

Παιχνίδια και άλλα με μπάλα ... στα πόδια

Το Ποδόσφαιρο στο Δημοτικό διδάσκεται στην

Α-Β Τάξη: (έμμεσα) **50** ώρες, μέσα από ψυχοκινητική αγωγή/παιχνίδια
(ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά)

Γ-Δ Τάξη: (άμεσα) **3** ώρες -
(έμμεσα) **20** ώρες μέσα από ψυχοκινητική αγωγή/παιχνίδια

Ε-ΣΤ Τάξη: (άμεσα) **8** ώρες



Στις μικρές ηλικίες:

- α) αξιοποιούμε την ανάγκη των παιδιών για κίνηση (γρήγορα όμως μπορεί να χάνεται η αυτοσυγκέντρωσή τους/πολλές εναλλαγές δραστηριοτήτων),
- β) η κάθε άσκηση μπορεί να γίνει παιχνίδι,
- γ) έμφαση όχι στη γρήγορη αλλά στη σωστή εκτέλεση,
- δ) ενισχύουμε την αυτοπεποίθηση όλων των παιδιών (όχι συχνές διορθώσεις),
- ε) αποφεύγουμε καταστάσεις ανταγωνισμού και σύγκρισης μεταξύ των παιδιών,
- στ) αποφεύγουμε ασκήσεις που απαιτούν σχετικά υψηλό βαθμό συνεργασίας (κάθε παιδί και μια μπάλα),
- ζ) δημιουργούμε μια εικόνα/λέξη για κάθε τι που θέλουμε να δώσουμε έμφαση,
- η) χρησιμοποιούμε στυλ συγκλίνουσας εφευρετικότητας / αποκλίνουσας παραγωγικότητας

Υλικά

Μπαλόνια, πλαστικές μπάλες, μπάλες ποδοσφαίρου, άλλες μπάλες, σακουλάκια.

Μπάλα σε δίχτυ  ή σε σακούλες.

Στεφάνια, σκάλα συναρμογής , εμπόδια , διαχωριστικά γιλεκάκια.

Χρησιμοποιούμε  και  για

διαδρομές και εστίες.

Ασκήσεις εξοικείωσης/Βασικής εκπαίδευσης

Παιδί και μπάλα ή μπάλα ανά 2

Με τη μπάλα σταθερή στο έδαφος ασκήσεις ισορροπίας, περάσματα, εκμάθηση σωστής τοποθέτησης ποδιού

Παίξιμο της μπάλας από στάση (σόλα, εσωτερικό, εξωτερικό...)

Χτυπήματα στο μηρό, μετά από σκάσιμο, με το κεφάλι (;)

Απλές διαδρομές με κώνους/πιατάκια για προώθηση/χειρισμό μπάλας

Απλές διαδρομές που καταλήγουν σε σουτ σε μια εστία

* Όχι συνθήκες ανταγωνισμού.

** 1-2 σημεία να διορθώνουμε κάθε φορά (π.χ. μπάλα κοντά στο σώμα, έμφραση σε διαδρομές χωρίς λάθη).

Ψυχοκινητική Ανάπτυξη

Περιλαμβάνει

- τις Φυσικές Ικανότητες &
- τις Κινητικές Δεξιότητες (βασικές δεξιότητες σταθεροποίησης, μετακίνησης, χειρισμού)

Ανάπτυξη βασικών συντονιστικών ικανοτήτων

- Ικανότητα αντίδρασης
- Προσανατολισμού στο χώρο
- Ισορροπίας
- Ρυθμική ικανότητα
- Διαφοροποίησης

* Ανάπτυξη Φυσικών ικανοτήτων όχι με εξειδικευμένα προγράμματα.

«Παιχνίδι με στεφάνια»

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες.

Κάθε ομάδα έχει έναν αριθμό/ζωάκι/φρούτο.

Σε ένα σημείο του γηπέδου ο/η ΕΦΑ κρατά ένα στεφάνι.

Όταν ο/η ΕΦΑ φωνάζει έναν αριθμό/.../... τότε κάθε παιδί από την ομάδα αυτή προσπαθεί να οδηγήσει την μπάλα και να την περάσει μέσα από το στεφάνι

«Παιχνίδια με σακουλάκια»

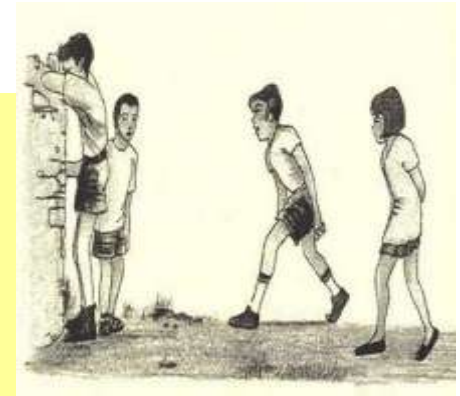
Κάθε παιδί από ένα σακουλάκι.

Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο

προσέχοντας να μην τους πέσει

(το σακουλάκι στο κουντεπιέ, κεφάλι, μηρό...).

«1-2-3 κόκκινο φώς»



Το γνωστό παραδοσιακό παιχνίδι
... αλλά με οδηγημα μπάλας με τα πόδια .
Στόχος: το πέρασμα μιας τελικής γραμμής.

Παραλλαγή

Τοποθετούμε «εμπόδια»

* Κανείς δεν αποκλείεται. Σε κάθε «σφάλμα» επιστροφή στην αφετηρία!

«Ψείρες ή καρδούλες ... με πόδια»

Τα παιδιά σχηματίζουν ένα μεγάλο κύκλο και έχουν το καθένα από έναν αριθμό. Μία μπάλα στο κέντρο του κύκλου. Ο/η ΕΦΑ φωνάζει έναν αριθμό. Το παιδί που έχει αυτό τον αριθμό τρέχει και «πατά» την μπάλα. Τα υπόλοιπα τρέχουν μακριά. Μόλις την πατήσει ο/η ΕΦΑ σφυρίζει.

Τα παιδιά σταματούν να τρέχουν (αγάλλματα) και γυρίζουν μέτωπο προς την μπάλα με τα πόδια ανοιχτά. Το παιδί στο κέντρο του κύκλου επιλέγει ένα παιδί και στοχεύει με σουτ να περάσει την μπάλα ανάμεσα στα πόδια του. Μετράμε πόντους (ψείρες)/καρδούλες) για α) πέρασμα της μπάλας ανάμεσα στα πόδια (πχ. 2 πόντοι), β) επαφή με το παιδί (πχ. 1 πόντος)

«Φρούτα»

Στο χώρο πχ. του μπάσκετ δημιουργούμε 3 ζώνες (3-4μ).

Στην κάθε ζώνη δίνουμε και ένα όνομα φρούτου.

Όλα τα παιδιά Στην κεντρική ζώνη. Μια μπάλα
για κάθε παιδί.

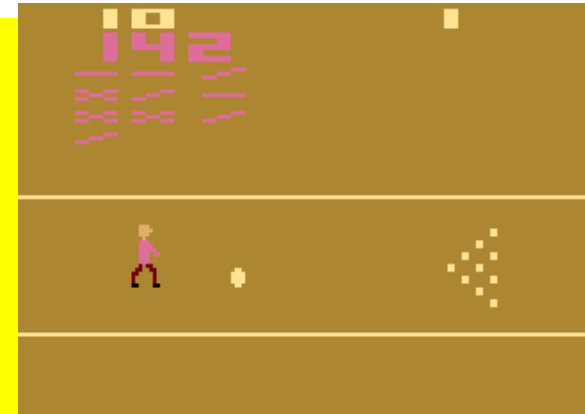
Όταν λέμε ένα φρούτο τα παιδιά μετακινούνται
στην αντίστοιχη ζώνη. Ο τελευταίος χάνει/βγαίνει
από το παιχνίδι.

«Bowling με τα πόδια»

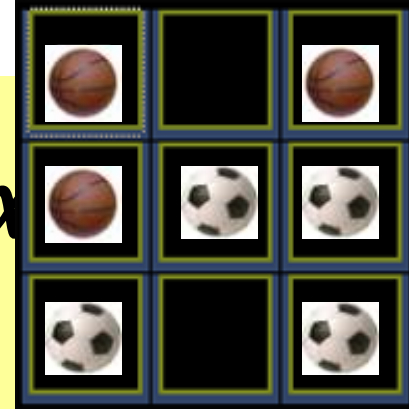
Ατομικά ή σε ομάδες.

*Λίγες κορίνες/μπουκάλια/medicine balls
(προτιμότερες).*

Μέτρημα πόντων όπως στο bowling.



«Ποδοσφαιρική τρίλιζα»



Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Η κάθε ομάδα έχει διαφορετικό είδος μπάλας (μπάλες όσες και τα παιδιά).

Με το σύνθημα του/της ΕΦΑ ένα παιδί από κάθε ομάδα προσπαθεί να οδηγήσει την μπάλα του στον κύκλο/στεφάνι.

Στόχος της ομάδας να δημιουργήσει τρίλιζα ή να εξουδετερώσει τη δημιουργία τρίλιζας από την άλλη ομάδα.

Παραλλαγή

Μίνι πρωτάθλημα με πολλές μικρές ομάδες

«Η μάχη»

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες πάνω στις τελικές γραμμές του γηπέδου μπάσκετ.

Πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου υπάρχουν στόχοι (μπουκάλια/medicine balls....).

Με το σύνθημα του/της ΕΦΑ κάθε παιδί με σουτ (πρώτα η μια ομάδα) προσπαθεί να πετύχει τον στόχο.

Μετράμε ένα πόντο για κάθε επιτυχία.

Μετά η άλλη ομάδα.

«Οι μπάλες που ... κυνηγιούνται»

Τα παιδιά χωρισμένα σε 2 ομάδες.

Η μια ομάδα σχηματίζει κύκλο και η άλλη ομάδα σε σειρά.

Κάθε ομάδα έχει από μια μπάλα.

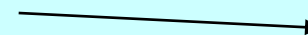
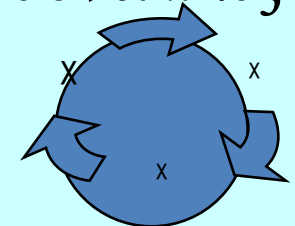
Με το σύνθημα του/της ΕΦΑ η ομάδα στον κύκλο αλλάζει πάσες (τα παιδιά έχουν την μπάλα στα πόδια και τη μεταβιβάζουν στο διπλανό τους)

ενώ η άλλη ομάδα κάνει σκυταλοδρομία με προώθηση της μπάλας γύρω από τον κύκλο της 1^{ης} ομάδας.

Μόλις τελειώσει η σκυταλοδρομία μετράμε τις συνολικές πάσες στον κύκλο.

Αλλαγή ρόλων.

..X₃ X₂ X₁



«Παιχνίδια στο φιλέ» (χαμηλό-ψηλό) /tennis ball

- *Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες και παίζουν πιαστό βόλεϊ με πέρασμα της μπάλας :
1) με εσωτερικό α) στον αέρα, β) μετά από σκάσιμο
2) με το κεφάλι*
- *Τα παιδιά παίζουν σε ζευγάρια*



** Στο χώρο της κάθε ομάδας υπάρχουν αρκετές μπάλες.*

Με το σύνθημα του/της ΕΦΑ, τα παιδιά τις πετούν συνεχώς στην άλλη πλευρά του φιλέ.

Το παιχνίδι παίζεται και ολοκληρώνεται σε «χ» χρονικές περιόδους των «ψ» λεπτών η κάθε μία. Στο τέλος της κάθε χρονικής περιόδου, μετριοούνται οι μπάλες που βρίσκονται στην κάθε πλευρά του φιλέ.

Νικήτρια είναι η ομάδα, η οποία είχε αθροιστικά τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδο της.

«Μέσι και Μπουφόν»

Τα παιδιά σε μικρές ομάδες των 4-5. Όποιος σουτάρει γίνεται στη συνέχεια τερματοφύλακας.

Μετράμε 1 ή 2 πόντους για κάθε γκολ και 1 για κάθε απόκρουση.



«Παιχνίδια hand ball»



Γήπεδο hand ball (2 ομάδες/2 εστίες).

* Πάσες με χέρια. Γκολ μόνο με το κεφάλι.

** Πάσες με πόδια. Γκολ μόνο με το κεφάλι ή με πόδια (από απευθείας πάσα ή μετά από εναέριο κοντρόλ της μπάλας).

*** Όταν η μπάλα είναι χαμηλά παίζουμε μόνο με πόδια (γκολ με το κεφάλι ή με πόδια). Όταν η μπάλα σηκωθεί ψηλά παίζουμε μόνο με χέρια (γκολ μόνο με το κεφάλι)

«Κορόιδο»

Πολλές παραλλαγές διαφοροποιώντας τον αριθμό α) των ομάδων, β) των παιδιών και γ) των επαφών με την μπάλα



«Σουτάκια/πεναλτάκια»

Τα παιδιά σε σειρά. Κάθε παιδί σουτάρει από το σημείο του πέναλτι σε μια εστία με τερματοφύλακα. Αν το παιδί σκοράρει παραμένει στο παιχνίδι. Αν δεν σκοράρει και σκοράρει ο επόμενος τότε βγαίνει από το παιχνίδι.

* Τα παιδιά διαγωνίζονται σε ζευγάρια. Το ζευγάρι παραμένει στο παιχνίδι εφόσον ο ένας από τους δύο σκοράρει



«Γκολφ»



Στην αυλή/γήπεδο δημιουργούμε μια διαδρομή με τεχνητά εμπόδια/στόχους ... τα οποία θα πρέπει διαδοχικά να ξεπεράσουν/πετύχουν τα παιδιά παίζοντας την μπάλα πάντα με τα πόδια.

Κερδίζει αυτός/ή που ολοκλήρωσε την διαδρομή με τις λιγότερες επαφές.

«Σκυταλοδρομίες»



Όταν θέλουμε να δώσουμε έμφαση στην εκμάθηση τεχνικής οι κάθε είδους σκυταλοδρομίες καλό είναι να αποφεύγονται καθώς δημιουργούν ένα έντονο κλίμα ανταγωνιστικότητας που είναι σε βάρος της ποιοτικής εκτέλεσης αλλά και της ευχαρίστησης των περισσότερων παιδιών.

*σε περίπτωση όμως που τις χρησιμοποιούμε δίνουμε στην κάθε ομάδα να εκτελέσει μια διαφορετική διαδρομή ώστε να μη γίνεται σύγκριση των επιδόσεων