



#4
7/2025

CATCHBALL Online

המגזין הדיגיטלי של
איגוד הכדורשת הישראלי



אני כאן עבורכן!

[דבר יו"ר איגוד הכדורשת]



שחקניות, מאמנים/ת ושופטים/ת יקרים,

חודש מורכב עבר על כולנו, עם פרוץ המלחמה מול איראן שוב נסגרו המגרשים, המכביה שנערכנו לקראתה במשך חודשים ארוכים נדחתה לשנה הבאה, דבר שאכזב רבות את כולנו.

יחד עם זאת לאור האילוצים והמגבלות החלטנו לקיים מספר טורנירים לנבחרות המכביה כהכנה לקראת המשחקים ביולי 2026.

אנו נמצאות בעיצומם של משחקי הגמר.

את חלק מאירועי הגמר הספקנו לקיים וחלק נאלצנו לדחות לאור המצב הבטחוני.

לפנינו עוד מספר אירועי גמר ומשחקים מרתקים וכולכן מוזמנות להגיע למגרשים.

צוות האיגוד עובד במרץ לקראת העונה הבאה ובקרוב יפורסם חוזר הרישום.

נמשיך לייחל להחזרת החטופים במהרה ולימים טובים ושקטים יותר.

שלכם,

אושרת חבר אזולאי
יו"ר איגוד הכדורשת
הישראלי



מי תניף את הגביע?

CATCHBALL
Online

משחקי הגמר

וטקסי סוף עונת המשחקים 2024-2025



עם החזרה לשיגרת הפעילות
מסיימים בכבוד את העונה

שני 7.7 • 20:00
לאומית ב'
צפון

אולם קריית חיים

חמישי 10.7 • 20:30
ארצית מרכז
מודיעין

באר יעקב
צהלון

שלישי 15.7 • 19:30
לאומית א'

רעננה
אולם אביב

שני 7.7 • 20:00
ארצית צפון

אולם קריית חיים

שלישי • 15.7 • 19:30

גמר ליגת העל

רעננה
אולם אביב

תחנה ראשונה

25.7

את הכי טובה כשאת מוכנה

מרתון המכביה

אנחנו יודעות שהתכוננתן הרבה לקראת המכביה שנדחתה לה בשנה.
החלטנו לנצל את כל השנה כדי לעזור לכן להתכונן ויצאנו לריצה ארוכה- מרתון המכביה!!!

אחת לחודשיים נקיים טורניר של הנבחרות
לא צריכות לחפש איפה, איך ועם מי ובעיקר בעלות ממש סמלית,
ולהגיע לשנה הבאה בצורה הכי טובה שיש.

הטורניר הראשון יתקיים ב 25.7 בוינגייט
למשך כ- 5 שעות בבוקר יום שישי
עלות הטורניר 700 ₪ לנבחרת - תשלום קבוצתי
(יוצא פחות מ 47 ₪ לשחקנית בקבוצה של 15)
את שאר התאריכים נפרסם בקרוב כדי שתוכלו להיערך מראש

[לרישום לטורניר לחץ כאן](#)

על המגרשים

[סקירת ליגות איגוד הכדורשת]

חודש יוני מביא איתו שיאים חדשים קבלו סיקור מהיר על מובילות בטבלת הליגות ליום 30.06.2025

ארצית - מרכז שפלה

מקום 1 - Dream Team בת ים

מקום 2 - מחברות יחדיו

מקום 3 - Unicorn

ארצית שרון - כפר סבא

מקום 1 - וייברס

מקום 2 - רימון

מקום 3 - לב טוב

ארצית שרון - דרום השרון

מקום 1 - Crazy B

מקום 2 - Knockout

מקום 3 - AllMond

לאומית ב' שרון

מקום 1 - ביGיות - 2B BG

מקום 2 - א.ס. מומנט רמת השרון

מקום 3 - פרדסיה

לאומית א'

מקום 1 - פעמונים 2

מקום 2 - SivaNika

מקום 3 - ניצוצות

ליגה עירונית הכרמל

מקום 1 - brave

מקום 2 - לוחמות הכדור

מקום 3 - Fr.i.e.n.d.s

ליגת הודנט

מקום 1 - מיזוט בגין

מקום 2 - רבין

מקום 3 - זוזו

ליגת יבנרשת

מקום 1 - Queens

מקום 2 - פנדורה

מקום 3 - Ole

ליגת רעננט

מקום 1 - פעמונים 1

מקום 2 - שטייגריות

מקום 3 - על best



EILAT 2026

טורניר אילת נערות
מלון קלאב הוטל

19-21.2.26

טורניר אילת נשים
מלון אריאה

11-14.3.26



[הטורניר הגדול של השנה]

בקרו ב ההרשמה

השארו מעודכנים : www.kadureshet.com

M25
MACCABIAH 2025
המכביה

MORE
THAN
EVER.

טורניר הנבחרות בסימן המכביה 2026

בשל מבצע "עם כלביא", הוחלט לדחות את קיומה של המכביה בשונה.
בהתאם לכך, המכביה שתוכננה להיפתח רשמית ב-8 ביולי 2025, תיערך ב-יולי 2026.

המכביה 2025 עוברת
ל-יולי 2026

אותם ערכים, אותו חזון. רק קצת יותר זמן.



לספורטאית שבך

[להישאר צעירים פעילות גופנית כאנטי-אייג'ינג]

**איך תנועה חכמה שומרת על גוף צעיר, חיוני ובריא – לאורך זמן
לנשום עמוק – ולזוז**

אימונים אירוביים

הליכה, ריצה, ריקוד או קפיצה בחבל שומרים על הלב והריאות בכושר – ומאריכים את החיים. בנוסף, הם עוזרים גם לשמור על מסת עצם דרך תנועה חוזרת ונשנית שגורמת לזעזוע קל בעצמות – בדיוק מה שהן צריכות כדי להישאר חזקות.

חילוף חומרים? אפשר לשמר

החל מהעשור הרביעי לחיים, חילוף החומרים מתחיל להאט. פעילות גופנית עוזרת "להדליק" את המערכת ולשמור על רמת אנרגיה גבוהה יותר לאורך היום.

שרירים חזקים – גוף חזק

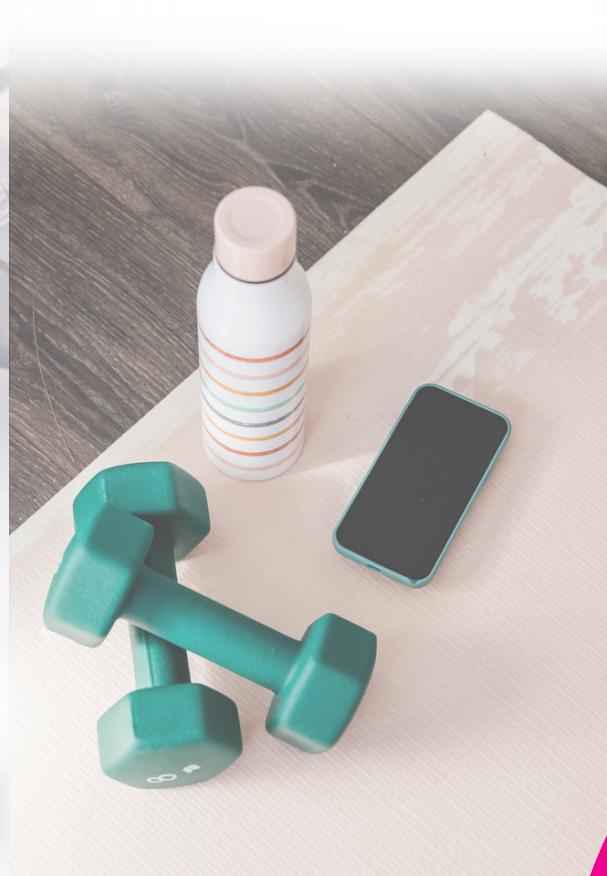
אימוני כוח חשובים במיוחד עם השנים. הם עוזרים לבנות ולשמר מסת שריר, שהיא הבסיס לתנועה, שיווי משקל וחיים עצמאיים בגיל מבוגר. יותר שריר = פחות ירידה תפקודית. אימון נכון גם מפחית סיכון לאוסטיאופורוזיס, בזכות העומס החיובי שנוצר על העצמות.

ומה עם גמישות?

אמנם היא לא מאריכה חיים – אבל בהחלט משפרת אותם. אימוני גמישות שומרים על טווח תנועה מונעים כאבים ומשפרים את איכות החיים ביומיום.



CATCHBALL
Online



לספורטאית שבך

[להישאר צעירים פעילות גופנית כאנטי-אייג'ינג]

בשורה התחתונה

אנטי-אייג'ינג זו לא מילה גסה – אלא דרך חיים.
תנועה יומיומית, תרגול מודע ותזונה נכונה הם המפתח לשמירה על גוף צעיר, גמיש וחזק
לא משנה באיזה גיל אתם מתחילים – כל תנועה נחשבת.

*במידה והנכן סובלות מפציעות/מחלות/מיגבלה רפואית אחרת יש להתייעץ עם הרופא לפני כל שינוי באורח החיים

ענת שי

מאמנת פיטנס ואורח חיים בריא



CATCHBALL

Online

[עקבו אחרינו!]

www.kadureshet.com



#4
7/2025

