



שלבי לימוד מיומנות בכדורסל ענת דרייגור

- 1 **הצגת נושא האימון ומטרתו.**
 - 2 **לחימום, פתיחה עם משחקונים (ואו תנועות משולבות).**
התנסות ראשונית (ללא לימוד קודם) גם מיומנות הנלמדת.
להלן קישור ב"הכשרתון" מס' 42 בנושא: שלבי לימוד של הוראת משחקון לחימום והכנה למשחק הכדורסל : <http://www.wincol.ac.il/education42>
 - 3 **הצגת מיומנות שלמה בהדגמה אילמת.** (בכמה זוויות)
כאשר המיומנות מחייבת, להוסיף בהדגמה מגן!
כגון: כדרור חצי הגנתי, שינוי כיוון אחורי וכדומה.
 - 4 **לימוד המיומנות: הדגמה + הסבר** (הדגמה איטית ובמיומנות מורכבת לחלק לחלקים)
 - 5 **מתן הדגשים ועקרונות לביצוע מוצלח.**
 - 6 **תרגול** בהתאם לאופי המיומנות (תחילה ביד החזקה אחר כך יד החלשה)
 - סטטי (במידת האפשר: שכיבה, ישיבה, עמידה)
 - הליכה
 - ריצה
 - 7 **איתור שגיאות ותיקון** בכל שלב. (במידתיות)
 - 8 **תרגול נוסף ומעקב** אחר הביצוע.
(אין צורך לדרוש ולהתעכב כבר בהתחלה על ביצוע מושלם!)
 - אפשרות לשלב משחקון ואו תנועה המסכם את הלימוד עד כה (ביחידים, זוגות, שלשות, בכמה קבוצות גדולות וכדומה)
 - 9 **הטמעת המיומנות במצבי משחק הכדורסל .**
 - בתנועה ללא הגנה
 - בתנועה עם מגן פאסיבי (שחקן, קונוס, כסא, עמוד).
 - בתנועה עם מגן מלווה.
 - בתנועה עם מגן אקטיבי.
 - 10 **לסיום, משחקון גדול (קבוצתי) משלים** במצבי משחק הכדורסל .
שילוב משחק כדורסל רגיל או עם הדגשה והעדפת המיומנות הנלמדת.
- ❖ קצב ההתקדמות בסעיפים 6, 9 בהתאם לרמת הילדים ובתכנון תקופתי.