

Bài 26. LÀM QUEN DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được dẫn bóng bằng một tay và hai tay luân phiên theo đường thẳng.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

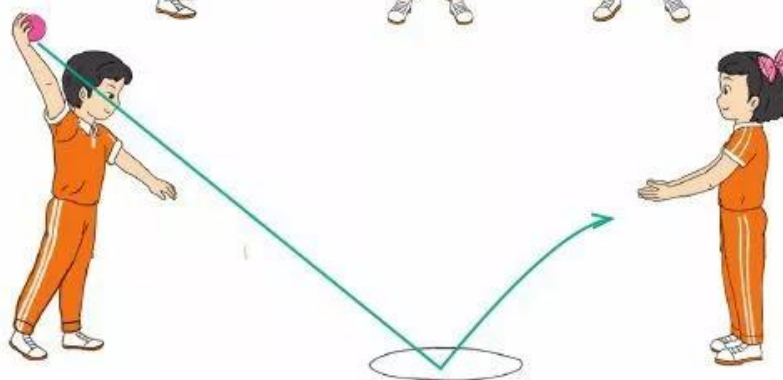


MỞ ĐẦU

Khởi
động

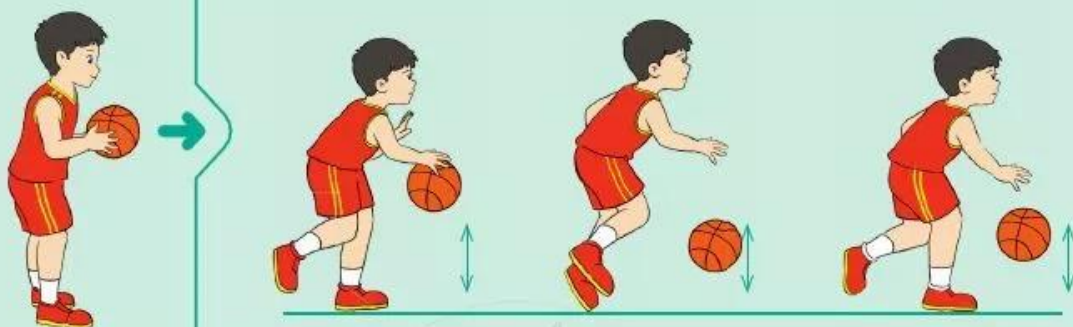


Trò chơi
hỗ trợ
khởi động





Làm quen dẫn bóng bằng một tay theo đường thẳng



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, đồng thời chân luân phiên bước về phía trước.

Làm quen dẫn bóng bằng hai tay luân phiên theo đường thẳng



Chuẩn bị:

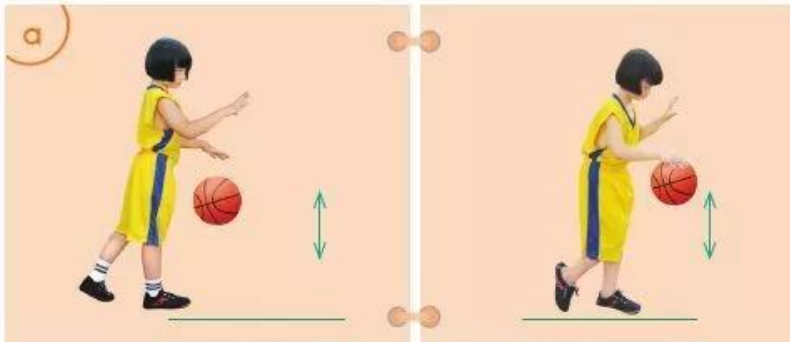
Đứng chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực.

Thực hiện:

Dùng hai tay luân phiên nhồi bóng liên tục xuống mặt sân tập, đồng thời chân luân phiên bước về phía trước.



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: *Lăn bóng; Tung bóng vào rổ;...*



VẬN DỤNG

Cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác Dẫn bóng.

