

שיעור מס' 7 – הגשה וראלי

יעדי התלמידים	יעדי המורה
עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים: <ul style="list-style-type: none"> להדגים הגשת גב יד מהלך ראלי בקדמת המגרש 	מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים: <ul style="list-style-type: none"> חבטת הגשה בגב יד התקדמות למהלך משחק שוטף – "ראלי"
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 7 - 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 הנקודות העיקריות בשיעור 7: אחיזת אגודל הגשה ללא זריקה חבטה מתחת לקו המתנים חבטת דחיפה אחיזת אגודל הגשת גב יד עמידת מוצא ראלי במגרש קדמי 	<ul style="list-style-type: none"> אחיזת אגודל הגשה ללא זריקה חבטה מתחת לקו המתנים חבטת דחיפה 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ שימוש בשאלות ↓ הסבר והדגמה של המורה 	
הקפצת נוצית	<ul style="list-style-type: none"> עבודה בקבוצות התאמת קושי 	<ul style="list-style-type: none"> על המורים ליצור מטלות משלהם המותאמות 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ ניתן להוסיף תנועות רגליים ומכשולים תוך כדי 	שמירה על מרווחים בין התלמידים

ובין הקבוצות	הקפצה ↓ ללכת עם הנוצית על המחבט	לרמת התלמידים ולהקשות בהתאמה	ההקפצה לתלמיד, ניתן להקפיץ את הנוצית בכף היד ובגב היד ולהחליף בין החבטות	בתנועה (10 דקות) ▶ L7-V1
שמירה על מרווחים ותחושת מיקום במרחב	↑ ניתן לתת מטלות תוך כדי הקפצה כגון: הליכה בקו ישר, ירידה על הברכיים ↓ לקצר אחיזה, לאחוז את המחבט קרוב יותר לראש המחבט	• אחיזת גב יד עם דגש על מיקום האגודל	חזרה על ההקפצה באחיזת אגודל	הקפצת הנוצית באחיזת אגודל (10 דקות) ▶ L7-V2
שמירה על רוח בין התלמידים	↑ להקטין את אזור המטרה ↓ להגדיל את אזור המטרה	• הגשה ללא זריקה • ראש המחבט פונה כלפי מטה • אחיזת אגודל	<ul style="list-style-type: none"> המורה מדגים הגשת גב יד קצרה כאשר המטרה היא להגיש מעבר לקו ההגשה, כמה שיותר קרוב לקו ההגשה ולשמור על מעוף הנוצית נמוך ככל האפשר לאחר כל הגשה יש לאסוף את הנוצית ולהתכונן להגשה הבאה – ניתן לספור הגשות מוצלחות להתנסות בהגשות למרחקים שונים השוואת מספר הגשות מוצלחות עם שאר התלמידים 	הגשת גב יד קצרה (10 דקות) ▶ L7-V3
שמירה על	↑ מטרות קטנות	• הגשה ללא	• על הקבוצה להגיש	הגשת גב יד

מרווחים בין התלמידים	יותר או הזזתן ימינה ושמאלה ↓ להוריד את גובה הרשת או לבטלה	זריקה • הגשה מתחת למתנים • התרכזות במטרה • חילופים מהירים לאחר כל הגשה	לתוך מטרה – חישוק או קופסה כאשר לכל תלמיד לפחות 10 ניסיונות • בסיום יש לספור את מספר הפגיעות במטרה • הקבוצה המהירה יותר מקבלת נקודה נוספת	– תחרות קבוצתית (10 דקות) ▶ L7-V4
לשים לב לבטיחות במגרש.	↑ הגדלת תחומי המגרש ושימוש בתנועת רגליים ובחבטות כף יד וגב יד ↓ התמקדות בטכניקה. ביטול האלמנט התחרותי	• ראה שיעור 4	• משחק בין שני תלמידים באזור הרשת. משחק על חצי מגרש תוך כדי דגש על הגשת גב יד • לאחר ההגשה גבולות המגרש בין קו ההגשה לרשת בלבד • ספירת ניקוד. אורך המשחק תלוי במספר התלמידים	משחק יחידים ברשת (10 דקות) ▶ L7-V5
דגש על ביצוע מלא של מתיחות	↑ להשתמש בשאלות כדי לבדוק שאכן הושגו מטרות השיעור. ↓ המורה עצמו מסכם ומדגים את הנקודות העיקריות.	• חזרה על הדגשים העיקריים	• ביצוע מתיחות על הרצפה • המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעור 7	סיכום ושחרור (5 דקות)