Tuần 25

Lớp 12

Bài: bóng rổ

**Kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên cao**

Đây là một trong những kỹ thuật ném rổ được thực hiện nhiều nhất hiện nay. Ước tính trong 1 trận đấu có tới 70% số lần ném theo cách này. Nhảy ném rổ khá dễ dàng thực hiện mà mang lại độ hiệu quả tuyệt đối. Lợi dụng chiều cao và độ bật nhảy để ghi điểm là một lợi thế. Thường dùng trong các trường hợp cự ly trung bình – gần và tốc độ nhanh.

**Tư thế chuẩn bị ném rổ**

* 2 chân đứng song song rộng bằng vai, trọng tâm thấp, gối khuỵu.
* 2 tay cầm bóng để phía trước ngang thắt lưng.

**Thực hiện ném rổ**

Bật mạnh 2 chân nhảy thẳng lên, thân người hướng về hướng ném bóng. Đồng thời 2 tay chuyền bóng vòng từ thắt lưng sang tay phải lên đầu bên tay phải. Giữ bóng bằng tay trai ở phía trên và bên cạnh.

Khi nhảy lên đến điểm cao nhất, đấu thủ hướng bóng vào rổ. Duỗi tay phải về phía trước lên cao và gập cổ tay, bàn tay, các ngón tay sao cho bóng xoáy ngược. Tay trái dời bóng vào thời điểm khi bắt đầu động tác duỗi thẳng tay phải.

Bài: Nhảy xa

**Tiếp đất**

Một khi cơ thể ở trên không, vận động viên không thể làm gì để thay đổi hướng của mình và do đó, họ sẽ tiếp đất ở bất cứ đâu trong hố cát. Tuy nhiên, có thể lập luận rằng các kỹ thuật nhất định ảnh hưởng đến việc hạ cánh của vận động viên, có thể có tác động đến khoảng cách đo được. Ví dụ, nếu vận động viên tiếp đất bằng chân trước nhưng lại ngã về phía sau do không giữ thăng bằng chính xác, một khoảng cách thấp hơn sẽ được đo.

Chính vì thế mà khi tiếp đất, bạn chú ý ngã thân trên về phía trước để tránh làm mất thăng bằng. Bên cạnh đó, để tránh gặp những chấn thương khi thực hiện**kỹ thuật nhảy xa** ưỡn ngực về phía trước thì bạn nên chùng gối xuống thấp.