

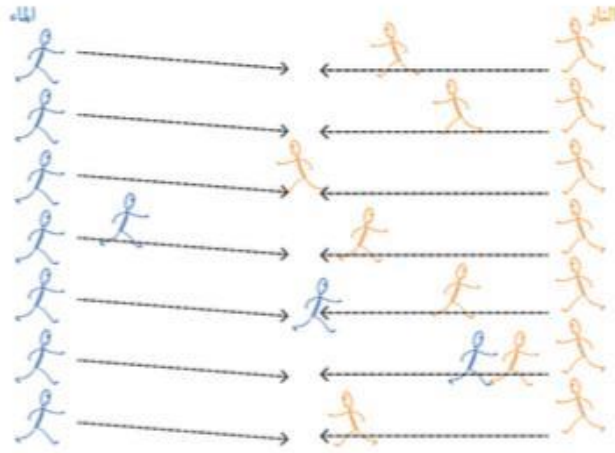
الأحباء ب الألعاب الترويحية

| الرقم الجامعي | اعداد الطالبتين |
|---------------|-----------------|
| ٤٣٨٠١٧١٠ | نور الازوري |
| ٤٣٨٠٢٠٩٦ | نوف العوفي |
| نشوة احمد | اشراف الدكتورة |

مراجع البحث :

- ١- موسوعة الألعاب الحركية التربوية (الجزء الأول)
(الدكتور طارق البناي).
- ٢- ملف بأعداد: خليفة الشبلي. سلطنة عمان - صحار.

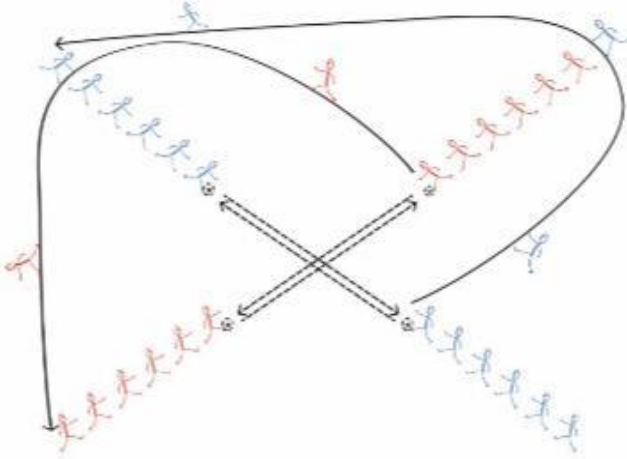




٥- اسم اللعبة: الماء والنار (العاب الجري)

شرح اللعبة: يقسم الفصل الى قسمين احدهما الماء والاخر النار ويقف كل قسم في ناحية من الملعب ، عندما ينادي المعلم النار يتقدم الطلاب (النار) في خطوات بطيئة طويلة للأمام وعندما ينادي المعلم (الماء) يستدير الطلاب (النار) للخلف مع الجري ويتقدم طلاب (الماء) بالجري خلف النار لإطفائها ، مسك أكبر عدد من الطلاب ، تكرر هذه العملية .

٣- اسم اللعبة : تغيير المواقع



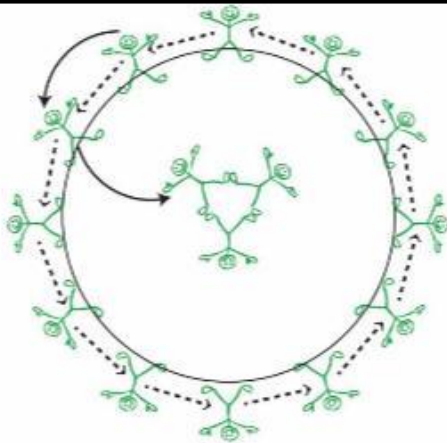
هدف اللعبة : السرعة ، الانتقال ، تغيير المواقع

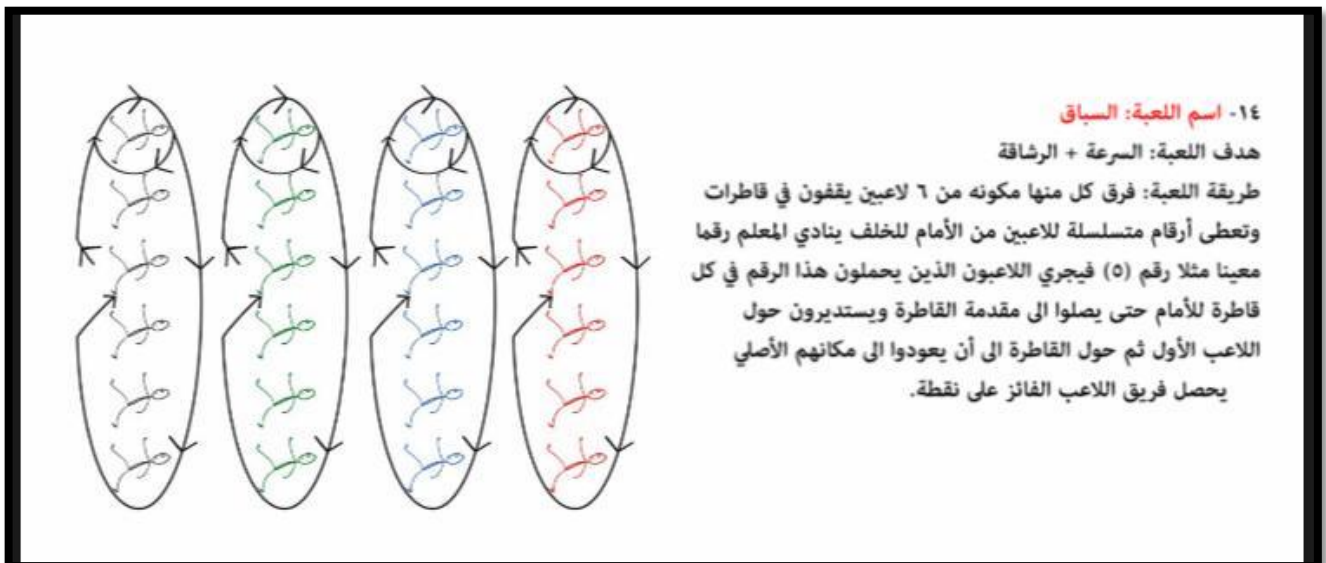
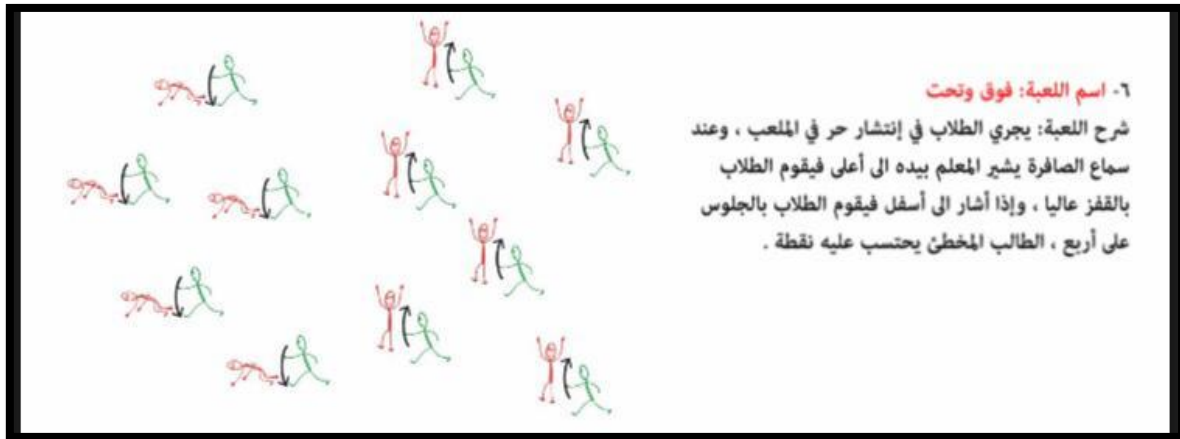
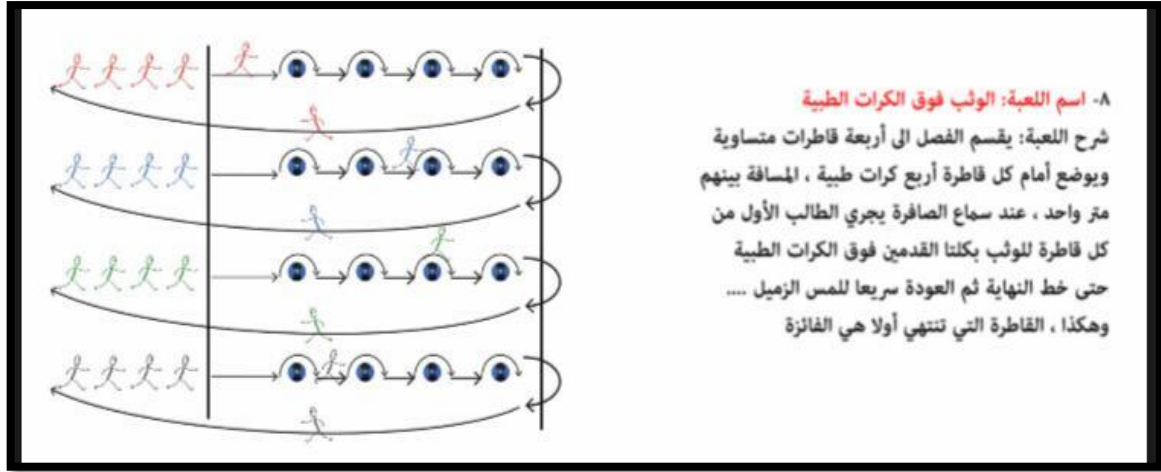
طريقة اللعب : فريقان يقسم كل فريق إلى مجموعتين يقف كل مجموعة مواجهة للمجموعة بنفس الفريق عند سماع الإشارة يمر اللاعب الأول الذي بحوزته الكرة إلى زميله في المجموعة المقابلة ثم يقوم بالجري من خلف الفريق المنافس بعكس عقارب الساعة للوقوف خلف المجموعة المقابلة من نفس الفريق ويستمر اللعب حتى يتم تبادل موقع قسمي الفريق ، الفريق الفائز من ينتهي من تغيير موقعه أولاً.

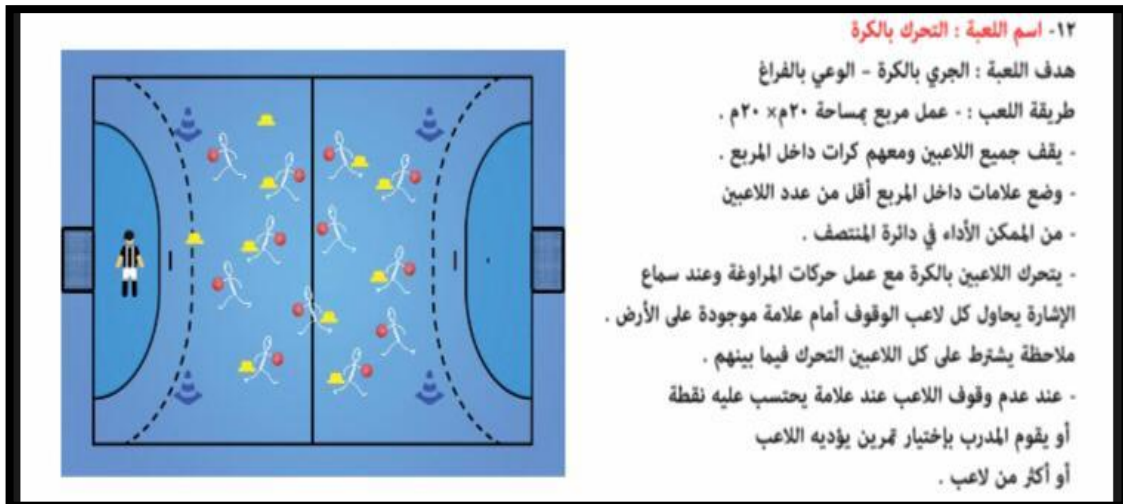
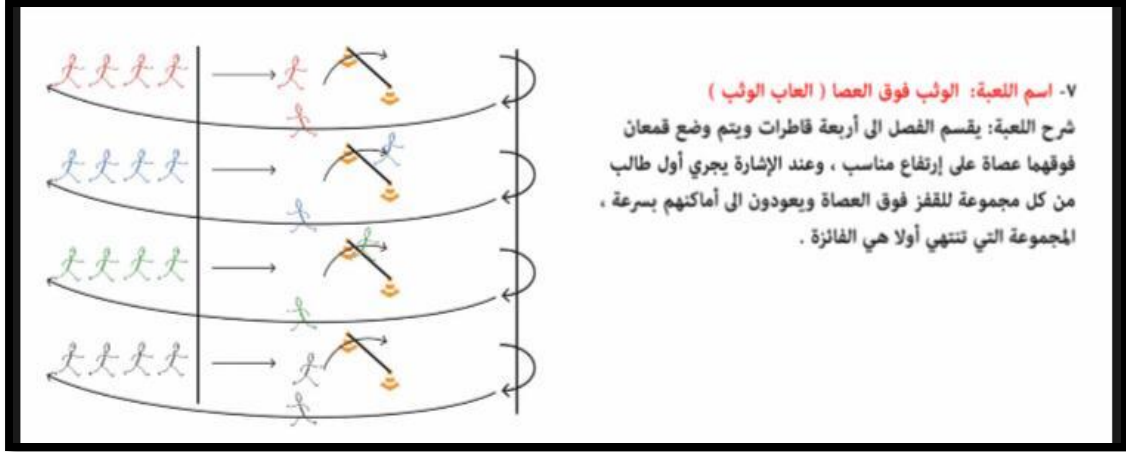
٢- اسم اللعبة : مطاردة الزميل

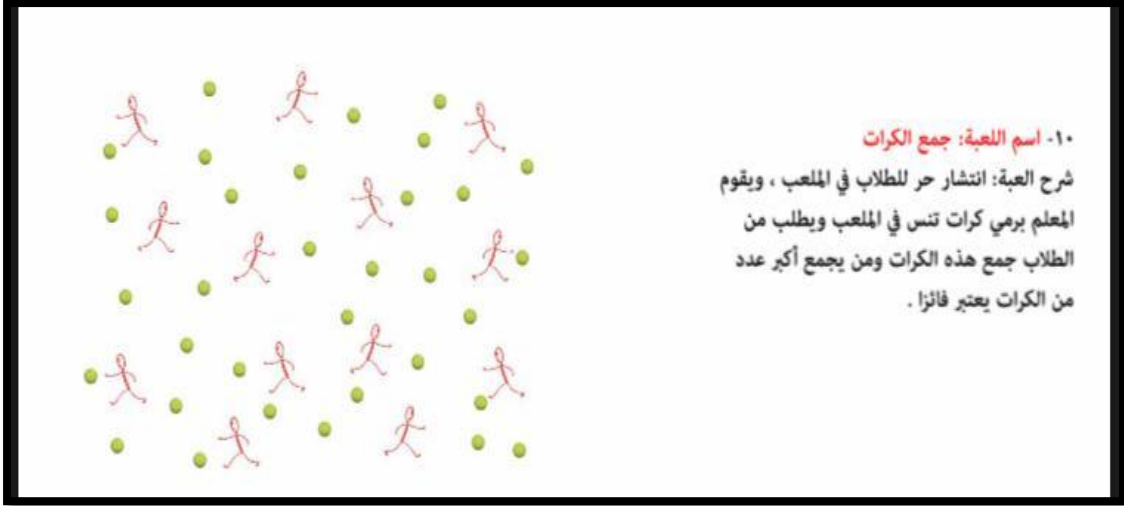
هدف اللعبة: الإنتباه ، السرعة

طريقة اللعب: يقف اللاعبون خلف بعضهم في دائرة وعلى مسافات متساوية وعند الإشارة ينطلق اللاعبون جري حول الدائرة وفي إتجاه واحد يحاول كل لاعب لمس اللاعب الذي أمامه واللاعب الذي يلمس يقف داخل الدائرة عند الإشارة الأخرى يبدل إتجاه الجري وعند إنطلاق صافرتين يقف كل لاعب في مكانه (راحة) ثم يستأنف اللعبة حتى يبقى لاعبان يفوز أحدهما.









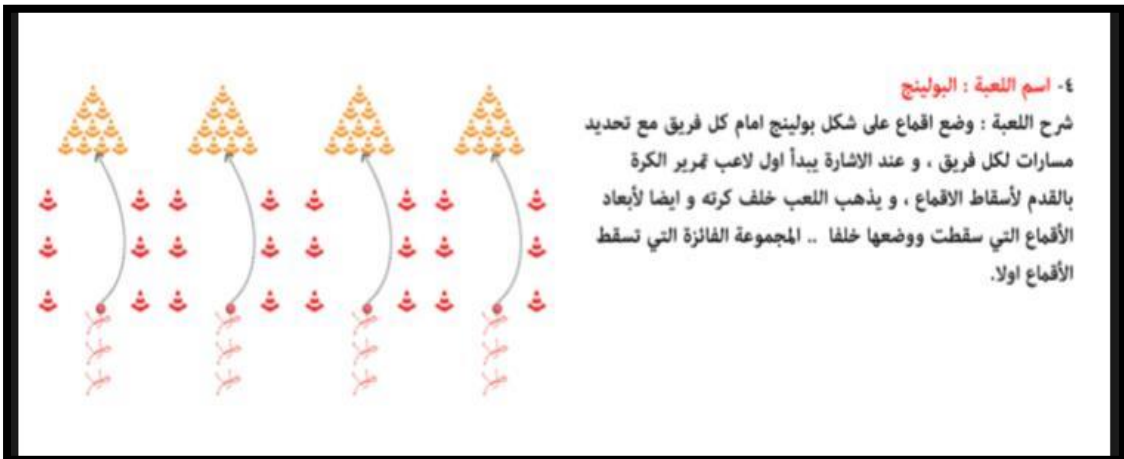
١٠- اسم اللعبة: جمع الكرات

شرح اللعبة: انتشار حر للطلاب في الملعب ، ويقوم المعلم برمي كرات تنس في الملعب ويطلب من الطلاب جمع هذه الكرات ومن يجمع أكبر عدد من الكرات يعتبر فائزا .



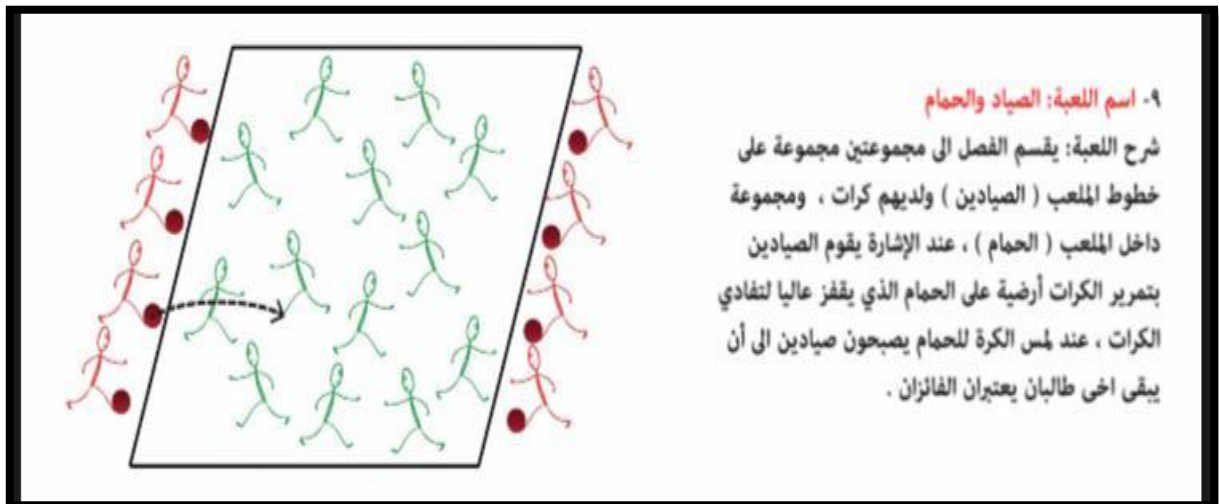
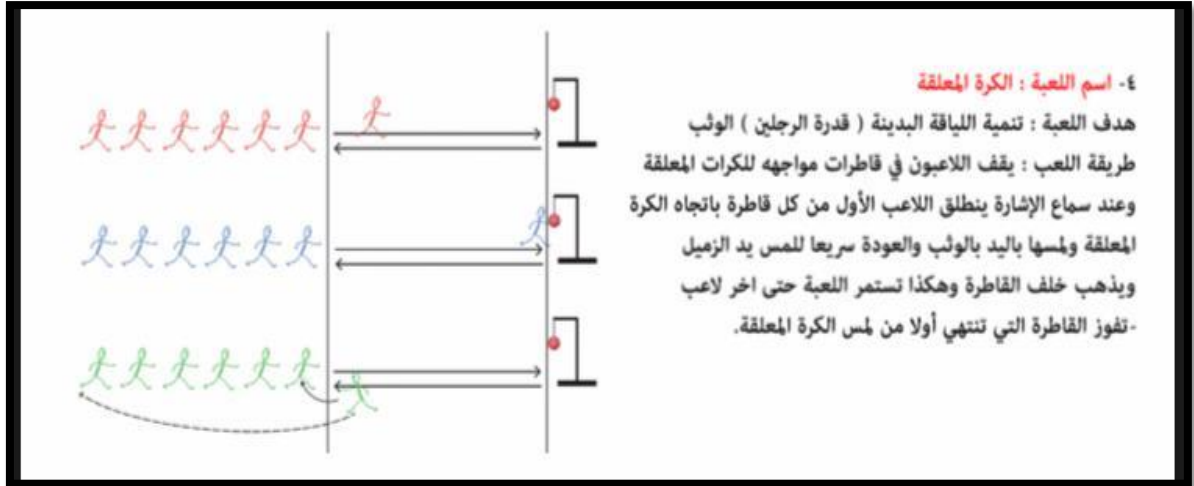
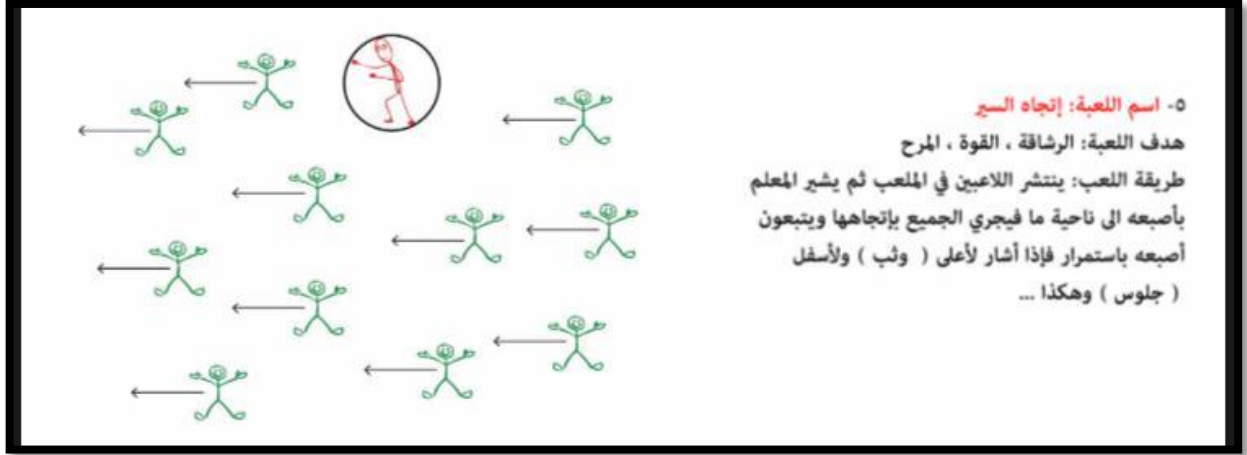
٧- اسم اللعبة : التحرك بالكرة

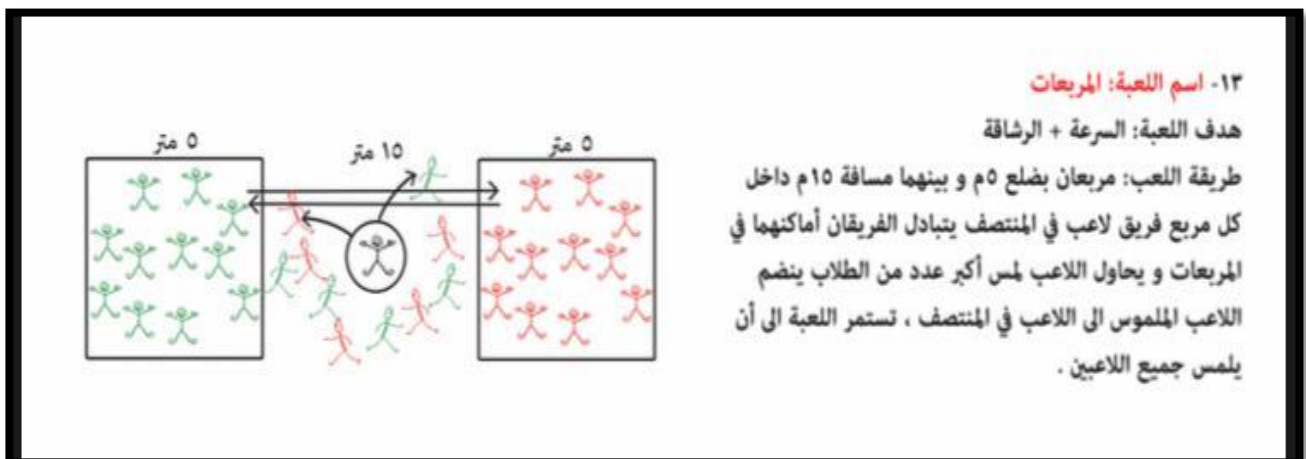
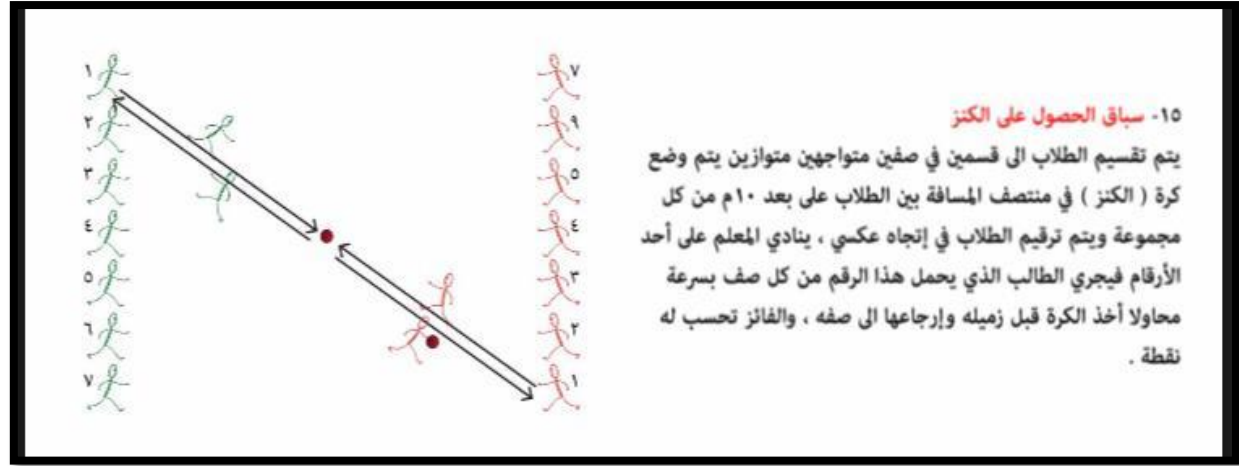
هدف اللعبة : الجري بالكرة - الوعي بالفراغ
طريقة اللعب : - عمل مربع مساحة ٢٠م x ٢٠م .
- يقف جميع اللاعبين ومعهم كرات داخل المربع .
- وضع علامات داخل المربع أقل من عدد اللاعبين
- من الممكن الأداء في دائرة المنتصف .
- يتحرك اللاعب بالكرة مع عمل حركات المراوغة وعند سماع الإشارة يحاول كل لاعب الوقوف أمام علامة موجودة على الأرض .
- ملاحظة يشترط على كل اللاعبين التحرك فيما بينهم .
- عند عدم وقوف اللاعب عند علامة يحتسب عليه نقطة أو يقوم المدرب بإختيار تمرين يؤديه اللاعب أو أكثر من لاعب .



٤- اسم اللعبة : البولينج

شرح اللعبة : وضع الأقماع على شكل بولينج امام كل فريق مع تحديد مسارات لكل فريق ، و عند الإشارة يبدأ اول لاعب تمرير الكرة بالقدم لأسقاط الأقماع ، و يذهب اللاعب خلف كرتة و ايضا لأبعاد الأقماع التي سقطت ووضعها خلفا .. المجموعة الفائزة التي تسقط الأقماع اولاً.

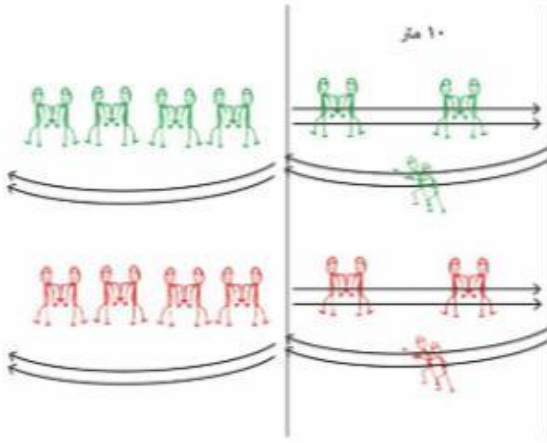




١- اسم اللعبة : سباق الخطوة الجانبية

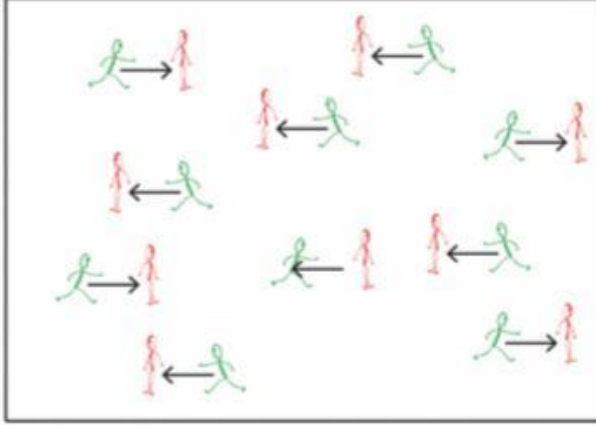
الغرض من اللعبة : تتابع ، مرح ، توافق

طريقة اللعب : يقف لاعبو كل فريق في قطار مزدوج كل لاعبان ظهرا لظهر خلف خط البداية مع تشابك المرفقين ومع إشارة البدء يجري الزوج الأول مع استمرار تشابك المرفقين في خطوات جانبية حتى خط النهاية ثم يقومان بفك تشابك المرفقين و يجريان مع تشابك الأيدي حتى خط البدء للمس الزوج الثاني وهكذا على أن يكون الزوج الثاني في وضع إستعداد ظهرا لظهر ، يفوز الفريق الذي يعود لترتيبه عند البدء أولا .

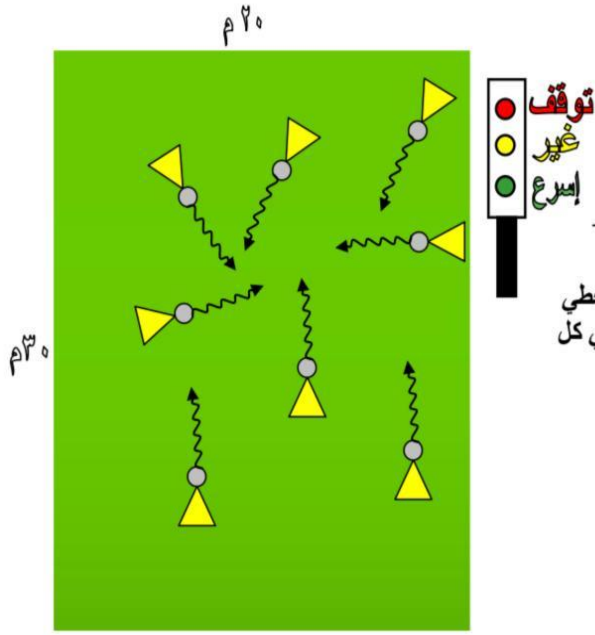


٨- اسم اللعبة: السائق الماهر

شرح اللعبة: يجري الطلاب في إنتشار حر حول الملعب مقلدين صوت السيارة وهي تسير وعند سماع الصافرة يحاول كل طالب الوقوف في مكانه فجأة وينجح الطالب الذي يوقف سيارته أسرع .

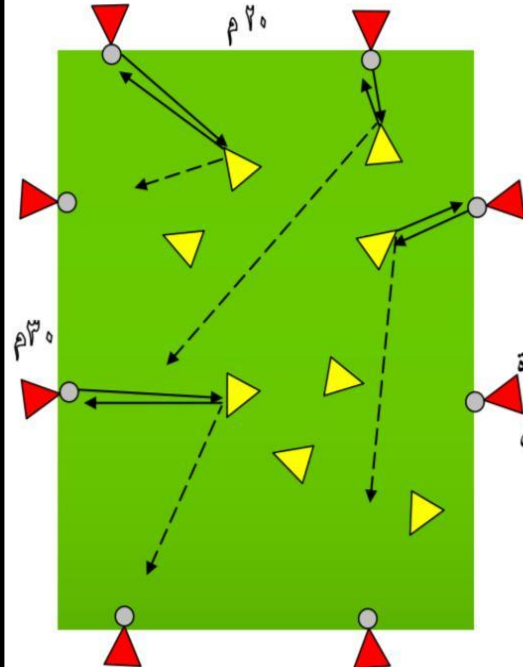


١ - إشارات المرور



- * - الهدف : الإعداد الذهني - استكشاف الملعب - سرعة رد الفعل .
- * - الملعب والأدوات : مساحة (٣٠ x ٢٠) م - أقماع - كرات .
- * - طريقة اللعب وشروطه : يجري كل لاعب بالكرة ويعطي المدرب أوامر ويقوم اللاعبون بالنظر إلى المدرب في كل لحظة لتنفيذ الأوامر ، ومن أمثلتها :
 - ١ - عند رفع المدرب " القمع الأحمر " يعني توقف عن الجري بالكرة .
 - ٢ - عند رفع المدرب " القمع الأصفر " يعني غير اتجاه الجري بالكرة .
 - ٣ - عند رفع المدرب " القمع الأخضر " يعني زيادة سرعة الجري بالكرة .
- * - تحديد الفائز : اللاعب الذي يستجيب بالخطأ يخرج من اللعبة أو تحتسب عليه خطأ ، الفائز أقل لاعب أخطاء .

٢ - استلام وتسليم الرسالة



- * - الهدف : التمرير والاستلام - التحرك بدون كرة .
- * - الملعب والأدوات : مساحة (٣٠ x ٢٠) م - أقماع - كرات .
- * - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين في فريقين .
- * - طريقة اللعب وشروطه : يقف فريق خارج المساحة (أ) كل لاعب معه كرة ، ويكون الفريق الآخر (ب) داخل المساحة بحيث يجري لاعبيه إلى أي لاعب من الفريق (أ) لاستلام وتسليم الكرة ، ثم الجري لأي لاعب آخر لاستلام وتسليم الكرة وهكذا .
- * - تحديد الفائز : اللاعب الذي يستلم ويسلم الكرة بأكثر عدد من المرات .
- * - تطوير اللعب : - يستلم اللاعب الكرة ثم يجري مسافة ويعمل حركة مراوغة ثم يسلمها لنفس اللاعب .
- يستلم اللاعب الكرة من لاعب فريق (أ) ثم يجري بها ويسلمها لأي لاعب فاضي آخر من نفس الفريق (أ) .
- لاعبين متلازمين يجري أحدهما ليستلم ويسلم الكرة للاعب والآخر يجري خلفه ثم العكس .

٣ - لمس ركبة الزميل

٢٥ م



٢٥ م

* الهدف : الإحماء - الترويح - المرونة والرشاقة - سرعة رد الفعل .

* الملعب والأدوات : مساحة (٢٠ × ٢٠) م .

* عدد المشاركين : عدد من ٥ : ٨ لاعبين .

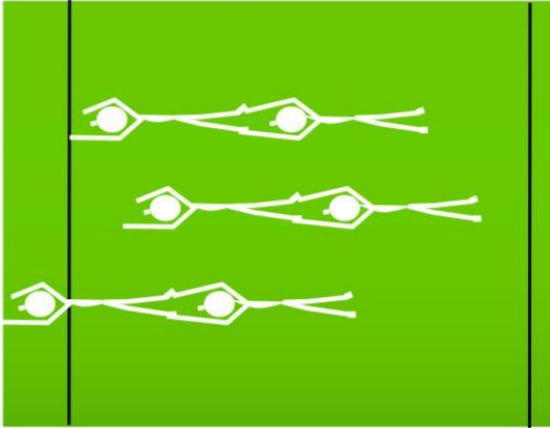
* طريقة اللعب وشروطه : يحاول كل لاعب من اللاعبين لمس ركبة زميله ومن يتم لمس ركبته يقوم بأداء مجموعة من التمرينات يصممها المدرب وعلى اللاعبين عدم تغطية الركبة باليدين لتجنب لمسها .

* تطوير اللعب : - لمس سمانة الزميل بدلا من الركبة .

- تحديد لاعب واحد يتم لمسه وظهره لزملائه ويحدد من فعل هذا أو يلمسه .

٤ - سباق الثعابين

١٥ م



١٥ م

* الهدف : الإحماء - القوة العضلية - التوافق .

* الملعب والأدوات : خطان بداية ونهاية المسافة بينهما من ١٥ : ١٥ م .

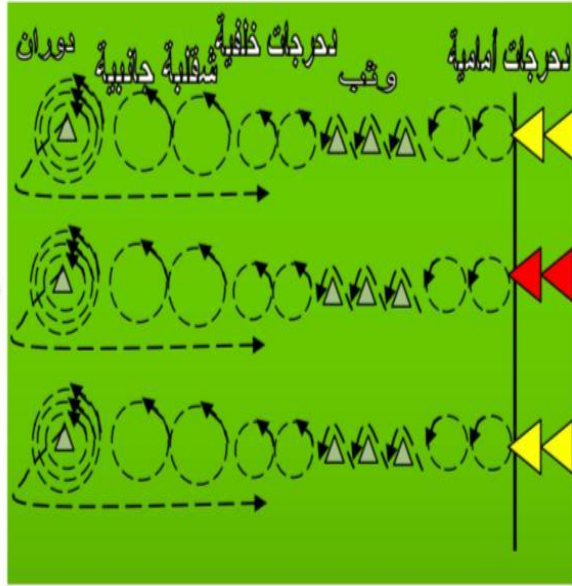
* عدد المشاركين : فرق من اللاعبين كل فريق مكون من لاعبين .

* طريقة اللعب وشروطه : يقوم اللاعبان بالانبطاح لاعب خلف الآخر ويمسك اللاعب الخلفي قدمي اللاعب الأمامي بحيث يشكلون ثعبانا . تبدأ اللعبة بأن يقوم كل فريق بالزحف حتى خط النهاية .

* تحديد الفائز : الفريق الذي يصل أولا إلى خط النهاية .

• تطوير اللعب : وضع مجموعة من الكرات عند خط البداية وعلى كل فريق توصيلها إلى خط النهاية ويفوز الفريق الذي ينجز هذا العمل أولا .

٥ - الجمباز المتنوع



* - الهدف: الإحماء - المرونة .

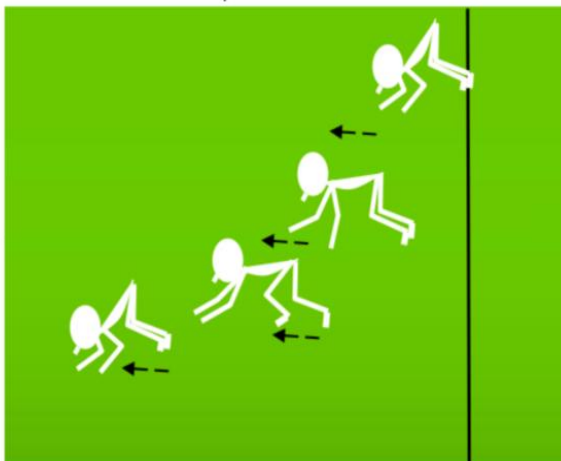
* - الملعب والأدوات: مربع (٣٠ × ٣٠) - أقماع .

* - عدد المشاركين: مجموعتين إلى أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من أربع لاعبين .

* - طريقة اللعب وشروطه: يجري أول لاعب من كل مجموعة بأداء درجات أمامية ثم الوثب من فوق الأقماع بالرجلين ، ثم درجات خلفية ثم شقلبات جانبية ، ثم عمل ١٠ دورات حول القمع والرجوع بسرعة للمس الزميل التالي .

* - تحديد الفائز: المجموعة التي تنتهي أولاً .

٦ - سباق الدودة



* - الهدف: المرونة - الإحماء - القوة .

* - الملعب والأدوات: ملعب مساحته من ١٥ - ٢٠ م .

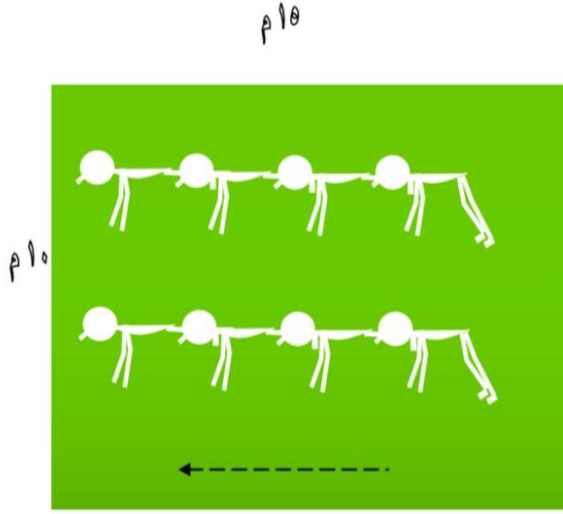
* - عدد المشاركين: جميع اللاعبين .

* - طريقة اللعب وشروطه: يصطف جميع اللاعبين عند خط البداية في وضع الوقوف على أربع وعند الإشارة يبدأ اللاعبون في التسابق كالدودة (المشي باليدين مع تثبيت القدمين ، ثم تثبيت اليدين والمشي بالقدمين) وذلك حتى خط النهاية .

* - تحديد الفائز: اللاعب الذي يصل أولاً إلى خط النهاية .

• - تطوير اللعب: مسك كرة بين الرجلين أثناء السباق .

٧ - قطار الانبطاح



* - الهدف : الإحماء - تقوية الجزء العلوي من الجسم .

* - الملعب والأدوات : ملعب مساحته (١٠ X ١٥) م

* - عدد المشاركين : فريقان كل فريق مكون من ٤ لاعبين .

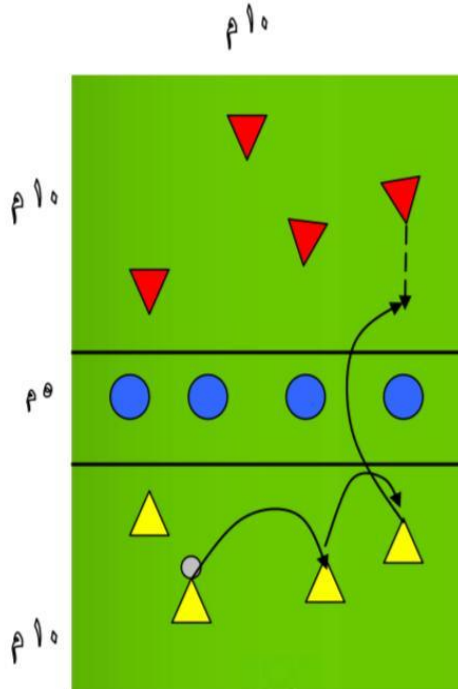
* - طريقة اللعب وشروطه : يكون الفريق قطارا من وضع الانبطاح بحيث يضع كل لاعب قدميه على اللاعب الذي خلفه وتبدأ القطارات بالتحرك للأمام حتى خط النهاية .

* - تحديد الفائز : الفريق الذي يصل إلى خط النهاية أولا .

* - تطوير اللعب : - بأن يوضع عند خط النهاية كرة بحيث يكون على قطار إحضارها والرجوع بها مرة ثانية إلى خط البداية .

- أن يحاول كل قطار عمل أكبر عدد من ثني الذراعين (الضغط) في مكانه والفريق الفائز صاحب أكبر عدد

٨ - كرة القدم الطائرة



* - الهدف : الإحماء ، تنمية مهارة استقبال و ركل الكرة الطائرة بأي جزء من الجسم وكذلك التحرك الصحيح تجاه الكرة وسرعة رد الفعل .

* - الملعب والأدوات : مساحة (٢٥ X ١٥) م - كرة قدم - أقماع .

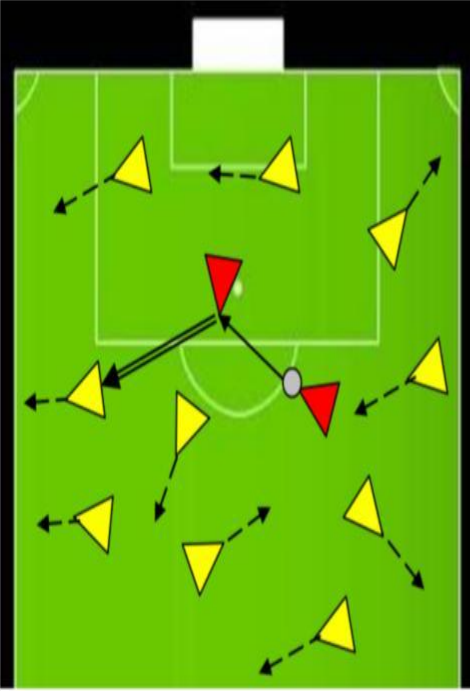
* - عدد المشاركين : ثلاث فرق كل فريق ٤ لاعبين .

* - طريقة اللعب وشروطه : تداول الفريقين الكرة من على الفريق المدافع في منطقة ال ٥ متر بحيث يقوم الفريق المدافع بقطع الكرة الممررة بين الفريقين الآخرين بعد مدة تتبادل الفرق أماكنها ، وكل لاعب له لمسة واحدة .

* - تحديد الفائز : الفريق الذي يجمع أكثر فوزا .

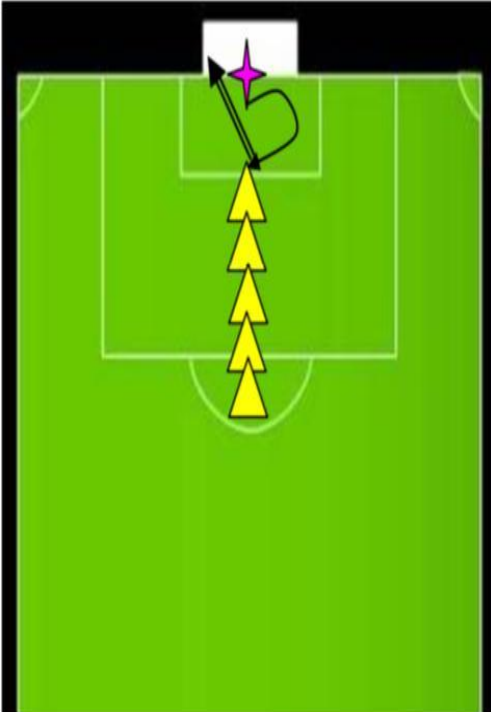
* - تطوير اللعب : أن يكون لكل فريق ثلاث لمسات فقط ثم إرسال الكرة إلى نصف ملعب الفريق الآخر .

٩ - المطاردة



- * - الهدف : تنمية التحرك بدون كرة ، دقة التصويب والإحماء .
- * - الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة قدم - كرة قدم .
- * - عدد المشاركين : من ١٠ - ٢٠ لاعبا .
- * - طريقة اللعب و شروطه : كل اللاعبين يرتدون فئات ماعدا لاعبان فقط (أحمر) ، يبدأ اللعب بالقدم فيما بينهم ومحاولة إصابة باقي اللاعبين واللاعب الذي تلمسه الكرة يقوم بخلع فائلته والانضمام إلى فريق العراة (الأحمر) إلى أن يتمكن فريق العراة من إصابة جميع اللاعبين.

١٠ - الدقة



- * - الهدف : تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس والإحماء .
- * - الملعب والأدوات : منطقة ال ١٨ - مرمى كرة قدم - كرة قدم .
- * - عدد المشاركين : حارس مرمى من ١٠ - ١٥ لاعبا .
- * - طريقة اللعب و شروطه : يقف اللاعبون على شكل قطار أمام المرمى يقوم حارس المرمى برفع الكرة عاليا في القطار لكي يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى وهكذا مع باقي اللاعبين .
- * - تحديد الفائز : اللاعب الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف .
- * - تطوير اللعب : عمل قطاران بهما كل لاعبين متجاورين يشكلان فريق يقوم أحدهما بتهيئة الكرة لزميله الذي يقوم هو بالتصويب على المرمى .

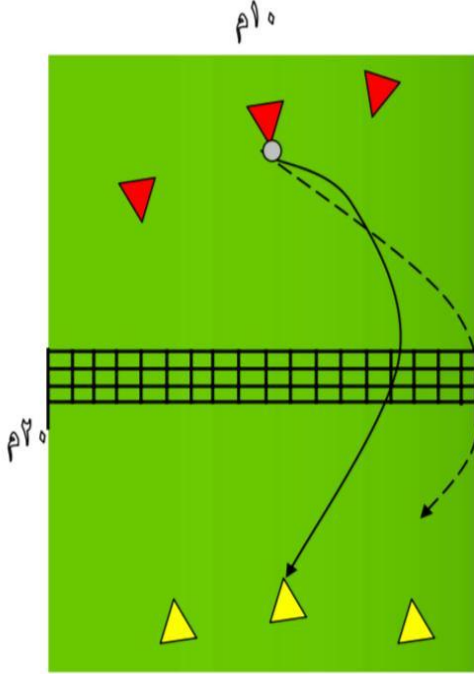
١١ - الحراسة الصعبة

- * - الهدف : تنمية اللعب الجماعي ، تبادل المراكز ، زيادة اتساع الرؤية - الدفاع المتوازن .
- * - الملعب والأدوات : ملعب مساحته (٦٠ x ٤٠) م به ٤ مرامي كرة قدم .
- * - عدد المشاركين : فريقان كل فريق مكون من ٨ لاعبين .
- * - طريقة اللعب و شروطه : تقام مباراة بين الفريقين بحيث يكون لكل فريق مرميين كما بالشكل الفريق الأسود يكون مرماه المظللين باللون الأسود وهكذا الفريق الأبيض ويحاول الفريق التسجيل في أي مرمي من المرميين .
- * - تحديد الفائز : الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف .
- * - تطوير اللعب : أن يكون إحراز الهدف من خلف المرمي وليس من الأمام .

١٢ - التمرير بين أعضاء الفريق

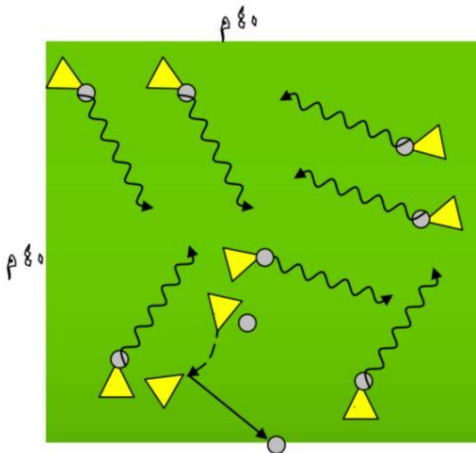
- * - الهدف : الإحماء .
- * - الملعب والأدوات : منطقة الجراء - مجموعة كرات .
- * - عدد المشاركين : فريقان من ٥ : ٨ لاعبين .
- * - طريقة اللعب و شروطه : يكون لكل فريق كرة خاصة وفي حالة التمرير الخاطئ من أحد أفراد الفريق يفقد الفريق نقطة أو في حالة خروج الكرة خارج مساحة اللعب المحددة وبعد كل خطأ يبدأ اللعب من النقطة الحادث فيها الخطأ . كما انه يمكن أن يفقد الفريق نقطة في حالة تمرير أحد اللاعبين الكرة لأجل اللاعب الذي مررها له دون أن يلمسها اللاعب ثالث ويتطلب هذا التدريب وجود حكمين لمتابعة الكرتين وتسجيل النقاط الخاصة بكل فريق .
- * - تطوير اللعب : تحديد اللمسات للاعب - أمر التمرير المباشر بدون إيقاف الكرة .

١٣ - تنس الفريق



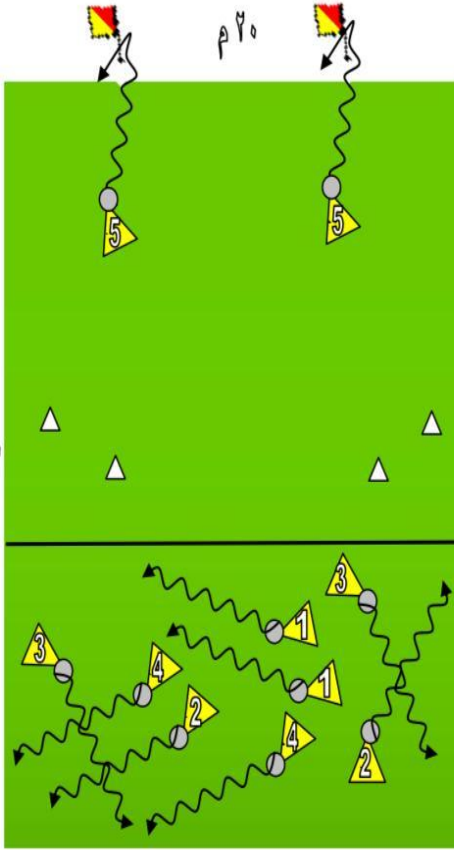
- * - الهدف : الإحماء .
- * - الملعب والأدوات : (٢٠ × ١٠) م مع وجود شبكة في منتصف المساحة - كرة قدم .
- * - عدد المشاركين : ٧ بحد أقصى .
- * - طريقة اللعب و شروطه : تركل الكرة بارتفاع تسمح بتخطي الشبكة ويحاول كل لاعب الوصول إلى الكرة وإعادتها بأي طريقة إلى منتصف الملعب الآخر في اتجاه لا يمكن للمنافس من اللحاق بها وعند خروج الكرة خارج الملعب تحسب نقطة على آخر فريق لمس الكرة . يقف اللاعبون على الخط الخلفي كل في ملعبه يقوم احد اللاعبين بركل الكرة بقدمه أو بركبته فوق الشبكة ويجري في اتجاه عقارب الساعة حول مساحة اللعب ويأخذ مكان اللاعب المغادر النقطة إلى نصف الملعب الآخر والكرة التي لعبها قد عادت وبعد أن ترتد يقوم اللاعب التالي بلعبها ويجري إلى نهاية الملعب الآخر وأي لاعب لا يستطيع الوصول للكرة أو يقوم بركلها خطأ تحسب عليه خطأ .
- * - تطوير اللعب : يمكن الوثب من فوق الشبكة أثناء الجري للملعب الآخر . ويمكن إدخال بعض التدريبات مثل انبطاح مائل ثني الذراعين أو الجلوس من الرقود عند تغيير نهايات اللاعبين .

١٤ - الجري بالكرة مع مهام إضافية



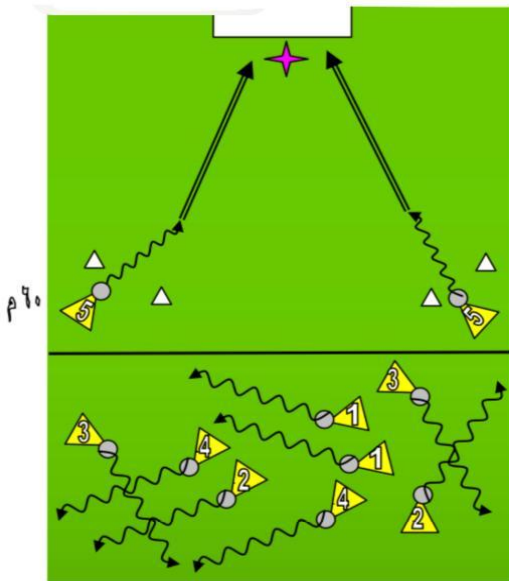
- * - الهدف : الإحماء ، جري بالكرة ، سرعة رد الفعل .
- * - الملعب والأدوات : مساحة (٤٠ × ٤٠) م - كرات - أقماع .
- * - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين .
- * - طريقة اللعب و شروطه : الجري بالكرة داخل المساحة وعند الإشارة من المدرب يجلس كل لاعب بسرعة على كرتة ثم يقوم بسرعة ويواصل الجري بالكرة ويقوم اللاعبون بإخراج الكرة من أمام بعضهم خارج المساحة المحددة ، وكل لاعب يحاول بقدر الإمكان أن يحمي كرتة بجسمه .
- * - تطوير اللعب : عند الصافرة يأمر المدرب بأي أمر ويقوم اللاعب بالتنفيذ بسرعة مثل : (رقود - انبطاح - الدوران حول الكرة - جري عكس الاتجاه - دحرجات أمامية بالكرة - كل مجموعة تكون عدد معين ... الخ .

١٥ - سباق الجري بالكرة



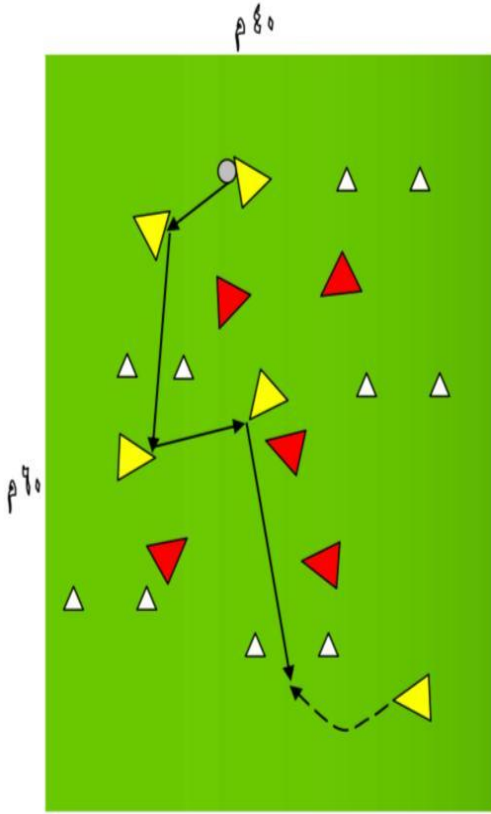
- * - الهدف : الإحماء ، جري بالكرة ، سرعة رد الفعل .
- * - الملعب والأدوات : مساحة (٢٠ x ٦٠) م - كرات - أقماع - أعلام .
- * - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين .
- * - طريقة اللعب و شروطه :
- كل اللاعبين يتحركون كلا بكرتة داخل مربع محدد بالأقماع ، يرقم اللاعبون بحيث يحصل كل لاعب على نفس الرقم ، عند النداء على الرقم يجري اللاعبان صاحبا الرقم في سباق جري الكرة .
- اللاعب الفائز هو الذي يعود بسرعة قبل الآخر إلى المربع .
- * - تعديلات وإضافات :
- على اللاعبين الجري بالكرة بين المرميين من الأقماع البلاستيك قبل العودة مرة أخرى إلى المربع المحدد .

١٦ - سباق التصويب



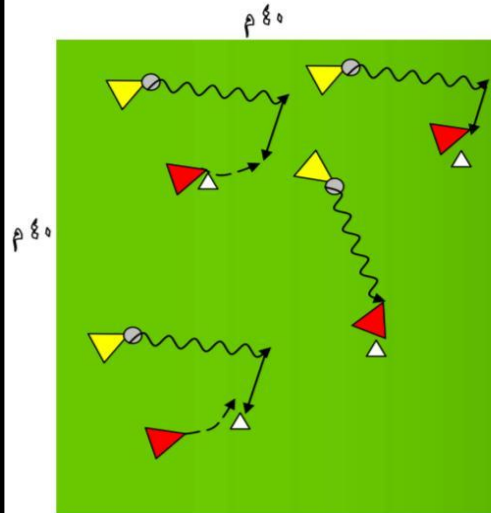
- * - الهدف : الإحماء - جري بالكرة - التصويب .
- * - الملعب والأدوات : مساحة (٤٠ x ٦٠) م - كرات - أقماع .
- * - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين .
- * - طريقة اللعب و شروطه :
- كل لاعب معه الكرة يتحرك بها كل اللاعبين بالكرة داخل بعضهم البعض في مربع صغير محدد بالأقماع .
- يتم ترقيم اللاعبين بالأرقام بحيث يحمل كل لاعب رقم ، في المسافة بين المربع والمرمى الكبير يوضع على الجانبين مرميين صغيرين من الأقماع (مرمى في كل جانب) .
- عند النداء على الرقم يقوم اللاعب صاحب الرقم بالجري بالكرة بين الأقماع ثم التصويب على المرمى الكبير .
- * - تعديلات وإضافات :
- التصويب على المرمى مع وجود الحارس .
- التصويب على المرمى مع وجود حارسين .

١٧- اللعب على خمسة مرامي



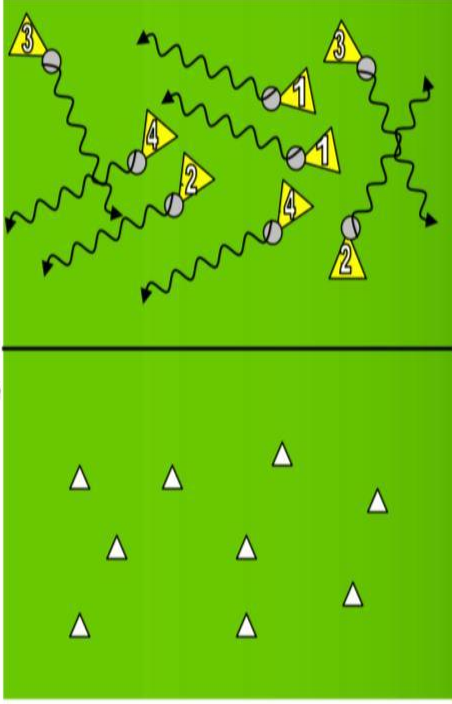
- * - الهدف : الإحماء - دقة التمرير - المساندة .
 - * - الملعب والأدوات : مساحة (٤٠ x ٦٠) م - كرات - أقماع .
 - * - عدد المشاركين : فريقين من اللاعبين .
 - * - طريقة اللعب و شروطه :
- يلعب الفريقان ضد بعضهما ويمكن لكل فريق أن يسجل أهداف في كل المرامي الخمسة ، بشرط بعد تمرير الكرة بين الأقماع يستقبلها لاعب من نفس الفريق خلف الأقماع . الفريق الذي يحرز هدف في أي من المرامي الخمسة يحصل على نقطة واحدة .

١٨ - ١ ضد ١ على قمع



- * - الهدف : المراوغة - دقة التصويب - دفاع (١ ضد ١) .
 - * - الملعب والأدوات : مساحة (٤٠ x ٤٠) م - كرات - أقماع .
 - * - عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين، كل لاعبين مع بعض .
 - * - طريقة اللعب و شروطه :
- كل لاعبين مع بعض بكرة واحدة ، يتم وضع الأقماع في الملعب وكل لاعبين يلعبان على المرمى مكون من قمع واحد .
- اللاعب الذي معه الكرة مهاجم ويحاول إحراز هدف بأن يلعب الكرة في القمع .
- اللاعب الآخر المدافع عليه أن يمنع ذلك ويحاول الحصول والاستحواذ على الكرة ليتحول إلى لاعب مهاجم ويحاول هو أن يحرز الهدف بأن يلعب الكرة لتضطم بالقمع .
- اللاعب الذي يتمكن من إحراز ٣ أهداف قبل اللاعب الآخر يكون هو الفائز .
- * تعديلات :
- مجموعتين ، مجموعة من المهاجمين ومجموعة مدافعين وعلى كل مدافع أن يدافع عن قمعه .
 - المدافع الذي يضرب قمعه يخرج من اللعبة .
 - المهاجم الذي تخرج عنه الكرة خارج المساحة يخرج من اللعبة أيضا .

١٩ - سباق زوجي أو ثنائي



* - الهدف : الإحماء - سرعة الجري .

* - الملعب والأدوات : مساحة (٤٠ x ٤٠) م - كرات - أقماع .

* - عدد المشاركين : يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ثنائية بحيث يكون كل لاعبين معا وكل لاعبين لهما رقم .

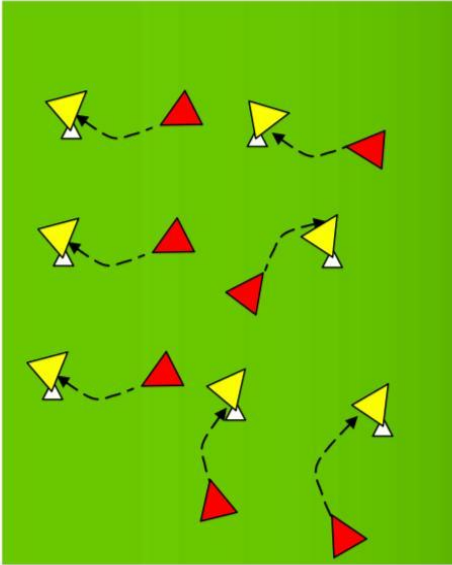
* - طريقة اللعب و شروطه :

الجري بالكرة وعند النداء على الرقم يجري اللاعبان أصحاب الرقم في سباق مع بعضهما للمس خمسة أقماع .
- اللاعب الفائز الذي يقوم بلمس ٥ أقماع قبل زميله .

* تعديلات وإضافات :

- يتم وضع مرمى يقف به حارس مرمى وتوضع كرة أمام المرمى ، وعند نهاية السباق يسمح للاعب الفائز بالتسديد على المرمى ويحصل على نقطة إضافية إذا أحرز هدف .
- نفس السباق ولكن المجموعة تتكون من ٣ لاعبين بدلا من لاعبين .

٢٠ - صيد ذبول الفران



* - الهدف : الإحماء - سرعة الجري - سرعة رد الفعل .

* - الملعب والأدوات : مساحة (٤٠ x ٤٠) م - كرات - أقماع .

* - عدد المشاركين : يقسم اللاعبون إلى فريقين .

* - طريقة اللعب و شروطه :

كل لاعب من المجموعة أو الفريق A يضع شريط أو يحمل قمع أو قميص داخل الشورت ويترك جزء منه معلق وظاهر للخارج .
- لاعبي الفريق B يحاولوا داخل حدود الملعب المحدد بسرعة وبقدر الإمكان نشل كل الأشرطة أو القمصان من الفريق A .
- تبديل الفريقين لمهامهم وواجباتهم .
- الفريق الفائز هو الذي يحتاج إلى زمن قليل لانتشال كل القمصان .

* تعديلات وإضافات :

- توسيع أو تضيق الملعب .
- داخل حدود الملعب يتم وضع صناديق خشبية أو غيرها بإمكانية للتغطية .