

פינת משחקונים – תנועה והטעיות ללא כדור

ענת דרייגור - מרצה במכללה ומאמנת כדורסל בכירה

הטעיות בתנועה ללא כדור

אחת מהמיומנויות הבסיסיות לכל משחקי הכדור ובפרט למשחק הכדורסל היא תנועת השחקנים ללא כדור ועם כדור.

ככלל, במהלך המשחק נעים השחקנים רוב הזמן ללא כדור - עובדה בעלת חשיבות הן מבחינה הגנתית והן מבחינה התקפית. אי לכך, יש צורך לתרגל את מיומנות התנועה ללא כדור אין ספור פעמים. ביצוע איכותי של התנועה מתבטא בתזמון שלה (להפתיע) ובשינוי הקצב, המהירות והכיוון. כמו כן - הפעלת החלק העליון של הגוף כדי למנוע נוקשות ופעילות בלימה ודחיפה של הרגליים.

- יעילות בהתקפה: שחקן ללא כדור צריך להראות עצמו לכדור, לתפוס מקום טוב במגרש, להיות נוכח וחופשי מהגנה ומוכן למסירה, לתזמן את הקפיצה לכדור חוזר בהתקפה, להיות מוכן לחיתוכים לסל, להשתחרר לקבלת הכדור ובכך לפתוח קווי מסירה טובים למוסר ועוד.
- התנועות - במגוון הטעיות גוף: לכיוון אחד ויציאה מהירה בריצה לכיוון נגדי כמו תנועת "תן ולך" ותנועות בסיסיות נוספות הכוללות תנועות כגון V Cut , L Cut , B Door (בריחה ב"דלת אחורית"), סבסוב, חיתוך קדמי ואחורי מהיר ועוד
- בהגנה, כל התנועות במשחק כדורסל הן ללא כדור. הדבר מחייב שמירה על שחקן מתקיף, הנע בכדור או ללא כדור. מיומנויות: מהירות, זריזות, כושר גופני, קואורדינציה, גמישות ומיומנויות נוספות הן חיוניות לשומר מיומן.
- אביזרים: במשחקי ההיכרות ובכל המשחקונים המוצגים בפרקים הבאים הילדים מתרגלים במרחב תנועות ללא כדור ועם כדור בתוספת אביזרים לשדרוג הביצוע, ובכך הם מאיצים את התקדמותם.

לקטנטנים (גלאי גן - כתה ג')

1. תופסת קווים, צבעים וצורות

מגרש כדורסל שעליו מסומנים כל קווי המתחם. הילדים מתפזרים על כל הקווים המסומנים, אחד מהם (או יותר) הוא התופס. הריצה מותרת אך ורק על הקווים. המשחק נועד גם להכיר את קווי מגרש הכדורסל. בשלב הבא, הילדה התופסת מכריזה על צבע או על צורה במגרש הכדורסל. הילדים נעים במגוון מצבי גוף ושינויי כיוון בריצתם במטרה לעמוד על הצבע או הצורה המוכרזים, כאשר התופסת מנסה לגעת באחד הילדים במנסתו. אפשרויות:

- אסור לתופס לתפוס את מי שתפס אותו.
 - הוספת תופסים
 - שילוב מצבי גוף שונים תוך החלפת המצב לאחר 3-4 צעדים: תנועה בצעדי הגנה, סיבובי גוף, צעדי איילה, ריצה אחורנית, צידית וכיו"ב.
- (תרגול מיומנות תנועה והטעיות ללא כדור, זריזות, מהירות, שינויי כיוון).



לכתות ג' ומעלה:

2. תופסת "מיליון דולר"

חברות הקבוצה, המפוזרות במגרש, מוסרות ביניהן כדור. אחת הילדות בורחת, והשאר צריכות לגעת בה עם הכדור וכך היא נתפסת (אין לזרוק עליה את הכדור מרחוק). אסור לנוע במרחב עם הכדור ואסור לכדרר. בשלב השני מפזרים "כסף" במגרש (טבעות, מטפחות, סרטים, חולצות). כל חפץ שווה, למשל, 100,000 דולר, והבורחת צריכה לאסוף אותם ולצבור סכום של מיליון דולר (כלומר 10 חפצים) לפני שתיתפס. אפשרויות: החלפת הנתפסת, הוספת נתפסות, הוספת כדורים. (תרגול תנועה ללא כדור, הטעיות, שינויי כיוון, מסירות).



← משחקונים נוספים בקישור