



ספורט כדרך חיים

חוברת הספורט
לשנת תשכ"ז

2026-2027

התמדה קהילה מצוינות

זה הספורט שלנו!



דבר ראש המועצה



תושבות ותושבים יקרים,

הספורט הוא הרבה יותר מפעילות גופנית הוא דרך חיים. הוא לא רק בריא ומחזק את הגוף הוא גם מעצב את האופי ומקנה ערכים של התמדה, משמעת, עבודת צוות ומצוינות. במטה יהודה אנו ממשיכים להשקיע בפיתוח הספורט הקהילתי וההישגי, להרחיב את מגוון החוגים והמסגרות המקצועיות, ולפתח מתקני ספורט מתקדמים ברחבי המועצה, מתוך אמונה שכל ילדה, ילד, נער, נערה ובוגר ראויים להזדמנות להתפתח, ליהנות ולהצליח. אני מזמין אתכם להצטרף למשפחת הספורט של מטה יהודה, לקחת חלק בעשייה הענפה ולהיות חלק מקהילה בריאה, פעילה ומובילה. מאחל לכולנו שנת פעילות מהנה, ערכית ומלאת הישגים.

בברכה,

אבישי כהן

ראש המועצה האזורית מטה יהודה

דברי מנהל מחלקת ספורט



יש רגע אחד שאני מחכה לו בכל שנה מחדש:

הרגע שבו המגרשים, האולמות ומתקני הספורט מתמלאים שוב בקולות של אימונים, משחקים, תשואות והתרגשות.

עבורי, הספורט הוא הרבה יותר מענף או תחרות, הוא המקום שבו נבנים הערכים של הספורטאיות והספורטאים שלנו, שבזכותם הם והן יהיו מנהיגי העתיד של הקהילה המקומית והארצית.

זו השליחות שלנו במחלקת הספורט של מטה יהודה: להעניק לכל תושבת ותושב מעטפת מקצועית, איכותית ומתקדמת, שתאפשר לכל אחד ואחת למצוא את המקום המדויק להם להתפתח, ליהנות מהדרך ולממש את מלוא הפוטנציאל.

בשנים האחרונות הרחבנו את פעילות המחלקה ליישובים רבים ברחבי המועצה, פתחנו מסגרות חדשות והעמקנו את המענה במגוון רחב של ענפי ספורט. לצד הפעילות הקהילתית, אנו ממשיכים לטפח מסלולי מצוינות המאפשרים לספורטאיות ולספורטאים שלנו להתקדם ולהתחרות ברמות הגבוהות ביותר. ההישגים שאנו רואים כיום ובהם השתתפות בליגות הלאומיות והארציות, הם עדות חיה לדרך המקצועית, להתמדה ולעשייה המשותפת.

כל העשייה הזו מתאפשרת בזכות צוות מקצועי ומסור, מאמנות ומאמנים מובילים, שותפים לדרך וקהילה חמה שמאמינה בכוחו של הספורט לחבר, להצמיח ולהוביל למצוינות.

אני מזמין אתכם ואתכן להצטרף לקהילת הספורט של מטה יהודה, לבחור את הענף המתאים לכם ולהיות חלק מקהילה פעילה, מקצועית וערכית.

מאחל לכולנו שנת פעילות מוצלחת, מלאה בהנאה, בצמיחה ובהישגים!

בברכה,

אסף סולומון

מנהל מחלקת ספורט

כדורסל



רק שתדעו

הכדור חייב לקפוץ על הרצפה
לפחות פעם אחת בזמן כדור
אחרת זו עבירה



כדורסל – הפועל מטה יהודה

ענף הכדורסל במטה יהודה קיים שנים רבות. קבוצות מכתה א' עד י"ב ואף בוגרים.
בענף הכדורסל במטה יהודה, מקדמים מקצועיות, ערכים והנאה.

אנשי קשר:

☎ מעיין טנא - רכז ענף כדורסל ומנהל מקצועי 050-7210131.

☎ מייקל קרפ - רכז בית ספר לכדורסל 052-8664628.

מידע כללי:

- מאמנים ערכיים ומקצועיים.
- ליגות בכירות - ארצית ולאומית.
- ציוד לכל נרשם: ביגוד כדורסל, תיק.
- אולמות כדורסל ומגרשים תקינים לכל הגילאים.
- פריסה רחבה בכל המועצה.
- טורנירים ומשחקי ליגה.

עובדה מפתיעה

גובה הסל (3.05 מ') לא השתנה
מאז שהומצא המשחק
לפני יותר מ-130 שנה.



הערות רפואיות:

כל שחקן/ית לליגה, חייב/ת לבצע בדיקות רפואיות (חוק הספורט בישראל).
בהמשך יפורסם תאריך לבדיקות רפואיות באופן מרוכז.
ניתן גם לבצע באופן עצמאי, במכון ספורט מאושר ע"י איגוד הכדורסל.

כרטיס ולרישום
סרקו>>



שעות	ימים	גילאים / ביתה	מיקום/אולם
15:50 - 14:50	ראשון + רביעי	א'-ב', ג'-ד'	הר-טוב
15:35 - 14:50	שני + רביעי	א'-ב', ג'-ד'	עין הרים
14:30 - 13:45	שלישי + רביעי	ג-ו	נחושה בנות
14:30 - 13:45	ראשון + רביעי	א'-ב', ג'-ד'	נחושה
14:30 - 13:40	שלישי	א-ב, ג-ד	קרוב בנים
15:00 - 14:10	שני	א-ב, ג-ד	קרוב בנות
14:30 - 13:45	שני + חמישי	א'-ד'	טל שחר
15:15 - 14:30	שני + חמישי	ה'-ו'	טל שחר
15:00 - 14:00	ראשון + חמישי	א'-ג', ג'-ו'	אלון
שעות יפורסמו בהמשך	שלישי + חמישי	א-ב, ג-ד	מתיתיהו

הידעת ש...

הכדור הכתום לא היה תמיד כתום
פעם שיחקו עם כדור חום.

קבוצות ליגה

גילאים	קבוצה	מיקום	ימים
18+	בוגרים ליגה ארצית	הר-טוב	יקבע בהמשך
18+	נשים, ליגה א'	הר-טוב	ג',ה',מוצ"ש
18+	בוגרים ליגה ב'	הר-טוב	א',ד'
16-18	נוער לאומית	הר-טוב	א',ב',ד',ו'
16-18	נוער מחוזית	הר-טוב	א',ב',ה'
15-16	נערים ארצית	הר-טוב	א',ב',ד',ה'
15-16	ילדים א מחוזית כיתה ח	הר-טוב	ב',ד',ה'
14-15	נערים לאומית, כיתה ט'	הר-טוב	א',ד',ה',ו'
14-15	נערים ב' מחוזית	הר-טוב	א',ד',ו'
15-17	נערוֹת א	הר-טוב	א',ג',ד'
13-15	נערוֹת ב	הר-טוב	א',ג',ה'
13-14	ילדים א', ליגה לאומית	הר-טוב	א',ד',ה',ו'
12-13	ילדים ב'	הר-טוב	ב',ד',ה'
11-12	קטסל א'	הר-טוב	א',ג',ד'
10-11	קטסל ב'	הר-טוב	א',ג',ה'
10-12	קטסל א'	נחושה	א',ג',ד'
14-12	ילדים ב עין הרים	עין הרים	ב',ד',ה'
10-12	קטסל עין הרים	עין הרים	ב',ג',ה'
10-13	קטסל בנות	צרעה	יקבע בהמשך
12-13	קטסל א'	נס הרים	ב',ד',ה'
10-12	ילדים א נס הרים	נס הרים	ב',ד',ה'
13-18	אימוני מצוינות	הר-טוב	ו'

* ימי ושעות האימונים עשויים לכלול שינויים



חדש! כדורסל

לילדים עם צרכים מיוחדים

מחלקת הספורט ואגף הרווחה מזמינים אתכם להצטרף לחוג כדורסל חדש, המותאם לילדים ובני נוער עם צרכים מיוחדים. האימון יתקיים באווירה תומכת, מהנה ומעצימה, תוך התאמת הפעילות לצרכים וליכולות של כל משתתף. במהלך האימונים ייהנו המשתתפים מפעילות גופנית, פיתוח מיומנויות מוטוריות וחברתיות, חיזוק הביטחון העצמי והיכרות עם יסודות הכדורסל.

מיקום	שעה	יום
אולם ספורט הרטוב	17:30-18:30	ג'

גילאים: 10-18

עלות: 100 ₪ לחודש

אין צורך בניסיון קודם - כולם מוזמנים להצטרף!

זה באמת קרה

wow

שחקן NBA יכול לרוץ יותר
מ-4 ק"מ במהלך משחק אחד.

לכרטיס נוספים והרשמה:

סיון ליזרוביץ, עו"ס רכזת תחום מוגבלויות.

Sivanl@m-yehuda.org.il | 052-7250691 ☎

חוג כדורסל לאחים ולאחיות של ילדים עם צרכים מיוחדים

מוזמנים להצטרף לחוג כדורסל ייחודי המיועד לאחים ולאחיות של ילדים עם צרכים מיוחדים. החוג יהווה מרחב מהנה, תומך ומעצים, המשלב פעילות ספורטיבית, חיזוק הביטחון העצמי, פיתוח מיומנויות חברתיות והנאה משותפת.

גילאים: 10-18

עלות: 200 ₪ לחודש

אין צורך בניסיון קודם - כולם מוזמנים להצטרף!

מיקום	שעה	יום
אולם ספורט הרטוב	18:30-19:30	ג'

לכרטיס נוספים והרשמה:

סיון ליזרוביץ, עו"ס רכזת תחום מוגבלויות.

Sivanl@m-yehuda.org.il | 052-7250691 ☎

כדורגל



ענף הכדורגל מציע מסגרת מקצועית ואיכותית לילדים ולבני נוער, החל מבית הספר לכדורגל ועד לקבוצות הליגה. הפעילות משלבת אימונים מקצועיים, פיתוח מיומנויות אישיות וקבוצתיות והקניית ערכים של התמדה, אחריות ומצוינות בספורט. קבוצות הליגה מעניקות לשחקנים המתאימים אפשרות להתקדם, להתפתח ולהתמודד במסגרת תחרותית. ולשאוף למצוינות בספורט.

ביה"ס לכדורגל חדש חדש במסילת ציון

(במגרש הדשא המתחדש בימים אלה לטובת קידום ענף הכדורגל במועצה)
החל מגן חובה ועד כיתה ח'. חלוקה ע"פ קבוצות גיל.

קבוצות ליגה

קבוצות ליגה תחרותיות הרשומות בהתאחדות לכדורגל בישראל לילדי השנתונים 2012-2015 קבוצות אלו כוללות מבחני התאמה.

מיקום האימונים: מגרשי הדשא בנתיב הל"ה ומסילת ציון.
משחקי בית: באצטדיון באבו גוש כולל הסעות מנקודות מרכזיות לכל המשחקים.

הידעת ש...

מהירות בעיטה חזקה יכולה להגיע ליותר מ-120 קמ"ש

לפרטים נוספים:

אדם פומרנץ, רכז ענף כדורגל
054-6788663

עובדה מכתיעה

שוער הוא השחקן היחיד שמותר לו לגעת בכדור בידיים ורק בתוך רחבת העונשין שלו



טיפוס

ענף הטיפוס הוא אחד מענפי הספורט המתפתחים והמרתקים בעולם, ואף זכה למקום של כבוד במשחקים האולימפיים. חוגי הטיפוס שלנו מעניקים לילדים ולבני הנוער חוויה ספורטיבית מאתגרת, מהנה ובטוחה, המותאמת לכל גיל ולכל רמת ניסיון, מצעדים ראשונים על הקיר ועד למטכסים מתקדמים.

במהלך האימונים מפתחים המשתתפים כוח, גמישות, שיווי משקל, קואורדינציה, סיבולת וריכוז, לצד יכולת פתרון בעיות, התמדה וביטחון עצמי. הטיפוס מעודד התמודדות עם אתגרים, מחזק את תחושת המסוגלות ומלמד שכל פסגה מתחילה בצעד אחד.

אימוני טיפוס - טל שחר		
שעות	גילאים	יום
15:00-16:00	א' - ב'	ג'
16:15-17:00	גן חובה	
17:15-18:15	ב' - ג'	
18:30-19:30	חוג נשים	

אימוני טיפוס - טל שחר		
שעות	גילאים	יום
15:00-16:00	ד - ו	ד'
16:15-17:00	גן טרום וטרם חובה	
17:15-18:15	א - ב	
18:30-19:30	ג - ד	
19:30-20:30	אופציה לחוג מבוגרים (תלוי במס' הנרשמים)	



רקה שתדעו

המילה "בולדר" פירושה "סלע גדול וחלק". שם הספורט נגזר מהשם משום שבמקור הוא בוצע על גושי סלע גדולים בטבע וללא חבלים.



טבלת חוגי הטיפוס בשריגים לשנת תשפ"ו 26/27

גילאים	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
מדרג נמרוד	מדרג הדר	נבחרת אייל	מדרג אבשלום	מדרג שירה	נבחרות רעות	
חוג גן שרם וחובה	15:30-16:15			15:30-16:15		
חוג לגילאי גן חובה וכיתה א'				16:30-17:15		
כיתות א-ב	16:30-17:15			17:30-18:30		
כיתות ב-ג	16:00-17:00					
כיתות ב-ד				15:15-16:15		
כיתות ג-ה מתחילים ומנוסים	17:30-18:30			16:30-17:30		
כיתות ד - ז מתקדמים, עתודה ונבחרת	17:15-18:30					
ה-ז מתחילים ומנוסים	18:45-20:00			17:45-18:45		
ד - ו מתחילים ומנוסים					18:45-19:45	
ח-ומעלה מתקדמים עתודה ונבחרת	18:30-20:00					
ח - יב מתחילים, מנוסים ומתקדמים				19:00 - 20:15		
מבוגרים	20:15-21:30 למתקדמים גברים אימון	20:15-21:30 מבוגרים אימון למתחילים ומנוסים		20:15-21:30 נשים אימון מתקדמות	20:00-21:15 נשים אימון למתחילות	
נבחרת ועתודה רב גילאי			15:30-17:00			
נבחרת ז ומעלה						11:15-12:45
נבחרת ג-ו						13:00-



כדורעף

**מחפשים ספורט מאתגר, מהנה ומפתח?
הזז את חלוקת הספורט**

כדורעף, הספורט שבו מנצחים בחכמה ולא בכח!

כדורעף הנו ענף המשלב עבודת צוות, כושר וקואורדינציה, ריכוז וחשיבה מהירה, ביטחון עצמי והתמדה.

ללא מגע בין יריבים.

מתאים למתחילים ומתקדמים.

עונה חדשה, קבוצות חדשות!

רק שתדעו

הנחתה מקצועית יכולה
להגיע למהירות של יותר
מ-100 קמ"ש



זה הזמן להצטרף למשפחת הכדורעף במטה יהודה.

לפרטים נוספים:

📞 רז ספיר, מאמן כדורעף 052-5164100

גיל	יום	שעה	מיקום/הערות
ד-ו בנים ובנות	ה'	13:35-15:00	אולם יסודי הרטוב
ד-ו בנות	ב'	13:45	תלוי נרשמות ביום ה'
ז-ט נערות	ה'	15:00-16:30	אולם תיכון הר טוב
י-יב נערות	ד'	15:00-16:30	אולם תיכון הר טוב
בוגרים 19+	ג'	20:30-22:00	אולם נחם
בוגרות 19+	ה'	20:30-22:00	אולם תיכון הר טוב

אקרובטיקה אווירית



ספורט המשלב כוח גמישות ושיווי משקל, תוך שילוב של תרגילי אקרובטיקה בגובה באמצעות אביזרים - בדי טיסו וטרפז אווירי.
במועצה פועלות 3 שלוחות למתאמני אקרובטיקה אווירית - הרטוב, קריית ענבים, עין כרם, ובשנה הקרובה עתידה להיפתח שלוחה נוספת בנווה שלום.

באופן קבוע מתאמנים אקרובטיים אוויריים מגיל 7 ועד קבוצות של בוגרים 40+ ברמות הגבוהות ניתן להשתלב בתחרות הארצית אליה מגיעים מכל רחבי הארץ. החל מגיל 16 ניתן לצאת לקורס מדריכי אקרובטיקה אווירית מטעם המרכז האקדמי וינגייט בניהול מרכז אולה.

הבוגרים יחזרו למרכזים וישתלבו בצוותי ההדרכה.

עין הרים - אולם ספורט		
שעות	גילאים	יום
15:00-16:00	7-11 שנה ראשונה	א'
16:00-17:00	7-11 ממשיכים	

הרטוב - אולם ספורט		
שעות	גילאים	יום
15:00-16:00	7-11 שנה ראשונה	ב'
16:00-17:00	7-11 ממשיכים	
17:00-18:30	12-18	

אלון - אולם ספורט		
שעות	גילאים	יום
17:00-18:00	נבחרות	ד'
18:00-19:30	נוער 12-18	
19:30-21:00	בוגרים	

אלון - אולם ספורט		
שעות	גילאים	יום
14:00-15:00	7-11 שנה ראשונה	ב'
15:00-16:00	7-11 ממשיכים	
16:00-17:00	7-11 ממשיכים	

הידעת ש...

גמישות חשובה, אבל כוח הוא המפתח לביצוע רוב התרגילים

נווה שלום - אולם ספורט		
שעות	גילאים	יום
מרכז אולה- וואטסאפ 0509357441		



פותחים שנה עם עוצמה, משמעת וביטחון עצמי

מועדון ספרטה טאקוונדו - מועדון בעל הישגים ארציים ובינלאומיים.

ילדים ובני נוער זה הזמן להתנסות ולהשתלב בענף ספורט אולימפי המשלב אומנויות לחימה, כושר גופני ופיתוח אישי. האימונים מותאמים לגיל ולרמת הניסיון ומפתחים כוח, גמישות, קואורדינציה, התמדה, משמעת עצמית ויכולת התמודדות עם אתגרים - לצד ערכים של כבוד, אחריות ועבודת צוות.

***ההרשמה לשנת הפעילות החדשה בעיצומה.**

***אימונים מגיל 3.5 ומעלה.**

*** לקבוצות נוער יש ליצור קשר.**

זה באמת קרה

wow

צבע החגורה מסמל את שלב
ההתקדמות של המתאמן

לפרטים נוספים:

☎ שרה, 054-3989820

☎ מרק, 050-2210009

מיקום/הערות	שעה	יום	גיל
אולם ספורט גיזו	16:15-17:00	ג'	גילאי גן
אולם ספורט גיזו	17:00-17:45		א-ד
אולם ספורט בי"ס קרוב	15:15-16:00		א-ד
אולם ספורט בי"ס קרוב	16:00-17:45		גילאי גן

כדורשת



כדורשת, יותר מספורט!

ענף המשלב תנועה, אנרגיה, עבודת צוות והנאה, באווירה חברתית ומעצימה. כיום פועלת במסגרתנו קבוצת כדורשת לנשים ואנחנו מזמינים נשים המעוניינות להצטרף ולשחק יחד.

רוצות קבוצה חדשה באזור שלכן?

**אם אתן קבוצה של נשים שמעוניינות לפתוח קבוצת כדורשת חדשה
נשמח לשמוע מכן!**

לפרטים נוספים:

יפעת לוי, ☎ 054-6600335

בואו נקים יחד את הקבוצה הבאה!

עובדה מכתיעה

הגוף מתחיל לשחרר אנדורפינים
כבר אחרי כ-20 דקות
של פעילות

רק שתדעו

פעילות גופנית משפרת
גם את הריכוז והזיכרון

פרטים ולרישום
<< סרקו >>



חדש! מגרשים כתוחים



מגיעים, מצטרפים ומשחקים!

יודעים לשחק ומחפשים מסגרת לשמור על הכושר, ליהנות ולהיות חלק מקבוצה קיימת?

פרויקט מגרשים כתוחים הוא בדיוק בשבילכם!

בואו לחוות את הכוח שבספורט ובקהילה והצטרפו לקבוצות קיימות בענפי הכדורסל והכדורשת.

*יש ליצור קשר טרם ההגעה.

יום	שעה	אולם	איש קשר	כדורסל (5*5)
ד	21:00-23:00	הרטוב	חנן יונגר	
ו	15:15-17:15	טל שחר	פאר גדות	
מוצ"ש	20:00-22:00	נחם(צמוד למועצה)	שמעון אזרזר	

יום	שעה	אולם	איש קשר	כדורשת
ד	20:30-22:00	הרטוב	שלי דוד	
ו	13:30-15:30	הרטוב	050-5066129	

הידעת ש...

שתיית מים מספקת יכולה לשפר
ביצועים ספורטיביים

פרטים ולרישום
סרקו>>



מעבר למגרש



כל מה שחשוב לדעת!

מלגות לספורטאים מצטיינים

מועצה אזורית מטה יהודה - מחלקת הספורט מעודדים מצוינות בספורט!

המלגה לספורטאים מצטיינים פעילים, מיועדת לעודד ולסייע לספורטאים מצטיינים תושבי מטה יהודה, על בסיס הישגים בענפי ספורט שונים.
יש לעקב אחר פרסומים ולהתעדכן באתר המועצה להגשת מועמדות.

עובדה מכתיעה

ישראל זכתה במדליות אולימפיות
בענפי הג'ודו, ההתעמלות
האמנותית, גלישת הרוח והשיט

לפרטים נוספים:

יפעת לוי, רכזת ספורט ואימונים

054-6600335

יום המעשים הטובים

כמדי שנה מחלקת הספורט לוקחת חלק ב"יום המעשים הטובים"

יוזמת פרויקטים התנדבותיים למען הקהילה בהשתתפות מאמנים/ות, ספורטאים
וספורטאיות מכלל הענפים.

מוזמנים להצטרף אלינו.

להשתתפות ולפרטים נוספים:

יפעת לוי, רכזת ספורט ואימונים

054-6600335



דקבו אחרינו לאירועים נוספים במהלך השנה.

מזכירות מחלקת ספורט: **ליאת נפתלי** | דוא"ל: liatn@m-yehuda.org.il

טלפון: 02-9958678 | ימים א'-ה' | שעות 8:30 עד 15:30

מנהל מחלקת ספורט: **אסף סלומון** | דוא"ל: asafso@m-yehuda.org.il | נייד: 050-7977088

רכזת ספורט ואימונים: **יפעת לוי** | דוא"ל: ifatle@m-yehuda.org.il | נייד: 054-6600335

רכז כדורגל: **אדם פומרנץ** | דוא"ל: 99adad99@walla.co.il

רכז ענף כדורסל ומאמן מקצועי: **מעין טנא** | דוא"ל: maayan.tene@gmail.com

רכז טיפוס: **דורון רוזנטל** | דוא"ל: dorondoron73@gmail.com

רכזת אקרובטיקה אווירית: **רינה מדיוני** | דוא"ל: olla.talschahar@gmail.com

רכז ענף טאקוונדו: **מרק ברגינסקי** | דוא"ל: markisr.tkd@gmail.com

רכז כדורשת: **רז ספיר** | דוא"ל: razsapir@yahoo.com

אתר מועצה: <https://www.m-yehuda.org.il>

ספורט כדרך חיים

חוברת הספורט
לשנת תשכ"ז

פרטים ולרישום
<סרקו>



התמדה קהילה מצוינות

עכ הספורט שלנו!

מחלקת ספורט מטה יהודה
2026-2027