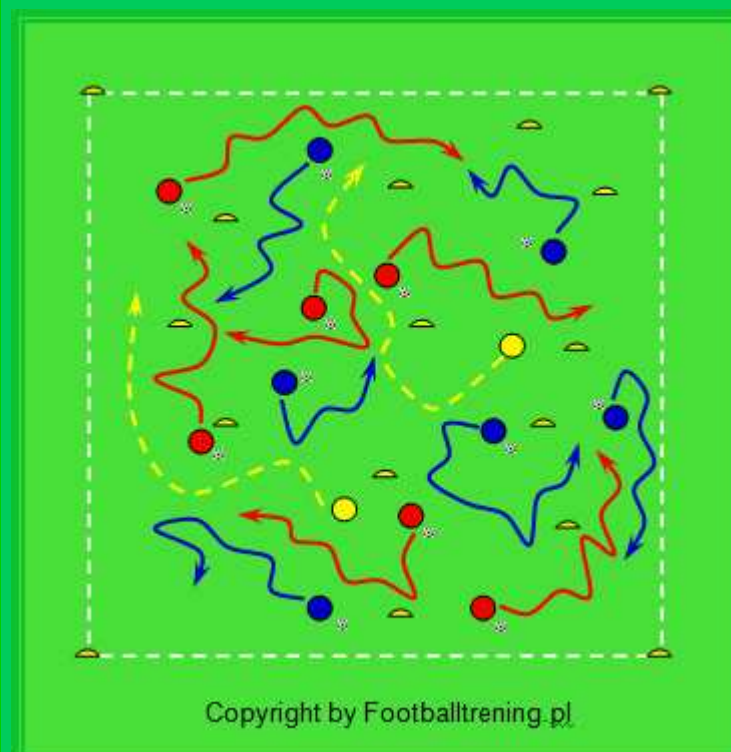


Zabawa – „Koty i myszy”



Kategoria: Rozgrzewka / Gry i zabawy

Wiek: U 6 – U 8


Cel: doskonalenie czucia i techniki prowadzenia piłki, kształtowanie szybkości, kształtowanie orientacji przestrzennej i umiejętności widzenia peryferycznego, wdrożenie do rywalizacji w grupie, nauczanie umiejętności samodzielnego podejmowania decyzji.

Ilość ćwiczących:

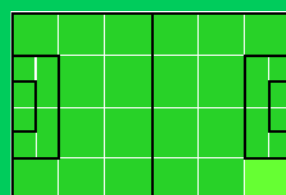
 - 6

 - 6

 - 2

 - 16

Pole ćwiczenia:



 - 12

Założenia i przebieg zabawy:

Zabawę przeprowadzamy w polu oznaczonym talerzykami o minimalnych wymiarach 15 x 15 m. W jego wnętrzu rozłożonych jest dowolnie około 10 - 15 talerzyków, które symbolizują kwiaty. Uczestnikami zabawy są zawodnicy posiadający piłki **/myszy/** znajdujący się wewnątrz wyznaczonego pola oraz dwóch goniących **/koty/**, znajdujący się przed rozpoczęciem zabawy poza jego polem. Każdy zawodnik **/mysz/** posiada włożony z tyłu spodenek znacznik, który symbolizuje ogonek. Zadaniem „kotów” jest zebranie jak największej ilości ogonków kolejnych mysz **/znaczników/**. Myszy uciekają przed kotami prowadząc piłkę omijając kolejne kwiatki. Jeżeli mysz stanie na kwiatku zatrzymuje się przy nim nieruchomo, liczy do pięciu i jeśli nie straci ogonka może dalej uczestniczyć w zabawie. W momencie, gdy mysz straci ogon zatrzymuje się w miejscu ustawiając stopę na piłce. Zabawa kończy się, gdy myszy stracą wszystkie ogony. Wygrywa kot, który zdobył więcej ogonków.

Wersja druga

Mysz po starcie ogona zostawia piłkę poza wyznaczonym polem i staje się kotem. Zabawę wygrywa mysz, która straciła ogon, jako ostatnia.

Wersja trzecia

Zabawę przeprowadzamy w dwóch zespołach. Każdy zespół posiada ogonki innego koloru. Wygrywa ten zespół, którego mysz straciła ogon, jako ostatnia.

Wersja czwarta

Uczestnicy zabawy podzieleni są na dwa zespoły. Każdy zespół „mysz” posiada swojego kota, który stara się jak najszybciej zebrać ogony przeciwników. Wygrywa zespół, którego kot szybciej zebrał ogony.

Wskazówki:

- pole zabawy dopasowujemy do wieku i ilości uczestników oznaczając je talerzykami,
- ilość kwiatków dobieramy do wielkości pola /swoboda prowadzenia piłki/,
- zwracamy uwagę „myszom”, by nie chowały ogona w spodenki,
- zwracamy uczestnikom uwagę na krótkie prowadzenie piłki,
- informujemy uczestników o konieczności przestrzegania zasad i reguł przeprowadzenia zabawy,
- w pierwszej wersji można ograniczyć czas zabawy np. do jednej minuty,
- w wersji trzeciej i czwartej mysz, która straciła ogon prowadzi piłkę poza wyznaczone pole i nie bierze dalszego udziału w zabawie,
- określoną wersję zabawy przeprowadzamy minimum dwa razy.

www.footballtrening.pl