

Chủ đề II: Ném bóng

Bài 1

ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

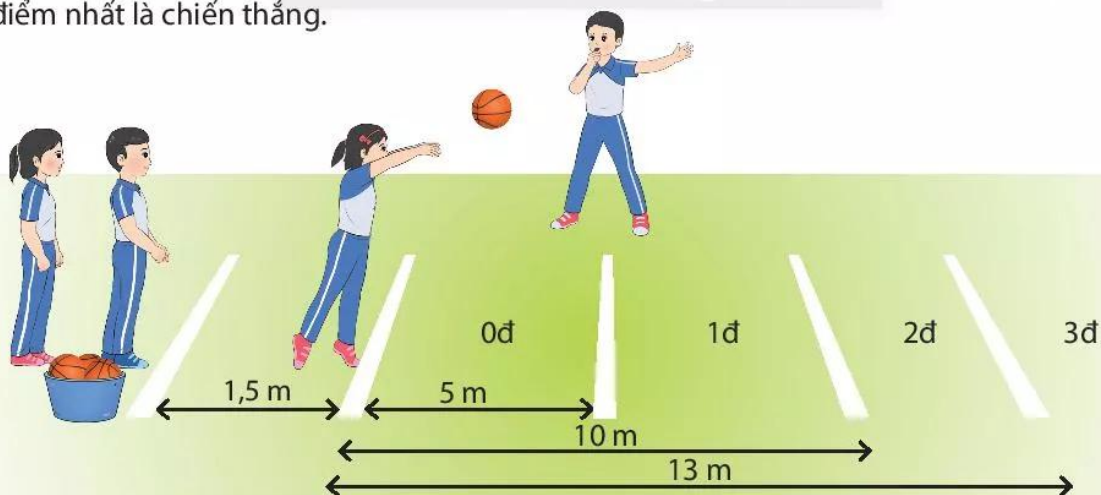
Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, căng cơ ngực, căng cơ tay vai sau, nghiêng lườn, gập thân.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM XA VƯỢT MỐC

Dụng cụ: Quả bóng rổ (hoặc bóng chuyền, bóng đá), phấn viết.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm bóng và ném xa về trước. Bóng rơi vào ô nào đầu tiên, bạn được số điểm tương ứng của ô đó. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào đạt được nhiều điểm nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném xa vượt mốc

KIẾN THỨC MỚI

1. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước



Tư thế chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng đưa lên cao ra sau đầu, thân trên hơi ngả ra sau.



Thực hiện

Thân trên gập nhanh ra trước, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh qua đầu ra trước và ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

Hình 2. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau



Tư thế chuẩn bị

Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuỵu gối, thân trên ngả ra trước.

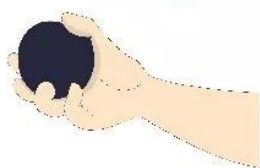


Thực hiện

Hai chân duỗi thẳng, thân trên ngả ra sau, kết hợp hai tay đưa bóng nhanh từ trước mặt ra sau đầu và ném.

Hình 3. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

3. Cách cầm bóng



Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

Hình 4. Cách cầm bóng

4. Ném bóng bằng một tay trên vai



Tư thế chuẩn bị

Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định hướng góc ném. Thân trên thẳng, hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.

Thực hiện

Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thẳng bằng.

Hình 5. Ném bóng bằng một tay trên vai

5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích



Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

Tư thế chuẩn bị: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.

Thực hiện: Thực hiện kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

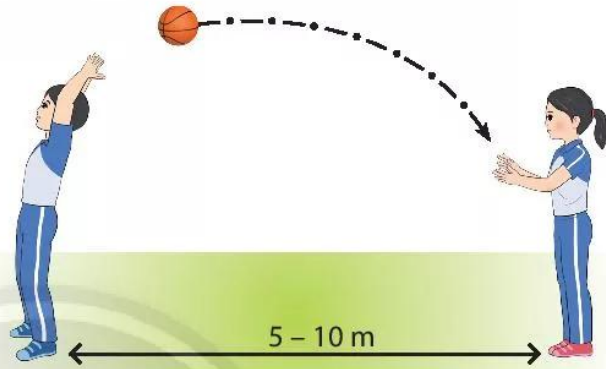
Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 5 – 15 m.

- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.
- Luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai.

2. Luyện tập cặp đôi

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. Cự li thực hiện 5 – 10 m. Luân phiên một bạn ném, một bạn bắt và góp ý.

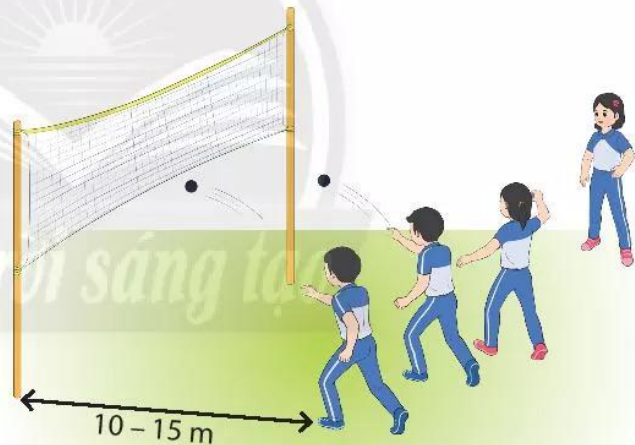
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước.
- Luyện tập ném bóng bằng hai tay qua đầu ra sau.



Hình 7. Đội hình luyện tập ném bóng hai tay qua đầu ra sau

3. Luyện tập theo nhóm

Thực hiện động tác ném bóng bằng một tay trên vai không cầm bóng và có cầm bóng ném vào lưới. Cự li thực hiện 10 – 15 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau. Cả nhóm cùng thực hiện động tác ném và thu bóng lại theo hiệu lệnh của người chỉ huy.



Hình 8. Đội hình luyện tập ném bóng bằng một tay trên vai

♦ Trò chơi phát triển sức mạnh tay – ngực

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 34 – 35.



VẬN DỤNG

1. Kể tên các động tác bổ trợ ném bóng mà em biết.
2. Tìm hiểu một số môn thể thao sử dụng động tác ném.