

### שיעור מס' 6 – משחקי חזרה נוספים

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

### 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"> <li>• אחיזות מחבט</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• עפ"י הנקודות בפעילות</li> </ul>	<p>שאלות חזרה לתלמידים</p> <p>הסבר של המורה</p>	<p>שמירה על מרווח מספק בין התלמידים</p>

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

<p>המגרש במהלך המשחק</p>	<p>לשמור על תחומי המגרש מצומצמים על מנת לחדד את נושא האחיזה והחבטות הנכונות</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מגע מוקדם ככל האפשר עם הנוצית</li> <li>• תנועה תמידית בעזרת הצעדים שנלמדו</li> <li>• מחבט למעלה</li> <li>• ניתן להגביל את המשחקים בזמן על מנת למנוע המתנה ממושכת</li> </ul>	<p>ההגשה לפי חוקי הבדמינטון</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• משחק עד 7</li> </ul>	<p><b>(10 דקות)</b></p> <p><a href="#">▶ L6-V2</a></p>
<p>ראה התרגיל הקודם</p>	<p>הגדלת תחומי המגרש שלושה שחקנים במקום שניים לבטל מטלה בין החבטות</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• להחליף בין הזוגות בתדירות גבוהה</li> <li>• ניתן לגוון במטלות בין חבטות. למשל קפיצת מספרים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• משחק בין זוגות תחומי המגרש - בין הרשת לקו ההגשה</li> <li>• בתחילת המשחק, שחקן אחד מגיש ולאחר מכן חובטים לחילופין כל שחקן בתורו</li> <li>• למתקדמים: נגיעה בקו ההגשה של הזוגות בסוף כל חבטה</li> <li>• שיטת הניקוד הרגילה</li> </ul>	<p><b>משחק זוגות ברשת לפי חוקי טניס שולחן</b></p> <p><b>(15 דקות)</b></p> <p><a href="#">▶ L6-V3</a></p>
<p>כשעובדים עם הרבה נוציות, להיזהר מהנוציות</p>	<p>צמצום מספר שחקנים בכל קבוצה חלוקה לקבוצות לפי רמות על מנת</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מחליפים צדדים או קבוצות</li> <li>• ניתן לגוון ע"י שמירת הניקוד האישי מהמשחק הקודם או ע"י</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• שתי קבוצות אחת מול השנייה</li> <li>• תחומי המגרש בין קו ההגשה והרשת</li> </ul>	<p><b>משחק הקרוסלה</b></p> <p><b>(15 דקות)</b></p> <p><a href="#">▶ L6-V4</a></p>

<p>שנמצאות על הרצפה.</p>	<p>ליצר תחושת הצלחה לכולם</p>	<p>איבוד מחבט לקבוצה במקום נקודה רעה</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ניקוד קבוצתי או אישי</li> <li>● להכין מדבקות סמיילי לזוכים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● שחקן מגיש והשחקנים חובטים בנוצית לפי הסדר</li> <li>● שחקן שפוסל מקבל נקודה רעה</li> </ul>	
<p>דגש על טכניקות נכונות של התמתחות.</p>	<p>להשתמש בשאלות כדי לבדוק שאכן הושגו מטרות השיעור. המורה עצמו מסכם ומדגים את הנקודות העיקריות.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● היד נעה לפני הרגל.</li> <li>● להתמתח כדי לפגוע בנוצית לפני הגוף.</li> <li>● אחיזה רופפת בהתאם לסוג החבטה.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ביצוע מתיחות על הרצפה.</li> <li>● המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעור 6</li> <li>● המורה מדגים שוב חבטות רשת ומדגיש את חשיבות הפסיעה לרשת כדי לתמוך בחבטה.</li> </ul>	<p><b>סיכום (5 דקות)</b></p>