

# שלבם בלימוד מיומנויות (בסיסיות):

עריכה: אלון בן דור



**מסירה,**

**עצירות- סוליה, פנים, חוץ,**

**כדרור – חלק פנימי, חיצוני**

**בעיטה מלאה**

**נגיחה**

כל הזכויות שמורות

## מסירה בכף רגל פנימית -

כללי: המטרה – העברת כדור לחבר לקבוצה

כדור נייד על הקרקע.

עמידה כמטר אחרי הכדור.

א. הנחת רגל תומכת במקביל לכדור - ב. תוך הנפת רגל מוסרת לאחור (תמונה 1).  
ג. ופתיחת כף רגל 90 מעלות החוצה. ד. הנפת רגל מוסרת לפנים (תוך שמירה על כף רגל פתוחה). פגיעה במרכז כף הרגל ובמרכז הכדור (תמונה 2) – ה. המשך הנפת הרגל לאחור המסירה עם כיוון המסירה (תמונה 3).

דגשים: הנחת רגל תומכת – מקבילה לכדור (אצבעות בכיוון המסירה).

הנפת רגל מוסרת לאחור, תוך כדי פתיחת כף רגל ב 90 מעלות החוצה.

המשך תנועת רגל מוסרת עם כיוון המסירה.

# המסירה

תמונה 1



תוך הנפת רגל מוסרת לאחור

# המסירה

תמונה 2



פגיעה במרכז כף הרגל ובמרכז הכדור

# המסירה

תמונה 3



המשך הנפת הרגל לאחר המסירה עם כיוון המסירה

# שלבבים בלימוד מיומנויות (בסיסיות):

עריכה: אלון בן דור



מסירה,

**עצירות** - סוליה, פנים, חוץ,

כדרור - חלק פנימי, חיצוני

בעיטה מלאה

נגיחה

כל הזכויות שמורות

## עצירות כדור –

כללי: המטרה - קבלה והכנת הכדור (במקום, ימינה, שמאלה)

עמידה בזוגות, אחד עם כדור והשני במרחק כ 5 - 3 מ' מולו.

המוסר זורק את הכדור בשתי ידיים מלמטה למעלה בקשת (כדור עד גובה הראש) אל בן/ת זוגו, שהכדור ינחת כחצי מטר לפניו.

1. **עצירת סוליה** א. הנחת רגל תומכת (כפופה קלות) ליד הנקודה בה אמור הכדור לנחות – ב. הרמת רגל "עוצרת" תוך הטיה אלכסונית לפנים, של כף הרגל מול הכדור הנוחת לקרקע – הנחת כרית כף הרגל ברכות על הכדור מיד עם נגיעתו בקרקע. הכדור אמור להתגלגל קלות לפנים.

2. **עצירה בחלק פנימי של כף הרגל** א. הנחת רגל תומכת (כפופה קלות) קצת לפני מקום הנחיתה החזוי של הכדור – ב. פתיחת רגל "עוצרת" הצידה – ג. הנחת חלק פנימי של כף רגל עוצרת על הכדור מיד עם נגיעתו בקרקע. הכדור אמור להתגלגל קלות באלכסון בכיוון מנוגד לרגל ה"עוצרת".

3. **עצירה בחלק חיצוני של כף הרגל** א. הנחת רגל תומכת כפופה, קצת מעבר למקום בו עומד לנחות הכדור (הכדור קרוב יותר לגוף). ב. הכנסת רגל עוצרת בכפיפה כלפי פנים (אחרי רגל תומכת) - ג. הנחת חלק חיצוני של כף הרגל על הכדור מיד לאחר נגיעתו בקרקע. הכדור אמור להתגלגל קלות, אלכסונית בכיוון הנגדי להנחת הרגל ה"עוצרת".

דגשים: הכדור חייב להישאר קרוב ל"עוצר" או שהעוצר ממשיך בתנועה עם כיוון תנועת הכדור.

# עצירת סוליה



הנחת כרית כף הרגל ברכות על הכדור



# עצירה בכף רגל פנימית



הנחת חלק פנימי של כף רגל עוצרת על הכדור

# עצירה בחלק חיצוני



הנחת חלק חיצוני של כף הרגל על הכדור

# שולבים בלימוד מיומנויות (בסיסיות):

עריכה: אלון בן דור



מסירה,

עצירות- סוליה, פנים, חוץ,

**כדרור** – חלק פנימי, חיצוני

בעיטה מלאה

נגיחה

כל הזכויות שמורות

## כדרור

כללי: המטרה - מעבר עם הכדור מנקודה לנקודה

הכדור נייח כחצי מ' לפני השחקן.

כדרור בחלק פנימי של כף הרגל , ימין שמאל לסירוגין.  
א. דחיפת הכדור לפנים ע"י החלק הפנימי של כף הרגל

כדרור בחלק חיצוני של כף הרגל. א. דחיפת הכדור לפנים ע"י הפניית אצבעות כף הרגל  
כלפי פנים ודחיפת הכדור עם החלק החיצוני של הנעל.

דגשים: הכדור חייב להישאר קרוב לשחקן (או השחקן קרוב לכדור).

חובה לשמור על "חצי מבט" קדימה כדי לראות גם את היריב ואת השטח .

# שולבים בלימוד מיומנויות (בסיסיות):

עריכה: אלון בן דור



מסירה,

עצירות- סוליה, פנים, חוץ,

כדרור – חלק פנימי, חיצוני

**בעיטה מלאה**

נגיחה

כל הזכויות שמורות

# בעיטה

## בעיטה בכף רגל מלאה

כללי: המטרה – העברת (או הרחקת) כדור חזק לטווח ארוך או הבקעת שער

עמידה בזוגות במרחק כ 10-13 מ' אחד מול השני.

שלב א, **תרגול אויר - אויר**. 1. החזקת הכדור (ע"י הבועט) בשתי ידיים מתוחות לפנים, בגובה הבטן. 2. שחרור הכדור מהידיים תוך העברת רגל תומכת שתהיה מקבילה לנקודת הנחיתה הצפויה של הכדור. 3. באותו הזמן, הנפת רגל "בועטת" לאחור תוך כדי מתיחת כף הרגל ואצבעות כף הרגל. 4. הנפת הרגל הבועטת לפנים ופגיעה במרכז הכדור (לפני נחיתתו!), ברכס כף הרגל – והעברתו לידי בן/ת הזוג.

שלב ב, **תרגול אויר - קרקע**. 1. כמו שלב א רק הפעם העברת הכדור אל הקרקע לפני בן/ת הזוג (מחייב מתיחה חזקה של כף הרגל כלפי מטה) (פויינט).

כללי: כדור ניחח, על קרקע, כמטר לפני השחקן הבועט

## בעיטה – (המשך)

שלב ג. **תרגול קרקע - קרקע**. 1. הנחת רגל תומכת במקביל לכדור - 2. תוך הנפת רגל הבועטת לאחור - ג. ומתיחת כף הרגל כלפי הקרקע. ד. הנפת רגל הבועטת לפנים (תוך שמירה על כף רגל מתוחה). פגיעה במרכז הכדור, ע"י רכס כף הרגל (תמונה 1) – ה. המשך הנפת הרגל לאחור המסירה עם כיוון המסירה. העברת כדור צריכה להיות על הקרקע.

**דגשים:** רגל תומכת מקבילה לכדור.

מתיחת כף רגל ואצבעות כלפי קרקע (פוינט) לאורך כל מהלך הבעיטה.

פגיעה במרכז הכדור וברכס כף הרגל.

המשך תנופת הרגל הבועטת עם כיוון התנועה של הכדור.

בתרגולי בעיטה של כדור נייד, צריך לקחת בחשבון את כיוון ומהירות תנועת הכדור כאשר עושים את הצעד הראשון של הנחת רגל תומכת.

# בעיטה בכף רגל מלאה

תמונה 1



פגיעה במרכז הכדור, ע"י רכס כף הרגל



# שלבבים בלימוד מיומנויות (בסיסיות):

עריכה: אלון בן דור



מסירה,

עצירות- סוליה, פנים, חוץ,

כדרור – חלק פנימי, חיצוני

בעיטה מלאה

**נגיחה**

כל הזכויות שמורות

## נגיחה

כללי: מטרה – העברת (או הרחקת) כדור מהאוויר או ניסיון להבקיע שער.

עמידה בזוגות במרחק כ 4-6 מ' אחד מול השני.

שלב א, אויר – אויר 1. הנוגח, זורק לעצמו את הכדור כחצי מ' מעל הראש ולפניו. מקשית את הגוף לאחור (תוך משיכת הצוואר אחורה). 2. העברת משקל הגוף לפנים והנפת הראש לפנים תוך פגיעה עם החלק העליון של המצח, במרכז הכדור (תמונה 1) והעברתו לידי בן/ת הזוג, תוך כדי המשך תנופה לאחור הפגיעה בכדור (תמונה 2).

שלב ב, אויר קרקע 1. ביצוע שלב א' רק נגיחת הכדור אל הקרקע לפני בן הזוג.

שלב ג מסירת בן/ת זוג 1. בן/ת הזוג מוסרים את הכדור אל הנוגח/ת והוא מחזיר אליו/ה, בתחילה ישירות לגובה החזה ואח"כ לכיוון הקרקע.

דגשים: עיניים פקוחות

הטיית גוף לאחור לפני הנגיחה

פגיעה במצח

המשך תנופה לאחור הפגיעה בכדור

# נגיחה

תמונה 1



פגיעה עם החלק העליון של  
המצח, במרכז הכדור

# נגיחה

תמונה 2



המשך תנופה לאחר הפגיעה בכדור