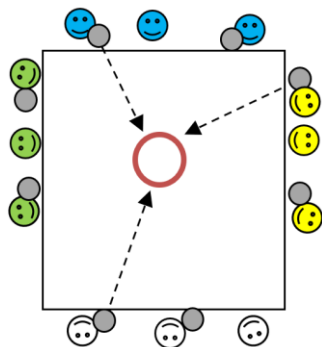




Trāpi bumbai

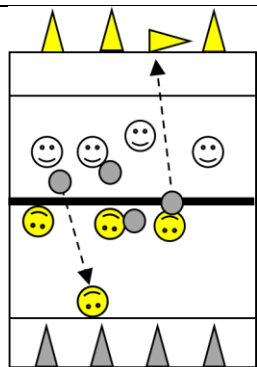


Spēles mērķis: pilnveidot mešanas prasmes.

Spēles norise: 4 komandas, uz komandu 4-5 bumbas, spēles laukums- kvadrāts. Komanda izvietojas pie vienas no laukuma malām. Laukuma centrā novietotā bumba ir atšķirīga no komandu bumbām. Katrai komandai spēles sākumā 5 punkti. Uzdevums ir nepārkāpjot līniju, mest bumbu tā lai centrālā bumba pārripo pāri kādai no laukuma malām, bet vienlaicīgi aizsargāties- metot ar bumbu, lai centrālā bumba nešķērsu līniju, pie kuras atrodas komanda. Komanda, kuras līniju šķērsu centrālā bumba, zaudē 1 punktu. Uzvar komanda, kurai spēlei noslēdzoties, vairāk punkti.

Variācijas: laukuma forma ir jebkura ģeometriskā figūra, centrā novieto vairākas atšķirīgas formas, masas, izmēra bumbas; bumbas ripina nevis met, sper ar kāju, ripina ar florbola nūju; ir tikai 2 komandas, kur vienas komandas dalībnieki izvietojas gar vienu vai divām laukuma pusēm.

Torņu sargāšana

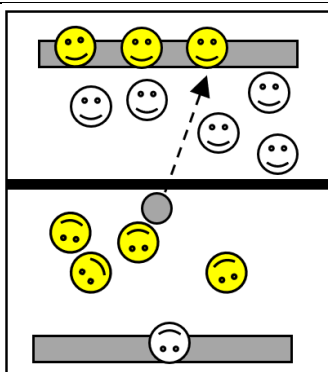


Spēles mērķis: pilnveidot metienu prasmes un sadarbības veicināšanu.

Spēles norise: 2 komandas, uz komandu 4-5 mīkstās bumbas, komandas izvietojas pretī katra savā laukuma pusē. Aiz komandas dalībniekiem 2m attālumā novietoti 4 torņi- konusi, kuri jāsargā. Uzdevums nepārkāpjot centra līniju, mest ar bumbām pa konusiem laukuma pretējā pusē tā, lai tie nokristu no sola. Dalībnieki drīkst bloķēt bumbas, imitējot vārtsarga darbības. Uzvar komanda, kura pirmā nogāzusi visus torņus laukuma pretējā pusē.

Variācijas: torņi novietoti uz soliēm; torņi var būt dažāds inventārs- ķegļi, kluči, metamais šķīvītis, dažāda izmēra bumbas; iepriekš nosakot torņu vērtības, pieskaitot punktus; izveidojot torņu kārtas numurus to nogāšanas secībai.

Karaļa bumba



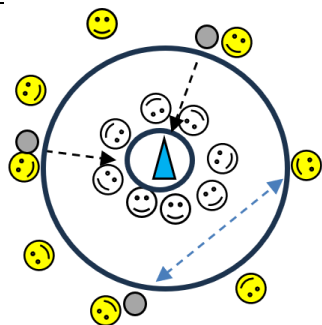
Spēles mērķis: pilnveidot bumbas piespēlēšanas prasmes, sadarbību un sadarbību aizsardzībā pārtverot un bloķējot bumbu.

Spēles norise: 2 komandas izvietojas pretī katra savā laukuma pusē. Aiz komandas dalībniekiem novietots paaugstinājums- vingrošanas sols, uz kura uzkāpj pretējās komandas dalībnieks- karalis vai karaliene.

Dalībnieki, nepārkāpjot vidus līniju, ar mīksto bumbu cenšas sekmīgi pa gaisu piespēlēt savas komandas karalim laukuma pretējā pusē. Ja piespēlētājam tas izdodas, un bumba neskar zemi, kā arī karalis tverot bumbu nenokāpj no sola, tad piespēlētājs drīkst uzkāpt uz sola. Un tad jau uz sola ir divi karaļi. Bumba pēc veiksmīgas piespēles vienmēr jāatdod otrai komandai. Aizsargājošā komanda nedrīkst pieskarties karaļiem vai raut, izsist bumbu no rokām. Uzvar komanda, kuras visi dalībnieki pirmie uzkāpj uz sola, kļūstot par karaļiem.

Variācijas: spēlē dažādojot inventāru; vienlaicīgi ar diviem vai vairākiem vienādiem vai atšķirīgiem priekšmetiem; lai uzkāptu uz sola, nepieciešams precīzi piespēlēt 2 vai vairāk reizes utml.

Sargi

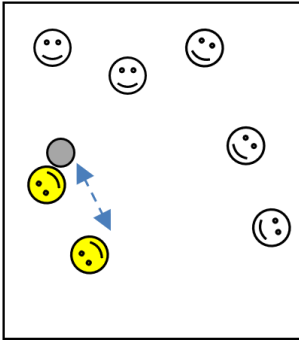


Spēles mērķis: pilnveidot metienu prasmes, spēli aizsardzībā, vārtsarga darbību un sadarbības veicināšanas prasmes.

Spēles norise: 2 komandas- ārējā un iekšējā komanda. Ārējās komandas uzdevums, nepārkāpjot norādīto līniju, savstarpēji saspēlējoties ar 3 mīkstām bumbām, trāpīt iekšējās komandas sargātam tornim. Kad tas izdodas komanda iegūst punktu un komandas mainās vietām. Uzvar komanda, kas iegūst vairāk punktus. Spēle noris uz laiku.

Variācijas: spēlē ar limitētu uzbrukuma laiku, piemēram 3 minūtes, iekšējā komanda uzbūvē torni no vairākiem priekšmetiem, kas precīza trāpījuma gadījumā ārējai komandai dos tik punktus no cik priekšmetiem sastāv tornis, savukārt, nosargāšanas gadījumā- punktus iegūst iekšējā komanda.

Pieskaršanās

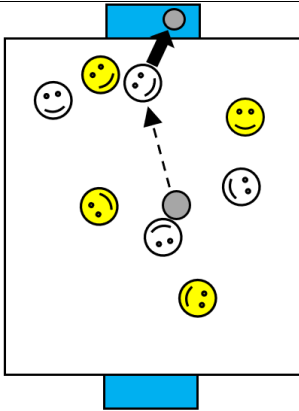


Spēles mērķis: pilnveidot pārvietošanās, savlaicīgas un precīzas piespēlēšanas pa gaisu kustībā un sadarbības prasmes.

Spēles norise: uzdevums sākumā diviem vadošajiem, ar handbola bumbu izdarot savstarpēji piespēles pa gaisu un ar bumbu rokās ejot ne vairāk kā 3 soļus, pieskarties ar bumbu kādam no pārējiem dalībniekiem. Dalībnieks, kuram pieskaras arī kļūst par vadošo. Spēle notiek tik ilgi, kamēr paliek 1 uzvarētājs.

Variācijas: uzreiz 3 vai vairāki vadošie; vairāki priekšmeti; spēlē uz noteiktu laiku, un tiem kuriem pieskaras, tie izstājas, noskaidrojot ātrāko ķērāju pāri; samazinot spēles laukumu, spēle kļūst intensīvāka; dažādojot pārvietošanās veidus; vadot visiem priekšmetu ar roku vai kāju.

Piezemēšana

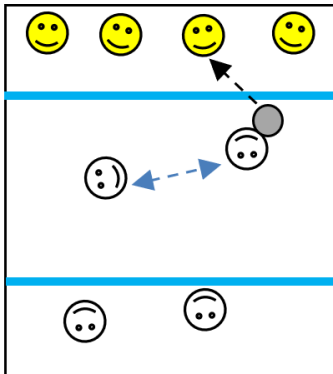


Spēles mērķis: pilnveidot pārvietošanās, savlaicīgas un precīzas piespēlēšanas kustībā, aizsardzības un sadarbības prasmes.

Spēles norise: 2 komandas izvietojas spēles laukumā, viena handbola bumba. Uzdevums vienas komandas dalībniekiem, saspēlējoties savā starpā un ar bumbu rokās ejot ne vairāk kā 3 soļus, pieskarties ar bumbu norādītajā laukuma vietā- paklājam aiz līnijas. Otras komandas dalībnieki cenšas pārtvert bumbu, un izdarīt to pašu laukuma pretējā galā. No rokām raut ārā bumbu aizliegts! Par veiksmīgu bumbas piezemēšanu paklājam, komanda saņem punktu. Uzvar komanda, kurai vairāk punktu.

Variācijas: dažādojot pārvietošanās veidus; katrā laukuma malā ir izvietots objekts, uz kura var izdarīt piezemēšanu, tā uzbrucējiem izvēloties tuvāko; palielinot komandu skaitu- katrai komandai jāpieskaras noteiktam objektam, kas novietots aiz laukuma malām; ja aizsargs pieskaras uzbrucējam, tad bumba pāriet komandai, kas aizsargājās.

Izsišana

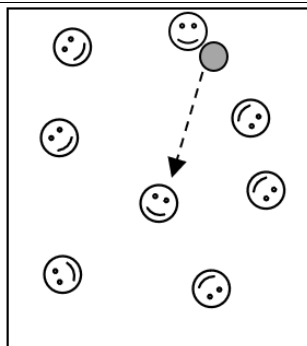


Spēles mērķis: pilnveidot pārvietošanās, savlaicīgas un precīzas piespēlēšanas kustībā un sadarbības prasmes.

Spēles norise: 2 komandas, viena mīkstā bumba, laukums ar 3 zonām: 2 mājas un neitrālā zona pa vidu. Dalībnieki sadalās 2 komandās un izvietojas laukumā- aizsargājošā komanda pie gala līnijas savā māju zonā, un uzbrūkošā komanda, piespēlējot viens otram bumbu, un veicot ne vairāk kā 3 soļus ar bumbu rokās, šķērso neitrālo laukumu. Lai komanda iegūtu punktu, jāizdara precīzs metiens pa gaisu pa aizsardzības komandas dalībniekiem, neiekāpjot viņu mājas zonā. Ja bumba paliek aizsardzības komandas mājas zonā, tad tā veido uzbrukumu pāri neitrālai zonai līdz otras komandas mājas zonai. Dalībnieks, kuru skar bumba, atstāj laukumu. Uzvar komanda, kura pirmā izdara precīzus trāpījumus pa otras komandas visiem dalībniekiem.

Variācijas: ja aizsargājošās komandas dalībniekam izdodas bumbu notvert pa gaisu no otras komandas dalībnieka jebkurā zonā, tad viens aizsargājošās komandas dalībnieks drīkst atgriezties atpakaļ spēlē; precīzs trāpījums skaitās, ja tas izpildīts handbola lēcienā uz vienas kājas.

Ugunsbumba



Spēles mērķis: pilnveidot pārvietošanās un metiena lēcienā prasmes.

Spēles norise: spēlē visi ir vadošie un drīkst ņemt un mest vienu no divām mīkstajām bumbām. Uzdevums dalībniekam, kurš iegūst bumbu, izdarot ne vairāk kā 3 soļus ar bumbu rokās, lēcienā mest pa gaisu pa kādu no dalībniekiem. Dalībnieks, kuram pieskaras bumba pirms tā skar zemi, dodas ārpus laukuma un turpina vērot spēli tik ilgi, kamēr bumba pieskaras tieši tam dalībniekam, no kura metot tā pieskārs viņam. Kad tas notiek, dalībnieks atgriežas laukumā un turpina spēli.

Padoms- spēle var noslēgties tikai tad, ja viens dalībnieks izdarījis precīzus metienus pa visiem citiem dalībniekiem, kļūstot par spēles uzvarētāju.

Variācijas: dažādojot pārvietošanos; visiem vadot ar roku vai kāju bumbu.