

Bài 2. LÀM QUEN ĐỒ BÓNG BẰNG CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và làm quen được với động tác đỡ bóng bằng chân.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



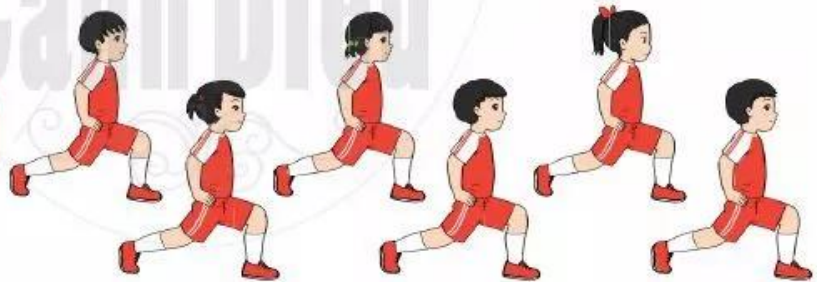
MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo dãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chuyền bóng
bằng tay





KIẾN THỨC MỚI

1. Làm quen đồ bóng bằng đùi

**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng tự nhiên hai tay cầm bóng trước ngực.

Động tác:

Tung nhẹ bóng, dùng đùi để đỡ bóng.

2. Làm quen đồ bóng bằng lòng bàn chân

**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng tự nhiên.

Động tác:

Khi bóng đến, đưa lòng bàn chân đỡ bóng.



LUYỆN TẬP

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

a)



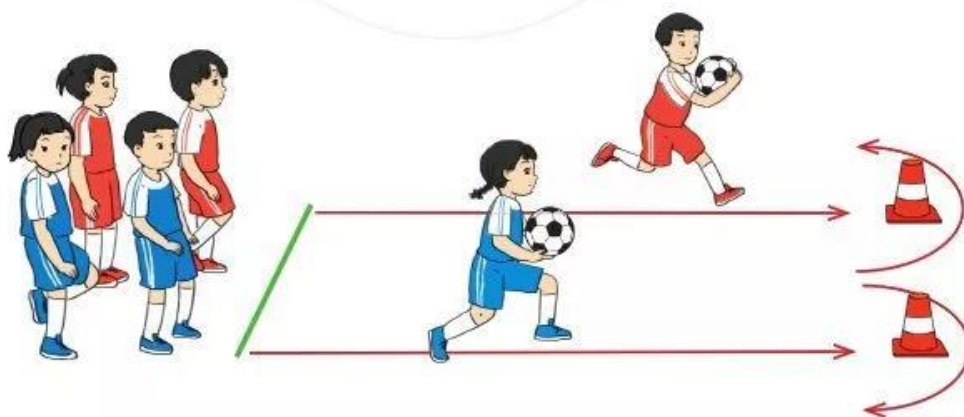
b)



c)



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá
Trò chơi: "Chuyển bóng tiếp sức"





VẬN DỤNG

1. Em hãy nêu đúng tên động tác trong mỗi hình dưới đây.



Hình 1



Hình 2

2. Em cùng các bạn chơi bóng đá thường xuyên để tăng cường sức khỏe.

