



יום רביעי 06 אוקטובר 2021

סילבוס קורס רוגבי 44-394803

מטרות הקורס:

1. הקניית ידע, חשיפה, והבנה של משחק הרוגבי.
2. שיפור ופיתוח יכולות גופניות, והתאמתם למקצוע הרוגבי.
3. לימוד משחק הרוגבי "UNION" והקניית רוח המשחק לסטודנטים.

תכנית לימודים:

שיעור 'מס'	נושאי השיעור	הערות
1	הסבר נהלים וכללים של הקורס, דרישות הקורס. הכרות ראשונית עם החוקים הבסיסיים של המשחק ועם הכדור.	
2	לימוד טכניקת מסירה והתאמתה לחוקי המשחק. מסירה בתנועה ומסירה נייחת.	
3	טכניקת קבלת הכדור תוך כדי תנועה ושיפור יכולת מסירה	
4	עקרונות וסוגי בעיטה בכדור, תחילת עבודה קבוצתית של הנעת כדור.	
5	לימוד עקרונות ההתקפה: תנועה עם הכדור על 1, 2 מול 1, 3 מול 2	
6	עקרונות ההגנה ותחילת משחקים בלי מגע מלא	עבודה עם כריות מגע
7	עקרונות וחוקים הקשורים למגע ברוגבי, תרגול מגע במצבים נייחים.	
8	שיעור בכיתה: א. הקרנת קטע ממשחק רגבי. ב. רקע לגבי ההיסטוריה, ההתפתחות והמצב כיום של המשחק. ג. סוגים שונים של רוגבי המשוחקים כיום בעולם. ד. חזרה על חוקי המשחק שנלמדו עד כה.	צפייה וניתוח משותף של משחק רוגבי.
9	מגע תוך כדי תנועה – לימוד התקל והנפילה הנכונים עם כדור.	
10	משחקים עם מגע, הסרת החשש ממגע, 2 מול 1 במגע מלא.	



	עבודה קבוצתית בהתקפה עם חוקי המגע המלא, תקשורת קבוצתית.	11
שיעור חזרה כללית	עבודה קבוצתית בהגנה + פיתוח רעיית משחק.	12
30 נקודות מקסימום	מבדק מעשי אישי ויכולת משחק אישית בתוך המשחק הקבוצתי.	13
	שיעור מסכם – משחק מלא	14

דרכי ההוראה:

- 1) השיעורים מתקיימים באופן מעשי במגרש.
- 2) החומר העיוני ילמד באמצעות סרטוני משחק ומצגות.

חובות הסטודנט

1. הופעה סדירה לכל השיעורים בתלבושת ספורט הולמת ומסודרת.
2. השתתפות פעילה בשיעורים.
3. הבנת המשחק על פי חוקת הרוגבי.

מרכיבי הציון:

65% - נוכחות פעילה

20% - השתתפות פעילה בשיעור, יכולת מעשית וטכנית.

15% - מבחן מעשי מסכם בסוף הסמסטר.

מקורות:

INTERNATIONAL RUGBY BOARD (2005). Introduction rugby, level 1 manual

INTERNATIONAL RUGBY BOARD (2009). Laws of the game "rugby union"