



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

**Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

**Τομέας Αθλοπαιδιών**

**ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗΝ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Δρ. Νικόλαος Αποστολίδης  
Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

- Η γνωριμία με το basketball στα μικρά παιδιά γίνεται κατά τρόπο φυσικό με απλά προπαρασκευαστικά παιχνίδια που έχουν σχέση με τα βασικά του αθλήματος.
- Τα παιχνίδια προσφέρουν τη διασκέδαση, με σκοπό να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των παιδιών, αλλά παρέχουν επίσης πολλά φυσικά, πνευματικά και ψυχικά οφέλη. Οφέλη, όπως η ομαδικότητα, η αυτοπειθαρχία, η δύναμη, η αντοχή, η συνεργασία μπορούν να περάσουν στα παιδιά κατά τον πιο φυσιολογικό τρόπο.
- Τα προπαρασκευαστικά ομαδικά παιχνίδια έχουν μεγάλη σημασία για τα παιδιά που δεν έχουν την ανάλογη σωματική, ψυχική και πνευματική ωριμότητα, για την απασχόλησή τους με αθλοπαιδιές που απαιτούν ειδικές ικανότητες, όπως το basket ball. Μαθαίνουν το χειρισμό της μπάλας, το σουτ, τη μεταβίβαση, τις απλές και βασικές κινήσεις, προσαρμόζονται επίσης στο ομαδικό παιχνίδι, γνωρίζουν τους κανονισμούς και αποκτούν την σωστή νοοτροπία για τον αθλητικό συναγωνισμό.
- Υπάρχουν πολλά παιχνίδια, σχετικά με το μπάσκετ που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρώτη επαφή με τα βασικά του αθλήματος. Για πολλά απ' αυτά χρειαζόμαστε μια μπάλα του μπάσκετ κι ένα μικρό χώρο. Η ποικιλία των παιχνιδιών θα βοηθήσει στην διατήρηση του ενδιαφέροντος των παιδιών.

2

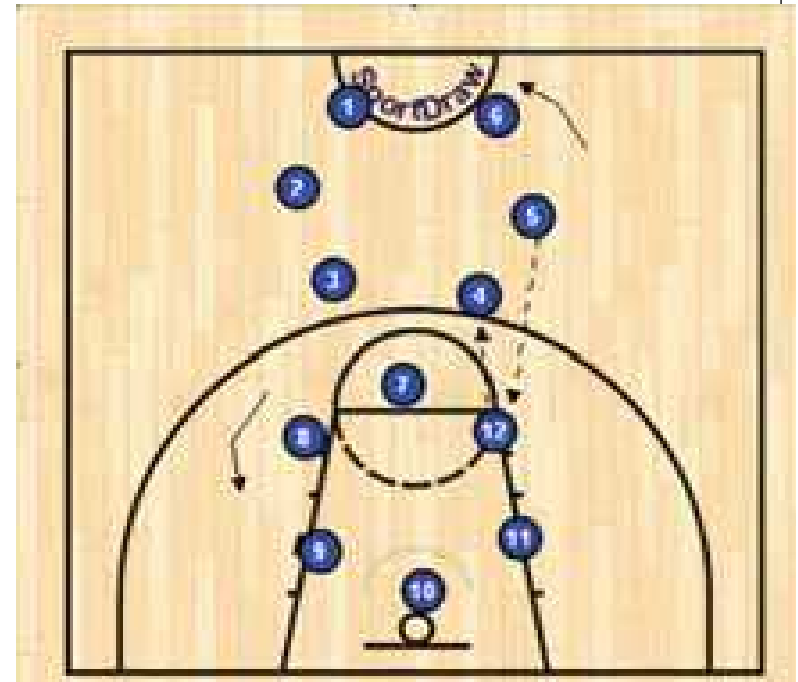
Ακολουθεί ένας αριθμός προπαρασκευαστικών παιχνιδιών που θα βοηθήσουν την μύηση των παιδιών στο μπάσκετ..

# ΔΕΚΑ ΣΥΝΕΧΕΙΣ ΠΑΣΕΣ

- Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες που αραιώνουν σ' όλο το μήκος και πλάτος του γηπέδου. Η μια ομάδα έχοντας την μπάλα στη κατοχή της προσπαθεί να κάνει 10 πάσες, ενώ τα παιδιά της άλλης ομάδας προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα. Η σωματική επαφή απαγορεύεται. Αν κάποιος κλέψει την μπάλα αλλάζουν ρόλους. Στην περίπτωση που γίνουν οι 10 πάσες, συνεχίζει η ίδια ομάδα στην επίθεση.

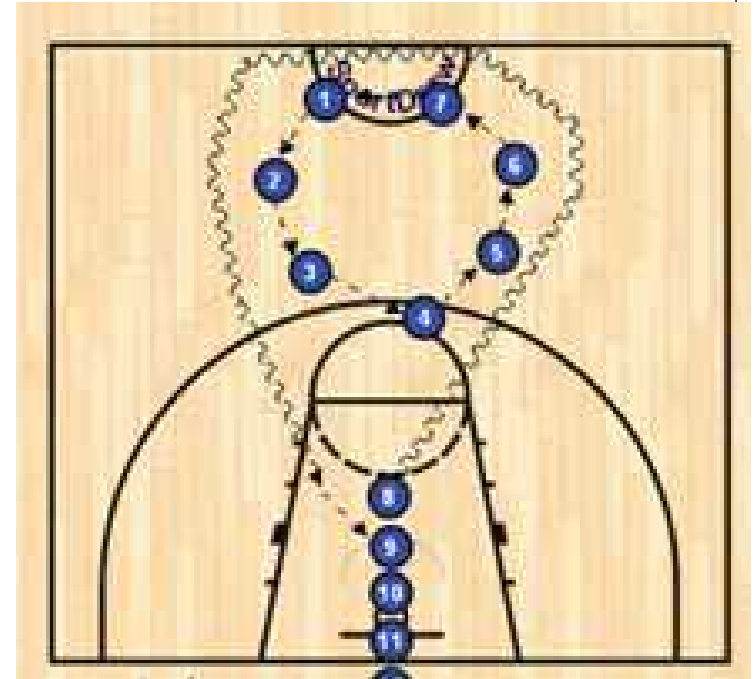
# ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΟΚΤΩ

- Τα παιδιά σχηματίζουν δύο κύκλους, δίπλα – δίπλα και γυρίζουν προς την ίδια κατεύθυνση. Το παιχνίδι γίνεται με μια μπάλα που μεταβιβάζεται απ' τον ένα κύκλο στον άλλο.
- Τα παιδιά μαθαίνουν να κινούνται στο χώρο (προσανατολισμός) και ταυτόχρονα να εκτελούν μια επιδεξιότητα.



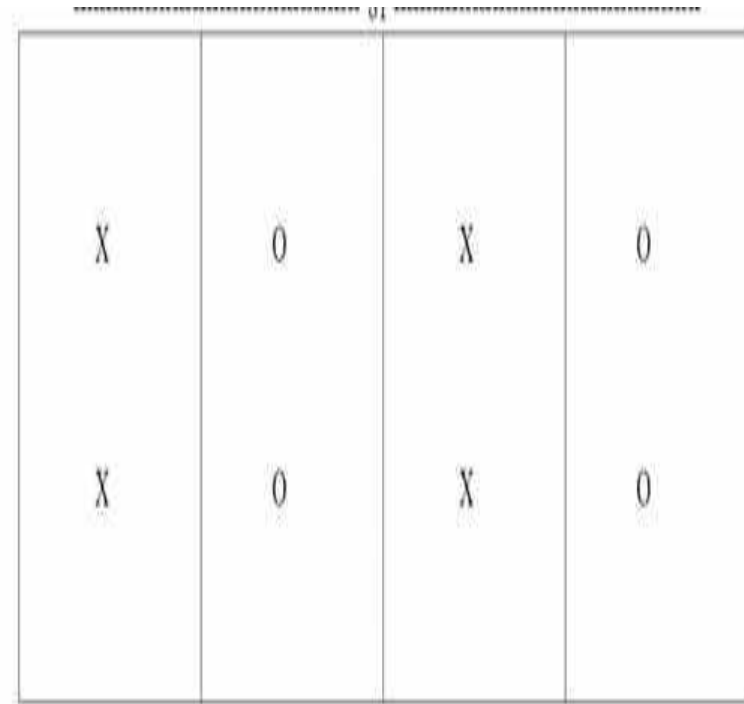
# ΤΟ ΡΟΛΟΙ

- Η μια ομάδα σχηματίζει κύκλο και γυρίζει απ' τα δεξιά προς τ' αριστερά μεταβιβάζοντας μια μπάλα. Η άλλη ντριμπλάρει γύρω απ' τον κύκλο. Όταν περάσουν όλοι οι ντριμπλέρ, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.
- Μπορούμε να χρονομετρήσουμε την κάθε ομάδα για μεγαλύτερο συναγωνισμό.



# ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΣΗ

- Παίζεται σ' οποιοδήποτε χώρο, με μια μπάλα του μπάσκετ, του volley ή του ποδοσφαίρου.
- Συμμετέχουν από 8 έως 32 παιδιά.
- Χαράζεται στο έδαφος ένα γήπεδο που διαιρείται σε 4 συνεχόμενα ορθογώνια. Στο πρώτο ορθογώνιο τοποθετούνται δύο παιδιά της μιας ομάδας, στο επόμενο δύο παιδιά της αντίπαλης ομάδας στο τρίτο της πρώτης και στο τέταρτο της δεύτερης.
- Τα παιδιά της πρώτης ομάδας προσπαθούν να πετάξουν την μπάλα στους συμπαίκτες τους, παρακάμπτοντας τους αντιπάλους που παρεμβάλλονται. Οι αμυντικοί προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα.
- Αν ένα παιδί πατήσει έξω ή οι αμυντικοί κλέψουν την μπάλα τότε αλλάζουν ρόλους.



# ΑΛΟΓΑΤΑΚΙΑ

- Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια, ο ένας ανεβαίνει στους ώμους του άλλου και σχηματίζουν κύκλο. Αυτά που είναι καβάλα έχουν μια μπάλα που την μεταβιβάζουν μεταξύ τους. Τ' «άλογα» προσπαθούν με διάφορες κινήσεις να κάνουν τους ιππείς να χάσουν την μπάλα. Όταν η μπάλα χαθεί τότε αλλάζουν ρόλους.

# FREEZE – OUT (ΠΑΓΩΜΑ)

- Παίζεται με μια μπάλα του μίνι μπάσκετ στο ένα καλάθι.
- Σημαδεύουμε τρία σημεία γύρω απ' την ρακέτα.
- Το πρώτο παιδί σουτάρει. Εάν βάλει καλάθι συνεχίζει στο επόμενο σημείο. Στην περίπτωση που αποτύχει στο δεύτερο σημείο σταματάει σ' αυτό.
- Το δεύτερο παιδί ξεκινάει κατά τον ίδιο τρόπο.
- Σε περίπτωση που το δεύτερο παιδί συναντήσει το πρώτο στο μαρκαρισμένο σημείο, αυτό επιστρέφει στην αρχική του θέση.
- Το παιχνίδι αυτό είναι καλό για την εξάσκηση στα σουτ με συναγωνισμό από διαφορετικά σημεία γύρω απ' τη ρακέτα.
- Κάθε ολοκλήρωση και των 3 σημείων είναι 1 πόντος για κάθε παιδί.

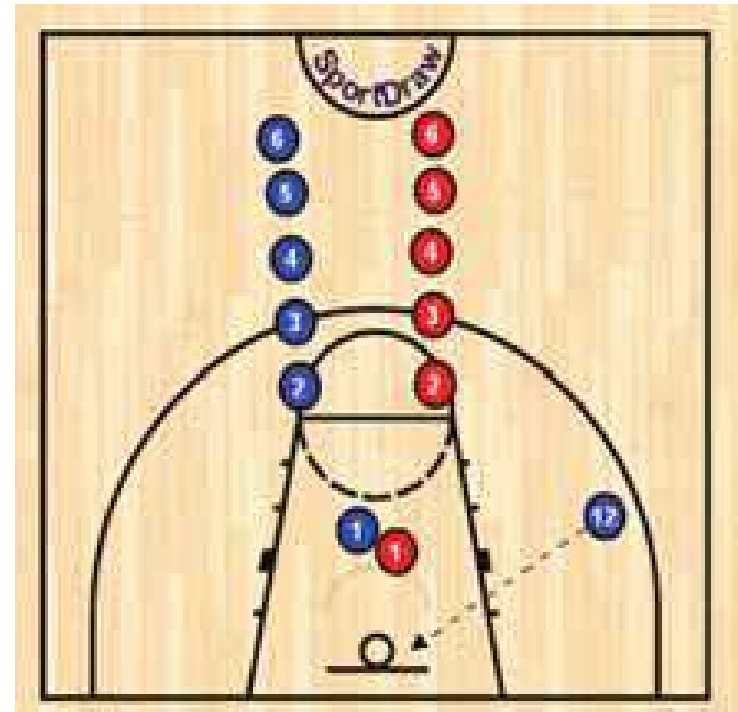


# ΑΜΥΝΤΙΚΟ BASKETBALL

- Παίζεται σ' οποιοδήποτε χώρο με μια μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Συμμετέχουν από 6 – 10 παιδιά σε κάθε ομάδα.
- Χαράζονται στο έδαφος δύο ομόκεντροι κύκλοι, ο ένας μεγαλύτερος απ' τον άλλο.
- Η μια ομάδα παίρνει θέση έξω απ' τον εξωτερικό κύκλο, ενώ η άλλη μεταξύ του εσωτερικού κι εξωτερικού κύκλου. Ένα παιδί της πρώτης ομάδας, της εξωτερικής, στέκεται μέσα στον εσωτερικό κύκλο.
- Τα παιδιά της πρώτης ομάδας προσπαθούν να περάσουν την μπάλα στο παιδί του εσωτερικού κύκλου. Τα παιδιά της δεύτερης ομάδας, προσπαθούν να κόψουν την μπάλα χωρίς να βγουν έξω απ' τον κύκλο. Κάθε φορά που η μπάλα περνάει μέσα, το παιδί στον μέσα κύκλο την ξαναβγάζει έξω χωρίς την παρεμβολή των αντιπάλων και το παιχνίδι συνεχίζεται.
- Κάθε φορά που η μπάλα περνάει, η εξωτερική ομάδα κερδίζει ένα βαθμό. Οι ομάδες αλλάζουν θέσεις μετά από ένα πεντάλεπτο και νικήτρια βγαίνει εκείνη που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς.
- Το παιχνίδι αυτό είναι καλό για την εξάσκηση της πάσας με άμυνα και για την υποδοχή της μπάλας.

# ΕΝΑΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΕΝΟΣ

- Παίζεται στο μισό γήπεδο του μπάσκετ, με μια μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες από 6 – 8 παιδιά σε κάθε ομάδα.
- Το παιχνίδι ξεκινάει με δύο παιδιά να στέκονται ώμο με ώμο και με μέτωπο προς το καλάθι. Τα υπόλοιπα παιδιά τοποθετούνται, ξεχωριστά η κάθε ομάδα, στην άκρη της γραμμής της ελεύθερης βολής, ο ένας πίσω απ' τον άλλο.
- Ο προπονητής πετάει την μπάλα στο ταμπλό και διεκδικείται απ' τα δύο παιδιά. Όποιο παιδί πάρει την μπάλα παίζει επίθεση και το άλλο άμυνα.
- Είναι ένα πολύ ωραίο παιχνίδι για την βελτίωση της μαχητικότητας του ρημπάουντ και για την εξάσκηση της ατομικής επίθεσης και άμυνας.



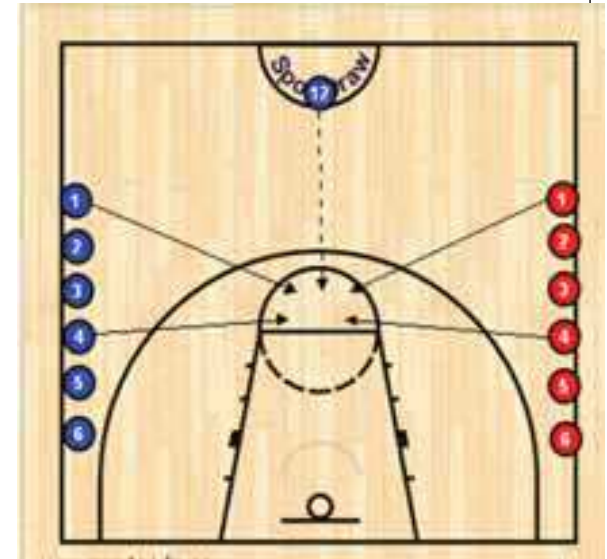
# ΔΥΟ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΔΥΟ

- Παίζεται στο μισό γήπεδο του μπάσκετ, με μια μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, από 6 - 8 παιδιά σε κάθε μία.
- Δύο ζευγάρια παιδιών παίρνουν θέσεις με τους δύο στην επίθεση και τους άλλους στην άμυνα.
- Οι δύο επιτιθέμενοι προσπαθούν να βάζουν καλάθι, ενώ οι αμυντικοί τους εμποδίζουν.
- Όταν οι αμυντικοί πάρουν το ρημπάουντ ή μπει καλάθι αλλάζουν θέσεις. Οι επιθετικοί γίνονται αμυντικοί, οι αμυντικοί πηγαίνουν στο τέλος της αντίστοιχης σειράς ενώ δύο νέα παιδιά παίζουν τον ρόλο των επιθετικών.
- Είναι ένα θαυμάσιο παιχνίδι για την εξάσκηση της συνεργασίας δύο παιδιών.



# ΜΑΧΗΤΙΚΟ BASKETBALL

- Παίζεται στο μισό γήπεδο του μπάσκετ με μια μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, από 6 παιδιά σε κάθε μια.
- Τα παιδιά κάθε ομάδας παίρνουν αριθμούς (1,2,3,4, κ.λ.π.) και στέκονται σε μια σειρά, κατά μήκος κι έξω απ' τις πλάγιες γραμμές, η μια ομάδα απέναντι στην άλλη.
- Ο προπονητής είναι στο κεντρικό κύκλο με μια μπάλα, φωνάζει δύο αριθμούς κι αμέσως κυλάει την μπάλα ανάμεσα στις δύο ομάδες. Τα δύο παιδιά από κάθε ομάδα που έχουν τους ίδιους αριθμούς, τρέχουν και διεκδικούν την μπάλα. Μόλις ένα παιδί γίνει κάτοχος της μπάλας, προσπαθεί με τον συμπαίκτη του να βάλουν καλάθι, ενώ οι δύο αντίπαλοι τους προσπαθούν να τους ανακόψουν. Το παιχνίδι μπορεί να γίνει με ένα ή και περισσότερα παιδιά. Εξαρτάται απ' τους αριθμούς που θα φωνάξει ο προπονητής που όμως δεν πρέπει να είναι παραπάνω από 5.
- Η κάθε ομάδα που βάζει καλάθι κερδίζει δύο βαθμούς. Η ομάδα που θα φθάσει πρώτη σ' ένα προκαθορισμένο όριο βαθμών π.χ. 20 κερδίζει στο παιχνίδι.
- Παίζεται με τους κανονισμούς του μπάσκετ κι είναι πολύ ωφέλιμο για την καλλιέργεια του ομαδικού παιχνιδιού.



# «ΤΟ ΡΟΛΟΪ»

- Παίζεται σε γήπεδο του μπάσκετ, με μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Σημαδεύονται οκτώ θέσεις γύρω απ' τον περιοριστικό χώρο των 3''.
- Το πρώτο παιδί σουτάρει απ' την 1η θέση και σε περίπτωση ευστοχίας κινείται κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού από θέση σε θέση, μέχρι να αστοχήσει. Τότε δίνει την μπάλα στον επόμενο παίκτη, που και εκείνος αρχίζει απ' την πρώτη θέση.
- Όλα τα παιδιά σουτάρουν με τη σειρά τους, δικαιούμενα ένα σουτ από κάθε θέση, εκτός αν συμφωνηθούν περισσότερες προσπάθειες.
- Ο παίκτης που επιστρέφει πρώτος στην αφετηρία, δηλαδή στην πρώτη θέση, είναι ο νικητής.
- Το παιχνίδι αυτό που μπορεί να παιχτεί και σαν ομαδικό, είναι μια καλή άσκηση για σουτ σε κατάσταση συναγωνισμού.

# ΤΟ «21»

- Παίζεται σε γήπεδο του μπάσκετ και με μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Συμμετέχουν 2 έως 3 παιδιά και παίζεται σαν ομαδικό αλλά και σαν ατομικό παιχνίδι.
- Η θέση του σουτ προκαθορίζεται. Συνήθως κυμαίνεται από 4 μέχρι 7 μέτρα.
- Κάθε παιδί κάνει δύο αλληπάλληλα σουτ, ένα μακρινό και ένα κοντινό. Μόλις ρίξει το μακρινό σουτ, το ακολουθεί ανεξάρτητα αν είναι εύστοχο ή άστοχο, πιάνει την μπάλα και κάνει το δεύτερο κοντινό σουτ. Αν μεν ήταν εύστοχο το μακρινό σουτ, το δεύτερο το κάνει κάτω απ' το καλάθι. Αν ήταν άστοχο, τότε σουτάρει το δεύτερο σουτ απ' το σημείο που θα πιάσει την μπάλα.
- Τα παιδιά σουτάρουν με την σειρά, και εκείνο που θα πετύχει πρώτο 21 πόντους είναι νικητής του παιχνιδιού (το μακρινό σουτ μετράει για 2 πόντους και το κοντινό για 1).
- Το παιχνίδι αυτό παίζεται κι απ' την γραμμή της ελεύθερης βολής, είναι δε πολύ καλό για την εξάσκηση του σουτ αλλά και του ρημπάουντ, δηλαδή τη διεκδίκηση της μπάλας για να επιχειρήσει το δεύτερο σουτ.

# ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΛΑΘΙΟΥ ΜΕ ΠΑΣΕΣ

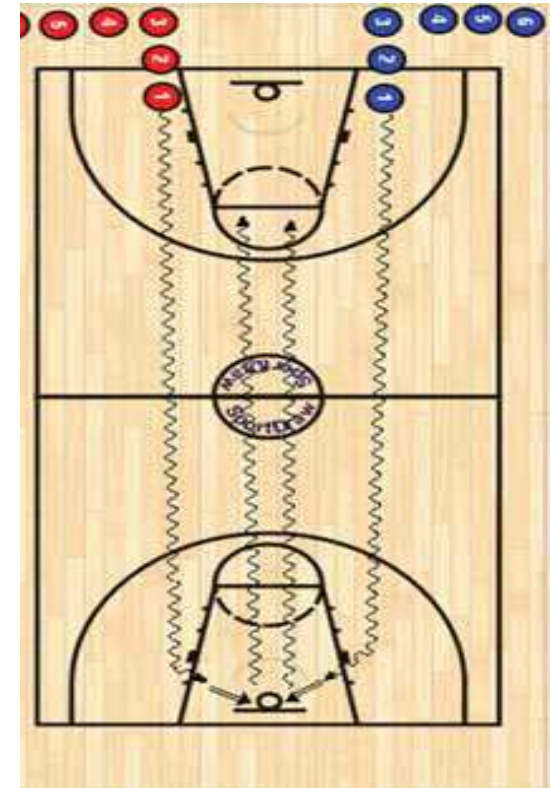
- Παίζεται σε γήπεδο του μπάσκετ με μπάλα μίνι μπάσκετ.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες των 10 – 12 παικτών και στέκονται σε δύο κάθετες προς το καλάθι σειρές.
- Ο πρώτος παίκτης κάθε σειράς έχει μια μπάλα. Με το εναρκτήριο σύνθημα, ο παίκτης αυτός δίνει την μπάλα πάνω απ' το κεφάλι του στον αμέσως πίσω του κι αυτός στον επόμενο, μέχρι τον τελευταίο, που μόλις πάρει την μπάλα, ντριμπλάρει προς το καλάθι και κάνει μπάσιμο. Αν αποτύχει στην πρώτη του προσπάθεια δικαιούται άλλες δύο.
- Ανεξάρτητα αν ευστοχήσει ή όχι στα σουτ, τρέχει με ντρίπλα στην κορυφή της σειράς του και πασάρει την μπάλα, κατά τον ίδιο τρόπο στον πίσω του και το παιχνίδι συνεχίζεται.
- Κάθε εύστοχο σουτ μετράει δύο βαθμούς, ενώ η ομάδα, που θα τελειώσει πρώτη, παίρνει επιπλέον ένα βαθμό. Αφαιρείται, όμως ένας βαθμός για κάθε παράβαση.
- Νικήτρια ομάδα βγαίνει εκείνη που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς.
- Είναι θαυμάσιο παιχνίδι για την εξάσκηση της ντρίπλας και του σουτ σ' αγωνιστική κατάσταση.





## ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ ΜΕ ΝΤΡΙΠΛΑ ΜΠΑΣΙΜΟ ΚΑΙ ΣΟΥΤ

- Παίζεται σ' ολόκληρο το γήπεδο του μπάσκετ με μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες των 10 – 12 παικτών και στέκονται σε δύο κάθετες σειρές, με το πρώτο παιδί της κάθε ομάδας πάνω στην τελική γραμμή.
- Ο πρώτος παίκτης έχει μια μπάλα. Με το εναρκτήριο σύνθημα, ντριμπλάρει μέχρι το απέναντι καλάθι και κάνει μπάσιμο. Πιάνει την μπάλα, επιστρέφει ντριμπλάροντας με το άλλο χέρι και κάνει σουτ απ' τη γραμμή της ελεύθερης βολής. Ο επόμενος παίκτης παίρνει την μπάλα και το παιχνίδι συνεχίζεται.
- Σε περίπτωση που αστοχήσει στο μπάσιμο, συνεχίζει την προσπάθεια του μέχρι το καλάθι να μπει. Το ίδιο κάνει αν το σουτ είναι άστοχο.
- Νικήτρια ομάδα βγαίνει εκείνη που θα τελειώσει γρηγορότερα.
- Είναι θαυμάσιο παιχνίδι για την εξάσκηση της προωθητικής ντριμπλας (αριστερό, δεξί χέρι), του ρημπάουντ και του σουτ σε αγωνιστική κατάσταση.





## ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ ΜΕ ΝΤΡΙΠΛΑ, ΜΠΑΣΙΜΟ ΚΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ

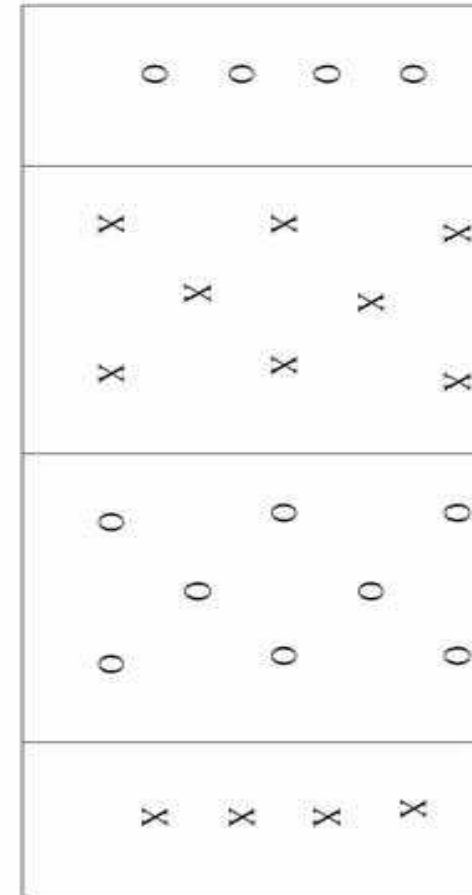
- Παίζεται σ' ολόκληρο το γήπεδο του μπάσκετ με μια μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες 10 – 12 παικτών και τοποθετούνται ο ένας πίσω από τον άλλο με το πρώτο παιδί πάνω στην τελική γραμμή.
- Ο πρώτος παίκτης της κάθε σειράς έχει μια μπάλα. Με το εναρκτήριο σύνθημα, ντριμπλάρει μέχρι το απέναντι καλάθι και κάνει μπάσιμο.
- Ανεξάρτητα με το αν μπει ή όχι η μπάλα στο καλάθι, πιάνει την μπάλα και την τοποθετεί σ' ένα σημείο μέσα στον χώρο των 3''. Επιστρέφει στην αρχική του θέση με αμυντική μετατόπιση, τρέχει με ταχύτητα ξανά πίσω, πιάνει όποια μπάλα θέλει και με ντρίπλα επιστρέφει και βάζει καλάθι. Ο επόμενος παίκτης παίρνει την μπάλα και το παιχνίδι συνεχίζεται.
- Νικήτρια ομάδα βγαίνει εκείνη, που θα τελειώσει γρηγορότερα.
- Σκοπός του παιχνιδιού είναι η εξάσκηση στην ντρίπλα, στην αμυντική μετατόπιση, όπως και στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

## END BALL

- Παίζεται σ' οποιοδήποτε χώρο με μια μπάλα μπάσκετ, volley, ποδοσφαίρου ή handball.
- Συμμετέχουν 12 παιδιά σε κάθε ομάδα.
- Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται με μια κεντρική γραμμή, ενώ κατά μήκος των τελικών γραμμών χαράζεται μια ζώνη πλάτους 1 μ..
- Τέσσερις παίκτες από κάθε ομάδα τοποθετούνται μέσα στις τελικές ζώνες, ενώ οι υπόλοιποι 8 από κάθε ομάδα παίρνουν θέσεις στο χώρο, μεταξύ της αντίπαλης τελικής ζώνης και της κεντρικής γραμμής. Έτσι μεταξύ των 4 παικτών της τελικής ζώνης και των 8 συμπαικτών τους, που είναι πίσω απ' την κεντρική γραμμή παρεμβάλλονται 8 παιδιά της αντίπαλης ομάδας, ενώ οι υπόλοιποι 4 της ίδιας ομάδας στέκονται στην απέναντι τελική ζώνη.
- Ο αντικειμενικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να κατορθώσει ένα παιδί της μιας ομάδας να πετάξει την μπάλα, πάνω απ' τους αντίπαλους παίκτες, στους συμπαίκτες του της τελικής ζώνης. Οι παίκτες, όμως, της τελικής ζώνης πρέπει να πιάσουν την μπάλα, χωρίς να βγουν απ' την ζώνη τους.

# END BALL

- Όλοι οι παίκτες υποχρεούνται να μείνουν μέσα στα όρια του χώρου τους, αλλά επιτρέπεται ν' αλλάξουν πάσες μεταξύ τους, για την αναζήτηση καλύτερης ευκαιρίας για πάσα.
- Τρέξιμο με την μπάλα ή την ντρίπλα θεωρείται παράβαση.
- Σπρώξιμο, κράτηση της μπάλας, ή κλέψιμο της μπάλας από άλλον θεωρείται σφάλμα.
- Σε περίπτωση παράβασης ή σφάλματος, η μπάλα δίνεται στην αντίπαλη ομάδα.
- Κάθε επιτυχημένη μεταβίβαση μετράει 1 βαθμό.
- Το παιχνίδι παίζεται σε δύο ημίχρονα των 5 λεπτών.
- Νικήτρια βγαίνει η ομάδα, που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς.



# ΑΜΥΝΑ – ΕΠΙΘΕΣΗ

- Παίζεται σ' οποιοδήποτε χώρο, στην αυλή σχολείου, στο γυμναστήριο κ.λ.π..
- Τα παιδιά χωρίζονται σε ζεύγη και σκορπίζονται στο χώρο. Το ένα παιδί παίζει επίθεση και το άλλο άμυνα.
- Με το εναρκτήριο σύνθημα, ο αμυντικός προσπαθεί να ξεφύγει απ' τον επιθετικό, ενώ ο τελευταίος τον ακολουθεί από κοντά, χωρίς όμως να του επιτρέπεται να τον αγγίζει, έως ότου ακουστεί το δεύτερο σύνθημα.
- Με το δεύτερο σύνθημα και τα δύο παιδιά μένουν ακίνητα. Τότε ο επιθετικός προσπαθεί ν' αγγίξει τον αντίπαλο του, χωρίς όμως να κουνήσουν, ούτε ο ένας, ούτε ο άλλος τα πόδια τους.
- Στη συνέχεια του παιχνιδιού τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.
- Το παιχνίδι αυτό είναι μια καλή αμυντική άσκηση, ενώ θέτει τα πρώτα βήματα της «προσποίησης» κατά τρόπο απλό και φυσικό.

# ΑΤΟΜΙΚΟ BASKETBALL

- Παίζεται στο μισό γήπεδο του μπάσκετ με μια μπάλα μίνι μπάσκετ.
- Δεν υπάρχουν ομάδες σ' αυτό το παιχνίδι, αλλά ο κάθε παίκτης παίζει για τον εαυτό του. Τέσσερις ή πέντε παίκτες έχουν μια μπάλα και προσπαθούν να βάλουν καλάθι εναντίον ενός μόνο αμυνόμενου.
- Εάν ο αμυνόμενος πιάσει την μπάλα, ή η μπάλα βγει έξω, ή κάποιος προσπαθήσει να βάλει καλάθι κι αστοχήσει τότε η μπάλα είναι νεκρή.
- Εάν συμβεί μια απ' τις παραπάνω περιπτώσεις ο αμυντικός αλλάζει θέση μ' αυτόν που τελευταίος ακούμπησε την μπάλα, και το παιχνίδι συνεχίζεται.
- Κάθε καλάθι μετράει ένα πόντο, αλλά σε κάθε αποτυχημένη προσπάθεια αφαιρείται ένας βαθμός. Κάθε παίκτης κρατάει το δικό του σκορ κι ο πρώτος που θα βάλει 5 καλάθια είναι ο νικητής.

# «ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ»

- Παίζεται σε γήπεδο του μπάσκετ και με μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Παίζουν 8 έως 10 παιδιά σε κάθε καλάθι. Το παιχνίδι αυτό παίζεται τόσο σαν ατομικό, όσο και σαν ομαδικό.
- Ο πρώτος παίκτης που θα κληρωθεί, κάνει ένα μακρινό σουτ απ' ένα προκαθορισμένο σημείο. Αν ευστοχήσει, τότε παίρνει τη θέση του ο δεύτερος που κληρώθηκε. Αν αστοχήσει, επιχειρεί δεύτερο σουτ, αλλά απ' τη θέση που θα πιάσει την μπάλα. Αν, όμως, αστοχήσει και σ' αυτήν, αποκλείεται του παιχνιδιού. Αν, πάλι πετύχει στη δεύτερη προσπάθεια, παραμένει στο παιχνίδι και παραχωρεί τη θέση του στο δεύτερο παίκτη, που στην περίπτωση αυτή δικαιούται μιας μόνο βολής κι απ' την θέση της τελευταίας βολής του πρώτου. Αν, τέλος, αυτός ευστοχήσει, παραμένει στο παιχνίδι, αλλά αποκλείεται αν αστοχήσει. Ο τρίτος παίκτης ρίχνει όπως ο πρώτος, απ' την πρώτη μακρινή θέση κι επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία με τον τέταρτο κ.ο.κ..
- Κάθε επόμενος παίκτης είναι υποχρεωμένος να κάνει το ίδιο είδος σουτ με τον προηγούμενο.
- Μετά τους διαδοχικούς αποκλεισμούς, ο τελευταίος παίκτης που θ' απομείνει, είναι ο νικητής του παιχνιδιού.

# «Ο,ΤΙ ΚΑΝΩ ΚΑΝΕΙΣ»

- Παίζεται στο μισό γήπεδο με μια μπάλα του μίνι μπάσκετ.
- Συμμετέχουν 5 έως 7 παιδιά.
- Ένα παιδί κάνει ένα σουτ ή μπάσιμο απ' όποιο σημείο και με όποιο τρόπο θέλει. Εάν ευστοχήσει όλοι οι άλλοι παίκτες είναι υποχρεωμένοι να κάνουν την ίδια ακριβώς κίνηση. Εάν αστοχήσει ο δεύτερος παίκτης κάνει σουτ μ' ένα δικό του τρόπο. Σε περίπτωση ευστοχίας οι υπόλοιποι πρέπει να βάλουν καλάθι με την ίδια κίνηση. Κατ' αυτόν το τρόπο συνεχίζεται το παιχνίδι.
- Ο παίκτης που βάζει καλάθι με κάποια κίνηση κι οι άλλοι δεν καταφέρουν να κάνουν το ίδιο, κερδίζει ένα βαθμό. Σε περίπτωση που κάποιος παίκτης πετύχει το καλάθι κι αυτός ένα βαθμό.
- Όποιος παίκτης φθάσει πρώτος στους 10 βαθμούς είναι κι ο νικητής.

# Ο ΚΥΝΗΓΟΣ

- Σκοπός: Εξάσκηση στην ντρίμπλα, στη μετακίνηση στο γήπεδο χωρίς ντρίμπλα, στις προσποιήσεις και στις αλλαγές κατεύθυνσης όπως επίσης εξοικείωση με τα όρια του γηπέδου.
- Αριθμός αθλητών: το σύνολο των αθλητών αραιωμένοι στο γήπεδο.
- Εξοπλισμός: μέχρι τέσσερις μπάλες που χρησιμοποιούνται σταδιακά.
- Διαδικασία: οι αθλητές αραιώνουν στο γήπεδο. Ένας αθλητής έχει την μπάλα και ονομάζεται κυνηγός. Με το σύνθημα του προπονητή αρχίζει να κυνηγάει τους υπόλοιπους κάνοντας ντρίμπλα. Οι αθλητές χωρίς μπάλα τρέχουν μέσα στα όρια του γηπέδου και προσπαθούν να τον αποφύγουν. Μόλις ο κυνηγός ακουμπήσει κάποιον άλλον αθλητή ή στην περίπτωση που ο αθλητής που κυνηγάει πατήσει εκτός των ορίων του γηπέδου, του δίνει την μπάλα και αλλάζουν ρόλους. Ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών και για να αυξήσουμε λίγο την ένταση του παιχνιδιού αυξάνουμε σταδιακά τον αριθμό των κυνηγών ή μειώνουμε τα όρια του γηπέδου.
- Παραλλαγή: όλοι οι αθλητές έχουν από μια μπάλα και με το σύνθημα του προπονητή κυνηγάει ο ένας τον άλλον κάνοντας ντρίμπλα. Ο αθλητής που θα χάσει την μπάλα του ή πατήσει εκτός των ορίων του γηπέδου στην προσπάθεια του να αποφύγει τον αντίπαλο, βγαίνει έξω από το παιχνίδι ή χρεώνεται έναν πόντο. Νικητής είναι όποιος συγκεντρώσει τους λιγότερους πόντους με το τέλος του χρόνου.
- Διάρκεια: 3 – 5 λεπτά.
- Προπονητικά σημεία: οι αθλητές που έχουν την μπάλα κυνηγούν μόνο κάνοντας ντρίμπλα. Δεν μπορούν να τρέχουν με την μπάλα στα χέρια τους. Το άγγιγμα του αθλητή πρέπει να γίνει κατά την διάρκεια ντρίμπλας.



# ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

- Σκοπός: εξάσκηση ντρίμπλας, μετακίνηση στο γήπεδο χωρίς ντρίμπλα. Εξάσκηση στις προσποιήσεις και στις αλλαγές κατεύθυνσης. Εξοικείωση με τα όρια του γηπέδου.
- Αριθμός αθλητών: το σύνολο των αθλητών χωρισμένοι σε ζευγάρια.
- Εξοπλισμός: μία μπάλα για κάθε ζευγάρι αθλητών.
- Διαδικασία: ένας αθλητής από κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα. Με το σύνθημα του προπονητή ο αθλητής που έχει μπάλα αρχίζει να κυνηγάει το ζευγάρι του κάνοντας ντρίμπλα. Οι αθλητές χωρίς μπάλα τρέχουν μέσα στα προκαθορισμένα όρια του γηπέδου και προσπαθούν να αποφύγουν το ζευγάρι τους. Μόλις ο κυνηγός ακουμπήσει το συναθλητή του ή αυτός πατήσει εκτός των ορίων του γηπέδου στην προσπάθεια του να τον αποφύγει, αλλάζουν ρόλους. Ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών και για να αυξήσουμε λίγο την ένταση του παιχνιδιού μειώνουμε τα όρια του γηπέδου.
- Διάρκεια: 3 – 5 λεπτά.
- Προπονητικά σημεία: οι αθλητές που έχουν την μπάλα κυνηγούν μόνο κάνοντας ντρίμπλα. Δεν μπορούν να τρέχουν με την μπάλα στα χέρια τους. Το άγγιγμα του αθλητή πρέπει να γίνει κατά τη διάρκεια της ντρίμπλας.

## ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΜΕ ΝΤΡΙΜΠΛΑ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

- Σκοπός: εξάσκηση ντρίμπλας, μετακίνηση στο γήπεδο με ντρίμπλα. Εξάσκηση στις προσποιήσεις και στις αλλαγές κατεύθυνσης. Εξοικείωση με τα όρια του γηπέδου.
- Αριθμός αθλητών: το σύνολο των αθλητών χωρισμένοι σε ζευγάρια.
- Εξοπλισμός: μία μπάλα για κάθε αθλητή.
- Διαδικασία: οι αθλητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Και οι δύο αθλητές από το ζευγάρι έχουν μια μπάλα. Ορίζεται ένας κυνηγός από κάθε ζευγάρι και με το σύνθημα του προπονητή αρχίζει να κυνηγάει μόνο το ζευγάρι του κάνοντας ντρίμπλα. Ντρίμπλα κάνει και ο συνασκούμενος που προσπαθεί να αποφύγει τον κυνηγό μέσα στα όρια του γηπέδου.
- Παραλλαγή: τα ζευγάρια συνεργάζονται μεταξύ τους και κυνηγούν τα υπόλοιπα ζευγάρια. Οι αθλητές παίρνουν ένα βαθμό όταν ακουμπήσουν κάποιον αθλητή, από οποιοδήποτε ζευγάρι. Νικητήριο ζευγάρι ανακηρύσσεται αυτό, που με το τέλος του χρόνου συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς.
- Διάρκεια: 3 – 5 λεπτά.
- Προπονητικά σημεία: οι αθλητές πρέπει να διατηρούν την ντρίμπλα τους ανεξάρτητα αν κυνηγούν ή προσπαθούν να αποφύγουν τον κυνηγό. Δεν μπορούν να τρέχουν με την μπάλα στα χέρια τους. Το άγγιγμα του αθλητή πρέπει να γίνει κατά τη διάρκεια ντρίμπλας.

# ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΜΕ ΠΑΣΕΣ

- Σκοπός: εξάσκηση της γρήγορης και σωστής πάσας, κίνηση του αθλητή μετά από πάσα. Εξάσκηση στις προσποιήσεις και αλλαγές κατεύθυνσης.
- Αριθμός αθλητών: το σύνολο των αθλητών χωρισμένοι σε δύο ομάδες.
- Εξοπλισμός: μία μπάλα
- Διαδικασία: οι αθλητές αραιώνουν στο γήπεδο με την μπάλα να είναι στην κατοχή της μιας ομάδας. Η ομάδα με την μπάλα κυνηγάει για να αγγίξει τους αθλητές της άλλης ομάδας κάνοντας μόνο πάσες. Το άγγιγμα του αθλητή γίνεται μόνο με την μπάλα χρησιμοποιώντας πύβου. Απαγορεύεται το πέταγμα της μπάλας στον αντίπαλο ή το τρέξιμο με την μπάλα στα χέρια. Ο αθλητής που τον άγγιξε η μπάλα βγαίνει από το παιχνίδι. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα αγγίξει με την μπάλα όλους τους αθλητές της αντίπαλης ομάδας στο συντομότερο χρονικό διάστημα.
- Διάρκεια: όσο θα χρειαστεί για να εκτελεστεί το παιχνίδι και από τις δύο ομάδες. Χρονομέτρηση του παιχνιδιού για την κάθε ομάδα.
- Προπονητικά σημεία: ιδιαίτερη έμφαση στη γρήγορη και σωστή εκτέλεση της πάσας. Επιμονή στην κίνηση του αθλητή της ομάδας που κυνηγάει μετά από την πάσα.

# ΑΣΠΡΟ – ΚΟΚΚΙΝΟ (1)

- Δύο ομάδες , άσπροι-κόκκινοι, όλοι με μπάλες, παρατάσσονται στο κέντρο με μέτωπο αντίθετα προς την baseline και μόλις ο coach φωνάξει «άσπρο», τότε οι παίκτες της λευκής ομάδας τρέχουν να ακουμπήσουν όσο γίνεται περισσότερους παίκτες από την αντίπαλη ομάδα. Όποιον ακουμπήσουν τον βγάζουν από το παιχνίδι. Όλα τα παιδιά πρέπει να κάνουν ντρίπλα, όσο τρέχουν στο γήπεδο. Το κυνηγητό κρατάει 14 δευτερόλεπτα. Μετά οι ομάδες επιστρέφουν στο κέντρο και αλλάζουν ρόλους.

## ΑΣΠΡΟ – ΚΟΚΚΙΝΟ (2)

- Η ίδια άσκηση με την προηγούμενη (1) μπορεί να γίνει με τις ομάδες να βρίσκονται στο κέντρο, αλλά οι παίκτες να είναι σε εδραία θέση, ξαπλωμένοι μπρούμυτα ή ανάσκελα.

# ΠΙΑΣΕ ΜΕ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ

- Δύο παίκτες με μπάλα στέκονται πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου και οι υπόλοιποι, όλοι με μπάλες, παρατάσσονται στην baseline με μέτωπο στο κέντρο. Οι παίκτες από την baseline προσπαθούν με ντρίμπλα να περάσουν την κεντρική γραμμή χωρίς να τους ακουμπήσουν οι παίκτες που βρίσκονται στο κέντρο. Οι παίκτες του κέντρου δε μπορούν να φύγουν πάνω από την κεντρική γραμμή.
- Η ίδια άσκηση μπορεί να έχει μόνο έναν παίκτη πάνω στη γραμμή του κέντρου.
- Κάθε παίκτης που πιάνεται προστίθεται σ' αυτούς που βρίσκονται στο κέντρο.

# ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

- Δύο ομάδες σε κύκλο με τους παίκτες να κάθονται σταυροπόδι και να περιμένουν τον coach να αφήσει την μπάλα πίσω από κάποιον παίκτη. Αυτός θα σηκωθεί και θα κάνει ντρίπλα γύρω από το κύκλο. Μόλις ολοκληρώσει τον κύκλο θα αφήσει την μπάλα πίσω από τον επόμενο παίκτη που καθόταν δίπλα του και θα μπει όρθιος στο κέντρο του κύκλου. Κερδίζει όποια ομάδα βάλει όλους τους παίκτες όρθιους στο κέντρο του κύκλου.
- Παραλλαγή: τα παιδιά ξεκινούν από όρθια θέση και θα πρέπει να καθίσουν στο κέντρο.

# ΤΡΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

- Παίζεται με τρεις ομάδες των 6 - 8 παικτών, από τις οποίες οι δύο παίζουν μέσα και η τρίτη περιμένει έξω από την πλάγια γραμμή.
- Γίνεται εξάσκηση όλων των βασικών της καλαθοσφαίρισης, των συνεργασιών, αλλά και ομαδικών στοιχείων, επιθετικών και αμυντικών.
- Το παιχνίδι, που διεξάγεται με τους κανονισμούς του μπάσκετ, μπορεί να παιχθεί σ' όλο το γήπεδο, αλλά και στο μισό, οπότε συμμετέχουν έξι ομάδες, τρεις σε κάθε καλάθι.
- Με την έναρξη, η ομάδα που κέρδισε την μπάλα στην αναπήδηση προσπαθεί να πετύχει καλάθι, ενώ η άλλη να την εμποδίσει. Η αμυντική ομάδα, που δέχτηκε το καλάθι, βγαίνει έξω και τη θέση της παίρνει η τρίτη ομάδα. Το παιχνίδι ξαναρχίζει πάλι με αναπήδηση μεταξύ των δύο ομάδων, αυτής που συνεχίζει, λόγω του καλαθιού που πέτυχε, και της νέας που μπήκε στο παιχνίδι.
- Κάθε σουτ, ανάλογα με το είδος του (τρίποντο, δίποντο, ελεύθερη βολή), βαθμολογείται με ανάλογους πόντους, τρεις, δύο ή ένα.
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί με χρονική διάρκεια, οπότε όποια ομάδα συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους κερδίζει, αλλά και με προκαθορισμένο αριθμό πόντων, τους οποίους όποια ομάδα συγκεντρώσει πρώτη, κερδίζει το παιχνίδι.



# ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

- Χωρίζονται τα παιδιά σε δύο ομάδες με ισάριθμους παίκτες, που παρατάσσονται αντιμέτωποι έξω και κατά μήκος των δύο πλάγιων γραμμών του γηπέδου του μπάσκετ.
- Οι παίκτες κάθε ομάδας αριθμούνται, έτσι ώστε κάθε παιδί να χαρακτηρίζεται από ένα αριθμό.
- Παίζεται με δύο μπάλες, που είναι αρχικά τοποθετημένες μέσα στον κεντρικό κύκλο.
- Η προσπάθεια κάθε ομάδας είναι να πετύχει όσο μπορεί περισσότερα καλάθια.
- Το παιχνίδι αρχίζει με το εναρκτήριο σύνθημα του προπονητή, που φωνάζει ένα αριθμό. Τα δύο παιδιά, ένα από κάθε ομάδα, που έχουν τον αριθμό αυτό, τρέχουν παίρνουν από μία μπάλα και ντριμπλάρουν προς το καλάθι, που τους έχει προκαθοριστεί και σουτάρουν έχοντας δικαίωμα μόνο για ένα σουτ . Στη συνέχεια, επιστρέφουν γρήγορα με ντρίμπλα και επανατοποθετούν την μπάλα μέσα στον κύκλο.
- Κάθε εύστοχο σουτ μετράει ένα πόντο για την ομάδα.
- Μπορεί να παιχθεί και με δύο ή περισσότερους παίκτες από κάθε ομάδα. Πρέπει όμως ο προπονητής να φωνάζει ανάλογους αριθμούς και να εκδηλώνεται η προσπάθεια με πάσες.
- Είναι ένα πολυσύνθετο παιχνίδι συναγωνιστικού χαρακτήρα με προοπτική κλιμάκωσης της επιβάρυνσης με νέες μορφές.

# ΕΝΤΕΚΑ

- Παίζεται σε ένα καλάθι και με μια μπάλα.
- Σε κάθε καλάθι παίζουν 6 - 8 παιδιά, που αριθμούνται.
- Ο παίκτης με αριθμό 1 εκτελεί ελεύθερες βολές, ενώ οι υπόλοιποι στέκονται οπουδήποτε γύρω από το καλάθι.
- Όσο ο #1 ευστοχεί συνεχίζει να σουτάρει κερδίζοντας για κάθε εύστοχη βολή ένα πόντο. Αν, όμως, αστοχήσει, τότε η μπάλα διεκδικείται από τους υπολοίπους. Όποιος την κερδίσει επιχειρεί σουτ. Αν ευστοχήσει κερδίζει δύο πόντους και η μπάλα δίνεται στον παίκτη με τον αριθμό 2, για να εκτελέσει ελεύθερη βολή. Αν αστοχήσει στην ελεύθερη βολή οι υπόλοιποι ξαναδιεκδικούν το ρημπάουντ. Όποιος κερδίσει την μπάλα σουτάρει για δύο πόντους, αν όμως αστοχήσει η διαδικασία αυτή συνεχίζεται μέχρις ότου κάποιος παίκτης πετύχει το καλάθι.
- Το παιχνίδι ολοκληρώνεται μόλις ένα παίκτης συμπληρώσει ένα συγκεκριμένο αριθμό πόντων, π.χ. 11.
- Είναι ένα θαυμάσιο παιχνίδι για εξάσκηση στην ελεύθερη βολή, στο τζαμπ - σουτ και στο ρημπάουντ υπό αγωνιστικές συνθήκες.

# ΠΕΝΤΕ ΠΑΣΕΣ

- Αποτελεί εξέλιξη του προηγούμενου παιχνιδιού, αφού εμπεριέχει το σουτ και την ανακοπή του.
- Διεξάγεται στο μισό γήπεδο του μπάσκετ, αλλά και σ' όλο με 10 ή περισσότερα παιδιά χωρισμένα σε δύο ομάδες.
- Μπορεί όμως να διεξαχθεί και σε εκτός γηπέδου μπάσκετ χώρο μόνο με πάσες, χωρίς να καταλήγει το παιχνίδι σε σουτ.
- Η ομάδα, που έχει στην κατοχή της την μπάλα, προσπαθεί να κάνει πέντε πάσες πριν σουτάρει στο καλάθι.
- Δεν επιτρέπεται η ντρίμπλα, ούτε και η επιστροφή της μπάλας στον προκάτοχο της
- Μόλις συμπληρώσει τις πέντε πάσες κερδίζει ένα πόντο, και αν πετύχει και το καλάθι κερδίζει άλλους δύο πόντους.
- Εάν πάλι, η ομάδα που αμύνεται κατορθώσει να ανακόψει την μπάλα, πριν συμπληρωθούν οι πέντε πάσες κερδίζει ένα πόντο, αλλά και την κατοχή της μπάλας.
- Είναι ένα πολύ καλό παιχνίδι τόσο για την εξάσκηση των τεχνικών επιδεξιοτήτων που περιλαμβάνονται όσο και για την καλλιέργεια της ομαδικής προσπάθειας.

# ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- Παίζεται με δύο ομάδες, που αποτελούνται από 8 - 10 παιδιά, στο γήπεδο του μπάσκετ, αλλά και σε άλλο χώρο.
- Ο προπονητής δίνει την μπάλα στη μια ομάδα, η οποία προσπαθεί να την κυκλοφορήσει, όσο το δυνατόν περισσότερη ώρα, ενώ η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να ανακόψει την κυκλοφορία αυτή.
- Παίζεται με κανόνες του μπάσκετ.
- Γίνεται εξάσκηση της μεταβίβασης, των στροφών, της ντρίμπλας και φυσικά της άμυνας.

# Το 5 - 3 - 1

- Παίζεται σε γήπεδο του μπάσκετ, με μπάλα μπάσκετ, βόλει ή ποδοσφαίρου.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες (Α, Β, Γ και Δ) των 3-5 παικτών και στέκονται αριστερά και δεξιά των δύο καλάθιων. Η απόσταση από το καλάθι καθορίζεται ανάλογα με την ικανότητα των παιδιών.
- Με το εναρκτήριο σύνθημα, το πρώτο παιδί της Α ομάδας, κάνει τρία σουτ και δίνει την μπάλα στην αντίπαλη ομάδα. Το πρώτο παιδί της Β ομάδας κάνει τρία σουτ και δίνει την μπάλα πάλι στο δεύτερο παίκτη της Α ομάδας κ.λπ. Το ίδιο γίνεται και στο άλλο καλάθι μεταξύ των ομάδων Γ και Δ.
- Η ευστοχία του πρώτου σουτ μετράει 5 βαθμούς, του δεύτερου 3 και του τρίτου 1 βαθμό.
- Το παιχνίδι αυτό παίζεται ομαδικά ή ατομικά. Στο ομαδικό, καταγράφονται όλοι οι πόντοι, που συγκεντρώνουν τα παιδιά, ενώ στο ατομικό κάθε παιδί μετράει τους δικούς του.
- Το παιχνίδι αυτό είναι καλό για την εξάσκηση στο σουτ κάτω από συνθήκες συναγωνισμού.

# ΠΙΑΣΕ - ΠΕΤΑ - ΚΑΤΣΕ

- Παίζεται σ' οποιοδήποτε χώρο, με μια μπάλα μπάσκετ, ποδοσφαίρου, βόλει ή χάντμπολ.
- Συμμετέχουν 16-24 παιδιά, που χωρίζονται σε δύο ομάδες.
- Χαράζονται στο έδαφος δύο μεγάλα τετράγωνα ή κύκλοι, που το κέντρο τους να απέχει τουλάχιστον 5 μ. από τις πλευρές του τετραγώνου ή την περιφέρεια του κύκλου.
- Ο αρχηγός κάθε ομάδας παίρνει θέση στο κέντρο, με το ένα του πόδι υποχρεωτικά μέσα σ' ένα μικρό κύκλο, που έχει διάμετρο ένα μέτρο περίπου.
- Οι άλλοι παίκτες τοποθετούνται κατά μήκος των πλευρών του τετράγωνα ή της περιφέρειας του κύκλου.
- Με το εναρκτήριο σύνθημα, ο αρχηγός πετάει την μπάλα στον πρώτο παίκτη που είναι προς τα δεξιά του. Αυτός την πιάνει, την ξαναπετάει πίσω στον αρχηγό του και αμέσως κάθεται κάτω. Αυτό επαναλαμβάνεται, κατά σειρά, με όλους τους παίκτες.
- Αν ένας παίκτης ή ο αρχηγός δεν μπορέσει να πιάσει την μπάλα, τότε πρέπει να τρέξει να την πιάσει, να επιστρέψει στη θέση του και μετά να την πετάξει.
- Νικήτρια ομάδα βγαίνει εκείνη, που όλοι οι παίκτες της έχουν γρηγορότερα τελειώσει αυτή τη διαδικασία και προλάβουν να καθίσουν πρώτοι στις θέσεις τους.