

Bài 3. LÀM QUEN DẪN BÓNG



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

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



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp

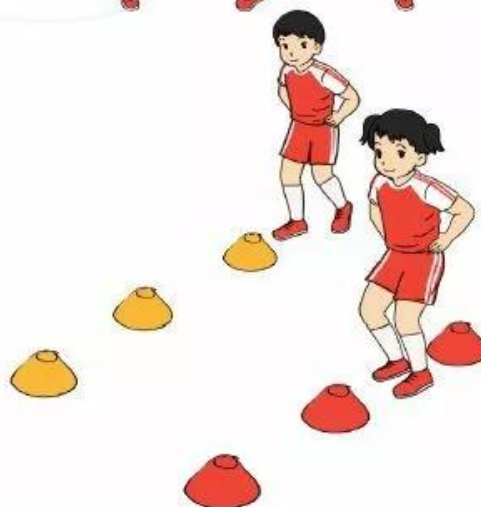


Kéo giãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

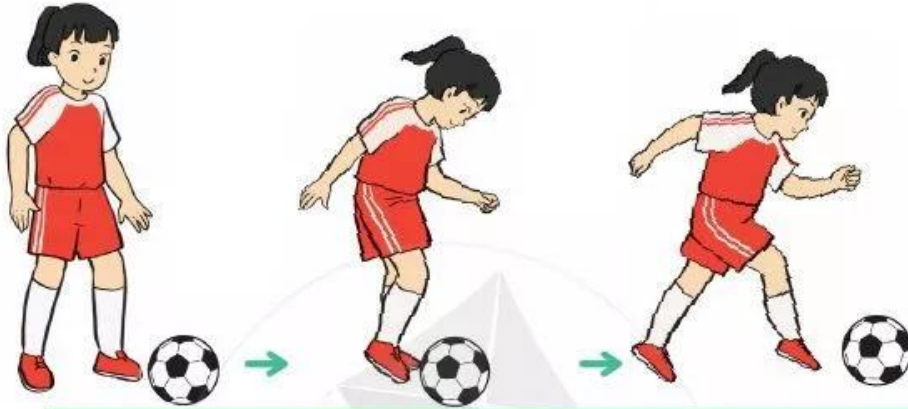
Vượt chướng
ngại vật





KIẾN THỨC MỚI

1. Làm quen dẫn bóng về phía trước

**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng tự nhiên, bóng để phía trước.

Động tác:

Thân người hơi đổ về trước, chân đá nhẹ vào bóng, dẫn bóng di chuyển về phía trước.

2. Làm quen dẫn bóng chuyển hướng trái - phải

**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng tự nhiên, bóng để phía trước.

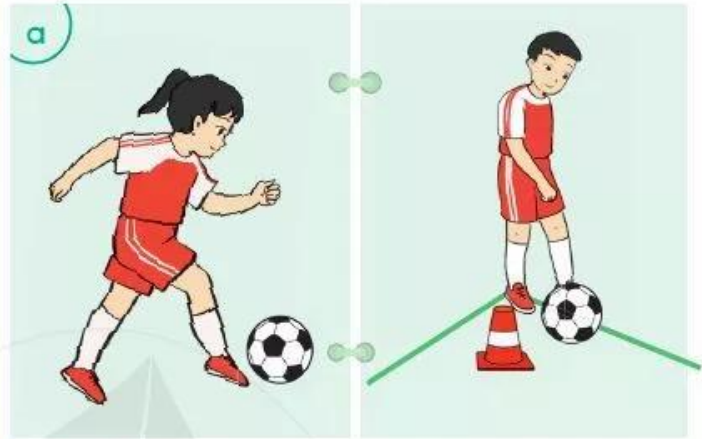
Động tác:

Dẫn bóng về trước, sau đó dẫn bóng sang trái rồi sang phải qua vị trí vật chuẩn.

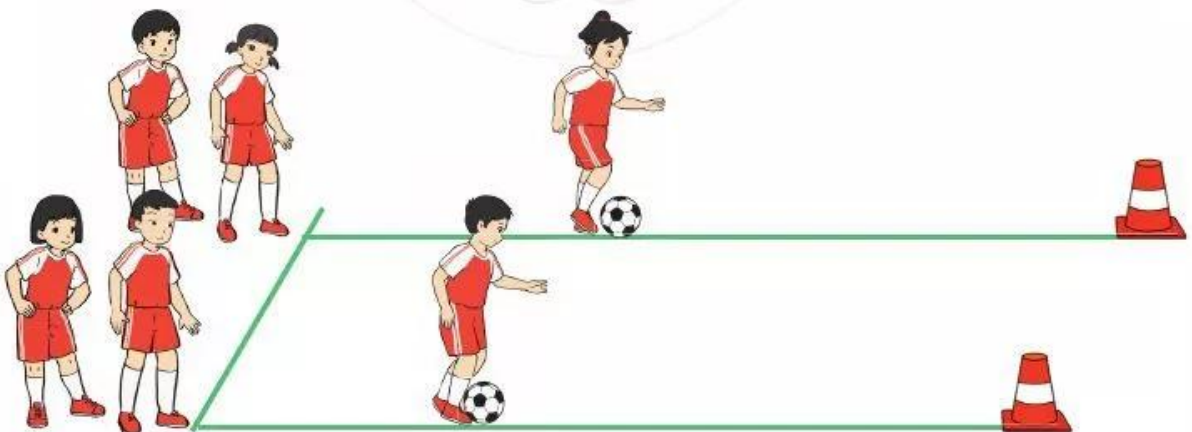


LUYỆN TẬP

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



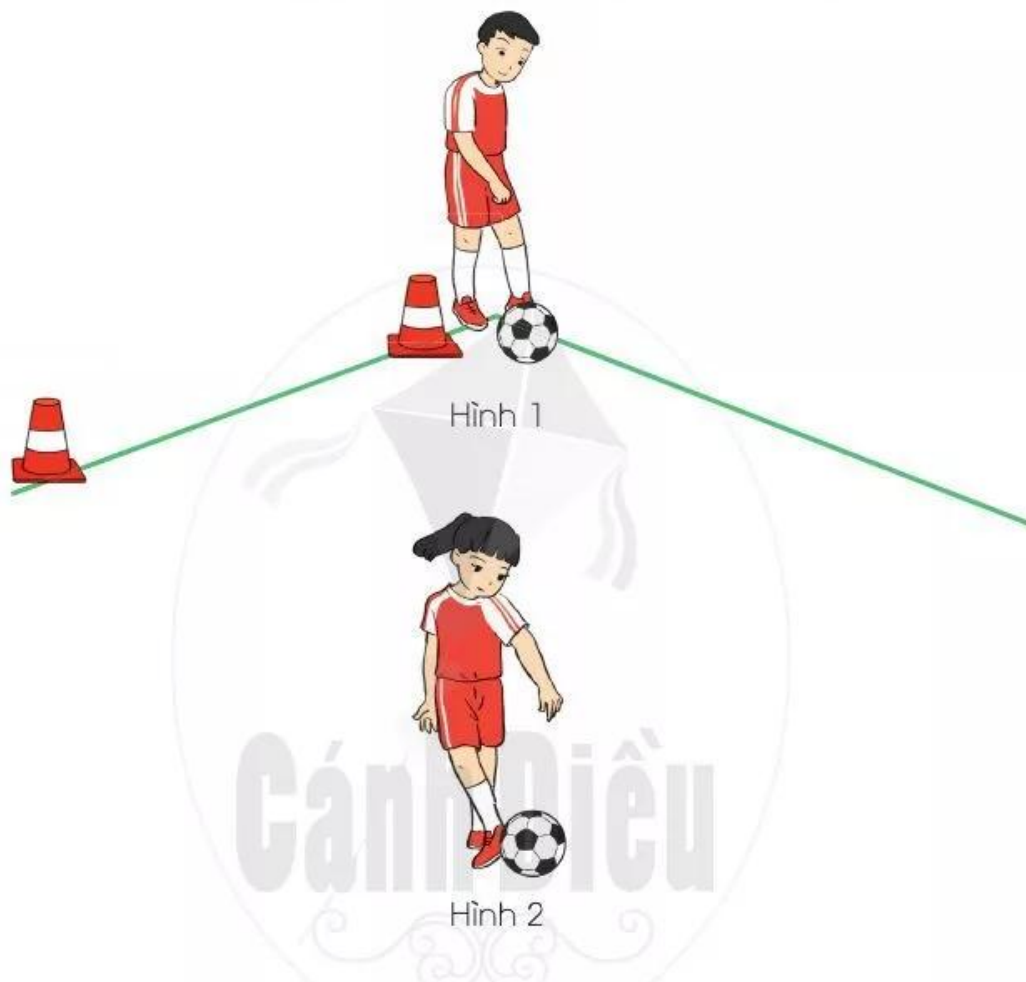
Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá
Trò chơi: "Dẫn bóng theo đường thẳng"





VẬN DỤNG

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



2. Em cùng các bạn thường xuyên chơi bóng đá để tăng cường thể lực.

