

חינוך לספורט

תכנון וביצוע עונה בכדורעף לשכבה ט'

התנסות מעשית בהוראה, חטיבת הביניים ע"ש בר-לב, כפר סבא

סטודנטים: נירה ורפולר, הילה אנג'ל, יעל רחמים

מנחה להוראה: ד"ר ישראל הררי

מורים מאמנים: צפריה זאב וגיל רלס

ראציונל

אחד המודלים שנלמדו בקורס מתודיקה בשנה ג' הינו מודל החינוך לספורט אשר המשמעות הפדגוגית של השימוש בו היא שהמורה מתפקד כמסייע בסביבה לימודית בה התלמיד נמצא במרכז. צוות הסטודנטים יישמו את מודל החינוך לספורט בכדורעף ובכדורסל לשכבות ח' ו-ט'. במהלך הסמסטר, טרם ההצמדה, הסטודנטים הכינו את שלד הפרויקט כפי שלמדו בקורס. התכנון כלל ניסוח של מטרות ברוח המודל והיבטים של תוכן וארגון תהליך הלמידה. כל זאת כדי להפיק בהצלחה פרויקט שמהותו – ביצוע עונה.

שלוש מטרות עיקריות למודל החינוך לספורט (סידנטופ, 1994):

- להכשיר ספורטאי מיומן אשר מגלה ידע בתחום משחקי הכדור ובעל מיומנויות ברמה המאפשרת לו להשתתף במשחקים ברמה משביעת רצון.
- לחנך ספורטאי מלומד בעל ידע והבנת החוקים, המנהגים והמסורת של הספורט.
- לחנך ספורטאי נלהב אשר משתתף כחבר בקבוצת ספורט, מגלה מעורבות ותורם לפעילות הספורטיבית.

לחינוך לספורט **שישה מאפיינים** אשר באו לידי ביטוי בפרויקט:

1. פעילות ספורטיבית המתנהלת על פי עונות
2. שייכות לקבוצה
3. תחרויות רשמיות
4. אירוע שיא
5. רישום של שיאים והישגים
6. חגיגות

יישום

ראשית, תכנון את העונה ואת יחידת ההוראה, בהתאם למספר השיעורים שהוקצבו לכך. בהמשך הגדרנו תוצר סופי שיישום באירוע שיא. אחד המאפיינים של מודל זה הינו התנהלות לפי עונות ומכאן שכל עונה תכלול בין 8-12 שיעורים. בפועל היה עלינו, ליישם מודל זה תוך 5 שיעורים בלבד. הוחלט תחילה לקיים אירוע שיא רק לכיתות (תלמידות) אותן נלמד בפועל (5 שיעורים), ובהמשך לקיים

אירוע שיא לכל השכבה (בנים ובנות). לשם כך נרתמו המורים המאמנים ולימדו במקביל את שאר כיתות השכבה, בהלימה לתכנון ראשי הפרקים ביחידת ההוראה שנקבעה מראש. בשיעור השני חולקו לתלמידים דפי הסבר אודות התנהלות העונה ואירוע השיא בסופה, ניתנו משימות כגון דף לרישום קבוצות (חלוקה למספר קבוצות בכל כיתה) ומינוי בעלי תפקידים כגון מאמן, קפטן, אחראי ציוד, שופט הישג, שופט התנהגות, רשם וכד'. חלוקת תפקידים לכל תלמידה ותלמיד, מאפשרת נטילת חלק פעיל בתכנון ובארגון, השתתפות פעילה התורמת לשייכות לקבוצה ולהשגת יעדים משותפים. כל קבוצה התבקשה לחבר המנון, ללבוש חולצות משחק בצבע אחיד, להתאמן ולתרגל יחד בההפסקות או בזמן פנוי בנוסף על שיעורי החינוך הגופני. מהשיעור השני ועד לחמישי, בחלקו המסיים של כל שיעור, התקיימו תחרויות רשמיות, בין הקבוצות בתוך הכיתה, אשר זכו את הקבוצה בניקוד מצטבר. סדר התחרויות (בשיטת הליגה), מעקב ניקוד ורשימת המיומנויות שנלמדו ביחידה כמו גם חוקת הטורניר פורסמו על לוח הכיתה. סדר המשחקים השכבתי פורסם על גבי לוח מודעות מרכזי.

תלמידות בעלות ידע והתנסות קודמת "ששולטות" בתוכן הלימוד חולקו בין הקבוצות בכיתה וזאת על מנת ליצור קבוצות הטרוגניות לתחרות הוגנת. במהלך העונה ניתן דגש מיוחד למשחק הוגן ולהתנהגות ספורטיבית. אירוע השיא כלל מעקב ושיפוט התנהגות ספורטיבית. תעודה ייחודית ניתנה לכיתות שזכו במקום כלשהו בקטגוריה זו.

אחד מעקרונותיו החשובים של המודל חינוך לספורט הינו, שכל תלמיד מקבל על עצמו תפקיד של שחקן ו/או מארגן בשונה מספורט הישגי שבו ההשתתפות היא בדרך כלל לטובים ביותר. התלמידים שותפים פעילים בתפעול האירוע וכבר מהשיעורים הראשונים הם מתרגלים את תפקידם בקבוצה (מאמן, שחקן, שופט וכד').

אירוע השיא התנהל באולם הספורט. הוקמו שני מגרשים זה לצד זה (מגרש לבנים ומגרש לבנות), המשחקים התנהלו במקביל (כולל הגמר), כל זאת בהתאם לזמן שהוקצב ע"י הנהלת בית הספר (שעתיים). האירוע כלל טקס פתיחה מרשים בכללו הקראת "שבועת הספורטאי". תלמידי הכיתות והמורים ישבו ביציע והקבוצות המשחקות הוזמנו לרדת למגרשים ולהתכונן. בכל מגרש היו גם 2 שופטי הישג, 2 שופטי התנהגות ו-2 רשמיים (מזכירות). היתה תחלופה קבועה בין התלמידים בשיפוט, בארגון ובניהול המשחקים. חלוקת תפקידים טובה ויעילה בין הסטודנטים, חלקם היו אחראים על המזכירות הראשית יחד עם תלמידי ביה"ס (סדר, תזמון וקריאת הקבוצות המשחקות), צילום האירוע ובקרה על הנעשה בכל מגרש. במבט מהצד היה ניתן לראות חגיגות לשמה, כמעין פסטיבל הכרוך בצבעוניות, קריאות עידוד ומוסיקה, **ממש חוויה!** בטקס הסיום חולקו תעודות למקומות הראשונים ופורסמו תוצאות המשחקים באתר ובכריזת ביה"ס.

תגובות חיוביות מצד מרכזת השכבה, מורי ביה"ס ומורי החנ"ג על ביצוע אירוע מרשים ומוצלח. תלמידי ביה"ס מאוד נהנו והיה ניתן לראות רמת משחק יפה מאוד ששיקפה את תוכן השיעורים שנלמדו ביחידת ההוראה. אין ספק שזו חוויה מדהימה לנו כמורים לעתיד ללמד את תלמידי ביה"ס לא רק להיות פעילים גופנית אלא גם ליטול חלק מעשי בארגון, בהפקה, בפיתוח מנהיגות ואחריות בפעילויות ספורט התורמות סיפוק רב ואהבה לפעילות גופנית בשעות הפנאי.

תכנון וביצוע עונה בחינוך לספורט בכדורעף - שכבה ט'

מטרת על: התלמידות תשחקנה משחק כדורעף 4x4

התלמידות תדענה הדגשים קריטיים בביצוע המיומנויות השונות שנלמדו ביחידה, כגון: מכת פתיחה תחתית, קבלה תחתית ומסירה עלית. כמו כן, הן תשלוטנה במיומנויות הנ"ל במהלך תרגול ומשחק בהרכבים שונים 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 תוך שיתוף פעולה עם חברי הקבוצה והבנת חוקי המשחק, טקטיקה אישית וקבוצתית.

יעדי היחידה:

גופני/מוטורי:

- פיתוח ושיפור מרכיבי הכושר הדרושים למשחק הכדורעף: קואורדינציה, מהירות, זריזות, מהירות תגובה, כוח, דיוק, הערכת מעוף הכדור
- לימוד מיומנויות: מכת פתיחה תחתית, קבלה / מסירה תחתית ומסירה עלית
- שיפור ותרגול השליטה במיומנויות הנלמדות
- שיפור ותרגול יכולת התמצאות במרחב

חברתי/ריגושי:

- תיאום ושיתוף פעולה בזוגות, בשלושות ובקבוצות קטנות לשם השגת מטרה משותפת
- פיתוח אחריות אישית וקבוצתית, הגינות והתנהגות ספורטיבית
- מתן משוב אחת לשניה, תקשורת מילולית/ולא מילולית בין חברי הקבוצה
- פיתוח הנאה בעת המשחק- התמודדות עם הפסד וניצחון
- התגברות על הפחד מהכדור, העלאת הבטחון העצמי
- הגברת ניעות למשחק ופעילות גופנית בשעות הפנאי
- חיזוק תחושת השייכות לקבוצה

הכרתי/קוגניטיבי:

- התלמידות תדענה את ההדגשים לביצוע נכון של המיומנויות שנלמדו
- התלמידות תכרנה את חוקי המשחק, טקטיקה אישית וקבוצתית
- שיפור הבנה, ידע וקבלת החלטות להתאמת המיומנות למעוף הכדור

ראשי פרקים לתכנון עונה על-פי מודל החינוך לספורט

שם הסטודנט/ים: ורפולר נירה, יעל רחמים, הילה אנג'ל

ענף הספורט: כדורעף בית הספר: בר-לב כפ"ס שכבה ט'

עונה/יחידת הוראה – פיתוח מדורג של התכנים	ארגון וניהול
<p><u>חימום</u>- משחקון 21 מסירות (תרגול זריקה תפיסה והסתגלות לכדור), משחקון תופסת מסירות (עבודת צוות ראייה מרחבית והכרת שטח מגרש הכדורעף).</p> <p><u>למידת</u> מיומנות מסירה תחתית- ראשית ביחידים (כל אחד עם כדור) לאחר מכן בזוגות.</p> <p><u>משחק כדורשת</u>- 2 קבוצות- לימוד כללי של חוקי הכדורעף (רשת, קווים...), כיוון חילוף השחקנים (עם כיוון השעון), טקטיקה אישית (העברת הכדור ליריב היכן שלא נמצא אף שחקן ע"מ לעשות נקודה).</p>	<p>שיעור 1- הסבר כללי על פרויקט העונה ומשחקי השיא שיתקיימו בחודש מרץ, חלוקת דפי מידע ומשימות לתלמידות (חלוקת תפקידים וקבוצות בתוך הכיתה).</p> <p>על התלמידות להכיר את חוקי המשחק (ש.ב.).</p> <p>חימום- לימוד מסירה תחתית – משחק.</p> <p>הערכת מצב כניסה.</p>
<p><u>חימום</u> דינמי (תרגילי תנועה ושינויי כיוון)+חיזוקים תרגילי קואורדינציה לשיפור השליטה בכדור. שימוש בספסל/קיר לחזרה ולתרגול מסירה תחתית תחרות זוגות- ניסיון מסירות תחתיות ברצף.</p> <p><u>תרגול</u> הוצאת מכת פתיחה תחתית 1x1 (עם תפיסה- הערכת מעוף הכדור והחדרת מוטיבציה שלא מוותרים על הכדור) ושילוב מכת הפתיחה עם קבלה במסירה תחתית במשחקונים במבנים שונים 2x2, הקפות עף (טכניקה וטקטיקה אישית- להיכן לנסות לכונן את הכדור).</p> <p><u>משחק כדורשת</u>- 2 קבוצות- הרחבת החוקים בהתאם לחומר הלימוד ולרמת הלומדים (מ.פתיחה תחתית + קבלה תחתית + תפיסה + העברה באופן חופשי).</p>	<p>שיעור 2- חזרה על שיעור קודם (מ.תחתית) + לימוד מיומנות מכת פתיחה תחתית/חזיתית בשילוב משחקונים.</p>
<p><u>חימום</u> דינמי (תרגילי תנועה ושינויי כיוון)+תרגילי קואורדינציה לשיפור השליטה בכדור ולתרגול מהירות/זמן תגובה.</p> <p><u>תרגול</u> צפוי של מסירה תחתית בזוגות.</p> <p><u>משחקון</u> לתרגול מכת פתיחה תחתית וקבלת מכת פתיחה.</p>	<p>שיעור 3- חזרה על המיומנויות שנלמדו + הסבר על מיקום השחקנים וכיוון החילופים במגרש תוך שימוש בכרטיסיות ממוספרות שמודבקות על המגרש.</p>
<p><u>חימום</u> דינמי (תרגילי תנועה ושינויי כיוון) + חיזוקים + תרגילי קואורדינציה לשיפור השליטה בכדור ולתרגול מהירות/זמן תגובה.</p> <p><u>תרגול</u> מסירה עלית ביחידים ובזוגות.</p> <p><u>משחק 4x4-</u> מכת פתיחה תחתית, קבלה תחתית,</p>	<p>שיעור 4- חזרה על המיומנויות שנלמדו + לימוד מסירה עלית בשילוב תרגול ומשחקונים שונים.</p> <p>הוספת שופטים למשחקונים השונים לידוא הבנת החוקה.</p>

תפיסה/מ.עלית, תפיסה וזריקת כתף.	
<p><u>חימום</u> דינמי (תרגילי תנועה ושינויי כיוון) + תרגילי קואורדינציה לשיפור השליטה בכדור ולתרגול מהירות/זמן תגובה.</p> <p><u>תרגול</u> בשלשות תוך יישום כל המיומנויות שנלמדו.</p> <p><u>משחק</u> 4x4</p>	<p>שיעור 5- חזרה על המיומנויות שנלמדו ע"י ביצוע תרגילים ומשחקונים תוך דגש על טקטיקה אישית וקבוצתית, כהכנה לאירוע שיא.</p>
4x4	<p>ב- 27/03/12 אירוע שיא – תחרויות, טקס סיום וחלוקת תעודות</p>

ראשי פרקים לתכנון עונה עפ"י מודל החינוך לספורט

שם הסטודנטים : נירה ורפולר, הילה אנג'ל, יעל רחמים ענף הספורט : כדורעף
 בית הספר : בר לב כפ"ס שכבה ט' בנות מרץ 2012

עונה/יחידת הוראה – פיתוח מדורג של התכנים	ארגון וניהול
<p align="center"><u>כדורשת- זריקה ותפיסה</u></p> <p>שפיגל 1x1 (4 טורים "תן ולך") בחצי מגרש/ 2x2 ברבע מגרש/1x1 בתשיעית מגרש/ 2 קב' גדולות במגרש שלם</p> <p>הערכת מעוף הכדור, תנועה בגבולות מגרש הכדורעף, תיאום ושת"פ, לימוד חוקים כלליים בכדורעף</p>	<p align="center">שיעור 1-</p> <p>לימוד מיומנות מסירה תחתית. בסיום השיעור 10 ד' (7 דק' נטו למשחק) משחק אחד בלבד לכל קבוצה במקרה שעומד לרשותי מגרש אחד (רשת אחת+גומי מתוח לרוחב המגרש)</p> <ul style="list-style-type: none"> • המשחק ייבחר בהתאם למספר התלמידים שבשיעור
<p align="center"><u>כדורשת-עף</u></p> <p>מכת פתיחה תחתית (או זריקת כתף) – מסירה תחתית- תפיסה- העברת הכדור באופן חופשי 3x3 ברבע מגרש</p>	<p align="center">שיעור 2-</p> <p>חזרה מסירה תחתית + לימוד מכת פתיחה תחתית בסיום השיעור 10 ד' (7 דק' נטו למשחק) משחק אחד בלבד לכל קבוצה במקרה שעומד לרשותי מגרש אחד (רשת אחת + גומי מתוח לרוחב המגרש)</p> <ul style="list-style-type: none"> • החלה <u>צבירת הנקודות</u> לקבוצות בכיתה
<p align="center"><u>קט-עף</u></p> <p>מכת פתיחה תחתית- קבלה תחתית- תפיסה וזריקה עצמית למטרת מסירה עלית- העברת הכדור באופן חופשי</p> <p>3x3 מתחלפות, כאשר יש 4 קבוצות בכל חצי מגרש</p>	<p align="center">שיעור 3-</p> <p>חזרה על על מיומנויות שנלמדו בשיעורים קודמים הסבר על מיקום וחילוף השחקנים במגרש בסיום השיעור 10 ד' (7 דק' נטו למשחק) משחק אחד בלבד לכל קבוצה במקרה שעומד לרשותי מגרש אחד (רשת אחת + גומי מתוח לרוחב המגרש)</p>
<p align="center"><u>קט-עף</u></p> <p>מכת פתיחה תחתית- קבלה תחתית- תפיסה /מסירה עלית והעברת הכדור באופן חופשי</p>	<p align="center">שיעור 4-</p> <p>חזרה על מיומנויות שנלמדו ביחידה + לימוד מסירה עלית לימוד המשחק השלם (טקטיקה אישית וקבוצתית) והוספת שופטות למשחקונים לוידוא הבנת החוקה</p>

<p>4x4 מתחלפות, כאשר יש 3 קבוצות בכל חצי מגרש + שיפוט התלמידות</p>	<p>בסיום השיעור 10 ד' (7 דק' נטו למשחק) משחק אחד בלבד לכל קבוצה במקרה שעומד לרשותי מגרש אחד (רשת אחת+גומי מתוח לרוחב המגרש)</p>
<p>קט-עפ מכת פתיחה תחתית- קבלה תחתית- תפיסה /מסירה עלית והעברת הכדור באופן חופשי 4x4 בחצי מגרש+ שיפוט התלמידות</p>	<p>שיעור 5- חזרה על כל המיומנויות שנלמדו ביחידה כאשר רוב השיעור יוקדש להכנה לקראת אירוע השיא משחקים בהרכבים 4x4 (טקטיקה אישית וקבוצתית)</p>

תהליך התכנון של עונת הפעילויות והתחרויות בענף הכדורעף על פי המודל "חינוך לספורט"

(סידנטופ, 1994)

כדור- עף ט' בנות

5 שיעורים

אירוע שיא – 27/03/12

אולם ספורט- 2 רשתות

15 כדורי עף בבר-לב

כיתות ומספר התלמידות: ט'4- 7+ ט'6 – 18

ט'1 – 17

ט'3- 17+ ט'7 – 20

ט'2 – 22 + ט'5 – 15

אם בכל קבוצה יהיו לפחות 5 תלמידות, מתוך סה"כ 4 כיתות, יהיו 16 קבוצות

- **מצורף:** דף הסבר לתלמידות (פירוט הודות האירוע שיא ומתן משימות)
- טופס חלוקה לקבוצות (שמות+תפקידים)
- דפי מידע לגבי מגוון התפקידים בקבוצה
- לתלייה בלוח המודעות הכיתתי – רשימת מיומנויות + חוקה כללית וספציפית לאירוע שיא ועדכון צבירת הנקודות בין הקבוצות במהלך השיעורים לשם דירוג סופי
- טבלת ארגון וניהול – פיתוח מדורג של התכנים

מיומנויות לתרגול וללמידה

מסירה תחתית

נקודות קריטיות:



1. אחיזה נכונה של הידיים כאשר מקפידים על ידיים סימטריות.
2. מרפקים נעולים.
3. מיקום פגיעת הכדור בידיים: בין שורש כף היד למרפק.
4. כפיפה של הברכיים ויישורן בזמן המסירה.
5. ליווי קל של הידיים, מקסימום עד גובה הכתפיים.
6. פישוק הרגליים ברוחב הכתפיים, כאשר רגל אחת מעט קדימה.

מכת פתיחה תחתית

נקודות קריטיות:



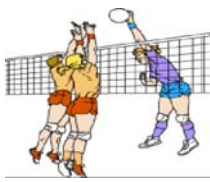
1. עמידת מוצא נכונה: הרגל הנגדית ליד המכה נמצאת לפנים.
2. זריקת כדור נמוך לפנים.
3. מיקום פגיעת הכדור הוא בשורש כף היד כאשר היד מתוחה וקשוחה.
4. היד שאוחזת בכדור צריכה להיות באלכסון מול היד המכה.

מסירה עלית

נקודות קריטיות:



1. אגודלים לאחור- מרפקים נעולים.
2. אצבעות מעוגלות ופתוחות.
3. מיקום פגיעת הכדור בכריות האצבעות.
4. בזמן המסירה יישור הברכיים ומרפקים.
5. מיקום המסירה מעל המצח (לא מהחזה).



טורניר כדור עף - דף הסבר לתלמידה

שלום לכל המשתתפות בעונת הכדורעף וברוכים הבאים,

עונת הכדורעף נפתחת היום! מהיום ולמשך ה-5 השיעורים הבאים זוהי הקבוצה הקבועה שלכם למשך כל העונה! עליכם לקרוא את ההוראות הרשומות במדריך ולאחר מכן לבצע בחירות פנימיות לתפקידים המוצגים בהמשך. לכל חבר בקבוצה חייב להיות לפחות תפקיד אחד וכולם חייבים להשתתף כשחקנים במהלך התקופה כולה. התפקידים אינם אחידים וכל אחד יוכל למלא 2 תפקידים בו זמנית.

דוגמא: מיכל יכולה להיות: 1. שחקנית 2. שופטת. את ביצוע השיפוט היא תעשה כאשר אין לקבוצה משחק באותו הזמן. לאחר 2 סבבי תחרויות, ניתן לבצע החלפת תפקידים על מנת לאפשר התנסות במגוון רחב של תפקידים במסגרת הקבוצה.

העונה תתבצע באופן הבא:

לאחר חלוקת הכיתה לקבוצות, בכל שיעור בחלקו המסיים יערכו משחקים. כל משחק בהתאם לחוקים שיקבעו על ידי המורה.

בסופו של כל משחק ינתן ניקוד לקבוצה: ניצחון = 2 נקודות, תיקו = 1 נקודה, והפסד = 0 נקודות.

לאחר 5 השיעורים נסכם את הניקוד המצטבר בכל קבוצה ונדרג את הקבוצות לפי מיקומן.

בתאריך 27/03/12 יתקיים אירוע שיא ובו המשך המשחקים על פי דרוג הבתים.

לדוגמא: אם קבוצת "הפנתרות" מכיתה ט'8 קיבלה את הניקוד הגבוה ביותר בכיתה, היא תתמודד באירוע שיא על מקומות 1-4, כאשר הקבוצות היריבות לה יהיו גם כן מי שזכו במרב הנקודות בשאר הכיתות וכדומה.

המשימות שלפניכן:

משימה ראשונה: על הקבוצה לבחור שם שילווה אותה לכל העונה. כמו כן לבחור תלבושת ולחבר המנון.

משימה שנייה: בחירה ושיבוץ לתפקידים ע"י חברי הקבוצה.

משימה שלישית: התארגנות לקראת שבוע הבא – העברת הדפים של שמות הקבוצה וחלוקת תפקידים לצפריה ביום חמישי הקרוב.

(יינתן זמן לכל קבוצה להתאמן יחד במהלך השיעור השני בחינוך גופני במהלך השבוע, מפגשים לאימון נוסף אפשריים בהפסקות או בסופו של יום הלימודים וזאת ביוזמה של חברי הקבוצה).

התפקידים בקבוצה:

כל משתתף בנוסף להיותו שחקן פעיל יקבל תפקיד ארגוני/ ניהולי במסגרת הקבוצה.

- ✓ מאמן
- ✓ קפטן (ראש קבוצה)
- ✓ סגן קפטן
- ✓ מזכיר/עיתונאי
- ✓ שופט
- ✓ שופט התנהגות
- ✓ אחראי ציוד

דף לרישום קבוצה ובעלי תפקידים

ליגת כדור-עף לכיתות ט'

חטיבת בר- לב כפ"ס

מרץ 2012

שם הקבוצה : _____

שמות חברי הקבוצה (לפחות 5) :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

בעלי תפקידים:

- קפטן/ ראש קבוצה- _____
- סגן קפטן הקבוצה- _____
- מאמן הקבוצה - _____
- מזכיר הקבוצה/"עיתונאי"- _____
- שופט הישג- _____ ו- _____
- שופט התנהגות- _____ ו- _____
- אחראי ציוד- _____

הגדרת תפקידים

ליגת כדור-עף לכיתות ט'

חטיבת בר- לב כפ"ס

מרץ 2012

מאמנת הקבוצה - הגדרת תפקיד:

אחראית על העברת האימונים לקבוצה ואף על תכנון חלק מהאימונים במהלך העונה. דואגת להביא את הציוד המתאים לכל אימון. משמשת דוגמה חיובית. עוזרת לחברות לעשות את המקסימום להצלחת הקבוצה ומעודדת אותן.



כמאמנת הקבוצה עליך:

לייצג את קבוצתך כשנפגשים עם השופטים.
לשמש מנהיגה במהלך תרגול ומשחקים.
לדאוג למערכי אימון מתאימים.
לעזור ולעודד את חברי קבוצתך בכל זמן.
להודות לשופטים לאחר כל משחק או תחרות (ניצחון או הפסד).
לעזור בפתרון בעיות בתוך הקבוצה שצצו במהלך טורניר או אימון.

כישורים נדרשים:

להיות מנהיגה- לתת דוגמה חיובית.
להתנהג לכל חברות הקבוצה בצורה שווה גם אם אינן חברותיך, או אינך מכירה אותן היטב.
יכולת תקשורת טובה וחיובית.
רצון ויכולת לעזור כמאמנת הקבוצה לחבריה.

קפטנית (ראש קבוצה) - הגדרת תפקיד:

משמעותית בבניית הקבוצה. עוזרת לחברות הקבוצה לתפקד "כקבוצה". משמשת דוגמה חיובית. עוזרת לחברות לעשות את המקסימום להצלחת הקבוצה ומעודדות אותן.



כקפטנית הקבוצה עליך:

לייצג את קבוצתך כשנפגשים עם השופטות.
לשמש מנהיגה במהלך משחקים וטורנירים.
לעזור ולעודד את חברות קבוצתך בכל זמן.
להודות לשופטות לאחר כל משחק או תחרות (ניצחון או הפסד).
לעזור בפתרון בעיות בתוך הקבוצה שצצו במהלך טורניר או אימון.
לעזור למאמנת הקבוצה במהלך האימונים.

כישורים נדרשים:

להיות מנהיגה- לתת דוגמה חיובית.
להתנהג לכל חברות הקבוצה בצורה שווה גם אם אינן חברותיך, או אינך מכירה אותם טוב.
יכולת תקשורת טובה וחיובית.
רצון ויכולת לעזור כקפטנית הקבוצה לחבריה.
ידיעת החוקים והמיומנויות היטב.

שופטת הישג - הגדרת תפקיד:

אחראית על השיפוט וניהול בפועל של המשחק עפ"י החוקים. אחראית על פסקי זמן והחלפות שחקניות, עבירות מיקום השחקנים במגרש ועבירות שקשורות לרשת ולקו. רק השופטת רשאית לשרוק במהלך המשחק. בסוף המשחק עלייה לדווח על התוצאה למזכירה/עיתונאית.



כשופטת הישג עליך:

לדעת היטב את חוקי המשחק.
להיות כנה ולויאלית למערכת.
להצליח לפתור בעיות תחת מצבי לחץ.
לדאוג שהקבוצות המשחקות תגענה עם תלבושת ספורט מתאימה.

כישורים נדרשים:

ידיעת חוקי המשחק היטב.
אחריות אישית ברמה גבוהה.
יכולת תקשורת טובה.
כנות ולויאליות למערכת ולממונים.

סגן/ית קפטן הקבוצה - הגדרת תפקיד :

בהעדר הקפטן, משמש כמחליף לקפטן הקבוצה. במהלך האימונים בקבוצות קטנות יתפצלו המאמן, הקפטן וסגנו וישמשו כל אחד מהם כקפטן לקבוצה קטנה יותר (עוזרים לחברי הקבוצה לתפקד "כקבוצה". הם משמשים דוגמה חיובית. עוזרים לחברים לעשות את המקסימום להצלחת הקבוצה ומעודדים אותם).

כסגן/ית קפטן הקבוצה עליך:

לייצג את קבוצתך במפגש עם השופטים.
לשמש מנהיגה במהלך תרגול ומשחקים.
לעזור ולעודד את חברי קבוצתך בכל זמן.
להודות לשופטים לאחר כל משחק או תחרות (ניצחון או הפסד).
לעזור בפתרון בעיות בתוך הקבוצה שצצו במהלך טורניר או אימון.
לעזור לקפטנית הקבוצה בתהליך מתן פרסים לחבריה.

כישורים נדרשים:

תיהי מנהיגה- תני דוגמה חיובית.
לתנהגי לכל חברי הקבוצה בצורה שווה גם אם אינם חבריך, או אינך מכירה אותם היטב.
תקשרי באופן חיובי עם עמיתך לקבוצה ועם שחקני הקבוצה היריבה.
הפגני רצון ושפרי יכולת כדי שתוכלי לעזור לקפטנית הקבוצה ולחבריה.

מזכירת הקבוצה - הגדרת תפקיד:

מהווה רשמת בזמן המשחקים, מתעדת ע"פ טופס הניקוד. אחראית לפרסם בלוח המודעות בכל שבוע את תוצאות המשחקים, את השחקנים מצטיינים, ואת אלו הראויים לשבח על התנהגות טובה ומורל קבוצתי גבוהה.

כמזכירת הקבוצה עליך:

להיות בקיאה בחוקי המשחק.
לעדכן את קפטנית הקבוצה והסגנית בממצאים חשובים.
להיות בעלת יכולת תימצות ופרסום.
לאסוף נתונים במהלך המשחקים לסכם נתונים ולפרסם בלוח המודעות.

כישורים נדרשים:

ידיעת חוקי המשחק.
גילוי אחריות לסדר ולארגון.
יכולת כתיבה באיכות המתאימה לפרסום.
כנות ולויאליות למערכת ולממונים.

שופט/ת התנהגות - הגדרת תפקיד:

מהווה דוגמא להתנהגות נאותה. דואגת למשמעת, לסדר ולארגון הקבוצה במהלך המשחקים האימון והתרגול. אחראית/ת שכל המשתתפים יגיעו בתלבושת מתאימה, ישתפו פעולה ויסייעו להצלחת הקבוצה (מומלץ לדאוג לחולצה זהה לכל השחקנים). מעדכנת את מזכירי התחרות בניקוד ההתנהגות הספורטיבית של הקבוצה.

כשופט/ת התנהגות עליך:

להוות דוגמא למופת בהתנהגותך.
להיות בעלת יכולת שכנוע.
להיות בעלת יחסי אנוש ותקשורת טובים.
להיות כנה ולויאלי למערכת.
לדאוג שחברי הקבוצה יגיעו בתלבושת אחידה למשחקים.

כישורים נדרשים:

יחסי אנוש טובים
תקשורת טובה
מהווה דוגמא טובה לחברים
כנות ולויאליות למערכת ולממונים

אחראי ציוד - הגדרת תפקיד:

אחראי ציוד דואג לכל הציוד הנדרש במהלך השיעור מתחילתו ועד סופו על מנת שהשיעור יתנהל באופן שוטף ומסודר ושלא יחסר שום ציוד שיפריע לקבוצה להשתתף בפעילויות השונות בזמן תרגול ובזמן משחק. כל בעיה או שאלה שעולה לפני או במהלך השיעור נפתרת בייעוץ עם המורה.

תפקידיו:

אחראי על כל הציוד מתחילת השיעור ועד סופו.
מדווח למורה על כל ציוד מתקלה או חסר (לפני, במהלך ובסוף השיעור).
מנפח כדורים במידת הצורך, עוזרת בהתקנת הרשת וכו'.
מוודא שחברי הקבוצה מתייחסים בכבוד לציוד.

כישורים נדרשים:

יכולת סדר וארגון
עצמאות
כבוד לציוד בית הספר
אחריות

כדורעף - ידע כללי וחוקת המשחקים

ידע כללי:

- משחק הכדורעף הומצא בשנת 1895 בארה"ב ע"י וויליאם ג. מורגן.
- מטרת המשחק היתה להיות נופש פעיל שישחק באולם.
- השם הראשון של המשחק היה mintonett
- האולימפיאדה הראשונה בה התחרו גם גברים וגם נשים (כדורעף) היתה ב-1964.

תקציר חוקת הכדורעף:

- המנצח במשחק הכדור-עף צריך לזכות ב-3 מערכות מתוך 5
- כל מערכה משוחקת עד 25 נק' בתנאי שההפרש יהיה לפחות 2 נק' לטובת המנצח, כאשר במערכה המכרעת משחקים עד 15 נק' עם הפרש של 2 נק' לפחות לטובת המנצח.
- כל עבירה מזכה את הקבוצה היריבה בנקודה, ללא שום קשר לקבוצה שהכתה את מכת הפתיחה.
- גובה הרשת המשחק כדורעף: לגברים 243 ס"מ, לנשים 224 ס"מ, נוער 240 ס"מ, נערים 235 ס"מ.
- מידות המגרש: אורך 18 מ', רוחב 9 מ'.
- בכל מערכה מותר למאמן לבקש 2 פסקי זמן באורך של 30 שניות.
- בכל מערכה מותרים 6 חילופי שחקן ובנוסף חילופי "ליברו" חופשי עם שחקנים מקו אחורי.
- שחקן יכול להחליף שחקן שהחליף אותו בלבד.
- "ליברו" לבוש בחולצה שונה מחברי הקבוצה.
- "ליברו" לא יכול להוציא מכת פתיחה ולא יכול להצע פעולת התקפה מקו ראשון ומקו שני.
- לשחקן רגיל אסור לתקוף כדור שהוגש לו ע"י הליברו מתוך קו 3 במסירה עלית (תחתית מותר).
- מכת פתיחה מבוצעת מכל מקום שהשחקן יבחר לאורך הקו האחורי (מבלי לדרוך על הקו). יש לו ניסיון אחד והוא צריך לבצע זאת תוך 8 שניות.
- לכדור ממכת פתיחה מותר לגעת ברשת (בתנאי שהוא עובר).
- קו 3 מחלק את המגרש לשתיים: 3 שחקנים מצויים בקו הראשון ו-3 מצויים בקו האחורי, כאשר הם שחקני הגנה ואסור להם לחסום, מותר להם להנחית מעבר לקו שלוש.
- במגרש יש 6 עמדות. העמדות ממוספרות מ-1 עד 6, החל מהעמדה הימנית בקו האחורי [נגד כיוון השעון](#). כלומר, עמדות מספר 4, 3 ו-2 הן בקו הקדמי ועמדות מספר 5, 6 ו-1 הן בקו האחורי.

4	3	2
5	6	1

- כאשר קבוצה זוכה בנקודה, כשלפני כן הקבוצה היריבה הכתה מכת פתיחה, הקבוצה מבצעת חילוף של עמדה אחת [כיוון השעון](#) הנקרא "רוטציה" או "סֶבֶב". שחקן בעמדה 2 עובר לעמדה 1, שחקן בעמדה 1 עובר לעמדה 6 ושחקן בעמדה 6 עובר לעמדה 5 וכך הלאה. השחקן בעמדה 1 פותח את מכת הפתיחה.

חוקת השתתפות בעונת קט-עפ (ההתאמה הרצויה לאירוע עתידי)

- משחק הקט-עפ משוחק עד 15 נק' עם הפרש של 2 נקודות או עד תום 5/10/15 דקות (לפי שלב המשחקים). במקרה של שיוויון בתום הזמן, המשחק ימשיך מהלך אחד בלבד ומי שיזכה בנקודה-ינצח.
- משחקים לפי שיטת ה"פינג-פונג"- כל כדור שנופל בשטח היריב שווה לנקודת זכות אחת. כדור שנופל על הקו- נחשב "פנים".
- כל מהלך משחק מתחיל במכת פתיחה תחתית/עלית חובה אשר מתבצעת מכל מקום שהשחקנית תבחר לאורך הקו האחורי (מבלי לדרוך על הקו). ניתן להוציא מכת פתיחה מקו השלוש מטר. יש לה ניסיון אחד והיא צריכה לבצע זאת תוך 8 שניות.
- לכדור ממכת פתיחה מותר לגעת ברשת (בתנאי שהוא עובר). כאשר נגיעת הכדור באנטנות – נחשב כ"חוץ".
- כאשר הקבוצה זוכה בנקודה לאחר שפתחה, אותה שחקנית ממשיכה במכות הפתיחה עד שהכדור עובר ליריב. לאחר זכייה חוזרת בנקודה יש לבצע חילוף עמדות במגרש (עם כיוון השעון) ושחקנית אחרת (זו שהיתה ליד הרשת) מוציאה מכת פתיחה.
- סדר פעולות במשחק: מכת פתיחה תחתית/ עלית חובה- ולאחר מכן ניתן לבצע עד 2 תפיסות באופן הבא:
 - אופציה ראשונה: במידה וקיבלתי את הסרב בקבלה תחתית/ מסירה עלית מותר לקבוצה עוד תפיסה אחת בלבד.
 - אופציה שניה: במידה ותפסתי את הכדור שהגיע ממכת פתיחה (מסרב) יש אפשרות לקבוצה לבצע גם כן עוד תפיסה אחת בלבד.
- וכל זאת כאשר יש לשמור על החוק הבא: השחקן השלישי שמעביר את הכדור מעבר לרשת חייב להעבירו ברצף ואסור לו לתפוס את הכדור לפני העברה!
 - החוקים תקפים גם במהלך המשחק!
 - אין לגעת ברשת.
 - אין לעבור עם חלקי הגוף את קו הרוחב מתחת לרשת לצד הקבוצה היריבה.
 - לכל קבוצה יש אפשרות לחילופי השחקנים (בהתאם למספר השחקנים אם יש 2 אז 2 חילופים...).
 - חילוף שחקן יעשה לאחר בקשת מאמן הקבוצה מהשופט.
 - אין להתווכח עם החלטות השופט.
 - הקבוצה המתחילה תקבע ע"י הגרלה שהשופט עורך לפני כל משחק.
 - יש לשמור על הגינות ספורטיבית ולהישמע להוראות השופט ולפעול על פי חוקי התקנון.
 - חובת לחיצת ידיים בין המתחרים בתחילת ובסיום המשחק.
 - גבולות המגרש: 4.5 מטר על 9 מטר.
 - שיטת המשחקים: נוק-אוט, כלומר המנצחים ממשיכים לשלב הבא.
 - גובה הרשת לכיתות ט'-י' נערות 2.20 מטר, נערים 2.35 מטר.

טבלת מחזורי המשחקים בכדורעף (4x4) - שכבה ט' בנות

מחזור ראשון:

שני משחקים נערכים בו זמנית על חצאי מגרש כ- 5 דקות בלבד!!!

<u>10:30</u>	<u>בשעה</u>	<u>ט'2 - גל אין שם</u>	<u>ט'7 - "כוליבהיים"</u>	<u>משחק מס' 1</u>
<u>10:30</u>	<u>בשעה</u>	<u>ט'6 - "הפועל פאורפאף"</u>	<u>ט'5 - "סנופי"</u>	<u>משחק מס' 2</u>
<u>10:35</u>	<u>בשעה</u>	<u>ט'7 - "חיים רק פעם אחת"</u>	<u>ט'5 - "המהממות"</u>	<u>משחק מס' 3</u>
<u>10:35</u>	<u>בשעה</u>	<u>ט'1</u>	<u>ט'6 - מור אין שם</u>	<u>משחק מס' 4</u>
<u>10:40</u>	<u>בשעה</u>	<u>ט'6 - אין שם</u>	<u>ט'7 - "המתפרקות"</u>	<u>משחק מס' 5</u>
<u>10:40</u>	<u>בשעה</u>	<u>ט'2 - נועה אין שם</u>	<u>ט'6 - "פאורפאף"</u>	<u>משחק מס' 6</u>
<u>10:45</u>	<u>בשעה</u>	<u>ט'6 - "ליגת האלופות"</u>	<u>ט'2 - אפרת אין שם</u>	<u>משחק מס' 7</u>
<u>10:45</u>	<u>בשעה</u>	<u>ט'3 - "הטומיק בטי"</u>	<u>ט'6 - דנית אין שם</u>	<u>משחק מס' 8</u>

מחזור שני:

<u>11:00</u>	<u>בשעה</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 3</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 2</u>	<u>משחק מס' 9</u>
<u>11:00</u>	<u>בשעה</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 5</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 4</u>	<u>משחק מס' 11</u>
<u>11:05</u>	<u>בשעה</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 8</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 7</u>	<u>משחק מס' 12</u>
<u>11:05</u>	<u>בשעה</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 1</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 9</u>	<u>משחק מס' 10</u>

חצאי גמר:

משחק במגרש שלם כ- 10 דק' !!!

<u>11:15</u>	<u>בשעה</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 11</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 10</u>	<u>משחק מס' 13</u>
<u>11:30</u>	<u>בשעה</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 6</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 12</u>	<u>משחק מס' 14</u>

משחק גמר:

משחק במגרש שלם כ- 15 דק' !!!

<u>11:45</u>	<u>בשעה</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 14</u>	<u>מנצחות ממשחק מס' 13</u>	<u>משחק מס' 15</u>
--------------	-------------	----------------------------	----------------------------	--------------------

12:05 - טקס חלוקת תעודות

טופס רישום תוצאות משחק

שם הקבוצה: _____ נגד שם הקבוצה: _____

מכיתה: _____ מכיתה: _____

סיכום תוצאות: **נקודות:** **נקודות:**

הקבוצה המנצחת היא: _____

בתוצאה _____

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20

טופס רישום תוצאות משחק

שם הקבוצה _____ נגד שם הקבוצה _____

מכיתה: _____ מכיתה: _____

נקודות:

נקודות:

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20

סיכום תוצאות:

הקבוצה המנצחת היא: _____ בתוצאה _____

טופס שיפוט התנהגות/הגינות ספורטיבית

שם הקבוצה _____ כיתה _____

סמן בטבלה את התשובה המתאימה ביותר:

כלל לא 1 נק'	במידה מועטה 2 נק'	במידה רבה 3 נק'	
			האם חברי הקבוצה משתפים פעולה?
			האם חברי הקבוצה מצייתים לשופט?
			האם המשחק מתנהל בסדר ומשמעת?
			האם השחקנים משחקים ע"פ חוקי המשחק?
			האם אני מרגיש שאני תורם לקבוצתי?
			האם יש מורל ועידוד קבוצתי בצורה חיובית?
			ניקוד סופי-

טופס שיפוט התנהגות/הגינות ספורטיבית

שם הקבוצה _____ כיתה _____

סמן בטבלה את התשובה המתאימה ביותר:

כלל לא 1 נק'	במידה מועטה 2 נק'	במידה רבה 3 נק'	
			האם חברי הקבוצה משתפים פעולה?
			האם חברי הקבוצה מצייתים לשופט?
			האם המשחק מתנהל בסדר ומשמעת?
			האם השחקנים משחקים ע"פ חוקי המשחק?
			האם אני מרגיש שאני תורם לקבוצתי?
			האם יש מורל ועידוד קבוצתי בצורה חיובית?
			ניקוד סופי-

