

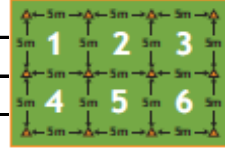
الحصة 1 أ		الإحماء	
بدر	بدر	بدر	بدر
بدون إلتحام	واصل	إلعب	واصل
30 لاعب			6 مجموعات من 5
<b>علامة الفزاعة</b>			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 كرات رجيبي</li> <li>12 قمعا</li> </ul>		الضغط - تقنية المراوغة	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرين	
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 • ممرات: 5 متر * 5 متر</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>5 دقائق •</li> </ul>	
			
<b>طريقة اللعب</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>5 لاعبين بكل حارة، لاعب مدافع يحمل الكرة والأخرون مهاجمون.</li> <li>يجب على المدافع الذي وقع تعينه أن يحاول الإطاحة باللاعبين من خلال لمسهم بالكرة.</li> <li>عندما يتم لمس المهاجم، فإنه ينبغي عليه أن يتوقف و يبسط ذراعيه.</li> <li>لتحرير لاعب وقع إسقاطه فإنه يجب على المهاجم المرور ركضا تحت ذراعيه المبسوطة.</li> <li>نقوم بهذا التمرين لمدة دقيقة ثم نغير المدافع.</li> </ul>			
			
توجيهات المدرب :		الصعوبات :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>رفع الرأس</li> <li>فتح العيون</li> <li>البحث عن الفضاء</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>أصعب (للمهاجمين) :</li> <li>تضييق الممر</li> <li>الأسهل (للمهاجمين)</li> <li>توسيع الممر.</li> </ul>	
يجب على المدافع أن يركز بلمس المهاجم بكلتا يديه و ليس بدفعه.			

بدر		واصل	إلعب	بدر	الحصة 1 ب
بدون إلتحام					التطوير
30 لاعب					6 مجموعات من 5

## البحث عن المساحة

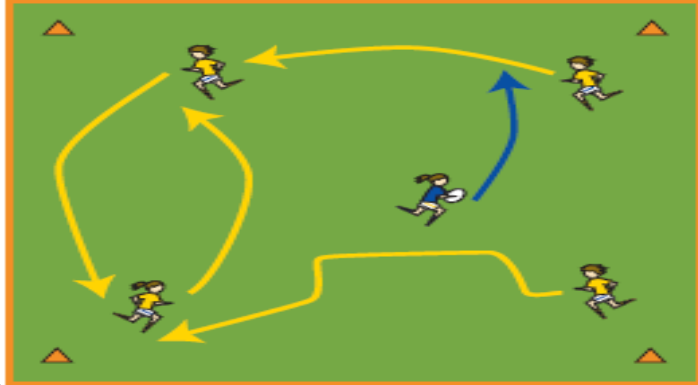
مبادئ اللعبة	المعدات المطلوبة
الضغط - تقنية المراوغة	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 كرات رجيبي</li> <li>12 قمعا</li> </ul>

المدة المقترحة للتمرين	المساحة المطلوبة
6 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 مربعات: 5 متر * 5 متر</li> </ul>

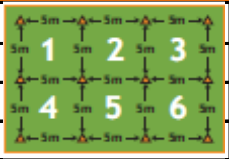



### طريقة اللعب

- 5 لاعبين لكل ممر، لاعب مدافع يحمل الكرة والآخرين مهاجمون.
- يجب على اللاعب الذي يحمل الكرة أن يحاول لمس أكثر عدد ممكن من اللاعبين بها.
- بقية اللاعبين يعملون بشكل فردي، يركضون بحرية في الممر مع محاولة إجتنااب الكرة.
- عندما يقول المدرب "قف"، يجب على كل لاعب أن يبعد 1 متر من أقرب لاعب له.
- حامل الكرة يحسب عدد اللاعبين الذين لمسهم.
- نقوم بهذا التمرين لمدة دقيقة ثم نعطي الكرة الى لاعب آخر.



الصعوبات :	توجيهات المدرب :
أصعب (للمهاجمين) :	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب على حامل الكرة مسكها بكلتا يديه.</li> <li>البحث عن المساحة.</li> <li>تجنب اللاعبين الآخرين.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>تضييق المربع</li> <li>الأسهل (للمهاجمين)</li> <li>توسيع المربع.</li> </ul>	

بدر		الحصة 1 ج	
بدون إلتحام		التطوير	
30 لاعب		6 مجموعات من 5	
<b>إتباع القائد</b>			
مبادئ اللعبة		المعدات المطلوبة	
الدعم – التخاطب		<ul style="list-style-type: none"> <li>6 كرات رجيبي</li> <li>12 قمعا</li> </ul>	
المدة المقترحة للتمرين		المساحة المطلوبة	
6 دقائق		<ul style="list-style-type: none"> <li>6 مربعات: 5 متر * 5 متر</li> </ul>	
<b>طريقة اللعب</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>5 لاعبين بكل مربع.</li> <li>يمكن للقائد (حامل الكرة) أن يركض في أي إتجاه.</li> <li>يجب على بقية المجموعة أن تتبعه على شكل ثعبان.</li> <li>عندما يقول المدرب "مّرر" ، يجب على القائد أن يتوقف و يبعد الكرة على جنب ليتمكن اللاعب الذي يلحقه من أخذ الكرة من يديه و بذلك يصبح هو القائد.</li> <li>القائد المجرد من الكرة يأخذ مكانه في آخر المجموعة.</li> </ul>			
			
			
الصعوبات :		توجيهات المدرب :	
أصعب (للمهاجمين) :		<ul style="list-style-type: none"> <li>ملا المساحات</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>إسراع السباق</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>إتباع حامل الكرة.</li> </ul>	
أسهل (للمهاجمين)		<ul style="list-style-type: none"> <li>لا نلاحق عن قرب.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>إبطاء السباق.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>محاولة أخذ الكرة بدون تباطئ</li> </ul>	

الحصة 1 د		بادر	
التدرج		بدون إلتحام	
6 مجموعات من 5		30 لاعبا	
التمرير و المساندة			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 كرات رجيبي</li> <li>12 قمعا</li> </ul>		المساندة – التخاطب	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرين	
<ul style="list-style-type: none"> <li>إستخدام 12 قمعا لتحديد نقطة بداية و نقطة نهاية تبعد كل واحدة عن الأخرى 25 مترا و ذلك لكل مجموعة على الملعب.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>6 دقائق</li> </ul>	
طريقة اللعب			
<ul style="list-style-type: none"> <li>5 لاعبين وراء كل قمع بداية.</li> <li>يجب على اللاعبين من كل مجموعة الوقوف في صف، أن تكون المجموعات موازية لبعضها البعض وعلى استعداد للركض على كامل عرض الممر.</li> <li>يجب على اللاعب الأمامي من كل مجموعة أن يركض 5 متر بالكرة من ثم يتوقف و يمد الكرة للاعب الثاني.</li> <li>يأخذ اللاعب الثاني الكرة و يحافظ عليها لخمس أمتار إضافية ثم يتوقف و يعطيها للاعب الثالث وهكذا دواليك.</li> <li>عندما يلتقط اللاعب الخامس الكرة و يركض بها خمسة أمتار تحتسب له محاولة.</li> <li>يتموقع اللاعبون على بعد 5 أمتار عن بعضهم البعض على إمتداد 25 مترا .</li> <li>يتجمع اللاعبون من جديد و من ثم يعاودون التمرين في الإتجاه المعاكس.</li> </ul>			
توجيهات المدرب :		الصعوبات :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>محاولة أخذ الكرة بدون تباطئ</li> <li>الركض لمسافة 5 متر ثم التوقف.</li> <li>الإنهاء مع المحافظة على مسافة التباعد.</li> <li>تسجيل محاولة عند الوصول إلى الجانب الآخر.</li> <li>التسابق ضد الفرق الأخرى.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>أصعب (للمهاجمين) :</li> <li>إسراع السباق</li> <li>أسهل (للمهاجمين)</li> <li>إبطاء السباق.</li> </ul>	

الحصة 1		التمرين	
بدر		بدون إلتحام	
30 لاعب			6 مجموعات من 5
<b>سباقات التناوب</b>			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 كرات رجيبي</li> <li>12 قمعا</li> </ul>		التقدم- التعامل مع الكرة	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرين	
<ul style="list-style-type: none"> <li>إستخدام 12 قمعا لتحديد نقطة بداية و نقطة نهاية تبعد كل واحدة عن الأخرى 25 مترا و ذلك لكل مجموعة على الملعب.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>12 دقائق</li> </ul>	
<b>طريقة اللعب</b>			
5 لاعبين وراء كل قمع بداية.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب على اللاعبين من كل مجموعة الوقوف في صف، أن تكون المجموعات موازية لبعضها البعض وعلى استعداد للركض على كامل عرض الممر.</li> <li>يجب على اللاعبين الركض على خط مستقيم لعشرة أمتار و من ثم الرجوع إلى المجموعة عن طريق أداء بعض الحركات التقنية خلال سباقهم و في الأخير يمررون الكرة للاعب التالي.</li> <li>الحركات التقنية المركبة يمكن تبسيطها:</li> </ul>			
1. الركض في خط مستقيم و تسجيل محاولة و من ثمة الرجوع بالكرة في اليدين.			
2. تمرير الكرة حول الجسم مرتين خلال السباق.			
3. رمي الكرة في الهواء و التصفيق باليدين قبل إلتقاطها ثم الرجوع إلى المجموعة.			
هناك العديد من الإمكانات الأخرى التي تعتمد على قدرات اللاعبين. يجب المحافظة على مجموعات صغيرة للحصول على نتائج أحسن.			
توجيهات المدرب :		الصعوبات :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>أداء الحركات التقنية بدقة، لا تكسر الزوايا للرجوع إلى المجموعة.</li> <li>الطلب من الفرق من تشجيع أعضائها (عندما تطلب من الفرق تشجيع بعضها البعض فأنت تجنب آخر عضو من المجموعة أن يركض في صمت: الجميع يصفق، و بالتالي هذا الأخير ليس متوتر).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>أصعب (للمهاجمين) :</li> <li>إسراع السباق</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>حمل الكرة بكلتا اليدين، تمريرة جيدة.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>أسهل (للمهاجمين)</li> <li>إبطاء السباق.</li> </ul>	

