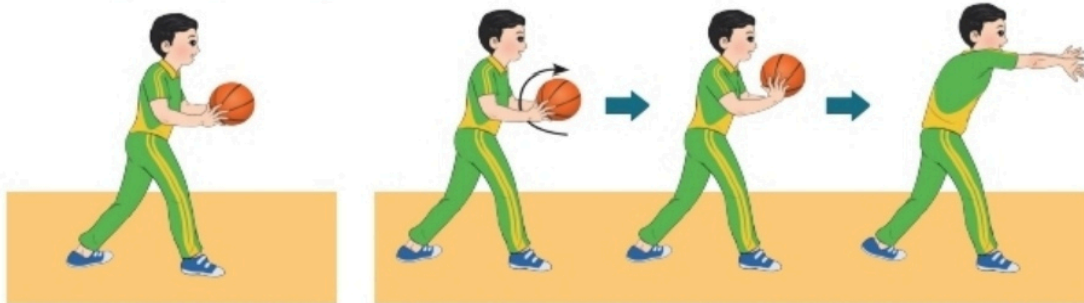


CHỦ ĐỀ **BÓNG RỔ K6**

Giáo viên: Lương Tùng Nguyên

Ngày dạy: Tuần 6-10 HKII (28/2 – 28/3/2022)

1. Kỹ thuật chuyển bóng



Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng trước sau, hai tay giữ bóng ở nửa sau hai bên bóng, trước ngực.

Thực hiện

Chân sau đạp đất đẩy thân người ra trước, đồng thời kéo bóng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài thành một đường vòng cung nhỏ đến ngang ngực thì cổ tay hơi xoay ra ngoài và duỗi hai cánh tay về hướng chuyển. Khi bóng rời tay, hai lòng bàn tay hơi chếch ra ngoài.

Hình 2. Kỹ thuật chuyển bóng

2. Kĩ thuật bắt bóng



Hình 3. Kĩ thuật bắt bóng