

دروازه خالی

هدف بازی: دقت، افزایش قدرت پا، سرعت عکس العمل

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: شوت کردن

گروه سنی: ۸-۱۲ سال

تعداد افراد: حداقل ۵ نفر

ابزار

توپ

سازماندهی و شرح بازی

افراد به صورت دایره وار کنار هم می ایستند و دست یکدیگر را می گیرند در ابتدا یک توپ را در فضای دایره ای که بین افراد تشکیل شده می اندازیم و از آنها می خواهیم تا با پا به توپ ضربه بزنند به طوری که توپ را از فضای بین پاهای افرادی که دست هم را گرفته اند و در روبرو یا کنار آن ها قرار دارند، عبور دهند. آن دو نفر نیز نباید اجازه دهند توپ از بین پاهایشان عبور کند. اگر توپ از بین پاهای آنها عبور کرد و به خارج از فضای دایره رفت، آن دو نفر از دور بازی خارج می شوند. به منظور سخت تر کردن بازی می توان تعداد توپ ها را به دو یا سه عدد افزایش داد و یا اینکه افراد همان طور که به توپ ضربه می زنند در حال حرکت نیز باشند.