Tuần 22

Lớp 12

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: Chạy tiếp sức

**1. Kỹ thuật xuất phát**

Trong quá trình chạy, người chạy đầu tiên trong 4 thành viên của đội chạy tiếp sức thực hiện tư thế xuất phát thấp:

* Bàn đạp ở tư thế ngón tay cái và ngón trỏ chống trên đường chạy, sau vạch xuất phát.
* Các ngón còn lại nắm cây gậy (tay phải là tay cầm gậy).
* Lần lượt đặt chân thuận vào bàn đạp trước, chân không thuận vào bàn đạp sau.
* Khi nghe thấy hiệu lệnh thì chuyển trạng thái người hướng về phía trước, đồng thời nâng mông lên cao hơn vai.
* Sau đó chạy lao về phía trước.

**2. Chạy tiếp sức cho người tiếp theo**

Người chạy thứ 2, 3, 4 là những người sẽ nhận gậy từ người liền kề sau đó, xuất phát ở tư thế 3 điểm chống (2 chân và 1 tay tiếp xúc với đường chạy) và quay mặt về phía sau quan sát động đội.

**3. Chạy tăng tốc**

Việc chạy càng nhanh trong quá trình chạy tiếp sức sẽ giúp rút ngắn thời gian, giúp đội có cơ hội chiến thắng nhiều hơn.

Người thứ nhất khi nghe thấy khẩu lệnh chạy hoặc tiếng súng nổ thì phải nhanh chóng đạp mạnh hai chân và lao người về phía trước, tay đánh so lo với chân, thực hiện bước chạy dài và lao về phía trước nhanh nhất có thể, sau đó chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.

Người chạy thứ 2, 3, 4 của đội thì sau khi nhận gậy từ người thứ nhất hay liền kề trước đó phải chạy thật nhanh, đạt tốc độ tối đa.

**4. Chạy giữa quãng**

Giai đoạn chạy giữa quãng tất cả thành viên cần phải duy trì tốc độ của bản thân ở mức ổn định và cần chú ý đến nhịp đánh tay đều, thoải mái.

**5. Chạy về đích**

Quãng chạy về đích thường có chiều dài từ 15 đến 20m chạy cuối cùng. Người chạy cần liên tục tăng tốc để cán đích sớm nhất.

Vận động viên cần chú ý tư thế thân người ngả về phía trước nhiều hơn so với chạy giữa quãng, các bước chân và tần suất bước nhiều và nhanh hơn, đồng thời kết hợp đánh tay mạnh, theo nhịp bước chân.

**6. Kỹ thuật chạy đường vòng**

Đối với chạy tiếp sức 4x100m thì ở những đoạn đường cong các VĐV cần phải áp dụng **kỹ thuật chạy đường vòng** như sau:

* Chạy sát mép ô trong đường chạy của mình, bàn chân hơi xoay và cần nghiêng người về bên trái.
* Tốc độ của VĐV sẽ ảnh hưởng đến độ ngả. Độ nghiêng người trong đường vòng từ từ tăng dần và từ từ giảm dần khi chạy ra đường thẳng.
* Khi chạy đường vòng tay phải nên hướng vào trong nhiều hơn, còn tay trái sẽ chếch ra phía ngoài. Và tay phải phải đánh thật nhanh, biên độ bắt buộc phải lớn hơn tay trái.