

## 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)




### Να θυμάστε:

- ✓ Ακολουθούμε τους κανόνες των παιχνιδιών.
- ✓ Είμαστε πάντα σε θέση ετοιμότητας.
- ✓ Αντιδρούμε γρήγορα ανάλογα με τις κινήσεις του αντιπάλου μας, για αποφυγή του αντιπάλου.
- ✓ Κάνουμε προσπάθεια για να πετύχουμε το στόχο.

### Για ασφάλεια:

- ✓ Διαλέγουμε ένα ελεύθερο και καθαρό χώρο όπου μπορούμε να κινηθούμε άνετα.
- ✓ Απομακρύνετε 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 

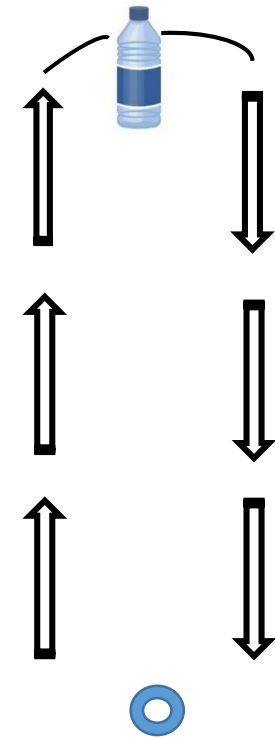
## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης



## 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. Διάλειμμα 1 λεπτού και επανάληψη του 1, 2 & 3
5. Διατάσεις κυρίως ποδιών!



Αρχική Θέση

## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης



## Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)

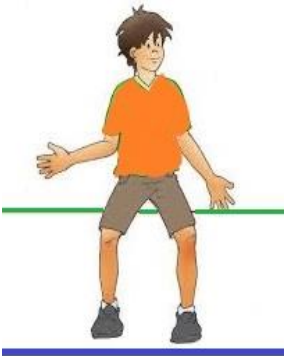
Ετοιμαστείτε για το 1<sup>ο</sup> παιχνίδι!

## «Στόχος τα γόνατα»

### Κανόνες:

1. Οι παίκτες έχουν δικαίωμα να κινούνται μπροστά - πίσω ή με πλάγιο γκάλοπ.
2. Κάθε φορά που ένας παίκτης ακουμπά γόνατο αντιπάλου κερδίζει ένα βαθμό.

**Σκοπός:** Κάθε παίκτης προσπαθεί να αγγίξει με το χέρι του τα γόνατα του αντιπάλου και ταυτόχρονα να αποφύγει να αγγίξει τα γόνατά του ο αντίπαλός του.



**Προσοχή:** Ο κάθε παίκτης βρίσκεται πάντα σε θέση ετοιμότητας απέναντι από το ζευγάρι του, με τα πόδια ανοικτά στο πλάτος των ώμων, με λυγισμένα τα γόνατα και τα χέρια ανοικτά (όπως στην εικόνα).



## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Ετοιμαστείτε για το 2<sup>ο</sup> παιχνίδι!

## «Στόχος το πόδι»

### Κανόνες:

1. Οι παίκτες έχουν δικαίωμα να κινούνται μπροστά - πίσω ή πλάγια.
2. Κάθε φορά που ένας παίκτης ακουμπά το πόδι του αντιπάλου κερδίζει ένα βαθμό.

**Σκοπός:** Κάθε παίκτης προσπαθεί να πατήσει απαλά το πόδι του αντιπάλου, στο πρόσθιο μέρος του ποδιού, και ταυτόχρονα προσπαθεί να αποφύγει να πατηθεί από τον αντίπαλό του.

**Προσοχή:** Ο κάθε παίκτης βρίσκεται σε όρθια θέση και μετακινείται αναλόγως, κυρίως με αναπήδηση από το ένα πόδι στο άλλο!



## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης



Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)

Ετοιμαστείτε για το 3<sup>ο</sup> παιχνίδι!

## «Πολιορκητής και Φύλακας με κυκλική μετακίνηση»

### 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.

**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.

**Σκοπός:** Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ρίξει το κάστρο με το χέρι του.



Πολιορκητής

Φύλακας

## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Ετοιμαστείτε για το 4<sup>ο</sup> παιχνίδι!

## «Πολιορκητής και Φύλακας με μπάλα»

### 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.

**Σκοπός:** Ο Πολιορκητής προσπαθεί να ρίξει το κάστρο με μια μικρή 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.





## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Ετοιμαστείτε για το 5<sup>ο</sup> παιχνίδι!

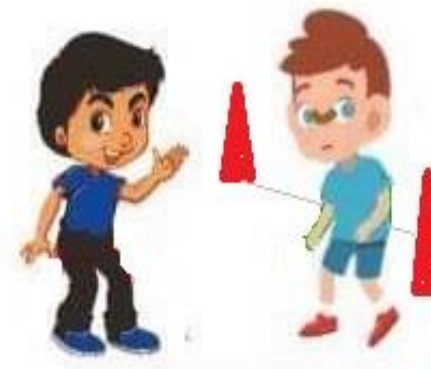
## «Πολιορκητής και Φύλακας με πλάγια μετακίνηση»

### 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 ρίξει τους πύργους του κάστρου με το χέρι του.

**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.



## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης

Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)



Ετοιμαστείτε για το 6<sup>ο</sup> παιχνίδι!

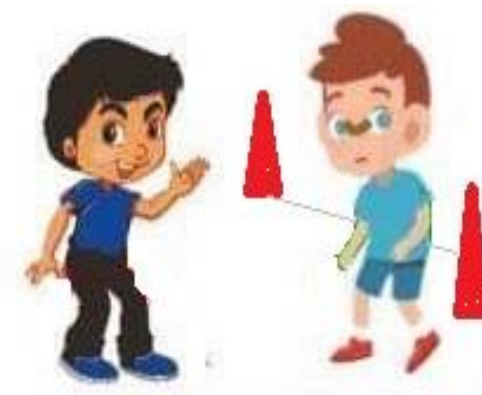
## «Πολιορκητής και Φύλακας με μπάλα»

### 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.

**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.



## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης



Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)

Ετοιμαστείτε για το 7<sup>ο</sup> παιχνίδι!

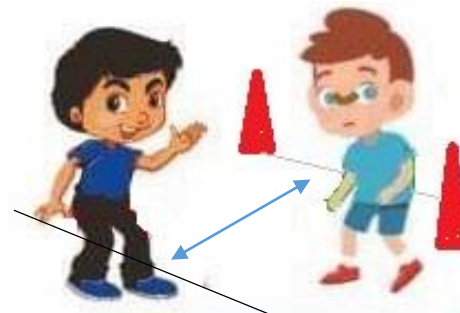
## «Η μπάλα στο τέρμα»

### Κανόνες:

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

**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.

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



Απόσταση γραμμής Φύλακα 1 μ.

Παίζουμε αλλιώς το παιχνίδι αν:

- ✓ αλλάξουμε το αντικείμενο που ρίχνουμε στο στόχο (μικρή μπάλα, ζευγάρι κάλτσες).
- ✓ αλλάξουμε το στόχο (καρέκλα, κουβάς, μπουκάλα νερού).
- ✓ είμαστε περισσότεροι στο σπίτι: Οι Πολιορκητές μπορεί να είναι δύο και να ανταλλάζουν πάσες μεταξύ τους. Κάνουν με τη σειρά την τελική προσπάθεια.

## Παιχνίδια Άμυνας & Επίθεσης



## Ένας εναντίον ενός (1 vs 1)

Ετοιμαστείτε για το 8<sup>ο</sup> παιχνίδι!

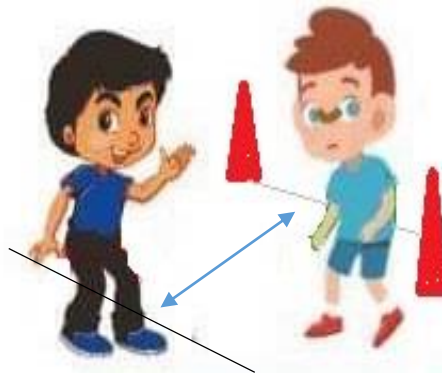
## «Και Πολιορκητής και Φύλακας»

### Κανόνες:

- Ο κάθε παίκτης έχει δικαίωμα ρίψης πίσω από τη γραμμή τέρματος.
- Όταν αμύνεται ο παίκτης μπορεί να βρίσκεται πίσω από τη γραμμή του τέρματός του.
- Κερδίζει ο παίκτης με τα περισσότερα τέρματα.

**Προσοχή:** Το παιχνίδι χρειάζεται δύο περιοχές τέρματος, σε απόσταση τουλάχιστον τρία μέτρα μεταξύ τους. Η κάθε περιοχή ορίζεται από ένα όριο/γραμμή και ένα τέρμα (κώνος, κουβάς, καρέκλα, μπουκάλα νερού).

**Σκοπός:** Ο κάθε παίκτης προσπαθεί να πετύχει τέρμα, ρίχνοντας την μπάλα μέσα από τους κώνους.



Απόσταση γραμμής τέρματος: 1 μ.



Παίζουμε αλλιώς το παιχνίδι αν:

- ✓ Μεγαλώσουμε το χώρο του παιχνιδιού.
- ✓ Τοποθετήσουμε άλλο στόχο (κώνος, κουβάς, καρέκλα, μπουκάλα νερού).
- ✓ Μεγαλώσουμε την περιοχή του τερματοφύλακα. Μεγαλώσουμε την απόσταση της γραμμής ρίψης από το στόχο.
- ✓ Παίζουμε 2 παίκτες εναντίον 2 παικτών.
- ✓ Ορίσουμε τρόπο χειρισμού της μπάλας (με χέρι, με πόδι).