

BÀI 1 KỸ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

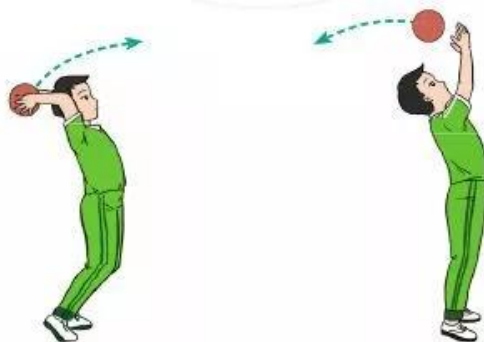
- Thực hiện được giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.
- Biết lựa chọn các bài tập bổ trợ, trò chơi để luyện tập phát triển sức mạnh tay.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

» Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» Khởi động chuyên môn

- Ném bóng ra trước, ra sau bằng hai tay (H.1).



(a) Ném bóng ra trước

(b) Ném bóng ra sau

Hình 1. Ném bóng bằng hai tay



KIẾN THỨC MỚI

1 Giới thiệu kĩ thuật ném bóng

Kĩ thuật ném bóng gồm 4 giai đoạn:

- Giai đoạn chuẩn bị.
- Giai đoạn chạy đà.
- Giai đoạn ra sức cuối cùng.
- Giai đoạn giữ thăng bằng.



Hình 2. Cách cầm bóng

2 Cách cầm bóng

Bàn tay cầm bóng xoè rộng tự nhiên, bóng tiếp xúc vào phần ngón tay và chài tay (H.2).

3 Giai đoạn ra sức cuối cùng

Đứng chân trước, chân sau, chân cùng bên tay cầm bóng đặt sau. Khi thực hiện, chân sau đạp mạnh đất, xoay thân từ vai hướng ném thành mặt hướng ném, kết hợp với sức mạnh của tay để ném bóng đi (H.3).



Hình 3. Giai đoạn ra sức cuối cùng

4 Giai đoạn giữ thăng bằng

• Nhảy đổi chân

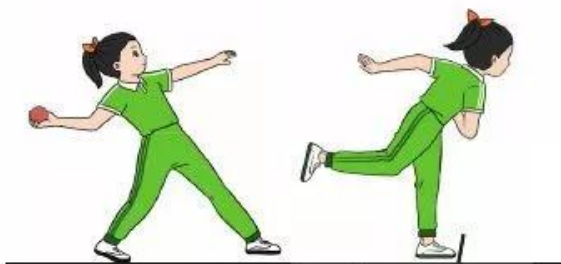
Sau khi ném bóng đi, chân bên tay không ném bóng đạp đất, bật đổi chân, chân còn lại tiếp đất và bật lên một bước ngắn, bàn chân thì xuống đất, chùng gối, hạ thấp trọng tâm, tay vung tự nhiên để giữ thăng bằng (H.4).



Hình 4. Nhảy đổi chân

• Giữ thăng bằng bằng chân trước

Sau khi ném bóng đi, chân bên tay không ném bóng (chân đặt trước) thì xuống đất, chùng gối, hạ thấp trọng tâm. Chân còn lại hất lên cao, ra sau, hai tay phối hợp tự nhiên để giữ thăng bằng (H.5).



Hình 5. Giữ thăng bằng bằng chân trước

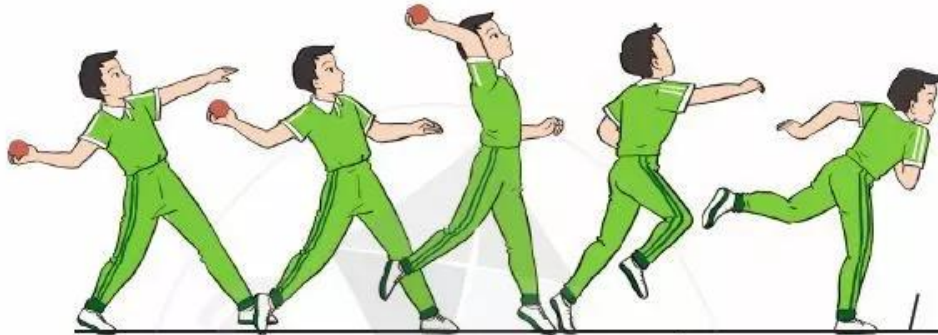


LUYỆN TẬP

1 Luyện tập giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

- Tập không bóng.
- Tập với bóng (H.6).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

2 Bài tập hỗ trợ phát triển thể lực

• Bài tập kéo dây chun

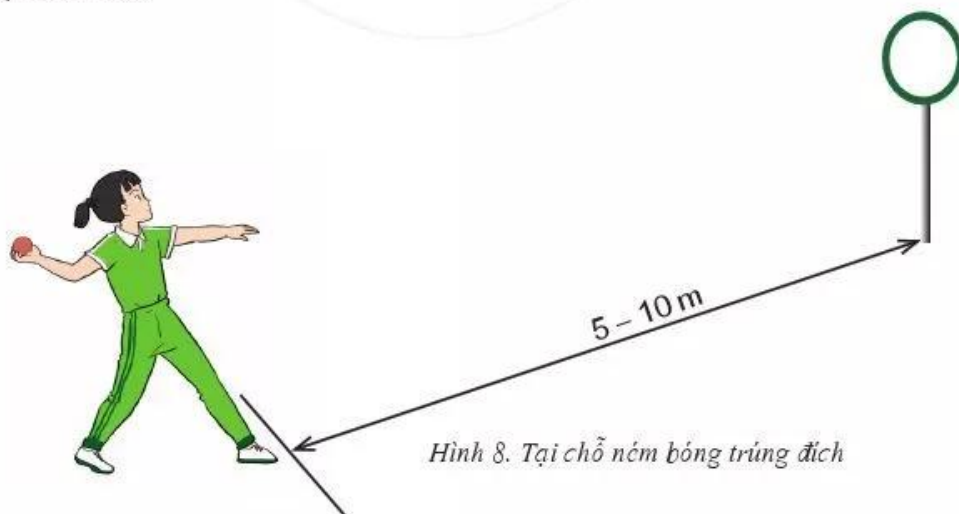
Cầm dây chun và thực hiện động tác ném bóng (H.7). Tập luyện cá nhân.

• Tại chỗ ném bóng trúng đích

Từ tư thế ra sức cuối cùng thực hiện ném bóng trúng đích (H.8). Tập luyện cá nhân.



Hình 7. Bài tập kéo dây chun



Hình 8. Tại chỗ ném bóng trúng đích



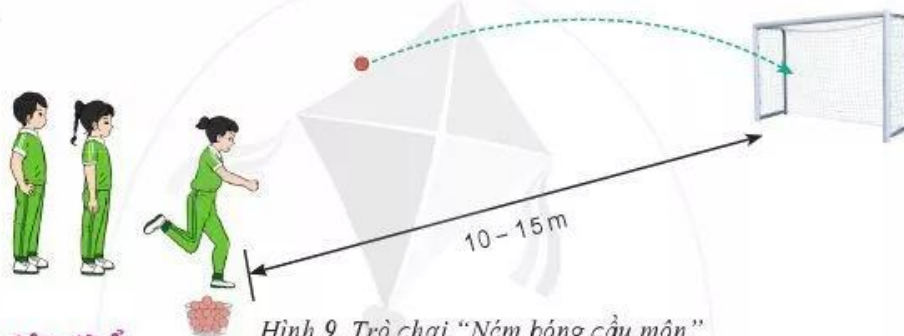
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY – NGỰC

1 Ném bóng cầu môn

Chuẩn bị:

- Một cầu môn, đặt cách vị trí đứng ném bóng từ 10 – 15 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

Cách chơi: Các thành viên của mỗi đội lần lượt sử dụng kỹ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng ném bóng vào cầu môn (kết thúc động tác, chân không được giẫm vạch). Đội nào ném được nhiều lần vào cầu môn hơn sẽ thắng cuộc (H.9).

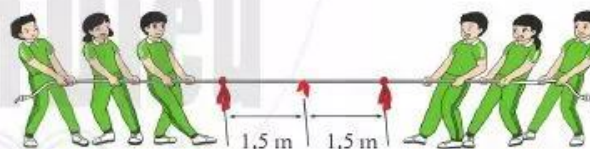


Hình 9. Trò chơi “Ném bóng cầu môn”

2 Kéo co tập thể

Chuẩn bị:

- Một dây có đường kính 2 – 2,5 cm, dài tối thiểu 15 m.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng đối diện và cách nhau 3 m. Kẻ một đường thẳng chia khoảng cách giữa hai đội thành hai phần bằng nhau là 1,5 m.



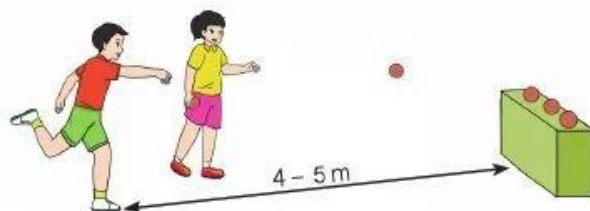
Hình 10. Trò chơi “Kéo co tập thể”

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, hai đội thực hiện kéo dây về phía mình, đội nào kéo được điểm giữa của sợi dây (có đánh dấu) vượt qua vạch giới hạn bên đội mình sẽ thắng cuộc (H.10).



VẬN DỤNG

Vận dụng kỹ thuật ném bóng trong các trò chơi vận động, hoạt động vui chơi giải trí: Trò chơi “Ném trúng đích” (H.11).



Hình 11. Trò chơi “Ném trúng đích”