

TUẦN 15

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.
- Trò chơi khởi động: **NÉM XA NÉM TRÚNG (Trang 30)**

II. Nội dung bài học:

1. Ôn tập:

- Ném bóng hai tay qua đầu ra trước
- Ném bóng hai tay qua đầu ra sau
- Cách cầm bóng
- Ném bóng bằng một tay trên vai
- Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích
- Kỹ thuật ra sức cuối cùng
- Kỹ thuật giữ thẳng bằng

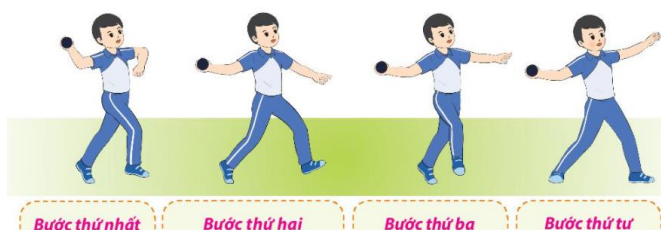
2. Kỹ thuật chạy đà



Hình 2. Tư thế chuẩn bị



Hình 3. Các bước chạy thẳng



- *TTCB*: 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 khuyu gối, chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Đứng thoải mái, tự nhiên, tập trung cho giai đoạn chạy đà

- *Chạy đà*: Từ *TTCB*, 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 lí và duy trì cho đến bốn bước đà cuối.

+ 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.

3. Trò chơi : *NÉM VÀO MỤC TIÊU*

III. Kết thúc

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