

הוראה יעילה של משחק הכדורגל בבית הספר - כיצד?

מגיש: ד"ר יצחק רם

הקדמה: בעקבות הוצאתה לאור של תכנית הלימודים הארצית בכדורגל ע"י היחידה לתכניות למודים במשרד החינוך, מצאתי שיש טעם לעניין את קהל מורי החינוך הגופני בארץ בעקרונותיה של הגישה המפותחת בספר הזה באמצעותם של שני מאמרים ממחישים.

במאמרים אלה אנסה להדגים כיצד יש לתכנן את מערך יחידת ההוראה בכדורגל בבית הספר. המאמר הראשון בסדרה יטה באופן טבעי יותר לעבר הצד העקרוני - עיוני, אבל מאחר שעסקינן בנושא פרקטי, אספק גם במאמר הזה דוגמאות מעשיות אחדות, ואלו המאמר השני ימוקד רובו ככולו בפיתוחה של יחידת לימוד אחת שלימה באופן מפורט.

מבוא: המיומנויות התנועתיות הבסיסיות הנחוצות לשם ההשתתפות פעילה במשחקי הכדורגל והקט-רגל הן פשוטות וטבעיות, וכוללות ריצה ובעיטה בלבד.

במשך הזמן ואגב ההשתלטות הבסיסית על הכדור, מתעורר הצורך בלימוד של מיומנויות מתקדמות ומורכבות יותר, ואז גם משתנה תפקידו של המורה מפדגוג, האחראי ליצירת סביבה לימודית, המזמנת ללומדים הזדמנויות ללמידה משמעותית, למומחה בתחום משחק הכדורגל, העוסק באופן שיטתי בהקניה מתודית של מיומנויות מורכבות.

צריך לזכור, כי למידה תנועתית ספונטנית עולה יפה, כשמדובר במיומנויות פשוטות, אולם היא מוגבלת למדי כשמדובר במיומנויות מורכבות במיוחד, שעל פי רוב הן אף מלאכותיות (כגון, סבסוב בכדורגל). או אז, צריך לספק ללומדים תרגול ספציפי ממושב כהלכה, אם באמת חפץ המורה, שהללו יפנימו את המיומנויות לעומקה ויהיו מסוגלים להשתמש בה בשעת המשחק עצמו.

השיטה: השאלה המרכזית הנשאלת היום בהקשרי הוראת משחקי הכדור בכלל והכדורגל בפרט היא מהי הדרך המועדפת לעשות זאת? אם כן, בעולם מקובלות שתי גישות מרכזיות, האחת ותיקה, שקמו לה עוררין בעשרים השנה האחרונות, הלא היא גישת המיומנויות, אשר גורסת: "למד את מיומנויות המשחק כגון, שליטה בכדור, כדרור, מסירה, בעיטה וכדומה, והילדים, אגב ההתנסויות הלימודיות המובנות, ירכשו גם יכולת משחקית".

כנגד הגישה המסורתית הזו התפתחה לאחרונה הגישה הטקטית, הגורסת כי השלם מכיל יותר מאשר סכום חלקיו, ועל כן ההנחה הניצבת בבסיס גישת המיומנויות שגויה היא, לאמור הילדים לומדים אמנם לשלוט במיומנויות משחק אבל לא לומדים לשחק כהלכה, ועל כן מן הראוי ללמד לשחק באמצעות המשחק השלם עצמו, ואגב כך לשפר שליטה במיומנויות השונות (מזכיר במידה רבה את הויכוח הנטוש על הוראת הכתיבה והקריאה בעיצומם של ימים אלה בעולם כולו וגם אצלנו).

מטרתה של סדרת מאמרים זו היתה להציג בפני קהל המורים דרך חלופית שלישית הנקראת גישת משחקי התנועה, אשר משלבת לתוכה את המיטב מתוך שני העולמות הקיימים האחרים בתחום הדידקטיקה של הוראת משחקי הכדור.

דרך זו נוסתה על ידי בהצלחה בעשר השנים האחרונות בכל רמות הלימוד הקיימת החל מכיתות א' בבית הספר העממי וגמור בכיתות התיכון הגבוהות.

משחק הכדורגל הוא משחק מורכב וגם שיתופי, והוא מצריך, על כן, רמת בשלות גופנית-תנועתית-חברתית מסוימת, וכן הכנה תנועתית בסיסית עם כדורים. הכנה זו היא מתפקידיו של מי שמלמד את ילדי בית הספר בכיתות א' וב' לקראת הוראת הכדורגל גופו, שתחל בפועל בכיתה ג'.

בכיתות היסוד יעסקו אפוא הילדים במשחקי תנועה כלליים, המפתחים הסתגלות והתמצאות מרחבית. משחקי הכנה אלה יפתחו אצל הילדים לבד מיכולות תנועתיות, גם הניעה חיובית כלפי המשחק, והן יתוכננו על פי מדרג היעדים הבא: 1. שליטה בכדור ברגל בתנועה. 2. שליטה בכדור ברגל בתנועה במרחב. 3. שליטה בכדור ברגל במרחב ומול התנגדות של יריב.

היעד הראשון ימומש על ידי פעילויות משחקיות, שבהן יתבקשו הילדים לכדרר ולבעוט בכדור ללא מגבלות של זמן ומרחב. למימוש היעד השני נשתמש במשחקים המגבילים זמן ביצוע, ובעיקר המגבילים מרחב תמרון, וזאת כמובן בכדור, ועדיין ללא הפרעת מגינים. השלב הבא דומה לקודמו אלא שהוא יאופיין בשילוב משחקים עם הגנה חלקית, ההולכת ומתעבה ככל שמתפתחת רמת הביצוע של הילדים המשחקים.

מיומנויות משחק הכדורגל כמו מיומנויות של משחקי כדור גדולים אחרים, הן ברובן הגדול מיומנויות מניפולטיביות המבוצעות מול יריב ותחת נחיצות קבועה של שיתוף פעולה עם חברים לקבוצה. ככל שרמת המשחק גבוהה יותר, כן גדל בהתאמה הצורך בשיתוף פעולה בין חברי הצוות, וכן גדלה בהתאמה רמת המורכבות של המשחק, וביחס ישר לכך גם רמת המורכבות של התרגול והאימון הקבוצתיים המקדימים הנדרשים.

למעשה, אין קיום למשחק הכדורגל ללא ההקשרים הקבוצתיים שלו כגון: תאום תנועה, תאום עמדות, תאום תפקידים, שיתוף פעולה, שיתוף מאמצים וכדומה הם, למעשה, המלט המאחד על ידי הדבקה את המיומנויות התנועתיות לכלל תבנית של משחק קבוצתי.

הוראת מיומנויות הכדורגל עצמה, המתחילה כאמור בכיתה ג', צריכה להיעשות על פי הסדר הדידקטי הבא:

שלב א' - שלב הלימוד: עריכת הכרות עם מיומנות חדשה, וקניית שליטה בה. שלב זה יאופיין במשחקי הכנה רבים, בהם נדרשים הילדים לבצע תנועות ספציפיות, המוליכות באופן לא מודע ללימוד מיומנות היעד. למשל: הילדים מפוזרים ברחבי המגרש, ולכל ילד כדור לרגלו, וזנב לבד תחוב במכנסיו מאחור. לסימן מן המורה ישחקו הילדים משחק תופסת בסגנון "אוגרי הזנבות", המוכר לילדים ממשחקי הגיל הרך. הילדים יתרוצצו במגרש תוך כדי ניסיון שלא לאבד את הכדור ומתוך בקשה לשמור על זנבם. מצב זה יאלץ את הילדים להרים את מבטם מן הכדור כדי לאתר את "אוגרי הזנבות" המתרוצצים בשטח. כך, באופן אינטואיטיבי ילמדו הילדים להוליך כדור בשינויי כיוון מתמידים ומתוך ערנות לסביבה. המסר הנקלט הוא הכלל הראשון בהוראת הכדורגל: "שמור על הכדור והשתדל שלא לאבדו".

העיקרון הדידקטי המנחה משחקי הכנה הוא כאמור: שימוש במשחק מפתח אחד, המייצר סביבה לימודית מזמנת הזדמנויות למידה משמעותיות הן מבחינתו של הלומד והן מבחינת מיומנות היעד שהמורה הציב לשיעור. לאחר הפעלתו של המשחק במשך דקות ספורות, יסיק המורה מסקנות מביצועי הלומדים, רצו ומומלץ בשיתופם שלהם עצמם, יציע בעקבות המסקנות תרגול מתקן, ויחזיר את הילדים אל המשחק לשם ביצועו מחדש.

לדוגמא: הנושא: שליטה בכדור:

1. הכיתה נחלקת לשתי קבוצות. לכל קבוצה שער במרכז קו הרוחב של אחד מצדי המגרש וכן בנק עם כדורים במרכז המגרש ליד אחד משני קווי האורך שלו. בכל בנק מספר כדורים כמספר חברי הקבוצה ו/או למעלה מכך. כל אחת משתי הקבוצות מכונה בשם של צבע מסוים, וילדי הקבוצה עוטים סרטים בצבע המתאים.

מטרת המשחק היא ליטול מן הבנק כדורים ולכדררם אל תוך שער הקבוצה היריבה. כדור מובקע הוא כדור ש"יצא" מן המשחק. המשחק מסתיים, כאמור, בפעם הראשונה לפי החלטת המורה, ובפעם השנייה עד שכל הכדורים מוחזרים אל שני השערים.

2. משחק כנ"ל, אלא שהפעם משחקים מראש עם מספר כדורים קטן ממספר הילדים המשחקים ומותר לשחק גם בהגנה, משמע; שחקן שאיבד את כדורו או שהבקיע שער ונשאר ללא כדור או שמראש החליט, שהוא חפץ להתמקם בהגנה, רשאי לשחק כמגן, וברגע שהצליח לחלץ בעזרת רגלו כדור משחקן יריב, הוא רשאי ליטול אותו ביד ולהשיבו אל הבנק, אשר ממנו הוא זכאי ליטול כדור חדש ולכדררו ברגל לעבר שער היריב.

3. הכיתה ניצבת במעגל "צפוף", אשר במרכזו מונחים מספר כדורים (מספר הכדורים קטן ממספר הילדים הנוטלים חלק בתרגיל). לסימן מן המורה ינועו הילדים לעבר הכדורים וינסו להשתלט עליהם. מי שהצליח להשיג כדור ינסה לכדררו במרחבי המגרש. מי שלא הצליח ליטול כדור בהתחלה מנסה לחלץ כדורים מרגלי הילדים, ששולטים בהם. ההוראות לילדים המשחקים הם כדלקמן: "א. השתדל שלא לאבד את הכדור. ב. שחק בתנועה מתמדת. ג. נוע לשטחים ריקים. ד. שחק בביטחון".

4. הכיתה מחולקת לשתי קבוצות, הניצבות תלמיד מול תלמיד בהתאמה משני צדי קו האמצע של המגרש. בין כל זוג מתמודדים מונח כדור. לסימן מן המורה ינסו המשתתפים להשתלט כל אחד על הכדור שלידו, ואחר כך ישתדלו להובילו אל עבר קו הרוחב של הקבוצה היריבה כדי לחצותו. כדור שחצה את קו הרוחב ינויח. למעשה, במגרש מתחוללת מסכת שלימה של משחקי של 1x1. סוף המשחק יוכרז, כשאחרון הכדורים יועבר אל מעבר לאחד משני קווי הרוחב. אם ברצון המורה להכריז על קבוצה מנצחת, עליו לספור את מספרי הכדורים משני עברי קווי הרוחב ולהכריז על הקבוצה, שהעבירה מספר רב יותר של כדורים, כעל הקבוצה המנצחת.

5. משחק כנ"ל, אלא שיש להיכנס עם הכדור אל תוך שער היריב במקום לחצות את קו הרוחב של המגרש.

הלימוד הממוקד בנושא: שמירה על הכדור בתנועה, יערך במשולב עם משחקי ההכנה וישוּבץ ביניהם במהלך השיעור. לסימן מן המורה, יעצרו הילדים ובעזרת שאלות מכוונות היטב מצד המורה יחשפו הם את העקרונות לשמירה על הכדור אגב כדרור; כגון: "הבט סביבך ולא על הכדור", או "העמד גופך בין התופס (המגן) המנסה לחלץ את הכדור ממך לבין הכדור", או "השתמש תמיד ברגל הרחוקה מן המגן". לאחר חשיפת העקרונות, יסכם המורה את היסודות החיוניים בהולכה ובשמירה על הכדור, יארגן מסכת של תרגולים בסיסיים ולא ארוכים מדי כגון:

1. לכל ילד כדור. הכדור מונח על הקרקע. יש לנסות לטפוח על הכדור בעזרת סוליית הנעל. ימין ושמאל לסירוגין. לבסוף, לנסות להגיע לעשר טפיחות רצופות.
 2. הכדור מונח על הקרקע. יש לגלגל את הכדור מבלי לזוז מן המקום בעזרת החלקים הפנימי והחיצוני של כף הרגל לסירוגין. כנ"ל לאורך הסוליה מן האצבעות אל העקב וחוזר חלילה.
 3. הטלת הכדור אל הקרקע בשתי ידיים, וניסיון להקפיצו בעזרת כף הרגל ("כף רגל מתוחה"). החלפת רגליים לסירוגין. בשלב הבא יש לנסות שתי הקפצות רצופות בכל אחת משתי הרגליים לסירוגין.
 4. הובלת כדור חופשית ברחבי המגרש. ההוראה: השתדל להוביל את הכדור בחלקי כף הרגל השונים לסירוגין.
 5. הובלת הכדור בין שתי שדרות מקבילות של קונוסים. ההובלה בכף כף הרגל ועם ההגעה לקונוס הראשון שינוי אל גב כף הרגל וחוזר חלילה.
- לאחר התרגול יחזיר את הילדים עד מהרה למשחק הראשון; וכל זאת, מתוך ניסיון מודע ומתמיד לעקוב אחר התקדמות הילדים, ולהסיק את המסקנות המתבקשות.

שלב ב' - שלב התרגול: התנסות אקראית בתרגילים מגוונים, המדמים מצבים משחקיים. בתוך כדי ההתקדמות במשחקי ההכנה ובלימוד הממוקד, המשולב בהם כמקשה אחת, תעשנה חזרות אקראיות בנושאים, שכבר כוסו. בשלב לימודי זה יש כבר מקום להדגיש ביצועים מהירים ומדויקים למדי, אם כי אין עדיין טעם לדרוש ביצועים מושלמים. לאחר ביסוס השליטה במיומנות אחת, צריך להתחיל לערוך תרגולים, המשלבים סדרות של מיומנויות, (כגון, חילופי מסירות, כדרור קצר ובעיטה לשער).

למשל, הילדים מפוזרים ברחבי המגרש. מחצית מן הילדים אווזים בכדורים. במגרש מפוזרים גם קונוסים. לסימן מן המורה ינועו הילדים ברחבי המגרש, כשהם מובילים כדורים בכדרור בין הקונוסים. לשריקת המורה יחפשו בעלי הכדורים את חסרי הכדורים, שנעו אף הם כל העת, ימסרו להם וימשיכו לנוע עצמם ללא הכדורים, וחוזר חלילה. בתחילה יש לקשור שתי מיומנויות ובהדרגה להוסיף את המיומנויות החדשות הנלמדות. עקרון הלימוד כאן הוא עקרון סלילי, המאפיין ככלל את הוראת משחקי הכדור, ופירושו: "שיטה שבאמצעותה מארגנים את חומרי הלמידה ברצף המתפתח במעגליות ההולכת וגדלה, תוך ביצוע חוזר של היסודות שבמבנה המקצוע או המיומנות"¹.

גם תרגולים אלה כמו משחקי ההכנה צריכים לשאת אופי משחקי ככל שניתן. חשיבותו של התרגול היא בהיותו מוליך להפנמת המיומנות הנלמדת, ועל כן הוא מהווה שלב הכרחי בתהליך הלימודי. אפשר להשיג הפנמה זו בעיקר אם גם לא רק על ידי תרגול משוחק.

"תרגיל משחקי הוא פעילות, אשר תוכננה כהכנה לתרגילים ברמה גבוהה, מורכבת או להדגשת נושא מסוים".² בתרגיל המשחקי קיימים חלק מיסודות המשחק אך לא בהכרח כולם. למשל, משחק כדורגל ללא כדרור או משחק בו מותרות לכל שחקן שתי נגיעות רצופות בכדור בלבד, אשר תכליתו שיפור המסירה ופיתוח המשחק הקבוצתי.

שלב התרגול מאופיין, אם כן, בתרגילים מורכבים המתפתחים באופן מדורג לפי עקרונות הדידקטיקה (קל-קשה פשוט-מורכב) ובתרגילים משוחקים. למשל, הילדים ניצבים בארבע תחנות. שתי קבוצות ללא כדורים בפינות רחבת ה-"16" ושתי קבוצות משני צדי השער, כשכל ילד כדור. הילדים הניצבים בפינות נעים בתורם לסירוגין מימין ומשמאל לכוון מרכז הרחבה, מקבלים כדור ממסירה, משתלטים עליו, מבצעים כדרור קצר ובוועטים לכוון השער. מיד לאחר הבעיטה הם אצים לאסוף את הכדורים ולהחליף מקומות עם המוסרים.

בתרגילים מסוג זה מן הראוי לפעול בקבוצות הומוגניות, הנבנות על פי רמת השליטה במיומנות הנלמדת. זאת משתי סיבות: א. הפעולה בקבוצה מרגילה את הילדים לעבודת צוות. ב. היא מאפשרת אספקת משובים רבה יותר יחסית. משובים, שחשיבותם ללימוד והפנמת המיומנות היא ראשונה במעלה. זאת, משום שרמות ביצוע מסוימות בשלבי הלימוד והתרגול מאופיינות בדרך כלל בטיפוסי שגיאות דומים; ועל כן, משוב אחד לילד מסוים, המתרגל בקבוצה הומוגנית עשוי להיות יעיל וענייני גם לילדים אחרים מאותה הקבוצה.

לעובדה זו חשיבות מכרעת בהוראת הכדורגל, בעיקר כשמדובר בכיתות מאוכלסות במיוחד בהן קשה למורה להתייחס התייחסות אישית אמיתית ומספקת לכל אחד מילדי הכיתה הלומדת במהלכו של שיעור בודד.

שלב ג' - שלב האימון: משחק הכדורגל, אשר לקראתו מכשיר המורה את תלמידיו הוא תהליך דינאמי הדורש הסתגלות מתמדת, שיקולי דעת וקבלת החלטות תדירה. הטכניקה המבוצעת בעת משחק היא טכניקה המבוצעת תחת לחץ מסוים, והיא לעולם תוצאה של ברירת תנועה או תנועות מתוך מגוון אפשרי נשלט.

מטרת שלב לימודי זה בהוראת הכדורגל היא לחזק את בטחון הילדים בשליטה במגוון של טכניקות תחת לחץ דמוי משחק, ויותר מכך לתרגלם בתהליכי קבלת החלטות. זאת ניתן להשיג על ידי התנסויות במצבים דמויי משחק, בהם פועלת גם קבוצה יריבה, אשר אופני המגננה המותרת לה יפותחו באופן הדרגתי, כך שהמתאמנים לא יתוסכלו מוקדם מדי מאי הצלחות תדירות מדי. הכוונה כאן להחדרה זוחלת של הגנה: בתחילה תהא ההגנה בנחיתות מספרית בולטת, אשר תצומצם בהדרגה, אחר כך היא תוגבל באזורי הפעולה המותרים לה, וכך בד בבד עם תרגול השליטה בכדור ברמה האישית וברמת הקבוצה תחת לחץ מתפתח, ילמדו הילדים גם את תפקידי ההגנה במשחק. שלב לימודי זה יאופיין במשחקונים רבים כגון: 1×1 , 2×2 , 3×3 , 4×4 , עם שערים קטנים וללא שוערים.

בהקשר הזה ניתן להפעיל את התרגיל המשחקי הבא: משחק של 4×4 , כשבפועל במגרש משחקים 2×2 , והשניים הנותרים ממתינים מחוץ לגבולות המגרש. השחקנים שבמגרש לומדים לתאם תנועה בהגנה. בתחילה, מול שני תוקפים ואחר כך גם מול חילופי מקומות,

שכן המשחק משוחק כך, שמותר למסור גם לאלה שניצבים בחוץ, ואז מי שקיבל כדור חודר עמו למגרש כשחקן לכל דבר, בעוד שהמוסר יוצא החוצה ומחליף עם המקבל מקום ותפקיד. במגרש נשארים בפועל כל זמן הפעילות 2x2. כך ירכשו הילדים בהדרגה שליטה במיומנויות משחק הכדורגל, כשהן פתוחות, שיתופיות ומבוצעות כנגד יריב.

מרכיב מרכזי בשלב האימון הוא הטקטיקה הקבוצתית. מדובר כאן במערך המשחק הקבוצתי, והוא כולל אופני הגנה, דרכי מעבר מהגנה להתקפה, צורות התקפה, מצבים של כדור נייח וכן מצבים מיוחדים אחרים במשחק.

בשל מורכבות הנושא, מומלץ להתחיל בהוראתו רק בכיתה ז'. כאן, בשונה מבשלב התרגול מומלץ דווקא לפעול בקבוצות הטרוגניות ובדיקטיקה של חלק-שלם. הפעולה בקבוצה הטרוגנית בשלב, המקשר האחרון של הלימוד אל המשחק השלם, מכוונת לקראת חלוקת תפקידים טבעית ומעודדת הנהגה עצמית. יש לזכור כי לא הכל מוכשרים באותה המידה, ואין ספק שרמת התפתחות הילדים בשליטה במשחק תהיה הטרוגנית.

חלוקה הטרוגנית תשמש בבועה נאמנה למציאות, ועל המורה רק להקפיד, שהקבוצות המתמודדות ביניהן, אשר תהיינה הטרוגניות בתוכן, תהיינה גם שוות כוחות בינן לבין עצמן.

התמונות הטקטיות במשחק הן, לעיתים קרובות, מורכבות מדי עבור הילדים, ועל כן צריך לפרקן לגורמים, להציגן בפני הילדים על חלקיהם ולתרגלם מן החלק אל השלם.

המעבר אל המשחק השלם הוא, אם כן, הדרגתי ויש להתאימו ליכולת ולרמת הילדים. על המורה לזכור כי מטרת ההוראה היא קידום של הילדים, והכדורגל כמו שאר מקצועות הספורט בבית הספר אינו אלא אמצעי למימוש מטרה זו. חוקי פיפ"א לצורך כך מחייבים ככל שילדים מסוגלים לעמוד בהן, ואם אינם מסוגלים עדיין, אפשר וצריך לעשות בהם את השינויים המתאימים. אפילו התאחדות הכדורגל בארצנו הגיעה למסקנה זו, והתאימה את מבנה התחרויות הליגות של הילדים לצורכי הילדים; בתחילה על ידי הגבלת זמן המשחק, מאוחר יותר הקטינו מאד את מידות המגרש, כך שיתאימו ליכולות התנועה של הילדים והיום, למעשה, מתנהלות הליגות הבסיסיות לאורך רוחבו של מגרש הכדורגל התקני, עבור להקטנת מספר המשתתפים, העומד היום על 7x7 וכלה בתקנה, המחייבת שיתופם של כל ילדי הקבוצה הרשומים בטופס המשחק לפחות באחד מארבעת רבעי המשחק.

אולם, משחק הקט-רגל (שברגיל משוחק כ- 5 x 5 אינו רק משחק המותאם ליכולת של ילדים צעירים, והוא מהווה היום במקומות שונים בעולם חלופה מקובלת למשחק הרשמי של 11x11. למעשה, בבתי הספר שלנו מעטים המגרשים התקניים, שניתן לשחק עליהם את המשחק השלם. לכן, דווקא הקט-רגל הוא המשחק הנפוץ יותר בבתי הספר שלנו, ועל המורה המתכנן את הוראת המשחק, לקחת זאת בחשבון. יש ואריאציות לא מעטות למשחק הקט-רגל, דבר המאפשר למורה להתאים את המשחק בבית בספרו לתנאים השוררים בו. אולם, אל לו למורה לשכוח, כי בסופו של דבר הוא מכין את ילדיו למשחק הכדורגל השלם, אשר הקט-רגל מהווה עבורו הכנה טובה בלבד.

-
- ¹ שוויד, ישעיה (1990). תכניות לימודים עקרוניות ותהליכים. מכון וינגייט: הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל, עמ' 15.
- ² יוספזון, יצחק (1991). "מתודיקה להוראת פעילות משחקית – הבחנה בין משחק ובין שעשוע ותרגיל משחקי", החינוך הגופני והספורט, 6: עמ' 16 - 18.