

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ TRONG BÓNG ĐÁ



MỤC ĐÍCH

- Thực hiện được động tác bổ trợ tại chỗ vung chân ra trước và di chuyển vòng quanh vật chuẩn
- Tăng khả năng phối hợp vận động



YÊU CẦU

- Quan sát động tác mẫu, video bài giảng để luyện tập
- Thực hành được động tác bổ trợ trong Bóng đá
- Tham gia tích cực các hoạt động học tập trong lớp

NỘI DUNG

- Khởi động (thực hiện theo hình 1, trang 3)
- Động tác “Tại chỗ vung chân ra trước”
- Động tác “Di chuyển vòng quanh vật chuẩn”
- Trò chơi vận động “Vỗ tay theo hiệu lệnh”
- Thả lỏng
- Vận dụng

KHỞI ĐỘNG

Xoay các khớp (xem hình 1 trang 3)

Động tác bật nhảy



Tư thế chuẩn bị (TTCB)

Hai chân chụm, hai tay chống hông, mắt quan sát phía trước



Nhịp 1

Bật nhảy tách hai chân sang ngang rộng hơn vai, khuỷu gối



Nhịp 2

Bật thu chân về TTCB



Nhịp 3

Thực hiện tương tự như nhịp 1



Nhịp 4

Bật thu chân về TTCB

Thực hiện 2 lần x 4 nhịp

Kho Phiếu bài tập tại website: vtv7.vtv.vn

Động tác “Tại chỗ vung chân ra trước”

Thực hiện 4 lần x 4 nhịp



Tư thế chuẩn bị

Hai chân rộng bằng vai, trọng tâm dồn đều vào hai chân, hai tay chống hông, mắt quan sát phía trước



Nhịp 1

Vung cẳng chân phải từ sau ra trước hai tay chống hông



Nhịp 2

Thu chân phải về TTCB



Nhịp 3

Vung cẳng chân trái từ sau ra trước

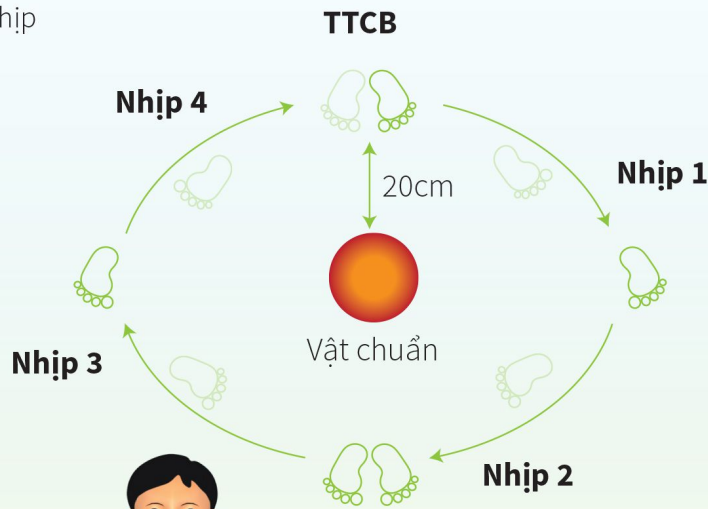


Nhịp 4

Thu chân trái về TTCB

Bài tập: Di chuyển vòng quanh vật chuẩn

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp



Tư thế chuẩn bị

Hai chân hẹp hơn vai, trọng tâm dồn đều vào hai chân, đứng trước vật chuẩn 20cm, mắt quan sát phía trước



Nhịp 1

Chân trái di chuyển chéo sang trái ngang với vật chuẩn



Vật chuẩn



Nhịp 2

Chân phải di chuyển (qua sát chân trái) lên trước vật chuẩn, sau đó chân trái đưa lên về TTCB



Nhịp 3

Chân phải lùi chéo sang phải ngang với vật chuẩn



Nhịp 4

Chân trái lùi (qua sát chân phải) về sau vật chuẩn, sau đó chân phải thu về TTCB

NHỊP 5-6, 7-8 THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯNG ĐỔI BÊN

Kho Phiếu bài tập tại website: vtv7.vtv.vn

Trò chơi “Vỗ tay theo hiệu lệnh”



Tư thế chuẩn bị



Nhịp 1



Nhịp 2



Nhịp 3



Nhịp 4

Mục đích: Rèn luyện phản xạ, khả năng phối hợp vận động cho học sinh.

Cách chơi: Học sinh đứng thẳng người, hai chân bằng vai, trọng tâm dồn đều vào hai chân. Khi nghe hiệu lệnh “Một”, học sinh thực hiện vỗ tay lên cao; “Hai”, học sinh thực hiện vỗ tay ra trước; “Ba”, học sinh thực hiện vỗ tay ra sau; “Bốn”, học sinh thực hiện vỗ tay trước ngực.

Thực hiện 4 lần

Thả lỏng

Thực hiện 2 lần x 8 nhịp

Tại chỗ rũ chân



Tư thế chuẩn bị

Đứng chụm chân, hai tay chống hông



Nhịp 1, 2, 3

Chân trái đưa ra trước rũ chân thả lỏng



Nhịp 4

Chân trái thu về



Nhịp 5, 6, 7

Chân phải đưa ra trước rũ chân thả lỏng



Nhịp 8

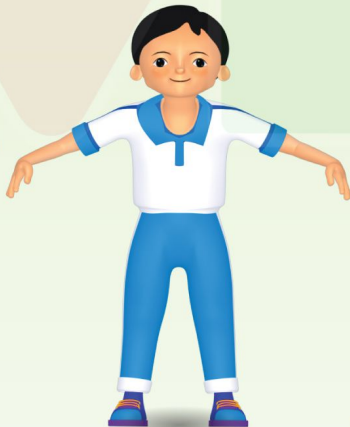
Chân phải thu về

Gập người rũ tay



Tư thế chuẩn bị

Hai chân rộng bằng vai, trong tâm dồn đều vào hai chân, mắt quan sát phía trước



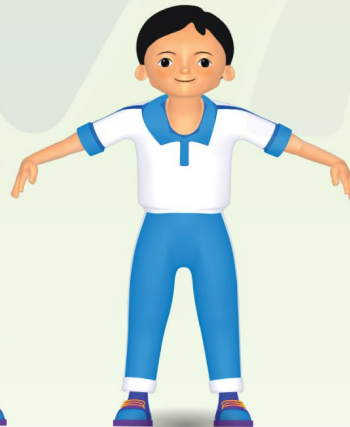
Nhịp 1, 2

Từ TTCB, người gập về trước, đồng thời hai tay vung sang ngang (chú ý hai tay thả lỏng tự nhiên)



Nhịp 3, 4

Hai tay đan chéo trước ngực



Nhịp 5, 6

Thực hiện tương tự như nhịp 1, 2



Nhịp 7,8

Thực hiện tương tự như nhịp 3,4, kết thúc về TTCB

Vận dụng

- Em hãy cùng các bạn sử dụng trò chơi “Vỗ tay theo hiệu lệnh” để vui chơi và rèn luyện thân thể hằng ngày.