

Bài 2

KĨ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THĂNG BẰNG



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.
- Có tinh thần tự học, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

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

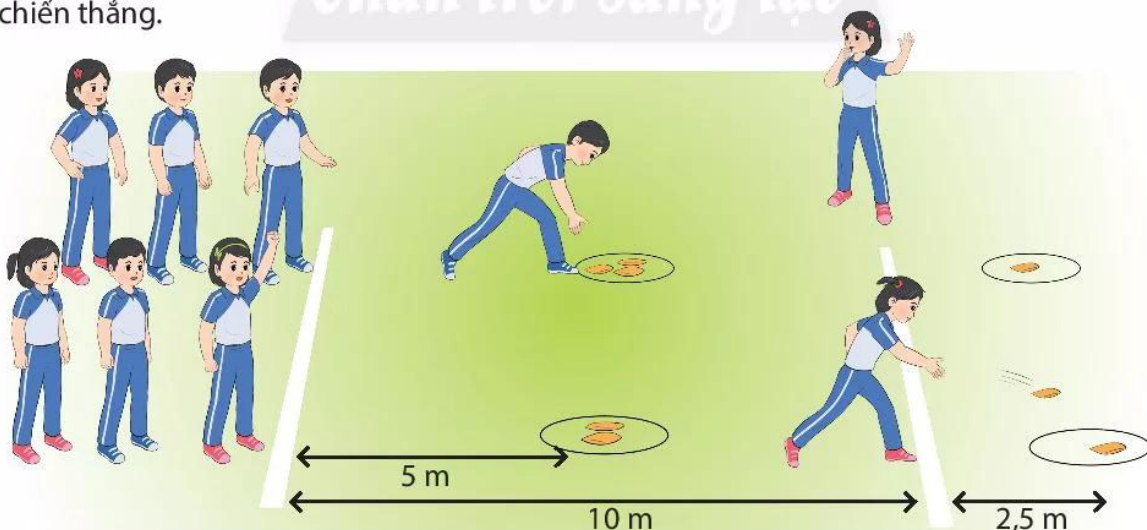
Khởi động chuyên môn: Thực hiện các động tác bổ trợ kĩ thuật ném bóng như ném bóng bằng hai tay qua đầu ra trước, ném bóng bằng một tay trên vai.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM TÚI CÁT

Dụng cụ: Vòng nhựa, túi cát (tương ứng số lượng học sinh).

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Từ vị trí xuất phát, bạn đầu tiên chạy lên nhặt một túi cát rồi đến vị trí ném, ném chính xác túi cát vào trong vòng tròn. Nếu ném ra ngoài thì nhặt lại, trở về vị trí ném và tiếp tục ném cho đến khi túi cát vào trong vòng. Sau đó chạy về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng ở cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào thực hiện nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném túi cát



KIẾN THỨC MỚI

Kĩ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thăng bằng.

1. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cầm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và ưỡn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao – ra xa và hướng vào khu vực quy định.



Hình 2. Kĩ thuật ra sức cuối cùng

2. Kĩ thuật giữ thăng bằng

2.1. Giữ thăng bằng bằng chân trước

2.2. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân



Hình 3. Giữ thăng bằng bằng chân trước

Sau khi ném bóng, chân trước trụ vững, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.

Hình 4. Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân

Sau khi ném bóng, nhanh chóng nhảy đổi chân, thân trên ngả nhiều ra trước, tay không cầm bóng đánh nhanh ra sau để giữ thăng bằng.

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng. 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.

- Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng.



Hình 5. Đội hình luyện tập ra sức cuối cùng và giữ thẳng bằng

♦ 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. Nêu các cách giữ thẳng bằng sau khi ném bóng.
2. Tìm hiểu trò chơi dân gian “Ném còn”.