

## فوتبال با توپ کاغذی

هدف بازی : بهبود تسلط جانبی

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: بنیادی جا به جایی

گروه سنی: ۵ سال و بیشتر

تعداد افراد: انفرادی یا گروهی

### ابزار

توپ کاغذی برای هر نفر ، مخروط

### سازماندهی و شرح بازی

هر کودک یک توپ کاغذی دارد خط شروع را مشخص کنید در بین خط شروع و پایان مخروط ها را در فواصل دو تا سه فوتی قرار دهید و دو مخروط را به عنوان دروازه در فاصله ۴ فوتی از خط پایان قرار دهید. کودکان در وضعیت قدم برداشتن از پهلو قرار می گیرند (افراد با دست هایی که پشت آنها قرار گرفته است ، زانو های خمیده و پاهایی اندازه عرض شانه و در یک امتداد بر روی سطح قرار می گیرند به طوری که سطح زیرین پا که از سطح جدا شود). سپس فقط با استفاده از پای مسلط به توپ کاغذی به شیوه ی زیگزاگ اطراف مخروط ضربه می زند. تا خط پایان و تا رسیدن به دروازه آنها از پای برتر برای ضربه زدن به توپ کاغذی استفاده می کنند. برای افزایش رقابت ، به میزان سرعت آنها در هنگام عبور از بین مخروط ها و شوت به سمت دروازه توجه کنید. این فعالیت به شکل مسابقه نیز میتوان انجام داد .

تهیه کننده : چیتام بیلی آن ، هامند آلیسون ای . فعالیت های بدنی برای بهبود یادگیری و رفتار کودکان (راهنمای رشد حسی

حرکتی ) . مترجم زهرا استیری ، مشهد : امید مهر ، ۱۳۹۵ . ص ۱۴۶