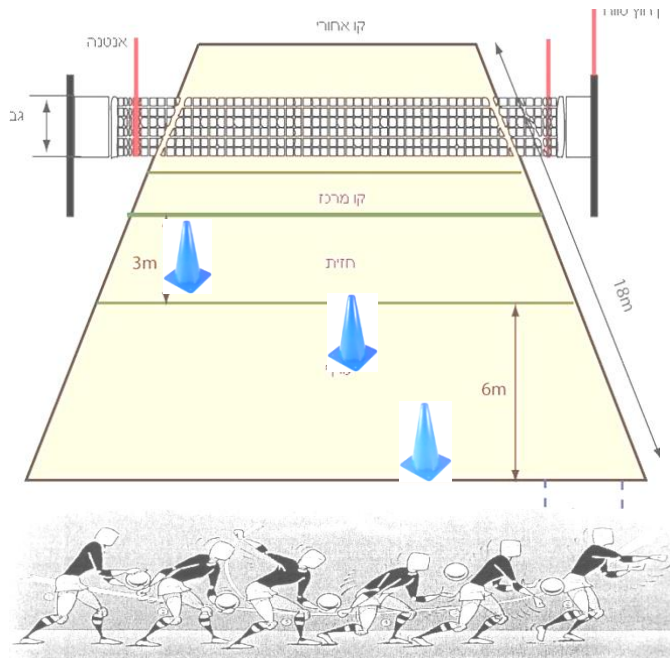


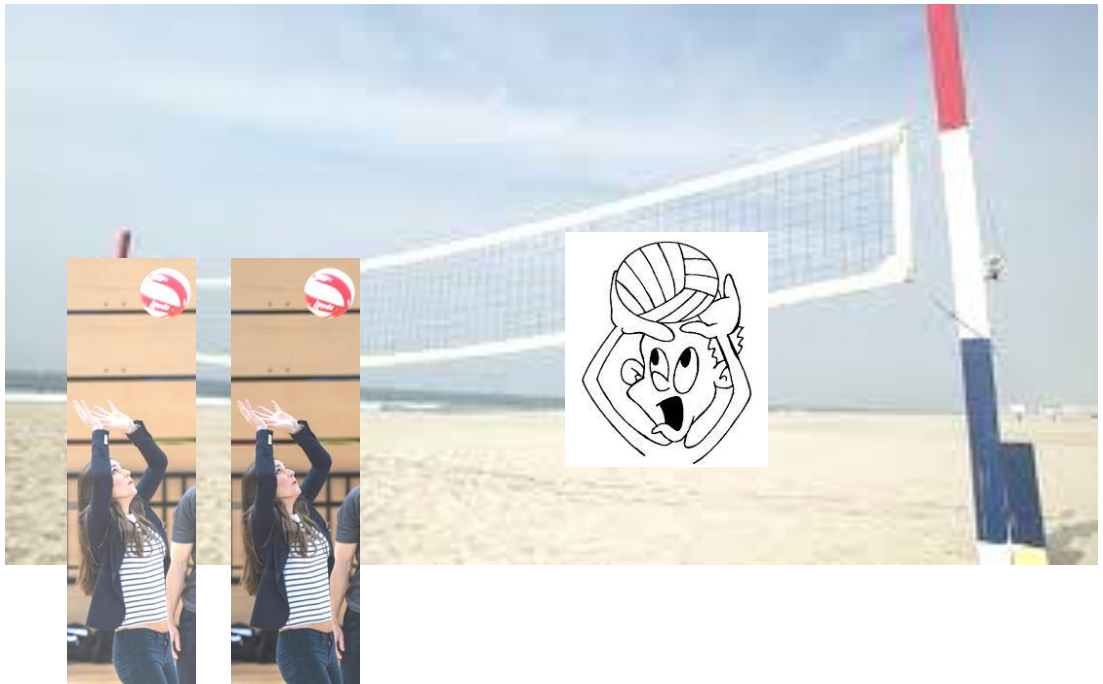
מכת פתיחה תחתית חזיתית



בחרי נקודת התחלה לפי רמתך ובצעי מכת פתיחה תחתית חזיתית.

דגשים: רגל חזקה לאחור, כדור מונח בכף היד של הרגל הקדמית, היד החובטת ישרה לאחור, כף היד קעורה או מאוגרפת, פגיעה בכדור.

מסירה עילית



תלמידה אחת תעמוד עם הגב לרשת ועם הפנים לחברי הקבוצה שלה שיעמדו בטור.

התלמידה הקרובה לרשת תמסור לראשונה בטור את הכדור ועל התלמידה להחזיר לה במסירה עילית ולרוץ לסוף הטור. ברגע שנגמר הסבב התלמידה השנייה מחליפה את התלמידה הקרובה לרשת וכן הלאה..

דגשים למסירה עילית: ידיים מונפות מעל המצח בצורת גביע, פשיטת הידיים והרגליים תוך נגיעה בכדור, מסירה כלפי מעלה.

קבלה תחתית



בזוגות, תלמידה תשב על הספסל עם רגל לפנים ובת הזוג שלה תמסור לעברה את הכדור, התלמידה שיושבת תקום בפשיטה מתוזמנת של הרגליים והידיים ותקבל את הכדור באמות ידיה.

דגשים:

ברכיים כפופות, סימטריה בידיים, פגישת הכדור במרכז האמה, גוף נוטה קדימה, אחרי המגע עם הכדור הידיים ממשיכות בתנועה מלווה, פיסוק ברגליים ברוחב כתפיים.

מסירה עילית ותחתית ברצף

נסו להגיע ל-10 מסירות רצופות תוך שימוש במיומנויות המסירה העילית והתחתית מול הקיר. לכל תלמידה יש כדור.

דגשים:

קבלה תחתית: ברכיים כפופות, סימטריה בידיים, פגישת הכדור במרכז האמה, גוף נוטה קדימה, אחרי המגע עם הכדור הידיים ממשיכות בתנועה מלווה, פיסוק ברגליים ברוחב כתפיים.

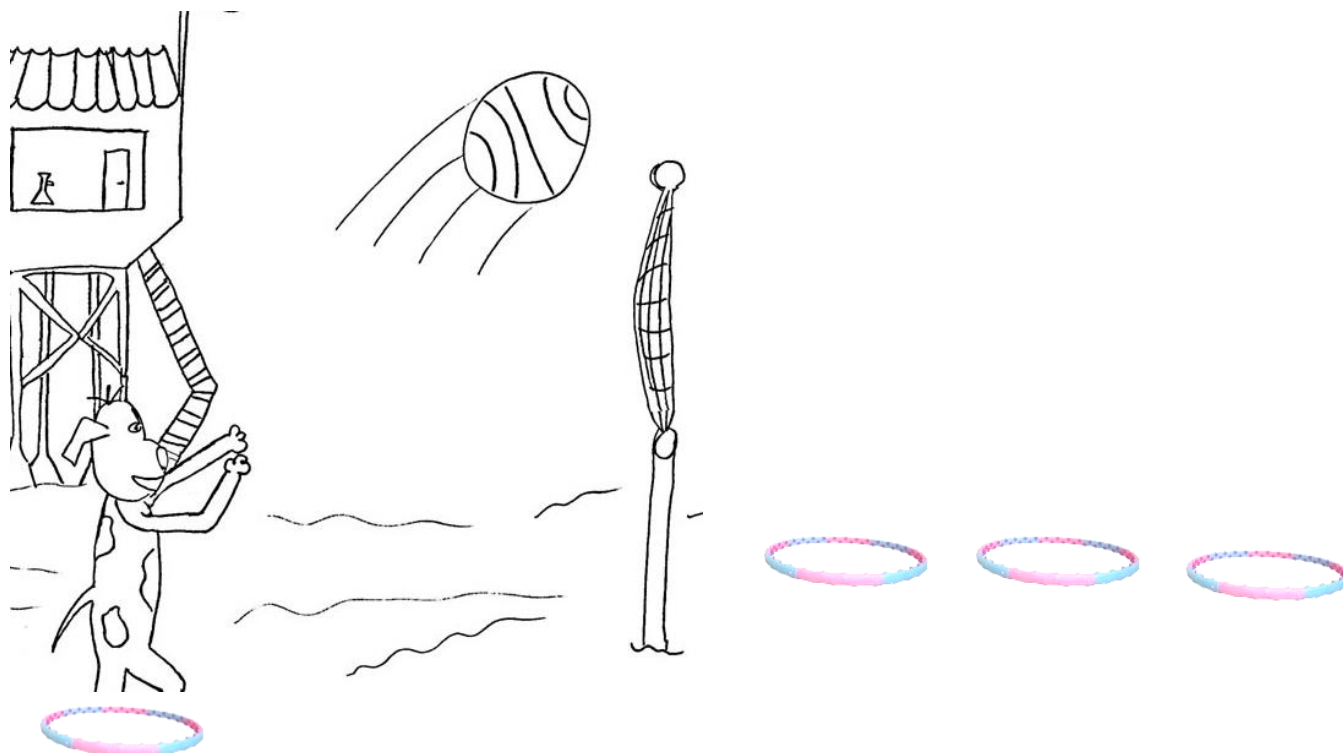


מסירה עילית: ידיים מונפות מעל המצח בצורת גביע, פשיטת הידיים והרגליים

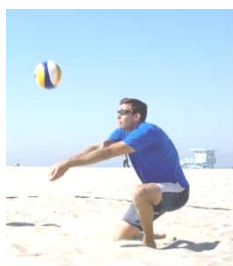


תוך נגיעה בכדור, מסירה כלפי מעלה.

דיוק במסירה



עליכן להעביר את הכדור בעזרת מסירה עילית או קבלה תחתית מעבר לרשת ולפגוע בתוך החישוקים.



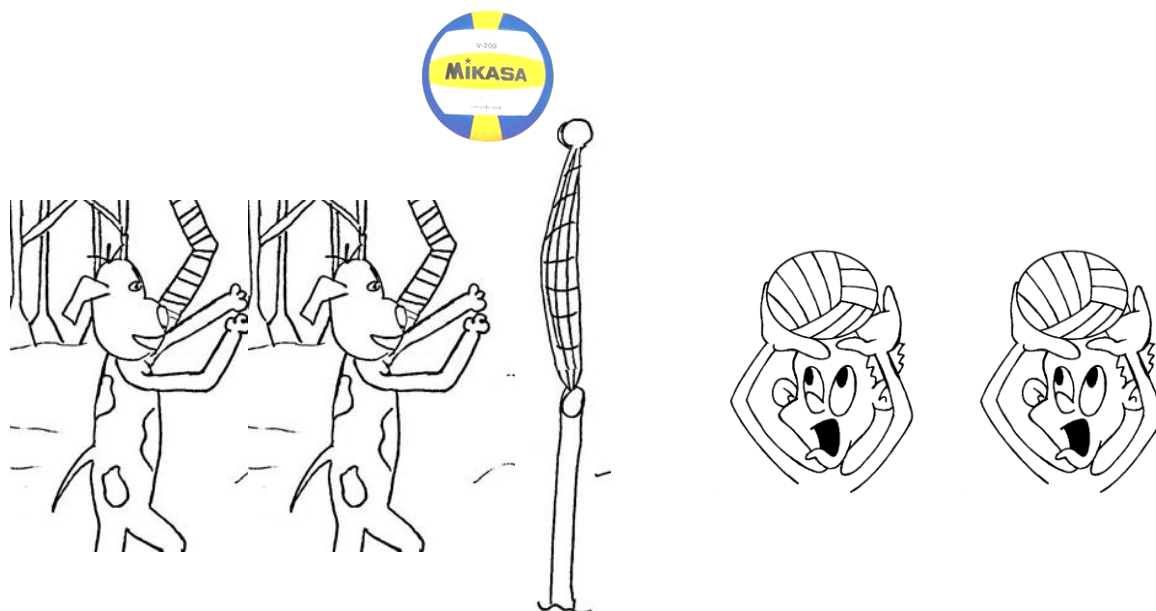
דגשים:

קבלה תחתית: ברכיים כפופות, סימטריה בידיים, פגישת הכדור במרכז האמה, גוף נוטה קדימה, אחרי המגע עם הכדור הידיים ממשיכות בתנועה מלווה, פיסוק ברגליים ברוחב כתפיים.

מסירה עילית: ידיים מונפות מעל המצח בצורת גביע, פשיטת הידיים והרגליים תוך נגיעה בכדור, מסירה כלפי מעלה.



תן ולך במסירה עילית מעבר לרשת



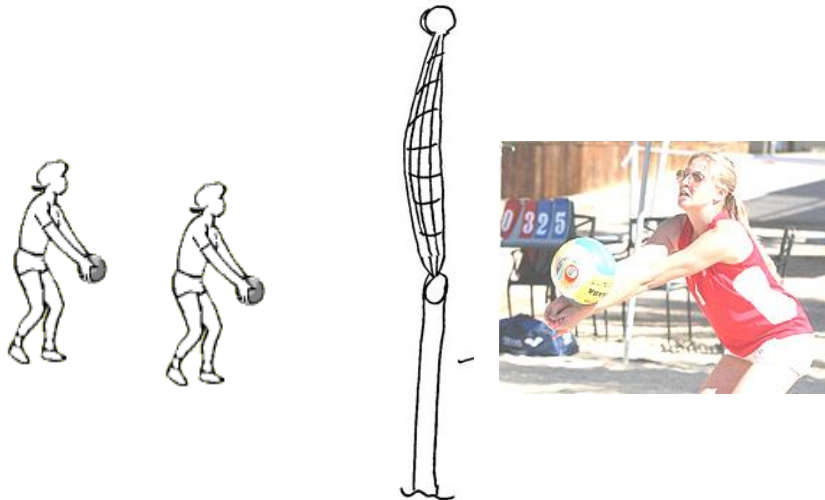
עמדו ב2 טורים, טור מול טור, תלמידה תחזיק את הכדור, תבצע מסירה עילית לעבר הטור השני ותרוץ לסוף הטור הנגדי.

***עמדו בצד אחד של הרשת ונסו לתרגל את התרגיל הנ"ל.**

לאחר שהצלחתן נסו לבצע זאת מעבר לרשת.

דגשים: ידיים מונפות מעל המצח בצורת גביע, פשיטת הידיים והרגליים תוך נגיעה בכדור, מסירה כלפי מעלה.

תן ולך בקבלה תחתית



עמדו ב2 טורים, טור מול טור, תלמידה אחת אוחזת את הכדור ומבצעת קבלה תחתית לעבר הטור הנגדי ותרופץ לסוף הטור הנגדי.

*נסו לבצע תרגיל זה ללא רשת, לאחר שהצלחתן נסו לבצע זאת מעבר לרשת.

דגשים:

קבלה תחתית: ברכיים כפופות, סימטריה בידיים, פגישת הכדור במרכז האמה, גוף נוטה קדימה, אחרי המגע עם הכדור הידיים ממשיכות בתנועה מלווה, פיסוק ברגליים ברוחב כתפיים.