

تأثير تمرينات مهارية بأداة مساعدة في تعلم مهارتي الالاماد والمناولة بكرة قدم الصالات

أ. د نبراس كامل هدايت طالب الماجستير - مؤيد مجيد إسماعيل

(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى)

(Nbres @ yahoo.com)

الكلمات المفتاحية : تمرينات مهارية ، مهارتي المناولة والالاماد ، كرة قدم الصالات

ملخص البحث

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية الفرقية ومنها كرة قدم الصالات ، وان حقيقة النمو المتزايد لدراسة الجوانب النظرية والتطبيقية لكرة قدم الصالات كأسس علمية وميدانية لذا يكون من الضروري البحث عن طرائق جديدة وحديثة ومتنوعة لتقديمها لعشاق اللعبة ، إذ تأتي أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير التمرينات المهارية بجهاز (Football Flick Urban) في تعلم مهارتي المناولة والالاماد بكرة قدم الصالات ، أما مشكلة البحث هي ضعف في هذه المهارات وقلة استخدام الأجهزة الرياضية الحديثة و الذي تساعد على تعلم مهارات كرة قدم الصالات ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ، وقد تكونت عينة البحث من طلاب الصف الاول متوسط - متوسطة طارق بن زياد والبالغ عددهم (12) طالب ، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحث الى ان طبيعة التمرينات المهارية بالجهاز المستخدم أدت الى تفاعل الطلبة وزادت من الاقبال نحو الاداء مما أثر بشكل ايجابي في تعلم المهارات ، اما اهم التوصيات فكانت ضرورة اعتماد التمرينات باستخدام الأجهزة ضمن المناهج التعليمية والتدريبية المخصصة للناشئين والشباب لتعلم القدرات المهارية بكرة القدم (المفتوحة ، الصالات) .

Effect of skill exercises with a tool In learning the skill of handling and putting down futsal lounges

prof . Nebras Kamel Hidayat

Muayad Majeed Ismail

key words : Exercise skills , Handling and quarantine skills , Futsal lounges

Abstract :-

The sport has witnessed great progress in various sports, including futsal, and the fact that the growing growth of the study of the theoretical and practical aspects of futsal halls scientific and field bases, so it is necessary to search for new and modern methods and variety to be provided to fans of the game, The importance of research is by recognizing the impact of the exercise skills of the (Football Flick Urban) in learning the skills of handling and putting down futsal lounges , The problem of research is weakness in these skills and lack of use of modern sports equipment, which helps to learn the skills of futsal halls, and the use of the researcher experimental approach to design one group, The research sample consisted of students of the first grade intermediate - middle Tariq ibn Ziyad (12) students , After the completion of the field experience, the researcher concluded that the nature of the exercises in the device used led to the interaction of students and increased the turnout towards performance, which positively affected the development of skills , The most important recommendations were the need to adopt exercises using devices within the educational curricula and training for young people and young people to learn the skills of football (open, lounges).

1- المقدمة :

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية الفرقية ومنها كرة قدم الصالات ، ان حقيقة النمو المتزايد لدراسة الجوانب النظرية والتطبيقية لكرة قدم الصالات بأسس علمية وميدانية يكون من الضروري البحث عن طرائق حديثة ومتنوعة لتقديمها للاعبين.

إنّ الوسائل والادوات التعليمية المساعدة اصبحت مهمة جداً في العملية التعليمية لما تقدمه من دعم كبير في إجراء وتنفيذ العمليات المختلفة ومساعدة المربي وكل من لهم صلة في العملية التعليمية في الأنشطة والقرارات الذي يتطلبها العمل الرياضي كافة مع ضرورة الاستفادة منها لخلق جيل من الرياضيين الأبطال ويمكن بواسطتها تحقيق صحة الحصول على المعلومات وتكاملها وسرعتها ، وبالتالي تحسين الخدمات المقدمة وتقليل الهدر المادي وتنمية القدرات المهارية الإبداعية الرياضية لدى المتعلم والمربي ، إذ تساعد المربي على سهولة

توصيل المعلومات وتخطب فيه اكبر عدد من الحواس مما يضيف متعة وتشويقا داخل الوحدة التعليمية من جهة ويفتح أمامه العديد من أساليب التعلم المفضلة لديه فضلا عن تنويع مثيرات التعلم وتمكن الطالب من الاعتماد على الذات وتنمية المهارات والتعلم الذاتي وتعلم الأداء بهدف تحقيق الاهداف المطلوبة منه وتصمم البرامج التعليمية .

لم تعد الاجهزة والوسائل المساعدة موضوعاً هامشياً في العملية التعليمية بل أصبحت جزءاً لا يتجزأ من مقوماتها الأساسية ، إذ إن استخدامها يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية " وهي وسيلة فعالة لرفع مستوى اداء الطالب في الجانب المهاري وكذلك تساعد المدرسين على سهولة ايصال المعلومات الى الطلاب فضلا عن تنوع مثيرات التدريب مما يضيف متعة وتشويق على تعلمه ، إذ تعد الاجهزة والأدوات المساعدة واحدة من الوسائل الذي تساعد على أداء الواجبات المتعددة والعمل على رفع كفاية العملية التدريبية " (شرف ، 2016 ، 54) .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في كيفية تعلم الطالب مهارتي الاخمد والمناولة على وفق الاسس العلمية وذلك من خلال إعداد الباحث تمرينات مهارية وباستعمال جهاز مساعد والذي يساعد على تنمية مهارتهم وتشجيع الطلبة على الاستمرار في التعلم مع استبعاد عامل الخوف والفشل وعدم سريان الملل وأضافه عنصر التشويق والاثارة للتعلم وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت من المربي والطالب .

ومن خلال خبرة الباحثان لاحظا ضعف في مهارتي المناولة والاخماد بكرة القدم للصالات ، لذا ارتأى الباحثان تسليط الضوء عليها بغية حلها من خلال اعداد تمرينات باستعمال جهاز (Football Flick Urban) الذي اعتمده ، اما هدف البحث فهو إعداد تمرينات مهارية بجهاز (Football Flick Urban) والتعرف على تأثيره في تعلم مهارتي المناولة والاخماد بكرة قدم الصالات ، وافترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والاخماد بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الاول متوسط .

وتتضمن مجالات البحث المجال البشري / عينة من طلاب الصف الاول (متوسطة طارق بن زياد) للعام الدراسي (2018 - 2019) في محافظة ديالى - قضاء بعقوبة ، اما المجال الزمني / للفترة من (22 / 10 / 2018) ولغاية (2 / 12 / 2019) ، اما المجال المكاني / ساحة متوسطة طارق بن زياد .

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 متوسطة طارق بن زياد (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 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :- (المصادر العربية ، الملاحظة ، الاختبارات والقياس ، جهاز (Football Flick) ، كرات قدم صالات ، صافرة نوع (FOX) ، اقلام ، شريط قياس) .

2 - 4 جهاز (Football Flick) :-

وهو جهاز معاصر ذو تصميم أنيق ومتعدد الاستخدامات ، يستخدم لتنمية مهارات الطلاب بكرة قدم الصالات أذ صمم ليتمكن الطلاب من التدريب بشكل فردي ، إذ يمكن الطالب من تمرير الكرة الى المرتفع الموجود في الجهاز واستلام الكرة ثانيةً وبارتفاعات وسرعة وزوايا مختلفة لاختبار مهاراتهم ودقته في السيطرة على الكرة وكذلك لركل الكرة في الشبكة الموجودة في الجهاز ، يستخدم جهاز (Football Flick) كجهاز تعليمي وتدريبى لتحسين مهارات المناولة والسيطرة على الكرة والتهديف ، وكذلك يوفر المتعة والسُرور لدى الطلاب في اثناء الوحدات التعليمية في محاولة لخلق مهارات وحركات جديدة ، كما موضح بالشكل (1) .



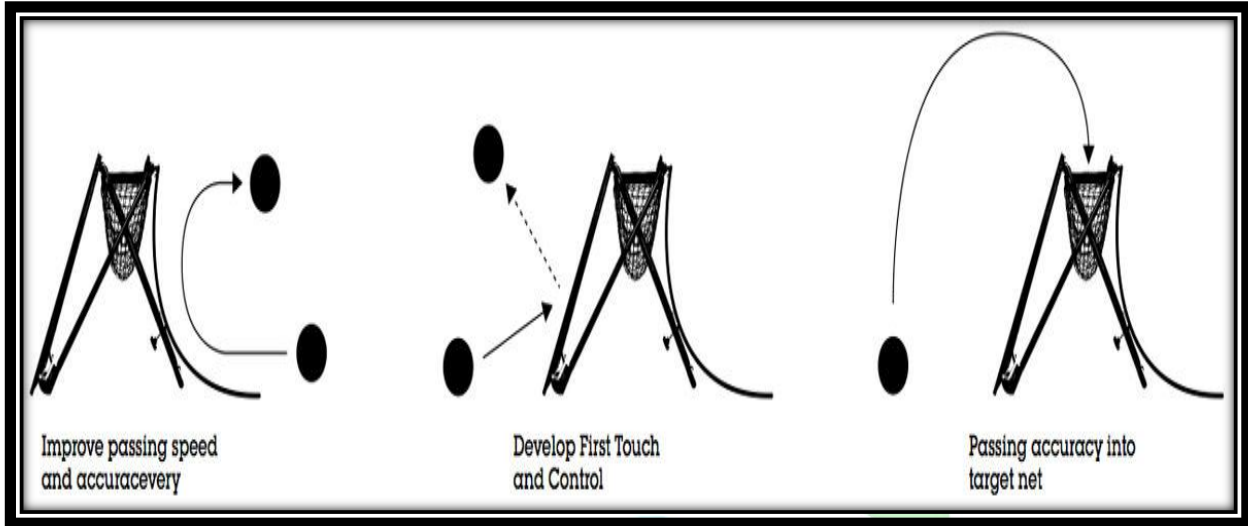
شكل (1) يبين جهاز (Football Flick)

مواصفات جهاز (Football Flick) :-

1 - المنحدر الامامي :- هو المرتفع الموجود في مقدمة الجهاز ويتكون من قوس محدب ذو سطح ناعم والذي يمكن تعديله لتغيير مسار ودرجة الاختلاف في المناولة المرتدة ، طوله (137 سم) وعرضه (74 سم) وارتفاعه (72 سم) .

2 - المنحدر الخلفي : - ويتكون من منحني فيه مسند ذو زاوية وسطح يعود الى حالته الطبيعية والذي يمكن ان يصل الى (180 درجة) لتغيير طيران الكرة ، طوله (110 سم) وعرضه (74 سم) وارتفاعه (72 سم) .

3 - الشبكة : - وهي الجزء الاخير من الجهاز وتكون في وسطه و الذي صممت لتستخدم لتمرير الكرة الى الهدف ، طوله (48 سم) وعرضه (65 سم) وارتفاعه (32 سم) ، كما موضح بالشكل (2) .



شكل (2) يوضح مواصفات جهاز (Football Flick)

2 - 5 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2 - 5 - 1 المناولة (عبد الحمزة ، 2011 ، 209) :

اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو هدف صغير (1 x 1 م) من مسافة (7.5 م).
أما الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة .

وأما الأدوات فهي :

- كرات قدم للصالات قانونية عدد (5) .
- شريط قياس .
- مساحة من ملعب كرة القدم للصالات .

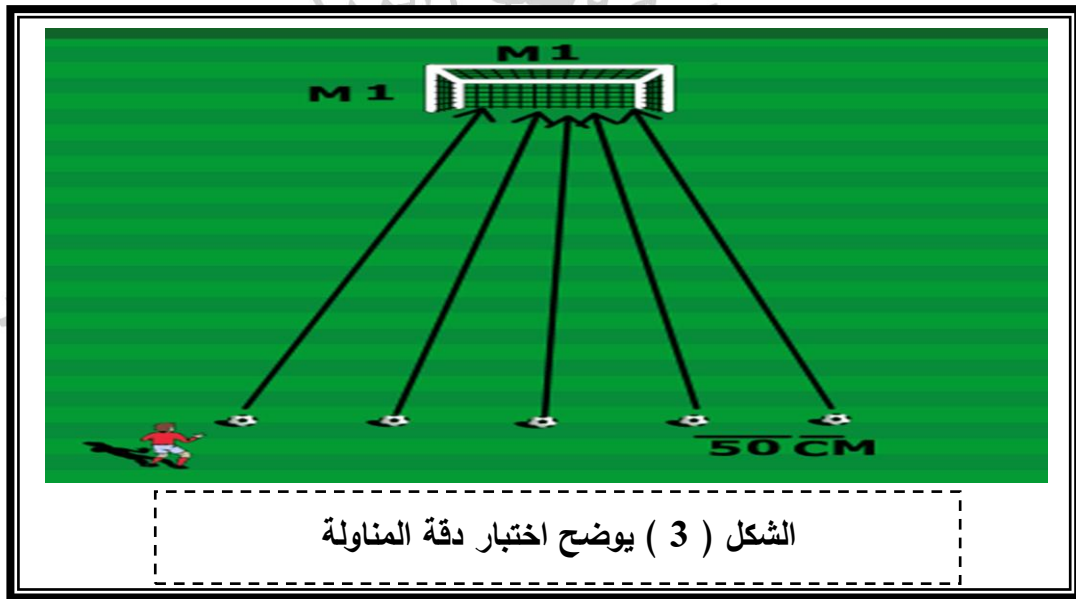
وصف الأداء:- يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (7.5 م) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف ، كما في الشكل (3) .

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5) .

طريقة التسجيل :

- يعطى المختبر (5) محاولات.

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



2 - 5 - 2 الاخمد (عبد الحمزة ، 2011 ، 209) :-

اسم الاختبار : اختبار إخماد الكرة (أسفل القدم) .

أما الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها أسفل القدم بمربع قياسه (1.5 م) .

وأما الأدوات فهي :

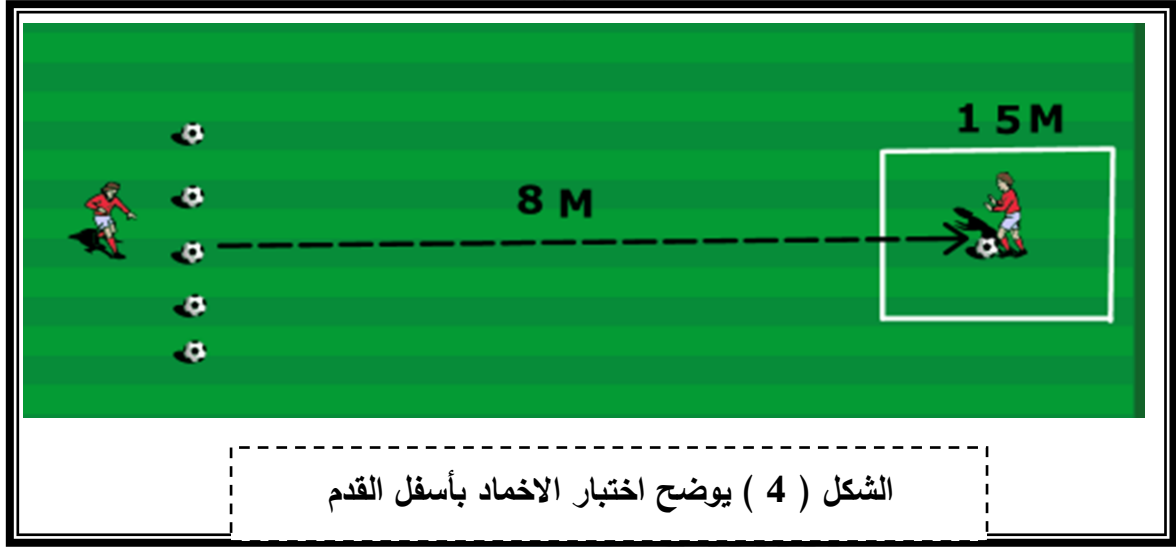
- كرات قدم للصالات عدد (5) .
- منطقة محددة بخطين متوازيين المسافة بينهما (8 م) .

وصف الأداء:- يقف المختبر خلف خط منطقة الاختبار المحددة ، ويقف المدرس ومعه الكرة على الخط المرسوم على الجهة المقابلة ، وبعد إعطاء إشارة البدء يدفع المدرس الكرة على الأرض (أرضية زاحفة) باتجاه المختبر خمس مرات متتالية لغرض الإخماد أسفل القدم ، كما في الشكل (4) .

شروط الأداء: إذا أخطأ المدرس في ركل الكرة أو دفعها للمختبر بشكل غير مناسب تعاد المحاولة ، لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :-

- إذا لم ينجح المختبر في إيقاف الكرة وخروجها من المربع .
 - إذا أوقف الكرة بطريقة مخالفة للإخماد المتفق عليه (بأسفل القدم) .
- طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من المربع .
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقوف الكرة على أحد خطوط المربع .
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من المربع .



2 - 6 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق (22 / 10 / 2018) وعلى ساحة طارق بن زياد ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعدية .

2 - 7 تطبيق التجربة الرئيسة :

تم العمل بالتجربة الرئيسة لعينة البحث في يوم الأحد الموافق (4 / 11 / 2018) والانتهاؤها منها في يوم الأربعاء الموافق (28 / 11 / 2018) على افراد العينة وبواقع (وحدتان) تعليميتان بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (8) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (40) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي 15 د ، الرئيسي 20 د ، الختامي 5 د) ، وقد اقتصر عمل الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية والبالغ وقته (20 د) ، وقد استخدم الباحث تمرينين في كل وحدة تعليمية زمن كل تمرين (8 د) والراحة (2 د) .

2 - 8 الاختبار البعدي :

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التعليمية والبالغة (8) وحدات في يوم الاحد الموافق (2 / 12 / 2018) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

2 - 9 الوسائل الاحصائية :

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

3 - عرض النتائج ومناقشتها :

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات دقة مهارتي الaxماد والمناولة في الاختبارات القبلية والبعدي

لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية لمهارتي المناولة والaxماد بكرة قدم الصالات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 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 والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارالمناولة والaxماد

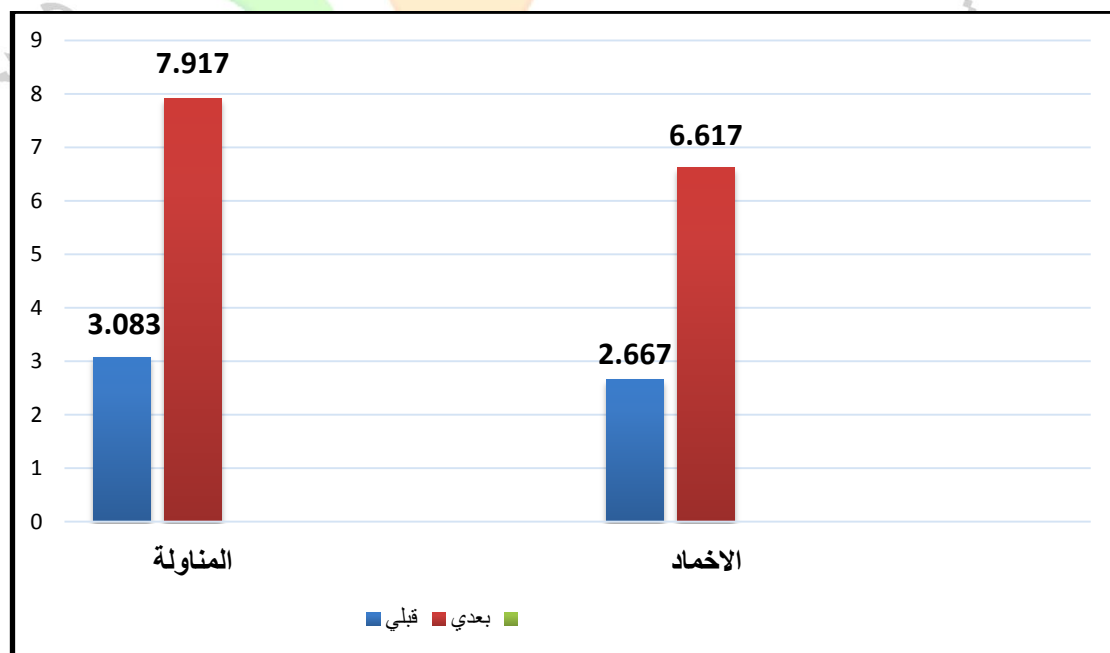
المجاميع	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري
المناولة	قبلي	12	3.083	0.358	3.000	1.240
	بعدي	12	7.917	0.543	8.000	1.881
الaxماد	قبلي	12	2.667	0.284	2.500	0.985
	بعدي	12	6.167	0.365	6.000	1.267

جدول (2)

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

Paired Samples Test							
ت	المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ
1	المناولة	الثانية	4.834	0.937	0.270	17.903	0.000
2	الاحماد	الثانية	3.500	0.905	0.261	13.409	0.000
تحت درجة حرية ن - 1 = 11							

شكل (5) يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار المناولة والاحماد للمجموعة التجريبية



من خلال الجدول (1 - 2) الذي يبين أنّ قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والاحماد بكرة قدم الصالات مختلف تمامًا عن الاختبار البعدى . اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية هي (17.903 ، 13.409) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى ما يأتي : -

أن الطريقة الذي اعتمدها في بناء التمرينات التطبيقية باستخدام الجهاز داخل إطار الوحدة التعليمية اليومية طول فترة تنفيذ مفردات المنهج التعليمي من قبل المجموعة التجريبية ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات الطلبة في هذه المرحلة العمرية ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرس في تحفيز الطلبة على تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعه أصلاً في الوحدة التعليمية لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى الطلبة في اداء المهارات بكرة القدم للصالات ، وايضاً يعزو الباحث هذه النتيجة إلى التمرينات المستخدم من قبل الباحث و الذي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية وأعطاه أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات ، وهذا ما أكدته (الدسوقي ، 2013 ، 163) " أن الأدوات والوسائل المساعدة الذي يستخدمها المربين في عملية التعليم تساعد المتعلم في تنمية قابليتهم الحركية ، فضلاً عن انها تستخدم لتحسين الحالة المهارية لهم " . كما ويؤكد (اللقائي ، 2013 ، 12) " ان للوسائل والأدوات المساعدة دور مهم وفعال في العملية التعليمية فهي تساعد على رفع المستوى المهاري بصفة عامة ، وتساعد على تطور الصفات والقدرات البدنية والحركية وتعلم المهارات الأساسية ، وتساعد على تحسين العمليات العقلية ، وتعمل على زيادة عنصر الاثارة والتشويق عند الافراد المشاركين بالأداء بصورة ايجابية ونشطة في التدريب والتعليم " .

أن الاجهزة والادوات المساعدة في التمرينات تزيد من استثارة الافراد وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي . فقد أكدت بحوث الدافعية الرياضية أنه كلما زادت الدافعية أدى ذلك الى زيادة نشاط المتدرب وتطور مستواه البدني والمهاري ، وهذا ما أكدته (فوزي ، 2013 ، 26) بقوله " تعد الاجهزة والادوات الرياضية المساعدة احد الاساليب المهمة لزيادة الدافعية لدى المتعلم في أثناء العملية التعليمية اذ يعد التنوع في الادوات وتمارينها كل ذلك من شأنه استثارة المتعلمين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي " . ان التعلم الحاصل في المهارات يعود الى التمرينات المهارية الذي ادخلت في المنهج المدرسي وهذا ادى الى تعلم الطلاب المهارات بكرة قدم الصالات وهذا ما اكدته (ذباح ، 2017 ، 193) " أن التمرين يعد عاملاً ضرورياً ومساعداً في التفاعل بين المتعلم والمهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الاجزاء المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب " .

من خلال ما تم عرضه من النتائج استنتج الباحثان الى ان التمرينات الخاصة وباستخدام الجهاز الذي طبقت على عينة البحث كان لها دور ايجابي في تعلم مهارتي المناولة والاحماد ، اذ ظهر هذا التحسن في الاداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات ووفق الاسلوب العلمي ، وبناءً على نتائج البحث يوصي الباحثان بضرورة اعتماد التمرينات باستخدام الأجهزة ضمن المناهج التعليمية والتدريبية المخصصة للناشئين والشباب لتعلم القدرات المهارية بكرة القدم (المفتوحة ، الصالات) .

المصادر

- الدسوقي ، ابراهيم هاني ؛ الحديث في الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية ، ط1 (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، 2013) .
- ذباح ، نصير كردي وجبار فالح هزبر ؛ تأثير تمرينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني متوسط ، (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة ، المجلد العاشر ، العدد 32 ، 2017) .
- شرف ، عبد الحميد ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط2 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016) .
- عبد الحمزة ، بعث عبد المطلب ، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 - 16) سنة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، 2011) .
- فوزي ، أحمد أمين ؛ سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، 2013) .
- اللقائي ، احمد حسين ؛ الوسائل التعليمية والمنهج العلمي ، ط2 (القاهرة ، مؤسسة الخليج العربي ، 2013) .

(الملاحق (التمرينات المهارية)

<p>2 - توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بدرجة الكرة ومن ثم مناوله الكرة الى الطالب (2) الذي يقوم بإخمادها وأعادتها الى الطالب (1) و الذي بدوره يقوم بإخماد الكرة ومناولتها الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ثم يقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على المرمى من مسافة (10 م) .</p>	<p>1 - توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بدرجة الكرة ومن ثم مناوله الكرة الى الطالب (2) الذي يقوم بإخمادها وأعادتها الى الطالب (1) والذي بدوره يقوم بإخماد الكرة ومناولتها الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ثم يقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على المرمى من مسافة (6 م) .</p>
<p>4 - توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بمناولة الكرة الى الطالب (2) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها الى الطالب (3) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها الى الطالب (1) الذي تتحرك الى الامام بدون كرة وبعد إخمادها للكرة يقوم بدرجةتها الى الاقماع ومن ثم مناوله الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ثم يقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على المرمى من مسافة (6 م)</p>	<p>3 - توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بدرجة الكرة ومن ثم مناوله الكرة الى الطالب (2) الذي يقوم بإخمادها وأعادتها الى الطالب (1) و الذي بدوره يقوم بإخماد الكرة ومناولتها الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ثم يقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على أهداف صغيرة .</p>
<p>6 - توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بمناولة الكرة الى الطالب (2) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها الى الطالب (3) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها الى الطالب (1) الذي تتحرك الى الامام بدون كرة وبعد إخمادها للكرة يقوم بدرجةتها الى الاقماع ومن ثم مناوله الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ثم يقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على أهداف صغيرة</p>	<p>5 - توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بمناولة الكرة الى الطالب (2) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها الى الطالب (3) الذي يقوم بإخمادها ومناولتها الى الطالب (1) الذي تتحرك الى الامام بدون كرة وبعد إخمادها للكرة يقوم بدرجةتها الى الاقماع ومن ثم مناوله الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ثم يقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على المرمى من مسافة (10 م) .</p>
<p>8 - توصيف التمرين : يبدأ التمرين من</p>	<p>7 - توصيف التمرين : يبدأ التمرين من</p>

<p>منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بدرجة الكرة الى الاقمار وباتجاهات متعددة ومن ثم مناوله الكرة الى الطالب (2) الذي تكون واقفة على منطقة الجزاء (10 م) ويلمسة واحدة تعيد الكرة الى الطالب (1) الذي يقوم بالتهديف على المرمى ، ثم يقوم الطالب (3) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى الطالب (1) و الذي يقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (10 م) .</p>	<p>منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بدرجة الكرة الى الاقمار وباتجاهات متعددة ومن ثم مناوله الكرة الى الطالب (2) الذي تكون واقفة على منطقة الجزاء (10 م) ويلمسة واحدة تعيد الكرة الى الطالب (1) الذي يقوم بالتهديف على المرمى ، ثم يقوم الطالب (3) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى الطالب (1) و الذي يقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (6 م)</p>
<p>10 - توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بدرجة الكرة الى الاقمار وباتجاهات متعددة ومن ثم مناوله الكرة الى الطالب (2) الذي تكون واقفة على منطقة الجزاء (10 م) ويلمسة واحدة تعيد الكرة الى الطالب (1) الذي يقوم بالتهديف على المرمى ، ثم يقوم الطالب (3) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى الطالب (1) و الذي يقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ومن مسة واحدة يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (6 م)</p>	<p>9 - توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بدرجة الكرة الى الاقمار وباتجاهات متعددة ومن ثم مناوله الكرة الى الطالب (2) الذي تكون واقفة على منطقة الجزاء (10 م) ويلمسة واحدة تعيد الكرة الى الطالب (1) الذي يقوم بالتهديف على المرمى ، ثم يقوم الطالب (3) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى الطالب (1) و الذي يقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (10 م)</p>
<p>12 - توصيف التمرين : يبدأ التمرين من خط المنتصف يقوم الطالب (1) مناوله الكرة الى الطالب (2) ثم من مسة واحدة اعاده الكرة الى الطالب (1) الذي يقوم بالدرجة ثم مناوله الكرة الى الطالب (3) ومن مسة واحدة اعاده الكرة الى الطالب (1) الذي يقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ومن مسة</p>	<p>11 - توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب يقوم الطالب (1) بدرجة الكرة الى الاقمار وباتجاهات متعددة ومن ثم مناوله الكرة الى الطالب (2) الذي تكون واقفة على منطقة الجزاء (10 م) ويلمسة واحدة تعيد الكرة الى الطالب (1) الذي يقوم بالتهديف على المرمى ، ثم يقوم الطالب (3)</p>

<p>واحدة يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (15 م) .</p>	<p>الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى الطالب (1) و الذي يقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (10 م) .</p>
<p>14 - توصيف التمرين : ينظم التمرين في منتصف الملعب يقوم الطالب رقم (1) بدرجة الكرة بين شاخصين والمسافة بينهما (2م) وبعدها يقوم بمناولة الكرة للمدرب واستلامها وإخمادها ثم يدحرج الكرة بين شاخصين آخرين ثم مناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (10 م) وبوجود حارس المرمى .</p>	<p>13 - توصيف التمرين : يبدأ التمرين من خط المنتصف يقوم الطالب (1) بمناولة الكرة الى الطالب (2) ثم تمرر الكرة الى الطالب رقم (3) الذي تلعب الكرة بمناولة الى الطالب (1) الذي تحرك الى الامام بدون كرة ، يقوم الطالب (1) بإخماد الكرة ثم مناولة الكرة الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ومن مسة واحدة يقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (10 م) وبوجود حارس المرمى .</p>

