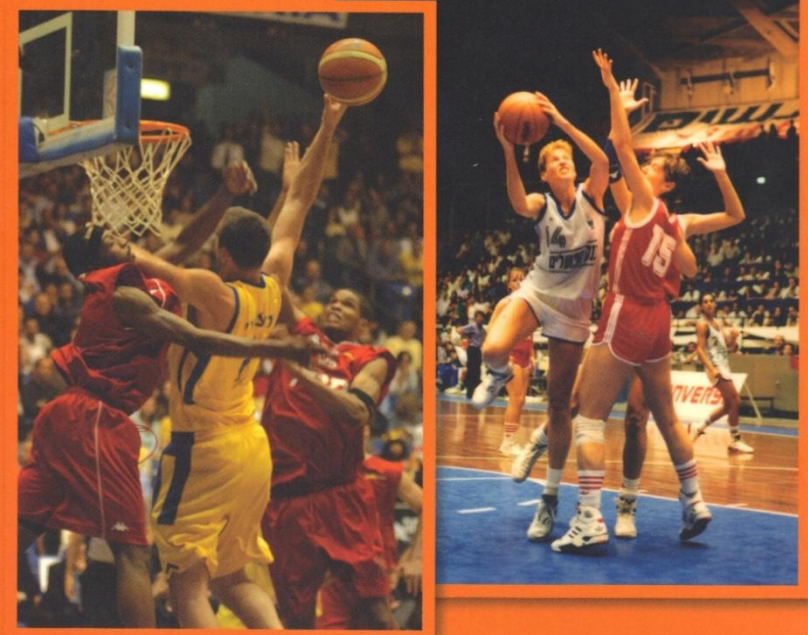


# כדורסל באזור הצבע

## משה רוזנברג ענת דרייגור



" הספר והקלטת הינם חומר לימוד יוצא דופן ... זהו ספר לימוד חובה למאמנים כמו גם לשחקנים. הספר כתוב בצורה קלה להבנה..."

### רלף קליין

מאמן לשעבר של נבחרת ישראל ומכבי ת"א (אליפות ארופה ראשונה), חתן פרס ישראל תשס"ו

מזמן לא היה בכדורסל הישראלי ספר שכזה וקלטת הדגמה שכזו: יסודיים, מפורטים, פשוטים ותורמים. כל מי שיתעמק בכתוב וילמד ממנו, יוכל לקבל חומר רב להתקדמות ולאמון..."

### צביקה שרף

מאמן נבחרת ישראל

"הספר כתוב במקצועיות רבה ומדגים בצורה נפלאה... הספר וה-DVD הינם חובה בכל ספרייה של מאמני ושחקני כדורסל וכן גם לחובבי הכדורסל בכלל..."

### אפי בירנבוים

מאמן הפועל ת"א גברים בליגת העל ומאמן לשעבר של נבחרת הנשים של ישראל

"הספר והקלטת הם כלי עזר מצויין לעבודה בשטח... התרגילים והתנועות מתאימים לגיל הצעיר ולשיפור יכולות ברמות הגבוהות... זהו חומר מקצועי ראשון שנותן התייחסות מיוחדת גם לכדורסל נשים..."

### אורנה אוסטפלד

מאמנת "אנדה" רמת השון

"יישר כוח על הכתיבה המדוייקת, הנכונה והחכמה שבאה לידי ביטוי בספר..."

### חנן קרו

מנהל מקצועי בית ספר למאמנים מכון וינגייט

הספר "כדורסל באזור הצבע" מהווה פרסום מקצועי מרשים בשפה העברית, כתוב בצורה ברורה, מפורטת וקלה להבנה. הספר מציג בצורה מעמיקה ויסודית ביצוע תנועות (MOVES) של שחקנים המגיעים לאזור הצבע עם הפנים או עם הגב לסל. הכתיבה מתמקדת בעבודה עם שחקני כדורסל החל מגיל צעיר ועד בוגרים ומקצוענים בתפקידי שחקני פנים (CENTERS, FORWARDS) וכן שחקני חוץ (GUARDS).

התנועות המוצגות בספר וב-DVD מתארות כל תזוזה של חלקי הגוף המשתתפים בפעולות כדורסל התקפיות, כמו: הטעיות, שינויי זוויות מסירה, כניסות לסל, כדרור וקליעה.

פרק נכבד מוקדש לאוסף של תרגילי אימון (DRILLS) בעבודה אישית וקבוצתית. הספר דן בתנועות אותן מבצע השחקן לפני ואחרי קבלת הכדור, בהדגשים לפיתוח יכולות אישיות במצבי 1X1 (ONE ON ONE), בעמדות: MID POST, HIGH POST, LOW POST, במרכז הרחבה ובפניות המגרש.

זהו ספר חובה לכל מאמן, שחקן, מנהל, מדריך, עיתונאי ואוהד כדורסל, גברים ונשים גם יחד, והוא משלב ידע מקצועי רב וחוויה לימודית. כל אחד יכול להפיק תועלת רבה מעיון וקריאה בספר וצפייה ב-DVD.

הספר נכתב במשותף על ידי משה רוזנברג וענת דרייגור. **משה רוזנברג** הינו מאמן ותיק שאימן במשך 40 שנה נבחרות קרטיות ונערות של ישראל. כמו כן אימן קבוצות נוער בנים ובנות, קבוצות בוגרים ובוגרות מהליגות הגבוהות. זכה ב-19 אליפויות עם הקבוצות אותן אימן.

**ענת דרייגור** היתה קפטן ושחקנית נבחרת ישראל, שחקנית הציר הישראלית הטובה ביותר ששיחקה בארץ עד כה, וכן שחקנית זרה בצרפת במשך שתי עונות. ענת הובילה את נבחרת ישראל ואת קבוצתה "אליצור חולון" להישגים בינלאומיים, זכתה ב-16 אליפויות וב-14 נביעי המדינה (אחת כמאמנת). ענת אימנה את נבחרת הקדטיות ואת נבחרת התקוות של ישראל ואימנה 4 קבוצות נשים בליגת העל.





תפקידו של שחקן הציר במשחק הכדורסל הוא בעל חשיבות מרובה. השליטה בכדורים החוזרים נותנת את האפשרות לקבוצה שהשיגה את הכדור לבצע התקפה ולשלוט בקצב המשחק.



שחקן גבוה יכול גם לבטא את יכולותיו ההגנתיות ולשלוט ברחבת שלוש השניות ע"י חסימת קליעות, או לגרום לשחקני ההתקפה לשנות את צורת הקליעה שלהם וע"י כך להוריד את אחוזי ההצלחה שלהם בקליעות.

במשחק ההתקפה השחקן הגבוה, ע"י כך שיפתח תנועות שתבאנה אותו לקליעות באחוזים גבוהים, יבטא את יתרונו וחשיבותו במשחק.

כשאנחנו מדברים בספר זה על שחקן ציר, אנו מתכוונים לשחקן גבוה המשחק בעמדות ה"סנטר" או ה"פורוורד".

במשחק הכדורסל של תקופתנו בה התקצר זמן ההתקפה ל-24 שניות, והרבה צורות התקפה הפכו להתקפה של עמדות, נהוג להכניס את הכדור לשחקן הציר ולצפות ממנו שישחק אחד כנגד אחד. אם מתבצעת עליו שמירה כפולה עליו להוציא מיד מסירה כדי להכות את היריב בהזת הכדור לשחקן העומד לגמרי חשוף ללא מגן.

כדי להכשיר שחקן גבוה לשחק בעמדות שחקן הציר יש לעבוד אותו על התנועות הנדרשות

בהתקפה, בעיקר באפשרויות של אחד נגד אחד, ובהמשך על שיתוף פעולה עם שחקנים נוספים, כמו עוד שחקן גבוה או שניים. בשלב הבא עבודה עם חמישה שחקנים לתאום המשחק בין הגבוהים ושחקני החוץ. כמו כן יש ללמד אותו הגנת היחיד והגנה קבוצתית, כולל עבודת ה"ריבאונד" בה משקלו הסגולי הוא גבוה מאד. ה"ריבאונד" הוא ה"לחם" אותו חייב שחקן הציר לספק לקבוצה קודם לכל שאר המטלות שעליו לבצע.

כאשר באים לנתח מהם מרכיבי היכולת ההתקפית של שחקן הציר, או כל שחקן

אחר בכדורסל מתייחסים לשני תחומים עיקריים: תנועה במגרש ללא כדור (הכוללת ספרינטים, עצירות וזינוקים, ניתורים והטעיות למיניהן, חסימות "סקרינס" screens, חסימת קליעות ו"ריבאונד"), ותנועה במגרש עם כדור (כדור, מסירות וקליעות). לשם ביצוע פעולות אלה יש חשיבות רבה לפתח אצל השחקן עבודת רגליים טובה ויעילה בכל הקשור למרכיבי המשחק שמנינו לעיל. עבודת הרגליים היא בעלת חשיבות רבה בהגנה ובהתקפה.



הקליעה נעשית ע"י הידיים אך איכותה תלויה גם ברגליים. בקליעה, נותנת עבודת הרגליים יציבות ושיווי משקל, ואת היכולת לנתר גבוה. עבודת רגליים נכונה תיתן גם אפשרות לבצע ביעילות תנועות שתאפשרנה לגבור על המגן ולתת למתקיף קליעות טובות. עבודת רגליים טובה בכדורסל נותנת לשחקן הציר את היכולת לגבור על השומר שלו בצעד הראשון, שהוא הצעד החשוב והקובע כאן.

חשוב לפתח אצל השחקן את יכולת ה"צעד הראשון" בשתי הרגליים, ברגל ה"חזקה" וברגל ה"חלשה", שיש להפוך אותה לרגל חזקה יותר. כלומר, השחקן צריך לדעת לעבור את השומר שלו בצד אחד עם רגל אחת ובצד השני עם הרגל השנייה.

כדי לעבור שחקן בצעד ראשון רצוי בד"כ שהצעד יהיה ארוך ולעיתים גם חזק. הרגל ה"חלשה" תעשה את הצעד קצר יותר וחלש, ולכן יש לעבוד על הצעדים בשתי הרגליים, כפי שעובדים בכדורסל במסירה ובצעד וחצי גם על היד ה"חלשה".

יש להגיע למצב ששחקן הציר יוכל להשתמש בכל אחת מרגליו כרגל ציר לפי הצורך, דבר שיקנה לו יתרון התקפי, ולא יהפוך אותו לשחקן מוגבל, שהיריב יודע מאיזה צד הוא אינו יכול להסתובב.

כדורסל הוא משחק של הרגלים, יש לפתח אצל השחקן הרגלים טובים ולשרש ממנו את ההרגלים הרעים.

התנועות שהמאמן מלמד את שחקן הציר הן ההרגלים אותם ירכוש השחקן כך שיהפכו לאוטומטיים, ע"י לימוד וחזרות בביקוח והכוונת המאמן. שחקן הציר בכדורסל המודרני צריך לדעת לשחק עם הגב לסל בעמדות הקרובות לרחבה, וצריך לדעת לשחק גם במרחק של 3-5 מטרים מהסל. עליו לדעת



לשחק בעמדות ה"סנטר" וה"פורוורד", ולפתח יכולת קליעה מחצי מרחק. שחקן ציר שלא יוכל לקלוע מחצי מרחק יקל מאד על ההגנה של הקבוצה היריבה, בכל פעם שיקבל את הכדור במרחק ממנו יודעים שחקני ההגנה שהוא אינו אפקטיבי בקליעה, יעזבו אותו ויצופפו את ההגנה לכיוון השחקנים האחרים.

שחקן ציר המסוגל לקלוע מחצי מרחק (כ-3-5 מטרים מהסל), יכול לצאת מהרחבה ולקלוע. אם המגן שלו גבוה וכבד היציאה המהירה יכולה להספיק לתת לו זמן לקליעה. אך אם השומר שלו ירוץ לקראתו הוא יכול לעבור אותו בצעד ראשון ולהיכנס לסל. אם השומר של השחקן הגבוה שיצא מהרחבה נמוך ממנו, שחקן הציר יכול לקחת אותו אפילו בכדור איטי לקרבת הסל ושם לבטא את עדיפות הגובה שלו.

בזמן האחרון התפתחה צורת משחק המתבססת רבות על חסימה בין שני שחקנים, שחקן גבוה החוסם לשחקן חוץ המכדרר. חסימה זו נקראת Pick and Roll. אם שחקן הציר החוסם יהווה איום של קליעה מחצי מרחק, לא יהיה חכם מצד ההגנה לעזוב אותו לפרק זמן שיאפשר לו קליעה, בזמן שההגנה תבצע שמירה כפולה על המכדרר. במידה ושחקן הציר החוסם אינו מהווה איום לקליעה, הדבר יקל על ההגנה ויאפשר לה לעזוב את השחקן הגבוה ולבצע שמירה כפולה על השחקן עם הכדור או פעולות אחרות שיביאו לידי ביטוי את השחקן העודף (רגעית) שלהם.

לכן חשוב ששחקן הציר יפתח את יכולת הקליעה מחצי מרחק בנוסף לארסול התנועות שירכוש, כולל העבודה על הכדורים החוזרים בהגנה ובהתקפה. חשוב ששחקן הציר יפתח יכולת לראות ולהתמצא באזור הצבע, ובעיקר את הנעשה מאחרי גבו. כלומר עליו לפתח "עיניים בגבו" כדי לראות את המתרחש במגרש מאחוריו.

### כדורסל הוא משחק של קריאה ותגובה.

מתקיי כדורסל צריך לדעת ל"קרוא" את המגן שלו כדי לדעת מה המגן יכול לנטרל אצלו ומהן חולשותיו של המגן, אותן יוכל המתקיי לנצל. לאחר שלימדנו את שחקן הציר מגוון של תנועות וקליעות, ולימדנו אותו מתי להשתמש בהן, יבחר השחקן בכל מצב בו יתקל במהלך המשחק, ולאחר שקרא את המגן, את התנועה המתאימה לאותו המצב.

אנו כמאמנים מציידים את שחקני הכדורסל בארסול של תנועות שהן כמו ארגז כלים של אומן, בבואו לבצע עבודה מסוימת הוא שולף מארגז הכלים שלו את הכלי המתאים לעבודה הספציפית בפניה הוא עומד.

השחקן צריך לשלוט במגוון תנועות וקליעות אותן יקבע המאמן בהתאם ליכולותיו של השחקן והתקדמותו בלימוד וביצוע התנועות. לא בהכרח יש ללמד את כל התנועות שאנו מביאים בספר זה, אך המאמן העובד עם השחקנים יבחר לו מתוך המכלול את המתאים לו לעבודה עם השחקנים שלו.

יש תשובות לכל פעולת הגנה, אך כדי לפתח פעולת נגד אינסטנקטיבית נדרשת עבודה רבה וחזרות רבות ע"י השחקן וסבלנות אין קץ, דרבון ותמיכה של המאמן, שהוא הדמות המכוונת כאן. ע"י עבודה עם תרגילים מתאימים אפשר ללמד את שחקן הציר את התנועות וטכניקת הקליעות וכמו כן לענות למצבים שונים שיכולים להתעורר במהלך משחק.

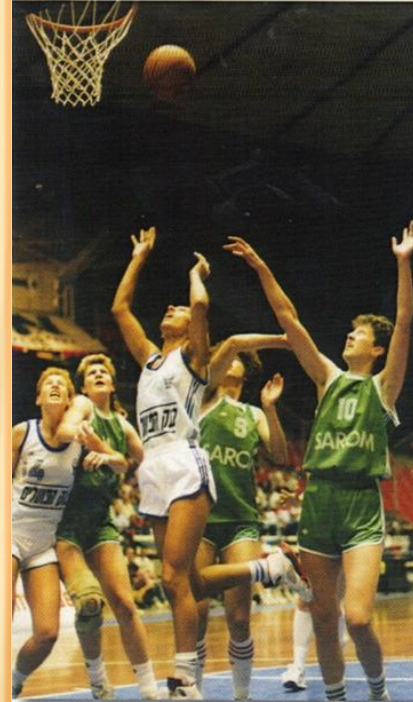
אימון Coaching = עבודת המאמן עם הקבוצה על הגנה, התקפה או כושר גופני. לימוד Teaching = עבודה בצורה פרטנית על יסודות ותנועות של שחקנים.

ספר זה מדבר בעיקר על ההיבט הלימודי בעבודה פרטנית עם שחקן ציר בצד ההתקפי של המשחק.

כדורסל המודרני מלמדים כבר שנים רבות את שחקני החוץ, ה-guards (הקלעים והרכיזים), להשתמש בתנועות של שחקני הפנים: ה-center וה-forwards, תנועות המתבצעות באזור הצבע או בקרבתו. זאת משום ששחקני החוץ מגיעים גם הם

### רבות לאזור הצבע במהלך המשחק.

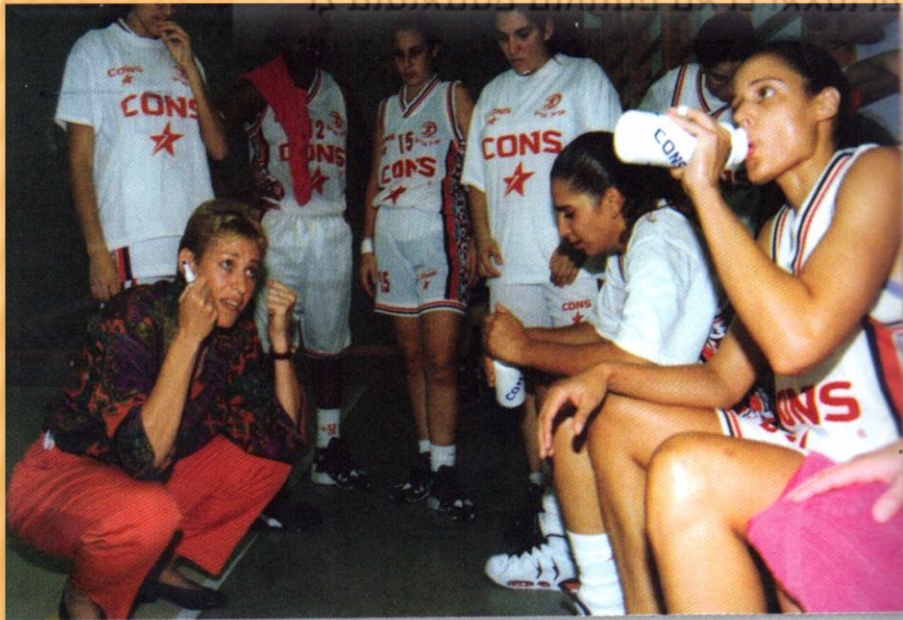
בנוסף לכך יש מצבים במשחק, בהם שחקן חוץ נשמר ע"י שחקן שנמוך ממנו משמעותית, ואז אפשר לנצל אי התאמה זו בגובה = miss match: נותנים לשחקן החוץ לשחק קרוב לסל, ולבצע תנועות של שחקן גבוה, כלומר, לבצע post up (עם גב לסל), ושאר התנועות שתוסברנה בהמשך. וכך יוכל שחקן החוץ במקרה זה לממש את יתרון הגובה שלו.





כל הנאמר בספר זה לגבי תנועות של שחקני הפנים או שחקנים גבוהים מתאים ללימוד גם לשחקני החוץ - ה־guards.  
המאמן יחליט מה ללמד ומתי, מתוך מכלול התנועות שיובאו בספר.

ניסינו בספר זה להביא את מכלול התנועות הידועות לנו בנושא תנועות וקליעות שחקנים באזור הצבע ואנו מקווים שכל מאמן או שחקן ימצאו בו את התנועות המתאימות לו.



ענת דרייגור - מאמנת גליל עליון בפסק זמן



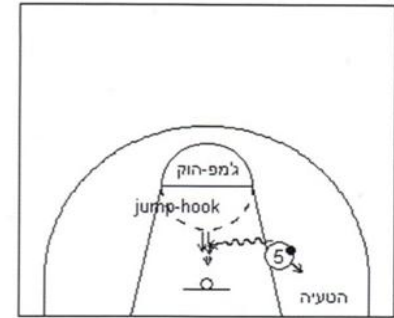
משה רוזנברג מאמן כדורסל מזה כ־40 שנה.



## קליעת Jump-Hook

זו קליעה המשלבת עבודת רגליים כמו בקליעת ניתור = Jump Shot ועבודה עם היד הקולעת והגוף כמו בקליעת וו = "הוק שוט" Hook Shot. היתרון בקליעה זו על פני קליעת וו רגילה הוא בכך שבקליעת וו רגילה השחקן מנתר על רגל אחת, דבר הנותן לו פחות יציבות כאשר עליו לשחק משחק כוח מול מגן אגרסיבי. הניתור על שתי הרגליים נותן גם יכולת לדייק בקליעה למרות הלחץ הפיזי של השומר. השחקן מתחיל תנועה מעמדת ה"פוסט התחתון" Low Post עם גבו לסל, מבצע הטעייה לכיוון קו הבסיס ללא הזזת רגליים. אז מכניס השחקן את רגלו השמאלית כך שתעקוף את רגלו השמאלית של המגן (תנועת Reverse Pivot), כדור אחד = כדור אחד (רצוי), בצורה ב"גמפ סטופ" Jump Stop על שתי רגליים יחד.

כתף קרובה לסל מופנית לסל אליו קולעים וכתף שניה של היד הקולעת מופנית לסל הרחוק. עליה על שתי רגליים יחד, תוך כדי קליעת וו ללא סיבוב הגוף לכיוון הטבעת. היד שאינה אוזנת בכדור צריכה להיות עם מרפק כפוף בגובה הפנים כדי לעצור ולהרחיק את המגן מהיד הקולעת ומהכדור. ציור מספר 2-30.



יש להתחיל ולתרגל תנועה זו קרוב לטבעת ולהתרחק בהדרגה. צריך לתרגל מספר זוויות לקליעה זו. יש להתחיל ללמד ולתרגל קליעה זו ביד החזקה של השחקן, ולאחר התקדמות משמעותית להתחיל לעבוד גם עם היד החלשה. קליעה זו מאד שימושית בשנים האחרונות והפכה לכלי התקפי חיוני לכל שחקן ציר ואף לשחקנים בכל התפקידים (אם כי במידה פחותה מאשר לשחקני הציר). ציור מספר 2-31.



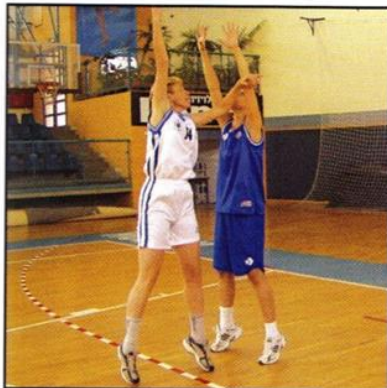
## קליעת Jump Hook



תמונה מספר 2-19  
הקליעה כאן היא כמו קליעת וו מבחינת עבודת היד הקולעת ואילו הניתור מתבצע על שתי הרגליים יחד.



תמונה מספר 1-19  
המתקיפה מגיעה למרכז הרחבה עם הכדור בידה, יכול להיות לאחר כדור או לאחר קבלת מסירה. המתקיפה עומדת במצב בו כתף אחת שלה מופנית לסל אליו היא רוצה לקלוע, והכתף השניה מופנית לסל הרחוק.



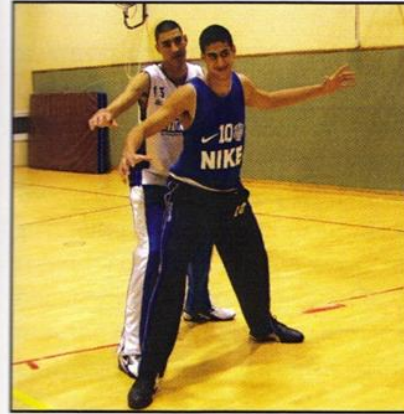
תמונה מספר 4-19  
קליעה לסל.



תמונה מספר 3-19  
התורממות לקליעה ביד ימין בעוד יד שמאל כפופה קדימה ועוצרת את השומרת מלהפריע לקליעה.



## קבלת כדור ב' Low Post (השומר סוגר מלמעלה)



תמונה מספר 1-2

המתקיף נלחם על הרגל הקדמית = רגל ימין כאן. (המאבק הוא להגיע למצב שרגלו הימנית תעקוף את רגלו הימנית של המגן).



תמונה מספר 1-1

השחקן המתקיף עומד עם "גוף רחב": ידיים לצדדים כדי לתת מטרה רחבה וגדולה למוסר.



תמונה מספר 1-4

קבלת המסירה והצמדת הכדור 20 ס"מ מהחזה. מרפקים לצדדים, לשם הרחקת המגן מהכדור.



תמונה מספר 1-3

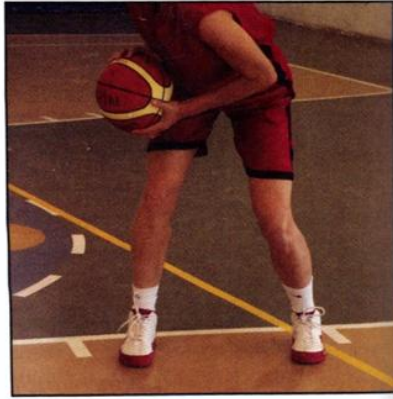
המתקיף עקף את רגלו הימנית של המגן, ונמצא עם ברכיים כפופות, ידיים פרושות לצדדים וכך הוא משמש מטרה רחבה למוסר.

כאן הרגל החיצונית הרחוקה מהרחבה תשמש כרגל ציר ואז בעת הסיבוב ב Back Pivot תהיה רגל הציר רחוקה יותר מהמגן ואחרי הסיבוב ימצא המתקיף את עצמו מרוחק יותר מהמגן (מאשר בסיבוב המתחיל עם רגליים מקבילות). פניו של המתקיף בתום הסיבוב תהיינה מופנות לסל, והמתקיף מוכן לביצוע קליעה או כניסה לסל בכדור.



תמונה מספר 2-26

רגל ימין משמשת כרגל ציר חיצונית ומרוחקת מהרחבה יותר מאשר רגל שמאל.



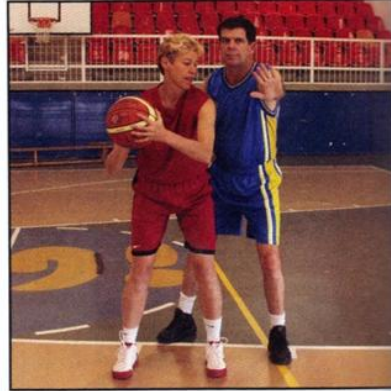
תמונה מספר 1-26

שתי רגליים מקבילות



תמונה מספר 2-27

המצב בתום הסיבוב (המרחק בין ידו של השומר ליד הקולעת קרוב).



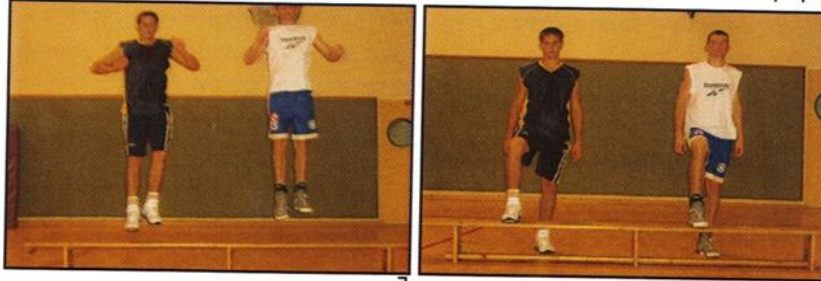
תמונה מספר 1-27

המצב לפני התחלת הסיבוב (רגליים מקבילות).



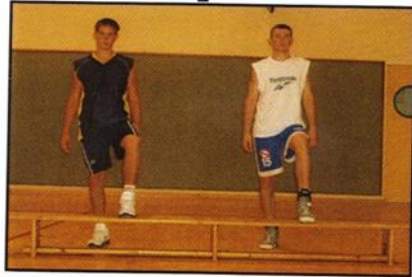
## ניתורים לספסל רגל

השחקן המתרגל מנתר ומניח את רגלו הימנית על הספסל בעוד רגלו השמאלית על הקרקע, ומיד מחליף רגליים תוך כדי ניתור כאשר רגל אחת על הספסל והשניה על הקרקע.



א

ב

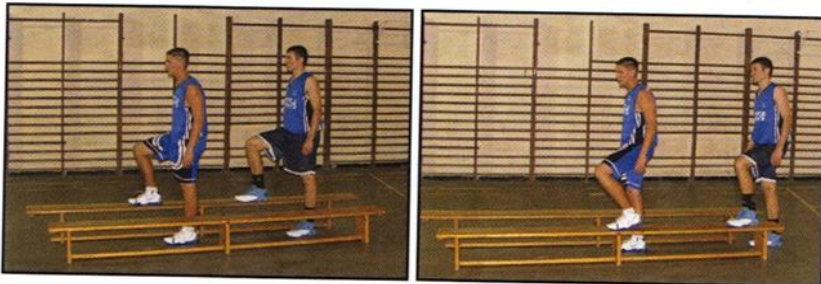


ג

תמונה מספר 36.

## ניתורים בין שני ספסלים

רגל אחת על הספסל ורגל שניה על הקרקע, מחליפים מצב רגליים תוך כדי ניתורים והתקדמות לאורך הספסל.



תמונה מספר 37.

## קליעה לסל מעל שחקן מאד גבוה

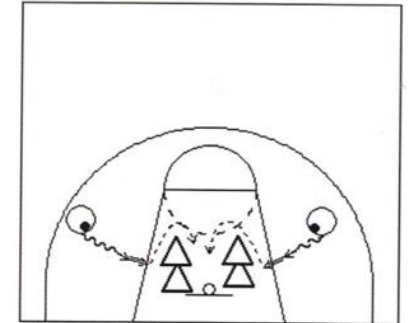
כדי לדמות שחקן מאד גבוה, מעמידים שחקן על כסא עם ידיים למעלה.

השחקן המפריע לקולע ממוקם קרוב לסל. השחקן המתרגל מבצע תנועות של כניסה לסל ועולה לקליעה מעל ידיו של השחקן השומר ה"גבוה". הקליעה במצב זה צריכה להיות בקשת מאד גבוהה.

אפשר לתרגל כאן מגוון רחב של כניסות לסל וקליעות שונות עם יציאה אחרי כדור או לאחר קבלת מסירה.



תמונה מספר 33

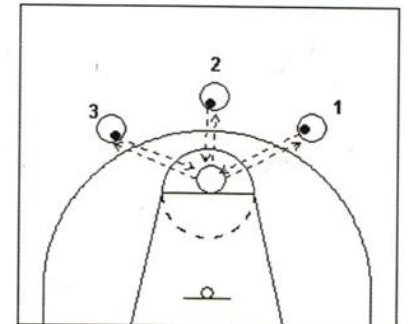


ציור מספר 7-9.

## מסירות בין שחקנים עם ראייה מרחבית, שלושה מוסרים עם שלושה כדורים

השחקן המתרגל עומד על קו העונשין גב לסל ופניו אל שלושה מוסרים שלכל אחד מהם כדור. הוא מקבל מסירה ממספר 1 ומחזיר לו במהירות וכבר מקבל מסירה ממספר 2 ומיד מחזיר לו מסירה, ואז מסירה ממספר 3 וחוזר למספר 2 ואחר ל1 וחוזר חלילה.

יש לעלות את מהירות הביצוע עם התרגול.



ציור מספר 7-8.

