

chạm hông, di chuyển, nâng cầu.

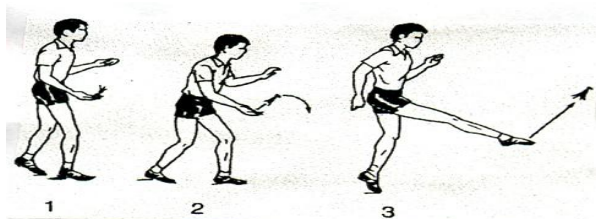
Yêu cầu: HS khởi động tích cực để cơ thể phù hợp với lượng vận động của bài học.

B. CƠ BẢN :

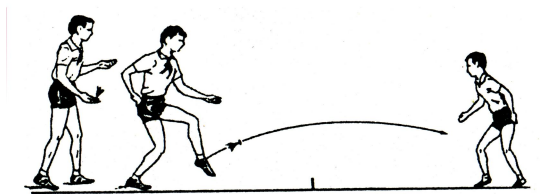
1. Đá cầu: hoàn thiện

Phát cầu thấp chân chính diện

Phát cầu cao chân chính diện.



Di chuyển chuyền cầu bằng mu bàn chân.



Bài tập kỹ năng “Chuyền cầu tiếp sức”

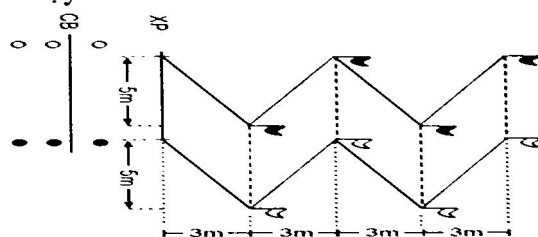
Đấu tập

Củng cố:

2. Chạy bền:

- Nhảy dây nhanh 10s

- Chạy zig zắc



C. KẾT THÚC:

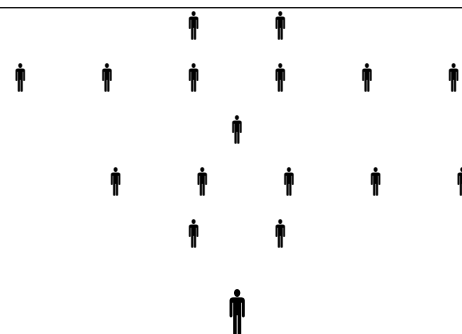
- Thả lỏng hồi tĩnh, căng cơ tại chỗ.

70p

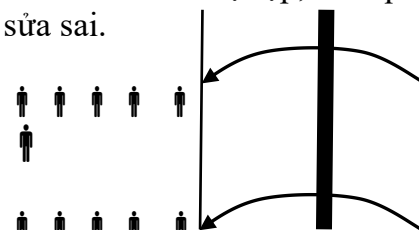
45'

5'

5'



- Chia 2 nhóm tự tập, GV quan sát, sửa sai.

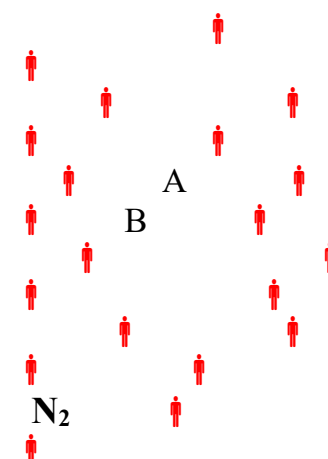


10'

N₁
LƯỚI

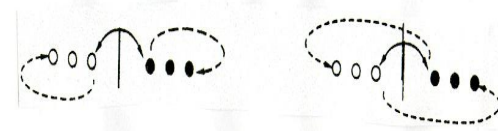
10'

15'



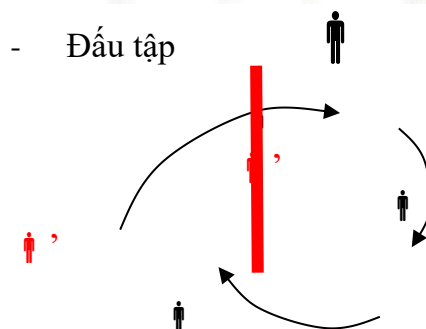
25'
2 – 3L

- Chia 2 đội tiến hành tập luyện



2 – 3L

- Đấu tập



5p

- Nhận xét, đánh giá tinh thần học tập
- Dẫn HS về nhà tự tập thêm để rèn luyện khéo léo, thể lực, tiết sau kiểm tra đá cầu.
- Xuống lớp, trả dụng cụ.


$$\mathbf{N}_1$$

LƯỚI

$$\mathbf{N}_2$$

- Luân phiên tập luyện theo lệnh còi


$$N_1$$

GV


$$\text{N}_2$$

Chia 2 hàng tập luyện.

 GV