

פינת משחקונים – צעד וחצי בכדורסל

ענת דרייגור - מרצה במכללה ומאמנת כדורסל בכירה

צעד וחצי מבוצע בכניסה לסל תוך ניצול של חוקי המשחק, המאפשרים לבצע שני צעדים בלי כדור. בדרך זו השחקן מגיע למצב זריקה אידאלי קרוב ככל האפשר לסל, תוך יצירת יתרון על המגן. הדגמת המיומנות נעשית בתחילה ללא הסבר ולאחר מכן מוסיפים הסבר יחד עם הדגמה בהילוך איטי תוך פירוק התנועה לשני צעדים - הראשון גדול והשני קטן. הצעד הגדול נועד ליצור התקדמות, והקטן נועד ליצור העברת תנע למעלה, לניתור גבוה (הברך הנגדית ליד הזורקת מונפת מעלה, לכיוון החזה, בדומה לעמידת חסידה).

הדגשים:

- עמדת מוצא: הכדור בצד הגוף, ליד המותניים. יש לשמור עליו ולהרחיקו מהמגן,
- תמיד מתחילים ביד החזקה (ימין-שמאל).
- הצעד הראשון ארוך לשם התקדמות, והצעד השני קצר לשם ניתור גבוה ונחיתה אנכית רכה.
- הרגל שאינה מנתרת מתכופפת ועוזרת להרמת הגוף מעלה.
- הסיכוי לקליעה גדול יותר כאשר זווית התנועה היא 45 לסל, והפגיעה היא בפינת ריבוע הלוח.
- סיום הזריקה: בתחילה מומלץ עילית ואחר-כך לימוד זריקה תחתית (Lay Up)

לקטנטנים (גלאי גן - כתה ג')

במיומנות מורכבת זו לגיל הרך נדגיש הכרת מושגים "ימין", "שמאל" ותרגול הכנסת רגל נכונה לחישוק.

1. צעד וחצי על כפות רגליים

כפות רגליים מקרטון מודבקים על הקרקע ומפוזרים במגרש בצמידים כאשר צבע כחול יסמן "רגל ימין" והאדום מסמן "רגל שמאל" (ראו איור 1). הילדים ינועו במרחב באופן חופשי וידלגו בהתאם לכפות הרגליים המנתבים צעד וחצי בכדורסל. בהמשך נשים דגש על פסיעה לאורך בצעד הראשון ובשני ניתור לגובה (עמידת חסידה) תחילה ללא כדור וכאשר רואים הבנה ויישום אצל הילדים בין ימין ושמאל, מוסיפים כדור והם נעים בכדור. ההוראה שתינתן כעת: הפסקת כדור והחזקתו בעת ביצוע הדילוג לצעד וחצי זריקת כדור למעלה. שלב הבא: יישום התנועה מול הסל זריקה לסל נמוך לאחר ביצוע "צעד וחצי" על הכפות המסומנות (ראו איור 2).

(2) כניסה מימין-כף רגל ראשונה ימין שנייה שמאל. כניסה לסל משמאל הפוך. אפשרות שימוש בחישוקים.

(תרגול הכרת צדדים ימין ושמאל, הכנסת רגל נכונה למדבקות, ניתור זריקה לסל)



1



2

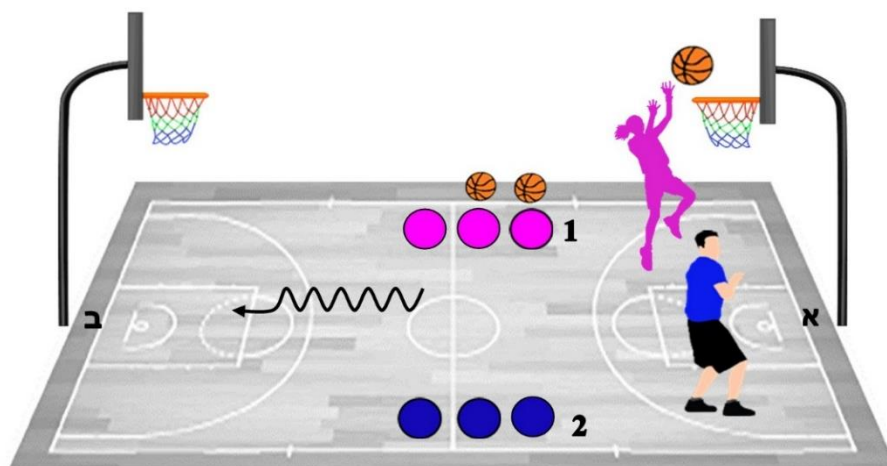
לכתות ג' ומעלה:

2. צעד וחצי תחרותי ללא החטאה.

שתי קבוצות ממוקמות בטורים (כ- 10 ילדים) בחצי מגרש כדורסל לכיוון סל א' ומתחרות ביניהן. קבוצה 1 עם כדורים. מטור 1 יוצאת הראשונה בכדרור וכניסה לסל בצעד וחצי. במקביל, הראשון מטור 2 רץ גם הוא לעבר סל א' ללא כדור. במידה והשחקנית קלעה – קבוצת מזוכה בנקודה. במידה והחטיאה שחקן מטור 2 לוקח ריבאונד ומכדרר לעבר סל ב' לכניסה לסל בצעד וחצי בניסיון אחד. במידה וקלע, קבוצתו מזוכה בנקודה. חוזרים לאותם הטורים עד אחרון הילדים. סופרים ניקוד זמני ומחליפים בטורים. הסבב השני קובע ניקוד סופי.

אפשרויות:

- תרגול עם 4 קבוצות (כ- 7 ילדים בכל טור). 2 טורים בכל חצי מגרש. כאשר ישנה החטאה בצעד וחצי השני שלקח ריבאונד, יזרוק לאותו סל, ויתחיל כניסה לסל בצעד וחצי מקו הקשת של 3 נקודות.
 - תרגול כניסות לסל בצעד וחצי מימין ומשמאל ביד החזקה והחלשה, או תוך זריקה בהגשת כדור מעל טבעת הסל, ללא מגע של הכדור בלוח ("רק רשת"). מדי פעם - שינוי המיקום של הכניסות לסל.
 - למתקדמים: כניסות בצעד וחצי תוך מעבר סל. ביצוע שינויי כיוון לפני הכניסה בצעד וחצי לסל.
- (תרגול צעד וחצי, מגוון כניסות וזריקות לסל, כדרור, שינויי כיוון)



משחקונים נוספים בקישור