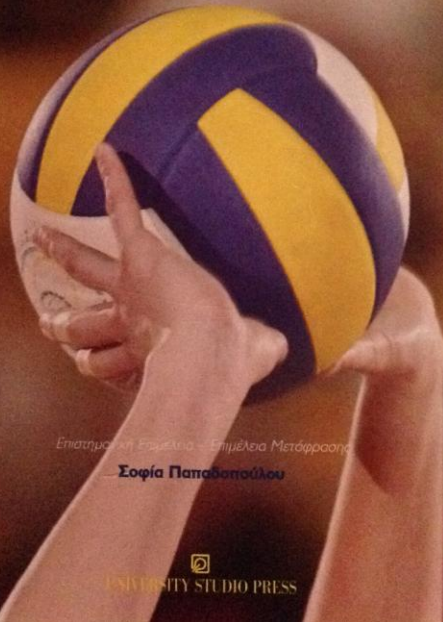


# Πετοσφαίριση

## Μαθαίνω παίζοντας

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ • VOLKER CZIMEK



Επίσημο της Ελληνικής Επιμέλεια Μεταφοράς

Σοφία Παπαδοπούλου

UNIVERSITY STUDIO PRESS



### 7. Το κυνήγι της σιάς

Δύο παίκτες τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο πρώτος παίκτης κινείται π.κ., πλάγια, τρέχει εμπρός και πίσω, αναπηδά και αλλάζει απότομα κατευθύνσεις. Ο δεύτερος παίκτης προσπαθεί άμεσα να μιμηθεί αυτές τις κινήσεις.

#### Παραλλαγές:

1. Το παιδί-σκιά παίζει μόνο σε εξωτερικό χώρο όταν έχει ήλιο. Δύο παιδιά παρατάσσονται το ένα απέναντι από το άλλο. Το πρώτο παιδί κινείται, τρέχει κ.λπ. Το δεύτερο παιδί (το παιδί-σκιά) προσπαθεί να μετακινηθεί συνεχώς, έτσι ώστε να βρίσκεται πάντα μέσα στη σιά του πρώτου. Εφαρμόζονται όλα τα είδη μετακινήσεων από το παιχνίδι «το κυνήγι της σιάς».

### 8. Αγώνας ισορροπίας

Δύο παιδιά στέκονται αντιμέτωπα με τα πόδια στη διάταση (στο άνοιγμα των ώμων) και εφάπτονται τα χέρια. Κάθε παιδί προσπαθεί να διαταράξει τη θέση ισορροπίας του άλλου, έτσι ώστε και τα δύο πόδια του αντίπαλου παίκτη να χάσουν την ισορροπία τους στο δάπεδο και να μετακινήθούν.

#### Παραλλαγές:

1. Τα παιδιά κρατούνται από τα χέρια.
2. Τα παιδιά τοποθετούνται πλάτη με πλάτη, για να σπρώξουν το ένα το άλλο.
3. Ως θέση εκκίνησης ορίζεται το βαθύ κάθισμα.
4. Το παιχνίδι μπορεί να διεξαχθεί σε μικρότερο, περιορισμένο γηπέδο. Νικήτης είναι ο παίκτης που θα καταφέρει να σπρώξει τον αντίπαλό του εκτός των ορίων του γηπέδου.
5. Ως θέση εκκίνησης ορίζεται η στάση στο ένα πόδι.

### 9. Κινητό αγγίματος

Τα παιδιά αγωνίζονται ανά δύο και παρατάσσονται αντιμέτωπα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου. Κάθε παιδί προσπαθεί να αγγίξει τον αντίπαλό του κάτω από το φιλέ και στη συνέχεια να τρέξει να τερματίσει (πε-

ρίττου 9 μέτρα μακριά), έτσι ώστε ο αντίπαλος να μην καταφέρει να τον αγγίξει εντός του γηπέδου του (εικόνα 4). Νικήτης ανακηρύσσεται αυτός που θα τα καταφέρει πρώτος 3 ή 5 φορές.

### 10. Το κινητό του κλέφτη

Δύο παιδιά αγωνίζονται με σκοπό να διεκδικήσουν και να πάρουν στην κατοχή τους ένα μπαλάκι (παλί / κρίκα) που έχει τοποθετηθεί στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Τα παιδιά ξεκινούν με τα σύνηθες του προπονητή από αντίθετες πλευρές του γηπέδου. Οι αφετηρίες τους έχουν την ίδια απόσταση από την κεντρική γραμμή (6 ή 9 μέτρα). Κάθε παίκτης προσπαθεί να διεκ-



Εικόνα 4: Κινητό αγγίματος.

δικήσει το μπαλάκι και να το μεταφέρει στη γραμμή εκκίνησης του, χωρίς να τον αγγίξει ο αντίπαλος παίκτης (εικόνα 5). Ο αντίπαλος παίκτης προσπαθεί με τη σειρά του να αρπάξει το μπαλάκι ο ίδιος ή να αγγίξει τον αντίπαλο. Οι κινήσεις προσποίησης όχι μόνο επιτρέπονται αλλά είναι απολύτως απαραίτητες για να κερδίσει ο αντίπαλος.

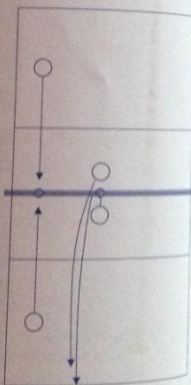
#### Παραλλαγές:

1. Διεξαγωγή του παιχνιδιού με περισσότερους από δύο παίκτες όπου παίζουν όλα εναντίον όλων (αχίμιο 3).
2. Διεξαγωγή του παιχνιδιού με περισσότερους από δύο παίκτες όπου παίζουν δύο εναντίον δύο ή δύο/τρεις εναντίον τριών.

Οι ακόλουθες 10 μορφές αγώνων (11-20) που διεξάγονται με μικρές ομάδες ασκούν τους αρχάριους ως προς τη συμπεριφορά απέναντι στους συμπαίκτες και τους αντιπάλους.



Εικόνα 5: Το κίνη του κλέφτη.



Σχήμα 3: Το κίνη του κλέφτη.

### 11. Ο σωματοφύλακας

Κάθε ομάδα αποτελείται από τρεις παίκτες: τον «στορ», τον «σωματοφύλακα» του και τον «θαυμαστή». Ο θαυμαστής προσπαθεί να αγγίξει τον στορ, ενώ ο σωματοφύλακας προσπαθεί να τον εμποδίσει. Ο στορ θα πρέπει να διανύσει μια ορισμένη απόσταση (9 μέτρα) χωρίς να τον αγγίξει ο θαυμαστής (εικόνα 6). Όταν ο θαυμαστής καταφέρει να αγγίξει τον στορ ή όταν ο στορ καταφέρει να διασχίσει το γηπέδο χωρίς να τον αγγίξει ο θαυμαστής, οι παίκτες αλλάζουν ρόλους μεταξύ τους.

#### Παραλλαγές:

1. Οι ρόλοι μπορούν να διανεμηθούν σε παραπάνω από τρεις παίκτες (π.κ., δύο στορ, δύο σωματοφύλακες και ένας ή δύο θαυμαστές).
2. Ο θαυμαστής αντί να αγγίξει τον στορ πρέπει να τον πετύχει πετώντας μαλακές μπάλες.



Εικόνα 6: Ο σωματοφύλακας.

12. Το κινητό της αλφαβήτου

Το παιχνίδι διεξάγεται με ομάδες που αποτελούνται από 3 παιδιά η καθεμία. Σε κάθε παικτή αντιστοιχεί (νοητά) ένα γράμμα της αλφαβήτου, π.χ. «Η», «Λ» ή «Σ». Τα παιδιά τρέκουν ελεύθερα στο γήπεδο μέχρι να φωνάξει ο προπονητής δυνατά και καθαρά μια λέξη της οποίας το αρχικό και το τελικό γράμμα αποτελούνται από δύο από τα επιλεγμένα γράμματα, π.χ. ήλιος. Το παιδί στο οποίο αντιστοιχεί το πρώτο γράμμα «Η» σε συνεργασία με το δεύτερο παιδί στο οποίο αντιστοιχεί το τελευταίο γράμμα «Σ» προσπαθούν να πιάσουν το τρίτο παιδί με το γράμμα «Λ» («ΗΛ» και «ΣΛ» πιάνουν «Λ»). Το παιχνίδι ολοκληρώνεται (μετά από 4, 6, 8 δευτερόλεπτα) με σφύριγμα του προπονητή. Όταν το παιδί με το μεσαίο γράμμα πιαστεί από τους συμπαίκτες του, δίνεται ένας βαθμός σε κάθε κινήτο του, ενώ αν καταφέρει να ξεφύγει παίρνει το ίδιο έναν βαθμό. Κάθε παιδί προσθέτει τους βαθμούς του.

Παραλλαγές:

1. Χρησιμοποιούνται λέξεις με ίδιο αρχικό και τελικό γράμμα (π.χ. Άνω). Το παιδί στο οποίο αντιστοιχεί το γράμμα «Α» κινηγείται από τα άλλα δύο παιδιά (π.χ. «Λ» και «Σ»).
2. Οι δύο κινήτοι πρέπει να κρατούνται από το χέρι για να πιάσουν μαζί τον τρίτο παικτή (εικόνα 7).



Εικόνα 7. Τα κινήτο της αλφαβήτου

13. Το παιχνίδι της κάμπις

Τα παιδιά κάθε ομάδας σχηματίζουν ανά δύο μια κάμπι. Στοιχίζονται το ένα πίσω από το άλλο σε θέση τάσης-κάμπις (τους-απ). Ο μπροστινός παικτή στηρίζει το πόδι του στους ώμους του παικτή που βρίσκεται πίσω του (εικόνα 8). Κάθε ομάδα προσπαθεί να διανύσει μια καθορισμένη απόσταση όσο πιο γρήγορα μπορεί. Η σειρά των παιδιών που συνθέτουν κάθε κάμπι θα πρέπει να αλλάζει σε κάθε γύρο.

Παραλλαγές:

1. Σε περίπτωση που αυτή η μορφή του παιχνιδιού είναι δύσκολη στην εφαρμογή για τα παιδιά, υπάρχει δυνατότητα οι παικτές να μην στηρίζουν τα πόδια τους στους ώμους του παικτή που βρίσκεται πίσω τους, αλλά να ακουμπούν τα χέρια τους στους γλουτούς του παικτή που βρίσκεται μπροστά τους και να μετακινούνται από τη θέση της γονάτσας. Σε αυτή τη μορφή του παιχνιδιού μπορούν να συμμετέχουν έως 6 παιδιά σε κάθε κάμπι.
2. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή του, με τα παιδιά να μετακινούνται από ύπτιο/πλάγια θέση.



Εικόνα 8. Το κινή της κάμπις

14. Κινητό σε μισό γήπεδο

Ένας κινήτος προσπαθεί στο μισό του γηπέδου πετοσφαίρισης (9 x 9 μέτρα) να αγχέει τους συμπαίκτες του, οι οποίοι τρέκουν ελεύθερα μέσα στο γήπεδο. Οποιας παικτής πιαστεί ή εγκαταλείπει το γήπεδο, γίνεται ο ίδιος κινήτος. Σε επόμενο επαφή θεωρείται όλο το σώμα.

Παραλλαγές:

1. Οι επάνω-στάκος θεωρούνται μόνο οι μηροί και αργότερα κάτω από τα γόνατα.
2. Διεξαγωγή του παιχνιδιού σε μικρότερο γήπεδο, με τους παικτές να αναπνέουν στο ένα ή στα δύο πόδια.
3. Διεξαγωγή του παιχνιδιού με τη διαφορά ότι οι παικτές επιτρέπεται να τρέκουν μόνο επάνω στις γραμμές του γηπέδου, που ορίζουν τους αγωνιστικούς χώρους και άλλων αθλημάτων (μπόσκετ, χάντμπολ κ.λπ.).

15. Κινητό ήλιος-ακά

Το παιχνίδι παίζεται από δύο ομάδες, όπου η μία ομάδα ονομάζεται «ήλιος» και η άλλη «ακά». Τα παιδιά των δύο ομάδων τοποθετούνται σε πηγή θέση αντίμετω ανά ζεύγη, με μια διαχωριστική γραμμή ανάμεσά τους. Ο προπονητής δίνει το σύνθημα φωνάζοντας «ήλιος» ή «ακά». Η ομάδα που θα ακούσει το όνομά της από τον προπονητή γίνεται κινήτος και κάθε παικτής της προσπαθεί να πιάσει τον αντίστοιχο αντίπαλό του από την άλλη ομάδα. Η απόσταση του κινήτου ορίζεται περίπου στα 9 μέτρα.

Παραλλαγές:

1. Οι αγώνες ξεκινά από διάφορες θέσεις εκκίνησης: ύπτιο θέση με τα πόδια να εφάπτονται, ύπτιο θέση με τα κεφάλια να εφάπτονται, πηγή θέση με τα πόδια να εφάπτονται, πηγή θέση με τα χέρια να εφάπτονται κ.λπ.
2. Όπως παραπάνω, αλλά με διάφορα είδη μετακίνησης: μετακίνηση προς τα πίσω, πλάγιο βήματα από το βαθύ κάθισμα (όπως ο κάβουρας), βήματα στα τέσσερα αναπηγίσια με το ένα ή με τα δύο πόδια.

16. Το κινητό των χρωμάτων

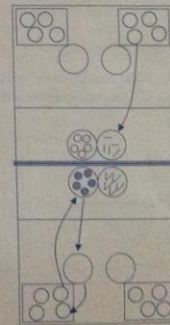
Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας ορίζονται μέχρι 4 κινήτοι οι οποίοι ξεχωρίζουν φορώντας μια χρωματιστή κορδέλα / φανελάκι (π.χ. κόκκινα, μπλε, πράσινα, κίτρινα). Οι κινήτοι αυτοί καλούνται να συνεργαστούν μεταξύ τους με στόχο να πιάσουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Κάθε φορά παίζει το ένα χρώμα μόνο, δηλαδή ένας από τους κινήτους. Αυτός έχει τη δυνατότητα να ορίσει έναν άλλο κινήτο που βρίσκεται σε καλύτερη θέση, φωνάζοντας το χρώμα του. Οποιας παικτής πιαστεί αποχωρεί από το παιχνίδι. Ο χρόνος που θα χρειαστούν οι κινήτοι για να πιάσουν τους συμπαίκτες τους καταγράφεται. Έπειτα γίνεται αλλαγή των κινήτων. Νικήτρια θεωρείται η ομάδα που θα πιάσει τους συμπαίκτες της στον συντομότερο χρόνο.

Παραλλαγή:

1. Οι σικμάλωτοι παικτές στέκονται στην άκρη του γηπέδου με τα πόδια στη διάσταση. Ελευθερώνονται όταν κάποιος συμπαίκτης τους περάσει ανάμεσα από τα πόδια τους.

17. Το σούπερ μάρκετ

Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες των 4-5 παικτών η καθεμία. Στις τέσσερις γωνίες του γηπέδου πετοσφαίρισης (18 x 9 μέτρα), τοποθετούνται μικρά στρωματάκια ή ψάβες, όπου στέκονται από μια ομάδα (σχήμα 4). Στο κέντρο του γηπέδου τοποθετείται για κάθε ομάδα ένα καλάθι (στεφάνι/κύκλος) με πέντε, επτά ή εννέα ίδια αντικείμενα (π.χ., για την πρώτη ομάδα 10 μπάλες του τένις, για τη δεύτερη ομάδα 10 μπάλες πετοσφαίρισης, για την τρίτη ομάδα 10 κορδέλες κ.λπ.). Ένα άλλο καλάθι (στεφάνι/κύκλος), ονομαζόμενο «καρότισο», τοποθετείται μπροστά από τα στρώμα κάθε ομάδας. Οι στόχος των ομάδων είναι να μεταφέρουν στον συντομότερο δυνατό χρόνο τα ανα-



Σχήμα 4. Το σούπερ μάρκετ

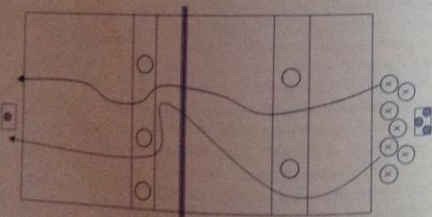
κείμενο από τα καλάθι τους μέσα στο καρότσι τους. Οι παίκτες κάθε ομάδας αγωνίζονται διαδοχικά ο ένας μετά τον άλλο. Μόλις ένας παίκτης αφήσει στο καρότσι το αντικείμενο που «αγοράσει», αναλαμβάνει ο επόμενος παίκτης. Κάθε παίκτης επιτρέπεται να «αγοράσει» επίσης και από τα καλάθια των αντίπαλων ομάδων. Επομένως, κάθε ομάδα, εκτός από τα δικά της αντικείμενα, μπορεί να πάρει και αυτά των αντίπαλων ομάδων. Αυτό σημαίνει ότι οι παίκτες μπορούν/πρέπει να παίρνουν αντικείμενα από τα καρότσια των αντίπαλων, ώστε να τους εμποδίσουν να καταφέρουν να συγκεντρώσουν τα αντικείμενά τους. Οι συμπαίκτες κάθε ομάδας δεν παρακολουθούν απλά την εξέλιξη του παιχνιδιού, για να δράσουν οι ίδιοι με τον καλύτερο τρόπο, αλλά θα πρέπει να συνεννοούνται και μεταξύ τους φωναχτά για να ακολουθήσουν την καλύτερη στρατηγική. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα η οποία θα έχει συγκεντρώσει πρώτη τα προϊόντα της στο αντίστοιχο καρότσι της.

#### Παραλλαγή:

1. Επιτρέπεται να υπάρχουν ταυτόχρονα δύο αγοραστές ανά ομάδα (συμβαίνει ειδικά σε μεγάλες ομάδες).

#### 18. Το λιμενικό

Το παθιά χωρίζεται σε «λαθρέμπορους» (X) και «λιμενικούς» (O) (σχήμα 5). Οι λιμενικοί τοποθετούνται σε δύο / τρεις σειρές (πλάτους 1-2 μέτρων



Σχήμα 5: Το λιμενικό

λείπει να προσπαθήσει να αγγίξει το κουτί που βρίσκεται στην αντίπαλη πλευρά του γηπέδου (και έτσι να εναποθέσει το πνεύμα σε αυτό). Ο παίκτης «κλέμνιγείται» από την αντίπαλη ομάδα Β (σχήματα 6-8). Εφόσον ένας παίκτης της ομάδας Β σκομπήσει τον «κλέμο», αναλαμβάνει ο ίδιος τον ρόλο του «κλέμνιγ», δηλαδή θα προσπαθήσει με τη σειρά του να φτάσει το κουτί της αντίπαλης πλευράς. Ο πρώην «κλέμο» δεν επιτρέπεται να ανταποδώσει άμεσα το αντικείμενο του αντικαταστάτη του. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα καταφέρει να τοποθετήσει το πνεύμα της μαρκησίας στο κουτί.

#### 20. Σκυταλοδρομίες με μπαλάκι

Κάθε ομάδα αποτελείται από τρεις ή περισσότερους παίκτες. Η αποστολή κάθε παίκτη είναι να ισορροπήσει μια μικρή μπαλάκι στην ανοικτή παλάμη του χεριού του μεταφέροντάς την από τη γραμμή εκκίνησης (τελική γραμμή του γηπέδου) μέχρι το φιλέ και πίσω. Στη συνέχεια, ο παίκτης παραδίνει την μπαλάκι στον επόμενο συμπαίκτη του και ούτω καθεξής. Σε περίπτωση που το μπαλάκι πέσει κάτω, ο παίκτης θα πρέπει να το σηκώσει και μόνο τότε ο επόμενος συμπαίκτης του μπορεί να συνεχίσει. Ποια ομάδα θα τα καταφέρει να τερματίσει πρώτη;

#### Συμβουλή:

- Ισορροπήστε το μπαλάκι στην παλάμη με τεντωμένο μπράτσο.

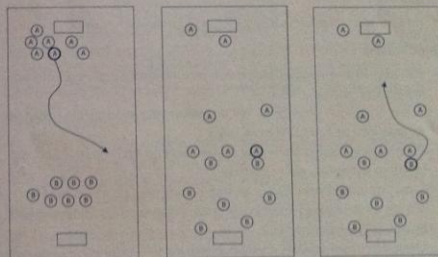
#### Παραλλαγές:

1. Μια μεγαλύτερη μπαλάκι μεταφέρεται στο λιγισμένο μπράτσο, στην κοιλότητα του αγκώνα.
2. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή του, αλλά με την μπαλάκι να μεταφέρεται με το πιο αδύναμο χέρι.
3. Όταν ο ένας παίκτης μεταφέρει την μπαλάκι με το δεξιό χέρι, ο άλλος πρέπει να τη μεταφέρει με το αριστερό.
4. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, με τη διαφορά ότι ο παίκτης σε περίπτωση πτώσης της μπαλάκι πρέπει να ξεκινήσει πάλι από τη γραμμή εκκίνησης.
5. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, όμως τώρα οι παίκτες δεν επιτρέπεται να πατήσουν τις γραμμές του γηπέδου.

εκάστη) και σε απόσταση περίπου 3-4 μέτρα ο ένας από τον άλλο. Στόχος τους είναι να προσπαθήσουν να αγγίξουν τους λαθρέμπορους, χωρίς να εγκαταλείψουν τον χώρο ειθύνης τους. Οι λαθρέμποροι ξεκινούν από τη γραμμή εκκίνησης (πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου) και προσπαθούν να μεταφέρουν μπαλάκι (μπαλάκι του τένις, μπαλάκια κ.λπ.) στην επέναντι πλευρά του γηπέδου, χωρίς να βγουν έξω από τα όριά του. Επιτρέπεται η μεταφορά μόνο μιας μπαλάκι ανά προσπάθεια. Οι μπαλάκι βρίσκονται τοποθετημένες έξω από το γηπέδο και πίσω από την τελική γραμμή, πάνω σε ένα μικρό αναποδογυρισμένο κουτί. Σε περίπτωση που πιαστεί ένας λαθρέμπορος, θα πρέπει να επιστρέψει στη γραμμή εκκίνησης και να ξεκινήσει εκ νέου. Το παιχνίδι παίζεται σε προκαθορισμένο χρόνο (2-3 λεπτά). Έπειτα, οι λαθρέμποροι και οι λιμενικοί αλλάζουν ρόλους. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα καταφέρει να περάσει επέναντι τις περισσότερες μπαλάκι.

#### 19. Το πνεύμα της μαρκησίας (Γκέμο)

Αγωνίζονται δύο ομάδες, αποτελούμενες από πέντε, επτά ή εννέα παιδιά. Κάθε ομάδα έχει τοποθετήσει ένα μικρό κουτί στην επέναντι πλευρά του γηπέδου μπροστά από την τελική γραμμή. Ο προπονητής ορίζει έναν παίκτη της ομάδας Α ονομαζόντάς τον «κλέμο» (το πνεύμα των προφώνων). Αυτός κα-



Σχήμα 6-8: Το πνεύμα της μαρκησίας (Γκέμο)

#### 1.2. Παιχνίδια γενικής προετοιμσίας με μπαλάκι

Η συνέχεια των παιχνιδιών χωρίς μπαλάκι είναι τα παρακάτω προπαρασκευαστικά παιχνίδια με μπαλάκια, μπαλάκι θαλάσσης (φουσκωτές/πλοστικές), μπαλάκι από αφρολέξ κ.λπ. Σε όλες τις μορφές παιχνιδιών και αγώνων συνιστάται να χρησιμοποιούνται επίσης οι μπαλάκι διάφορων άλλων αθλημάτων.

Στα παιδιά ηλικίας 6 έως 7 ετών, τα μπαλάκια όπως και η μπαλάκι θαλάσσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν θωμαστικά ως μπαλάκι για παιχνίδια προετοιμσίας. Αυτά τα δύο είδη μπαλάκι, εξαιτίας της χαμηλότερης ταχύτητας πτήσης τους, διευκολύνουν τα παιδιά να προβλέψουν ευκολότερα την τροχιά τους και επομένως να κινηθούν με άνεση προς αυτές, κόρη στον μεγαλύτερο χρόνο παρατήρησής τους. Βέβαια, η χρήση τους σε εξωτερικού χώρους ενδείκνυται μόνο όταν το επιτρέπει η ένταση του ανέμου.

Κατ' αρχάς θα αναφερθούμε αποκλειστικά σε παιχνίδια στα οποία τα παιδιά αρχικά πρέπει να συγκεντρωθούν αποκλειστικά στην μπαλάκι και αργότερα και στον συμπαίκτη τους.

#### 21. Πιάσε την μπαλάκι

Τα παιδιά στέκονται με τα πόδια στη διάσταση και πετούν μια μπαλάκι με τα δύο χέρια κατακόρυφα πάνω από το κεφάλι τους, κτυπώνοντας παλαμάρια μπροστά/πίσω από τα σώματά τους και ξενοπώνουν την μπαλάκι. Το ίδιο παιδί θα καταφέρει να πιάσει την μπαλάκι 3 ή 5 συνεχόμενες φορές. Το ίδιο παιδί θα καταφέρει να πιάσει τις περισσότερες μπαλάκι σε δύο, τρία ή πέντε λεπτά.

#### Συμβουλή:

- Πετάξε την μπαλάκι ακριβώς από πάνω σου, έτσι ώστε να μην χρειαστεί να κινηθείς προς αυτή για να την πιάσεις.
- Πετάξε την μπαλάκι τεντώνοντας χέρια και πόδια.

#### Παραλλαγές:

- 1) Τα παιδιά μετά το πέταγμα της μπαλάκι ακολουθούν το δάπεδο με τα δύο χέρια.
- 2) Τα παιδιά μετά το πέταγμα της μπαλάκι εκτελούν μία περιστροφή γύρω

- 3. Το χέρι πέτον την μπάλα εκτελώντας μια κυβίστωση, ανοκβίστωση ή κλάση κλάσης και ζωντανών την μπάλα.
- 4. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, αλλά με διαφορετική θέση εκκίνησης του παίκτη, π.χ. από το γόνατο, το βαθύ κάθισμα, την καθιστή θέση από όρθια θέση.
- 5. Πέταγμα της μπάλας από μια συγκεκριμένη θέση εκκίνησης και πιάσιμο της από άλλη θέση για παράδειγμα, πέταγμα από όρθια θέση και πιάσιμο από καθιστή θέση.
- 6. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, με την μπάλα όμως να πετάει από το ύψος της κεφαλής, συγκεκριμένα από το ύψος του μετώπου προς τα επάνω (όπως στην πάσα με το δάκτυλο).
- 7. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του (εξαιρείται η παραλλαγή 3), όπου ο παίκτης καλείται να πιάσει την μπάλα εκτελώντας ένα άλμα.

**22. Βολή σε στόχο**

Ο παίκτης πετούν μια οποιαδήποτε μπάλα επάνω από ένα οριζόντιο ή ένα φιλέ προς έναν συγκεκριμένο στόχο. Η κίνηση του πετάγματος της μπάλας γίνεται με τα δύο χέρια από κοινή. Ως στόχος ορίζεται ένας μικρός κύκλος που έχει ζωγραφιστεί στο δάπεδο και ο οποίος έχει διάμετρο 2 μέτρα και απόσταση 3 μέτρα από το φιλέ. Το φιλέ θα πρέπει να είναι τοποθετημένο στο ύψος του μετώπου των παιδιών. Ποιος παίκτης θα καταφέρει να πετύχει τον στόχο σε τρία ή τέσσερα λεπτά; Ποιος παίκτης θα καταφέρει να πετύχει τον στόχο δύο, τρεις ή πέντε συνεχόμενες φορές χωρίς αφέλημα.

**Παραλλαγές:**

- 1. Ο παίκτης πετούν την μπάλα πάνω από το φιλέ με τα δύο χέρια από το ύψος του μετώπου.
- 2. Ο παίκτης πετούν την μπάλα με το ένα χέρι με κίνηση από κάτω και στη συνέχεια από πάνω.
- 3. Ο παίκτης πετούν την μπάλα στον στόχο με το πιο αδύναμο χέρι, αρχικά με κίνηση από κάτω και έπειτα από πάνω.

- 4. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, με τους παίκτες όμως να πετούν την μπάλα στον στόχο εκτελώντας ένα άλμα. Αρχικά την πετούν με το ένα χέρι, έπειτα με τα δύο χέρια και τέλος με το πιο αδύναμο χέρι.
- 5. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, μεγαλώνοντας όμως την απόσταση μέχρι τον στόχο.
- 6. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, μικραίνοντας όμως την απόσταση μέχρι τον στόχο.
- 7. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, με τη διαφορά ότι το φιλέ τοποθετείται πιο ψηλά (2 μέτρα).

**23. Πιάσιμο και πέταγμα**

Ο παίκτης Α πετά την μπάλα στον παίκτη Β με τα δύο χέρια με κίνηση από κάτω. Ο παίκτης Β πιάει την μπάλα και την επιστρέφει κατά τον ίδιο τρόπο στον παίκτη Α. Ποιο ζευγάρι θα καταφέρει να εκτελέσει τις περισσότερες ανταλλαγές της μπάλας χωρίς αυτή να πέσει στο δάπεδο.

**Συμβουλή:**

- Πιάστε την μπάλα με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια στον αιμπαϊκτ σου.

**Παραλλαγές:**

- 1. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με τη διαφορά ότι το πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας εκτελείται από το ύψος του μετώπου.
- 2. Ο παίκτης πετά την μπάλα έχοντας πλήρη προς τον αιμπαϊκτ του, αρχικά με κίνηση από κάτω προς τα επάνω, μετά από το ύψος του μετώπου προς τα πάνω και πίσω.
- 3. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με τη διαφορά ότι ο παίκτης που πετά την μπάλα θα πρέπει να δείχνει με τα δάκτυλά του έναν αριθμό, τον οποίο ο αιμπαϊκτ του πρέπει να επαναλάβει φωνασκά πριν πιάσει την μπάλα.
- 4. Πέταγμα της μπάλας ανάμεσα από τα πόδια, με μέτωπο προς τον αιμπαϊκτ. Στη συνέχεια το ίδιο με πλήρη προς τον αιμπαϊκτ.
- 5. Οι παίκτες μεταβιβάζουν την μπάλα ο ένας στον άλλον από καθιστή/ύπτια θέση.
- 6. Οι παίκτες μεταβιβάζουν την μπάλα γρήγορα, ενώ ταυτόχρονα στέλνουν ο ένας στον άλλο με κλωτσιά μια δεύτερη μπάλα.

- 7. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, εκτός από την παραλλαγή 4, με τη διαφορά ότι η μπάλα παίζεται πάνω από οριζόντιο φιλέ. Η απόσταση αρχικά είναι στα 2 μέτρα και προοδευτικά αυξάνεται στα 3 ή 4 μέτρα.

**Συμβουλή:**

- Προσπάθησε να πετύχεις την μπάλα με ακρίβεια **τεντώνοντας** τα πόδια και **λύγισε** τα γόνατα όταν την πιάσεις.

- 8. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, με τους παίκτες όμως να πετούν την μπάλα κάτω από το φιλέ.
- 9. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές 1 έως 3 και 6 έως 8, αλλά τώρα με τον παίκτη Α να πετά την μπάλα συνεδριτά πλάγια στον παίκτη Β, έτσι ώστε εκείνος να μπορεί να την πιάσει από όρθια θέση.
- 10. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές 1, 3, 7 και 9, με τη διαφορά ότι ο παίκτης πετά την μπάλα εκτελώντας ένα άλμα.
- 11. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές 1, 3, 7 και 9, μόνο που τώρα ο παίκτης που πιάει την μπάλα εκτελεί ένα άλμα.
- 12. Συνδυασμός των παραλλαγών 10 και 11, δηλαδή και οι δύο παίκτες εκτελούν άλμα.
- 13. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές 1 έως 9, όμως τώρα ο παίκτης **πετά την μπάλα από κάτω** πρώτα με το δεξί χέρι και έπειτα με το αριστερό.

**24. Διατήρηση της μπάλας στον αέρα**

ME TA 1 XEPI

Τα παιδιά προσπαθούν να διατηρήσουν ένα μπαλόνι ή μια μπάλα θαλάσσης στον αέρα κτυπώντας το ελαφρά με το ένα χέρι, αριστερό ή δεξί (εικόνα 9). Ποιο παιδί θα καταφέρει πρώτα να εκτελέσει έναν προκαθορισμένο αριθμό επιστροφών με το μπαλόνι/την μπάλα, χωρίς αυτό/αυτή να πέσει στο δάπεδο; Ποιο παιδί θα πετύχει τη μεγαλύτερη συνεχόμενη σειρά επιστροφών με το μπαλόνι/την μπάλα σε προκαθορισμένο χρόνο (δύο, τρία, πέντε λεπτά), χωρίς κανένα αφέλημα;

**Συμβουλή:**

- Αρχικά κράτησε την μπάλα χαμηλά. Μετά παίξε την μπάλα σε ύψος τουλάχιστον ενός μέτρου.

Εικόνα 9. Διατήρηση της μπάλας στον αέρα



**Παραλλαγές:**

- 1. Εναλλαγή δεξιού και αριστερού χεριού.
- 2. Εναλλαγή ανοκτής παλάμης και γροθιάς.
- 3. Διατήρηση της μπάλας στον αέρα μόνο με τον βραχίονα, αργότερα μόνο με το κεφάλι, το πόδι, τον ώμο ή τον μηρό.
- 4. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή 2, με τη διαφορά ότι η μπάλα παίζεται ταυτόχρονα με τα δύο χέρια/μήτρας.
- 5. Κάθε επιστροφή με την μπάλα θα πρέπει τώρα να εκτελείται με διαφορετικό μέρος του σώματος.
- 6. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, παίζοντας όμως με διαφορετικά είδη μπάλας (σφαιριτσάκι, πλαστική, πετοσφαιριστής κ.λπ.).
- 7. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, ξεκινώντας από διαφορετικές θέσεις εκκίνησης: αρχικά από καθιστή και αργότερα από ύπτια θέση.
- 8. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, όμως τώρα ο παίκτης πρέπει να καλύπτει προκαθορισμένη απόσταση χωρίς να υποπέσει σε αφέλημα.

**25. Διατήρηση της μπάλας στον αέρα (σε ζευγάρια)**

Παρόμοιο με το παιχνίδι 24 «Διατήρηση της μπάλας στον αέρα» και τις παραλλαγές του, με τη διαφορά ότι παίζεται από ομάδες, που αποτελούνται από δύο παίκτες η καθένα. Στην αρχή η απόσταση μεταξύ των παικτών ορίζεται στο 1 μέτρο και μετά αυξάνεται στα 2 μέτρα. Μπορεί να τοποθετηθεί

ένα θεσμοκρατικό (ακονί/φιλέ), πάνω ή κάτω από το οποίο θα πρέπει να παζάρισει η μπάλα.

**26. Τι κάνει το φιλέ;**

Το παιδί πετούν την μπάλα με το ένα χέρι επάνω στο φιλέ, αρχικά από απόσταση 1 μέτρου και αργότερα από απόσταση 2 μέτρων. Στη συνέχεια, προσπαθούν να την πιάσουν αφού αναπηδήσει στο φιλέ (εικόνα 10). Ποιο παιδί θα καταφέρει να πιάσει την μπάλα 3 ή 5 συνεχόμενες φορές;

**Συμβουλές:**

- Πέταξε την μπάλα κοντά στην κάτω άκρη του φιλέ, έτσι ώστε η τροχιά της να είναι μεγαλύτερη όταν επιστρέφει σε σένα.

**Παραλλαγές:**

1. Πέταγμα της μπάλας με το πιο αδύναμο χέρι.
2. Πέταγμα της μπάλας επάνω στο φιλέ με τα δύο χέρια, αρχικά από κάτω και μετά από πάνω.



Εικόνα 10. Τι κάνει το φιλέ.

**27. Παιχνίδι συντονισμού**

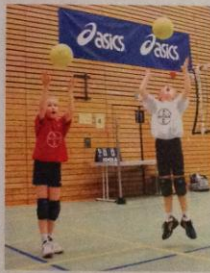
Ένα παιδί πετά την μπάλα με τα δύο χέρια από κάτω προς τα πάνω. Εκτελεί ένα κατακόρυφο άλμα και προσπαθεί να πιάσει την μπάλα με τα χέρια τεταμένα προς τα πάνω, στο ψηλότερο σημείο του άλματός του (εικόνα 11). Ποιο παιδί θα καταφέρει να πιάσει την μπάλα 3 ή 5 συνεχόμενες φορές χωρίς σφάλμα.

**Συμβουλές:**

- Πέταξε την μπάλα πάνω από το κεφάλι σου όσο γίνεται ψηλότερα και με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια.
- Εκτέλεσε το άλμα σου με τα δύο πόδια μετά από δικρονικό πάτημα και εκτίναξη (εικόνα 12).
- Ενίσχυσε το άλμα σου με ταυτόχρονη ώθηση των δύο χεριών προς τα επάνω (εικόνα 12).

**Παραλλαγές:**

1. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με τη διαφορά ότι ο παίκτης θα πετά την μπά-



Εικόνα 11. Παιχνίδι συντονισμού: Πέταγμα και πιάσμα της μπάλας.



Εικόνα 12. Δικρονικό πάτημα και άλμα με ώθηση των χεριών.

κα ψηλά με το ένα χέρι μόνο, αρχικά με το δυνατό και μετά με το αδύναμο, ενώ θα την πιάσει και με τα δύο χέρια.

2. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή 1, όμως τώρα θα εκτελούνται ταυτόχρονα και ενδιάμεσα πρόσθετες ασκήσεις: χειροκρότημα, άγνισμα του δαπέδου/φτέρνας, περιστροφή κλπ.
3. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή 1, με τη διαφορά ότι το πέταγμα της μπάλας εκτελείται ελαφρώς προς τα εμπρός έτσι ώστε το άλμα να πραγματοποιηθεί ως συνέχεια της κίνησης πετάγματος.
4. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, όμως τώρα ο παίκτης δεν πετά την μπάλα ψηλά, αλλά τη χτυπά δυνατά με τα δύο χέρια στο δάπεδο, έτσι ώστε στη συνέχεια να μπορέσει να την πιάσει στο ψηλότερο σημείο του άλματός του.
5. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, μόνο που τώρα το χτύπημα της μπάλας στο δάπεδο εκτελείται από τον συμπαίκτη του.
6. Όπως η παραλλαγή 4, με τη διαφορά ότι ο παίκτης στέκεται σε απόσταση 3 μέτρων από τον τοίχο και χτυπά την μπάλα δυνατά με τα δύο χέρια στο δάπεδο, έτσι ώστε να χτυπήσει κάτω 1 μέτρο μπροστά από τον τοίχο, στη συνέχεια να προσκρούσει στον τοίχο και να αναπηδήσει ψηλά.



Εικόνα 13/14. Παιχνίδι συντονισμού στον τοίχο.

7. Όπως η παραλλαγή 6, όμως τώρα ο παίκτης χτυπά την μπάλα δυνατά στο δάπεδο (με το ένα χέρι/γροθιά), μπροστά από τον τοίχο (εικόνα 13) και έπειτα την πιάνει εκκελώντας ένα κατακόρυφο άλμα (εικόνα 14).

**28. Καυτή μπάλα 1 με 1**

Δύο παίκτες τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο παίκτης Α πετά την μπάλα στον συμπαίκτη του ψηλά και με ακρίβεια. Ο παίκτης Β πιάνει και πετά την μπάλα πίσω στον συμπαίκτη του με άλμα. Μετά από 5 ή 10 επιτυχημένες επαναλήψεις οι παίκτες αλλάζουν ρόλους. Νικητής ανακηρύσσεται το ζευγάρι το οποίο θα έχει αλλάξει ρόλους 4 φορές, δηλαδή ο κάθε παίκτης θα έχει ολοκληρώσει 10 επιτυχημένες προσπάθειες.

**Συμβουλές:**

- Πιάσε την μπάλα καθώς ανεβαίνει ψηλά.
- Επανάφερε την μπάλα στον συμπαίκτη σου από το ψηλότερο σημείο του άλματός σου.

**Παραλλαγές:**

1. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με τη διαφορά ότι η μπάλα θα παίζεται τώρα πάνω από το ακονί/φιλέ, που αρχικά τοποθετείται στο ύψος των ώμων και αργότερα σε ύψος 2 μέτρων.
2. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή του, όμως οι δύο παίκτες εκτελούν τώρα ένα άλμα κάθε φορά που πετούν ή πιάσουν την μπάλα. Ποιο ζευγάρι θα καταφέρει να εκτελέσει 6 συνεχόμενες προσπάθειες χωρίς σφάλμα;

**29. Ομαδικός αγώνας συντονισμού**

Διεξάγεται όπως το παιχνίδι 27 «Παιχνίδι συντονισμού» και τις παραλλαγές του, αλλά με τρεις παίκτες. Δύο παιδιά προσπαθούν αρχικά να αγγίξουν και έπειτα να πιάσουν με άλμα μια μπάλα, την οποία πετά ψηλά ο τρίτος συμπαίκτης. Στόχος του παιχνιδιού είναι να αγγίξουν/πιάσουν την μπάλα στο ψηλότερο σημείο του άλματός τους. Νικητής του γύρου θεωρείται όποιος το καταφέρει πρώτος, οπότε στη συνέχεια αναλαμβάνει το πέταγμα της μπάλας στον επόμενο γύρο. Τελικός νικητής ανακηρύσσεται αυτός ο οποίος σε δύο ή τρία λεπτά αγγίζει/πιάσει τις περισσότερες μπάλες.

**Παραλλαγές:**

1. Όπως το αρχικό παιχνίδι, αλλά σε ζευγάρια. Ο νικητής αναλαμβάνει να πετά την μπάλα στον επόμενο γύρο.

**30. Βόλεϊ-σκουός**

Το παιχνίδι παίζεται από δύο παίκτες σε γήπεδο διαστάσεων 3 x 3 μέτρα, το οποίο συνιστάται με τσίκα. Οι παίκτες πετούν εναλλάξ την μπάλα στον τσίκα με τέτοιο τρόπο, ώστε ο αντίπαλος να μην μπορεί να την πιάσει πριν αυτή πέσει στο δάπεδο. Το πρώτο μέτρο από τον τσίκα θεωρείται ελεύθερος χώρος και η πτώση της μπάλας μέσα σε αυτόν θεωρείται σφάλμα του παίκτη που πέταξε την μπάλα, οπότε κερδίζει πάντα ο αντίπαλος, στον οποίο δίνεται η μπάλα. Εφαρμόζεται το σύστημα συνεχούς καταμέτρησης πόντων "Rally-Point-System". Νικητής ανακηρύσσεται ο παίκτης που θα κερδίσει πρώτος 15, 20 ή 25 πόντους (με διαφορά δύο πόντων).

**Παραλλαγές:**

1. Οι παίκτες δεν επιτρέπεται να μετακινούνται με την μπάλα, αλλά πρέπει να την πετούν από το σημείο που την έπιασαν.
2. Διεξαγωγή του παιχνιδιού σε μεγαλύτερο γήπεδο (4 x 4 μέτρα).
3. Διεξαγωγή του παιχνιδιού σε γωνία του γυμναστηρίου, δηλαδή σε γήπεδο το οποίο θα έχει τσίκα στις δύο πλευρές του.
4. Διεξαγωγή του παιχνιδιού με μπάλες των οποίων το μέγεθος θα μικραίνει προοδευτικά (πτεροσφαιρίσας, χειροσφαιρίσας, αντισφαιρίσας).

Οι ακόλουθες μορφές αγώνων για τρεις ή περισσότερους παίκτες εξακολουθούν επίσης την αγωνιστική συμπεριφορά σε σχέση με τον χώρο, τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους.

**31. Φύλακας στη μέση**

Δύο παιδιά τοποθετούνται αντιμέτωπα σε απόσταση 3 έως 4 μέτρα (το ανώτερο) μεταξύ τους. Ανάμεσά τους τοποθετείται ένα τρίτο παιδί, το οποίο δεν επιτρέπεται να το πλησιάσει σε απόσταση μικρότερη του ενός μέτρου. Οι δύο εξωτερικοί παίκτες ανταλλάσσουν την μπάλα μεταξύ τους πετώντας τη με τα δύο χέρια από κάτω προς τα πάνω, έτσι ώστε το παιδί στη μέση, που

ονομάζεται «φύλακας», να μην μπορεί να την αγγίξει. Σε περίπτωση που ο «φύλακας» καταφέρει να αγγίξει την μπάλα ή η μπάλα πέσει στο δάπεδο πρώτου πιάσει, ο εξωτερικός παίκτης που υπέπεσε σε σφάλμα μπαίνει στη μέση και μετατρέπεται σε «φύλακας».

**Συμβουλή:**

- Πέταξε την μπάλα ψηλά και με ακρίβεια στον συμπαίκτη σου.

**Παραλλαγές:**

1. Η μπάλα παίζεται από το ύψος του μετώπου.
2. Με 5 ή περισσότερους παίκτες το παιχνίδι παίζεται σε κύκλο, ενώ μπορεί κατά περίπτωση να οριστούν δύο «φύλακες» ή το παιχνίδι να διεξαχθεί με περισσότερες μπάλες (εικόνα 15).

**Συμβουλές:**

- Να συνεχονοείσαι φωνακτά με τους συμπαίκτες σου.
  - Να λαμβάνεις υπόψη τη θέση του αντίπαλου «φύλακα» στον κύκλο.
3. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, όμως τώρα οι εξωτερικοί παίκτες πετάνε την μπάλα με όλη.



Εικόνα 15. Φύλακας στη μέση (με δύο φύλακες)

**32. Ομαδική μπάλα**

Στο παιχνίδι συμμετέχουν δύο ομάδες με ισάριθμους παίκτες. Οι παίκτες κάθε ομάδας προσπαθούν να πετούν την μπάλα ο ένας στον άλλο, χωρίς να μπορεί να την αγγίξει κάποιος παίκτης της αντίπαλης ομάδας. Σε περίπτωση που ένας αντίπαλος παίκτης αγγίξει την μπάλα ή αυτή πέσει στο δάπεδο ή βρίσκεται στην κατοχή ενός παίκτη περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα, τότε η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα, η οποία θα καταφέρει να μεταβιβάσει την μπάλα χωρίς σφάλμα 8, 10 ή 12 συνεχόμενες φορές.

**Συμβουλή:**

- Πέταξε την μπάλα στον πιο κοντινό ελεύθερο συμπαίκτη σου.

**Παραλλαγές:**

1. Ο κάτοχος της μπάλας επιτρέπεται να κάνει το ανώτερο 3 βήματα, αργότερα κανένα.
2. Ο κληνίγιο θα πρέπει να πιάσουν την μπάλα, όχι απλά να την αγγίξουν.
3. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, με τη διαφορά ότι δεν υπάρχει μεταβίβαση και επαναφορά της μπάλας σε παίκτη που την πέταξε, δηλαδή ο παίκτης που πιάει την μπάλα δεν επιτρέπεται να την επηρεάσει στον παίκτη που του την πέταξε.
4. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, όμως τώρα οι παίκτες πρέπει να πετούν την μπάλα με όλη.

**33. Μπάλα-κουτί**

Στο παιχνίδι συμμετέχουν δύο ομάδες, οι οποίες αποτελούνται από 4-10 παίκτες η κάθε μία. Οι ομάδες που έχουν από ισάριθμους μπάλες ξεκινούν το παιχνίδι από την τελική γραμμή του γηπέδου τους. Οι παίκτες κάθε ομάδας προσπαθούν να μεταφέρουν όσο το δυνατό περισσότερες μπάλες σε ένα κωστήσπερφοκίλλο, που βρίσκεται στην τελική γραμμή του αντίπαλου γηπέδου. Η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να τους εμποδίσει παρεμβαίνοντας στις μεταβιβάσεις τους, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να οδηγήσει τις δικές της μπάλες στο αντίπαλο κουτί. Οι παίκτες που έχουν στην κατοχή τους την μπάλα επιτρέπεται να κάνουν μέχρι τρία βήματα. Η μεταβίβαση της μπάλας μπο-

ρεί να γίνεται άμεσα με πέταγμα ή έμμεσα με σκαστή πάσα στο δάπεδο. Οι μπάλες που τοποθετούνται στο αντίπαλο κουτί δεν επιτρέπεται να αφαιρεθούν από αυτό. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα, η οποία θα καταφέρει να τοποθετήσει τις περισσότερες μπάλες στο αντίπαλο κουτί σε διάστημα τριών ή πέντε λεπτών.

**Συμβουλή:**

- Προσπάθησε, όταν δεν έχεις την μπάλα στην κατοχή σου, να κινείσαι έτσι ώστε από τη μια να είσαι έτοιμος να διεκδικήσεις μια αντίπαλη μπάλα, ενώ από την άλλη θα βρίσκεσαι σε ετοιμότητα σε σχέση με τους συμπαίκτες σου.

**Παραλλαγές:**

1. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με τη διαφορά ότι δεν επιτρέπονται τα βήματα από τον παίκτη που κατέχει την μπάλα.
2. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή 1, όμως τώρα η ανταλλαγή της μπάλας γίνεται άμεσα μόνο με πέταγμα από παίκτη σε παίκτη (χωρίς σκαστή πάσα στο δάπεδο).
3. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, μόνο που τώρα ο παίκτης πετά την μπάλα με όλη.

**34. Μίνι-ράγκμπυ**

Δύο ομάδες παρατάσσονται αντιμέτωπες στις τελικές γραμμές του γηπέδου. Μια μπάλα έχει τοποθετηθεί επάνω στην κεντρική γραμμή. Με το σφύριγμα του προπονητή κάθε ομάδα προσπαθεί να διεκδικήσει την μπάλα και να την οδηγήσει στην τελική γραμμή της αντίπαλης ομάδας. Ο κάτοχος της μπάλας επιτρέπεται να κάνει μέχρι τρία βήματα και μετά πρέπει να τη μεταβιβάσει σε συμπαίκτη του.

**Συμβουλή:**

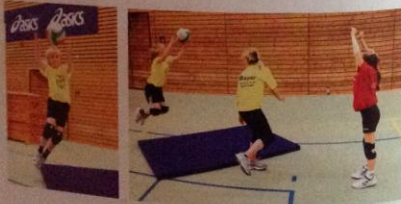
- Όταν έχεις την μπάλα στην κατοχή σου, να βρίσκεσαι πάντοτε σε ετοιμότητα.
- Μορφάρει κάποιον αντίπαλο παίκτη, όταν η ομάδα του έχει την μπάλα στην κατοχή της.

**Παραλλαγές:**

1. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με τη διαφορά ότι ο κάτοχος της μπάλας δεν επιτρέπεται να μετακινείται με αυτήν, αλλά θα πρέπει να τη μεταβιβάσει αμέσως από τη θέση στην οποία βρίσκεται.
2. Ο κάτοχος της μπάλας πρέπει να την πετά εκτελώντας ένα άλμα.
3. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με το πέταγμα της μπάλας να γίνεται με πλάτη και πάνω από τους ώμους.

**35. Παιχνίδι κέμπα**

Παίζουν δύο ομάδες με ίσο αριθμό παικτών. Οι παίκτες κάθε ομάδας προσπαθούν να φέρσουν στο αντίπαλο μισό του γηπέδου, ενώ ανταλλάσσουν την μπάλα μεταξύ τους. Στην πίσω ζώνη κάθε γηπέδου έχει τοποθετηθεί ένα μαλακό στρώμα γυμναστικής. Στόχος του κάθε παίκτη είναι να μεταβιβάσει την μπάλα στον συμπαίκτη του με τέτοιο τρόπο, ώστε αυτός να είναι σε θέση να την πιάσει εναέρια με ανασήδηση επάνω στο στρώμα (εικόνες 16/17), κατακτώντας έτσι έναν πόντο. Όταν ο παίκτης μιας ομάδας αφήσει την μπάλα να πέσει στο δάπεδο ή την κρατήσει στην κατοχή του περισσότερο από τρία δευτερόλεπτα, τότε η αντίπαλη ομάδα αποκτάει το δικαίωμα της επίθεσης. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα η οποία, σε προκαθορισμένο χρόνο (2 x 5 λεπτά), έχει κατακτήσει τους περισσότερους πόντους.



Εικόνα 16/17. Άλμα κέμπα

**Παραλλαγές:**

1. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με τη διαφορά ότι ο παίκτης θα πρέπει να πιάσει και να πετάξει την μπάλα εναέρια, κατά τη διάρκεια της ανασήδησής του επάνω στο στρώμα και πριν προσγειωθεί (ρίψη κέμπα).
2. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή 1, μόνο που τώρα οι παίκτες πρέπει να πετούν την μπάλα εκτελώντας ένα άλμα.
3. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, με τη διαφορά ότι θα πρέπει να εκδηλώνεται επίθεση μετά από 20, 15 ή 10 ανταλλαγές της μπάλας.

**36. Το κάστρο**

Μία ομάδα που αποτελείται από 6-8 παιδιά παρατάσσεται σε σχήμα κύκλου διαμέτρου περίπου 6 μέτρων. Στη μέση του κύκλου τοποθετείται ένα μικρό πλυντήριο, που φέρει το όνομα «κάστρο». Ένα παιδί, ο «φύλακας», στέκεται μέσο στον κύκλο και φυλάει το «κάστρο». Τα παιδιά που βρίσκονται έξω από τον κύκλο προσπαθούν να πετάξουν την μπάλα με τέτοιο τρόπο ώστε να πετύχουν το «κάστρο». Ο «φύλακας» με τη σειρά του προσπαθεί να προστατέψει το κάστρο από την μπάλα. Νικήτρια θεωρείται η ομάδα που σε χρονικό διάστημα 3 ή 5 λεπτών καταφέρει να πετύχει τον στόχο 10 φορές. Στη συνέχεια κάποιος άλλος παίκτης αναλαμβάνει τον ρόλο του «φύλακα».

**Συμβουλή:**

- Όταν ο φύλακας βρίσκεται ανάμεσα σε εσένα και το κάστρο, μεταβίβασε την μπάλα σε συμπαίκτη που βρίσκεται σε ευνοϊκότερη θέση.

**Παραλλαγές:**

1. Όπως το αρχικό παιχνίδι, με τη διαφορά ότι η υπερβάριση του «κάστρου» γίνεται από δύο «φύλακες».
2. Όπως το αρχικό παιχνίδι και την παραλλαγή 1, με τη διαφορά ότι το παιχνίδι παί-



Εικόνα 18. Το κάστρο



Εικόνα 19. Το κάστρο

ζεται με δύο μπάλες.

3. Όπως το αρχικό παιχνίδι και τις παραλλαγές του, όμως τώρα ο στόχος δεν είναι το «κάστρο», αλλά το «στέμμα του βασιλιά» (ιστρική μπάλα "medicine", μπάλα καλαθοσφαίρισης) που είναι τοποθετημένο επάνω στο «κάστρο» (εικόνες 18/19). Το παιχνίδι τερματίζεται όταν το στέμμα πέσει από το κάστρο.

**37. Ψηλή μπάλα**

Πέντε έως έξι παιδιά παρατάσσονται σε σχήμα κύκλου, το ένα δίπλα στο άλλο. Στη μέση του κύκλου τοποθετείται ένα παιδί με μια μπάλα, την οποία πετά όσο γίνεται ψηλότερα και κατακόρυφα πάνω από τα κεφάλια των παικτών, ενώ ταυτόχρονα φωνάζει το όνομα ενός συμπαίκτη του. Όλα τα παιδιά, εκτός από αυτό που προσημειώθηκε, απομακρύνονται τρέχοντας. Το παιδί που ακούσει το όνομά του πρέπει να πιάσει την μπάλα όσο πιο γρήγορα μπορεί και να φωνάξει αμέσως «αλητή» ή «στοπ!». Τότε, τα άλλα παιδιά πρέπει να σταματήσουν αμέσως το τρέξιμο και να μείνουν ακίνητα. Στη συνέχεια το παιδί που κρατάει την μπάλα προσπαθεί με πέταγμα να πετύχει κά-

ποιο συμπαίκτη του. Αν τα καταφέρει, ο «εκτυπημένος» παίκτης πρέπει να κάνει επέλαση τρία άλματα από το βαθύ κάθισμα κλπ., ενώ το παιδί που πέταξε την μπάλα ξεκινά στη μέση του κύκλου τον επόμενο γύρο. Σε περίπτωση όμως που έχει αστοχήσει, εκτελεί τρία άλματα από το βαθύ κάθισμα ενώ τον επόμενο γύρο θα ξεκινήσει το παιδί, το οποίο προσπαθούσε να πετύχει με την μπάλα.

**Παραλλαγή:**

1. Αν το παιδί που έχει προσημειωθεί πιάσει την μπάλα στον αέρα, τότε ξεκινά αμέσως έναν καινούριο γύρο πετώντας την μπάλα ψηλά και φωνάζοντας ένα νέο όνομα.