

PHIẾU HỌC TẬP
CHỦ ĐỀ: NÉM BÓNG

Tiết 1:

- **Củng cố và luyện tập lại kiến thức đã học thông qua bài tập.**
- + Thực hiện các động tác không cầm bóng và có cầm bóng.
- + Luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng.
- + Phối hợp luyện tập kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

Tiết 2: **Kĩ thuật chạy đà.**

- **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 khụy 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 lý 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.

PHIẾU BÀI TẬP

Học sinh rèn luyện ném bóng