## BÀI 14: Ném Bóng –Ôn tập hoàn thiện kĩ thuật

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

Giai đoạn chuẩn bị
Kĩ thuật giai đoạn chuẩn bị gồm có cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.
Cách cầm bóng:
Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay (phần nối tiếp giữa lòng bàn tay và các ngón tay), chủ yếu ở chai tay các ngón trỏ, giữa và áp úp, năm ngón tay chia đều giữ lấy bóng. Tay cầm bóng co, khuỷu tay hướng chếch xuống dưới – ra trước sao cho độ cao của bóng tương đương độ cao của tai, lòng bàn tay hướng về trước hoặc hướng vào thân.
Tư thế đứng chuẩn bị
Có hai cách đứng chuẩn bị khác nhau là đứng chân trước chân sau và đứng hai chân song song.
Đứng kiểu chân trước chân sau: Chân khác bên tay cầm bóng đứng trước, thẳng gối, cả bàn chân chạm đất, mũi bàn chân sát mép vạch xuất phát. Trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân trước. Chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau, hơi co gối, nửa bàn chân trước chạm đất. Điểm chạm đất của chân sau cách gót chân trước khoảng 15-20cm và cách nhau theo chiều ngang khoảng 5-10cm. Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông xuôi tự nhiên hoặc đưa chếch xuống dưới – ra trước khoảng 30 – 450 , mắt nhìn theo hướng ném. Tư thế đứng chuẩn bị không gò bó không gò bó, căng thẳng.
Đứng kiểu hai chân song song: Đứng hai chân thẳng, chạm đất bằng cả bàn chân, hai chân rộng bằng vai. Hai mũi bàn chân sát vạch xuất phát, trong tâm cơ thể dồn đều lên hai chân. Mắt nhìn thẳng, tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông xuôi tự nhiên. Tư thế đứng chuẩn bị không gò bó không gò bó, căng thẳng.
1.2. Chạy đà:
Xuất phát và chạy tăng tốc:
Khi chuẩn bị xuất phát, thân người ngả ra phía trước, sau đó bước chân sau ra trước, tiếp đến chân trước, độ dài các bước chạy kế tiếp cần bước dài dần và tăng dần tốc độ. Tay giữ bóng ở trên cao như khi đứng chuẩn bị, tay không cầm bóng co ở khuỷu và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Nếu đứng chuẩn bị ở tư thế hai chân song song thì bước chân đổi chiều với tay cầm bóng ra trước (nếu cầm bóng tay phải, bước chân trái ra trước).
Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lí thì duy trì tốc độ đó để thể hiện các bước đà chéo.
Giai đoạn chạy tăng tốc độ đà đối với sinh viên có thể chạy từ 18 đến 25m.
Chạy các bước đà chéo:
Bước thứ nhất: Bước chân cùng bên với tay cầm bóng ra trước. Khi bước chân ra trước, tay cầm bóng đồng thời duỗi ra trước – vòng xuống dưới.
Bước thứ hai: Bước chân không cùng bên với tay cầm bóng ra trước bằng cách đưa vùng hông cùng bên và má ngoài bàn chân theo hướng chạy, sau đó đặt bàn chân chạm đất, mũi bàn chân hơi chếch sang phía tay cầm bóng. Đồng thời xoay ngực từ hướng ném thành vai hơi chếch theo hướng ném. Tay cầm bóng tiếp tục đưa xuống thấp – ra sau, tay không cầm bóng đưa ra trước.
Bước thứ ba: Bước chân cùng bên với tay cầm bóng ra trước bằng cách vươn nhanh cẳng chân và má trong bàn chân ra trước. Má ngoài bàn chân tì xuống đất mạnh hơn, mũi bàn chân chếch ra ngoài khoảng 45-50 độ. Tay cầm bóng tiếp tục đưa ra sau – lên cao, tay không cầm bóng tiếp tục đưa ra trước.
Bước thứ tư: Vươn nhanh chân và vùng hông không cùng bên với tay cầm bóng ra trước chạm đất, bàn chân hướng chếch sang phía tay cầm bóng. Khi chân trước đã vươn ra trước, chân sau xoay gót đồng thời xoay ngực để chuẩn sang giai đoạn RSCC

1.3. Ra sức cuối cùng:
Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân không cùng bên với tay cầm bóng ra trước. Tiếp theo chân sau đạp mạnh xuống đất sau đó xoay gót chân đồng thời xoay ngực từ vai hướng ném thành ngực quay về hướng ném. Do động tác xoay gót chân và xoay ngực, nên thân người cùng với tay cầm bóng và chân sau ưỡn cong và căng như một cán cung. Lúc này người ném đặt chân