

מישחק הכדורעף: התנסות בתנאי תחרות (III)

המאמרים הקודמים הדגישו את ההיבט החברתי העומד מאחורי הגישה האינטגרטיבית: שיתוף פעולה בין הלומדים ('לשחק עם'). מאמר זה מציע מגוון מישחקים שנועדו להדגיש את התחרותיות בין הקבוצות ('לשחק נגד'). * מאחר שלישי בסדרה.

שני המאמרים הקודמים בסדרה הציגו חמש משמונה קבוצות המישחקים על-פי מודל הגישה האינטגרטיבית. מאמר זה מתמקד בשלוש הקבוצות האחרונות, הכוללות מגוון מישחקים שנועדו להתנסות בתנאי תחרות נגד היריב: מישחקונים בקבוצות קטנות, מירוצי שליחים למיניהם, מישחק כדורעף בהרכב מלא ולבסוף מישחקים היתוליים.

קבוצה 6: מישחקים בהרכבים קטנים ללימוד מיומנויות כדורעף

מישחקים אלו, בתחילה במבנה של מירוצי שליחים ולאחר מכן בהרכבים קטנים, מאפשרים למידה של מיומנויות, מהלכי מישחק ותהליכיו (ראה הסבר במאמר הקודם) ונושאים ספציפיים כגון תנועה של שחקן אל כדור באמצעות מישחק.

הנחיות: (א) כל קבוצה תמנה 4-6 תלמידים בלבד כדי למנוע בזבוז זמן. (ב) יש להקפיד על רווחים מתאימים בין הטורים כדי למנוע התנגשויות. (ג) יש להימנע מגלגול או זריקת הכדורים לעבר הטור כדי למנוע בעיות ארגוניות ובטיחותיות.
להלן המישחקים:

א. מישחקים ללימוד מיומנויות

1. מכת פתיחה תחתית חזיתית: התלמידים מסודרים בטורים על קו הרוחב של המגרש. הראשון מוציא מכת פתיחה אל מעבר לרשת (או גומי), רץ בעקבות הכדור, תופס אותו, מסתובב, מגלגל אותו בחזרה למספר 2 בטור וחוזר בריצה לסוף הטור. קבוצה המסיימת ראשונה זוכה בנקודה. לומדים מתחילים יוציאו מכת פתיחה מקו 3- ויתרחקו בהדרגה בהתאם ליכולתם.
2. מסירה עילית (תן ולך): טורים המסודרים מול הרשת. מול כל טור, מעבר לרשת, ניצב שחקן (המוסר - א'). הראשון בטור מוסר מסירה עילית ל-א' ועובר לסוף הטור, א' מחזיר במסירה עילית (ללא עצירה) לשני בטור וחוזר חלילה. לאחר המסירה של האחרון בטור מחליף מס' 2 את א'. המישחק מסתיים לאחר שכל לומד מתרגל את תפקיד המוסר. נקודת בונוס ניתנת לקבוצה שהצליחה למסור ברציפות מבלי שהכדור ייפול על הקרקע. ניתן לבצע משחק זה גם ללא רשת ובשלב מתקדם יוצבו הטורים משני צידי הרשת.
3. הנחתה: טורים מול הרשת. א' (המוסר) עומד בצד הטור ובניצב לרשת. א' מוסר מסירת הגשה גבוהה, והראשון בטור מנחית את הכדור קלות אל מעבר לרשת, רץ אחר הכדור המונחת, תופס אותו, רץ עמו בחזרה ומוסר מסירת הגשה להנחתה למספר 2 בטור. יש למקם את המנחית על קו ה-3.

ב. מישחקים ללימוד מהלכי מישחק בתהליך מס' 1 (מעבר מקבלת מכת פתיחה להתקפה)

1. מהלך ראשון (מכת פתיחה וקבלה להגשה): שני טורים המסודרים על קו ה-3 של המגרש, בידי הראשון בכל טור כדור. מול כל טור, מעבר לרשת, ניצבים שני תלמידים - א' בתפקיד מקבל מכת הפתיחה ו-ב' המגיש. הראשון בטור מוציא מכת פתיחה אל מעבר לרשת (או גומי) ורץ אחר הכדור. א' מקבל את הכדור במסירה תחתית ומכוונו ל-ב' שתופסו מעל גובה הראש. בהמשך, ב' מוסר את הכדור למס' 2 בטור ורץ לסופו, ו-א' עובר לעמדת המגיש (ב'). ביצוע מוצלח ורציף של כל המהלך מזכה את הקבוצה בנקודה. זוכה במישחק טור שצבר 12 נקודות. לומדים מתחילים יוציאו מכת פתיחה מקו ה-3 ויתרחקו בהדרגה, וכך גם מקבל מכת הפתיחה.
2. מהלך שני (קבלת כדור, הגשה והעברת הכדור אל מעבר לרשת): עמדת מוצא כמו במהלך הקודם: הראשון בטור מוסר כדור מעבר לרשת/גומי (לומדים מתקדמים מוסרים במסירה עילית), ורץ אחר הכדור. א' מקבל במסירה תחתית ומכוון ל-ב' המוסר מסירה עילית ל-א' שהתקדם בינתיים לכיוון הרשת, וזה מעביר את הכדור במסירה עילית מדויקת למספר 2 בטור. ב' עובר מתחת לרשת ורץ לסוף הטור, ו-א' עובר לעמדת המגיש. הניקוד - כמו במהלך הראשון. אם הלומדים מגלים שליטה במיומנויות ובמהלך המישחק ניתן לעבור בהדרגה לסיום המהלך בהנחתה.

ג. מישחקים ללימוד מהלכי מישחק בתהליך מס' 2 (מעבר מהגנה להתקפה)

1. מהלך ראשון (חסימה והגנה להגשה): טורים על קו ה-3, בידי הראשון כדור. מול כל טור, מעבר לרשת, ניצבים חוסם (א') ומגן שטח (ב'). הראשון בטור מנתר ליד הרשת ומעביר את הכדור בטפיחה (הדמיה של הנחתה) מעבר לרשת. ב' מנתר ליהדמיה של חסימה, נוחת

ומסתובב במהירות לקבל כדור מ-א' ותופס אותו מעל גובה הראש לשם הגשה. לאחר מכן הוא עובר מתחת לרשת, מוסר את הכדור למס' 2 בטור ורץ לסופו. ניקוד: ראה לעיל.

2. מהלך שני (הגנה, הגשה והעברת הכדור אל מעבר לרשת): עמדת מוצא כמו במהלך הקודם, אלא שמול כל טור ניצבים שלושה תלמידים: חוסס/מגיש (א'), מגן שטח (ב') ו'מנחית' (ג'). הראשון בטור מנחית את הכדור קלות אך במדויק לכיוון ב' ורץ אחרי הכדור. ב' מקבל במסירה תחתית ומכוון אותה למגיש (א'), המוסר את הכדור במסירה עילית ל-ג'. ג' מתקדם לכיוון הרשת ומעביר את הכדור במסירה עילית מדויקת למספר 2 בטור (רק בשלב מתקדם הוא מעביר את הכדור בהנחתה), ממשיך ועובר מתחת לרשת ורץ לסוף הטור. ב' עובר לעמדת א' ו-א' עובר לעמדת ההנחתה. הניקוד: ראה לעיל.

ד. מישחקים לימוד מיומנויות, מהלכים ותהליכי מישחק

להלן דוגמאות של מישחקים ללימוד מיומנויות, מהלכים ותהליכי מישחק כדורעף באמצעות מישחקים בהרכבים קטנים.

הנחיות: (א) יש לבחור קבוצות בעלות יכולת דומה. (ב) יש לתחום מראש את גודל המגרש. (ג) גודל המגרש וגובה הרשת ייקבעו בהתאם לרמת הלומדים. (ד) לומדים מתחילים ישחקו כדורשת ובזריקת כדור ביד אחת במקום מכת פתיחה. (ה) כל המישחקים יילמדו תוך מעבר מדורג ממישחק עם היריב למישחק נגדו.

להלן המישחקים:

1.1 (במסירה עילית/תחתית ובשילוב מיומנויות נוספות): א' ו-ב' משני צידי הרשת. מטרת כל זוג לצבור את מספר המסירות הרב ביותר, ללא נפילת הכדור או בפרק-זמן נתון. לשיפור השליטה במיומנות המסירה ניתן לאפשר ללומדים לבצע שתי נגיעות רצופות לפני העברת הכדור אל מעבר לרשת (לדוגמה, מסירה תחתית והנחתה).

2.2 בני-הזוג מוסרים זה לזה 2-3 מסירות ומעבירים את הכדור לבני-הזוג מעבר לרשת (תחילה במסירה עילית ומאוחר יותר בהנחתה). מחליפים מקומות. בשלב מתקדם יודגש סדר המסירות המועדף: קבלה תחתית, מסירה עילית והנחתה. הצלחה ברצף המסירות תזכה את הקבוצה בנקודה; בתהליך כולו - בשתי נקודות בונים.

2.2 בני-הזוג ניצבים זה אחר זה (בזמן הקבלה בלבד): המקבל ימסור את הכדור למגיש (הממוקם ליד הרשת), המרים את הכדור שמאלה או ימינה להנחתה על-ידי המקבל. המורה יקפיד על החלפת מקומות בתנועה לפני ולאוחר, תוך שמירה על קשר עין עם הכדור.

3.3 א' ליד הרשת ו-ב' ו-ג' מאחור. המטרה היא ליצור מהלך שלם המבוסס על 3 מסירות בהשתתפות פעילה של כל השחקנים. ממתקדמים ניתן לדרוש לבצע את המהלך תוך שימוש במיומנויות שונות והחלפת מקומות לאחר שהכדור עבר את הרשת. בשלב מתקדם א' ו-ב' לפני ו-ג' מאחור. הניקוד - כנ"ל.

4.4 א' ו-ב' לפני, ג' ו-ד' מאחור. המטרה להגדיר מראש את המגיש שיקבל את הכדור הראשון (תחילה השחקן מצד ימין של הרשת). את הכדור מקבל שחקן אחורי המגיש ימינה; המגיש מרים כדור מדויק לחברו ליד הרשת, וזה מעבירו במסירה ובשלב מתקדם בהנחתה (ללא חסימה).

5.4 עם חסימה. השחקן האחורי ימסור תחילה את הכדור לשחקן שלא השתתף בחסימה, וזה יגיש את הכדור להנחתה לחוסס. בשלב מתקדם השחקן האחורי ימסור לזה שחוסס, שעם הנחיתה מסתובב במהירות לאחור והופך למגיש הכדור להנחתה.

לאחר כל תהליך ובזמן שהכדור עובר את הרשת על השחקנים בקו ההתקפה לעבור לקו ההגנה. ניתן לגוון את הדרכים של החלפת מקומות. הניקוד - כנ"ל.

6. מישחק של 4 קבוצות, בכל אחת 2 משתתפים. קבוצה מס' 1 מוציאה מכת פתיחה. קבוצה מס' 2 מקבלת את הכדור ויוצרת מהלך/תהליך שמטרתו לשתף פעולה עם בן-הזוג ולהעביר את הכדור למגרש הנגדי (מישחקים במגרשים קטנים). הקבוצה ששגתה מוחלפת על-ידי קבוצה מס' 3 הממתינה מעבר לקו הרוחב של המגרש. הכניסה של קבוצה 3 למגרש היא באמצעות מכת פתיחה. הצלחת התהליך ומעבר של הכדור מקבוצה לקבוצה מזכים את שתי הקבוצות הפעילות בנקודות.

קבוצה מס' 7: כדורעף בהרכב 'מלא'

המישחקים הבאים מדמים מישחק כדורעף 'מלא' של 6 שחקנים, תוך התמקדות בנושאים שונים כגון עמדות במגרש ולימוד מיומנויות יסוד (זריקה ותפיסה) ומיומנויות כדורעף. המטרה העיקרית היא שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה.

1. כדורשת ללימוד עמדות ומיומנויות יסוד: בשלב הראשון משתמשים בזריקה ובתפיסה. בשלב הבא מוסיפים מיומנות אחת שנלמדה קודם לכן (מסירה תחתית, מכת פתיחה), ובהדרגה משלבים מיומנויות נוספות. מטרת המישחק היא ללמוד את העמדות במגרש, חילופים, תנועה לכדור ושיתוף פעולה מילולי בתהליך קבלת ההחלטות. הדבר חשוב במיוחד כאשר הלומדים אינם שולטים במיומנויות המישחק, וכאשר קיימים הבדלים גדולים ביכולת בין התלמידים.

2. כדורשת ללימוד מהלכי מישחק ותהליכיו: קבוצה מס' 1 נחלקת לשתי קבוצות משנה: 3 שחקנים ניצבים על קו הרוחב של המגרש, בידי אחד מהם כדור, ושלושת האחרים בתוך המגרש. הראשון מוציא מכת פתיחה לעבר קבוצה מס' 2, המסודרת במגרש שממול בעמדות

לקבלת מכת פתיחה (1-6). שחקן אחורי מקבוצה 2 מקבל את הכדור ומוסרו לעמדה 3 או 2, על-פי עמדת המגיש. המגיש מוסר לעמדות 2 או 4, ומשם מועבר הכדור למגרש הנגדי כדי שאחד השחקנים הניצבים בעמדות התפיסה (או מוציא מכת הפתיחה) יתפוס את הכדור. כל מהלך/תהליך מוצלח מזכה בנקודה. מחליפים תפקידים.

3. כדורעף ללא מכת פתיחה: מישחק כדורעף 'רגיל' ולא כדורשת, אך ללא מכת פתיחה (המורה פותח במישחק במסירה ממאגר הכדורים שברשותו, ומוסר בכל פעם לקבוצה אחרת.

קבוצה מס' 8: מישחקים היתוליים

מישחקים היתוליים מסייעים ליצירת אווירה לימודית מהנה במצבים שבהם הלומדים עדיין אינם שולטים במיומנויות המישחק. גם מישחקים אלו משמשים כלי להוראת מהלכי המישחק ולשיתוף פעולה בין הלומדים.

1. כדורשת בישיבה: רצוי להתחיל את המישחק בהרכבים קטנים, במגרש קטן וברשת נמוכה.

2. כדורשת תוך החלפת עמדות: הקבוצה המעבירה את הכדור מעבר לרשת מחליפה עמדות בסדר הנכון על-פי החוקה אך בצורות תנועה שונות (הליכה על ארבע, קפיצות ארנבת וכד').

3. מישחק השמות: התלמידים מסודרים בקבוצות קטנות ובמבנים שונים במטרה לתרום ללמידה פעילה. אי מוציא מכת פתיחה כלפי מעלה וקורא בשמו של אחד מחברי קבוצתו (ב') התופס את הכדור וקורא גם הוא בשם כלשהו. בשלב שני ב' מבצע מסירה עילית/תחתית (במקום תפיסה). הצלחה מזכה את הקבוצה בנקודה. ניתן להעלות את דרגת הקושי על-ידי דרישה לכמה מסירות רצופות של כל חברי הקבוצה (הניקוד קבוצתי).

4. כדורשת בשני כדורים: הקבוצות מסודרות משני צידי הרשת. המישחק יתחיל בכדור אחד, ובמהלכו ייתוסף כדור שני. ניתן לשחק במספר משתנה של תלמידים. אם מספר המישחקים עולה על 6 ניתן להוסיף כדור שלישי או לחלק את המגרש לשניים. יש לעודד את שיתוף הפעולה בין השחקנים באמצעות שימוש ב-3 מסירות.

5. כדורשת מתמשך: המישחק מתחיל במיומנות שנלמדה. כאשר הכדור נופל על הקרקע, המישחק יחודש מאותה נקודה שבה הוא נפל. הממשיך חייב לעמוד בגבו לרשת.

6. כדורעף מעורב: מישחק שבו ניתנת אפשרות של קפיצת הכדור על הקרקע בין מסירה אחת לשנייה (למתחילים), או בין מיומנות אחת לשנייה (למתקדמים). מותר לתפוס את הכדור או להמשיך במסירות כדורעף.

7. 'טניס-עף': מישחק על מגרש הכדורעף, המשלב בין חוקי מישחק הטניס והכדורעף [מישחק ביד אחת (פתוחה או מאוגרפת) ובהקפצת כדור]. ניתן לשנות את גודל המגרש על-פי גודל הקבוצה ולהתאים את גובה הרשת לרמת התלמידים.

סיכום

במאמר זה הוצעו דוגמאות של מישחקים מקבוצות 6-8 על-פי רציונל הגישה האינטגרטיבית. מטרתן העיקרית של קבוצות מישחקים אלו היא לבנות שיתוף פעולה בקבוצה כתהליך המכין את חבריה למישחק נגד היריב, והם חשובים במיוחד ללומדים מתחילים במעבר מלימוד ותרגול המיומנויות לשימוש בהן במצבי מישחק תחרותיים.

המאמר הרביעי והאחרון בסדרה ימחיש למורה כיצד לשלב את גישת הלימוד המסורתית עם הגישה האינטגרטיבית וגישת המישחק למודל הוראה מורחב, שיפרט תהליך למידה איכותי באמצעות יחידות הוראה המבוססות על יעדיה של תכנית הלימודים החדשה.

ד"ר מרק ורטהיים - המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט
ד"ר ישראל הרי - המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט