

Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης



Μια επιλογή που μπορεί να συμπεριληφθεί στο
Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)

Γενικές Οδηγίες:

Μπορούμε να κάνουμε επιλογή παιχνιδιών και να τα εναλλάσσουμε στο Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης!



Τα παιχνίδια μπορούμε να τα παίζουμε κάθε μέρα, διαφορετικά 2 – 3 φορές τη βδομάδα!

Φοράμε άνετα ρούχα και οπωσδήποτε αθλητικά παπούτσια!



Τα παιχνίδια 1 vs 1 παίζονται με 2 παίκτες! Ένα επιθετικό και ένα αμυντικό παίκτη! Παίκτης: παιδιά ή άλλο μέλος της οικογένειας!

Παίζουμε το παιχνίδι για 5 λεπτά και κάνουμε διάλειμμα 2 λεπτών στο ενδιάμεσο των παιχνιδιών!



Αν νιώσουμε κόπωση, τότε σταματάμε το παιχνίδι!

Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Για ασφάλεια:

- ✓ Διαλέγουμε ένα ελεύθερο και καθαρό χώρο όπου μπορούμε να κινηθούμε άνετα.
- ✓ Απομακρύνουμε τα επικίνδυνα αντικείμενα.

Θα χρειαστούμε:

- ✓ 2 μπουκάλες ή κώνους (κάστρο και πύργοι)
- ✓ σχοινί ή κορδέλα ή λωρίδα από εφημερίδα
- ✓ Μαλακή μπάλα ή μαξιλαράκι ή ζευγάρι κάλτσες



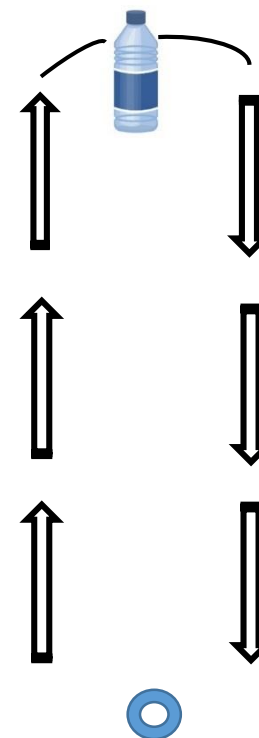
Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης



Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)

Ώρα για Προετοιμασία του σώματος!

1. Τροχάδην 3 συνεχόμενες φορές γύρω από το κάστρο και πίσω στο σημαδάκι σας!
2. Πλάγιο γκάλοπ 3 συνεχόμενες φορές, γύρω από το κάστρο και πίσω!
3. Σκίπινγκ 3 συνεχόμενες φορές, γύρω από το κάστρο και πίσω!
4. Διατάσεις κυρίως ποδιών!



Αρχική Θέση

Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Ετοιμαστείτε για το 1^ο παιχνίδι!

«Πολιορκητής και Φύλακας με κυκλική μετακίνηση»

Ρόλοι παικτών: Ο Φύλακας βρίσκεται μπροστά από το κάστρο και προσπαθεί να το προστατεύσει από τον Πολιορκητή! Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ακουμπήσει το κάστρο με το χέρι του.

Κανόνες:

- Η κίνηση των παικτών γίνεται κυκλικά με πλάγιο γκάλοπ, είτε δεξιά είτε αριστερά.
- Κάθε φορά που ο Πολιορκητής ακουμπά το κάστρο γίνεται αλλαγή ρόλων.

Σκοπός: Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ρίξει το κάστρο.



Πολιορκητής

Φύλακας

Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Ετοιμαστείτε για το 2^ο παιχνίδι!

«Πολιορκητής και Φύλακας με μπάλα»

Ρόλοι παικτών: Ο Φύλακας βρίσκεται μεταξύ κάστρου και γραμμής του κάστρου και προσπαθεί να το προστατεύσει από τον Πολιορκητή! Ο Πολιορκητής στέκει πίσω από τη γραμμή του κάστρου κρατώντας μια μπάλα και προσπαθεί να ρίξει το κάστρο με την μπάλα.

Κανόνες:

- Ο Φύλακας μπορεί να σταματήσει την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του.
- Γίνεται αλλαγή ρόλων μετά από κάθε προσπάθεια.

Σκοπός: Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ρίξει τους πύργους του κάστρου με μια μικρή μπάλα.



Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Ετοιμαστείτε για το 3^ο παιχνίδι!

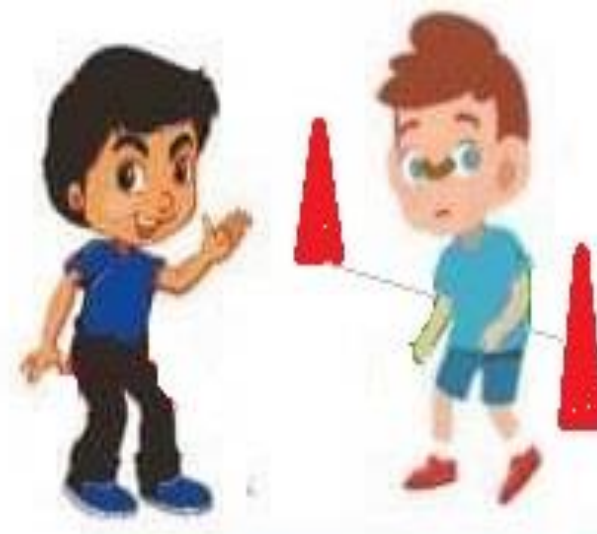
«Πολιορκητής και Φύλακας με πλάγια μετακίνηση»

Ρόλοι παικτών: Ο Φύλακας βρίσκεται μπροστά από τους πύργους του κάστρου και προσπαθεί να τους προστατεύσει από τον Πολιορκητή! Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ακουμπήσει/ρίξει τους πύργους του κάστρου με το χέρι του.

Κανόνες:

- Η κίνηση των παικτών γίνεται πλάγια από τον ένα πύργο στον άλλο.
- Κάθε φορά που ο Πολιορκητής ακουμπά ή ρίχνει ένα πύργο, γίνεται αλλαγή ρόλων.

Σκοπός: Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ακουμπήσει ή να ρίξει τους πύργους.



Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Ετοιμαστείτε για το 4^ο παιχνίδι!

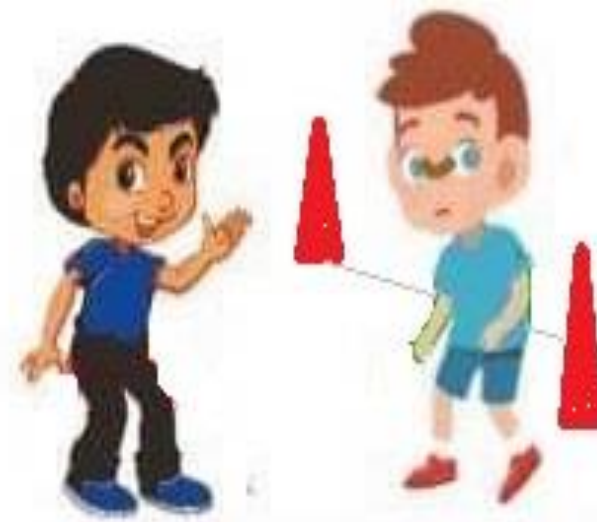
«Πολιορκητής και Φύλακας με μπάλα»

Ρόλοι παικτών: Ο Φύλακας βρίσκεται μπροστά από τους πύργους του κάστρου και προσπαθεί να τους προστατεύσει από τον Πολιορκητή! Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ρίξει τους πύργους του κάστρου με μία μπάλα.

Κανόνες:

- Ο Φύλακας μπορεί να σταματήσει την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του.
- Γίνεται αλλαγή ρόλων μετά από κάθε προσπάθεια.

Σκοπός: Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ρίξει τους πύργους του κάστρου με μια μικρή μπάλα.



Φυσική Δραστηριότητα

Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης



Ετοιμαστείτε για το 5^ο παιχνίδι!

«Η μπάλα στο τέρμα»

Ρόλοι παικτών: Ο Φύλακας βρίσκεται μπροστά από τα τείχη του κάστρου και προσπαθεί να τα προστατεύσει από τον Πολιορκητή! Ο Πολιορκητής προσπαθεί να περάσει την μπάλα μέσα από τα τείχη.

Κανόνες:

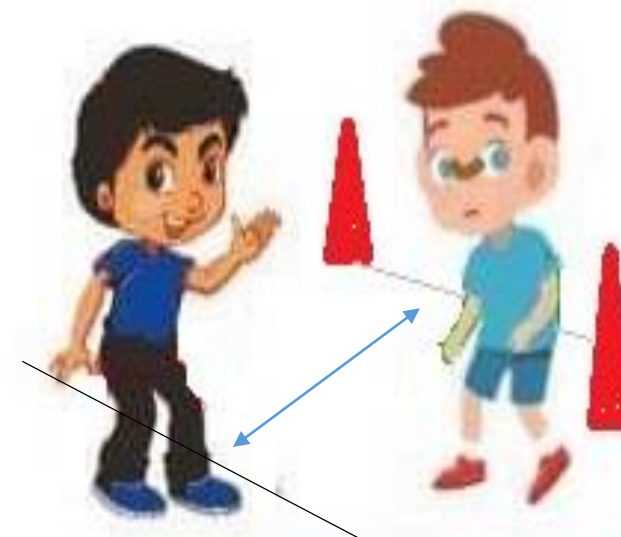
- Ο Πολιορκητής δεν πρέπει να περάσει τη γραμμή του κάστρου.
- Ο Φύλακας μπορεί να σταματήσει την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του.
- Γίνεται αλλαγή ρόλων μετά από κάθε προσπάθεια.

Α', Β', Γ' τάξη

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Σκοπός: Ο Πολιορκητής προσπαθεί να κάνει σουτ με το χέρι και να περάσει η μπάλα μέσα από τα τέρματα.



Απόσταση γραμμής Φύλακα 1,5 – 3 μ