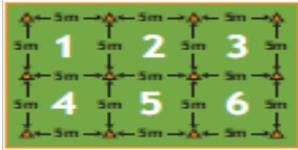
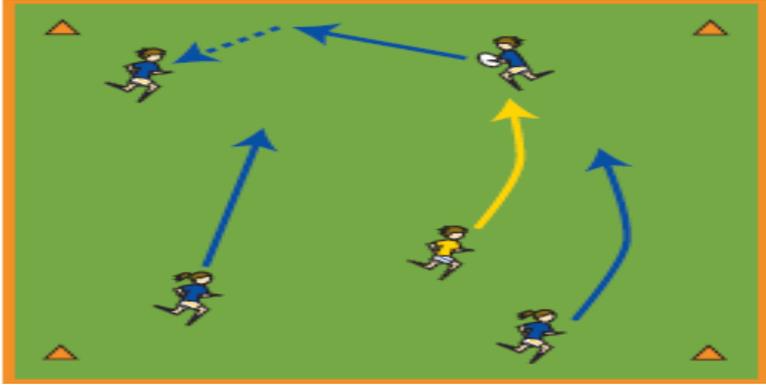
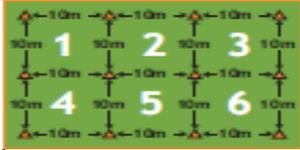
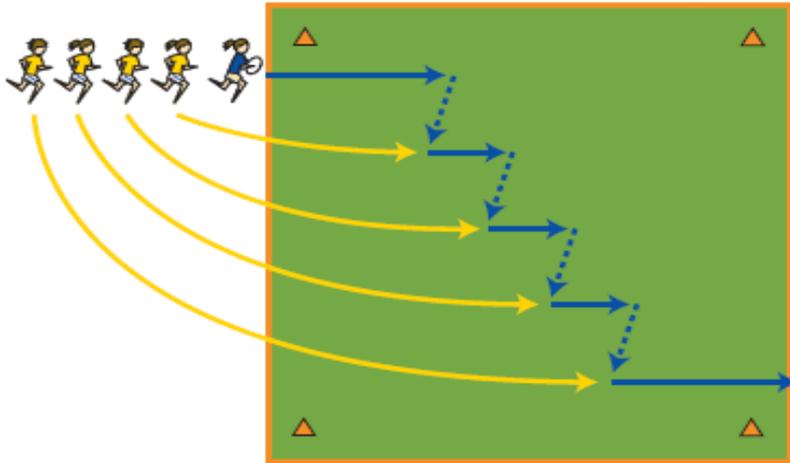
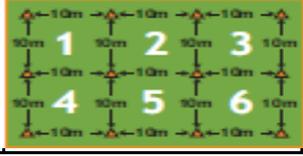
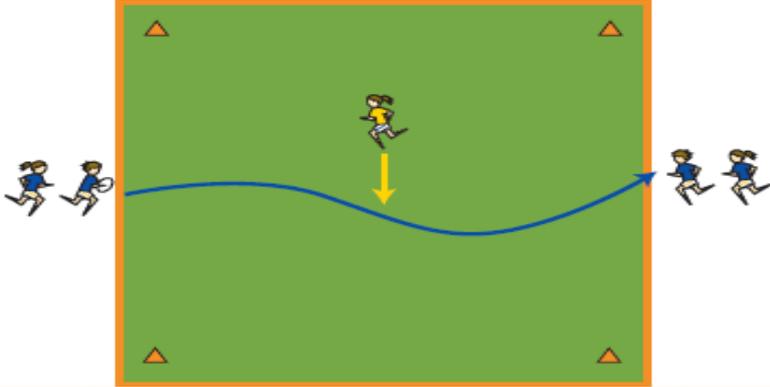
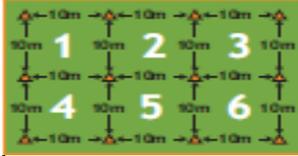
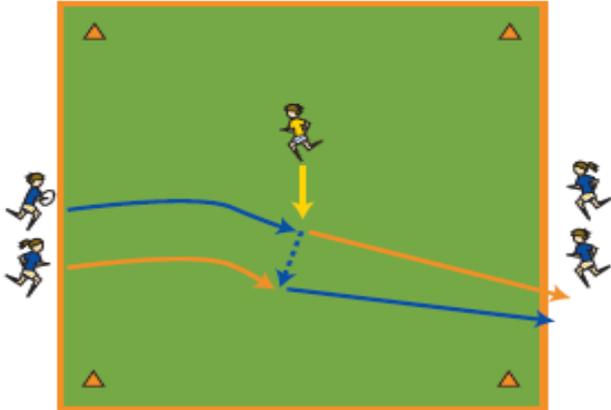


الحصة 2 أ		الإحماء
بدر		
بدون إلتحام		
30 لاعب		6 مجموعات من 5
المحافظة على الكرة		
مبادئ اللعبة		المعدات المطلوبة
المساعدة - مهارة التمرير		<ul style="list-style-type: none"> 6 كرات رجيبي 12 قمعا
المدة المقترحة للتمرين		المساحة المطلوبة
5 دقائق		6 • ممرات: 5 متر * 5 متر
طريقة اللعب		
<ul style="list-style-type: none"> 5 لاعبين بكل مربع، لاعب مدافع يحمل الكرة والأخرون مهاجمون. أربعة من خمسة لاعبين يعملون كفريق واحد و يكون هدفهم 10 تمريرات ناجحة. اللاعب المتبقي هو اللاعب المدافع و يجب عليه الضغط على اللاعب الحامل للكرة و ذلك بلمسه بكلتا يديه على وركه. يمكن للمدرب تغيير المدافع بعد بضعة دقائق أو يمكنه المراوحة بتغيير مراكز اللاعبين مثلا : اللاعب الذي وقع إسقاطه يصبح مدافعا و المسقط يلتحق بالثلاثة المتبقين. العودة إلى 10 تمريرات. 		
		
توجيهات المدرب :		
بالنسبة للمدافع:		بالنسبة للفريق المتكون من 4 لاعبين:
<ul style="list-style-type: none"> لا لإعتراض التمريرات. التركيز على إسقاط حامل الكرة و ذلك بلمس وركه بكلتا اليدين. 		<ul style="list-style-type: none"> رفع الرأس، فتح الأعين. البحث عن المساحات، رفع الأيدي و الإستعداد لتلقي التمريرة. عدم تمرير الكرة فوق الرأس.
الصعوبات :		
الأسهل (للمهاجمين)		أصعب (للمهاجمين) :
<ul style="list-style-type: none"> السماح للمدافعين بالمشي فقط لا بالركض. اللعب على مساحة أكبر. 		<ul style="list-style-type: none"> اللعب مع 2 مدافعين و 3 مهاجمين. اللعب على منطقة أصغر.

الحصة 2 ب		التطوير
بدر		
بدون إلتحام		
30 لاعب		6 مجموعات من 5
تمرير و مساندة – تكوين		
مبادئ اللعبة		المعدات المطلوبة
الدعم – التخاطب (التواصل)		• 6 كرات رجيبي
		• 12 قمعا
المدة المقترحة للتمرين		المساحة المطلوبة
• 6 دقائق		• 6 ممرات: 10 متر * 10 متر
طريقة اللعب		
<ul style="list-style-type: none"> • تكوين مجموعات من خمسة لاعبين مع كرة واحدة لكل مجموعة. • على كل اللاعبين من كل مجموعة الوقوف في صف الواحد تلو الآخر. • على اللاعب الأول ان يركض 2 متر و من ثم يمرر الكرة على يمينه. على اللاعب الثاني ان يلتقط الكرة ويركض بها 2 متر و من ثم يمرر الكرة على يمينه. عندما ينهي الخمسة لاعبون هذا التمرين تكون الكرة قد تقدمت 10 أمتار إلى الأمام و 10 أمتار إلى اليمين. • إعادة التمرين و لكن بتمرير الكرة إلى اليسار. 		
		
توجيهات المدرب :		
<ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على مسك الكرة بكتنا اليدين. • الركض في خط مستقيم قبل التمريرة (يمكن القيام بمقاربة للتبسيط، كل لاعب يتخيل نفسه في مسار ألعاب القوى. اللاعب رقم 2 يتلقى الكرة يركض في المسار الثاني و ذلك دواليك) • تمريرات بطيئة. 		
الصعوبات :		
الأسهل (للمهاجمين)		أصعب (للمهاجمين) :
• توسيع الممر		• تضيق الممر
• تخفيض عدد اللاعبين		• زيادة عدد اللاعبين
• تخفيض النسق إلى المشي او الهرولة		

الحصة 1 ج		التطوير
بدر		6 مجموعات من 5
بدون إلتحام		
30 لاعب		
تسجيل محاولة		
مبادئ اللعبة		المعدات المطلوبة
التقدم- مهارة المراوغة		• 6 كرات رجيبي
		• 12 قمعا
المدة المقترحة للتمرين		المساحة المطلوبة
• 6 دقائق		• 6 مرات: 10 متر * 10 متر
		
طريقة اللعب		
<ul style="list-style-type: none"> • تكوين مجموعات من خمسة لاعبين مع كرة واحدة لكل مجموعة. • يتم تعيين لاعب مدافع و عليه الوقوف في وسط الممر. • يحاول المهاجمون الواحد تلو الآخر المرور مع تفادي المدافع و تسجيل محاولة في الناحية الأخرى من الممر من دون أن يتم إسقاطهم. • تعطى نقطة إلى المدافع إذا نجح بإسقاط لاعب عن طريق لمسها بكتلتا يديه على وركه، و بالمثل تعتبر نقطة إذا نجح المهاجم في تسجيل محاولة. • تمرير اللاعبين الأربعة، ثم نقوم بتغيير المدافع. 		
		
توجيهات المدرب :		
للمدافعين:		للمهاجمين :
<ul style="list-style-type: none"> • الحفاظ على الرأس والكتفين فوق الخصر عند الإسقاط بإستعمال اليدين. • التركيز على خصر حامل الكرة. 		<ul style="list-style-type: none"> • ملئ المساحات. • إجتناّب المدافع. • المحافظة على مسك الكرة بكتلتا اليدين.
الصعوبات :		
الأسهل (للمهاجمين)		أصعب (للمهاجمين) :
<ul style="list-style-type: none"> • ينطلق المدافع من زاوية الممر بدلا من المركز 		<ul style="list-style-type: none"> • تضيق مقاييس الممر.

الحصّة 2 د		بادر	
التدرج		بدون إلتحام	
6 مجموعات من 5		30 لاعب	
2 ضدّ 1			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> 6 كرات رجيبي 12 قمعا 		التقدم - المساندة	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرين	
<ul style="list-style-type: none"> 6 ممرات: 10 متر * 10 متر 		<ul style="list-style-type: none"> 10 دقائق 	
طريقة اللعب			
<ul style="list-style-type: none"> تكوين مجموعات من خمسة لاعبين مع كرة واحدة لكل مجموعة. محاولة المهاجمين المرور من المدافع إثنان بإثنان و تسجيل محاولة في الضفة الأخرى من الممر بدون أن يتم إسقاطهم. تعطى نقطة إلى المدافع إذا نجح بإسقاط لاعب عن طريق لمسها بكتفا يديه على وركه، و بالمثل تعتبر نقطة إذا نجح المهاجم في تسجيل محاولة يجب على المهاجمين تمرير الكرة بدون إبقاعها على الأرض و إلا لا تحتسب عليهم المحاولة للبدء، يجب على المهاجمين تمرير الكرة في أي إتجاه. تمرير الزوجين من اللاعبين، ثم نقوم بتغيير المدافع. 			
			
			
توجيهات المدرب :			
للمهاجمين :		للمدافعين :	
<ul style="list-style-type: none"> ملئ المساحات. إجتناّب المدافع. المحافظة على مسك الكرة بكتفا اليدين. تمرير الكرة في مستوى الخصر ليتمكن المرافق من إنتقاطها بسهولة. 		<ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على الرأس والكتفين فوق الخصر عند الإسقاط بإستعمال اليدين. التركيز على خصر حامل الكرة. 	
الصعوبات :			
<ul style="list-style-type: none"> أصعب (للمهاجمين) : تضييق مقاييس الممر. تمرير المهاجمين للكرة إلى الوراء 		<ul style="list-style-type: none"> الأسهل (للمهاجمين) ينطلق المدافع من زاوية الممر بدلا من المركز 	

الحصة 2 ح		بدر	
لعبة		بدون إلتحام	
6 مجموعات من 5		30 لاعب	
3 ضد 1			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> 6 كرات رجيبي 12 قمعا 		التقدم - المساندة	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرين	
6 • ممرات: 10 متر * 10 متر		10 دقائق •	
طريقة اللعب			
<ul style="list-style-type: none"> تكوين مجموعات من خمسة لاعبين مع كرة واحدة لكل مجموعة. محاولة المهاجمين تجاوز المدافع ثلاثة بثلاثة و تسجيل محاولة في الضفة الأخرى من الممر بدون أن يتم إسقاطهم. تعطى نقطة إلى المدافع إذا نجح بإسقاط لاعب عن طريق لمسها بكتفا يديه على خصره، و بالمثل تعتبر نقطة إذا نجح المهاجم في تسجيل محاولة يجب على المهاجمين تمرير الكرة بدون إيقاعها على الأرض و إلا لا تحتسب عليهم المحاولة للبدء، يجب على المهاجمين تمرير الكرة في أي إتجاه. لاعب يضل خارج اللعب في كل مرة ليحل محل المدافع في الإنطلاقة المقبلة 			
توجيهات المدرب :			
للمدافعين:		للمهاجمين :	
<ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على الرأس والكتفين فوق الخصر عند الإسقاط بإستعمال اليدين. التركيز على خصر حامل الكرة. 		<ul style="list-style-type: none"> ملئ المساحات. إجتناّب المدافع. المحافظة على مسك الكرة بكتفا اليدين. تمرير الكرة في مستوى الخصر ليتمكن المرافق من التقاطها بسهولة. 	
الصعوبات :			
الأسهل (للمهاجمين)		أصعب (للمهاجمين) :	
<ul style="list-style-type: none"> ينطلق المدافع من زاوية الممر بدلا من المركز 		<ul style="list-style-type: none"> تضييق مقاييس الممر. تمرير المهاجمين للكرة إلى الوراء 	