

ענף הספורט - לקרוס

מטרת 3 יחידות הלימוד:

- 1) ללמד את התלמידים את יסודות הלקרוס: זריקה, תפיסה והרמת כדור מהקרקע בעזרת מקל לקרוס.
- 2) ללמד את התלמידים כיצד להחזיק בכדור עם המקל ("קריידל"), לזרוק לשער, לשחק הגנה ולהבין את חוקי המשחק.
- 3) ללמד את התלמידים כיצד לשחק התקפה קבוצתית בסיסית, הגנה קבוצתית בסיסית, ולהבין טקטיקות ואסטרטגיה של המשחק.

שיעורים 1-2 מומלצים לכיתות ה' - ח':

מערך שיעור 1: זריקה, תפיסה והרמת כדור מהקרקע

מיומנות	המטרה העיקרית	פרטים נוספים
מסירה	ללמד תלמידים כיצד למסור מסירה מדויקת באוויר לתלמיד אחר	על התלמידים ללמוד אחיזה נכונה של המקל, באיזו זווית להחזיק את המקל, היכן למקם אותו ביחס לגוף, וכיצד לסיים את תנועת המסירה.
		על התלמידים ללמוד גם את עמידת המוצא וכיוון הגוף הנכונים בעת מסירה (כלפי המטרה).
תפיסה	ללמד תלמידים כיצד לתפוס מסירה מתלמיד אחר מבלי להפיל את הכדור	על התלמידים ללמוד אחיזה נכונה של המקל, כמה חזק להחזיק אותו בכף היד, כיצד לתפוס כדור לתוך פתח המקל, ולאיזו זווית לכוון את ראש המקל.
		על התלמידים ללמוד לאחוז את המקל באחיזה רופפת ולתפוס בידיים רכות.
הרמת כדור מהקרקע	ללמד תלמידים כיצד להרים כדור מהקרקע בהצלחה בניסיון הראשון	על התלמידים ללמוד אחיזה נכונה של המקל, מיקום כפות הרגליים בעמידת מוצא נכונה, באיזו זווית למקם את המקל, וכיצד להרים כדור מהקרקע.
מטרה הכרתית	הבנת העקרונות הבסיסיים של לקרוס	למה אנחנו יכולים להשתמש רק במקל כדי לגעת בכדור, למה אנחנו צריכים להחזיק את המקל בצורה מסוימת, וחשיבותה של טכניקה נכונה.

ציוד נדרש: כדורי טניס או כדורי לקרוס רכים (מיועדים למתחילים) בכמות של לפחות מחצית ממספר המשתתפים בשיעור.
מקל לקרוס אחד לכל תלמיד.

כללי בטיחות: אסור לזרוק את הכדור על תלמידים אחרים. אסור להניף את המקל או להכות בעזרתו תלמידים אחרים. אסור לתלמיד לעבור בין שני תלמידים אחרים שמתמסרים.

לוח זמנים של השיעורים:

זמן לכל תרגיל	כותרת התרגיל	תיאור התרגיל	ארגון התלמידים	דגש
3 דקות	מבוא + רקע קצר על הספורט	הסבר קצר לתלמידים על לקרוס (ספורט קבוצתי מהיר, המשוחק על מגרש בעזרת מקלות, כדורי גומי קטנים ושערים), והסבר קצר על מה ילמד בשיעור הראשון.	ניתן להושיב את התלמידים בחצי עיגול על הרצפה, או להושיב בספסלים.	אל תפרטו יותר מדי עם מידע על הספורט, רק תעברו על היסודות, בשיעורים עתידיים נלמד עוד.
2 דקות	סקירת ציוד + הוראות בטיחות	הסבר על ציוד הלקרוס שבו ישתמשו בשיעור זה: ראש המקל, גוף המקל, כדור; וכללי הבטיחות		ודאו שהם מבינים בבירור מה מותר ואסור לעשות עם מקל לקרוס במהלך השיעור.
10 דקות	הדגמה: כיצד לזרוק, לתפוס ולהרים כדור מהקרקע, ותרגול התנועות ללא כדור.	הראו לתלמידים כיצד להחזיק את המקל בעת תפיסה וזריקה, יחד עם תנועת התפיסה והזריקה, והדגמו כיצד להרים כדור מהקרקע בצורה נכונה. תנו לתלמידים לתרגל תנועות אלה ללא כדור.	חלקו מקל לכל תלמיד כדי שיוכלו לחקות את ההוראות שלכם בזמן שאתם מסבירים את הטכניקה.	ההדגמה קצרה, כיוון שלאחר מכן יהיה הרבה זמן לתרגול. לוודא שהתלמידים יודעים איך להחזיק את המקל, ומה התנועה שעושים בזמן תפיסה וזריקה.
10 דקות	מסירות בזוגות	התלמידים עומדים בזוגות, במרחק של כ-5-10 מטרים זה מזה. כל זוג מתרגלים מסירה ותפיסה עם כדור טניס, בעזרת מקל הלקרוס. על המורה להסתובב ולתקן/ללמד את התלמידים לגבי טכניקה.	התלמידים עומדים בשתי שורות מקבילות, עם הפנים כלפי הזוג שלהם, במרווח של 5-10 מטרים בין השורות. חשוב לשמור על מרווח גם בין התלמידים שעומדים אחד לצד השני בשורות.	ודאו שהתלמידים מתרגלים את הטכניקה שהודגמה בהסבר הקודם, ושהם מבצעים הרבה חזרות.
5 דקות	מסירת והרמת כדור מהקרקע, בשני טורים	התלמידים מחולקים לשני טורים הפונים זה לזה, במרחק של 10-15 מטרים בין ראשי שני הטורים. הטורים נמצאים בשני צדדים מנוגדים של השטח (מגרש / אולם). השחקן הראשון בטור אחד מגלגל את הכדור לשחקן הראשון בטור השני, שמרים את הכדור בעזרת המקל ומגלגל לשחקן הבא בטור הנגדי.	התלמידים מתחלקים לשתי קבוצות שוות, ונעמדים בשני טורים זה מול זה, במרחק של 10-15 מטרים ביניהם, כך שיהיה מרחב לגלגל את הכדור.	ודאו שהתלמידים רק מגלגלים את הכדור כאן, לא זורקים אותו באוויר, ומתרגלים את יסודות הרמת הכדור מהקרקע.

5 דקות	מרוץ שליחים	לתלמיד הראשון בטור יש כדור במקל, והוא רץ סביב קונוס המוצב מולו, ומוסר את הכדור לתלמיד הבא בתור ממרחק של כ-5 מטרים. המירוץ מסתיים כאשר כל התלמידים בטור רצו ומסרו פעם אחת.	יש לסדר את התלמידים בכמה טורים, בהתאם למספר התלמידים, כאשר רק התלמיד הראשון בטור מחזיק כדור.	ודאו שהתלמידים מוסרים את הכדור לאדם הבא בתור כאשר הם מגיעים למרחק קבוע מראש, כך שיוכלו לתרגל זריקה ותפיסה בטכניקה נכונה.
5 דקות	סיכום + איסוף הציוד	לקיים שיחה עם התלמידים כדי לראות איך הייתה חוויית השיעור, ואם הם מבינים את המשחק טוב יותר; לעזור להם להבין מדוע טכניקה נכונה היא חשובה מאוד	לסדר את הכיתה בחצי מעגל או ישיבה על ספסלים, כדי שתוכלו לראות את כל התלמידים ולקיים שיח	חשוב לתאם ציפיות ולהסביר שהשיעור הראשון היה על היסודות והטכניקה של לקרוס, כדי שבשיעורים הבאים תהיה אפשרות להתקדם הלאה לתוכן מתקדם יותר.

הסברים:

תפיסה:

1. בקשו מהתלמידים למקם את היד החזקה שלהם על "צוואר" מקל הלקרוס - הנקודה בה גוף המקל מתחבר לראש.
2. לאחר מכן עליהם להניח את היד השנייה על תחתית המקל
3. כדי לתפוס את הכדור, על התלמידים להחזיק את המקל שלהם אנכית מול גופם, ובידיים רכות לקחת את המקל אחורה לכיוון הכתף בעת התפיסה.



<https://youtu.be/lArlm1kMgeY?si=pCcyKjHrgC9Z7cFC>

מסירה:

1. בקשו מהתלמידים למקם את היד החזקה שלהם על אמצע מקל הלקרוס, ואת היד השנייה על תחתית המקל.

2. לאחר מכן עליהם להרים את זרועותיהם אחורה אל מעל הכתף של היד החזקה, ועד שהכתף הנגדית שלהם תהיה בדיוק מתחת לסנטר.
3. בעת הזריקה, עליהם לעשות צעד לעבר המטרה עם הרגל הנגדית ליד העליונה שעל המקל, ולסיים את טווח התנועה המלא של הזריקה.



<https://youtu.be/2232ghFXH48?si=KIQqO-T8c3TFDL0B>

הרמת כדור מהקרקע:

1. בקשו מהתלמידים להחזיק את המקל כמו בתפיסה מהאוויר, כאשר היד החזקה נמצאת על צוואר המקל, והיד השנייה נמצאת בתחתית.
2. עליהם לדרוך ליד הכדור עם הרגל התואמת ליד שעל צוואר המקל (אם יד ימין -> רגל ימין).
3. כאשר מתכופפים כדי להרים את הכדור, עליהם לכופף את הברכיים כך שמרכז הכובד קרוב לקרקע, להחזיק את המקל שלהם במקביל לקרקע, ולבצע תנועה דומה לחפירה תחת הכדור.



<https://youtube.com/shorts/ycCWkt7HiXA?si=cVRC14AYekVflvgL>

מערך שיעור 2: קריידל, זריקה לשער וטכניקה בסיסית בהגנה

מיומנות	המטרה העיקרית	פרטים נוספים
"קריידל" - תנועה של מקל הלקרוס השומרת על הכדור בתוך המקל	ללמד את התלמידים כיצד לשמור את הכדור במקל בצורה נכונה, בעמידה במקום או בזמן הליכה וריצה.	על התלמידים ללמוד כיצד להחזיק את המקל בעת ביצוע "קריידל", איזו תנועה יש לעשות עם שורש כף היד והאצבעות, וכיצד להשתמש ב"קריידל" הכדור כדי להגן על הכדור וגם לרוץ עם הכדור במקל.
זריקה לשער	ללמד את התלמידים את הטכניקה הנכונה לזריקת כדור לקרוס לשער	תלמידים ילמדו לכוון את הזריקה לתוך השער, ולזרוק עם מהירות ועוצמה
הגנה בסיסית	ללמד את התלמידים כיצד לשחק הגנה בסיסית של אחד-על-אחד, כיצד לעצור שחקן התקפה מלעבור אותך	על התלמידים ללמוד איך לעמוד בעמידת מוצא אתלטית, ולהשתמש במקל ובמיקום הגוף כדי למנוע משחקן התקפה לעבור אותם.
מטרה הכרתית	הבנה בסיסית של חוקי לקרוס 6 נגד 6	למדו את התלמידים כמה שחקנים נמצאים על המגרש בו זמנית, מה הן מטרות וקצב המשחק, מה הם חוקים משמעותיים (כמו שעון זריקה, נבדל), והסבירו מהו "פייס-אוף".

ציוד נדרש: כדורי טניס או כדורי לקרוס רכים (מיועדים למתחילים) בכמות זהה לכמות המשתתפים בשיעור. מקל לקרוס אחד לכל תלמיד. שערי לקרוס קטנים (1-2), או שערי לקרוס בגודל מלא (2-1). קונוסים לשימוש בתרגילים.

כללי בטיחות: אסור לזרוק את הכדור על תלמידים אחרים. אסור להניף את המקל או להכות בעזרתו תלמידים אחרים. אסור לתלמיד לעבור בין שני תלמידים אחרים שמתמסרים.

אסור להכות את המקל של תלמיד יריב עם המקל שלך במטרה לגרום לו לאיבוד הכדור. השימוש במקל הלקרוס בהגנה הוא אך ורק כדי לחסום את גופם של שחקני התקפה, ולמנוע מהם ריצה ישירה לשער.

זמן לכל תרגיל	כותרת התרגיל	תיאור התרגיל	ארגון התלמידים	דגש
5 דקות	מבוא + הסבר מפורט יותר על הענף	הסבר על נושאי השיעור, ומידע נוסף על החוקים ואופן המשחק בלקרוס.	ניתן להושיב את התלמידים בחצי עיגול על הרצפה, או להושיב בספסלים.	למדו את התלמידים על חוקי המשחק לקרוס וכיצד הוא מתבצע, לא בפירוט רב מדי. וודאו שהתלמידים מודעים לנושאי השיעור.
8 דקות	תזכורת קצרה + מסירות בזוגות	המורה נותן תזכורת קצרה לטכניקה במסירה ותפיסה, והתלמידים מתרגלים מסירות בזוגות לכמה דקות על מנת להיזכר בתוכן השיעור הקודם.	התלמידים עומדים בשתי שורות מקבילות, עם הפנים כלפי הזוג שלהם, עם מרווח גם מהתלמידים שעומדים משני צדדיהם.	המטרה היא להזכיר לתלמידים את מה שלמדו בשיעור שעבר, ולהתרגל שוב למקל לפני שמתקדמים לחומר חדש.

7 דקות	הדגמת "קריידל", וביצוע תוך כדי הליכה	המורים יאספו שוב את התלמידים לשם הדגמה של טכניקה נכונה ב"קריידל". לאחר מכן כל התלמידים ילכו באופן חופשי בחלל השיעור (מגרש / אולם) תוך תרגול "קריידל".	התלמידים עומדים או יושבים בחצי מעגל סביב המורה במהלך ההדגמה, ולאחר מכן התלמידים ממקמים כדורים במקלות הלקרוס שלהם, ומתפזרים בהליכה בכל החדר.	הדגש הוא על פיתוח יכולת התלמידים להחזיק את הכדור במקל שלהם תוך כדי תנועה ומשחק, כך שהטכניקה לא חייבת להיות מושלמת, אבל לפחות טובה מספיק כדי שהכדור לא יפול באופן קבוע לקרקע.
10 דקות	הדגמת זריקה מהירה לשער + הרמת כדור מהקרקע לזריקה	המורה ידגים זריקה לשער לתלמידים. לאחר ההדגמה, המורה יגלגל כדור לתלמיד הראשון בטור בכל פעם, שבתורו ירים את הכדור במקל, ירוץ לשער תוך כדי "קריידל", ואז יזרוק. לאחר הזריקה יחזור לסוף הטור.	התלמידים יעמדו בטור, במרחק של כ-20 מטרים מהשער, עם הפנים לכיוון השער. המורה יעמוד ליד ערימה או קופסא של כל הכדורים ומשם יגלגל כדור אחד בכל פעם לתלמיד הראשון בטור.	חשוב לתרגל זריקה מהירה, כי זה ההבדל המשמעותי ביותר בין מסירה לבין זריקה. בנוסף, ביצוע זריקות מהירות יאפשר הספק של יותר חזרות לכל המשתתפים, במגבלת הזמן המוקצב לתרגיל.
10 דקות	1 נגד 1 לשער *לכיתות ה'-ו', אסור מגע בגוף היריב תוך כדי הגנה. *לכיתות ז'-ח' או גילאים בוגרים יותר, מותר מגע קל בראש המקל של היריב במטרה להפיל את הכדור שאצלו, ומגע קל בגוף היריב תוך כדי הגנה.	על המורה להסביר על עמידת המוצא הנכונה בהגנה, ולאחר מכן להתחיל תרגיל 1-נגד-1 לשער, בדגש על ריצה צמודה ליריב בהגנה, ולא על מגע פיזי.	התלמידים יעמדו בשני טורים הפונים לשער, במרחק של כ-20 מטרים מהשער - אחד להתקפה, והשני להגנה. שחקן ההתקפה מתחיל עם כדור במקל, ושחקן ההגנה רוצה למנוע ממנו התקדמות לשער. אחרי סוף החזרה, התלמיד ששיחק התקפה הולך לסוף טור ההגנה, ולהיפך.	בתרגיל זה הדגש הוא על עבודת רגליים בהגנה, ומעט מאוד מגע פיזי. מטרת שחקני ההגנה היא להתאים צעדים לשחקני ההתקפה ולהישאר בינם לבין השער, בדומה לכדורסל.
5 דקות	סיכום + איסוף ציוד	לקיים שיחה עם התלמידים כדי לראות איך הייתה חוויית השיעור, ואם הם מבינים את המשחק טוב יותר; לעזור להם להבין את חשיבות הטכניקה שלמדו בשיעור למשחק עצמו.	לסדר את הכיתה בחצי מעגל או ישיבה על ספסלים, כדי שתוכלו לראות את כל התלמידים ולקיים שיח	ניתן לנצל את ההזדמנות בשיחת הסיכום ולבחון את התלמידים על הבנת הדגשים שניתנו בשיעור: למשל מה צריך לזכור כשמשחקים הגנה, איך מחזיקים את המקל בזריקה לשער וכו'.

הסברים:

"קריידל":

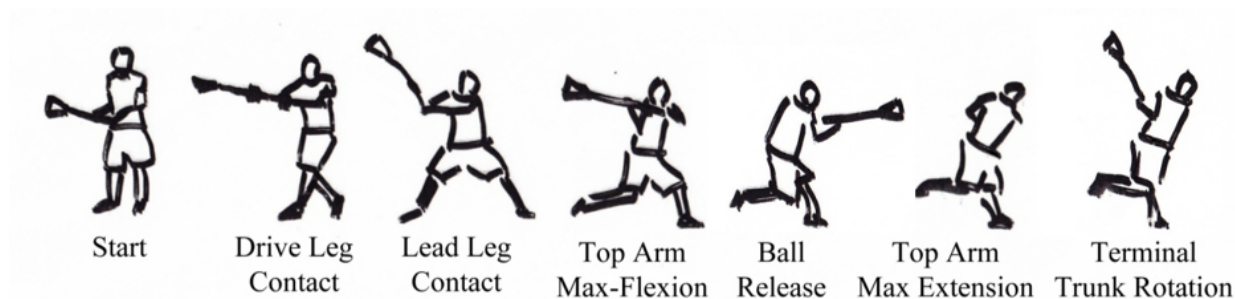
1. בקשו מהתלמידים להחזיק את המקל כשהיד החזקה שלהם על צוואר המקל והיד השנייה בתחתית, האחיזה במקל בשתי הידיים היא רופפת ולא צמודה.
2. התנועה בקריידל היא של נענוע המקל מצד לצד או מלמעלה למטה, בעזרת כיפוף ויישור פרק היד החזקה, תוך שמירת פתח המקל לכיוון הגוף (כך שהכדור לא יכול ליפול החוצה מהפתח).
3. בנוסף, בזמן שהיד החזקה מזיזה את ראש המקל לכיוונים שונים, היד החלשה מחזיקה את המקל באחיזה רופפת, ורק שומרת שקצה המקל התחתון לא יוכל לזוז יתר על המידה.



<https://youtu.be/gjYczl9wwc8?si=-R7bl2bPz62V1z44>

זריקה לשער:

1. על התלמידים להחזיק את המקל שלהם באותה אחיזה שבה משתמשים במסירה, כאשר ידם החזקה על מרכז המקל, והיד השנייה על התחתית.
2. כאשר הם רוצים לזרוק לשער, על התלמידים להרים את זרועותיהם אחורה אל מעל הכתף של היד החזקה, ועד שהכתף הנגדית שלהם תהיה בדיוק מתחת לסנטר.
3. לאחר מכן עליהם לדחוף בעזרת הרגל האחורית שלהם, ולהעביר את משקל הגוף קדימה לרגל השנייה, בזמן שתנועת הזריקה מתרחשת עם הידיים.
4. בסוף התנועה, המקל והידיים מסיימים את טווח התנועה המלא שלהם, והרגל האחורית לעתים קרובות עולה לאוויר עקב המומנטום של הגוף בזריקה.



<https://youtu.be/jzL9kTMIFYE?si=gQ9nYnE6qUasPU04>

הגנה על יריב:

1. על התלמידים לעמוד בעמידת מוצא אתלטית ויציבה, על כריות כפות הרגליים, עם ברכיים כפופות, ובמוכנות למשחק מול השחקן היריב עליו הם שומרים.
2. במהלך ההגנה, על השחקן המגן להציב את גופו, ידיו ומקלו בין השחקן המתקיף לבין השער, כדי לאלץ אותו לפנות אחורה או למסור את הכדור לשחקן מתקיף אחר.
3. על התלמידים לזוז עם רגליהם ולכוון את השחקן המתקיף הרחק מהשער בזווית, כדי לאלץ אותו להתרחק ממרכז המגרש ולהתקרב לשוליים.



<https://youtu.be/82O3cXc1Fk?si=m8qSWxX8UD4DQDOW>

שיעור 3 מומלץ לכיתות ט' - י"ב, דורש ניסיון קודם בטכניקת זריקה ותפיסה בסיסית:

מערך שיעור 3: הבנה ותרגול של התקפה והגנה קבוצתית

מיומנות	המטרה העיקרית	פרטים נוספים
התקפה קבוצתית	ללמד תלמידים כיצד לשחק התקפה בשיתוף פעולה עם קבוצה	תלמידים צריכים ללמוד איך לשחק יחד בהתקפה בלי להפריע אחד לשני, ולעבוד יחד כדי להבקיע.
		לנסות ללמד את בסיס ההתקפה הקבוצתית: מרווחים על המגרש, משיכת שחקן הגנה ומסירה לשחקן ההתקפה הפנוי, תנועה בהתקפה ללא הכדור.
הגנה קבוצתית	ללמד את התלמידים כיצד לשחק הגנה בשיתוף פעולה עם קבוצה, איך להגן כנגד קבוצת שחקני התקפה.	תלמידים צריכים ללמוד כיצד לשחק הגנה מול שחקנים אחרים, ואיך לשחק הגנה על שחקן שלא מחזיק בכדור
מטרה הכרתית	ללמד את התלמידים את בסיס האסטרטגיה, וטקטיקות שונות של משחק	תלמידים צריכים להתחיל ללמוד מתי הזמן הטוב ביותר למסור או לזרוק לשער, להשתמש באסטרטגיה כדי ליצור הזדמנויות לזריקה לשער, ולהבין את חשיבות התקשורת בהגנה.

ציוד נדרש: כדורי טניס או כדורי לקרוס רכים (מיועדים למתחילים) בכמות זהה לכמות המשתתפים בשיעור. מקל לקרוס אחד לכל תלמיד. שערי לקרוס קטנים (1-2), או שערי לקרוס בגודל מלא (2-1). קונוסים לסימון תחום מגרש, אם השיעור לא מתקיים בשטח מוגדר.

כללי בטיחות: אסור לזרוק את הכדור על תלמידים אחרים. אסור להניף את המקל או להכות בעזרתו תלמידים אחרים. אסור לתלמיד לעבור בין שני תלמידים אחרים שמתמסרים. אסור להכות את המקל של תלמיד יריב עם המקל שלך במטרה לגרום לו לאיבוד הכדור. השימוש במקל הלקרוס בהגנה הוא אך ורק כדי לחסום את גופם של שחקני התקפה, ולמנוע מהם ריצה ישירה לשער. **מגע פיזי חזק אסור ללא ציוד מגן מלא!**

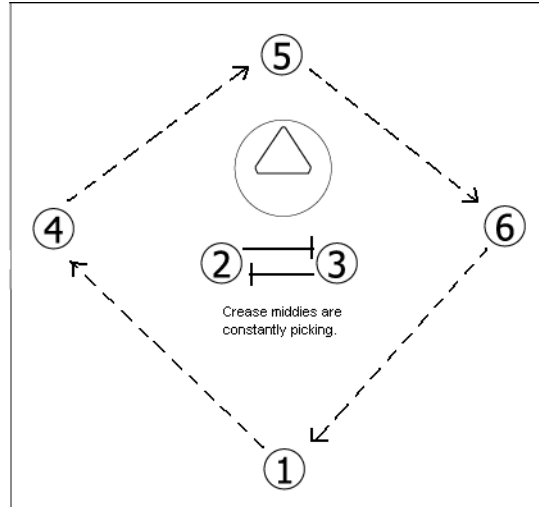
זמן לכל תרגיל	כותרת התרגיל	תיאור התרגיל	ארגון התלמידים	דגש
5 דקות	מבוא + תרגיל בזוגות בתנועה	מבוא מהיר לתלמידים על מערך השיעור הקרוב, חלוקה לזוגות, ומסירות באוויר ועל הרצפה בזמן הליכה / ריצה חופשית בשטח האולם / מגרש.	איסוף התלמידים לחצי עיגול להסבר קצר, וחלוקה עצמאית לזוגות לתרגיל מסירות מהיר	יהיו הסברים נוספים לפני התרגילים הבאים, אז כדאי להסביר מעט ולשמור את רוב הזמן לתרגיל המסירות.
10 דקות	תנועה התקפית במבנה "הלום" (מעוין)	התלמיד בקונוס שלפני השער עושה שינוי כיוון (מדמה התקפה לשער), ובוחר אם לרוץ לצד ימין או צד שמאל של השער. התלמידים בשלושת הקונוסים האחרים מגיבים וזזים בהתאם לבחירתו: כולם עוברים קונוס אחד ימנית / שמאלה כל שצורת ההלום נשמרת. אחרי שכולם הגיעו לקונוס הבא, ימסרו את הכדור דרך השחקן שמאחורי השער, וחזרה לנקודת ההתחלה.	התלמידים מתחלקים לקבוצות של 4. 4 תלמידים עומדים לצד קונוסים בצורת יהלום גדול - מימין ומשמאל לשער, ומאחורי ולפני השער. אחרי החזרה הראשונה בתרגיל, הקבוצה ממשיכה שוב 3 פעמים נוספות, כך שכל תלמיד בקבוצה יזז את שינוי הכיוון פעם אחת. לאחר מכן כל הארבעה יוצאים מהתרגיל, ורביעייה חדשה נכנסים במקומם.	המטרה היא לגרום לתלמידים להבין כיצד לשמור על מרווח בהתקפה, תוך מילוי מקומו של מי שיוזם תנועה עם הכדור, והתרחקות ממנו אם מביא את הכדור לכיוונום. התלמידים צריכים לשמור על צורת יהלום כל הזמן, אם התרגיל מתבצע בצורה נכונה.
10 דקות	שחקן-כדור-שער	3 שחקני הגנה ישמרו על 3 שחקני התקפה בצורת משולש. בזמן שההתקפה מזיזה את הכדור במשולש, ההגנה צריכה לנוע בהתאם, כך שהשחקן השומר על המתקין מחזיק-הכדור שומר עליו באופן צמוד, ושני שחקני ההגנה הנוספים שומרים על שחקני ההתקפה הנוספים ממרחק כמה צעדים - כדי להיות מוכנים לעזור נגד מחזיק-הכדור במקרה הצורך. בכל מסירה של הכדור, ההגנה צריכה להסתדר מחדש בהתאם למחזיק-הכדור החדש. המורה עוצר את התרגיל בכל תור, ושחקני ההגנה שלא שומרים על מחזיק-הכדור צריכים להיות מסוגלים לראות את השחקן עליו הם שומרים, את מחזיק הכדור, ואת השער, מהזווית בה הם עומדים.	הציבו 3 שחקני התקפה בצורת משולש סביב השער, כאשר 3 שחקני ההגנה נמצאים בתוך המשולש כדי לשמור עליהם (בין ההתקפה לבין השער). שאר התלמידים צריכים להיות מוכנים בקבוצות של 3. כל קבוצה בתרגיל נכנסת מהטור לשחקן תור אחד בהתקפה, תור אחד בהגנה מיד אחריו, ואז חוזרים לסוף הטור.	מטרת התרגיל להדגים וללמד משתתפים לא רק לעמוד צמוד לשחקן ההתקפי עליו הם שומרים, אלא להיות זמינים לעזור לשחקני ההגנה האחרים במקרה ושחקן התקפה מצליח לעבור אותם עם הכדור. עצירת התרגיל ע"י המורה בכל תור חשובה, כדי שהתלמידים ישימו לב שהם צריכים להיות מסוגלים לראות את הכדור, את השער ואת שחקן ההתקפה עליו הם שומרים, כאשר הם לא שומרים על מחזיק הכדור.
15 דקות	משחק 3 על 3 *לכיתות ט' עד י"ב מותר מגע קל בראש המקל של היריב	התלמידים משחקים משחקי 3 נגד 3 מהירים, כאשר הראשונים להבקיע שער מנצחים, אך כדי להבקיע על הקבוצות להשלים 3 מסירות	יש לחלק את התלמידים לקבוצות של 3 משתתפים. הקבוצות צריכות להמתין בטור בצד עד לסיום המשחק	התרגיל אמור להיות מהנה, ולאפשר לתלמידים להשתמש בכל המיומנויות שלמדו במסגרת 3 השיעורים,

	במטרה להפיל את הכדור שאצלו, ומגע קל בגוף היריב תוך כדי הגנה. לגילאים צעירים יותר, מגע בהגנה אסור למען שמירה על בטיחות.	בהצלחה לפני שהן יכולות לזרוק לשער.	הנוכחי. כל קבוצה תיכנס ותשחק 2 משחקים (להתחיל בהתקפה באחד, להתחיל בהגנה בשני) ואז שתי הקבוצות יוצאות מהתרגיל וקבוצות חדשות נכנסות.	עם דגש על הבסיס: מסירה, תפיסה, ועבודה קבוצתית. אם קבוצות לא מבקיעות שער תוך 3 דקות, על המורים לשרוק ולהכניס במקומן את שתי הקבוצות הבאות.
5 דקות	דברי סיכום + איסוף ציוד	לקיים שיחה עם התלמידים כדי לראות איך הייתה חוויית השיעור, ואם הם מבינים את המשחק טוב יותר; לוודא שהלמידה הייתה מהנה וחיונית, ושהם פיתחו מיומנויות חדשות וחוו תחושת הצלחה.	לסדר את הכיתה בחצי מעגל או ישיבה על ספסלים, כדי שתוכלו לראות את כל התלמידים ולקיים שיח	בשיחת הסיכום ניתן להדגיש שענפי ספורט שונים מלמדים יכולות פיזיות וטכניות שבאות לידי ביטוי גם מחוץ לענף הספציפי בו נלמדו, ולכן כל מה שנלמד בשיעורים האחרונים יבטא את עצמו גם מחוץ לשיעור הספורט, ויסייע להצלחה גם בענפים אחרים.

הסברים:

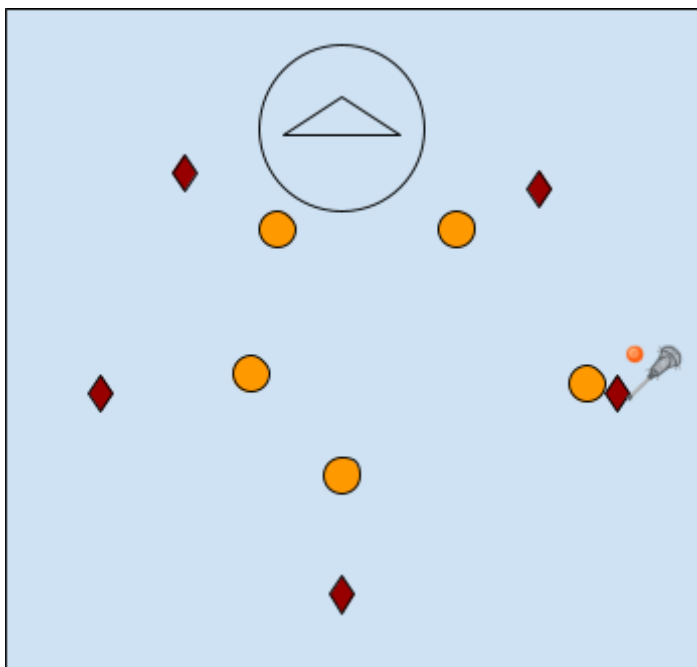
התקפה קבוצתית:

1. 4 התלמידים צריכים להיות מרווחים זה מזה, כך שיצרו מבנה דומה ליהלום מסביב לשער.
2. כאשר שחקן התקפה אחד זז, שאר השחקנים צריכים לנוע איתו כדי לשמור על מרווחים קבועים, ולהישאר במבנה היהלום שלהם.
3. דוגמא באמצעות התרשים המצורף בעמוד הבא: אם מספר 1 שנמצא במרכז המגרש (באזור קו החצי) מבצע שינוי כיוון ורץ לצד שמאל של השער, אז מספר 4 צריך לפנות לו מקום ולצאת לכיוון מספר 5. בהתאם, מספר 5 צריך לזוז מדרכו של מספר 4 ולכיוון מספר 6, ומספר 6 צריך למלא את המקום שממנו הגיע במקור מספר 1. כך מגיבים שחקני ההתקפה אחד לשני, ושומרים על מבנה מסודר.
4. לאחר שמספר 1 יסיים את הריצה שלו למיקומו הבא על המגרש, עליו למסור את הכדור למספר 4 (במיקומו החדש מאחורי השער), אשר יעביר את הכדור שתי מסירות נוספות עד למספר 6, בקונוס בו התרגיל התחיל. משם ניתן להתחיל שוב את התרגיל בשינוי כיוון לימין או לשמאל.



הגנה קבוצתית:

1. תלמידים בהגנה צריכים לשמור על שחקן התקפה אחד-על-אחד, אם מספר השחקנים בהגנה ובהתקפה שווה.
2. שחקני ההגנה השומרים על השחקן מחזיק הכדור צריכים להיות צמודים אליו, ומוכנים לשחק הגנה רק עליו.
3. שחקני ההגנה השומרים על שחקני ההתקפה ללא הכדור צריכים להיות במרחק כמה צעדים מהם, וזמינים לסייע לשחקן השומר על מחזיק הכדור במקרה הצורך.
4. שחקני ההגנה שאינם שומרים על מחזיק הכדור צריכים תמיד להיות מסוגלים לראות את השער, את מחזיק הכדור ואת השחקן שעליו הם שומרים. כל זאת על ידי הסטת מבט בלבד ולא סיבוב של כל הגוף, כך שידעו מה קורה בכל חלקי המגרש, ויהיו מוכנים להגיב בהתאם.



לדוגמא -

שחקן ההגנה השומר על מחזיק הכדור עומד צמוד אליו. שחקני ההגנה השומרים על שאר ההתקפה עומדים במרחק כמה צעדים מהם, במוכנות לסייע נגד מחזיק הכדור.

רקע כללי על ענף הלקרוס:

לקרוס הוא ענף ספורט קבוצתי בעל שורשים עתיקים, שמקורו אצל השבטים הילידים בצפון אמריקה ("אינדיאנים"). הגרסה המקורית של לקרוס שוחקה כבר לפני מאות שנים, על מגרשים בגודל קילומטרים רבים, עם מאות שחקנים. לקרוס היה חלק מטקסים דתיים של השבטים, אימונים ללחימה ופתרון סכסוכים.

הגרסה המודרנית של לקרוס בה אנו משחקים היום, היא ענף ספורט קבוצתי הדומה להוקי קרח, ולכדורגל; שתי קבוצות משחקות על מגרש דשא גדול, ולכל אחת שער. מטרת כל קבוצה היא להגן על השער שלה, ולהבקיע לשער של הקבוצה השנייה, בעזרת מקל בעל כיס עם רשת (מקל לקרוס) וכדור גומי קטן (כדור לקרוס).

בלקרוס, כל המגע עם הכדור נעשה אך ורק בעזרת מקל לקרוס - תפיסה, מסירה, זריקה לשער והרמת הכדור מהקרקע. המשחק מהיר מאוד, ומשלב כושר גופני גבוה, דיוק, טקטיקה, עבודה קבוצתית ומגע פיזי ברמות שונות.

קיימות כמה גרסאות של לקרוס - אלו הן הנפוצות ביותר בישראל ובעולם:

1. **לקרוס שדה (Field Lacrosse)** – הגרסה הנפוצה ביותר, משוחקת על דשא, עם 10 שחקנים בכל קבוצה, ומגע פיזי מותר.
2. **לקרוס אולמות / בוקס לקרוס (Box Lacrosse)** – משוחק באולם סגור, 6 שחקנים בכל קבוצה, ומשחק מהיר ומשמעותי פיזי יותר.
3. **לקרוס אולימפי (Olympic Sixes)** – משוחק על דשא, גרסה עם מעט מגע פיזי, ודגש על קצב משחק מהיר ועבודה קבוצתית.

כיום, כהכנה לאולימפיאדה הקרובה (2028, לוס אנג'לס) כל ליגות הלקרוס המתקיימות באופן סדיר בישראל משוחקות בגרסה האולימפית.

לפניות בנוגע לציוד הנדרש, או לקבלת מידע נוסף על ענף הלקרוס:

עמית בורשטיין -

מנהל פיתוח נוער, איגוד הלקרוס בישראל.

כתובת מייל: Amit@Israellacrosse.org

מס' טלפון: 054-617-0816