

Chuẩn bị chạy đà và chạy đà

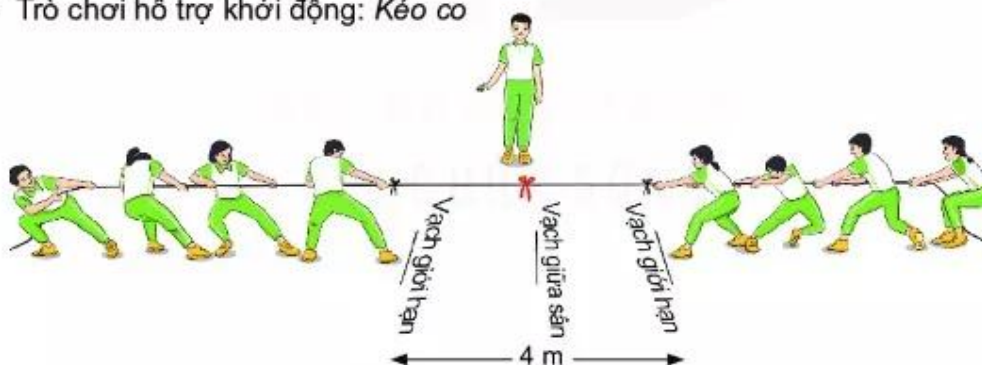
1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và phối hợp các giai đoạn ném bóng.
- Biết vận dụng một số điều luật trong thi đấu ném bóng để học tập và rèn luyện.
- Tích cực hợp tác trong học tập, tôn trọng và giúp đỡ các bạn.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác tung bóng, thả bóng, ném bóng.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Kéo co*



Hình 1. Trò chơi Kéo co

- + Chuẩn bị: Kẻ vạch giữa sân và hai vạch giới hạn (cách vạch giữa sân 2 – 3 m); trên sợi dây dùng để kéo co buộc các khăn màu trắng hoặc đỏ, vị trí buộc khăn tương ứng với khoảng cách các vạch trên sân. Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng sau vạch giới hạn của đội mình, bàn đầu tiên của mỗi đội đặt bàn chân phía trước vào sát mép sau vạch giới hạn, tay phía trước nắm sát mép sau chiếc khăn.
- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh bắt đầu, hai đội dùng sức kéo dây về phía sân của đội mình. Không tiếp tục kéo dây khi có hiệu lệnh kết thúc của trọng tài. Khi khăn buộc trên dây của đội nào bị kéo vượt qua vạch giữa sân là đội đó thua cuộc.

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) Chuẩn bị chạy đà

Đứng chân trước chân sau, chân khác bên với tay cầm bóng đặt ở phía trước, bàn chân thẳng với hướng ném bóng. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Tay thuận cầm bóng ngang đầu, lòng bàn tay hướng ra trước.



Hình 2.
Chuẩn bị chạy đà

b) Chạy đà

- Chạy đà: Chạy đà từ 13 – 15 bước (một bước chạy bằng hai bước thường) với tốc độ tăng dần và duy trì tốc độ đã đạt được để thực hiện các bước cuối.
- Chạy đà bốn bước cuối:
 - + Bước 1: Chân phải bước ra trước, tay phải đưa ra trước, xuống dưới.

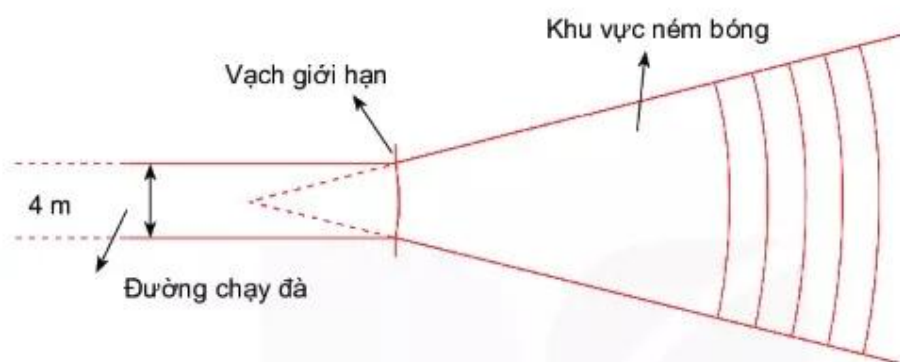


Hình 3. Chạy đà bốn bước cuối

- + Bước 2: Chân trái bước ra trước, bàn chân xoay sang phải. Tay phải tiếp tục đưa xuống dưới, ra sau.
- + Bước 3: Chân phải bước ra trước, bàn chân hướng sang phải. Tay phải tiếp tục đưa ra sau, lên cao, thân người ngả ra sau.
- + Bước 4: Chân trái bước ra trước, bàn chân hướng về phía ném bóng. Thân người ngả ra sau, vai trái hướng về phía ném bóng, tay phải ở phía sau chuẩn bị ra sức cuối cùng.

c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu ném bóng

- Bóng hình tròn, nặng 150 g.
- Đường chạy đà rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.
- Sân hình phễu có góc bằng 29° .
- Khi ném bóng xong, một bộ phận nào của cơ thể chạm vạch giới hạn hoặc khu vực ném là phạm luật.



Hình 4. Sân ném bóng

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

Luyện tập chạy đà theo thứ tự:

- Bước 3, 4 và ra sức cuối cùng.
- Bốn bước và ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng.
- Phối hợp chạy đà và bốn bước cuối với tốc độ từ chậm đến nhanh.

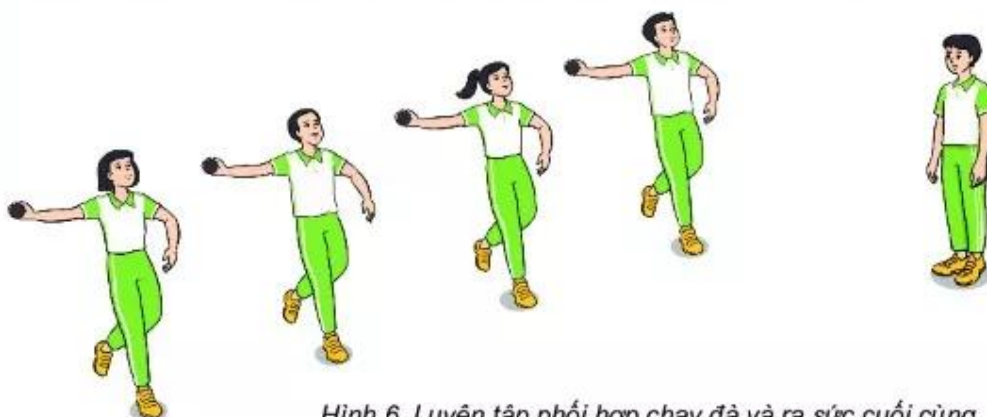


Hình 5.
Luyện tập chạy đà

b) Luyện tập nhóm

- Học sinh luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:
- + Phối hợp hai bước cuối (bước 3, bước 4) từ chậm đến nhanh.
- + Phối hợp bốn bước cuối từ chậm đến nhanh, từ không bóng đến có bóng.
- + Phối hợp toàn bộ các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng.

- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

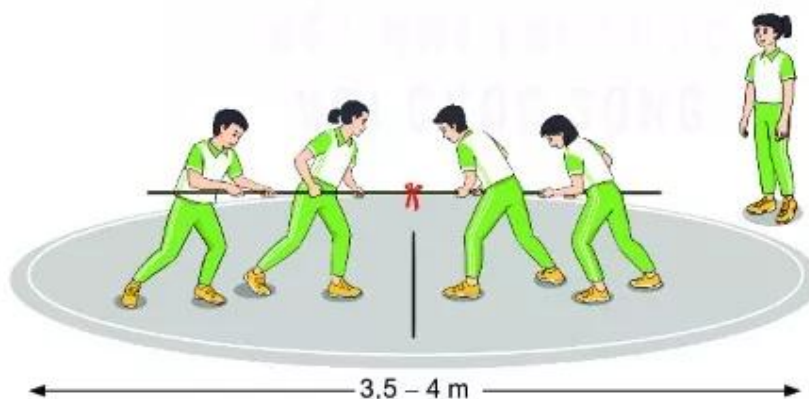


Hình 6. Luyện tập phối hợp chạy đà và ra sức cuối cùng

c) Trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

Đẩy gậy

- Chuẩn bị: Hai đội có số lượng nam, nữ bằng nhau, đứng đối diện nhau trong vòng tròn. Mỗi đội cầm một nửa chiều dài của gậy, điểm giữa của gậy trùng với vạch giữa sân.
- Thực hiện: Theo hiệu lệnh bắt đầu, mỗi đội dùng sức để đẩy đội bạn ra khỏi vòng tròn, dùng đẩy gậy khi đội bạn có người bị ngã. Đội có bạn bước chân ra khỏi vòng tròn là đội thua cuộc.



Hình 7. Trò chơi Đẩy gậy

4 Vận dụng

- Tự luyện tập phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật ném bóng (không bóng).
- Cùng bạn luyện tập đẩy gậy, ném và bắt bóng nảy lên (bóng chuyền, bóng đá hoặc bóng rổ) để vui chơi, rèn luyện sức mạnh tay, ngực.
- Chạy đà có tác dụng gì trong ném bóng?