

TUẦN 11

NÉM BÓNG

I. Khởi động

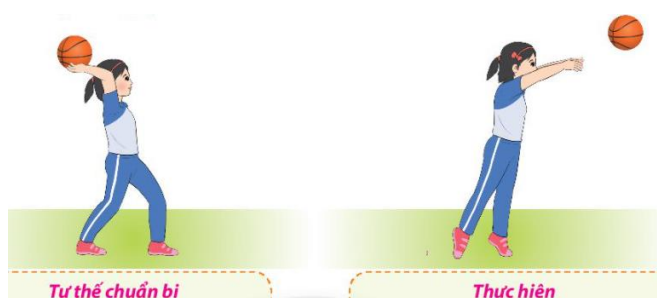
- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.
- Các động tác căng cơ: Căng cơ tay vai trước, sau; Nghiêng lườn; Căng cơ ngực; Gập thân; Ép dẻo dọc; Ép dẻo ngang; Căng cơ đùi trước, sau.
- Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động : **NÉM XA VƯỢT MỐC (SGK trang 23)**

II. Nội dung bài học:

1. Các động tác bổ trợ kỹ thuật ném bóng

a. Ném bóng hai tay qua đầu ra trước

- *TTCB*: 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.



b. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

- *TTCB*: Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuỷu 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.

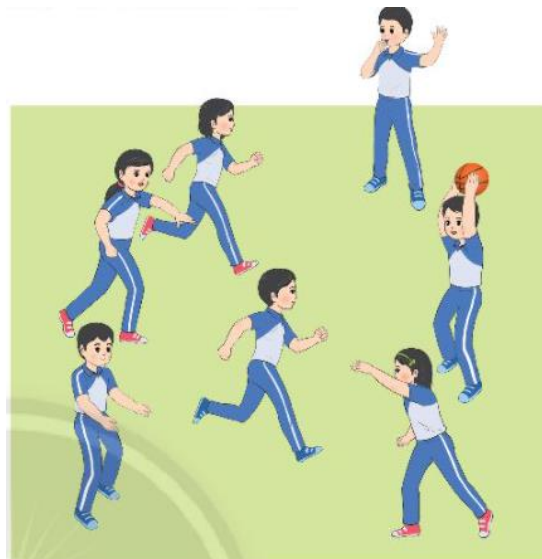


2. Một số điều luật cơ bản trong ném bóng



- 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.

3. Trò chơi : CHẠY VÀ CHUYỀN BÓNG NHANH (SGK trang 34)



Hình 1. Trò chơi Chạy và chuyền bóng nhanh

III. Kết thúc

- Thả lỏng hồi tĩnh: Tập động tác điều hoà, hít thở sâu.
- Học sinh luyện tập các động tác đã học ở nhà.