

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Φτιάξτε ένα πίνακα για να καταγράφετε τις επιδόσεις σας. Δημιουργήστε το δικό σας ρεκόρ. Προσπαθήστε να το «σπάσετε» από μέρα σε μέρα.

Θα χρειαστείτε μια μπάλα ποδοσφαίρου καλά φουσκωμένη. Τα παιχνίδια αυτά προορίζονται για τα παιδιά των Γ', Δ', Ε' και Στ' τάξεων. Μην ανησυχείτε εάν δεν έχετε μικρό γκολπόστ. Μπορείτε απλά να βάλετε δύο αντικείμενα ένα δεξιά και ένα αριστερά, τα οποία θα σχηματίζουν ένα γκολπόστ.

**Παιχνίδι 1:** Πόσα γελάκια (μπάλα στον αέρα) μπορείς να κάνεις; Μπορείς να χρησιμοποιήσεις:

- Στήθος ποδιού
- Γόνατο
- Κεφάλι
- Στήθος
- Ωμους

Πολύ βασικό να χρησιμοποιείτε και τα δύο πόδια.

**Παιχνίδι 2:** Πόσα γελάκια (μπάλα στον αέρα) μπορείς να κάνεις με το ζευγάρι σου ή στον τοίχο; Μπορείς να χρησιμοποιήσεις:

- Στήθος ποδιού
- Γόνατο
- Κεφάλι
- Στήθος
- Ωμους

Πολύ βασικό να χρησιμοποιείτε και τα δύο πόδια.

**Παιχνίδι 3:** Πόσες πάσες μπορείς να κάνεις στον τοίχο σε 30 δευτερόλεπτα; (απόσταση από τον τοίχο 2 μέτρα). Οι πάσες να γίνονται με το μέσα μέρος του ποδιού. Χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια.

**Παιχνίδι 4:** Πόσες πάσες μπορείς να κάνεις με συμπαίκτη σου σε 30 δευτερόλεπτα; Οι πάσες να γίνονται με το μέσα μέρος ή με το στήθος του ποδιού. Χρησιμοποιούμε και τα δύο πόδια.

**Παιχνίδι 5:** Πόσες συνεχόμενες κεφαλιές μπορείς να κάνεις στον αέρα, χωρίς η μπάλα να πέσει στο έδαφος;

**Παιχνίδι 6:** Πόσες κεφαλιές μπορείς να κάνεις με συμπαίκτη σου;

**Παιχνίδι 7:** Πόσες κεφαλιές μπορείς να κάνεις στον τοίχο χωρίς να πέσει η μπάλα στο έδαφος;

**Παιχνίδι 8:** Σουτ στον τοίχο σε στόχους με το στήθος του ποδιού. Βάζουμε στον τοίχο σημάδια με αριθμούς από το 1 μέχρι το 5. Ο συμπαίκτης μας, μας λέει ένα αριθμό από το 1 μέχρι το 5 και εμείς θα πρέπει να κάνουμε σουτ στοχεύοντας τον αντίστοιχο αριθμό. Αλλαγή ρόλων.

**Παιχνίδι 9:** Βάζουμε σημάδια στο έδαφος σχηματίζοντας απόσταση 10 μέτρων. Τρέχω την απόσταση αυτή με την μπάλα όσο πιο γρήγορα μπορώ. Το ζευγάρι μου χρονομετρεί την επίδοσή μου. Αλλαγή ρόλων.

**Παιχνίδι 10:** Πλάσες σε μικρό γκολπόστ ή στον τοίχο από απόσταση 6-8 μέτρα. (Βάλτε σημάδια στον τοίχο μέσα στα οποία πρέπει να κτυπά η μπάλα). Χρησιμοποιώ και τα δύο πόδια. Για κάθε επιτυχημένη προσπάθεια παίρνω 1 βαθμό.

**Παιχνίδι 11:** Ο συμπαίκτης μου στέκεται δίπλα από το γκολπόστ κρατώντας την μπάλα με τα χέρια. Μου τη ρίχνει περίπου στο ύψος μου, έτσι ώστε με κεφαλιά να βάλω γκολ στο μικρό γκολπόστ (εάν δεν έχουμε γκολπόστ βάζουμε σημάδια στον τοίχο). Η άσκηση επαναλαμβάνεται 5 φορές ΜΟΝΟ. Αλλαγή ρόλων.

**Παιχνίδι 12:** Ο ένας έχει την μπάλα στην κατοχή του και ο άλλος προσπαθεί να του την κλέψει εντός 30 δευτερολέπτων. Αλλαγή ρόλων.

**Παιχνίδι 13:** Παιχνίδι σκυταλοδρομίας (θα χρειαστούμε 2 μπάλες). Τα δύο παιδιά σχηματίζουν απόσταση 10 μέτρων. Στέκονται ένας δεξιά και ένας αριστερά από το σημάδι. Με το σύνθημα (φωνάζει ένας εκ των δύο), τρέχουν ταυτόχρονα την απόσταση των 10 μέτρων με την μπάλα, φτάνουν στο απέναντι σημάδι, αλλάζουν κατεύθυνση και επιστρέφουν στην αρχική θέση. Αυτός που επιστρέφει πρώτος παίρνει ένα βαθμό. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 5 φορές.

**Παιχνίδι 14:** Παιχνίδι 1 vs 1 στην μικρή εστία (παίζουν μονότερμα).

Πανίκος Κίμωνος  
Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής