

TRƯỜNG THCS LAM SƠN

CHỦ ĐỀ :
NÉM BÓNG (TIẾP)
& TRÒ CHƠI
TIẾT 25+ 26

KHỞI ĐỘNG

I. Khởi động

1. Khởi động chung

- Xoay các khớp : cổ tay -cổ chân, khớp vai, khuỷu tay, cánh tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc- ép ngang....

2. Khởi động chuyên môn

- bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông...

II. Ném bóng

- Ôn : Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- + , Các em tự tập luyện tại nhà mỗi động tác thực hiện 5 lần

- Học : Kĩ thuật chạy đà (Tư thế chuẩn bị và chạy đà).
- + , Các em tự luyện tập tại nhà mỗi động tác thực hiện 5 lần

TƯ THẾ CHUẨN BỊ

1. Kỹ thuật chạy đà

1.1. Tư thế chuẩn bị

Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khụy gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà.

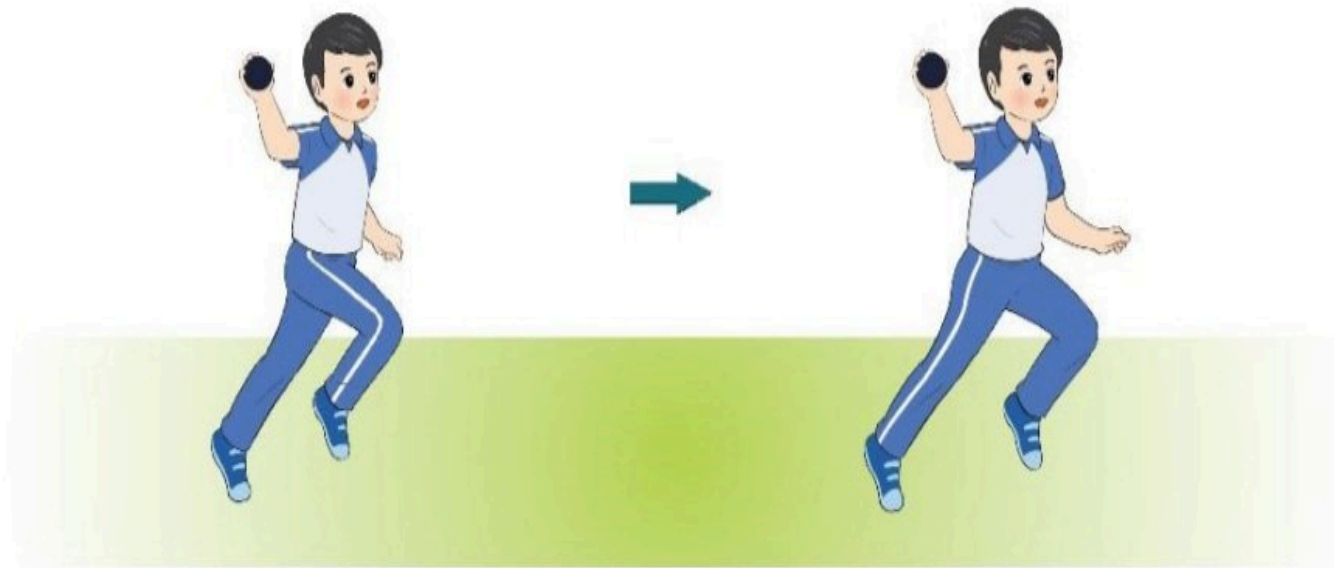


Hình 2. Tư thế chuẩn bị

CHẠY ĐÀ

1.2. Chạy đà

Từ tư thế chuẩn bị, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.



Hình 3. Các bước chạy thẳng

BỐN BƯỚC ĐÀ CUỐI



Bước thứ nhất

Chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

Bước thứ hai

Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chéch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

Bước thứ ba

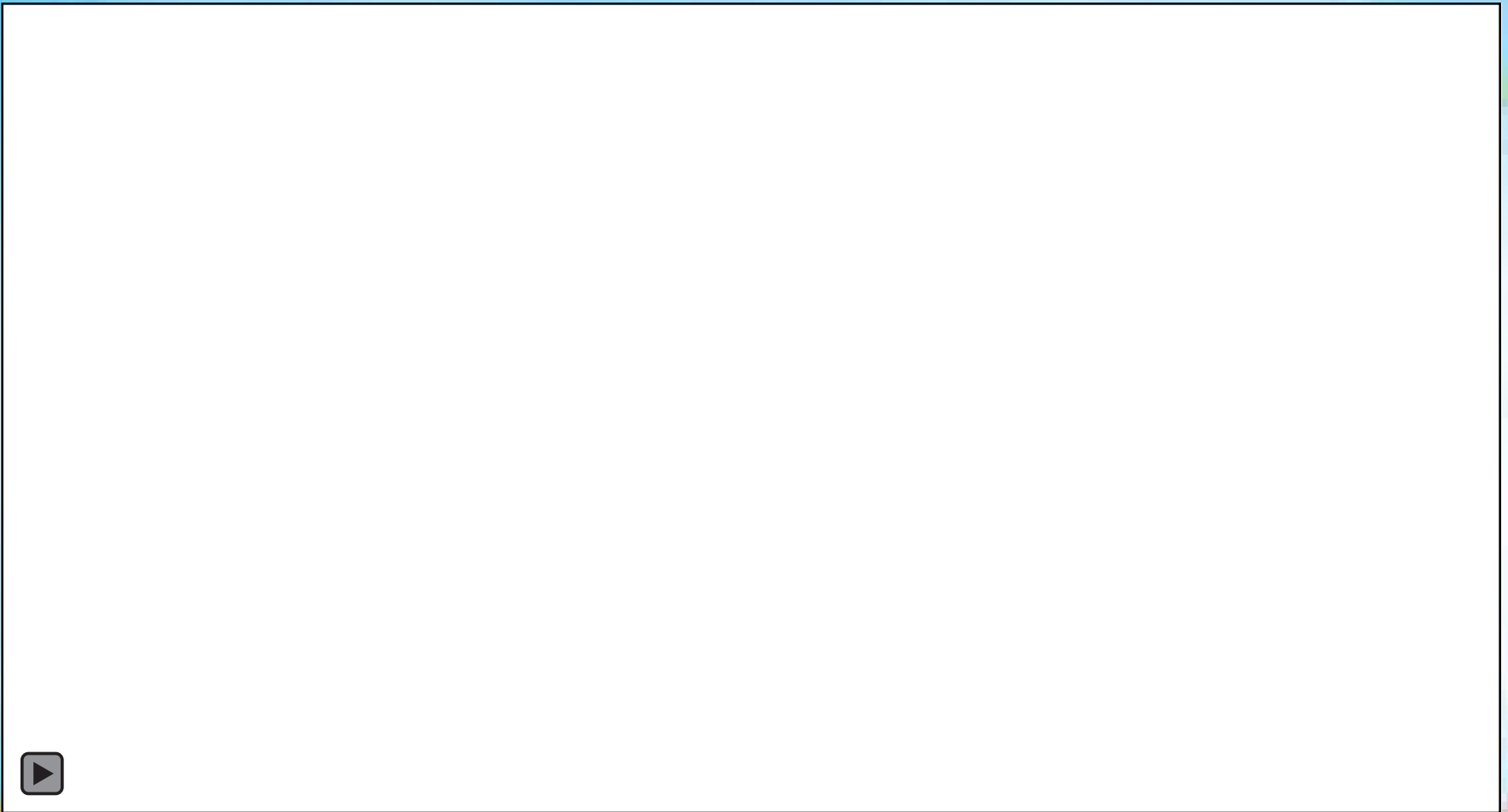
Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chéch ngang, thân trên ngả ra sau.

Bước thứ tư

Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.

Hình 4. Bốn bước đà cuối

MỜI CÁC EM XEM VIDEO HƯỚNG DẪN KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ



MỘT LỖI SAI THƯỜNG MẮC

- Lỗi thứ nhất : Các bước chạy đà quá ngắn
- Lỗi thứ hai : Các em thường không xoay được vai ở bước cuối cùng
- Lỗi thứ ba : Các em căn khoảng cách 4 bước cuối cùng không phù hợp dẫn đến ném bóng ở cách xa vạch giới hạn.

TRÒ CHƠI

Trò chơi: QUỖ NÉM

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay – ngực, tinh thần đồng đội.

Dụng cụ: Quả bóng lớn, thảm hoặc đệm mềm, thước dây, phấn viết (hoặc băng keo màu).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn thực hiện quỳ gối lên miếng đệm (hoặc bề mặt mềm, êm) và ném bóng về trước. Ghi nhận lại thành tích của các lần ném. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng thành tích ném cao nhất là chiến thắng.



Hình 2. Trò chơi Quỳ ném

BÀI TẬP VỀ NHÀ

- * Các em về nhà tự tập luyện tại nhà :
+, thực hiện kỹ thuật chạy đà (tư thế chuẩn bị và chạy đà) mỗi động tác thực hiện 5 lần.
- * Các em chú ý : nội dung tập luyện trọng tâm là bốn bước đà cuối (các em thực hiện 10 lần).

**CẢM ƠN CÁC EM, CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT.**

**HẸN GẶP LẠI CÁC EM BUỔI HỌC
SAU.**