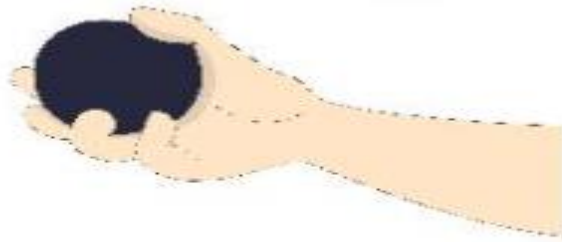


CHỦ ĐỀ 3: NÉM BÓNG

BÀI 1: ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ KỸ THUẬT NÉM BÓNG

Học: Cách cầm bóng, ném bóng bằng một tay trên vai

Hoạt động 1: Cách cầm bóng



Hình 4. Cách cầm bóng

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

Hoạt động 2: Ném bóng bằng một tay trên vai



- *Tư thế chuẩn bị*: Tay thuận cầm bóng co tự nhiên trên vai, khuỷu tay gấp. 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.

