

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑΣ

Φτιάξτε ένα πινακάκι για να καταγράφετε τις επιδόσεις σας. Δημιουργήστε το δικό σας PEKOP!!! Προσπαθήστε να το "σπάζετε" από μέρα σε μέρα.

Θα χρειαστείτε μία ή δύο μπάλες του μπάσκετ ή άλλες μπάλες καλά φουσκωμένες. Τα παιχνίδια αυτά προορίζονται για τα παιδιά των Γ', Δ', Ε' και Στ' τάξεων. Αν θέλουν να δοκιμάσουν κάποια από αυτά τα παιχνίδια τα παιδιά Α' και Β' τάξης, παρακαλώ να χρησιμοποιήσουν ελαστική μπάλα. Μπορείτε να τροποποιήσετε αναλόγως και το ύψος του καλάθιού. Μην ανησυχείτε αν δεν έχετε καλάθι του μπάσκετ. Ένα σημάδι στον τοίχο αρκεί (ένας κύκλος από χαρτόνι κολλημένος σε εξωτερικό τοίχο).

Παιχνίδι 1: Πόσες ντρίμπλες (αναπηδήσεις της μπάλας) μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα; (Παραλλαγή: Με το αδύνατο χέρι).

Παιχνίδι 2: Πόσες ντρίμπλες (αναπηδήσεις της μπάλας) μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα με δύο μπάλες; (Μία μπάλα στο κάθε χέρι).

Παιχνίδι 3: Πόσες πάσες στήθους μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα; (Με ζευγάρι ή στον τοίχο).

Παιχνίδι 4: Πόσες σκαστές πάσες μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα; (Με ζευγάρι ή στον τοίχο).

Παιχνίδι 5: Πόσες πάσες με δύο μπάλες μπορείτε να κάνετε σε 30 δευτερόλεπτα; Γίνεται ταυτόχρονη εκτέλεση πάσας. Ο ένας σκαστή και ο άλλος στήθους. (Παραλλαγή: με το σύνθημα «αλλαγή», αλλάζουν οι ρόλοι στις πάσες).

Παιχνίδι 6: Πόσες φορές μπορείς να ακουμπήσεις την μπάλα σε 1 λεπτό; Ο ένας ντριμπλάρει και ο άλλος προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα. Για κάθε επαφή με την μπάλα δίνεται 1 βαθμός. Αλλαγή ρόλων.

Παιχνίδι 7: Το ένα παιδί στέκεται στην άκρη μιας γραμμής/σχοινιού 4-5 μέτρων. Εκτελεί σουτ στον αέρα. Η μπάλα πρέπει να κτυπήσει στην προέκταση της γραμμής στο έδαφος. Δίνεται 1 βαθμός για κάθε εύστοχο σουτ. Αλλαγή ρόλων.

Παιχνίδι 8: Από πόσο μακριά μπορείς να σκοράρεις; Γίνεται σουτ από το 1 μέτρο στην αρχή. Αν το σουτ είναι εύστοχο εκτελείτε σουτ από την επόμενη θέση. Αλλαγή ρόλων σε κάθε άστοχο σουτ. Όταν έρθει ξανά η σειρά ενός παίκτη ξεκινά από τη θέση που σταμάτησε. Στο έδαφος βάζουμε σημάδια κάθε 30 εκ.

Παιχνίδι 9: Μίνι παιχνίδι μπάσκετ 1 vs 1 με καλάθι ή σημάδι στον τοίχο.

