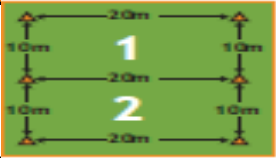


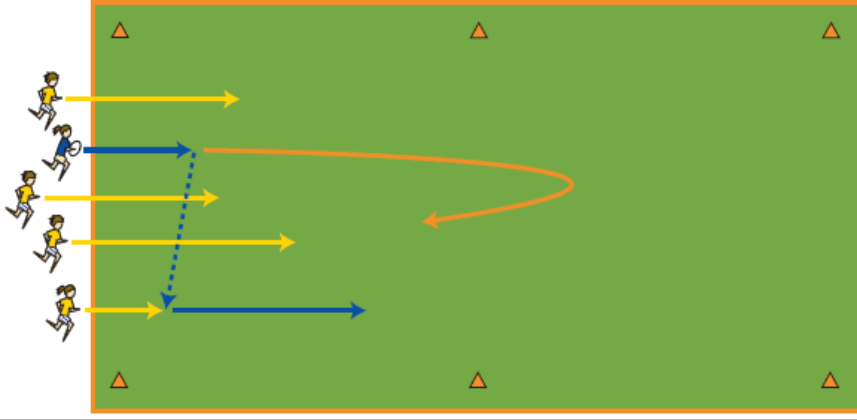
الحصة 3 أ		الإحماء	
بدر	بدر	إلعب	واصل
بدون إلتحام			
30 لاعب			6 مجموعات من 5
<b>تمرير و مساندة – إتباع القائد</b>			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 كرات رجيبي</li> <li>12 قمعا</li> </ul>		المساندة – مهارة التمرير	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرير	
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 ممرات: 20 متر * 20متر</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>6 دقائق</li> </ul>	
<b>طريقة اللعب</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن للقائد (حامل الكرة) أن يركض في أي إتجاه.</li> <li>يجب على بقية المجموعة أن تتبع على منوال الثعبان.</li> <li>عندما يقول المدرب "مّرر" ، يجب على القائد التوقف، إمّا أن يرمي الكرة على جنب (كما في الحصة 1 ج) إمّا أن يقوم بتمريرة أو يضع الكرة على الأرض.</li> <li>يجب على الا لعب التالي التفاعل، إستعادة الكرة و مواصلة الركض و بالتالي يصبح هو القائد الجديد.</li> <li>يجب على القائد السابق أن يأخذ مكانه في آخر المجموعة.</li> </ul>			
			
			
<b>توجيهات المدرب :</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ملئ المساحات.</li> <li>اللاحق بحامل الكرة.</li> <li>لا تتبع عن قرب، المساند في عمق المحور ، حوالي 5 متر إلى الوراء و محاولة أخذ الكرة بدون تباطئ.</li> <li>يجب ثني الركبتين إذا تمّ التقاط الكرة من الأرض. تمرير قدم واحدة فوق الكرة و إمساكها بين القدمين. الحفاظ على</li> </ul>			
<b>الصعوبات :</b>			
أصعب (للمهاجمين) :		الأسهل (للمهاجمين)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>على اللاعبين أن يقرّروا بمفردهم في أيّ وقت يجب تمرير الكرة (وبالتالي يمكن للاعبين المساند ملئ المساحات).</li> <li>إستعمال الكرة أكثر ما يمكن و العمل في مجموعات متكوّنة من 2 أو 3 لاعبين.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>تخفيف النسق و المشي أو الهرولة.</li> </ul>	

الحصة 3 ب		التطوير	
بدر		6 مجموعات من 5	30 لاعب
بدون إلتحام			
<b>علامة الأزواج</b>			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>3 كرات رجيبي</li> <li>8 قمعا</li> </ul>		المساعدة - التخاطب	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرين	
<ul style="list-style-type: none"> <li>3 ممرات: 20 متر*20 متر</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>6 دقائق</li> </ul>	
<b>طريقة اللعب</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>تكوين 3 مجموعات من 10 لاعبين.</li> <li>تتكون كل مجموعة من 5 أزواج. زوج يمثل المدافعين و تكون لديهم الكرة.</li> <li>يجب على المدافعين لمس المهاجمين بالكرة.</li> <li>لا يمكن لمدافع الركض بالكرة و لكن يمكن له تمريرها لمراقفه الذي يمكن له أن يركض للإقتراب من مهاجم (يلتقط الكرة ويلمس).</li> <li>يمكن تمرير الكرة في كل الإتجاهات. عندما يتم لمس مهاجم يصبح الزوج الذي ينتمي إليه زوج (مع) المدافعين.</li> </ul>			
<b>توجيهات المدرب :</b>			
<b>للمدافعين:</b>		<b>للمهاجمين :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>الركض نحو مكان المهاجمين.</li> <li>الحفاظ على اليدين في الهواء لإلتقاط التمريرة</li> <li>مناداة بعضهم البعض.</li> <li>الحفاظ على رفع الرأس</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ملئ المساحات.</li> <li>الحفاظ على الرأس مرفوعا للإبتعاد عن اللاعبين الآخرين.</li> </ul>	
<b>الصعوبات :</b>			
الأسهل (للمهاجمين)		أصعب (للمهاجمين) :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن للمهاجمين المشي أو الهرولة فقط</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>توسيع الممرات</li> </ul>	

الحصة 3 ج		التطوير	
بدر		6 مجموعات من 5	
بدون إلتحام			
30 لاعب			
<b>التمرير و المساندة - التفاعل المتسلسل</b>			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>3 كرات رجيبي</li> <li>9 قمعا</li> </ul>		المساندة - مهارة التمرير	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرير	
<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ممرات: 20 متر*10متر</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>6 دقائق</li> </ul>	
			
<b>طريقة اللعب</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>تكوين 3 مجموعات من 5 لاعبين بكل ممر.</li> <li>لكل مجموعة متكوّنة من 5 لاعبين كرة.</li> <li>إنطلاق المجموعات بالدور للتدريب على التمريرات الجانبية (يعني ينطلق الثلاث مجموعات بالدور في كل ممر): <ul style="list-style-type: none"> <li>ينطلق اللاعب الأول في وضعيّة إنتصاب مع الكرة.</li> <li>اللاعب الثاني على ركبة واحدة.</li> <li>اللاعب الثالث على ركبتيه.</li> <li>اللاعب الرابع ملقى على بطنه.</li> <li>اللاعب الخامس يجلس متربعا.</li> </ul> </li> <li>عند إشارة المعلم أو المدرب ، يبدأ اللاعبون بالركض بأقوى سرعة ممكنة و يقومون بتمرير الكرة على طول الخط حسب وضعيات الإنطلاق ، كل تمريرة تتفّذ إلى الوراء للاعب الدعم.</li> <li>عند نهاية التمرير ، نقوم بإعادته و عن طريق جعل التمريرة إلى اليسار.</li> <li>يجب على اللاعبين تغيير وضعيات الإنطلاق بعد كل سباق.</li> </ul>			
			
<b>توجيهات المدرب :</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب على لاعبي الدعم الحفاظ على رفع الأيدي و على الإستعداد لإستقبال التمريرة.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب على حامل الكرة الإبقاء على مسكها بكلتا يديه.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب ضبط المسار و ذلك بالإبقاء وراء حامل الكرة.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب أن تكون التمريرات بطيئة أمام لاعب الدعم.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• التواصل بين اللاعبين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب على لاعبي الدعم طلب الكرة.</li> </ul>
<b>الصعوبات :</b>	
الأسهل	أصعب :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدلا من استخدام نقاط إنطلاق مختلفة، يقول المدرب " 1، 2 ، 3 ، 4 ، 5" لخلق نفس نتيجة التبعاد للإنطلاق.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعد تمرير الكرة، يتوجب على اللاعب الأول الركض إلى الطرف الآخر من الخط للإسقاط عن طريق التمس اللاعب الخامس عندما يستلم الكرة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن للاعبين تمرير الكرة من يد ليد على طول الخط بدلا من رميها.</li> </ul>	

الخصه 3 د		الترج	
بادر		6 مجموعات من 5	
بدون إلتحام			
30 لاعب			
<b>تمرير، دفاع، هجوم</b>			
مبادئ اللعبة		المعدات المطلوبة	
خلق الإستمرارية - مهارة التمرير		<ul style="list-style-type: none"> <li>3 كرات رجي</li> <li>9 قمعا</li> </ul>	
المدة المقترحة للتمرير		المساحة المطلوبة	
6 دقائق		 <ul style="list-style-type: none"> <li>2 • ممرات: 20متر*10متر</li> </ul>	
<b>طريقة اللعب</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تكوين 3 مجموعات من 5 لاعبين بكلّ ممر.</li> <li>• لكل مجموعة متكوّنة من 5 لاعبين كرة.</li> <li>• مجموعة من خمسة لاعبين، بما في ذلك حامل الكرة الذي يجري في الممر.</li> <li>• يمرّر حامل الكرة الكرة، يقوم بالركض بسرعة قصوى للإبتعاد عن المجموعة في نصف الطريق، ثم يرجع إلى المجموعة و يصبح هو المدافع.</li> <li>• بقيّة المجموعة تواصل الركض في الممر و تحاول هزيمة المدافع بالقيام بتمريرات.</li> <li>• يحاول المدافع إسقاط حامل الكرة و ذلك بلمسه على وركه بكلتا يديه.</li> <li>• تلعب كلّ مجموعة بالدور.</li> </ul>			



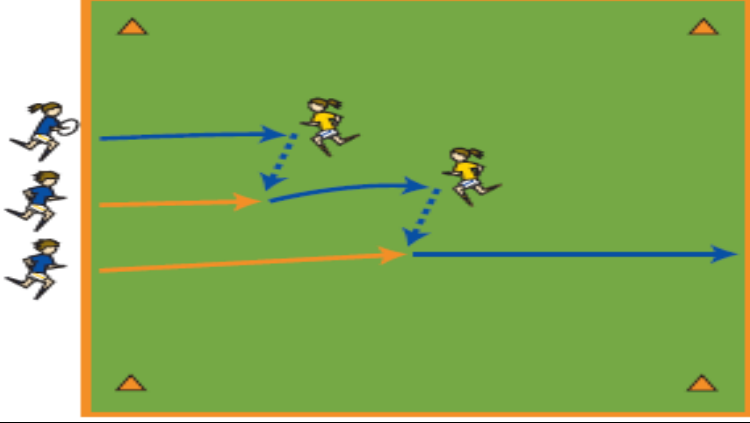
### توجيهات المدرب :

للمدافعين :	للمهاجمين :
<ul style="list-style-type: none"> <li>الحفاظ على الرأس مرفوعا، التركيز على خصر حامل الكرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الركض إلى الأمام.</li> <li>تفادي المدافع.</li> <li>التواصل بين اللاعبين.</li> <li>يجب على لاعبي المساند البقاء وراء الكرة.</li> <li>تمرير الكرة إذا وقع إسقاط أو التمرير إذا كان المرافق في مكان أفضل.</li> </ul>
الصعوبات :	أصعب (للمهاجمين) :
<ul style="list-style-type: none"> <li>الأسهل (للمدافعين)</li> <li>الحدّ من حركات المدافع (على سبيل المثال، فإته لا يستطيع التحرك إلا أفقيا).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اللاعبون 1 و2 يصبحون مدافعين و ليس اللاعب 1 فقط</li> </ul>

بدر	الحصّة 3 ح
بدون إلتحام	لعبة
30 لاعب	6 مجموعات من 5
<b>3 ضدّ 2</b>	
مبادئ اللعبة	المعدات المطلوبة
التقدم - المساندة	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 كرات رجيبي</li> <li>12 قمعا</li> </ul>
المدة المقترحة للتمرين	المساحة المطلوبة
12 دقائق •	6 • ممرات: 10 متر * 10 متر
طريقة اللعب	
<ul style="list-style-type: none"> <li>تكوين مجموعات من 5 لاعبين لكل ممر وكل مجموعة كرة.</li> <li>يجب على 3 مهاجمين المرور من بين مدافعين 2 لتسجيل محاولة على الخطّ المعاكس لنقطة البداية الخاصة بهم.</li> <li>يجب على المهاجمين تمرير الكرة إلى الورااء فقط. يقوم المدافعون بإسقاط حامل الكرة و ذلك عن طريق لمس وركه بكلتا اليدين.</li> </ul>	

• يجب على المهاجمين محاولة تمرير الكرة قبل أن يتم إسقاطهم.

• في كل مرة يتبادل مهاجم مع مدافع.



### توجيهات المدرب :

#### للمدافعين :

• التواصل مع مرافقه.

• الحفاظ على رفع الرأس، التركيز على خصر حامل الكرة.

#### للمهاجمين :

• الركض إلى الأمام.

• إجتناّب المدافع.

• تمرير الكرة إذا وقع إسقاط أو التمرير إذا كان المرافق في مكان أفضل.

• يجب على اللاعبين المدعومين البقاء وراء الكرة

• التواصل بين اللاعبين.

• يجب على لاعبي الدعم البقاء وراء الكرة.

#### الأسهل :

• الحدّ من حركات المدافع (على سبيل المثال، فإنّه لا يستطيع التحرك إلا أفقياً).