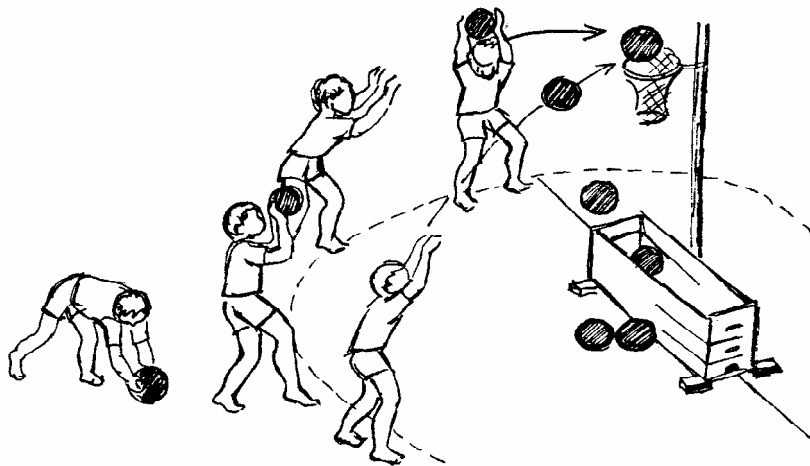


משחקי הכנה למשחקי כדור

יוסי גבע



תוכן עניינים

5	פתח דבר ראשית דבר :
9	הקניית ושיפור מיומנויות תנועה בסיסיות באמצעות תרגילים ומשחקים פרק ראשון :
22	מיומנויות יסוד למשחקי כדור לגילאי 6-8 פרק שני :
30	משחקי קבוצה ומשחקי הכנה לגילאי 8-10

כל מי שהתנסה בהוראת משחקי הכדור הגדולים (כדורגל, כדורסל, כדוריד, כדורעף) נתקל לא-אחת בילדים המתקשים לרכוש את המיומנויות הקשורות בתהליך הלמידה של משחקים אלה. עובדה זאת נובעת, ברוב המקרים, מכך שלילדים אלה לא הוקנו מיומנויות היסוד בגיל המתאים והרי יודעים אנו שככל שננסה להקנות מיומנויות יסוד בגיל מאוחר יותר, קשה הדבר לאין ערוך, כי ללא הנחת תשתית ויסודות מוצקים הרי לא ניתן לבנות בניין כלשהו.

מהנאמר לעיל משתמע שכדי להכין את הילדים שלנו לקראת משחקי הכדור הגדולים, עלינו להקנות להם תחילה מיומנויות תנועה בסיסיות וכאן אני מתכוון למיומנויות שאינן קשורות בהכרח בשליטה בכדור. רק אחרי שהילד רכש מיומנויות תנועה בסיסיות אלה, יש לגשת להוראת מיומנויות היסוד הקשורות ישירות למשחקי הכדור. מן הראוי אולי שנפרט יותר בנושאים אלה, כאשר אנחנו מדברים על מיומנויות תנועה בסיסיות, אנחנו מדברים על מיומנויות כגון:

- א. ריצה נכונה, תוך יכולת לשנות כיוון תנועה.
- ב. ניתור ונחיתה
- ג. זריקה ותפישה
- ד. הגבה בהתאם לאירועים בשטח ולסינים מוסכמים.
- ה. התמצאות במרחב.

וכאשר אנחנו מדברים על מיומנויות יסוד למשחקי כדור, אנחנו מתכוונים ל:

- א. השתלטות על כדור ושליטה בו (כאשר הכדור נח או נע).
- ב. הובלת הכדור (בחלקי גוף שונים).
- ג. הכוונת כדור אל מטרה מסוימת (הערכת מרחק וכיוון).
- ד. יכולת לשתף פעולה עם חברים לקבוצה (על מנת להתגבר על הפרעות היריב).

שאלת השאלות אשר עליה עלינו לתת תשובה היא באיזה גיל להתחיל בהקניית המיומנויות השונות. לדעתי יש להתחיל בהקניית מיומנויות התנועה הבסיסיות כבר בגיל הגן, אבל אין פירוש הדבר שהקניית זו מסתיימת כבר בקבוצת גיל זו. לאמיתו של דבר זהו תהליך ממושך אשר להתמיד בו אפילו עד גי ההתבגרות.

הכוונה, על כל פנים, צריכה להיות להכין את הילד לכך שבבואו לבית הספר (בגיל 6) יהיה בשל ללימוד מיומנויות היסוד של משחקי הכדור. ללימוד מיומנויות יסוד אלה צריכות להיות מוקדשות השנתיים הראשונות בית הספר ובעקבותיהן יבוא השלב בו אנחנו מקדמים את הילדים לקראת משחקי הכדור הגדולים באמצעות משחקים קבוצתיים.

אלה תפקידם להכין את הילד, מבחינה תנועתית וחברתית כאחת, לכך שבגיל 10 יהיה מסוגל להשתלב במשחקי הספורט בהרכבים קטנים (קט-סל, קט-עף, קט-רגל ומיני כדור-יד). משחקים אלה מהווים את מוקד תכנית הלימודים בגיל 10-12 והחל מגיל 13 יכולים אנחנו לצפות שהילד ידע להשתלב במשחקי כדור הגדולים.

הסדר המתודי של הוראת משחקי הכדור הגדולים יראה איפוא כדלהלן :

שלב		גיל	תוכן
משחקי ספורט קבוצתיים גדולים		13	כדורסל/כדורעף כדור-יד/כדורגל
משחקי ספורט ברכבים קטנים :		12-10	קט-סל/קט-עף/קט-רגל/מיני כדור-יד
- קט-רגל			
- קט-עף			
- קט-רגל			
מיני כדור-יד			משחקי הכנה תחרותיים
משחקי מטרות נגד יריב שמפריע			משחקי מטרות נגד יריב שמפריע
משחקי קבוצה והכנה לקראתם		10-8	להשתלט על הכדור ולשלוט בו להוביל את הכדור
לשתף פעולה עם חבר לקבוצה על מנת להתגבר על הפרעת היריב			כדור אל המטרה המטרה
משחקי מטרות ללא הפרעת יריב			משחקי הכנה
מיומנויות יסוד		8-6	להשתלט על כדור ולשלוט בו : לתפוס, להוביל, לגלגל, לזרוק, לבעוט כדור אל המטרה.

לפני שנמשיך ברצוני לחזור ולהדגיש כי הקניית ושיפור מיומנויות התנועה הבסיסיות לא צריכה להיות נחלת הילד בגיל הגן בלבד. אביא כאן רק דוגמה אחת : בגיל הגן אנחנו מלמדים את הילד לנתר נכון ולנחות נכון, אבל לכל אורך הדרך אנחנו מנסים לשפר את כושר הניתור של הילד, שהרי ככל שינתר טוב (גבוה) יותר כן תיקל עליו מלאכת ההנחתה בכדורעף או קליטת הכדור החוזר מהסל במשחק הכדורסל. לא מקרה הוא אפוא ציון הקניית ושיפור מיומנויות התנועה הבסיסיות לכל אורך מסלול הלמידה.

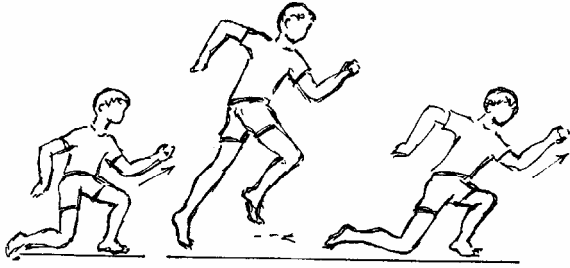
ספר זה מוקדש לנושאים בהם אנחנו צריכים להפעיל ילדים עד גיל 10, הווה אומר עד לאותו שלב בו בשלים הילדים להשתלב במשחקי כדור בהרכבים קטנים.

בחרתי בנושא ספציפי זה משום שזה הוא נושא מוזנח בספרות המקצועית העברית ומשום שאני מיחס לו חשיבות רבה. מבחר התרגילים והמשחקים המובא להלן הוא רב ואין לי ספק שהמורה העובד עם קבוצות גיל אלה ישכיל לבחור בפעילויות המתאימות. יש לזכור שאין "קיצורי דרך" בהוראת המיומנויות השונות וכי אין לבנות את התשתית למשחקי הכדור הגדולים נדבך על נדבך. "קיצורי דרך" סופם להעריך את הדרך או אף להוביל לדרך לא דרך בהוראת משחקי הכדור.

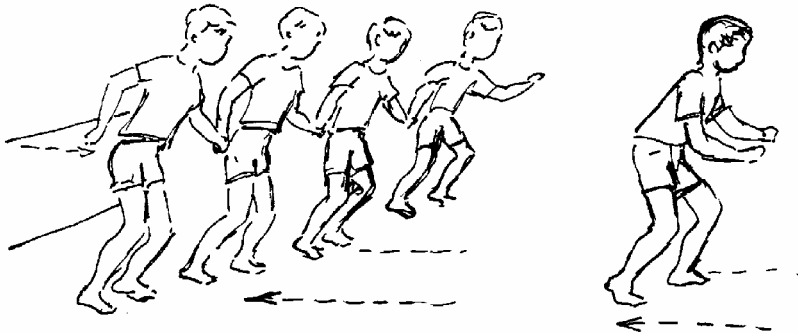
ראשית דבר :

הקניית ושיפור מיומנויות תנועה בסיסיות באמצעות תרגילי ומשחקים

1. החניכים מתקדמים ע"י ביצוע מיכרעים. לשריקת המורה רצים מהר עד לשריקה הבאה, שאחריה נעים שוב במיכרעים.

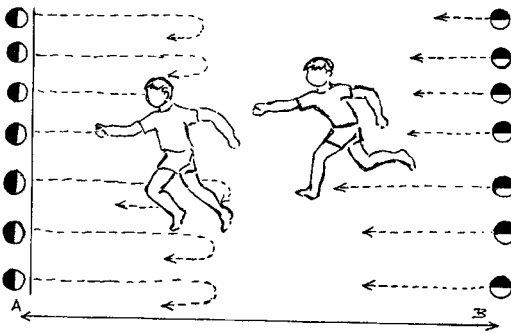


2. שורת חניכים עומדים על קו מסומן, מחזיקים ידיים ונעים לפנים באותה צורה בה נע "הצייד" – החניך שלפניהם (ניתורים, מיכרעים, וכו'). לשריקת המורה, "הצייד" מסתובב ומנסה לתפוש כמה שיותר מהחניכים שעוזבים ידיים, ורצים לעבר הקו.

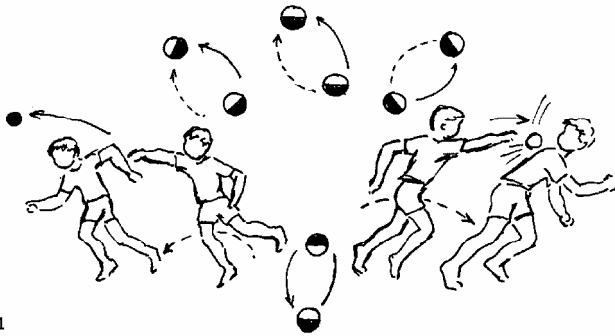


3. שתי קבוצות מסודרות על 2 קווים. לשריקת המורה הם מזנקים, כאשר החניכים שבקו השני מנסים להשיג את החניכים שבקו הראשון. מחליפים תפקידים. סידור הזוגות לפי היכולת

4. החניכים מסודרים בשתי קבוצות, אחת מול השניה. לשריקת המורה, חניכי קבוצה אחת מובילים כדור ביד או ברגל, לכיוון חניכי הקבוצה השניה. בשריקה נוספת החניכים עם הכדורים מסתובבים ומובילים את הכדור לעבר הקו שלהם. על חניכי הקו השני לרדוף אחריהם ולנסות לגעת בהם לפני שיעברו את הקו. מחליפים תפקידים. מנצחת הקבוצה עם מרבית התפישות. גירסה נוספת: בזמן הנסיגה, החניכים עם הכדורים צריכים להכניס את הכדור לתוך שער או לקלוע לסל.



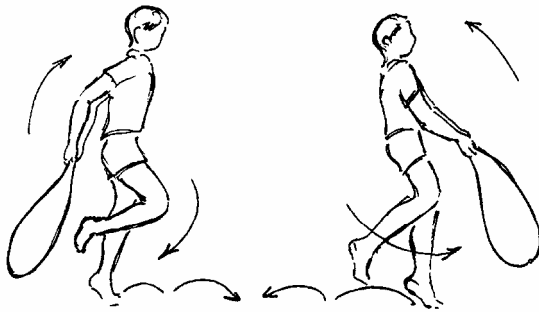
5. שתי קבוצות שוות במספר מסודרות בשני מעגלים. לחניכים במעגל הפנימי יש כדורים. לשריקה, עליהם לזרוק את הכדורים באוויר ולברוח. על החניכים במעגל החיצוני לתפוש את הכדורים ולנסות לפגוע בבורחים ברגליים. מחליפים תפקידים. מנצחת הקבוצה שפגעה יותר פעמים



6. ניתורים עם דלגית במקום ובתנועה לפנים, לאחור ולצדדים.

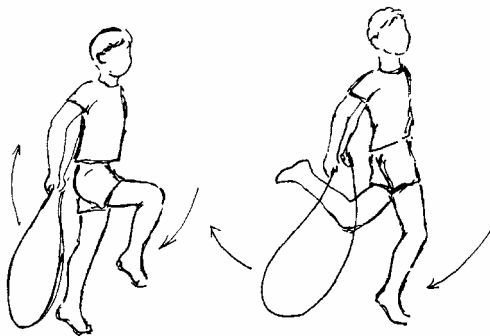


7. ניתורי דלגית עם הנפת רגליים לפנים ולאחור.

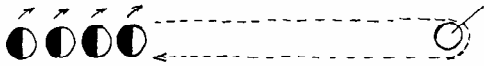
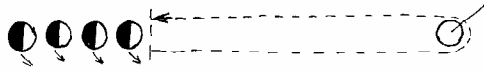


12

8. ניתורי דלגית עם הרמת בירכיים לפנים והרמת עקבים לישבן (לאחור).

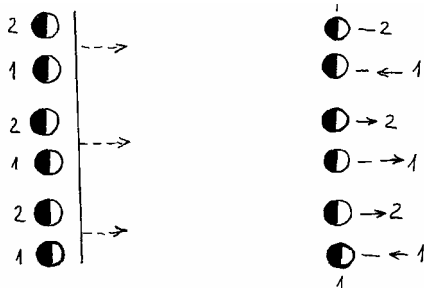


9. החניכים מסודרים במספר קבוצות. לפני כל קבוצה יש מכשול (כדורי כוח).
 לשריקת המורה כל חברי הקבוצה רצים ומקיפים את המכשול וחוזרים למקומם.
 מנצחת הקבוצה המסודרת ראשונה.

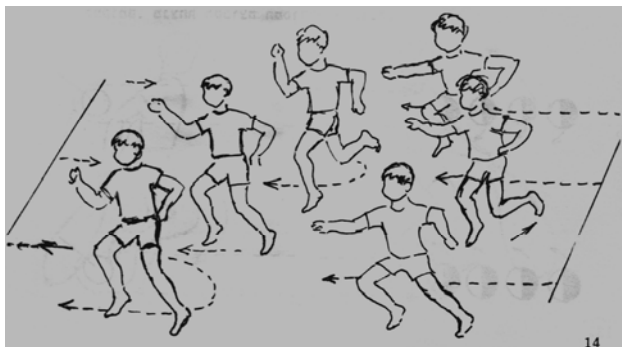


13

10. החניכים מסודרים בזוגות על הקו. לשריקה, כולם מזנקים לסימון מסוים (קו, כדור כוח), משם ממשיכים לרוץ רק אלה שהמורה קרא במספרם. לשריקה נוספת, ממשיכים אלה שעמדו ועליהם לנסות ולתפוש את הראשונים. מי שהשיג את חברו זוכה בנקודה.

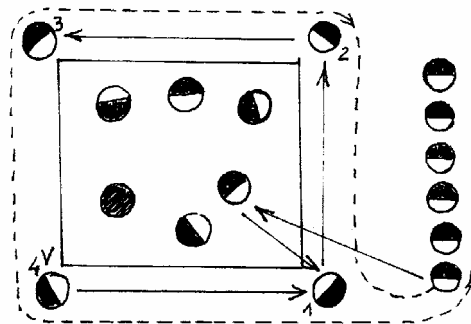


11. החניכים מסודרים על שני קווים. לשריקת המורה, הם רצים ריצה קלה לפנים. כאשר המורה מציין שם של קבוצה מסוימת, על חניכי הקבוצה להסתובב ולברוח. על חניכי הקבוצה השניה לנסות לתפוסם.

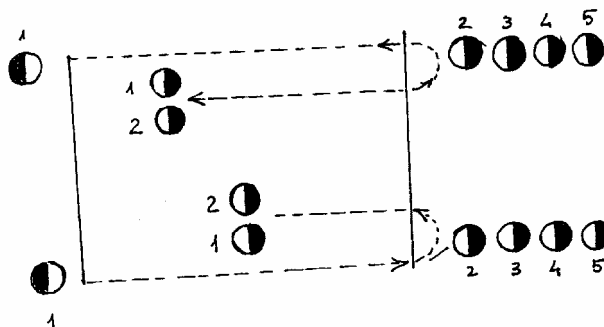


14

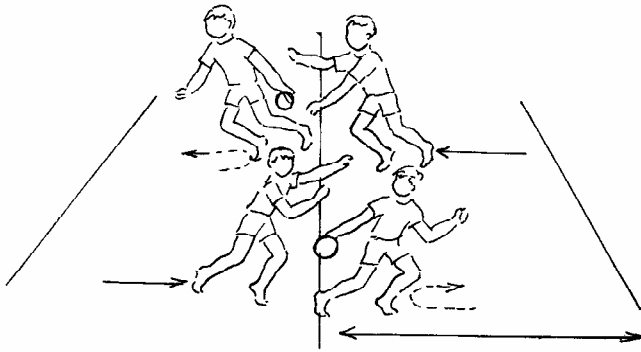
12. חניכי קבוצה א' עומדים בחצי מגרש כדורעף. בכל פינה של המגרש מסומן עיגול (אפשר בעזרת חישוק), ובתוכו עומד חניך. חניכי קבוצה ב' מסודרים בטור מול העיגול השמאלי (1). לחניך הראשון בטור כדור. לשריקה, זורק החניך את הכדור למגרש קבוצה א', רץ עם קבוצתו סביב למגרש וחוזר למקומו. שחקני קבוצה א' תופשים את הכדור, מוסרים אותו לחניך שבעיגול 1, הוא מוסר ל2 שמוסר ל3 שמוסר ל4. אם הכדור חוזר לעיגול 1 לפני שקבוצה ב' מסודרת במקומה, זוכה קבוצה א' בנקודה.



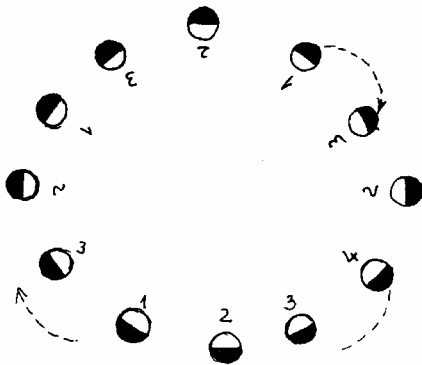
13. החניכים מסודרים במספר קבוצות, כאשר לפני כל קבוצה עומד חניך השייך לקבוצה. לשריקה, רץ החניך אל קבוצתו, לוקח את ידו של השני, רץ עמו למקומו ונשאר שם. החניך השני רץ חזרה לקבוצה, לוקח את החניך השלישי ונשאר שם וכך הלאה. מנצחת הקבוצה שמגיעה ראשונה. ניתן לעבור את המסלול בתנועות שונות.



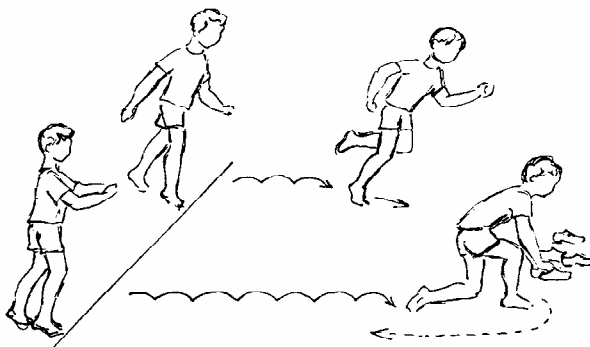
14. החניכים מסודרים על שני קווים כשביניהם חפץ קטן. לשריקה, כל אחד מהם מנסה לחטוף את החפץ ולחזור למקומו, מבלי להיתפש.



15. החניכים מסודרים במעגל וממוספרים מ 1 עד 4. כאשר המורה מציין מספר מסוים, החניכים בעלי אותו מספר יוצאים מהמעגל ורצים סביב, כשכל אחד מהם מנסה לגעת בשני, לפני שיחזור למקומו.

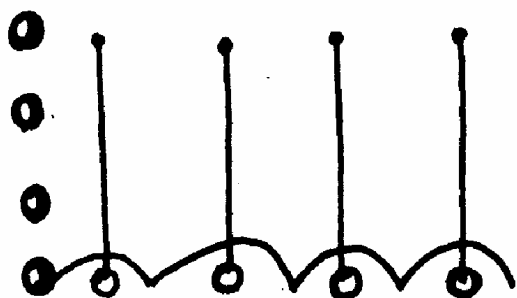


16. החניכים מחולקים למספר קבוצות. כל אחד מהם חולץ נעל אחת ושם אותה כ 8 מ' לפני הקבוצה. לשריקה, הראשונים מנתרים על רגל אחת, נועלים את הנעל שלהם ורצים לסוף הטור וכך הלאה. מנצחת קבוצה שחזרה ראשונה לטור הראשוני.

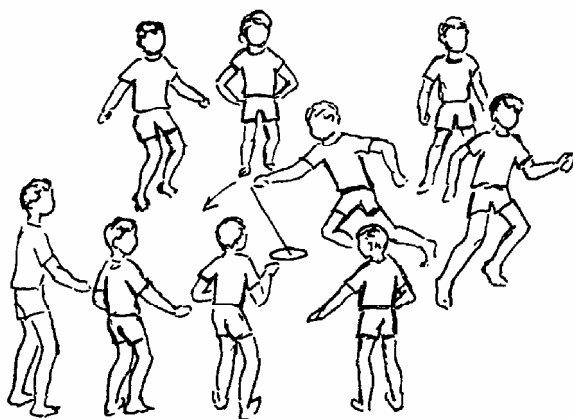


17. דילוגים מעל גומי בגובה של 20 סמ'. המרחק בין גומי לגומי בין 2-3 מ' בהתאם לסוג הניתורים. סדר הצעדים והניתורים מעל הגומי משתנה לפי הצורך.:

- א. ימין – שמאל – ימין
- ב. ימין – שמאל – שתי רגליים מעל לגומי.
- ג. ניתורים צדיים שונים מעל לגומי.



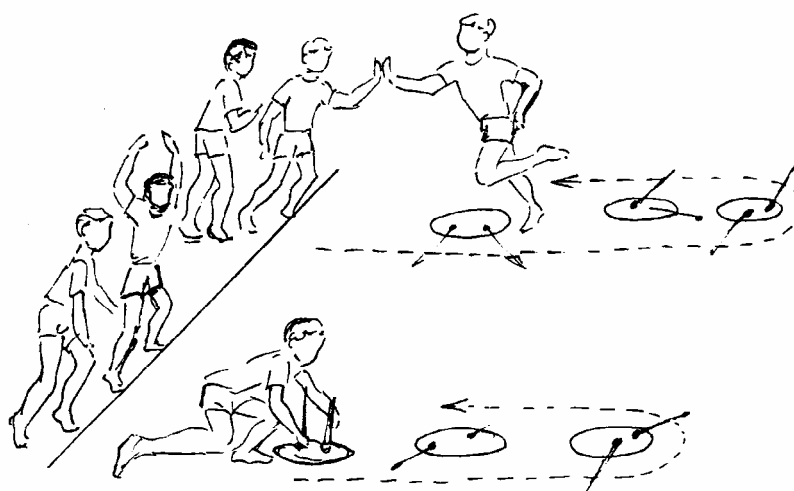
18. החניכים מסודרים במעגל ולכל אחד מספר. במרכז עומד חניך המחזיק מקל ביד. הוא קורא מספר, עוזב את המקל ורץ אל קו המעגל. החניך שמספרו הוקרא חייב לתפוש את המקל לפני שייפול ואז הוא קורא מספר.



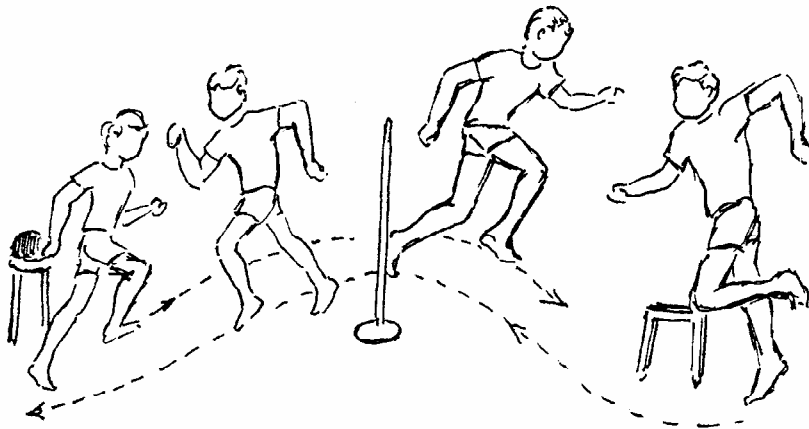
19. החניכים מחולקים למספר קבוצות. לחניך הראשון 3 כדורים בידיו. לשריקה הוא יוצא, מתיישב על הסימון, קם וממשיך לרוץ עד סוף המסלול. משם הוא מגלגל את הכדורים לחניך הבא בתור. כאשר החניך יאסוף את שלושת הכדורים, ייצא לדרך.



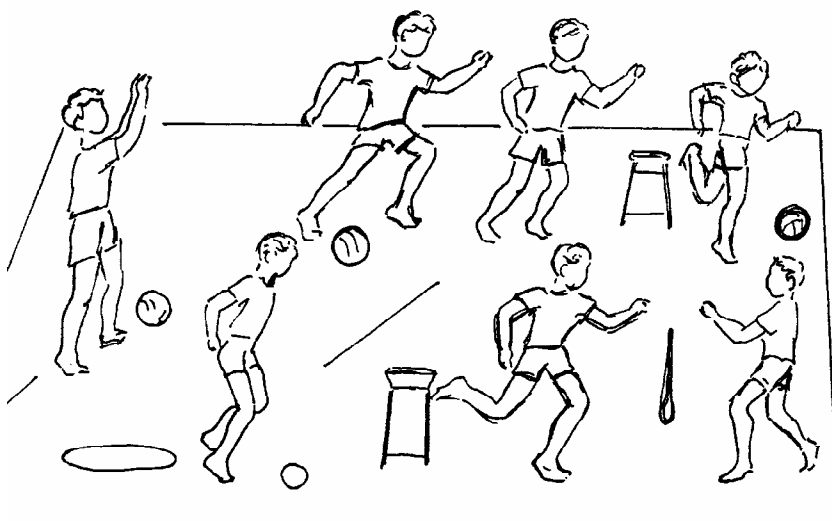
20. החניכים מסודרים בטורים. מול כל טור יש מספר חישוקים, ובכל חישוק שתי אלות. החניך הראשון רץ ומפיל את האלות. השני מעמידן וכך הלאה.



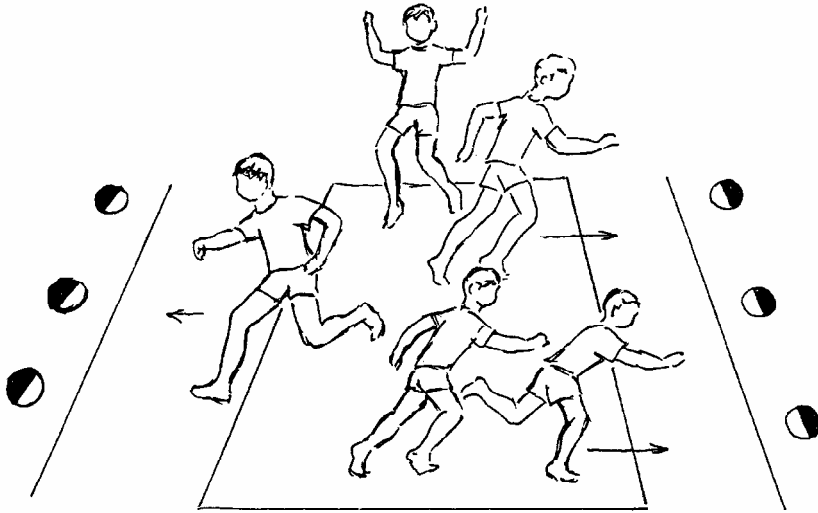
21. החניכים מחולקים לשתי קבוצות, מסודרים מול מסלול עקלתון. לשריקה, הראשון מכל קבוצה רץ, מקיף את המסלול מבלי לגעת בחפצים ומבלי להפריע לרץ מהקבוצה השניה. עם סיום הריצה, הוא נוגע בחברו לקבוצה הממשיך במרוץ השליחים.



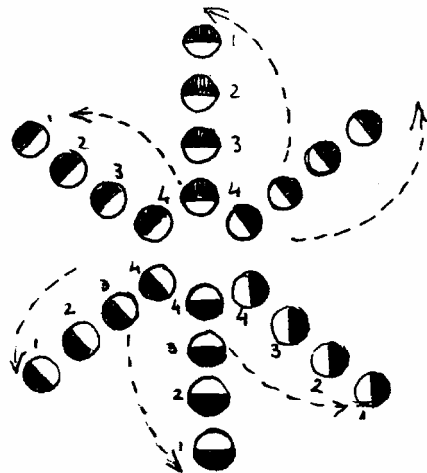
22. החניכים מפוזרים בשטח שבו מכשולים רבים. שני חניכים משמשים כתופשים. החניכים נעים מבלי לגעת בחפצים המפוזרים. החלפת התפקידים תתבצע בתפישה או לפי החלטת המורה.



23. החניכים מחולקים לשלוש קבוצות. ביניהם מסומן שטח של 5 X 8 מ' שבו שולט "הצייד". לכל חניך בכל קבוצה ניתן שם של עוף (נשר, יונה וכדי). כאשר "הצייד" קורא בשם עוף מסוים, החניכים המתאימים חייבים לרוץ ולעבור את השטח שבמרכז מבלי להיתפש ע"י "הצייד".



24. החניכים מסודרים בטורים במבנה מעגלי. החניכים ממוספרים בטורים. כאשר המורה מציין מספר, החניכים יוצאים מהמעגל ורצים סביב, כשכל אחד מהם מנסה לגעת בזה שלפניו, לפני שיחזור למקומו.



פרק ראשון:

מיומנויות יסוד למשחקי כדור (גילאי 6-8)

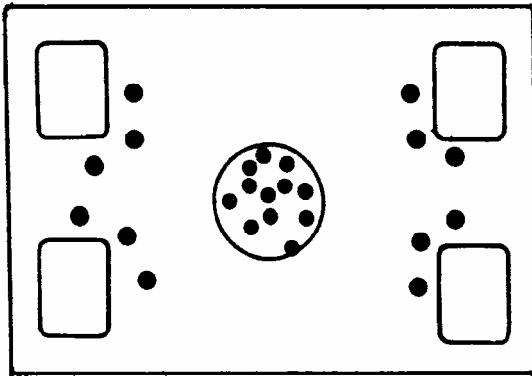
1. להשתלט על הכדור ולשלוט בו.

דוגמאות למשחקים:

1.1. כדור ניח

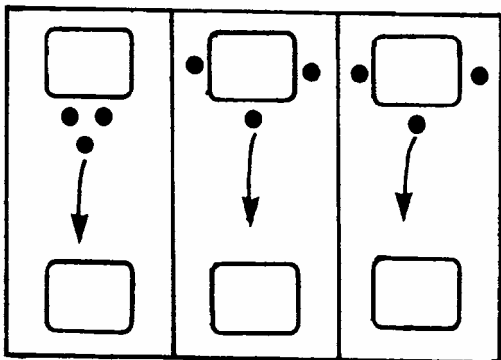
א. מי מביא יותר כדורים הביתה ?

הילדים מסודרים בארבע קבוצות. לכל קבוצה ארגז (דיוטה של ארגז קפיצות). באמצע השטח ארגז מלא כדורים. לסימן המורה, הילדים רצים ומנסים להביא כדורים אל הארגז. מנצח מי שמביא יותר כדורים לארגזו.



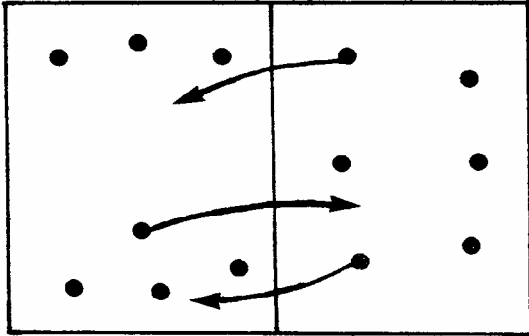
ב. מי מצליח להעביר מהר יותר את הכדורים לארגז שני ?

לכל קבוצה שני ארגזים: אחד עם כדורים והשני ריק. לכולם מספר שווה של כדורים. לסימן המורה, על הילדים להעביר את הכדורים מארגז לארגז. מנצח מי שסיים ראשון.

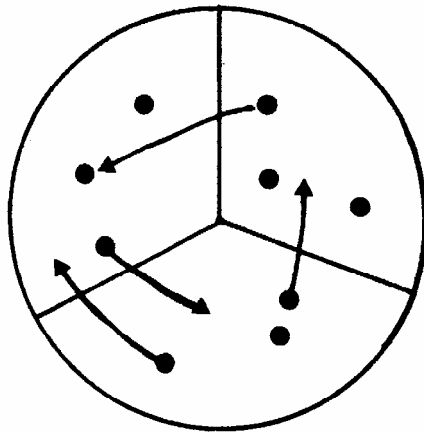


1.2. כדור נע

- א. למי יש פחות כדורים במגרשו?
 כל קבוצה מנסה לגלגל את הכדורים אל המגרש של הקבוצה/ות האחרת/ות.



- ב. ניתן לחלק את השטח לשתי חלקות או שלוש. לשריקת המורה עוצרים . מנצח – מי שיש לו פחות כדורים במגרשו.

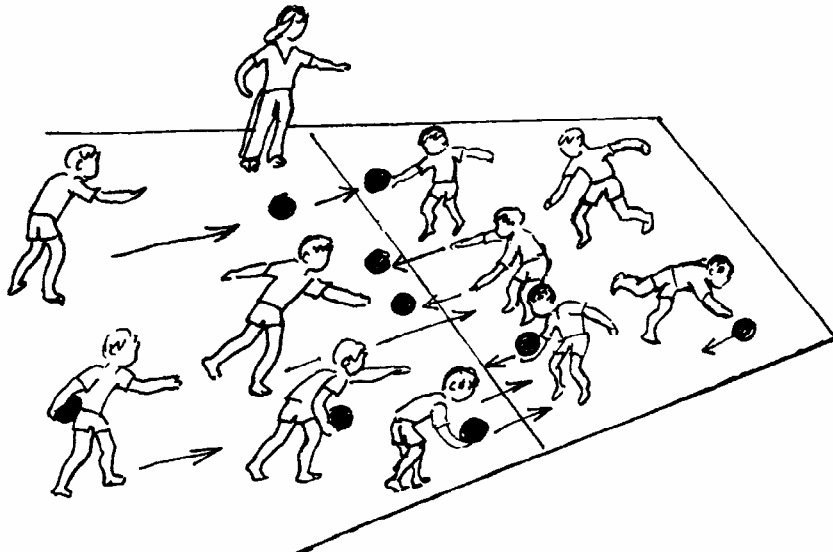
הערה:

היות והמשחקים בכדור ניח או בכדור נע דומים באופיים מובאות כאן רק פעילויות לדוגמה.

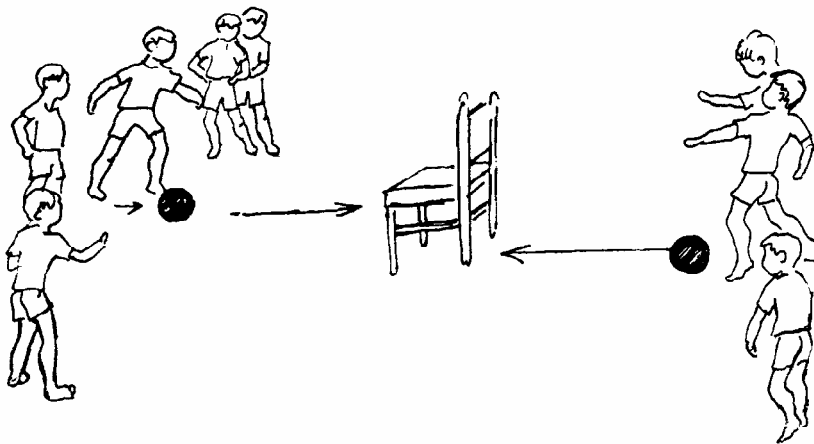
1.3. כדור למטרה

א. גלגל לחלקה השנה

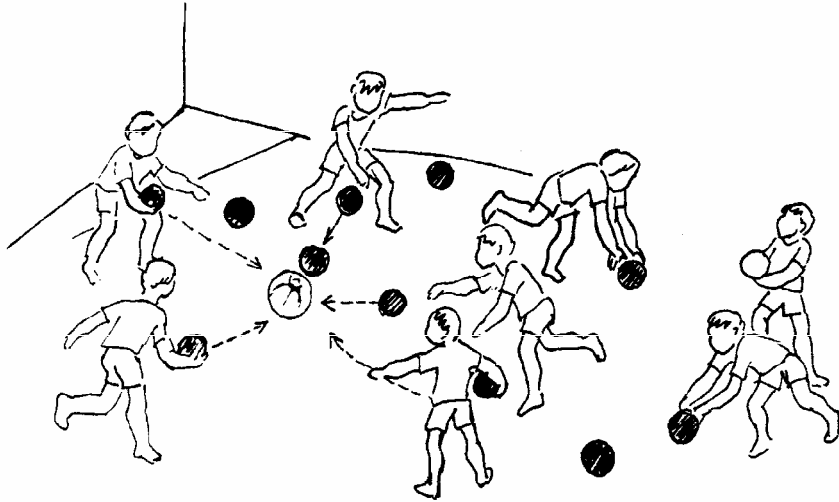
הילדים מחולקים לשתי קבוצות. כל קבוצה מגלגלת את הכדורים אל חלקת הקבוצה השניה. לשריקה עוצרים. מנצחת הקבוצה שבחלקה נמצא מספר קטן יותר של כדורים.



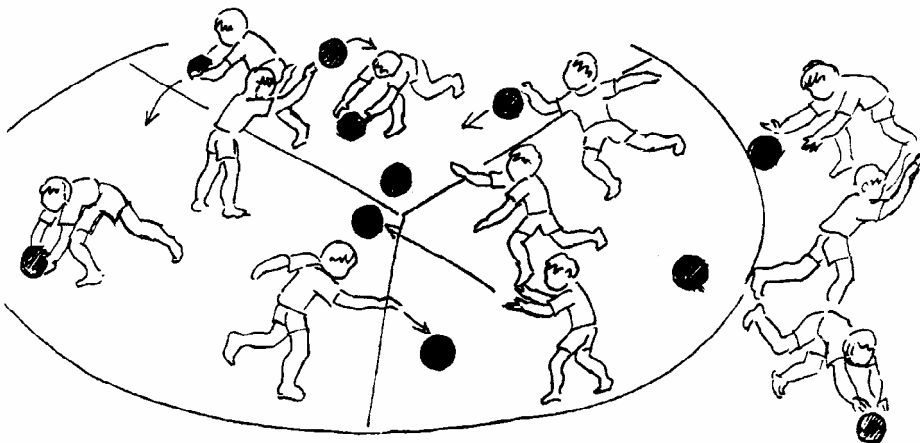
ב. הילדים מנסים לבעוט בכדור בין רגלי הכיסא. כל בעיטה מוצלחת תקנה נקודה.



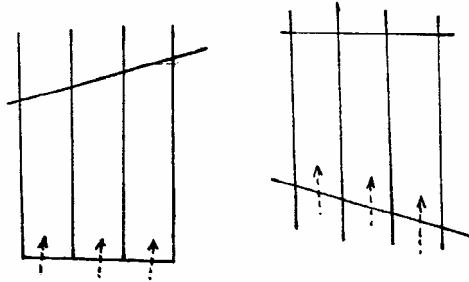
ג. כל ילד מנסה לפגוע בכדור כוח, הנמצא באמצע המעגל.



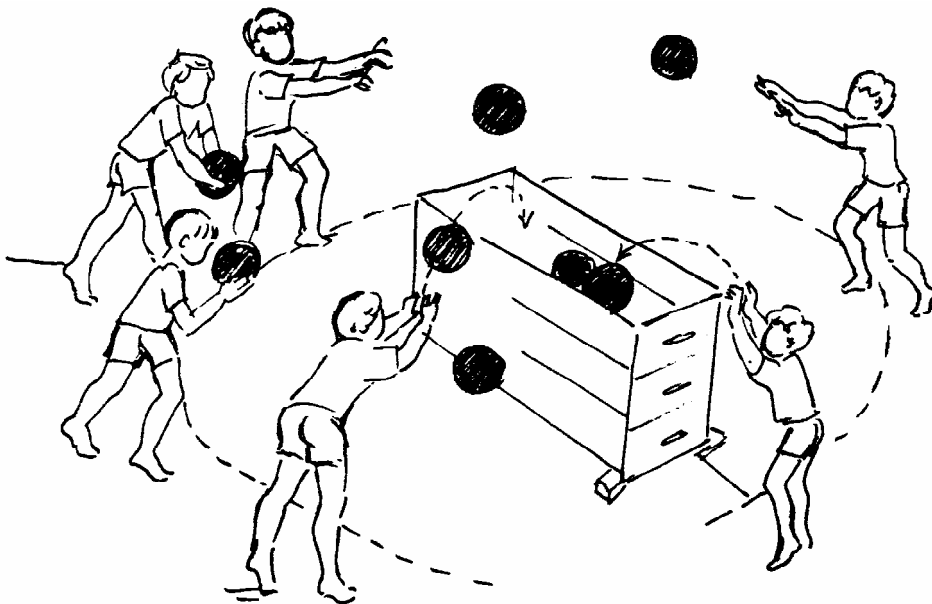
ד. הילדים מסודרים בשלוש קבוצות. כל קבוצה מגלגלת את הכדורים אל שתי החלקות האחרות. על פי סימן המורה עוצרים. מנצחת הקבוצה שבמגרשה פחות כדורים



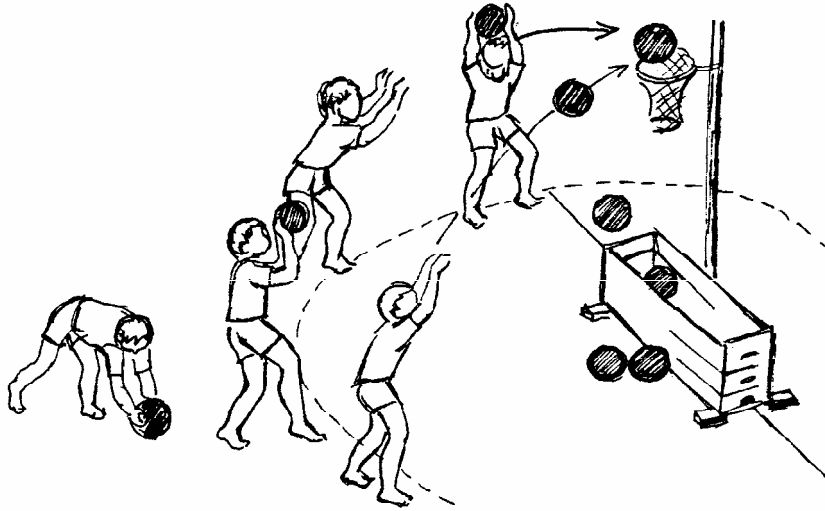
ה. כל ילד מנסה לגלגל את הכדורים במסלול ברוחב של מטר אחד ולפגוע במטרה (אלה, כדור כוח וכד') (הניצבת בסוף המסלול).



ו. מציבים ארגז ומסביבו מסומן מעגל ברדיוס של 3 מ'. הילדים עומדים מסביב למעגל ומנסים לקלוע לארגז. תחילה מתרגלים הילדים את המיומנות ואחר כך ניתן לשחק כאשר הילדים מסודרים בשתי קבוצות. לקבוצה אחת כדורים (קטנים) כחולים, לקבוצה שניה כדורים אדומים. מנצחת הקבוצה שקולעת ראשונה מספר מסוים של כדורים

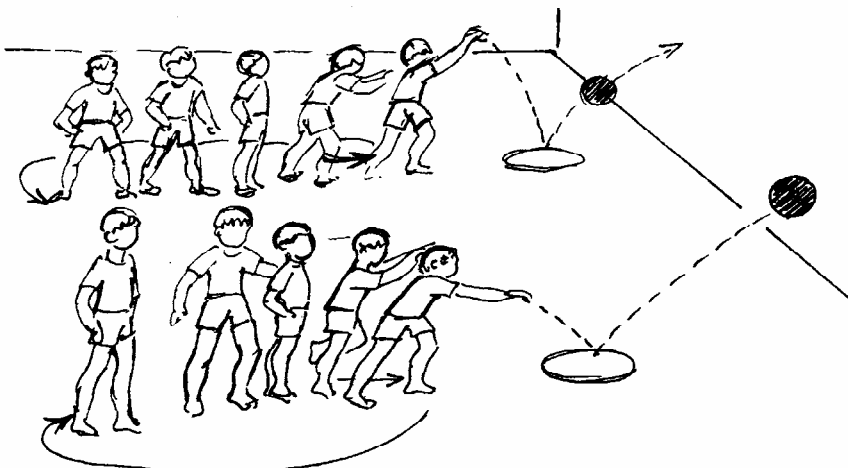


ז. הילדים קולעים לסל (של קט – סל). הילדים רשאים לזרוק רק מחוץ למעגל. ניתן לשחק כמו במשחק הקודם.
 הערה: ניתן להציב ארגז מתחת לסל כדי שהכדורים שנקלעו יפלו לארגז וקל יהיה לאוספם.

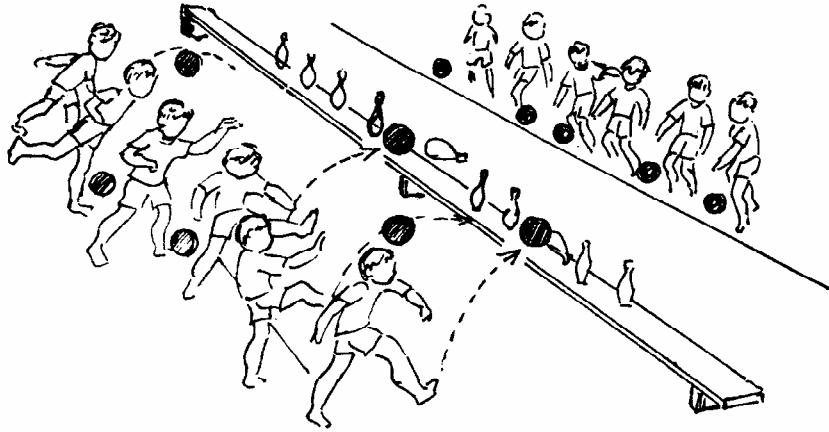


ח. הילדים מסודרים במספר טורים כך שלא יהיו יותר מדי ילדים בטור. ניתן לשחק בשתי גרסאות:

1. הילד הראשון יזרוק את הכדור אל החישוק וירוך לתפוש אותו לפני שיגע בקרקע. הילד ימסור את הכדור לבא בטור וירוך לסוף. במידה והצלחה, יזכה הילד בנקודות. במידה וקלע ולא תפס יזכה בנקודה אחת. במידה ולא קלע אבל תפס יזכה גם כן בנקודה. במידה ולא קלע ולא תפס לא יזכה בנקודות.
2. ניתן לשחק בקרבת קיר. הילד שזרק את הכדור אל החישוק צריך לתפוש אותו לאחר שפגע בקיר ולפני שנחת על הרצפה. הניקוד כמו קודם.

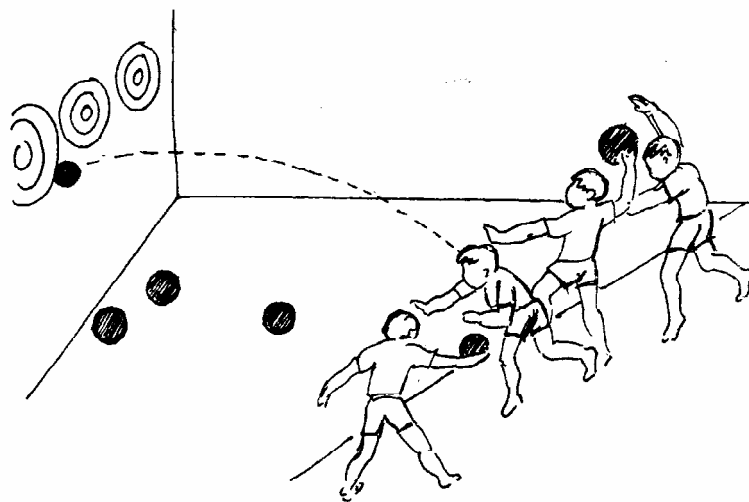


ט. על ספסלים שוודים מסדרים אלות או בקבוקים מפלסטיק. הילדים מסודרים מאחורי קווים במרחק של 3 מ' מהספסל, בועטים ומנסים להפיל את האלות. ניתן להתחרות כיחידים ובקבוצות.



22

י. זריקת כדור למטרה. הילדים עומדים מאחרי קו במרחק של 4 מ' ממטרות מסומנות על הקיר. כל פגיעה במטרה מקנה לילד נקודה. ניתן להתחרות כיחידים ובקבוצות.
הערה: בגיל זה רצוי להשתמש בפעילות זאת בכדורי גומי בגודל של כדוריד לצעירים.



פרק שני

משחקי קבוצה וההכנה לקראתם (גיל 8-10)

1. להשתלט על הכדור : לתפוס ולמסור את הכדור

ראשית נשחק משחקים שבהם קיימת הגשת כדור לחבר. בהמשך נתרגל תפישה ומסירת הכדור.

1.1. תרגול הגשת הכדור

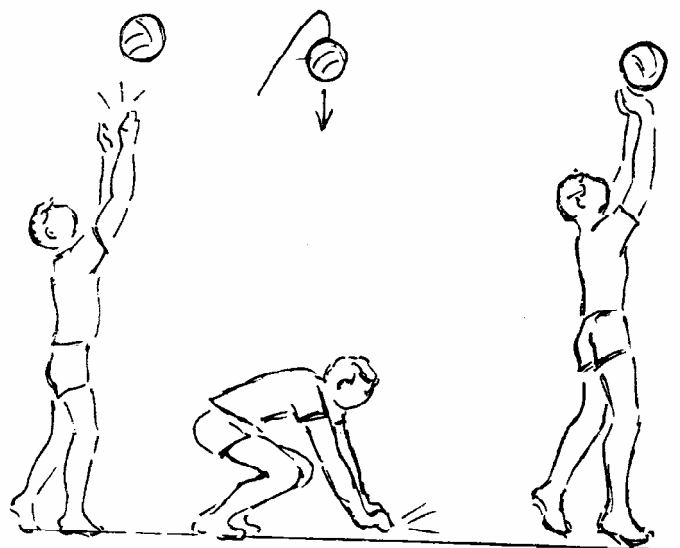
א. הילדים מסודרים בטורים ומגישים כדור מיד ליד במהירות מרבית. ההגשה יכולה להתבצע בצורות שונות : מאחורי הראש ; בין הרגליים ; לאחר תנועה צדית. מנצח הטור שהגיש את הכדורים מהר יותר לכל אורכו.

הערה : בגלל אופי הדומה של משחקים מסוג זה, אין מובאים משחקים נוספים.

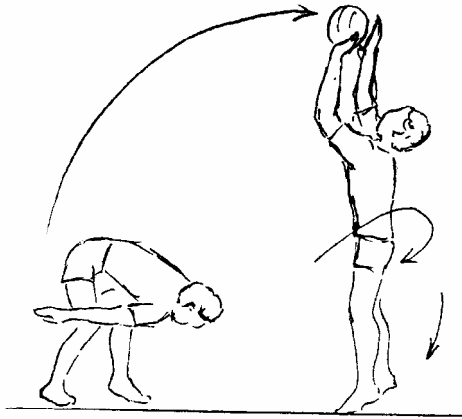
1.2. תרגל מסירה ותפישת הכדור.

א. לכל חניך כדור.

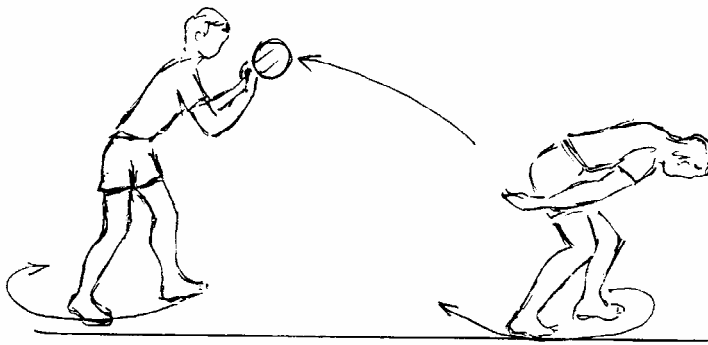
- זריקת הכדור באוויר, שתי מחיות כפיים ותפישת הכדור
- זריקת הכדור, נגיעה בקרקע עם כפות הידיים ותפישת הכדור.



ב. זריקת הכדור בין הרגליים לאחור ותפישתו.

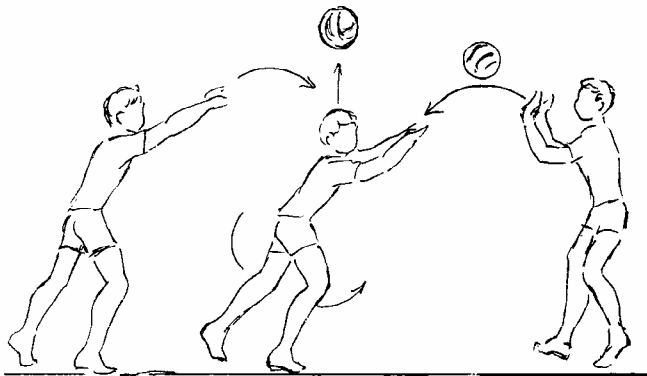


ג. זריקת הכדור בין הרגליים ותפישתו על ידי חבר

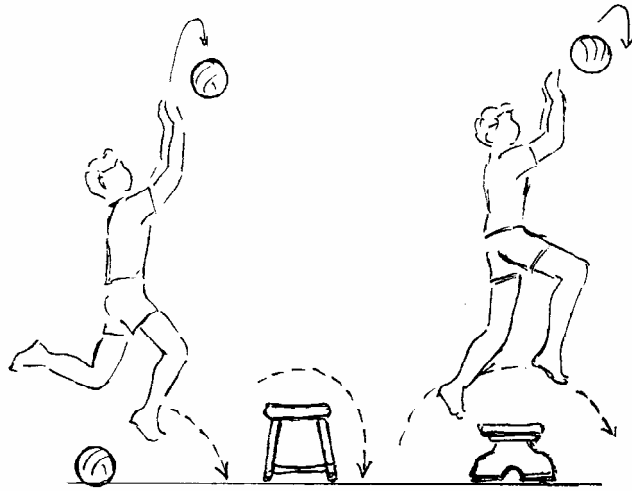


31

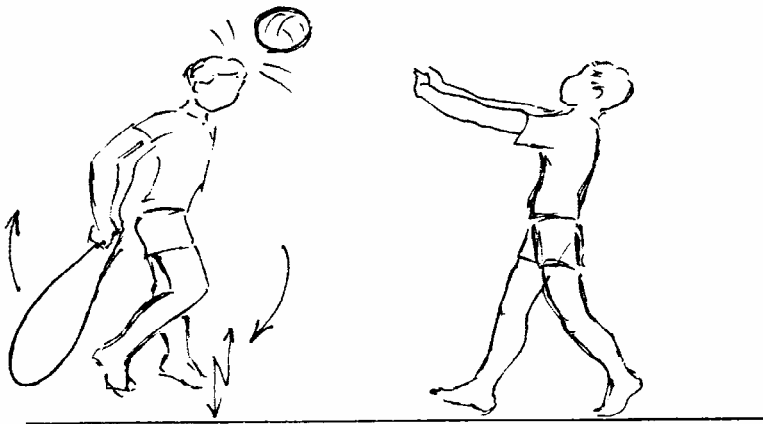
ד. חניך א' מוסר את כדורו לחניך ב'. באותו זמן זורק חניך ב' את כדורו מעל ראשו, תופש את הכדור של חברו, מחזירו ותופש את הכדור שזורק מעל לראש. התרגיל נמשך. מחליפים תפקידים.



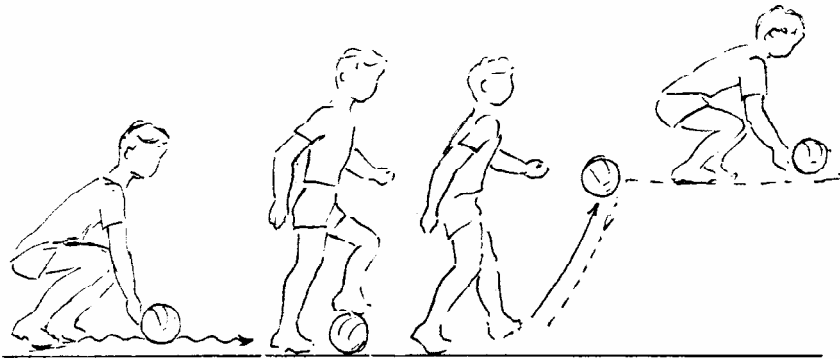
ה. זריקת הכדור לאוויר ותפישתו בזמן שעוברים מעל מכשולים.
 הערה: ניתן לבצע גם עם המסירה המקובלת בכדורעף במקום זריקה.



ו. ניתורי דלגית תוך כדי נגיחות כדור שנוזק.

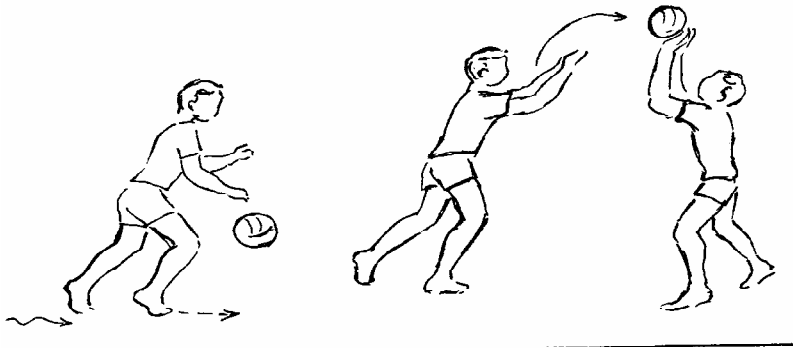


ז. גלגול הכדור ביד או ברגל, עצירתו וגלגולו לכיוון אחר.

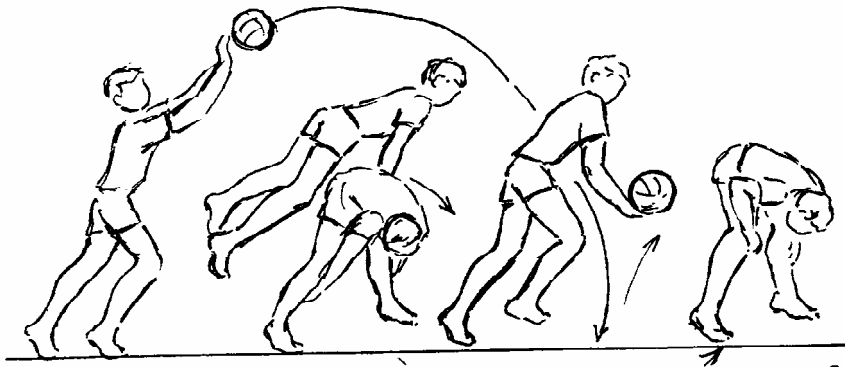


33

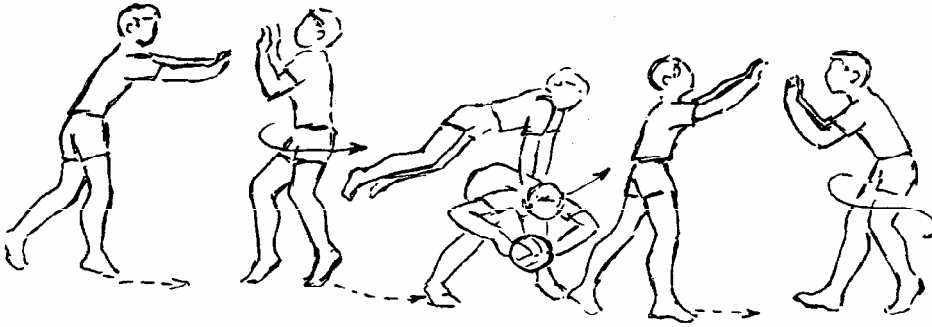
ח. בזוגות, במרחק של 15 מ'. החניך הראשון מכדרר ומגיב לסימנים מוסכמים של חברו. החבר יורד לעמידה שפופה, פרוש הדבר עצירה; החבר מרים את היד, פרוש הדבר מסירת הכדור.



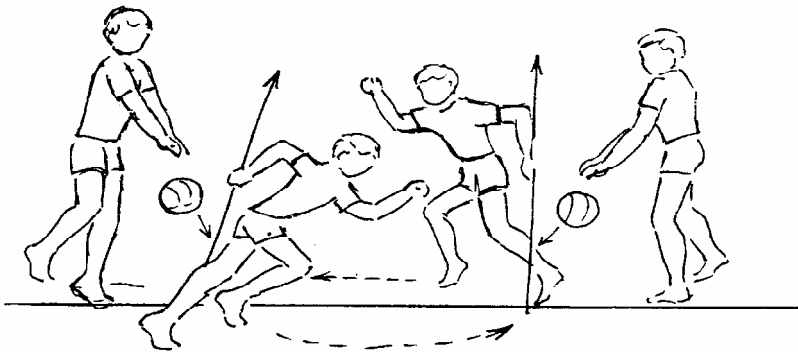
ט. בזוגות, אחד החניכים עומד כפוף, לשני כדור ביד. החניך עם הכדור זורק מעל החניך הכפוף, קופץ מעליו ותופש את הכדור אחרי שפגע פעם אחת ברצפה. בינתיים חברו רץ לפנים ועומד שוב כפוף. לאחר מספר פעמים מתחלפים בתפקידים.



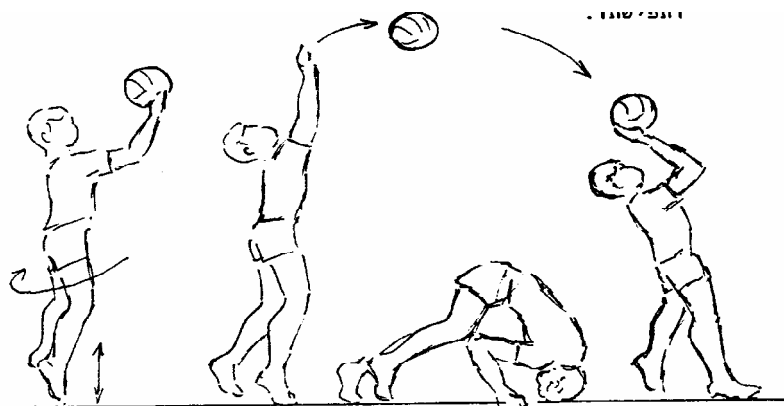
י. בזוגות, חניך מוסר את הכדור לחברו שתופש אותו ומתכופף. החניך הראשון קופץ מעל חברו הכפוף ועומד מוכן לקבל את הכדור. חברו מוסר את הכדור וקופץ מעליו.



יא. בזוגות, אחד מול השני, כל אחד עם כדור. כל חניך זורק את כדורו לרצפה ורץ לתפוש את הכדור של חברו.

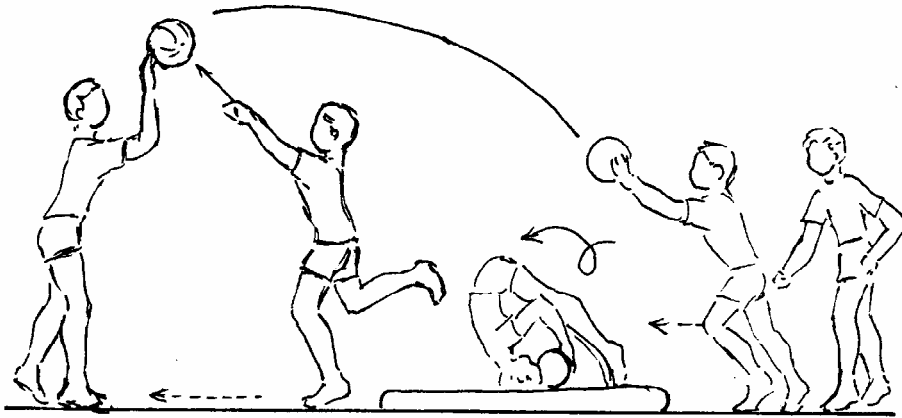


יב. זריקת הכדור באוויר, ביצוע ניתורים שונים ותפישתו. בהמשך, זריקת הכדור באוויר, ביצוע גלגול לפנים ותפישת הכדור.

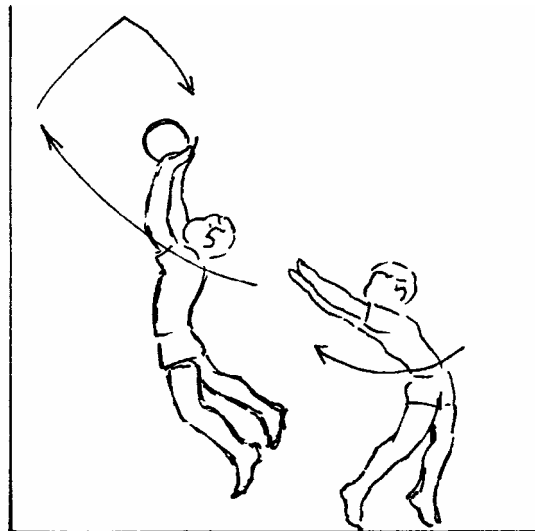


ג. עמידה עם הגב אל הקיר. זריקת הכדור בתפנית, סיבוב הגוף ותפישת הכדור החוזר
בניתור.

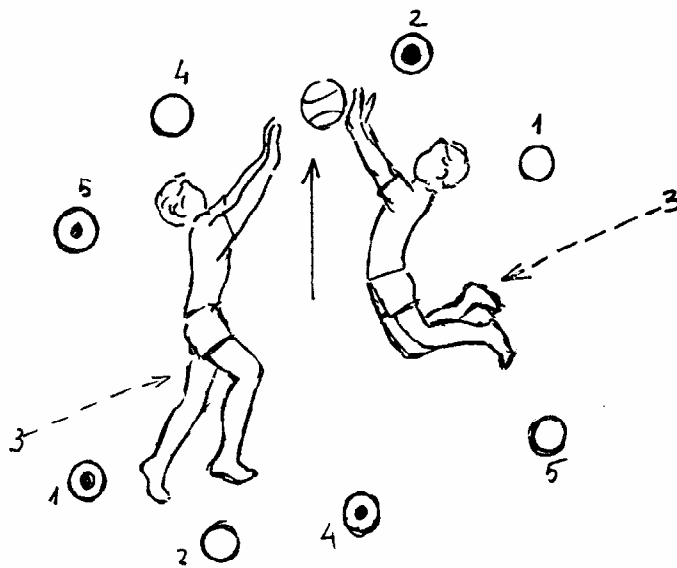
ד. שתי שורות חניכים מול מזרן. ריצה לכיוון המזרן, תפישת הכדור הנזרק ע"י חניך
ממול, גלגול לפנים עם הכדור ביד, קימה ומסירה לפנים. ריצה לסוף הטור.



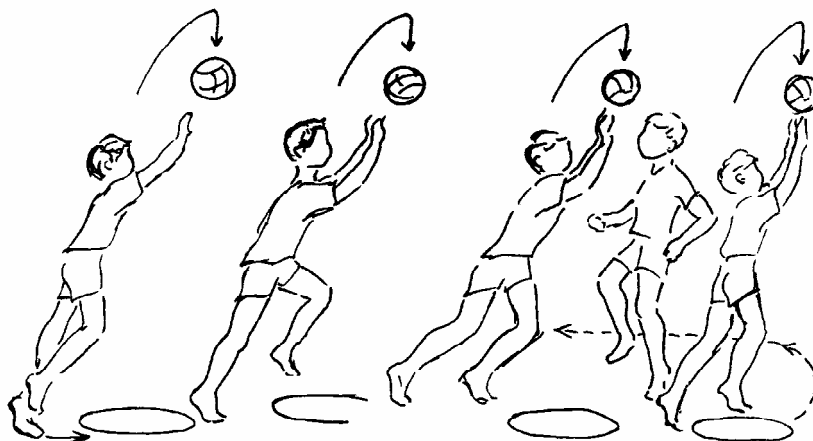
ט. עומדים בזוגות כ-2 מ' מהקיר. אחד החניכים מנתר באוויר. באותו זמן חברו זורק
את הכדור לקיר. החניך שבאוויר תופש את הכדור בעודו באוויר.



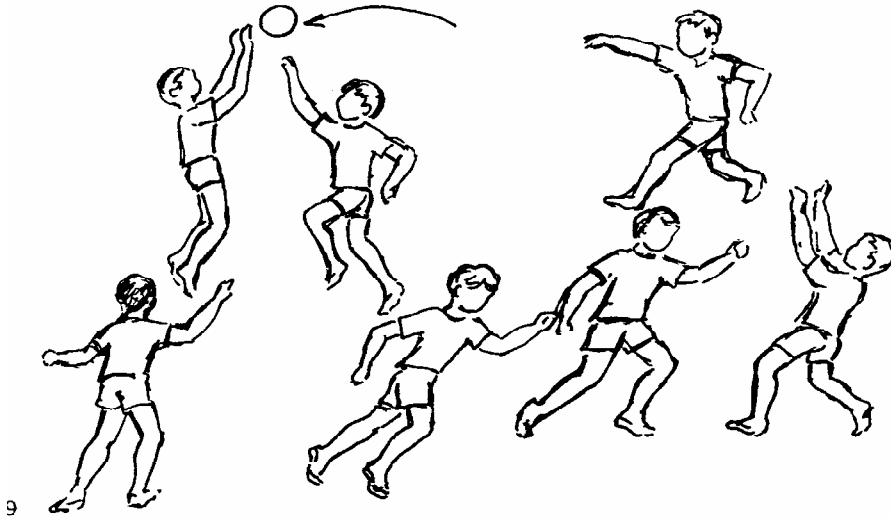
טז. החניכים מחולקים לשתי קבוצות ומסודרים במעגל. לכל אחד מספר, כך שישנם שני מספרים 1, שני מספרי 2 וכד'. המורה זורק את הכדור באוויר וקורא מספר. שני החניכים בעלי המספר שהוקרא רצים ומנסים לתפוש את הכדור. מי שתופש, מנסה לפגוע בעזרת הכדור, ברגליים, בחניכי הקבוצה השניה. הערה: ניתן לשחק משחק זה כאשר החניכים נעים, אל הכדור, בצורות שונות.



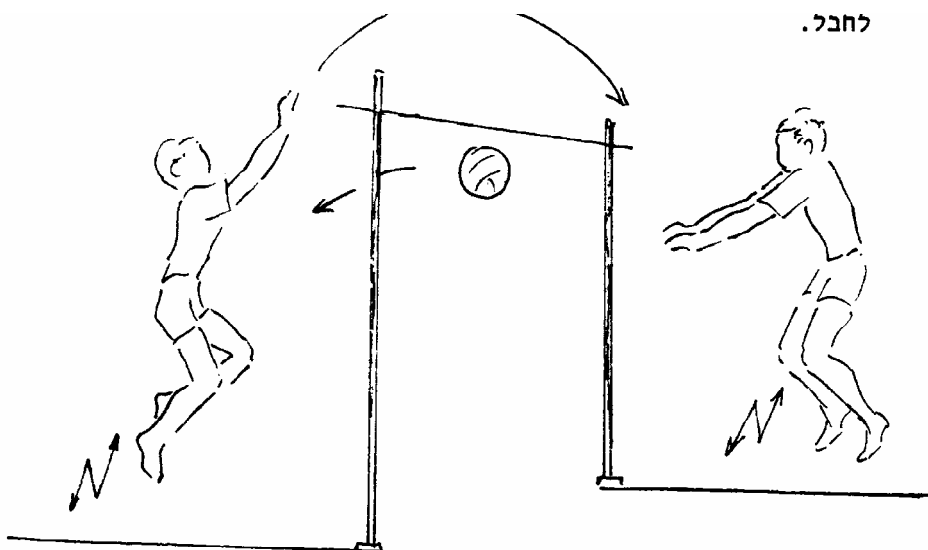
יז. החניכים מסודרים במספר קבוצות. לכל קבוצה מסודרים 4 עיגולים, אחד במרחק מטר מהשני. בכל עיגול עומד חניך עם כדור ביד. לשריקה, כל חניך זורק את כדורו ישר למעלה באוויר ורץ לתפוש את הכדור שבעיגול הבא (שלפניו). החניך הראשון רץ לסוף הטור. החניך הראשון שבטור (מחוץ לעיגולים) נכנס לעיגול הראשון.



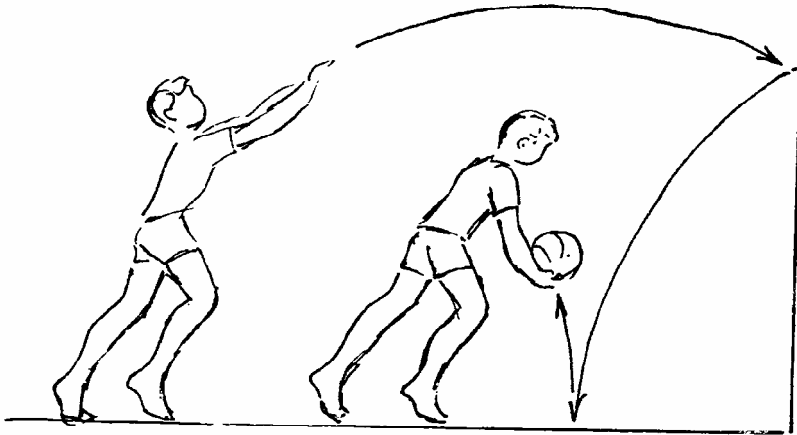
יח. החניכים פזורים בשטח כאשר אחד מהם משמש כתופש. התופש מחזיק בכדור ולאחר שזרוק אותו באוויר, מנסה לתפוש את חברי הקבוצה. כדי לא להיתפש, על החניך לתפוש את הכדור או לתת יד לחניך אחר. התופש את הכדור הופך לתופש וחייב לזרוק מייד את הכדור באוויר.



יט. בזוגות, משני הצדדים של חבל מתוח בגובה של כ-2 מ'. החניך עם הכדור מוסר אותו לחברו מעל לחבל ומקבלו חזרה מתחת לחבל. שני החניכים מנתרים במסירת הכדור באוויר.



כ. ביחידים, כל אחד עם שני כדורים. זריקת הכדור אל הקיר ותפישתו לאחר נגיעה אחת בקרקע. ברגע שהכדור הראשון נגע בקרקע, נזרק הכדור השני אל הקיר וכך הלאה.



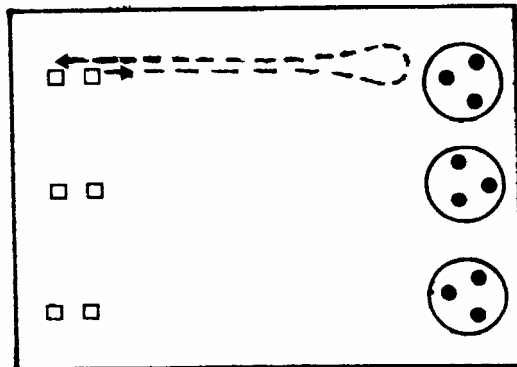
2. להוביל את הכדור

הובלת הכדור אל המטרה יכולה להתבצע בשני דרכים מבחינת אופי ההובלה:

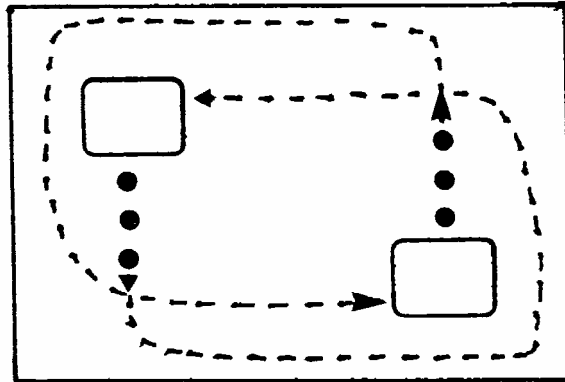
- א. נעים עם הכדור ביד
 - ב. מגלגלים, מקפיצים, מכדררים את הכדור אל המטרה.
- ההובלה יכולה להתבצע ללא הפרעת יריב או עם הפרעה. המשחקים הנפוצים ביותר מסוג זה, הם מרוצי השליחים לסוגיהם.

2.1 פעילות ללא הפרעת יריב

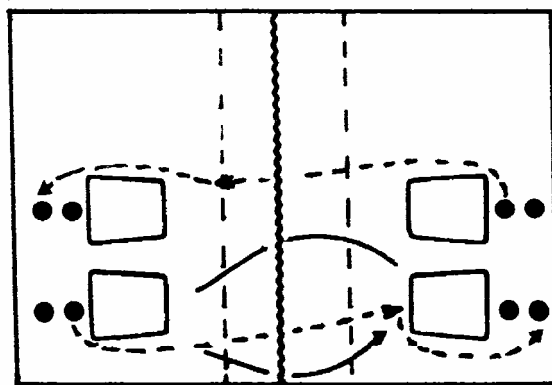
- א. החניך הראשון ייקח את הכדורים המונחים בתוך החישוק על הארץ וימסור אותם לחניך השני. החניך השני ירוץ ויניחם בתוך החישוק וכך הלאה.



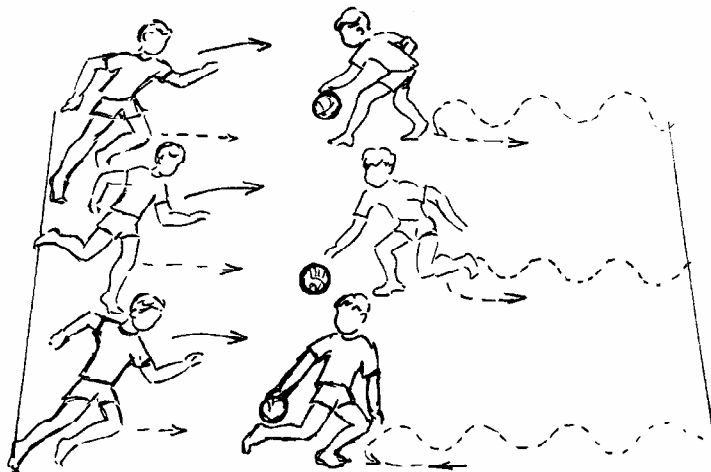
- ב. כמו במשחק הקודם, אבל מובילים ברגל כדור אחד או שניים.
- ג. כמו במשחק הקודם, אבל מקפיצים כדור אחד או שניים.
- ד. החניכים הראשונים (בהתאם למספר החניכים ומספר הכדורים) מקפיצים כדור מסביב ומחזירים לארגזם. מנצחת הקבוצה שמסיימת ראשונה.



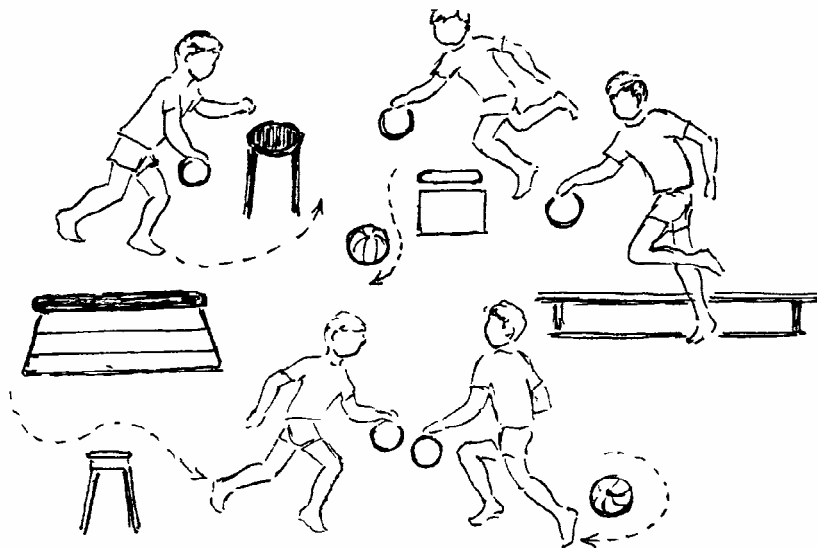
- ה. החניך ייקח את הכדור מהארגז, יקפיץ אותו עד למרחק של 3 מ' מחבל מתוח בגובה של כ 2 מ'. החניך יזרוק את הכדור מעל החבל וירוץ לתפוש אותו לפני שיפול. הוא ימשיך להקפיץ ויניח את הכדור בארגז. כל 2 טורים העומדים אחד מול השני מהווים קבוצה. תנצח הקבוצה שתגיע ראשונה לעמידה ההתחלתית.



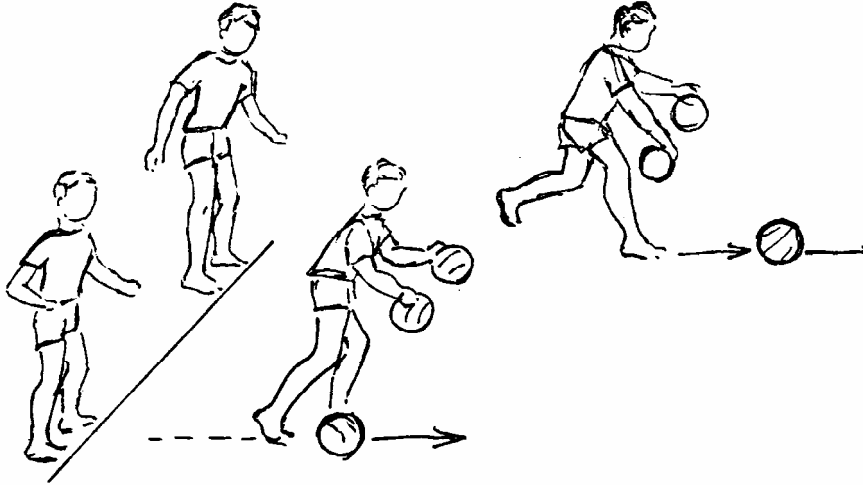
1. החניכים מסודרים בשתי קבוצות, חניכי אחת הקבוצות עם כדורי ביד. לשריקה. החניכים עם הכדורים מכדררים לכיוון השורה השניה. לשריקה שניה הם מניחים את כדוריהם על הארץ ורצים לכיוון הקו שלהם. חניכי הקו השני רצים, לוקחים את הכדורים ומנסים לפגוע, ברגליים, בבורחים לפני שיגיעו לקו.



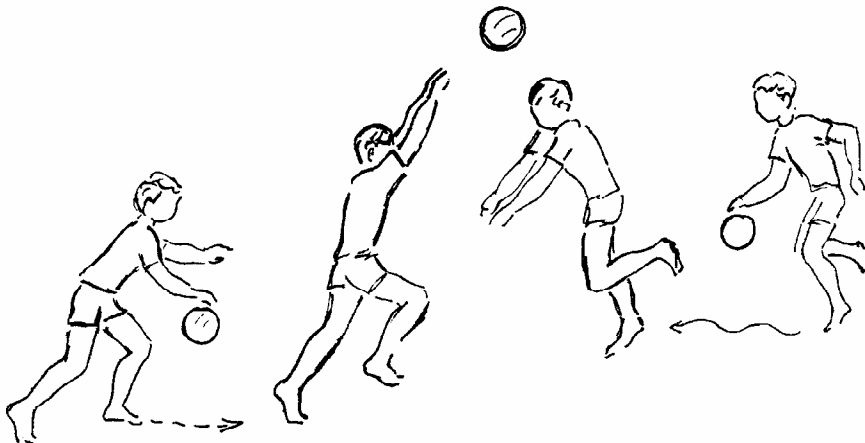
2. החניכים מפוזרים במגרש אשר בשטחו מפוזרים מכשולים. לכל חניך כדור ביד. החניכים מכדררים בין המכשולים ותוך כדי מעבר מעליהם, מתחתם וכדי (יכדררו כאשר ילכו על הספסל השוודי או כאשר יעברו מעל לארגז וכדי). תוך כדי כך ידאגו לא להתנגש אחד בשני.



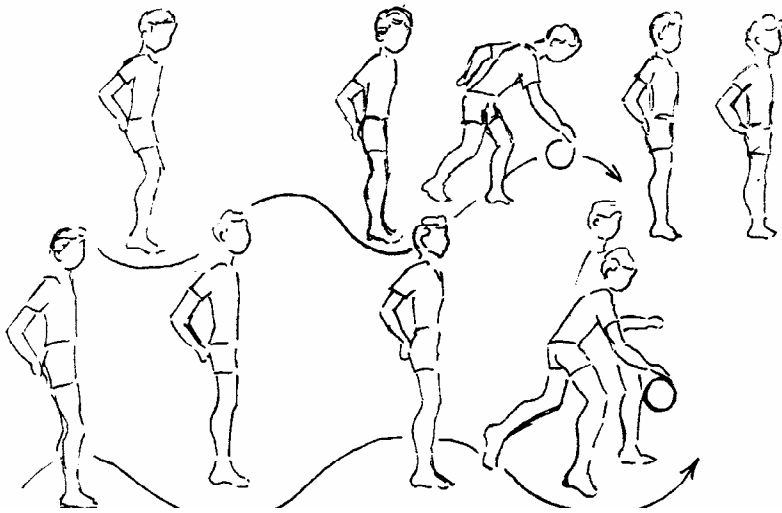
ח. מרוץ שליחים כאשר על החניך להקפיץ שני כדורים בידיים. ניתן להוסיף הובלת כדור שלישי ברגל.



ט. התניכים מסודרים בזוגות, אחד מול השני, במרחק של כ-20 מ'. לכל חניך כדור. הם מכדררים, לאחר שריקה, אחד כלפי השני. לשריקה שניה, שניהם עוזבים את הכדורים ורצים לתפוש את הכדור של בן – זוגם ושוב מכדררים לכיוון המקורי.

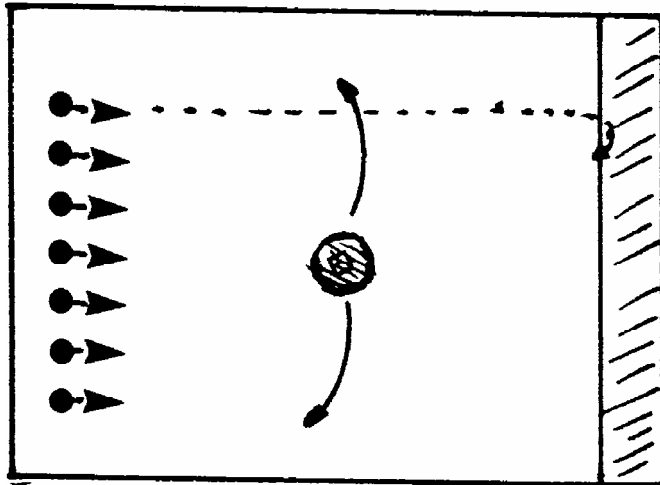


י. כדור בעקלתון לאורך טור של חברים.

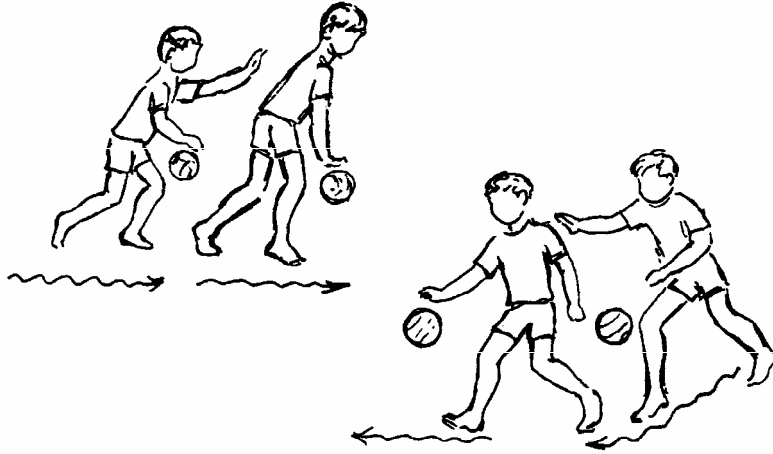


2.2. פעילות עם הפרעת יריב

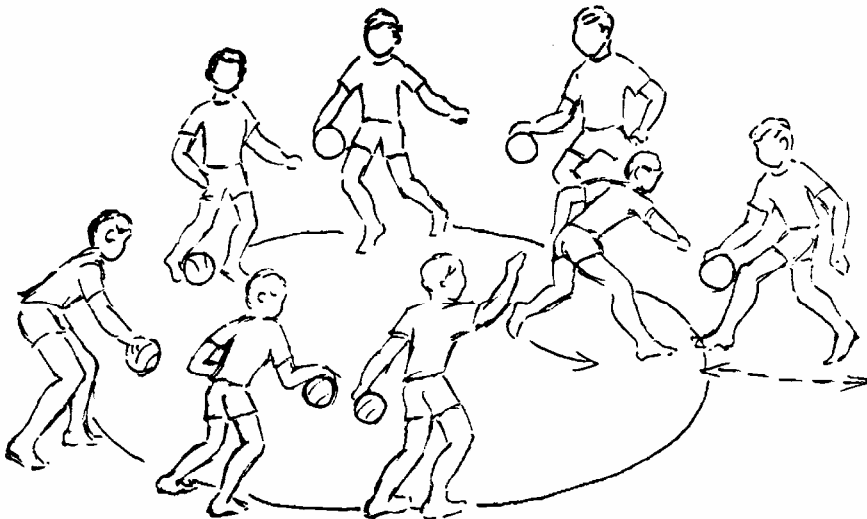
א. כל אחד מהחניכים מנסה, עם כדור ביד, להגיע לצד השני של המגרש מבלי שהחניך באמצע המגרש ייגע בו וזאת תוך הקפצת הכדור.



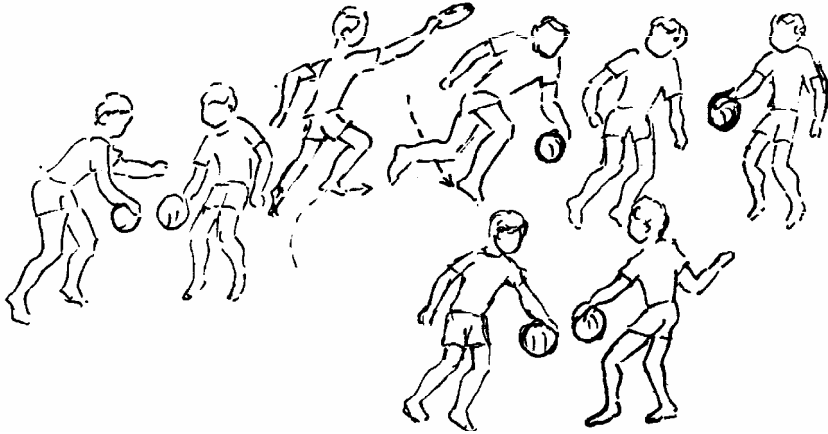
ב. החניכים מחולקים לזוגות כשכל אחד מקפיץ כדור. לשריקה, אחד מהם רודף והשני נרדף. במידה והרודף נוגע בנרדף מחליפים תפקידים. ניתן להחליף תפקידים כל הזמן, בשריקת המורה.



ג. החניכים עם כדורים ביד, מקפיצים את הכדור על היקפו של מעגל עם הפנים כלפי המעגל. חניך הנמצא בתוך המעגל מנסה לגעת בהם/לחטוף את הכדור. על החניכים שבהיקף לבצע הקפצה לאחור ולחזור מיד למעגל. במידה והאמצעי נגה במישהו/חטף כדור, מחליפים תפקידים.



ד. החניכים מכדררים בשטח. חניך אחד מחזיק פיסת בד בידו. המורה מציין בקריאה להסתדר בזוגות, בשלשות, ברביעיות. החניכים חייבים להסתדר בהתאם תוך המשך הכדרור. החניך עם הבד ירדוף אחרי התלמידים שלא הסתדרו, בהתאם לקריאת המורה ומנסה לגעת בהם. מי שנתפש מחליף תפקיד עם התופש.



ה. החניכים מקפצים כדורים בשטח. כל חניך שומר על כדורו ובאותו זמן מנסה לחטוף את כדורו של חברו.

ו. החניכים מסודרים בזוגות כאשר לאחד מהם כדור ביד. החניך עם הכדור מנסה לעבור את חברו. התרגיל מתבצע לכל אורך המגרש. במידה והחניך ללא כדור חוטף אותו, מחליפים תפקידים, במידה ולא, מחליפים תפקידים בסוף המגרש.

3. כדור למטרה

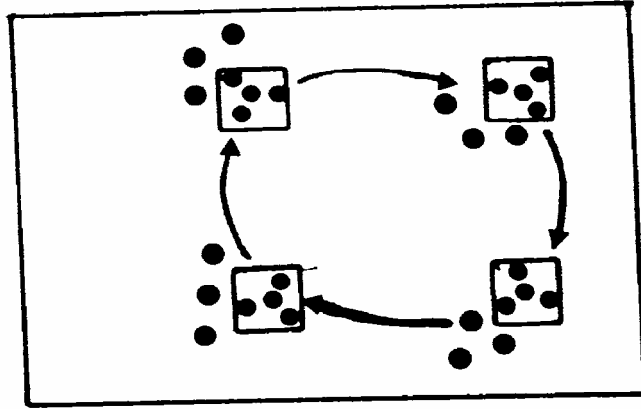
ניתן להביא כדור למטרה בשתי דרכים:

- להניח את הכדור במטרה
- לזרוק/לבעוט/לחבוט את הכדור למטרה

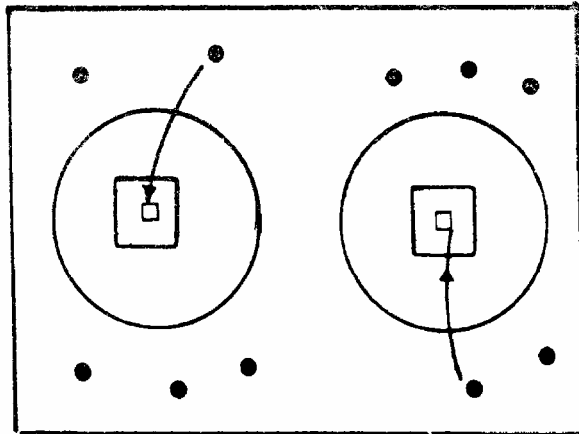
בשני המקרים ניתן לבצע את הפעילות ללא הפרעת יריב או תוך כדי הפרעה.

משחקים לדוגמה:

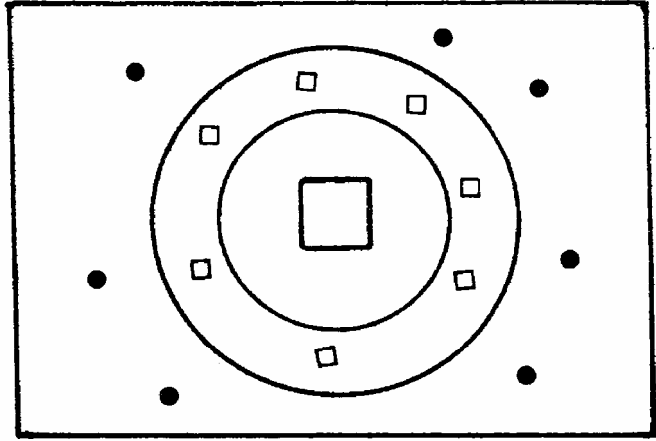
א. בכל ארגז מספר זהה של כדורים. כל קבוצה תעביר את הכדורים מהארגז שלה לארגז של הקבוצה הבאה. מנצחת הקבוצה שבארגזה, בעצירת המשחק, המספר הקטן ביותר של כדורים.



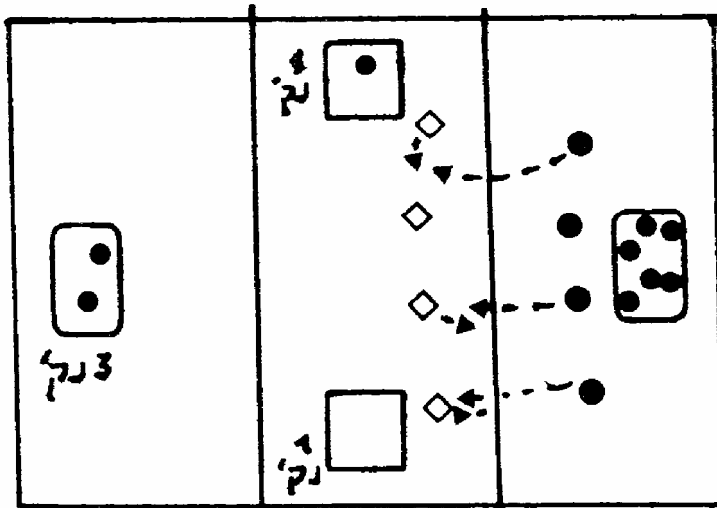
ב. החניכים קולעים לארגז. מותר לזרוק רק מחוץ למעגל (קוטר 3 מ'). מנצחת הקבוצה שקולעת יותר.



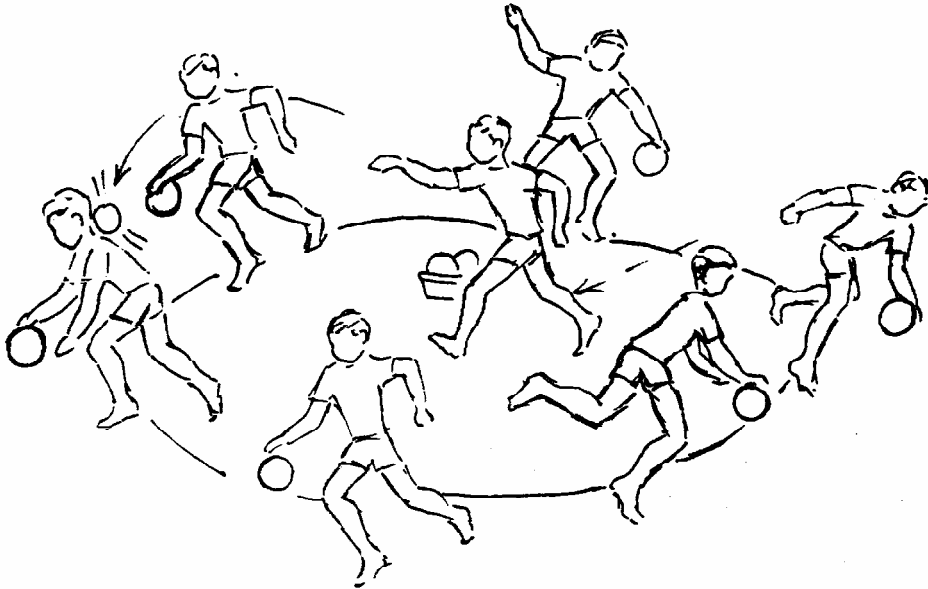
ג. אותו משחק עם הפרעת יריב. תלמידים במעגל החיצוני מנסים לקלוע לארגז למראת הפרעתם של התלמידים המגינים שבמעגל הפנימי.



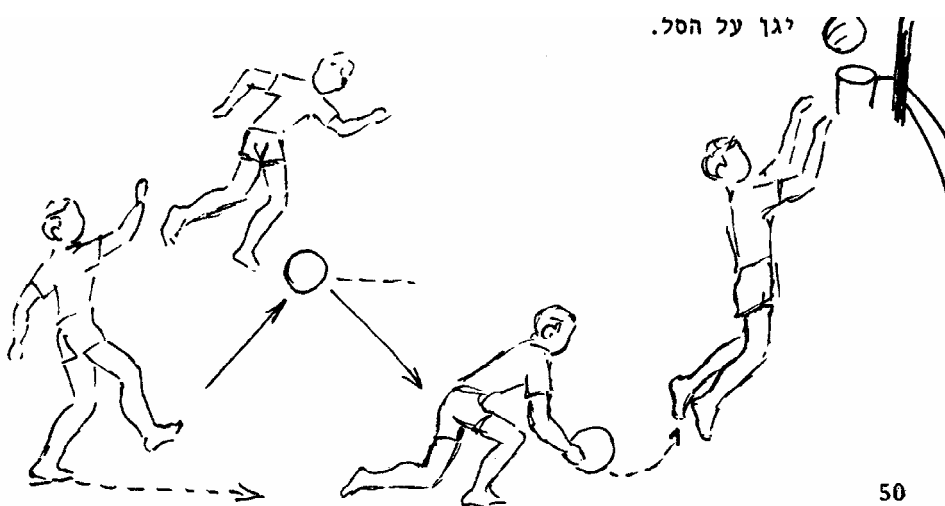
ד. חניכי הקבוצה שבהתקפה נוטלים כדורים מהארגז, מכדררים ומנסים להניח כמה שיותר כדורים בשלושת הארגזים האחרים. לכל ארגז יש ניקוד משלו. החניכים שבהגנה מנסים למנוע מהם להשיג את מטרתם ולהשתלט על כדוריהם.



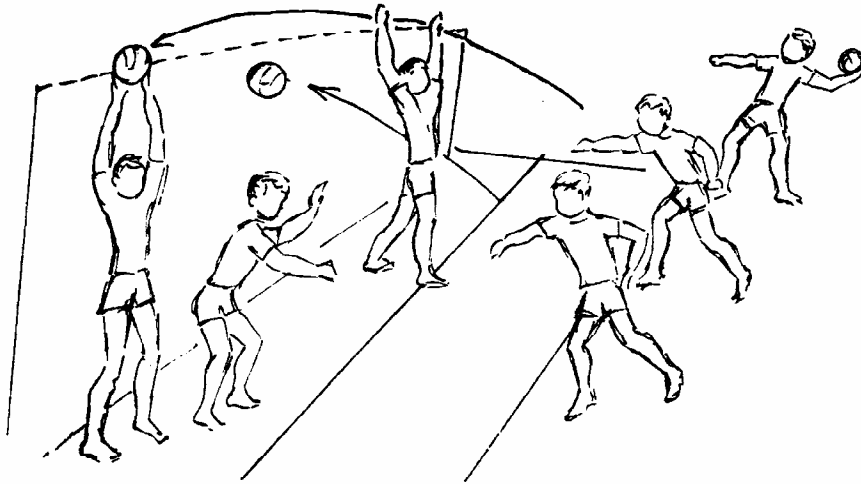
ה. החניכים מכדררים מסביב למעגל. לכל אחד מספר. באמצע המעגל – סל עם כדורים. כאשר המורה קורה מספר, החניך המתאים רץ לאמצע, מניח את כדורו, לוקח כדור מהסל ומנסה לפגוע, ברגליים, בחניכים הנמלטים בכדורו.



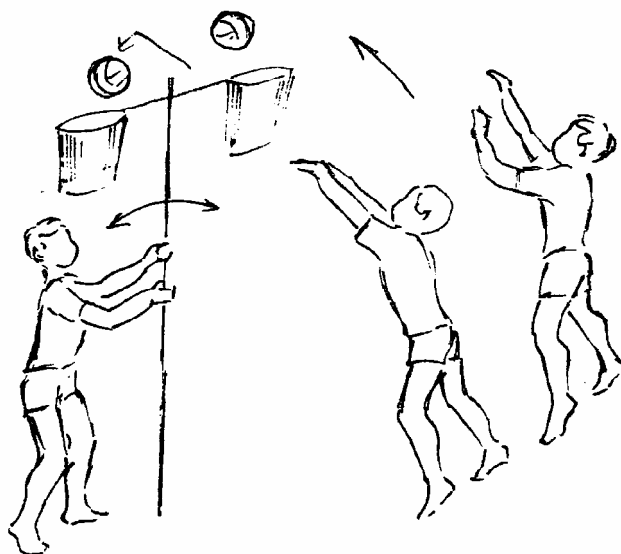
ו. בזוגות, מחליפים מסירות ברגל. לשריקה, החניך עם שהכדור לרגליו ירימו, יכדרר אל הסל וינסה לקלוע. החניך השני יגן על הסל.



ז. החניכים מחולקים ל 2 קבוצות. קבוצה אחת עומדת ליד הקיר, עליו מסומן פס בגובה של 2 מ' מהרצפה. קבוצה השנייה על קו במרחק של כ 8 מ' מהם. הקבוצה הרחוקה מהקיר זורקת על מנת לפגוע בקיר מתחת לקו המסומן והקבוצה השנייה צריכה למנוע את מעבר הכדור. ניתן להגביל את זכות עצירת הכדור לידיים בלבד.



ח. קליעה לסלים נידים, אשר חניך אחד מנסה להזיזם סביב ציר.



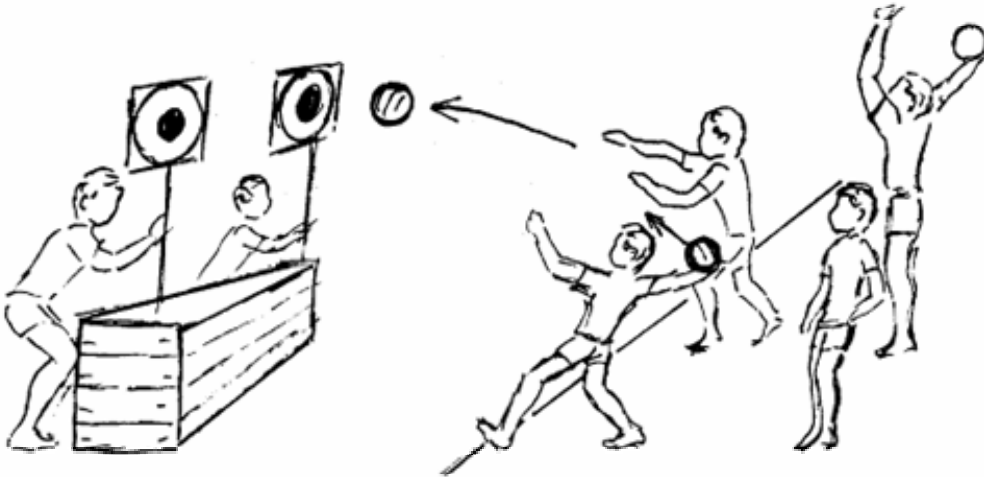
ט. החניכים מחולקים לשתי קבוצות, כאשר לכל קבוצה מספר כדורים. חניך עם סל נייד נע בשטח. על החניכים לקלוע לסל.



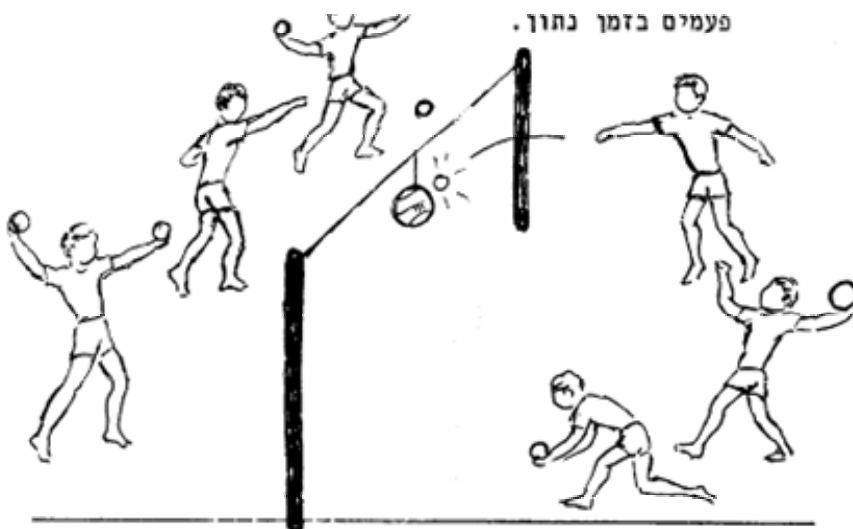
י. החניכים מחולקים לזוגות ומציבים ביניהם קופסה ריקה במרחק של כ 3 מ' מכל אחד מהם. לשריקה הם מתחילים לזרוק את כדורי טניס במטרה להכניסם לקופסה. מנצח מי מכניס יותר כדורים לקופסה בזמן נתון.



יא. החניכים מסודרים בקבוצות. מאחורי ארגז, מולם במרחק של כ 6 מ', עומדים תלמידים המחזיקים מטרות, אותן הם מעלים ומורידים. זמן חשיפת המטרה שונה בהתאם לגיל החניכים (לצעירים יותר חשיפה יותר ארוכה). מנצח מי שפוגע יותר פעמים.



יב. החניכים מסודרים לשתי קבוצות העומדות מאחורי קווים במרחק של כ 6 מ' מי כדור תלוי על חבל. החניכים מנסים לפגוע עם כדורים (לא כדורי טניס!) מותר לזרוק רק מאחורי הקווים. מנצח מי שפוגע יותר פעמים בזמן נתון.

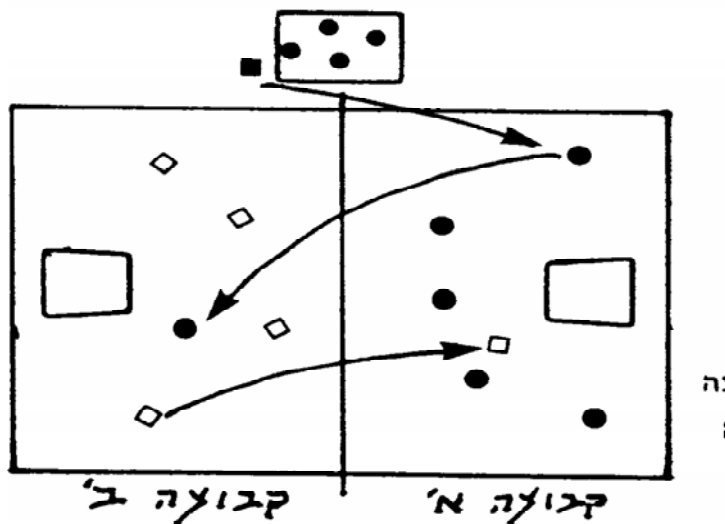


יג. החניכים מסודרים במעגל סביב המורה עם כדורי גומי קטנים ביד, המורה, המחזיק בידו כדור גדול, זורק אותו כלפי מעלה. החניכים מנסים לפגוע בכדור.

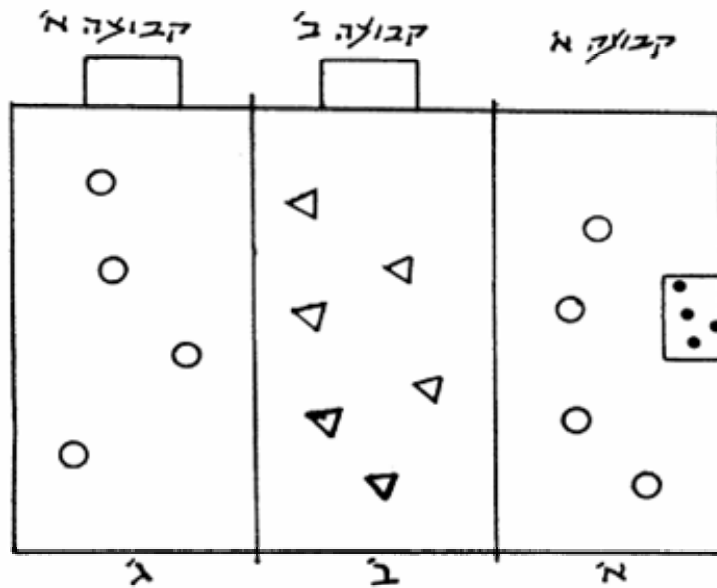


4. לשתף פעולה עם חבר לקבוצה על מנת להתגבר על הפרעת יריב

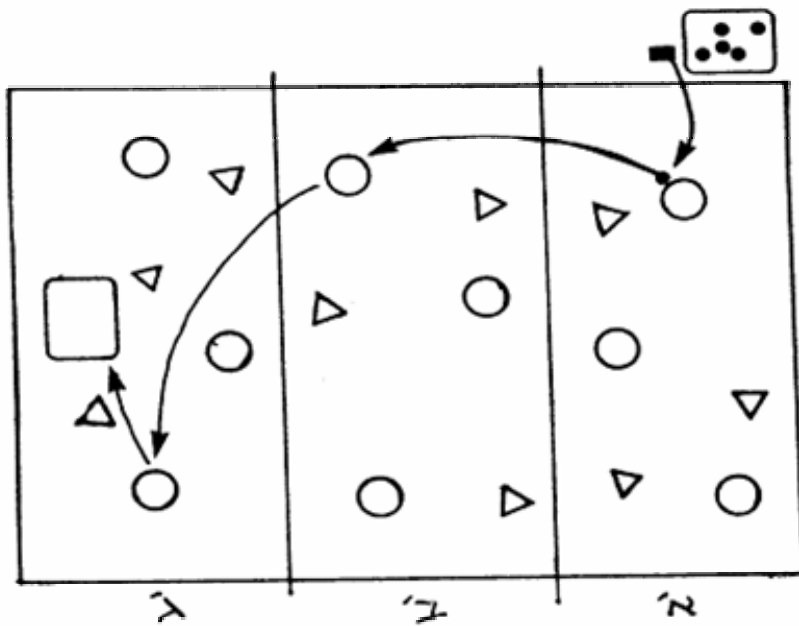
א. הילדים מחולקים לשתי קבוצות וכל קבוצה נמצאת בחלקה שלה. לכל קבוצה יש נציג או שניים בחלקה של היריב. כל קבוצה מנסה למסור את הכדור לנציגה שבמגרש השני שישאף להכניס את הכדור בזריקה לתוך הארגז של הקבוצה היריבה. המורה מכניס את הכדורים למשחק, פעם לקבוצה א' ופעם לקבוצה ב'. מנצחת הקבוצה שמצליחה להחדיר יותר כדורים לארגז היריבה.



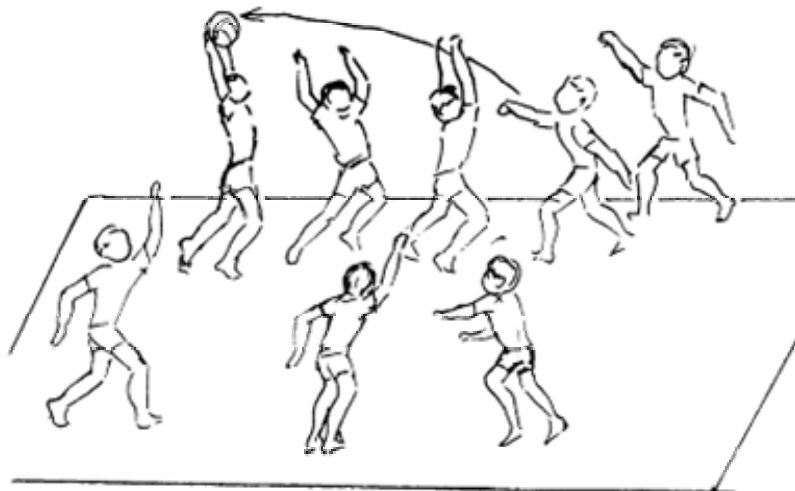
ב. קבוצה א' מחולקת לשתי קבוצות שוות: חלק בחלקה א' וחלק בחלקה ג', בחלקה א' מצוי ארגז שממנו לוקחים כדורים על מנת להתחיל לשחק. בחלקה ג' נמצא ארגז השייך לקבוצה א'. קבוצה א' פותחת את המשחק בחלקה א' ומנסה להעביר את הכדורים אל חבריה שבחלקה ג'. החניכים שבחלקה ג' יכניסו את הכדורים שתפשו (מבלי לעזוב את החלקה) לתוך הארגז שלהם. קבוצה ב' מנסה לתפוש את הכדורים ולהכניסם לארגז שלה. לאחר שנגמרים הכדורים בארגז שבחלקה א' סופרים את הכדורים בארגזים. מחליפים תפקידים. מנצחת הקבוצה עם יותר כדורים בארגזים.



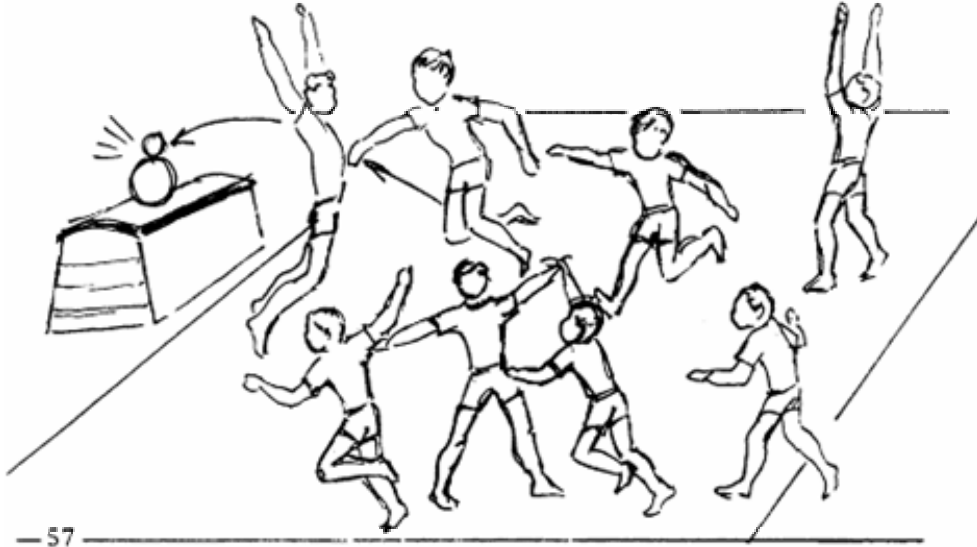
ג. המגרש מחולק לשלוש חלקות והילדים מסודרים בשתי קבוצות כאשר כל קבוצה מחולקת לשלוש: בכל חלקה שליש מחברי הקבוצה. המורה זורק את הכדורים לחלקה א' התופש מנסה להעביר את הכדור אל חבר לקבוצה שבחלקה ב', המנסה בתורו להעבירו לחבר שבחלקה ג'. החניך שבחלקה ג' ינסה להחדיר את הכדור בזריקה לתוך הארגז. החניכים השייכים לקבוצה ב' מנסים להשתלט על הכדור בכל שלב ולבצע את אותו הדבר. מנצחת הקבוצה המחזירה יותר כדורים לארגז.



ד. החניכים מחולקים לשתי קבוצות. קבוצה אחת מחליפה מסירות. חברי הקבוצה השניה מנסים להשתלט על הכדור ולמסור אותו ביניהם.

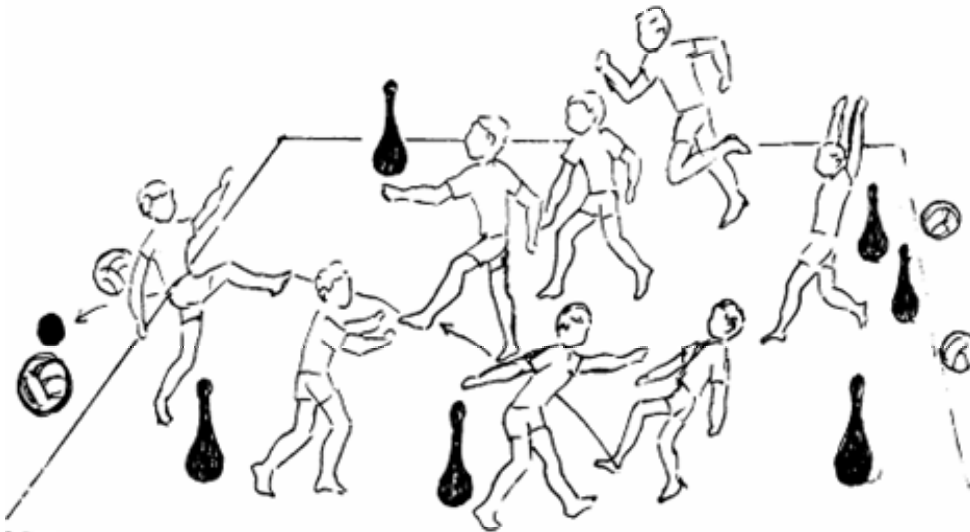


ה. החניכים מחולקים לשתי קבוצות. קבוצה אחת מנסה לפגוע בכדור המונח על ארגז. קבוצה שניה מגינה על הארגז ומנסה למנוע פגיעה בכדור.

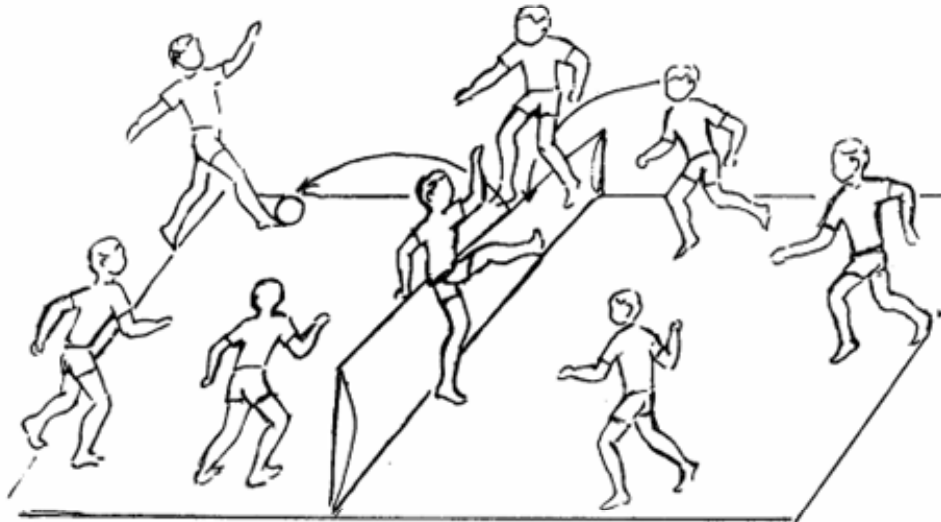


— 57 —

ו. החניכים מחולקים לשתי קבוצות אשר משחקות ברגל על מגרש המחולק לשני חלקים. בכל קבוצה כ-5 חניכים. בכל חלקה ניצבים מספר אלות ושער. על כל קבוצה להפיל את האלות שבחלקה השניה (נקודה אחת זכות) או להכניס את הכדור לשער (שתי נקודות זכות). מותר להתקדם עם הכדור או להחליף מסירות. שופטים שני חניכים, המרימים את האלות וסופרים נקודות.



- ז. שתי קבוצות משחקות על מגרש המחולק לשתי חלקות על ידי רשת נמוכה. משחקים ברגל ומנסים להעביר את הכדור מעל הרשת לתוך חלקת היריב וזאת לאחר מכסימום 3 נגיעות. לכדור מותר לנגוע ברצפה פעם אחת בין נגיעה לנגיעה. בהדרגה ניתן לצמצם את מספר הנגיעות המותרות ברצפה.



- ח. החניכים מחולקים לשתי קבוצות. קבוצה אחת עומדת סביב למעגל פנימי שבמרכזו שלוש אלות. סביבם מסודרת קבוצה שניה להתקפה. המתקיפים מנסים להפיל את האלות באמצעות כדורים הנזרקים או נבעטים בעוד המגינים מנסים למנוע זאת. כאשר מפילים 3 אלות מחליפים תפקידים.

