**Thời gian ôn tập:** từ ngày 17/02/2021 đến 20/02/2021

**Nộp bài trước:** 1**7 giờ 00 ngày 20/02/2021**

**Môn Thể dục Khối 8**

**KỸ THUẬT DẪN BÓNG**

**Học sinh mở Link video xem bài giảng:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=FiawXnorzwU**](https://www.youtube.com/watch?v=FiawXnorzwU)

**Link nộp bài**

[**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdUBYcOLWL3LG4Ll5t3h6GD59g2-alTvSDQwxTQwekoauEESg/viewform?usp=pp\_url**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdUBYcOLWL3LG4Ll5t3h6GD59g2-alTvSDQwxTQwekoauEESg/viewform?usp=pp_url)

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Biết cách nhận biết kỹ thuật và thực hiện đúng kỹ thuật dẫn bóng.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng kỹ thuật dẫn bóng.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

 - Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

- Là kỹ thuật được áp dụng trong các trận đấu và các buổi tập luyện.

- Trong bóng rổ bạn không được phép cầm bóng và chạy mà phải dẫn bóng.

- Cách thực hiện đúng là bạn đi hay chạy 2 bước thì phải dằn bóng. Nếu bạn đi quá 2 bước mới dằn bóng thì lúc này bạn phạm lỗi chạy bước.

- Tư thế chuẩn bị là tư thế tay nào dẫn bóng chân đó đặt phía sau, trong tư thế dẫn bóng có sự tương ứng ví dụ bạn dẫn bóng tay phải thì khi chân trái bước lên bóng phải rơi xuống, lúc này bóng và bước di chuyển mới hợp lệ.

- Khi tiến hành tập luyện thì nên tập không bóng với các bước sau đó mới tập với bóng.

- Khi dẫn bóng chúng ta chỉ được dẫn bóng bằng 1 tay. Nếu dẫn bằng 2 tay các bạn sẽ phạm lỗi 2 lần chạm bóng.

- Khi dẫn bóng bạn chuyển bóng từ tay này qua tay kia thì không phạm lỡi 2 lần chạm bóng nhé.

1. **BÀI TẬP**

- Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà(nếu có đầy đủ nệm và các vật dụng bảo hộ).

- Các em tập luyện theo hướng dẫn của thầy cô.

- Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.

- Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.

- Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**Thông tin giáo viên bộ môn:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalođiện thoại | Mail |
| Nguyễn Huy Khang | 8/6,7,8,12,13,14 | 0903166252 | nhk4791@gmail.com |
| Nguyễn Giang Nam | 8/1,2,3,4,5 | 0918922733 | giangnam2733@gmail.com |
| Châu Minh Trí | 8/9,10,11 | 0908857152 | minhtri25d@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**