

## Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

### 1 Mở đầu

#### a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

#### b) Khởi động

– Khởi động chung:

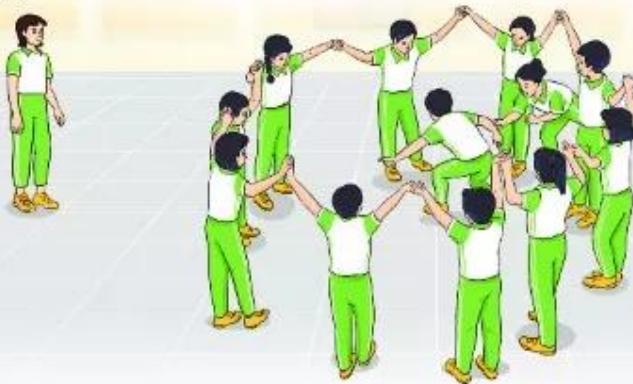
- + Chạy chậm theo vòng tròn.
- + Xoay các khớp.

– Khởi động chuyên môn: Thực hiện động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Mèo đuổi chuột*

+ Chuẩn bị: Cả lớp tập hợp thành một vòng tròn, các bạn cầm tay nhau và hướng mặt vào trong. Bạn được phân công đóng vai "mèo" và vai "chuột" đứng ở giữa vòng tròn.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, bạn đóng vai "chuột" nhanh chóng chạy luồn qua các khoảng trống của vòng tròn để tránh sự đuổi bắt của bạn đóng vai "mèo". Khi "chuột" bị "mèo" vỗ nhẹ vào người là thua cuộc. Sau 1 – 2 phút "mèo" không bắt được "chuột", hai bạn khác sẽ vào thay.



Hình 1. Trò chơi *Mèo đuổi chuột*

## 2 Kiến thức mới

### a) Kỹ thuật ra sức cuối cùng

- TTCB: Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), bàn chân trước thẳng với hướng ném bóng. Tay thuận cầm bóng duỗi thẳng ở phía sau, thân người ưỡn căng ra trước, trọng lượng cơ thể dồn vào chân sau.
- Thực hiện: Đạp mạnh chân sau, thân người gấp nhanh ra trước, kết hợp dùng sức mạnh của tay ném bóng ra trước.



Hình 2. Tư thế chuẩn bị



Hình 3. Ra sức cuối cùng

### b) Giữ thăng bằng

- Cách 1: Dùng chân trước để giữ thăng bằng.

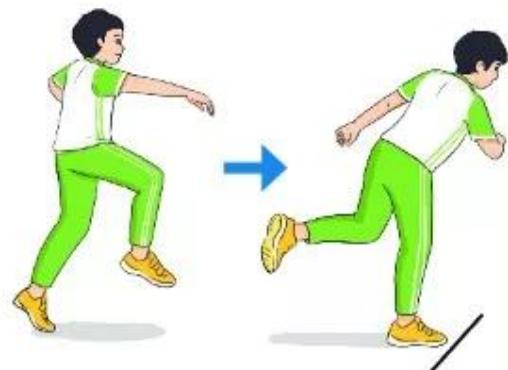
Khi bóng rời tay nhanh chóng nâng gót chân sau lên cao, bàn chân trước tì lên mặt sân, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.



Hình 4. Dùng chân trước để giữ thăng bằng

- **Cách 2:** Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng.

Khi bóng rời tay nhanh chóng đưa chân sau ra trước (đặt sau vạch giới hạn), bàn chân tì lên mặt sân để giảm lực quán tính, chân trước đồng thời đưa nhanh ra sau, lên cao, hai tay dang rộng để phối hợp giữ thăng bằng.



Hình 5.

Nhảy đổi chân để giữ thăng bằng

### ③ Luyện tập

#### a) Luyện tập cá nhân

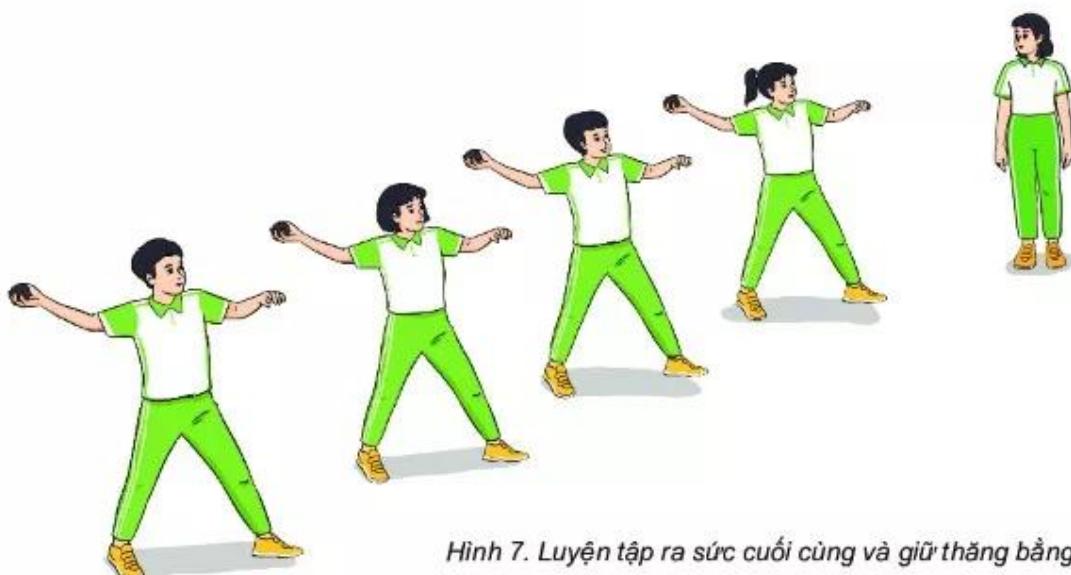
- Tập cách cầm bóng và TTCB ra sức cuối cùng.
- Tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.



Hình 6. Luyện tập ra sức cuối cùng

#### b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập TTCB, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

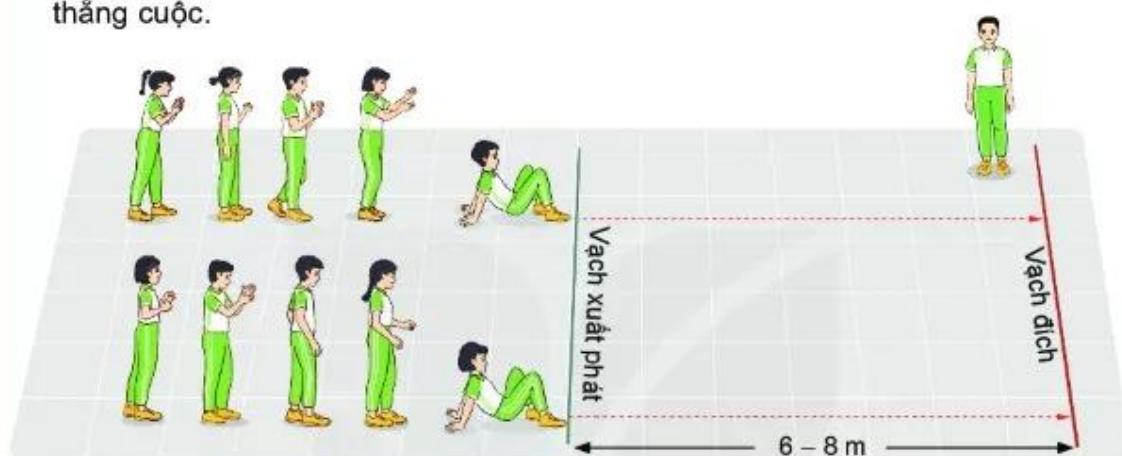


Hình 7. Luyện tập ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

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

#### Con sâu đo

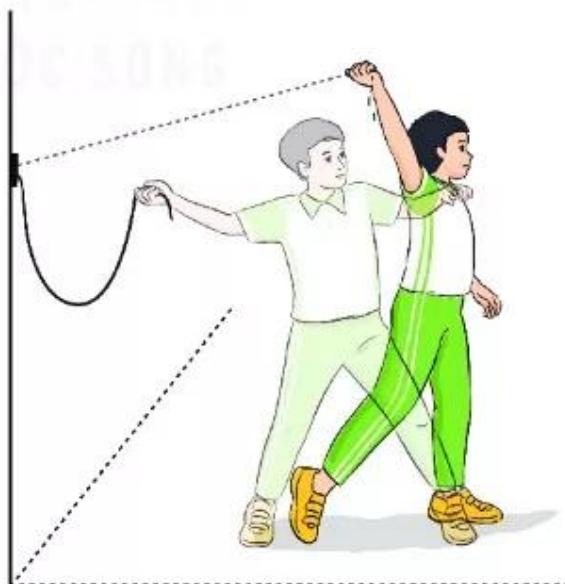
- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bạn đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sàn.
- Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 8. Trò chơi Con sâu đo

### 4 Vận dụng

- Tự luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng khi tập thể dục buổi sáng ở nhà.
- Dùng dây cao su (cố định một đầu) để luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Để đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người, khi luyện tập kĩ thuật ném bóng cần thực hiện những điều gì?



Hình 9. Dùng dây cao su để luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng