## BÀI 11: Ném Bóng -ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KĨ THUẬT NÉM BÓNG

1. 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 ngà 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.

2. Ném bóng hai tay qua đầu ra sau

- TTCB: Lưng quay về hướng ném, hai tay cầm bóng, hai chân đứng rộng bằng vai, khuyu gối, thân trên ngã 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.

3. Cách cầm bóng

- Cầm bóng bằng tay thuận. Để bóng tì lên các chai tay, chủ yếu ở các ngón trỏ, giữa và áp út.

4. Ném bóng bằng một tay trên vai

- Tư thế chuẩn bị: Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gập. Tay không cầm bóng: đưa ngang vai, bàn tay duỗi thẳng định  hướng góc ném. Thân trên thẳng,hai chân đứng trước sau, mắt nhìn theo hướng ném.

- Thực hiện: Tay thuận đưa bóng từ sau ra trước và ném. Vai và hông cùng chuyển động về trước theo hướng ném. Chân sau có thể bước lên một bước để giữ thăng bằng.

5. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

- Tư thế chuẩn bị: Như tư thế chuẩn bị của ném bóng bằng một tay trên vai, chân đứng sát vạch quy định.

- Thực hiện: Thực hiện kĩ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm