

Chủ đề II: Ném bóng

Số tiết học tập: 14 tiết

Tuần 11: từ 15/11 đến 20/11

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG

Ném bóng là một trong những nội dung của nhóm Ném – Đẩy, thuộc bộ môn Điền kinh.

Ném bóng giúp các em làm quen với các động tác ném, chụp, bắt, tăng tính linh hoạt, khả năng phối hợp góp phần phát triển cơ thể cân đối và hài hoà.



**MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.



1. Khởi động

Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.



1. Xoay cổ



2. Xoay khuỷu tay



3. Xoay vai



4. Xoay cánh tay



5. Xoay hông

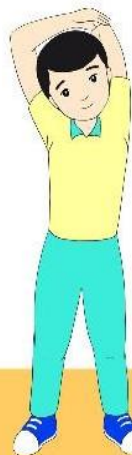


6. Xoay cổ tay –
cổ chân

2. Các động tác căng cơ:



Hình 3. Căng cơ tay vai trước



Hình 4. Căng cơ tay vai sau



Hình 5. Nghiêng lườn



Hình 6. Căng cơ ngực



Hình 7. Gập thân



Hình 8. Ép dẻo dọc



Hình 9. Ép dẻo ngang

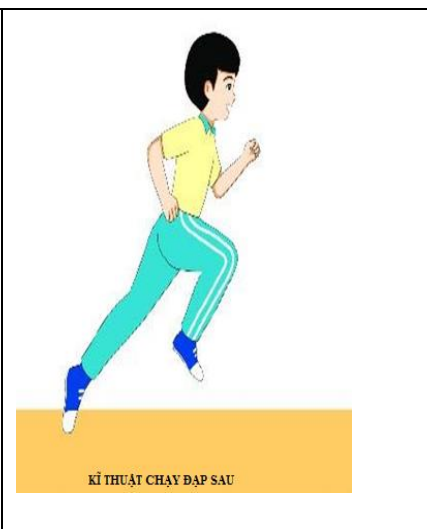


Hình 10. Căng cơ đùi sau



Hình 11. Căng cơ đùi trước

3. Khởi động chuyên môn:





KIẾN THỨC MỚI

I. CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ:

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



Tư thế chuẩn bị

Hai tay cầm bóng đưa cao ra sau đầu. Thân trên hơi ngả ra sau. Hai chân đứng trước sau, trọng tâm dồn về chân sau.



Thực hiện

Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



Tư thế chuẩn bị

Mặt quay ngược hướng ném. Hai tay cầm bóng. Hai chân đứng rộng bằng vai, khuỵu gối. Thân trên ngả ra trước.

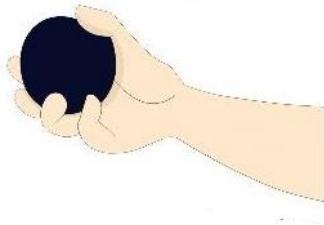


Thực hiện

Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném.

II. KỸ THUẬT NÉM BÓNG XA:

3. Cách cầm bóng



Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

4. Ném bóng bằng một tay trên vai



Tư thế chuẩn bị

Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng. Hai chân đứng trước sau, trọng tâm dồn trên chân trước. Mắt nhìn theo hướng ném.



Thực hiện

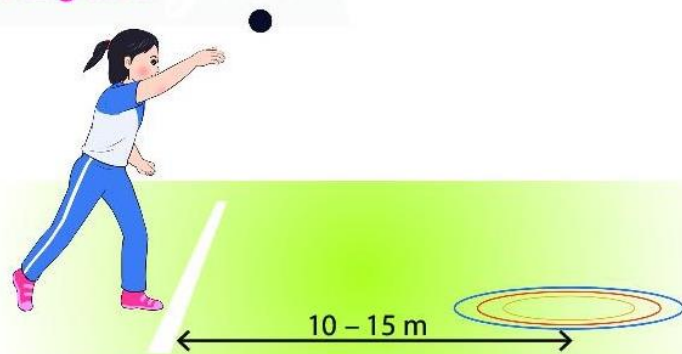
Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



Tư thế chuẩn bị

Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.



Thực hiện

Thực hiện kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm.

LUYỆN TẬP

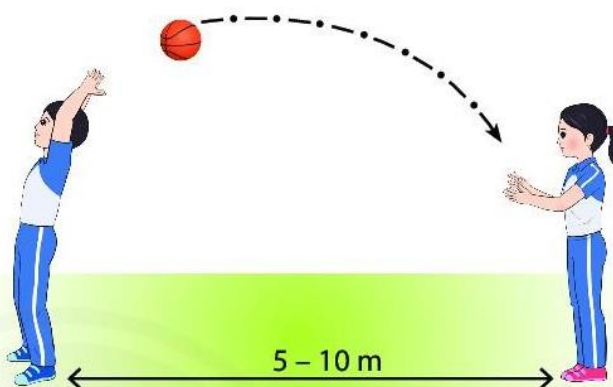
1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 5 – 15 m.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
 - Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.
 - Luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai.

2. Luyện tập cặp đôi

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 5 – 10 m. Luân phiên một bạn ném, một bạn bắt và góp ý.

- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.



*** Lưu ý:** Các bài tập trên các em thực hiện nếu điều kiện nhà có sân tập rộng và an toàn; Luyện tập cặp đôi các em có thể tập với bố, mẹ anh chị hoặc người thân.

3. Các phương pháp luyện tập khác:

- Các em tìm đọc trên sách giáo khoa GDTC 6; xem trên internet....
- Tập luyện sức mạnh tay: Bài tập nằm sấp chống đẩy (Thực hiện tùy theo sức)



1. Em hãy kể tên các động tác hỗ trợ môn ném bóng?
2. Em hãy kể tên các các môn thể thao sử dụng kĩ thuật ném bóng?
** Ví dụ: Môn Bóng đá Cầu thủ ném biên; Thủ môn ném bóng cho đồng đội.....*

Chúc các em tập luyện vui khỏe