

שיעור מס' 9 – חבטת הרמת כף יד מקדמת המגרש

יעדי התלמידים	יעדי המורה
<p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים</p> <ul style="list-style-type: none"> להדגים חבטת הרמה בכף היד מקדמת המגרש להדגים חבטת הגשה כף יד גבוהה 	<p>מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> חבטת הרמה בכף היד מקדמת המגרש חבטת הגשה כף יד גבוהה
<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

שיעור 9 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון) קשה יותר (קל יותר)	בטיחות
מבוא (5 דקות)	<p>המורה מסביר ומדגים:</p> <ul style="list-style-type: none"> חבטת כף יד מתבצעת מתחת לגובה הרשת ומגיעה לחלקו האחורי של מגרש היריב. חבטה זו נותנת מספיק זמן לחובט, לחזור למרכז המגרש, עוד לפני שהיריב חובט 	<ul style="list-style-type: none"> הסבר והדגם את חבטת כף היד. הדגש את חשיבות השימוש בחבטת כף היד להרמת הנוצית גבוה ורחוק. שימוש באחיזת V. הגשה – העברת משקל הגוף 	<p>בקש מהתלמידים לבצע ללא נוצית המורה מדגים שוב ומסביר את טכניקת החבטה.</p>	יש לשמור על מרחק מספק בין התלמידים בזמן התנועה על המגרש.

		<p>מרגל המחבט לרגל ללא מחבט.</p> <ul style="list-style-type: none"> סיבוב המותניים בהגשה. תנועת הנפה מלאה של המחבט תחת זרוע 	<p>בנוצית בחזרה מצדו השני של המגרש.</p> <ul style="list-style-type: none"> הגשה בחבטת כף יד. הגשה זו מיועדת להתחלת המהלך במשחק יחידים. חבטה זו מכריחה את היריב לנוע לחלק המגרש האחורי. 	
<p>בטיחות בעדיפות ראשונה. בתרגיל זה יש לשמור על מרחק בין הזוגות המשחקים למניעת התנגשויות.</p>	<p>"התוקף" מנסה לגעת במכנסי "המגן".</p>	<ul style="list-style-type: none"> להשתמש בפרקי זמן קצרים (30-40 שניות) ולהחליף תפקידים ("תוקף"/"מגן"). לספור ניקוד בכל פעם שהתוקף מצליח לגעת בשוק המגן. 	<p>התלמידים מתחלקים לזוגות ונעמדים אחד מול השני בעמידה נמוכה (רגל המחבט קדימה). תלמיד אחד הוא "התוקף". התוקף מנסה לגעת בידו החזקה בשוק היריב. על "המגן" להגיב במהירות ולהתחמק מנגיעת היריב.</p> <p>נגיעה בשוק מזכה בנקודה</p>	<p>תפוס את הרגל (10 דקות)</p> <p>▶ L9-V1</p>
<p>יש לשמור על מרחק מספק בין הזוגות.</p>	<p>הגדלת המרחק בין בני הזוג.</p> <p>התחל במרחק קטן והגדל בהדרגה. העזר בזריקת נוציות בידיים במקום מחבטים לאפשר זמן רב יותר.</p>	<ul style="list-style-type: none"> לגוון - ריצה מימין או משמאל לפי אות מהמורה. 	<ul style="list-style-type: none"> שני תלמידים עומדים אחד מול השני במרחק 2 מטר האחד מהשני, מחזיקים את המחבט הפוך, ראשו מוצמד לרצפה. לפי אות מהמורה הם רצים לתפוס את מחבט 	<p>שיווי משקל למחבט (5 דקות)</p> <p>▶ L9-V2</p>

			היריב לפני שיישמש לרצפה.	
לרווח בין התלמידים.	במידה והתלמידים חבטו בצורה מוצלחת, ניתן להוסיף עבודת רגליים מקדימה ומכרע דגש על טכניקה נכונה. ניתן להשתמש בבלונים	<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 ולחבט כלפי מעלה בחבטת כף יד • בשלב הבא עבודה בזוגות. האחד זורק את הנוצית בקשת והשני חובט חבטת הרמה בכף היד • בשלב שלישי על הזורק לרוץ לאחור ולנסות ולתפוס את הנוצית לאחר כל חבטה • להחליף כל 12 חבטות 	<p>חבטת הרמה כף היד</p> <p>(15 דקות)</p> <p>▶ L9-V3</p>
כשעובדים עם הרבה נוציות, להיזהר מהנוציות שנמצאות על הרצפה.	הוספת מטרות על מנת ליצר תחרות בין התלמידים הנמכת הרשת או הימנעות משימוש ברשת על מנת להבטיח שימוש נכון בטכניקה	<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 	<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 כף יד) • ניתן להשתמש במטרות על מנת 	<p>הרמת כף בשיטת הקרוסלה</p> <p>(10 דקות)</p> <p>▶ L9-V4</p>

		בתנועת רגלים מקדימה נוספת	ליצר אתגר וספירת נקודות	
מרוח בין התלמידים	למקם מטרות ולצמצם את גודלם להתחיל במיקוד גובה תוך כדי צמצום הדרגתי של הטווח מהמטרה	<ul style="list-style-type: none"> להעביר את משקל הגוף מהרגל של היד האוחזת במחבט אל הרגל השנייה סיבוב של הירכיים בעת החבטה תנועה של היד מלמטה למעלה כדי ליצר קשת גבוהה שימוש בהגשת כף יד להגשות רחוקות ובגב יד לקצרות 	<ul style="list-style-type: none"> התלמידים מתרגלים חבטת הגשה בכף היד לעבר מטרה וצריכים לפגוע במספר חבטות קטן ככל האפשר 	<p>משחק ה"גולף"</p> <p>▶ L9-V5</p> <p>(10 דקות)</p>
	התלמידים מדגימים המורה מדגים בעצמו	<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 9. המורה מדגים שוב חבטות הרמה 	<p>סיכום ושחרור</p> <p>(5 דקות)</p>