



Komiteti Olimpik Kombëtar Shqiptar

Rr. "Muhamet Gjollësia", Sheshi Mustafa Q. Ataturk, ish 21 Dhjetori, Tiranë / P.O. Box 63

Tel: ++355 4 2235 249 / 2240 602

Fax: ++355 4 2240 565

<http://www.nocalbania.org.al>

E-mail: secretariat@nocalbania.org.al

Lojra Levizore 1

ne ndihme te mesuesve te edukimit fizik
qe me pak materiale mund te luhen ne jeten e perditshme
dhe stimulojne bashkepunimin

1

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Lojra me kembe

2

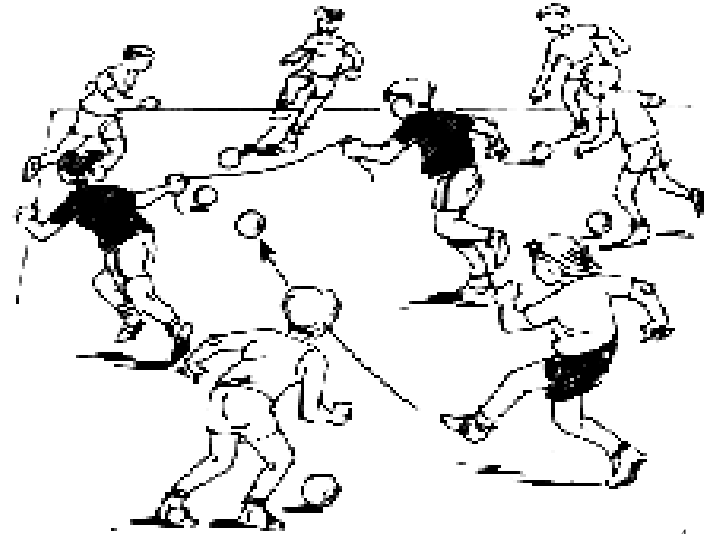
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Porta levizese

Dy „kalimtare“ formojne nje porte duke mbajtur nje litar ne lartesine e gjoksit. Kjo porte eshte e levizshme dmth. Kalimtaresh lejohe te levizin lirisht per te menjanuar berjen e golave. Te gjithë lojtaret e tjere zoterojne nga nje top dhe perpiqen qe te shenojne gol sa me shume qe te munden ne porten levizese nga perpara ose nga prapa. Kush cift kalimtaresh peson sa me pak gola brenda nje kohe te paracaktuar (maks 1 min).

3

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



4

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Kape topin

Gjysma e pjesemaresve shperndahet ulur ne dysHEME, te tjeret marrin gjithsecili nga nje top. Detyra e lojtareve te „ulur“ eshte qe ti marin topin nga kamba lojtarit qe ka topin dhe qe mund te levize lirshem. Ato lejohen qe te ecin me kembe e duar. Kush merr topin ne zoterim lejohet qe te ngrihet dhe te nderroje rolin me ate qe humbi topin. Ne varesi te numrit te lojtareve mund te zvogelohet edhe perimetri i fushes.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

5



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

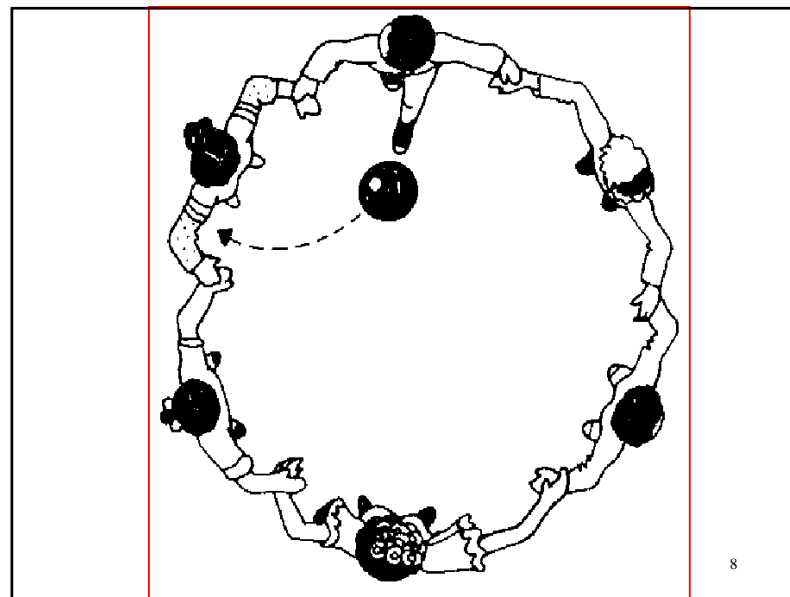
6

Futboll ne rreth

Lojtaret kapen per duarsh dhe formojne nje rreth. Sa me shume lojtare te kete aq me mire eshte. Cdo lojtar perpiqet qe te dergoje topin jashte rrethit. Lojtari qe e dergon topin jashte rrethit merr nje pike plus ose lojtari qe e lejon topin te dale jashte i zbritet nje pike.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

7



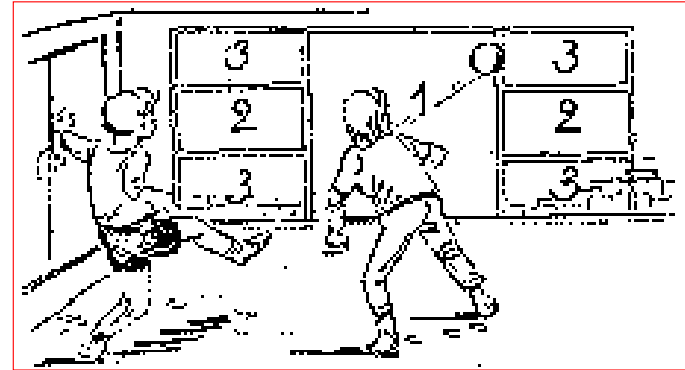
8

Goditje ne shenje

Ne mur vizatohet nje porte me rreth 5m gjeresi dhe 2m latesi. Nga largesi te ndryshme gjuhet ne drejtim te portes. Kush godet ne trekendesh fiton tre pike ne te kundert dy ose nje.

9

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



10

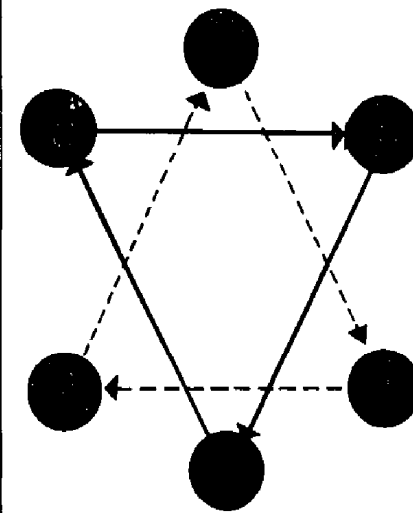
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Pasim topi

Ne kete loje vendosen 6 ose me shume lojtare ne forme rrethi dhe numerojne njeri pas tjetrit. Numrave tek dhe cift i jepet respektivisht nga nje top per grup. Topi i pasohet partnerit komshi te te njejtit grup.
Kush top do ta kaloje me pare tjetrin?

11

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



12

Futboll me sy te lidhur

Nje bashkelojtari i lidhen syte dhe partneri i tij qe sheh e drejton te verberin drejt topit, lejohet gjithashtu qe t'i tregoje se si duhet te reagoje por nuk duhet ta gjuaje topin vete. Keshtu mund te luajne psh.4veta (2 te verber dhe 2 qe shikojne) kunder 4 te tjereve.

13



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

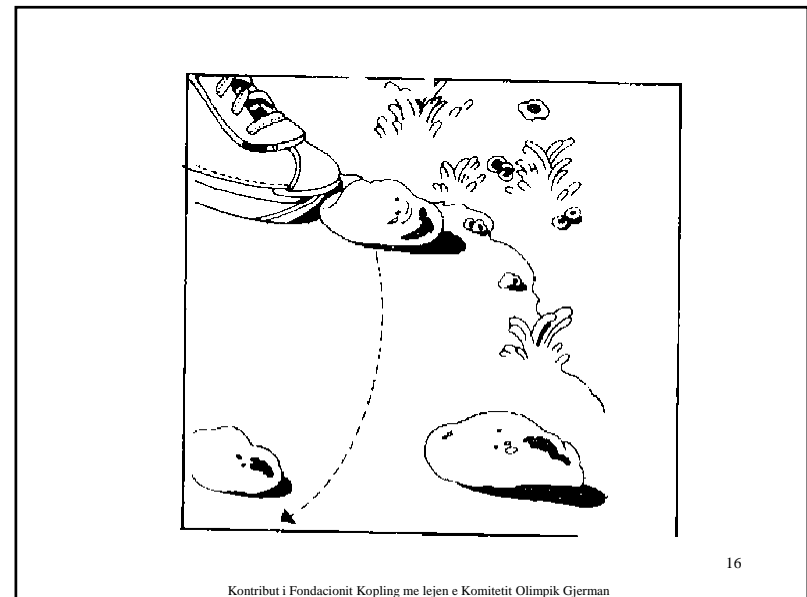
14

Futboll me gure

Tre gure te sheshte levizen me kembe perpara. Guri qe levizet i fundit duhet qe te kaloje ndermjet dy gureve paraardhes. Nese preket ndonjeri prej ketyre dy gureve apo nuk kalohet linja midis ketyre gureve rradha i kalon kundeshtarit.

15

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

16

Futboll Siamez

Cdo dy lojtareve u lidhet bashke kavigjaja e majte e njerit me ate te djathten e tjetrit. Loja luhet me dy porta sipas rregullave te futbollit. Ne pjesen e dyte te lojes lojtareve u nderrohen kembet.

17

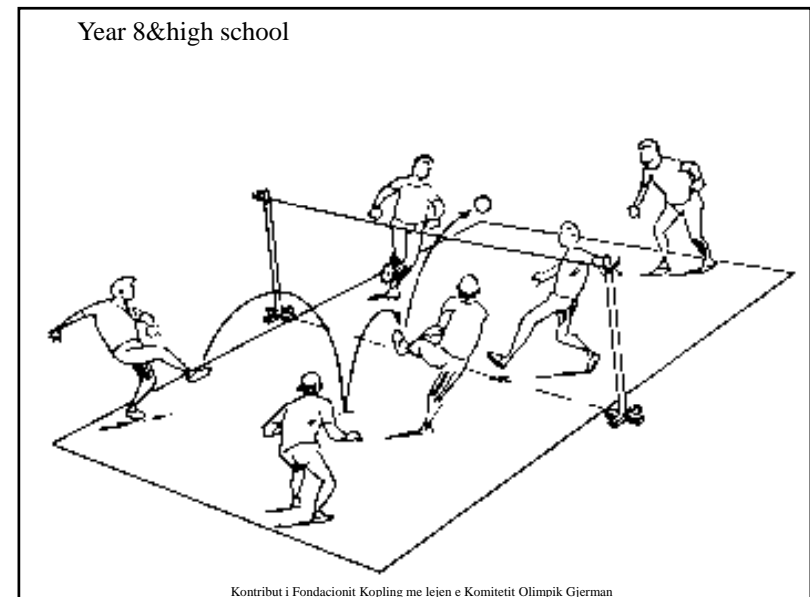


18

Tenis - Futboll

Stimulon tekniken e topit si dhe kuptimin taktik te lojes. Lojtaret perpiqen qe te hedhin topin me dore ose me kembet ne fushen kundershtrare menyre te tille qe kundershtrari te mos kete mundesi qe te ktheje goditjen. Qe me pare bihet dakort se sa here lejohet te preket topi perpara se te hidhet ne fushen kundershtrare.

19



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Kushtet paraprake te Tenis- Futbollit

- Madhesia e fushes se lojes: P.sh Fushe Vollejboli ose Tenisi (Rere , Siperfaqe Cimento)
- Lartesia e rrjetes : 0,50 - 1,50 m
- Perberja e skuadres : 2 - 5 Lojtare
- Mjetet e lojes : Top Futbolli, Top Vollejboli
- Kohezgjatja e lojes : Sipas deshires

21

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Variacione per Tennis- Futbollin

- Tenis futbolli mund te luhet edhe ne rere, dhe nenkuptohet qe topi duhet te mbahet gjithmone ne ajer
- Brenda nje skuadre 6 deri 10 lojtare perpiqen qe t'a mbajne topin sa me gjate ne ajer ne menyre qe te mos preke dyshemene.
- Ne nje fushe basketbolli, dy skuadra mund te perpiqen qe te bejne sa me shume kosha ne te njejten table (kosh).

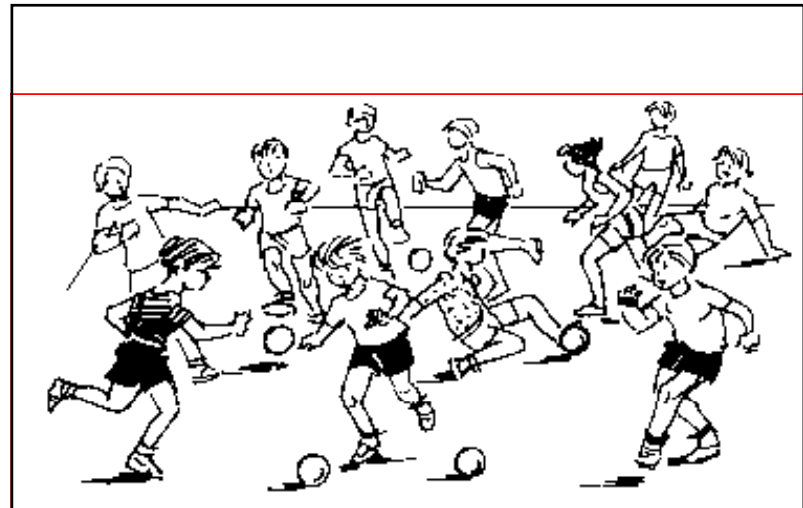
22

Topaluftash – Njeri kunder tjetrit

Te gjithë pjesemarrësit shpërndahen neper salle. Drejtuesi i lojes hedh aq topa ne fushe sa nje e treta e numrit te lojtareve. Lojtaret perpiqen qe te marrin ne zoterim topin dhe te qellojne te tjeret me top. Kush goditet ulet ne toke. Ai mund te luaje serish nese mund te marre topin ne zoterim ne pozicionin ulur qe eshte. Kush qellon sa me shume te tjere ?

23

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



24

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Futboll ne tunnel

Te gjithë pjesëmarrësit kanë nga një top deri tek dy „kalimtare“. Here pas here dy kalimtare formojnë një „tunel“ me kembet e hapura gjerësisht. Qëllimi i lojtarit është ta kalojë topin përmes tunelit. Tre (kater apo pesë) të parët që arrijnë të bëjnë gol u jepet nga një pikë. Me pas (pas një sinjali nga ana e drejtuesit të lojës) kalimtarët tjetër qëndron dhe krijojnë një tunel me kembë. Serish ato që bëjnë gol të parët fitojnë nga një pikë. Kush mbledh më shumë pikë?

25

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

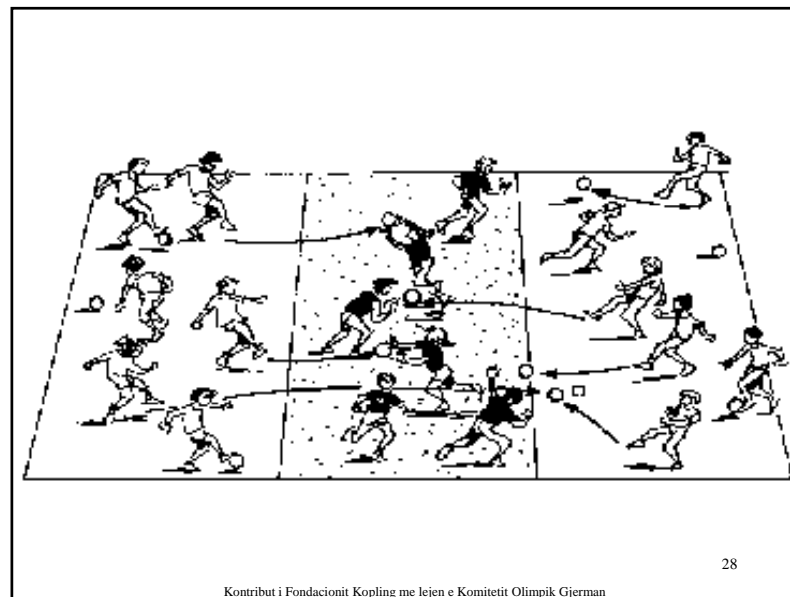


Futboll ne tre fusha.

Vendi i lojës ndahet në tre fusha të njëllojta. Në çdo fushë ndahet një numër i barabartë lojtarësh. Lojtarët e dy fushave të jashtme kanë për detyrë që të qellojnë topat e tyre përmes fushës së mesit matane tek fusha tjetër. Lojtarët në mes përpiqen që të presin topat si portier. Kush humbet topin e tij ndërron vendin me portierin. Kush arrin më tepër „kalime përtej“

27

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



28

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

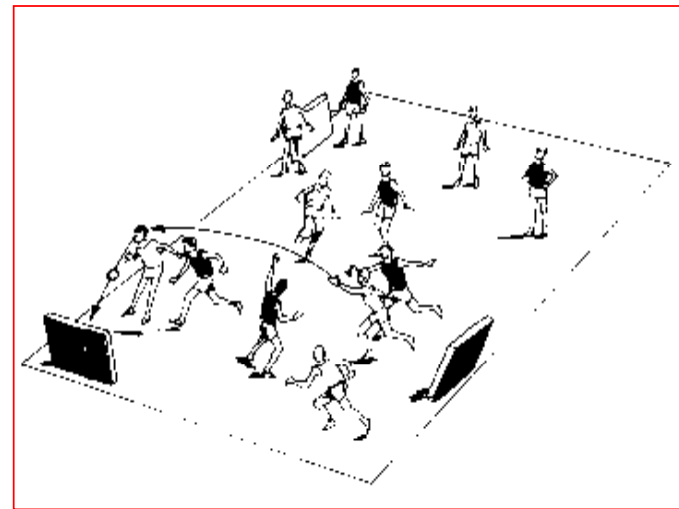
Futboll me koke

Dy skuadra luajne me porta te vogla. Topi luhet me dore por ai nuk mund te mbahet ne dore (dhe as te driblohet) Gola mund te shenohem vetem atehere nese topi qe bashkelojtari te hedh goditet me koke. Mundesi variacionesh:

- Pasimet duhet te behen vetem me te dyja duart.
- Luaj me tre porta , cdo skuadre i llogariten vetem golat ne porten e paracaktuar.

29

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



30

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Kombinim

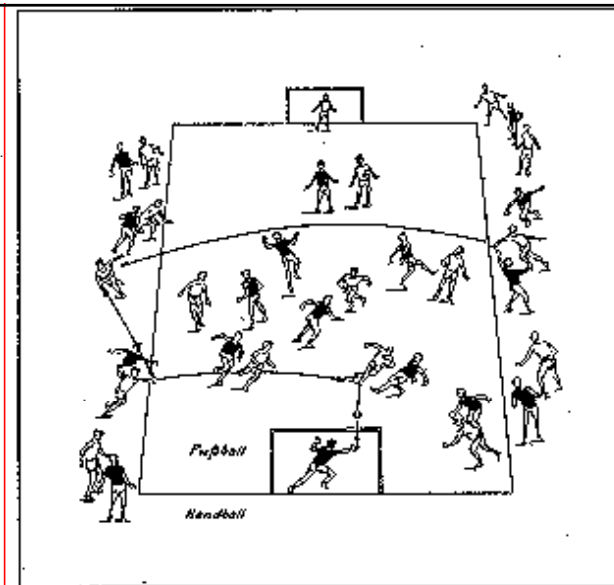
Futboll – Hendboll

interesante per loje

Dy skuadra luajne me porta minifutbolli. Brenda fushes se futbollit mund te luhet futboll (cdo skuader nga 3 lojtare dhe nje portjer), kurse jashte fushes mund te luhet hendboll (dy lojtare per skuader) Loje e perbashket ndermjet futbollit dhe hendbollit eshte e lejueshme nuk mund te ndryshohen pozicionet e lojes.Lojtaret e hendbollit nuk lejohen qe te kalojne.

31

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

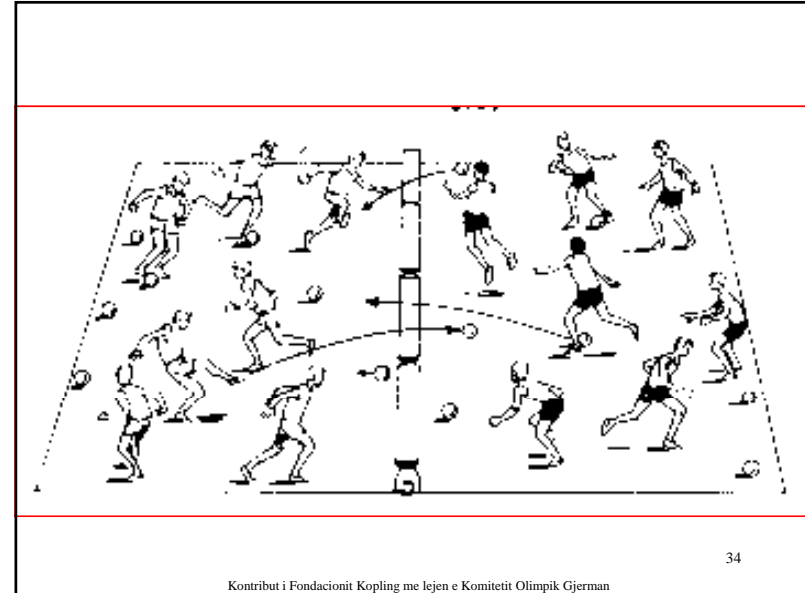


Mbani fushen te paster

Vendi ndahet ne dy fusha. Qellimi eshte qe te mbash fushen tende te paster nga topat duke i hedhur ato ne fushen kundertshtare. Mbas renies se birbilit numerohen se sa topa ke ne fushen tende.

33

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

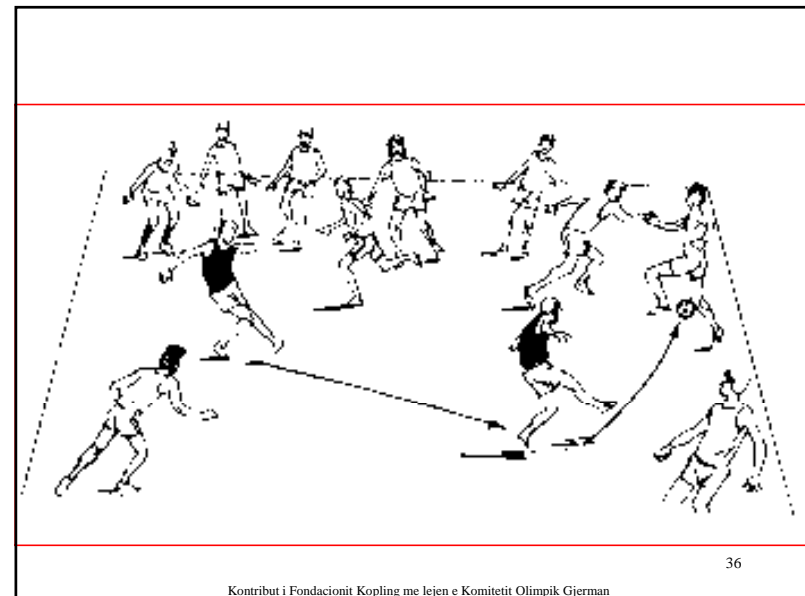
34

Gjuetia e lepurit

Gjuetaret (rreth nje e pesta e numrit te lojtareve)perpiqen qe ne kohe sa me te shkurter te godasin te gjithë lepujt. Nuk lejohet qe topi te driblohet. Kush grup arrin kohen me te shkurter.

35

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

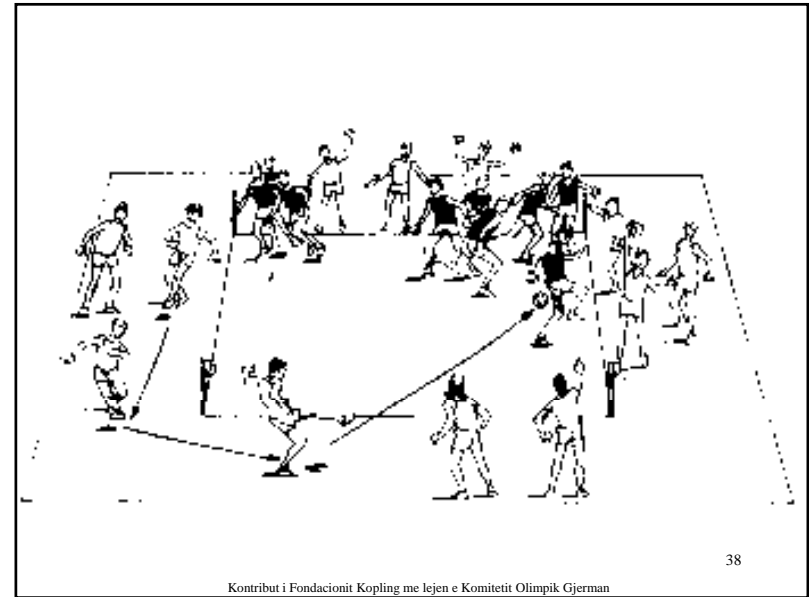
36

Gjueti

Skuadra A gjendet brenda fushes dhe skuadra B jashte fushes. Detyra per skuadren B eshte qe te godase me top lojtaret e skuadres A. Me pas nderrohen rrolet. Kush godet me shpejt 20 lojtare? Goditjet mbi brez nuk lejohen.

37

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



38

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

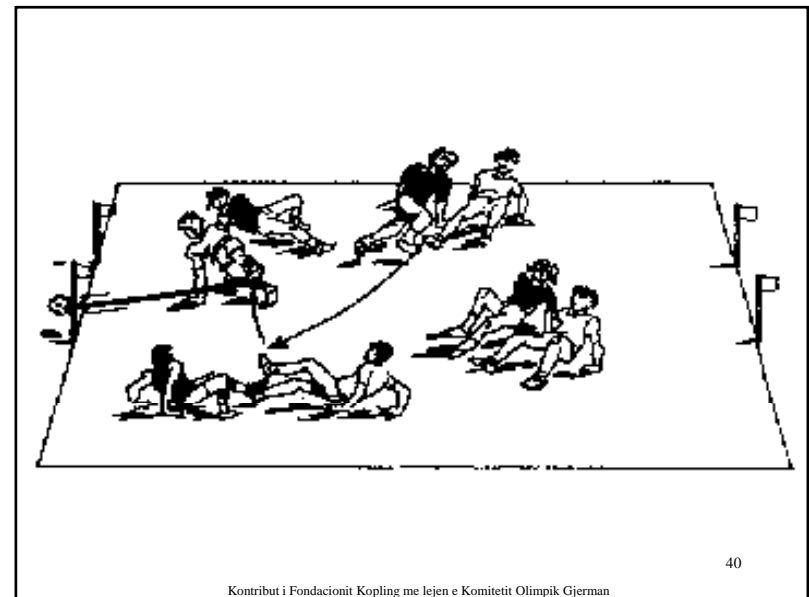
Futboll merimangash

Te gjithë lojtaret duhet te ecin kembadoras mbrapsht si merimangat. Me gjithë veshtiresine e lojese duhet te shenohen gola duke perdorur koken dhe kembet.

Drejtuesi i ushtrimit duhet te kete parasysh qe te beje here pas here pushime, meqenese kjo loje eshte e lodhshme. Gjate pushimeve duhet te çtendosen nepermjet shkundjes, muskujt e kraheve dhe te kofsheve.

39

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



40

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Shembuj te tjere

41

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Topaluftash Idea e lojes:

Loje me hedhje dhe pritje topi ku te dy skuadrat (te ndara nga vija e mesit) luftojne njeri- tjetrin, duke e vrare kundertshtarin ne fushen e tij. Lojen e ben me interesante prezenca e nje lojtari te fushes kundertshtare ne prapavijen e fushave respektive i cili i pason topin bashkelojtareve te vet por edhe mund te godase.

Madhesia e fushes: e preferueshme, P.sh. fushe volejboli (Rere, Bar, toke e forte)

Perberja e skuadres: 5 deri 10 Lojtare

Mjetet Sportive: Top Futbolli, Basketbolli, Volejboli,

Kohezgjatja e lojes: Sipas pikeve ose me minuta

42

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Topaluftash Rregullat e lojes:

-Nje pike fitohet nese goditet nje lojtar kundertshtar me top. Ky lojtar del tek lojtaret e jashtem ne prapavije dhe mund te vashdoje lojen ne ate pozicion.

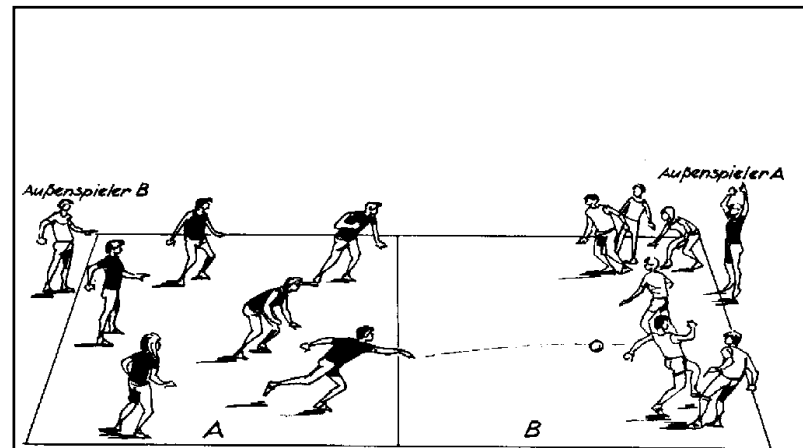
- Nese topi prek token gjate hedhjes apo pritjet nga kundertshtaret atehere nuk fiton asnje pike.

- Lojtari ne fushe qe ka topin duhet ta hedhe ate; ai lejohet qe te afrohet deri tek vija kufitare. Lojtaret e jashtem munda ta pasojne topin tek te tjeret.

- Lojtaret e jashtem nuk lejoht te prekin fushene lojes ose prapavijen kundertshtare. Fusha e veprimit te tyre shtrihet pergjate vijes kufizuese te fushes kundertshtare, por goditja lejohet vetem nga prapavija.

- Nese te gjithë lojtaret jane hedhur jashte, nje lojtar i jashtem rihyn ne fushe. Ai ka tre pike; nese digjet tre here atehere ka humbur e gjithë skuadra. Skuadra qe nuk ka me lojtare ne fushe eshte skuadra e mundur.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



44

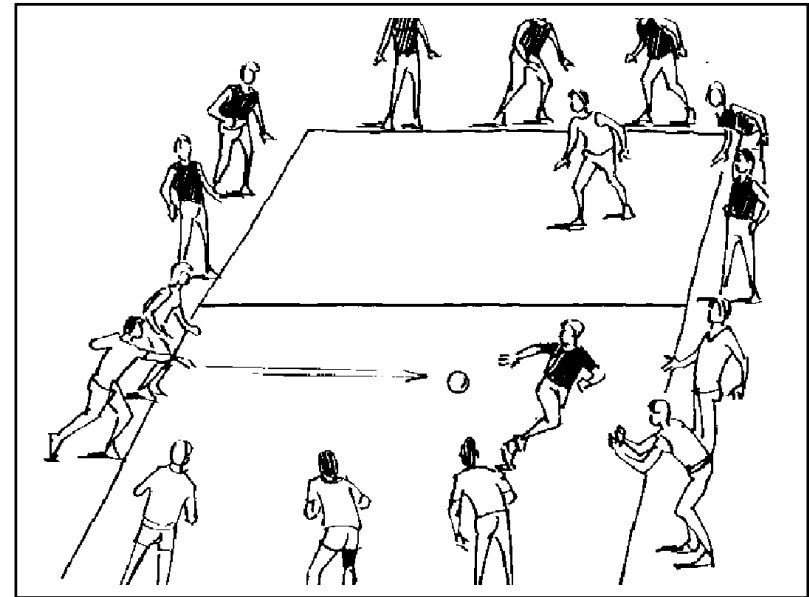
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Topaluftash Mbrapsht:

Lojtaret e te dy skuadrave qendrojnë jashte perimetrit te fushes ne te cilen ndodhet nje lojtar kundershtar. Cdo skuader perpiqet qe te godase lojtarin e brendshem. Kush ka goditur ndonjerin futet ne fushen e brendshme te skuadres se tij. Lojtare te brendshem nuk lejohen qe te godasin por mund te pasojne topin tek lojtaret e tyre te jashtem. Fituese eshte skuadra qe i fut te gjithë lojtarët brenda fushes se vet ose brenda nje kohe te paracaktuar ka futur numrin me te madh te lojtareve.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

45

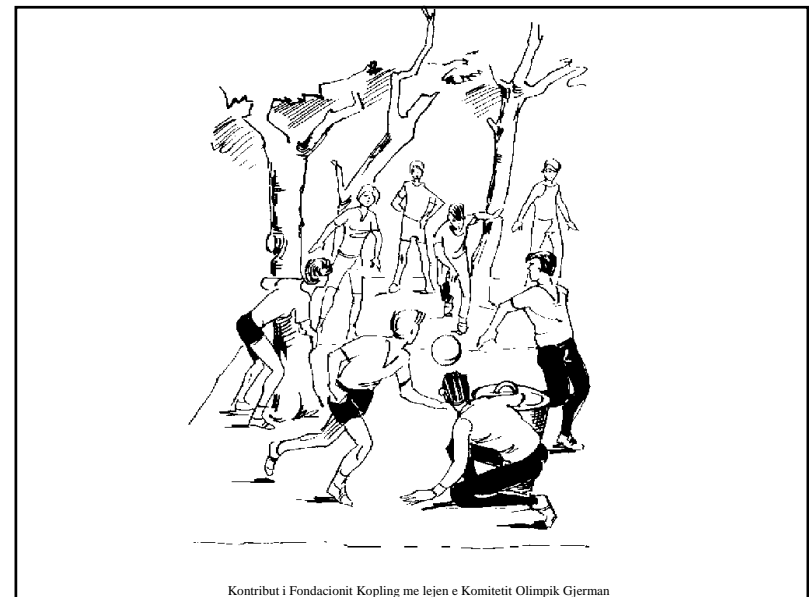


Topaluftash me pengesa

Luhet ne pyll. Pemet jane pengesat. Si pengese dhe mbuloje mund te sherbejne edhe arka ose karrige nese luhet ne nje fushe.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

47



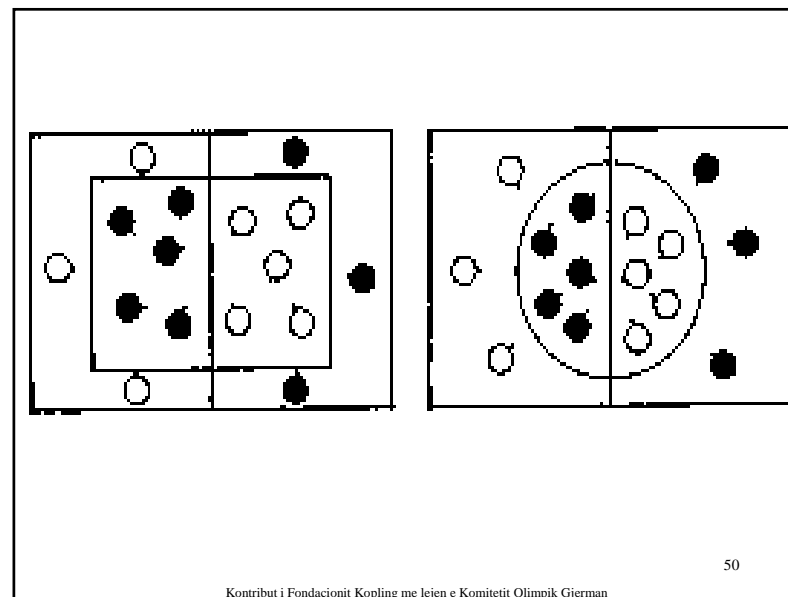
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Rretheqark Topaluftash

Si fushe loje mund te sherbeje nje rreth i madh ose nje fushe volejbolli. Loja zhvillohet sipas rregullave normale te lojes topaluftash. Pjese e nje grupi jane lojtaret me te zeze dhe/ose me te bardheqe ndahen si ne tabelat.

49

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



50

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Topa-djeges Idea e lojes:

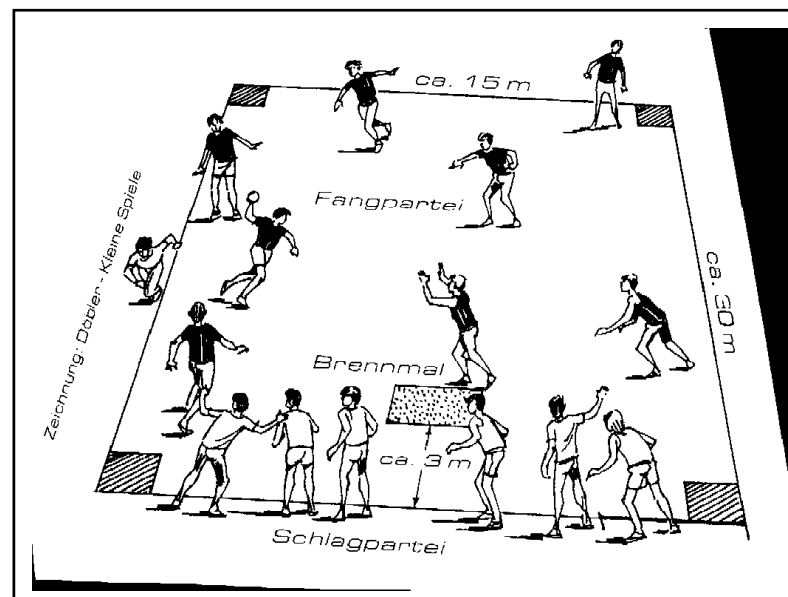
2 Skuadra vendosen perballe njera-tjetres respektivisht njera pala goditese dhe tjetra pala pritesese. Skuadra goditese e hedh topin ne fushe dhe skuadra pritesese perpiqet sa me shpejt qe te jete e mundur qe ta sjelle topin ne fushen djegese. Si fushe djegese mund te sherbeje rrethi perpara tabelat se basketbollit. Pritesi me i mire „djegesi“ duhet qe te kete futur te pakten nje kembe brenda furres djegese. Kater qoshet e fushes duhen shenuar ose si vende te lira ose si vendqendrimet.

Madhesia e fushes: te pakten 24 x 12 m

Perberja e skuadres: 15 Lojtare

Mjetet Sportive: Top Futbollit, Basketbollit, Volejbollit,

Kohezgjatja e lojes: e preferueshme me minuta



Topadjegas Rregullat e lojes

Skuadra pritese shperndahet neper fushe. Skuadra goditese qendron jasht fushes ne rresht per nje. Lojtari i pare e hedh topin ne menyre te tille qe skuadres pritese t'i duhet kohe deri sa te marre kontrollin mbi topin. Topi duhet te kalohet sa me shpejt qe te jete e mundur tek „djegesi“ pa ecur me topin. Nese fusha eshte e madhe topi do te duhet te kaloje neper dy ose tre pasime.

Gjate kohes qe topi eshte duke shkuar tek „djegesi“, hedhesi i skuadres kundarshtare duhet te perpiqet qe te kete vrapuar rreth e perqark fushes. Kur „djegesi“ te kete marre topin dhe te therrase „u dogj“ duke vendosur kemben ne fushen djegese, hedhesi duhet te kete kaluar te kater kuadratet ose te kete ndaluar ne njerin prej tyre. Cdo lojtar qe ne kete moment ndodhet ndermjet kuadrateve eshte „i djegur“ dhe del jashte loje.

53

Hedhesi mund te qendroje mbas ndonje hedhje te keqe tek katrori i pare dhe te filloje te vrapije njekohesisht me hedhesin e dyte pas hedhjes se tij. Ne katrorin e pare lejohen qe te qendrojne deri ne tre lojtare ne menyre qe ne hedhjen e trete kater hedhes te nisen njekohesisht. Te pakten njeri prej tyre duhet te niset nga katrori. Por ne katrorin e dyte dhe te trete mund te strehohet vetem nje lojtar ne te njeten kohe. Nje goditje jashte perimetrit perseritet serish.

Skuadra goditese merr per nje vertitje rrethore me nderprerje 1 pike, pa nderprerje 4 pike ose clirimin e ndonje shoku te „djegur“. Kush e ben nje ciro rrethore pa nderprerje gjate kohes qe nje shok tjetër ka hedhur topin atehere ai merr 2 pike. Skuadra pritese merr per cdo goditje te hedhur jashte ose per cdo top te pritur direkt 1 pike. Skuadrat nderrohen psh. Pas 10 minutash ose kur skuadra goditese eshte djegur plotesisht.

54

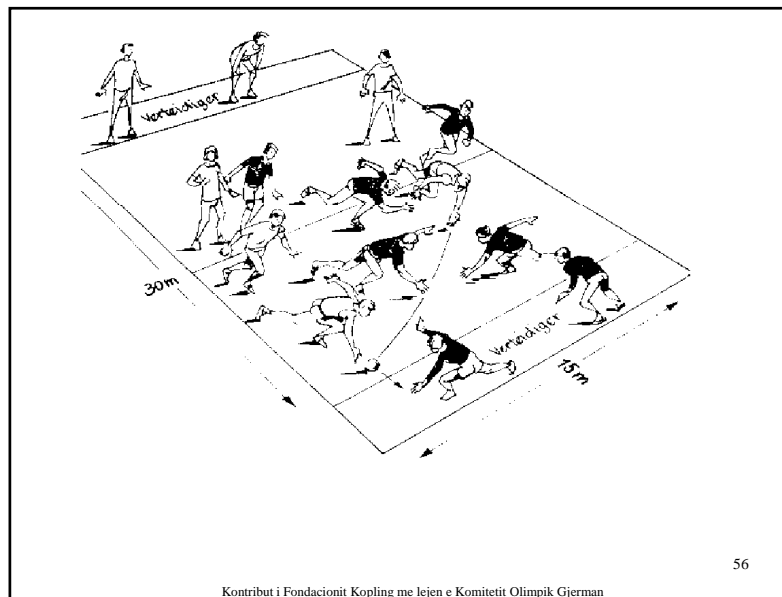
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Rrotullboll

Topi duhet vetem te rrotullohet. Dy skuadra perpiqen te shenojne sa me shume gola qe te munden. Topi duhet qe te kapet vetem kur eshte duke u rrotulluar. Per te gjitha topat mbi lartesine e gjurit topi i kalon skuadres kundarshtare per nje „rrotullim te lire“
Alternative: Luaj me dy topa

55

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



56

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Topi mbi litarin

2 Skuadra vendosen perballe njeri-tjetrit dhe perpiqen qe te luajne me topin ne menyre te tille qe ai te preke fushen e skuadres kundershtare ose nuk mund te hidhet mbrapsht tek fusha e tyre.

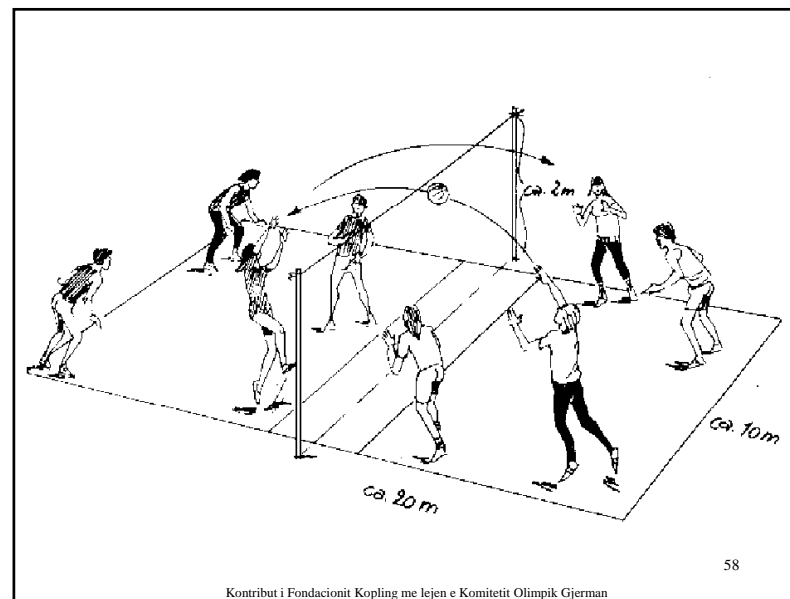
Lojtari qe e kap topin duhet ta hedhe menjehere ne fushen kundershtare.

Alternativa:

1. Luaj me dy topa , luaj ulur
2. Topin kaloje vetem nen litar
3. Tendos nje litar te dyte dhe luaj ndermjet dy litareve

57

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Buling me shishe

2 Shishe te medha, e mira eshte te jene plastike, mbushem me uje dhe vendosen reth 5 m larg nga linje e hedhjes. Pas sinjalit „start“ perpiqet cdo skuader me nje top te godase shishen e skuadres kundershtare. Nje lojtar ka detyren qe te ktheje topin sa me shpejt qe te jete e mundur ne skuader. Ne qofte se shishja eshte goditur nga skuadra kundershtare nje lojtare vrapon per ta ngritur serish ne kembë, ne menyre qe te derdhet sa me pak uje.

59

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

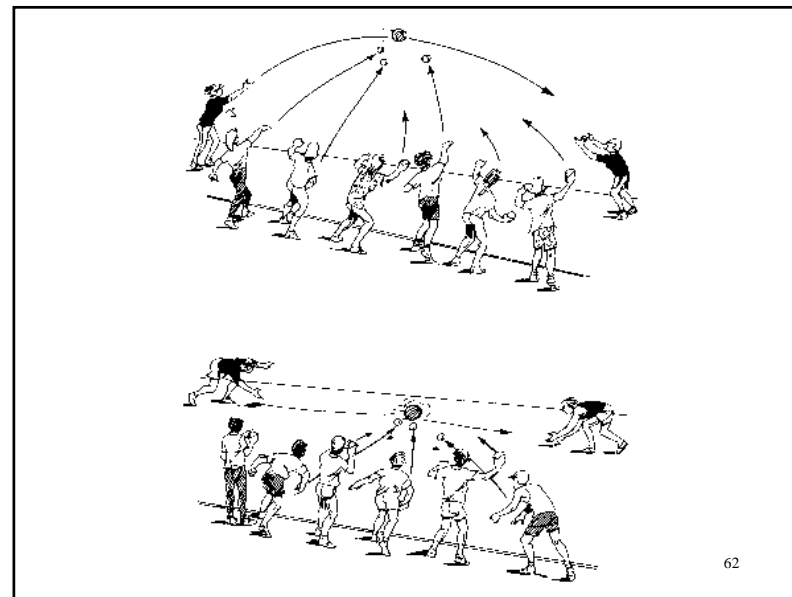


Godit topin

Dy lojtare hedhin ne ajer / rrotullojne ne toke nje top te madh ne distance te larget. Grupi godites perpiqet qe te godase topin ne levizje.

61

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



62

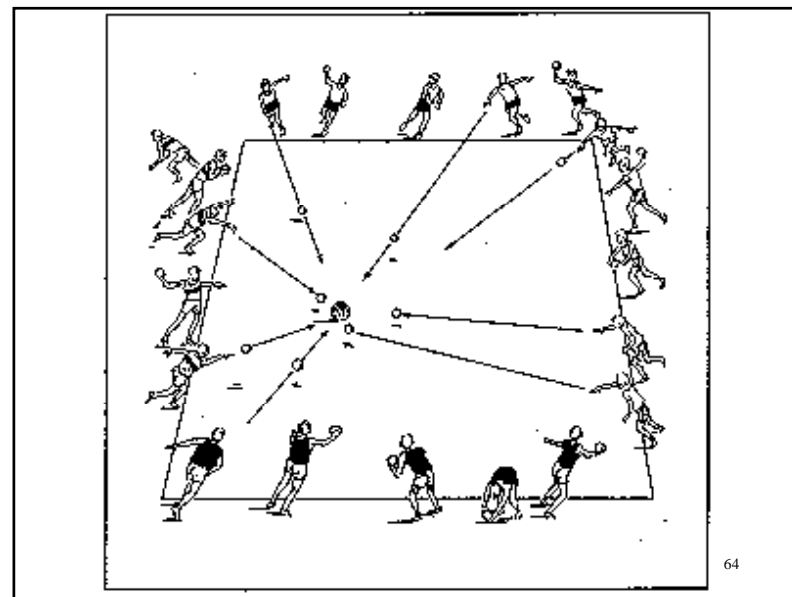
Shtyrja e topit

Dy skuadra i gjuajne nje topi te madh duke qendruar pergjate vijave anesore te fushes se lojes me qellim qe t'a kalojne topin matane linjes kundeshtare. Nuk lejohet qe te goditet nga brenda linjave kufizuese.

Variacione: Nga te kater anet me kater skuadra.
Veshpiresim: Topi ne loje te jete i nje madhesie me te vogel.

63

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



64

Driblim

Driblim paralel :
Dy topa duhet te perplasen ne toke njekohesisht. Ne qofte se arrihet te realizohet, kalo njehere te majten dhe pastaj te djathten me nderrim e pastaj njekohesisht etj.

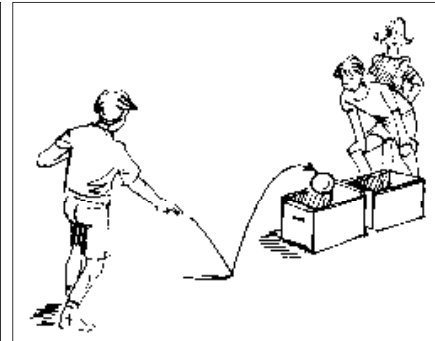
Driblim me nje qellim:
Dy arka qendrojne njera pas tjetres. Topi duhet te perplasat ne menyre te tille qe ne fillim te hyje ne arken e pare dhe pastaj ne te dyten.

65

Driblim paralel



Driblim me nje qellim



66

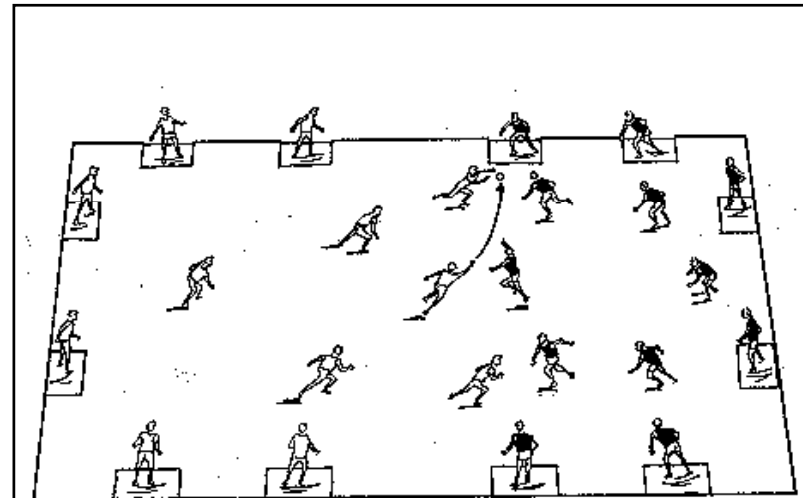
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Top-platforme

Ne sejcilen gjysmefushe vendosen ne pjesen ballore dhe anesore nga dy ose me shume platforma, ne cdo platforme qendron nga nje portjer. Ne mungese te platformave ky vend mund te shenjohet. Dy skuadra (bardh e zi) luajne kunder njeri - tjetrit. Topi luhet me dore (sipas rregullave te handbollit). Nje prekje me top e platformes vlen si gol.

67

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



68

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

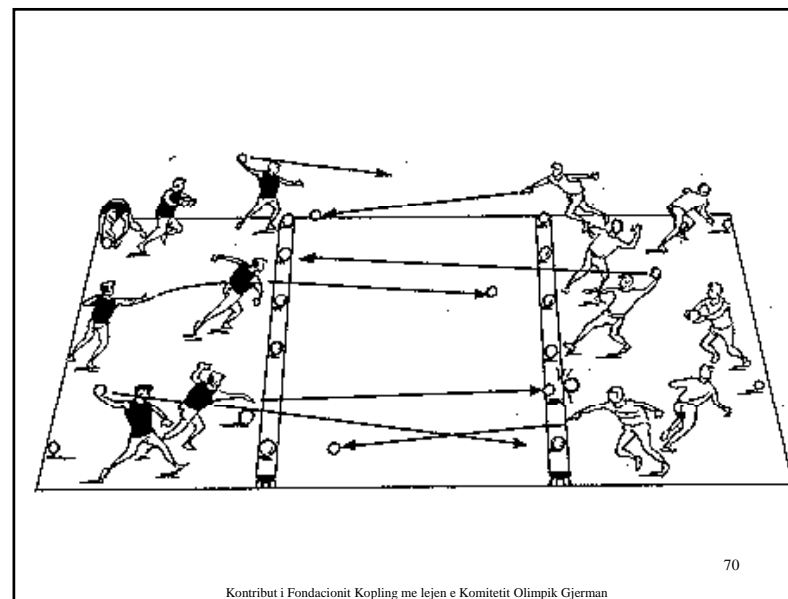
Topa nga stoli

Ne nje distance prej rreth 6 m nga njera-tjetra qendrojne stola mbi te cilet jane vendosur nje numer i barabarte topash.

Cdo skuader perpiqet qe me topat qe ka ne fushen e saj te rrezoje sa me shume qe te mundet nga topat qe qendrojne ne stolat kundershare.

69

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



70

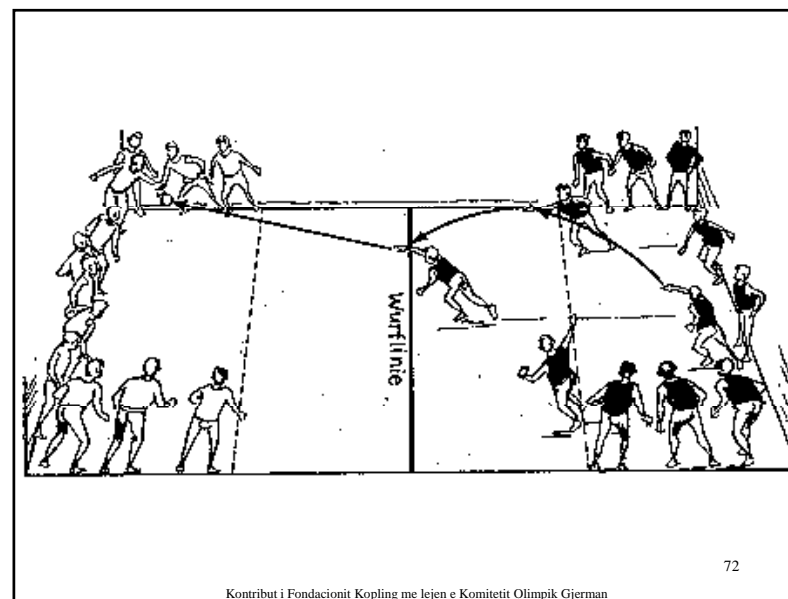
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Mbroni muret tuaja

Skuadra A vendoset ne pozicion mbrojtës para murit te fushes se vet dhe perpiqet qe t'a mbroje nga topi i hedhur nga skuadra kundershare B. Skuadra B e luan topin deri ne vijen e mesit dhe perpiqet qe rroke murin e fushes kundershare deri ne lartesine 2metra. Skuadra A ben te njejten gje.

71

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



72

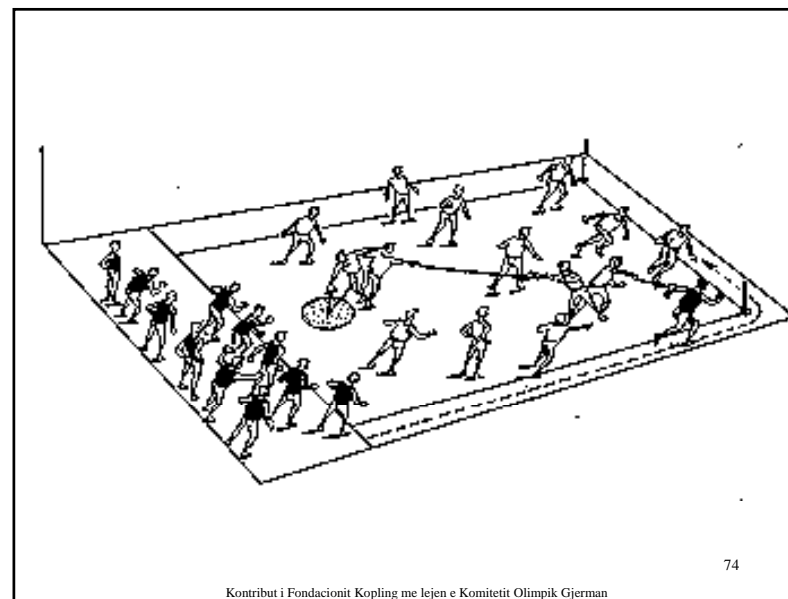
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Bamboll

Dy Skuadra- njera vrapuese, tjetra gjuajtese me te njejtin numer lojtaresh. Nje lojtar i skuadres vrapuese vrapon rreth fushes, kur nje lojtar i skuadres kundershtare ben bam (takon rrethin) me top. Skuadra gjuajtese perpiqet qe te godase vrapuesin sa me shume here qe te mundet.

Mbas 12 vrapimeve nderrohen pozicionet

73



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

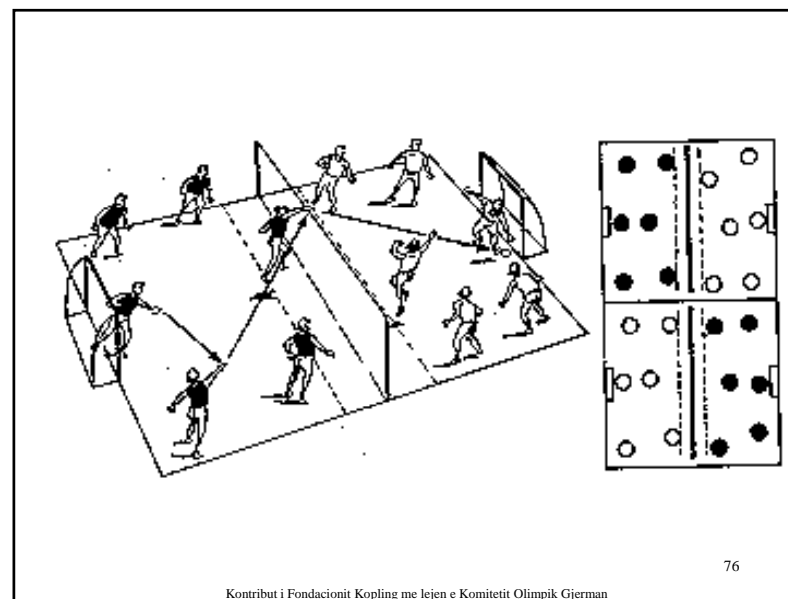
74

Voley-gol

Dy fusha loje, nje spango ne lartesine e krahut te shtrire mbi koke dhe dy porta. Goditja behet prapa linjes se nderprere, linja e dyte duke qendruar ne kembe dhe linja e pare duke duke kercyer mbi spangon. Ne se topi prek dyshemene e fushes kundershtare perfitohet nje pike, nese topi behet gol fitohen tre pike.

75

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

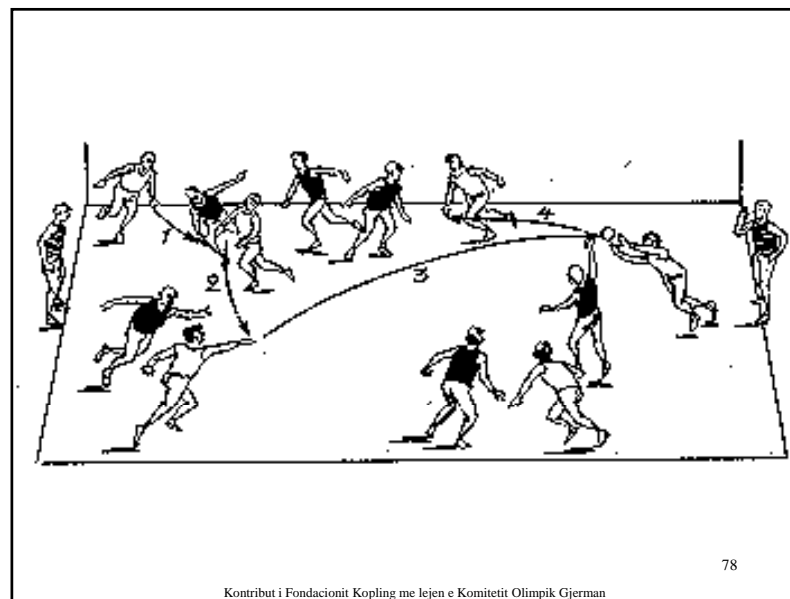
76

Top ne skuadra

Ne cdo gjysme fushe qendrojne nga nje skuader me numer te barabarte lojtaresh. Cdo skuader perpiqet qe te marre topin ne zoterim dhe ta mbaje sa me gjate ndermjet lojtareve te saj. Skuadra qe arrin me pare 25 pasime eshte fituese.

77

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



78

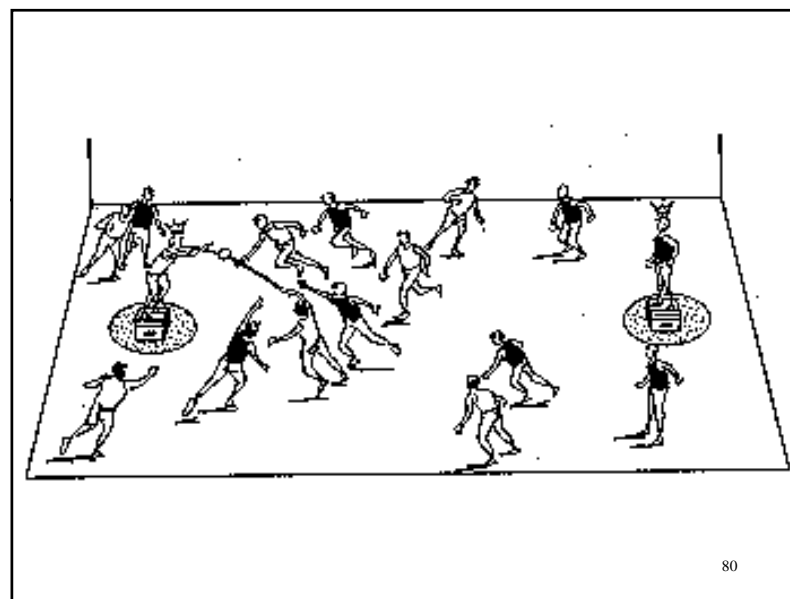
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Topin tek mbreti

Mbi dy arka, çdonjera brenda nje rrethi, qendron nje mbret. Dy skuadra luajne me nje top. Topi nuk lejohet te perplasht ne toke. Cdo skuader perpiqet qe te marre topin ne zoterim dhe t'ia dorezoje mbretit te tyre. Per cdo dorezim skuadra merr nga nje pike. Loja mund te rifilloje ose nga mbreti tjetër ose duke u hedhur topi nga vija anesore.

79

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



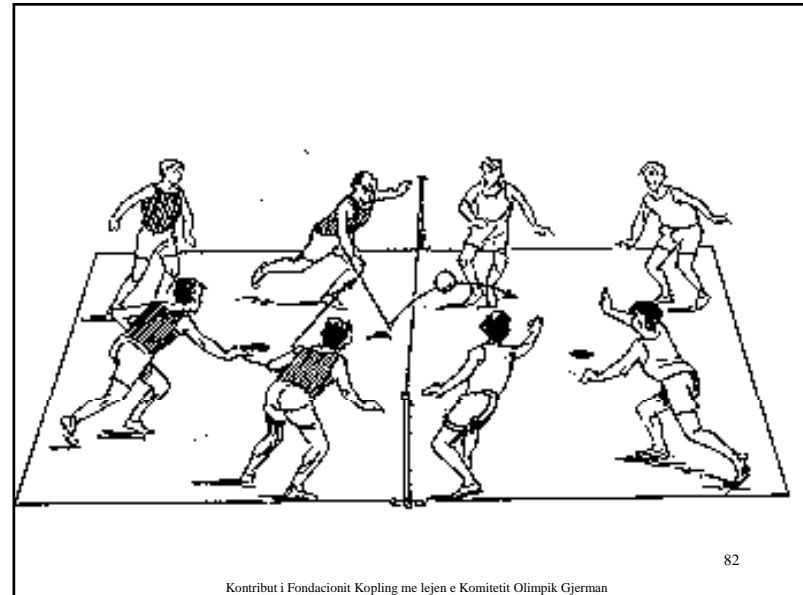
80

Top-tenis

Perplasja e topit lejohet vetem me pellembe te hapur. Loja fillon nga nje shenje e vendosur ne mes te cdo fushe. Cdo skuader lejohet qe te perplase tre here topin ne toke pepara se t'a dergoje ne fushen kundertshtare. Ne qofte se topi prek dy here ne toke pa u prekurnga lojtaret ,del jashte loje, prek rrjeten ose kalon poshte rrjetes quhen pike minus.

81

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



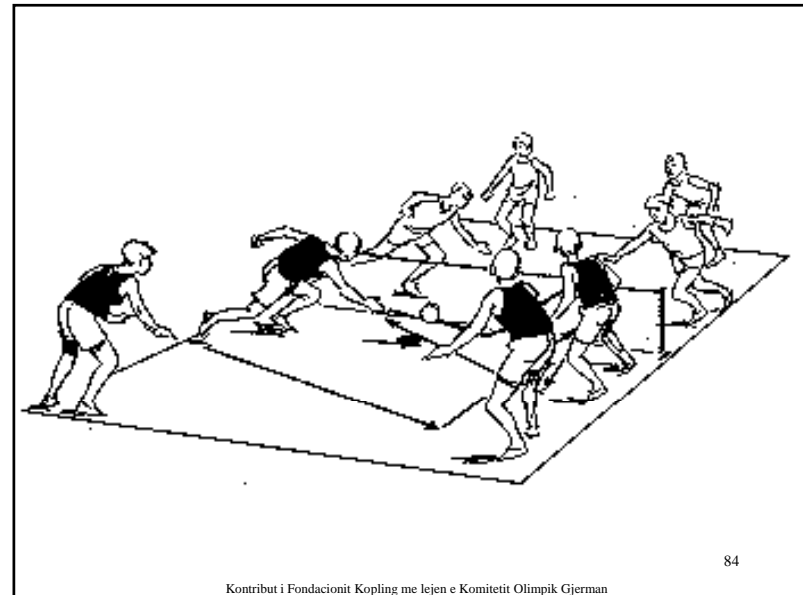
82

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Top-tenis nen spango

Perplasja e topit lejohet vetem me pellembe te hapur. Loja fillon nga nje shenje e vendosur ne mes te cdo fushe. Topi i dhene nga skuadra kundertshtare duhet te perplaset nje here nga cdo lojtar, lojtari i katert e kalon topin nen spango tek fusha kundertshtare. Gabime ne perplasje, prekje te spangos dhe topat jashte loje jane pike minus.

83



84

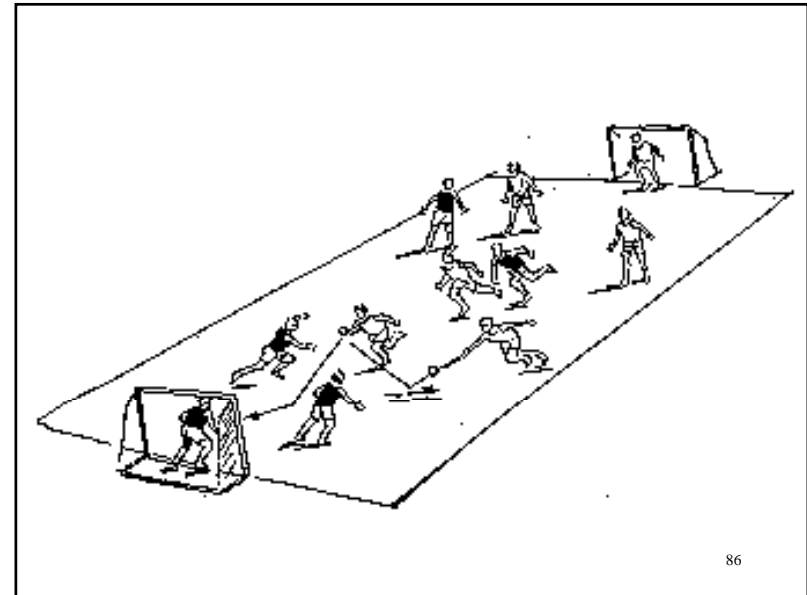
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Driblim ne skuader.

2 Skuadra me nga nje portjer dhe rreth 4-5 lojtare vendosen perballe njera tjetres. Skuadra qe ka topin ne zoterim driblon topin e pasojne tek njeri-tjetri dhe perpiqet qe te beje gol po duke dribluar tek porta kundertshtare. Ne se topi qendron rrafsh me token, mund te merret por duhet qe brenda 3 sekondave t'i pasohet dikujt tjetri. Lejohet nderrimi i lojtareve.

85

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



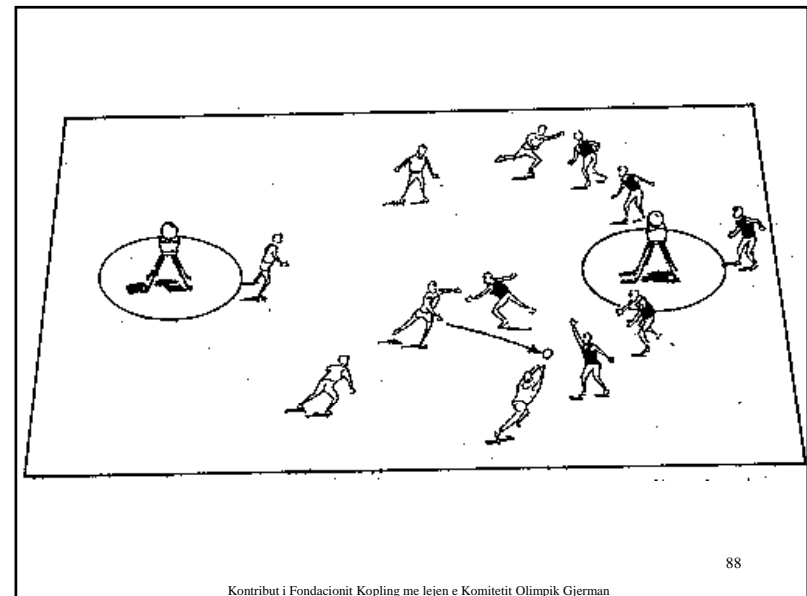
86

Keshtjella

Ne cdo gjysmefushe vizatohet nje rreth dhe ne mes te tij vendoset nje kalauç me nje top persiper. Loja zhvillohet sipas rregullave te handbollit. Rrezimi i topit nga kalauçi quhet gol.

87

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



88

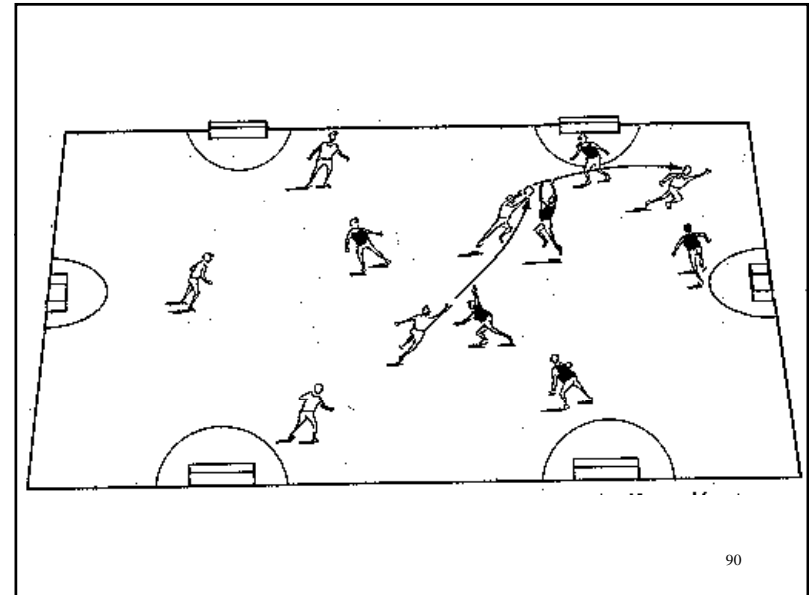
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Futboll me arka

Ne çdo gjysme fushe vendosen nga tre arka kartoni brenda nganje gjysmerrethi me rreze 1,5m sejcili. Luaj sipas rregullave te handbollit, çdo kosh ne arke quhet gol.

89

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

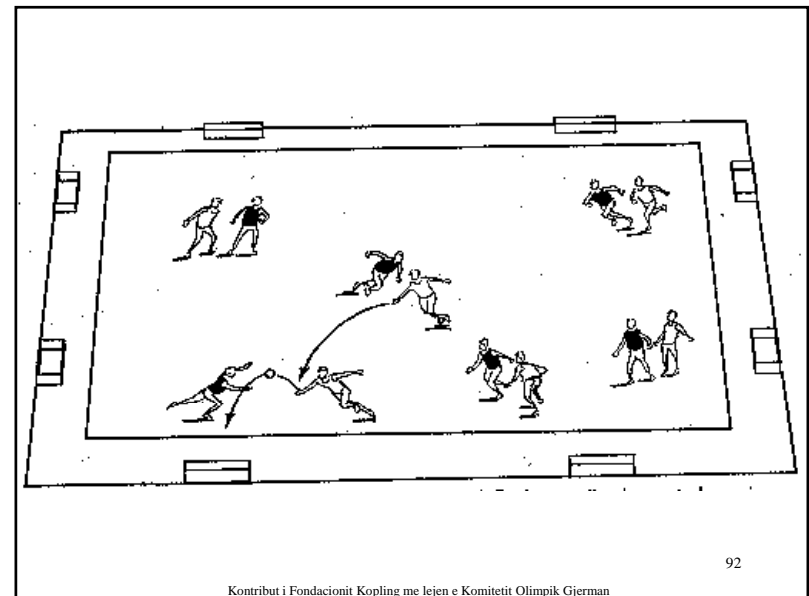


90

Tete kutiat

Ne anen ballore te fushes si edhe ne ato anesore jane vendosur nga dy kutia te hapura. Lojtaret levizin brenda nje fushe te markuar ne distance te njejte nga fusha e pare (vijezi i volejollit ose i basketbollit) Loja zhvillohet sipas rregullave te handbollit. Hedhja nga vija anesore me te dyja duart. Futja e topit ne arke quhet Gol.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



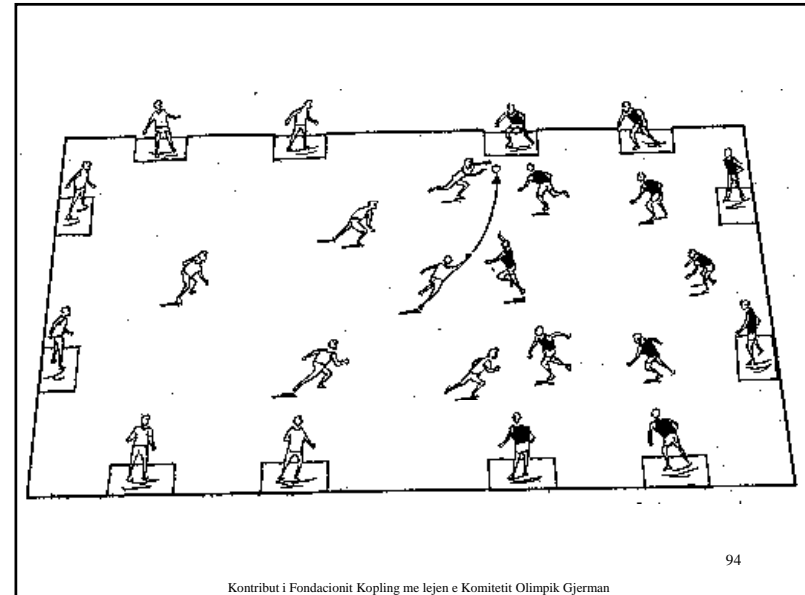
92

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Top-platforme

Ne sejcilen gjysmefushe vendosen ne pjesen ballore dhe anesore nga dy platforma, ne cdo platforme qendron nga nje portjer. Topi luhet me dore (sipas rregullave te handbollit). Nje prekje me top e platformes vlen si gol.

93



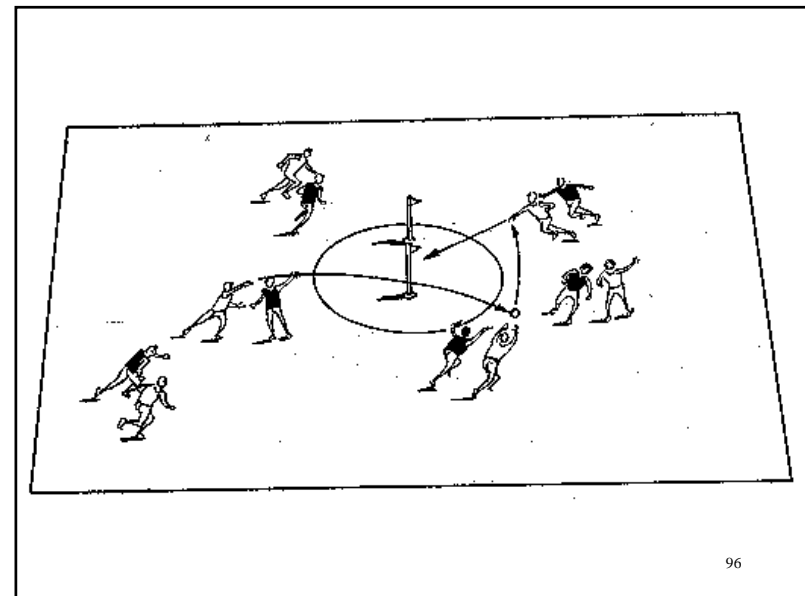
94

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Porta ne mes

Ne mes te fushes eshte vendosur nje porte brenda nje rrethi me rreze 6m. Luhet sipas rregullave te handbollit. Hedhja me dore nga vijat fundore e fushes. Cdo skuader qe ka ne zoterim topin mund te shenoje gol nga te gjitha drejtimet.

95



96

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Tre skuadrat

Tre skuadra luajne me nga 6 lojtare sejcila dhe dy portjere ne porta .

Skuadra 1 qendron ne forme gjysmerrethi

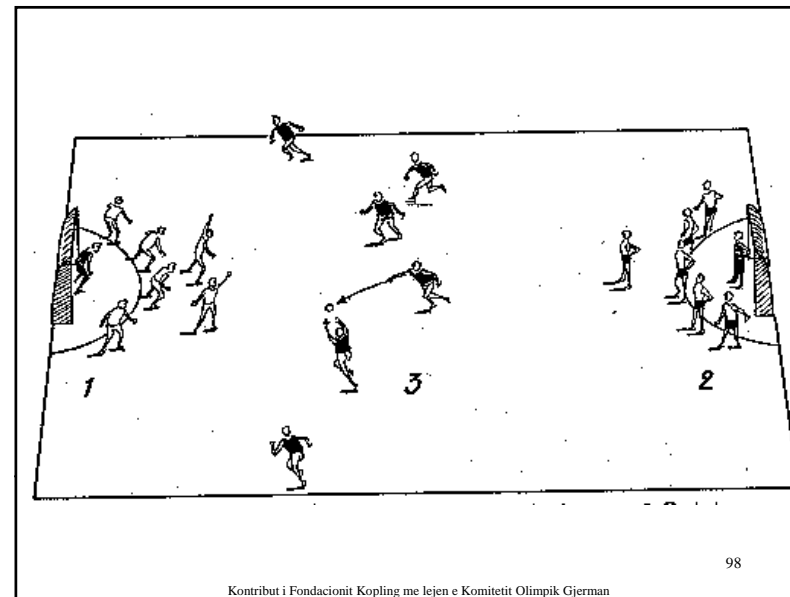
Skuadra 2 ne te njeten forme perpara portes tjerter.

Skuadra e trete qendron ne mesfushe.

Skuadra e trete sulmon skuadren e pare dhe pasi shenon gol i ze vendin. Keshtu skuadra 1 sulmon skuadren 2. Pastaj 2-shi sulmon 3-shin etj.Cila skuader shenon me shume gola brenda nje kohe te caktuar?

97

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

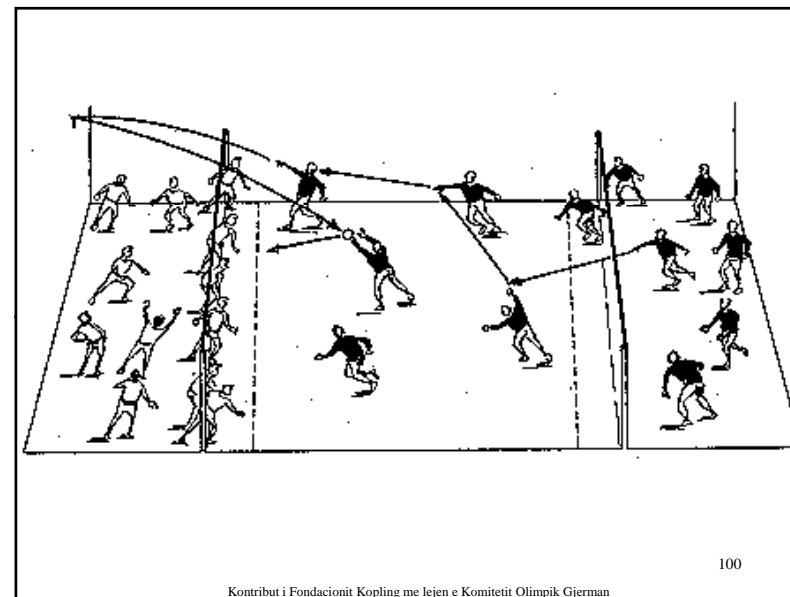


Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Rikoshet

6 Metra para mureve ballore vendoset nje spango ne lartesi 2m. Fusha dhe portat mbulohen me nga 6 lojtare. Topin e luajne sulmuesit dhe e perplasin mbi spangon ne mur. Nje top qe prek token ne anen tjeteter ka nje pike, ai qe futet ne porte ka dy pike.

99



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

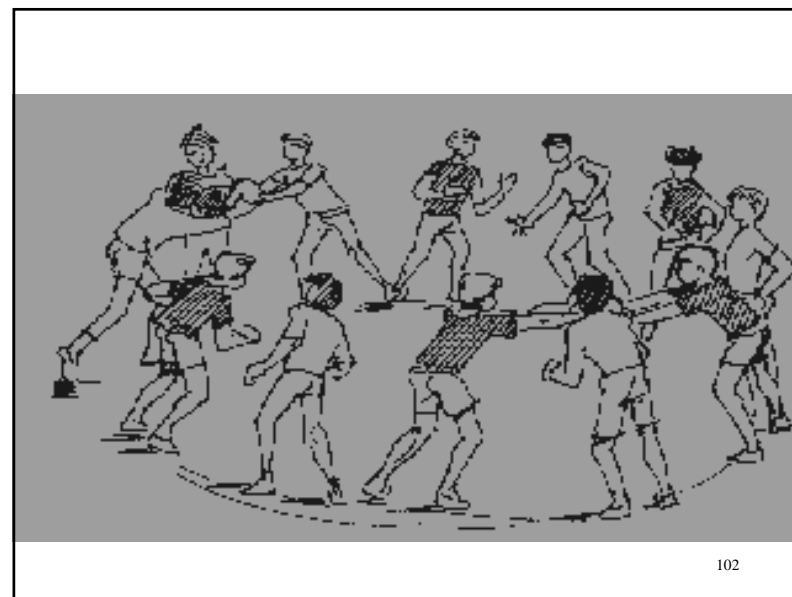
Topi bredharak

Formohen shume rrathe. Cdo rreth ka nga nje top. Pas sinjalit topi kalon nga nje lojtar tek tjetri. Fitimtar eshte ajo skuader ku topi vjen i pari ne piken fillestare. Loja veshtiresohet nese topi duhet te bredhe dy ose tre here neper rreth.

Gjithashtu mund te perdoren menyra te ndryshme pasimi si psh: direkt, indirekt, me dy duar etj.

101

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



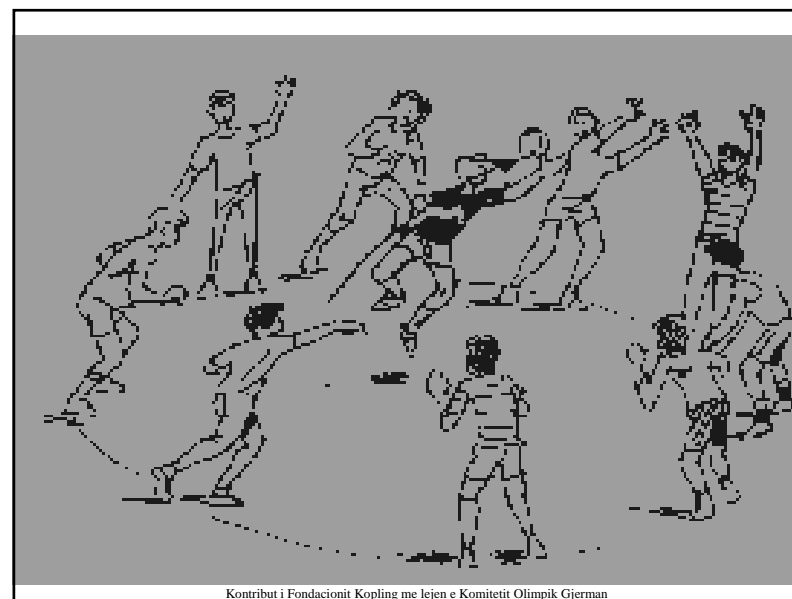
102

Tigri

Formohet nje rreth. Topi mund te luhet kryq e terthor. Ne mes qendron nje lojtar(tigri). Ai perpiqet qe te preke ose te kape topin, si te jete percaktuar me pare. Nese tigri e prek ose kap topin atehere lojtari qe humbi topin ze vendin e tij.

103

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



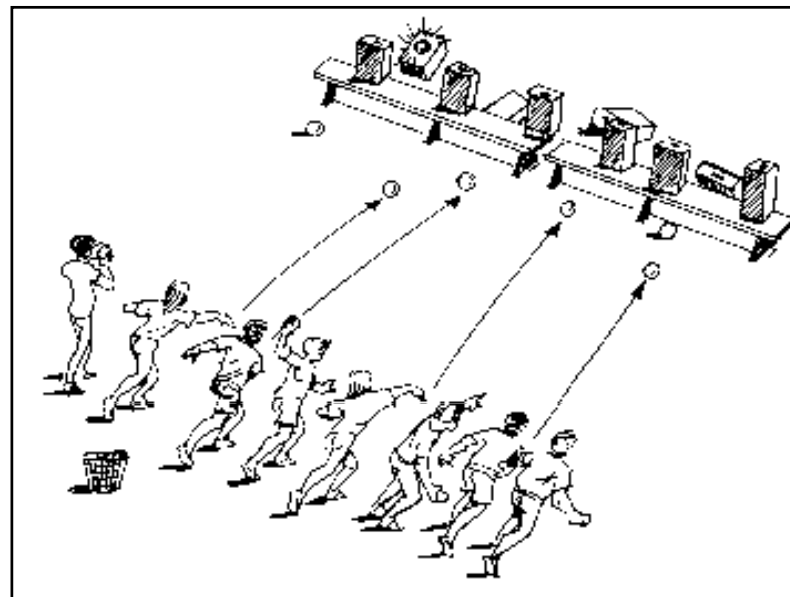
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Goditje ne shenje

Mbi stola ose kutia ose edhe vetem ne kembe vendosen kuti kartoni ose kanace te cilat duhet te rrezohen nga goditje te qellimshme me top. Nje variacion tjetër është t'i rrezosh te gjitha brenda nje kohe te caktuar.

105

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

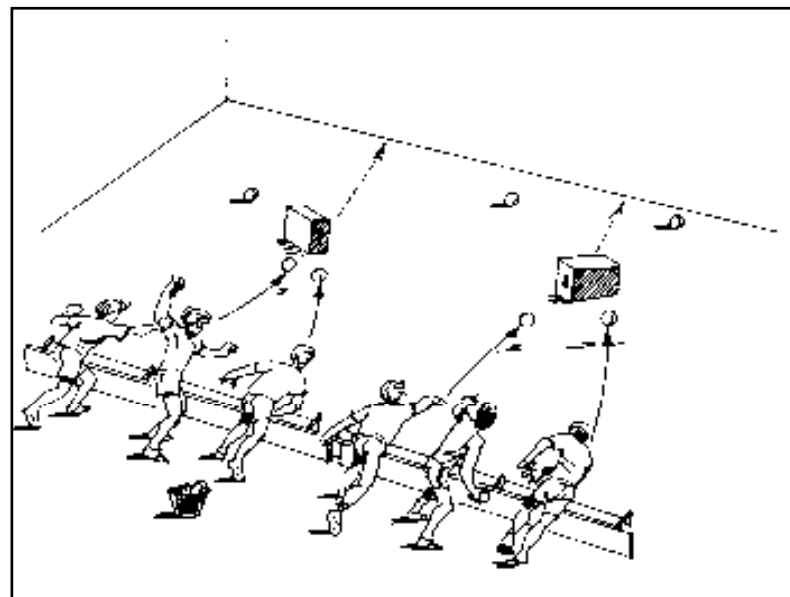


Shtyrja e kartonit

Ne nje distance nga muri jane vendosur kuti kartoni. Qellimi i lojes eshte qe te shtyhen sa me shpejt deri tek muri kutite e kartonit duke i goditur me topa.

107

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

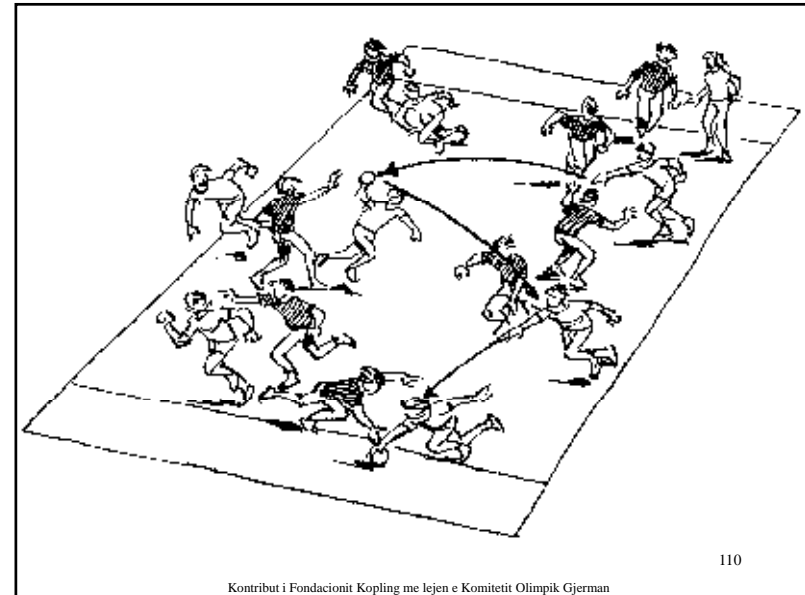


Stafete tullumbaci

Ketu duhet te transportohet nje tollumbac ne shalen e bicikletes (duke u ulur me kujdes) dhe me ndihmen e nisjes prej nje partneri

109

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



110

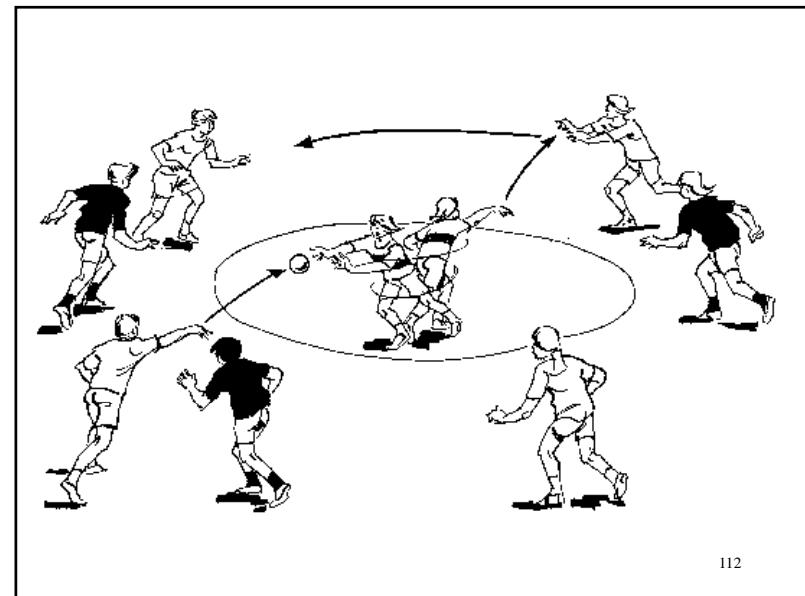
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Hidh e prit

Lojtari ne rreth i hedh topin shokut te skuadres qe eshte jashte. Lojtaret mund te pasojne edhe tek shoket e tyre te se njejtes skuader. Skuadra kundershtrare perpiqet qe te marre topin ne zoterim. Nese e merr atehere nderrohen rolet.

111

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



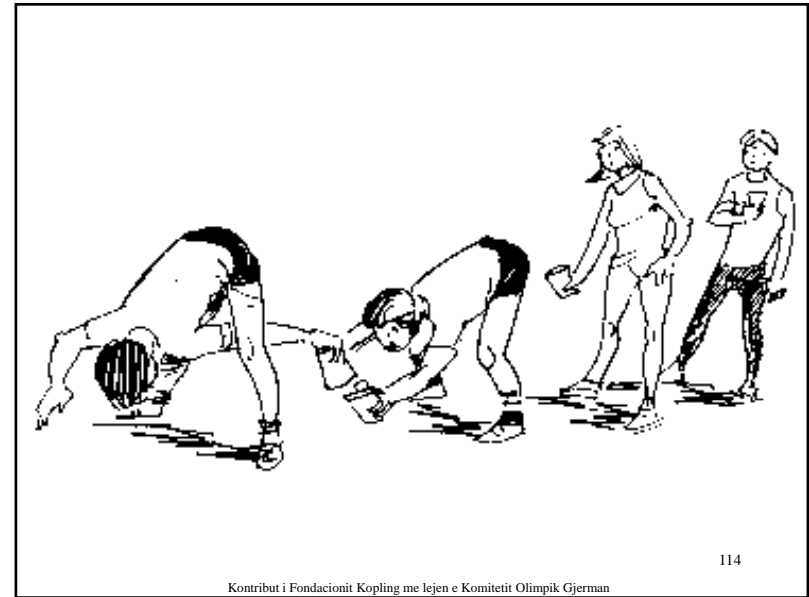
112

Gara e kupave

Te gjithë kanë nga një kupe. I pasoni psh: një top tenisi shokut që keni prapa. I fundit në rradhë vrapon bashkë me topin përpara dhe ia kalon atë serish tjetrit prapa. Menyra të ndryshme pasimi janë : Mbi sup, anash nga beli ose ndermjet kembeve. Kush grup është më i shpejti.

113

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



114

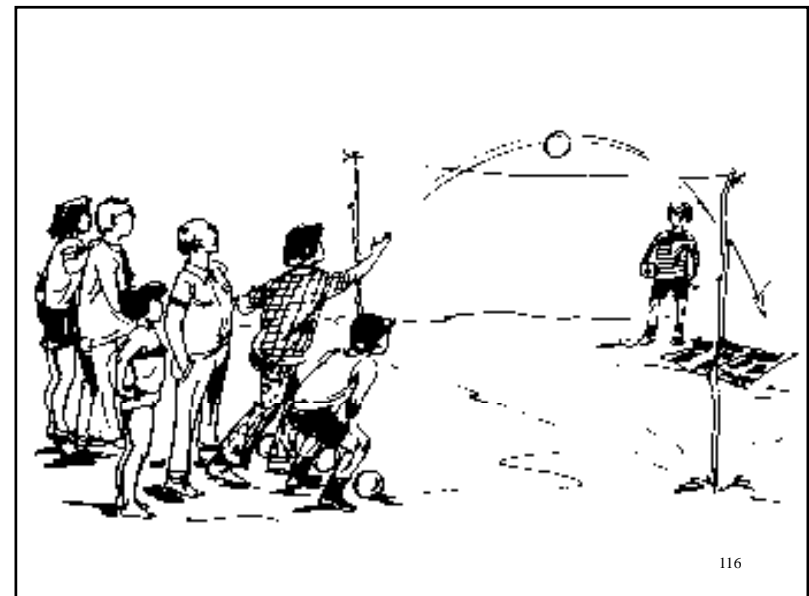
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Gjuajtje në shenje

Mbi një pengesë të lartë (spango ose dicka tjetër) gjuhet drejt shenjes. Cdo grup ka një kohë të paracaktuar në dispozicion. Vlerësimi: Shuma e gotitjeve në shenje

115

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



116

Lojra te tjera

117

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Lojra me karrige (1-2)

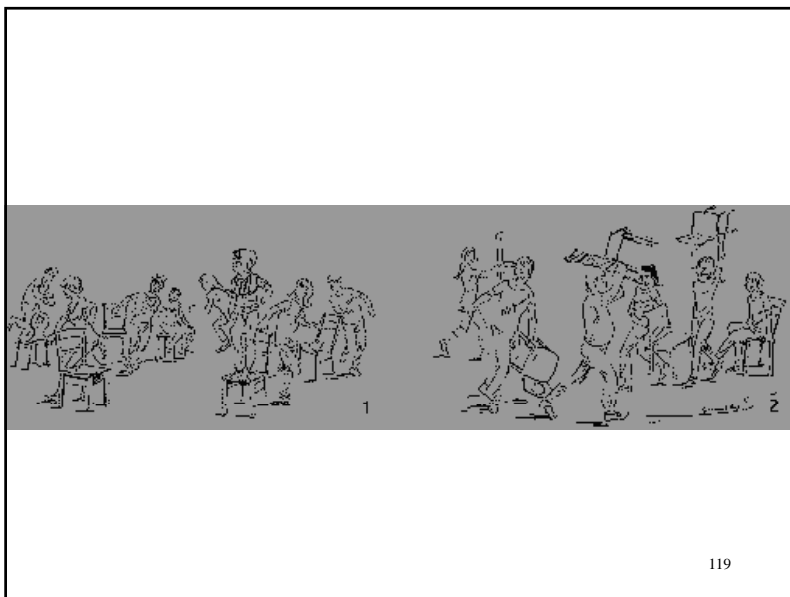
1. Karriget shperndahen ne menyre te cregullt neper dhome; te gjithe pjesemarresit levizin:

- Ne ecje slalom ndermjet rradheve.
- Kush ulet pas sinjalit i pari ne karrigen e tij.
- Kush qendron pas sinjalit i pari prapa karriges se tij.
- Kush hipen i pari mbikarrigen e tij
- Kapercim dhe nenkalim i karrigeve

2. Karriget merren me vete;

- duke i mbajtur mbi koke.
- duke i mbajtur ne doren e majte ose te djathte
- Kush ulet i pari me karrigen e tij mbi nje linje te fushes se volejbollit, basketbollit ose te handbollit.

118



119

Lojra me karrige (3-4)

3. Te gjithe pjesemarresit ulen ne per karriget e tyre;

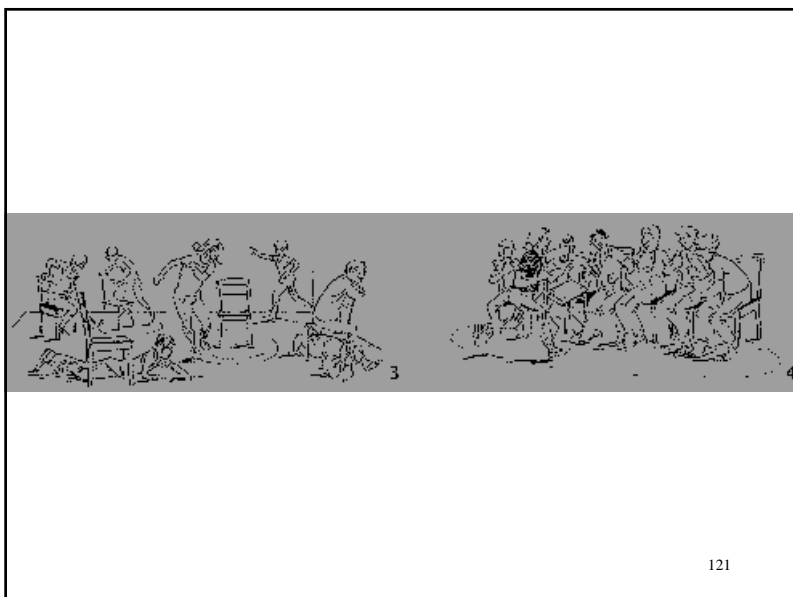
- Kush ngrihet per here te pare, te dyte ose te trete nga karrigia e vet dhe ulet serish.
- Kush kalon nen karrigen e tij.
- Kush i prek i pari te katra muret e dhomes dhe ulet serish ne stol.

4. Stafeta e karrigeve

Pjesemarresit ulen prane njeri tjetrit neper karrige dhe kryqezojne duart me njeri-tjetrin. Pas sinjalit, lojtari i fundit merr karrigen dhe e vendos ne fillim.

- Loja vazhdon deri ne nje vije ne dysHEME
- 2 ose 3 Kalime

120



Lojra me karrige (5-6)

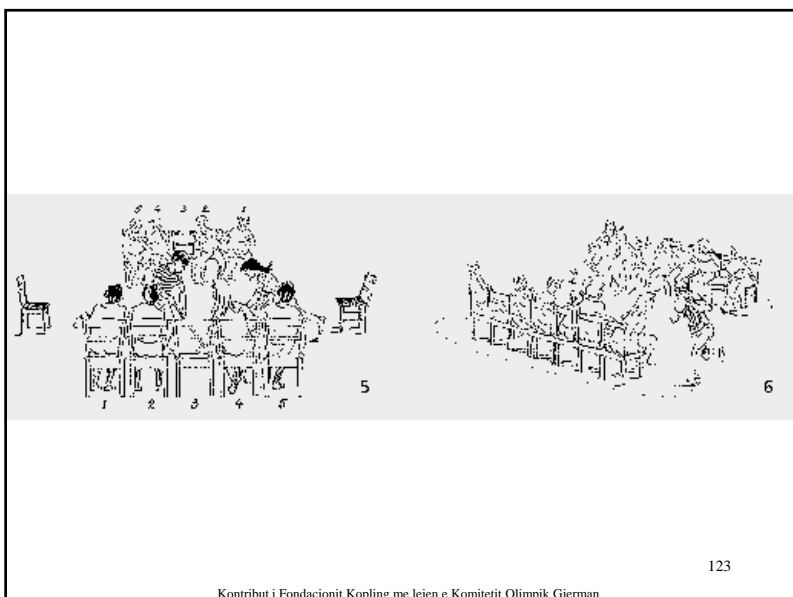
5. Hokej me shtupe

Skuadrat ulen perballe njera-tjetres; çdo lojtar ka nga nje numer. Numrat qe thirren vrapojne per tek porta e tyre , marrin shkopin qe eshte atje, vrapojne ne mesfushë ku qendron nje shtupe dhe perpiqen qe me ndihmen e shkopit te shenojne gol ne porten kundërshtare.

6. Stafete shkathtesie

Cdo pjesemarrës ka nga nje tollumbac. Skuadrat jane te ulura ne dy rradhe karrigesh. Pas sinjalit vrapon i pari perreth rreshtit te tij duke fryre tollumbacin dhe kur kthehet serish ne vend dhe ulet persiper tollumbacit qe ta pellcase. Pas pellcites fillon vrapuesi tjetër.

122



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Lojra me karrige(7)

7. Vendos kepuce ne kembet e karrigeve

Mjetet: per cdo pjesemarrës nga nje lidhese sysh, kater kepuce dhe nje karrige. Lojtaret duhet te perpiqen qe me sy te mbyllur te gjejne kepuçet e shperndara neper dhome dhe ti vendosin nen kembet e karriges se tyre.

124

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

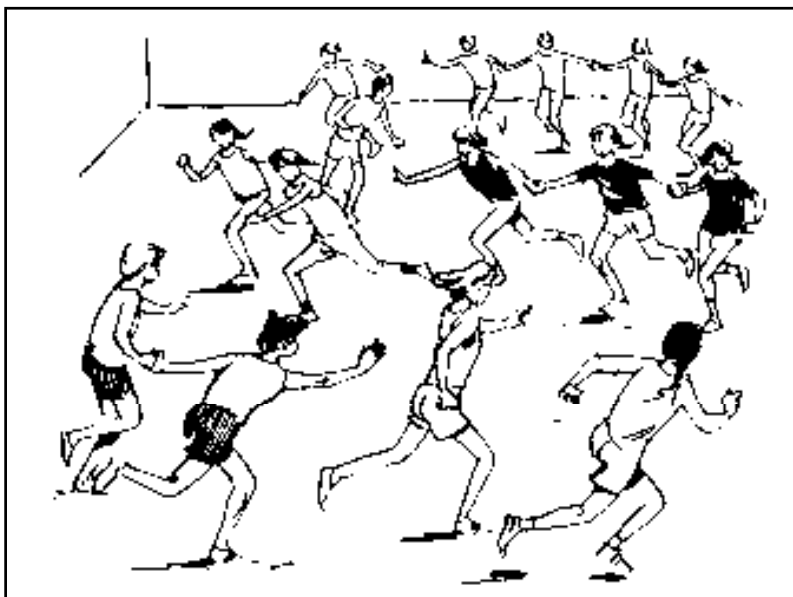


Rjeta e peshkatarit

Te gjithë vrapojne neper dhome ose neper shesh. Kater peshkatore vrapojne te kapin ndonjerin . Peshqit qe kapen bashkohen me rrjeten. Kush peshkatar mbledh i pari 7 peshq?

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

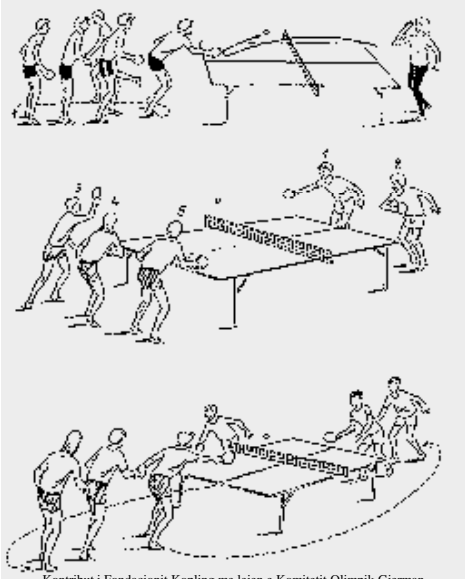
126



Lojra ping-pongu

- a) Mund te luhet 2 kunder 1, 3:1, 4:1 etj.
- b) Mund te luhet 2 kunder 2, 2:3, 3:3 etj.
- c) Vrapimi rreth e qark mund te ndryshohet nepermjet:
 - Aftesive teknike te lojtareve
 - Nepermjet detyrave shtese gjate vrapimit (psh. Menyres se vrapimit, rrezes se rrethit, ushtrime gjimnastikore etj.)
 - Nepermjet rregullave (psh. skualifikime, vleresime nga pozicionet etj.)

128



129

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Stafeta e tollumbacit

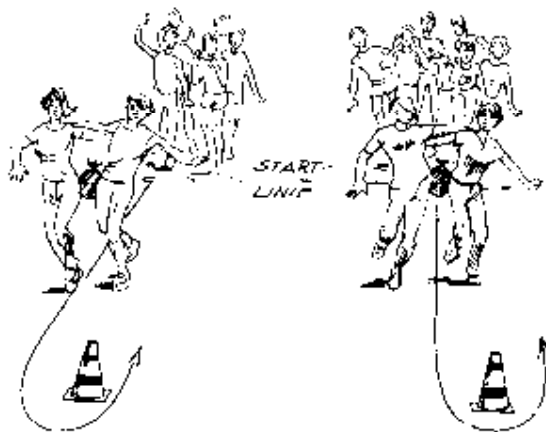
Cifti i pare vendos nje tollumbac ndermjet tyre, vrapon me te deri tek piketa, e rrethrotullon dhe kthehet serish tek grupi. Cifti tjetër fillon. Nese tollumbaci bie rruges atehere duhet te rivendoset serish aty ku ra. Cila skuader perfundon e para stafeten?

Alternativa:

- Partneret qendrojne kurriz me kurriz dhe e mbajne tollumbacin prapa kokes; A ecen parsh, B ecen mbrapsht;
- Partneret qendrojne prane njeri-tjetrit dhe e mbajne tollumbacin ndermjet sqetullave, belit ose gjunjeve; te dy ecin ose vrapojne parsh etj.

130

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



3

131

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Vargu me tollumbace

Lojtaret vendosen njeri-pas tjetrit dhe duke vendosur nga nje tollumbac nderpjet tyre formojne nje varg. Duhet te ecin rreth e qark pa rrezuar tollumbacet dhe pa keputur vargun. A arrin vargu te kaloje pengesa te ndryshme ?

132

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

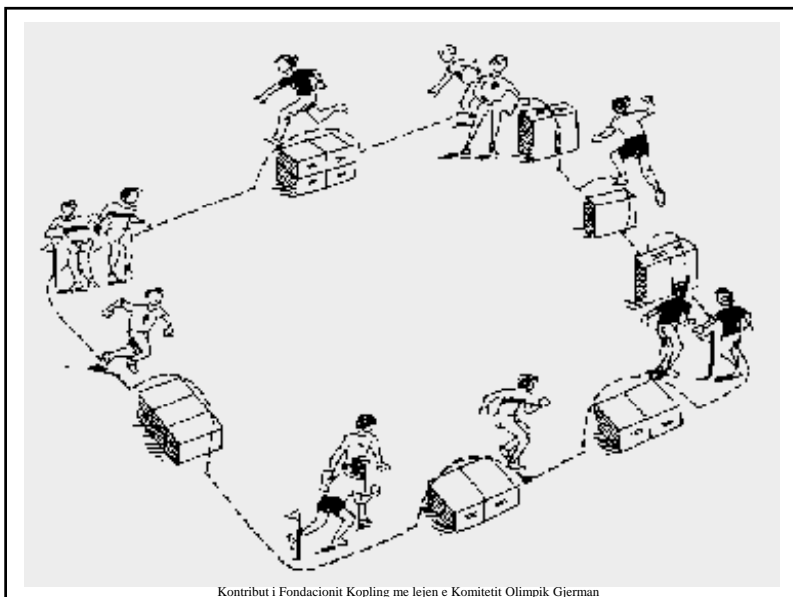


„Gara kaloresish“

Rreth nje katrori do te vendosen pengesa te tila qe te jene si pengesa tipike kaloresish; kombinime dyshe e treshe, transhe me uje, kercim se gjati, kercim me shkop etj. Cdo skuader ka nje qoshe dhe cdo vrapues ben nje rrotullim me te gjitha pengesat.

134

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



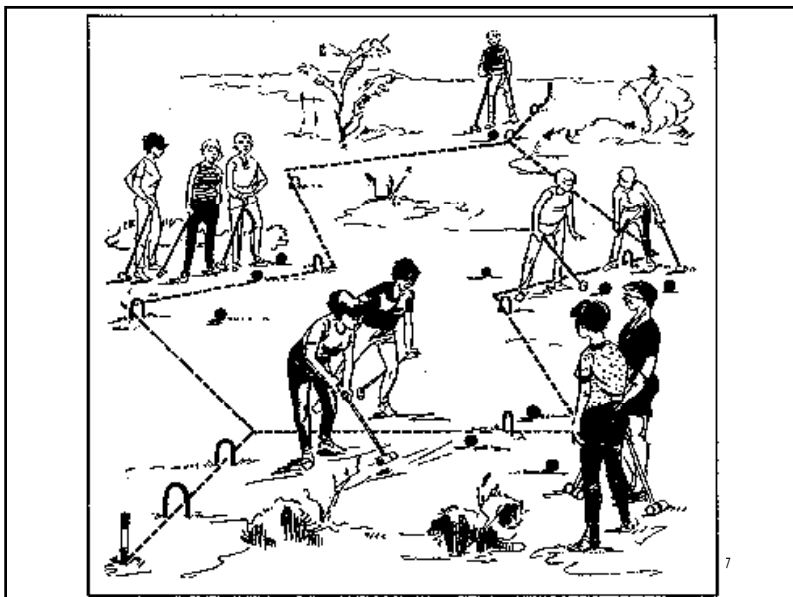
Kriket

Pajisjet: Çekiç druri reth 1.20m i gjate me nje koke te forte rreth 5cm te gjere; gjyle druri me diameter 6-7 cm; 10 porta me hekur ne forme U-je 20cm te larte; 2 kunjja orientimi.

Rregullat e lojes: Dy deri ne tete lojtare luajne me nje çekiç dhe nje gjyle te ngjyrosur. Kush arrin me sa me pak goditje tek kunji i orientimit, fiton. Pjesemarrësit luajne njeri pas tjetrit. Gjylja nuk lejohet qe te shtyhet. Kush ka kaluar nje porte i lejohet qe te gjuaje edhe nje here. Ruges mund te devijosh me goditje edhe gjylet kundershtare; nese e godet kundershtarin mund te gjuash edhe nje here.

136

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

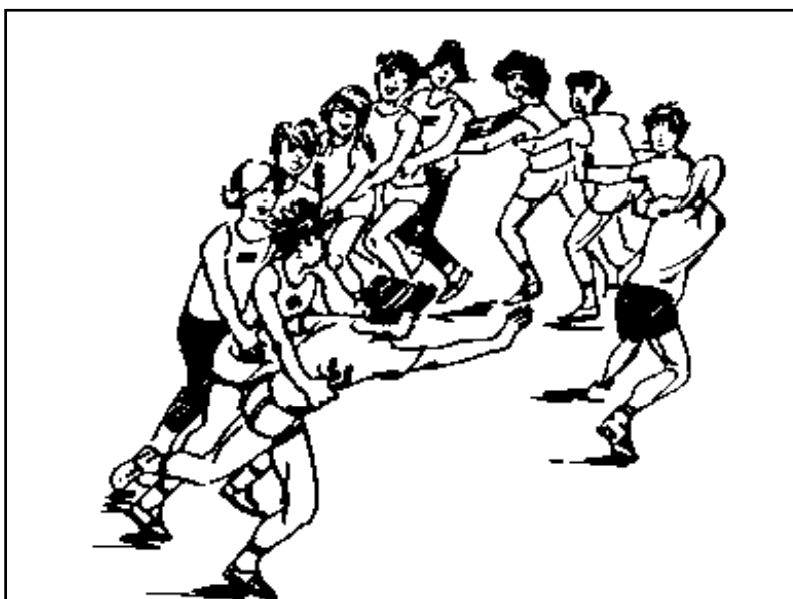


Gjarpri kafshon bishtin e tij.

Lojtaret vendosen ne nje rradhe njeri-pas tjetrit dhe mbajne shokun perpara fort nga mesi, ne menyre qe gjarpri te mos keputet. „Koka“ e gjarprit duhet te perpiqet qe te arrije lojtarin e fundit pra „bishtin“pa u shkeputur gjarpri. Ne qofte se e kap ate here lojtari i fundit behet koka dhe loja rifillon.

138

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

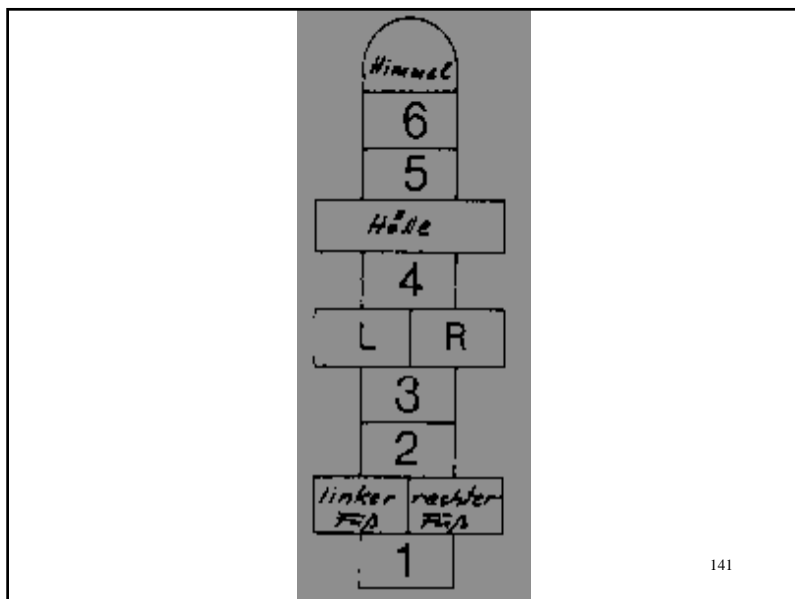


Aeroplani

Ne nje fushe te vizatuar (rreth 50 cm te gjere e te gjate) kercehet hopthi me nje kembe. Duhet te kapercesh nga kuadrati ne kuadrat pa shkelur mbi vijat si ne rrugen e vajtjes ashtu edhe ne kthim. Kush ben gabim del jashte dhe pret rradhen derisa te filloje nga fillimi. Ne versione te ndryshme lejohet qe ndalosh ne „parajse“ me te dyja kembet; Ferri duhet kapercyer gjithashtu edhe gjate shtyrjes se pafkave, dmth. Qe pafka nuk duhet te ndaloje ne ate fushe. Egsistojne seri te vazhdueshme te kesaj loje, si psh.: kerce me kemben e majte- kerce me kemben e djathte- vendos nje gure mbi koke dhe ecen- vendos nje gur ne maje te kembes dhe ecen- vendos pafken ne toke dhe e shtyn me kembe(pafka nuk duhet te ndaloje ne asnje menyre tek vijat)

140

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Karroca e dores:

Partneri A qendron kembadoras perpara. Partneri B e kap nga kofshet (prane gjunjeve) dhe e ngre lart. Te dy ecin perpara duke u perpjekur qe A ta mbaje trupin te palevizshem e te mos lekundet.

Variante:

- ecje mbrapsht ose anesore
- ecje mbi pengesa te vogla
- te pershkosht nje piste slalomi
- „Karrocen“ ta terheqesh me kurriz

Kontribut i Fondacionit Koplind me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

142

