

تأثير تمرينات خاصة بكلتا القدمين في تعلم مهارتي المناولة والدرجة بكرة قدم الصالات لطلاب الصف الاول متوسط

طالب الماجستير - مهند نجف حبيب

أ.م.د لقاء غالب ذياب

(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى)

Leqaa -g@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، بكلتا القدمين ، مهارتي المناولة والدرجة ، كرة قدم الصالات

ملخص البحث

تكمّن اهمية البحث من خلال استخدام تمرينات خاصة بكلتا القدمين لكي تحفز المتعلمين في أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراته الخاصة في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التعليمية ، اما مشكلة البحث ومن خلال خبرة الباحث طالباً ومدرساً ومدرّباً لمنتخب تربية ديالى وحاصل على شهادة تدريبيه لاحظ بان اكثر المتعلمين والمنتريين يعتمدون في تنفيذ المهارة على رجل واحدة فقط وبالتالي وجود ضعف في أداء المهارات بكلتا القدمين لديهم مع ان اللعبة تحتاج الى استخدام كلتا القدمين بسبب صغر مساحة الملعب وقرب المنافس . اما اهم أهداف البحث هو التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بكلتا القدمين في تعلم مهارتي المناولة والدرجة بكرة قدم الصالات لطلاب الصف الاول متوسط . اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي واتبع الباحث تصميم المجموعة الواحدة ، اما عينة البحث هم طلاب المرحلة المتوسطة الصف الاول في ثانوية الحسن بن علي وكان عددهم (12) واختيرت العينة بالطريقة العمدية ، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحث الى ان تكرار أداء المهارات بالقدم غير الضاربة يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة و يزيد من دقته مما يؤثر ايجابياً على نتائجها ، وكانت اهم التوصيات هي ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم للصالات بالتدريب على الطرفين القدم الضاربة والغير المستخدمة حرصا على الاستفادة من انتقال اثر التدريب المتبادل من طرف الى اخر .

The effect of exercises for both feet In learning the skills of handling and rolling Reel Futsal For Grade first students

prof . Laika Ghalib Thiab

Muhannad Najaf Habib

key words : Special exercises , Both feet , Rolling and handling skills , Futsal lounges

Abstract :-

The importance of research is through the use of exercises for both feet to stimulate learners in the course of the application and help him to develop his skills in conditions similar to what happens in the game if these exercises play a large role in the success of the educational process , The problem of research and through the experience of the researcher, a player, teacher and trainer of the team of education Diyala and has a training certificate noted that the most educated and trainees rely on the implementation of the skill on one man only and thus a weakness in the performance of skills with both feet have with the game needs to use both feet because of the small space Pitch and near the opponent , The main objectives of the research is to identify the effect of exercise for both feet in learning the skills of rolling and handling the football halls for students of the first grade average , The researcher used the experimental method and the researcher followed the design of the one group. The sample of the research is the students of the intermediate stage, the first grade in Hassan bin Ali secondary school. The sample was (12) , After the completion of the field experience, the researcher concluded that the repetition of the performance of the skills with the non-strike foot increases the effectiveness of the motor program of skill and increases its accuracy, which positively affects the results , The most important recommendations were the need for the coaches of the football clubs to train on both sides of the strike and non-strike in order to benefit from the transfer of the impact of mutual training from one party to another.

1- المقدمة :

إن الانجازات الكبيرة التي تحققت في مختلف الفعاليات لم تأت مصادفة وانما جاء بمثابة وعمل دؤوب وكذلك عن طريق التخطيط العلمي السليم وتوظيف المختصين في المجال الرياضي للعلوم كافة لخدمة الانجاز في الفعاليات والالعاب الرياضية ، أذ تلعب المهارات الاساسية دوراً كبيراً في قدرة المتعلمين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة ، فقد اصبح من الضروري على المتعلم ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية وعليه ان يفكر في الحركة التي تعقبها عندما يصل اليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة الخصم ، ومن خلال هذه المميزات التي تمتاز بها كرة قدم الصالات يجب على المتعلمين ان يستخدموا كلتا القدمين اثناء أداء المهارات وذلك بسبب ضيق المساحة واقترب المنافس من حامل الكرة ،

فالتمرينات الخاصة بكلتا القدمين (محمد، 2016 ، 63) هي " تمارين تؤدي على شكل العاب يضع قوانينها المدرب في سبيل تطوير النواحي الذهنية او البدنية او التكتيكية او التكتيكية عند الطالب ، او هي تمرينات الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل الحركة" .

ومن هنا جاءت فكرة البحث وذلك من خلال استخدام تمرينات بكلتا القدمين لكي تحفز المتعلمين في أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراته الخاصة في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التعليمية ، اذ تكمن اهمية البحث في دراسة بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات وتنميتها وذلك لجعل ظروف التعليم مشابهة قدر الامكان لظروف المباراة.

ومن خلال خبرة الباحثان لاحظا بان اكثر المتعلمين والمتدربين يعتمدون في تنفيذ المهارة على رجل واحدة فقط وبالتالي وجود ضعف في أداء المهارات بكلتا القدمين لديهم مع ان اللعبة تحتاج الى استخدام كلتا القدمين بسبب صغر مساحة الملعب وقرب المنافس ، وان التمرينات والطرق المتبعة في تعلم المهارات الاساسية في لعبة كرة قدم الصالات هي تمرينات تقليدية لا تعتمد التنوع في استخدام القدمين ، مما دفع الباحثان الى الاستعانة بتمرينات مهارية بكلتا القدمين من اجل تعلم بعض المهارات الأساسية لهذه المرحلة العمرية والارتقاء بمستوى اللعبة . اما هدفا البحث هو إعداد تمرينات خاصة بكلتا القدمين والتعرف على تأثيرها في تعلم مهارتي المناولة والدرجة بكرة قدم الصالات لطلاب الصف الاول متوسط .

وافترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارتي المناولة والدرجة بكرة قدم الصالات لطلاب الصف الاول متوسط . وتتضمن مجالات البحث المجال البشري / عينة من طلاب الصف الاول (ثانوية/ الحسن بن علي) للعام الدراسي (2018 – 2019) في محافظة ديالى ، اما المجال الزمني / للمدة من (2018/11/5) ولغاية (2018/12/10) ، واما المجال المكاني/ ساحة ثانوية الحسن بن علي .

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب ثانوية الحسن بن علي (الصف الأول متوسط) اذ بلغ عدد افراد العينة (12) طالب ، أما اسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية هي (وجود كادر تدريسي ، توفر الساحات والادوات والتجهيزات الرياضية) .

2 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث : (المصادر العربية ، الملاحظة ، الاختبارات والقياس ، ملعب كرة القدم للصالات ،كرات قدم للصالات ، كاميرا رقمية نوع (NEKON) ،

جهاز كومبيوتر لابتوب نوع (DELL) ، حاسبة يدوية نوع (CASIO) ، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) ، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع ، أقلام ، شواخص بلاستيكية ، شريط قياس (2 - 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث : -

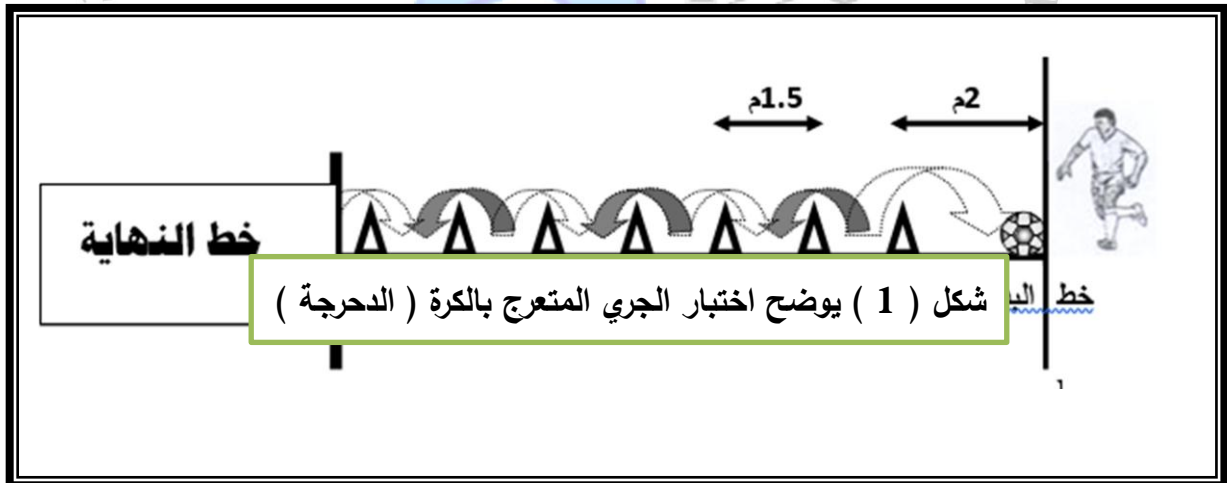
2 - 4 - 1 الدرجة (عبد الحمزة ، 2011 ، 220) : -

اسم الاختبار : درجة الكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) . أما الغرض من الإختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص . الأدوات:- (كرة قدم للصالات ، شواخص عدد (7) ، ساعة توقيت، مساحة من ملعب توضع فيه (7) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م).

وصف الأداء:- يقف المختبر مع الكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، مرة بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار ، كما في الشكل (1).

شروط الأداء:- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار، يجب عدم توقف حركة الطالب في أثناء الاختبار.

طريقة التسجيل:- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .



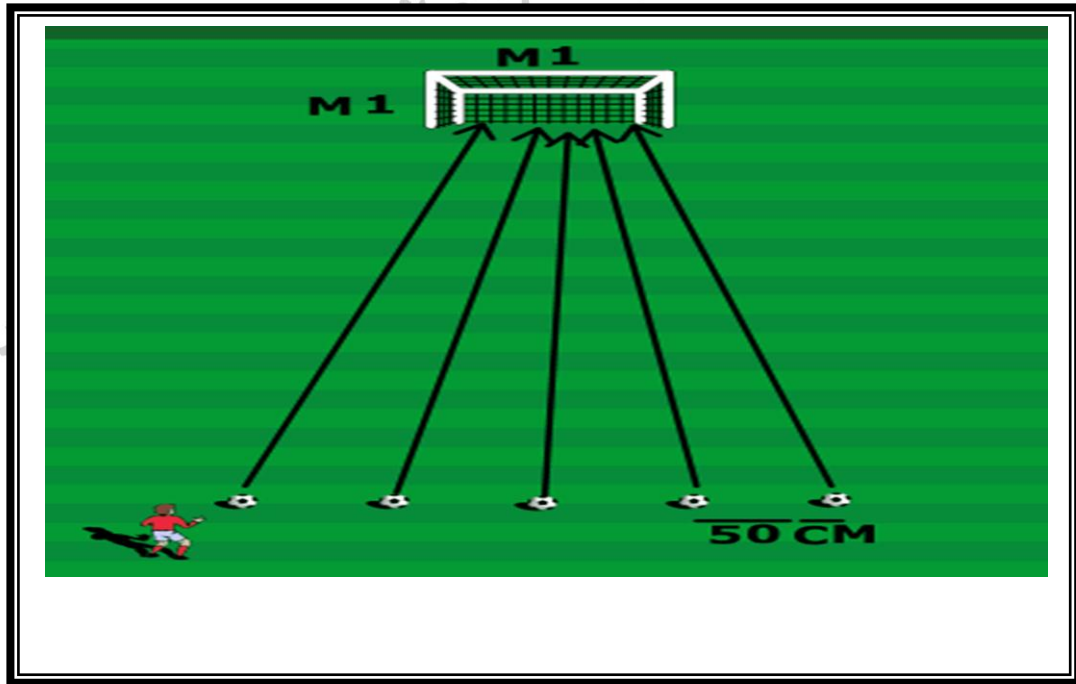
وأما الأدوات فهي : (كرات قدم للصالات عدد (5) ، شريط قياس ، مساحة من ملعب كرة القدم للصالات)

وصف الأداء:- يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (7.5م) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف ، مرة بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار ، كما في الشكل (2) .

طريقة التسجيل :

• يعطى المختبر (5) محاولات.

- تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) للمحاولة الناجحة عند دخول الكرة مباشرة الى المرمى .
- تحتسب للمختبر (درجتان) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين وتدخل المرمى .
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين ولم تدخل المرمى .
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للمحاولة الفاشلة.



الشكل (2) يوضح اختبار دقة المناولة

2 - 5 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق (5 / 11 / 2018) وعلى ثانوية الحسن بن علي ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة .

2 - 6 تطبيق التجربة الرئيسية :

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق (12 / 11 / 2018) والانتهاؤ منها في يوم الاربعاء الموافق (5 / 12 / 2018) على افراد العينة وبواقع (وحدتان) تعليميتان بالاسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (8) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي 15 د ، الرئيسي 25 د ، الختامي 5 د) ، وقد اقتصر عمل الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية والبالغ وقته (25 د) ، وقد استخدم الباحث ثلاث تمارين في كل وحدة تعليمية زمن كل تمرين (4 د) والراحة (1 د) .

2 - 7 الاختبار البعدي : -

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التعليمية والبالغة (8) وحدات في يوم الاثنين الموافق (10 / 12 / 2018) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

3 - 8 الوسائل الاحصائية : -

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة عن طريق نظام (Spss) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها : -

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارتي المناولة والدرجة في الاختبارات القبلية والبعديّة

لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية لمهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم الصالات في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجداول (1 و 2) .

جدول (1)

يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار

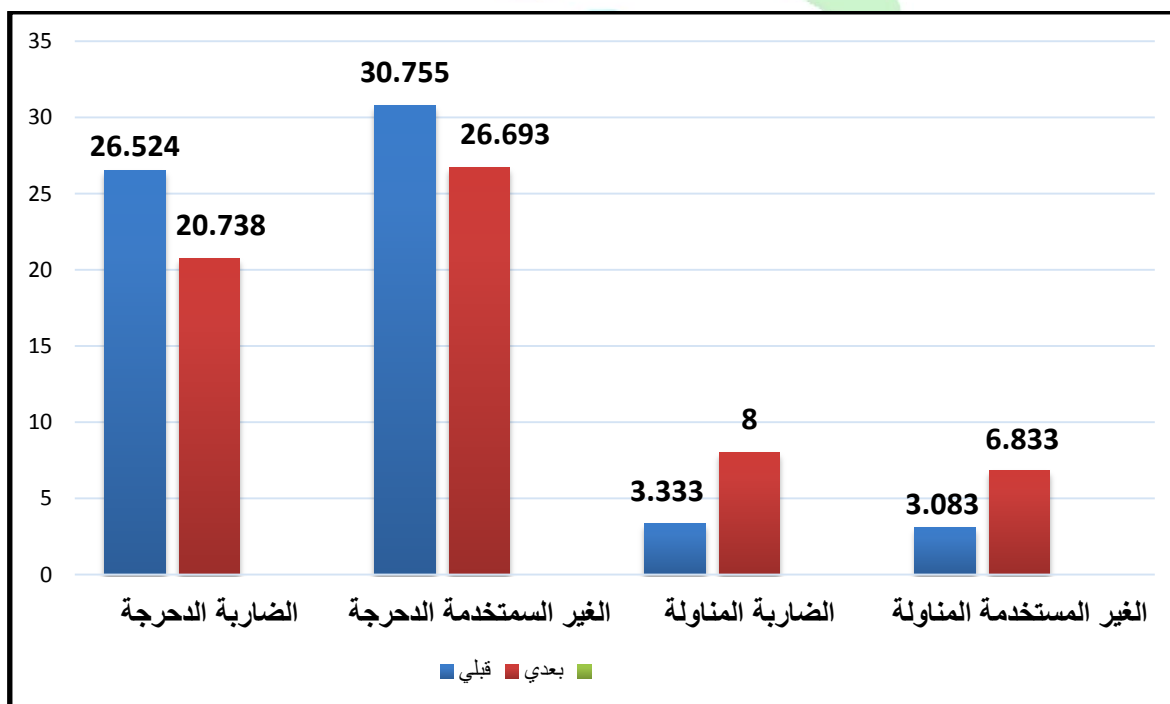
الدرجة والمناولة

الرجل	الرجل	العينة	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة التعلم
الدرجة	الضاربة	12	قبلي	26.524	1.957	0.564	27.90 %
			بعدي	20.738	2.997	0.865	
	الغير المستخدمة	12	قبلي	30.755	1.354	0.390	15.21 %
			بعدي	26.693	2.153	0.621	
المناولة	الضاربة	12	قبلي	3.333	2.188	0.631	58.33 %
			بعدي	8.000	1.523	0.439	
	الغير المستخدمة	12	قبلي	3.083	1.832	0.528	54.88 %
			بعدي	6.833	2.250	0.649	

جدول (2)

يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار الدرجة والمناولة

Paired Samples Test							
ت	الرجل	المجاميع	س - ع	ف هـ	قيمة t	نسبة الخطأ	الدالة
1	الدرجة	الضاربة	5.787	1.898	0.548	10.561	0.000
2		الغير المستخدمة	4.062	1.770	0.510	7.964	0.000
1	المناولة	الضاربة	4.667	0.778	0.225	20.765	0.000
2		الغير المستخدمة	3.750	1.288	0.372	10.085	0.000
تحت درجة حرية ن - 1 = 11							



شكل (3) يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المناولة والدرجة للمجموعة التجريبية

يبين الجداول (1 - 2) أنّ قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم الصالات مختلف تماماً عن الاختبار البعدي . اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية للرجل الضاربة في مهارتي الدرجة والمناولة هي (10.561 ، 20.765) على التوالي بينما للرجل الغير المستخدمة للمهارتين هي (7.694 ، 10.085)، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

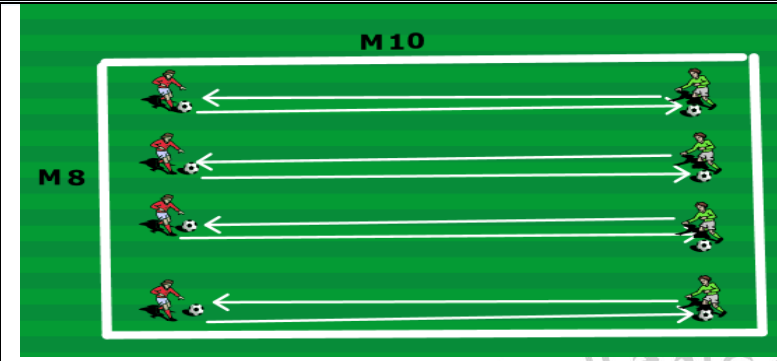
ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى ما يأتي :-

الطريقة التي تم الاعتماد عليها في بناء التمرينات الخاصة بكلتا القديمين داخل إطار الوحدة التعليمية طول فترة تنفيذ مفردات المنهج التعليمي من قبل المجموعة التجريبية ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل علمي ودقيق والذي يتناسب مع قدرة الطلاب في هذه المرحلة العمرية ، وهذا ما أكدّه (العزيز وناصر ، 2014 ، 38) " تعد التمرينات الخاصة اسلوباً فعالاً لتنمية قدرات الطالبين على اداء المهارات ، وتعمل على زيادة دقة اداء المهارات وسرعتها من قبل الطلاب لما لها من تأثير فعال في تنمية الطالب مهارياً " ، وكذلك يعزو الباحث التطور الحاصل في المهارات الى استخدام التمرينات الخاصة والتي كان لها تأثير ايجابي في تعلم هذه المهارات ، فقد استخدم الباحث التدرج بتدريب هذه المهارات من العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب في مراحل المنهج التعليمي وهذا ما اشار اليه (موافي ، 2010 ، 84) " لتنمية المهارات عند طالب كرة القدم يجب التدرج بتعلم هذه المهارات من العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس " ، ويذكر (فوزي ، 2013 ، 27) " ان عملية التعلم المنظم تعمل على تنظيم اداء المهارات بشكل عام ومن ثم تنميتها بشكل خاص " . وهذا ما اكده ايضاً (الزغبى والخياط ، 2016 ، 57) " الى ان التدرج للوصول الى احسن مستوى من الاداء أصبح قاعدة مهمة في التعلم وان التدرج يعني سير خطة التعليم وعلى وفق الاتي التدرج من السهل الى الصعب ، والتدرج من البسيط الى المركب " . ان تنفيذ التمرينات الخاصة والتي تعتمد على اساس التدرج في التعلم قد ادت الى تعلم المهارات الأساسية بكلتا القديمين ويتفق هذه مع ما اشار اليه (العيسوي ، 2014 ، 75) " ان المهارات يتم تنميتها بالتعلم المنتظم وذلك لأنه يعمل على تنمية مستوى المتعلم اضافة الى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية ومهارية " ، ويرى الباحثان ان التمرينات التي استخدمت في البحث كان لها دور مهم في تعلم المهارات وهذا ما اكده (الخشالي ، 2015 ، 154) " الى ان التمارين الخاصة تساعد على تحسين التوافق بين حركة الرجلين وبالتالي تساعد على تحسين المهارات المطلوبة ، وان الدقة في الاداء تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين " .

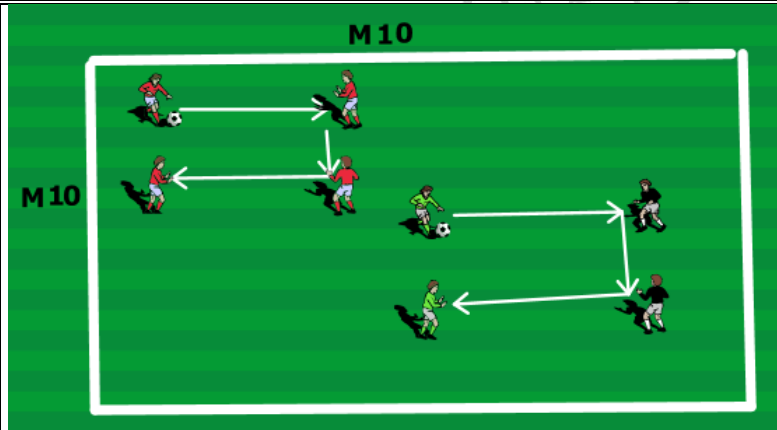
من خلال ما تم عرضه من النتائج التي تم الوصول اليها استنتج الباحثان ان للتمارين الخاصة المستخدمة تأثير ايجابي لتعلم المهارات بكلتا القدمين ، وان تكرار أداء المهارات بالقدم غير المستخدمة يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة و يزيد من دقته مما يؤثر ايجابياً على نتائجها . وبناء على تلك النتائج يوصي الباحثان الى استخدام التمرينات المهارية للقدم غير الضاربة في المراحل العمرية المبكرة ، ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم للصالات بالتدريب على الطرفين القدم الضاربة والغير المستخدمة حرصاً على الاستفادة من انتقال اثر التدريب المتبادل من طرف الى اخر .

المصادر

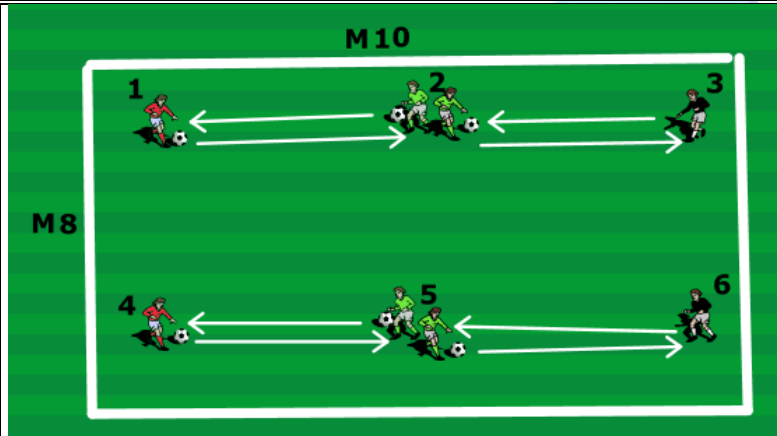
- الخشالي ، نزار ناظم حميد وسردار محمد أمين ؛ علاقة التوافق العضلي العصبي بدقة المنولة والتصويب لطالبي كرة اليد الشباب ، (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة ، المجلد العاشر ، العدد 24 ، 2015) .
- الزغبى ، صالح عبد الله و الخياط ماجد محمد ؛ التعلم الحركي وتطبيقاته العملية ، ط1 (الاردن ، عمان ، دار الراه للنشر والطباعة ، 2016) .
- عبد الحمزة ، بعث عبد المطلب ، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارة) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 - 16) سنة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، 2011) .
- العزيز ، رشيد بن عبد و ناصر خالد ؛ اساليب التعليم في التربية البدنية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2014) .
- العيسوي، عبد الرحمن ؛ سيكولوجية التعلم في الالعب الرياضية ، (عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2014) .
- فوزي ، أحمد أمين ؛ سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2013) .
- محمد حسن عبد الواحد ؛ طرق التدريب في المجال الرياضي ، (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 2016) .
- موافي محمود ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010) .



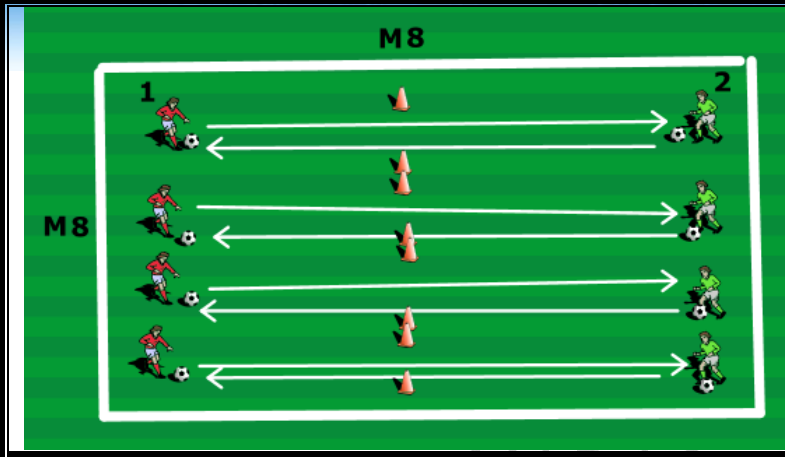
1 - ينظم التمرين داخل مستطيل (8×10م) ويشترك في التمرين 12 طالب مقسمين الى اربعة مجاميع ولكل طالب كرة اذا يقف الطلاب احدهما مقابل الاخر ويقوم الطالب الذي بحيازته الكرة بالمناولة الى الطالب المقابل ليقوم الاخير بإرجاع الكرة له مرة ثانية وهكذا .



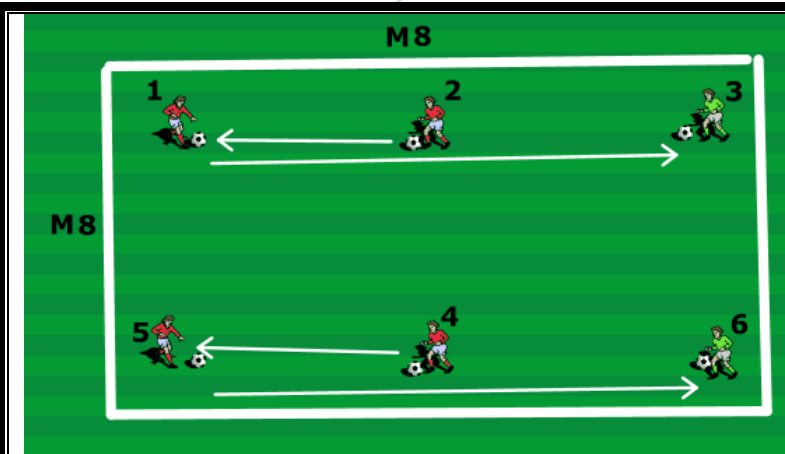
2 - ينظم التمرين داخل مربع (10×10م) ويشترك في التمرين 4 طلاب على شكل مربع حيث يقوم الطالب رقم (1) بالمناولة لأي طالب من الطالبين الثلاثة وفي الوقت نفسه ينادي بأسم واحد من الطالبين الثلاث لتغيير مكانه معه وعند التبديل يقوم الطالب المستلم للكرة بالعمل نفسه.



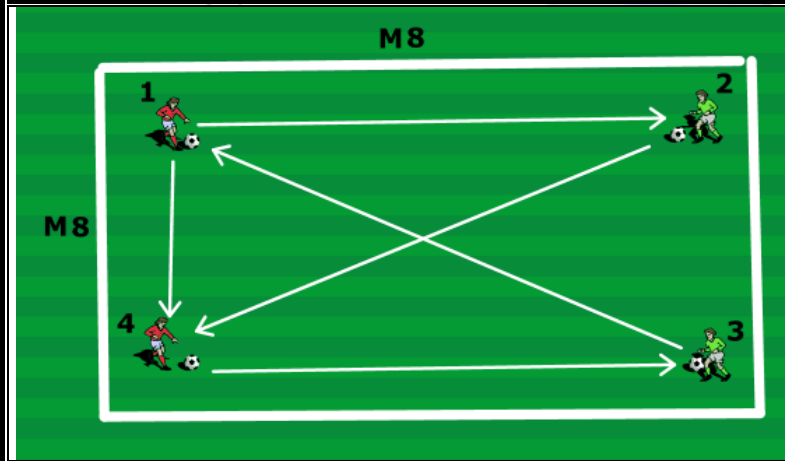
3 - ينظم التمرين داخل مستطيل (8×10م) حيث يقف الطالبين صفان مواجهان ويتكون كل صف من ثلاث طلاب والمسافة بين الصفين (8م) والمسافة بين طالب وآخر (2م) حيث يقف الطالب (2) امام منتصف المسافة بين (3-4) حيث يبدأ التمرين بمناولة الطالب (1) الكرة الى الطالب رقم (2) والاخير الى الطالب (3) وهكذا الى الطالب رقم (6).



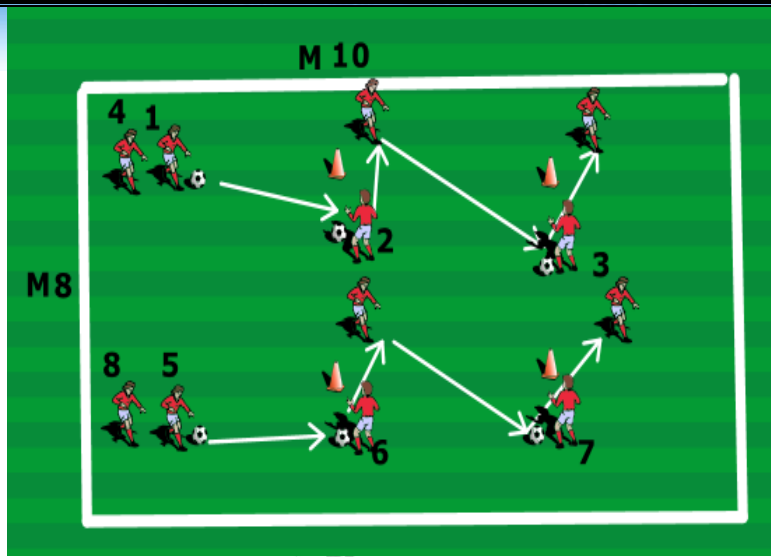
4 - ينظم التمرين داخل مربع (8×8م) حيث يقوم الطالب (1) بعمل المناولة في الفراغ عبر الشاخص الى (2) الذي يستقبلها ثم يعمل مناولة الى الفراغ عبر الشاخص الى (1) وهكذا.



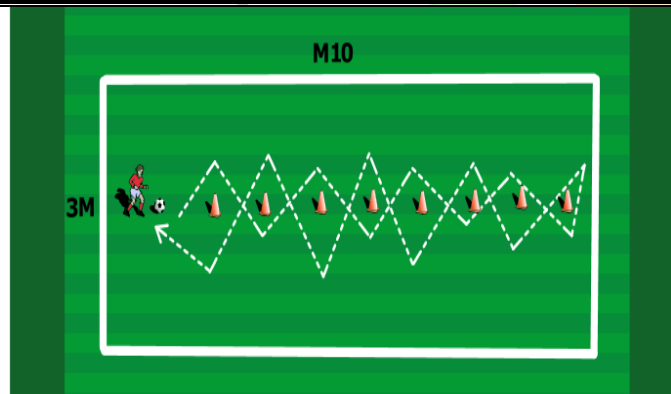
5 - ينظم التمرين داخل مربع (8×8م) وفيه ثلاث طلاب على خط مستقيم واحد والمسافة بين طالب واخر (3م) والكرة عند الطالب (2) الذي يعمل المناولة الى (1) ويذهب خلفه والطالب (1) يعمل مناولة الى (3) ويدور خلفه وهكذا يستمر التمرين.



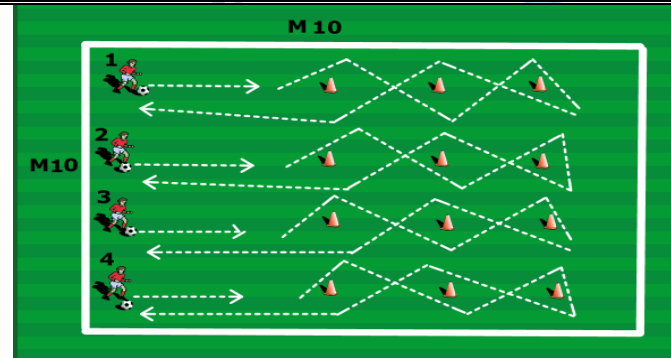
6 - ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (8×8م) وفيه اربعة طلاب حيث يبدأ التمرين الطالب رقم (1) ويعمل مناولة الى الطالب رقم (2) الذي يلعبه بلمسة واحدة الى الطالب رقم (4) ويلعبها بلمسة واحدة الى الطالب (3) ويلعبها بلمسة واحدة الى الطالب (2) ويلعبها بلمسة واحدة الى الطالب (4) وهكذا يستمر التمرين.



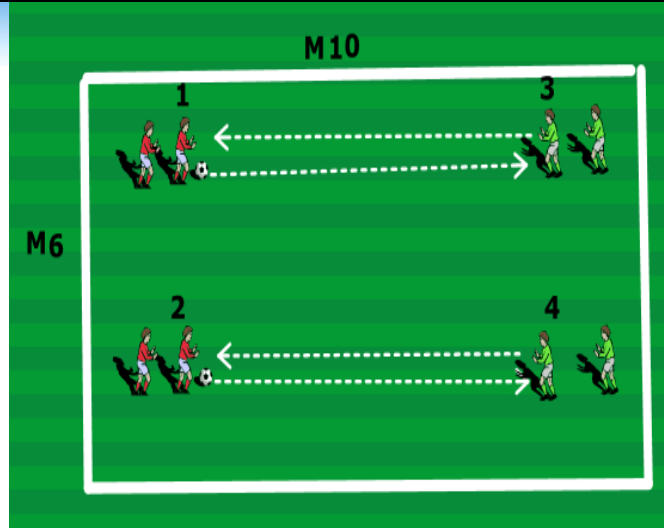
7- ينظم التمرين داخل مستطيل (8×10 م) وفيه 8 طلاب ينقسمون الى مجموعتين ويبدأ التمرين الطالب رقم (1) بمناولة الكرة باتجاه الشاخص الاول الى الطالب رقم (2) ثم يقوم الاخير بمناولة الكرة الى الطالب رقم (1) امام اتجاه الشاخص الثاني ثم يقوم الطالب رقم (1) بمناولة الكرة الى الطالب رقم (3) امام اتجاه الشاخص الثاني حيث يقوم الطالب رقم (3) بمناولة الكرة الى الطالب رقم (1) وهكذا يستمر التمرين.



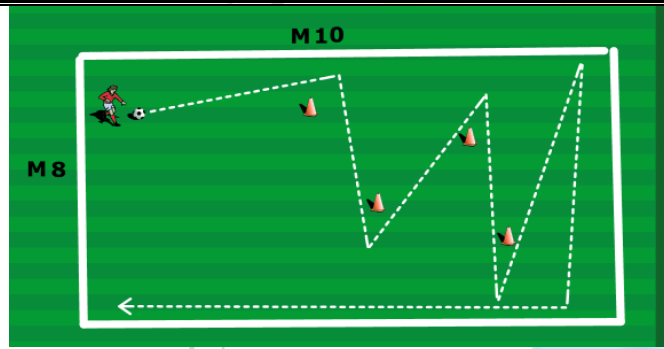
8 - ينظم التمرين داخل مستطيل (3×10 م) ويوجد في داخله خمسة شواخص والمسافة بين شاخص واخر 1م ويقوم الطالب بالدرجة بين الشواخص ذهاباً واياباً.



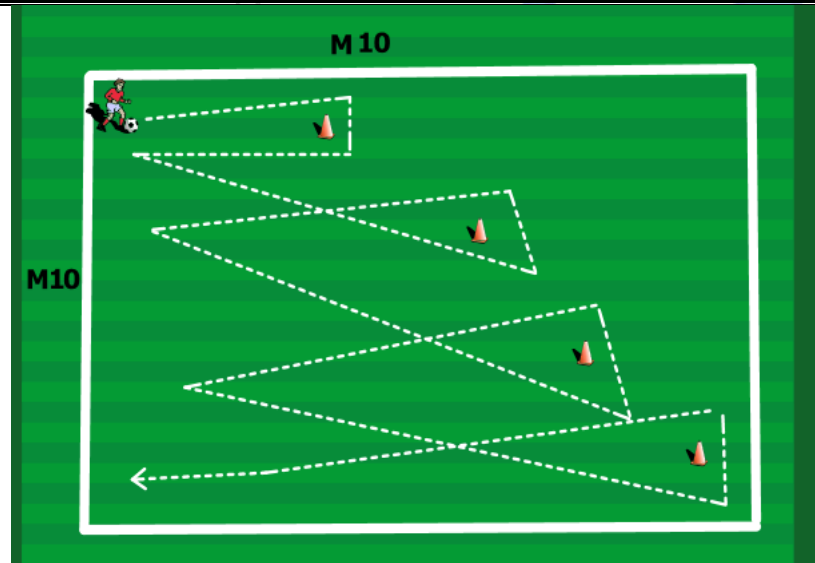
9 - ينظم التمرين داخل مربع ابعاده (10×10 م) مع الصافرة الاولى يبدأ الطالب (1-2-3-4) بالدرجة ، الصافرة الثانية يقوم الطالب بالدرجة بين ثلاث شواخص ذهاباً واياباً.



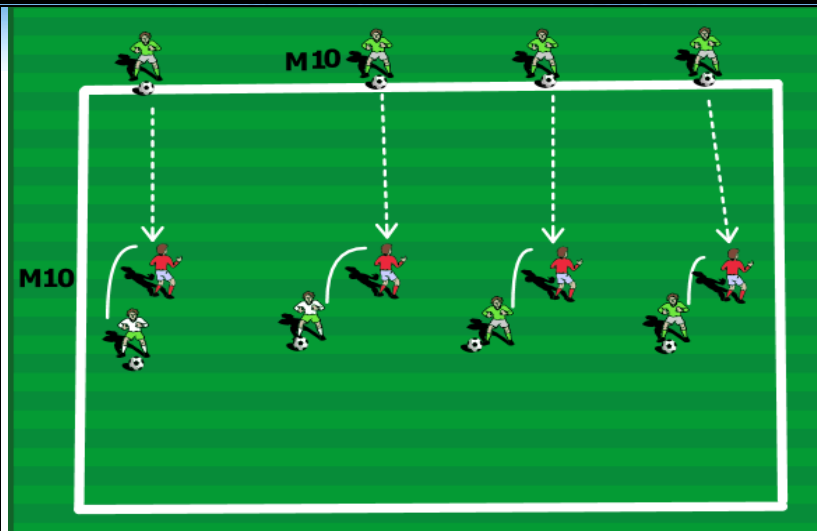
10 - ينظم التمرين داخل مستطيل (10×6 م) وفيه مجموعتين من الطالبين تتكون كل مجموعة من اربعة طلاب والمسافة بين المجموعتين (12م) والكرة مع الطالب رقم (1) و(2) ويبدأ التمرين بقيام الطالب رقم (1) و(2) بدرجة الكرة حتى يصل كل واحد منهم الى المجموعة المقابلة له ثم يسلم الطالب (1) الكرة الى الطالب رقم (4) والطالب (2) الى الطالب (3) ومن ثم يركضون ليقفوا خلف المجموعة التي وصلوا اليها وهكذا يستمر التمرين.



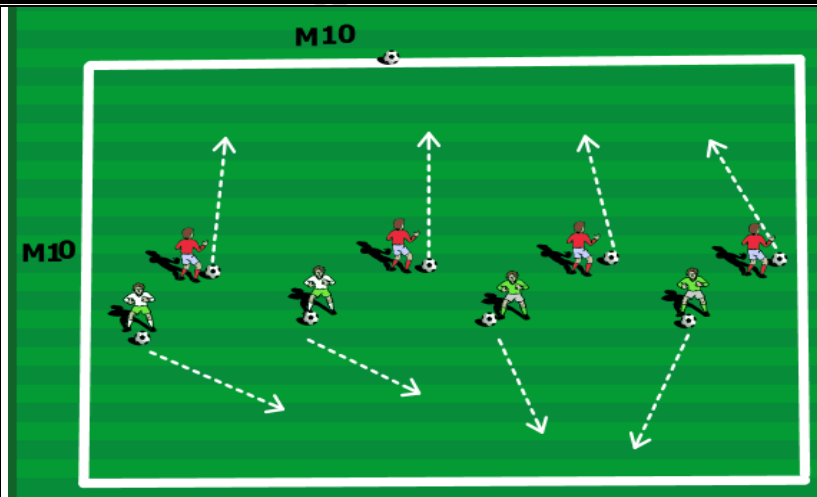
11 - ينظم التمرين داخل مستطيل (10×8 م) بحيث توضع فيه اربعة شواخص بشكل مدرج ويبدأ الطالب بأداء الدرجة من خط البداية المحدد والمرور من بين الشواخص الاربعة وبعد اجتياز اخر شاخص يعود سريعا بخط مستقيم الى نقطة البداية.



12 - ينظم التمرين داخل مربع (10×10 م) توضع بداخله اربعة شواخص على ابعاد مختلفة عن نقطة البداية اذ تكون الابعاد كالآتي (2م للشاخص الأول ، 4م للشاخص الثاني ، 6م للشاخص الثالث ، 8م للشاخص الرابع) ويقوم الطالب بالدرجة من خط البداية الى الشاخص والعودة الى خط البداية ومن ثم الدرجة الى الشاخص الثاني والعودة الى خط البداية وهكذا لبقية الشواخص.



13 - ينظم التمرين داخل مربع (10×10 م) ويقف فيه أربعة طلاب مهاجمين ومع كل لاعب كرة عند الخط الجانبي للمربع بينما يقف أربعة طلاب مدافعين بدون كرة في منتصف المربع وعند الإشارة ينطلق الطالب المهاجم بدرجة الكرة الى الامام ويلحق به الطالب المدافع ويحاول مضايقته وقطع الكرة منه ويستخدم الطالب المهاجم الدرجة بباطن القدم والجزء الداخلي والخارجي للقدم.



14 - ينظم التمرين داخل مربع (10×10 م) ويشارك في التمرين فريق واحد وينتشر لاعبو الفريق داخل المربع ومع كل لاعب كرة ويؤدون الدرجة بالكرة بحرية (بالسرعة والاتجاه والطريقة) مع عدم التصادم مع بقية الطالبين في المنطقة او مع كراتهم والتأكيد على ان يكون نظر الطالب الى الاعلى.