

BÀI 3

PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN NÉM BÓNG



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật ném bóng.
- Biết một số quy định về bóng và sân trong ném bóng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện và biết điều khiển tổ, nhóm trong tập luyện.

» Khởi động chung

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

» Khởi động chuyên môn

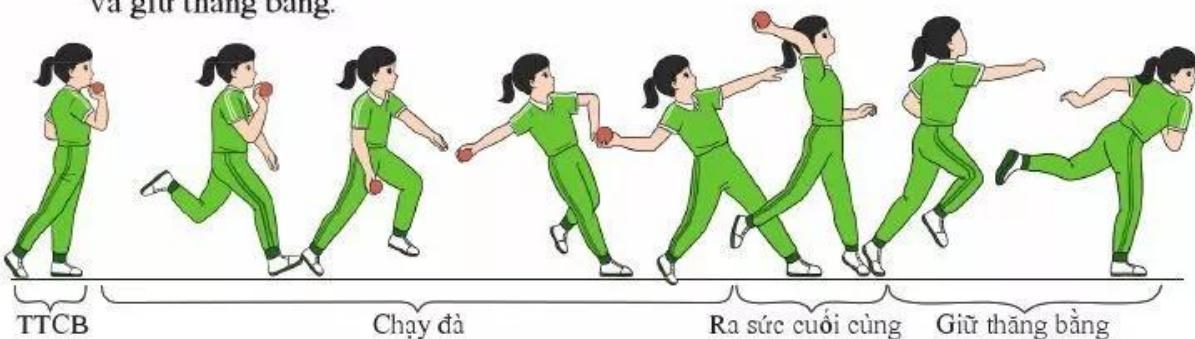
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy tăng tốc độ.
- Tại chỗ thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng không có bóng và giữ thăng bằng.



KIẾN THỨC MỚI

1 Phối hợp các giai đoạn

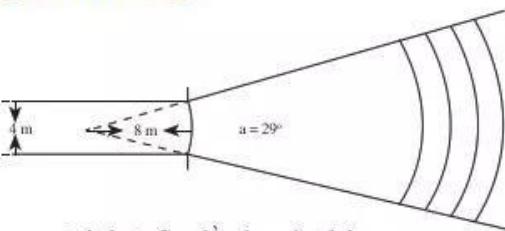
Từ TTCB, thực hiện kĩ thuật ném bóng: Chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.



Hình 1. Các giai đoạn kĩ thuật ném bóng

2 Một số quy định về bóng và sân trong ném bóng

- Bóng: Hình cầu, nặng 150 g.
- Đường chạy đà ném bóng rộng 4 m, dài tối thiểu 25 m.
- Sân ném bóng hình phễu với góc 29° (H.2).



Hình 2. Sơ đồ sân ném bóng



LUYỆN TẬP

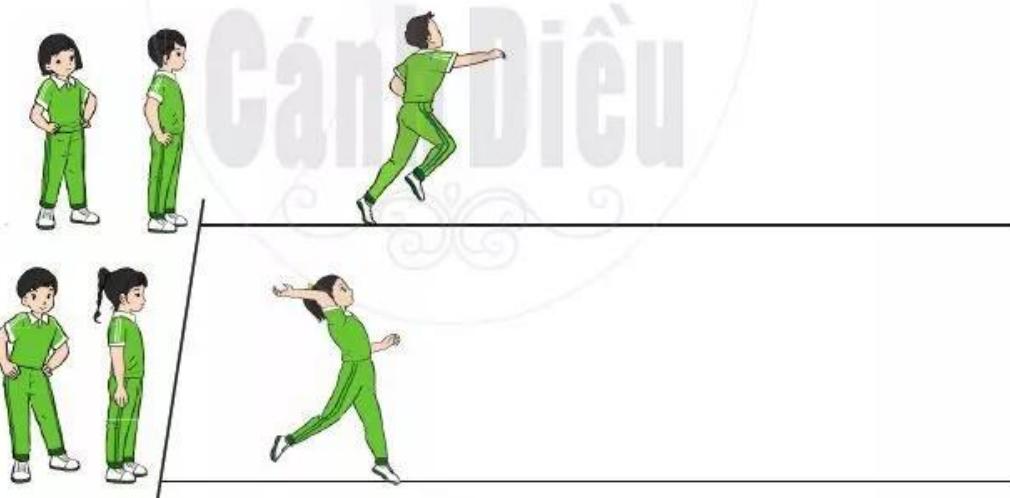
1 Luyện tập các giai đoạn kĩ thuật ném bóng

• Tại chỗ tập giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

Thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng mạnh về phía trước và giữ thăng bằng. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• Phối hợp bốn bước đà cuối với ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

Lần lượt di chuyển tiến về phía trước, thực hiện nhiều lần động tác phối hợp bốn bước đà cuối với ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng (H.3). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Phối hợp bốn bước đà cuối với ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng

2 Luyện tập phối hợp toàn bộ kĩ thuật

Luân phiên thực hiện kĩ thuật ném bóng hoàn chỉnh theo trình tự: Tập không bóng đến có bóng. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH KHÉO LÉO

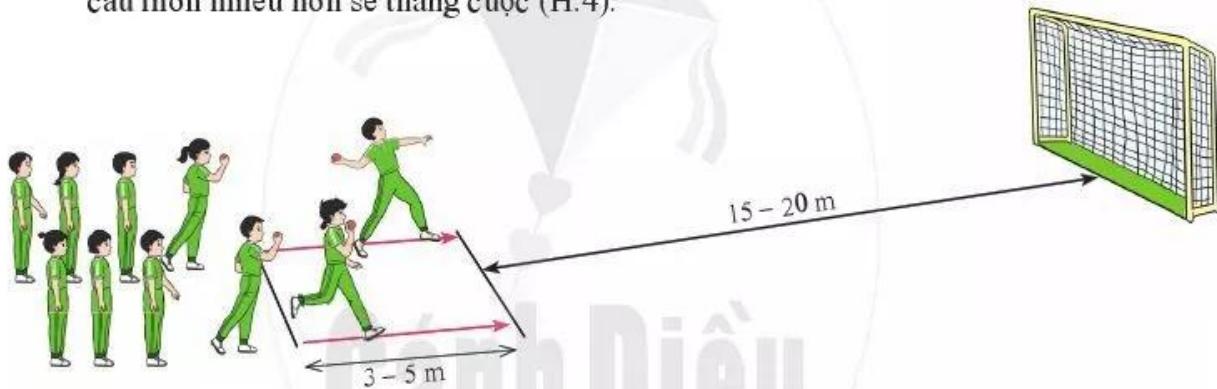
Chạy tiếp sức ném bóng trúng đích

Chuẩn bị:

- Một cầu môn, đặt cách vạch giới hạn ném bóng từ 15 – 20 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc tại vạch xuất phát.

Cách chơi:

Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng thành viên của mỗi đội chạy nhanh về phía trước vạch giới hạn và thực hiện kĩ thuật ném bóng vào cầu môn. Sau đó chạy nhanh về chạm tay vào người tiếp theo. Đội hoàn thành trước và có số lần ném bóng vào cầu môn nhiều hơn sẽ thắng cuộc (H.4).



Hình 4. Trò chơi “Chạy tiếp sức ném bóng trúng đích”



VẬN ĐỘNG

- 1 Vận dụng kĩ thuật ném bóng vào các trò chơi di chuyển, ném bóng.
- 2 Hãy nêu một số quy định về bóng trong môn Ném bóng.