

#1  
4/2025



# CATCHBALL Online

המגזין הדיגיטלי של  
[ איגוד הכדורשת הישראלי ]



משרד  
התרבות  
והספורט



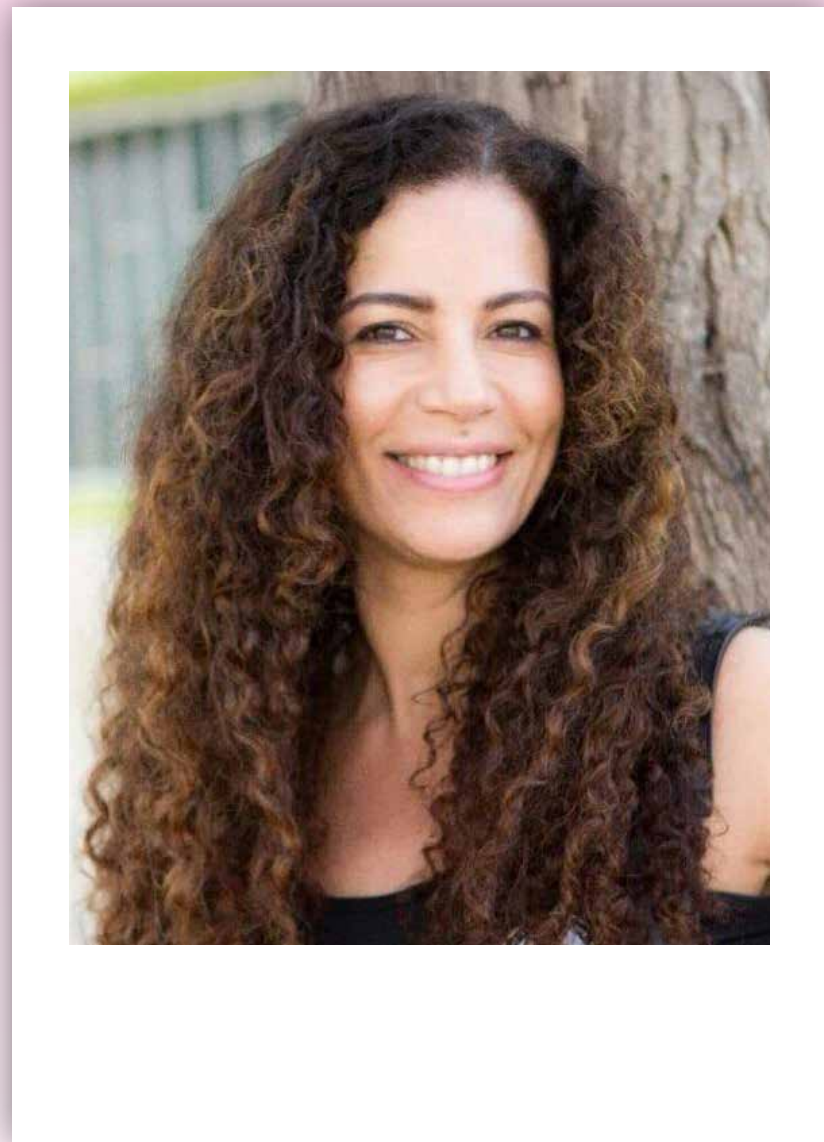
# אני כאן עבורכן!

## [ דבר יו"ר איגוד הכדורשת ]

### שחקניות, שופטים/ות, מאמנים/ות יקרים,

אני גאה ונרגשת להשיק את מגזין הכדורשת החודשי שמטרתו לעדכן אתכם בפעילויות הרבות שעוסק איגוד הכדורשת הישראלי.

במגזין יופיעו מדורים מכלל פעילות הליגות בארץ ובעולם, ליגת הנערות, עדכונים משולחן הועדה המקצועית, ועדת אגודות, ועדת פרויקטים ועוד.



אדוות טורניר אילת נערות ונשים עדיין באוויר ואנו כבר נערכות לטורניר אילת נשים ונערות 2026.

בחודש יולי השנה נקיים את טורניר הנבחרות בסימן המכביה 2025 שיתפרס על פני שלושה שבועות בתאריכים 8-25.7.2025 ויסיימו בארוע גמר וצעדת הנבחרות המסורתית.

השנה הצבנו לנו למטרה עליונה לקדם ולטפח את הפן המקצועי במתן דגש על שופטים ומאמנים. במהלך השנה נקיים השתלמויות ונפיץ מידע מקצועי משולחן הועדה המקצועית. הקורס להכשרת מאמנים מוסמכים בשיתוף המכון למצוינות בספורט - מכון וינגייט, יצא לדרך בנובמבר 2025 בהובלת צוות מקצועי ומאמנים מובילים בענף.

כמו כולנו, אני מייחלת ומקווה להחזרת החטופים הביתה עכשיו ולבואם של ימים טובים ושקטים יותר.

שלכם,

**אושרת חבר אזולאי**

יו"ר איגוד הכדורשת הישראלי



# האירוע של השנה

## [ טורניר אילת 2025 ]



### טורניר נשים אילת 2025

אז מה היה לנו שם...

ארבעה ימים מלאים באנרגיה, בשמחה, ברעות באחוה ובתחרות ספורטיבית.

בין המשחקים נהנו השחקניות משלל פינוקים, מסיבות, הופעה חיה של די.ג'י דלית רצ'סטר ונטע ברזילי, סטנדאפ של ניקי גולדשטיין וכמובן הזדמנויות להתחבר עם שחקניות אחרות מכל רחבי הארץ.

האווירה במגרשים הייתה חגגית ומלאה באנדרנלין. השחקניות הפגינו רוח ספורטיבית, יכולות מרשימות, מקצועיות ונחישות.

טורניר אילת מוכיח שוב ושוב את הכוח של ספורט לאחד אנשים, לעודד תחרותיות בריאה וליצור חוויות בלתי נשכחות.

אנו רוצות לומר תודה לכל השחקניות שהשתתפו והרימו אווירה מטריפה ובלתי נשכחת, וכמובן תודה גדולה לשופטי איגוד הכדורשת האלופים.

**תזכרו תמיד ש"יש בך הכל!"**

**מחכות לפגוש את כולכן שוב - טורניר אילת 2026 אנחנו בדרך...**



# האירוע של השנה

## [אלופות טורניר אילת - נשים]



### מסלול גבורה:

מקום 1 ונוס  
מקום 2 unicorn  
מקום 3 olive אוליב

### מסלול חרות:

מקום 1 הנביאות  
מקום 2 Lioness  
מקום 3 דקל

### מסלול תעוזה:

מקום 1 פעמונים 2  
מקום 2 ספיריט רמת השרון  
מקום 3 איילות מיקס ראשל"צ

### מסלול אחווה:

מקום 1 מאמאסטאר  
מקום 2 לפיד  
מקום 3 יהודה מכבי

### מסלול עוצמה:

מקום 1  
אלופת טורניר אילת 2025  
בנות גוריון BG.



מקום 2  
הכח רמה"ש



מקום 3  
דורה



### מסלול נחישות:

מקום 1 מגד  
מקום 2 עמק הירדן  
מקום 3 סיסטרס רעננה

### מסלול אחדות:

מקום 1 קאמבק חדרה  
מקום 2 מכבי אילת  
מקום 3 שטייגריות

### מסלול רעות:

מקום 1 סירניות  
מקום 2 מכורות  
מקום 3 Dream team בת ים

### מסלול הדדיות:

מקום 1 לביאות מודיעין  
מקום 2 spicy  
מקום 3 fuego

שאפו לקבוצת הכח רמת השרון  
שהעפילה לראשונה לגמר בטורניר  
אילת - הפגנתן משחק מצויין!



# האירוע של השנה

## [ טורניר אילת 2025 ]

### טורניר נערות אילת 2025

טורניר כדורשת נערות 2025 התקיים באילת בחודש פברואר - שלושה ימים מלאים של ספורט תחרות וחוויות בלתי נשכחות.

הטורניר נמשך לאורך סוף השבוע וכינס יחד מאות נערות שהגיעו מכל קצוות הארץ כדי להתחרות להכיר ולהנות.

במהלך המשחקים הנערות הפגינו כישורים מדהימים על המגרש. בערב שישי התקיימה מסיבה חגיגית שבה השתתפו כולן. המסיבה היתה הזדמנות נפלאה לשבור את הקרח, ליצור חברויות חדשות ולחגוג את אהבתן לספורט ובנוסף הכניסה אדרנלין ליום שבת המסכם ולגמר הגדול.

הטורניר באילת לא רק חיזק את הקשרים בין הנערות לשכנותיהן, אלא גם תרם לתחושת שייכות בין ספורטאיות מכל הארץ. הוא מהווה השראה לדור ההמשך של הכדורשת ומעודד נערות צעירות להצטרף לענף. מעבר לתחרות הספורטיבית הטורניר היה מופת לערכים של חברות, סובלנות ועידוד. הוא שחרר פוטנציאל עצום בקרב הנערות והציב אותן על מסלול העצמה והצלחה אישית.

תודה ענקית לכל המאמנות, השחקניות ושופטות איגוד הכדורשת הישראלי שלקחו חלק בטורניר ותרמו להצלחתו הרבה.

**תזכרו תמיד ש"יש בכן הכל!"**

**מחכות לפגוש את כולכן שוב - טורניר אילת 2026 אנחנו בדרך...**



# האירוע של השנה

[ אלופות טורניר אילת - נערות ]



## מסלול חטיבה

### קאטוומן:

- מקום 1 סרניות
- מקום 2 יהלום
- מקום 3 ספייס גירל

## מסלול תיכון

### באטגירל:

- מקום 1 LIONS
- מקום 2 גדרנט
- מקום 3 מחוברות

## מסלול יסודי

### סופרגירל:

- מקום 1 לביאות
- מקום 2 נובה קריית אונו
- מקום 3 טייגריות א'

## מסלול חטיבה

### וונדר וומן:

- מקום 1 COBRA רעננה
- מקום 2 SPICY
- מקום 3 חארבו דארבו מודיעין



# משולחן הוועדות

## [ הוועדה המקצועית ]

### הידעתן שאפשר למנוע רבות מעבירות המיקום? איך? בקלות! (ובתנאי שעושים זאת נכון)

בעת שישנה אי וודאות לגבי מיקומי השחקניות במגרש אפשר לברר מי השחקנית הפותחת אצל הרשם.ת. ואפילו לבקש מהשופט.ת בדיקת המיקומים של כל השחקניות.

**הפניה חייבת להיות מאד ברורה ובדרך הבאה:**

1. הנחת הכדור על הרצפה
2. הרמת יד ופניה בקול רם לרשם.ת, או בקשה מהשופט.ת בקול רם לבדיקת המיקומים כולם.
3. אין לגשת לשולחן הרישום לצורך הבירור
4. אין לבקש העמדה או בירור מיקומים תוך כדי מהלך משחק או לאחר שהמהלך כבר החל.

**רוח הענף היא שאין בכוונת השופטים לחפש ו"לתפוס" עבירות מיקום אלה להיפך, בהתנהלות נכונה השופטים יכולים לעזור ולמנוע אותן.**

**תמי מרגלית**

שופטת, איגוד הכדורשת הישראלי

### הכירו את הוועדות:

**ועדה מקצועית:** מרווה שחף - יו"ר, שקד חיימי, שירז סאגה ליאם, מתן סימן טוב, שובל גרינפלד, תמי מרגלית, ריקי בידר ואושרת זכריה, קרן עטיה סרילן - נציגת ועד מנהל.

**ועדת שופטים:** שובל גרינפלד - יו"ר, תמי מרגלית, ריקי בידר, אושרת זכריה.

**ועדת אגודות:** גלי ליבוביץ - יו"ר, דודו מלכא, מיטל מנשה, אושרת חבר אזולאי - נציגת ועד מנהל



# שילוב והעצמה

## כדורשת לספורטאיות וספורטאים עם צרכים מיוחדים



כדורשת כבר מזמן הפך לאחד מענפי הספורט הקבוצתיים הפופולריים בקרב נשים בישראל.

**אך מעבר למשחק התחרותי, הגיבוש החברתי וההנאה על המגרש, יש לו גם כוח נוסף, לשמש ככלי לשילוב והעצמה של ספורטאיות וספורטאים עם צרכים מיוחדים.**

במסגרת שיתוף הפעולה של איגוד הכדורשת הישראלי עם עמותת וירטוס ישראל (ארגון המוביל את תחום הספורט עבור ספורטאים עם מוגבלות שכלית, אוטיזם ותסמונת דאון) פועלות מספר קבוצות כדורשת ברחבי הארץ. הכדורשת מאפשר לשחקניות ולשחקנים ליהנות מהמשחק, לשפר כישורים פיזיים וחברתיים ולהרגיש כשווים וכחלק מהקהילה. במהלך השנה מתקיימים מספר טורנירים, אליהם מגיעות קבוצות מהשרון והצפון, נשים וגברים, נערות ונערים, ממגוון מסגרות ומגזרים. אחת הפעילויות המיוחדות שמתקיימות במסגרת איגוד הכדורשת ועמותת וירטוס היא תוכנית יוניפייד, בה שחקניות כדורשת ללא צרכים מיוחדים מצטרפות לקבוצות ומשחקות לצד הספורטאים. ות המיוחדים. ות. האווירה בטורנירים משולבים כאלו היא אווירה מרגשת של פרגון, אחווה וחדוות המשחק, לצד התחרותיות והרצון לנצח.

**השילוב של המתנדבים באימונים ושחקניות הכדורשת במפגשים המשותפים, הוא שילוב מעצים, מרגש ותורם לשני הצדדים.**

רוית צוק-ממי

רכזת ענף הכדורשת בעמותת וירטוס ישראל



לעמוד  
הפייסבוק



לאתר  
שלנו



אנו מזמינות אתכן.ם להכנס לאתר ולעמוד הפייסבוק של וירטוס ישראל ולהתרשם מפעילות העמותה:



# על המגרשים

## [ סקירת ליגות איגוד הכדורשת ]

**חודש מרץ הביא איתו שיאים חדשים!  
קבלו סקירה מהירה מהמגרשים,  
מה קורה אצלנו בליגות נכון ל-31.3.25**

**בליגת העל מובילות: א.ס. הכח רמת השרון**

**בליגה לאומית א' מובילות: פעמונים 2**

**בליגת לאומית ב' שרון מובילות: ביגיות - 2B BG**

**בליגה לאומית ב' צפון מובילות: איילות הצפון**

**בליגה הארצית במרכז שפלה מובילות: מחוברות יחדיו**

**בארצית שרון דרום השרון מובילות: Crazy B**

**בארצית מרכז מודיעין מובילות: סטרייק**

**בארצית שרון כפר סבא מובילות: וייברס**

**בארצית צפון גליל ועמק יזרעאל מובילות: אדמוניות בית ג'אן**



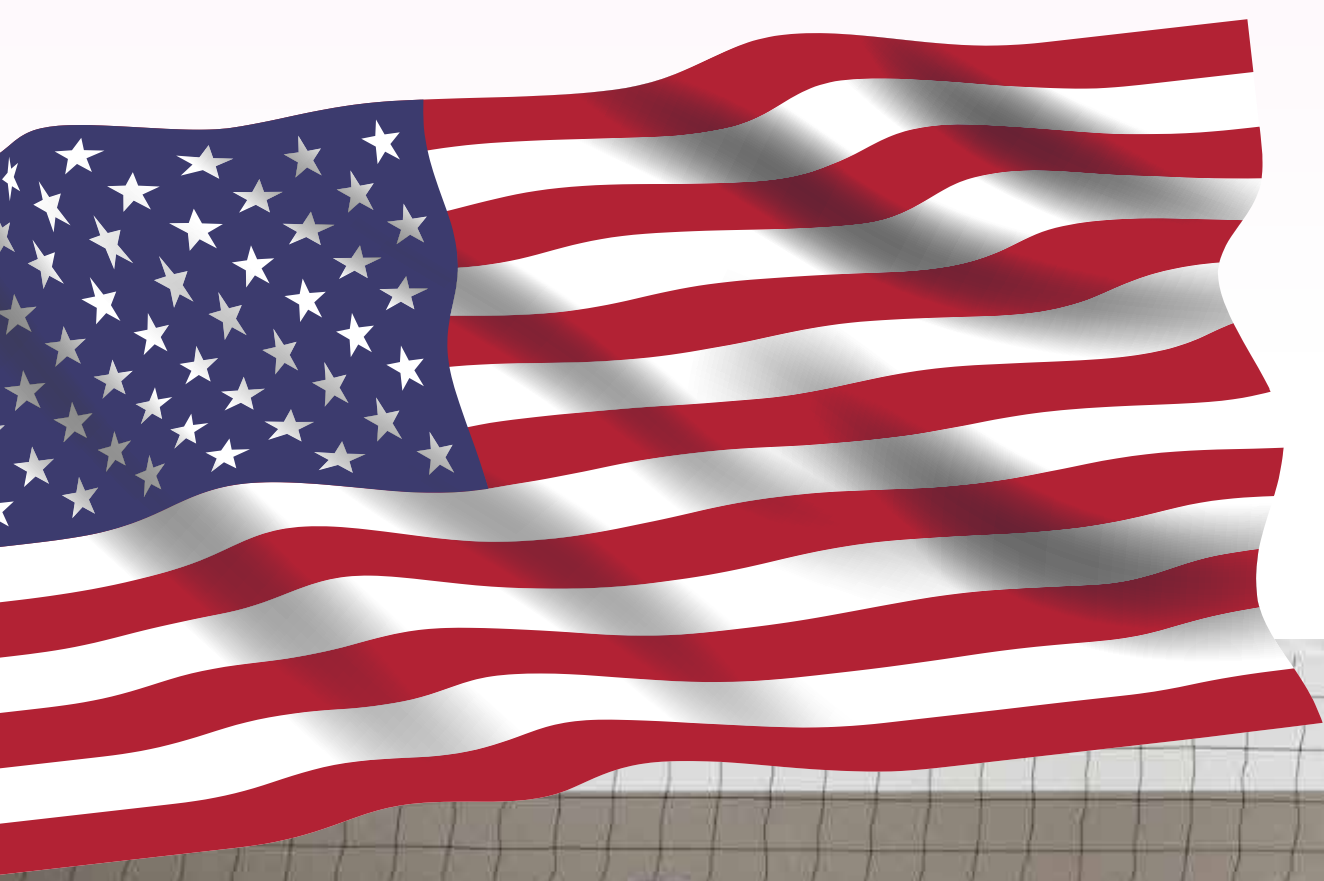
## [נבחרת הכדורשת של ארה"ב]

### קבלו אותן - הנבחרת הלאומית הראשונה בעולם!

לפני כשבועיים, ממש לפני שהטורניר השנתי של USACA בלאס וגאס יצא לדרך, צוות כדורשת ארה"ב התכנס שוב, ערך אימון קל, צילם כמה תמונות קבוצתיות עם חולצות האימון החדשות שלהן ודנו בתוכניות עתידיות.

נבחרת הכדורשת של ארה"ב הושקה רשמית בשנה שעברה, והיא נבחרת Catchball הלאומית הראשונה בעולם. הנבחרת כוללת כיום 14 שחקניות מהקבוצות המובילות בארה"ב, רבות מהן גם קפטניות או מאמנות של הקבוצות.

מטרתה של הנבחרת היא לייצג בטורנירים ואירועים בינלאומיים שונים. ה-USACA גאה להוביל את הדרך עבור איגודי כדורשת ברחבי העולם, ושחקניות נבחרת ארה"ב מודות על ההזדמנות לייצג את ענף הכדורשת באמריקה באירועים עתידיים.



## [כללי תזונת ספורט בסיסיים]

**קבלו כמה כללים לתזונה מאוזנת שמבטיחה צריכה מספקת של ויטמינים ומינרלים לגוף של ספורטאית:**

### **שתו כמות גדולה של נוזלים במהלך היום**

**מרגישה כבדות שרירים עד כדי היתפסותם? עייפה ולא מרוכזת? כנראה שאת מיובשת.**

את הנוזלים אנו מקבלים בשתייה ובמזונות עתירים במים כגון ירקות, פירות, מוצרי חלב, תבשילים וכו' אבל מאחר ואספקת הנוזלים במהלך האימון מוגבלת, חשוב להקפיד לשתות במהלך היום כולו, ולבחור במזונות המכילים כמות גדולה של נוזלים.

#### **תכירו את חוק 2 הכוסות:**

מנגנון הצמא בגופנו לא כזה אמין שימו לב שהוא מאותת לנו לשתות רק כאשר אנחנו כבר מיובשים, לכן אל תסתמכו על תחושת הצמא כמדד לשתייה מספקת! תקפידו על שתייה של 2 כוסות נוזלים בבוקר, 2 כוסות נוזלים בכל ארוחה, 2 כוסות נוזלים שעה לפני אימון ובסיומו, וזהו סגרתם את העיניין.

אז איך תדעו שבאמת שתיתם בכמות מספקת? שתן שקוף, בעל ריח עדין ובתכיפות של 2-3 שעות זה המדד שאתן בהחלט לא מיובשות וצורכות נוזלים במידה הנכונה לגופכן.

### **בחרו במזונות עשירים בוויטמינים ובמינרלים**

**מחסור בהם עלול לגרום לפגיעה בהתאוששות בין האימונים, לירידה בביצוע, להיתפסות שרירים, לפגיעה בבניית השרירים ולהגדיל את הסיכון לפציעות. דוגמאות לוויטמינים חשובים:**

ויטמין D, סידן, מגנזיום ואבץ – מומלץ מעבר לתזונה להחשף קבוע לקרני השמש עם בקרה בריאה ולא מזיקה ומבחינת מזון לאכול בקביעות דגים כמו סלמון וסרדינים, לאכול מוצרי חלב מועשרים, ביצים, טחינה משומשום מלא, קטניות, שקדים, אגוזים, עלי קייל ואצות. להנחיות תזונתיות התואמות את בדיקות הדם שלכן מומלץ להתייעץ עם רופא/ה ו/או תזונאית/ת ספורט.



## [כללי תזונת ספורט בסיסיים]

### לאספקת אנרגיה, אכלו פחמימות מלאות כשעתיים לפני אימון או לאחריו

הפחמימות ידועות כמקור אנרגיה חיוני וזמין ומספקות כמחצית מסך הקלוריות היומי בתפריט מאוזן של ספורטאי.

הפחמימות נאגרות כגליקוגן בשרירים ובכבד, וחשוב להקפיד על אספקתן במהלך היום כולו, ובמיוחד לפני אימון או אחריו. תפריט דל בפחמימות פוגע בביצועים הספורטיביים ומגדיל את הסיכון לתחלואה.

תדאגו לתזונה עשירה בדגנים מלאים (לדוגמה: שיבולת שועל, אורז, שיפון, כוסמת, כוסמין, חיטה), קטניות (עדשים, אפונה, שעועית, מש, סויה, קינואה), פירות, ירקות ומוצרי חלב.

### התפריט היומי חייב לכלול חלבונים איכותיים ממקורות מגוונים

המינון היומי של חלבונים לאדם העושה פעילות גופנית גבוה מהרגיל, ונובע מהצורך באספקת חלבון לשיקום הנזק בשריר, הנגרם כתוצאה מביצוע האימון הגופני. אכילה של מזון המכיל חלבונים חשובה מאוד לתהליכי ההתאוששות ובניית השרירים.



מומלץ לצרוך מגוון מזונות כגון: חלבונים מהחי (בשר, עוף, הודו, דגים, ביצים ומוצרי חלב) או חלבונים ממקור צמחי דגנים בשילוב קטניות (אורז ועדשים), דגנים עם מוצרי חלב (גרנולה עם יוגורט), קטניות בשילוב זרעים (חומס עם טחינה) ועוד. אכילת ארוחה העשירה במקורות חלבון כשעתיים לפני האימון תתרום להתאוששות אופטימלית בדומה לאכילה מיד בסיום האימון.

**ענת שי**

מאמנת פיטנס ואורח חיים בריא

# מפרגנות מהלב



## תכירו את דבי לינדל

דבי היתה במשך שנים הקפטנית המיתולוגית של קבוצת משגב ניקה, ידה היתה בכל - עבדה מול המאמן, דאגה לשחקניות, שחקניות חדשות, בירוקרטיה, משחקים הכל הכל!

דבי היא לגמרי הדוגמא לאישיות יוצאת דופן שגיבשה והרימה את הקבוצה למה שהיא היום.

כדורשת והחברות בכדורשת הם חלק נכבד מחייה. השנה לא הצליחה הקבוצה למצוא מאמן ודבי החליטה שהיא לוקחת על עצמה לאמן את הקבוצה.

זה דרש ממנה בעצם שינוי סטטוס משחקנית על כל המשמעויות למאמנת ולמרות שפחדה לאבד את הצד החברתי שכל כך חשוב לה, עשתה את זה למען הקבוצה, החברות, וכלל השחקניות.

## תכירו את טל זעירא

טל היא לגמרי גיבורת על והגיע הזמן שתכירו אותה. טל אמא יחידנית ל-2 בנות 12 מתוקות, לא מחסירה מהן כלום.

עובדת מסורה ומצטיינת בעבודתה ואישה מהממת ומיוחדת במינה. טל שחקנית בקבוצת "סיסטרז", וגם מתפעלת רשת פתוחה בראשל"צ.



**מכירות עוד נשות כדורשת אלופות שכולם חייבים להכיר ולפרגן גם להן מהלב?**

כתבו לנו: [projects@kadureshet.co.il](mailto:projects@kadureshet.co.il)



# CATCHBALL Online

[עקבו אחרינו!]

[www.kadureshet.com](http://www.kadureshet.com)



#1  
4/2025

