

פינת משחקונים – מסירה ותפיסה בכדור סל

מאת ענת דרייגור, מרצה במכללה ומאמנת כדורסל בכירה

משחק הכדור סל מבוסס על מגוון רחב של מסירות, אם במקום ואם בהתקדמות. למסירה יתרון ברור על כדור, כי מסירה תמיד מהירה יותר, אך יש לה גם היבט חברתי – היא מעודדת משחק קבוצתי. מסירה נכונה ויעילה היא מסירה מדויקת לעבר המטרה, כאשר קיים קשר עין בין המוסר למקבל. אין להשתאות וגם לא למסור כך שכיוון המסירה צפוי מראש, עובדה המקלה על ההגנה.

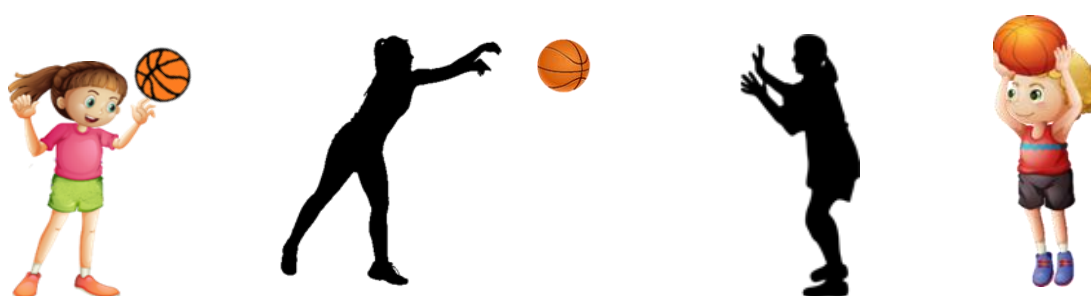
לקטנטנים (גלאי גן - כיתה ג')

1. "מנעד מסירות"

הילדים מפוזרים בשטח, לכל אחד מהם כדור. זורקים את הכדור לגובה ומנסים לתפוס אותו.

בהמשך משימות מאתגרות, בכל סיום משימה ניתן גם לזרוק לסל:

- זריקות הכדור לגבהים שונים ותפיסה.
 - ניסיון מחיאת כף יד אחת לפני תפיסת הכדור (עם ההצלחה להוסיף מחיאות כף יד או נגיעות לסירוגין בראש ובכתפיים לפני תפיסת הכדור).
 - עמידה מול הקיר. מגוון זריקות הכדור וניסיון לתפוס אותו בחזרתו.
 - זריקת הכדור לגובה לאפשר נפילה אחת על הקרקע לפני תפיסתו. בהמשך מנסים לעבור מתחתיו לאחר הקפיצה הראשונה של הכדור ולפני נפילתו השנייה על הקרקע.
 - מסתדרים בזוגות אפשרות בישיבה או עמידה זה מול זה. מגלגלים את הכדור או מוסרים באוויר או דרך הקרקע במרחק המתאים ליכולתם למסור ולתפוס (2-4 מטרים).
- רצוי בגיל הרך להתחיל עם כדור גומי גמיש וקופץ בתרגול עצמי ואחר-כך בפעילות עם בן זוג ובקבוצה.
(תרגול מסירה-תפיסה, קשר עין-יד, מהירות תגובה)

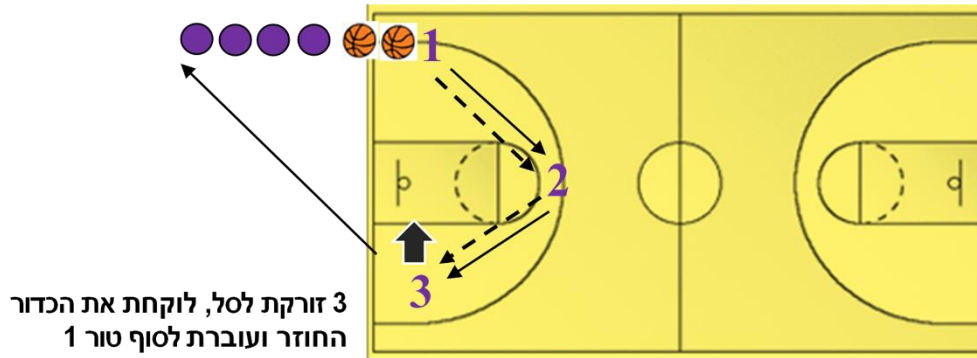


לכתות ג' ומעלה:

2. "מסירה-החלפת מקום וסל"

לקבוצה ולכתה גדולות (כ-28 ילדים) פעילות בחצי מגרש (כ 14 ילדים): טור 1 בפינת המגרש, ל-3 הראשונות כדור. שתי שחקניות, ללא כדור, ניצבות בעמדות 2, 3 (ראו איור). מס' 1 מטור 1 מוסרת ל-2, רצה ונעמדת במקומה, 2 מוסרת ל-3 ונעמדת במקומה. 3 עם הכדור זורקת לסל. לוקחת את הכדור החוזר ועוברת עימו לסוף טור 1. הבאה בטור יוצאת לאחר ש-1 נעה למקומה של 2. באותו אופן מתרגלים בחצי השני של המגרש.

ניתן להוסיף עוד תחנת מסירה ו/או להגדיל מרחקים. מתרגלים מגוון רחב של מסירות כגון : חזה, 2/3, כתף, עילית, צידית, לאחר שני כדרורים ביד אחת ועוד (תרגול מגוון מסירות, תפיסת כדור, קשר עין-יד, זריקה לסל ואו חדירה לסל בכדרור)



משחקונים נוספים בקישור