

Bài 3. TUNG – BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

- Biết và thực hiện được động tác tung – bắt bóng bằng hai tay.
- Tích cực, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.



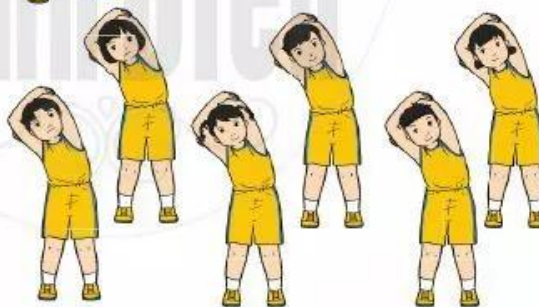
MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp



Kéo dãn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

Chuyền bóng
bật đất





KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ tung bóng về trước bằng hai tay

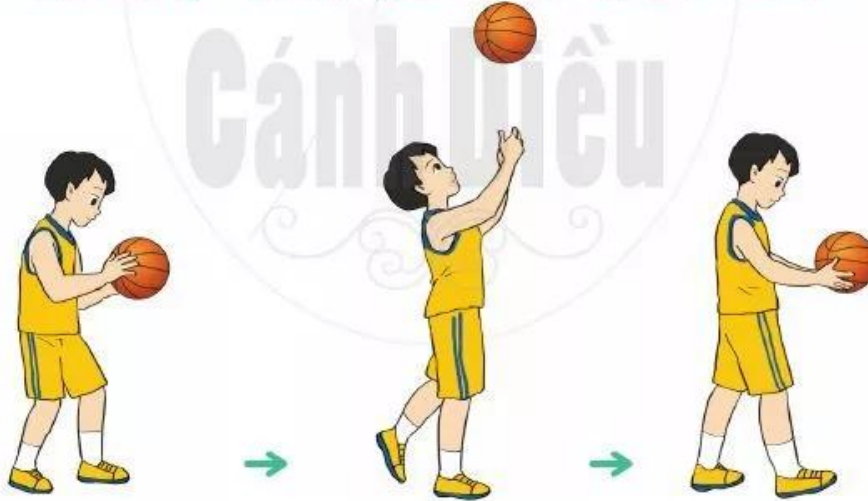
**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng chân trước, chân sau, gối hơi khụy, hai tay cầm bóng trước bụng.

Động tác:

Hai tay tung bóng từ dưới lên trên, về trước.

2. Di chuyển tung – bắt bóng bằng hai tay (cá nhân)

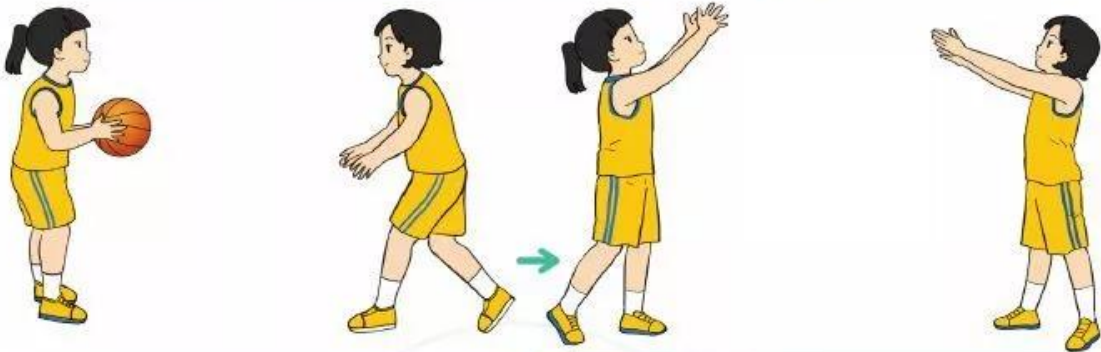
**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng chân trước, chân sau, hai tay cầm bóng trước bụng.

Động tác:

Đi chậm, đồng thời tung và bắt bóng bằng hai tay.

3. Tại chỗ tung – bắt bóng bằng hai tay



Tư thế chuẩn bị:

Hai học sinh đứng tự nhiên, đối diện nhau, một học sinh cầm bóng bằng hai tay trước bụng.

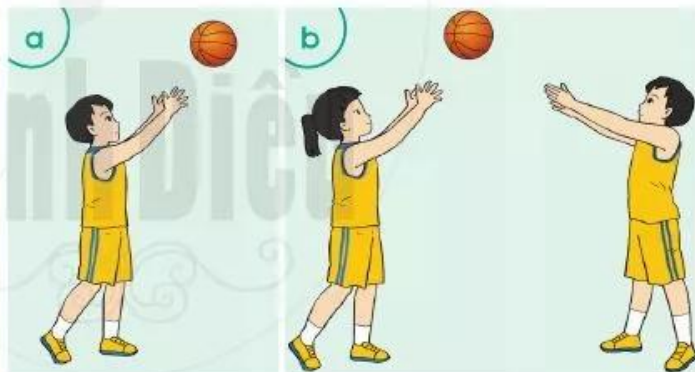
Động tác:

Hai học sinh luân phiên tung và bắt bóng với nhau.



LUYỆN TẬP

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



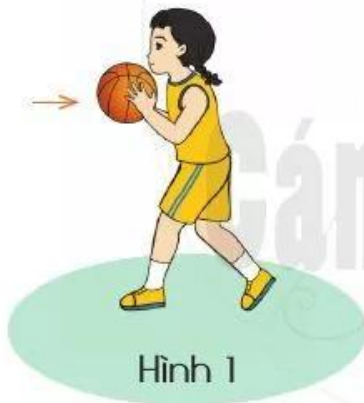


Trò chơi vận động hỗ trợ môn Bóng rổ
Trò chơi: "Chuyền bóng qua đầu"



VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện động tác tung bóng bằng hai tay.



2. Em cùng các bạn thường xuyên chơi bóng rổ để rèn luyện khả năng vận động và nâng cao sức khỏe.

