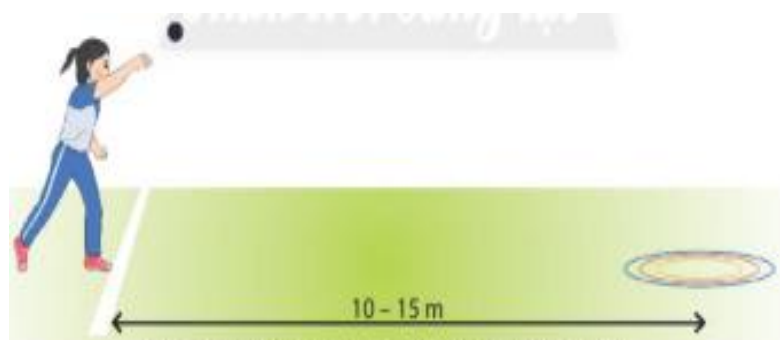


CHỦ ĐỀ 3: NÉM BÓNG

BÀI 2: KỸ THUẬT RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG

Hoạt động 1: 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 kỹ thuật ném bóng bằng một tay trên vai hướng vào các vòng tròn đồng tâm



Hình 6. Ném bóng bằng một tay trên vai trúng đích

Hoạt động 2: Kỹ thuật ra sức cuối cùng

- Kỹ thuật ném bóng bao gồm bốn giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng.

Kỹ thuật ra sức cuối cùng

- Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân bên tay không cảm bóng tiếp đất, sau đó xoay hông và uốn căng thân quay về hướng ném. Lúc này, tay cầm bóng, thân trên và chân sau tạo thành hình cánh cung. Sau đó gập nhanh thân trên để ném bóng lên cao ra xa và hướng vào khu vực quy định



Hình 2. Kỹ thuật ra sức cuối cùng