

تأثير تمرينات مهارية توافقية في حدة الانتباه وتعلم التهديف بكرة قدم الصالات لطلاب الصف الأول متوسط

أ.م.د. عمار جبار عباس طالب الماجستير - حسين وهيب محمود

(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى)

ammarjabbar76@gmail.com

الكلمات المفتاحية : تمرينات توافقية ، حدة الانتباه ، مهارة التهديف ، كرة قدم الصالات

ملخص البحث

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية الفرعية ومنها كرة قدم الصالات ، ولعبة كرة القدم للصالات واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ، تأتي أهمية البحث في ان التمرينات المهارية التوافقية التي تعطى للطلاب الناشئ اثناء الوحدات التعليمية تؤدي الى تنمية القدرات العقلية ومنها الانتباه إذ يعتبر الانتباه من القدرات العقلية المهمة وتنميته يؤدي الى تنمية الاداء المهاري للألعاب الرياضية عامة ورياضة كرة القدم للصالات بصورة خاصة ، أما مشكلة البحث هي وجود ضعف في تعلم مهارة التهديف وان هذا الضعف يرجع لأسباب كثيرة بدنية ، نفسية ، عقلية وأن الباحث أرتأى دراسة واحدة من هذه الاسباب التي يعتقد انها لها تأثير على الناحية الفنية وهي الانتباه الذي هو واحد من المهارات العقلية ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ، وقد تكونت عينة البحث من طلاب الصف الاول متوسط - (متوسطة الانتصار) والبالغ عددهم (١٢) طالب ، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحثان الى أن ملائمة التمرينات المهارية التوافقية لهذه المرحلة العمرية اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في تنمية حدة الانتباه ومهارة التهديف بكرة قدم الصالات ، واما اهم التوصيات فكانت اعتماد التمرينات المهارية التوافقية ضمن المناهج التدريبية المخصصة للناشئين بكرة القدم الصالات .

Effect of consensual skill exercises In sharp attention Learn to score Reel Futsal For Grade first students

Prof. Ammar Jabbar Abbas

Hussein Wahib Mahmoud

key words : *Consensual exercises , sharp attention , scoring skill , •
Futsal lounges*

Abstract :-

The sports field has seen great progress in various sports, including futsal. Hall futsal is one of the latest developments in futsal, and this game is given great care and attention everywhere because it is one of the most popular games in the world. The importance of research is that the training exercises that are given to the student during the educational units lead to the development of mental abilities, including attention as attention to the important mental abilities and development leads to the development of the performance of sports and sports in general. The problem of research is a weakness in the skills of rolling and scoring and that this weakness is due to many reasons physical, psychological, mental and the researcher saw one of these reasons that are believed to have an impact on the technical aspect is attention which is one of the mental skills. The researcher used the experimental approach to design a single group. The sample of the research consisted of the students of the first grade average - intermediate victory and the number of (12) students. After the completion of the field experience, the researcher concluded that the compatibility of the skillful exercises of this age group contributed to their application correctly and appropriately, which helped greatly in the development of attention and the skill of scoring futsal lounges. The most important recommendations were the adoption of harmonized skills exercises within the training curricula for young footballers.

١ - المقدمة :

لعبة كرة القدم للصالات واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ، لذا يحتاج طالب في هذه المرحلة العمرية إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء ، إذ ان للتمرينات المهارية التوافقية أهمية كبيرة في تنمية القدرات العقلية وكذلك حل الواجبات الحركية المطلوبة ، وان هذه التمرينات ترفع من مستوى اداء الطالب والناشئ لتأثيرها على الجانب المهاري والعقلي الذي يلعب دوراً مهماً ورئيساً في الاداء الحركي وفي الانفعالات والاستجابات وتعد من اهم العوامل المؤثرة في اداء المهارات الحركية للطلاب الناشئ ، وان للتمرينات المهارية التوافقية والمشابهة لحالات اللعب الحقيقي اهمية كبيرة في تطوير القدرات العقلية

التي تلعب دوراً رئيساً في الاداء الحركي خاصة في اللعبة التي يمارسها الرياضي وذلك من خلال الاقلال من الحركات الزائدة والاقتصاد بالجهد المبذول والدقة في اتخاذ القرارات من خلال معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة بالذاكرة وبالتالي الوصول الى لاعب متكامل تحتاجه لعبة كرة القدم للصالات .

وتكمن اهمية البحث في ان التمرينات المهارية التوافقية التي تعطى للطالب الناشئ اثناء الوحدات التعليمية تؤدي الى تنمية القدرات العقلية ومنها الانتباه إذ يعتبر الانتباه من القدرات العقلية المهمة وبتنميته يؤدي الى تنمية الاداء المهاري للألعاب الرياضية عامة ورياضة كرة القدم للصالات بصورة خاصة من خلال التمرينات التي تسهم في رفع قدرة الطالب في الاداء المهاري الحركي اثناء الاداء الحقيقي ولأنها تمرينات مقارنة لحالات اللعب الحقيقي .

ومن خلال تجربة الباحثان الميدانية ، لاحظا ضعف في مهارة التهديف وان هذا الضعف يرجع لأسباب كثيرة بدنية ، نفسية ، عقلية وأن الباحثان أرتأى دراسة واحدة من هذه الاسباب التي يعتقد انها لها تأثير على الناحية الفنية وهي حدة الانتباه الذي هو واحد من المهارات العقلية (الخيكاني ، ٢٠١٦ ، ١٧٢) فحدة الانتباه هو أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة ، كذلك يقصد بحدة (شدة) الانتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها الطالب تجاه مثير أو مثيرات معينة وبالتالي كلما ازدادت حدة (شدة) الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه ، ومن الملاحظ بالنسبة للطالب المبتدئ عندما يتعلم مهارة حركية جديدة أن حدة (شدة) الانتباه لديه تكون واضحة نظراً لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارة الحركية الجديدة .

اما هدف البحث فكانت أعداد تمرينات توافقية والتعرف على تأثيرها في حدة الانتباه وتعلم مهارة التهديف بكرة قدم للصالات . وقد افترضا الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في حدة الانتباه وتعلم مهارة التهديف بكرة قدم للصالات . وتتضمن مجالات البحث المجال البشري / عينة من طلاب الصف الاول (متوسطة الانتصار) في محافظة ديالى - قضاء بعقوبة ، اما المجال الزمني / للمدة من (٢٣ / ١٠ / ٢٠١٨) ولغاية (٢ / ١٢ / ٢٠١٨) ، واما المجال المكاني / ساحة متوسطة الانتصار .

٢ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

٢ - ١ 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 .

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول متوسط في قضاء بعقوبة المركز ، ام عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية من طلاب متوسطة الانتصار (الصف الاول متوسط) اذ بلغ عدد افراد العينة (١٢) طالب ، أما اسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية هي (وجود فريق من المدرسة ، وجود كادر تعليمي ، توفر الساحات والادوات والتجهيزات الرياضية) .

٢ - ٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث : (المصادر العربية ، الملاحظة ، الاختبارات والقياس ، ملعب كرة القدم للصالات ،كرات قدم للصالات ، اهداف صغيرة (١ م X ١ م) ، 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)

٢ - ٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث : -

٢ - ٤ - ١ حدة الانتباه (محمود وآخرون ، ٢٠١٤ ، ٣٥٥) :-

الغرض من الاختبار : قياس حدة انتباه الطالب .

الأدوات المستعملة : ورقة مقياس الانتباه ، ساعة توقيت الكترونية ، قلم .

وصف الاداء : يستعد كل طالب ويديه القياس مع القلم وعند سماع إشارة من الباحث يبحث الطالب عن الرقم (٩٧) بعدما يعطي ايعاز للكل عن طريق كلمة (ابدأ) يقوم كل طالب بشطب الرقم المعين والمحدد من قبل الباحث سطرًا بعد سطر ، وينتهي الاختبار عند سماع كلمة (قف) ، إذ يضع كل طالب علامة على آخر رقم وصل اليه .

شروط الأداء : ينفذ الاختبار في مدة دقيقة واحدة ، ويبدأ التوقيت عندما يعطي الباحث الايعاز (صافرة - ابدأ) .

طريقة التسجيل : -

١. إحصاء العدد الكلي للأرقام التي وصل اليها الطالب خلال الدقيقة الواحدة من زمن الاختبار، أي الحجم الكلي ويرمز له بالرمز (أ) .

٢. إحصاء عدد الأرقام (٩٧) الصحيحة التي قام الطالب بشطبها من الجزء المنظور ويرمز له بالرمز (ب) .

٣. إحصاء عدد الأرقام المنسية التي لم يشطبها الطالب ، ويرمز له بالرمز (ج) .

٤. إحصاء عدد الأرقام التي قام الطالب بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز له بالرمز (د) .

٥. يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى المختبر عن طريق المعادلة الاتية : -

<div style="border: 1px dashed black; display: inline-block; padding: 5px;">ب - د</div>	<div style="border: 1px dashed black; display: inline-block; padding: 5px;">ب + ج</div>
حدة الانتباه = $\frac{\text{عدد الأرقام}}{\text{المنظورة}}$	

(وكلما ارتفع ناتج الحدة ارتفع مستوى حدة الانتباه لدى الطلبة)

٢ - ٤ - ٢ التهديد (عبد الحمزة ، ٢٠١١ ، ٢٠٤) :-

اسم الإختبار: اختبار التهديد نحو هدف مقسم على مربعات متداخلة .

الغرض من الإختبار:- قياس دقة التهديد نحو الهدف.

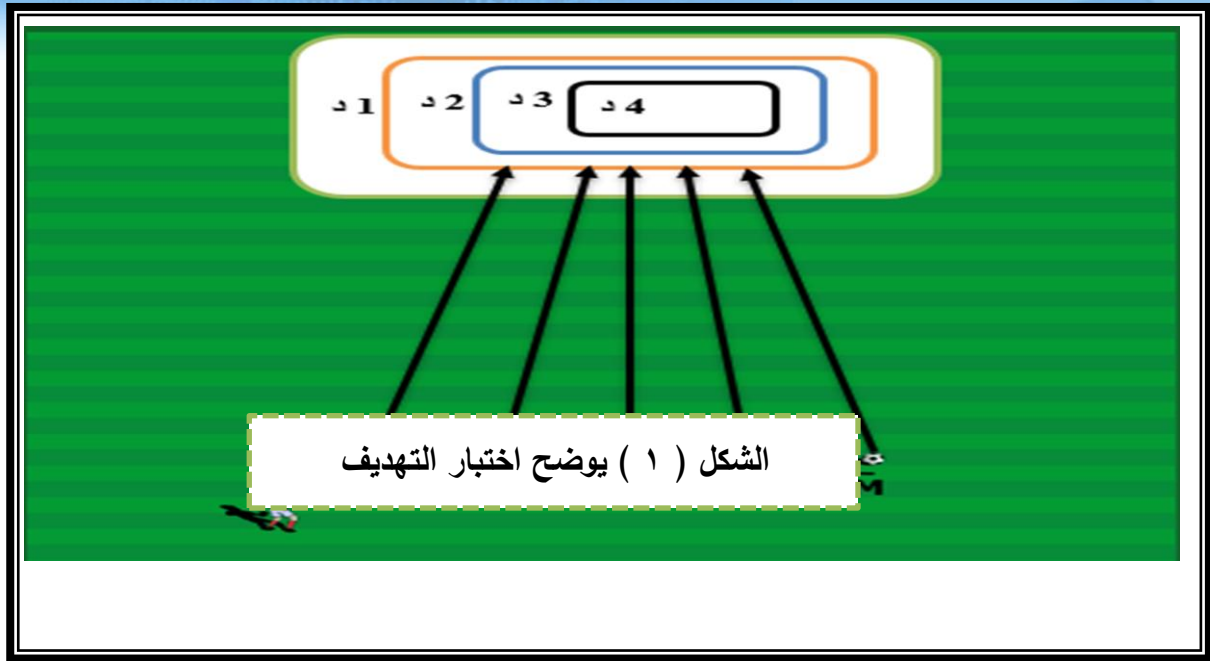
الادوات :- (كرات قدم) (للمصالات) عدد (٥) ، لافتة يوجد في داخلها أربع مربعات متداخلة الأول (1.5 x 1.5 م) الثاني (2x2 م) الثالث (2.5x2.5 م) الرابع (3x3 م) ، هدف كرة القدم (للمصالات).

وصف الأداء:- توضع (٥) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (١٠م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديد في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (٥٠) سم. كما في الشكل (٤) .

شروط الأداء:- يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥) .

طريقة التسجيل:- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف :-

- (٤) درجات عند التهديد في المجال رقم (٤).
- (٣) درجات عند التهديد في المجال رقم (٣).
- (٢) درجتان عند التهديد في المجال رقم (٢).
- (١) درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (١).
- (صفر) خارج حدود الهدف .
- يعطى المختبر محاولة واحدة.
- في حالة مس الخطوط المتداخلة تعطى الدرجة للمجال الأعلى درجة .



قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (٢٢ / ١٠ / ٢٠١٨) عدد عينة مكونة من ٣ طلاب معرفة مدى ملائمة الاختبارات للعينة والتعرف على الوقت المستغرق للاختبار، والتأكد من كفاءة الفريق المساعد ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات ، التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

٢ - ٦ الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (٢٣ / ١٠ / ٢٠١٨) وعلى ساحة متوسطة الانتصار ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

٢ - ٧ تطبيق التجربة الرئيسية :

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق (٥ / ١١ / ٢٠١٨) والانتهاء منها في يوم الخميس الموافق (٢٩ / ١١ / ٢٠١٨) على افراد العينة وبواقع (وحدتان) تعليميتان بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التعليمية (٨) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي ١٥ د ، الرئيسي ٢٥ د ، الختامي ٥ د) ، وقد اقتصر عمل الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية والبالغ وقته (٢٠ د) ، وقد استخدم الباحث تمرينين في كل وحدة تعليمية زمن كل تمرين (٨ د) والراحة (٢ د) .

٢ - ٨ الاختبار البعدي :

عمد الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التعليمية والبالغة (٨) وحدات في يوم الاثنين الموافق (٣ / ١٢ / ٢٠١٨) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

٢ - ٩ الوسائل الاحصائية :

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

٣ - عرض النتائج ومناقشتها :

٣ - ١ عرض وتحليل نتائج اختبارات حدة الانتباه ومهارة التهديف في الاختبارات القبلية والبعدي لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية لمهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم 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 (١ و ٢) .

الجدول (١)

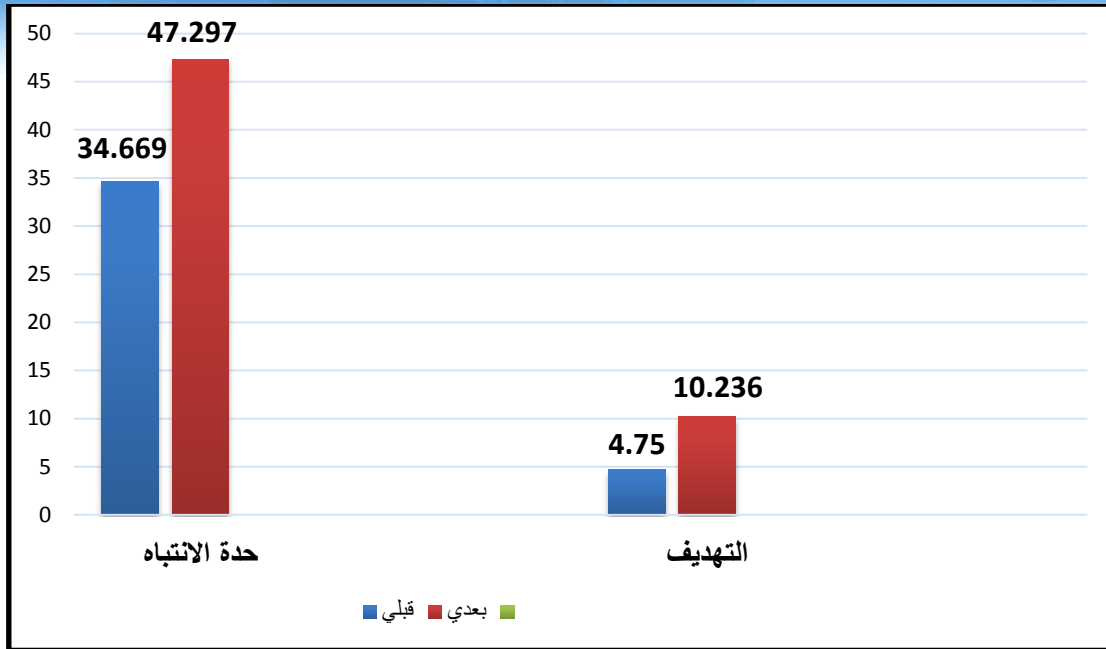
يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار حدة الانتباه ومهارة التهديف

المجاميع	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حدة الانتباه	قبلي	12	34.669	4.160
	بعدي	12	47.297	2.396
التهديف	قبلي	12	4.750	1.228
	بعدي	12	10.236	1.712

الجدول (٢)

يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار حدة الانتباه ومهارة التهديف

Paired Samples Test						
ت	المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t نسبة الخطأ
١	حدة الانتباه	درجة	١٢.٣٠٠	٢.٨٠٣	٠.٨٠٩	١٥.٢٠٣
٢	التهديف	درجة	٥.٤٨٧	١.٢٧٩	٠.٣٩٦	١٤.٨٦٩
تحت درجة حرية ن - ١ = ١١						



الشكل (٢)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حدة الانتباه ومهارة التهديف للمجموعة التجريبية

يبين الجداول (١ - ٢) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي . اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية هي (14.869 ، 15.203) 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 والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى ما يأتي :-

الطريقة التي تم الاعتماد عليها في بناء التمرينات المهارية التوافقية داخل إطار الوحدة التعليمية والتي هي البدء من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب طول فترة تنفيذ مفردات المنهج التعليمي من قبل المجموعة التجريبية ، مع التركيز على إعطاء التكرار المناسب وبشكل علمي ودقيق إذ يتناسب مع قدرات الطلبة في هذه المرحلة العمرية ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرس في تحفيز الطلبة في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعه أصلاً في الوحدة التعليمية لتنفيذها من قبل العينة والتي ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستواهم في مظاهر الانتباه .

وهذا ما أكدته (علي ، ٢٠١٦ ، ٣٨) تعد مظاهر الانتباه واحده من اهم القدرات العقلية التي يحتاجها ممارس كرة القدم بدرجات كبيرة في تعلم المهارات الاساسية وخاصة اثناء الوحدات التعليمية لغرض فهم المتعلم لكافة اجزاء المهارة الاساسية المطلوب تعلمها والتدريب عليها الامر الذي يؤدي الى

اعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الاداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها او التدريب عليها ، وهذا ما أكدته ايضاً (أبو المجد ، ٢٠١٥ ، ١٣٢) " اذ يحتاج ممارس كرة القدم في عمليات التعلم الاولى للمهارة الاساسية للانتباه الكامل لمجريات الاداء الحركي بشكلة الكامل والجزئي من خلال استقبال المثيرات الرئيسية المشاركة في العمل والتي تأتي من حاستي السمع والبصر مما يؤدي الى تكوين الية العمل الحركي بواسطة اختيار المثير المناسب للعمل الحركي وبالتالي اختيار استجابة مناسبة " . ويؤكد (الحسني ، ٢٠١٤ ، ١٧٩) تزداد اهمية مظاهر الانتباه وبالأخص التركيز عند التهديد لغرض استغلال الفرص للتخلص من المدافع او خلق فرصه سهله لزميله فضلاً عن مدى استغلال هذه الظاهرة اثناء التهديد من الحالات الثابتة ، وهنا يجدر الاشارة الى الأهمية القصوى للتركيز طوال وقت المنافسة اذ يقف التركيز اكثر الرياضيين خلال اوقات المنافسة لا سيما ذو الخبرات البسيطة وغير المحترفين نتيجة الجهد والتعب ان الانتباه من القدرات العقلية التي ينتج عنها فعل حركي جيد ، إذ ان التركيز يساعد على رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة ، فاهم العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التهديد هي قدرة الرياضي على التركيز . (عباس ، ٢٠١٣ ، ١٠٧) " اذ يحتاج الطالب في أدائه إلى " قابليات مهارية وبدنية وعقلية يمتاز بها كالقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية والتوقع الحركي والتركيز والانتباه والدقة في الحركة وتوجيه الكرات الى المكان المحدد اضافة الى الثقة بالنفس والمعرفة الخطئية " .

٤ - الخاتمة :

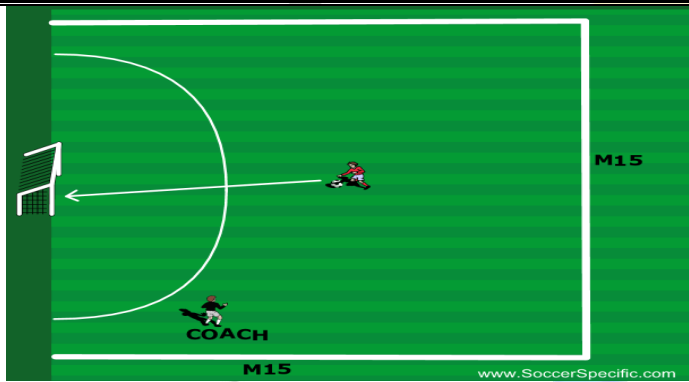
من خلال ما تم عرضه من النتائج استنتج الباحثان الى أن طبيعة التمرينات المختارة من قبل الباحث تتناسب مع قدرات العينة مما ادى الى زيادة الدافعية للأداء ، وأن ملائمة التمرينات التوافقية لهذه المرحلة العمرية اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في تنمية حدة الانتباه ومهارة التهديد بكرة قدم الصالات . وقد أوصى الباحثان اعتماد التمرينات المهارية التوافقية ضمن المناهج التدريبية المخصصة للناشئين بكرة القدم الصالات ، استخدام كرات بمختلف الالوان في الوحدة التعليمية وذلك من اجل زيادة التركيز البصري والدقة والانتباه اثناء التعلم .

المصادر

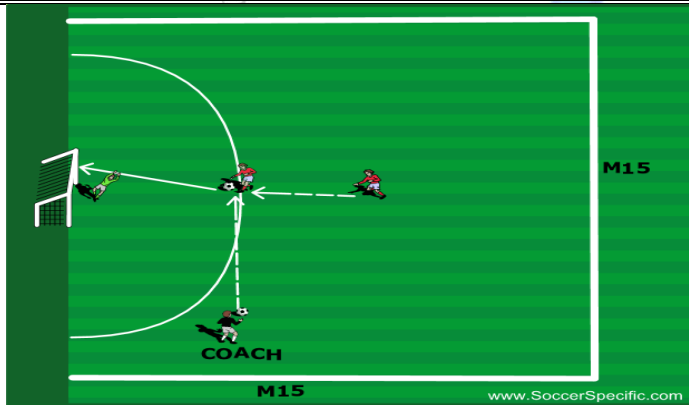
- عبد الحمزة ،بعث عبد المطلب ، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (١٤ - ١٦) سنة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، ٢٠١١) .
- أبو المجد ، جمال إسماعيل ؛ الالعاب الترويحية الحديثة لتطوير برامج تدريب الناشئين في كرة القدم ، ط٢ (القاهرة ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، ٢٠١٥) .
- علي ، صالح محمد ؛ المدخل الى علم النفس الرياضي الحديث ، ط١ (عمان ، دار دجلة للنشر ، ٢٠١٦) .

- الخيكاني ، عامر سعيد وآخرون ؛ علم النفس الرياضي ، ط ٢ (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٦) .
- محمود ، غازي صالح وآخرون ؛ المقاييس النفسية في المجال الرياضي والتربوي ، ط ١ (بغداد ، مطبعة النبراس للطباعة والتصميم ، ٢٠١٤) .
- الحسني ، محمد زاهر ؛ التدريب العقلي للطلاب كرة القدم ، ط ١ : (عمان ، دار دجلة للنشر ، ٢٠١٤) .
- عباس ، عمار جبار ؛ مجال الرؤية البصري وعلاقته بدقة اداء مهارة الضربة الأرضية الامامية بتتس الكراسي المتحركة (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة ، المجلد العاشر ، العدد ٢٤ ، ٢٠١٥) .

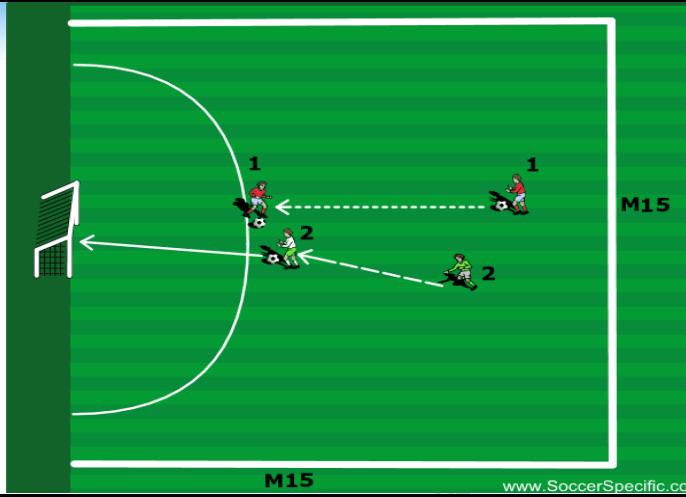
الملاحق (التمرينات المهارية التوافقية)



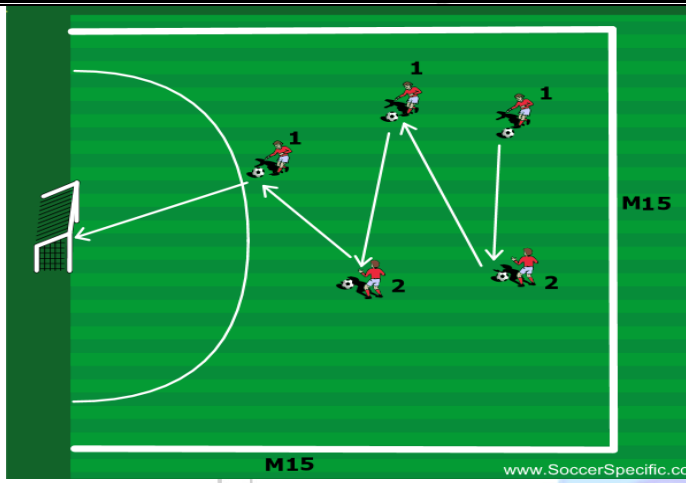
١ - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين على إشارة المدرس ويقوم الطالب بتسديد الكرة الثابتة على حدود منطقة الجزاء (١٠م) الى زاوية المرمى وعكس اتجاه أشاره المدرس ويمكن للمدرس أن يذكر للطلاب الزاوية بدلا من الإشارة .



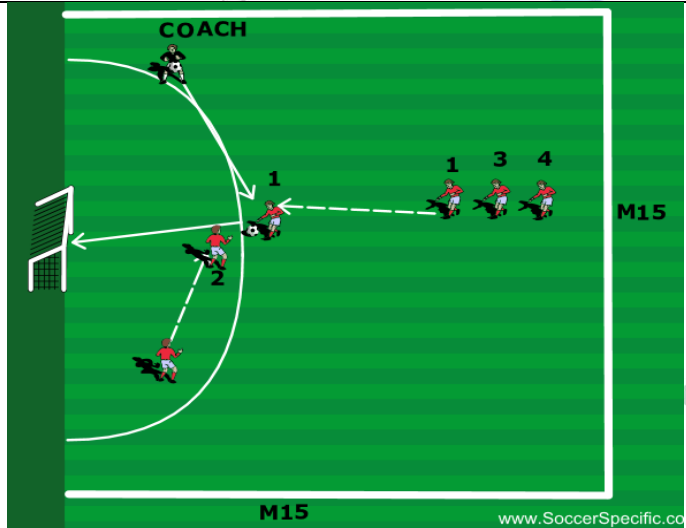
٢ - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما ينطلق الطالب من حدود منطقة الجزاء (١٠م) صوب الكرة التي يرميها المدرس باتجاهه ليسددها الطالب الى المرمى ولا يجوز للحارس ان يتحرك الا بعد ان تترك الكرة يد المدرس .



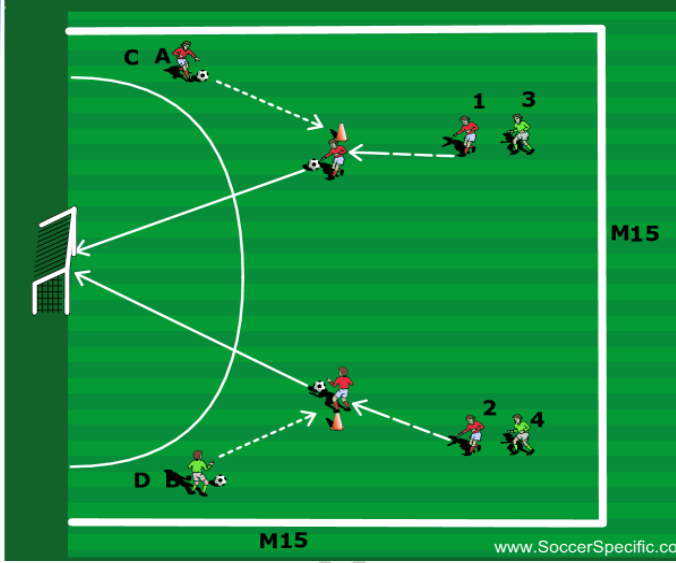
٣ - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥م×١٥م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يجري الطالب رقم (١) بالكرة الى خط المرمى ثم يقوم بمناولة الكرة للخلف الى الطالب رقم (٢) الذي يقترب من الكرة جاريا ليسددها الى المرمى مباشرةً.



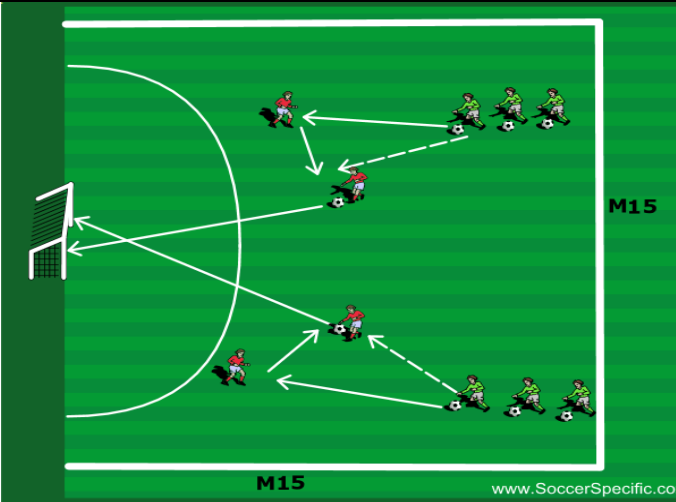
٤ - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥م×١٥م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقوم الطالب رقم (١) بلعب الكرة الى الطالب رقم (٢) ثم يعيد الكرة الى الطالب رقم (١) ثم يلعب الكرة مرة اخرى الى الطالب رقم (٢) والذي بدوره يلعب الكرة بقوة معتدلة نقطة الجزاء (١٠م) حيث يسددها الطالب رقم (١) الى المرمى بضربة مباشرة وهكذا بقية الطالبين.



٥ - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥م×١٥م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقترب الطالب (١) من الكرة التي رمية من قبل المدرس الى منطقة الجزاء جريا ليسدد الكرة الى المرمى بالقدم القريبة من الكرة ويكون الطالب (٢) خصما سلبيا بادئ الامر ومن ثم ايجابيا وهكذا بقية الطالبين.



٦ - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥م×١٥م) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقوم الطالب (a) و (b) بدحرجة الكرة بالقدم باتجاه الشواخص ويكون على لاعبي المجموعتين (١) و (٢) ان ينطلقوا واحد تلو الآخر الى الشاخص المعين لمجموعتيهم ليلتقوا حول هذا الشاخص ويسددوا الكرة الى المرمى لضربات مباشرة من غير صد الكرات من قبل اللاعب (أ) و (ب) بعد الانتهاء من التمرين يجري الطالب (١) خلف مجموعة (٢) والطالب (٢) خلف المجموعة رقم (١) وهكذا بقية الطالبين .



٧ - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (١٥م×١٥م) أمام منطقة المرمى ويقف مجموعتين من الطالبين على خط منطقة الجزاء امام المرمى ومع كل لاعب كرة وبين المجموعتين ١.٥م امام منتصف المرمى ويقف لاعب واحد امام المجموعتين ويقوم الطالبين بأعداد الكرة الى الطالب المنفذ واحد تلو الآخر ويقوم الطالب بتسديد الكرة من بين الطالبين نحو المرمى.