

Bài 2. DẪN BÓNG DI CHUYỂN VỀ TRƯỚC



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

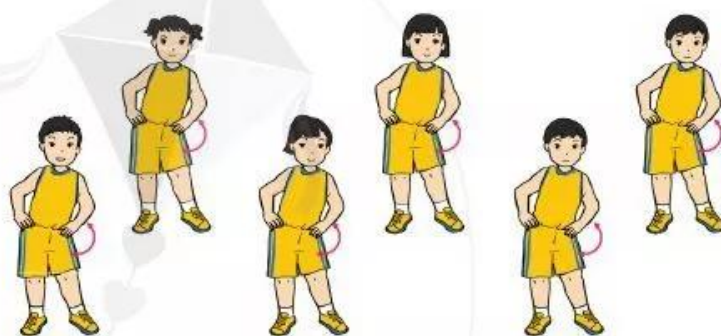
- Biết và thực hiện được động tác dẫn bóng di chuyển về trước.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo dãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Ném
trúng đích





KIẾN THỨC MỚI

1. Dẫn bóng một tay di chuyển về trước



Tư thế chuẩn bị:

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, hai tay ôm bóng trước ngực.

Động tác:

Một tay dẫn bóng di chuyển chậm về trước.

2. Dẫn bóng hai tay luân phiên di chuyển về trước



Tư thế chuẩn bị:

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, hai tay ôm bóng trước ngực.

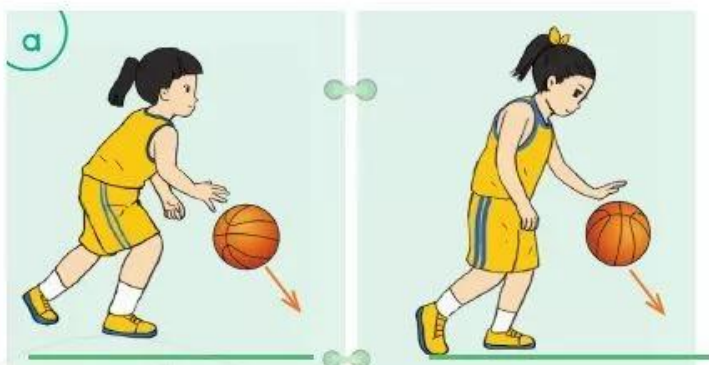
Động tác:

Hai tay luân phiên dẫn bóng di chuyển chậm về trước.



LUYỆN TẬP

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



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





VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác dẫn bóng đi chuyển về trước.



2. Em cùng các bạn chơi bóng rổ để tăng cường sự khéo léo và phát triển chiều cao.

