

שיעור מס' 4 – משחק רשת ויציאה מהמקום

יעדי התלמידים	יעדי המורה
<p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקביות בביצוע חבטת התקפה (STRIKE) ליד הרשת תוך שימוש בדחיפה ואחיזות מחבט בסיסיות. • להסביר ולהדגים את צעד הפיסוק (SPLIT STEP) והפסיעה לרשת (LUNGE). 	<p>מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • יציאה מהמקום ע"י צעד פיסוק (SPLIT STEP). • להמשיך ולפתח את חבטות הרשת.
<p>סביבת הלימוד</p> <ul style="list-style-type: none"> • עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם אבל אפשר גם במגרש פתוח. רשת (או אביזר חלופי) נדרשת לקיום השיעור. 	<p>ציוד</p> <ul style="list-style-type: none"> • מחבטים • נוציות • רשת בדמינטון

שיעור 4 - 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: • צעד פיסוק ותנועה לכיוון הנוצית • חבטות רשת התקפיות בעזרת כף היד וגב היד תוך שימוש בצעד פיסוק, פסיעה ודחיפת הנוצית. 	<ul style="list-style-type: none"> • תנועת פיסוק מהיר שמביאה את הרגליים למצב מקביל • הנמכת נקודת שווי המשקל של הגוף ע"י כיפוף הרגליים כדי לאפשר שינוי כיוון מהיר 	<ul style="list-style-type: none"> • ↑ לשאול את התלמידים מה הדרך הכי מהירה לצאת מהמקום. • ↓ רק המורה מסביר ומדגים. 	התלמידים נמצאים במרחק מספיק גדול מהמדגים בזמן ההדגמה.
תרגיל שווי	<ul style="list-style-type: none"> • התלמידים עומדים 	<ul style="list-style-type: none"> • התלמידים 	<ul style="list-style-type: none"> • ↑ הגדלת מרחק 	לרווח בין

התלמידים.	הקפיצה ↓ הקטנת מרחק הקפיצה. החלפה בין הרגליים לעיתים קרובות יותר.	מתרכזים בשמירה על שיווי משקל ושליטה על התנועה.	על רגל אחת וקופצים קדימה, אחורה ולצדדים כדי להתאמן בקפיצה על רגל אחת. • בהתאם לסימן מהמורה, התלמידים קופצים לאחד הכיוונים.	משקל (10 דקות) ▶ L4-V1
להיזהר מנוחות המונחות על הרצפה.	↑ הגדלת אורך הפסיעה ↓ הליכה עם נוצית על הראש במקום פסיעה לרשת.	• לוודא שהתלמידים לא יכולים לראות את האות של המורה אלא רק לשמוע. •	מתחילים בריצה מהירה במקום: • התלמידים עומדים בשורה עם הגב אל המורה ומתאמנים על זינוק מהמקום. • המורה נותן אות (מחיאית כפיים או שריקה) והתלמידים רצים בכל המהירות לכיוון הרצוי	זריזות רגליים (10 דקות) ▶ L4-V2
לרווח בין התלמידים. במידת הצורך סידור התלמידים בכמה שורות עם הפנים למדריך.	↑ צעד רדיפה בחזרה לעמדת המוצא. ↓ צעד אחד בלבד וחבטה.	• כל הקבוצה נעה יחד בהינתן האות מהמורה. • טעות נפוצה: הרגל "החלשה" קדימה בזמן החבטה. • אם קיימת אפשרות, שימוש במראה כדי לשים דגש על	התלמידים עומדים בשורה ומבצעים תנועת רגלים פסיעה לרשת ומסיימים עם הרגל החזקה לפנים וחבטת רשת.	תרגול תנועת רגלים - פסיעה לרשת (5 דקות) ▶ L4-V3

		הטכניקה.		
כשעובדים עם הרבה נוציות, להיזהר מהנוציות שנמצאות על הרצפה.	<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>	<ul style="list-style-type: none"> התלמידים עובדים בזוגות. אחד התלמידים זורק נוצית מעבר לרשת. התלמיד השני מתרגל חבטת גב יד באזור הרשת. בשלב הבא - פסיעה קדימה עם הרגל החזקה בזמן החבטה. החבטה היא דחיפה עדינה מעבר לרשת. חזרה על התרגיל בחבטת כף יד. 	<p>הכרות עם חבטות רשת – גב וכף יד (20 דקות)</p> <p>▶ L4-V4</p>
לשים לב לבטיחות במגרש.	<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>	<ul style="list-style-type: none"> אחיזה רופפת. בדיקה שהאחיזה מתבצעת בהתאם לסוג החבטה. 	<ul style="list-style-type: none"> משחק בין שני תלמידים באזור הרשת. חבטות רשת בלבד (מתחת לגובה הרשת). התחלת כל מהלך בזריקת הנוצית ביד. 	<p>משחק רשת (10 דקות)</p>
דגש על טכניקות נכונות של התמתחות.	<p>↑ להשתמש בשאלות כדי לבדוק שאכן הושגו מטרות השיעור.</p> <p>↓ המורה עצמו מסכם ומדגים את</p>	<ul style="list-style-type: none"> היד נעה לפני הרגל. להתמתח כדי לפגוע בנוצית לפני הגוף. 	<ul style="list-style-type: none"> ביצוע מתיחות על הרצפה. המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעורים 	<p>סיכום ושחרור (5 דקות)</p>

	הנקודות העיקריות.	<ul style="list-style-type: none">אחיזה רופפת בהתאם לסוג החבטה.	<ul style="list-style-type: none">2 ו-3. המורה מדגים שוב חבטות רשת ומדגיש את חשיבות הפסיעה לרשת כדי לתמוך בחבטה.	
--	-------------------	---	--	--