



מעריך שיעור ראשון לתלמידי בית ספר יסודי- פלאג פוטבול

נושא השיעור:

היכרות בסיסית עם כדור הפוטבול, התנסות בסיסית בתפיסה ובמסירה.

תכליות ויעדי הוראה:

תחום גופני – הילד ילמד ויתרגל אחיזת כדור נכונה בריצה, טכניקת מסירה בסיסית ותפיסת כדור בשתי ידיים.

תחום הכרתי – הילד יכיר את כדור הפוטבול (צורה, אחיזה) ויבין את חשיבות הדיוק במסירה והתפיסה.

תחום חברתי – הילד ישתף פעולה עם חבריו לתרגולי זוגות/שלשות ויפעל בהוגנות.

אופני בדיקת התכליות:

1. ביצוע נכון של אחיזת הכדור (מרפק צמוד) ובטכניקה של מסירה ותפיסה (צורת "יהלום").

2. שאלות ידע קצרות במהלך השיעור: איך אווזים בכדור? מה עושים אם הכדור נופל?

3. התנהלות הוגנת ושיתופית בזמן התרגולים.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:

10 JUNIOR כדורי פוטבול (מומלץ בגודל

חגורות דגלים לפי כמות התלמידים

קונוסים לסימון מסלולים וגבולות.

הערות ארגוניות:

ארגון זוגות או שלשות תלמידים לתרגולים.

שמירה על מרווחים בין תלמידים, וחלוקה לאזורים במגרש.

הערות בטיחות:

לודא שהמגרש פנוי ממכשולים.

הקפדה על שתיית מים מרובה.

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש:

מתן משובים רבים על טכניקת תפיסה נכונה, ארגון ציוד יעיל, שמירה על משמעת והנאה.

מהלך השיעור:

פרק	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות	הערות ארגוניות ובטיחות
חימום דינמי	5	ריצה קלה, ברכיים לחזה ועקבים לישבן, סיבובי ידיים, סיבובי ראש	הכנת הגוף לפעילות. ריצה קלה, הרמת ברכיים גבוהה, עקבים לישבן, ריצה צידית.	
מיומנות מרכזית	10	מסירה ותפיסת כדור הפוטבול "מסירות צעד אחורה" (שיפור דיוק)	הכרת הכדור בתפיסה ומסירה (אחיזה, זריקה, סיום תנועה). פיתוח דיוק והגדלת כוח הזריקה.	ארגוני: חלוקה לזוגות/שלשות. כל תפיסה מוצלחת, השחקנים לוקחים צעד גדול אחורה. דגש על תפיסה רחוקה מהגוף, ידיים מושטות קדימה, כפות ידיים בצורת יהלום בתפיסה.
תרגול ממוקד	15	מסירות ותפיסות בתנועה לטווח קצר, עיניים לכדור	תרגול התמסרות בכדור תוך כדי תנועה רציפה. שחקן אחד המדמה את עמדת הקוורטרבק מוסר קדימה, מטרת השחקן השני היא לתפוס את הכדור תוך ריצה בקו ישר	ארגוני: עבודה בזוגות/שלשות. המדריך מדגיש: ריצה, מבט, יישור הגוף עם הכדור ותפיסה. תרגול מסירה קצרה וישרה.
משחק סיום	10	"Ultimate Football" (אולטימייט פוטבול) מקוצר	יישום מיומנויות המסירה והתפיסה תוך כדי תנועה. הבנת הרעיון של "אנדזון" ונקודות.	ארגוני: סידור תחומי מגרש ואנדזון. חוקים: שחקן עם כדור אינו רשאי לזוז. מסירה לאנדזון מזכה בנקודה. דגש על מעבר מהיר והתמקמות טובה של הרסיבר. הפלת כדור=כדור עובר, שחקני הגנה רשאים להפיל כדור

מהאוויר על מנת לקחת אותו.				
----------------------------------	--	--	--	--

דו"ח התנסות בהוראה

השיעור התקיים במסגרת התנסות בהוראת חינוך גופני לתלמידי בית ספר יסודי. מטרת השיעור הייתה להכיר לתלמידים את עולם הפוטבול, להתנסות לראשונה באחיזת הכדור, במסירה ובתפיסה, וליצור חוויה חיובית סביב ענף פחות מוכר. כבר בתחילת השיעור ניתן היה להבחין בסקרנות רבה מצד הילדים – רבים מהם ראו לראשונה כדור פוטבול אמיתי, והתגובות הראשוניות כללו התרגשות, שאלות וחיוך רחב.

מבחינת השגת התכליות, ניתן לומר כי השיעור עמד ביעדיו העיקריים. מרבית התלמידים הצליחו להבין את עקרונות האחיזה הנכונה, לשפר את יכולת התפיסה שלהם ולגלות שיתוף פעולה טוב בתרגילי הזוגות. במהלך השיעור הדגשתי את חשיבות העבודה המדויקת – שמירה על מרפק צמוד בעת המסירה, מבט על הכדור בתפיסה, ועמידה יציבה. בהדרגה ראיתי שיפור ניכר בביצוע, במיוחד אצל תלמידים שבתחילה התקשו. היה סיפוק רב לראות את תחושת ההצלחה שלהם כשהצליחו לתפוס את הכדור לאחר מספר ניסיונות.

בהיבטים הקוגניטיביים והבריאותיים, השיעור סיפק לתלמידים למידה משמעותית של שליטה במרחב, תיאום עין-יד, והבנה של עקרונות בסיסיים במשחקי כדור קבוצתיים. העבודה בזוגות ובשלשות תרמה גם לפיתוח תקשורת בין-אישית, עידוד ותמיכה הדדית. שמתי לב שהתלמידים הפגינו אחריות כלפי החברים לקבוצה ושמרו על כללי המשחק, דבר המעיד על הפנמה של ערכי ההוגנות והכבוד ההדדי.

במהלך השיעור עלו גם מספר אתגרים, במיוחד סביב הקושי של תלמידים צעירים לתפוס את הכדור עקב גודלו וצורתו הייחודית. בחרתי להתמודד עם כך באמצעות התאמות – מסירה ממרחקים קצרים יותר, הקלות בדרישות, ועידוד מתמיד על כל הצלחה קטנה. הגישה הזו יצרה אווירה חיובית שבה כל תלמיד הרגיש שהוא מסוגל להשתפר.



מבחינת שיקול דעת פדגוגי, החלטתי לשלב בשיעור קטעים קצרים של משחקים חווייתיים, במטרה לשמור על עניין ומוטיבציה גבוהה. המשחקים סיפקו הפסקה מהתרגול הטכני והכניסו אלמנט של תחרות מהנה, תוך שכולם נשארים מעורבים. הסיום במשחק "אולטימייט פוטבול" המחיש לתלמידים כיצד המיומנויות שלמדו באות לידי ביטוי במשחק.

בסיום השיעור ערכתי שיחת סיכום קצרה עם הכיתה, בה שיתפו הילדים בתחושותיהם. הם הדגישו שנהנו מאוד מהפעילות, מהחוויה של לימוד משחק חדש ומהעובדה שכולם הצליחו להשתתף בלי חשש. אני כמורה הרגשתי סיפוק רב – הן מהשיפור של התלמידים והן מהיכולת שלי לנהל שיעור מאורגן, בטיחותי ומהנה. ההתנסות הזו חיזקה אצלי את ההבנה כמה חשוב להתאים את רמת האתגר לגיל וליכולת של הילדים, וליצור סביבה שמעודדת הצלחה והנאה גם יחד.



מערך שיעור שני לתלמידים בגיל היסודי- פלאג פוטבול

נושא השיעור:

היכרות עם חגורת הדגלים, הבנת החשיבות והכללים של משיכה בדגל, תרגולי משיכה בדגלים.

תכליות ויעדי הוראה:

תחום גופני – הילד ילמד ויתרגל **טכניקת משיכת דגל נכונה** בתנועה.

תחום הכרתי – הילד יכיר את אופן לבישת הדגלים, ויבין את החשיבות של טכניקת משיכת דגלים נכונה.

תחום חברתי – הילד ישתף פעולה בתרגילים של משיכת הדגל **תוך שמירה על בטיחות של חבריו לשיעור.**

אופני בדיקת התכליות:

1. **ביצוע נכון** של לבישת החגורה (דגלים נגישים בשני צידי המותניים) וטכניקת משיכת הדגל (משיכה זריזה בבד הדגל, מבלי ליצור מגע עם הגוף).

2. **זיהוי והימנעות** מהגנה על הדגל באמצעות הידיים בזמן תרגול.

3. **התנהלות הוגנת** בזמן משחקון "תופסת דגלים" ואכיפת כללי הבטיחות.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:

10 כדורי פוטבול (מומלץ בגודל JUNIOR)

חגורות דגלים לפי כמות התלמידים

קונסים לסימון מסלולים וגבולות.

הערות ארגוניות:

ארגון זוגות תלמידים לתרגולים. ארגון קבוצות למשחקון "תופסת דגלים".

שמירה על מרווחים בין הזוגות בתרגולים.

כל השחקנים לובשים את חגורת הדגלים במהלך כל התרגולים והמשחקונים (לאחר שקיבלו הסבר על אופן הלבישה וטכניקת המשיכה).

הערות בטיחות:

איסור מגע: מותר למשוך רק את הדגל. **איסור מוחלט** על דחיפה או מעידה.

הקפדה על חוק ה-**Flag Guarding** (איסור הגנה על הדגל בידיים או בכדור).

ל עודא שהמגרש פנוי ממכשולים.

הקפדה על שתיית מים מרובה.

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש:

מתן **משובים רבים** על דיוק המשיכה, שמירה על משמעת גבוהה באכיפת חוקי הבטיחות וה- Flag Guarding.

מהלך השיעור:

פרק	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות	הערות ארגוניות ובטיחות
חימום דינמי	5	ריצה קלה, ברכיים לחזה ועקבים לישבן, סיבובי ידיים, סיבובי ראש	הכנת הגוף לפעילות. ריצה קלה, הרמת ברכיים גבוהה, עקבים לישבן, ריצה צידית.	
מיומנות מרכזית	5	הכרת הדגלים - איך, מה מותר ומה אסור	לבישה: הדגמה על הידוק והנגשה של הדגלים. משיכה: לימוד טכניקה נכונה – אחיזה בבד הדגל, משיכה מהירה הצידה או למטה. חוק הדגל: אסור להגן על הדגלים באמצעות הידיים, המרפקים או הכדור (Flag Guarding).	בטיחות: הבהרה: מותר למשוך רק את הדגל. איסור על הגנת הדגלים בידיים – עבירה זו עוצרת מיידית את המהלך.

תרגול ממוקד 15 משיכת דגל תוך כדי תנועה	שחקן מתור א' רץ בקו ישר עם הכדור לעבר שחקן בתור ב'. מטרת שחקן א' לעבור את שחקן ב' מבלי שיימשך הדגל. מטרת שחקן ב' למשוך את הדגל לפני ששחקן א' עובר אותו.	ארגוני: סידור התלמידים בשני תורים, במרחק של 5-7 מטרים. החלפת תפקידים מהירה. דגש על שמירת הידיים של הרץ שמחזיקות את הכדור, כדי לא להגן על הדגל.
משחק סיום 20 משחקון "תופסת דגלים" מבוקר	יישום מיומנות משיכת הדגל במשחק דינמי. מי שמשכו לו את שני הדגלים- יוצא מהמשחק. האחרון שנותר עם הדגלים על החגורה הוא המנצח.	חוקים מותאמים: כולם רצים, כולם מנסים למשוך דגלים זה לזה. המדריך מקפיד לעצור כל שחקן שמשתמש בידיו כדי לחסום את המשיכה. אפשר להתחיל את המשחק עם חולקה לקבוצות שעובדות ביחד למשך דגלים של האחרים, ומשם לעבור למשחק שכולם מושכים דגלים לכולם.

דו"ח התנסות בהוראה

השיעור עסק בהיכרות עם חגורת הדגלים ותרגול עקרון משיכת הדגל בצורה נכונה ובטוחה. עצם הליבישה של החגורה יצרה אצל התלמידים תחושת שייכות ומשחקיות. הדגשתי בפני התלמידים כי חגורת הדגלים היא סימן היכר של משחק הפלאג פוטבול, וכי המשיכה בדגל מהווה תחליף למגע פיזי – ולכן נדרש מהם דיוק, שליטה עצמית ומשמעת.

מבחינת השגת התכליות, ניתן לומר שהתלמידים הפנימו היטב את עקרונות הבטיחות והבינו את ההבדל שבין משיכת דגל נקייה לבין מגע אסור. התרגילים הראשוניים של משיכות הדגלים עוררו עניין רב, והילדים הפגינו רמות שונות של הצלחה – חלקם גילו מהירות תגובה טובה מאוד, בעוד אחרים נזקקו לחזרות נוספות כדי להבין את הזווית הנכונה של המשיכה. לאורך כל הפעילות הקפדתי על מתן משוב חיובי ותיקון עדין של טעויות, בעיקר במקרים שבהם תלמידים נטו להגן על הדגלים בידיים. התלמידים קיבלו בהבנה את ההנחיות, ועם הזמן הפגינו שיפור ניכר.

בהיבט הקוגניטיבי והבריאותי, השיעור תרם רבות לשיפור השליטה במרחב ולפיתוח היכולת לתכנן תנועה ולהגיב במהירות. הילדים למדו להבחין בין פעולה התקפית (ריצה עם הכדור) לבין פעולה



הגנתית (משיכת דגל במיקום ובתזמון מדויקים). ניכר כי המשחקים והתרגולים הפעילו אצלם חשיבה מהירה, קבלת החלטות, והבנה של כללים חברתיים – שמירה על הוגנות, כיבוד היריב וקבלת החלטת המורה.

במהלך השיעור עלו מספר אתגרים. אחד מהם היה הקושי של תלמידים צעירים לשמור על שליטה במרחב צפוף מבלי להיתקל זה בזה. כדי להתמודד עם כך חילקתי את המגרש לאזורים קטנים יותר, והפחתי את כמות המשתתפים בכל סבב של תרגול. בנוסף, הדגשתי את ההנחיה להרים את המבט קדימה ולזהות את הכיוון של הרץ מולם, כדי למנוע התנגשות. גם סוגיית ה-Flag Guarding דרשה חיזוק מתמיד – בכל פעם שתלמיד הגן על הדגלים בידיו עצרתי את התרגיל והסברתי שוב את המשמעות של שמירה על כללי המשחק והבטיחות.

לקראת סוף השיעור ערכנו משחקון "תופסת דגלים" ששילב את כל האלמנטים שנלמדו. הילדים שיתפו פעולה בהתלהבות, שמרו על כללים, ועודדו זה את זה. היה מרגש לראות כיצד כל אחד מהם מיישם בפועל את עקרונות המשיכה הנכונה, תוך שמירה על ספורטיביות. חלק מהתלמידים אף פיתחו אסטרטגיות – כמו הטעיות בתנועה או שינוי כיוון מהיר – דבר שהראה על הבנה מעמיקה של המטרה.

בסיום השיעור ערכתי סיכום קצר עם הכיתה. הילדים סיפרו שנהנו מאוד מהחווייה, במיוחד מהתחושה של תחרות הוגנת ושיתוף פעולה. הם הבינו שהמשחק אינו רק על מהירות, אלא גם על שליטה עצמית, שמירה על כללים ויכולת לפעול מתוך מודעות לאחר. מנקודת מבטי כמורה, השיעור היה מוצלח במיוחד – הן מבחינת למידה מוטורית והן מבחינת אווירה חינוכית. ההתנסות הזו חיזקה בי את התחושה שהוראת הפוטבול בבית הספר היסודי יכולה להיות כלי ערכי משמעותי לחינוך גופני איכותי, המשלב הנאה, אחריות ומשמעת חיובית.



מערך שיעור שלישי לתלמידי גיל היסודי- פלאג פוטבול:

נושא השיעור:

הבנת מבנה התקפה בסיסית בפלאג פוטבול, עם לימוד ותרגול מסלולי ריצה בסיסיים לתופסים.

תכליות ויעדי הוראה:

תחום גופני: הילד ילמד ויתרגל ריצת **מסלולים (Routes)** מדויקת, תוך שימת דגש על **"חיתוך" (Cut)** חד ומהיר בנקודה הנכונה.

תחום הכרתי: הילד יכיר את **מבנה 4 הניסיונות (Downs)** להשגת "קו ראשון", ויבין את שפת **המסלולים** הבסיסיים ככלי התקפי.

תחום חברתי: הילד **ישתף פעולה** עם ה-QB (המוסר) לתיאום תזמוני המסירה.

אופני בדיקת התכליות:

1. **ביצוע נכון** של המסלול וה"חתך" בנקודה המדויקת שנקבעה.
2. **שאלות ידע קצרות** במהלך השיעור: איזה מסלול אתה רץ? היכן נקודת החיתוך שלך במסלול? באיזה ניסיון (DOWN) אנחנו נמצאים?
3. **שמירה על כללי ה-Downs** במשחקון הסיום.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:

10 כדורי פוטבול (מומלץ בגודל JUNIOR)

חגורות דגלים לפי כמות התלמידים

קונוסים לסימון קו ראשון ונקודות "חתך" במסלולים.

הערות ארגוניות:

ארגון התלמידים למוסרים, תופסים ומגנים (למשחקון בסוף השיעור). החלפת תפקידים מומלצת.

סימון ברור של קו ה"ראשון" (First Down).

הצגת המסלולים על ידי ציור קצר על לוח, או על ידי הדגמה של המדריך.

הערות בטיחות:

חימום הקרסוליים והברכיים – קריטי לתרגול שינויי כיוון חדים.

איסור מגע – המגן שומר צמוד אך ללא מגע, ומשיכת הדגל מותרת רק לאחר התפיסה.

לזודא שהמגרש פנוי ממכשולים.

הקפדה על שתיית מים מרובה.

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש:

מתן **משובים רבים** על **דיוק המסלול** ותזמון המסירה, שימוש בהדגמה חוזרת של טכניקת ה"חיתוך" הנכונה.

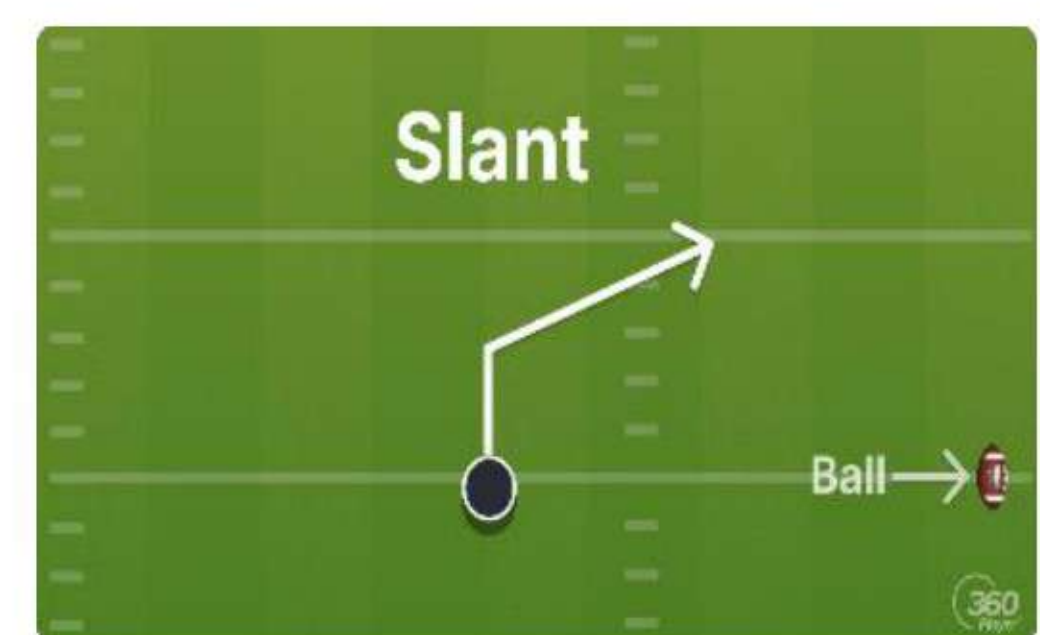
מהלך השיעור:

פרק	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות	הערות ארגוניות ובטיחות
חימום דינמי	5	ריצה קלה, ברכיים לחזה ועקבים לישבן, סיבובי ידיים, סיבובי ראש	הכנת הגוף לפעילות. ריצה קלה, הרמת ברכיים גבוהה, עקבים לישבן, ריצה צידית.	
מיומנות מרכזית 1	5	הבנת מבנה התקפת פוטבול דגלים	מבנה המשחק: הסבר קצר על המטרה – יש 4 ניסיונות (Downs) להגיע לחצי המגרש (או ל"קו הראשון"). ולאחר מכן עוד 4 ניסיונות להגיע ל"אנדזון" - קו הסוף של המגרש. הצגת המסלול (Route): המסלול הוא ה"תפריט" של הרכיב.	ארגוני: סימון ברור של "קו ראשון" ו"אנדזון" (באמצעות קונוסים בקו האמצע והסוף של המגרש). הסבר על תפקיד ה-QB (המוסר) וה-Receiver (התופס).
תרגול ממוקד	15	לימוד ותרגול מסלולים בסיסיים	לימוד ואימון של ארבעה מסלולים בסיסיים (Hitch, Slant, In, Out), תוך דגש על הדיוק של ה"חיתוך" (Cut). ראה המחשה של	ארגוני: כל השחקנים בשלב זה משחקים רכיבים. המדריך הוא ה-QB וה-Receiver מתאמים את איזה מסלול הרכיב הולך לרוץ, דגש על חיתוך נכון ומסירה למיקום מדויק. יש לוודא שהתופס עומד במקום ומתחיל את המסלול

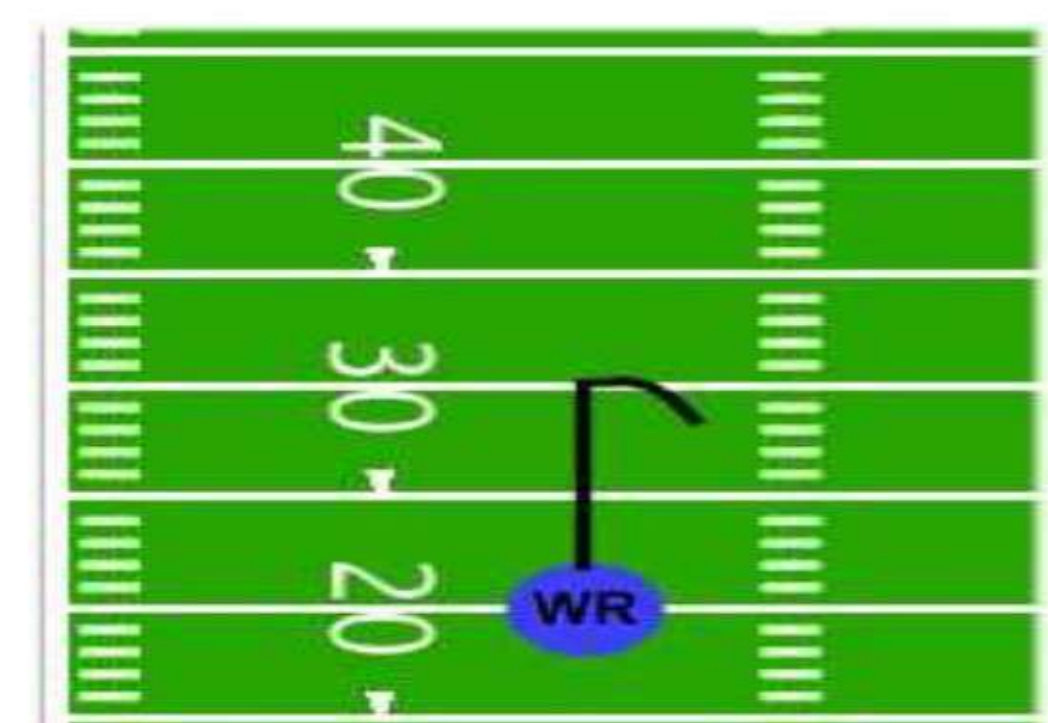
שלו בסימון של המדריך או של המוסר.	צורת ריצת המסלולים בנספח למטה.			
דגש מיוחד: המדריך מכריז לרסיברים את המסלול לפני כל ניסיון. ההגנה צריכה לשמור מרחק מונע מגע. כדי לזכות בנקודה, ההתקפה חייבת לתפוס את הכדור ולעבור את קו ה"ראשון" תוך ארבעה נסיונות מבלי שיימשך לה הדגל.	ההתקפה צריכה להשתמש במסלולים שנלמדו כדי להשלים מסירה. שחקני הגנה שומרים אישית על התופסים ומטרתם: 1. למנוע את התפיסה, 2. אם הייתה תפיסה, למשוך את הדגל מיד כדי לעצור את המהלך.	משחקון: מסלולים עם הגנת דגל (3 על 3)	20	משחק סיום

נספח:

מסלול SLANT - חיתוך בזווית לאחר 2-3 מטרים



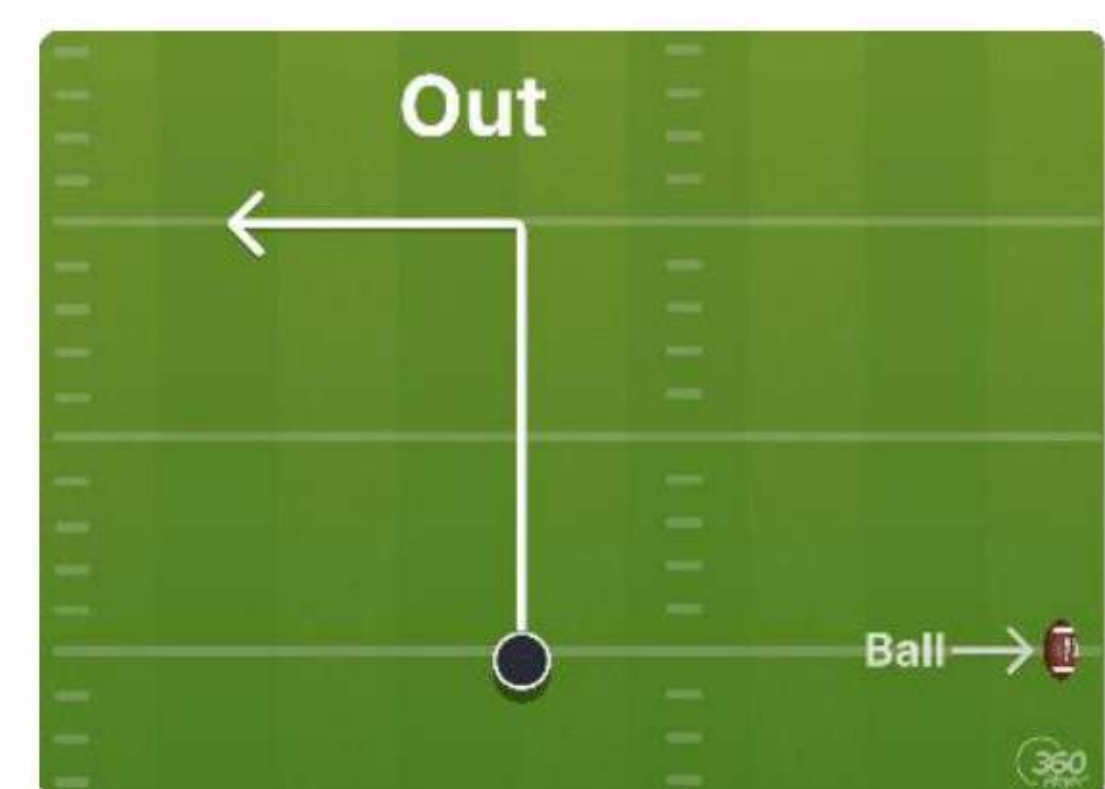
מסלול HITCH - עצירה וסיבוב, חזרה לעבר הכדור שנמסר



מסלול IN - חיתוך בזווית ישרה לאחר 4-5 מטרים, לכיוון פנים המגרש.



מסלול OUT- חיתוך בזווית ישרה לאחר 4-5 מטרים, לכיוון חוץ המגרש.



דו"ח התנסות בהוראה

השיעור עסק בהבנת מבנה ההתקפה בפלאג פוטבול ובהיכרות עם מסלולי הריצה (Routes) של התופסים. זה היה אחד השיעורים המורכבים ביותר עד כה, שכן הוא דרש מהתלמידים לא רק מיומנות פיזית אלא גם ריכוז והבנה טקטית. כבר בתחילת השיעור הדגשתי לתלמידים שהיום נתחיל "לחשוב כמו שחקנים אמיתיים" — להבין למה רץ התופס במסלול מסוים ואיך כל תנועה על המגרש נועדה לשרת את הקבוצה במהלך משחק.

בהיבט של השגת התכליות, ניתן היה לראות שהילדים הצליחו להפנים את עקרון ה-Downs ואת הרעיון של עבודה לפי מסלול מוגדר מראש. בתחילה היה קושי להבין את ההבדל בין מסלול SLANT למסלול IN, אך לאחר הדגמות חוזרות והסבר בעזרת קונסום — הדיוק בביצוע השתפר משמעותית. התלמידים נהנו מהחוויה של עבודה בתפקידים — מוסר (QB), תופס (Receiver) ומגן — דבר שיצר תחושת אחריות אישית ותלות הדדית. כל ילד הבין שיש לו תפקיד חשוב להצלחת המהלך.

מבחינה קוגניטיבית ובריאותית, השיעור סיפק למידה עמוקה מתוך התנסות. הילדים נדרשו לזהות את נקודת ה"חיתוך" המדויקת שלהם ולהתאים את הקצב לתזמון של המוסר. זה דרש ריכוז, קשב חזותי ושיתוף פעולה מתמיד. במקביל, העבודה על שינויי כיוון חדים חיזקה את שרירי הרגליים והקרסוליים, ואת היכולת לבצע תנועות מהירות מבלי לאבד שיווי משקל. החימום הדינמי בתחילת השיעור תרם למניעת פציעות, במיוחד כשעברנו לתרגול ה"חיתוכים".

במהלך השיעור עלו מספר אתגרים, בעיקר סביב עומס המידע החדש. הילדים נדרשו לזכור שמות של מסלולים, נקודות חיתוך וזוויות — עבור חלקם זה היה מבלבל בהתחלה. בחרתי להתמודד עם



זה בהדרגתיות: בכל סבב התמקדנו בשני מסלולים בלבד, ורק לאחר שהילדים הפגינו שליטה, עברנו למסלולים הבאים (בין אם תפסו את הכדור אולא, הדגש הוא על דיוק המסלול). בנוסף, השתמשתי בציור על הלוח ובשפת גוף ברורה כדי להמחיש את המסלולים בצורה ויזואלית. שילוב ההסבר המעשי עם תנועה חופשית במגרש עזר מאוד להבנה.

במשחקון הסיום, שבו הילדים התנסו בשיטת התקפה מול הגנה, ניכרה רמת מעורבות גבוהה במיוחד. הילדים רצו, תיאמו ביניהם, והשתמשו במושגים חדשים שלמדו — כמו "קו ראשון", "Cut" ו"Downs". ההתרגשות הייתה גדולה כאשר הצליחו להשלים כמה מסירות ברצף. מצד שני, שמתי לב שחלק מהתלמידים נטו להתרכז רק בכדור ולא לשמור על קצב המסלול — נקודה שתחזק בשיעור הבא באמצעות תרגול קצבי ותיאום עין-יד משופר.

בסיכום, הרגשתי שזה היה שיעור בעל ערך לימודי וחינוכי גבוה. מעבר למיומנויות הפיזיות, הילדים למדו עקרונות של עבודת צוות, משמעת ותכנון מהלך. הם הבינו שכל פעולה במגרש נובעת מהחלטה מודעת — ולא רק מריצה אקראית. כאיש חינוך גופני, ההתנסות הזו המחישה לי שוב עד כמה ניתן לשלב חשיבה טקטית, למידה מוטורית והנאה באותה מסגרת של שיעור פעיל ובטוח.



מערך שיעור רביעי לתלמידי גיל היסודי- פלאג פוטבול

נושא השיעור:

מבנה ההגנה: הסבר על התפקידים השונים (Rusher, Corner, Safety) ותרגול עמדות.

תכליות ויעדי הוראה:

תחום גופני: הילד ילמד ויתרגל טכניקת הגנה אישית (עיניים על הירכיים), זינוק מהיר מעמידת מוצא (Rusher), ותנועה לאחור ולצדדים (Safety&Corner).

תחום הכרתי: הילד יכיר את שלוש העמדות המרכזיות בהגנה ויבין את חשיבות התפקידים והתקשורת בין המגנים.

תחום חברתי: הילד ישתף פעולה ויתקשר עם שחקני ההגנה האחרים ויפעל בתיאום לכיסוי המגרש.

אופני בדיקת התכליות:

1. **ביצוע נכון של טכניקת השמירה האישית** (הישארות צמודה לתוקף ללא מגע) וזינוק מהיר של ה-Rusher.

2. **וידוא מול השחקנים** שהם יודעים מה תפקידם על המגרש. ייתכן והמדריך יצטרך להסביר את התפקידים מספר פעמים כדי להגיע להבנה מלאה מצד הילדים.

3. **תקשורת יעילה** בין שחקני ההגנה בזמן תרגול (כל אחד יודע על מי הוא שומר).

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:

10 כדורי פוטבול (מומלץ בגודל JUNIOR)

חגורות דגלים לפי כמות התלמידים

קונוסים לסימון קו ראשון ונקודות "חתך" במסלולים.

לוח מחיק ומרקרים (מומלץ).

הערות ארגוניות:

ארגון זוגות/שלשות לתרגולי ה-11v1. (מוסר, תופס, מגן)

הקצאת קונוס לכל Rusher לסימון המרחק לפני הזינוק.

הדגמה של שלוש העמדות במגרש:

בנספח למטה ניתן לראות איור המדמה מבנה של הגנה שנעמדת מול התקפה, ואת תפקידו של כל שחקן בהגנה.

הערות בטיחות:



חימום דינמי טוב למפרקים לפני תרגול שמירה אישית.

איסור מגע – המגן שומר צמוד אך ללא מגע, ומשיכת הדגל מותרת רק לאחר התפיסה.

ל עודד שהמגרש פנוי ממכשולים.

הקפדה על שתיית מים מרובה.

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש:

מתן **משובים רבים** על עבודת הרגליים והיכולת לשמור על **"עיניים על המותניים"**, והדגשת חשיבות התיאום ההגנתי.

מהלך השיעור:

פרק	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות	הערות ארגוניות ובטיחות
חימום דינמי	5	ריצה קלה, ברכיים לחזה ועקבים לישבן, סיבובי ידיים, סיבובי ראש	הכנת הגוף לפעילות. ריצה קלה, הרמת ברכיים גבוהה, עקבים לישבן, ריצה צידית.	
לימודי	5	הסבר מבנה ההגנה והתפקידים השונים	הצגת עמדות ההגנה הבסיסיות (Rusher, Corner, Safety) ותפקידן הכללי.	מומלץ להשתמש בלוח מחיק, כדי להראות לילדים איפה כל שחקן מגן עומד במגרש ביחס לשחקני ההתקפה וההגנה האחרים. בנספח למטה ניתן לראות איור של מערך הגנה גנרית נגד ההתקפה.

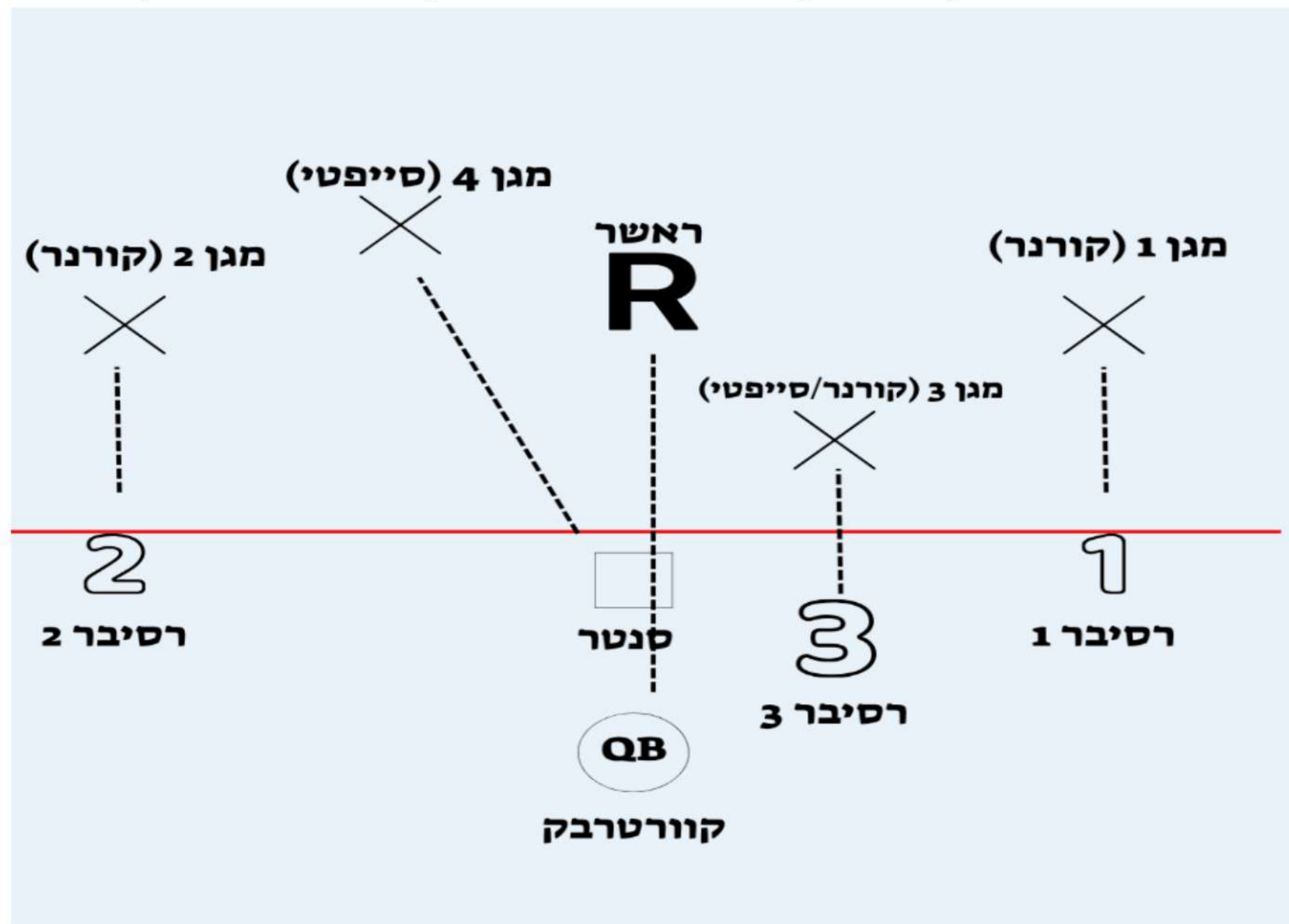
מיומנות מרכזית 1 10 תרגול ה-Rusher (רודף)	תרגול שינוי כיוון בריצה מהירה השחקן מתרגל זינוק מהיר לאחר הסנאפ לריצה של 7 מטרים עד שינוי כיוון לימין או לשמאל לפי הוראת המדריך, סיום בנגיעה בקונוס. חשיבות: על ה-Rusher לרדוף אחרי ה-QB (שיכול לנוע לפני המסירה) על מנת להפעיל לחץ ולמשוך את דגלו טרם המסירה.	ארגוני: עבודה בתורות. המדריך מדגים את הטכניקה של הזינוק מעמדת מוצא. הראשר מרים את ידו בעמידת המוצא.
מיומנות מרכזית 2 10 תרגול תפקידי המגן האחורי (DEFENSIVE BACK)	תרגול ריצה לאחור ושינויי כיוון מספרינט אל ריצה אחורית וההפך, השחקנים מתרגלים מעבר בין ריצה אחורה לריצה קדימה באופן חלק לאורך המגרש, ריצה של 25 מטר עם חילוף בשריקה/מחיאת כף	
תרגול ממוקד 15 תרגיל 1 על 1 (שומר נגד תופס)	התקפה: רסיבר מבצע מסלול שנלמד בשיעור הקודם על מהת לקבל כדור מהקוורטרבק. (Slant/Hitch/Out). הגנה: שומר אישי המתמקד ב: 1. שמירה אישית צמודה (שימוש ב"עיניים על המותן"). 2. תיאום עין-יד: מניעת התפיסה או משיכת דגל מיידית לאחר התפיסה.	דגש: התופס חייב להחזיק כדור על מנת שימשכו לו את הדגל. המדריך מפקח על דיוק המסלולים ועל טכניקת משיכת הדגל.

נספח:

להלן איור הממחיש מערך הגנה אישית גנרית כנגד ההתקפה.

מגנים 1 ו-2 הם **קורנרים** שתפקידם לשמור על הרסיברים (תופסים) החיצוניים.

מגן 3 הוא קורנר (יכול להיחשב כסייפטי) ששומר במקרה זה על הרסיבר השלישי (הפנימי)
מגן 4 הוא הסייפטי, ששומר באיור זה על הסנטר (מוציא כדור לקוורטרבק בתחילת המהלך ויצוא למסלול)
הראש מסומן ב-R- רץ בספרינט לעבר הקוורטרבק על מנת להפעיל לחץ במסירה ולמשוך את דגל



המוסר טרם המסירה.

דו"ח התנסות בהוראה

השיעור הזה היה קריטי כי התמקדנו בפעם הראשונה במבנה ההגנה ובשלושת התפקידים המרכזיים: ה-Rusher, ה-Corner וה-Safety. אני שמח לדווח שהתלמידים קלטו יפה את העקרונות הבסיסיים של הגנה בפלאג פוטבול, והצלחנו להגיע למצב שבו הם מבינים את התפקידים השונים על המגרש. תרגלנו שמירה אישית צמודה בתרגיל 1 על 1, וראיתי הטמעה טובה של טכניקת "עיניים על המותניים" – הם למדו לשמור צמוד לתוקף בלי מגע, ולהתמקד במשיכת הדגל. הזינוק המהיר של הראש גם תורגל בהצלחה, וזה הבסיס להפעלת לחץ במסירה.

הדגש במהלך השיעור היה על שמירה על פעילות רציפה ואינטנסיבית. היה לי חשוב מאוד שהם יטמיעו את הידע מתוך עשייה על המגרש, ולא רק באמצעות הסברים מילוליים – למידה מתוך תנועה תמיד עובדת טוב יותר עם הגיל הזה. תרגילי הריצה לאחור ושינוי הכיוון של המגנים האחוריים עזרו לשפר את המיומנויות הגופניות הספציפיות הנדרשות בתפקידים האלה.

הקושי המרכזי שנתקלתי בו היה כמות גדולה מדי של מידע חדש שהצפנו עליהם בבת אחת. שלוש עמדות, שלושה תפקידים – זה היה קצת מעמיס בהתחלה. הפתרון המיידי היה לחזור ולבודד את המשימות על המגרש: במקום להריץ מערך שלם, התמקדנו בתרגול פשוט של כל משימה בנפרד.



(תרגול Rusher לבד, תרגול Corner לבד). עשיתי וידוא ידע שוב ושוב כדי לוודא שכל שחקן יודע מה תפקידו, והיה צורך לחזור על ההסברים כמה פעמים.

לשם שיקול דעת להמשך, אני רואה שחייבים לשמור על עניין גבוה באמצעות שילוב מתמיד של משחקים קצרים ותחושת הישג מיידית. הדרך הטובה ביותר לחזק את ההבנה של התפקידים השונים היא פשוט להמשיך ולתרגל משימות פשוטות שוב ושוב. אני צריך לוודא שהם יוצאים מכל שיעור עם תחושה שהם הצליחו במשהו, ושנחנו ממשיכים להטמיע את הטכניקות האלה עד שהן הופכות להיות טבע שני. נמשיך לעבוד על תיאום הגנתי טוב יותר בהמשך.



מערך שיעור חמישי לתלמידי גיל היסודי- פלאג פוטבול:

נושא השיעור:

הרצת תרגילי התקפה והגנה (אישית ואזורית) בסיסיים ומשחקון קבוצתי

תכליות ויעדי הוראה:

תחום גופני: הילד יתרגל מעבר מהיר בין ריצת מסלול לריצת הגנה, ויישם תנועה מתוכננת כחלק ממערך.

תחום הכרתי: הילד יכיר 2-3 מהלכי התקפה מתוכננים (Play Calls) ויבין את ההבדל בין הגנה אישית (Man) להגנה אזורית (Zone).

תחום חברתי: הילד יפעל בתיאום מלא עם חברי הקבוצה (הן בהתקפה והן בהגנה) וישתמש בתקשורת קבוצתית.

אופני בדיקת התכליות:

1. ביצוע נכון של מהלך התקפי (המסלולים רצים יחד) ויישום העקרונות של הגנה אישית/אזורית.
2. שאלות ידע קצרות: על מי אתה שומר בהגנה אישית? איזה איזור אתה מכסה בהגנה איזורית?
3. תקשורת יעילה בין שחקנים במערך ההגנתי.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:

10 כדורי פוטבול (מומלץ בגודל JUNIOR)

חגורות דגלים לפי כמות התלמידים

קונוסים לסימון קו ראשון.

לוח מחיק ומרקרים (מומלץ).

הערות ארגוניות:

חלוקה קבועה לקבוצות של 4-5 שחקנים (התקפה נגד הגנה).

כתיבה/ציור של המהלכים על לוח או הסבר בעל פה.

הערות בטיחות:

הקפדה על איסור מגע גם בכל המשחקים בין ההתקפה וההגנה- מותרת רק משיכה בדגל.

ל עודד שמירה על מרווחי בטיחות בזמן תרגול המסלולים.

ל עודד שהמגרש פנוי ממכשולים.

הקפדה על שתיית מים מרובה.

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש:

ארגון יעיל של החלפת התפקידים (התקפה/הגנה), מתן **משוב קבוצתי** על תיאום ודיוק.

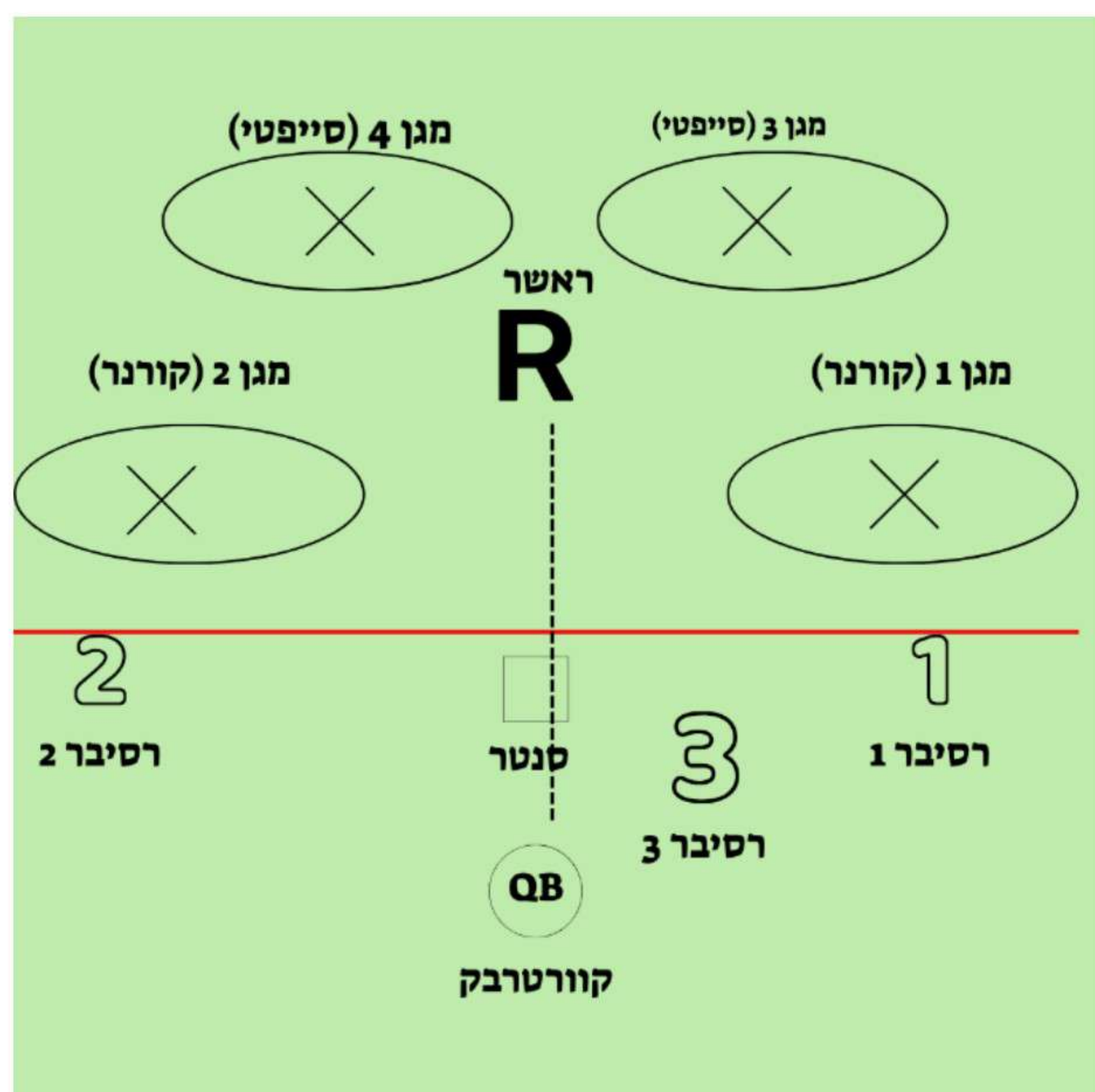
מהלך השיעור:

פרק	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות	הערות ארגוניות ובטיחות
חימום דינמי	5	ריצה קלה, ברכיים לחזה ועקבים לישבן, סיבובי ידיים, סיבובי ראש	הכנת הגוף לפעילות. ריצה קלה, הרמת ברכיים גבוהה, עקבים לישבן, ריצה צידית.	
מיומנות מרכזית 1	5	הצגת המהלכים ההתקפיים	המאמן מציג 2-3 מהלכים התקפיים פשוטים ומוכנים מראש, המשלבים את המסלולים שנלמדו (לדוגמה: שני רצים Slant ואחד In).	חשיבות התיאום: לימוד חשיבות הריצה המדויקת של המסלול והתזמון ביחס לחברי הקבוצה. הבנת ערך מיקום השחקן על המגרש.
תרגול ממוקד 1	10	הרצת מהלכים התקפיים (ללא הגנה)	שחקני ההתקפה מתרגלים את המהלכים, תוך דגש על: 1. סנאפ/מסירה. 2. ריצה מדויקת של המסלול. 3. תפיסה בזמן הנכון.	ארגוני: חזרות רבות על כל מהלך. המאמן מכוון את ה-QB מתי למסור (בדרך כלל, ברגע שהרץ מסיים את ה"חתך" שלו).

מיומנות מרכזית 2 5 הצגת מערכי הגנה בסיסיים	המאמן מציג 2 מערכי הגנה פשוטים: 1. הגנה אישית (Man-to-Man עם Rusher אחד) ו-2. שמירה אזורית בסיסית (Zone) – כל מגן אחראי על אזור במגרש.	דגש: הבנת איך מערך ההגנה משפיע על המסלול שצריך לבחור. בנספח למטה מופיע איור של נראות הגנה איזורית פשוטה.
משחק סיום 20 תרגיל מהלכים: התקפה נגד הגנה	קבוצת ההתקפה קוראת ורצה מהלך מתוך "ספר המהלכים" הנלמד, נגד הגנה שהונחתה על ידי המאמן. דגש על יישום כל חוקי המשחק (דאונס, הגנת דגל, משיכה).	דגש: הפסקת המשחק לאחר כל מהלך לדיון קצר: מה עבד בהתקפה? מה ההגנה עשתה טוב?

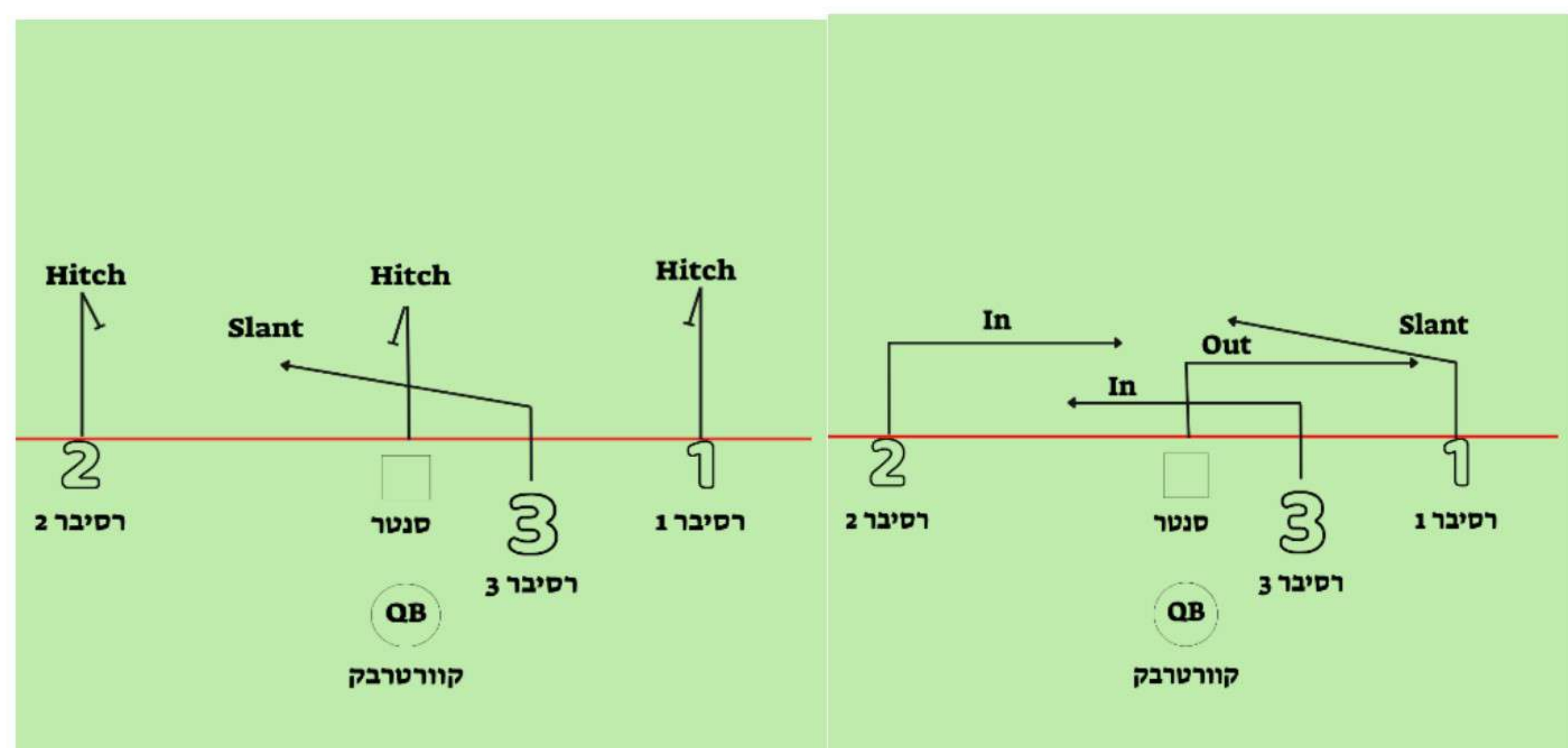
נספח א':

הגנה איזורית- שני הקורנרים שומרים על האיזורים הרדודים (הקצרים) של המגרש. שני הסייפטים שומרים על האיזורים העמוקים של המגרש. האליפסות מתארות את איזור השמירה שאותו שחקן (X) אחראי עליו.



נספח ב':

דוגמאות למהלכי מסירה התקפיים בסיסיים. המדריך יכול לשנות לרסיברים את המסלולים שלהם כפי שירצה.



דו"ח התנסות בהוראה

השיעור התמקד בהרצת תרגילי התקפה והגנה בסיסיים, וזו הייתה קפיצת מדרגה משמעותית מבחינת התיאום הקבוצתי. הצלחנו להשיג את המטרות הלימודיות: התלמידים החלו להתנסות בהרצת פוטבול דגלים בצורה מלאה, תוך תרגול מעבר מהיר בין ריצת מסלול להתמקד בריצת הגנה. הם למדו והכירו שניים-שלושה מהלכי התקפה מתוכננים (Play Calls) והבינו את ההבדל המהותי בין הגנה אישית (Man) להגנה אזורית (Zone). בבדיקת התכליות, ראינו שהם מבצעים נכון את המהלכים ההתקפיים (המסלולים רצים יחד) ומתחילים ליישם את עקרונות ההגנה.

האווירה הייתה טובה והפעילות נשמרה רציפה. היה לי חשוב מאוד שהם יקבלו כמה שיותר התנסות בתרגול "על רטוב" ולא רק במלל, וזה אכן מה שקרה בחלק של תרגיל המהלכים (התקפה נגד הגנה). היכולת שלהם לפעול בתיאום מלא עם חברי הקבוצה, לדוגמה על ידי תקשורת יעילה במערך ההגנתי, השתפרה מאוד בזכות הדיונים הקצרים שעצרנו לאחר כל מהלך.

הקושי שצף בשיעור הזה, בדומה למה שהיה בשיעור הקודם, הוא בלבול מסוים בזרימת המשחק. זה קורה כשיש הרבה מעברים בין תפקידים ומהלכים חדשים. הפתרון שאנחנו מנסים ליישם הוא תרגול בקצב איטי יותר בהתחלה, עם יותר עצירות מתוכננות כדי לדון במה שקרה, ומשם להתקדם בהדרגה. החשיבות היא שהתלמידים יבינו את מה שהם עושים על המגרש, ומשם להתקדם.



לשם שיקול דעת להמשך, אני רואה שארגון יעיל של החלפת התפקידים (התקפה/הגנה) הוא קריטי. אנחנו חייבים להמשיך ולספק משוב קבוצתי על תיאום ודיוק. המטרה היא לשמור על רעננות ועניין בקרב הילדים, ולכן נמשיך לשלב מהלכים מעניינים וליצור מרחב משחק נעים כדי לבסס את היסודות של התיאום ההתקפי וההגנתי.



נושא השיעור:

יישום מלא של כלל החומר, לימוד Hand-Off ו-Double Snap, ומשחק פלאג פוטבול מלא

תכליות ויעדי הוראה:

תחום גופני: הילד יתרגל מסירת Hand-Off בטוחה ויישם את כל מיומנויות הריצה, התפיסה וההגנה שנלמדו תחת דימוי לחץ משחק אמיתי.

תחום הכרתי: הילד יבין את עיקרון ה-Hand-Off (העברת כדור לרץ) והסנאפ הכפול (מסירה אחורית) ואת תפקידם האסטרטגי במשחק.

תחום חברתי: הילד יפעל ברוח ספורטיבית גבוהה, וינהל את המשחק באופן עצמאי עם חבריו לקבוצה ככל הניתן.

אופני בדיקת התכליות:

1. ביצוע נכון של מסירת Hand-Off בטוחה ויישום טקטי של המסלולים/מערכים.

2. שאלות ידע קצרות על מהלך Hand-Off: מי רץ? מי מוסר?

3. ניהול עצמי של הקבוצות ושמירה על הגינות לאורך כל המשחק המלא.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:

10 כדורי פוטבול (מומלץ בגודל JUNIOR)

חגורות דגלים לפי כמות התלמידים

קונוסים לסימון קו ראשון.

לוח מחיק ומרקרים (מומלץ).

הערות ארגוניות:

חלוקה קבועה לקבוצות של 4-5 שחקנים למשחק המלא.

ייעוד שטח ברור למשחק מלא עם אנדזונים.

הערות בטיחות:

הקפדה על איסור מגע בכל המשחקים בין ההתקפה וההגנה- מותרת רק משיכה בדגל.

הקפדה מוגברת על Flag Guarding

לוודא שהמגרש פנוי ממכשולים.

הקפדה על שתיית מים מרובה.

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש:

עידוד ותמיכה רגשית, מתן בטחון לילדים לבצע קריאות מהלך עצמאיות, ושיפוט עקבי של החוקים שנלמדו.

מהלך השיעור:

פרק	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות	הערות ארגוניות ובטיחות
חימום דינמי	10	חזרה על יסודות + תרגילי זריזות	הכנת הגוף לריצות מהירות ושינויי כיוון חדים. חזרה על תפיסה ומשיכת דגל (תרגול זריזות אחד על אחד מהיר).	דגש: מעבר מהיר בין עמדות (התקפה להגנה).
מיומנות מרכזית	10	הצגת הקונספטים: Hand-Off & הטעיה	Hand-Off: לימוד טכניקת מסירת כדור בטוחה מה-QB לרץ (Running Back) למשחק ריצה. דאבל סנאפ/הטעיה: הבנת הרעיון של הטעיית ההגנה באמצעות Hand-Off (משחק ריצה) או מסירות אחוריות (Lateral Pass) ליצירת הטעיה.	ארגוני: עבודה של ה-QB עם ה-Runner. דגש על אחיזת כדור נכונה לאחר ה-Hand-Off.
משחק סיום	25	משחק מלא: "הסופרבול" של הקורס	יישום מלא: שימוש בכל המסלולים והמערכים שנלמדו. אסטרטגיה: קריאת מהלכים התקפיים (כולל Hand-Off). כללי משחק מלאים: שימוש בדאונס, Rusher, הגנת דגל, וכל החוקים.	דגש: המאמן משמש כשופט ראשי. הקפדה על חוקי הגנת הדגל ואיסור מגע. מעודדים את הילדים לקרוא מהלכים בעצמם.

דו"ח התנסות בהוראה:

השיעור האחרון היה שיעור שיא שנועד ליישם את כל החומר שנלמד ולשלב אספקטים חדשים כמו Hand-Off ו-Double Snap. הצלחנו להשיג את המטרה בכך שהתלמידים החלו להתנסות באספקטים נוספים של התקפה מורכבת יותר, והם תרגלו מסירת Hand-Off בטוחה. זה היה קריטי שיבינו את הרעיון האסטרטגי של הטעיית ההגנה באמצעות Hand-Off או מסירות אחוריות. הם ניהלו את משחק ה"סופרבול" של מערך השיעורים תוך יישום מלא של המסלולים והמערכים שנלמדו.



הדגש הכללי בשיעור היה על פעילות רציפה ועל עבודה דרך התנסות ותרגול מצבי משחק אמיתיים. רציתי שהילדים יפעלו ברוח ספורטיבית גבוהה ככל הניתן, וינהלו את המשחק באופן עצמאי עם חבריהם לקבוצה. זהו השלב שבו המאמן הופך לשופט ראשי, והשחקנים לוקחים אחריות על קריאת המהלכים. הראיתי להם שניתן להשתמש בכל מיומנויות הריצה, התפיסה וההגנה שנלמדו תחת דימוי לחץ משחק אמיתי.

לצערי, הבעיה שחוזרת על עצמה היא בלבול מסוים בזרימת המשחק המלא והמורכב. המשחק המלא דורש ריכוז גבוה ויכולת לקרוא מהלכים תחת לחץ, וזה עדיין משהו שדורש ליטוש. לשם שיקול דעת, אנחנו צריכים לנסות להימנע מהבלבול הזה על ידי חזרה לתרגול בקצב איטי יותר בהתחלה.

מעבר להיבט המקצועי, אני רואה חשיבות עליונה במתן עידוד ותמיכה רגשית ומתן ביטחון לילדים לבצע קריאות מהלך עצמאיות. עלינו לשמור על רעננות ועניין, ולוודא שיש שיפוט עקבי של כללי הגנת הדגל ואיסור המגע. המטרה הסופית היא לא רק ללמד את הכללים, אלא ליצור מרחב משחק נעים והוגן שבו הם מרגישים שהם יכולים להצליח.