

LIISU 2023, Jõulumäe

“Lõbusad mängud ja harjutused korvpalliga”

Reet Rausberg ja Merike Anderson

Lasteaia lastele

Osavusharjutused korvpalliga

1. viska pall üles, tee kätega plaks - püüa pall kinni
2. viska pall üles, tee kätega plaks ees, plaks selja taga - püüa pall kinni
3. viska pall üles, tõsta parem põlv ja tee plaks jala all - püüa pall kinni
4. viska pall üles, tõsta vasak põlv ja tee plaks jala all - püüa pall kinni
5. löö pall tugevalt pörkesse – iga kord kui pall maad puudutab tee kätega plaks
6. löö pall tugevalt pörkesse – iga kord kui pall maad puudutab tee üleshüpe
7. seisa paremal jalal, vasak jalg põlvest kõverdatult ees – tee palliga ringe ümber ülestõstetud jala(sama ka teisel jalal seistes)
8. seisa jalad õlgade laiuselt harkis – tee kaheksaid jalgade vahelt(anna palli käest kätte eest taha)
9. Jäätis – mängijal käes koonus ja selle peal korvpall, liigu korvpalliväljakul vabalt ringi. Kui õpetaja annab vile, mängija viskab korvpalli õhku ja püüab koonusega maast üles pörkuva palli.
10. Jäätis 2 - mängijal käes koonus ja selle peal korvpall, liigu korvpalliväljakul vabalt ringi. Kui õpetaja annab vile, mängija viskab korvpalli õhku ja enne kui püüab koonusega maast üles pörkuva palli, teeb mängija tugijalal pöörde edasi-tagasi.

Lõbusad mängud korvpallidega

1. Päikesemäng – viskamine

Korvi alla pane maha koonused, kaares, nagu päikesekiired.

Kõik mängijad on esimese koonuse taga ja sealt algab viskamine. Kui esimene mängija tabab, läheb ta järgmise koonuse juurde. Kui ei taba, siis järjekorra lõppu . Viskamine toimub järjekorras, ka see kes on tabanud ja on juba järgmise koonuse juures, peab ootama , millal jälle tema kord on. Kes saab esimesena päikesele ringi peale.

2. Pallide varastamine

Pallid kõik keskringis, võistkonnad väljaku nurkades. Väljakul 3 püüdjat. Mängijad peavad keskringist tooma palle oma pesasse. Kui püüdjat teda puudutab, siis peab palli tagasi keskringi viima. Mäng kestab, kuni kõik pallid on keskringist otsas, võidab võistkond, kellel on kõige rohkem palle.

3. Korvpalliväljakul erinevat värvi madalad koonused, mängijad korvpallidega otsajoone taga.(võib teha ka võistkondade vahel teatejooksuna) Igal koonusel oma punktid – näiteks sinine 1 punkt, kollane 2 punkti jne. Märguande peale hakkavad mängijad koonuseid koguma (korvpalli põrgatades) Mäng kestab kuni kõik koonused on otsajoone taha toodud. Võitja- kellel kõige rohkem punkte.

4. Koonuste puudutamine. Korvpalliväljakul madalad koonused. Mängija põrgatab palli ja peab puudutama väljakul olevaid koonuseid (15 korda). Siis vahetame ülesannet – puuduta koonust jalaga, põlvega.

5. Korvpalliväljakul vabalt maas rõngad. Kõikidel mängijatel korvpall. Märguande peale põrgatavad mängijad vaba rõnga juurde, panevad korvpalli rõngasse, seejärel otsib teise rõnga seest uue palli ja põrgatab vabasse rõngasse. Mäng käib aja peale, punkti saab iga palli rõngasse panemise eest.

6. Kaardimäng – pallikujunditega kaardid keskringis maas, pilt allapoole, igal võistkonnal vaja korjata oma palliga kaarte. Mängija põrgatab kaartide juurde, valib ühe kaardi. Kui õige kaart, võtab kaasa, kui vale, paneb maha tagasi ja põrgatab oma võistkonna juurde.

7. Jäätise mäng – mängijad seisavad ringis, igal mängijal käes koonus(teravik allpool). Ühe mängija koonusel on korvpall. Mängijad peavad viskama koonuse peal oleva palli järgmise mängija poole, järgmine mängija proovib koonusega palli kinni püüda.

8. Rõngastes põrgatamine. Korvpalliväljakul maas rõngad. Mängijad põrgatavad väljakul, kui jõuab rõnga juurde, teeb seal rõnga sees 3 põrgatust ja liigub edasi järgmise rõnga juurde. Mäng aja peale.

9. Korvpalliväljakul vabalt maas madalad koonused. Kõikidel mängijatel korvpall. Märguande peale põrgatavad mängijad koonuse juurde, panevad tennispalli koonuse peale, seejärel otsib teise koonuse pealt uue tennispalli ja paneb vaba koonuse peale. Mäng käib aja peale või seni kuni keegi saab 8 korda tennispalli koonuse peale

10. Õun, pirn, kompott. Korvpalliväljakul koonused, iga koonuse juures mängija. Pooled mängijad on õunad, pooled on pirnid. 1 mängija vaba. Vaba mängija ütleb õun - kõik õunad peavad koonust vahetama, kui ütleb pirn, kõik pirnid vahetavad kohad, kui ütleb kompott, vahetavad kõik mängijad kohad. Ka vaba mängija osaleb. Kes jääb ilma koonuseta jääb hüüdjaks. Võib teha ka korvpalli põrgatades.

Esimene kooliaste

Soojendusharjutused

Õpilased jooksevad kohapeal, õpetaja nimetab kehaosi, mida õpilane peab puudutama (pea, õlad, puusad, põlved, varbad jne.), kui õpetaja ütleb maha, siis peab õpilane kiiresti kõhuli minema.

Paarisharjutused

1. Õpilased paarides, seisavad korvpalliväljaku otsajoonel teineteise taga. Esimene jookseb rahulikult edasi, tagumine õpilane jookseb ringselt ümber esimese. Vahetavad osad kui jõudnud teise otsajooneni.

2. Sama harjutus mis eelmine, kuid liikumine külg ees.

3. Üks õpilane liigub nägu ees, teine selg ees. Kes liigub selg ees, teeb ringi ümber paarilise. Kui ta on jõudnud paarilise ette tagasi, siis see kes liigub nägu ees, tõstab käed üles. Selg ees jooksja peab hüppama ja kahe käega puudutama paarilise käsi. (sama aga üles tõstetakse üks käsi ja hüppaja peab puudutama ühe käega paarilise kätt)

4. Paarilised nägudega vastamisi. See kes liigub selg ees, tõstab jala ülesse. Teine paariline, peab puudutama käega seda jalga. (paremat jalga puuduta vasaku käega ja vasakut jalga parema käega)

5. Paarides – mõlemad mängijad hoiavad korvpallist kinni ja üritavad palli endale tõmmata

6. Üks paarilistest hoiab korvpalli ees sirgete kätega. Teine paariline üritab seda korvpalli käte vahelt välja lüüa

7. Pall maas, üks paariline kaitseb palli, teine proovib puudutada seda palli.

8. Paarilised hoiavad käest kinni, vaba käega viskavad tennispalli üle oma kinnihoidvate käte. Üks pörge maha ja teine paariline viskab tennispalli üle käte (võib teha punktide peale)

Söötmine ja püüdmine

Kahe käega rinnalt sööt, pörkesööt, ühe käega söödud

Mänge sööduoskuse arendamiseks

1. Kaitse kodu - kaks võistkonda korvpallidega võrkpalliväljaku küljejoontel. Väljaku keskel kerge topispall. Mängijate ülesanne on korvpalli söötudega saada topispall vastasvõistkonna kodujoone taha.

2. Koeramäng

Õpilased seisavad ringselt ja söödavad omavahel korvpalli. Keskel on kaitsjad, kes proovivad söötjate palle kätte saada. (kasuta erinevaid sööte – ainult kahe käega rinnalt sööt, ainult pörkesööt, söötjad istuvad ja söödavad omavahel palli). Kui kaitse puudutab palli, siis vahetab ründajaga kohad.

3. Rõngaste kogumine – õpilase paarides või kolmikutes korvpalliväljaku küljejoonel, esimesel korvpall. Korvpalliväljakul maas palju rõngaid. üks laps jookseb vabalt valitud rängasse, teine mängija söödab talle palli (kasuta korvpalli sööte). Kui rõngas olev laps püüab palli kinni, siis võtab ta kaasa selle rõnga kus ta seisis ja viib palli põrgatades rõnga oma võistkonna juurde. Kui palli kinni ei püüa, siis põrgatab ilma rõngata tagasi ja järgmine laps jookseb järgmisesse rõngasse. Mäng lõppeb, kui kõik rõngad on väljakult ära viidud ja võidab võistkond, kellel on rohkem rõngaid. Kasuta erinevaid sööte ja erinevaid püüdmisi (ühe käega, kahe käega püüdmine).

4. Kullimäng – kull ei saa puudutada mängijat, kellel on pall käes. Mängijad söödavad korvpalli, et aidata neid keda kull taga ajab.

5. Söödumäng – 2 võistkonda, mõlemal võistkonnal 1 korvpall. Üks võistkond asub ringselt väljakul ja söödavad omavahel korvpalli. Teine võistkond otsajoone taga ja põrgatab teatejooksuna ümber söötjate. Söötjad loevad mitu söötaunad jõuavad teha selle ajaga mis teine võistkond põrgatab. Seejärel vahetatakse kohad. Võidab võistkond, kes teeb rohkem sööte.

Viskamine – oluline palli hoie, palli saatmine, jalgade töö

1. ühe sammuga vise korvile
2. kahe sammuga vise korvile,
3. paigalpõrgatuselt vise korvile
4. põrgatuselt vise korvile

Mänge viske arendamiseks

1. Teemanti jaht – keskringis madalad koonused (teemandid). Mängijad jagatud võistkondadesse. Märkuande peale põrgatavad kõikide võistkondade esimesed mängijad korvile ja teevad pealeviske – kui vise tabab, saab mängija võtta keskringist oma võistkonnale koonuse(teemandi) ja annab palli järgmisele mängijale.. Kui vise läheb määda, siis põrgatab tagasi ja korvile läheb järgmine mängija. Mäng lõppeb kui teemandid on otsas ja võidab võistkond, kellel on rohkem koonuseid.

2. Kaardimäng koos viskamisega – pallikujunditega kaardid keskringis maas, pilt allapoole, igal võistkonnal vaja korjata oma palliga kaarte. Enne kui mängija saab kaardi võtta, peab ta tabama viske korvi alt, seejärel põrgatab kaartide juurde, valib ühe kaardi. Kui õige kaart, võtab kaasa, kui vale, paneb maha tagasi ja põrgatab oma võistkonna juurde.

3. Pesapall 1 – Ründav võistkond viskab korvpalli väljakule ja peab jooksuma koonuseid puudutades kodupessa. Kaitsev võistkond peab kiirest palli kinni püüdma ja viskama korvi. Mäng käib aja peale(5 min). Punkti saab ründav võistkond kui mängija on jõudnud kodupessa.

4. Pesapall 2 – Ründaval võistkonnal on 2 korvpalli. Mängija viskab ühe korvpalli väljakule ja võtab teise palli ning hakkab korvidesse viskama(1 vise iga korvi all). Viskeid saab teha nii kaua kui kaitsev võistkond on tabanud viske kodukorvi või kuni ring on täis. Siis alustab järgmine ründaja. Mäng käib aja peale, punkte saab ründav võistkond iga tabatud viske eest.

Põrgatamine

1. Põrgatusega kullimäng – Püüdjal ei ole palli, teistel pall. Kõik põrgatavad , kull püüab, keda kull puudutab paneb palli maha ja muutub ise kulliks.

2. Kolm kulli – igal kullil number - 1,2,3. Kõik mängijad jooksevad korvpalliväljakul. Keda puudutab kull number 1, need lähevad ühe korvi alla istuma, keda puudutab kull number 2, need lähevad keskringi istuma ja keda puudutab kull number 3, teise korvi alla istuma. Võidab kull , kellel on kõige rohkem mängijaid kinni püütud. Võib teha ka korvpalli põrgatades.

3. Koonustega põrgatamine – võistkonnad otsajoone taga, igal võistkonnal 3 koonust ja korvpall. Esimene mängija võtab esimese koonuse ja viib selle korvpalli põrgatades vabaviskejoonele, põrgatab tagasi, võtab järgmise koonuse, viib keskjoonele ja siis kolmanda koonuse viib teisele vabaviskejoonele. Järgmine mängija toob koonused tagasi.

4. Koonused pikali-püsti. Võistkonnad otsajoone taga, iga võistkonna rajal on 5 koonust. Esimene mängija põrgatab ja tõstab koonused pikali, järgmine mängija tõstab koonused püsti.