

Bài 25. LÀM QUEN NHỒI BÓNG TẠI CHỖ Ở TƯ THẾ CAO



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được nhồi bóng ở tư thế cao bằng một tay và hai tay luân phiên.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động



Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao bằng một tay



Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Dùng một tay nhồi bóng liên tục xuống mặt sân tập.

Nhồi bóng tại chỗ ở tư thế cao luân phiên bằng hai tay



Chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Dùng hai tay luân phiên nhồi bóng liên tục xuống mặt sân tập.



LUYỆN TẬP



a – Tập cá nhân
b – Tập cặp đôi
c – Tập theo tổ



Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

Có thể sử dụng một số trò chơi như: *Bóng đuổi nhau; Ném rổ tiếp sức;...*



VẬN DỤNG

Cùng nhau nhồi bóng xem ai nhồi bóng lâu hơn.

