**מחפשים משחקונים ללימוד ותרגול אחיזת כדור? הגעתם למקום הנכון!**

1. שתי שורות אחת אחרי השנייה שורה אחת עומדת בעמידת מוצא כנלמד, והשנייה תוך כדי דחיפות קלות מאחור ומהצדדים בודקת יציבות.
	1. כנ"ל אך דחיפה בעזרת כדור.
	2. כנ"ל אך בעזרת הכדור מנסים להוציא משיווי משקל.
2. מתחלקים לזוגות מסודרים אחד מול השני על קו מגרש בעמידת מוצא, כל אחד מנסה להפיל את חברו בעזרת דחיפות מי שניצח עובר לשלב הבא.
3. בזוגות אחד מול השני תפיסה במותנים מנסים לדחוף אחד את השני.
	1. כנ"ל אך מנסים לדרוך על רגלי בן הזוג, לתפוח על הישבן.
4. בזוגות גב אל גב על אחד מקווי המגרש בעמידת מוצא כל אחד מנסה לדחוף את בן זוגו מעבר לקו.
5. מעלה מטה: לפי דברי המדריך יורדים ועולים מעמידה לעמידת מוצא מי שמתבלבל יושב.
6. מרוץ שליחים כאשר בכל קו בולמים ויוצאים בספרינט לקו הבא.
7. חישוקים מוסיקלים: בכל המגרש מפוזרים חישוקים אחד פחות מחברי הקבוצה כולם רצים במגרש לשריקה כל אחד נכנס לחישוק בעמידת מוצא, מי שלא הצליח להיכנס יושב בחוץ.
8. 1,2,3 דג מלוח: כל הקבוצה עומדת על קו הרוחב חוץ מאחד העומד על קו הרוחב ממול עם הגב לקבוצה, הוא קורא 1,2,3 דג מלוח מסתובב, בינתיים על כל הקבוצה להתקרב אל ה"דג" ברגע שה"דג" מסתובב חזרה כולם נעמדים בעמידת מוצא. אם משהוא זז חוזר אחורנית. נוסף על כך המדריך עובר ומי שלא עומד בעמידה נכונה חוזר אף הוא.
9. אור ירוק: ישנן שלוש נורות מפוזרות על קו הרוחב מסתדרים בחמישיות על קו הרוחב ממול ויוצאים יחד לצד השני ברגע שנדלקת אחת הנורות בלימה ועמידת מוצא מי שלא בלם בזמן יוצא וכך הלאה עד שנשאר מנצח אחד.
	1. כנ"ל אך התנועה היא לאחור.
	2. כנ"ל אך הריצה לפנים והראש מופנה לאחור כך שהשחקן מתרחק מהנורות.
10. מעגל כוח עומדים בעמידת מוצא ומנסים למשוך כל אחד לכיוון שלו.
11. עמידה בעמידת מוצא מאמן שואל שאלות (חוקה) מי שעונה נכון רשאי להפסיק.
12. עומדים במעגל בעמידת מוצא מאמן קורא בשני שמות (השחקנים הנבחרים עומדים אחד מול השני במעגל) או יותר והם רצים סביב המעגל בכדי לתפוס אחד את השני.
13. תחרות בין שתי קבוצות עומדים בטור בעמידת מוצא האחרון עובר בין הרגלים של כולם והופך להיות ראשון וכך הלאה מנצחת הקבוצה שכולם עברו בין הרגלים.
	1. כנ"ל במקום שחקן מעבירים כדור האחרון שמקבל כדור רץ איתו והופך להיות ראשון וכך הלאה.
14. תופסת מי שנתפס עומד עמידת מוצא.
15. תופסת עכברים: תופסת מי שנתפס נעמד בעמידת מוצא ומשחררים אותו ע"י מעבר מתחתיו.
16. תופסת בתים: ישנם חישוקים פזורים במגרש מי שלא רוצה להיתפס נכנס בעמידת מוצא לתוכם.
17. תיפסוני: כאשר שתי הקבוצות נעמדות בעמידת מוצא ניצב לשחקן שבא.
	1. כנ"ל אך המטרה של זה שבא היא להפיל אחד השחקנים אם הצליח זה שהגיע מקבל כדור ובעזרת רגל ציר מנסה שהשני לא יחטוף לו את הכדור.
18. תחרות בין הקבוצות בצורת " יש לנו תיש..." כולם עומדים בעמידת מוצא וכל זוג עובד תחת הידיים של שאר השחקנים עד שכולם עברו מתחת.
19. על ספסל הליכה לפי סימון המאמן קדימה ואחורה לשריקה נחיתה כך שהספסל בין הרגלים בעמידת מוצא.
20. בעיגול של חצי מגרש קבוצה בפנים בעמידת מוצא כולם מנסים בעזרת הישבן לדחוף אחד את השני מחוץ למעגל.
21. כולם עומדים בתוך עיגול המאמן מגלגל כדור חזק לכיוון הקבוצה כל אחד צריך לקפוץ כך שהכדור לא יפגע בו ולחזור לעמידת מוצא.
22. טור של שחקנים מעבירים את הכדור עם הקפצה בין הרגלים לזה שאחריהם.
23. שני שחקנים עם כדור שחקן שלישי בניהם המטרה להעביר את הכדור בין רגליו של האמצעי והאמצעי צריך להתיישב עליו.
24. כדור בצד אחד של המגרש זוגות בצד השני רצים לשריקה בולמים בעמידת מוצא המטרה להגיע לכדור.
25. הרצל אמר “עלה” “רד”.
26. בשלשות ידיים אוחזות אחד בשני עומדים בעמידת מוצא מטרה להפיל אחד את השני.
27. דירה להשכיר: לכל אחד כדור ונעים בכדרור, ישנם מספר שווה של חישוקים / בתים לחברי הקבוצה ועומדים בו בעמידת מוצא חוץ מילד אחד והוא מחפש לעצמו בית הוא עובר אחד אחד ושואל אם הוא מוכן להשכיר לו את ביתו והתשובה היא “לא” בינתיים האחרים מנסים להחליף בבתים מבלי שהמחפש יכנס לביתם.

בהצלחה
יועד אגמון