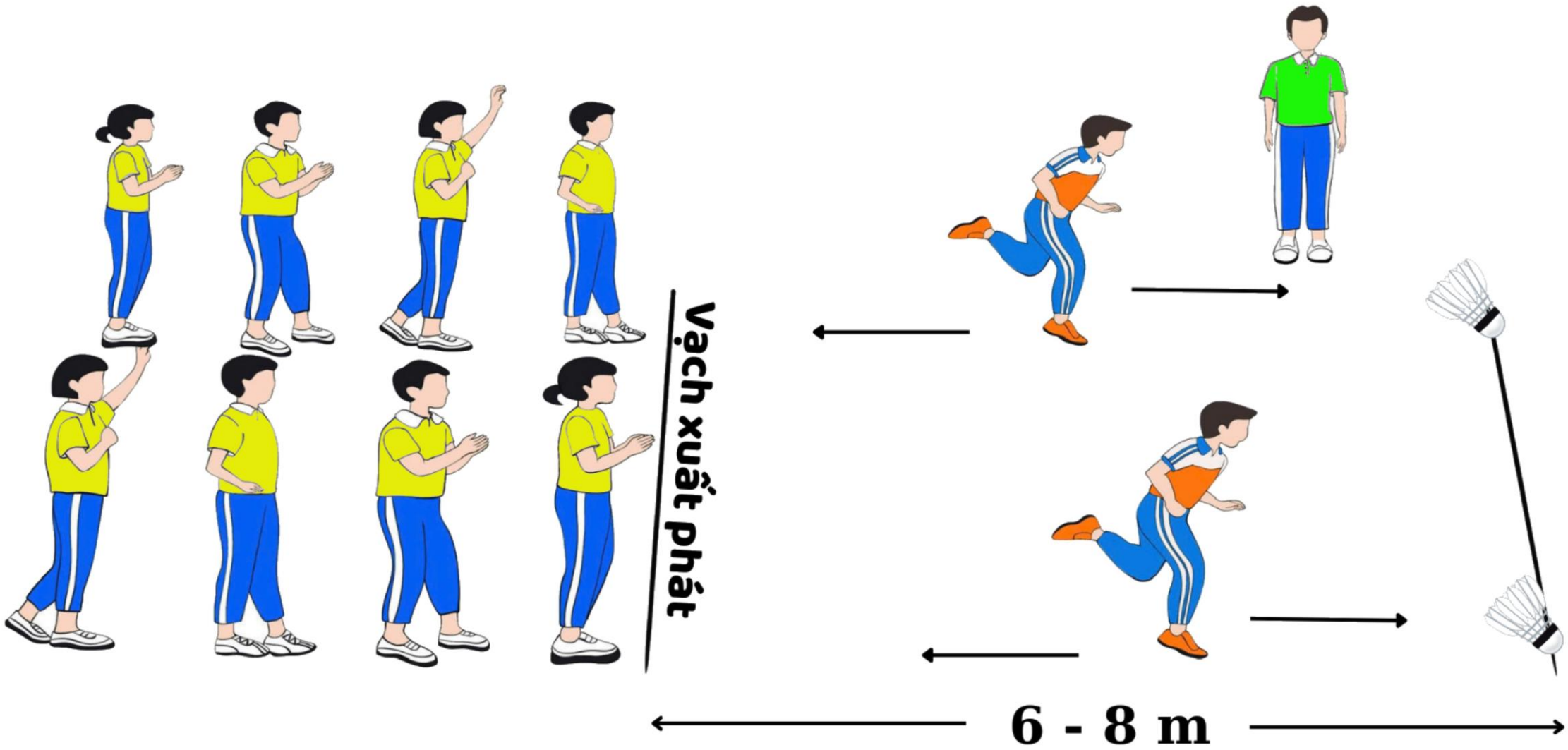
XOAY CÁC KHỚP

KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐÁNH CẦU CAO TAY BÊN PHẢI

KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐÁNH CẦU CAO TAY BÊN PHẢI

KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐÁNH CẦU CAO TAY BÊN PHẢI

TRÒ CHƠI: NHẶT CẦU TIẾP SỨC



THẢ LỎNG

HỆ THỐNG KIẾN THỨC

1. Kĩ thuật di chuyển lùi đánh đánh cầu cao tay bên phải.

2. Bài tập vận dụng kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.

HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ

1. Tại chỗ đánh cầu cao tay bên phải 20 lần.
2. Di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải 20 lần
3. Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu cầu lông
4. Thể lực:
    - Chống đẩy 10 lần
    - Chạy nâng cao đùi 30 giây

XIN TRÂN TRỌNG CẢM ƠN

QUÍ THẦY CÔ

CÙNG CÁC EM HỌC SINH!