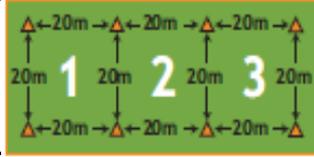
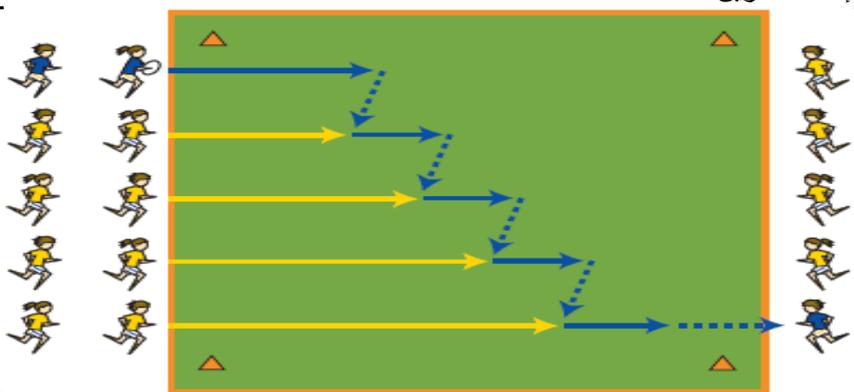
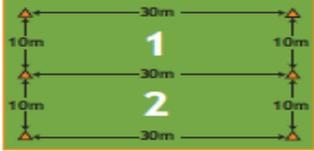


الحيصة 4 أ		الإحياء	
بأدر		بدون إلتحام	
30 لأعب		6مجموعات من 5	
<b>مناوبة بدون تمرير</b>			
مبادئ اللعبة		المعدات المطلوبة	
التقدم - خلق الإستمرارية		<ul style="list-style-type: none"> <li>8 كرات رجيبي</li> <li>8 قمعا</li> </ul>	
المدة المقترحة للتمرين		المساحة المطلوبة	
6 دقائق		 <ul style="list-style-type: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

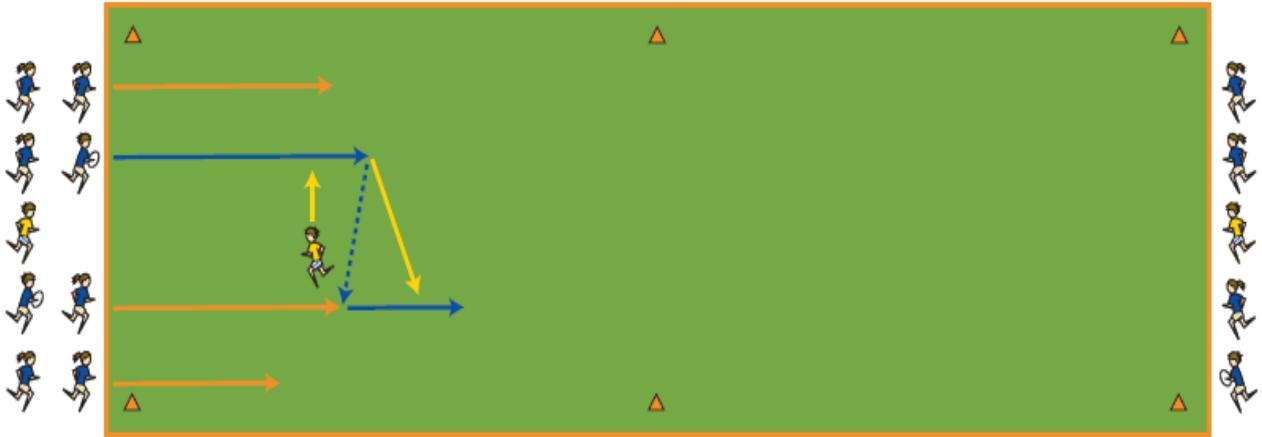
بدر				الحصّة 4 ب
بدون إلتحام				التطوير
30 لاعب				6 مجموعات من 5

## صنع القرار - 4 ضد 1

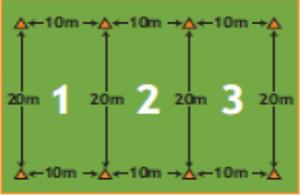
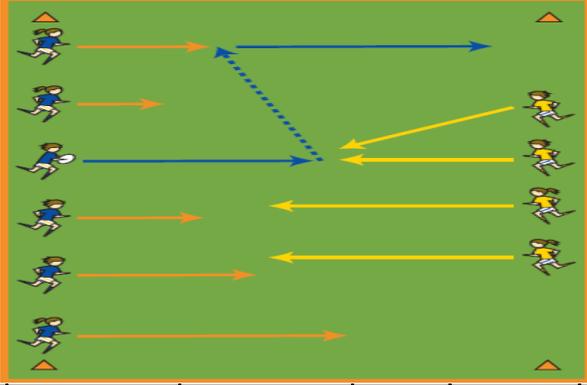
مبادئ اللعبة				المعدات المطلوبة
التقدم - الدعم				<ul style="list-style-type: none"> <li>6 كرات رجيبي</li> <li>9 قمعا</li> </ul>

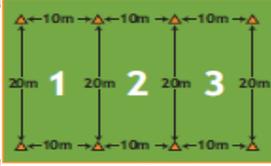
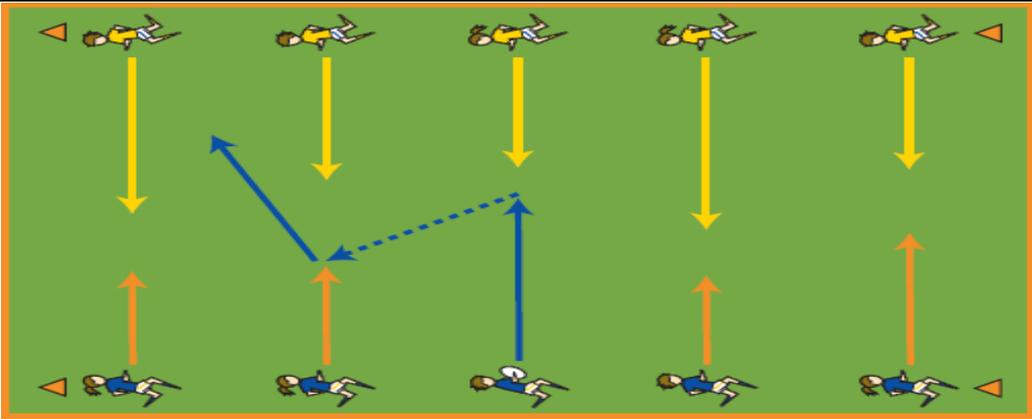
المدة المقترحة للتمرين				المساحة المطلوبة
6 دقائق				2 • ممرات: 30متر*10متر

طريقة اللعب				
<ul style="list-style-type: none"> <li>تكوين مجموعة من 5 لاعبين، فيها لاعب مدافع.</li> <li>تكوين ثلاث مجموعات في كل ممر، تلعب المجموعات بالدور.</li> <li>لكل مجموعة كرة.</li> <li>يركض حامل الكرة و يمررها للاعب آخر. بعد القيام بتمرير الكرة، يصبح هو المدافع و المدافع الأوّل يصبح المهاجم.</li> <li>يحاول حامل الكرة تسجيل محاولة بإجتياز المدافع.</li> <li>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.</li> </ul>				



توجيهات المدرب :				
للاعبي الدعم		لحامل الكرة :		
<ul style="list-style-type: none"> <li>البقاء على الجانب الخاص بك من الكرة لتكون في إستعداد لتلقّي التمريرة.</li> </ul>		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"> <li>زيادة عرض الممر.</li> </ul>		يجب على المهاجمين تمرير الكرة (إلى وراء) على الأقل مرتين قبل أن يتمكن من تسديد محاولة.		

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

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











--	--