

CHỦ ĐỀ

ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

Giáo viên: Lương Tùng Nguyên

Ngày dạy: Tuần 1- 6 HKII

1. Tung cầu bằng mu bàn chân

- Chuẩn bị với tư thế 2 chân đứng rộng bằng vai, phần mũi chân thuận thì đặt sau phần gót chân trước khoảng 1/2 bàn chân, chạm đất bằng nửa bàn chân, hai đầu gối hơi khuỵu, hai tay thả lỏng tự nhiên, trọng tâm cơ thể để dồn vào chân trước.
- Tung cầu lên cao một khoảng tầm 0,5m, khi quả cầu rơi xuống, sử dụng mu bàn chân tung cầu lên cao khoảng chừng 0,5m, khi cầu rơi xuống đến mức hợp lý lại tiếp tục tung cầu lên. Trường hợp cầu rơi hướng hơi xa vị trí đứng thì bạn cần vươn chân ra hoặc di chuyển đến để tung cầu.

2. Kỹ thuật tung cầu bằng đùi

Hai chân đứng rộng bằng vai, các ngón chân thuận cách gót chân trước khoảng 1/2 bàn chân, để bàn chân chạm đất bằng nửa bàn chân, đầu gối hơi khuỵu xuống, cánh tay thả lỏng tự nhiên, trọng tâm dồn vào bàn chân trước.

Ném cầu lên khoảng 0,3-0,5m, cách ngực 0,2-0,4m, mắt nhìn theo cầu để dự đoán hướng rơi. Di chuyển theo hướng cầu rơi, sau đó uốn cong đầu gối của bạn để đá cầu nhẹ nhàng và bay lên trên.

3. Các lỗi thường hay gặp

- Tung cầu lệch hướng.
- Đưa chân ra quá sớm hoặc quá muộn.
- Di chuyển không đúng hướng cầu rơi hoặc bị chậm.

4. Chạy bền

- Học sinh chạy 3-5 vòng sân tùy vào tình hình sức khỏe của mình