

# פינת משחקונים – זריקה לסל

ענת דרייגור - מרצה במכללה ומאמנת כדורסל בכירה

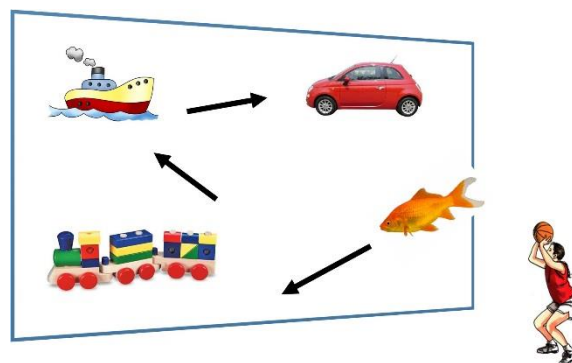
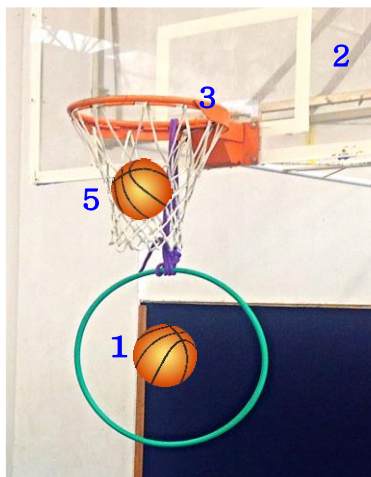
הזריקה לסל היא אחד היסודות החשובים במשחק. למעשה, מטרת המשחק היא הקליעה - לזרוק לסל באחוזי הצלחה גבוהים. קבוצה שקולעת יותר, מנצחת. לימוד הזריקה (כמו זריקת עונשין) מהווה בסיס לסיימות שונות של זריקה לסל - צעד וחצי, כניסות שונות לסל וזריקת ניתור. בתחילה מתעכבים רק על כמה עקרונות של הזריקה (ככלל, הדגש הוא ביציבות הרגליים, תנועה ברצף וסיימת נכונה). כשמדובר במיומנות מורכבת לא ניתן להגיע לביצוע מושלם מיד בהתחלה אלא רק לאחר תרגול רב. הדגשים יתווספו במהלך ההתקדמות בזריקה (יש להדגיש ששחקנים רבים לא קולעים "לפי הספר", ובכל זאת הם קלעים מצוינים) חשוב שהכדור ייכנס לטבעת באחוזים טובים, עם הגנה ובלעדיה.

מאמר מקצועי ומעמיק על קליעה לסל ניתן למצוא באתר "המומחים" של המכללה האקדמית בוינגייט. להלן הקישור: <https://www.wincol.ac.il/מומחים/כדורסל/שיפור-הקליעה-לסל>

לקטנטנים (גלאי גן - כתה ג')

## 1. קליעות בניקוד שונה ותוך תזוזת

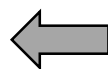
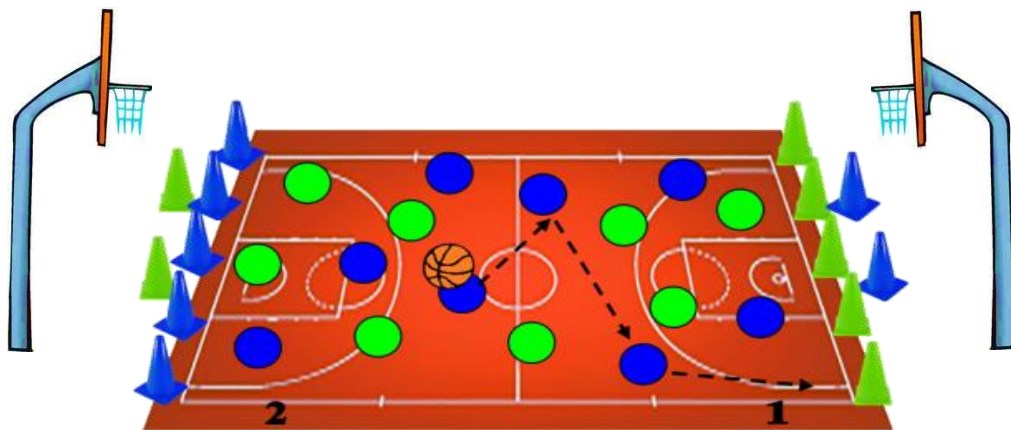
- חישוק, הקשור בחבל, תלוי על טבעת סל נמוך. ניסיון לקלוע לסל המקנה מירב נקודות.
- הניקוד:** פגיעה בחישוק = 1 נקודה פגיעה בלוח = 2 נקודות פגיעה בטבעת הסל = 3 נקודות קליעה לסל = 5 נקודות.
- בהמשך: 1. מציירים על הקיר כל מיני דמויות והילדים צריכים לפגוע בהם.
2. מקרינים דמויות זזות באיטיות על הקיר ויש צורך לפגוע בהם תוך תזוזתן.
- (הכנה לזריקה לסל קשר עין-יד).



לכתות ג' ומעלה:

## 2. מסירות ופגיעה בקונוס או לסל

שתי קבוצות (1 ירוקה ו-2 כחולה; ראו איור) במגרש כדורסל; כדור אחד. 5-9 קונוסים מונחים על כל קו רחב, מתחת לסל. המטרה של כל קבוצה היא לפגוע בקונוסים של יריבתה. פגיעה בקונוס מזכה בנקודה, ופגיעה בשני קונוסים בו-זמנית מקנה שתי נקודות. ההתקדמות היא במסירות בלבד. בשלב הבא: מניחים קונוסים כחולים בין הירוקים ולהיפך, כדי לחייב כל קבוצה לדיוק בזריקות. קבוצה שפוגעת בקונוס שלה מורידה ממנה נקודה. בשלב האחרון, משחקים במטרה לקלוע לסל ממשיכים במסירות ללא כדור. (תרגול קליעה למטרה, מסירות, תנועה ללא כדור)



משחקונים נוספים בקישור