

Dzieci trenują w domu

Piłki (duże)



Dzisiaj chcemy zaproponować to zdecydowanie większe piłki niż tenisowe, wykorzystywane przy okazji ćwiczeń związanych z piłką nożną, ręczną, siatkówką czy koszykówką.

Oczywiście wykorzystanie takich piłek w domu wymaga (ze względów bezpieczeństwa) odpowiednio przygotowanej przestrzeni lub specjalnego doboru zadań. Nie chodzi więc nam o jak najmocniejsze kopanie czy też rzucanie, ale raczej o ćwiczenia związane z dokładnością i precyzją.

Zacznijmy od rozgrzewki, czyli gry w berka. Dzieci trzymając piłkę w obu rękach muszą Was lub siebie nawzajem dogonić i dotknąć piłką lub za jej pomocą złapać (przytulić).

Następnie przechodzimy do rzucania piłki do siebie, tzn. w parach lub trójkach. Łapiemy bezpośrednio lecącą piłkę lub po jej odbiciu od podłogi. Podajmy też piłkę nogą, stojąc od siebie niewielkiej odległości. Podanie ma być szybkie, ale maksymalnie dokładne.

Ostatnim zadaniem w części głównej jest zatrzymywanie toczącej się piłki. Stoimy razem z dzieckiem, np. przy ścianie i turlamy piłkę w stronę środka pokoju. Zadaniem dziecka jest jej dogonienie i zatrzymanie, wskazaną częścią ciała, np. stopą, ręką, itp.

Piłki można też wykorzystać do rozciągania. Siadamy naprzeciwko siebie. Rozłożone szeroko nogi są bramką. Staramy się popchnąć piłkę w stronę „bramki” przeciwnika tak, by dotknęła jego nogi (najlepiej celować w stopy). Po chwili sytuacja się odwraca.

Trudno wyobrazić sobie zamienniki dla piłki. Naprawdę warto po prostu mieć ją w domu. Szczególnie dobrze w zabawach w pomieszczeniach sprawdzają się piłki z gąbki.

Zapraszamy do obejrzenia filmiku na stronie akcji Zdrowo i Sportowo

<http://zdrowoisportowo.edu.pl/2020/04/02/dzieci-trenuja-w-domu-pilki-duze/>