

هر چه تعدادتان بیشتر شود، بازی جذاب‌تر می‌شود.
اگر چهار نفر باشید، می‌توانید بازی را به دو شکل برگزار کنید:



◀ در **روش اول**، سه نفرتان در سه گوشه‌ی حیاط قرار بگیرند و توپ را با دست به هم پاس بدهند و نفر چهارم تلاش کند که توپ را از آن‌ها بگیرد.

◀ در **روش دوم** و سخت‌تر آن است که دو نفر توپ را به هم پاس بدهند و دو نفر دیگر تلاش کنند توپ را از دست آن دو نفر بگیرند.

حالا فرض کنید تعدادتان خیلی بیشتر است. مثلاً تمام اعضای کلاستان می‌خواهند در این بازی شرکت کنند. در این صورت، نیمی از شما باید توپ را به همدیگر پاس بدهند و نیمی دیگر تلاش کنند توپ را از آن‌ها بگیرند. این کار نیاز به همکاری فراوانی دارد؛ چه برای پاس دادن توپ و چه برای گرفتن آن.

هر قدر زمان بازی یا سرعت پاس‌کاری بیشتر شود، لازم است با سرعت بیشتری به دنبال توپ بدوید و به این ترتیب، بعد از مدتی حسابی به نفس نفس می‌افتید.

انجام همیشگی این نوع بازی‌ها، هم قدرت دویدن‌تان و هم مهارت‌تان در بازی با توپ و پاس‌کاری را بیشتر می‌کند؛ این بازی، تمرینی مناسب برای کسانی است که می‌خواهند بسکتبال یا هندبال بازی کنند.



فوتبالیست‌ها همین تمرین را با پا انجام می‌دهند. آن‌ها توپ را با پا به هم پاس می‌دهند و گاهی اوقات، به محض رسیدن توپ، مجبورند آن را به هم تیمی خود بفرستند.
در فوتبال، پاس‌کاری بسیار اهمیت دارد. پس اگر خواستید روزی فوتبالیست بزرگی شوید، حتماً این تمرین را زیاد انجام دهید.



پاسخ سرگرمی

رهنم آخر

شب یلدا