

שיעור מס' 3 – פסיעה קדימה ומשחק רשת

יעדי התלמידים	יעדי המורה
עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים: <ul style="list-style-type: none"> להדגים תנועה לרשת בפסיעה באורך צעד רצוי וכף רגל מצביעה לכיוון הנוצית. חבטות רשת עקביות בתנועת דחיפה ואחיזת מחבט מתאימה לסוג החבטה. 	מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים: <ul style="list-style-type: none"> תנועה קדימה לרשת ומשחק רשת יציבות ושווי משקל בתנועה לרשת
סביבת הלימוד <ul style="list-style-type: none"> עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם אבל אפשר גם במגרש פתוח. רשת (או אביזר חלופי) נדרשת לקיום השיעור. 	ציוד <ul style="list-style-type: none"> מחבטים נוציות רשת בדמינטון (או אביזר חלופי)

שיעור 3 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון (↑ קשה יותר ↓ קל יותר)	בטיחות
הצגת הנושא (5 דקות)	<ul style="list-style-type: none"> המורה מסביר ומדגים: <ul style="list-style-type: none"> פסיעה לרשת – צעד ארוך קדימה עם הרגל החזקה. חבטות רשת בעזרת כף היד וגב היד. צעד לרשת וחבטות כף יד וגב יד. גב זקוף כאשר היד החובטת 	<ul style="list-style-type: none"> הרמת הברך לפני שליחת הרגל קדימה. העקב נוגע ראשון ברצפה ורק אח"כ האצבעות. בחבטות הרשת אחיזה רופפת בהתאם לסוג החבטה (גב יד או כף יד). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ לתת לתלמיד מתנדב להסביר ולהדגים פסיעה לרשת. ↓ רק המורה מסביר ומדגים. 	התלמידים נמצאים במרחק מספיק גדול מהמורה בזמן ההדגמה.

			ישרה.	
	<p>↑ התלמידים זורקים את הנוצית אחד לשני מעט ימינה או שמאלה. זריקה ותפיסה של שתי נוציות במקביל באוויר.</p> <p>↓ שימוש בבלון או בכדור ספוג. החלפה בין הרגליים לעיתים קרובות יותר.</p>	<p>יש לחזור על התרגיל גם עם הרגל השנייה.</p>	<p>התלמידים עובדים בזוגות ועומדים על רגל אחת, אחד מול השני. הם צריכים לשמור על שיווי משקל בזמן שהם מוסרים נוצית אחד לשני. זורקים ותופסים.</p>	<p>שווי משקל וזריקה (10 דקות)</p> <p>▶ L3-V1</p>
להיזהר מנוציות המונחות על הרצפה.	<p>↑ הגדלת אורך הפסיעה</p> <p>↓ הליכה עם נוצית על הראש במקום פסיעה לרשת.</p>	<p>• הרמת הברך לפני שליחת הרגל קדימה.</p> <p>• העקב נוגע ראשון ברצפה ורק אח"כ האצבעות.</p> <p>• שמירה על גב זקוף.</p>	<p>התלמידים מניחים נוצית הפוכה על ראשם ומבצעים פסיעה קדימה מבלי להפיל את הנוצית. אפשר לבצע רק עם הרגל החזקה או להחליף בין רגליים.</p>	<p>שווי משקל עם נוצית (5 דקות)</p> <p>▶ L3-V2</p>
לרווח בין התלמידים. במידת הצורך סידור התלמידים בכמה שורות עם הפנים למדריך.	<p>↑ צעד רדיפה בחזרה לעמדת המוצא.</p> <p>↓ צעד אחד בלבד וחבטה.</p>	<p>• כל הקבוצה נעה יחד בהינתן האות מהמורה.</p> <p>• טעות נפוצה: הרגל "החלשה" קדימה בזמן החבטה.</p> <p>• אם קיימת אפשרות, שימוש במראה כדי לשים דגש על הטכניקה.</p>	<p>התלמידים עומדים בשורה ומבצעים תנועת רגלים פסיעה לרשת ומסיימים עם הרגל החזקה לפנים וחבטת רשת.</p>	<p>תרגול תנועת רגלים - פסיעה לרשת (5 דקות)</p> <p>▶ L3-V3</p>

<p>כשעובדים עם הרבה נוציות, להיזהר מהנוציות שנמצאות על הרצפה.</p>	<p>↑ שימוש במטרות וביצוע תחרות בין התלמידים מי פוגע יותר פעמים להגברת המוטיבציה.</p> <p>↓ להנמיך את הרשת עבור תלמידים צעירים או לתרגל בצורה טכנית ללא רשת כלל.</p>	<p>מחליפים תפקידים אחרי 12 חבטות לכל תלמיד.</p> <p>להחזיק את המחבט לפני הגוף.</p> <p>הפגישה של המחבט והנוצית קרוב לחלק העליון של הרשת.</p> <p>בדיקת אחיזה.</p>	<p>• התלמידים עובדים בזוגות. אחד התלמידים זורק נוצית מעבר לרשת. התלמיד השני מתרגל חבטת גב יד באזור הרשת.</p> <p>• בשלב הבא - פסיעה קדימה עם הרגל החזקה בזמן החבטה.</p> <p>• החבטה היא דחיפה עדינה מעבר לרשת.</p> <p>• חזרה על התרגיל בחבטת כף יד.</p>	<p>הכרות עם חבטות רשת – גב וכף יד (20 דקות)</p> <p>▶ L3-V4</p>
<p>לשים לב לבטיחות במגרש.</p>	<p>↑ ניתן לבצע על שטח גדול יותר וע"י ביצוע פסיעה גדולה לרשת. תחרות עם ספירת נקודות כדי להגביר מוטיבציה.</p> <p>↓ להקטין את שטח המגרש ולהתמקד בחבטה בלבד. ניתן להנמיך את הרשת.</p>	<p>• אחיזה רופפת.</p> <p>• בדיקה שהאחיזה מתבצעת בהתאם לסוג החבטה.</p>	<p>• משחק בין שני תלמידים באזור הרשת.</p> <p>• חבטות רשת בלבד (מתחת לגובה הרשת).</p> <p>• התחלת כל מהלך בזריקת הנוצית ביד.</p>	<p>משחק רשת (10 דקות)</p> <p>▶ L3-V5</p>
<p>דגש על טכניקות של התמתחות.</p>	<p>↑ להשתמש בשאלות כדי לבדוק שאכן הושגו מטרות השיעור.</p> <p>↓ המורה עצמו מסכם ומדגים את הנקודות העיקריות.</p>	<p>• היד נעה לפני הרגל.</p> <p>• להתמתח כדי לפגוע בנוצית לפני הגוף.</p> <p>• אחיזה רופפת בהתאם לסוג</p>	<p>• ביצוע מתיחות על הרצפה.</p> <p>• המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעורים 2 ו-3.</p> <p>• המורה מדגים שוב</p>	<p>סיכום ושחרור (5 דקות)</p>

		החבטה.	חבטות רשת ומדגיש את חשיבות הפסיעה לרשת כדי לתמוך בחבטה.	
--	--	--------	---	--