

Bài 4. LÀM QUEN ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN



Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:

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



MỞ ĐẦU

Khởi
động

Xoay
các khớp

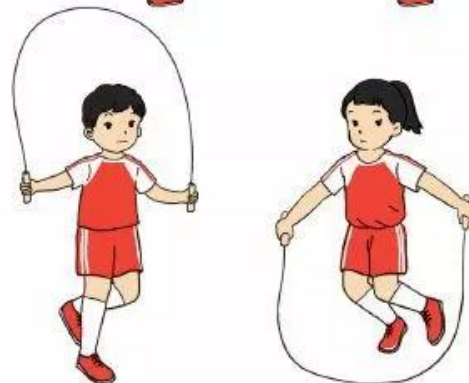


Kéo dẫn cơ



Trò chơi
bổ trợ
khởi động

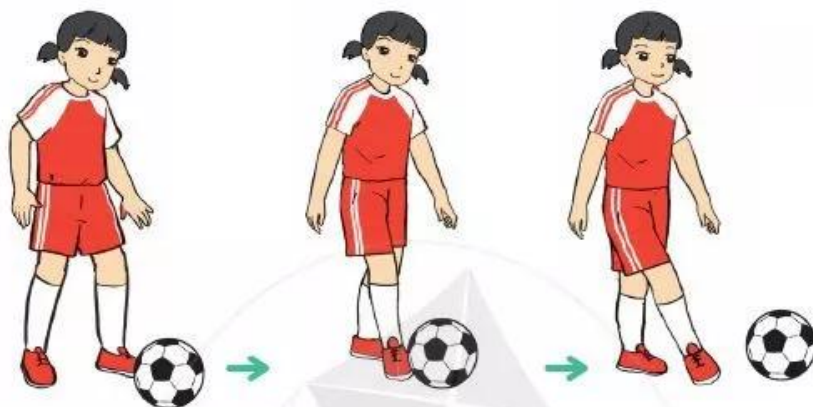
Nhảy dây





KIẾN THỨC MỚI

1. Làm quen tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng chân trước chân sau, bóng đặt ngang chân trước.

Động tác:

Dùng lòng bàn chân sau đá bóng đi.

2. Làm quen di chuyển đá bóng bằng lòng bàn chân

**Tư thế chuẩn bị:**

Đứng hai chân rộng bằng vai, cách bóng khoảng một bước chân.

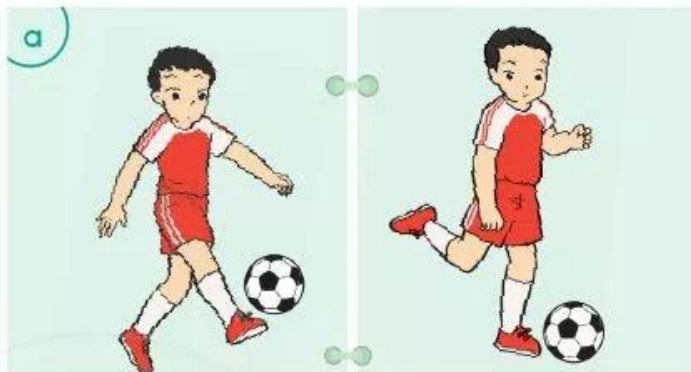
Động tác:

Di chuyển một bước, đặt bàn chân ngang với bóng, dùng lòng bàn chân còn lại đá bóng đi.



LUYỆN TẬP

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



Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá
Trò chơi: "Đá bóng qua vạch"





VẬN DỤNG

1. Em hãy cho biết hình nào dưới đây thể hiện điểm tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân.



Hình 1



Hình 2



Hình 3

2. Em tập đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.

