



מערך שיעור

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 19.12.2011

בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמן/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

( X ) מיומנויות גופניות

( X ) הגינות בספורט

( X ) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 84-82, 92-91): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 76-60, 90-85, 107-95): עמ' 88 – 89.

שיעור מספר: 3 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה סבירה כדורסל של 3:3.

מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול המסירה במשחק הכדורסל	התלמיד יתנסה במספר משחקי הכנה, אשר ילמדוהו לפתוח קווי מסירה ויאפשרו לו לעשות שימוש בשלושה אופני מסירה שונים תוך כדי שיתוף פעולה עם עמיתיו כדי לקדם את קבוצתו אל עבר סל היריב בזמן משחק.
	שילוב המסירה עם כדרור ועם קליעה במשחק	התלמיד יתרגל את מצב עמידת המוצא במשחק וכן את סוגי המסירות השונים ויצליח לבצען במדויק ממרחק של חמישה מ' בשבעה ניסיונות מתוך עשרה.
		התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנויות המסירה, הכדרור והקליעה בעת משחק.
הכרתי	הבנת עקרונות מסירת הכדור במשחק הכדורסל	התלמיד יתוודע לעקרון התמיכה במשחקי הכדור, יהיה מודע לחשיבותו ויבין, כי הוצאתו לפועל מותנית בתנועתיות מתמדת. כמו כן, הוא יסביר את השימושים של סוגי המסירות השונים במשחק.
	ידיעת והבנת חוקי הכדור סל הבסיסים הקשורים בזמן במשחק.	התלמיד יסביר כהלכה את כללי המשחק שנלמדו: "חוק 3 השניות", "חוק 5 השניות", "חוק 10 השניות" ו"חוק 24 השניות".
		התלמיד יחווה הזדמנות להציע כללים משלו לשינוי והתאמת המשחקונים שתוכננו לשיעור.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה הנאה מהשתתפותו במשחקונים.	התלמיד יתנסה במשחקונים שונים, הדורשים שיתוף פעולה, כאופן להשגת נקודות.
	יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יתאר את התנהגותו בעת ההשתתפות במשחק ביחס לכללי המשחק, וינסח עמדה בהקשרי חשיבות השמירה על הכללים במשחקי ספורט.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר המשתתפים ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים.

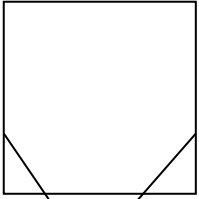
30 כיפות או קונוסים קטנים לסימון חלקי מגרש.

הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלוש וברביעיות.

הערות בטיחות: תיחום ברור למגרש ולמגרשי המשנה בעת התרגולים השונים.

זמן/ חלק השיעור	מגמת התרגיל	תיאור הפעילות/המשימה	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים
2 דק' פתיחה	קבלת התלמידים	1. הצגת נושא יחידת השיעור – עמדת מוצא ומסירות במשחק הכדורסל.	יושבים בתפזורת מול עמדת המורה.	חזרה על נהלים וסימנים מוסכמים.
5 דק' עוררות ולימוד טרומי	לימוד עמדת מצב הרגליים בעמדת המוצא. לימוד עמדת מצב הגו בעמדת המוצא. תרגול שילוב מצב הרגליים ומצב הגו	2. ריצה במפוזר במגרש. לשריקה – עצירה בעמדת מוצא להתקפה. המורה עובר ומתקן, שריקה שנייה המשך ריצה. דגש על מנח הרגליים. 3. כנ"ל, כשהפעם הדגש על מצב הגו. 4. הלומדים מחולקים לזוגות. לכל זוג כדור ושני בני הזוג נמצאים בתנועה חופשית ברחבי המגרש. לשריקה - מי שאין לו כדור עובר לעמידת מוצא ומקבל מסירה מבן זוגו ואז בורח ממנו תוך כדי כדור לעבר קו האורך הקרוב ביותר. הצליח, זכה בנקודה.	רצים באופן חופשי בתוך גבולות מגרש הכדורסל. הזוגות יצונו על פי הקרבה בהתמקמות במגרש בעת ביצוע התרגיל האחרון.	מצב הרגליים בעמדת המוצא: מקבילות ברוחב האגן בברכיים כפופות ומשקל הגוף מרוכז באמצעו. מצב הגו בעמדת מוצא: זקוף בהטיה קלה לפני, הישבן במעין מצב ישיבה, חגורת הכתפיים רפויה והמבט מופנה לפני.
15 דק' הפרק הלימודי הישגי	תרגול מסירות בתנועה. התנסות בתחושת מסירות בתנועה בקבוצה.	5. תופסת נגיעה בשלשות. שניים רודפים תוך כדי החלפת מסירות במטרה לתפוס שלישי על ידי נגיעה עם הכדור בו מבלי שהכדור ייפול אל הקרקע אגב הנגיעה. 6. 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. 7. כמו בתרגיל הקודם אלא שהפעם בהתחרות של חציית אורך האולם אגב חילופי מסירות בין חברי הצוות לפי הסדר המספרי. הכדור חייב לעבור פעם אחת לפחות אצל כל אחד מחברי הצוות. 8. חוזרים לתנועה חופשית ברחבי המגרש בחילופי מסירות על פי סדר רץ, אלא שהפעם ירוץ המוסר אל נמענו על מנת להפריע לו להוציא לפועל את מסירת כדור לבא בתור.	לכול שלשה כדור אחד. לכול חמישה כדור.	הערות בטיחות: 1. חל איסור מוחלט על זריקת כדור לעבר הנרדף! 2. השתדלו להביט לפניכם בעת התנועה למניעת התנגשויות! עקרונות מסירת הכדור: עמדת מוצא: הברכיים כפופות תוך פיסוק הרגליים ברוחב האגן, הגו זקוף, הכתפיים רפויות המבט לפניכם תוך הטיה קלה של הגו והכדור אחוז בין שתי הידיים. המסירה מבוצעת על ידי תנועת יישור מרפקים, סיבוב של כפות הידיים החוצה, כשהאמות מקבילות לקרקע וזווית של כ- 90 מעלות בין הזרוע לאמה ובפסיעת רגל לפניכם.

<p>התרגיל הזה נועד להגביר את הלחץ, אבל גם להרגיל חזרה מהירה להגנה לאחר איבוד כדור.</p> <p>זה המועד לשוחח עם הלומדים על חשיבות התמיכה, שצריך מי שאין הכדור בשליטתו להעניק לרעו האוחז בכדור, כשהגנת היריב לוחצת עליו.</p> <p>חישובו כול העת על עקרון התמיכה, לאמור השתדלו להימצא בזווית ישרה ביחס לעמיתכם האוחז בכדור!</p>	<p>קיימת גם האפשרות שבמהלך הפעילות הקודמת יארגן המורה בעצמו בשטח האולם את הריבועים.</p> <p>אפשר גם לפעול ברביעיות, כשאחד התלמידים משמש כמדריך השלישייה הפועלת בתוך הריבוע וצריך לא לשכוח להחליפו מדי פעם.</p>	<p>9. כנ"ל אלא שהפעם ירוץ המוסר להפריע לנמען של נמענו שלו, משמע מספר אחת ימסור את הכדור אגב תנועה למספר שתיים וירוץ להפריע למספר שלוש וכך הלאה בתאם.</p> <p>10. הקבוצה הלומדת מאורגנת בשלוש. כל שלשה מקבלת לרשותה כדור אחד וארבעה קונוסים ובונה ריבוע שצלעותיו בנות כ- 5 מ' כל אחת. אחר כך מתייצבים המשתתפים בשלוש פינות של הריבוע והכדור נמסר לאמצעי שביניהם, כך ששני עמיתיו ניצבים כל אחד בכיוון אחר ובזווית של 90 מעלות ביחס אליו. האוחז בכדור מוסרו לאחת הכנפיים, ואז מתחילה תנועת התרגיל. החבר השלישי חייב לנוע במהירות לעבר הקדקוד הפנוי כדי לשוב וליצור זווית מסירה של 90 מעלות ביחס למיקומו החדש של הכדור; והמוסר עצמו שצריך להישאר על עמדו כדי לשמור על אותה הזווית ממי שקיבל ממנו את הכדור, יעשה כך רק אחרי תנועת הטעייה של עזיבת מקומו וחזרה מהירה אליו. כך יפעלו הלומדים ברצף דקות אחדות על מנת להפנים באמצעות התרגול את הצורך לשמור על זוויות מסירה אופטימאליות, או במילים אחרות לתמוך בבעל הכדור לטובת שמירת הקבוצה על הכדור שברשותה.</p>	<p>הגדלת דרגת הקושי של ביצוע המיומנות.</p> <p>לימוד ותרגול עקרון התמך במשחק.</p>	<p><b>10 דק'</b> תרגול ממוקד</p>
<p>בתרגילי הפרק הזה צריך להקפיד על העיקרון שהמוסר עושה תמיד את הדרך היותר קצרה לכיוון הנמען בפתיחת קו מסירה חדש, בעוד שהשלישי שלא היה מעורב במסירה הקודמת משלים את הדרך הארוכה יותר.</p> <p>לאחר מספר דקות של תרגול יש להוסיף לידיעת הלומדים את הכלל הבא: לעולם אל תחצה מאחורי גבו של המגן, משום שבעשותך כך אתה למעשה מחליף כיוון</p>	<p>ברביעיות</p> <p>להחליף את השומר</p>	<p>11. מסירות של שלושה מול אחד. המטרה למסור את הכדור מאחד לשני מבלי שהמגן יצליח לחוטפו. החלפת התפקידים נעשית על פי מפתח של זמן או של מספר מסירות רצופות מוצלחות, למשל 10.</p> <p>12. שלושה מול אחד בהתקפה לעבר הסל. היציאה מקו אמצע המגרש ומותר ניסיון כיבוש אחד בלבד.</p> <p>13. 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.</p>	<p>הגדלה הדרגתית של הלחץ בתרגול</p>	<p><b>10 דק'</b> תרגול משחקי</p>

<p>תנועה ומגדיל מאד את הסבירות שתתנגש במסלול התנועה של השחקן השלישי ותקל בכך מאד על עבודת המגן. תנועה כזאת מבטלת למעשה את יתרון השלושה מול אחד ומעמידה במגרש מצב של שניים מול אחד.</p>		<p>14. כנ"ל, אלא שהפעם מותר גם כדרור ו/או ביצוע שני צעדים לאחר קבלת הכדור מן האוויר, שהם חשובים מאד בעת לימוד חילופי מסירות בתנועה. כדאי לשחק את המשחק הזה גם בהתרת ריצה עם הכדור ביד, כשהמרדף נערך אחר האוחז בכדור. אם הוא ניגע לפני שמסר את הכדור לעמיתו, עליו להניח את הכדור על הקרקע והכדור עובר אז לחזקתה של הקבוצה היריבה.</p>	<p>חיזוק נושא שינוי הכיוון וההתחמקות משומר</p>	
<p>בשלב לימודי זה יש עדיין לאסור חטיפת כדור מידי האוחז בו.</p>	 <p>בכיתה עמוסה בת כשלושים תלמידים צריך לשחק עם ארבע קבוצות. כול שתי קבוצות מתמודדות זו מול זו על מחצית מגרש הכדורסל. לאחר כול התקפה מוצלחת יש לעבור להתקפה בצד שני של המגרש כדי לשמור על דינאמיות במשחק.</p>	<p>15. משחק ההצרחות (כמו בשחמט): במגרש שגודלו מחצית מגרש הכדורסל משחקות שתי קבוצות המניעות כדור אחד. את הכדור מותר להניע במסירות בלבד, ולחוטפו מותר רק כשהוא נמצא בתנועה באוויר. בארבע פינות המגרש מסומנים ארבעה שטחים אחר. בכל שתי פינות נגדיות אלכסונית ניצבים נציגי אחת משתי הקבוצות, כך שלכל קבוצה יש שני נמענים, אחד בכל פינה. לשטחים המסומנים הללו אסור לשחקני השדה לחדור, אלא בשעה של החלפת מקומות שתוסבר להלן: מטרת המשחק היא למסור את הכדור לאחד משני הנמענים. מסירה מוצלחת כזו עדיין אינה מזכה בנקודה, שכן רק לאחר שתופס הכדור, אם אכן הצליח לתופס, הצליח גם להעבירו הלאה לשחקן שלישי מקבוצתו ולהחליף מקומות עם זה שמסר לו את הכדור מלכתחילה, מוענקת הנקודה לזכות הקבוצה המוסרת. משמע על המוסר הראשון להיכנס בסוף המהלך אל החישוק בהחליפו את נמענו שם.</p>	<p>משחק מסכם להטמעת עקרון התמיכה במשמע של פתיחה מתמדת של קווי מסירה.</p>	<p><b>6 דק'</b> משחק סיכום</p>
<p>יש לנהל את הדיון בעזרת שאלות מנחות.</p>		<p>16. שיחת סיכום קצרה לליבון וחזרה על עקרונות התמך במשחק.</p>		<p><b>2 דק'</b> סיום השיעור</p>