

## \* تحمل الاداء \*

### \* تمرين (1) \*

- كل لاعب كرة و يقوم اللاعبين بالجري  
بالكرة للقمع ثم القيام باداء :

1- الدوران باسفل القدم ثم الرجوع للبدايه  
مرة اخري

2- الدوران بوجه القدم الخارجي ثم  
الرجوع للبدايه مرة اخري

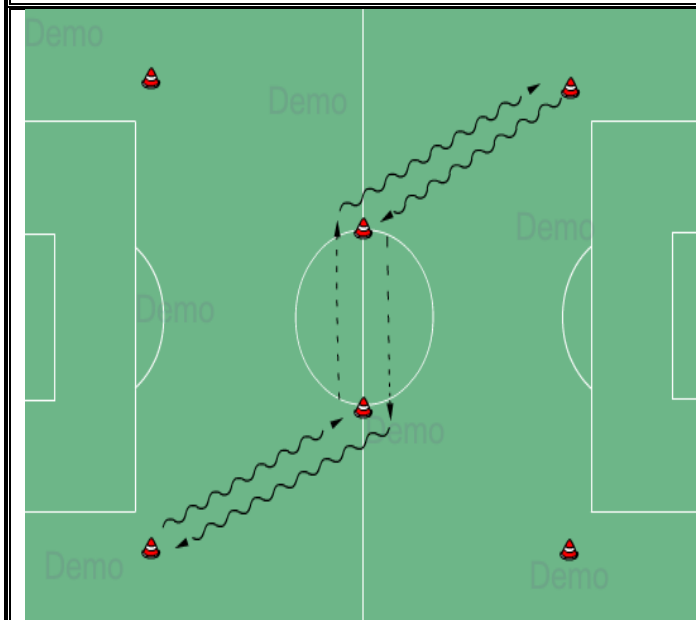
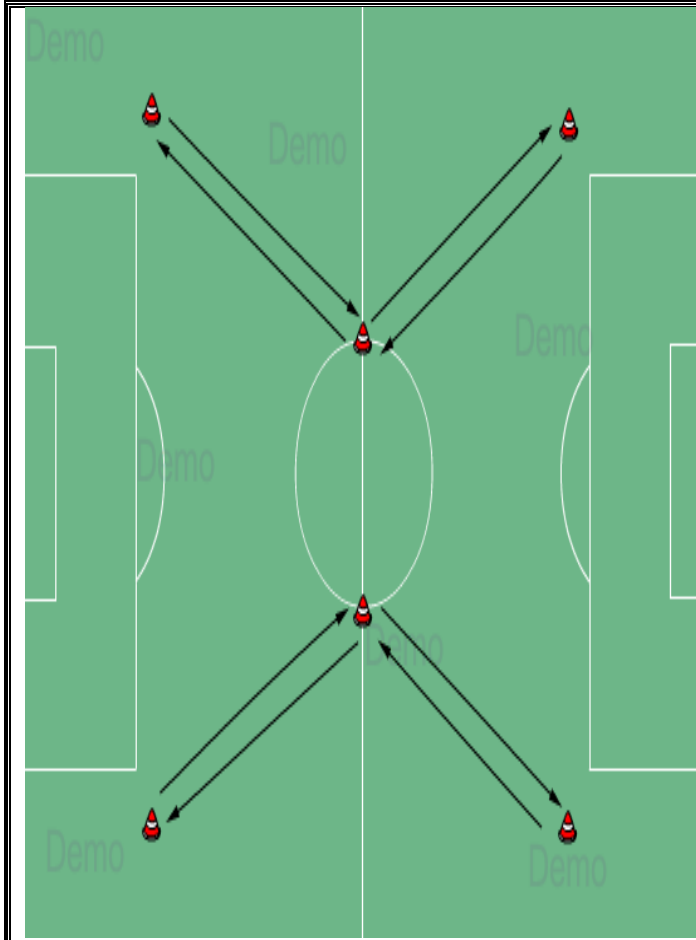
3- الدوران بوجه القدم الداخلي ثم  
الرجوع للبدايه مرة اخري

4- فنت ثم الرجوع للبدايه مرة اخري

5- سيرر ثم الرجوع للبدايه مرة اخري

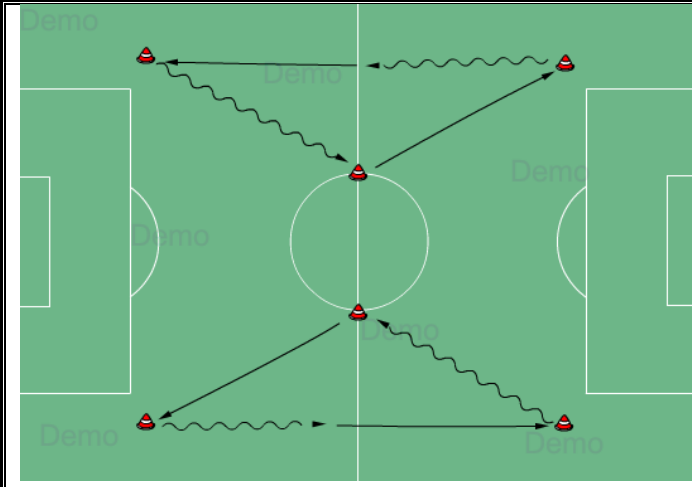
### \* تمرين (2) \*

- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة و ايقافها  
عند القمع في منتصف المسافه و تبديلها  
و استكمال الجري بالكرة و هكذا حتي  
نهايه الوقت المحدد



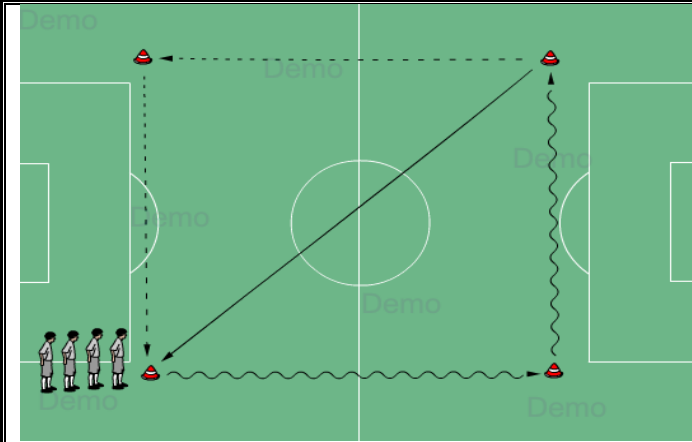
### \* تمرين (3) \*

- يقوم اللاعبون بالجري بالكرة للقمع ( راس المثلث ) ثم عمل باص ثم اللاعب الذي يستقبل الكرة يقوم بالجري بالكرة لمنتصف المسافة ثم عمل باص و هكذا حتي نهاية الوقت المحدد



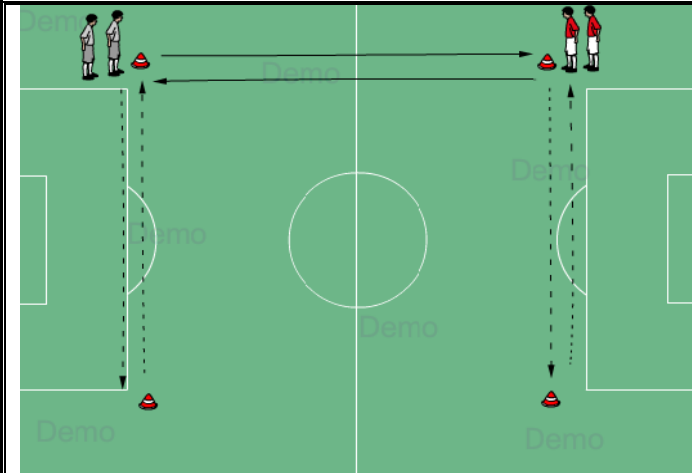
### \* تمرين (4) \*

- يقوم اللاعبون بالجري بالكرة من القمع 1 الي 2 ثم عمل باص للزميل الذي يليه و استكمال الجري حتي الرجوع للبدايه مرة اخري و هكذا حتي نهاية الوقت المحدد .



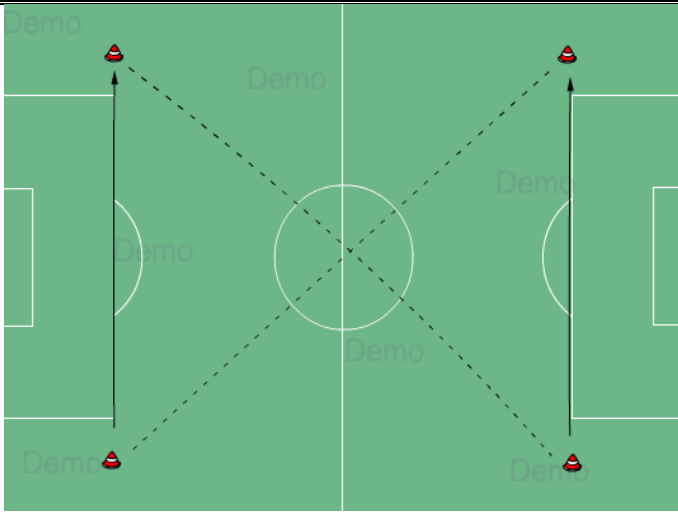
### \* تمرين (5) \*

- يقوم اللاعبون بعمل تمرير لبعض ثم التحرك بالجانب الي القممين الاخرين ثم الرجوع و عمل تمرير مرة اخري و هكذا حتي نهاية الوقت المحدد .



### \* تمرين (6) \*

- يتم التمرير بالعرض و التحرك القطري و العكس مع اداء بعض تدريبات التوافق .



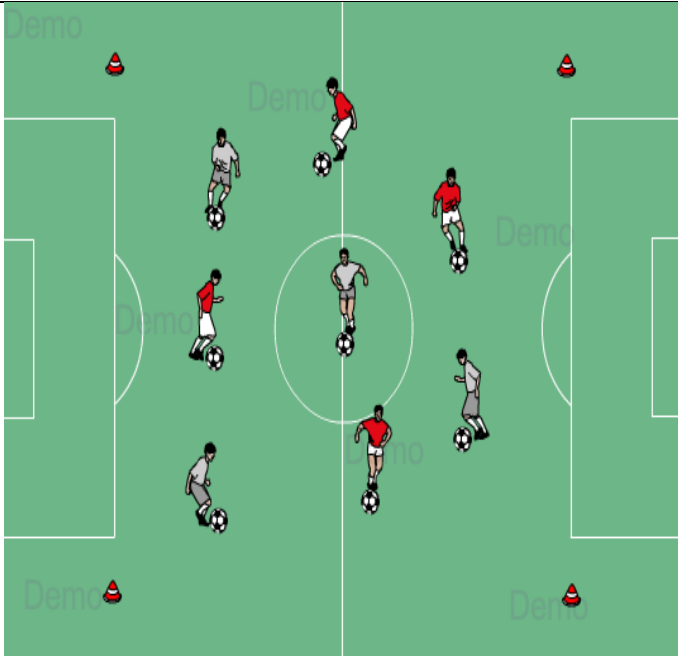
### \* تمرين (7) \*

- مربع بيه 8 لاعبين يقومون باداء :

1- الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه

2- رفع الكرة عاليه و كتمها

3- رفع الكرة عاليه و امتصاصها



## \* السرعة \*

### \* تمرين (1) \*

- من خلال البدايه ينقسم اللاعبون الي مجموعات و عند اطلاق الصافرة يجري اللاعبون بسرعة للاعبين الاخرين و يقفون مكانهم و هكذا حتي اخر اللاعبين لينهوا السباق الي خط النهاية و يكرر السباق عدة مرات

### \* التطوير \*

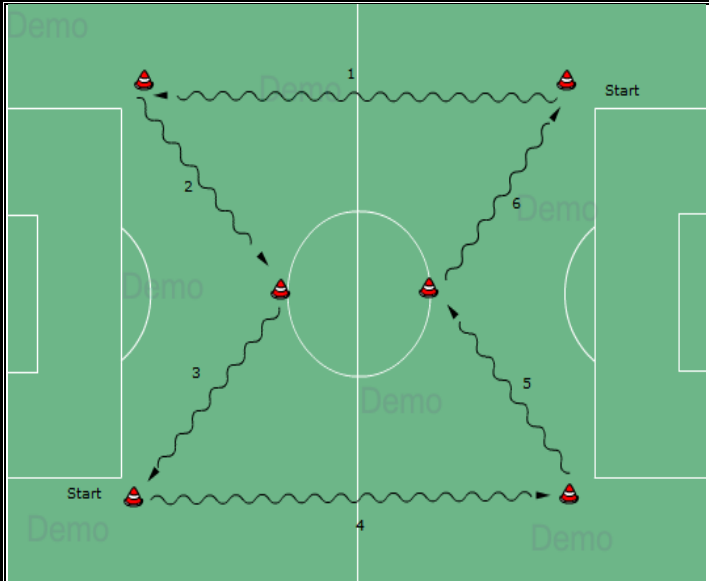
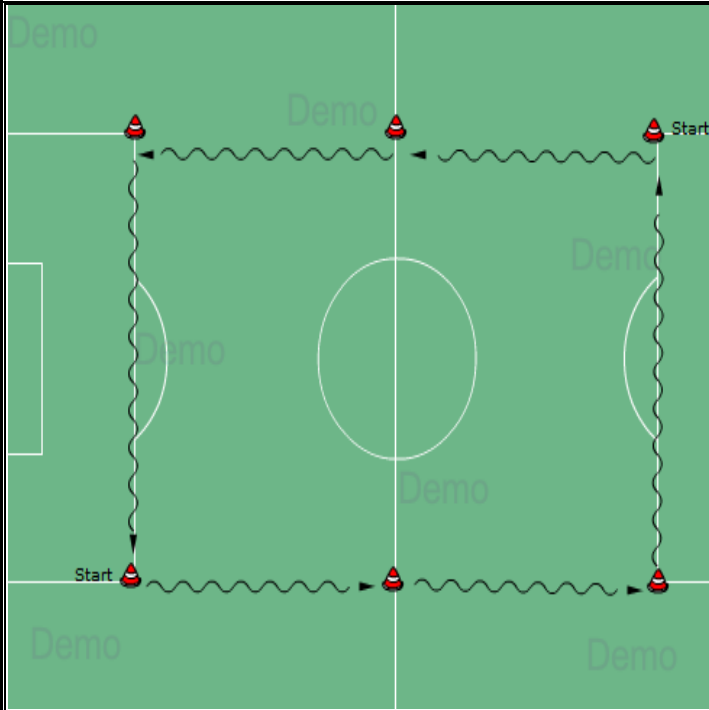
- يتم نفس التمرين باستخدام الكرة

### \* تمرين (2) \*

- يقوم اللاعبون الي اكثر من فريق و عند الصافرة تجري اول مجموعه باقصى سرعه الي المجموعه الاخرى من 1 الي 2 الي 3 الي 4 و هكذا و يكرر السباق لعدة مرات

### \* التطوير \*

- يتم نفس التمرين باستخدام الكرة



### \* تمرين (3) \*

- ينقسم كل فريق الي مجموعات و جري سريع بقطر الملعب ثم جري بطئ بعرض الملعب .

### \* تمرين (4) \*

- من البدايه جري سريع الي القمع الثاني ثم العودة الي القمع الاول خفيف ثم جري سريع للقمع الثالث ثم العودة للقمع الثاني خفيف ثم جري سريع للقمع الرابع ثم العودة للقمع الثالث خفيف ثم الجري خفيف بعرض الملعب ثم تكرار السرعة بطول الملعب ثم خفيف بعرض الملعب .

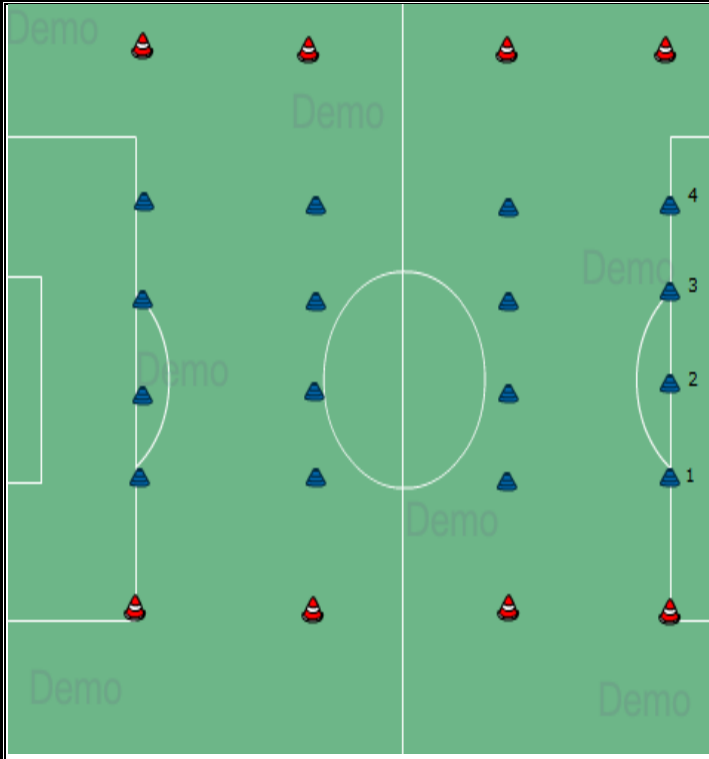
### \* تمرين (5) \*

- من خلال هذا الشكل جري باقصي سرعه الي القمع ثم جري بطئ الي القمع رقم 2 ثم جري سريع الي القمع رقم 3 يكرر نفس الاداء في الشكل المقابل يكرر 10مرات

## \* تمرين (6) \*

- جري سريع للقمع الاول ثم العودة خفيف  
ثم سريع للقمع الثاني و العودة جري خفيف  
و هكذا حتي القمع الرابع

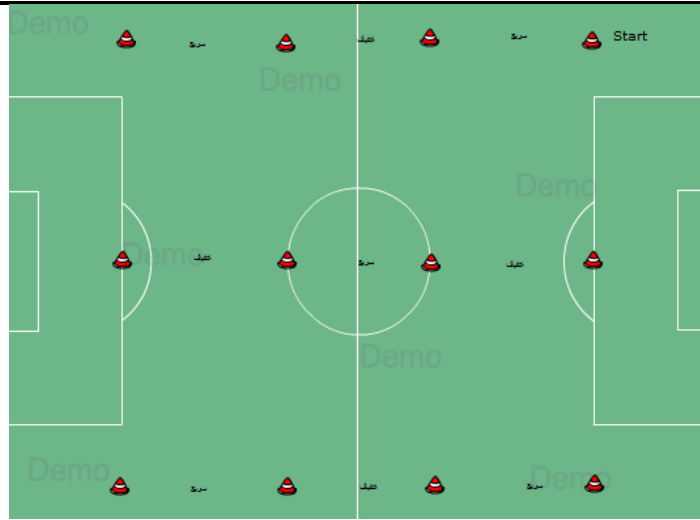
- عكس التمرين السابق / جري سريع  
للقمع الرابع ثم العودة خفيف الي خط  
البدايه ثم سريع للقمع الثالث و العودة  
خفيف و هكذا حتي القمع الاول



## \* تحمل سرعه \*

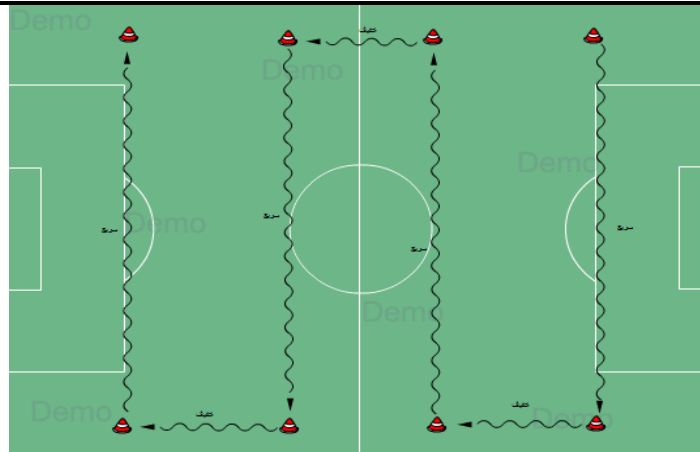
### \* تمرين (1) \*

- المسافه بين كل كون 15 م يقوم اللاعبون بالجري بين الاقمار السريع و الخفيف كما موضح بالشكل



### \* تمرين (2) \*

- يقوم اللاعبون بالجري بين الاقمار بالجري السريع و الخفيف كما موضح بالشكل .





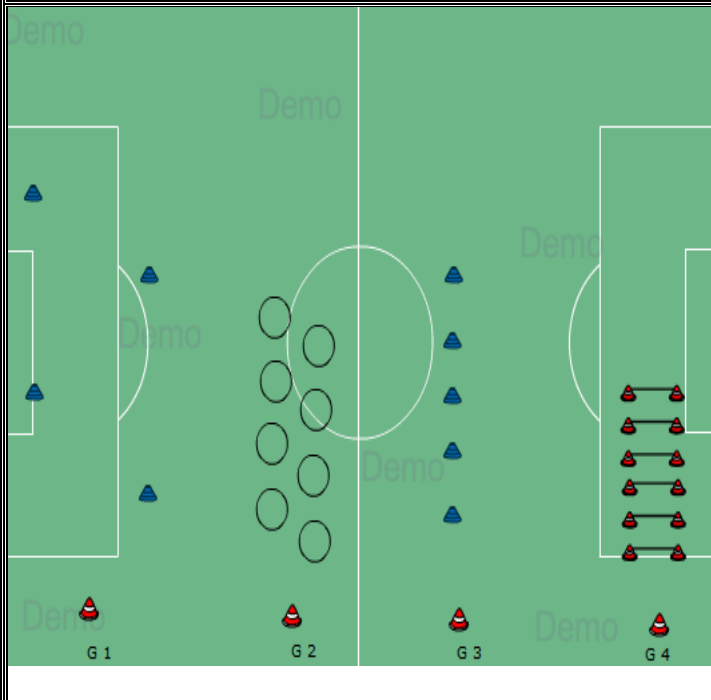
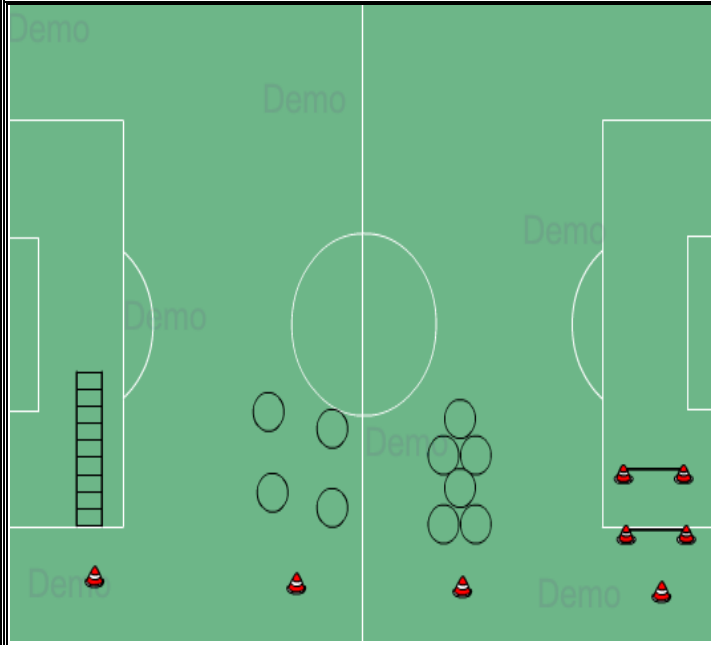
**\* القوة المميزة بالسرعة \***

**\* تمرين (1) \***

- مجموعه (1) : الجري السريع علي السلم
- مجموعه (2) : الحجل السريع علي الاطواق
- مجموعه (3) : الوثب الجانبي بالقدمين داخل الاطواق
- مجموعه (4) : الوثب من فوق الحاجز بقدم واحدة

**\* تمرين (2) \***

- مجموعه (1) : زجراج امامي خلفي
  - مجموعه (2) : الوثب الجانبي
  - مجموعه (3) : زجراج جانبي
  - مجموعه (4) : الوثب بالقدمين
- \*\*\*\* جميع المجموعات بمصاحبه الكرة الطبيه .



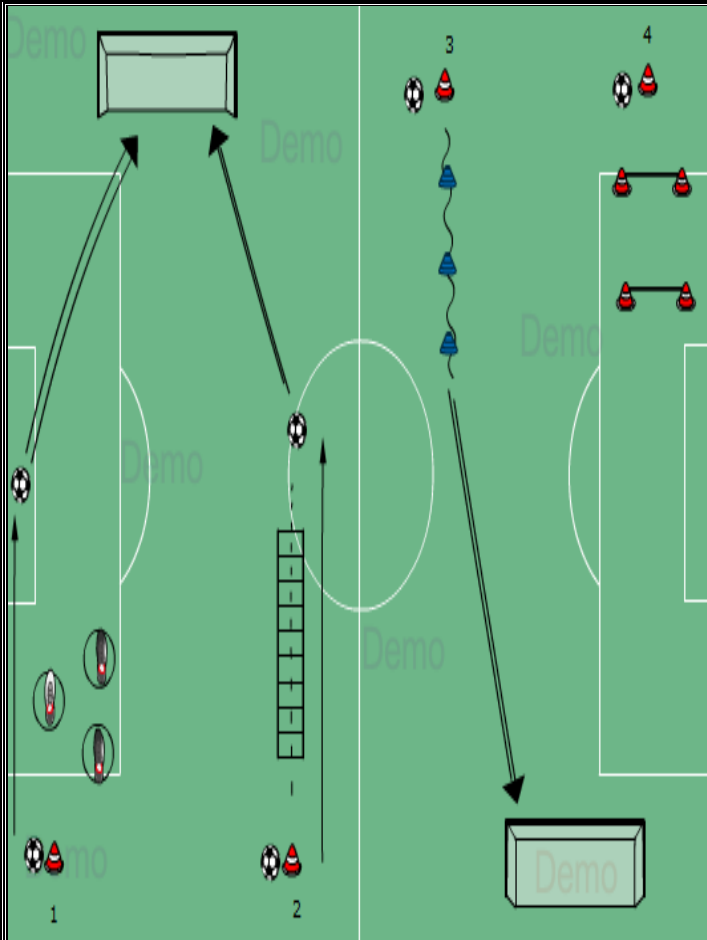
### \* تمرين (3) \*

- مجموعه (1) : يقوم اللاعب بتمرير الكرة بجانب الاطواق ثم الحجل السريع علي الاطواق ثم التصويب علي المرمي

- مجموعه (2) : يقوم اللاعب بتمرير الكرة بجانب السلم ثم الجري السريع ثم التصويب علي المرمي

- مجموعه (3) : يقوم اللاعب بعمل زجاج و التصويب علي المرمي

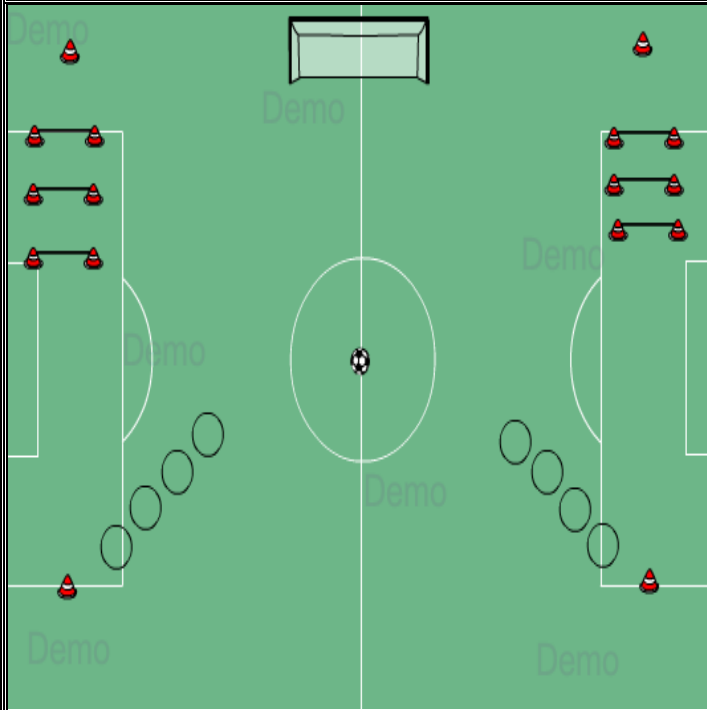
- مجموعه (5) : يمرر اللاعب الكرة من تحت الحاجز ثم يقفز من فوق الحاجز ثم التصويب علي المرمي



### \* تمرين (4) \*

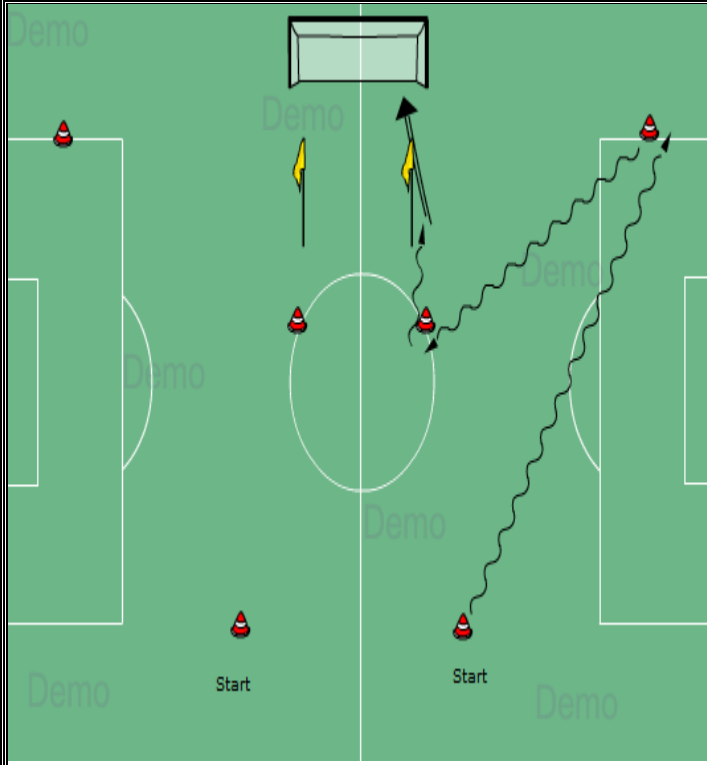
- منخلال المنافسه يقف اول لاعب علي خط المرمي و مع صفارة المدرب يجري كل لاعب باقصي سرعه و الوثب من فوق الحاجز ثم الجري السريع علي الاطواق و الجري نحو الكرة

- اللاعب الذي يصل اولاً يثوب الكرة علي المرمي

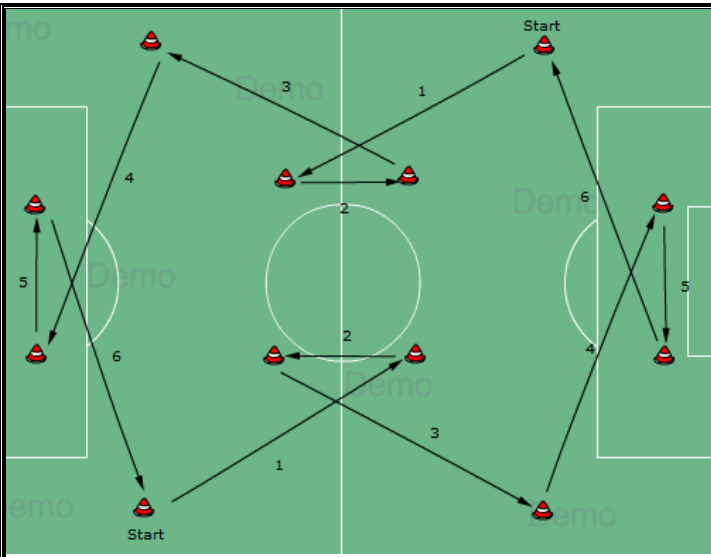


## \* تمرين (5) \*

- ينقسم اللاعبون الي مجموعتين يجري  
اول لا من كل مجموعه و الدوران حول  
القمع 1 ثم القمع 2 ثم الدوران و الجري  
الزجاجي بين القمع ثم التصويب علي  
المرمي اللع الذي يصل اولاً و يصوب  
بقوة هو الفائز



\* الأعداد المهاري \*

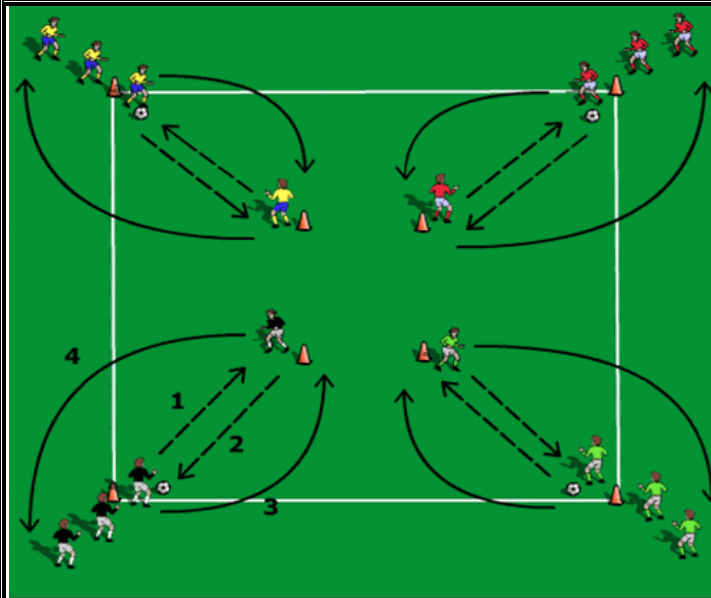


### \* تمرين (1) \*

- يمرر اللاعب 1 الي 2 و يحل محله و من لمسها واحدة يسند للاعب المقابل و هكذا .

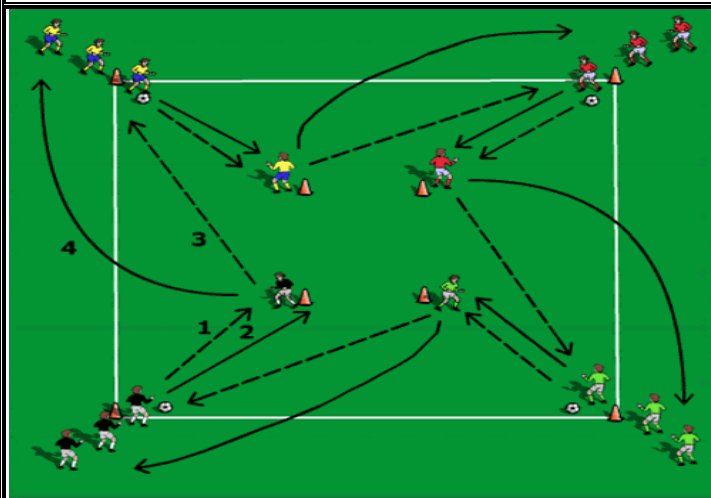
### \* التطوير \*

- استخدام اكثر من كرة



### \* تمرين (2) \*

- يمرر اللاعب 1 الي 2 و يحل محله و اللاعب 2 الي 3 و يحل محله و هكذا .



### \* تمرين (3) \*

- يمرر اللاعب 1 الي 2 ثم يحل محله و يمرر اللاعب 2 الكرة للاعب رقم 3 في مجموعته و التحرك الي المجموعه التي تقع علي يمينه و هكذا .

### \* تمرين (4) \*

- يمرر اللاعب 1 الي 2 ثم يحل محله و  
يمرر اللاعب 2 الكرة للاعب رقم 3 في  
المجموعة التي تقع علي يمينه و هكذا .

### \* تمرين (5) \*

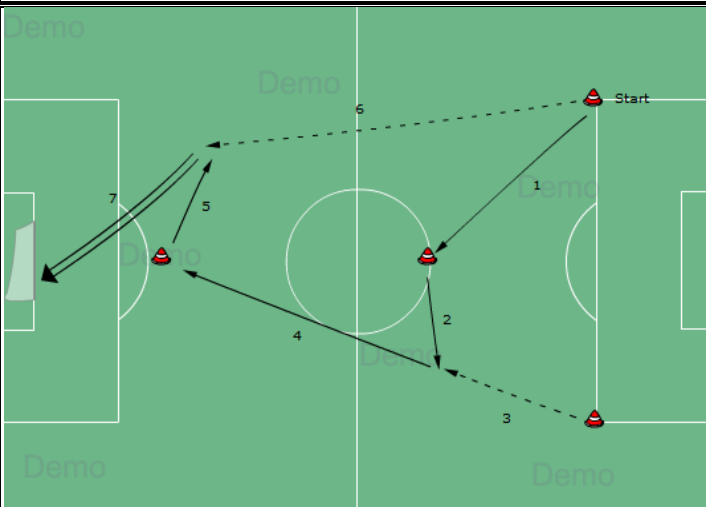
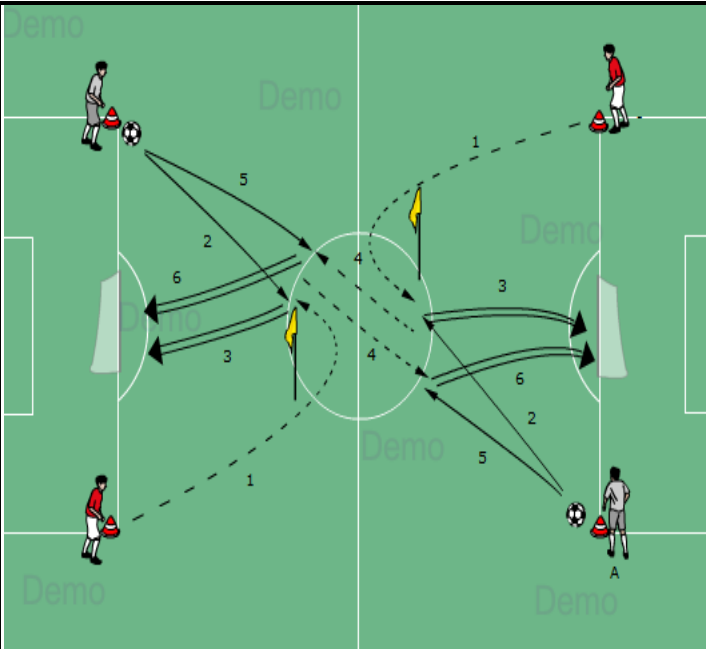
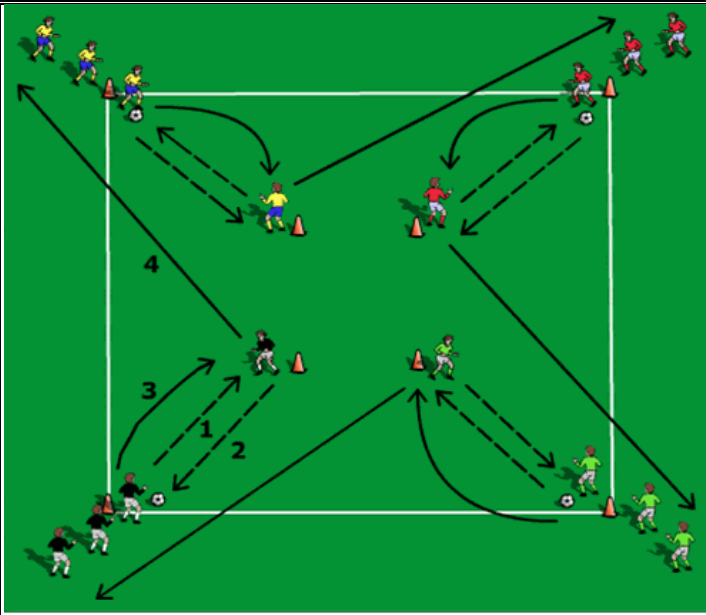
- يقوم اللاعبين رقم 1 بلجري و الدوران  
من وراء الرايه و يقوم اللاعبيين الاخرين  
بالتمرير لهم ثم يقوموا بالتصويب و  
الدوران للتصويب في المرمى الاخر .

### \* التطوير \*

- يقوم اللاعبين بالتمرير ثم الدفاع امامهم  
موقف ( 1v1 في ) .

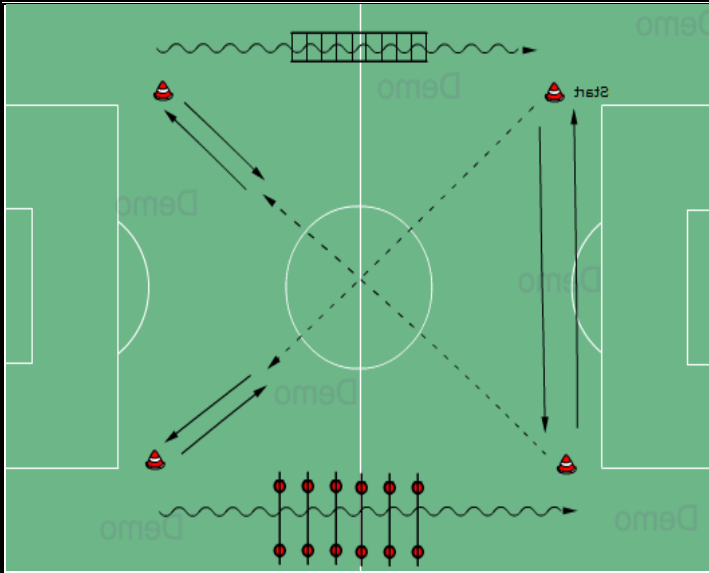
### \* تمرين (6) \*

- يقوم اللاعب 1 الي 2 الي 3 الي 4 الي  
اللاعب 1 الذي تحرك للتصويب علي  
المرمي .



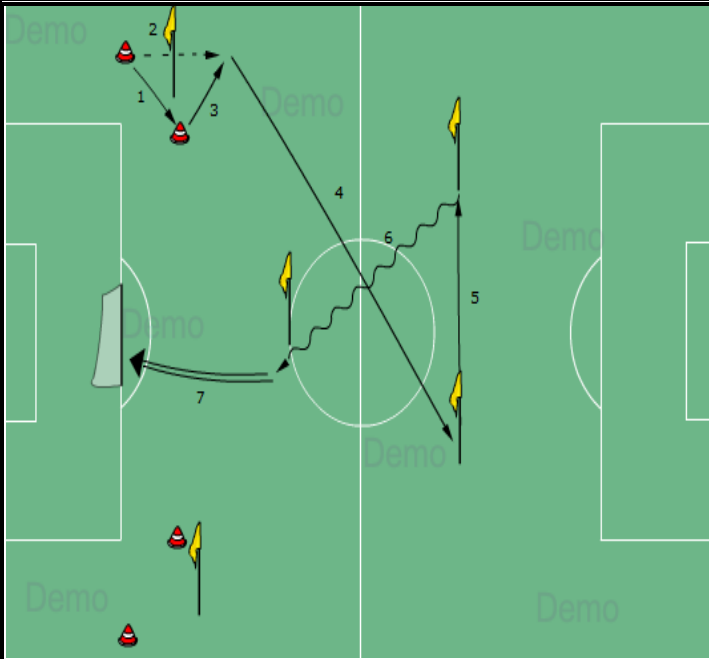
### \* تمرين (7) \*

- يقوم اللاعبيين بالتمرير لبعض و الجري القطري للتمرير للاعبيين الاخري و اداء التوافقات .



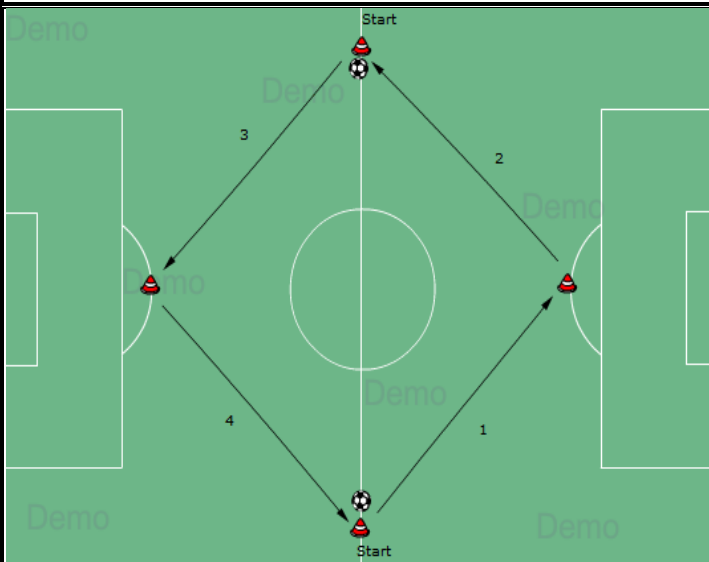
### \* تمرين (8) \*

- يقوم اللاعبيين 1 و 2 بعمل (1/2) ثم يقوم بالتمرير للاعب 3 ليقوم بسند الكرة للاعب 4 ليقوم بالمرأوغه للرأيه و التصويب .



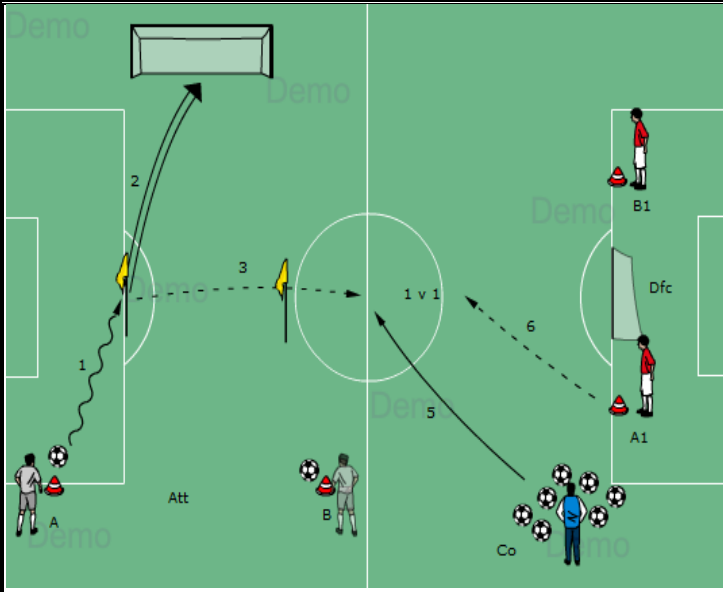
### \* تمرين (9) \*

- يقوم اللاعبيين باداء :  
1- تمرير و استلام في اتجاه الزميل  
2- تمرير من لمسه واحده  
3- وان تو  
4- وان ثري



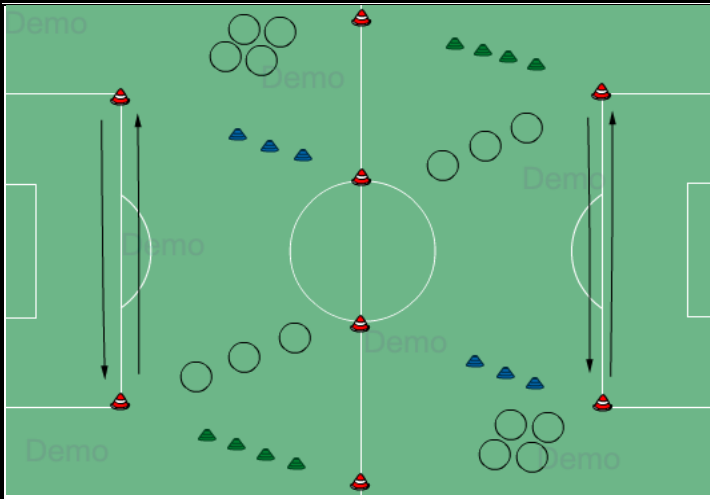
### \* تمرين (10) \*

- يقوم اللاعب 1 بالجري بالكرة و  
مراوغه الراهيه و التصويب و استقبال  
من المدرب و اللعب في 1v1 ( الكرة  
موقف )



### \* تمرين (11) \*

- يقوم اللاعبين بتمرير الكرة بالعرض و  
القيام باداء الحركات التوافقية علي الاقماع  
و الاطواق .

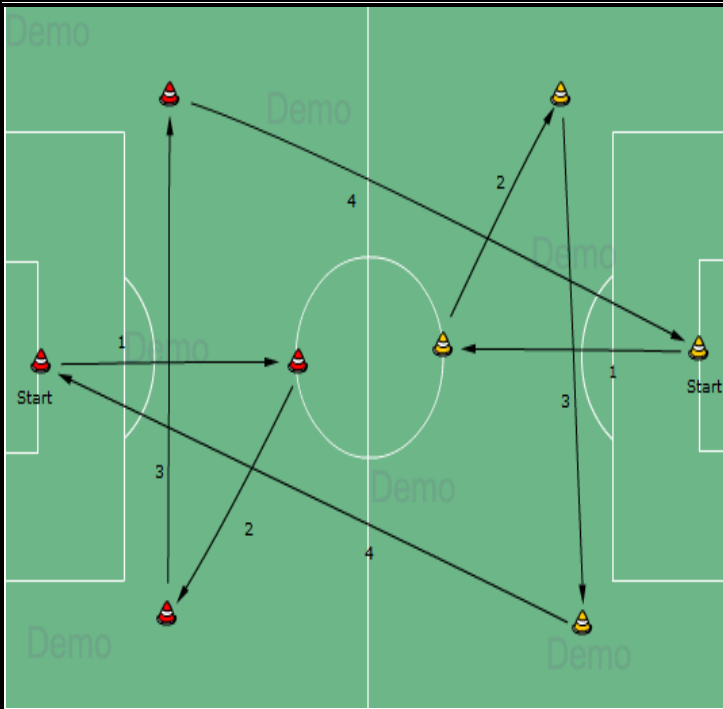


### \* تمرين (12) \*

- التمرير و الاستلام كما موضح بالشكل ثم  
يقوم اللاعب بانتهاء بالتمرير الطويل مع  
تبادل مراكز اللعب .

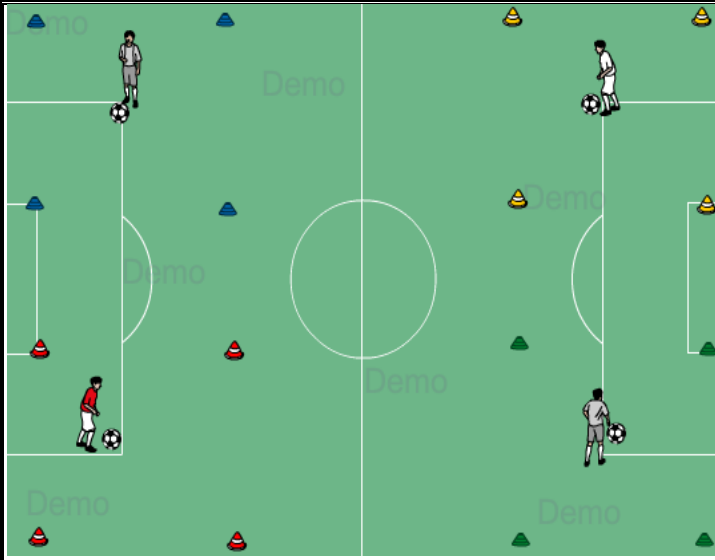
### \* التطوير \*

- استخدام اكثر من كرة  
- وضع مدافع سلبي في كل مجموعه ثم  
الضغط الايجابي



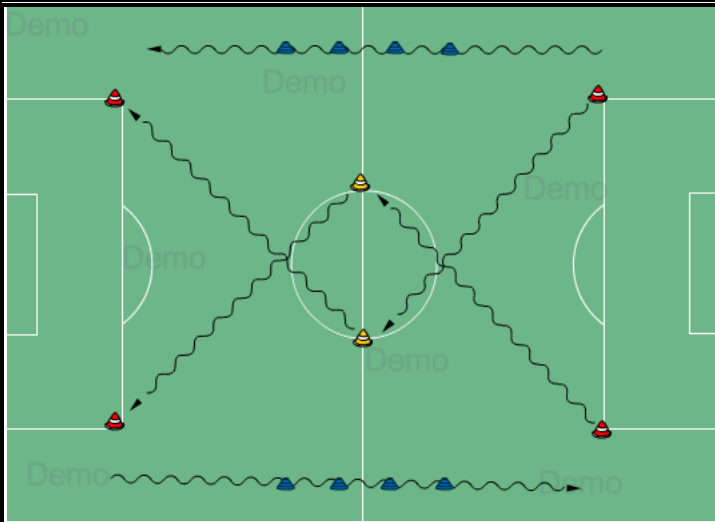
### \* تمرين (13) \*

- يوجد اربع مربعات يتم تقسّم الفريق عليهم و يقوم اللاعبين بالجري بالكرة مع اداء تمرينات الاحساس داخل المربع و مع سماع صافرة المدرب يتم الانتقال من مربع لآخر .



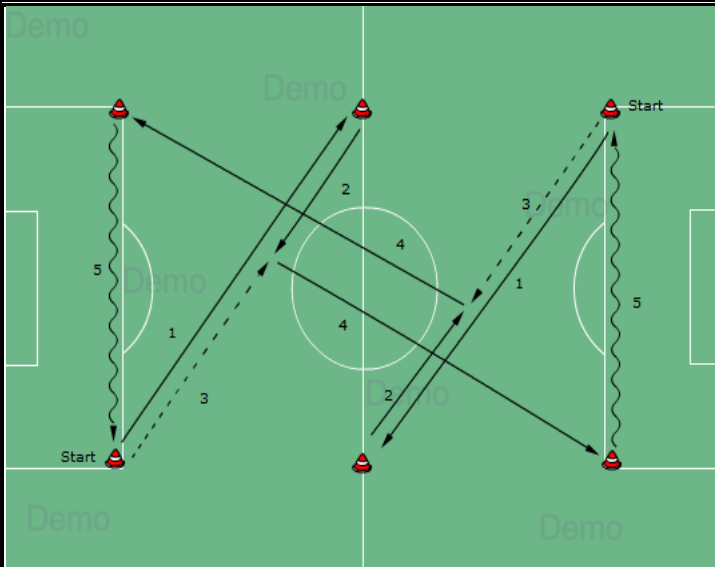
### \* تمرين (14) \*

- يقوم اللاعبين بالجري القطري بالكرة للزميل ثم يقوم الزميل بالجري القطري بالكرة للزميل الاخر ثم يقوم باداء زجراج بالكرة و هو عائد للبدايه



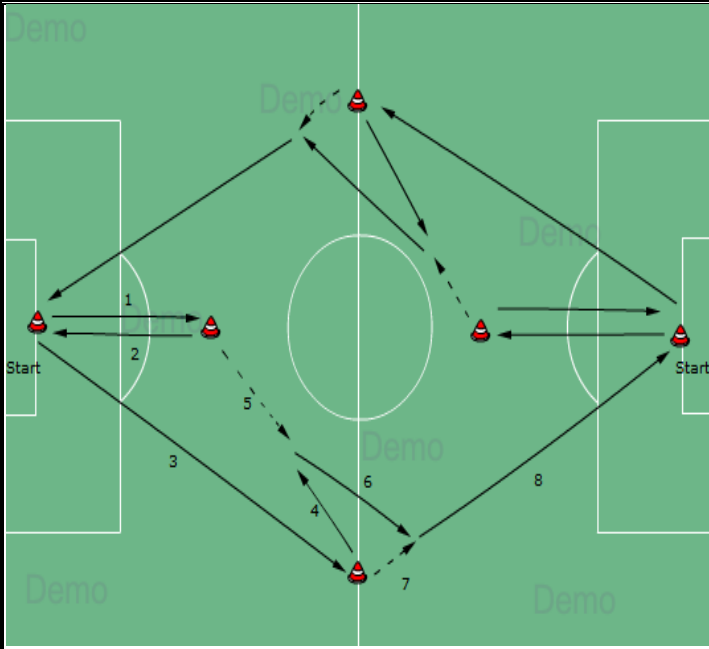
### \* تمرين (15) \*

- يقوم اللاعب 1 بالتمرير للاعب 2 و يقوم 2 بسند الكرة للاعب 1 لاداء تمرير طويل للاعب 3 الذي يقوم بالجري بالكرة للبدايه مرة اخري و هكذا في المجموعه الاخري .



## \* تمرين (16) \*

- يمرر اللاعب 1 الي اللاعب 2 ثم يرد له  
التمريرة لتمرير للاعب 3 يقوم 3 بعمل  
(1/2) مع اللاعب 2 ثم التمرير للاعب 1  
في المجموعة الاخري و هكذا في  
المجموعة الاخري .



\* الأعداد الخططي \*

### \* تمرين (1) \*

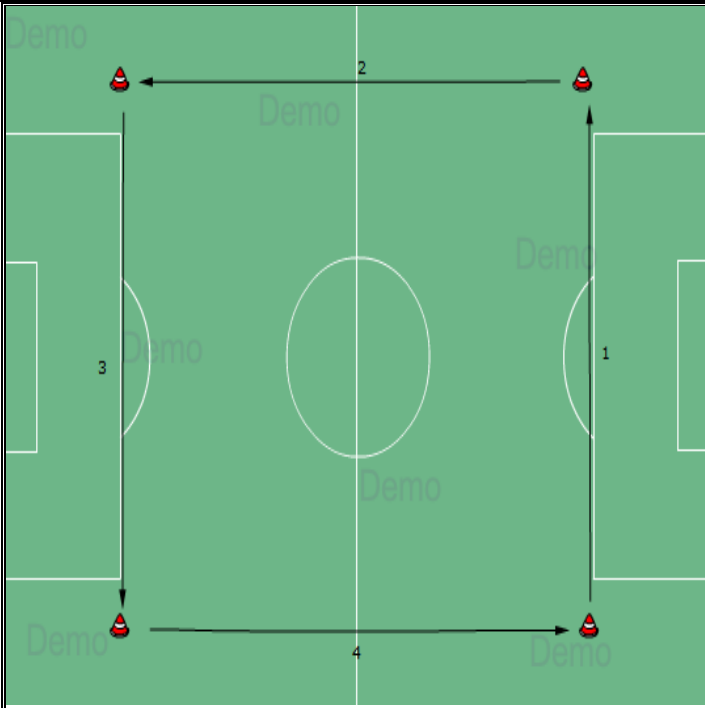
- يقوم اللاعبين بتمرير و الاستلام في  
اتجاه الزميل

### \* التطوير \*

- اداء اوفر لاب داخل المربع

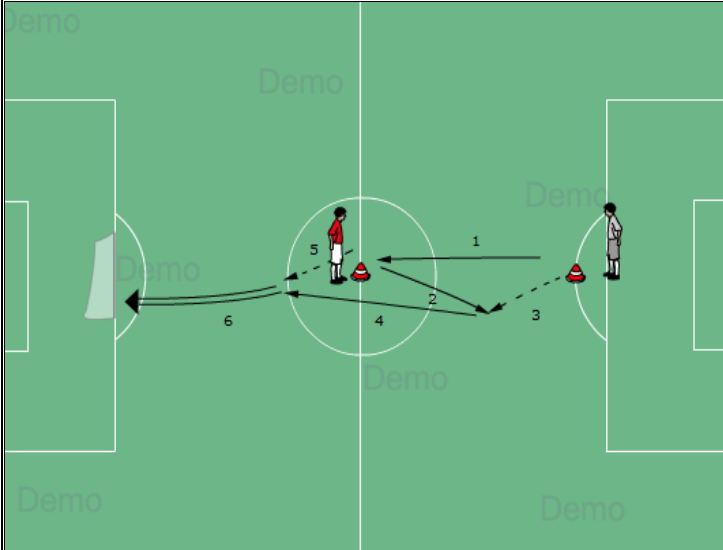
- اداء الوان تو

- اداء الوان الثري



### \* تمرين (2) \*

- يقوم اللاعب بالتمرير للزميل و يقوم  
الزميل برد التمريرة له الجري بالجانب  
للتصويب .



### \* تمرين (3) \*

- يقم اللاعب 1 بالتمرير الي 2 ثم الي 3  
و يقوم رقم 3 باستلام بدوران و التمرير  
لرقم 4 لكي يسند له و يصوب علي  
المرمي .

### \* تمرين (4) \*

- يمرر اللاعب 1 الي 2 وعمل او فر لآب  
و اللاعب 2 يمرر الي 3 و 3 الي 1 و  
1 الي البدايه في المجموعه الاخري و  
هكذا في المجموعه الاخري .

### \* التطوير \*

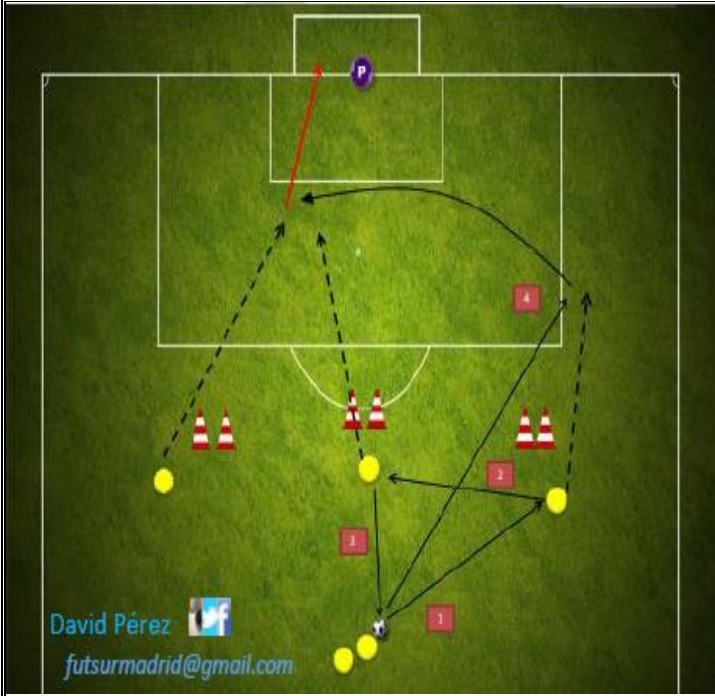
- التصويب بلا من التمرير الاخير .

### \* تمرين (5) \*

- يقو اللاعب 1 بالتمرير الي 2 و يقوم  
اللاعب رقم بعمل (1/2) مع اللاعب رقم 3  
و نقل الكرة للمجموعه الاخري و هكذا في  
المجموعه الاخري .

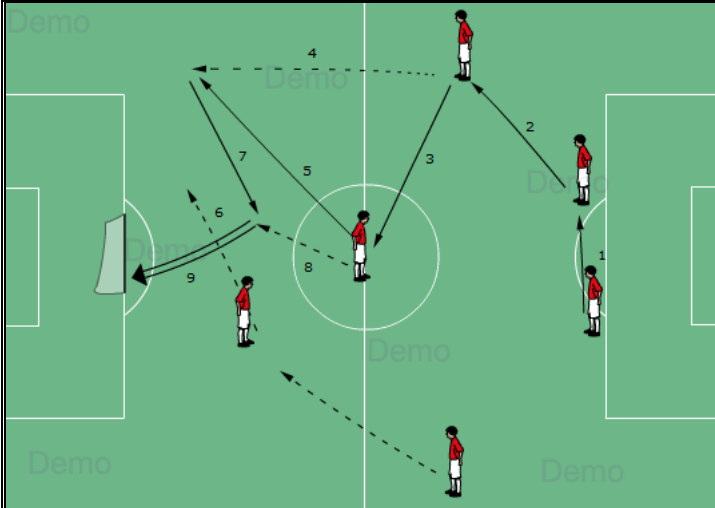
### \* تمرين (6) \*

- يقوم اللاعب 1 بتمرير الي 2 و 2 الي 3  
و 3 الي 1 و 1 يقوم بالتمرير الطويل  
للاعب 2 ليتحرك عليها و عمل الكرة  
بالعرض للاعب 3 و 4



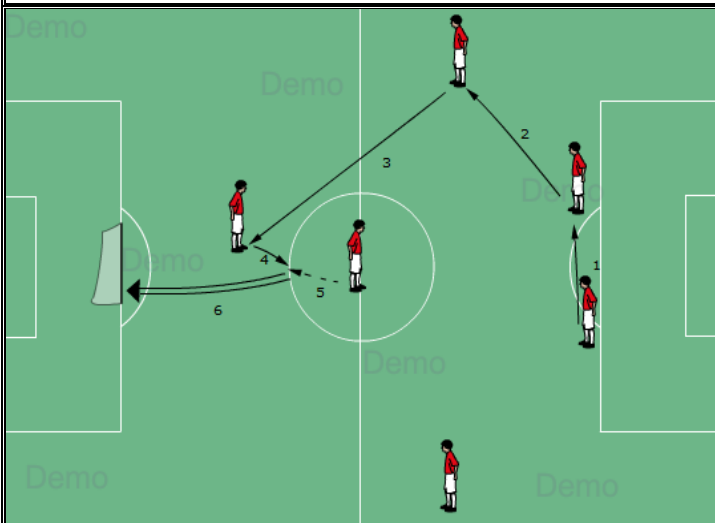
### \* تمرين (7) \*

- يقوم اللاعب 1 بالتمرير الي 2 و 2 الي  
3 و 3 الي 2 مرة ليقوم بلعبها بالعرض  
للاعب رقم 3 لتصويبها في المرمي



### \* تمرين (8) \*

- - يقوم اللاعب 1 بالتمرير الي 2 و 2 الي  
4 و 4 الي 3 لتصويبها في المرمي



### \* تمرين (9) \*

- يقوم اللاعب رقم 1 بعمل زجراج ثم التصويب في المرمي ثم يتحرك لعمل (1/2) مع اللاعب رقم 2 للتصويب علي المرمي ثم يتحرك اللاعب رقم 3 للعب الكرة عرضيه و يتحرك الاعبين 1 و 2 مقص واحد علي القريبه و الثاني علي البعيدة .

### \* تمرين (10) \*

- يقوم اللاعب رقم 1 بالتمرير الي 2 و 2 الي 3 و 3 الي 1 الذي تحرك للعب الكرة بالعرض الي اللاعب 2 و 3

