

פינת משחקונים – הגנה בכדורסל

ענת דרייגור - מרצה במכללה ומאמנת כדורסל בכירה

הגנת היחיד: זו נועדה לשבש את מהלכי ההתקפה של היריב - עצירת כדור על-ידי סגירת קו תנועת המתקיף (הגעה למצב של חזה מול חזה), הסטת הכדור וחטיפתו עד לכדי שליטה מלאה בו. בהתנהלות קבוצתית הדיבור בהגנה חשוב מאוד, בזמן לחץ על הכדור, חסימות ועוד.

דגשים: הרגליים כפופות, ברוחב האגן, הגו כפוף מעט, המרפקים מעל הברכיים, הידיים מקבילות לקרקע, כפות ידיים לכיוון הכדור. לא להצליב רגליים ו/או לקפוץ. צעדי הגנה: הגו כפוף, רגל אחת מובילה, הידיים כפופות מעט לפני (בדומה לשוער כדורגל). עם תנועת המתקיף, המגן נע בכיוונו ובמקביל אליו תוך תנועת ידיים פעילה מאוד. על-פי חוקת הכדורסל (ראו קישור: **חוקת כדורסל**), התחום ההגנתי של המגן מוגדר כ"עקרון הצילינדר" ו"עקרון האנכיות". משמעותו: מרחב בתוך תבנית (צילינדר) דמיונית, הסובבת כל שחקן הנע במגרש, בין אם הוא מגן או מתקיף.



המרחב מוגבל, כדלהלן (ראו איור):

- בצד הקדמי – על-ידי כפות הרגליים
- בצד האחורי – על-ידי הישבן
- בצדדים – על-ידי הקצוות החיצוניים של הזרועות והרגליים ובהתאם לרוחב הפישוק.

לקטנטנים (גלאי גן - כתה ג'):

1. הגנה עם מוזיקה מתחלפת

פעילות הגנתית מהנה לצילי מוזיקה. מכינים מראש 4-6 שירים, כל אחד מתנגן 20-30 שניות. לכל מנגינה משימה הגנתית שונה. במיקס של המוזיקה סדר השירים משתנה (למשל – בתחילה סדר השירים הוא 1, 2, 3, 4 ולאחר מכן 4, 1, 3, 2 וכיו"ב). המשך -

- בשילוב של כדור לכל אחד. לאחר דקה שילוב משימות: ניתור גבוה עם הכדור, רקיעות וכד'
 - סימון קווים במתחם הפעילות או במגרש כדורסל וצעדי הגנה רק על הקווים, והקשתות.
- (תרגול עמדה הגנתית, צעדי הגנה, תנועה ללא כדור, שינויי כיוון).



1. תנועות הגנה מול מנחה.

שורות מול המאמנת. היא אוחזת בכדור ומסמנת את כיוון התנועה על-פי סימונים שנקבעו מראש:

- כדור לכיוון ימין - תנועות הגנה לימין
- כדור לכיוון שמאל - תנועות הגנה לשמאל
- כדור לאחור - תנועות הגנה באלכסונים לאחור
- כדור לפנים - תנועות הגנה קדימה בגלישה (slide)
- כדור למעלה - ניתורים לגובה או נפילה לקבלת עבירת תוקף.
- תיפוף על כדור – תנועת רקיעות עם הרגליים במקום.
- לשריקה, שני ספרינטים הלוך ושוב לאורך המגרש המדמים חזרה להגנה.

אפשרויות:

- אחד הילדים מחליף את המאמנת.
 - כדור לכל אחד. הוספת סימון לכדרור ולזריקה לסל. בזמן תנועות ההגנה (לעיל) הכדור ביד.
 - הטעיה. מחליטים מראש שהדיבור הוא שקובע ולא הראייה, כלומר, אם האצבע מופנית לימין והמנחה אמר "לשמאל" - ההגנה תנוע שמאלה.
- (תרגול עמדת מוצא בהגנה, צעדי הגנה, חזרה מהירה להגנה, זריזות רגליים, נפילה לקבלת עבירת תוקף).



משחקונים נוספים בקישור ←