

# מרכז פטאנק חכ"מ

## חממת נשרונות & מצויינות



### נושאים & תכנים

הערה	תוכן	דף
מנסיון חיים בעבודת שטח בגני אביב עם קרוב ל - 300 ילדים וילדות מגילאי 7 ומעלה	הקדמה	2
	עצות והמלצות	3
	שלבי התקדמות	4
	חשיבות הפרסומת	5
	ל"ז שיעורים ותכנים	6
	תרשים יסודות עמידה-כריעה-החזקת כדור-תרגול קל-חוקה בסיסית	7-10
	עבודה בכיתה - עבודה במגרש	11
	התמורות	12
	הדגמות שונות - תרשימים	13-16
	אביזרי אימון מומלצים	17
דף 27 - טופס ציונים	סדרת תרגילים מומלצים לפי רמות	18-55
ספר תורגם מצרפתית לעברית ע"י י.דרור	חוסן מנטאלי (ספר תורגם)	56

### הקדשה מיוחדת

חיבור מסמך זה, הנו פרי עבודה והקרבה אישית של 7 שנים למען דור העתיד, ילדי שכונת גני אביב. ראוי לציין את האנשים שסיעו ותמכו להקמת המועדון החברתי-חינוכי כי...

ללא ברכתם ותמיכתם המיזם המצליח פ.ל.א.- פטאנק לאלופים לא היה רואה אור בשכונה.

כבוד עו"ד ראש העיר - יאיר רביבו  
מר אהרון אטיאס - מנכ"ל העירייה  
הגב' אלוירה קוליחמן - חברת מועצת העיר לוד  
מר אריה לוי - מחזיק תיק הספורט בעיר  
- מר מאיר אליהו - ר"א ספורט

## מרכז פטאנק חכ"מ

# חממת כשרונות & מצוינות

### הקדמה.

המיזם – **פטאנק חכ"מ - חממת כשרונות & מצוינות** - ייעודו הקמת מסגרת חברתית-חינוכית-ספורטיבית ולסייע בפיתוח ובקיום של ענף הפטאנק בישראל. נשאלת השאלה איך ענף כל כך חברותי, עממי הישגי עדיין לא תופס בקרב צעירים בעולם הגדול? מדובר בתופעה הקשורה לתרבות, למרות שגם בצרפת, ערס הפטאנק העולמי, קיים קושי לקרב ולשמר צעירים. ההמלצות הבאות, הן פרי עבודה של 7 שנים ותצפיות עם ילדי המועדון המצליח ביותר בארץ הן בהיקפיו והן בהישגיו. במקור, הסיבה האמיתית להקמת מועדון פ.ל.א, לא הייתה קשורה כלל לצד ההישגי-תחרותי של הפטאנק, אלא, להקמת מסגרת שתגן על הילדים בשכונה מפני "חולי החברה הישראלית": אלימות, סמים, שעמום, חוסר מעש, ונדליזם ולסייע באינטגרציה ילדי עולים מחבר העמים שעלו בשנות ה-90, לחברה הישראלית. תרומה לחברה נטו!

### מה ניתן ללמוד מקשיי קליטת הענף בקרב צעירים וצעירות?

(א) **התדמית.** הפטאנק "נתפס" בעיני הצעירים כ-"ספורט לזקנים"...משעמם, חסר תכלית, ועוד...

אין אני מתיימר לפתור את הבעיה, עם מטה קסמים, אך מוכרחים ולאורך זמן, לבצע מה שנקרא "שינוי תדמיתי". COUNTERBALANCE לענף ולהבליט את היתרונות והמיזמוניות הדרושות בפטאנק עם ועל ידי שחקנים צעירים.

(ב) **מיצוב הפטאנק בסולם העדיפויות** של הצעירים ביחס לכדורגל, כדורסל, ג'ודו ועוד ענפים אולימפיים ולא אולימפיים. קיימות לעניות דעתי "תרופות"-(מתוך נסיון אישי בעבודת שטח)- שיש לציין, ב"מרשם התרופות" ולהבליט את התרומות.

(ג) **פעילות מחוץ למסגרת המועדונית.** קיום פעילות שמטרתה לחשוף את הענף בקרב ציבורים וקהלים שונים ומגוונים. חוסר הפתיחות וההסתגרות, לפעמים בשל אינטרסים ומדיניות של מועדון זה או אחר, לא מועילים. קשה להתקרב באופן עצמאי...ספונטני...מבחוץ זה נראה...כת סגורה....גם על זה ארחיב את היריעה בהמשך.

### (ד) חוסר באופקים ואתגרים.

לצעירים המגיעים לשלבים מתקדמים חייבת להיות תוכנית של "שימור לקוחות" ולמנוע בריחת שחקנים מחוננים בשלבים הקריטיים: גיל התבגרות, אחרי צבא....

(ה) **שיווק לקוי.** יש למכור את המוצר ולשווקו ללא הרף, בקרב מוסדות, מחליטנים ובעלי אמצעים ופוטנציאל לקבלת חסויות. בנוסף יש לפרסם כל מהלך אפשרי, בשיטת "הפטיש בראש" ובמקביל לארגו אירועים עממיים. פרסום כתבות, ברשתות חברתיות ובכל מדיה אפשרי. **"עשית, לא פרסמת? לא עשית!"**

(ו) **איתור אנשים בעלי חזון מוטיבציה והתלהבות,** המוכנים לקחת על עצמם משימה חברתית-חינוכית-ספורטיבית ולסייע ככל שהדבר ניתן! מה שנקרא **"משוגעים לדבר"**

### (ז) חסר באנשים בעלי אידיאל וחזון.

לא הכל ניתן לכמת בכסף. לקבל 40% מ- משקל של 0.1 או 0.5 או אפילו 1 נקודה המבוסס על פי תבחיני מנהל הספורט, זה לא מה שצריך להיות הקו המוביל. צריך כאן חזון ואידיאל מלווה בדבקות במטרה. אין כאן ערך למימד הכספי. את הפירות יקטפו כפליים לאחר מכן....אך...ללא התייחסות רצינית יותר והכרת המוצר ע"י מנהל הספורט ושרותי הרווחה, נדשדש במקום. לאחר שמיניתי על קצה המזלג את עיקרי הבעיות הנ"ל, הגיע זמן להמלצות אופרטיביות.



## מרכז פטאנק חכ"מ

# חממת כשרונות & מצוינות

### התדמית.

נקודה מכרעת ללא צל של ספק!  
האם ניתן להפוך את הקערה על פיה, של ענף ובו צופים ב"זקנים" מתנועעים בכבודות, הלוך ושוב, מבלי להבין את מטרת צעדיהם? התשובה היא כן. חד משמעית.  
לא נתעמק כאן בשינויים פיזיולוגיים ודיאטות, לותיקים העוסקים בפטאנק אם במסגרת תרבות הפנאי ואם בתחרויות.  
**יש להפיץ בכל רשת אפשרית, תמונות שונות לחלוטין, של צעירים, נמרצים המציגים יכולות ותנועות "אומנותיות" נקרא לזה.** בזמן הטלת כדורים אם לכניסה ואם לצליפה, תמונות של אחדות ועבודת צוות, של הנפת גביעים אל על, של חיוך מנצחים וסיפוק, תמונות מרעננות של ביחד, משהו שונה מי מה שאנחנו ותיקי הענף רגילים לראות ולחוות. תמונה "מהפכנית-תדמיתית"

### מיצוב הפטאנק בסולם העדיפויות

מנסיון שנרכש בעבודת שטח עם צעירים יש להציג יתרונות כגון ניצולת זמן פנוי, פיתרון פרקטי להורים, חיסכון משמעותי בהוצאות בהשוואה לחוגים אחרים הקיימים במתנס"ים. למשל: -  
-מחיר עלות להצטרפות למועדון ולהתאחדות בסך כולל של 300 ש"ח לשנה !!!  
-מתן פתרון להורים לשמירת ילדיהם במסגרת מוגנת במועדון  
-ניצול שעות הפנאי, כתנאי ופתרון באותה מסגרת מוגנת, חינוכית, חברתית, לצעירים מכיתות שונות.  
-להבליט את היתרונות והתרומות, כגון, חברות, כבוד הדדי, עבודת צוות, דיוק, ריכוז, משחק מהנה.  
-הקניית ערכים ומיומנויות ובוודאי בטחון עצמי.

ילדים בני 6, 7, 8, 9 מגיעים לשיעור נסיון עם המון חששות, פחדים לא להצליח (הם הרי תחרותיים), תסכולים, ביישנים, חסרי בטחון אישי לצד... מבטי הורים המלווים את הצעיר בשיעור הראשון...מבלי לדבר על המורכבות במש[ח], יחסי הורי הילד - (הורים פרודים, גרושים, ילד סנדוויץ', וכו'...)

### פעילות מחוץ למסגרת המועדונית.

יש מה שנקרא "מוצר עד לבית הלקוח". על מנת לעניין צעירים שאינם חלק ממסגרת מועדונית, יש ללכת לחפש אותם ולעניין אותם על ידי פעילות בצורה של תצוגות תכלית, בסיוע צעירי המועדון עצמו, ומתן שיעורים יזומים מחוץ למסגרת ומגרשי המועדון. לכך צריך נכונות, כח רצון, נדיבות לב, קשרים, זמן, הקרבה אישית, השקעה כספית בצורה של הוצאות נסיעה למקומות וליעדים השונים.

### ד) חוסר באופקים ואתגרים.

צעיר שמתחיל את הקריירה בגיל 6-7 ומתבונן במעט שחקנים בוגרים ממנו, בני 14,15,16 ועד 20, שואף יום אחד להגיע לרמה שלהם ואף יותר מכך: להיות חלק מסגל הנבחרות. מהו מספר השחקנים בארץ שמרכיבים את הנבחרות השונות, נוער, עתודה, נשים, גברים? 16....? 17...? ??נוצר כאן צוואר בקבוק וחסימת עורקים להתקדם הלאה. צפויה נשירה מהשורות.  
לכן זקוקים לתוכנית "שימור הלקוחות" ע"י פעילות מוגברת ומאתגרת למשל: ארגון נסיעות לטורנירים בחו"ל במסגרת חילופי נוער בין מועדונים! האם אין בצרפת 2 נבחרות נשים? אכן כן.... או 2 עתודות לנבחרות ?

### שיווק בעל אוריינטציה שירותית "ללכת לקראת הלקוח"!!!

שיווק נכון כולל: יצירת מוצרים מותאמים לקהל מטרה, בעלות נמוכה, ופרסום נכון, לא רק **מכירת** אלא גם ובעיקר בפטאנק **תדמיתי**. ומעל הכל... **שירות שירות שירות....!!!**

(א) -קהלי מטרה: מסגרות "סגורות"- קיבוצים, מושבים, שכונות

(ב) - הבאת המוצר לבית הלקוח

(ג) - פרסום במקומונים

(ד) - ארגון אירועים ותצוגות תכלית

(ה) - קבלת סיוע מגורמי רווחה וספורט בעיריות ובמועצות וכמו כן מאיילת, אתנה ועוד ...

(ו) - הקצאת משאבים: מאמני, חונכים ו...נאמני פטאנק

### חוסר באנשים בעלי אידיאל וחזון. נאמני פטאנק.

לצאת בפרסום להכשרת פעילים חברתיים **לנאמני פטאנק**. הרי מדובר בפעילות חברתית, חינוכית, ספורטיבית!את הפעילים החברתיים יש להעשיר את הידע שלהם ולהפכם ל-"**חונכי פטאנק**". לקבל סיוע מהעירייה לארגון סמינר, ולהיעזר במובילים בתחום בחו"ל, במסגרת ובסיוע תקציבי הערים התאומות.... עם צרפת למשל.

## מרכז פטאנק חכ"מ

# חממת כשרונות & מצויינות

### מרכז פטאנק חכ"מ - חממת כשרונות & מצויינות - שלבים.

מטרת השלבים (רמות) - לגרום למשתתפים לאהוב את המשחק, להקל על אינטגרציה הילד מבחינת היכולות האישיות וגם מבחינת ההתמודדויות בתחרויות. צריך לצייד את הילדים עד לגיל ההתבגרות במיומנויות הדרושות, ולשאוף למצויינות. עבודה על החוסן המנטאלי יבטיח את המשך פעילותו בפטאנק..

בגילאים אלה, ערכה של ההכנה של הילד/ה, לפני יציאתו לעולם התחרויות של ההתאחדות, עולה פי כמה על כל תגמול כספי זעום, בערך נקוב של 40% מערכו של ניקודה בגובה של- 0.1, או 0.5 או 1 ואפילו 2 נקודות לפי טבלת מנהל הספורט !!! (60% מוענקים להתאחדות...)

#### נקיטת צעדים ויישום:

- **הקמת כיתות** לימוד על ידי גיוס ילדים בגילאי 6,7,8,9

- פרסום תוכנית מפתח ומתגמלת, "חבר מביא חבר" או "תלמיד מביא תלמיד" במסגרת "אנחנו שנינו מאותה שכונה" למשל!!! "טובים השנים מן האחד" להגיע בזוגות כ...תמיד עדיף השניים מן האחד! יש בזה תמיכה וחיוק הדדי.

- **תוכנית פדגוגית** המשלבת, ערכים חברתיים, קשר למשפחה ויחס לבוגרים, עזרה הדדית, תרומה לקהילה, וטכניקות בסיסיות בפטאנק והקניית מיומנויות: שמירה על כושר גופני, עמידה נכונה, יציבות, מיקוד, ריכוז, דיוק, שליטה במינון הכח עצמי והפיזי בעת הטלת כדורים, נשימות, ועוד.

כמו כן לשים דגש על **ערכים**: נימוס- כבוד הדדי-פירגון- רצינות-חברות-ונקיון אישי-משמעת עצמית, עזרה לחבר המתקשה בתרגולות, עבודת צוות, ביקורת עצמית, קבלת האחר. יש להתחיל בבניית כיתת בני 6-9 ולבנות מסגרות מוגנות, בהן ימצאו את הבטחון העצמי, פתיחות, כבוד לזולה, וערכים אותם צינתי לעיל. הדבר יסייע להם להתגבר על פחדים, חוסר בטחון, ביישנות וחסמים שונים לקראת השתלבותם במועדון, והתמודדויות עתידיות בחום ההישגי.

- **גיבוש על ידי ארגון קייטנה** בחופשות כאשר ההורים עובדים-- **מערך אימונים פעמיים בשבוע בשעות נוחות להם!**

### \*\*\* שלבים ברמה 1 (6-7-8)

- שיעור בן שעה המתחלק ל: - יצירת אוירה נינוחה, חברותה-תרגילי התעמלות קלים מאוד-הסתגלות למושגים- תרגילי יציבות ועמידה-החזקת כדור- בדיקת מגרש המשחקים-שימוש במכשירי תרגולות- נשימה-שחרור מתחים-משחקון בזוגות- טווחי משחק: 4-7 מטר - **בוחן לעלייה לשלב 2 כולל הענקת תעודה**

### \*\*\* שלבים ברמה 2 (9-10)

העלאת רמה ודרגות קושי בתרגילי דיוק, ריכוז, משחקים קצרים **כולל תחרויות פנים מועדוניות בסיוע הורים**  
- שיעור בן שעה המתחלק ל: - יצירת אוירה חברותית-תרגילי התעמלות קלים מאוד-הכרת חוקי המשחק- תרגילי יציבות ועמידה-נשימה-שחרור מתחים-הטלת כדור בסיסו על צירו (עם EFFECT) -בדיקת מגרש המשחקים-תרגילי כניסה-משחקי יחידים- משחקי שלשות-הצבת דילמות משחק, טווחי משחק 5-8 מטר-**בוחן לעלייה לשלב 3 כולל הענקת תעודה**

### \*\*\* שלבים ברמה 3 (10)

העלאת מדרגה נוספת ברמה ודרגות קושי בתרגילי דיוק, ריכוז, כניסות, הטלות, **צליפות, עקיפת כדור קדמי- הדבקת כדור על כדור יריב, כולל תחרויות**  
- שיעור בן שעה המתחלק ל: - יצירת אוירה חברותית-תרגילי התעמלות קלים מאוד-הכרת חוקי המשחק- תרגילי יציבות ועמידה-נשימה-שחרור מתחים-הטלת כדור בסיסו על צירו (עם EFFECT) -בדיקת מצב המגרש- תרגילי כניסה-משחקי יחידים-משחקי שלשות-ניתוח מצבים- קבלת החלטות-טווחי משחק 5-8 מטר- **בוחן סופי מסכם 3 שלבים. הענקת תעודה ומדליה/סיכה/דגלון.**

### מה הגמול והתגמול?

(א) יש לפנק במהלך השיעורים את הילדים בכיבוד קל, עוגיות, קרטיבים, פיצות, ועוד.

(ב) לעודד ולחזק אותם לאורך כל השלבים ומעבר להם

(ג) לשלב אותם בתחרויות בוגר-ילד להקניית בטחון עצמי ויישום בשטח מי מה שנלמד במהלך השלבים הנ"ל.

(ד) הענקת מדליות וגביעים

(ה) שמירת קשר רצוף עם ההורים ודיווח על התקדמות הילד/ה/או הבעיית החיצונית שמציקות להם...לימודים וכו'...

במהלך כל התקופה הארוכה הנ"ל הדומה בקווים כללים, ל...תקופה של טירונות ואימון מתקדם עד לעלייה לגדוד, חובה לשמור על קשר הדוק, להמציא פעילויות גם מעבר לפעמיים בשבוע, לזיום תחרויות בהתאם לשלבים הנ"ל, להכין אותם כחבורה מגובשת עם גאוות יחידה.



# מרכז פטאנק חנ"מ

# חממת כשרונות & מצוינות

## חשיבות הפרסום

אישית אני דוגל באימרה האומרת ש... עשית לא פרסמת... לא עשית! יש להיעזר באגף הספורט והדוברות בעירייה, ברשתות החברתיות ולהאדיר את פעילותם של הצעירים. הפעולות הנ"ל יסייעו בגיוס באופן כללי לטובת העניין.

### החודש האולימפי

החודש האולימפי הוא חודש מיוחד במיוחד, שבו אנחנו מציינים את האולימפיאדה. זה הזמן להזכיר את כל האתלטים המצוינים שייצגו את ישראל באולימפיאדת ריו דה ז'ניירו.



### החודש האולימפי - שחקי פטאנק

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### חשיבות הפרסום

פרסום הוא חלק בלתי נפרד מכל פעילות. הוא עוזר לנו להגיע אל קהל היעד שלנו ולהגדיר את המסר שלנו בצורה ברורה.



### מכבי רמלה חזק בתמונה

מכבי רמלה היא קבוצה חזקה ומצוינת. אנחנו גאים להצטרף אליה ולהיות חלק מהצוות המצליח.



### הצגה על ענף הפטאנק לחברי חוסרי בלוד

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מרכז לגילוי וטיפוח כשרונות צעירים בענף ספורט הפטאנק

המרכז שלנו מיועד לזיהוי וטיפוח כשרונות צעירים. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מקום שלישי לפטאנק

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### הצגה על ענף הפטאנק לחברי חוסרי בלוד

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מרכז לגילוי וטיפוח כשרונות צעירים בענף ספורט הפטאנק

המרכז שלנו מיועד לזיהוי וטיפוח כשרונות צעירים. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### טוראל בפטאנק מלו

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### הצגה על ענף הפטאנק לחברי חוסרי בלוד

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מרכז לגילוי וטיפוח כשרונות צעירים בענף ספורט הפטאנק

המרכז שלנו מיועד לזיהוי וטיפוח כשרונות צעירים. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מקום שלישי לפטאנק

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### הצגה על ענף הפטאנק לחברי חוסרי בלוד

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מרכז לגילוי וטיפוח כשרונות צעירים בענף ספורט הפטאנק

המרכז שלנו מיועד לזיהוי וטיפוח כשרונות צעירים. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מקום שלישי לפטאנק

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### הצגה על ענף הפטאנק לחברי חוסרי בלוד

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מרכז לגילוי וטיפוח כשרונות צעירים בענף ספורט הפטאנק

המרכז שלנו מיועד לזיהוי וטיפוח כשרונות צעירים. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מקום שלישי לפטאנק

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### הצגה על ענף הפטאנק לחברי חוסרי בלוד

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מרכז לגילוי וטיפוח כשרונות צעירים בענף ספורט הפטאנק

המרכז שלנו מיועד לזיהוי וטיפוח כשרונות צעירים. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מקום שלישי לפטאנק

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### הצגה על ענף הפטאנק לחברי חוסרי בלוד

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מרכז לגילוי וטיפוח כשרונות צעירים בענף ספורט הפטאנק

המרכז שלנו מיועד לזיהוי וטיפוח כשרונות צעירים. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מקום שלישי לפטאנק

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### הצגה על ענף הפטאנק לחברי חוסרי בלוד

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



### מרכז לגילוי וטיפוח כשרונות צעירים בענף ספורט הפטאנק

המרכז שלנו מיועד לזיהוי וטיפוח כשרונות צעירים. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



## מרכז פטאנק המרשימים

### חנות בארץ ומצא בגני אניבי!

החודש האולימפי הוא הזמן הטוב ביותר להצטרף לקבוצת פטאנק. אנחנו מציעים קורס אינטנסיבי לחודש, שבו תלמדו את כל טיפיו של המשחק.



## Un Rocher face à la Corse

La triplette alpine Laureti-Delfino-Casazza... EN IMAGES



## מרכז פטאנק חכ"מ

# ח ממת כ שרונות & מ צויינות

### תוכנית שיעור – שלב I

16.00-16.15 – שיחות, חדשות ועדכונים

16.15-16.30 – שחרור והתעמלות קלה

16.30-16.50 – יסודות: עמידה-יציבות-אחזקת כדור- זריקת קושונה-טווחים-בדיקת מגרש

16.50-17.00 - משחקון

### תוכנית שיעור II

16.00-16.15 – שיחות, חדשות ועדכונים

16.15-16.30 - שחרור והתעמלות קלה

16.30 - 16.45 - חזרה על יסודות- מצב כריעה-תרגולת מכשירים-כניסות-בדיקת מגרש-ניתוח מצב

16.45-17.00 - משחקון

### תוכנית שיעור III

16.00-16.15 – שיחות, חדשות ועדכונים

16.15-16.30 - שחרור והתעמלות קלה

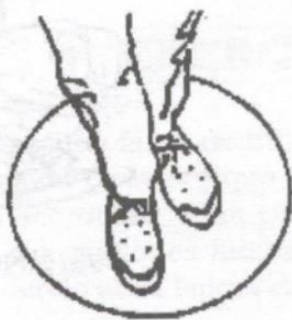
16.30 - 16.45 – חזרה על שלבים 1&2 + הכנה לצליפה- קבלת החלטות

16.50-17.15 - משחק



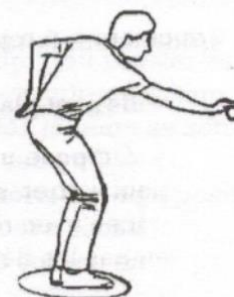
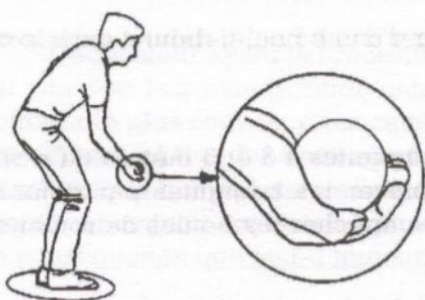
# יסודות

מצב הרגליים בעמידה ובמצב כריעה



החזקת הכדור ביד

החזקת הכדור ביד

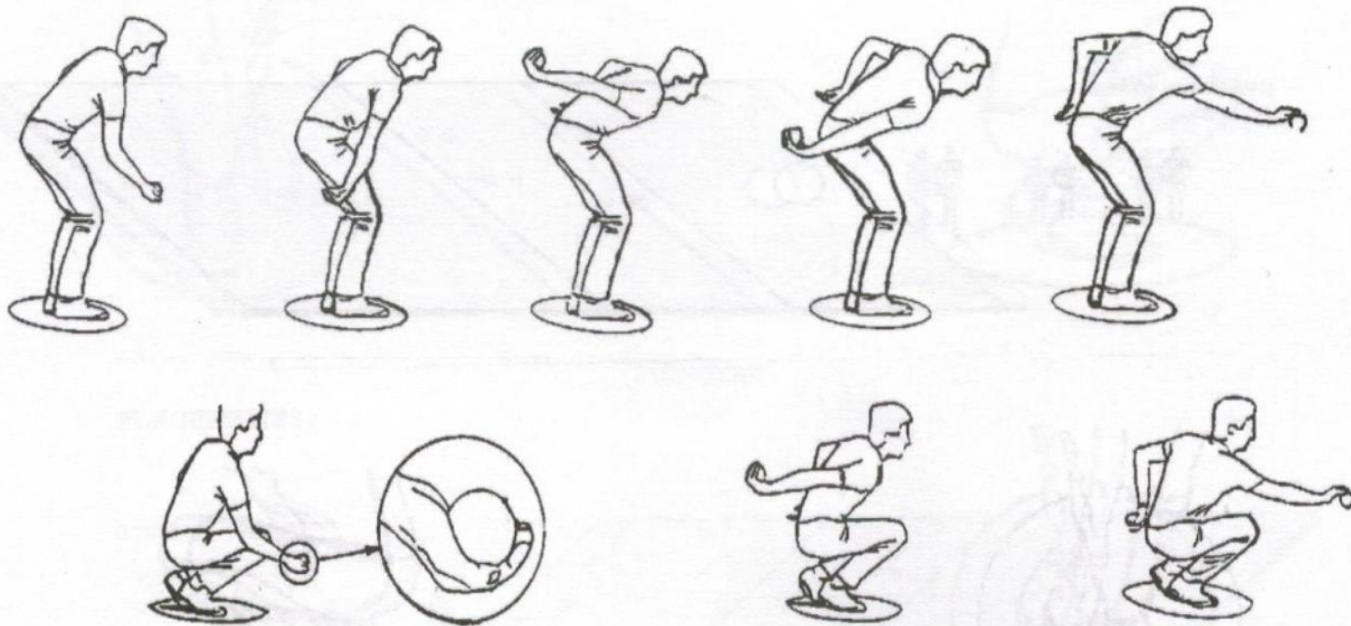


החזקת הכדור ביד

תנועת הזרוע לאחור

בעת שחרור הכדור מהיד

# אחזקת נכונה של הכדור ביד ותנועה יפה של "המטוטלת" (הזרוע)



מצב כריעה

סיבוב כף יד לאחור

הרמת הזרוע מעל ציר הגוף

שחרור הכדור

## במצב כריעה: אחזקה והטלה טובה

תפקיד מכריע לזרוע הזורקת

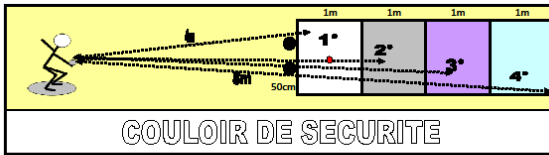


שחרור הכדור בקצה האצבעות של כף היד

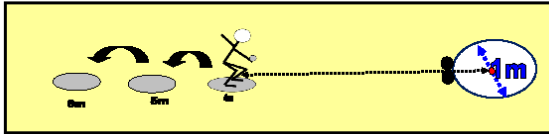


## NIVEAU DEBUTANT - EXERCICES POINT - 2

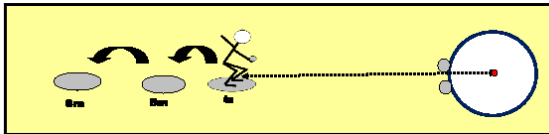
EXERCICE POINT 5



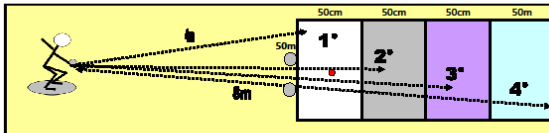
EXERCICE POINT 6



EXERCICE POINT 7

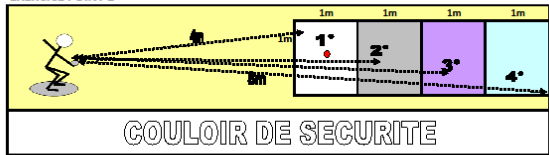


EXERCICE POINT 8

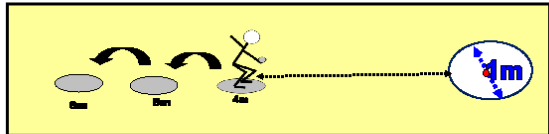


## NIVEAU DEBUTANT - EXERCICES POINT - 1

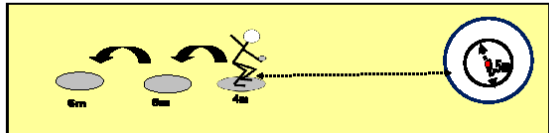
EXERCICE POINT 1



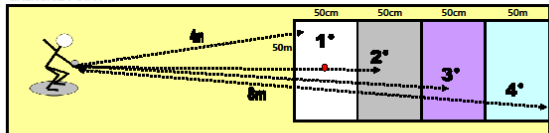
EXERCICE POINT 2



EXERCICE POINT 3

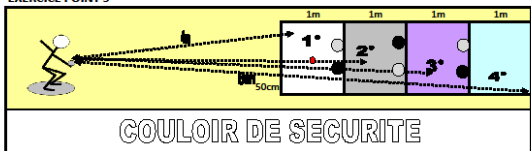


EXERCICE POINT 4

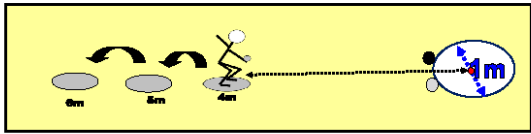


## NIVEAU DEBUTANT - EXERCICES POINT - 3

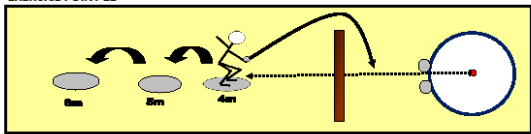
EXERCICE POINT 9



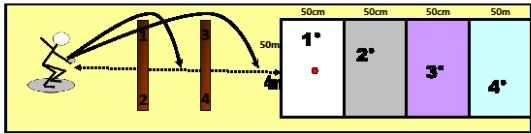
EXERCICE POINT 10



EXERCICE POINT 11



EXERCICE POINT 12

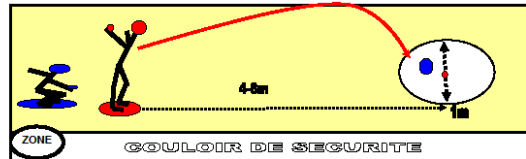


## COMBINE = JEU DU POINT ET TIR CIBLES

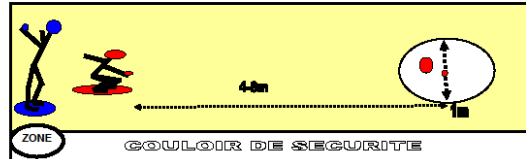
1° MENE PHASE 1 = LE JOUEUR BLEU POINTE DANS LA CIBLE



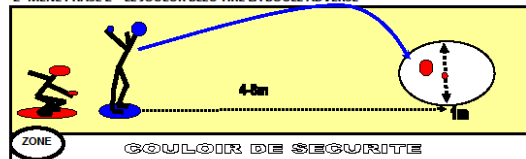
1° MENE PHASE 2 = LE JOUEUR ROUGE TIRE LA BOULE ADVERSE

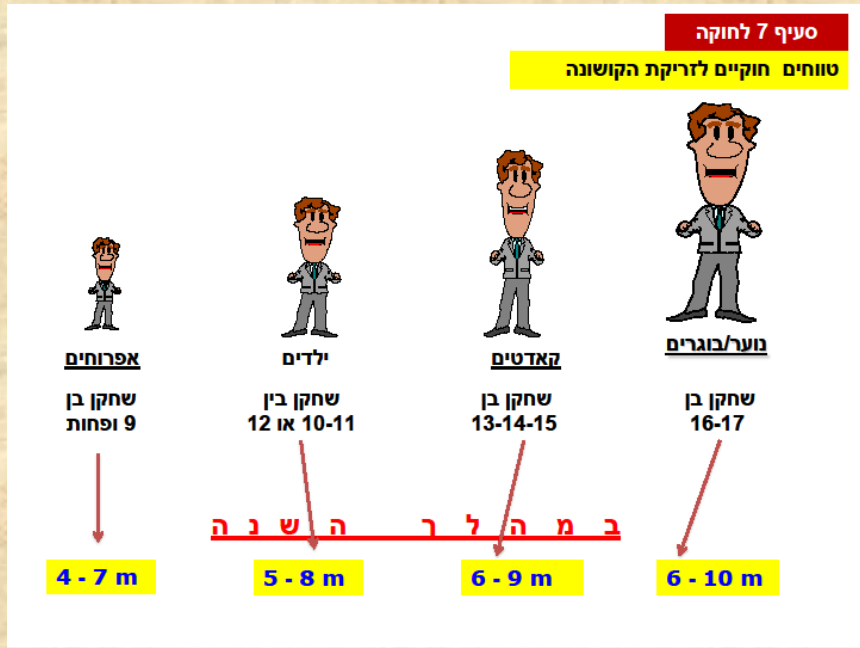


2° MENE PHASE 1 = LE JOUEUR ROUGE POINTE DANS LA CIBLE



2° MENE PHASE 2 = LE JOUEUR BLEU TIRE LA BOULE ADVERSE







## מרכז פטאנק חכ"מ

# חממת כשרונות & מצויינות

### בכיתה

- רמת המשתתפים וציפיות (מטרות) המשתתפים
- פירוט על הליך ההכשרה
- מצגת על מסך
- צפיה בוידאו של המשתתפים והערות
- שאלות ותשובות
- סיכום סיום אישי

### על המגרש

- צילום בוידאו עם המשתתפים
- תרגילי חימום בהתאמה
- מצב הגוף במצב עמידה מותאמת לטכניקת המשחק
- מושגים בנושא שיווי משקל ביחס ל"מוטלת" (לזרוע הזורקת)
- אחזקת הכדור
- תחושות הנגיעה בכדור
- קביעת קוטר כדור לכל משתתף בהתאמה
- לימוד על המהירות של ה"מטוטלת"
- עצות אישיות על מכלול התנועות
- אימון בתרגילים הייעודים
- יישום במשחק
- חזרה על העצות ועל המהלכים בתרגולות ומשחקים
- שליטה בלחצים (סטרס) ע"י תרגילי נשימה
- למידה על ריכוז והתמקדות
- פיתוח רוח השיגיות התחרותית
- התנהגות במגרש ועבודת צוות
- לימוד בחוקי המשחק העיקריים
- נושא הטקטיקה במצב ניח כולל לימוד על אופן לקיחת החלטות במשחק במן אמת
- משחקים חופשיים מתועדים
- משחקי חברה לגיבוש ופדגוגיה
- הגדרת צורות אימון בתום ההכשרה לקראת תחרות
- שאלות ותשובות

### יסודות

- חוקה מופשטת של הפטאנק
- שליטה בכדור
- צורות עמידה במשחק
- צורות זריקות

### תרגולות:

- תרגול זריקת קושונה
- תרגול התקרבות, כניסה (פוינו)
- תרגולות צליפה
- ציוני הערכה

# מרכז פטאנק חכ"מ

## חממת כשרונות & מציוינות

התמורות של הפטאנק = היבטים חינוכיים.

התמורות הנ"ל קשורות למספר נקודות מגוונות, היות ומדובר בבני אנוש, כאשר אינם בהכרח תלויים האחד בשני. הן מפורטת בהמשך לנוחות המחנך, מאמן, והם לאו דווקא חייבות להיות לפי הסדר הכתוב.

- תמורות מוטוריות – דיוק – קואורדינציה בתנועות-שיווי משקל-ניידות- שמירה על כושר פיזי
- תמורות תחושות – מגע-מניפולציות חפצים-צפיה-תצפיות-חושים פסיכולוגיים
- תמורות הנאה – הנאה מעצם המשחק-רוח קבוצתית –עבודת צוות-שליטה עצמית-יתיחסויות בעת כשלון והצלחות
- תמורות חברתיות – שילוב (גילאים, מין, רמה סוציו-אקונומית- ..) - שיח – חברותה-גיבוד-הפעלות
- תמורות אינטקטואליות – ריכוז-זכרון-אסטרטגיה-הערכת מצבי היתכנות
- מטרות ההכשרה חשיפה והכרת ענף הפטאנק, כענף ספורט, תוך כדי הקניית מיומנויות לטובת הילד, ולסייע בידו להכיר ביכולותיו הפיזיות של עצמו.

### תקציר על מצבים אפשריים במשחק

<p><b>LA PÉTANQUE</b></p> <p>Se pratique avec : des boules en acier, une bille en bois appelée BUT, jouées à partir d'un cercle tracé sur le sol.</p>	<p><b>ELLE OPPOSE</b></p> <p>3 joueurs à 3 boules TRIPLETTE 2 BOULES 2 joueurs à 2 boules DOUBLETTE 3 BOULES</p> <p>1 joueur à 1 joueur TÊTE À TÊTE 3 BOULES</p>	<p><b>LE BUT DU JEU</b></p> <p>Est d'approcher ses boules plus près du BUT que celles de son adversaire.</p>
<p><b>LE LANCER</b></p> <p>Un joueur d'une équipe trace le cercle de lancer, envoie le BUT, et lui ou un équipier joue la première boule.</p>	<p><b>SOIT IL POINTE</b></p> <p>Puis un joueur de l'autre équipe joue à son tour en essayant de mieux faire.</p>	<p><b>SOIT IL TIRE</b></p> <p>En essayant d'approcher sa boule plus près du BUT que la boule de son adversaire</p>
<p><b>SOIT IL TIRE</b></p> <p>En visant la boule la plus près du BUT pour la chasser.</p>	<p><b>S'IL RÉUSSIT</b></p> <p>C'est à un joueur de la première équipe de rejouer.</p>	<p><b>S'IL NE RÉUSSIT PAS</b></p> <p>Les joueurs de son équipe jouent leurs boules jusqu'à ce qu'ils repreignent le point ou qu'ils n'aient plus de boules à jouer.</p>
<p><b>LA FIN DE MÈNE</b></p> <p>Lorsqu'une équipe n'a plus de boules, l'autre équipe joue toutes les siennes.</p>	<p><b>LA FIN DE MÈNE</b></p> <p>Une équipe marque autant de points qu'elles a de boules plus proche du BUT que celle de l'adversaire. C'est la fin de la MÈNE. Elle relance le BUT.</p>	<p><b>LA FIN DE PARTIE</b></p> <p>La première équipe qui totalise 13 POINTS après plusieurs MÈNES a gagné la partie.</p>



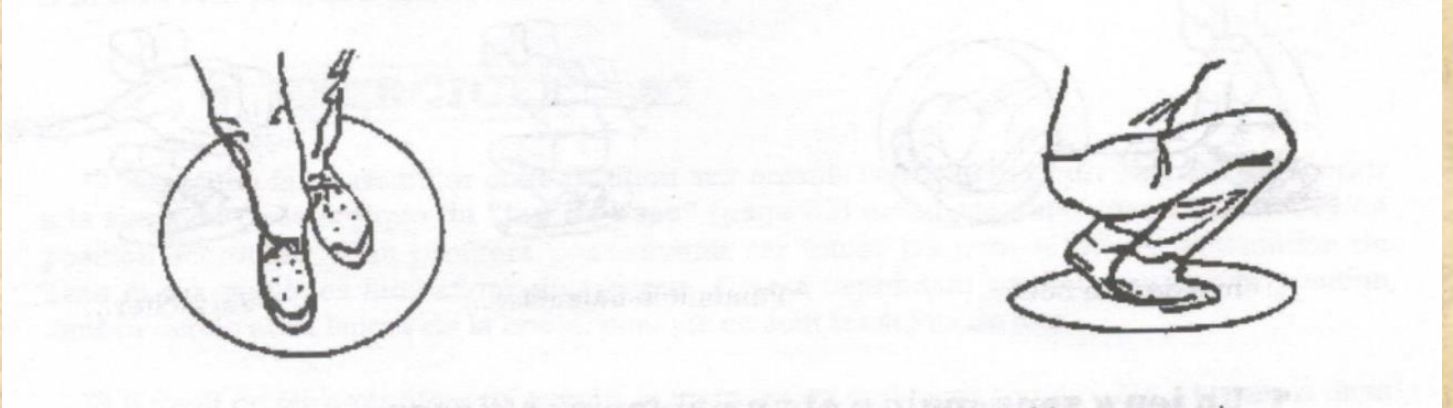
## מרכז פטאנק חכ"מ

# חממת כשרונות & מצוינות

### 1. שליטה בכדור

היציבות הנה דבר הכרחי.

לצורך הטלת הכדור: המאמן יצטרך לחפש, ביחד עם הילד, אם בעמידה ואם במצב כריעה, את התנוחה הנוחה לו ביותר. נצטרך לסייע בידו להגיע למצב של הסתגלות לנוהג וקבלת העצות שניתנו לו ואשר טובים לכלל. השחקן יצטרך ללמוד לעמוד בתוך החישוק כולל במצב כריעה, כאשר יש להשגיח היטב שרגליו לא יגעו בחישוק או יצו מהחישוק. על מנת שהילד יפנים היטב, על המאמן להשגיח ולהעיר לצורך תיקון המצב....כול בעת החזקת הכדור.ראה בהמשך.



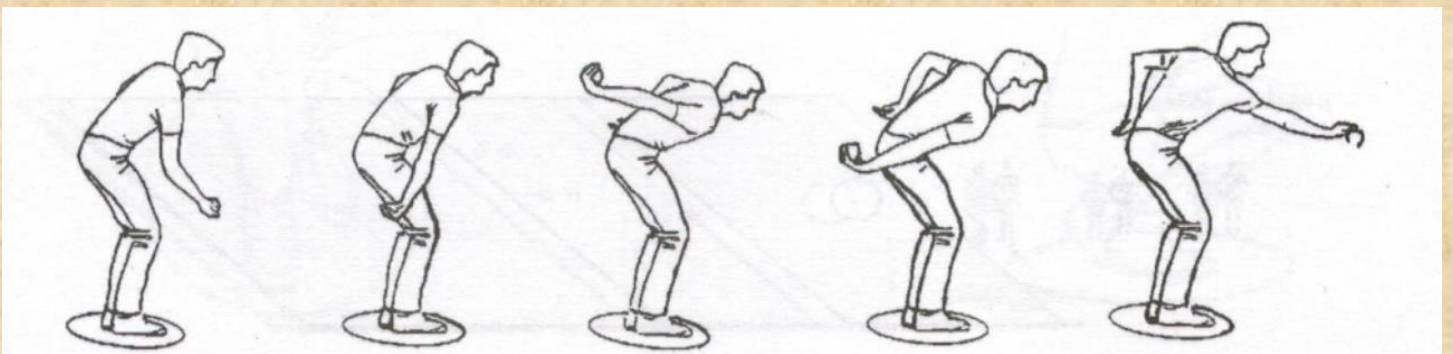
### 2. מצב הכדור בעת הטלתו חייב להיות "כף יד כלפי האדמה"

השיטה הרגילה והטבעית היא לזרוק את הכדור, ביד פתוחה ונוחה לילד. על המאמן לתת לו להבין ששולטים טוב יותר במירוץ ותאוצת הכדור, והן בעוצמת הזריקה. יש לתת לו לשחק באופן טבעי ולהראות לו את החסרון, להביהר לו מדוע עדיף "לשלוט" בכדור במצב הרצו והראוי, מאשר, "להניח" אותו בכף היד.



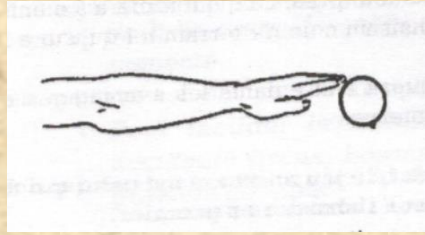
### 3. תפקידה של הזרוע הזורקת (המוטלת)

תפקידה מכרעת. ובכן, שילוב של תנועה רחבה וצהירות החזרת הזרוע, מאפשר הטלת הכדור פחות או יותר רחוק ופחות או יותר בעוצמה. תפקידו של המאמן לתת לילדים הבין שכמה שיותר זרועו תעלה גבוהה לאחור, כך הזריקה קלה יותר, ומשיקעים פחות כוח לזרוק את הכדור רחוק. נצטרך כאן להשגיח היטב לביצוע נכון של תנועת הזריקה עבור הילדים.

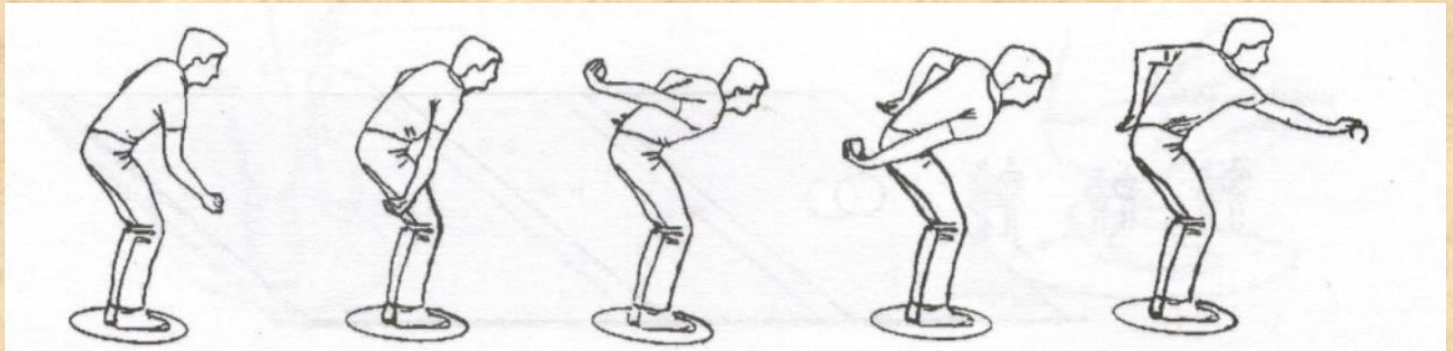


### שחרור הכדור מקצה האצבעות

יש להדגים היטב לילדים שאין סתם לשחרר את כדור מהיד, אחרת היא תאבד מהדינמיקה הרצויה בדרך לקושונה, כדור המטרה. אפשר למשך להדגים להם שכאשר משחררים את הכדור בבת אחת, הוא יפול כמו משקולת. צריך להסביר שכאשר משחררים כדור מקצה האצבעות הכדור נהנה ממלוא התנופה של הזרוע הזורקת (המטוטלת)



### מצבי זריקה בעמידה



הטלת הכדור חזרה קו המותן זרוע עוברת את ציר הגוף סיבוב מרפק לאחור הכנה במצב עמידה



שחרור הכדור הרמת הזרוע מעל ציר הגוף סיבוב כף יד לאחור מצב כריעה

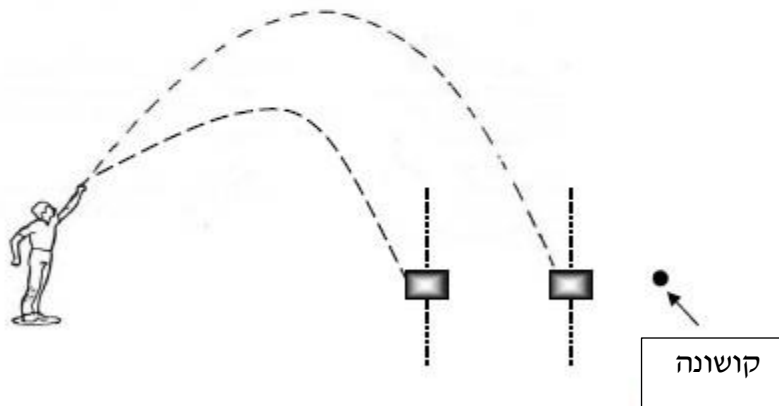
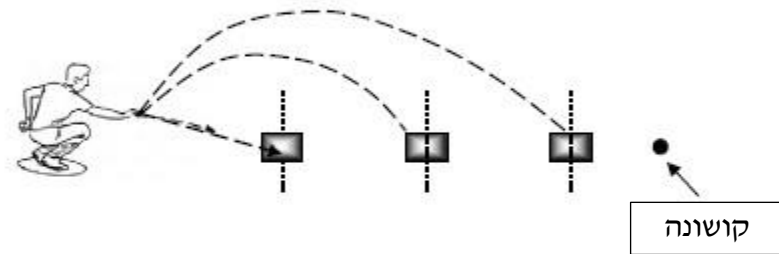
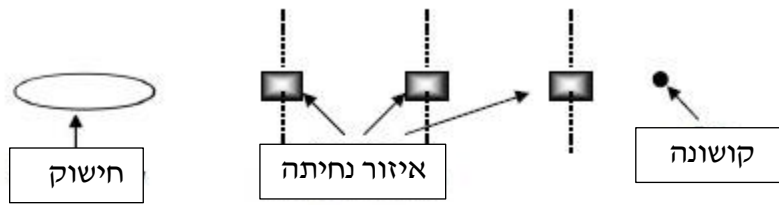


**כדור / כניסה**

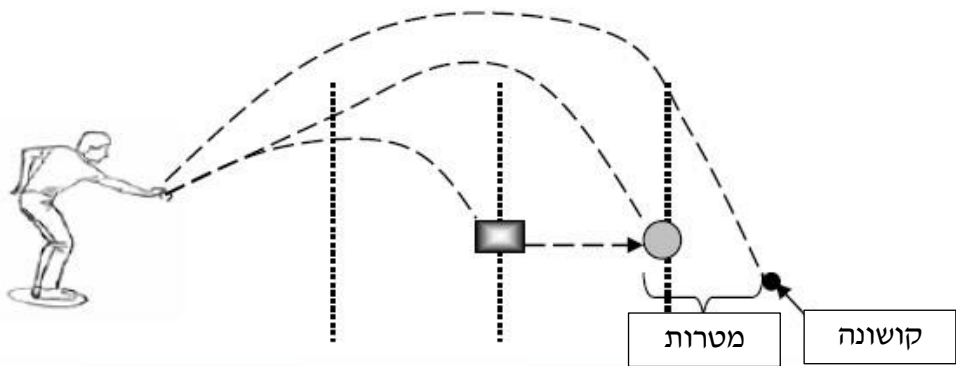
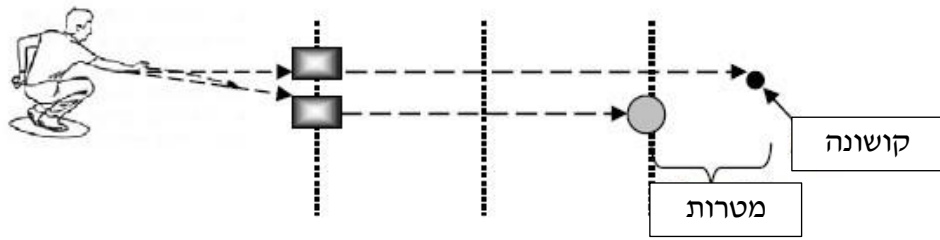
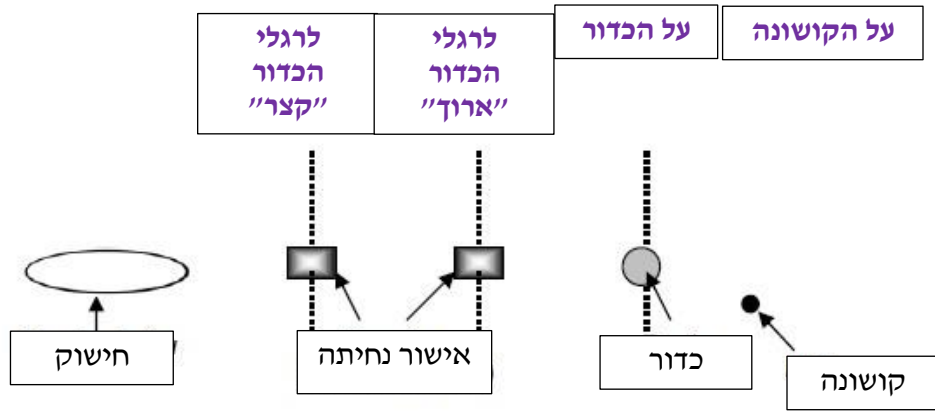
גלישה/גילגול

גובה  $\frac{1}{2}$

גובה מלא

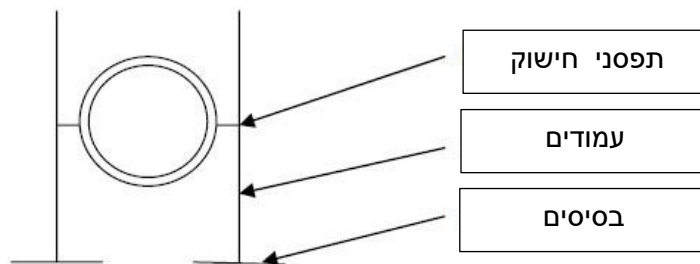
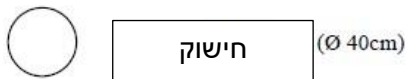
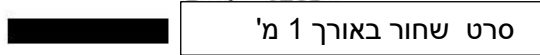
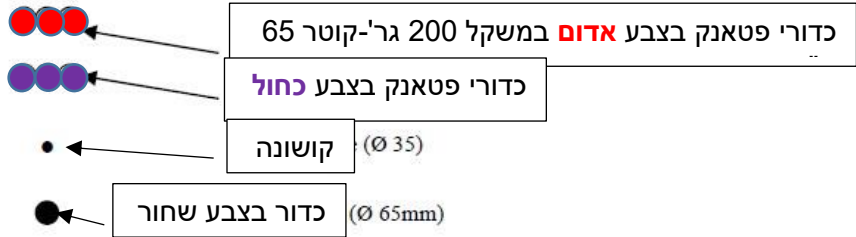


צליפה





# אביזרים מומלצים



מרכז פטאנק חכ"מ

חממת כשרונות & מצויינות

סדרת

תרגילים

מומלצים

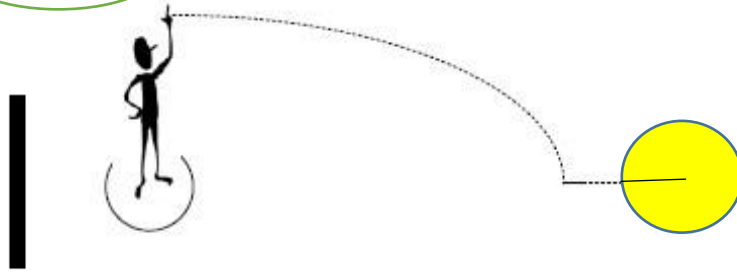
ברמות

שונות



# תרגיל מס' 1

קושונה

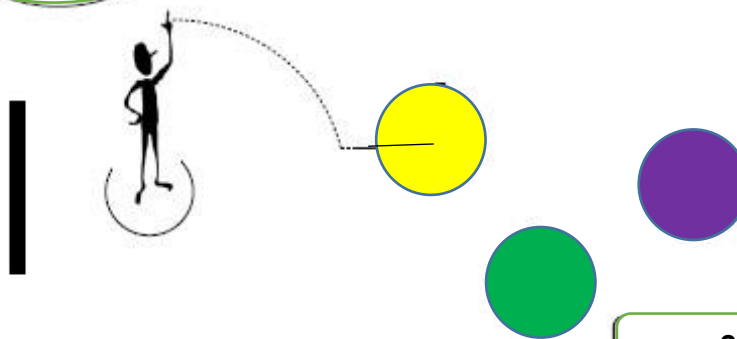


רמה 1

להטיל 3 פעמים ברצף את הקושונה כאשר המטרה היא מרכז המטרה  
5 נקודות לכל זריקה מוצלחת-  
במידה ומצליחים 3 נסיונות מקבל בonus של עוד 2 נק'

# תרגיל מס' 2

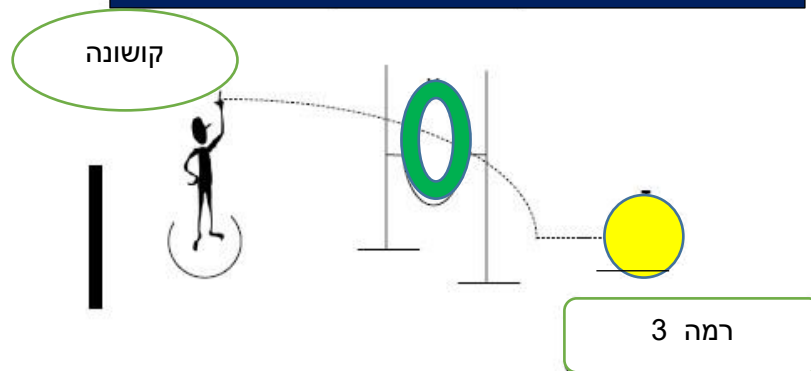
קושונה



רמה 2

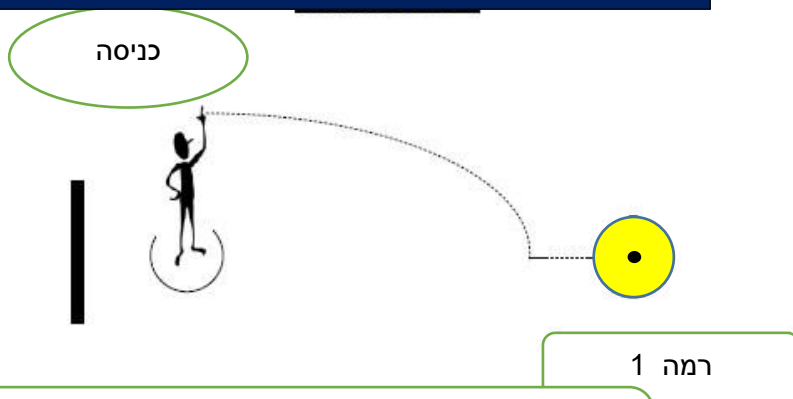
להטיל 3 פעמים ברצף את הקושונה כאשר המטרה היא שכל קושונה יגיע למרכז המטרה בצבע שונה  
5 נק' / 10 נק' / 15 נק'  
במידה ומצליחים 3 נסיונות מקבל בonus של עוד 2 נק'

## תרגיל מס' 3



3 פעמים ברציפות להטיל דרך החישוק הירוק למרכז המטרה הצהובה  
5 נקודות לזריקה מוצלחת – אם אצליח 3 זריקות – בונוס 2 נק'

## תרגיל מס' 4

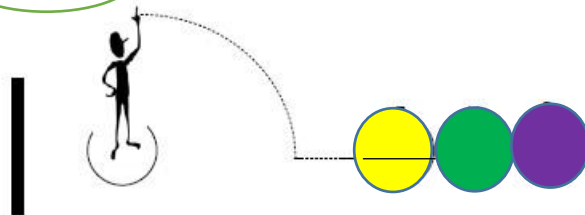


3 זריקות רצופות - כאשר המטרה להיות קרוב יותר לקושונה שבמרכז המטרה  
כל נסיון מוצלח – 5 נק'



## תרגיל מס' 5

כניסה

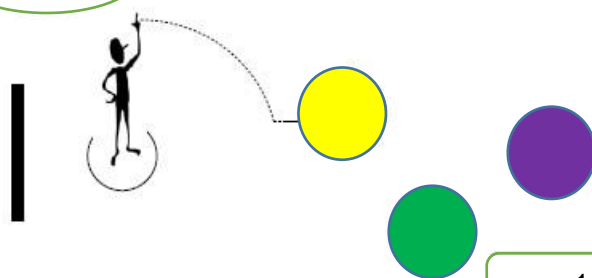


רמה 1

הטלת 3 כדורים ברצף  
להכניס אותם בכל אחת מהמטרות  
3 נסיונות מוצלחים = בונוס 2 נק'

## תרגיל מס' 6

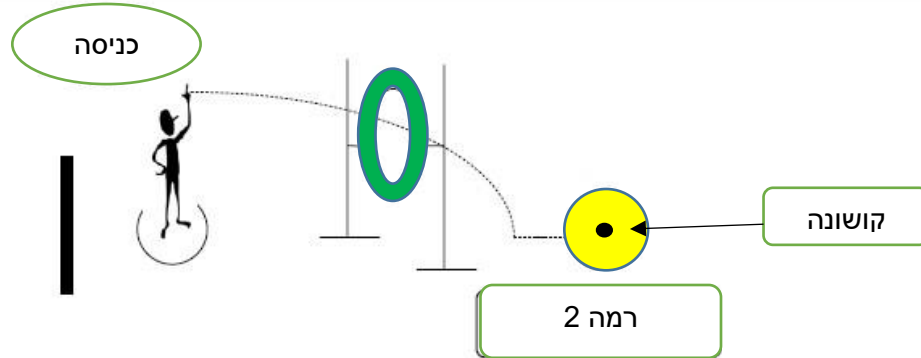
כניסה



רמה 1

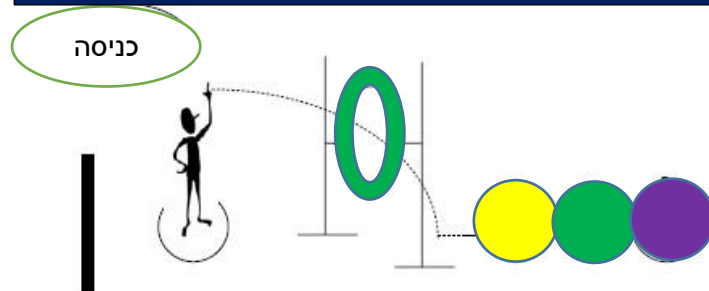
הטלת 3 כדורים ברצף  
להכניס אותם בכל אחת מהמטרות  
3 נסיונות מוצלחים = בונוס 2 נק'

## תרגיל מס' 7



להטיל 3 כדורים ברצף דרך החישוק הירוק  
מטרת התרגיל לשים כדור קרוב ככל האפשר לקושונה  
ולהישאר בתוך המטרה הצהובה  
כל נסיון מוצלח מזכה ב- 5 נק'

## תרגיל מס' 8

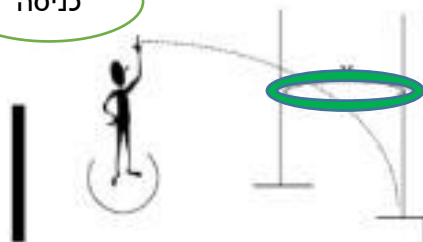


להטיל 3 כדורים ברצף דרך החישוק הירוק  
מטרת התרגיל לשים כדור קרוב ככל האפשר במטרות  
הצבעוניות  
יוענק בנוס של 2 מק' אם מכניסים את שלשתם



## תרגיל מס' 9

כניסה

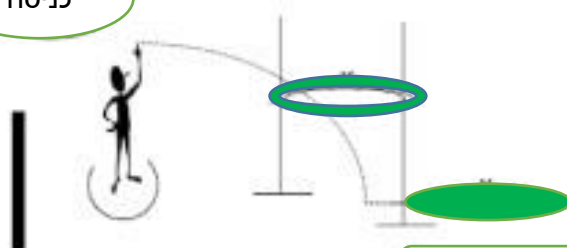


רמה 2

זריקה ברצף של 3 כדורים דרך החישוק  
3 נסיונות מוצלחים מזכים את השחקן ב 2 נקודות בונוס

## תרגיל מס' 10

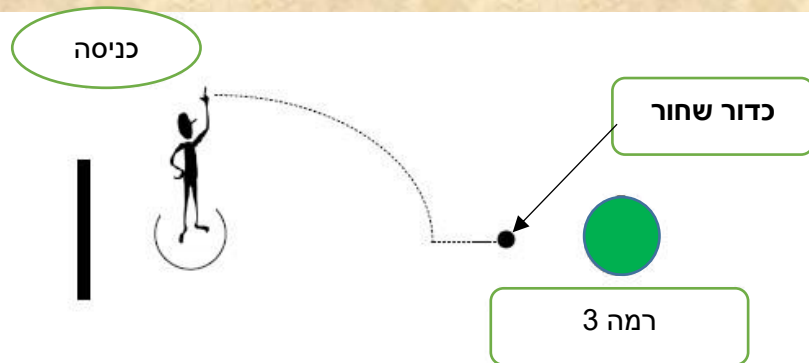
כניסה



רמה 3

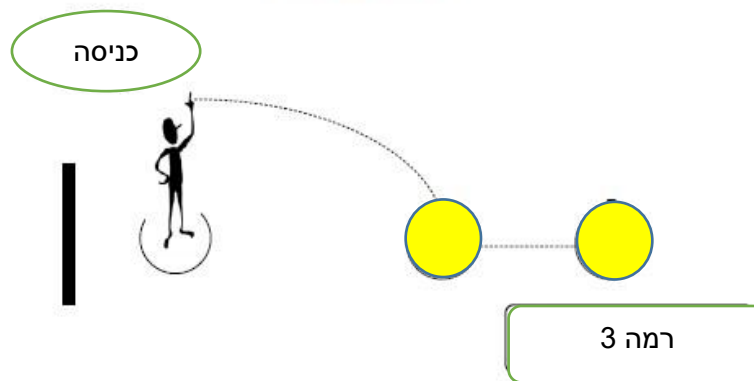
זריקה ברצף של 3 כדורים דרך החישוק  
כאשר המטרה להכניס כדור בחישוק הירוק שמעבר  
5 נק' לכל נסיון מוצלח-בונוס של 2 נק' אם מצליחים את 3 הנסיונות

# תרגיל מס' 11



לזרוק ברצף 3 כדורים במטרה להכניס את הכדור השחור במטרה הירוקה = 5 נקודות לכל נסיון מוצלח

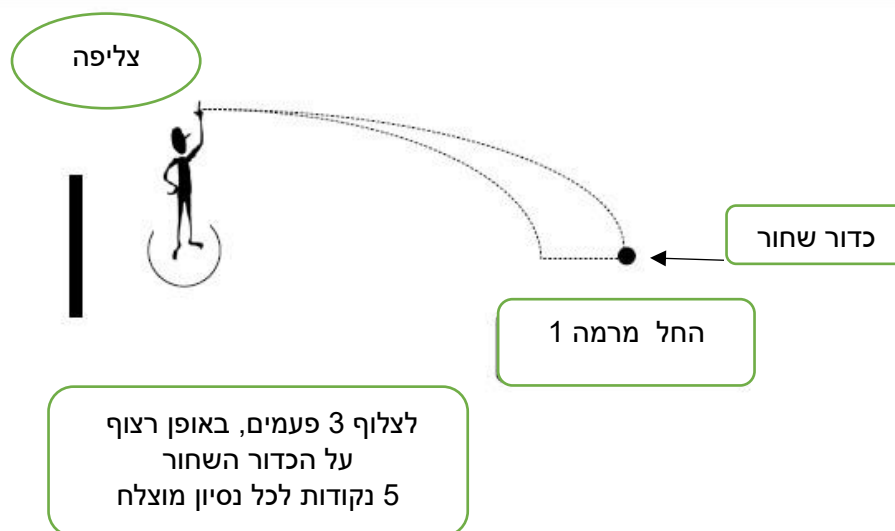
# תרגיל מס' 12



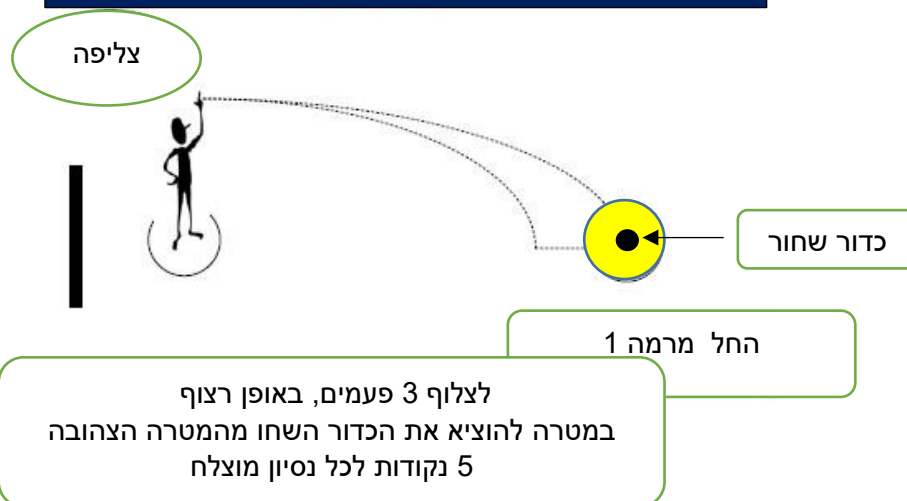
לזרוק ברצף 3 כדורים במטרה הראשונה על מנת להיכנס במטרה השנייה = 5 נקודות לכל נסיון מוצלח ובנוסף של 2 נקודות אם מצליח את כל 3 הנסיונות



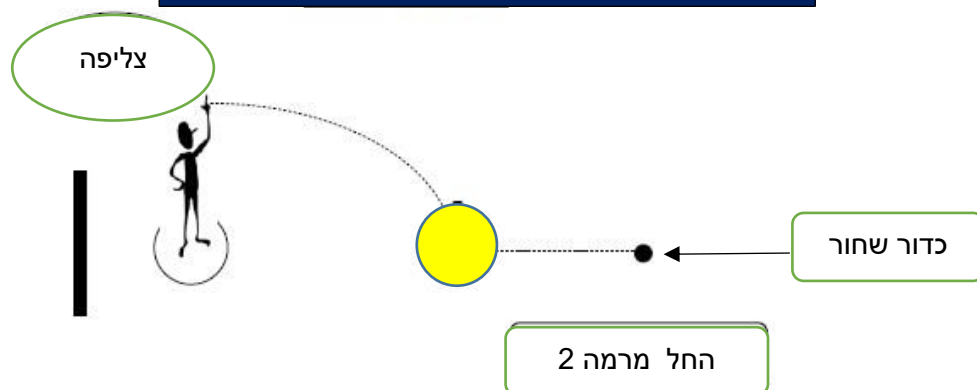
## תרגיל מס' 13



## תרגיל מס' 14

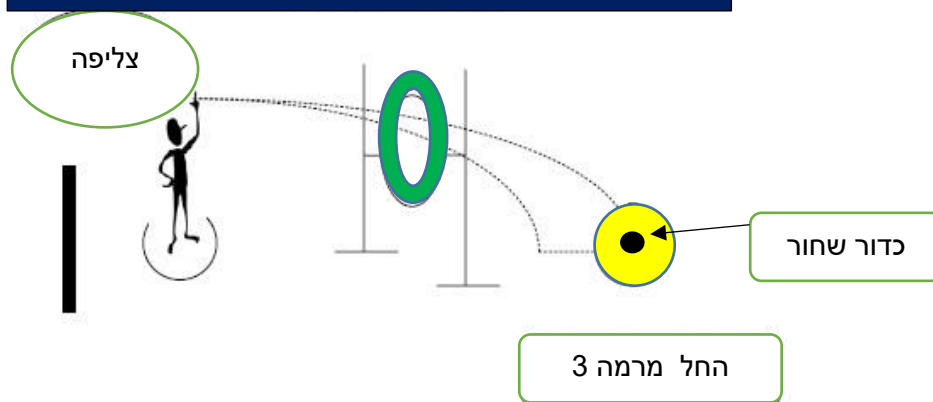


## תרגיל מס' 15



לצלוף 3 פעמים ברציפות  
כאשר המטרה היא לנחות באיזור הצהוב ולפגוע בכדור השחור  
- 5 נקודות לכל נסיון מוצלח

## תרגיל מס' 16



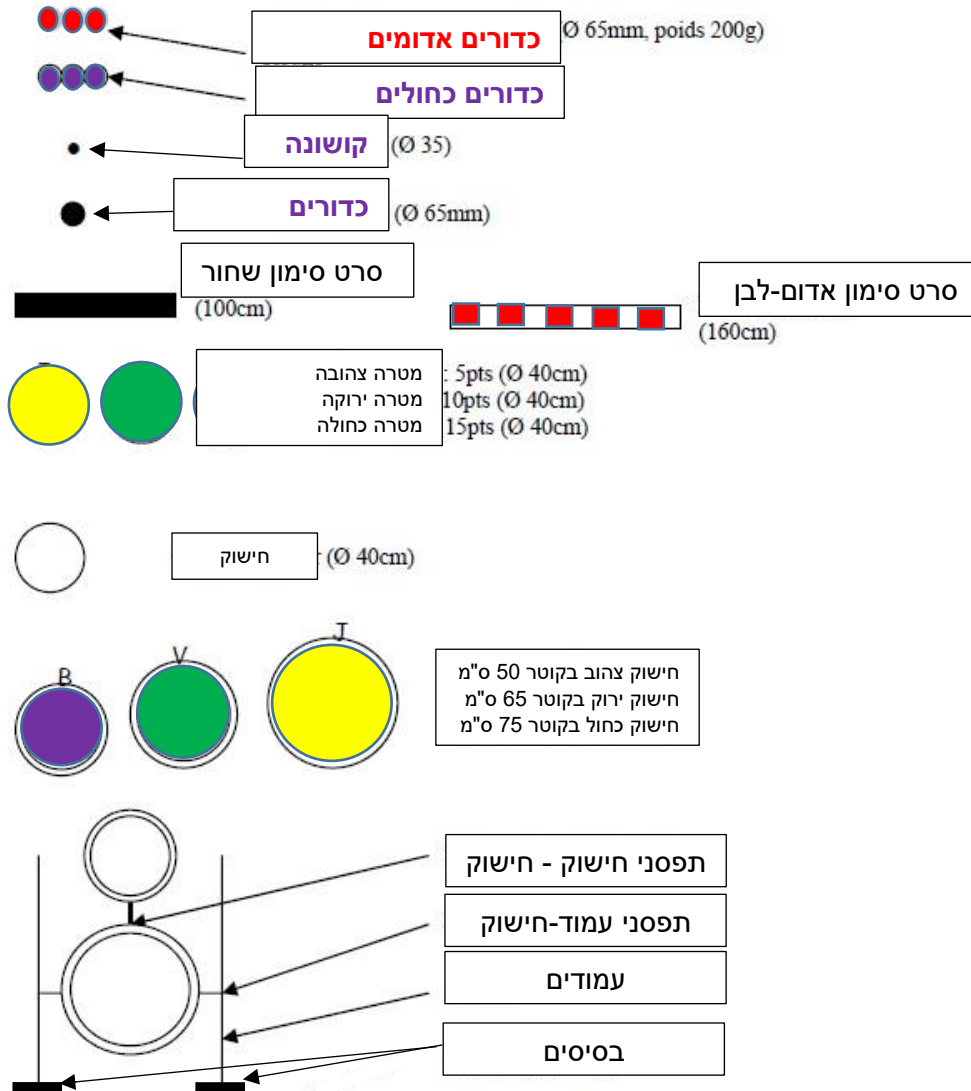
לצלוף 3 פעמים ברציפות דרך החישוק הירוק  
כאשר המטרה היא ולהוציא את הכדור השחור  
- 5 נקודות לכל נסיון מוצלח

## טופס ציונים לתרגילים

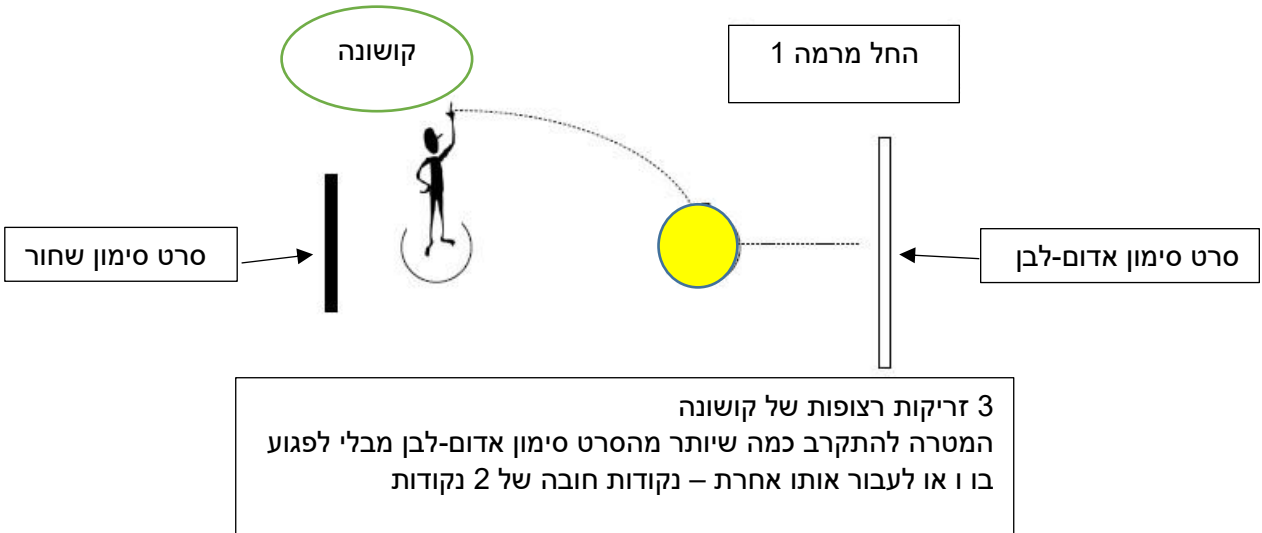
תרגיל מס'...						
נקודות	MALUS -2	5	10	15	BONUS +2	TOTAL 1
נסיון 1						
נסיון 2						
נסיון 3						
<b>TOTAL 2</b>						
תרגיל מס'...						
נקודות	MALUS -2	5	10	15	BONUS +2	TOTAL 1
נסיון 1						
נסיון 2						
נסיון 3						
<b>TOTAL 2</b>						
תרגיל מס'...						
נקודות	MALUS -2	5	10	15	BONUS +2	TOTAL 1
נסיון 1						
נסיון 2						
נסיון 3						
<b>TOTAL 2</b>						
תרגיל מס'...						
נקודות	MALUS -2	5	10	15	BONUS +2	TOTAL 1
נסיון 1						
נסיון 2						
נסיון 3						
<b>TOTAL 2</b>						



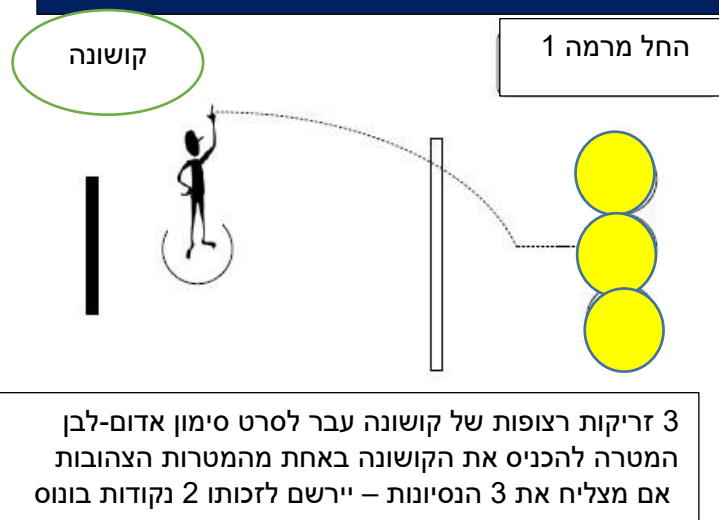
# אזרים לתרגילי חניכת



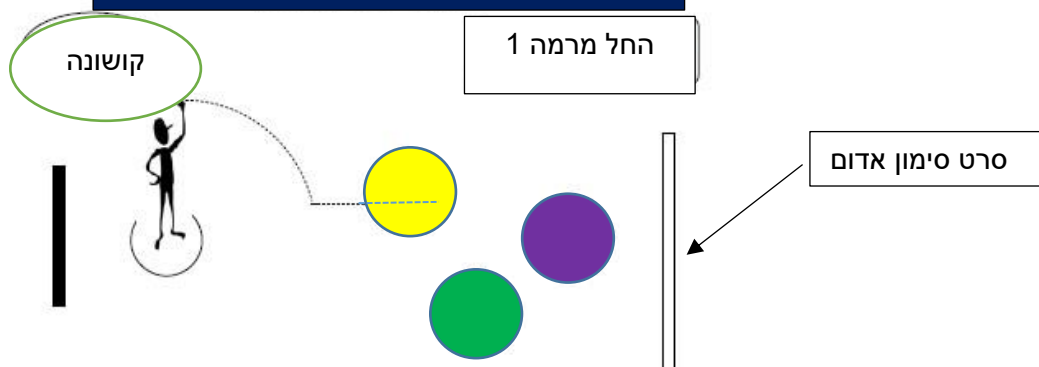
## תרגיל מס' 17



## תרגיל מס' 18

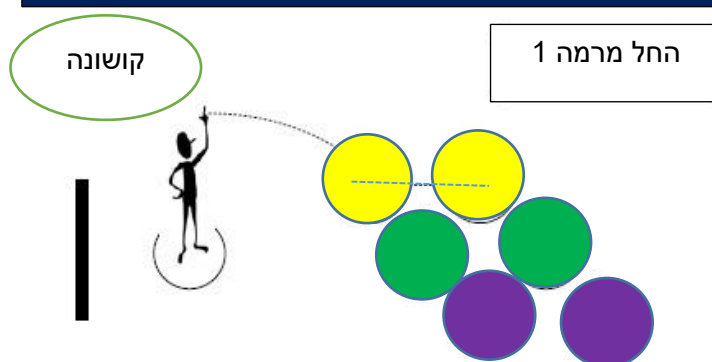


## תרגיל מס' 19



להטיל ברצף 3 קושונים בכל אחת מהמטרות הצבעונות  
המטרה לא לעבור או לגעת בסרט סימון לבן אחרת יוח+פחתו 2 נקודות  
אם מצליח להכניס את שלושת את מזוכה בנקודה

## תרגיל מס' 20



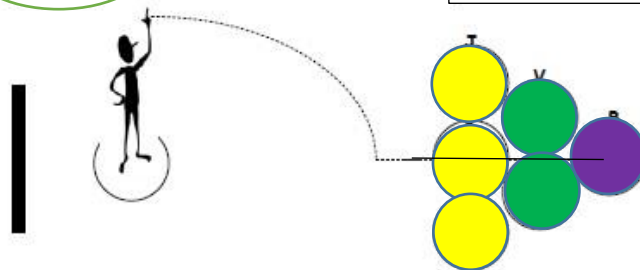
להטיל ברצף 3 זריקות בכל אחת מהעיגולים הראשונים בצבע שונה  
במטרה לנחות באזור הראשון על מנת להגיע לאזור השני שלצידה  
אם מצליח להכניס את שלושת הוא מזוכה ב-2 נקודות בנוס



## תרגיל מס' 21

כניסה

החל מרמה 1

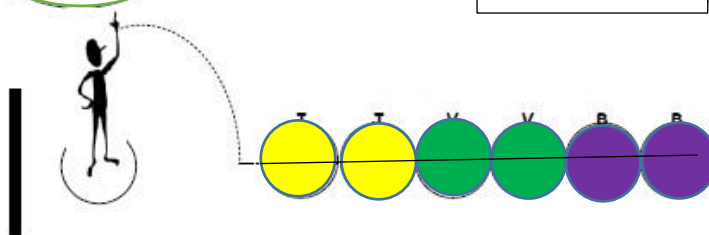


להטיל ברצף 3 זריקות במטרה לנחות באזור הראשון על מנת להגיע לאיזורים השונים אם מצליח להכניס את שלושת הוא מזוכה ב-2 נקודות בונוס

## תרגיל מס' 22

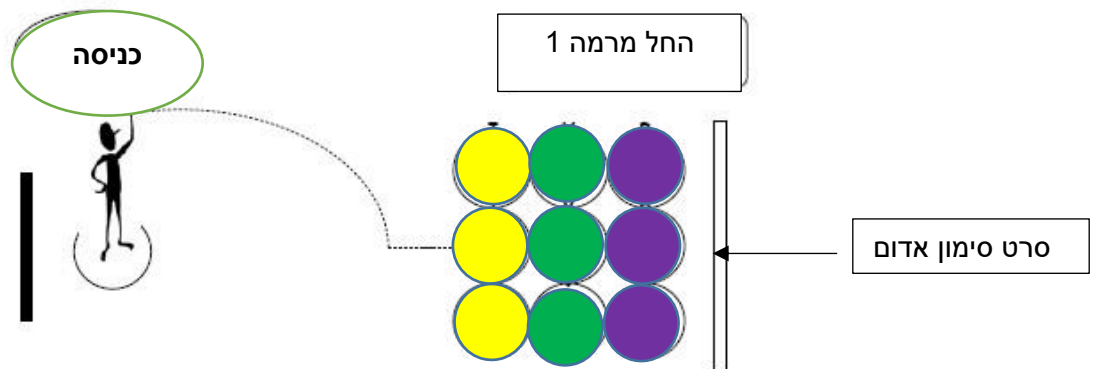
כניסה

החל מרמה 1



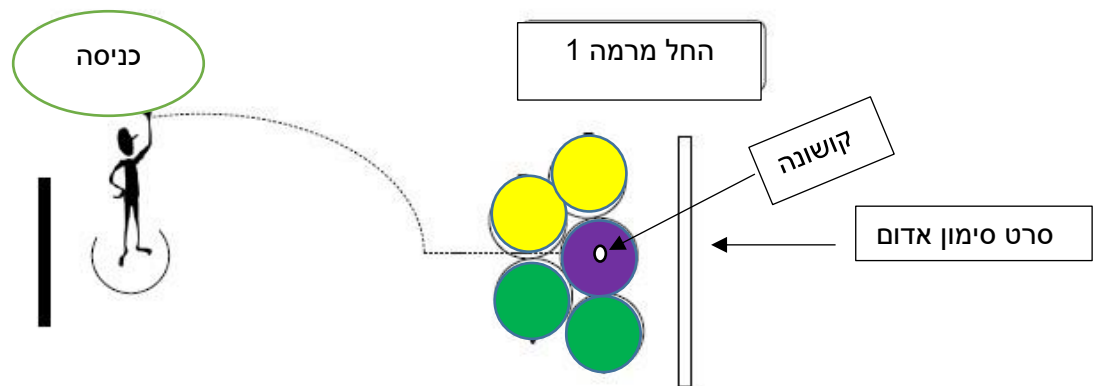
להטיל ברצף 3 זריקות במטרה לנחות באזורים הכי מרוחקים אם מצליח להכניס את שלושת הוא מזוכה ב-1 נקודת בונוס

# תרגיל מס' 23



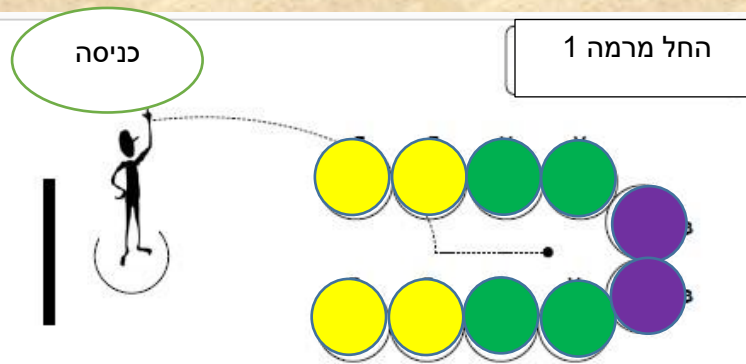
3 כדורים ברצף  
המטרה לנחות באזורים השונים מבלי לעבור או לגעת בסרט אחרת  
יקבל נקודות חובה של 2 נקודות  
אם השחקן מצליח להכניס לכל צבע כדור הוא זוכה ב 2 נקודות

# תרגיל מס' 24



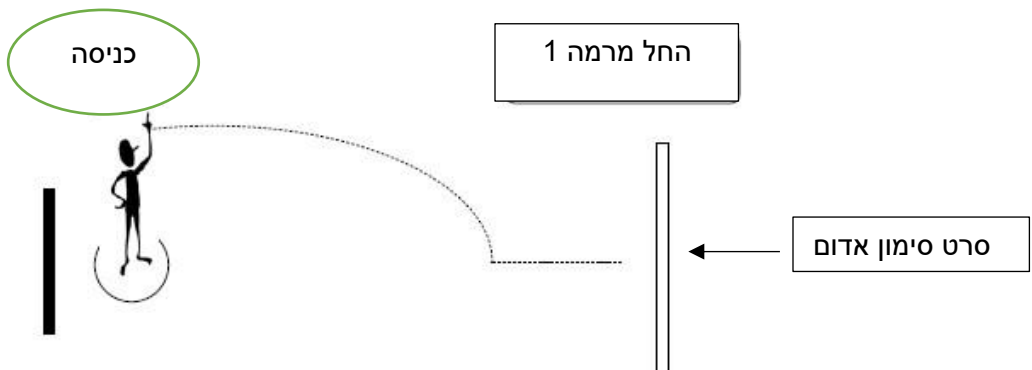
לזרוק 3 כדורים ברציפות  
מטרת התרגיל להגיע כמה שיותר קרוב לקושונה באיזור הכחול מבלי  
לגעת או לעבור את הסרט סימון, אחרת... יופחתו 2 נקודות

# תרגיל מס' 25



לזרוק 3 כדורים ברציפות  
 מטרת התרגיל להגיע כמה שיותר קרוב לקושונה מבלי לגעת או לעבור  
 את יתר המטרות אחרת... יופחתו 2 נקודות  
 על כל נסיון מוצלח : 5 נקודות

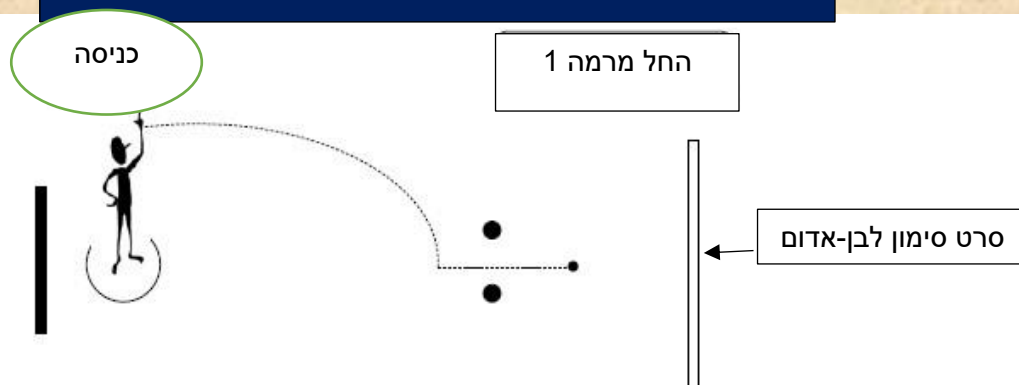
# תרגיל מס' 26



לזרוק 3 כדורים ברציפות  
 מטרת התרגיל להגיע כמה שיותר קרוב לסרט סימון מבלי לגעת או  
 לעבור אותו אחרת... יופחתו 2 נקודות  
 על כל נסיון מוצלח : 5 נקודות

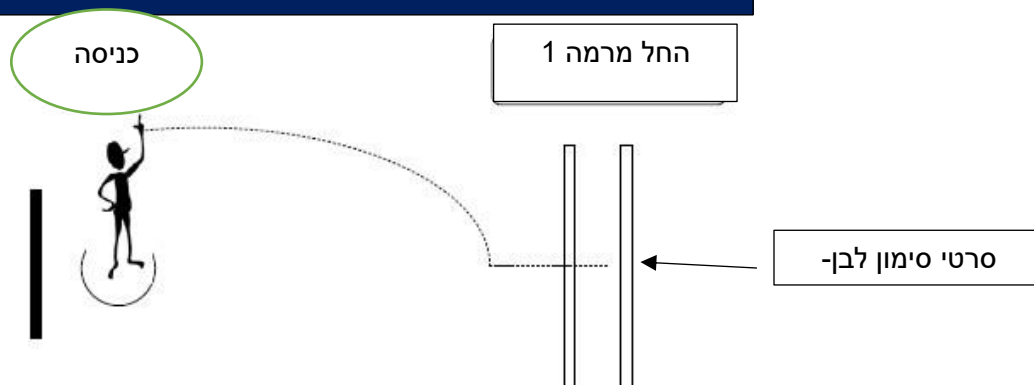


## תרגיל מס' 27



זריקה רצופה של 3 כדורין בין הכדורים השחורים המטרה להגיע לקושונה כמה שיותר קרוב מבלי לגעת בכדורים השחורים ובסרט האדום-לבן, אחרת יופחתו 2 נקודות לכל נסיון מוצלח 5 נקודות

## תרגיל מס' 28

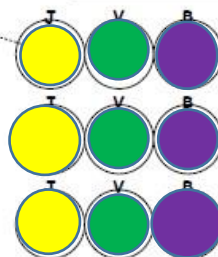


זריקה רצופה של 3 כדורים המטרה להתמצב בין 2 הסרטים ולא ליבור את הסרט השני אחרת יופחתו 2 נקודות לכל נסיון מוצלח 5 נקודות

# תרגיל מס' 29

צליפה

החל מרמה 1



צליפה רצופה של 3 כדורים  
במטרות

# תרגיל מס' 30

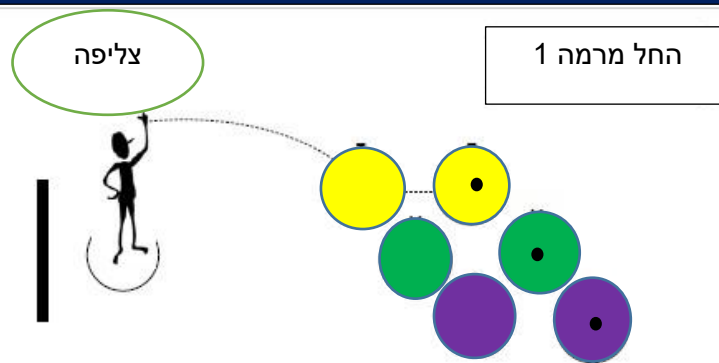
צליפה

החל מרמה 1



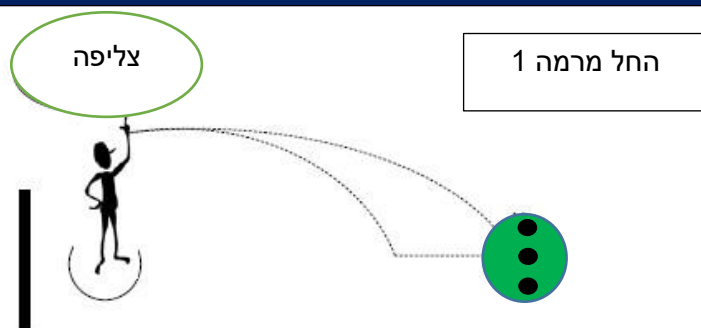
צליפה רצופה של 3 כדורים  
במטרותיזוכה בבנוס של 2 נקודות

## תרגיל מס' 31



לזרוק 3 כדורים ברצף באזור הצבעוני כאשר המטרה להוציא את הכדורים השחורים שבשטח השני אם השחקן מצליח את 3 הזריקות יקבל נקודת בונוס

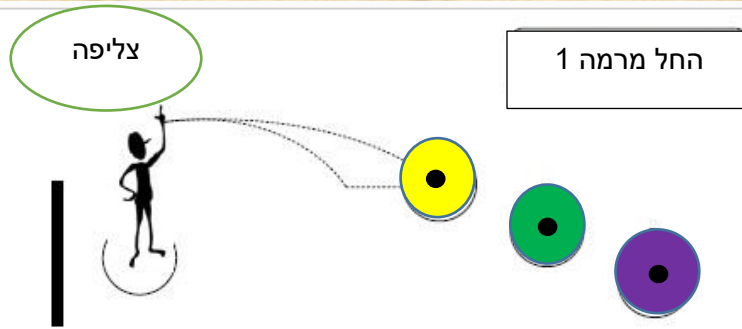
## תרגיל מס' 32



לזרוק 3 כדורים ברצף המטרה להוציא את הכדורים נשחורים ממסגרתם. כל נסיון מוצלח = 5 נקודות

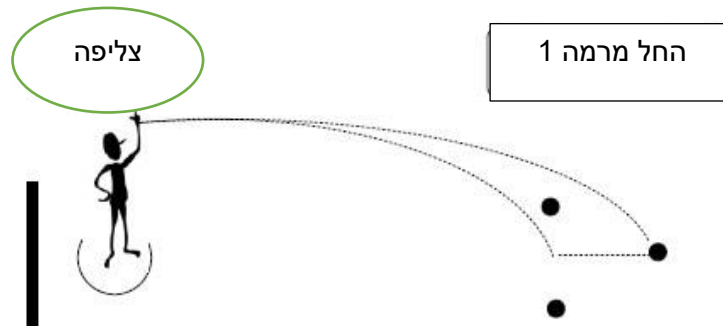


## תרגיל מס' 33



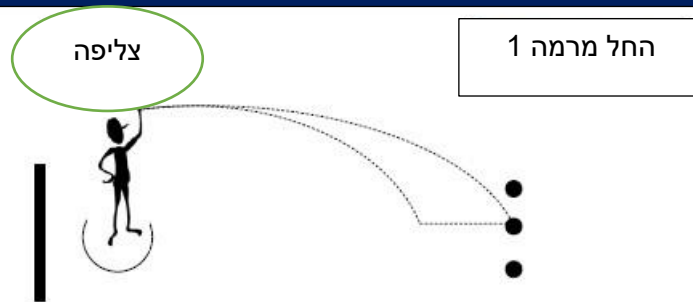
לזרוק 3 כדורים ברצף  
המטרה להוציא את הכדורים השחורים ממסגרתם.  
אם מצליח 3 זריקות יקבל 2 נקודות בונוס

## תרגיל מס' 34



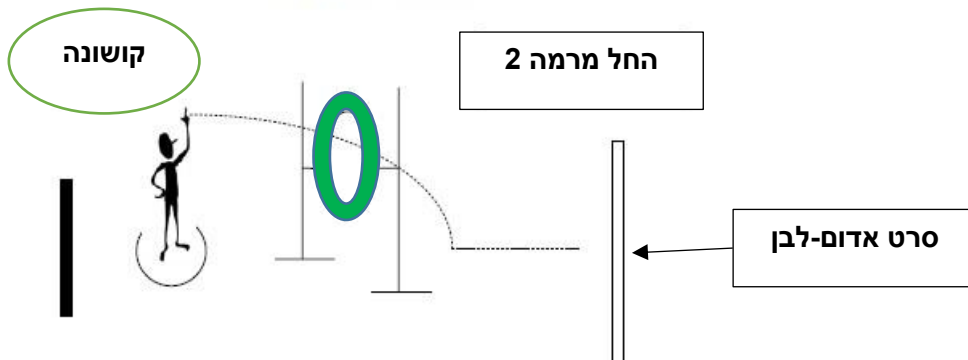
לזרוק 3 כדורים ברצף  
המטרה להוציא את הכדור השחור האמצעי בלי לפגוע באחרים  
אחרת יופחתו לו 2 נקודות  
לכל נסיון מוצלח = 5 נקודות

## תרגיל מס' 35



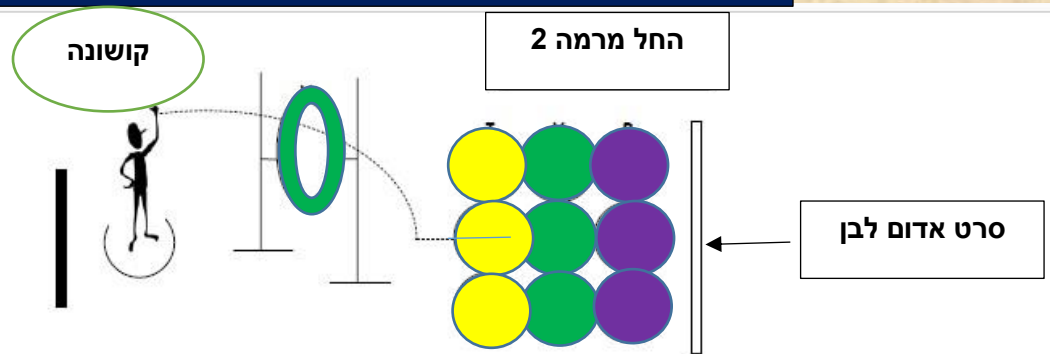
לזרוק 3 כדורים ברצף  
המטרה לצלוף על הכדורים השחורים  
לכל נסיון מוצלח = 5 נקודות  
אם מצליח על שלושתם יקבל 2 נקודות בונוס

## תרגיל מס' 36



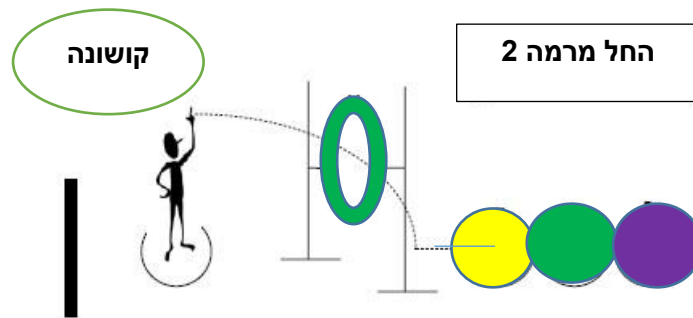
לזרוק 3 קושונים ברצף דרך החישוק הירקו  
המטרה להתקרב לסרט דום לבם מבלי לפגוע בו או לעבור אותו  
אחר יופחתו 2 נקודות  
לכל נסיון מוצלח = 5 נקודות

## תרגיל מס' 37



לזרוק ברצף 3 קושונה דרך החישוק הירוק מטרת התרגיל להגיע לכל המטרות מבלי לעבור או לגעת בסרט אדום לבן, אחרת יופתו 2 נקודות אם השחקן מצליח להכניס קושונה בכל איד מהצבעים יזוכה בבנוס של 2 נקודות

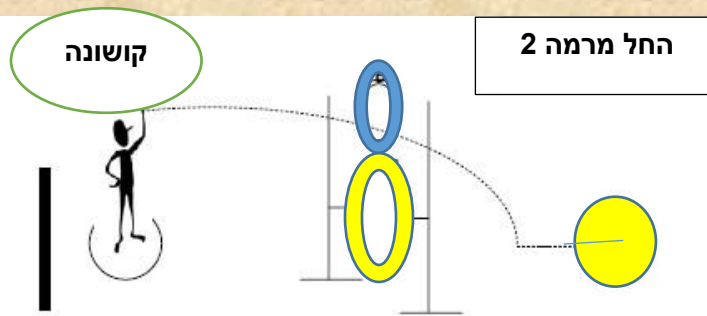
## תרגיל מס' 38



לזרוק ברצף 3 קושונה דרך החישוק הירוק מטרת התרגיל להיכנס באחת משלשת המטרות אם השחקן מצליח להכניס את 3 הזריקות יזוכה בבנוס של 2 נקודות

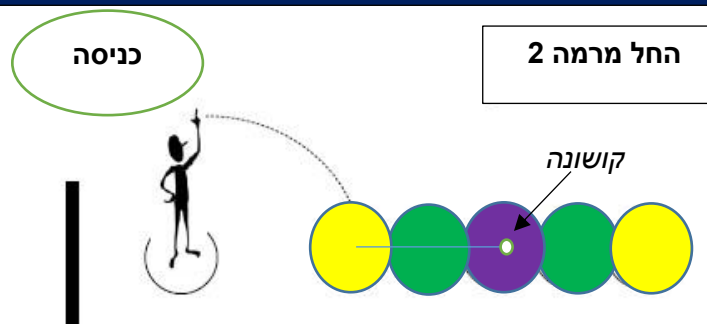


## תרגיל מס' 39



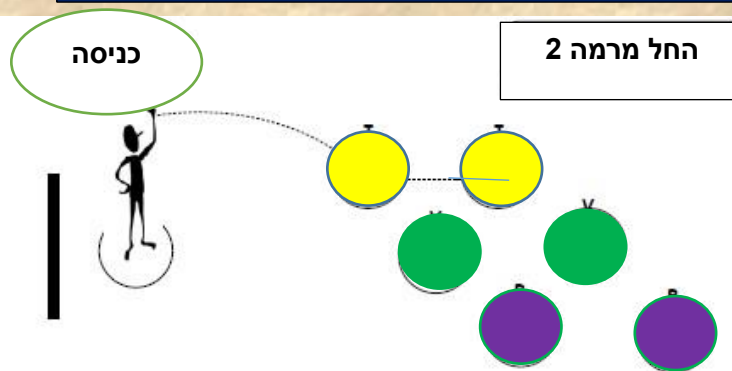
לזרוק ברצף 3 קושונה דרך אחד משני החישוקים במטרה לייצב את הקושונה במטרה. הניקוד הניתן ביחד לצבע החישוק דרכו בוצה התרגיל

## תרגיל מס' 40



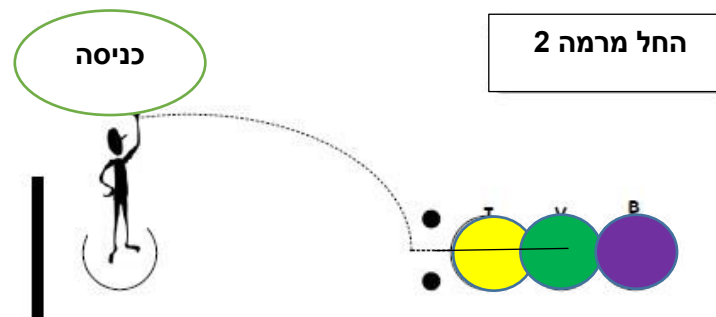
לזרוק ברצף 3 כדורים. המטרה להתקרב לקושונה ולהישאר בתוך המטרה

## תרגיל מס' 41



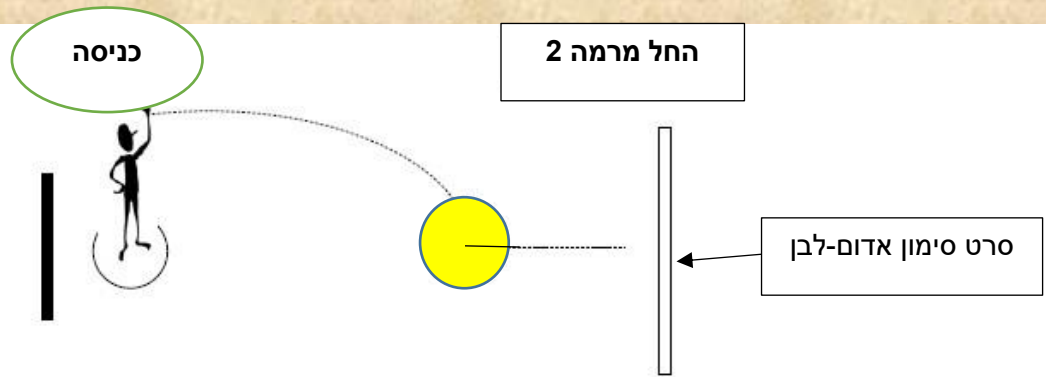
מטרת התרגיל לנחות בחלק הקדמי על מנת להכניס כדור בחלק השני התואם צבע אם השחקן מצליח להכניס 3 כדורים יזוכה ב-2 נקודות בונוס

## תרגיל מס' 42



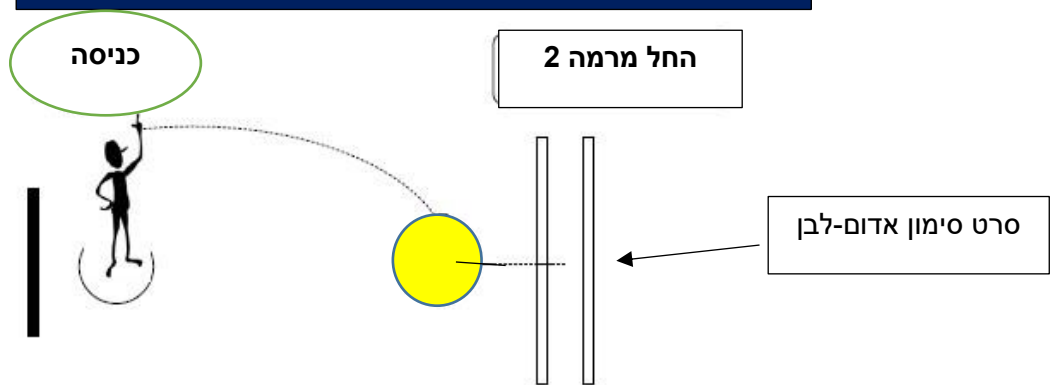
מטרת התרגיל להכניס 3 כדורים באיזורים השונים הצבעונים דרך הכדורים השחורים מבלי לגעת או להזיז אותם אחרת יפחתו 2 נקודות חובה

## תרגיל מס' 43



לבצע 3 כניסות רצופות עד לסרט אדום-לבן מבלי לעבור אותו או לגעת בו, אחרת יופחתו 2 נקודות חובה כל נסיון מוצלח מזכה ב 5 נקודות ואם 3 הנסיונות יקבל בנוס של 2 נקודות

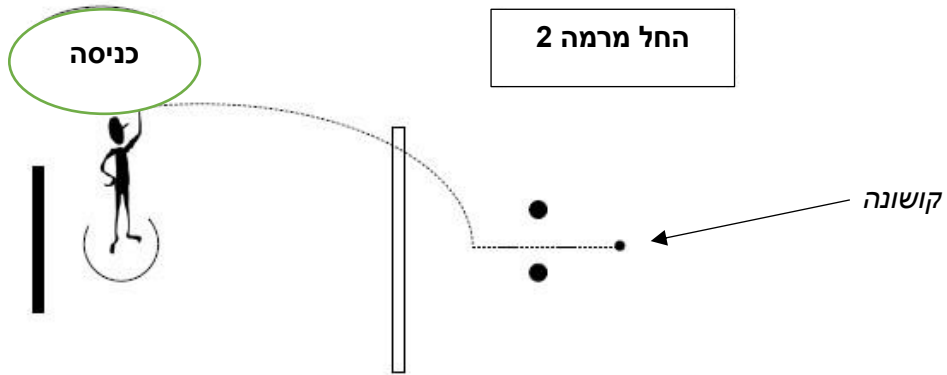
## תרגיל מס' 44



לבצע 3 כניסות לתוך המטרה הצהובה ולהגיע בין 2 הסרטים מבי לגעת או לעבור את הסרט השני, אחרת יופחתו 2 נקודות. כל נסיון מוצלח מזכה ב 5 נקודות

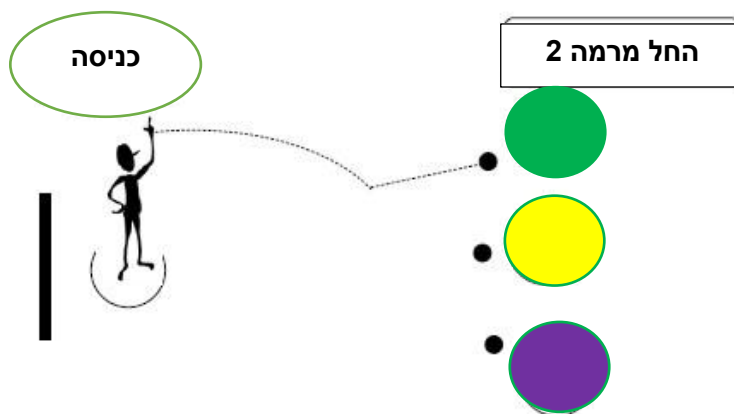


## תרגיל מס' 45



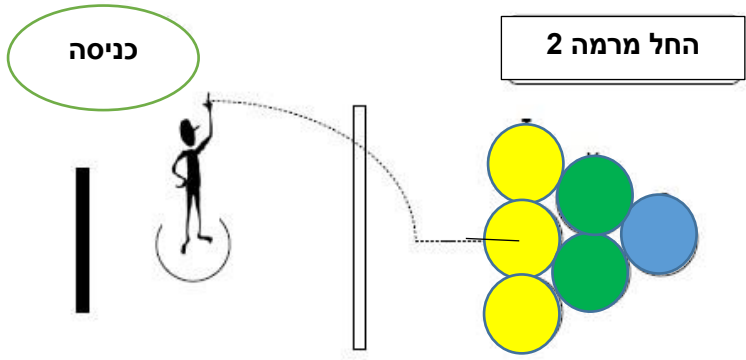
להכניס 3 כדורים ברצף מעבר לסרט אדום-לבן, ולעבור בין שני הכדורים החורים מבלי לגעת בהם, ולהתקרב לקושונה, אחרת יופחתו 2 נקודות  
 כל נסיון מוצלח 5 נקודות

## תרגיל מס' 46



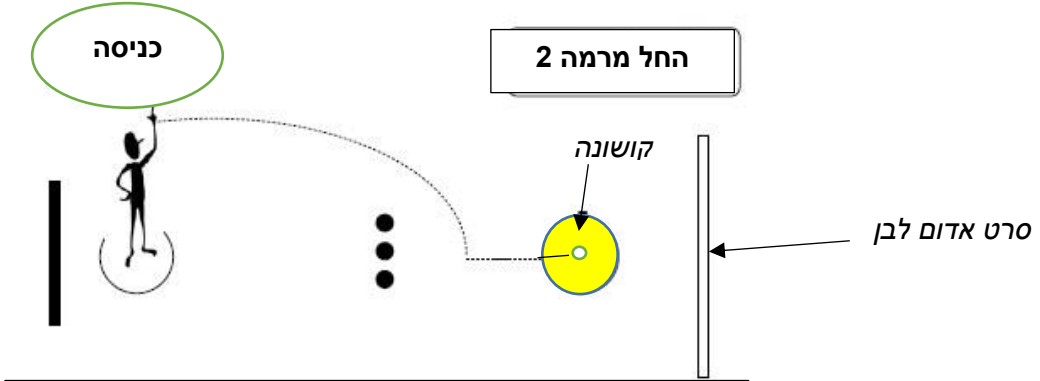
לזרוק 3 כדורים ברצף  
 המרה להכניס את הכדורים השחורים למטרה המתאימה  
 3 נסיונות מוצלחים מזכים את השחקן ב 2 נקודות בנוסף

# תרגיל מס' 47



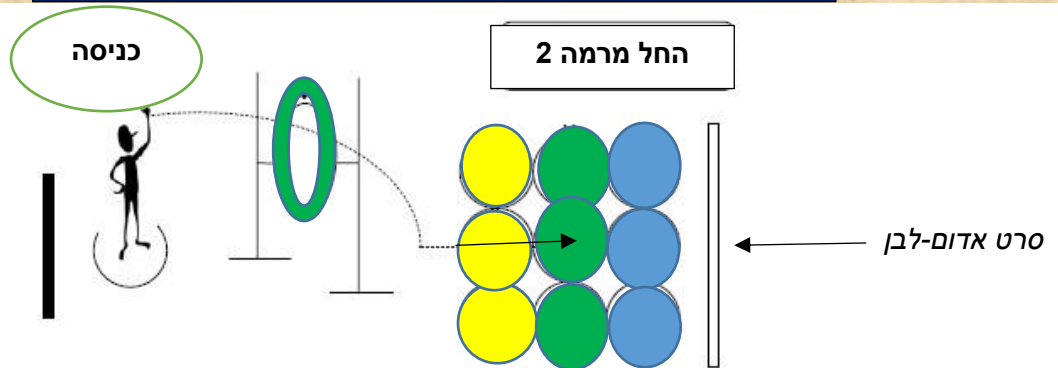
יש לזרוק 3 כדורים מעבר לסרט אדום-לבן במטרה להכניס אותם במטרות הצבעוניות השונות. 3 נסיונות מוצלחים מזכות ב- 2 נקודות בונוס

# תרגיל מס' 48



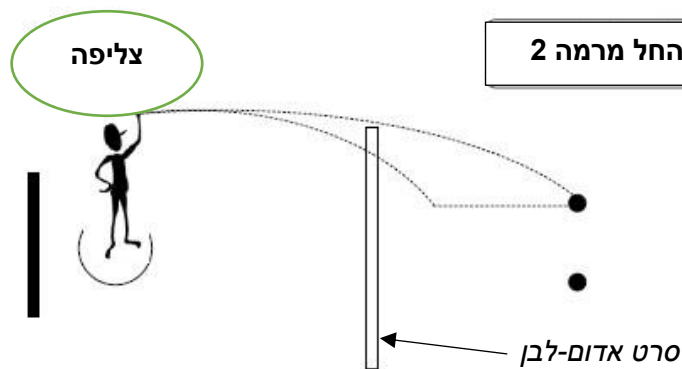
יש לזרוק 3 כדורים המטרה להתקרב לקושונה ולהשיאר באזור הצהוב מבלי לפגוע או להזיז את הכדורים השחורים אחרת ינכו 2 נקודות כל נסיון מוצלח מזכה ב 5 נקודות

## תרגיל מס' 49



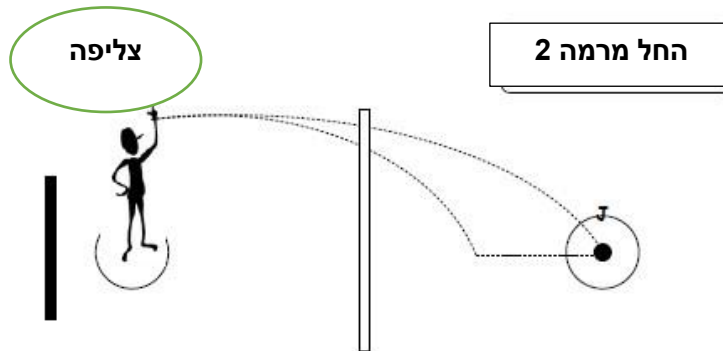
להכניס דרך החישוק הירוק, 3 כדורים.  
 המטרה להגיע לאזורים מבלי לעבור או לגעת בסרט, אחר, יופחתו  
 2 נקודות  
 אם השחקן מצליח להכניס כדור בכל צבע יזכה ב- 2 נקודות בנוס

## תרגיל מס' 50



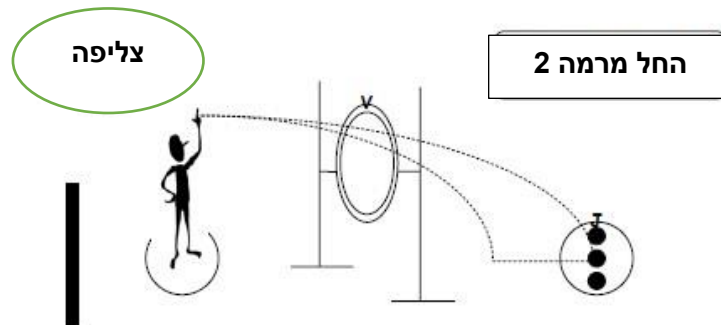
לצלוף 3 ברצף 3 פעמים על 2 הכדורים השחורים  
 שמעבר לסרט- כל נסיון מוצלח = 5 נקודות

## תרגיל מס' 51



Lancer successivement 3 boules au delà de la bande « prison ».  
L'objectif étant de tirer la boule noire hors de la cible.  
5 points par lancer réussi.

## תרגיל מס' 52





## תרגיל מס' 53

צליפה

החל מרמה 2



Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de tirer la boule noire hors de la cible.  
5 points par lancer réussi.

## תרגיל מס' 54

צליפה

החל מרמה 2



Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de tirer la boule noire sans bouger le but sinon  
un Malus (2points).  
5 points par lancer réussi

## תרגיל מס' 55

צליפה

החל מרמה 2

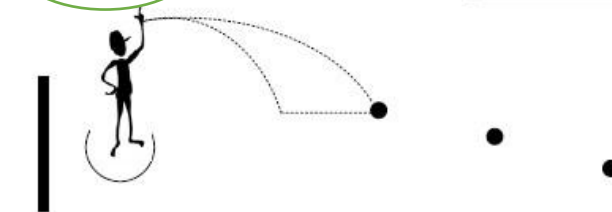


Lancer successivement 3 boules dans la cible.  
L'objectif étant de tirer la boule noire sans toucher les autres sinon  
un Malus (2 points).  
5 points par lancer réussi.

## תרגיל מס' 56

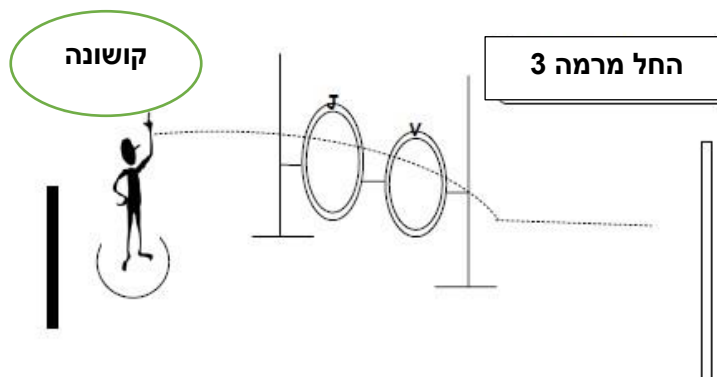
צליפה

החל מרמה 2



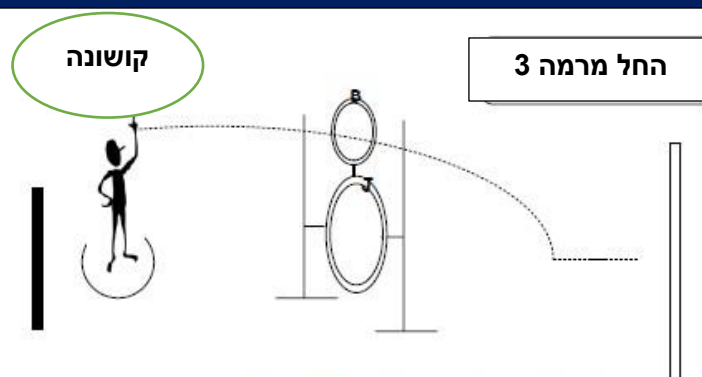
Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de tirer les boules noires.  
5, 10, 15 points par lancer réussi selon la distance.  
Si le joueur touche les 3, il gagne le Bonus (2points).

## תרגיל מס' 57



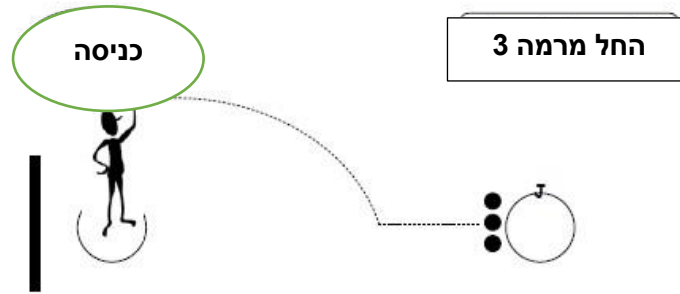
Lancer successivement 3 buts à travers les cerceaux.  
L'objectif étant de se rapprocher le plus près possible de la bande «prison» sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2points).  
Points obtenus en fonction de la couleur du cerceau (cf points barèmes des cibles).

## תרגיל מס' 58



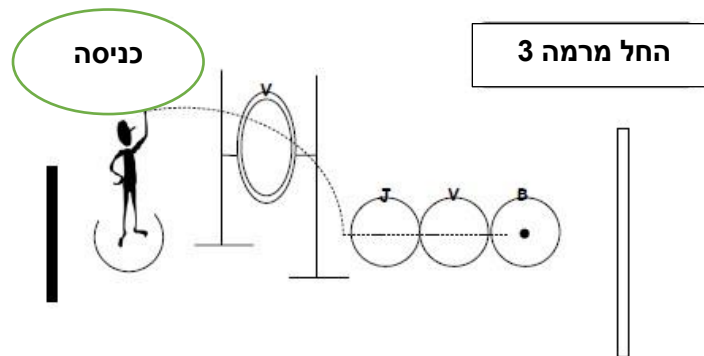
Lancer successivement 2 buts (1 dans le cerceau bleu, 1'autre dans le cerceau jaune).  
L'objectif étant de se rapprocher le plus près possible de la bande « prison » sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2 points)  
Points obtenus en fonction de la couleur du cerceau (cf points barème cibles)

## תרגיל מס' 59



Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de pousser les boules noires dans la cible.  
10 points par lancer réussi.  
Si le joueur place les 3, il gagne le Bonus.

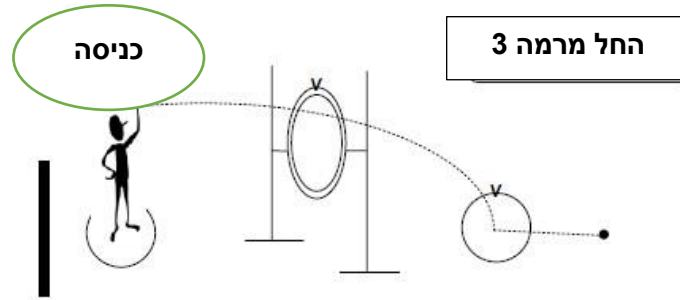
## תרגיל מס' 60



Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.  
L'objectif étant de se rapprocher du but sans toucher ni dépasser  
la bande « prison » sinon un Malus (2points).

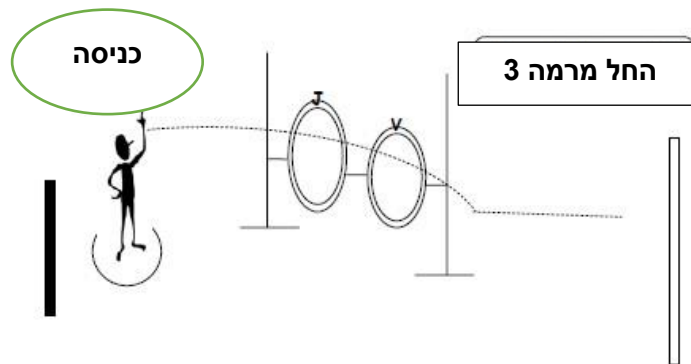


## תרגיל מס' 61



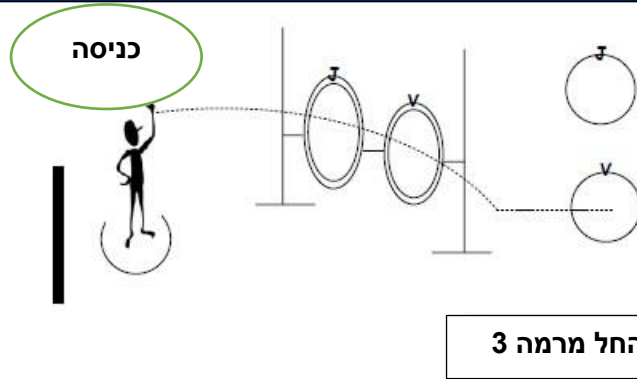
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.  
L'objectif étant de toucher la cible, de couleur correspondante, puis de se rapprocher du but.

## תרגיל מס' 62



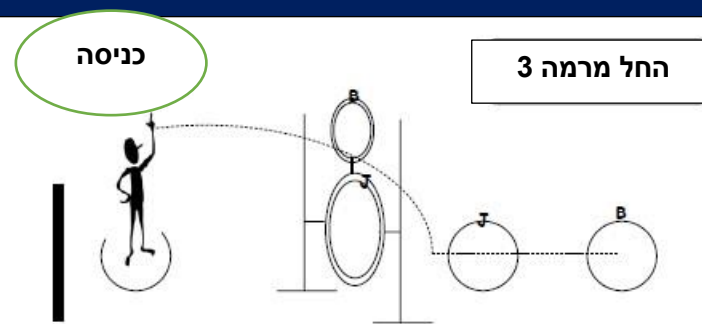
Lancer successivement 3 boules à travers les cerceaux.  
L'objectif étant de se rapprocher le plus près possible de la bande «prison» sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2points).  
Points obtenus en fonction de la couleur du cerceau (cf points barèmes des cibles).

## תרגיל מס' 63



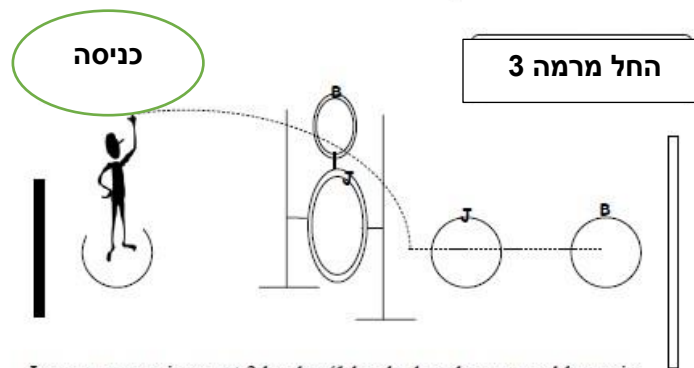
Lancer successivement 3 boules à travers les cerceaux.  
L'objectif étant de se placer dans les 2 cibles de couleurs correspondantes.  
Si le joueur les place dans les 2 cibles, il gagne le Bonus (2 points).

## תרגיל מס' 64



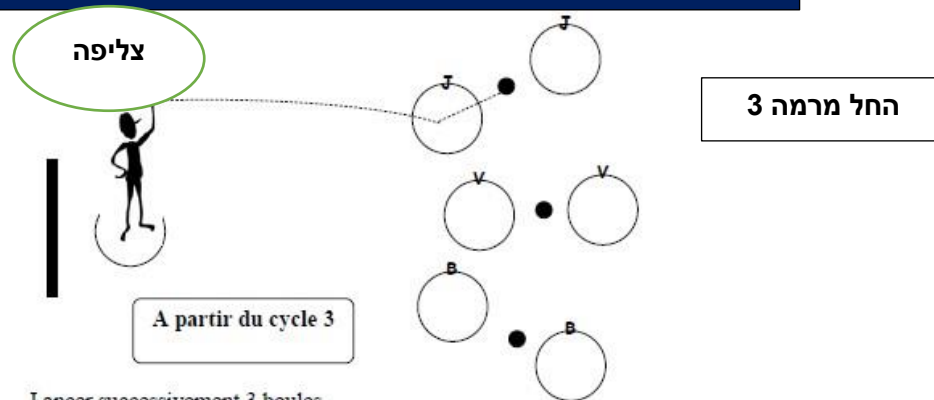
Lancer successivement 2 boules (1 boule dans le cerceau bleu puis l'autre dans le cerceau jaune).  
L'objectif étant de se placer dans la cible de couleur correspondante au cerceau.  
Si le joueur les place dans les 2 cibles, il gagne le Bonus (2 points).

## תרגיל מס' 65



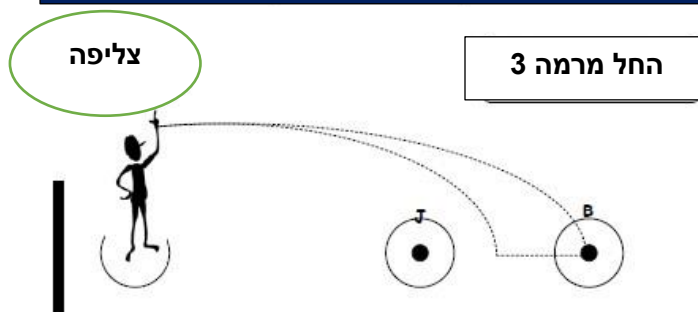
Lancer successivement 2 boules (1 boule dans le cerceau bleu puis l'autre dans le cerceau jaune).  
L'objectif étant de se placer dans la cible de couleur correspondante au cerceau sans toucher ni dépasser la bande « prison » sinon un Malus (2 points).  
Si le joueur les place dans les 2 cibles, il gagne le Bonus (2 points).

## תרגיל מס' 66



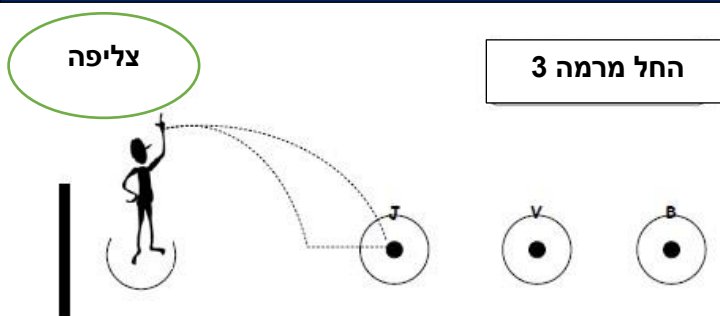
Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de viser la 1ère cible de chaque couleur, puis de toucher la boule noire dans la 2ème cible correspondante.  
Si le joueur réussit les 3, il gagne le Bonus (2 points).

## תרגיל מס' 67



Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de tirer la 2ème boule noire sans toucher la 1ère sinon un Malus (2points).  
10 points par lancer réussi.

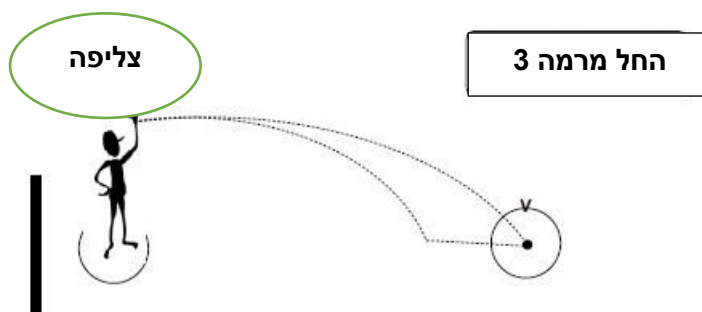
## תרגיל מס' 68



Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de tirer les boules noires en les sortant des cibles.  
Si le joueur réussit les 3, il gagne le Bonus (2points).

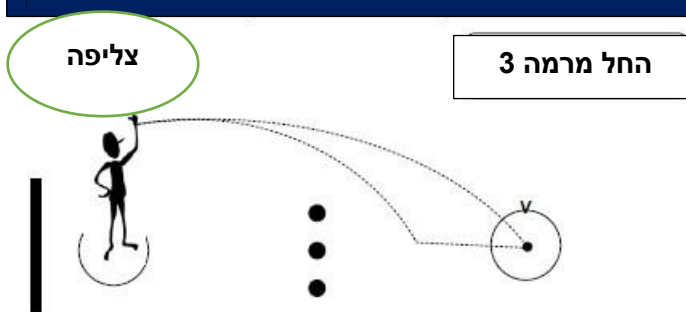


## תרגיל מס' 69



Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de tirer le but en le sortant de la cible.  
10 points par lancer réussi

## תרגיל מס' 70



Lancer successivement 3 boules.  
L'objectif étant de tirer le but en le sortant de la cible sans toucher  
les boules noires sinon un Malus (2 points).  
10 points par lancer réussi.

## COMMENT SE FORGER UN MENTAL DE CHAMPION



Quiconque a un peu pratiqué la pétanque en compétition sait qu'elle est un des sports les plus exigeants au niveau du mental. Pourtant, la plupart des joueurs ne suivent aucune préparation spécifique et éprouvent souvent de grandes difficultés à retrouver leur niveau de jeu face à la pression. Ceci peut pourtant s'apprendre et faire l'objet d'un entraînement particulier. C'est ce que nous propose l'auteur qui détaille, ici, pour nous, les mécanismes qui régissent les différents états d'esprit d'un compétiteur. Il nous ouvre également les portes de la préparation mentale, dont les techniques sont employées depuis longtemps dans la plupart des sports de haut niveau.

*Finaliste du Mondial la Marseillaise et lauréat d'une dizaine de concours nationaux et internationaux, Pierre Fieux est un habitué des grandes compétitions. Originaire du Sud-Ouest, il vit à présent dans le Var.*

[www.lespressesdumidi.fr](http://www.lespressesdumidi.fr)

ISBN 978-2-87867-918-2

15 €



Pierre FIEUX

## COMMENT SE FORGER UN MENTAL DE CHAMPION



LES PRESSES DU MIDI