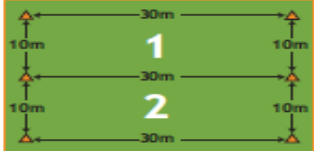


الحيصة 4 أ		الإحياء	
بأدر		بدون إلتحام	
30 لأعب		6مجموعات من 5	
مناوبة بدون تمرير			
مبادئ اللعبة		المعدات المطلوبة	
التقدم - خلق الإستمرارية		<ul style="list-style-type: none"> 8 كرات رجيبي 8 قمعا 	
المدة المقترحة للتمرين		المساحة المطلوبة	
6 دقائق		 <ul style="list-style-type: none"> 3 ممرات 20 :متر*20متر 	
طريقة اللعب			
<ul style="list-style-type: none"> تكوين 3 فرق من 5 لاعبين بكل ممر. يقف فريقين (أحدهما عنده الكرة) كل واحد منهما على إحدى طرفي الممر. يقف اللاعبون مصنفون. يركض الفريق الذي لديه الكرة على مهل في الممر و يقوم بتمرير الكرة على طول الخط. كل متلقى للكرة يقف متأخرا قليل بالنسبة لحاملها، يجب تمرير الكرة إلى الخلف. عندما يتلقى آخر لاعب الكرة، يقوم بتمريرها إلى اللاعب الأول من الفريق المنتظر قبالتة. يقوم الفريق الثاني بإعادة التمرين. 			
			
توجيهات المدرب :			
<ul style="list-style-type: none"> الركض إلى الأمام بالكرة. حمل الكرة بكلتا اليدين. أرجحة الذراعين على جانب واحد من الجسم لإفلات الكرة إلى المتلقي. 			
الصعوبات :			
الأسهل		أصعب :	
إبطاء السباق .		تسريع السباق .	

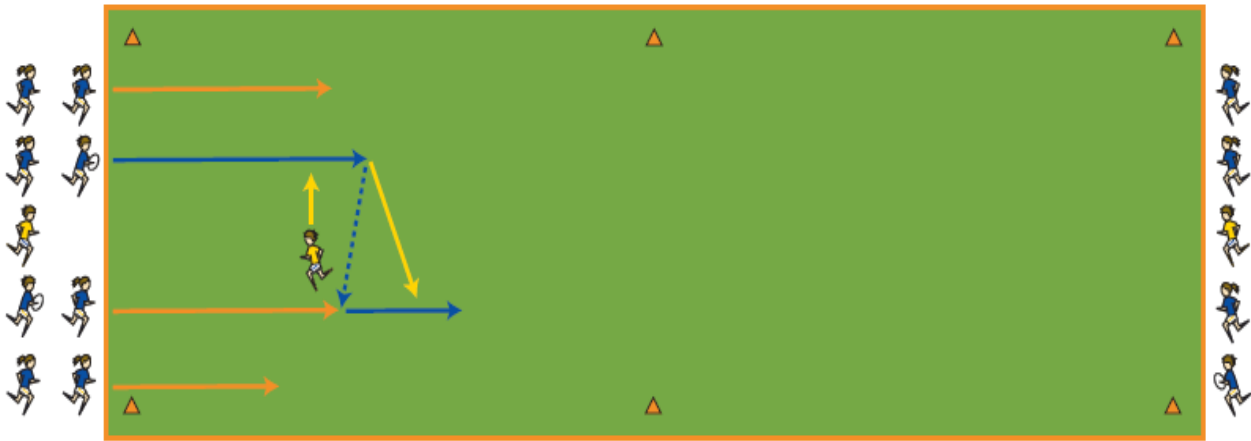
بدر				الحصّة 4 ب
بدون إلتحام				التطوير
30 لاعب				6 مجموعات من 5

صنع القرار - 4 ضد 1

مبادئ اللعبة				المعدات المطلوبة
التّقدم - الدعم				<ul style="list-style-type: none"> 6 كرات رجيبي 9 قمعا

المدة المقترحة للتمرين				المساحة المطلوبة
6 دقائق				2 • ممرات: 30متر*10متر

طريقة اللعب				
<ul style="list-style-type: none"> تكوين مجموعة من 5 لاعبين، فيها لاعب مدافع. تكوين ثلاث مجموعات في كل ممر، تلعب المجموعات بالدور. لكل مجموعة كرة. يركض حامل الكرة و يمررها للاعب آخر. بعد القيام بتمرير الكرة، يصبح هو المدافع و المدافع الأوّل يصبح المهاجم. يحاول حامل الكرة تسجيل محاولة بإجتياز المدافع. يقوم لاعبي الدعم الثلاث بإحاطة حامل الكرة من كل جانب. إذا وقع إسقاط حامل الكرة يتوجّب عليه أن يمرر الكرة إلى وراء لأحد لاعبي الدعم. 				



توجيهات المدرب :				
للاعبي الدعم		لحامل الكرة :		
<ul style="list-style-type: none"> البقاء على الجانب الخاص بك من الكرة لتكون في إستعداد لتلقّي التمريرة. 		ملئ المساحات.		
		تفادي المدافع.		
		تمرير الكرة إذا وقع إسقاط او التمرير إذا كان المرافق في مكان افضل لتسجيل محاولة.		
		يجب على حامل الكرة محاولة تمريرها قبل أن يتم إسقاطه.		
الصعوبات :				
الأسهل (للمهاجمين)		أصعب (للمهاجمين) :		
<ul style="list-style-type: none"> زيادة عرض الممر. 		يجب على المهاجمين تمرير الكرة (إلى وراء) على الأقل مرتين قبل أن يتمكن من تسديد محاولة.		

				الحصّة 4 ج	
بادر				التطوير	
بدون إلتحام				6 مجموعات من 5	
30 لاعب					
اصنع القرار - 6 ضد 4					
مبادئ اللعبة			المعدات المطلوبة		
التّقدم - المساندة			<ul style="list-style-type: none"> 3 كرات رجيبي 8 قمعا 		
المدة المقترحة للتمرين			المساحة المطلوبة		
12 دقائق •			 <ul style="list-style-type: none"> 3 ممرات 20 متر* 10متر 		
طريقة اللعب					
<ul style="list-style-type: none"> 10 لاعبين بكلّ ممر، 4 مدافعين و 6 مهاجمين. بدأ اللعب بتمريرة حرّة في الوسط مع التأكد من أن فريق الدفاع تراجع 7 أمتار إلى الوراء. يجب على المهاجمين محاولة تجاوز المدافعين لتسجيل محاولة. يسقط المدافعون حامل الكرة عن طريق لمسهم بكلتا اليدين على وركه. إذا تمّ إسقاط مهاجم، يجب عليه تمرير الكرة إلى الوراء لواحد من مرافقيه قبل ثلاثة خطوات أو خلال ثلاثة ثوان. بعد إسقاط موقّف، يجب على المدافع البقاء في الجانب الخاص للكرة (البقاء في اللعبة) وينبغي ألاّ يحاول اعتراض أو عرقلة التمريرة. 					
					
توجيهات المدرب :					
<ul style="list-style-type: none"> تمرير الكرة إذا وقع إسقاط أو التمرير إذا كان المرافق في مكان أفضل 			<ul style="list-style-type: none"> الركض إلى الأمام 		
<ul style="list-style-type: none"> يجب على لاعبي الدعم البقاء وراء الكرة. 			<ul style="list-style-type: none"> إجتناّب المدافعين.. 		
<ul style="list-style-type: none"> التخاطب بين اللاعبين. 					
الصعوبات :					
الأسهل للمهاجمين			أصعب للمهاجمين :		
<ul style="list-style-type: none"> لا يسمح بإعتراض الكرة. 			<ul style="list-style-type: none"> إذا لم يسجّل الفريق الذي يمتلك الكرة محاولة بعد سبعة إسقاطات، يذهب إمتلاك الكرة إلى الفريق الآخر مع تمريرة حرّة. 		

الحصة 4 د		لعبة	
بدر		6 مجموعات من 5	
بدون إلتحام			
30 لاعب			
صنع القرار - 5 ضد 5			
المعدات المطلوبة		مبادئ اللعبة	
<ul style="list-style-type: none"> 3 كرات رجيبي 8 قمعا 		الخمسة مبادئ	
المساحة المطلوبة		المدة المقترحة للتمرين	
<ul style="list-style-type: none"> 3 ممرات: 10 متر * 20متر 		<ul style="list-style-type: none"> 12 دقائق 	
			
طريقة اللعب			
<ul style="list-style-type: none"> تكوين 2 فرق من 5 لاعبين بكل ممر، فريق يدافع و الآخر يهاجم. بدأ اللعب بتمريرة حرّة في الوسط مع التأكد من أن فريق الدفاع تراجع 7 أمتار إلى الوراء. يجب على المهاجمين محاولة تجاوز المدافعين لتسجيل محاولة. إذا تم إسقاط مهاجم من طرف مدافع (ذلك بلمسه على وركه بكتا يديه)، يجب عليه تمرير الكرة إلى الوراء لواحد من مرافقيه قبل ثلاثة خطوات أو خلال ثلاثة ثوان. بعد إسقاط موقّف، يجب على المدافع البقاء في الجانب الخاص للكرة (البقاء في اللعبة) وينبغي ألا يحاول إعتراض أو عرقلة التمريرة. 			
			
توجيهات المدرب :			
للمدافعين :		للمهاجمين :	
<ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على الرأس مرفوعا، التركيز على أورك حامل الكرة. تسلسل اللعبة يمكن أن يكون فوضويًا في البداية، لكن مع المثابرة، سوف نعطي تجربة جيّدة للاعب في اللعبة. 		<ul style="list-style-type: none"> الركض إلى الأمام. إجتناّب المدافعين. تمرير الكرة إذا وقع إسقاط او التمرير إذا كان المرافق في مكان أفضل. يجب على لاعبي المساندة البقاء وراء الكرة. التخاطب بين اللاعبين. 	
الصعوبات :			
الأسهل (للمهاجمين)		أصعب (للمهاجمين) :	
<ul style="list-style-type: none"> زيادة عرض الممر. 		تغيير إمتلاك الكرة بعد 3 إسقاطات	

--	--