

Bài 27. LÀM QUEN NÉM BÓNG VÀO RỔ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Thực hiện được ném bóng vào rổ bằng hai tay và một tay.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Tích cực tham gia tập luyện.

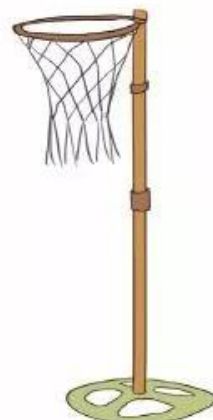


MỞ ĐẦU

Khởi động



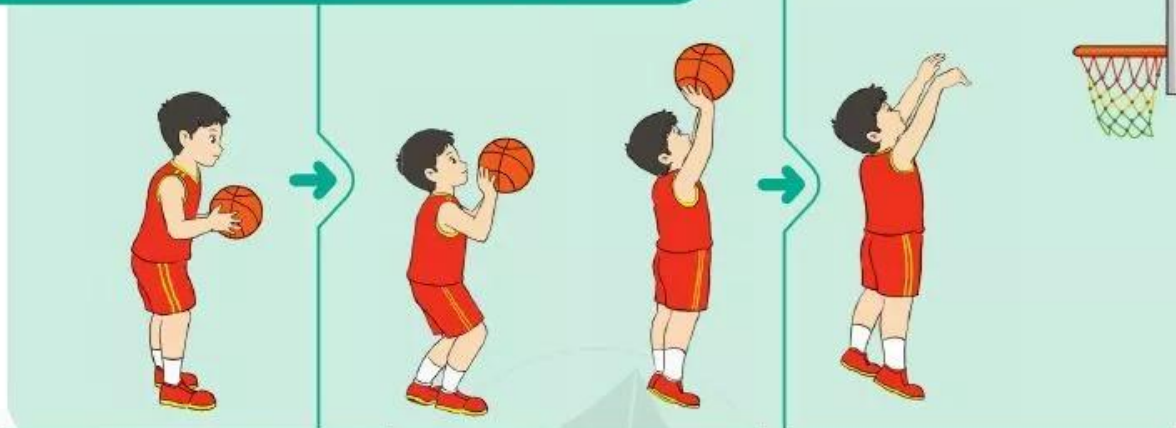
Trò chơi hỗ trợ khởi động





KIẾN THỨC MỚI

Tại chỗ ném bóng vào rổ bằng hai tay



Chuẩn bị:

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

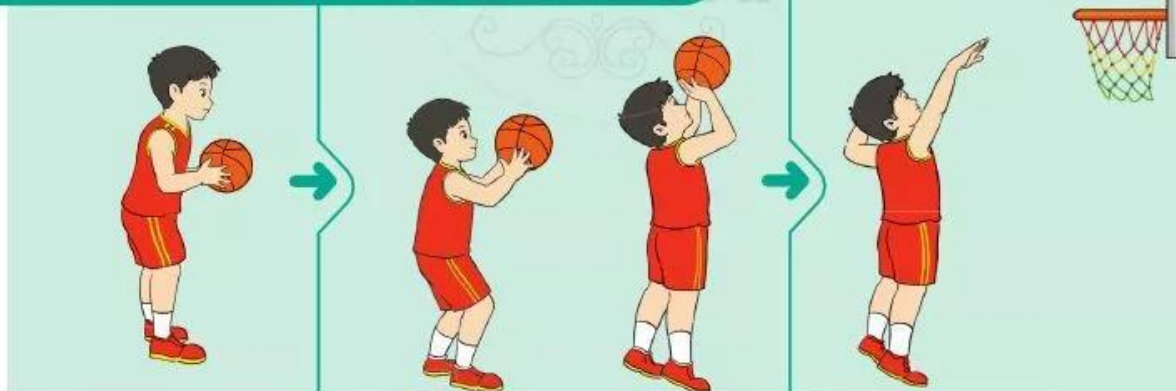
Thực hiện:

Duỗi gối, tạo đà phối hợp hai tay ném bóng vào rổ.

Kết thúc:

Bóng rời tay.

Tại chỗ ném bóng vào rổ bằng một tay



Chuẩn bị:

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

Thực hiện:

Duỗi gối, tạo đà phối hợp tay thuận ném bóng vào rổ.

Kết thúc:

Bóng rời tay.



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: *Tung bóng cho nhau;*
Tung bóng vào rổ;...



VẬN DỤNG

Cho biết động tác nào dưới đây đang thể hiện ném bóng bằng hai tay.



Hình 1



Hình 2



Hình 3