

משחקוני הכנה להוראת המסירות במשחקי הכדור

מגיש: ד"ר איציק רם

- הליכה בשטח המגרש בכיוונים ובמהירויות שונות וביצוע שינויי כיוון ושינויי מהירות לסירוגין. כנ"ל בריצה.
- תוך כדי תנועת הלומדים מטיל המורה כדור אחד אל תוך השטח ומבקש להחליף מסירות בתנועה. המסירה תבוצע על ידי קריאת שם הנמען. אסורה השבת הכדור למוסר. כעבור שתיים שלוש דקות תרגול, יש לדרוש מן המוסר לבצע מאוץ קצר בן עשרה מטרים לאחר גמר ביצוע מסירה.
- כנ"ל בשני כדורים. אחר כך מבטלים את המאזץ ומתירים השבת כדור למוסר.
- תופסת נגיעה בשלושת שניים רודפים תוך כדי החלפת מסירות במטרה לתפוס שלישי על ידי נגיעה עם הכדור בו מבלי שהכדור ייפול אגב הנגיעה.
- התנועה החופשית בשטח תלווה בהחלפת מסירות אקראיות בשלושה כדורים. שניים מן הכדורים מאותו הסוג והשלישי שונה (למשל, שני כדורי סל וכדור יד אחד, או שני כדורי סל וכדור רגל אחד אותו ימסרו, כמובן, ברגל). כל אימת שצריך לבצע מסירה בכדור המיוחד, יש להקדים לה ביצוע תנועה של שינוי כיוון.
- התארגנות בקבוצות בנות חמישה עד שישה שחקנים והענקת מספרים רצים לכל אחד מחברי כל אחת מן הקבוצות. לכל קבוצה כדור והיא נעה בשטח תוך כדי חילופי מסירות בתנועה על פי הסדר הרץ של מספרי הלומדים. לשריקת המורה יש להחליף לסירוגין את סדר המסירות מגדול לקטן ומקטן לגדול.
- כמו בתרגיל הקודם אלא שהפעם בהתחרות של חציית אורך האולם אגב חילופי מסירות בין חברי כל צוות. הכדור חייב לעבור פעם אחת לפחות אצל כל אחד מחברי הצוות.
- חוזרים לתנועה חופשית בתוך המגרש בחילופי מסירות על פי סדר רץ, אלא שהפעם ירוץ המוסר אל נמענו על מנת להפריע לו להוציא כדור מידו.
- כנ"ל אלא שהפעם ירוץ המוסר להפריע אל הנמען של נמענו שלו משמע מספר אחת ימסור את הכדור אגב תנועה למספר שתיים וירוחץ להפריע למספר שלוש. זה המועד לשוחח עם הילדים על חשיבות התמיכה שמעניק מי שאין הכדור בשליטתו לרעו האוחז בכדור.

- **תן ולך במעגל.** מסור ורוץ להחליף את נמענך שאף הוא נמצא כבר בתנועה להחליף את נמענו וחוזר חלילה. ניתן לקיים התחרות בין המעגלים.
- **טאץ' דאון** בין שני זוגות לרוחב המגרש. המטרה היא להניח את הכדור מעבר לקו האורך של המגרש השלם, שהוא גם קו הרוחב של המגרש המוקטן. מותר להניעו במסירות בלבד. אפשר להוסיף התרה של כדור ו/או ביצוע שני צעדים לאחר קבלת הכדור מן האוויר. כדי לחזק את נושא שינוי הכיוון וההתחמקות משומר, שהם חשובים מאד בעת לימוד חילופי מסירות בתנועה, כדאי לשחק את המשחק הזה גם בכללים מעט שונים, ולפיהם מותר לרוץ עם הכדור והמרדף הנערך הוא אחר האוחז בכדור. אם הוא ניגע לפני שמסר את הכדור לעמיתו, עליו להניח את הכדור על הקרקע והכדור עובר אז לחזקתה של הקבוצה היריבה.
- **כדור חבטה.** שתי קבוצות על פני מגרש כדוריד שלם משחקות בכדורעף אחד. הנעת הכדור מותרת בעזרת מסירות בלבד. אסור לחטוף מן היד. ההבקעה אפשרית מכל טווח שהוא בעזרת נגיחה, או בעזרת חבטת כף יד פתוחה או בעזרת בעיטת יעף. אפשר בכל שלוש הצורות במשחק אחד. מכל מקום, עדיפה החבטה בכף יד פתוחה ואזי אפשר לקרוא למשחק בשם: "כדור חבטה".
- או משחקים של **1X1, 2X2, ו 3X3** על כל מגרש הכדוריד בו זמנית. מותר לזרוק לשער או לקורה רק ממרחק מסוים, למשל, בין קו תשעת המטרים לקו ששת המטרים. לצורך הגבלת המשחק לשטחי תנועה מסוימים אפשר ואפילו רצוי לחלק את המגרש לרצועות אורך, ולהתיר את התנועה לקבוצות השונות רק בתוך הרצועות המוקצות להן.
- **6X6.** לכל קבוצה כדור אחד. המשחק משוחק על שטח קטן יחסית ותחום כגון, תחום תשעת המטרים. קבוצה אחת מנסה לצבור נקודות על ידי נגיעה עם הכדור בגוף אחד היריבים למשחק. אסור לזרוק (בגרסה אחרת ניתן כן לאפשר גם זריקה), וצריך לנוע בהתמדה ולהניע את הכדור במהירות כך שניתן יהיה באמת להצליח לצבור נקודות על ידי נגיעה. הקבוצה המתחמקת מצוידת, כאמור, אף היא בכדור, שאותו היא מעבירה בין חבריה באופן כזה, שימנע מן הקבוצה הרודפת לצבור נקודות, שכן כללי המשחק מורים על כך שכל מי מחברי הקבוצה הבורחת האוחז כדור, אינו בר תפיסה באותה נקודת זמן בה הוא אוחז כדור, וכך מנסים הבורחים למסור את הכדור לאותו השחקן שהרודפים מתמקדים בלכידתו בנקודת זמן נתונה. אפשר ואפילו רצוי להתחיל לשחק בשלשות דווקא ומאוחר יותר לעבור לשתי שישיות. אם כן, שתי שלשות - אחת כנגד השנייה על שטח תחום קטן יחסית. לכל שלשה כדור. האחת היא השלשה התוקפת ומטרתה לתפוס את אחד מחברי השלשה השנייה על ידי

נגיעת כדור בו, ואילו חברי השלשה הנמלטת יכולים לעזור זה לזה על ידי העברת הכדור לזה שרודפים אחריו, שכן כאמור קודם, האוחז בכדור מבין הנרדפים אינו בר תפיסה לפי כללי המשחק.

• **מסור הצידה ונוע לפניים:** הקבוצה ניצבת במעגל מאחורי קונוסים על מנת לוודא על שמירת קוטר של המעגל. במרכז העיגול מוצב קונוס נוסף או כדור על טבעת. הקבוצה מקבלת לרשותה כדור ומתחילה להעבירו מאחד לאחד על פי סדר העמידה בהיקף המעגל. כל מי שמסר כדור צריך לאוץ אל מרכז העיגול, לגעת בקונוס ולשוב במהירות על עקבותיו אל מקומו במעגל כדי להיות מוכן לקבלת הכדור העושה בינתיים את דרכו בהיקף המעגל. בתחילה אין מופעל כאן לחץ גדול במיוחד, אבל לאחר מספר דקות של תרגול מוסיפים כדור למוסרים, והפעם מופעל כבר לחץ רציני ביותר על הפעילים בתרגיל, ועליהם לנוע במהירות גבוהה אם הם חפצים לשוב במועד לקבלת הכדור הבא. על העיקרון הזה ניתן לקיים וריאציות שונות כגון, התחרות בין שני מעגלים על אי איבוד הכדור, או אפילו תנועה בהיקף המעגל השכן. ניתן מובן להמיר את התנועה אל המרכז לאחר ביצוע מסירה כל תנועה אחרת, כגון כפיפות מרפקים ממצב של שכיבת סמיכה, או עליות משיבה לשכיבה ועוד.

• **מסירות לתוך השער:** הכיתה מאורגנת ברביעיות, הנחלקות לזוגות. לכל שני זוגות כאלה כדור אחד, אשר על שליטתו הם מתחרים. מותר לכדרר, ומותר למסור. ברחבי המגרש מפוזרים שערים קטנים אחדים (יוצרים אותם בעזרת קונוסים), וכל מסירה שבין בני אחד הזוגות, המבוצעת דרך הרצפה ובתוך השער מזכה בנקודה את שני בני הזוג. כלומר, יש כאן בראש וראשונה מאבק על שליטה בכדור, ולאחר מכן ניסיון לצבור נקודות על ידי מסירת מוצלחת בתוך השער.

• **ארבעה חישוקים וכדור או בשם אחר משחק ההצרחות** (כמו בשחמט): במגרש שגודלו כמחצית מגרש הכדורסל התקני נעות שתי קבוצות המניעות כדור אחד. את הכדור מותר להניע במסירות בלבד, ולחוטפו מותר רק כשהוא נמצא בתנועה באוויר, כלומר חל איסור לחוטפו מידי האוחז בו. בארבע פינות המגרש ממוקמים ארבעה קונוסים. בכל שני קונוסים נגדיים ניצב חבר אחת משתי הקבוצות שבשדה המשחק, כך שלכל קבוצה יש שני נמענים, אחד בכל קונוס. מטרת המשחק היא למסור את הכדור לאחד משני הנמענים. מסירה מוצלחת כזו עדין אינה מזכה בנקודה, שכן רק לאחר שתופס הכדור הצליח למוסרו לשחקן שלישי בקבוצה ולהחליף מקומות עם זה שמסר לו את הכדור מלכתחילה, מוענקת הנקודה לזכות הקבוצה המוסרת. משמע על המוסר להיכנס בסוף המהלך אל החישוק בהחליפו את נמענו שם.

• **המסירות נספרות:** שתי קבוצות. חברי האחת מפוזרים בתוך מגרש הכדוריד (או עדיף הכדורסל) ובידיהם כדור אחד. עליהם להעביר את הכדור במסירות ביניהם, כשאסור להחזיר כדור למוסר. כל מסירה מוצלחת מזכה את הקבוצה בנקודה. חברי הקבוצה השנייה ניצבים בתחילת המשחק על אחד משני קווי הרוחב של המגרש, כשהם מוחלקים לזוגות (אם מדובר בעשרה שחקנים ומעלה). בני הזוג הראשון נכנסים אף הם לתחומי המגרש לפני תחילת המשחק, ומרגע שמוכרז על תחילת המשחק עליהם מוטל לנסות ולהפריע לביצוע המסירות. כל כדור שניגע בידיהם מבטל את המסירה. כל כדור שנחטף על ידם מבטל כמובן אף הוא את המסירה, ומונח מיד לאחר חטיפתו על ידי החוטף על הקרקע, כך שחברי הקבוצה המוסרת יוכלו להרימו ולהמשיך בחילופי המסירות שביניהם. שאר חברי הקבוצה החיצונית מבצעים את הפעולות הבאות: שני בני הזוג הבאים אצים רצים בהיקף המגרש (רצוי להניח ארבעה קונוסים בארבע פינות המגרש אותם יש להקיף), ומשהגיעו בחזרה לנקודת מוצאם, הם רשאים לחדור לתחומי המגרש ולעזור בהפרעה. ברגע חדירתם לתחומי המגרש, יתחיל הזוג הבא בתורו את ריצתו בהיקף המגרש, וכך חוזר חלילה. באופן זה יוצר מצב של הפרעה המתפתחת בהדרגה. ברגע שהזוג האחרון חדר לתחומי המגרש, יפעיל המורה את שעון העצר שלו ויאפשר המשך הניסיון לחילופי מסירות תחת לחץ של קבוצה שלימה לעוד 60 שניות. בתום המועד ישרוק המורה לסיום המערכה, ויציין את מספר המסירות שבוצעו. כעת יש להפוך את סדר התפקידים של הקבוצות, ולהתחיל מחדש את המשחק.

• **כדורסל או כדוריד חי.** שתי הקבוצות ממוספרות, משמע לכל אחד מחברי הקבוצה יש מספר. כל קבוצה מנסה להניע את הכדור בחילופי מסירות במטרה למסור לחבר הקבוצה הניצב על מכשיר מגביה מתחת לסל או על קו שער הכדוריד (ספסל שבדי, שולחן או דיוטת ארגז שבדי). מותר למסור רק בין קו תשעת המטרים וקו השש, ולאף שחקן אסורה הכניסה לתוך תחום רחבת השש. כדור שנקלט בביטחון (מבלי להשמט וליפול ארצה) בידי ה"סל החי" מועבר מיידית אל חברי הקבוצה ה"סופגת", והנמען שקלט את הכדור יורד מן המכשיר המגביה ובמקומו יבוא נושא המספר הרץ הבא בקבוצתו. קבוצה שסיימה ראשונה להחליף את כל שחקניה תוכרז כקבוצה המנצחת.

• **צנח לו זלזל.** משחק מסירות. במקום מטרת כיבוש מוכרת כמו סל או שער מציבים בשני צידי המגרש ארגזים שבדיים שראשיהם קופדו (ללא הדייטה העליונה). מאחורי הארגז מציבים מזן גבינה הנתמך בארגז מצידו האחד ובקיר מצידו האחר. יש לאסור כדור במשחק וכן לאסור חדירה

לתחום ה'בקבוק'. המטרה היא לזרוק בעוצמה לעבר המזרן. המזרן סופג עוצמה של כול זריקה והכדור צונח לו לתוך הארגז. רק זריקה ישירה אל המזרן הנוחתת בארגז מזכה בנקודה.

• **הג'וקר:** שתי קבוצות בתוך מגרש עף או סל (בהתאם למספר המשתתפים) עם כדור יד אחד. כול אחת משתי הקבוצות בוחרת באופן דיסקרטי ג'וקר אחד, שאותו צריכה הקבוצה השנייה לתפוס על ידי הצמדת הכדור לגופו. מותר לנוע בחילופי מסירות וכן ללא כדור ואסור לרוץ עם הכדור ביד. אם הצליחה קבוצה לתפוס שחקן מסוים של הקבוצה האחרת ע"י הצמדת הכדור לגופו והוא אינו הג'וקר, מועבר הכדור לידי הקבוצה השנייה והיא בתורה מנסה לאתר ולתפוס את הג'וקר של יריבתה. מותר גם לחטוף כדורים בעודם באוויר ואסור לחטוף כדור מידי האוחז בו. אם נחטף הכדור באוויר הוא מיד משמש את הקבוצה החוטפת בניסיון לאתר ולתפוס את ג'וקר היריבה. מנצחת הקבוצה שהצליחה ראשונה לאתר ולתפוס את הג'וקר של היריבה.

• **המספר הסודי:** משחק כנ"ל, אלא שהפעם כול חברי הקבוצה ממוספרים על פי סדר רץ ועל הקבוצה היריבה לתפוסם על ידי הצמדת הכדור על פי סדר המספרים הפנימי של הקבוצה. מאחר שמשחק זה עשוי להמשך על פני זמן רב יחסית יש לשקול אפשרות ל"תפוס" גם על ידי הטלת הכדור בשחקן היריב ולא דווקא רק על ידי הצמדתו לגופו; ובמקרה כזה מוטב להחליף את כדור היד בכדורעף או טוב ממנו בכדור ספוג. כול פגיעת כדור מוצלחת בין שעל פי הסדר הנכון ובין שלא מזכה את הצד "הנפגע" בכדור להמשך המשחק.

• **זרוק ורוץ!** נציג קבוצת הבית, הניצבת כולה בשורה אחת על קו הרוחב של המגרש באחד משני צדדיו, זרוק כדור לפנים, ומיד פורצת כל הקבוצה בריצה לפנים אל עברו האחר של המגרש. חברי קבוצת השדה קולטים את הכדור ומנסים על ידי חילופי מסירות וזריקות לפגוע ברצים החולפים של קבוצת הבית, וע"י כך לצבור נקודות. כל פגיעה מזכה בנקודה, וכמובן שמשתמשים לצורך המשחק בכדור ספוג.

• **זרוק אל הלוח או כדור נתירה.** שתי קבוצות עם כדור יד אחד. המטרה היא לאסוף נקודות על ידי הטלת הכדור באחד משני לוחות הסלים (מכאן יובן שהמשחק משוחק על מגרש הכדורסל), כך שהחזרתו מן הקרש תסתיים בפגיעה בקרקע שמעבר לתחום ה"בקבוק" (תחום "שלוש השניות"), מבלי שחברי הקבוצה היריבה הצליחו לתפוסו לפני נפילתו אל הקרקע. אם חברי הקבוצה היריבה תפסו את הכדור בעודו באוויר, ואסור לאף אחד להיכנס גופו אל אזור ה"בקבוק", הם יכולים לשוב ולהטיל את הכדור אל הלוח שמולם, וכך מותר יהיה לעשות גם לקבוצה א', שהחלה את מסכת ההטלות, לשוב

ולעשות. משמע, בסך הכול מותר לזרוק את הכדור אל אותו הלוח שלוש פעמים ברציפות, ואזי חייבת הקבוצה הקולטת את ההטלה השלישית לנהל תקפה אל עבר הסל הנגדי. מכאן ניתן להבין שבניגוד למוכר לילדים במשחקי הכדור הגדולים האחרים, אין במשחק זה סל ביתי וסל נגדי או שער ביתי עליו מגוננים ושער של יריבים שיש להבקיעו. שני לוחות הסלים במגרש מהווים מטרות התקפה לגיטימיות לכל אחת משתי הקבוצות. אסור ללכת עם הכדור ומותר להניעו בחילופי מסירות בלבד. אסור להפריע לזרוק לקרש ועל אחת כמה וכמה שאסור להפריע לקבוצה המותקפת לנסות לקלוט את הכדור המנטר מלוח הסל. אסור לחטוף מידיי האוחז בכדור את הכדור ומותר למעשה לחוטפו רק בהיותו באוויר. כל התקפה שנסתיימה בין שבהצלחה קרי, הוענקה בסיומה נקודה לאחת הקבוצות, לאחר שמי מחבריה זרק את הכדור לעבר הקרש והכדור שב ונפל בתחומי המגרש מבלי שחברי הקבוצה היריבה, שאיש לא הפריע להם, הצליחו לתפוסו, או בין שבכישלון, כי אבד הכדור לחוץ, או נזרק לעבר הלוח והחטיא אותו, או פגע בלוח ונחת ארצה בתחום ה"בקבוק", או פגע בפאת הלוח וניתר משם בזווית מוזרה, או אף פגע בחישוק, חייבת הקבוצה הזוכה בו לנהל התקפה אל עבר הלוח הרחוק שמעברו השני של המגרש. התקפה אל העבר השני פירושה העברת הכדור במסירות, כמובן, אל מעבר לקו אמצע המגרש. לאחר העברת הכדור מעבר לקו האמצע רשאית הקבוצה השולטת בכדור להחליט לאן היא ממשיכה לתקוף, והיא עשויה בהחלט להחליט על שינוי כיוון ולשוב ולתקוף את הלוח שמתחתיו הוצא הכדור בראשית ההתקפה. למנצחת תוכרז הקבוצה שזכתה ביותר נקודות.

• **זרוק אל המקפצה:** אותו משחק אלא שבמקום קרש הסל משעינים מקפצת רויטר (מקפצת התעמלות ואם יש ארבע כאלה באולם אזי עדיף שתיים בכול צד כדי להגדיל את מטרת הפגיעה) על ארגז שבדי שהדייטה העליונה שלו קופדה. הכוונה, כמובן, היא לשני מערכים כאלה על שני קווי הרחב של מגרש הכדורסל, והזריקה היא אל המקפצה המונחת באלכסון, כך שקל יחסית להקיץ את הכדור בזריקה חזקה מן המקפצה אל מחוץ לרחבת שלוש השניות ('הבקבוק').

• **טניס ומקפצה:** אותו משחק, אלא שהפעם מחליפים את כדור היד בכדור קטן יותר, אפשר אפילו כדור טניס, ולקבוצה הקולטת מותר לתפוסו גם לאחר שהוא קיפץ פעם אחת על הקרקע, או לאחר שהוא פגע באחד מקירות האולם.

• **כדור נתירה הפוך:** אותו המשחק, כאשר שוב משתמשים בכדור יד תקני, אלא שהפעם חבר הקבוצה הזורקת צריך לתפוס את הכדור ולא חבר היריבה. כול תפיסה כזו מזכה את הקבוצה הקולטת בנקודה (ואסור לזרוק עצמו לתפוס את הכדור). אין עוצרים את המשחק לאחר תפיסה, משום שבגרסה

הזאת הכדור נשאר בידי המתקיפים הזוכים בנקודה; וכול שעליהם לעשות כעת הוא לתקוף אל העבר השני (לפי מתכונת "חציית קו האמצע" וכו'). במשחק הזה, בשונה מקודמו, אב הטיפוס של המשפחה הזו, מותר ליריבים להפריע הן לזורק והן לתופס. המשחק הזה מעט יותר "קשה" מבחינת הלחץ המופעל בו על המתקיפים השולטים בכדור, ועל כן מומלץ לשחקו רק לאחר התנסות במשחק קודם. ניתן להקל את ההכשרה לקראתו על ידי שלבי מעבר מדורגים ולפיהם: מצב שבו אסור להפריע לא לתופס ולא לזורק; מאוחר יותר אפשר לאסור רק את ההפרעה לזורק ולבסוף ניתן לעבור לגרסה השלמה ולפיה, כאמור, מותר להפריע הן לזורק והן למוסר (אגב, הגרסה השלימה מומלצת לתרגול יעיל של עקרון התמך המשחקי הכדור הגדולים).

• **כדור הדיפה:** אותם עקרונות משחק, אלא שאת המקפצה או קרש הסל מחליף שחקן שמותר לו לנוע באופן חופשי בתוך רחבת שלוש השניות ('הבקבוק') ולו בלבד מותר להימצא שם. הזריקה היא לעברו והוא צריך להחזיר את הכדור בהדיפה אל מחוץ לרחבה באופן כזה שאחד מחברי קבוצתו (ולא המוסר, כמובן) יוכל לתופסו. את ההדיפה הוא רשאי לבצע בכול איבר מאברי גופו, כולל הראש, החזה או הכתף, היד הקפוצה (אסור ביד פתוחה), הירך או כף הרגל. בתחילה נשחק עם שחקן אחד בכול צד שמשמעו, כי כול קבוצה תוקפת לצד מסוים אחד בלבד. לאחר מכן ממקמים שני הודפים בכול 'בקבוק', אחד מכול קבוצה, ואסור להם להפריע אחד לשני ואזי חוזר המשחק למתכונת "כדור נתירה" המקורי, שפירושו, כי כול קבוצה מורשית לתקוף לכול צד. עוד בשונה מן המשחק המקורי, אין עוצרים את המשחק לאחר צבירת נקודה, אלא ממשיכים לשחק ברצף, כשההתקפה הבאה חייבת להתבצע אל עברו השני של המגרש, עובדה שפירושה הוא שחייבים להעביר את הכדור מעבר לקו האמצע ואזי מותר לנוע להיכן שחפצים כולל, כמובן, שיבה אל הצד שבו נכבשה הנקודה האחרונה. בשלב הבא נבצע החלפת השחקן ההודף עם מי שמסר אליו את הכדור לאחר ששחקן שלישי של הקבוצה תפס את הכדור הנהדף וזיכה בכך את קבוצתו בנקודה. בשלב הסופי של פיתוח המשחק מותר גם להודפים שבתוך הבקבוק להפריע איש ליריבו והמשחק הופך להרבה יותר תנועתי ופיזי.