

## קיום משותף - קבוצות עמדה

### מערך חינוך דרך ספורט

#### מטרות

1. החניכים יחוו את כוחה של הקבוצה- ילמדו לראות יותר אחד את השני, לשתף, לעודד אחד את השני
2. מקום לחניכים להוציא אנרגיות בצורות חיוביות – לרוץ, לקפוץ ולשחק
3. החניכים ילמדו לתקשר אחד עם השני- כדי להצליח צריך לתקשר
4. החניכים ילמדו יותר להכיר את עצמם דרך החוויה הגופנית
5. החניכים יבינו שהנוער העובד והלומד זה הכי כיף ומגניב!

#### רציונל חינוכי

1. ספורט זה לכולם
2. כוחה של קבוצה
3. לסמוך ולהאמין אחד בשני
4. היכרות עם עצמי דרך הגוף
5. מדדי הצלחה נוספים- מהי הצלחה? לא רק לנצח בתחרות.
6. טורנר חינוכי- בין ישובים/ קבוצות ביישוב.

#### שמירת החיים

- מדריכות יקרות,
- ביום יום אנחנו לא רגילים להדריך דרך ספורט, חלקנו (וגם חלק מהחניכים) גם לא רגילים לעשות ספורט. משום כך צריך לשים דגש גדול מאוד על שמירת החיים בפעילויות אלו כדי שאנחנו וחניכנו נישאר שלמים ובריאים.
- לשים לב לשעה שמעבירים את הפעילות- בשעות צהריים במיוחד- לתת הרבה הפסקות, לשתות הרבה .
  - לעשות תדריך שמירת החיים בתחילת כל פעילות+ קווים אדומים
  - לשחק עם נעליים סגורות
  - להכיר את הבעיות הבריאותיות של החניכים
  - **אולי אישור הורים מיוחד? – להבין על ביטוח...**
  - משחקים בצורה חברית – אין אלימות בפעילות
  - לשים לב כשכדור עף לכביש לא לרוץ אחרי הכדור.
  - לעשות סקר בטיחות לפני האימונים- לשים לב למשטח בו משחקים- משטח ישר ללא סלעים, אבנים, בורות, פגרים בין הבלטות. לבדוק מראש את תקינות ויציבות השערים והסלים. (לצרף כתבה +דף תחקיר )
  - לא להתלות על שערים או סלים בשום אופן

## מרחב בטוח

מדריכות יקרות,

חשוב להבין האם כדאי לקיים את הפעילות בקבוצה מעורבת בנים בנות או בקבוצה נפרדת. להתחשב בתוך זה גם במקום הפעילות- אולם סגור או מגרש, ובאופי היישוב.

- לא להעיר אחד לשני על הלבוש
- מה שמייחד את הפעילות שלנו שפה זה לא מקצועי- יש מקום לכולם ! לא משנה אם שיחקת כדורגל כל החיים או שזו פעם ראשונה
- לא להעיר על היכולת הספורטיבית אחד של השני
- לשחק לפי הכללים
- לזכור שהמרכז זה להנות ולא התחרות והניצחון
- אין מקום לקללות ואלימות- זה גבול אדום! להרחיק מהפעילות.

## אופן הפעילות

1. מפגש שבועי בחוץ
2. אימונים- לבוא בבגדי ספורט

## מפגש 1 – ספורט זה לכולם

פעילות זו באה להראות שהספורט אכן שייך לכולם ולא צריך לשחק הרבה שנים או שלוש פעמיים בשבוע כדי לשחק ולהנות מהספורט.

1. **הכרות** - מוסרים כדורסל למישהו במעגל ואומרים את השם, סבב הבא מוסרים עם הרגל כדורסל למישהו אחר ואומרים מאיפה אני, אחרי שתי דק עוצרים ומוסיפים כדור נוסף (שנראה שונה מהקודמים).
2. **הכרות#2** - המדריך זורק את הכדור למעלה לאוויר באמצע המעגל ואומר שם של מישהו והוא צריך לתפוס את הכדור לפני שהוא נוגע ברצפה יותר מפעם אחת.
3. **כדור בסיס** – קבוצה אחת מאחורי הקו מחוץ למגרש, קבוצה שנייה מפוזרת במגרש/חצי מגרש, מסביב למגרש יש קונוסים/חישוקים. כל פעם הראשון בתור של הקבוצה שמחוץ למגרש צריך לזרוק את הכדור באזור המגרש ולרוץ לנסות להקיף את כל הקונוסים ובכך לזכות את הקבוצה שלו בנקודה, הקבוצה השנייה צריכה לתפוס את הכדור להתמסר בנהם (אסור לרוץ עם כדור ביד) ולשים סל/שער ובכך הם עוצרים את השחקן היריב או מפסילים אותו במידה שהוא לא נמצא באף קונוס/חישוק.
4. **להפוך קונוסים** – ממשיכים בתחרות בין הקבוצות, מפזרים כ-10 קונוסים הפוכים ו-10 קונוסים עומדים ישר ברחבי המגרש, בשריקה של המאמנת קבוצה אחת צריכה להפוך כמה שיותר קונוסים שיהיו הפוכים וקבוצה שנייה צריכה להפוך אותם כך שיהיו עומדים.
5. **משחק המס'** – כל קבוצה נעמדת בשורה אחת מול השנייה באמצע המגרש ובנהן שני כדורים, מחלקים לכל אחד מס והמאמנת מכריזה על מס וכל אחת צריכה לתפוס כדור ולקלוע לסל/שער ראשונה ובכך לזכות את הקבוצת שלה בנקודה (אפשר גם אחרי זה להוריד כדור כך שישאר אחד אחד).
6. **10 ברצף** – תחרות בין שתי קבוצות, להתמסר עשר פעמים רצוף מבלי שהכדור יפול לרצפה או שהקבוצה השנייה תחטוף את הכדור (מותר לחטוף רק שהכדור באוויר ולא מידי שחקנית), אסור להחזיר למי שמסרה לך.
7. **משחק סופטבול** – קבוצה נגד קבוצה, כדור אחד, לכל קבוצה יש קו בסיס. המטרה להניח את הכדור על הקו בסיס של הקבוצה השנייה. אפשר להתקדם רק ע"י מסירות עם הידיים, אי אפשר ללכת עם כדור ביד. אסור לחטוף מהידיים רק שהכדור באוויר. המגן צריך לתת מרווח של מטר מהשחקן עם הכדור.

## מפגש 2 - כוחה של קבוצה

שיחת פתיחה- מה הדבר המרכזי שהופך קבוצת ספורט לקבוצה טובה? גיבוש! הדאגה והאהבה אחד לשני, האחריות אחד על השני והחיבור האורגני שנוצר בקבוצה הם מה שהופך קבוצה לדבר חזק מלוכד!  
לוקחים שיפוד/עיפרון אחד ושואלים כמה קשה יהיה לשבור אותו? שוברים בקלות לוקחים את כל החבילה, שואלים ועכשיו כמה קשה יהיה.

1. **העברת חישוק במעגל** כשכולם נותנים ידיים בלי לעזוב – מרוץ נגד הזמן
2. **תופסת שק קמח** – אסור לתפוס מישהו שעושה שק קמח למישהו אחר, אסור לעשות שק קמח לאותו חבר יותר מ-5 שניות.
3. **מסירות בתנועה** – כל אחת מקבלת מספר, כדור אחד, הן צריכות לרוץ ברחבת המגרש ולמסור את הכדור לבאה אחריה במספר, כדור לא נופל על הרצפה ואחרי שתי דק מוסיפים כדור נוסף ואחרי שתי דק מוסיפים כדור שלישי, לשים דגש על קשר עין לפני המסירה ולתקשר אחת עם השני.
4. **מסירות עם סדין** – מתחלקים לשתי קבוצות, כל קבוצת מחזיקה סדין ושתי הקבוצות צריכות להקפיץ כדור עם הסדין אחת לשנייה בלי שהכדור ייפול.
5. **למסור אחד לשני במעגל** כדור כדורגל רק עם הידיים או הרגליים בלי שהכדור יגע ברצפה (אם קשה מידי אפשר לעשות שמותר נגיעה אחת).
6. **מרוץ שליחים מצטבר** – תחרות בכמה קבוצות שוות במספרן (בין 4 ל-6) – כל קבוצת עומדת בטור על קו הבסיס של המגרש ומולן כ-7 מ' ניצב קונוס, בשריקה של המאמן הראשונים בטור יוצאים בריצה, מקיפים את הקונוס, נותנים יד לבא אחרים ורצים יחד איתו עד שכל הקבוצות רצה ביחד כשרשרת אנושית.
7. **אחד באמצע** - קבוצות של 3/4 כשאחד אמצע ומסביבו החברים, הם צריכים להתמסר בניהם והוא צריך לגעת בכדור, אם נגע הוא מתחלף עם מי שמסר.
8. **משחק כדורגל/כדורסל** רגיל רק שלקבוצה אחת אסור בכלל לדבר וכל פעם שהם מדברים הכדור עובר לקבוצה השנייה, לעשות מחצית באמצע ולהחליף בין הקבוצות. אחרי 10 דק שהמתודה מיצתה את עצמה תעצור תן כמה מילים על כך שאם נשחק ביחד, כקבוצה ונתקשר אחד עם השני יהיה לנו יותר קל ומכאן תמשיך למשחק כדורגל/כדורסל רגיל.
9. **תמונת קבוצת כדורגל של כולם** (כולם ביחד צופים, מחזיקים כדור, שני "שוערים" שוכבים על הרצפה מקדימה").

### מפגש 3 – להאמין ולסמוך על חבריך

1. **הליכה על חבל קבוצתי** – כולם מותחים חבל ממש חזק וחניך (עדיף שלא שוקל הרבה) נעמד על החבל ועושה סיבוב שלם  
**חשוב!** שהמדריך יעמוד לידו כל הזמן! וגם יגיד לכולם למתוח חזק. לא חבל דק.
2. **נחום תקום קבוצתי** – כל הקבוצה עומדים צפופים וקרובים מאוד אחד לשני ומישהו באמצע עם רגליים צמודות וברכיים נעולות, צריך ליפול לכיוון מסוים וכל הקבוצה מרימה אותו בחזרה לאמצע (חובה לתדרך לפני ולהדגיש שזה תרגיל מסוכן ואם אתה, המדריך, חושב שזה מעל הרמה שלהם תוותר על התרגיל – שמירת החיים קודמת להכל!)
3. **מתחלקים לזוגות**, קודם כל מתחילים בלהמציא כיף (five) מגניב שיהיה רק שלהם (אפשר להראות להם או לשלוח מראש את הסרטון):  
<https://www.youtube.com/watch?v=xKMnDRyauHU&app=desktop>
4. **תחרות המריצה** - אחד מחזיק לשני את הרגליים והשני צריך ללכת על הידיים עד לחצי ולחזור תוך כדי נגיחות בכדור (אם זה קשה להם מידי אפשר בלי הכדור)
5. **חיבוק כדור** - כדור בין שניים בבטן והידיים למעלה, צריכים לרוץ עד לחצי ובחזרה בלי שהכדור ייפול ובלי לגעת בכדור עם הידיים.
6. **גב אל גב** - כל זוג מתיישב גב אל גב על קו החצי כשאחד עם כדור עם פנים לשער והשני בלי כדור לשער השני, מול כל שחקן עם כדור יש קונוס (10 מ' בערך), בשריקה של המדריך כל זוג צריך לקום אך ורק אחד עם השני ובלי הידיים, השחקן עם הכדור צריך להקיף את הקונוס ולמסור לשחקן השני שבינתיים רץ לכיוון השני והוא צריך להבקיע לשער/שער קטן מקונוסים, הזוג הראשון שמכניס גול ניצח.
7. **העיור ועוזרו** – בן זוג אחד עומד על קו השער עם כדור ועם עיניים מכוסות, בן הזוג השני עומד מעבר לקו האורך של המגרש. ברחבי המגרש מפוזרים מכשולים (קונוסים, כיסאות, תיקים, מפלצות), בשריקה של המדריך החניך עם העיניים המכוסות צריך לצאת ולהגיע כמה שיותר מהר לקו השער השני מבלי לפגוע באף מכשול תוך כדי שכן הזוג הרואה מכוון אותו מעבר לקווים, אם פגעת במכשול אני צריך לחזור לקו בסיס. שם הם מוצאים כדור, מורידים את הסרט מהעיניים, וחוזרים בסלול בין מכשולים.
8. **העיור ועוזרו #2** – החניך עם העיניים המכוסות צריך להגיע לכדור שמונח 8 מ' ממנו ולבעוט אותו לכיוון השער ע"י הנחייה של הבן זוג שעם עיניים פקוחות. אסור לגעת אחד בשני רק באמצעות קול. אפשר גם זריקות לסל במקו.
9. **דאבל פס** בזוגות ובעיטה לשער (אפשר גם זריקה לסל).
10. **משחק** כדורשת או מחניים שכולם צריכים לגעת בכדור

#### מפגש 4 - הכרת עצמי דרך הגוף

\*האימון הינו אימון כושר העובד על חיזוק השרירים בדרך משחקית ומהנה.

1. **ריצת חימום** – רצים בחלל הפעילות בקצב של 1 עד 10 שהמדריך מכתב כל פעם את הקצב לפי המספר שהוא אומר
2. **מרוץ שליחים צפרדעים** – שתי קבוצות או שלוש (תלוי בגודל הקבוצה) בטור וכל פעם הראשון יוצא בקפיצות צפרדע עד לקיר וחוזר בקפיצות צפרדע, נותן כיף לבא אחריו ואז הוא יוצא.
3. **סקוטים על הקיר** – נשענים על הקיר עם הגב ומכופפים את הברכיים כאשר הגב נשאר צמוד לקיר (סקוטים), האחרון שנשבר מנצח או משימה קבוצתית להישאר שתי דקות בלי להישבר.
4. **קפיצות לגובה** – כל אחד מקבל חתיכת דבק נייר, הוא כותב את השם על הנייר וצריך לקפוץ כמה שיותר גבוה ולהדביק על הקיר, עושים סיבוב נוסף וכל אחד צריך להדביק הפעם יותר גבוה ממה שהוא הצליח בסיבוב הראשון.
5. **תיפוף עד השש** – כולם במעגל/שורה מתופפים במקום עם הרגליים במהירות, תוך כדי המאמנת מעבירה קובייה גדולה בין החניכים וכל פעם הם צריכים לזרוק ולקוות שייצא "6", רק אם הצליחו הם יכולים להפסיק ולנוח 30 שניות ואז יוצאים לעוד סבב, אם לא הצליחו ממשיכים לתופף.

תרגילים שעובדים על שרירי הרגליים - הארבע ראשי, פושטי ירך, מקרבי ירך, עכוז, שריר התאומים, סוליה

6. **כפיפות בטן במשותף** – מתחלקים לזוגות, לכל זוג כדור/חפץ אחר עם משקל, יושבים על התחת אחד מול השני במוכנות לכפיפות בטן, אחד עולה מהרצפה עם הכדור לכפיפת בטן ומעביר לבן זוגו את הכדור, בן הזוג מקבל את הכדור, יורד לכפיפת בטן ומעביר גם כן את הכדור. 20 העברות כדור מאחד לשני, נחים 30 שניות ועושים שוב.

תרגילים שעובדים על שרירי הבטן – ישר בטני, אלכסוניים

7. **הישרדות** – נשארים בזוגות, כל זוג צריך לעמוד ולהחזיק ביחד כדור מנצח כאשר המרפקים נעולים והידיים מקבילות לרצפה, הזוג האחרון שנשאר במצב זה מנצח.
8. **קרב סרטנים** – כולם במצב סרטן על הרצפה ומסים לגרום לשאר החברים ליפול על התחת באמצעות זה שיפילו להם יד אחת (אסור לבעוט!). **גשר אנושי** – תחרות בשתי קבוצות, כל קבוצה צריכה לעמוד בשורה, שכתף נוגעת בכתף וליפול למצב 2 (מצב שכיבת סמיכה), כך שנוצר גשר אנושי, ברגע שהמאמנת מזניקה הראשון בשורה צריך לגלגל כדור בתוך כל הגשר וישר לקום לרוץ לסוף הגשר ולשכב בחזרה במצב 2 כדי שהכדור גם יעבור מתחתיו, הוא מקבל את הכדור ומוסר בחזרה לתחילת הגשר, עכשיו הראשון בשורה זה חניך אחר, הוא מקבל את הכדור ומוסר בדיוק כמו קודמו, הקבוצה הראשונה שמשלימה סיבוב שלם מנצחת.

תרגילים שעובדים על שרירי פלג גוף עליון – חזה, דלתא, טרפז, תלת ראשי, דו ראשי

9. **עושים תמונה קבוצתית** – מצטלמים כשרירנים עם פרצוף קשוח ומאיים ואחרי האימון ישר שולחים אותה לכל הקבוצה או מעלים לאינסטגרם/פייס' עם המשפט "קבוצת \_\_\_\_\_ עשתה אימון כוח! כבוד!"

עובד על שריר ההסמלה וזהות וגם קצת שריר השיווק והיח"צ לנוער העובד והלומד

## מפגש 5 – מדדי הצלחה נוספים

למדריכה!

היום בספורט בני נוער נייחסים בצלחה בעיקר אם הם ניצחו או לא, אם הם הבקיעו/קלעו או לא. כאשר זה המדד הצלחה היחיד הנער לא יצליח להנות מהמשחק ולהנות עם חבריו ולהרגיש טוב עם עצמו, אלא רק להיות עסוק בלחץ ניצחתי או לא קלעתי או לא, להתעסק בתוצאה הסופית ולא בדרך. אנחנו רוצים להראות לחניכים שהדרך הרבה יותר חשובה מהתוצאה, שיש עוד מדדים להצלחה: הנאה, עידוד, פרגון, משחק הוגן, השתפרות, מאמץ, למידה, הצבת אתגרים אישיים או קבוצתיים ועמידה בהם, הצלחה קבוצתית והצלחה והנאה של חבריי לקבוצה.

1. תופסת זוגות עם תרגילי חימום – מתחלקים לזוגות ועומדים במעגל גדול שכל זוג צמוד אחד לשני. אחד באמצע בורח והשני תופס והם צריכים לעשות זאת תוך כדי תרגילי חימום שנותן המדריך: ברכיים לחזה, עקבים לישבן, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה איורנית, קפיצה עם שתי רגליים, קפיצות צפרדע, גלגלונים, רגל אחת וכו'.
2. תחרות קליעה אישי לסל/למטרה/לקורה מכמה מטרים במשך דקה. עושים אחרי זה סיבוב נוסף והמטרה של כל אחד היא לשפר בכמה שיותר את התוצאה האישית שלו מהסיבוב הראשון ומי ששיפר הכי הרבה מנצח.
3. מרוץ שליחים בין קבוצות - להקיף קונוס ולחזור (אפשר עם כדור ואפשר בלי). להגיד בסוף את אופן חלוקת הניקוד - הקבוצה שהגיעה ראשונה מקבלת 3 נק', קבוצה שעודדה מקבלת 5 נק', קבוצה שהתאמצה ונתנה הכל מקבלת 4 נק', קבוצה שעודדה עדיין אחרי שהבינה שהיא הפסידה מקבלת 6 נק'. סיבוב נוסף עכשיו אחרי שהם יודעים את חלוקת הנק'.
4. כולם עומדים על הקו, פורסים 5 קונוסים מול החניכים במרחקים שונים. מקריאים היגדים לשחקנים ותוך כדי החניכים צריכים לרוץ במקום ומי שמסכים עם ההיגדים מתקדם קונוס אחד.

- כל מי שעשה פאול והודה שהוא עשה.
- כל מי שקילל חבר בגלל שהוא החמיץ שער.
- כל מי שגם אחרי הפסיד לוחץ ידיים לכל השחקנים
- כל מי שמפרגן לחברים במהלך המשחק
- כל מי שהצליח להנות למרות שהוא הפסיד
- כל מי שחושב שהוא יכול להנות למרות שהוא מפסיד

5. משחק כדורגל/כדורסל/סופטבול בין שתי קבוצות, אך לפני זה כל קבוצת מקבלת רשימת מדדים נוספים להצלחה (נספח א') והיא צריכה לבחור מה היא רוצה לאמץ כמדד הצלחה למשחק וכמובן שניתן ואף רצוי להוסיף מדדי הצלחה שהחניכים יגידו. עושים הפסקה באמצע המשחק שכל קבוצה צריכה לגשת לדף מדדי הצלחה ולסמן מה הצליחו ומה לא ולנסות לשפר במחצית השנייה. עושים אותו דבר בדיוק בסוף המשחק.

## מפגש 6 – טורנירים חינוכיים

מפגש עם קבוצה אחרת או קבוצות אחרות שנותן ביטוי לכל מה ששוחחנו או חוונו עד כה באימונים.  
למפגש כזה יש פוטנציאל גדול לחזק את הקבוצות וההסמלה והזהות ולייצר פעילות משחקית מגוונת שנותנת מקום לכולם.

הטורנירים :

- i. **כדור רשת** – להעביר את הכדור מעבר לרשת/חבל במטרה שהכדור ייגע ברצפה. ניתן לתפוס ולהתמסר שתי מסירות לפני הזריקה.
- ii. **טאצ'דאון** – להתמסר עם הכדור על מנת להגיע לקו בסיס של הקבוצה השנייה ולהניח שם את הכדור על הקו ובכך להרוויח נקודה. אסור ללכת עם הכדור, רק מי שבלי כדור יכול לנוע. אסור לחטוף מהיד, רק כשהכדור נמצא באוויר. אם הכדור נופל לרצפה הכדור עובר לקבוצה השנייה.
- iii. **מחניים** – לכל קבוצה יש את הריבוע שלה ואסור לה לצאת ממנו. המטרה היא לנסות לפגוע בשחקנים מהקבוצה השנייה ובכך לשלוח אותם מחוץ לריבוע השני והם יכולים להמשיך לנסות לפגוע אך מבחוץ. אם תפסו את הכדור למישהו הוא נפסל. קבוצה שהפסילה את כל השחקנים בריבוע מנצחת. בהתחלה שולחים שבוי מדומה שחוזר לאחר הפסילה הראשונה.

### דגשים חשובים!

- ✓ לעודד הרבה ולפרגן ולשים לב שמשחקים בצורה הוגנת ושהמרכז זה לא התחרות או הניצחון אלא ההנאה! כל משחק 10 דק'.
- ✓ כל משחק יפתח ויסתיים בלחיצות ידיים והכרות שמית
- ✓ חניך שלא משחק בצורה הוגנת ומייצר אווירה אלימה או תחרותית ברמה מוגזמת ולא הולמת את אופי הטורניר יורחק מיידית מהמגרשים.
- ✓ חשוב למנות קפטן לכל הקבוצה שהוא המדריך במגרש, המנהיג שותף שלכם שאותו אתם מתדרכים והוא אחראי על האווירה ההוגנת והטובה ועל שאר חברי הקבוצה שלו.
- ✓ יינתן ניקוד/פרס גם לקבוצה ההוגנת וזה צריך להיאמר בתחילת הטורנירים ולהיות דבר מרכזי ולא שולי לקבוצה המנצחת.
- ✓ הטורנירים שמוצעים כא הם משחקים יותר כללים המאפשרים לשחק גם מבלי נסיון בענף אך כמובן שאפשר לעשות טורניר בענף אחר גם אם רוצים.

## מדדים נוספים להצלחה קבוצתית

- ☐ בעיטה מרחוק
- ☐ נגיחה
- ☐ בעיטה לשער אחרי שלוש מסירות לפחות
- ☐ בעיטה לשער אחרי חמש מסירות
- ☐ משחק שלם בלי לספוג גול
- ☐ משחק שלם שספגנו בו רק גול אחד
- ☐ להגיע למצב התקפי מתנועה בלי כדור
- ☐ המון עידוד ופרגון בתוך הקבוצה
- ☐ שכולם יגעו בכדור
- ☐ שכולם יתנסו בכל התפקידים
- ☐ להבקיע גול
- ☐ להנות מהמשחק
- ☐ לא להישבר מנטלית אחרי שספגנו גול אחר.