

TRƯỜNG THCS LAM SƠN

CHỦ ĐỀ :
NÉM BÓNG (TIẾP)
TIẾT 29+ 30



KHỞI ĐỘNG

I. Khởi động

1. Khởi động chung

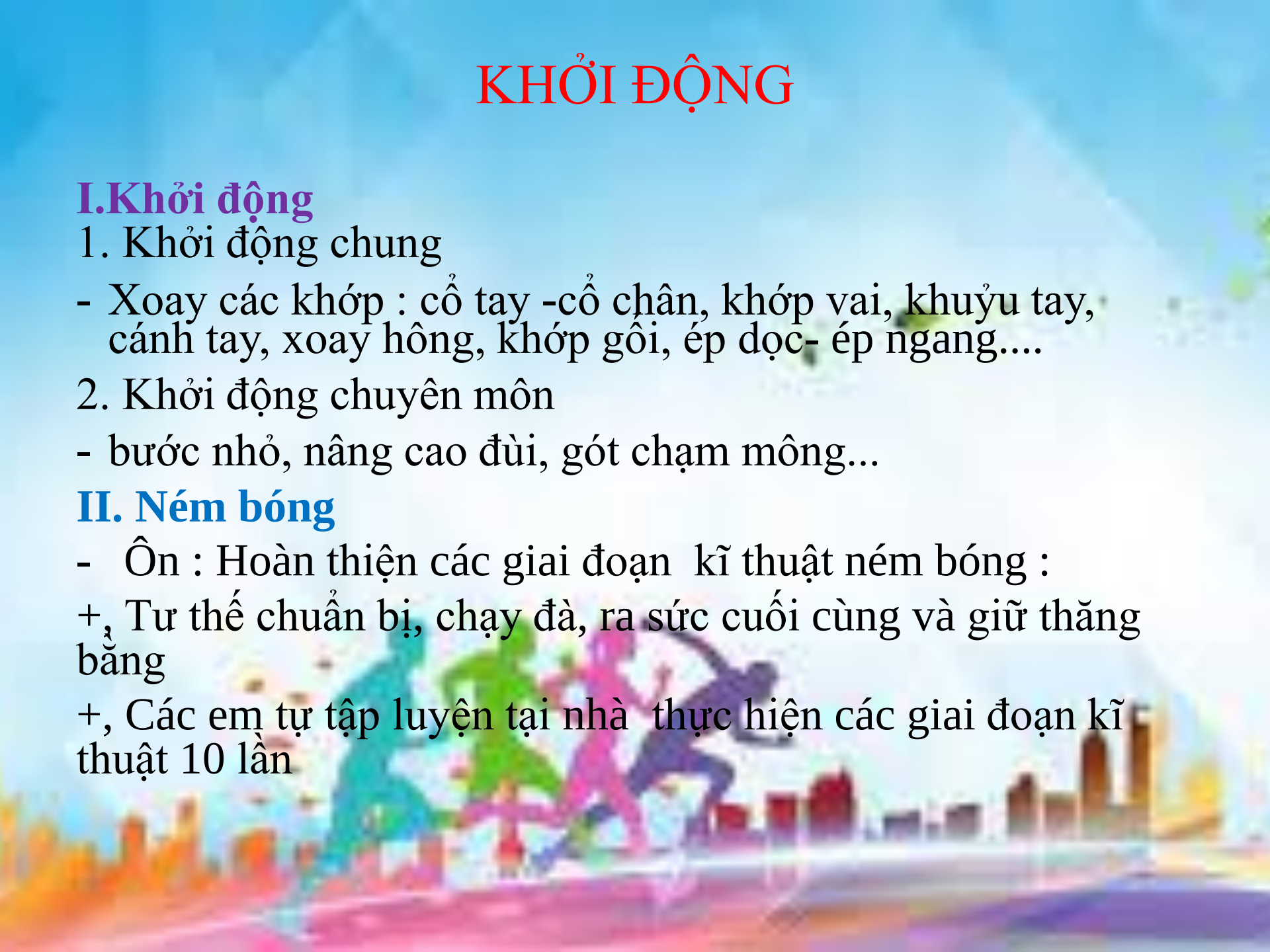
- Xoay các khớp : cổ tay -cổ chân, khớp vai, khuỷu tay, cánh tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc- ép ngang....

2. Khởi động chuyên môn

- bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông...

II. Ném bóng

- Ôn : Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng :
 - + , Tư thế chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thẳng bóng
 - + , Các em tự tập luyện tại nhà thực hiện các giai đoạn kĩ thuật 10 lần



Mời các em xem video hoàn thiện các giai
đoạn kĩ thuật ném bóng



MỘT SỐ LỖI SAI THƯỜNG MẮC KHI TẬP LUYỆN

- Lỗi thứ nhất : Các bước chạy đà quá ngắn
- Lỗi thứ hai : Các em thường không xoay được vai ở bước cuối cùng
- Lỗi thứ ba : Các em căn khoảng cách 4 bước cuối cùng không phù hợp dẫn đến ném bóng ở cách xa vạch giới hạn.

BÀI TẬP VỀ NHÀ

- Trên đây là nội dung bài học hôm nay : “Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật ném bóng” , các em về nhà tự luyện tập và thực hiện 10 lần

**CẢM ƠN CÁC EM ĐÃ LẮNG NGHE
BÀI GIẢNG HÔM NAY, CHÚC CÁC
EM HỌC TỐT.**

**HẸN GẶP LẠI CÁC EM BUỔI HỌC
SAU.**

