

Bài 3

KĨ THUẬT CHẠY ĐÀ



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật chạy đà.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong ném bóng.
- Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.



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 hông, gập duỗi gối, xoay cổ chân, ép dẻo dọc, căng cơ đùi sau.

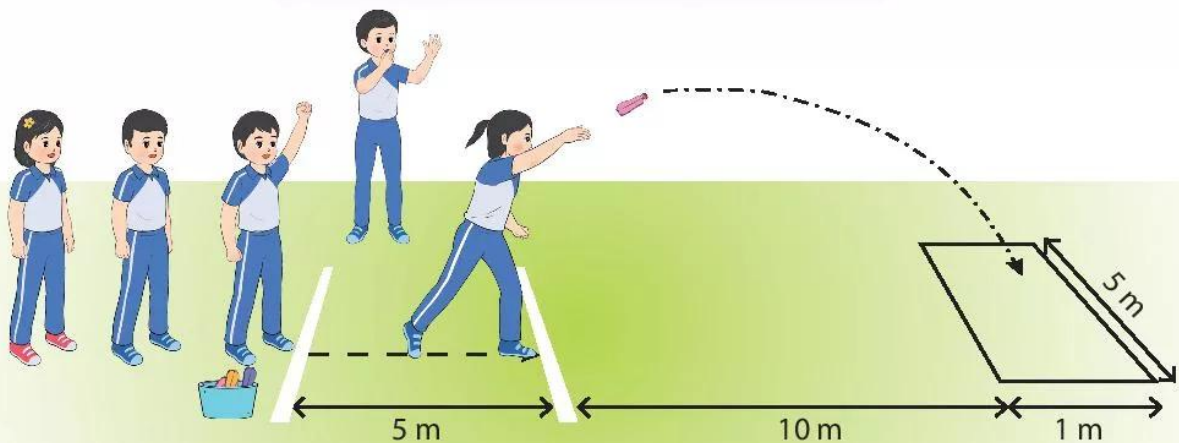
Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NÉM XA NÉM TRÚNG

Dụng cụ: Phấn viết, quả cầu đá, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Lần lượt mỗi bạn cầm quả cầu chạy đến vạch giới hạn và ném vào khu vực quy định. Mỗi bạn được thực hiện hai lần. Mỗi quả cầu rơi vào khu vực quy định được tính 1 điểm. Điểm của nhóm bằng tổng điểm của các bạn trong nhóm. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ném xa ném trúng

1. Kỹ thuật chạy đà

1.1. Tư thế chuẩn bị

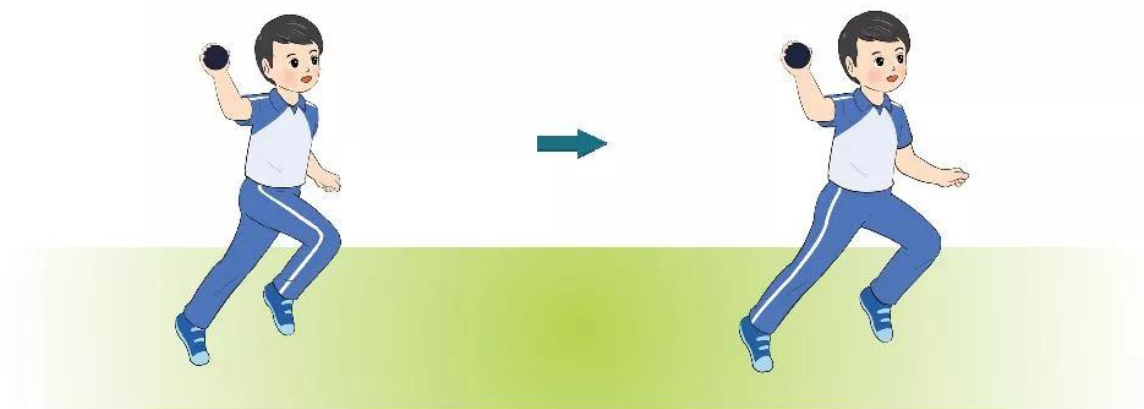
Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném. Chân bên tay không cầm bóng đặt sát mép vạch quy định, chạm đất bằng cả bàn chân. Chân bên tay cầm bóng ở phía sau, hơi khụy gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà.



Hình 2. Tư thế chuẩn bị

1.2. Chạy đà

Từ tư thế chuẩn bị, thân trên ngả ra trước, các bước chạy đà cần bước dài và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như tư thế chuẩn bị, tay không cầm bóng co và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lý và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.



Hình 3. Các bước chạy thẳng



Bước thứ nhất

Chân bên tay cầm bóng bước ra trước, đồng thời tay cầm bóng duỗi ra sau.

Bước thứ hai

Chân bên tay không cầm bóng bước ra trước, bàn chân chéch sang phía tay cầm bóng, tay cầm bóng tiếp tục giữ phía sau, tay không cầm bóng co tự nhiên và đưa ra trước.

Bước thứ ba

Chân bên tay cầm bóng bước chéo ra trước, bàn chân đặt chéch ngang, thân trên ngả ra sau.

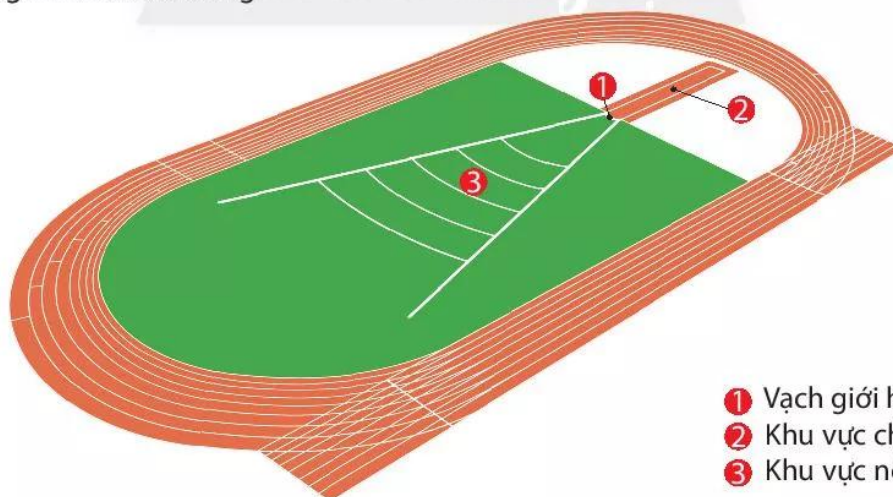
Bước thứ tư

Chân bên tay không cầm bóng tiếp đất nhanh, vai xoay về hướng ném để chuẩn bị cho giai đoạn ra sức cuối cùng.

Hình 4. Bốn bước đà cuối

2. Một số điều luật cơ bản trong môn ném

- Bóng ném là bóng cao su đặc có khối lượng 150 g.
- Trong quá trình thi đấu, vận động viên chạm vào vạch giới hạn là phạm quy.
- Bóng rơi ngoài khu vực quy định sẽ không được công nhận thành tích lần ném đó.
- Thành tích ném là khoảng cách được tính từ vị trí vạch giới hạn ném bóng tới điểm chạm đất gần nhất của bóng.



- ① Vạch giới hạn
- ② Khu vực chạy đà
- ③ Khu vực ném bóng

Hình 5. Sân ném bóng



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

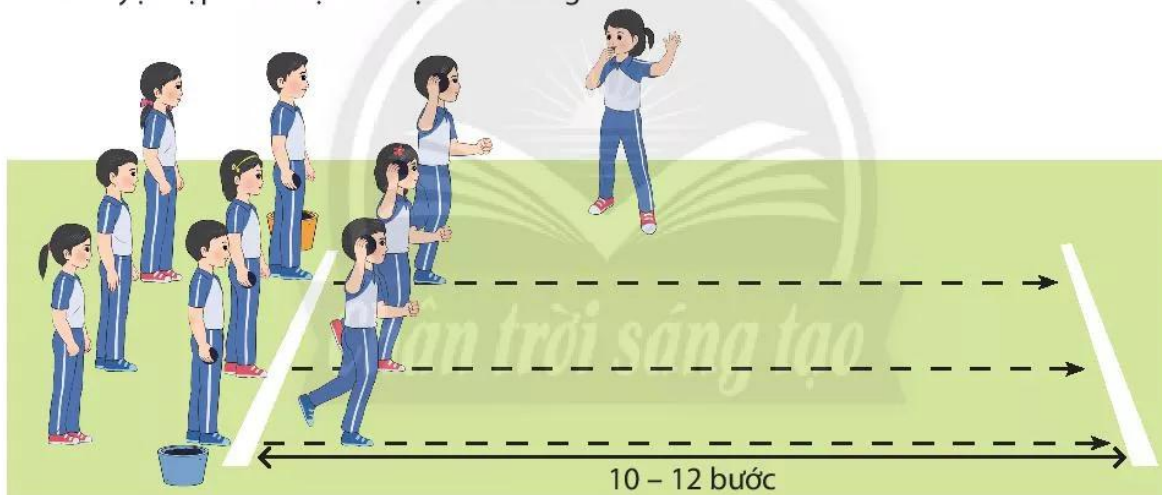
Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 10 – 12 bước đà.

- Luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng.
- Luyện tập kĩ thuật chạy bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng, bốn bước đà cuối và ra sức cuối cùng.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần, không cầm bóng và có cầm bóng. Cụ li thực hiện 10 – 12 bước đà. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà thẳng và bốn bước đà cuối.
- Phối hợp luyện tập kĩ thuật chạy đà và ra sức cuối cùng.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật ném bóng.



Hình 6. Đội hình luyện tập kĩ thuật ném bóng

♦ 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. Kĩ thuật ném bóng có bao nhiêu giai đoạn? Kể tên các giai đoạn đó.
2. Nêu một số điều luật trong ném bóng mà em biết.
3. Em vận dụng kĩ thuật ném bóng hoặc ném trúng mục tiêu trong các trò chơi ở các dịp lễ hội như ném trúng đích, ném bong bóng,...