

©Badminton World Federation 2016

שיעור מס' 6 – משחקי חזרה נוספים

יעדי התלמידים	יעדי המורה
<p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • לארגן ולהשתתף במגוון משחקי קדמת המגרש • לתאר דגשים במשחק הרשת 	<p>מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מגוון משחקים המתמקדים בקדמת המגרש • לחדד נקודות לימוד העוסקות במשחק רשת
<p>סביבת הלימוד</p> <ul style="list-style-type: none"> • עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם אבל אפשר גם במגרש פתוח 	<p>ציוד</p> <ul style="list-style-type: none"> • מחבטים • נוציות מפלסטיק • רשתות או חבלים

שיעור 6 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון (↑ קשה יותר ↓ קל יותר)	בטיחות
מבוא (5 דקות)	<p>המורה חוזר על עקרונות המשחק בקדמת המגרש:</p> <ul style="list-style-type: none"> • אחיזות מחבט • תנועת מחבט לפני 	<ul style="list-style-type: none"> • עפ"י הנקודות בפעילות 	<p>↑ שאלות חזרה לתלמידים</p> <p>↓ הסבר של המורה</p>	שמירה על מרווח מספק בין התלמידים

			<ul style="list-style-type: none"> תנועת רגליים צעד הכנה לתנועה לכוון הנוצית שימוש בצעד הכנה, צעד רדיפה ומכרע יד ארוכה וחבטת הנוצית הרחק מן הגוף 	
שמירה על מרווח מספק בין התלמידים	<ul style="list-style-type: none"> להשתמש באותות שונים לעצירה כגון מחיאת כף, שריקה. 	<ul style="list-style-type: none"> להשתמש במתיחות יותר אקטיביות לקראת סוף החימום 	<ul style="list-style-type: none"> התלמידים רצים באולם לכיוונים שונים, כאשר המורה צועק "עמודו" על התלמידים לקפוא במקום על השחקנים להישאר ללא תנועה למשך כ-5 שניות עד שהמורה מורה להם לחזור לפעילות ניתן להעלות את רמת הקושי ע"י עצירה במצב מכרע או עמידה על רגל אחת 	<p>משחק "עמודו" (10 דקות)</p> <p>▶ L6-V1</p>
לודא שתלמידים לא נכנסים לתחומי המגרש במהלך	<ul style="list-style-type: none"> ניתן להגדיל את תחומי המגרש במשחק לשמור על תחומי המגרש מצומצמים על מנת לחדד את 	<ul style="list-style-type: none"> הקפדה על אחיזה נכונה מגע מוקדם ככל האפשר עם הנוצית 	<ul style="list-style-type: none"> משחק יחידים מהרשת ועד קו ההגשה לפי חוקי הבדמינטון משחק עד 7 	<p>משחק מלך הרשת ליחידים (10 דקות)</p>

המשחק	נושא האחיזה והחבטות הנכונות	<ul style="list-style-type: none"> • תנועה תמידית בעזרת הצעדים שנלמדו • מחבט למעלה • ניתן להגביל את המשחקים בזמן על מנת למנוע המתנה ממושכת 		▶ L6-V2
ראה התרגיל הקודם	<p>↑ הגדלת תחומי המגרש</p> <p>↓ שלושה שחקנים במקום שניים</p> <p>לבטל מטלה בין החבטות</p>	<ul style="list-style-type: none"> • להחליף בין הזוגות בתדירות גבוהה • ניתן לגוון במטלות בין חבטות. למשל קפיצת מספריים 	<ul style="list-style-type: none"> • משחק בין זוגות תחומי המגרש – בין הרשת לקו ההגשה • בתחילת המשחק, שחקן אחד מגיש ולאחר מכן חובטים לחילופין כל שחקן בתורו • למתקדמים: נגיעה בקו ההגשה של הזוגות בסוף כל חבטה • שיטת הניקוד הרגילה 	<p>משחק זוגות ברשת לפי חוקי טניס שולחן (15 דקות)</p> <p>▶ L6-V3</p>
כשעובדים עם הרבה נוציות, להיזהר מהנוציות שנמצאות על הרצפה.	<p>↑ צמצום מספר שחקנים בכל קבוצה</p> <p>↓ חלוקה לקבוצות לפי רמות על מנת ליצר תחושת הצלחה לכולם</p>	<ul style="list-style-type: none"> • מחליפים צדדים או קבוצות • ניתן לגוון ע"י שמירת הניקוד האישי מהמשחק הקודם או ע"י איבוד מחבט לקבוצה במקום נקודה רעה • ניקוד קבוצתי או 	<ul style="list-style-type: none"> • שתי קבוצות אחת מול השנייה • תחומי המגרש בין קו ההגשה והרשת • שחקן מגיש והשחקנים חובטים בנוצית לפי הסדר • שחקן שפוסל 	<p>משחק הקרוסלה (15 דקות)</p> <p>▶ L6-V4</p>

		אישי • להכין מדבקות סמיילי לזוכים	מקבל נקודה רעה	
דגש על טכניקות נכונות של התמתחות.	<p>↑ להשתמש בשאלות כדי לבדוק שאכן הושגו מטרות השיעור.</p> <p>↓ המורה עצמו מסכם ומדגים את הנקודות העיקריות.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • היד נעה לפני הרגל. • להתמתח כדי לפגוע בנוצית לפני הגוף. • אחיזה רופפת בהתאם לסוג החבטה. 	<ul style="list-style-type: none"> • ביצוע מתיחות על הרצפה. • המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעור 6 • המורה מדגים שוב חבטות רשת ומדגיש את חשיבות הפסיעה לרשת כדי לתמוך בחבטה. 	סיכום (5 דקות)