Tuần 21

Khối 11

Bài: bóng rổ

**Bước 1: Tư thế chuẩn bị ném bóng**

Hai chân mở rộng bằng vai, mũi chân hướng về phía ném và song song 2 bàn chân với nhau

Chân ở tay ném cao hơn chân còn lại nửa bàn chân

Hạ gối, trọng tâm hạ thấp và rơi vào nửa bàn chân trước

Tay ném rổ mở rộng một cách tự nhiên và cầm bóng về phía trên và tiếp xúc bóng ở chỗ chai tay, tay còn lại đỡ ở phía bên bóng.

Mắt nhìn tập trung về phía rổ và chuẩn bị ném bóng.

**Bước 2: Thực hiện ném rổ**

Đưa bóng lên phía trên trước chán, ở phía trước mặt cùng với tay ném rổ, cùi chỏ hướng về phía rổ.

Lực ném bóng được phối hợp từ dưới chân lên, duỗi gối, lực lên hông, đến vai, cẳng tay, duỗi cánh tay, gập cổ tay và bàn tay miết vào bóng, bóng rời tay ở ngón tay trỏ và ngón giữa.

Cách cầm bóng khi ném với góc 45 độ so với mặt đất, lúc bóng bay đi có hướng xoáy ngược lại do tác động của bàn tay miết vào bóng.

Bài: nhảy cao

**Giậm nhảy:**

Sau khi đặt chân vào điểm giậm nhẩy, chân giậm nhẩy hơi trùng ở gối tạo thế co cơ, sau đó dồn sức để giậm nhẩy. Khi đá lăng chân ra trước cần chủ động dùng sức của đùi và độ linh hoạt của khớp hông đá chân lên cao. Hai tay phối hợp gần như đồng thời với chân lăng, đánh hơi vòng xuống dưới - lên cao, khi hai khuỷu tay đến ngang vai thì dừng lại để tạo thế nâng người lên. ( Hình vẽ ). Giậm nhẩy là giai đoạn quan trọng nhất trong nhẩy cao. Sự phối hợp chính xác, nhịp nhàng giữa giậm nhẩy đá lăng và đánh tay với tốc độ di chuyển của cơ thể ( Do chạy đà tạo ra ) là yếu tố quyết định hiệu quả giậm nhảy.

**Trên không:**

Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm nhẩy rời khỏi mặt đất. Tiếp theo, co nhanh chân giậm nhẩy đồng thời xoay mũi chân đá lăng về phía xà ( Hoặc xoay gót chân ra ngoài ) tạo cho thân người nằm nghiêng so với xà ( Chân giậm nhẩy co ở phía dưới, chân đá lăng thẳng ở phía trên, giống như tư thế khi ta nằm nghiêng, hai tay phối hợp khéo léo để qua xà.

**Tiếp đất:**

Sau khi qua xà chân giậm nhảy duỗi nhanh để chủ động tiếp đất, 2 tay duỗi thẳng ra để hỗ trợ giữ thăng bằng. Khi chân giậm nhảy bắt đầu tiếp đất cần chủ động chùng chân để giảm chấn động.