

## Chủ đề 2

# NÉM BÓNG



## Bài 1

### Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng

#### 1 Mở đầu

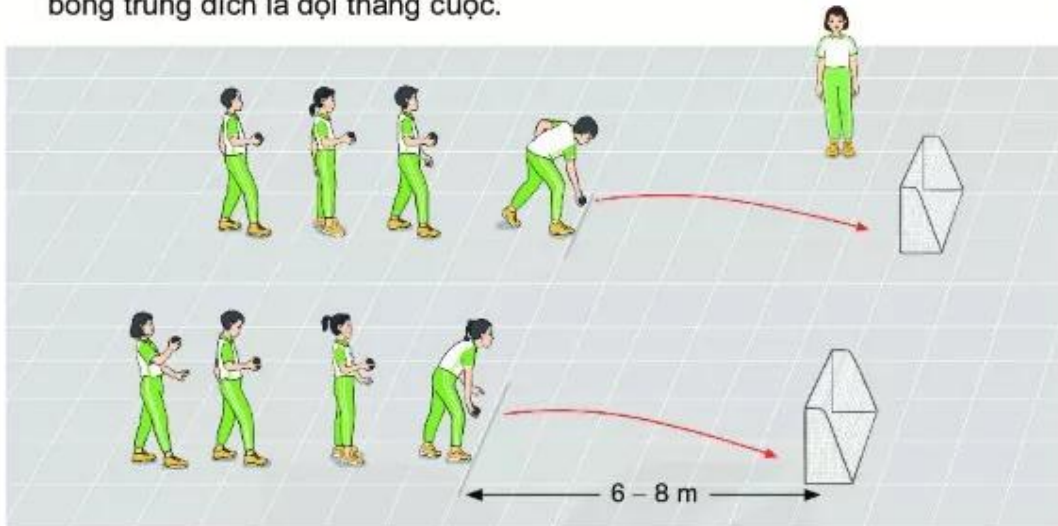
##### a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.
- Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.

##### b) Khởi động

- Khởi động chung:
  - + Chạy tại chỗ.
  - + Xoay các khớp.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Tung bóng vào cầu môn*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng.

- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay thuận tung bóng vào cầu môn. Mỗi bạn chỉ tung bóng một lần. Đội có nhiều bạn tung bóng trúng đích là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Tung bóng vào cầu môn

## 2 Kiến thức mới

Hình vẽ và nội dung của chủ đề được trình bày theo hoạt động của người thuận tay phải (thuận tay trái thực hiện ngược lại).

### a) Cách cầm bóng

Các ngón tay mở rộng giữ bóng, bóng tiếp xúc với các chai tay và ngón tay.



Hình 2. Cách cầm bóng

### b) Tung và bắt bóng bằng hai tay, một tay

- Tại chỗ tung và bắt bóng bằng hai tay:
- + TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng hai tay, lòng bàn tay hướng lên trên.
- + Thực hiện: Tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng hai tay và thu tay về trước ngực.



Hình 3. Tung và bắt bóng bằng hai tay

- Tại chỗ tung và bắt bóng bằng một tay:
- + TTCB: Hai chân đứng chụm hoặc rộng bằng vai, cầm bóng bằng tay thuận, lòng bàn tay hướng lên trên.
- + Thực hiện: Vươn người tung bóng lên cao 1 – 2 m, vươn người bắt bóng rơi xuống bằng một tay và thu tay về trước ngực



Hình 4. Tung và bắt bóng bằng một tay

### c) Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

- TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay dang rộng ở phía trước, một tay cầm bóng.
- Thực hiện: Luân phiên tung và bắt bóng giữa hai tay.



Hình 5. Hai tay phối hợp tung và bắt bóng

### d) Ném bóng bằng một tay trên cao

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Tay cầm bóng cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.
- Thực hiện: Đưa tay cầm bóng lên cao, ra sau đầu, thân người uốn căng, sau đó gập nhanh thân và dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.



TTCB

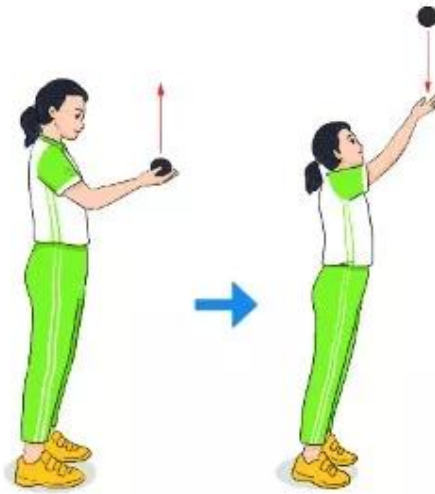
Ném bóng

Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên cao

### 3 Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân

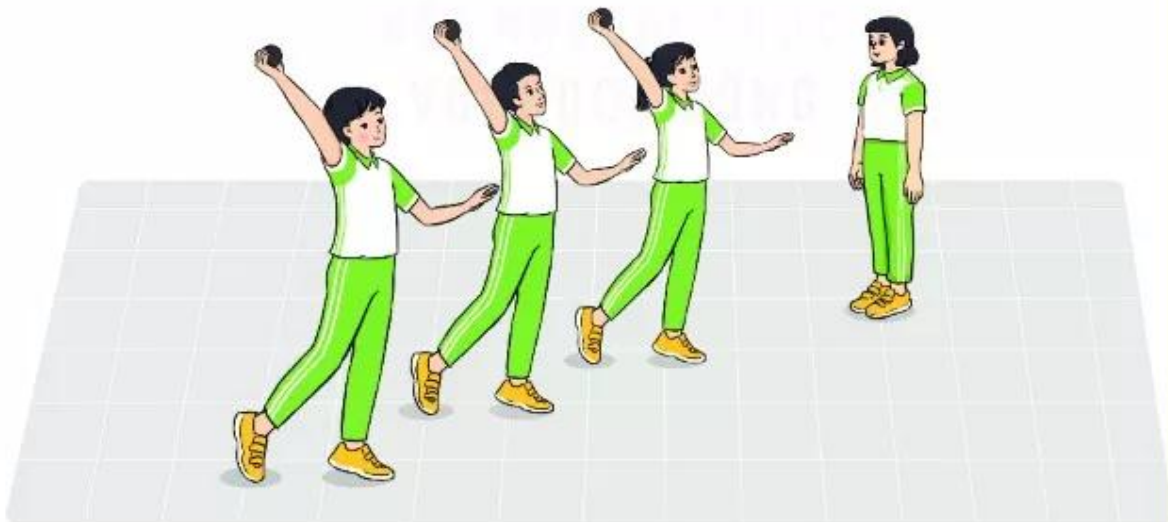
- Luyện tập cách cầm bóng.
- Luyện tập động tác tung bóng, ném bóng từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.



Hình 7. Luyện tập tung và bắt bóng bằng hai tay

#### b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các động tác tung bóng, ném bóng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

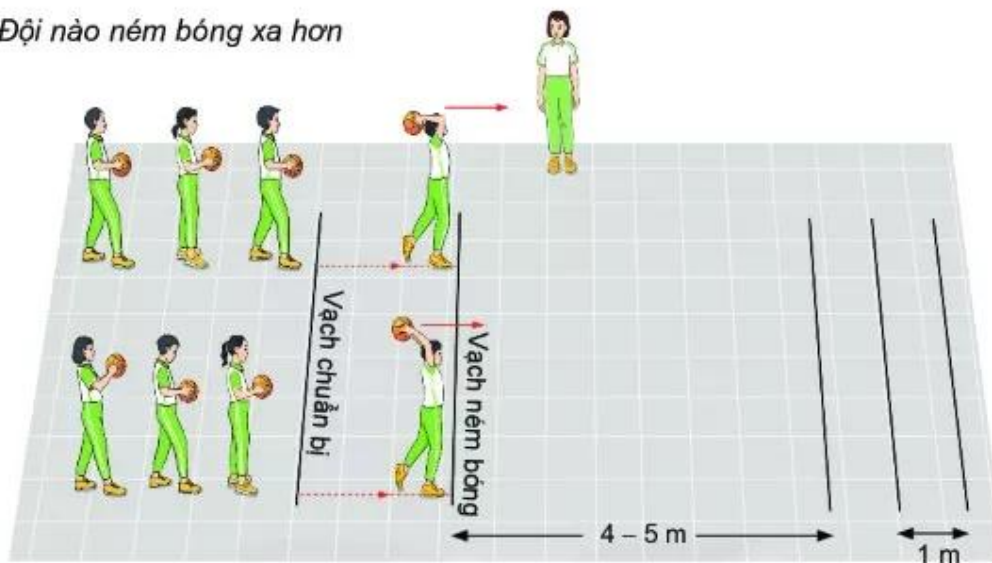


Hình 8. Luyện tập ném bóng bằng một tay trên cao



### c) Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

*Đội nào ném bóng xa hơn*



Hình 9. Trò chơi *Đội nào ném bóng xa hơn*

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vạch ném bóng và ném bóng (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá) ra trước bằng hai tay, chân không giẫm vạch khi ném bóng. Mỗi lượt ném bóng, đội có bạn ném xa hơn được 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao nhất là đội thắng cuộc.

#### 4 Vận dụng



Hình 10. Luyện tập ném và bắt bóng

- Cùng các bạn tập ném và bắt bóng nảy lên (bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá).
- Tự luyện tập tung và bắt bóng khi ở nhà, trong giờ ra chơi.
- Giới thiệu với thầy (cô) giáo và các bạn một động tác hỗ trợ kĩ thuật ném bóng do bản thân sưu tầm hoặc sáng tạo ra.