

## Bài 1. DẪN (NHỎ) BÓNG TẠI CHỖ



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

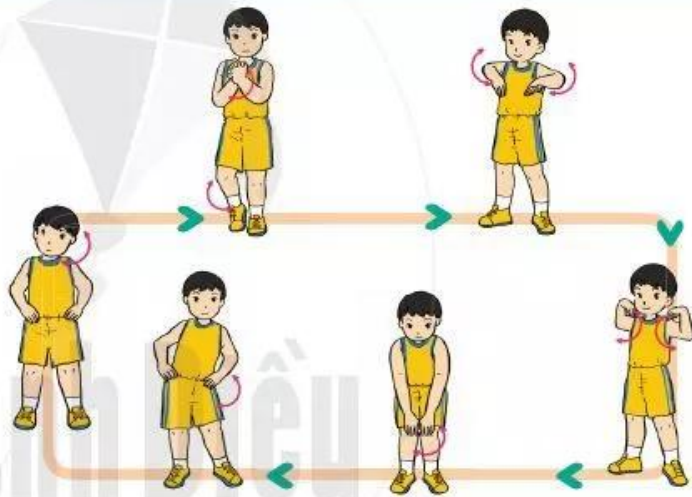
- Biết và thực hiện được động tác dẫn (nhỏ) bóng tại chỗ.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi  
động

Xoay  
các khớp



Kéo giãn cơ



Trò chơi  
bổ trợ  
khởi động

Ném  
trúng đích





## KIẾN THỨC MỚI

Tại chỗ  
dẫn (nhồi) bóng  
ngang hông



**Tư thế chuẩn bị:**  
Đứng chân trước,  
chân sau, khuỷu  
gối, hai tay cầm  
bóng ngang hông.



**Động tác:**  
Thả bóng rơi,  
khi bóng nảy lên,  
dùng một tay  
nhồi bóng liên tục  
ngang hông.



## LUYỆN TẬP

- a) Luyện tập cá nhân
- b) Luyện tập cặp đôi
- c) Luyện tập nhóm

a)



b)

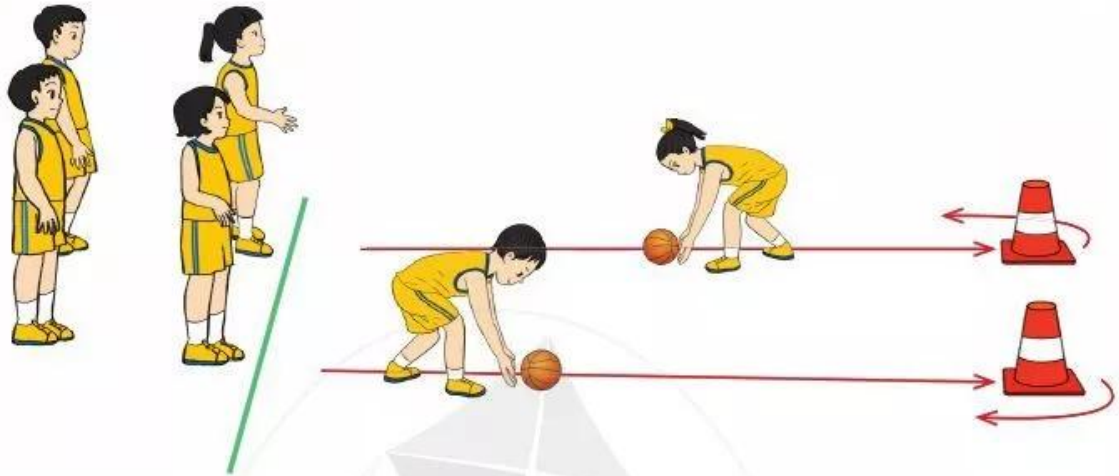


c)





Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ  
Trò chơi: "Lăn bóng tiếp sức"



VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác dẫn (nhồi) bóng ngang hông?



Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn chơi bóng rổ để giải trí sau giờ học.

