



נדור חסום

יוסי גבע

אפריל-11

משחק ה"כ-חסום" כמשחק "לחיים" וכמשחק מבוא לכדורעף

פתח דבר

מודל זה מאפשר ללמוד בבית הספר 2 משחקים בתהליך לימודי אחד. שני המשחקים הם משחקים לחיים המשוחקים במסגרות נופש ותחרותיות בכול גיל. מודל זה יאפשר לכול ילד להצליח לשחק וליהנות מהמשחק. "הכ-חסום" משחק מבוסס על מיומנויות יסוד: זריקה, תפיסה והערכת מעוף הכדור. לכן כול ילד יכול לשחק אותו בהצלחה. בהמשך יבחר הילד להמשיך לכדורעף או להמשיך לשחק את המשחק הזה. בשלבים מתקדמים את משחקו שיגרום לו הנאה.

מבוא

המודל החדש מאפשר לפתח יכולת משחק בצורה טובה יותר באמצעות שינוי סדר לימוד הטכניקה ושילובה במשחק המתפתח, הגורמים לשינוי הסביבה המשחקית. המודל המוצע חושף את הילדים, כבר בשלב מוקדם, למצבי משחק מתקדמים, שבהם ההתקפה מהירה (זריקה בניתור) ומשולבת בחסימה עם הגנת שטח. החסימה מהווה מרכיב חשוב ביותר במשחק, אך היא קשה לביצוע, ולכן במודלים הקיימים היא נלמדת אחרונה מבין המיומנויות הבסיסיות. שילובה של החסימה בשלבים הראשונים מוסיף רבות לביצועה וליכולת השחקנים לקבל מידע ולקבל החלטות. בשלבים המתקדמים. כך נגיע לתרגול רב שנים של מצבי משחק, הקושר את החסימה עם הגנת השטח. תרגול של זריקת הכדור (הנחתה) בתחילת תהליך הלימוד מאפשר הצלחה וסיפוק מידיים אצל הילדים, ושימוש בכדור 'דידותי' מאפשר מגע עם הכדור ללא חשש. למעשה, המודל החדש הופך את פירמידת ההתפתחות של השחקן ומציב את החסימה בתחילת תהליך ההתפתחות. מטרתו לאפשר לילד להתמודד מוקדם יותר עם מצבי משחק מורכבים תוך פיתוח האפשרויות לקבל מידע ולקבל החלטות. החסימה באה לאחר התקפה, המבוצעת על-ידי זריקה בניתור. זו התקפה מהירה, המציעה אפשרויות רבות לתוקף, בעוד הקבוצה המגנה צריכה לחסום ולנוע בהתאם לאפשרויות התוקף. וכך, כבר בגיל זה הילדים חוסמים ומבצעים הגנת שטח בהתאם לשטח המכוסה על-ידי החוסם.

הרשת הנמוכה, המאפשרת זריקה מהירה, וכדור הספוג שהילד יכול לאחוז ביד אחת מאפשרים סביבה יעילה ובטוחה ליכולות שברצוננו לפתח. צורת משחק זו גורמת הנאה רבה לילדים, והוא עשוי להיות מבוקש בבית-הספר, בחוגים ובמסגרות נופש.

כך ניתן לפתח אצל הילדים את היכולת לקבל מידע ולקבל החלטות ברמה גבוהה כבר בגיל צעיר ולמעשה להגיע מהר יותר למשחק הדומה, מחשבתית ותפיסתית, לכדורעף ברמה גבוהה. ככול שנחשוף את הילדים לסביבה מתאימה יותר בשלב מוקדם יותר כך יתייעל תהליך הלימוד והשיפור של המשחק.

כל אלה ייצרו הן כדורעף תחרותי-הישגי והן משחק נופש מהנה בכל גיל. עם זאת, דרושים מחקרי אורך כדי להעריך את תרומת המודל החדש להתפתחות שחקן הכדורעף. התפתחות המשחק לפי מיומנויות, המותאמות לקבוצות הגיל השונות, מוצגת באיור ובטבלה שלהלן.

שימוש מתודי בהרכבים קטנים בלימוד משחק הכדורעף

קיימת חשיבות רבה ביותר ליצירת סביבה של הצלחה לילדים. הם צריכים להצליח במשחק כדי לגרום להם לרצות לשחק. כישלון, לעומת זאת, יגרום להם למוטיבציה שלילית. ואכן, הגישה הדוגלת בלימוד המשחק המלא באמצעות משחקי הכנה קנתה לה תומכים רבים במחקר ההוראה ובשדה. במשחקים ה'קטנים' משחקים בתנאים מקלים יחסית, תוך התחשבות ביכולת השחקנים ובמטרה להבטיח להם הצלחה במשחק. הדרך זו מובילה להנאה ולרצון לשחק. התנאים המקלים הם הרכב מצומצם, גובה נמוך יותר של הרשת, שטח-משחק מוקטן, סוג נוח יותר של הכדור וגודלו, התרת זריקת הכדור ותפיסתו ועוד. כך משתמש הלומד, כבר בתחילת תהליך ההוראה, במיומנויות יסוד, ובהדרגה הוא רוכש יכולת תפיסתית-קוגניטיבית (קבלת מידע וקבלת החלטות). בהמשך למיומנויות היסוד ישולבו במשחק גם מיומנויות ספציפיות, ולבסוף ישתמש הלומד רק במיומנויות ספציפיות, בהתאם להתקדמותו..

שני גורמים חשובים ביותר בתכנון ההוראה מובאים בחשבון בגישה זו:

* ההטרוגניות של הכיתה בשיעור חינוך גופני

* הזמן שמוקדש להוראת הכדורעף.

ההרכבים הקטנים יהיו כדלהלן: 1+1 (שני ילדים, משני צדי הרשת, מהווים קבוצה בעלת משימה משותפת); 1X1; 2+2; 2X2; 3X3. הרכבים אלו מתאימים לאופן לימוד המשחק. כאן ישאל המורה את עצמו באיזה שלב עליו להתחיל ללמד את הילד לקבל מידע ולקבל החלטות. התשובה: מיד כשהילד מסוגל לשלוט ביעילות במיומנויות היסוד (זריקה, תפיסה, התמצאות במרחב). המשמעות היא שכבר בכיתה ג' הוא מסוגל לשחק במשחק שבו הוא משתמש במיומנויות היסוד, ובו הוא נדרש לקבל מידע ולקבל החלטות.

להלן הפירוט:

משחק 1+1

שני ילדים ניצבים משני צדי הרשת וזורקים את הכדור זה לזה ללא הפסקה. לאחר המסירה הם חייבים לשנות מקום. מנצח הזוג שמבצע מסירות רבות יותר מבלי שהכדור נופל.

משחק 1X1 עם זריקה ותפיסה

אופן המשחק: שני ילדים, כל אחד מצידה האחד של הרשת, זורקים ותופסים את הכדור. הם זורקים את הכדור לשטח לא מכוסה כדי למנוע מהיריב לתפוס את הכדור. הערה: לקבוצה שמתקשה ניתן להתיר, בתחילה, קפיצה אחת של הכדור בקרקע. כאשר הכדור אצלו, הילד ישאל את עצמו איפה נמצא יריבו. ובהמשך - לאן עליו לזרוק את הכדור? כאשר הכדור אצל היריב השאלות הן: מה אפשר לעשות עם הכדור מהמקום שבו הוא נמצא? לאן הוא יזרוק את הכדור? למשחק 1X1 ישנן כמה וריאציות:

* **משחק 1X1 בשני כדורים**: לכל ילד כדור. שניהם זורקים את כדוריהם בו-זמנית מעבר לרשת, מנסים לתפוס את הכדור שנזרק אליהם ע"י היריב וזורקים שוב. מי שמצליח לזרוק את הכדור ויריבו אינו תופס אותו זוכה בנקודה.

* **משחק 1X1: מיומנויות יסוד + מיומנויות ספציפיות**. גם למשחק שלוש גרסאות, מן הקל לקשה יותר:

גרסה א': הילדים לומדים להוציא מכת פתיחה תחתית, והם ישתמשו בה במשחק במקום הזריקה. לאחר מכת הפתיחה - תפיסת הכדור וזריקתו לצד השני.

גרסה ב': הילדים לומדים קבלה תחתית, והם ישתמשו בה במקום תפיסת הכדור שנזרק מעבר לרשת. בהמשך - תפיסה וזריקה לצד השני. בגרסה זאת מותרות שתי נגיעות בכדור: קבלה תחתית ובעקבותיה תפיסה וזריקה על-ידי ילד אחר. (לבדוק)

גרסה ג': הילדים לומדים מסירה עילית ומשחקים במסירה/קבלה תחתית ובמסירה עילית. אפשרית נפילה אחת של הכדור. מתחילים במשחק במסירה עילית.

המשחקים הבאים בהרכבים קטנים (2X2, 3X3, 4X4) מהווים משחקים בפני עצמם ומשחקי 'ביניים' לקראת משחק המטרה - כדורעף בהרכב 6X6.

משחק 2X2 עם חסימה, תפיסה, מסירה/זריקה בניתור

תנאי המשחק: מגרש קטן, רשת נמוכה, כדור ספוג שהילדים יהיו מסוגלים לאחוז ביד אחת.

אופן המשחק: זהו השלב הראשון של משחק קבוצתי. ילד אחד ניצב מאחורי השני בכל צד של הרשת. לאחר שהילדים לומדים חסימה, היא תשולב במשחק. וכך, החוסם יתפוס גם כדור קרוב (אבטחה עצמית) וימסור אותו לחברו שיזרוק בניתור. לאחר לימוד מכת הפתיחה, קבלתה ומסירה תחתית הן ישולבו במשחק המתפתח, ועם זאת עדיין מאפשרים תפיסת כדור בהגנה.

במשחק 2X2 הילד לומד:

- לתקשר עם חברו
- ליטול אחריות על שטח
- לקבל את יכולת חברו כפי שהיא.

גם למשחק שלוש גרסאות:
גרסה א': המשחק נפתח במכת פתיחה תחתית חזיתית. היריב מקבל את הכדור בקבלה תחתית ומעבירו לחברו לקבוצה. זה תופס את הכדור וזורק בנייתור למקום לא מכוסה במגרש השני, שם תבוצע קבלה תחתית וכך הלאה.
גרסה ב': המשחק כולל מכת פתיחה, קבלה תחתית ומסירה עילית. מותרת נפילה אחת של הכדור על הקרקע.
גרסה ג': כמו גרסה ב', ללא נפילת הכדור.
הערה: החל במשחק 2X2 ואילך יש לפתח מיומנויות קבוצתיות (שיתופיות), האופייניות למשחק הקבוצתי: אחריות לשטח, תקשורת בין חברי הקבוצה, מרכיבים רגשיים-חברתיים כמו קבלת הצלחה וכישלון, תמיכה הדדית במשחק, תפקוד היחיד בתוך הקבוצה ועוד.

משחק 3X3 עם חסימה

זהו משחק קבוצתי מורכב יותר, המבוצע על מגרש גדול יותר (אבל עדיין לא במידות הרגילות). במשחק זה מתחילים לשלב טקטיקה אישית בטקטיקה קבוצתית.
תנאי המשחק: מגרש קטן, רשת נמוכה, כדור ספוג שהילד יכול לאחוז ביד אחת.
אופן המשחק: הילד הקדמי חוסם ומוסר, ושני האחוריים מבצעים פעולות הגנה ותוקפים. המהלכים הם: קבלת הכדור הראשון שעובר את הרשת, מסירה עילית/תפיסת הכדור וזריקת הכדור לשטח לא מכוסה בזריקה/מסירה עילית. במשחק זה מופיעה, באופן טבעי, פעולת הנחתה ללא ניתור ולאחר ניתור. המורה יעודד את הפעילות הזו, ובשלב זה ילמד את מיומנות הנחתה.
תהליך הלימוד מבוצע אפוא בכמה שלבים:
שלב א': חסימה, זריקה בנייתור, תפיסה. רצוי לעודד את הילדים 'להכין' את הכדור ולהכות בו לאחר ניתור. מתחילים ללמד ולתרגל שטחי אחריות.
שלב ב': חסימה, מכת פתיחה, קבלת מכת פתיחה, מסירה עילית/תחתית. משפרים את כיסוי שטחי האחריות.
שלב ג': כמו ב', אך מוסיפים הנחתה ללא ניתור ולאחר מכן בנייתור. קבוצות תחרותיות ילמדו מכת פתיחה עילית חזיתית.

משחק 4X4

משחק זה כולל את כל הסממנים של משחק המטרה (כדורעף בהרכב 6X6). בהרכב של 4X4 מומלץ לשחק כדורעף חופים במסגרת הבית-ספרית. בשלב זה יודגשו וישופרו:
 א. המיומנויות שנלמדו בעבר
 ב. הטקטיקה האישית והקבוצתית
 ג. תהליך קבלת החלטות, המבוסס על קבלת מידע רלוונטי. יתורגלו ביתר קפידה מעברים להתקפה מקבלת מכת פתיחה ומעברים להתקפה מהגנה.

למשחק כמה גרסאות:

גרסה א': מיועד לילדים שטרם נחשפו למשחקי כדור. המשחק הוא במבנה 3:1 - השחקן הקדמי חוסם ומוסר, ושאר השלושה מבצעים הגנה ותוקפים על-ידי זריקה בניתור. ניתן לקבוע שהשחקן בצדו השמאלי של המגרש הוא אחורי ואינו מנחית. הכדור עשוי ספוג, והילדים יכולים להחזיקו ביד אחת.

גרסה ב': חסימה, מכת פתיחה, קבלת מכת פתיחה, הגשה, הנחתה. כמו בגרסה א', אך שלושת השחקנים שמבצעים הגנה תוקפים במסירה עילית/הנחתה.

גרסה ג': משחק במבנה 2:2: שני שחקנים קדמיים שחוסמים חסימת יחיד. שחקן שאינו חוסם נסוג להגנה.

המודל החדש: שלבים וקבוצות גיל

שלב שלב מתקדם כיתות ט'-י' (גילים 14-16)	שלב מתקדם כיתות י"א-י"ב (גילים 16+)	שלב בסיסי כיתות ז'-ח' (גילים 12-14)	מבוא לכדורעף כיתות ה'-ו' (גילים 10-12)	טרם כדורעף כיתות א'-ד' (גילים 6-10)	שלבים
<ul style="list-style-type: none"> - קבלה תחתית בהגנה - חסימה; חסימה זוגית - הנחתה קצב 2; קצב 1 - אבטחת המנחית - קבלה תחתית בנפילה - הנחתה משורה שנייה - מכת פתיחה בניתור - חסימה זוגית 	<ul style="list-style-type: none"> - קבלה תחתית בהגנה - חסימה; חסימה זוגית - הנחתה קצב 2; קצב 1 - אבטחת המנחית - קבלה תחתית בנפילה - הנחתה משורה שנייה - מכת פתיחה בניתור - חסימה זוגית 	<ul style="list-style-type: none"> - חסימה - הנחתה - 2 כיוונים משני צדי המגרש - קבלת מכת פתיחה - הגשה במסירה עילית - התקפה במסירה עילית - הנחתה - מכת פתיחה עילית חזיתית - הנחתה 	<ul style="list-style-type: none"> - חסימה; זריקה בניתור/הנחתה (במסגרות תחרותיות*) - מסירה עילית - הגשה במסירה עילית (במסגרות תחרותיות*) - קבלה תחתית - מכת פתיחה עילית חזיתית (במסגרות תחרותיות*) - קבלת מכת פתיחה 	<ul style="list-style-type: none"> - זריקה; זריקה בניתור תפיסה - חסימת יחיד בלבד (מכיתה ג' ומעלה) - קבלת מידע וקבלת החלטות במצבי משחק 	תוכן האימון
<ul style="list-style-type: none"> - התמחות בתפקידים - אימון תפקודי 	<ul style="list-style-type: none"> - התמחות בתפקידים - אימון תפקודי 	אין התמחות			התמחות
<ul style="list-style-type: none"> רשת חוקית לפי החוקה הבין-לאומית 	<ul style="list-style-type: none"> מעבר מרשת נמוכה לרשת חוקית 	<ul style="list-style-type: none"> - רשת נמוכה - כדור מתאים - מגרשים קטנים 	<ul style="list-style-type: none"> - רשת נמוכה שתאפשר זריקת ניתור מעל השפה העליונה - כדור ספוג שילד יכול להחזיקו ביד אחת - חסימת יחיד בלבד - הכנסת כדורעף קל בלימוד, בתרגול ובמשחק הכדורעף 	<ul style="list-style-type: none"> - רשת נמוכה שתאפשר זריקת ניתור מעל השפה העליונה - כדור ספוג שילד יכול להחזיקו ביד אחת. - חסימת יחיד בלבד 	תנאי משחק
<ul style="list-style-type: none"> - 3 קבוצות - 4 קבוצות - הרכבים קטנים - 6X6 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 קבוצות - 4 קבוצות - הרכבים קטנים - 6X6 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 קבוצות - הרכבים קטנים - 6X6 	<ul style="list-style-type: none"> - משחק 'חסום וזרוק': 3X3 ; 2X2 - כדורעף 3X3 ; 2X2 ; בהתקפה: עם זריקה בניתור ו/או הנחתה; בהגנה: תפיסה/קבלה תחתית/עילית 	<ul style="list-style-type: none"> משחק 'חסום וזרוק': 3X3 ; 2X2 בהתקפה: עם זריקה בניתור בהגנה: חסימה/תפיסת הכדור 	משחקים
<ul style="list-style-type: none"> כדורעף 6X6 	<ul style="list-style-type: none"> כדורעף 6X6 	<ul style="list-style-type: none"> כדורעף 6X6 ; 4X4 	<ul style="list-style-type: none"> כדורעף מעורב 3X3 ; 2X2 	<ul style="list-style-type: none"> משחק 'חסום וזרוק' 	משחק תחרותי

*מסגרת תחרותית - זו שאליה נבחרים הילדים המוכשרים ביותר לפעילות נוספת

חוקי משחק ה"כ-חסום"

אופן המשחק

הכדור מוכנס למשחק על ידי זריקה לאחר שריקת השופט. תופסים וזורקים את הכדר. מותר לגעת בכדור עם כול חלקי הגוף (מבלי לתפוס אותו) וזה נחשב לנגיעה. מותר להכות את הכדור. 2 נגיעות רצופות אסורות החסימה מותרת ונחשבת לנגיעה. מותר לבצע עד 3 מסירות זריקת פתיחה: במידה שהיריב זרק כדור פתיחה וזכינו בכדור יתבצע חילוף והקבוצה תזכה בנקודה. כדור מזריקת פתיחה נוגע ברשת ועובר הוא כדור "טוב". זריקת פתיחה ברשת או בחוץ פסולה.

מבנה המשחק

משחקים עד 3 מערכות (הטוב מי 3) כול מערכה משוחקת עד 21 נקודות. לא חייב להיות פער של 2 נקודות.

מספר שחקנים:

משחקים 6 שחקנים בכול קבוצה

ניקוד:

כול פעולת משחק תזכה בניקוד

המגרש וגובה רשת:

1. משחק 2X2 : מגרש 6X4.5 מטר
 - גובה הרשת בניים/בנות: 1.60 מטר
2. משחק 3X3 : מגרש 12X6 מטר
 - גובה הרשת בניים/בנות: 1.60 מטר
3. משחק 4X4 : מגרש 14X7 מטר
 - גובה הרשת בנות: 1.80 מטר
 - גובה הרשת בניים: 2.00 מטר
4. משחק 6X6 : מגרש 18X9 מטר
 - גובה הרשת בנות: 2.10 מטר
 - גובה הרשת בניים: 2.30 מטר

הכדור:

כדור ספוג בגודל של כדורעף שניתן להחזיק ביד אחת