

שיעור מס' 8 – חבטת הרמת גב יד מקדמת המגרש

יעדי התלמידים	יעדי המורה
עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים: <ul style="list-style-type: none"> להדגים חבטת הרמה בגב היד מקדמת המגרש 	מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים: <ul style="list-style-type: none"> חבטת הרמה בגב היד מקדמת המגרש
סביבת הלימוד <ul style="list-style-type: none"> עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם אבל אפשר גם במגרש פתוח 	ציוד <ul style="list-style-type: none"> מחבטים נוציות מפלסטיק רשתות

שיעור 8 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון (↑ קשה יותר ↓ קל יותר)	בטיחות
מבוא (5 דקות)	<ul style="list-style-type: none"> המורה מסביר את עיקרי שיעור 8 הרמת גב יד מקדמת המגרש מתחת לגובה הרשת לכוון הקו של צד היריב. חבטה זאת אמורה לספק לשחקן זמן מספיק לחזרה לאמצע והתארגנות לקראת חבטת ההחזרה של 	<ul style="list-style-type: none"> הסבר והדגמה של חבטת הרמה בגב היד חידוד השימוש בחבטה במהלך המשחק – דגש על חבטה גבוהה ורחוקה ככל האפשר 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ לבקש מהתלמידים לחקות חבטת גב יד ↓ המורה מדגים את ביצוע החבטה 	<ul style="list-style-type: none"> אם צופים בהדגמה, התלמידים נמצאים במרחק מספיק גדול מגבולות המגרש

			היריב	
זהירות מפני נוציות על המשטח	<p>↑ ניתן לבצע את התרגיל בצעדי רדיפה וכריעות</p> <p>↓ הפחתת מספר הנוציות להעברה</p>	<ul style="list-style-type: none"> מספר הקבוצות וגודלן יכול להשתנות לפי מספר התלמידים רצוי חימום קל בתנועה לפני ביצוע התרגיל 	<p>התלמידים עובדים בקבוצות עם 3 נוציות לקבוצה. לפי סימן על תלמיד להעביר 3 נוציות אחת אחרי השנייה מנקודה לנקודה. הבא אחריו מחזיר את הנוציות לנקודת המוצא</p> <ul style="list-style-type: none"> חשוב לציין – מעבירים רק נוצית אחת בכל פעם 	<p>מרוץ שליחים להעברת נוציות (10 דקות)</p> <p>► L8-V1</p>
	<p>↑ להציב את הנוצית רחוק יותר וחזרה על אותה רגל מספר פעמים ברציפות</p> <p>↓ להחליף רגלים בתדירות גבוהה וצמצום טווח הנחת הנוצית</p>	<ul style="list-style-type: none"> דגש על טכניקת שיווי משקל ושליטה בקצב התרגיל 	<p>התלמידים עומדים על רגל אחת מתכופפים ומניחים את הנוצית רחוק ככל האפשר תוך שמירה על שיווי משקל וחזרה לעמדת המוצא על רגל אחת. לאחר מכן על התלמיד להתכופף ולקחת את הנוצית בחזרה לעמידת המוצא.</p> <ul style="list-style-type: none"> בכל מהלך התרגיל התלמידים נשארים לעמוד על רגל אחת מבלי להציב את הרגל השנייה על הקרקע לחזור על התרגיל תוך כדי שימוש ברגל השנייה חזרה על התרגיל מספר פעמים לכל 	<p>שווי משקל בתנועה (10 דקות)</p> <p>► L8-V2</p>

			רגל	
לרווח בין התלמידים.	<p>↑ במידה והתלמידים חבטו בצורה מוצלחת, ניתן להוסיף עבודת רגליים מקדימה ומכרע</p> <p>↓ דגש על טכניקה נכונה. ניתן להשתמש בבלונים</p>	<ul style="list-style-type: none"> • לוודא נכונות האחיזה • אין צורך ברשת או מגרש. ניתן לסמן מטרות במרחקים שונים • ניתן לשלב עבודת רגליים מקדימה לפני החבטה 	<ul style="list-style-type: none"> • לכל תלמיד נוצית ומחבט ועליו לזרוק את הנוצית באוויר ולחבוט כלפי מעלה בחבטת גב יד • בשלב הבא עבודה בזוגות. האחד זורק את הנוצית בקשת והשני חובט חבטת הרמה בגב היד • בשלב שלישי על הזרק לרוץ לאחור ולנסות ולתפוס את הנוצית לאחר כל חבטה • להחליף כל 12 חבטות 	<p>חבטת הרמה בגב היד</p> <p>(15 דקות)</p> <p>► L8-V3</p>
כשעובדים עם הרבה נוציות, להיזהר מהנוציות שנמצאות על הרצפה.	<p>↑ הוספת מטרות על מנת ליצר תחרות בין התלמידים</p> <p>↓ הנמכת הרשת או הימנעות משימוש ברשת על מנת להבטיח שימוש נכון בטכניקה</p>	<ul style="list-style-type: none"> • אחיזה רכה והקשחת האחיזה לקראת החבטה • יש צורך בהנפה חזקה ומהירה על מנת לאפשר לנוצית לנוע מהר וגבוה אל הקו האחורי • בשלב מתקדם ניתן לאתגר את התלמידים בתנועת רגלים 	<ul style="list-style-type: none"> • קבוצות של 4 עד 6 תלמידים מתחילים ממרכז המגרש. המורה או עוזר מורה זורק נוציות והתלמידים חובטים לפי התור תוך כדי שימוש בתנועת רגליים נכונה (צעד הכנה ומכרע לכוון גב יד) • ניתן להשתמש במטרות על מנת ליצר אתגר וספירת נקודות 	<p>הרמת גב בשיטת הקרוסלה</p> <p>(15 דקות)</p> <p>► L8-V4</p>

		מקדימה נוספת		
	<p>↑ התלמידים מדגימים</p> <p>↓ המורה מדגים בעצמו</p>	<ul style="list-style-type: none"> ראה נקודות בתרגיל הקודם 	<ul style="list-style-type: none"> ביצוע מתיחות על הרצפה. המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעור 8. המורה מדגים שוב חבטות הרמה 	<p>סיכום ושחרור (5 דקות)</p>