

## تمرينات مهارية

- 1-وضع الاستعداد: رفع وخفض القدمين بالتبادل
- 2-وضع استعداد: نزول للأسفل وتكون الثني من المفصل الركبة و صعود للأعلى
- 3-وضع الاستعداد: قفز للأعلى واخذ وضع استعداد
- 4-وضع الاستعداد: مد الذراع المسلحة وتكون الذراع غير المسلحة بين عضد الذراع والورك في مفصل المرفق
- 5-وضع الاستعداد: قفز للأمام واخذ وضع الاستعداد
- 6-وضع الاستعداد: تقدم للأمام على خط مرسوم على الارض والمسافة بين الخطوط نفس المسافة بين الساقين وبعدها اداء وضع الاستعداد
- 7-قفز للأعلى وضرب الكعبين واداء وضع الاستعداد
- 8-وضع الاستعداد: مد وثني الذراع المسلحة
- 9-وضع استعداد: قفز للأعلى واخذ وضع استعداد
- 10-وضع استعداد: تقدم للأمام على خط مرسوم على الارض والمسافة بين الخطوط نفس المسافة بين الساقين وبعدها اداء وضع استعداد
- 11-وضع الاستعداد: تقدم الرجل للأمام ورفع باطن القدم مع نصف خطوة ثم رجوع الى الوضع
- 12-وضع الاستعداد: قفز للأمام واخذ وضع الاستعداد على خط مرسوم على الارض
- 13-طعن أمام المرأة
- 14-وضع الاستعداد: طعن وتكون شاخص امام منطقة الجذع (الهدف) عدم ميل الجسم للأمام في اثناء الطعن
- 15-وضع حبل مطاطي على جذع اللاعب في اثناء اداء الطعن
- 16-وضع حبل امام الرأس اللاعب اثناء اداء الطعن.
- 17-اداء الطعن بخمس عدات
- 17-اداء الطعن بأربع عدات
- 18-أداء الطعن بثلاث عدات
- 19-وضع استعداد: تقدم للأمام على خط مستقيم ثم طعن تقهقر ثم طعن

- 20-وضع الاستعداد: طعن بجانب مرأة مع فتح الزراعين
- 21-وضع الاستعداد: قفز للأعلى ثم الرجوع الى الوضع وبعدها ثم طعن بعد واحدة
- 22-وضع استعداد: نصف طعنة والرجوع الى وضع وبعدها مباشرة طعن
- 23-وضع استعداد: رفع وخفض القدم الامامية
- 24-وضع الاستعداد: طعن بجانب مرأة مع فتح الزراعين وطعن على شاخص متحرك

### تمرينات دقة طعن

- 1-طعن على شاخص متعلق على الحائط
- 2-طعن على شاخص مرسوم عليها دائرة كبيرة
- 3-طعن على شاخص مرسوم عليها دائرة قطرها (5)سم
- 4-طعن على شاخص مرسوم عليها دائرة قطرها (4)سم
- 5-طعن على شاخص مرسوم عليها دائرة قطرها (3)سم