

Piłka w akcji! 8 pomysłów na zabawę z piłką

Każde mistrzostwa w piłce nożnej przyczyniają się do tego, że ilość fanów tego sportu wzrasta. Fascynacja sportem to piękna pasja pod warunkiem, że nie wiąże się tylko z miłością do sportu... w telewizji! Podpowiadamy jak można tę piłkę wykorzystać w zabawach.

Okazuje się, że nie trzeba mieć drużyny ani profesjonalnego boiska, by bawić się piłką!

1. Kolanko

Ćwiczy u dzieci refleks, umiejętność chwytania piłki i rzutów (drogocenne wazony proponujemy na ten czas ewakuować z pokoju). Zasady są proste i polegają na rzucania do siebie piłki. W chwili gdy komuś nie uda się złapać, klęka na kolano, przy drugim upuszczeniu piłki – na drugie, potem opiera łokieć na podłodze itp. Zabawę można dowolnie modyfikować (np. zamiast opierania łokciem może być siad skrzyżny) i dostosowywać trudnością do umiejętności dzieci. Każde złapanie piłki cofa jedno utrudnienie (czyli łapiąc piłkę, wstajemy z kolanka). A po zabawie puchar... lodów lub sałatki owocowej dla zwycięzcy!

2. Zabawa w auta

Ćwiczy umiejętność poruszania się z piłką oraz rozpoznawania sygnalizacji świetlnej. Na wyznaczonym terenie (np. w obrębie kilku drzew czy na połowie boiska) dziecko prowadzi piłkę i stara się na sygnał rodzica wykonywać następujące czynności:

- „HAMULEC” – zatrzymać się z piłką
- „LUZ” – swobodne prowadzenie piłki
- „GAZ” – prowadzenie piłki w szybkim tempie
- „ŚWIATŁO CZERWONE” – zatrzymać się z piłką
- „ŚWIATŁO ŻÓLTE” – przygotowanie do prowadzenia piłki (bieg w miejscu przy piłce)
- „ŚWIATŁO ZIELONE” – prowadzenie piłki.

3. Mur chiński

Z gałęzi, sznurka lub kamyków tworzymy prosty tor o szerokości ok. 2 metrów i długości ok. 15 metrów. To „mur chiński”, po którym dziecko powinno prowadzić piłkę tak, aby ta nie wypadła poza ustawioną szerokość. Każda następna próba pokonania muru „powinna” trwać krócej. Gdy rodzic podaje komendę „Chiny”, dziecko zmienia kierunek prowadzenia piłki.

4. Parkowanie auta

Piłka wciela się w rolę auta, które trzeba zaparkować. Poszukiwanie miejsca parkingowego – jak to zwykle bywa – nie jest łatwe. Rodzic podaje charakterystyczne miejsce lub punkt krajobrazu (np. rozłożyste drzewo lub plac zabaw), a dziecko prowadzi piłkę i stara się dotrzeć tam jak najszybciej. „Parkując” dziecko siada na piłce.

5. Trafienie piłką do celu

Wersja tradycyjnej gry w zbijanego to poruszaniu się po określonym (niezbyt dużym) terenie i trafianiu piłką w ruchomy cel (rodzica). Gdy piłka dotknie w opiekuna, ten wchodzi w rolę rzucającego.

6. Piłka=gol!

Wiadomo, że jeśli jest piłka, to przyda się i bramka. Profesjonalna lub wyznaczona drzewami czy wbitymi w ziemię patykami. Zadaniem dziecka jest:

- prowadzenie piłki przez 10 m. po linii prostej w stronę bramki , a potem oddanie strzału i pokonania bramkarza – rodzica,
- przeprowadzenie piłki slalomem wyznaczonym z dostępnych przedmiotów i oddanie strzału do bramki,
- przeprowadzenie piłki przez dwie ustawione poziomo do siebie po skosie małe bramki (ok. 1 m. szerokości), wyznaczone kamieniami lub patykami i dopiero gdy piłka zostanie przeprowadzona przez te przeszkody, dziecko może oddać strzał do bramki bronionej przez opiekuna.

7. Tor przeszkód

Dziecko prowadzi piłkę po wyznaczonym terenie. Na sygnał rodzica, próbuje wykonać następujące zadania:

- DRZEWO – jak najszybciej zatrzymać piłkę podeszwą, obiec bez piłki wyznaczone drzewo i wrócić do prowadzenia piłki.
- LATARNIA – jak najszybciej obiec wyznaczoną latarnię (kamień lub ławkę) prowadząc piłkę przy nodze.
- TUTAJ JESTEM – jak najszybciej zatrzyma piłkę, obiec powoli poruszającego się rodzica i wrócić do prowadzenia piłki.

8. Koszykówka naziemna

Pomysł na zabawę także w domu. Do gry potrzebny będzie kosz na zabawki lub wiaderko. Stojąc w wyznaczonym miejscu (nie przekraczając wyznaczonej linii) staramy się na zmianę z dzieckiem trafiać piłką do pojemnika. Doskonale sprawdzą się tutaj również małe piłeczki (jak w basenikach z piłkami) lub nawet zwykłe klocki podzielone na kolory. Rodzic i dziecko oddaje 10 rzutów do pojemnika (każdy ma inny kolor piłeczek), a potem odbywa się komisyjne liczenie ilości trafień danego koloru.