מערך שיעור ראשון לתלמידי גיל החטיבה- פלאג פוטבול:

קטגוריה	פירוט
נושא השיעור	**הכרות עם כדור הפוטבול וחגורת הדגלים: מסירה, תפיסה ומשיכת דגלים בסיסית.**
תכליות ויעדי הוראה	**תחום גופני**: התלמיד יתרגל **אחיזת כדור נכונה** ומסירה בסיסית; התלמיד ילמד ויתרגל **טכניקת משיכת דגל נכונה** (ללא מגע עם השחקן, משיכה צידית). **תחום הכרתי**:התלמיד יכיר את אופן מסירת ותפיסת הכדור הנכונים, בנוסף לטכניקת משיכת הדגל. **תחום חברתי**: התלמיד ישתף פעולה בתרגילי זוגות ויפעל בהוגנות ובאחריות.
אופני בדיקת התכליות	1. **ביצוע נכון** של אחיזת הכדור בריצה (סגירה עם הזרוע, צמוד לגוף) וטכניקת משיכת הדגלים. 2. **הסברה קצרה של חוקי המשחק הבסיסיים**. ארבעה נסיונות להגיע לחצי מגרש (First Down) ועוד ארבעה להגיע לסוף המגרש (אנד-זון) 3. **התנהלות הוגנת** ושיתופית בזמן פעילות קבוצתית.
הציוד והעזרים הדרושים	10 כדורי פוטבול (מומלץ בגודל YOUTH) חגורות דגלים לפי כמות התלמידים קונוסים לתרגולים.
הערות ארגוניות	ארגון **זוגות/שלשות** לתרגולי מסירה ומשיכה. **כל התלמידים לובשים דגלים** החל מאמצע השיעור (לצורך התרגול).
הערות בטיחות	**איסור מגע מוחלט**: המגע היחיד המותר הוא משיכת הדגל. **הדגשת חוק ה-Flag Guarding** (איסור להגן על הדגל בידיים או בכדור). הקפדה על שתיית מים מרובה.

מהלך השיעור:

חלק בשיעור	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות והערות
חימום דינמי	6	ריצה קלה, הרמת ברכיים, עקבים לישבן, מתיחות כלליות.	**הכנת הגוף** לפעילות.
מיומנות מרכזית 1	10	**מסירה ותפיסה בסיסית (בזוגות או בשלשות)**: כל זוג או שלשה מתמסר בכדור במרחק קצר. על כל מסירה שהושלמה מתרחקים צעד. על כל מסירה שלא הושלמה מתקרבים צעד אחד קדימה.	שיפור **דיוק המסירה** ו**קואורדינציית עין-יד**. לימוד טכניקת מסירה בסיסית (צעד נגדי) וטכניקת תפיסה נכונה (צורת "יהלום").
מיומנות מרכזית 2	15	**הכרת הדגלים ומשיכה בסיסית**: המדריך מדגים **לבישה נכונה** של החגורה והשחקנים לובשים את הדגלים. תרגול משיכה בזוגות (שחקן א' רץ לאט לעבר שחקן ב', שחקן ב' מושך).	לימוד **טכניקת משיכת דגל** והפנמת חוקי הבטיחות. **הסבר על Flag Guarding**. כאן מומלץ גם ללמד את מטרת המשחק הבסיסית.
משחק סיום	14	**"Ultimate Football"**: משחק מעבר קצר. משחק Ultimate Frisbee עם כדור פוטבול. דגש על **מסירה ותפיסה** תוך תנועה. *אין משיכת דגל* (להדגשת המסירה).	**יישום המסירה/תפיסה** באווירה משחקית.

דוח התנסות בהוראה – שיעור חטיבה 1

נושא :היכרות עם כדור הפוטבול וחגורת הדגלים – מסירה, תפיסה ומשיכת דגלים בסיסית.

השיעור נפתח בחימום דינמי שכלל ריצה קלה, תרגילי תנועה ומתיחות. כבר בשלב זה היה ניתן לראות את ההתלהבות של התלמידים מהפעילות החדשה, במיוחד לאור העובדה שמדובר בענף ספורט שלא מוכר להם. לאחר החימום נערכה הדגמה של אחיזת הכדור הנכונה, עם דגש על סגירת הזרוע והצמדת הכדור לגוף בזמן ריצה. רוב התלמידים הפנימו את ההסבר במהירות, אך נדרש תרגול נוסף לדיוק בכיוון המסירה.

בתרגול המסירה והתפיסה (בזוגות ובשלשות) הודגש עקרון ההתקדמות והנסיגה לפי הצלחת המסירה. התלמידים הפגינו אחריות ועניין, והחוק הפשוט של "צעד קדימה/אחורה" יצר תחושת משחקיות ששמרה על ריכוז. ניכר שעם כל סבב נוסף המסירות נעשו מדויקות יותר, והתלמידים למדו לתאם בין כוח הזריקה לבין המרחק.

בהמשך, עם הצגת חגורות הדגלים, התלמידים גילו סקרנות ושאלו שאלות רבות לגבי החוקים. ההדגמה של משיכת הדגל עוררה עניין, וניתן היה לזהות נטייה טבעית של חלק מהתלמידים "להגן" על הדגל ביד – דבר שהודגש מיד כהפרת חוק ה־ Flag Guarding.התרגול החוזר סייע להפנים את טכניקת המשיכה הנכונה ואת גבולות המגע המותר.

משחק הסיום ("Ultimate Football") התקיים באווירה תחרותית וחיובית. התלמידים יישמו את טכניקות המסירה והתפיסה שלמדו, ועבדו היטב בצוותים. בסיום השיעור ניתן היה להרגיש תחושת הישג ושייכות לקבוצה.

רפלקציה:
השיעור עבר בהצלחה רבה, והיווה כניסה רכה לעולם הפלאג פוטבול. ההסברים הקצרים לצד ההדגמות המעשיות שמרו על עניין גבוה. עם זאת, נדרש להאט את קצב ההוראה עבור תלמידים שמתקשים בקואורדינציה. לשיעור הבא מומלץ להוסיף משחק קצר המדגים שימוש במיומנויות גם תחת לחץ, כדי לחזק את הבנת כללי המשחק והתגובה בזמן אמת.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

מערך שיעור שני לתלמידי גיל החטיבה:

קטגוריה	פירוט
נושא השיעור	**לימוד התקפת המסירה: עמידת מוצא, מסלולי תופסים (Routes), תזמון מסירה ותפיסה.**
תכליות ויעדי הוראה	**תחום גופני**: התלמיד ילמד ויתרגל **עמידת מוצא** (Stance) נכונה. התלמיד יבצע **מסלולי ריצה (Routes)** מדויקים וישפר את **ה"חיתוך" (Cut)**. **תחום הכרתי**: התלמיד יכיר את התפקידים של השחקנים בהתקפה ואת **שפת המסלולים** הבסיסית (לדוגמה: Slant, Hitch). התלמיד יבין את חשיבות **תזמון המסירה** (מתי ה-QB צריך למסור). **תחום חברתי**: שיתוף פעולה ו**תיאום** בין ה-QB (המוסר) לרסיבר (הרץ) כדי להשלים מסירה.
אופני בדיקת התכליות	1. **ביצוע נכון** של המסלול וה"חיתוך" בנקודה המדויקת. 2. **שאלות ידע קצרות** על התקפת המסירה, לדוגמה: מיהו ה-QB? איזה מסלול אתה רץ?. 3. **השלמת מסירות** מוצלחות המעידות על תזמון ותיאום טובים.
הציוד והעזרים הדרושים	10 כדורי פוטבול (מומלץ בגודל YOUTH) חגורות דגלים (לשימוש ההגנה במשחקון) קונוסים לסימון **עמידת מוצא** ו**נקודות חיתוך**.
הערות ארגוניות	ארגון **טורים** לתרגולי מסלולים (אפשר שניים בו זמנית עם שני QB). אם התלמידים מתקשים בנסירות, המדריך יכול להיות ה-QB. סימון ברור של **נקודות ה"חיתוך"** באמצעות קונוסים צבעוניים (נקודות החיתוך לרוב יהיו במרחק 4-5 מטרים מתחילת המסלול). עמדת המוצא של התופס- ברך פנימית מכופפת וברך חיצונית ישרה לאחור.
הערות בטיחות	**חימום יסודי לקרסוליים** לפני תרגול שינויי כיוון חדים. שמירה על **נתיב ריצה ברור** ללא הפרעה למניעת התנגשויות. הקפדה על שתיית מים.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

חלק בשיעור	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות
חימום דינמי	5	**ריצה, ברכיים גבוהות, ריצה צידית +** תרגילי **עצירה וזינוק** קצרים.	הכנת הגוף לריצות ושינויי כיוון.
מיומנות מרכזית 1	12	**עמידת מוצא ותנועה ראשונית**: לימוד עמידת מוצא נכונה, טכניקת היציאה הראשונית מהקו והאצת הריצה. לימוד של 4-5 מסלולי ריצה בסיסיים (לדוגמה: **Slant, Hitch, Out, Slant, Fly**). הסברה על חשיבות של נקודת החיתוך ושינוי הכיוון של הריצה בכל מסלול.	הבנת מסלולי הריצה ונקודות החיתוך. שיפור **יעילות הריצה** של התופס. למידה של מסלולי ריצה בסיסיים.
תרגול ממוקד	18	**תרגול מסלולים בסיסיים**: לימוד והרצת המסלולים שנלמדו. עבודה בזוגות. QB מוסר כשהרץ מגיע לנקודת החיתוך של המסלול שנבחר לו. **דגש על תפיסת הכדור תוך המשך תנועה.**	שיפור **התיאום** בין המוסר למקבל. **תזמון מסירה ותפיסה בתנועה**
משחק סיום	12	**משחקון** 4 על 4 פשוט ללא הגנת דגל. ההתקפה חייבת להשלים 3 מסירות באמצעות המסלולים שנלמדו כדי לקבל נקודה.	**יישום המסלולים** בסביבת משחק מהירה.

🏈דוח התנסות בהוראה – שיעור חטיבה 2

נושא :התקפת המסירה – עמידת מוצא, מסלולי ריצה, תזמון מסירה ותפיסה.

השיעור נפתח בחימום דינמי שכלל ריצות קצרות, שינויי כיוון ותנועות צד. מטרת החימום הייתה להכין את הגוף לתרגול הריצה והמסלולים. כבר בתחילת ההסבר על עמידת המוצא ניתן היה לזהות פערים בין תלמידים בעלי רקע ספורטיבי לאחרים. ביצעתי הדגמה אישית של תנוחת ה־ stanceעם דגש על כיפוף הברך הפנימית והכנת הרגל האחורית להאצה. לאחר מספר חזרות, רוב התלמידים הצליחו לייצב עמידה נכונה.

בחלק המרכזי לימדתי את מסלולי הריצה הבסיסיים .(Slant, Hitch, Out, Fly) השתמשתי בקונוסים צבעוניים כדי לסמן את נקודות ה"חיתוך", והתרגול בקבוצות קטנות אפשר לכל תלמיד לחוות גם את תפקיד המוסר וגם את תפקיד התופס. במהלך התרגול שמתי לב לחשיבות הרבה של

תיאום ותזמון – כאשר המסירה בוצעה מאוחר מדי או מוקדם מדי, התוצאה הייתה החטאה. בעקבות זאת, הקדשנו זמן נוסף להסבר על מיקום הכדור ותזמון השחרור מהיד.

בתרגול המרכזי (עבודה בזוגות מוסר-רץ) ניכר שיפור הדרגתי בדיוק ובתיאום. חלק מהתלמידים ביקשו לנסות מסלולים מורכבים יותר, מה שמעיד על מעורבות ועניין גבוה. חשוב לציין שההנחיה "להמשיך לרוץ אחרי התפיסה" חיזקה את תחושת הדינמיות במשחק.

במשחק הסיום (4 על 4 ללא הגנת דגל) התלמידים יישמו היטב את הנלמד. היה מעניין לראות כיצד המונחים החדשים) כמו "Hitch" או ("Slant" הפכו לשפת עבודה של הקבוצה.

השיעור היה מאורגן היטב והתקדם לפי התכנון. התלמידים הפנימו את עקרון התזמון בין המוסר לתופס והראו שיפור משמעותי בדיוק ובשיתוף הפעולה. עם זאת, חשוב לחזק את ההבנה המנטלית של המהלך כולו – לא רק את הריצה או המסירה אלא את קריאת הסיטואציה. בהמשך כדאי להוסיף תרגול המדגיש את קבלת ההחלטות של ה־ QBבזמן אמת.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

מערך שיעור שלישי לתלמידי גיל החטיבה:

קטגוריה	פירוט
נושא השיעור	**לימוד הגנות: הסבר קצר על הגנה אישית (Man) ואזורית (Zone), טכניקת "עיניים למותניים" במשיכת דגלים, תרגול Rusher, תנועה לאחור ולצדדים (Box Drill) ומשחק 1 על 1.**
תכליות ויעדי הוראה	**תחום גופני**: התלמיד ילמד ויתרגל **תנועה לאחור ולצדדים** (Backpedal/Lateral) באופן יעיל. התלמיד יישם טכניקת **"עיניים למותניים"** כדי לשמור צמוד ולמשוך דגל. התלמיד ישפר את **מהירות הזינוק** (Rusher). **תחום הכרתי**: התלמיד יכיר את **מערכי הגנה אישית ואזורית** הבסיסיים, ואת תפקידם של שחקני ההגנה. **תחום חברתי**: שיתוף פעולה ו**אחריות אישית** לשמירה על יריב ספציפי בתרגיל ה-1 על 1.
אופני בדיקת התכליות	1. **ביצוע יעיל ונכון** של תרגיל ה-Box. 2. **יישום טכניקת "עיניים למותניים"** בתרגיל ה-1 על 1 (שמירה צמודה ללא נפילה להטעיות). 3. **משיכת דגל מוצלחת** (בלי עבירה) בסיום תרגיל ה-1 על 1.
הציוד והעזרים הדרושים	כדורי פוטבול (מומלץ בגודל YOUTH) חגורות דגלים לכל תלמיד **קונוסים** (לסימון Box Drill, נקודת Rusher). לוח מחיק ומרקרים- מומלץ
הערות ארגוניות	ארגון **שלשות** (תופס, מגן, מוסר) לתרגול ה-1 על 1. סימון ברור של **ריבוע** או מלבן לתרגיל ה-Box.
הערות בטיחות	**דגש על איסור מגע** בין המגן לתופס. **חימום יסודי** לרגליים ולגב התחתון (לפני תנועה לאחור).

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

חלק בשיעור	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות והערות
חימום דינמי	8	**שינויי כיוון בריצה:** ריצה לאחור (Backpedal), צעדים צידיים (Shuffle).	הכנת הגוף לתנועה הגנתית רב-כיוונית. ארגוני: המדריך מסדר את התלמידים במרחקים סבירים, ובסימון שלו הם רצים ביחד ומשנים כיוון לפי מה שהמדריך אומר.
מיומנות מרכזית 1	10	**הסבר בסיסי הגנה + Rusher**: הסבר קצר על Man vs. Zone. הסבר על ההבדל בין שתי ההגנות, ייעודו של הראשר.	ארגוני: מומלץ להשתמש בלוח מחיק ומרקרים כדי להמחיש לתלמידים את נראות ההגנות הבסיסיות.
מיומנות מרכזית 2	15	**עבודה בשתי תחנות:** **Box Drill ו"עיניים למותניים"**: בתוך ריבוע קונוסים לאורך 10 מטרים. שחקנים בשני תורים משני פינות הקופסה. שחקן משני התורים רצים לאורך צלע הקופסה ופונים אל תוך הקופסה בצדדים נגדיים. תור א'- שחקני התקפה שתפקידם לעבור את הקופסה מבלי שיימשך הדגל. תור ב'- שחקני הגנה שמטרת לעצור את שחקן תור א' עלי ידי משיכת דגל. דגש על **"עיניים למותניים"** (להישאר צמוד לרץ ולראות הדגלים לפני המשיכה). **תרגול Rusher**: תרגול זינוק מהיר מעמידת מוצא, ספרינט של 7 מטרים ושינוי עיוון ימינה או שמאלה לפי סימון המדריך.	שיפור **זרזות ההגנה** וטכניקת השמירה האישית וטכניקת הראשר. ארגוני: תחלופה מהירה בין העמדות (שחקן תור א' עובר לתור ב'ף שעובר לתרגול ראש וחזרה לתור א')
תרגול ממוקד	12	**תרגיל 2 על 2**: תופס רץ מסלול בסיסי ממה שנלמד בשיעור הקודם. המגן שומר על הרסיבר במרחק 3 מטר (עיניים למותניים) ומנסה **למשוך את הדגל מיד** לאחר	**יישום כלל המיומנויות** תחת לחץ (תיאום בין המוסר לתופס, מסירה תחת לחץ, תפיסה

		התפיסה או למנוע את התפיסה. הראשר יתחיל במרחק 7 מטרים מהQB וירוץ לכיוונו על מנת לתת להפעיל לחץ על המסירה	בשמירה אישית). תחלופה בין העמדות

קטגוריה	סיכום
מידת השגת התכליות	התלמידים הצליחו ליישם את טכניקת **"עיניים למותניים"** ב-v11 והפגינו שיפור ניכר בשמירה צמודה (לעומת שמירה על הכתפיים). **ה-Box Drill** שיפר משמעותית את המעבר מריצה לאחור לריצה צידית.
היבטים קוגניטיביים ובריאותיים	נדרשה **קבלת החלטות מהירה** ב-v11 (מתי להתחיל את המשיכה). השיעור היה בעצימות גבוהה ותרם לשיפור **הכושר הגופני** ו**הזריזות**.
בעיות שהתעוררו	קושי ביישום הזינוק של ה-**Rusher** (נטו לרוץ רחב מדי במקום ישר). **פתרון**: בשיעור הבא נשתמש בקונוסים צרים יותר לסימון נתיב הזינוק.
שיקולי דעת	**המשובים** התמקדו בחיזוק ה"עיניים למותניים" והזכירו שוב ושוב את איסור Flag Guarding. יש להמשיך לשלב תרגולי v11 בשיעורים הבאים כדי לבסס את מיומנות השמירה האישית.

🏈דוח התנסות בהוראה – שיעור חטיבה 3

נושא :הגנות – הגנה אישית ואזורית, טכניקת "עיניים למותניים", תרגול Rusher ו־1 על 1.

השיעור התחיל בחימום שכלל שינויי כיוון, צעדים צידיים וריצה לאחור. כבר בשלב זה שמתי לב שהתלמידים פחות רגילים לתנועה לאחור, ולכן הדגשתי את הצורך ביציבה נמוכה ושמירה על מרכז כובד נמוך. בהמשך הסברתי על ההבדל בין הגנה אישית (Man) לאזורית (Zone), תוך שימוש בלוח המחיק להמחשה. ההבנה הראשונית של רוב התלמידים הייתה טובה, וההסבר החזותי עזר להמחיש את העיקרון.

בחלק המעשי ביצענו שני תרגילים מרכזיים :Box Drill ותרגול טכניקת "עיניים למותניים". תלמידים רבים נטו בתחילה לעקוב אחרי הכדור או את הראש של היריב, אך לאחר דגשים חוזרים הצליחו למקד את תשומת הלב באזור הנכון ולשמור על שליטה טובה יותר בתנועה. תרגול ה־ Rusherהיה מאתגר, במיוחד בשל הקושי לשמור על נתיב זינוק צר וישר. לאחר הוספת קונוסים לסימון הנתיב, חל שיפור מובהק במהירות ובדיוק התנועה.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

התרגיל הסופי 2 על 2 חיבר בין כל המיומנויות: המוסר נדרש להתמודד עם לחץ מצד הראשר, התופס היה חייב להשלים מסלול בזמן, והמגן נדרש לשמור צמוד תוך הקפדה על חוקי הבטיחות. ניכר שהתלמידים נהנו מהאינטנסיביות של התרגול ומהאחריות האישית שהוטלה על כל תפקיד.

השיעור היה מאתגר פיזית ומנטלית, אך תרם מאוד להבנת עקרונות ההגנה. טכניקת "עיניים למותניים" הובנה והוטמעה היטב לאחר תרגול ממושך. החולשה העיקרית שנצפתה הייתה בזינוק של ה־Rusher, אך הפתרון שסומן (קונוסים צרים יותר) עבד היטב. לשיעור הבא מומלץ לשלב משחקון 3 על 3 המדגיש מעבר מהגנה להתקפה, כדי להמחיש את החשיבות של תגובה מהירה ושמירה על ריכוז לאורך כל המהלך.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

מערך שיעור רביעי לתלמידי גיל החטיבה:

קטגוריה	פירוט
נושא השיעור	**לימוד מעמיק של ההתקפה: מסירה וריצה, דאונים, טאצ'דאון, מהלכי התקפה מתוכננים (Hand-Off, Routes), Double Snap.**
תכליות ויעדי הוראה	**תחום גופני**: התלמיד יתרגל **העברת Hand-Off** יעילה. התלמיד ישלב ריצת מסלולים עם קריאות מהלך קבוצתיות. **תחום הכרתי**: התלמיד יבין את צורת ההתקפה בצורה מעמיקה יותר, שילוב של התקפת מסירה וריצה, ויידע להריץ מהלך התקפה מתוכנן בצורה מלאה. **תחום חברתי**: שיתוף פעולה בתוך ההתקפה וקבלת **אחריות קבוצתית** לביצוע מהלך מתוכנן.
אופני בדיקת התכליות	1. **הרצת מהלך התקפי מתוכנן** (Play Call) בהצלחה. 2. **שאלות ידע קצרות** על תפקידי התלמידים במהלכים (איזה מסלול אתה רץ? האם יש הנד-אוף?) 3. **ביצוע נכון** של מסירת **Hand-Off** בטוחה.
הציוד והעזרים הדרושים	כדורי פוטבול חגורות דגלים לכל תלמיד קונוסים לסימון **קו ראשון** (First Down) ו**אנדזון**.
הערות ארגוניות	חלוקה לקבוצות קטנות (4-5 שחקנים להתקפה). **סימון ברור** של שטח המגרש וה-First Down. **הצגת המהלכים** (ציור פשוט או הדגמה בעל פה) לפני התרגול.
הערות בטיחות	**הדגשת חשיבות הבטיחות ב-Hand-Off** (העברת כדור נכונה). שמירה על מרווחים נכונים בין שחקני ההתקפה בזמן ריצת המסלולים המתוכננים.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

מהלך השיעור:

חלק בשיעור	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות
חימום דינמי	5	**חזרה על מסירה ותפיסה תוך תנועה +** מתיחות דינמיות.	הכנת הגוף לריצות מסלולים ותנועה קבוצתית.
מיומנות מרכזית	8	**לימוד Hand-Off ו-Double Snap**: **Hand-Off**: הדגמה ותרגול של **העברת הכדור אחורה** מה-QB לרץ (משחק ריצה). **Double Snap**: הסבר על מסירה אחורית של הQB לשחקן התקפה אחר	**הרחבת ארסנל ההתקפה** למשחק ריצה והטעיה.
תרגול ממוקד	15	**הרצת מהלכים התקפיים מתוכננים**: לימוד 2-3 מהלכים פשוטים המשלבים מסלולי ריצה לתופסים ו/או Hand-Off. הרצת המהלך מול הגנה פאסיבית.	**תיאום קבוצתי** וביצוע מדויק של תפקידים.
משחק סיום	17	**משחקון דאונים**: התקפה מול הגנה קלה (ללא Rusher). המדריך מכריז על הדאון (1st, 2nd, וכו') ומחייב את ההתקפה להשתמש במהלכים שנלמדו. מטרת ההתקפה לעשות טאצ'דאון, מטרת ההגנה לעצור את ההתקפה. לאחר סט הדאונים ההתקפה הופכת להגנה ולהיפך. (אם יש מספיק תלמידים אפשר לחלק אותם לכמה קבוצות של 4-5 שחקנים).	**יישום חוק הדאונים** והבנת הצורך להתקדם. הדאון הבא מתחיל ממקום משיכת הדגל, ואם המסירה לא הושלמה הדאון מתחיל מאותו המקום.

<u>דוח התנסות בהוראה:</u>

מטרת השיעור:

מטרתי בשיעור הייתה להעמיק את הבנת התלמידים בנושא ההתקפה בפלאג פוטבול, וללמד אותם כיצד להריץ מהלכים מתוכננים הכוללים שילוב בין ריצה למסירה. רציתי שהתלמידים יבינו את מושג ה־Downs, את עקרון ה־Hand-Off כבסיס למשחק ריצה, ואת חשיבות התיאום הקבוצתי בזמן ביצוע מהלך התקפי.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

תיאור מהלך השיעור:
את השיעור פתחנו בחימום דינמי קצר שכלל ריצה קלה, מתיחות, וחזרה על מסירה ותפיסה תוך כדי תנועה, כדי להכין את הגוף לתנועה ולשיתוף פעולה. לאחר מכן עברנו ללימוד טכניקת ה־ Hand-Off וה־ Double Snapהדגמתי כיצד הקוורטרבק מעביר את הכדור אחורה לרץ, והסברתי כיצד מהלך ריצה משתלב במשחק.
בהמשך חילקתי את הכיתה לקבוצות של 4–5 תלמידים, וכל קבוצה תרגל שניים עד שלושה מהלכים התקפיים פשוטים, שכללו מסלולי ריצה לתופסים או Hand-Off לרצים. בשלב האחרון ערכנו משחקון דאונים, שבו כל קבוצה נדרשה להריץ את המהלכים שלמדה מול הגנה קלה. הדגשתי את חשיבות השיתוף הקבוצתי, חלוקת התפקידים והבנת מיקום ה־ First Downוה־ End Zone.

השתתפות התלמידים:
התלמידים גילו מעורבות גבוהה מאוד. ניתן היה לראות שהם התחילו להבין את המשמעות של עבודת צוות בהתקפה. הם שיתפו פעולה, עודדו אחד את השני, והיו מרוכזים בביצוע נכון של התפקידים שלהם. חלק מהתלמידים התקשו בתחילה בביצוע נכון של ה־ Hand-Off, במיוחד בשמירה על מרחק נכון ותזמון, אך לאחר מספר ניסיונות ושימוש בהדגמות נוספות – חל שיפור ניכר. התרגול של המהלכים המתוכננים היה עבורם חוויה מאתגרת ומהנה כאחד.

הערכת הצלחה:
אני מרגיש שהשיעור היה מוצלח מאוד והשיג את מטרותיו. התלמידים למדו והבינו את מבנה ההתקפה ואת החשיבות של תיאום בין השחקנים. ברוב הקבוצות נראתה התקדמות אמיתית בביצוע המהלכים המתוכננים, והם אף הצליחו ליישם זאת במשחקון. ניתן היה לראות שהבינו את עקרון הדאונים ואת חשיבות ההתמקדות בהתקדמות מדודה לעבר הטאצ'דאון.

רפלקציה אישית:
מבחינה אישית, השיעור היה מהנה אך גם מאתגר מבחינת הניהול הקבוצתי. בפעם הבאה הייתי משקיע יותר זמן בהצגת המהלכים על גבי תרשים ויזואלי גדול יותר, כדי להקל על התלמידים להבין את התנועה במגרש. בנוסף, הייתי שוקל לחלק את הזמן בין הקבוצות באופן מדויק יותר כדי לאפשר לכל תלמיד להשתתף גם בתור רץ וגם בתור מוסר. בסך הכול, יצאתי מהשיעור בתחושת סיפוק — התלמידים למדו, עבדו בשיתוף פעולה, והתקדמו צעד נוסף לקראת יכולת לנהל משחק פוטבול אמיתי.

AFI

התאחדות הפוטבול בישראל

AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

מערך שיעור חמישי לתלמידי גיל החטיבה:

קטגוריה	פירוט
נושא השיעור	**פיתוח זריזות , קואורדינציה מורכבת ומהירות תגובה.**
תכליות ויעדי הוראה	**תחום גופני**: התלמיד ישפר את **הזריזות (Agility)** באמצעות תרגילי קונוסים מורכבים. התלמיד יתרגל **תפיסה ומשיכת דגל תחת עייפות**. התלמיד יפתח **כוח מתפרץ** ומהירות תגובה. **תחום הכרתי**: הבנת החשיבות של **כוח רגליים** בביצוע חיתוכים חדים והחשיבות של **שמירת ריכוז** במאמץ גבוה.
אופני בדיקת התכליות	**מדידת זמנים**: מדידת ביצועי התלמידים בתרגיל "מסלול ה-T" או "L-Drill". הצלחה בביצוע רצף **מסירה-תפיסה-משיכה** ללא נפילת כדור.
הציוד והעזרים הדרושים	כדורי פוטבול חגורות דגלים קונוסים רבים (למסלולי זריזות מורכבים).
הערות ארגוניות	חלוקת הקבוצה לתחנות, כך שכל תלמיד **עובד ברצף** ועובר בין התחנות במהירות.
הערות בטיחות	**חימום מקסימלי** למפרקים ולשרירים. **שתיית מים** לאחר כל תרגיל אינטנסיבי.

מהלך השיעור:

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

חלק בשיעור	זמן (דק')	פעילות	מטרות לימוד ספציפיות
חימום דינמי	8	**חימום אינטנסיבי ממוקד רגליים**: סקווטים קלים, ריצה עם שינוי כיוון מהיר (קריאת סימן), ניתורים.	הכנה למאמץ מתפרץ ושינויי כיוון חדים.
מיומנות מרכזית 1	15	**תחנות זריזות** : **1. T-Drill**: התלמיד מתחיל מהקודקוד התחתון, מגיע לאמצע ופונה ימינה, בקודקוד הימני נוגע בקונוס ופונה לקודקוד השמאלי, נוגע בקונוס וחוזר לאמצע, פונה ומסיים מאיפה שהתחיל. **2. L-Drill**: ריצה בזווית ישרה. התלמיד רץ את צורת ה-L ועובר סיבוב מדויק את הקונוס שהוא עובר. מסיים את הריצה מהקונוס שהתחיל בו.	שיפור **מהירות רגליים** ויכולת **האטת/האצת הגוף**. **ארגוני:** T-drill- ארבעה קונוסים בצורת האות T (מרחק כ-7 מטרים). L-Drill- שלושה קונוסים בצורת האות L (מרחק כ-7 מטרים)
מיומנות מרכזית 2	12	**קואורדינציה תחת עייפות**: **תרגיל "תופס תחת לחץ"**: הרץ עושה "סמוך-קום" ואז רץ מסלול נבחר ותופס כדור. המטרה: תפיסה נקייה תחת עייפות.	שמירת **ריכוז וקואורדינציה** בשיא המאמץ.
משחק סיום	10	**משחקון: דגלים נגד Rusher מהיר**: 2 תופסים מול 3 מגנים (אחד Rusher). ההתקפה חייבת להשלים מסירה לפני שה-Rusher מגיע ל-QB.	יישום מהירות ה-Rusher מול תגובת המוסר.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

במהלך השיעור ביקשתי שהתלמידים ישפרו את הזריזות והקואורדינציה שלהם באמצעות עבודה בתחנות מאתגרות, ויפתחו מודעות לחשיבות הריכוז תחת מאמץ. רציתי שיחוו כיצד אימון ממוקד בתנועה מדויקת ובתגובות מהירות תורם לשיפור הביצועים במשחקי הפוטבול.

פתחנו בחימום דינמי אינטנסיבי שכלל ריצה עם שינויי כיוון, סקווטים וניתורים, כדי להכין את השרירים לעומסים גבוהים. לאחר מכן התלמידים התחלקו לתחנות שבהן תרגלו את מסלול ה־T ואת ה־L-Drill, תוך דגש על תנועה מדויקת, האטה והאצה מבוקרות. בהמשך עברנו לתרגיל "תופס תחת לחץ", ששילב עייפות פיזית עם קואורדינציה גבוהה, ולבסוף שיחקנו משחקון "דגלים נגד Rusher מהיר", שבו נדרשה תגובה מהירה של המוסר מול הלחץ.

רוב התלמידים גילו מעורבות גבוהה והביעו עניין באתגר הפיזי והטכני. היה ניתן לראות שיפור ניכר בביצועי הזריזות וביכולת לקרוא את מהלך התרגיל. חלק מהתלמידים התקשו לשמור על ריכוז לאחר מספר חזרות, אך ההסבר על חשיבות השליטה בתנועה גם תחת עייפות סייע להם לחזור ולבצע טוב יותר.

אני מעריך שהשיעור השיג את מטרותיו – התלמידים הפנימו את עקרונות הזריזות והתגובה המהירה, ושילבו אותם גם במשחק הסיום. בפעם הבאה הייתי מוסיף דגש על טכניקות נשימה והרפיה בין תחנות, כדי לשמור על ריכוז גבוה לאורך זמן ולמנוע ירידה בביצועים עקב עייפות.

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

מערך שיעור שישי לתלמידי גיל החטיבה:

קטגוריה	פירוט
נושא השיעור	**סיכום השיעורים שנלמדו ומשחק פלאג פוטבול מלא (יישום דאונים, Hand-Off, Routes, Man/Zone Defense)**
תכליות ויעדי הוראה	**תחום גופני**: יישום כלל המיומנויות תחת **משחק מלא** (ריצה, מסירה, משיכה, קריאת מהלכים, ראשר). **תחום הכרתי**: קבלת **החלטות אסטרטגיות** עצמאיות (בחירת מהלכים מתאימים לסיטואציית המשחק) וניהול עצמי של חוקי המשחק. **תחום חברתי**: **רוח ספורטיבית**, הגינות וניהול משחק זורם.
אופני בדיקת התכליות	ניהול משחק זורם ועצמאי. יישום מוצלח של לפחות 2 מהלכים מתוכננים. שמירה על כללי הדאונס והדגלים.
הציוד והעזרים הדרושים	כדורי פוטבול חגורות דגלים לכל תלמיד קונוסים לסימון גבולות ואנדזון.
הערות ארגוניות	חלוקה קבועה לקבוצות של 5 שחקנים למשחק המלא. המדריך משמש כשופט נייטרלי/מפקח.
הערות בטיחות	**הקפדה מוגברת** על איסור מגע ו-Flag Guarding תחת מתח תחרותי.

⏳ טבלת מהלך השיעור	**זמן (דק')**	**פעילות**	**מטרות לימוד ספציפיות**

התאחדות הפוטבול בישראל
AMERICAN FOOTBALL IN ISRAEL

חימום דינמי	10	ריצה קלה, מתיחות דינמיות, תרגיל בוקס קצר	חימום קצר וכיפי וחידוד מיומנויות ליבה.
הכנת קבוצות	5	תזכורת של כללי המשחק. חלוקת הכיתה לקבוצות של חמישה.	תזכורת טקטית וארגונית אחרונה.
משחק סיום	30	**משחק פלאג פוטבול מלא.** התקפה מול הגנה. אם ההתקפה עושים טאצ'דאון, מקבלים נקודה, ההגנה יוצאת וקבוצה שמחכה בחוץ נכנסת להגנה. אם ההגנה עוצרים את ההתקפה, ההגנה הופכת להתקפה, ההתקפה יוצאת וקבוצה שמחכה בחוץ נכנסת בתור הגנה.	יישום כלל החומר הנלמד בשיעורים. הקפדה על איסור המגע- במקרה של מגע המהלך מתבטל.

🏈 דוח התנסות בהוראה – שיעור 6: משחק פלאג פוטבול מלא ויישום סיכום נלמד

מטרת השיעור הייתה לאפשר לתלמידים ליישם את כלל המיומנויות שנלמדו בשיעורים הקודמים – ריצה, מסירה, משיכת דגל, קריאת מהלכים וקבלת החלטות – במסגרת משחק פלאג פוטבול מלא המדמה סיטואציה אמיתית. רציתי לראות כיצד הם פועלים כצוות עצמאי, תוך הקפדה על כללי המשחק והגינות ספורטיבית.

לאחר חימום קצר שכלל ריצה ומתיחות דינמיות, תזכרנו יחד את כללי המשחק וחילקתי את הקבוצה לקבוצות קבועות של חמישה שחקנים. בהמשך התקיים משחק מלא, שבו כל קבוצה התנסתה בתורות התקפה והגנה. הקפדתי לתפקד כשופט ניטרלי בלבד, כדי לאפשר לתלמידים לקחת אחריות ולנהל את המשחק בעצמם.

ההשתתפות הייתה מרשימה מאוד – התלמידים גילו מחויבות, שיתופי פעולה וחשיבה טקטית. ניכרה התרגשות סביב הניקוד והמעברים בין תפקידים. עם זאת, נצפו לעיתים טעויות בסיסיות כמו מגע פיזי או Flag Guarding, בעיקר מתוך התלהבות, אך אלו נוצלו כהזדמנות ללמידה ולחיזוק ההבנה של עקרון המשחק הנקי.

לדעתי השיעור הצליח במידה רבה – התלמידים הפגינו הבנה מעמיקה של מהלך המשחק, שיפרו את התקשורת הקבוצתית ויישמו את הידע שנצבר לאורך התהליך. בפעם הבאה הייתי מוסיף קטע קצר של רפלקציה קבוצתית בסוף המשחק, שבו כל קבוצה תשתף בתובנותיה ובשיפור שראתה בעצמה – כדי להעמיק את ההיבט הלימודי והערכי של ההתנסות.