

Tuần 18: **BÓNG CHUYÊN- CHẠY BỀN**

A. Bóng chuyên

1. Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt
2. Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình
3. Bài tập kết hợp phát bóng, đệm bóng và chuyền bóng cao tay

B. Chạy bền

Một số điểm cần chú ý khi chạy bền

1. Thở trong chạy bền: Phải phối hợp nhịp thở với nhịp điệu bước chạy. Để thở sâu, cung cấp nhiều ôxy cho cơ thể, cần thở theo chu kỳ: Hít vào khi chạy 3- 4 bước rồi thở ra khi chạy 3- 4 bước tiếp...khi tăng tốc độ chạy, thời gian mỗi lần thở ra hoặc hít vào có thể rút xuống tương ứng với thời gian thực hiện 1- 2 bước chạy.

2. Phân phối sức phải hợp lí để hoàn thành tốt cự li quy định với thời gian ngắn nhất có thể

3. Hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục: Nếu sau khi xuất phát 1 thời gian người chạy thấy khó thở, chân tay cứng, nặng nề và cử động rất khó khăn như không thể chạy nổi. Đó là hiện tượng “cực điểm” phản ứng tự vệ của cơ thể. Để vượt qua cần giảm tốc độ và tích cực thở sâu, cơ thể sẽ chuyển sang trạng thái “Hô hấp lần 2” mọi hoạt sẽ trở lại bình thường.

C. Thể lực

Nằm sấp chống đẩy