

פינת משחקונים – רגל ציר בכדורסל

ענת דרייגור

לתנועת רגל ציר בכדורסל יש כמה מטרות: לאפשר לשחקן מתקיף לנוע תוך פנייה לכיוונים שונים מבלי לבצע עבירת "צעדים", ובכך ליצור לשחקן המתקיף זוויות מסירה נוחות, לאפשר לו להתחמק מהמגן, להטעות את היריב ולסגור לכדור חוזר. תנועת רגל ציר פירושה: עם קבלת הכדור במצב של עמדת מוצא, ניתן להניע רגל אחת לכל כיוון וללא הגבלה, בתנאי שהרגל השנייה רגל הציר לא זזה ממקומה. שימוש ברגל ציר ללא הכדור ניתן להזיזה בהגנה, סגירת שחקן אחרי זריקה לסל לכדור חוזר וכד'.

התמצאות במרחב, קואורדינציה, שיווי משקל, הפניות גוף, יציבות, גלגול כדור, כדור.

לקטנטנים (גן - כיתה ג' ומעלה):

1. תופסת "תמנונים"

הילדים נעים במרחב (עם/בלי כדורים), תופס אחד. מי שנתפס עומד במקום. מותר לו להניע רק את רגל הציר וגם לפרוס את ידיו כדי לסייע לתופס בתפיסת שאר הילדים הנעים במגרש, עד שכולם נתפסים. בהמשך – מחליפים את התופס. אפשרות: מדידת הזמן הקצר ביותר עד שכולם נתפסים.



לכתות ד' ומעלה:

2. רגל ציר - "סביבונים"

הילדים מפוזרים במגרש, לכל אחד כדור. בתחילה הם נעים בכדור. המורה מכריזה על מצב הסביבון והילדים פועלים בהתאם למוסכם מראש.

1 = "סביבון קדמי" - ביצוע תנועת רגל ציר עם תנועה סיבובית קדימה החזה מוביל את התנועה, הכדור ביד.

2 = "סביבון אחורי" - ביצוע רגל ציר בתנועה סיבובית לאחור הגב מוביל את התנועה, הכדור ביד.

"סביבון מכדרר" - ביצוע רגל ציר תוך כדור בסיבוב. (בחירת הילדים קדמי או אחורי)

"סביבון מגלגל" - ביצוע רגל ציר תוך גלגול הכדור בתנועה סיבובית אפשרות לגלגול קדמי או אחורי.

בהמשך: "סביבון קולע": הילדים מכדררים לעבר הסל, זורקים פעם-פעמיים וממשיכים בכדור במרחב.



משחקונים נוספים בקישור ←