

ענף ספורט הפטאנק

בית ספר יסודי – ג'ו'

מערך שיעור: יחידת הוראה 1 מתוך 3 שיעורים

מטרה : התלמידים יצליחו בצורה פעילה בביצוע הטלה, ומשחק 3: 3

תחום	יעד הוראה	תכלית
גופני	לימוד ותרגול הטלה והתנסות בביצוע	התלמיד ילמד ויבצע עמדת מוצא רגליים וידיים
		התלמיד יתנסה בביצוע הטלה "התקרבות למטרה"
		התלמיד יתרגל את ביצוע הטלה "התקרבות למטרה" בתרגילים שונים
הכרתי	הבנת מטרת הטלה התקרבות למטרה	התלמיד ידע להסביר את חשיבות השליטה באחיזה נכונה, הטלה ביד ישרה, והתקרבות למטרה
	הבנת הפעילות עם בטיחות מרבית	התלמיד יישם את כללי הבטיחות שנלמדו "איסור הליכה בתוך המגרש הפעיל", "איסור איסוף כדורים שאחרים עדיין זורקים כדורים"
חברתי, רגשי	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק	התלמיד יחייך במהלך השיעור ויקבל הזדמנות להביע את דעתו ורגשותיו במהלך הפעילות, והצורך לשיתוף פעולה עם עמיתיו.
	התלמיד ישתף פעולה עם חבריו במהלך הפעילות	

ציוד ועזרים נדרשים לשיעור : כדורי פטאנק רכים בגיל כיתות יסוד, כדורי פטאנק בגיל חטיבת ביניים.

הערות בטיחות : הקפדה על איסוף כדורים במתחם הפעילות רק לאחר שכל הילדים סיימו את המשימה. התבוננות מתמדת בשטח. במהלך התרגול הקפדה על מרחק של 2 מ' בין המבצע ותלמיד ממתין.

[illegible]

נספח 1: יחידת הוראה 1 מתוך 3 שיעורים

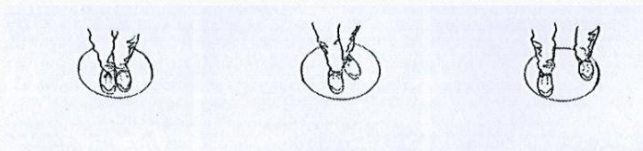
מטרה : תרגילים שונים ללימוד הטלה - א-ו'

עמדת מוצא

רגליים –



ממצב זקוף ולהישאר במעגל לאורך כל הזריקה.



אחיזה בכדור והנפה –

MEMEGANG DAN MELEMPAR BOSI /
HOLDING & THROWING THE BOULE / TENIR ET LANCER LA BOULE

- Bosi duduk di dalam telapak tangan / jari rapat / jempol duduk di samping / tidak pake tenaga
- The boule seats in the hand palm / fingers joined / thumb on the side / not tight
- La boule repose dans la paume de la main / les doights sont joints / le pouce est sur le coté / on ne serre pas la boule

- Melepas di depan dari bawah tangan
- Release in front from under the hand
- Lâcher la boule en sous main

- Persiapan lengan
- Arm swing preparation
- Armement du mouvement de bras

- Ayunan lengan
- Arm swing movement
- Balancier du bras

- Pembukaan tangan secara rapi waktu melepas bos
- Clean hand opening when releasing
- Ouverture harmonieuse de la main au lâché de la boule

תרגילים להטלה - התקרבות למטרה

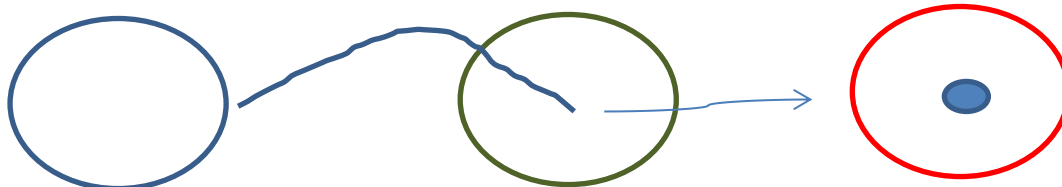
1. התקרבות לבקבוק בלי להפיל אותו. מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ'



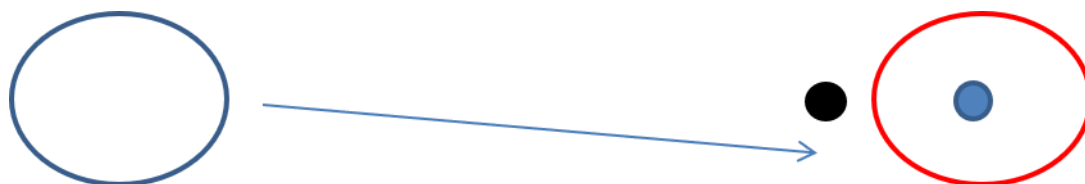
2. התקרבות מעל מכשול. מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ', המכשול יהיה שני מטר מכדור המטרה



3. התקרבות נפילה בתוך מעגל מסומן. מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ', המעגל יהיה שני מטר מכדור המטרה



4. התקרבות לכדור המטרה מבלי לגעת בכדור קדמי, מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ'



5. התקרבות לתוך משפך מסומן על הרצפה, מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ'



מערך שיעור: יחידת הוראה 2 מתוך 3 שיעורים

מטרה: התלמידים יצליחו בצורה פעילה בביצוע צליפה, ומשחק 3: 3

תחום	יעד הוראה	תכלית
גופני	לימוד ותרגול צליפה והתנסות בביצוע	התלמיד ילמד ויבצע עמדת מוצא רגליים וידיים
		התלמיד יתנסה בביצוע "צליפה קרובה לכדור המטרה" ו "צליפה ישירה".
		התלמיד יתרגל את ביצוע הצליפה בתרגילים שונים
הכרתי	הבנת מטרת הצליפה	התלמיד ידע להסביר את חשיבות הצליפה במשחק, ואת השימוש בהנפת היד.
	הבנת הפעילות עם בטיחות מרבית	התלמיד יישם את כללי הבטיחות שנלמדו " איסור הליכה בתוך המגרש הפעיל", "איסור איסוף כדורים שאחרים עדיין זורקים כדורים"
חברתי, רגשי	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק	התלמיד יחייך במהלך השיעור ויקבל הזדמנות להביע את דעתו ורגשותיו במהלך הפעילות, והצורך לשיתוף פעולה עם עמיתיו על תוכנית המשחק.
	התלמיד ישתף פעולה עם חבריו במהלך הפעילות	

ציוד ועזרים נדרשים לשיעור: כדורי פטאנק רכים בגיל כיתות יסוד, כדורי פטאנק בגיל חטיבת ביניים.

הערות בטיחות: הקפדה על איסוף כדורים במתחם הפעילות רק לאחר שכל הילדים סיימו את המשימה. התבוננות מתמדת בשטח. במהלך התרגול הקפדה על מרחק של 2 מ' בין המבצע ותלמיד ממתין.

זמן תרגול	מגמת התרגול	תיאור הפעילות	ארגון הלומדים	נקודות להדגשה
2 ד'	מידע על נושא השיעור	1.הצגת הנושא : צליפה במשחק	ישיבה בטורים	חוקים, נהלים, סימנים מוסכמים 2 שריקות – הפסקת פעילות כדור על הריצפה
8 ד'	עמדת מוצא	2.תנועה חופשית במגרש לשריקה עמידה יציבה בעמדת מוצא של הרגליים, הנפות ידיים לפנים ולאחור לסירוגין. 3. זוגות – לשריקה יש לגעת זה בזה בברכיים 4. זוגות - חישוקים מפוזרים באולם, לשריקה הזוג צריך לעמוד בתוך החישוק.	תפוזרת זוגות	עמדת מוצא של הרגליים - רגל של היד החזקה מעט קדימה . תנועת ההטלה - רגליים בעמדת מוצא, יד חזקה ישרה לפנים, כף יד כלפי הריצפה קפוצה, הנפה של היד לאחור ישרה וחזרה, בגובה הכתף פתיחת כף היד ויישור אצבעות הידיים, מבט מוביל את תנועת כף היד. תנועה יותר מהירה מהטלה.
15 ד'	תרגול צליפה	תרגילים שונים לצליפה כיתה א-ג : מרחק משחק 4-7 מ' כיתה ד-ו : מרחק משחק 5-8 מ' כיתה ז-ט : מרחק משחק 6-9 מ' נספח 2	קבוצות עבודה בתחנות	
15 ד'	הסבר על המשחק	חזרה על איך משחקים. משחק ולפני קבלת החלטה של הטלה או צליפה, התייעצות עם המורה.	ישיבה בטורים שלשות	
5 ד'	סיכום	חזרה על עקרונות הצליפה, ועל הביצוע המיטבי על ידי שאלת המשתתפים	ישיבה בטורים	מי מוכן לחזור על עקרונות הצליפה?

נספח 2: יחידת הוראה 2 מתוך 3 שיעורים

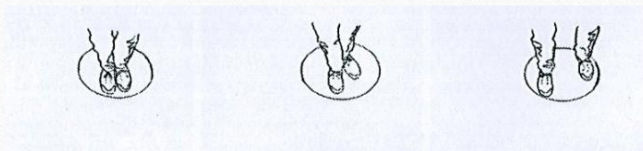
מטרה : תרגילים שונים ללימוד הצליפה א-ו'

עמדת מוצא

רגליים –



ממצב זקוף ולהישאר במעגל לאורך כל הזריקה.



אחיזה בכדור והנפה מהירה –

**MEMEGANG DAN MELEMPAR BOSI /
HOLDING & THROWING THE BOULE / TENIR ET LANCER LA BOULE**

- Bosi duduk di dalam telapak tangan / jari rapat / jempol duduk di samping / tidak pake tenaga
- The boule seats in the hand palm / fingers joined / thumb on the side / not tight
- La boule repose dans la paume de la main / les doights sont joints / le pouce est sur le côté / on ne serre pas la boule

- Melepas di depan dari bawah tangan
- Release in front from under the hand
- Lâcher la boule en sous main

- Persiapan lengan
- Arm swing preparation
- Armement du mouvement de bras

- Ayunan lengan
- Arm swing movement
- Balancier du bras

- Pembukaan tangan secara rapi waktu melepas bos
- Clean hand opening when releasing
- Ouverture harmonieuse de la main au lâché de la boule

תרגילים לצליפה - הרחקת כדור יריב -

1. צליפה אל כדורים, מטרה להוציא את הכדורים מהעיגול, מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ'. נחיתה בתוך העיגול או חצי מטר מהעיגול.



2. קליעה לתוך צמיג מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ'.



3. הבקבוק בעיגול להפיל אותו מרחק, ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ'.



4. צליפה אל כדור אחד מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ'.



5. צליפה אל כדור, כאשר כדור מהצד מפריעה, מרחק ממעגל העמידה למעגל המטרה 6 מ'.



מערך שיעור: יחידת הוראה 3 מתוך 3 שיעורים

מטרה : התלמידים יצליחו בצורה פעילה בביצוע טקטיקה במהלך משחק , ומשחק 3: 3

תחום	יעד הוראה	תכלית
גופני	לימוד טקטיקה במהלך משחק והתנסות בביצוע	התלמיד ילמד ויבצע החלטות עם הקבוצה
		התלמיד יתנסה בקבלת החלטות.
		התלמיד יתרגל את קבלת ההחלטות
הכרתי	הבנת מטרת קבלת ההחלטות	התלמיד ידע להסביר את חשיבות קבלת ההחלטות במהלך המשחק
	הבנת הפעילות עם בטיחות מרבית	התלמיד יישם את כללי הבטיחות שנלמדו " איסור הליכה בתוך המגרש הפעיל", "איסור איסוף כדורים שאחרים עדיין זורקים כדורים"
חברתי , רגשי	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק	התלמיד יחייך במהלך השיעור ויקבל הזדמנות להביע את דעתו ורגשותיו במהלך הפעילות, והצורך לשיתוף פעולה עם עמיתיו על תוכנית המשחק.
	התלמיד ישתף פעולה עם חבריו במהלך הפעילות	

ציוד ועזרים נדרשים לשיעור : כדורי פטאנק רכים בגיל כיתות יסוד , כדורי פטאנק בגיל חטיבת ביניים.

הערות בטיחות : הקפדה על איסוף כדורים במתחם הפעילות רק לאחר שכל הילדים סיימו את המשימה. התבוננות מתמדת בשטח. במהלך התרגול הקפדה על מרחק של 2 מ' בין המבצע ותלמיד ממתין.

זמן תרגול	מגמת התרגול	תיאור הפעילות	ארגון הלומדים	נקודות להדגשה
2 ד'	מידע על נושא השיעור	1. הצגת הנושא : קבלת החלטות	ישיבה בטורים	חוקים, נהלים, סימנים מוסכמים 2 שריקות – הפסקת פעילות כדור על הריצפה
8 ד'	תפקידים בקבוצה וקבלת החלטות	2. תנועה חופשית במגרש לשריקה עמידה יציבה בעמדת מוצא של הרגליים, הנפות ידיים מצד לצד 3. שני תופסים הקבוצה עומדת ממול בקצה המגרש, לסימן התופסים יוצאים לתפוס כמה שיותר. הנתפסים ממצטרפים לתופסים. 4. קבוצות מסלול פעילות. סללום, כפיפות בטון, קפיצה על רגל אחת על קו.	תפוזרת	קבלת החלטות של התופסים, כיצד לבצע את תפיסת המשתתפים בשיתוף פעולה
15 ד'	תרגול קבלת החלטות	תרגילים שונים למשחק קבוצתי כיתה א-ג : מרחק משחק 4-7 מ' כיתה ד-ו : מרחק משחק 5-8 מ' כיתה ז-ט : מרחק משחק 6-9 מ' נספח 3	קבוצות עבודה בתחנות	מצבים שונים לקבלת החלטות משותפות
15 ד'	הסבר על התפקידים במשחק	חזרה על איך משחקים. משחק וקבלת החלטות מי מבצע ברגע נתון את המשימה, מתקרב, צולף...	ישיבה בקבוצות של שלוש	קבוצה של 3 שחקנים, שחקן 1 מתקרב, שחקן 3 צולף, שחקן 2 התקרבות וצליפה.
5 ד'	סיכום	חזרה על עקרונות התפקידים וקבלת ההחלטות	ישיבה בטורים	מי מוכן לחזור על עקרונות התפקידים וקבלת החלטות?

נספח 3: יחידת הוראה 3 מתוך 3 שיעורים

מטרה : המשחק בענף הפטאנק א-ו'

טבלת קטגוריות גיל

יחידות	למידה	התמחות 1	התמחות 2	התמחות 2	הישג בנות	הישג בנים
זריקת קושונה מ' 4-7	זריקת קושונה מ' 5-8	זריקת קושונה מ' 6-9	זריקת קושונה מ' 6-10	זריקת קושונה מ' 6-10	זריקת קושונה מ' 6-10	זריקת קושונה מ' 6-10
גיל בשנים 9 ומטה	גיל בשנים 10-12	גיל בשנים 13-14	גיל בשנים 15-16	גיל בשנים 14-15	גיל בשנים 16-17	גיל בשנים 17-18
משקל כדור 600 גר' קוטר 65 מ"מ	משקל כדור 600 גר' קוטר 65 מ"מ	משקל כדור 650 גר' עד 700 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור 650 גר' עד 700 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור 650 גר' עד 700 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור 680 גר' עד 800 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ	משקל כדור 680 גר' עד 800 גר' קוטר 70.5 מ"מ עד 80 מ"מ

כיצד משחקים –

6. כיצד משחקים – מהלך המשחק

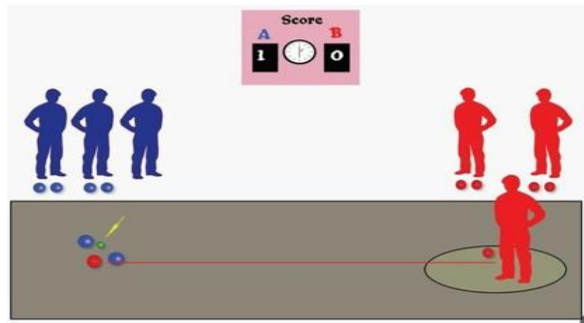
1. המשחק משוחק ביחידים, זוגות או שלשות. ביחידים ובזוגות, כל שחקן משתמש בשלוש כדורים, בעוד שבשלשות, לכל שחקן יש רק שניים.

2. הקבוצה שמתחילה (צוות א') נקבע על ידי הטלת מטבע. חבר אחד מקבוצה א' בוחר נקודת התחלה על הקרקע ומצייר עיגול בקוטר 35 - 50 ס"מ (או משתמש בטבעת פלסטיק).

3. כדי להתחיל את המשחק הראשון, חבר בקבוצה א' זורק את כדור המטרה (הג'ק) בין שישה לעשרה מטרים ממעגל הזריקה לפחות חצי מטר מקווי גבול או מכשולים. הראשון לשחק בקבוצה א', כששתי רגליו נוגעות בקרקע ובתוך המעגל במלואו מטיל את הכדור הראשון שלו (קרוב ככל האפשר לג'ק). זה כעת הכדור המוביל.

4. שחקן מקבוצה ב' מטיל כדור, מנסה להנחית אותו קרוב יותר לג'ק. קבוצה ב' ממשיכה לשחק עד שהכדור שלהם לקח את הנקודה (הכדור קרוב יותר לכדור המטרה (ז'ק)). קבוצה א' חוזרת למגרש כדי לנסות ולקחת שוב את ההובלה. שחקני הקבוצה מחליטים ביניהם על האסטרטגיה הנכונה למצב הנתון להתקרב או צליפה בכדור היריב. כלומר, להרחיק את כדור היריב החוצה.

צלילה המחליפה את כדור היריב בכדור של הקבוצה שצלפה, נקראת קארו. זו הצלילה הכי מדויקת במשחק.



5. משחקים לסירוגין בין הקבוצות בכל פעם שכדור נמצא בעמדה מובילה. הקבוצה הנגדית משחקת. כאשר לקבוצה אין יותר כדורים, שחקני הקבוצה השנייה מטילים את הכדורים הנותרים שלהם, מנסים להשיג עוד נקודות על ידי כך שהכדורים שלהם יהיו קרובים יותר מכדורי היריב לכדור המטרה.

6. הקבוצה המנצחת בכל "משחקון" מקבלת נקודה עבור כל אחת מהכדורים שלה במיקום טוב יותר מהטובים מבין היריבים. (נניח שצוות A משיג שתי נקודות).

7. כדי להתחיל את המשחקון הבא, שחקן מקבוצה א' (מכיוון שהם ניצחו את המשחקון הקודם) זורק את ה-ג'ק מהמקום בו הוא מונח והמשחק ממשיך מקצה לקצה עד שקבוצה אחת מגיעה ל-13 נקודות. המשחק הזה מסתיים כאן.

8. בהתאם למספר המשתתפים, המשחק יכול להיקבע לפי הטוב מבין ארבעה משחקים או חמישה משחקים בשיטה השוויוצרית ולאחר מכן משחקי נוקאאוט עד משחק הגמר.



כיצד משחקים פטאנק ?

1. מטבע נורקת, מי משחק ראשון.

הקבוצה הראשונה מטילה את הז'ק

במרחק של 6-10 מ'

2. הקבוצה שזרקה את הז'ק,

מטילה את הכדור הראשון.

3. הקבוצה השנייה מנסה לקרב את

הכדור הראשון שלהם, קרוב ככל

האפשר לג'ק.

הקבוצה שהכדור שלה רחוק מהג'ק,

ממשיכה להטיל כדורים, עד אשר אחד

מהכדורים שלהם קרוב לג'ק.

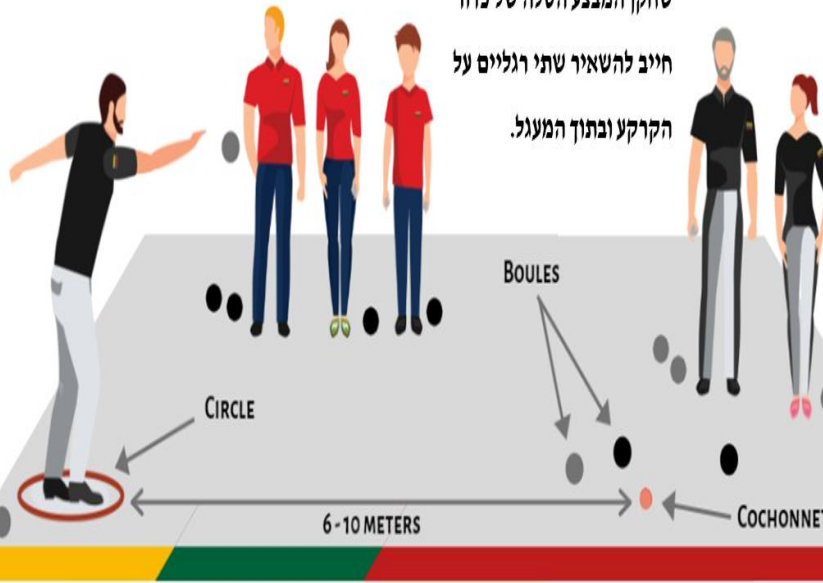
4. המשחקון ממשיך עד אשר שתי

הקבוצות סיימו את הכדורים.

שחקן המבצע הטלה של כדור

חייב להשאיר שתי רגליים על

הקרקע ובתוך המעגל.



5. נקודה אחת = כדור הקרוב ביותר לג'ק.

הקבוצה המנצחת במשחקון היא זו המקבלת

נקודה עבור כל כדור הקרוב

הקרוב לג'ק, יותר מהכדורים של הקבוצה

הנגדית.

6. הקבוצה המנצחת מתחילה את

המשחקון הבא, מעיגול של 50 ס"מ

קוטר, מהמקום בו הג'ק היה במשחקון

הקודם.

7. משחקים עד אשר אחת הקבוצות

מגיעה ל 13 נקודות.

אתר ההתאחדות מועדוני פטאנק ישראל (ער)

<https://www.petanque.co.il/>

פייסבוק: (פטאנק ישראל) [petanque israel](https://www.facebook.com/groups/petanque.is)

<https://www.facebook.com/groups/petanque.is>

❖ פרטים נוספים ניתן למצוא באתר תוכניות מקצועיות לפיתוח ספורטאים לטווח ארוך

בענפים שונים

" פטאנק - תכנית מקצועית לפיתוח ארוך טווח של ספורטאים "

קבלת החלטות –

אסטרטגיה (Strategy) - האסטרטגיה בפטאנק מתייחסת לתוכנית הכללית, ארוכת הטווח, שנועדה להוביל את הקבוצה לניצחון במשחק כולו (הגעה ל-13 נקודות). היא קובעת את הגישה הכוללת של הקבוצה למשחק.

טקטיקה (Tactics) - הטקטיקה בפטאנק מתייחסת להחלטות המקומיות, הקצרות והמיידיות, שנלקחות בתגובה למצב הנוכחי בשטח (במהלך משחקון ספציפי) כדי להשיג יתרון מידי או נקודתי.

חשוב לפתח בילדים את יכולת קבלת ההחלטות על ידי תרגול מצבים שונים. חשוב ללמד מהי עבודת צוות ודרך קבלת החלטות על ידי התנסות במהלך השיעורים.

לאחר שהילדים החליטו מה הדרך הנכונה מבחינתם להמשיך את המשחק, זה השלב בו אתם המורים יכולים לתקן תוך כדי נימוק מה הייתה הדרך הנכונה יותר, וזאת לא להפסיד את הנקודה או להוסיף נקודה.

1. בקבוצה יש שחקן שמוביל את המשחק, ההובלה מקובלת על כל השחקנים, אם אמר עושים...
2. בקבוצה אין שחקן מוביל ויש אי הסכמה, בקבלת ההחלטה נשים דגש על השחקן שצריך לבצע את המשימה, מה החוזקות שלו (הטלה או צליפה), והקבוצה תקבל כל החלטה שלו.
3. השחקן שקיבל החלטה לא הצליח, הוא בוודאי מרגיש לא טוב עם התוצאה, הקבוצה חייבת לתת לו חיזוקים.
4. לכל שחקן/קבוצה לקבל החלטה לפני ביצוע, יש אפשרות של 1 דקה מרגע שהכדור הקודם שנזרק עצר את גלגולו. לכן צריך לתת הסבר מהיר ומדויק להחלטה שהתקבלה.
5. קבוצה הישגית יש מאמן – מתקיים דיאלוג בין הקבוצה למאמן, המילה האחרונה של המאמן.

לפרטים :

מנהלת מקצועית התאחדות הפטאנק בישראל – ד"ר כרמלה שלו 054-5604720

אתר התאחדות פטאנק ישראל - <https://www.petanque.co.il>