






ملحق (15)

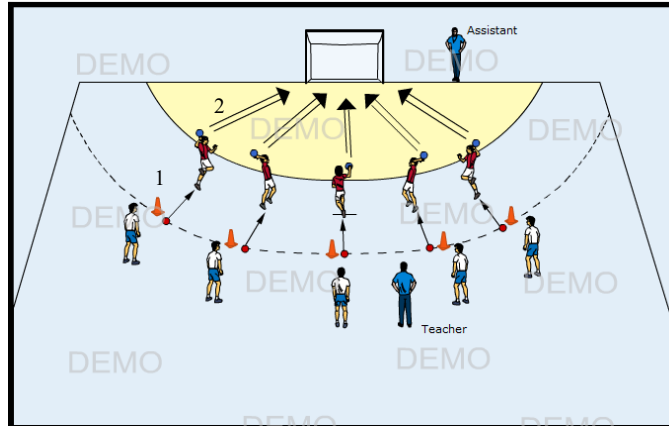
التمرينات التي نفذها مدرس المادة خلال فترة تعلم مهارات التصويب قيد البحث

1- تمرينات مهارة التصويب السوطي من مستوى فوق الرأس بخطوة ارتكاز

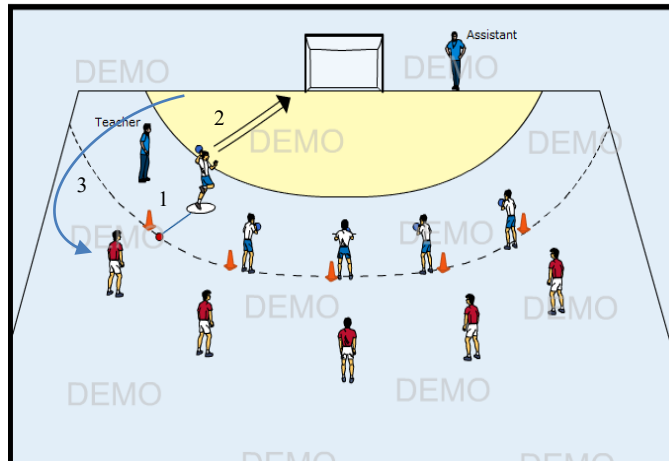
- الهدف من التمرينات : تعليم التصويب من مستوى فوق الرأس بخطوة ارتكاز ودقته
- زمن التمرينات : اقل زمن تمرين هو 8 دقيقة - اعلى زمن تمرين 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة بالتمرينات : ملعب كرة يد قانوني- هدف كرة يد - صافرة - كرات يد حجم (2) عدد 12- أقماع بلاستيكية - مربعات حديد بقياس (60x60سم).
- عدد التمرينات الكلي: (8) تمارين.
- الرموز التوضيحية المستخدمة في التمرينات:

كرة يد	
أقماع بلاستيكية مخروطية	
أقماع بلاستيكية صغيرة	
مربعات حديدية خاصة بتمرينات دقة التصويب	
رمز احتساب الخطوة وموقعها	
حركة كرة بدون طالب (مناولة كرة)	
حركة طالب بدون كرة (انتقال او رجوع)	
حركة طالب مع الكرة (طبطة)	
حركة التصويب على المرمى	
مدرس	T
مساعد مدرس	A

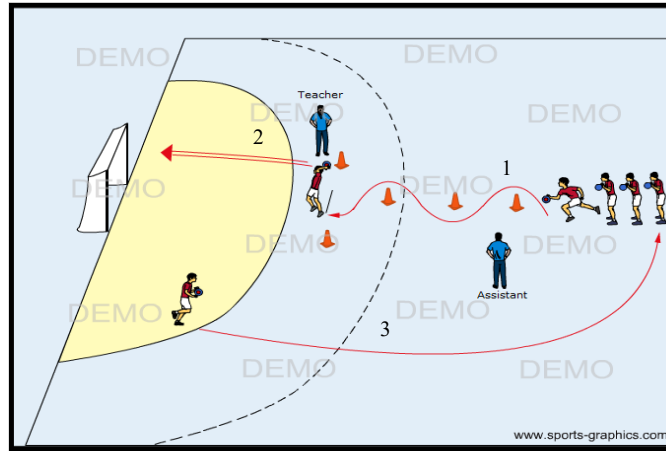
- رقم التمرين : (1)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى بخطوة ارتكاز (جماعي)
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الراس بخطوة ارتكاز واحدة.
- زمن التمرين: 8 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 5، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد وهم حاملو الكرات على خط ال(9م) بجانب النقطة المحددة من قبل التدريسي والمتمثلة بشاخص البداية وتكون المسافة بين طالب وآخر من الجهتين اكثر من (50سم) لتفادي التصادم، يبدأ الطلاب جميعهم بعد سماع الابعاز بأخذ خطوة ارتكاز باتجاه المرمى مع اداء حركة التصويب من مستوى فوق الرأس نحو المرمى، ويكون الاداء على شكل مجاميع وبشكل متعاقب.



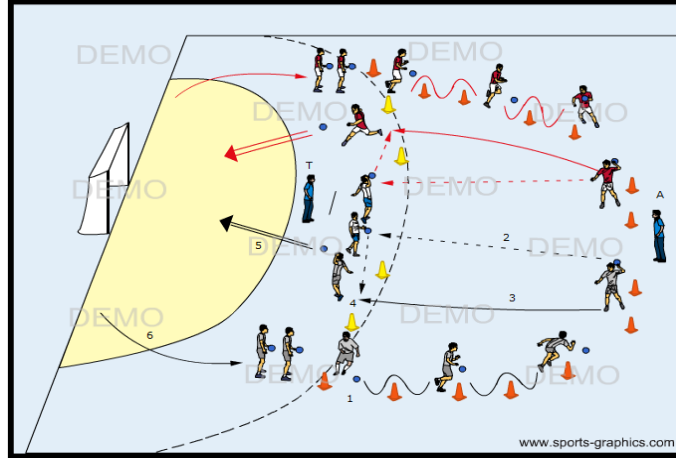
- رقم التمرين : (2)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى بخطوة ارتكاز (فردى)
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الراس بخطوة ارتكاز واحدة.
- زمن التمرين: 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 5، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق من حيث الوقوف والمسافات، بأختلاف ان الاداء يكون فردي وبشكل متتابع اي واحد تلو الاخر من اجل ملاحظة الاداء من قبل التدريسي لكل طالب على حدة واعطاء تغذية راجعة تصحيحية.



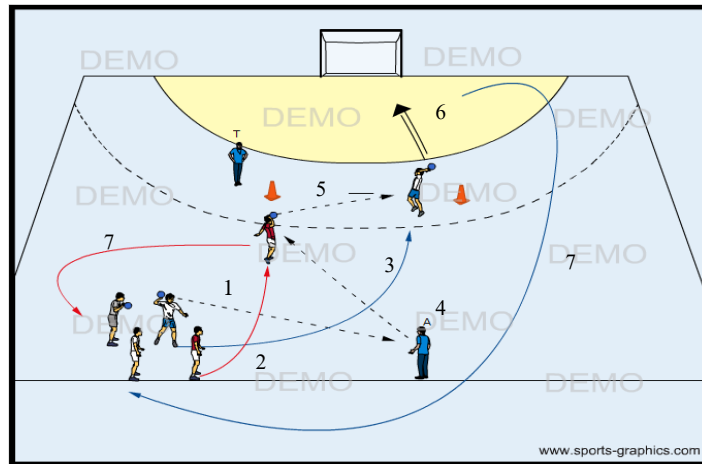
- رقم التمرين : (3)
- اسم التمرين: الطبطبة بين الشواخص والتصويب على المرمى بخطوة ارتكاز
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الراس بخطوة ارتكاز واحدة.
- زمن التمرين: 8- 10 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 5، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين الكرات في منتصف الملعب وهم مواجهين المرمى وتوضع امامهم (3) شواخص بخط مستقيم بين شاخص وآخر مسافة (1.5) م، يبدأ التمرين عند سماع الايعاز من قبل المدرس اذ يقوم الطالب بأداء مهارة الطبطبة بين الشواخص (زكزاك) وبعد اجتياز الشاخص الثالث والاخير يقوم الطالب بأخذ خطوة ارتكاز من بين الشاخصين المثبتين بمحاذاة خط ال(7م) واداء التصويب من مستوى فوق الرأس على المرمى بدون وجود حارس المرمى.



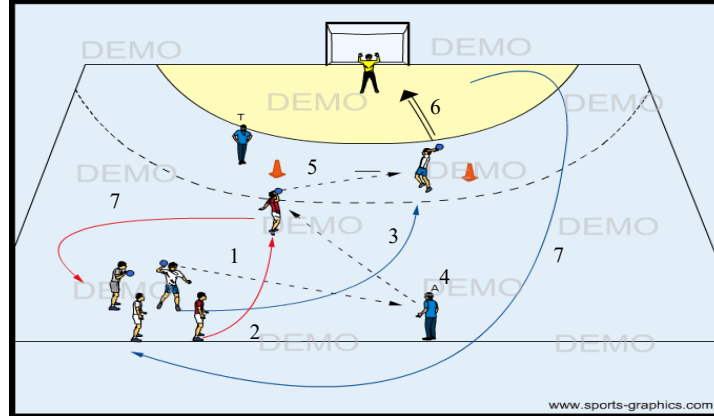
- رقم التمرين : (4)
- اسم التمرين: الطبطبة بين الشواخص والتصويب على المرمى بخطوة ارتكاز.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الراس بخطوة ارتكاز واحدة.
- زمن التمرين: 10 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 16، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين وتقف كل مجموعة بشكل رتل وهم يحملون الكرات على خط ال(9)م عند نقطة البداية المحددة في مركزي(الجناح) من كل جهة ويكون خلفهم المرمى، بعد اعطاء الايعاز من قبل المدرس يقوم الطالب الذي يقف في مقدمة كل مجموعة بأداء مهارة الطبطبة بين الشواخص التي امامه وبعد اجتياز الشاخص الاخير والوصول للنقطة المحددة بالشواخص يقوم كلاً منهما بأعطاء مناولة للاعب الزميل الذي يقف امامهم قرب خط(9)م، ثم الانطلاق لأستلام الكرة منه والتصويب على المرمى مباشرة من خطوة واحدة.



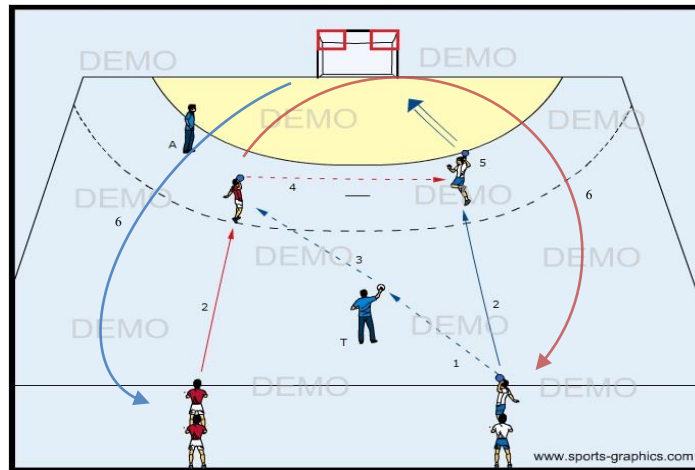
- رقم التمرين : (A-5)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى بخطوة ارتكاز (تقاطع)
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الراس بخطوة ارتكاز واحدة.
- زمن التمرين: 8-10 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 2، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين ويقفون على شكل رتلين بمحاذاة خط المنتصف بحيث يصبح المرمى على جهة يسار المجموعة التي تحمل الكرات ويقف امامهم المدرس المساعد على بعد مناسب اما المدرس فقف قرب منطقة المرمى، بعد سماع اليعاز يقوم الطالب الذي يحمل الكرة بالتحرك ومناولتها الى المساعد الذي يقف امامه ويقوم الطالب الاخر بالتحرك واداء عملية تقاطع مع زميله والتقدم باتجاه المرمى لأستلام المناولة من المساعد عند خط ال(9) م ليقوم بمناولتها مرة اخرى الى زميله لأداء مهارة التصويب السوطي من خطوة ارتكاز.

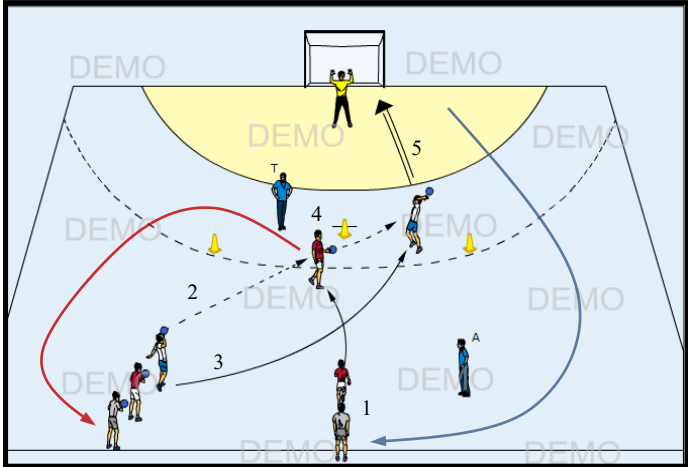


- رقم التمرين : (B-5)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق، لكن بزيادة درجة الصعوبة للتمرين بوجود حارس مرمى الامر الذي يحتم على الطالب اختيار الزوايا للتصويب.












- رقم التمرين : (6)
- اسم التمرين: المناولة والاستلام والتصويب على مربعات الدقة بخطوة ارتكاز
- الهدف من التمرين: تعليم اداء ودقة التصويب من فوق الراس بخطوة ارتكاز واحدة.
- زمن التمرين: 8- 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات يد عدد 12، مربعات حديد بقياس 60x60سم.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين وتقف كل مجموعة على شكل رتل بعد خط المنتصف وهم مواجهين للمرمى على ان تحمل احد المجموعتين كرات، ويقف المدرس قبل خط المنتصف بمسافة مناسبة اما المساعد يقف قرب منطقة المرمى، بعد سماع الايعاز يقوم الطالب الذي يحمل الكرة بمناولتها للمدرس ثم ينطلق للامام مع زميله المجاور له بخط مستقيم وقبل بلوغهم خط (9)م يقوم المدرس بمناولة الكرة بشكل قطري الى الطالب الاخر الذي بدوره سيقوم بأستلامها ومناولتها مباشرة لزميله لأداء عملية التصويب على المربعات المثبتة في الزوايا العليا للمرمى بعد ان يأخذ خطوة ارتكاز واحدة.



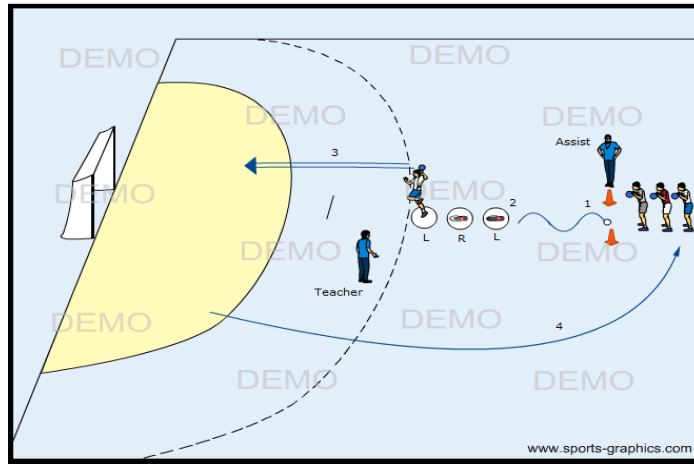


2- تمارين مهارة التصويب السوطي من مستوى فوق الرأس بثلاث خطوات

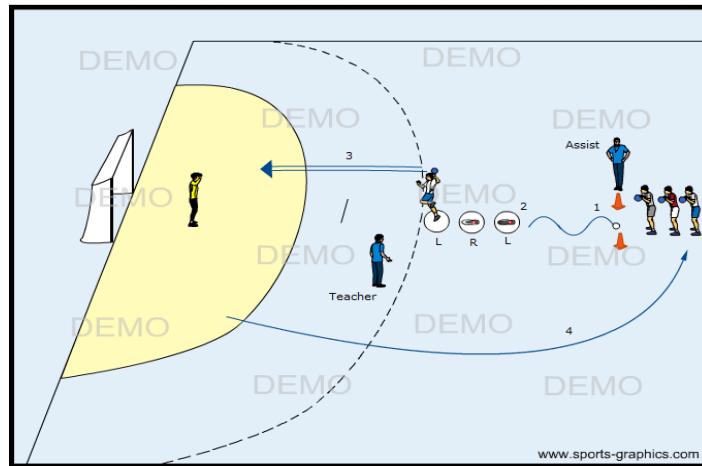
- الهدف من التمارين : تعليم التصويب من مستوى فوق الرأس بثلاث خطوات ودقته
- زمن التمارين : اقل زمن تمرين هو 8 دقيقة - اعلى زمن تمرين 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة بالتمارين : ملعب كرة يد قانوني - هدف كرة يد - صافرة - كرات يد حجم (2) عدد 12- أقماع بلاستيكية - مربعات حديد بقياس (60x60سم).
- عدد التمارين الكلي: (6) تمارين.
- الرموز التوضيحية المستخدمة في التمارين:

كرة يد	
أقماع بلاستيكية مخروطية	
أقماع بلاستيكية صغيرة	
مربعات حديدية خاصة بتمارين دقة التصويب	
رمز احتساب الخطوة وموقعها	
حركة كرة بدون طالب (مناولة كرة)	
حركة طالب بدون كرة (انتقال او رجوع)	
حركة طالب مع الكرة (طبطة)	
حركة التصويب على المرمى	
مدرس	T
مساعد مدرس	A

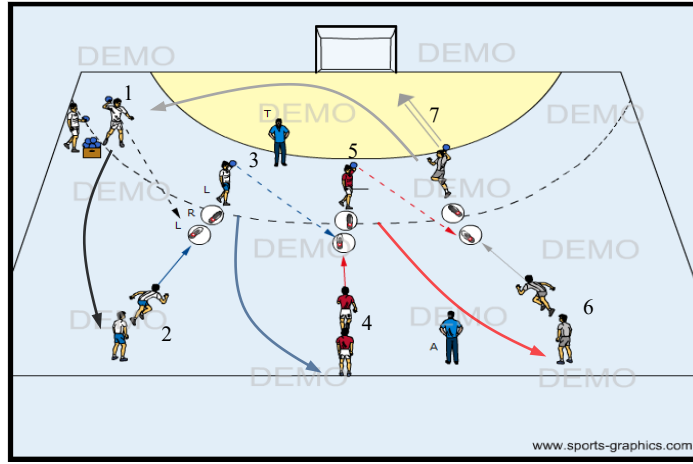
- رقم التمرين : (A-1)
- اسم التمرين: التصويب السوطي على المرمى بثلاث خطوات.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الراس بثلاث خطوات.
- زمن التمرين: 8 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماغ بلاستيكية مخروطية عدد 2، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين الكرات في منتصف الملعب وقبل نقطة البداية المحددة بشاخصين ومواجهين للمرمى، يبدأ التمرين عند سماع ايعاز المدرس اذ يقوم الطالب بأداء مهارة الطبطبة لحين الوصول الى الشاخص الثاني ثم يقوم بحمل الكرة واخذ ثلاث خطوات تقريبية يبدأها بالرجل المعاكسة للذراع الرامية ثم خطوة بالقدم الاخرى وبعدها الخطوة الثالثة والاخيرة والتي تعد خطوة الارتكاز تكون ايضاً بالرجل المعاكسة للذراع واداء التصويب من مستوى فوق الرأس على المرمى.



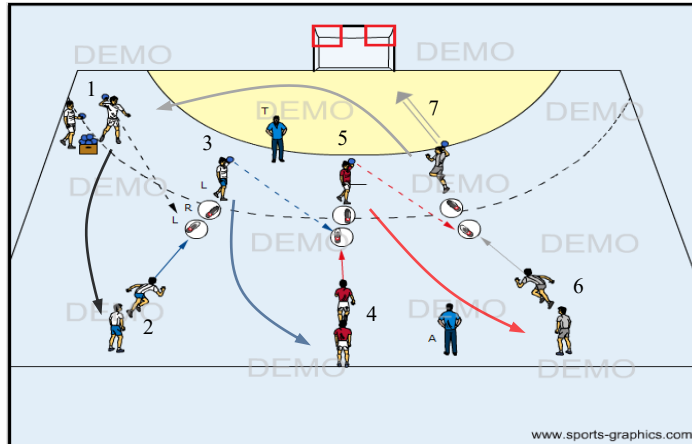
- رقم التمرين : (B-1)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق، لكن بوجود حارس مرمى، الامر الذي يحتم على الطالب اختيار الزوايا للتصويب.



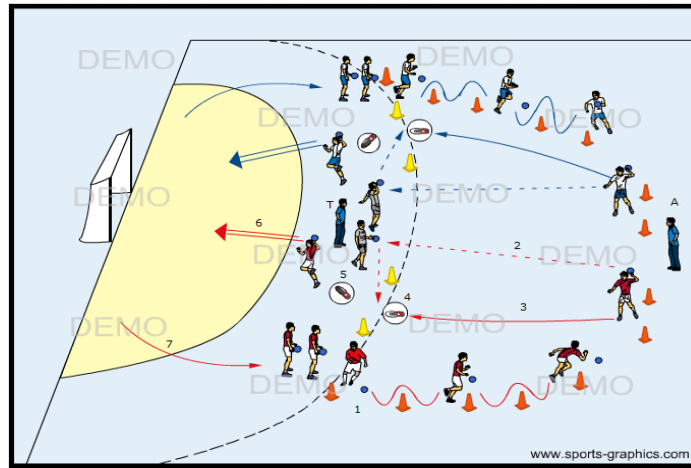
- رقم التمرين: (A-2)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى بثلاث خطوات من مركز الساعد.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الرأس بثلاث خطوات.
- زمن التمرين: 10-12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى ثلاث مجاميع متساوية ويقفون بعد خط المنتصف وهم مواجهين للمرمى مجموعة في مركز (الساعد اليمين، الوسط، الساعد اليسار) وفي مركز الزاوية يقف مساعدان اثنان يحملون الكرات، بعد سماع الايعاز يقوم حامل الكرة بمناولتها الى الطالب الاقرب في مركز الساعد اليسار والذي ينطلق مع الايعاز ايضاً ولحظة استلام الكرة يقوم بأخذ ثلاث خطوات تقريبية مع عملية تهديد المرمى بالتصويب ثم يلف جذعه بعدها ويقوم باعطاء مناولة لزميله في مركز الوسط والذي كان قد انطلق بعد تقدمه للأمام ليقوم ايضاً باستلامها وأخذ ثلاث خطوات وتهديد للمرمى بالكرة ليلف جذعه ويقوم باعطاء مناولة لزميله في مركز الساعد اليمين والذي كان قد انطلق بعد تقدمه للأمام ليقوم باستلامها من الحركة وأخذ ثلاث خطوات باتجاه المرمى واداء التصويب من فوق الرأس بثلاث خطوات والعودة مع تغيير المراكز.



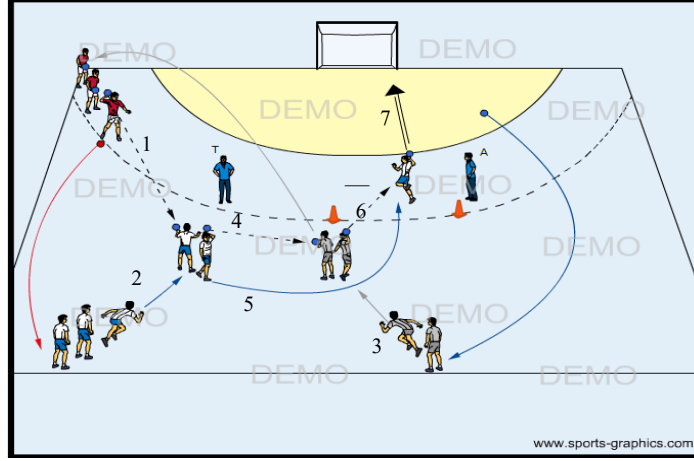
- رقم التمرين: (B-2)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق، باختلاف التصويب فيكون على المربعات الخاصة بالدقة والمثبتة في الزوايا العليا للمرمى.



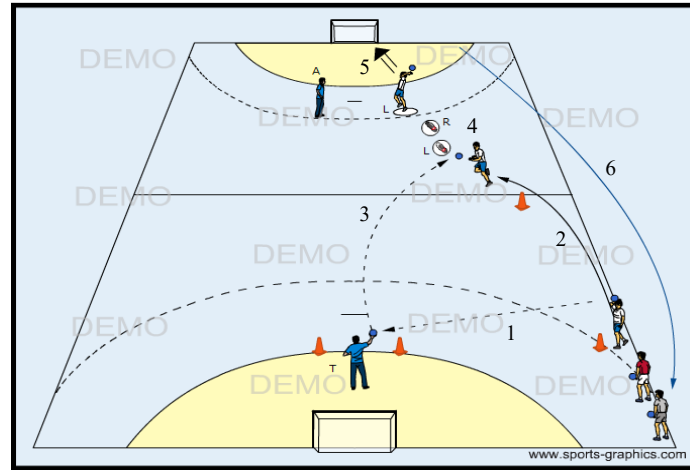
- رقم التمرين: (3)
- اسم التمرين: الطبطبة بين الشواخص والتصويب على المرمى بثلاث خطوات.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الراس بثلاث خطوات.
- زمن التمرين: 10 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: أقماع بلاستيكية مخروطية عدد 18، عدد كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين وتقف كل مجموعة بشكل رتل وهم يحملون الكرات على خط الـ(9)م عند نقطة البداية المحددة في مركزي(الساعد) من كل جهة ويكون خلفهم المرمى، بعد ايعاز المدرس يقوم الطالب الذي يقف في مقدمة كل مجموعة بالطبطبة بين الشواخص وصولاً الى النقطة المحددة بشاخصين ليقوم كلٌ منهما بأعطاء مناولة للاعب الزميل الذي يقف امامهم خلف خط(9)م، ثم الانطلاق للأمام لأستلام الكرة منه واداء التصويب من فوق الرأس على المرمى بعد اخذ ثلاث خطوات تقريبية.



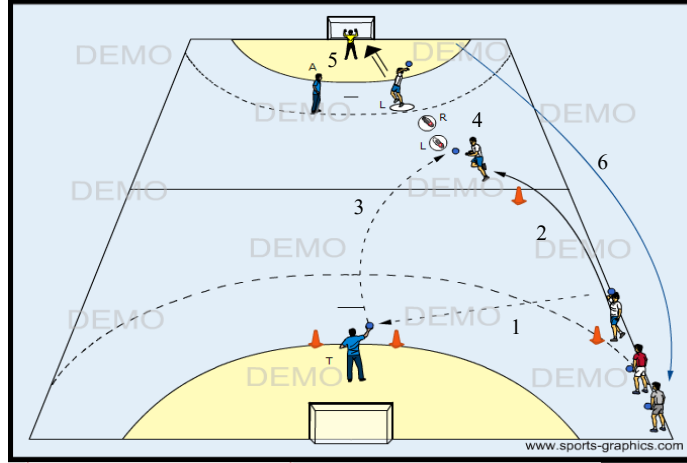
- رقم التمرين: (4)
- اسم التمرين: المناولة والاستلام والتصويب على المرمى بثلاث خطوات
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من فوق الراس بثلاث خطوات.
- زمن التمرين: 10 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: أقماع بلاستيكية مخروطية عدد 2، عدد كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى ثلاث مجاميع متساوية مجموعة اولى في مركز الوسط ومجموعة ثانية في مركز الساعد اليسار ومجموعة ثالثة تحمل الكرات في مركز الزاوية بعد ايعاز المدرس يقوم الطالب الذي يحمل الكرة في الزاوية بمناولتها للطالب القريب في مركز الساعد الذي كان قد انطلق مع الايعاز ايضاً ليقوم بأستلامها ومناولتها للطالب الموجود في مركز الوسط والذي انطلق بعده مباشرة ليقوم بأستلامها والانتظار، بعدها يقطع الطالب الموجود في مركز الساعد اليسار من خلف زميله الموجود بالوسط على شكل نصف قوس وبتجاه المرمى واستلام الكرة مرة ثانية وأداء التصويب من فوق الرأس بعد أخذ ثلاث خطوات.



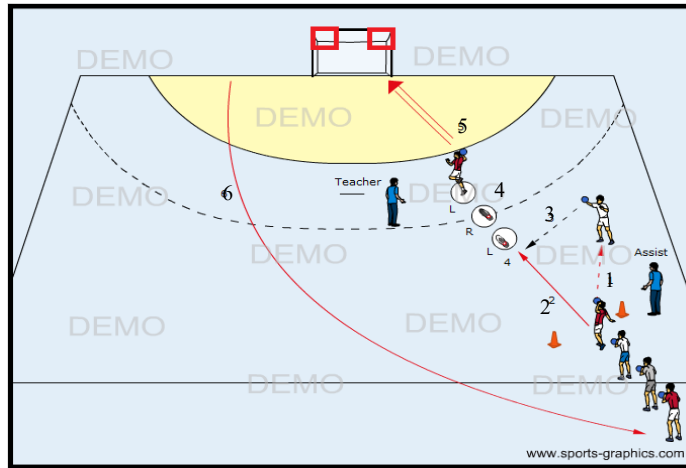
- رقم التمرين: (A-5)
- اسم التمرين: التصويب السوطي بثلاث خطوات من الهجوم السريع الفردي.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب السوطي من فوق الرأس بثلاث خطوات.
- زمن التمرين: 10-12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: أقماع بلاستيكية مخروطية عدد 4، عدد كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين للكرات في بداية الملعب عند مركز الزاوية اليمين وقرب نقطة البداية المحددة بالشاخص الموجود على خط9م، ويقف المدرس في مركز حارس المرمى اما المساعد فيقف على الجهة الاخرى من الملعب على خط9م، يبدأ التمرين بعد سماع اليعاز اذ يقوم الطالب الذي يحمل الكرة بمناولتها باتجاه المدرس ثم الانطلاق بخط مستقيم بمحاذاة الخط الجانبي وصولاً لمنتصف الملعب وبعد اجتيازه يقطع باتجاه الوسط لأستلام الكرة من المدرس ثم اداء التصويب من فوق الرأس بعد أخذ ثلاث خطوات.



- رقم التمرين: (B-5)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق، لكن بوجود حارس مرمى الامر الذي يحتم على الطالب اختيار الزوايا للتصويب.












- رقم التمرين: (6)
- اسم التمرين: التصويب على المربعات بثلاث خطوات من مركز الساعد
- الهدف من التمرين: تعليم اداء ودقة التصويب السوطي من فوق الرأس بثلاث خطوات.
- زمن التمرين: 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: أقماع بلاستيكية مخروطية عدد 2، عدد كرات يد عدد 12، مربعات حديد بقياس 60x60 سم.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين للكرات في منتصف الملعب عند مركز الساعد اليمين وهم مواجهين المرمى وقرب نقطة البداية المحددة بالشاخص الموجود قرب المساعد ويقف احد الطلاب على الجهة اليمين وعلى بعد 2م من خط ال9م ومن خط الجانب، ويقف المدرس على خط9م من جهة اليسار، يبدأ التمرين بعد سماع الايعاز اذ يقوم الطالب الذي يحمل الكرة بمناولتها باتجاه الزميل المتواجد على جهة اليمين ثم الانطلاق للامام لأستلامها مرة اخرى من زميله ثم اداء التصويب من فوق الرأس على المربعات المثبته في زوايا المرمى بعد أخذ ثلاث خطوات.

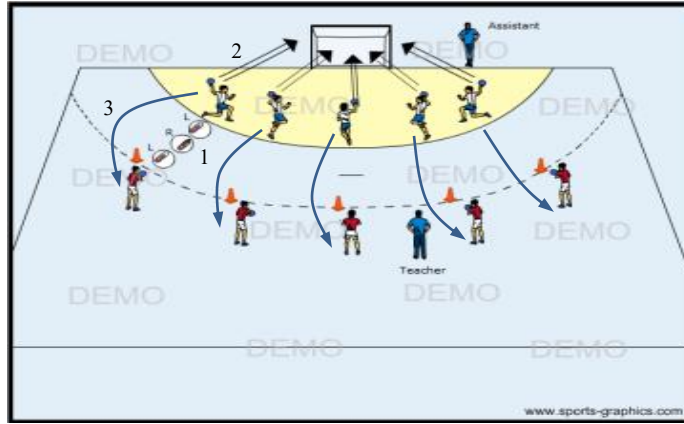


3- تمارين مهارة التصويب من القفز للأمام

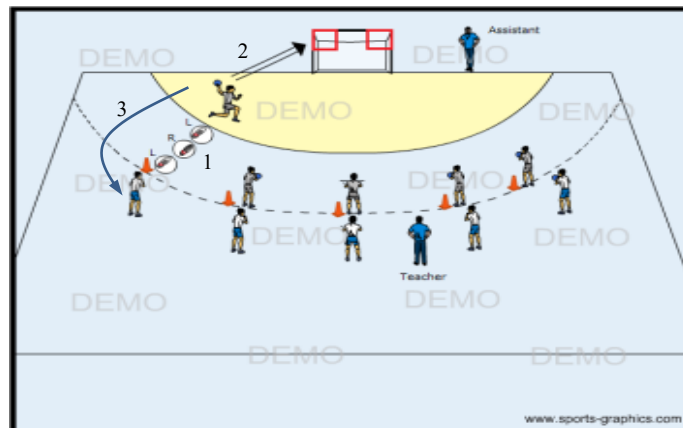
- الهدف من التمارين : تعليم التصويب من القفز للأمام ودقته
- زمن التمارين : اقل زمن تمرين هو 8 دقيقة - اعلى زمن تمرين 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة بالتمارين : ملعب كرة يد قانوني - هدف كرة يد - صافرة - كرات يد حجم (2) عدد 12- أقماع بلاستيكية - مربعات حديد بقياس (60x60سم).
- عدد التمارين الكلي: (9) تمارين.
- الرموز التوضيحية المستخدمة في التمارين:

كرة يد	
أقماع بلاستيكية مخروطية	
أقماع بلاستيكية صغيرة	
مربعات حديدية خاصة بتمارين دقة التصويب	
رمز احتساب الخطوة وموقعها	
حركة كرة بدون طالب (مناولة كرة)	
حركة طالب بدون كرة (انتقال او رجوع)	
حركة طالب مع الكرة (طبطة)	
حركة التصويب على المرمى	
مدرس	T
مساعد مدرس	A

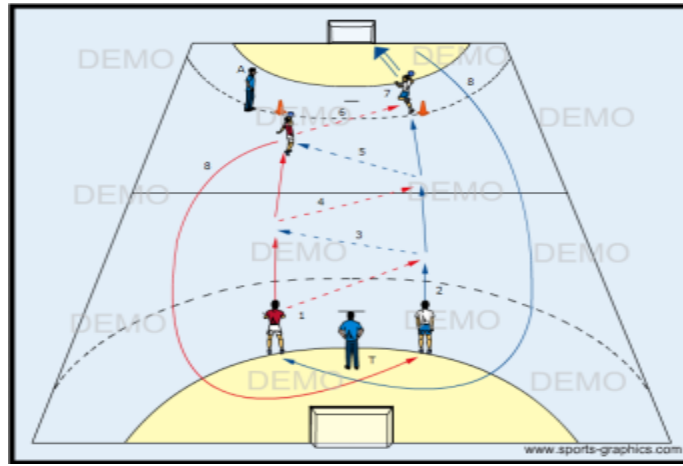
- رقم التمرين : (1)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى من القفز اللامام (جماعي)
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز للامام.
- زمن التمرين: 8 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 5، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد وهم حاملو الكرات على خط ال(9م) بجانب النقطة المحددة من قبل التدريسي والمتمثلة بشاخص البداية وتكون المسافة بين طالب وآخر من الجهتين مناسبة لتفادي التصادم، يبدأ الطلاب بعد سماع الايعاز بأخذ ثلاث خطوات تبدأ الخطوة الاولى بالرجل المعاكسة للذراع الرامية ثم الخطوة الثانية بالقدم الاخرى ثم الخطوة الثالثة والاخير ويكون الارتكاز والقفز بها للأمام قبل خط ال6م واداء التصويب ، ويكون الاداء على شكل مجاميع.



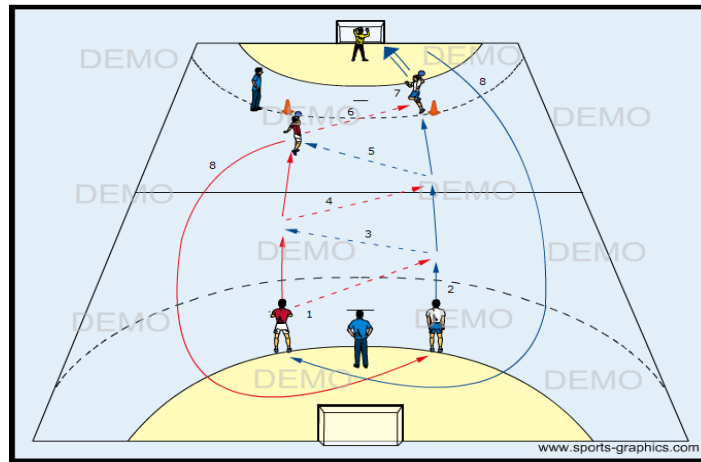
- رقم التمرين : (2)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى من القفز للامام (فردى)
- الهدف من التمرين: تعليم اداء ودقة التصويب من القفز للامام.
- زمن التمرين: 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 5، كرات يد عدد 12، مربعات حديد بقياس 60x60سم.
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق من حيث الوقوف والمسافات، بأختلاف ان الاداء يكون فردي وبشكل متتابع اي واحد تلو الاخر من اجل ملاحظة الاداء من قبل التدريسي لكل طالب على حدة فضلاً عن ان التصويب يكون على المربعات المثبتة في الزوايا العليا من المرمى.



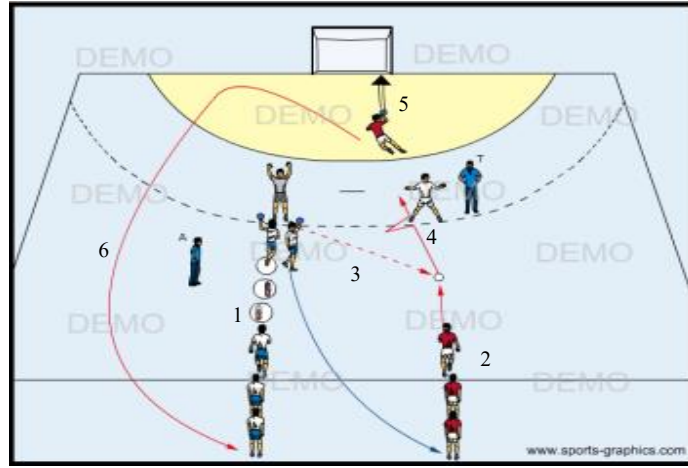
- رقم التمرين : (A-3)
- اسم التمرين: المناولة والاستلام والتصويب على المرمى من القفز للامام.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز للامام.
- زمن التمرين: 8- 10 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 2، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين مجموعة تحمل كرات ومجموعة بدون، وتقف كل مجموعة على شكل رتل على خط6م وهم مواجهين المرمى البعيد ويقف المساعد على خط ال9م في النص الثاني من الملعب، اما المدرس فيتوسط المجموعتين لملاحظة الاداء، وبعد سماع الايعاز يقوم الطالب الذي يقف في مقدمة كل مجموعة بالانطلاق للامام مع اداء مهارة المناولة السوطية مع زميله وصولاً الى المنطقة المحددة بالشواخص على خط 9م ليقوم احدهم بالتصويب باتجاه المرمى بعد اخذ ثلاث خطوات مع القفز للامام.



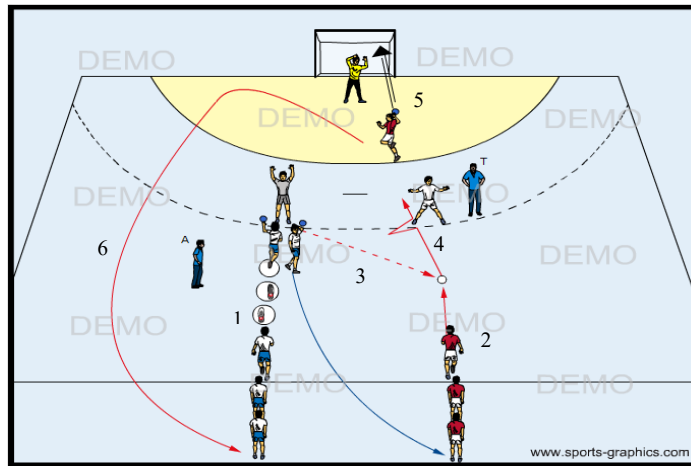
- رقم التمرين: (B-3)
- طريقة الاداء: تنفس التمرين السابق، لكن بوجود حارس مرمى الامر الذي يحتم على الطالب اختيار الزوايا للتصويب.



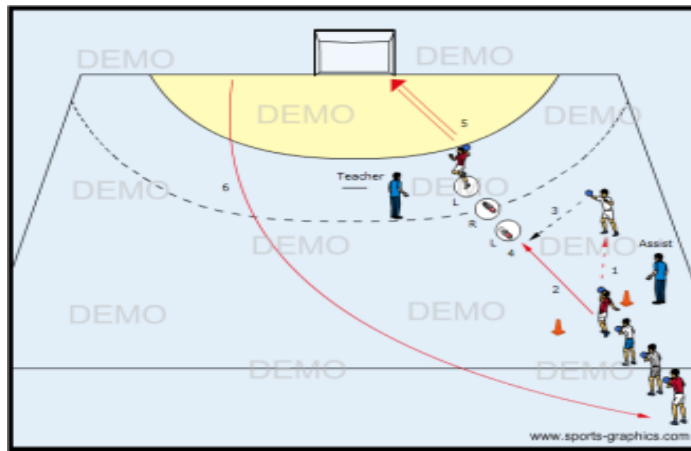
- رقم التمرين : (A-4)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى من القفز للامام بعد الخداع البسيط.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز للامام.
- زمن التمرين: 10- 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين وتقف كل مجموعة على شكل رتل بعد خط المنتصف وهم مواجهين المرمى على ان تحمل المجموعة التي في جهة اليسار الكرات، ويقف امام كل مجموعة وعلى خط 9م مدافع ويقف المدرس بجانبهم من جهة اليمين اما المساعد فيقف من جهة اليسار خارج منطقة الرمية الحرة ، بعد سماع الابعاز يتحرك الطالب الذي يحمل الكرة اولاً بأخذ ثلاث خطوات نحو الامام وباتجاه المدافع الذي امامه واداء حركة تصويب بدون رمي ليقوم الطالب الذي امامه بعمل حركة دفاع، ثم يلف جذعه لليمين نحو زميله الذي كان قد انطلق بعده بقليل باتجاه الامام ليمرر له الكرة، وبعد استلامها مباشرة يقوم بحركة خداع للطالب الذي يقف امامه واجتيازه ثم القفز للامام والتصويب على المرمى.



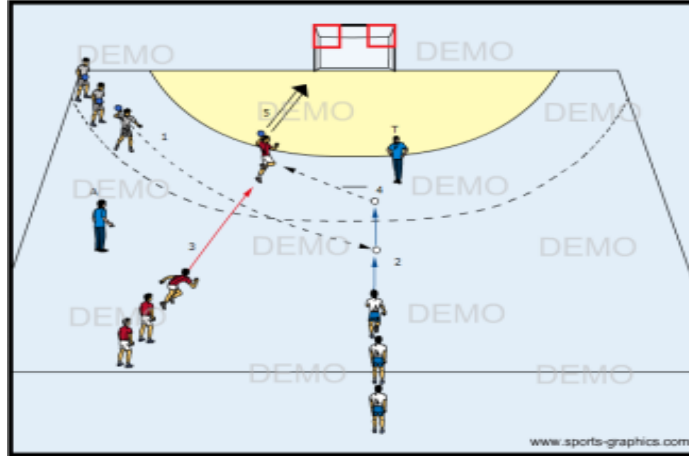
- رقم التمرين : (B-4)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق، لكن بوجود حارس مرمى الامر الذي يحتم على الطالب اختيار الزاوية للتصويب.



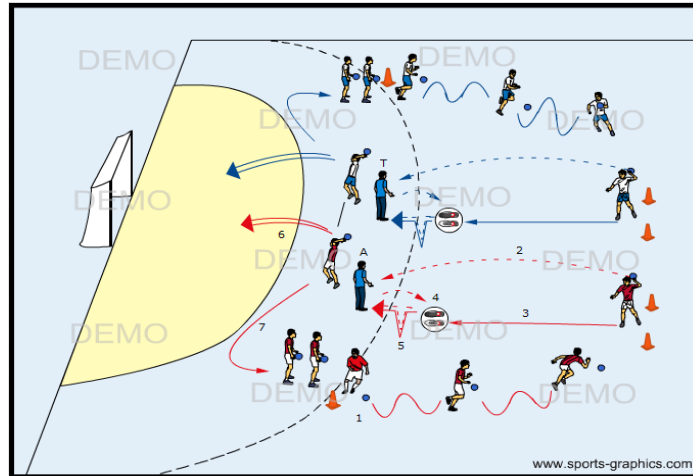
- رقم التمرين: (5)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى من القفز للامام.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز للامام.
- زمن التمرين: 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: أقماع بلاستيكية مخروطية عدد 2، عدد كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين للكرات في منتصف الملعب عند مركز الساعد اليمين وهم مواجهين المرمى وقرب نقطة البداية المحددة بالشاخص الموجود قرب المساعد ويقف احد الطلاب على الجهة اليمين وعلى بعد 2م من خط ال9م ومن خط الجانب، ويقف المدرس على خط9م من جهة اليسار، يبدأ التمرين بعد سماع الايعاز اذ يقوم الطالب الذي يحمل الكرة بمناولتها باتجاه الزميل المتواجد على جهة اليمين ثم الانطلاق للامام لأستلامها مرة اخرى من زميله ثم أخذ ثلاث خطوات والقفز للامام والتصويب على المرمى.



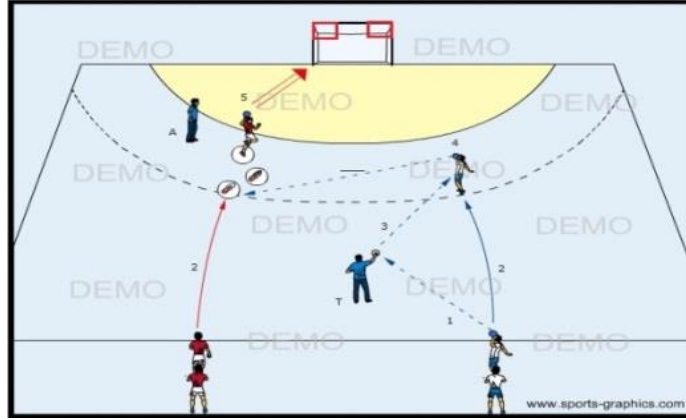
- رقم التمرين: (6)
- اسم التمرين: التصويب على المربعات من القفز للامام.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء ودقة التصويب من القفز للامام.
- زمن التمرين: 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: عدد كرات يد عدد 12، مربعات حديد بقياس 60x60سم.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى ثلاث مجاميع متساوية مجموعة في مركز الوسط مجموعة في مركز الساعد اليسار ومجموعة تحمل كرات في مركز الزاوية اليسار، اما المدرس فيقف على خط ال7م من جهة اليمين والمساعد بين المجموعة الثانية والثالثة من جهة اليسار، بعد سماع الايعاز يقوم الطالب الذي يحمل الكرة في مركز الزاوية بمناولتها الى الزميل في مركز الوسط الذي كان قد انطلق باتجاه الامام لأستلامها من الحركة والتقدم بها، ولحظة وصوله لخط ال9م يقوم بمناولتها لزميله الاخر في مركز الساعد والذي انطلق بعده مباشرة أيضاً باتجاه الامام لأستلام الكرة قبل خط ال6م ثم القفز للامام واداء التصويب على المربعات المثبتة في الزوايا العليا للمرمى.



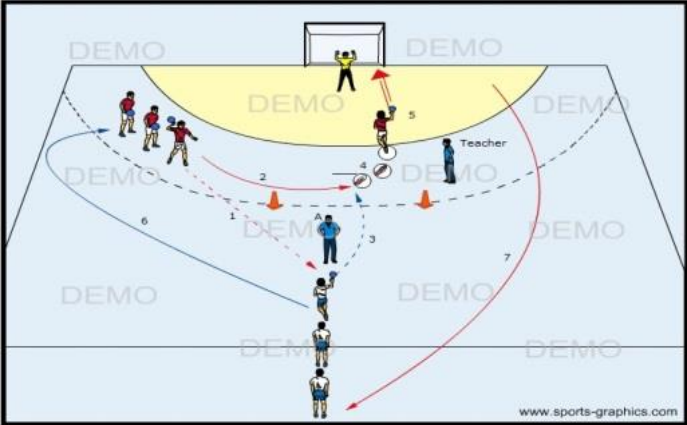
- رقم التمرين: (7)
- اسم التمرين: الطبطبة بين الشواخص والتصويب على المرمى من القفز للأمام.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز للأمام.
- زمن التمرين: 8 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: أقماع بلاستيكية مخروطية عدد 6، عدد كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين وتقف كل مجموعة بشكل رتل يحملون الكرات على خط (9م عند نقطة البداية في مركزي(الساعد) من كل جهة ويكون خلفهم المرمى، بعد سماع ايعاز المدرس يقوم الطالب الذي يقف في مقدمة كل مجموعة بأداء مهارة الطبطبة وصولاً الى النقطة المحددة بالشواخص ليقوم كلٌ منهما بأعطاء مناولة الى المدرس والمساعد اللذان يقفان امامهم قرب خط(9م، ثم الانطلاق نحوهما للأمام لأستلام الكرة منهما واداء حركة الخداع ثم القفز للأمام والتصويب اتجاه المرمى.



- رقم التمرين : (8)
- اسم التمرين: المناولة والاستلام والتصويب على مربعات الدقة من القفز للامام.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء ودقة التصويب من القفز للامام.
- زمن التمرين: 8- 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات يد عدد 12، مربعات حديد بقياس 60x60سم.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين وتقف كل مجموعة على شكل رتل بعد خط المنتصف وهم مواجهين للمرمى على ان تحمل المجموعة التي في جهة اليمين كرات، ويقف المدرس قبل خط المنتصف بمسافة مناسبة اما المساعد فيقف قرب منطقة المرمى، بعد سماع الايعاز يقوم الطالب الذي يحمل الكرة بمناولتها للمدرس ثم ينطلق للامام مع زميله المجاور له بخط مستقيم وقيل بلوغهم خط (9)م يقوم المدرس بمناولة الكرة بشكل قطري الى الطالب نفسه الذي بدوره سيقوم بأستلامها ومناولتها مباشرة لزميله لأداء عملية التصويب على المربعات المثبتة في الزوايا العليا للمرمى بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز للامام.



- رقم التمرين : (9)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى من القفز للامام.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز للامام.
- زمن التمرين: 12دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماغ بلاستيكية مخروطية عدد 2 ، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين وتقف كل مجموعة على شكل رتل، مجموعة اولى في مركز الوسط بدون كرات ومجموعة ثانية في مركز الزاوية تحمل كرات ويقف المدرس داخل منطقة 9م لملاحظة الاداء اما المساعد فيقف بالوسط وامام المجموعة الاولى، بعد سماع الايعاز يقوم الطالب الذي يحمل الكرة بمناولتها لزميله في الوسط ومن ثم التحرك بشكل منحني بمحاذاة خط 9م وعندما يصل امام خط الـ7م يقوم زميله بمناولة الكرة له وفي المنطقة المحددة بالشواخص ثم استلامها واخذ ثلاث خطوات ثم القفز والتصويب على المرمى بوجود حارس المرمى.

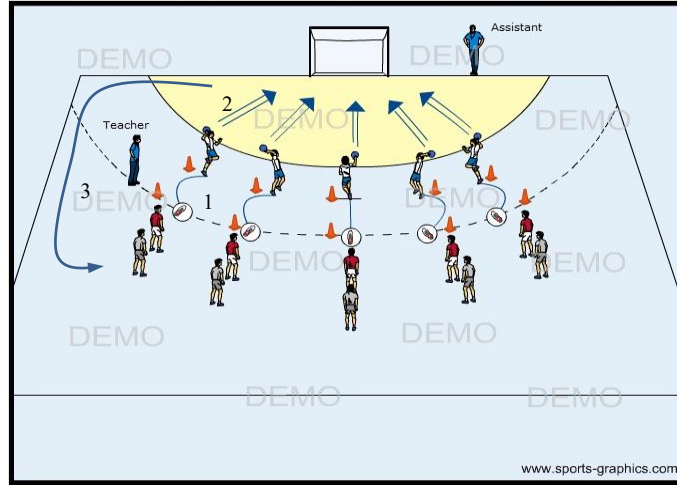


- تمارين مهارة التصويب من القفز للأعلى

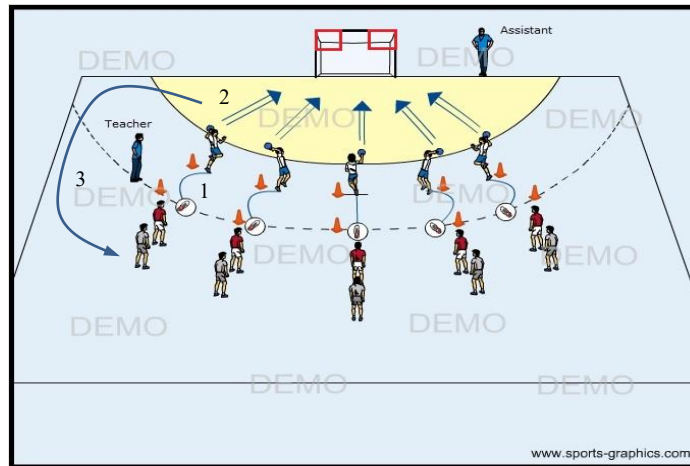
- الهدف من التمارين : تعليم التصويب من القفز للأعلى ودقته
- زمن التمارين : اقل زمن تمرين هو 8 دقيقة - اعلى زمن تمرين 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة بالتمارين : ملعب كرة يد قانوني - هدف كرة يد - صافرة - كرات يد حجم (2) عدد 12- أقماع بلاستيكية - مربعات حديد بقياس (60x60سم) - قفاز جمناستك صغير عدد 1- مسطبة خشبية ارتفاع (40سم) عدد 2- بساط تمرين عدد 1.
- عدد التمارين الكلي: (9) تمارين.
- الرموز التوضيحية المستخدمة في التمارين:



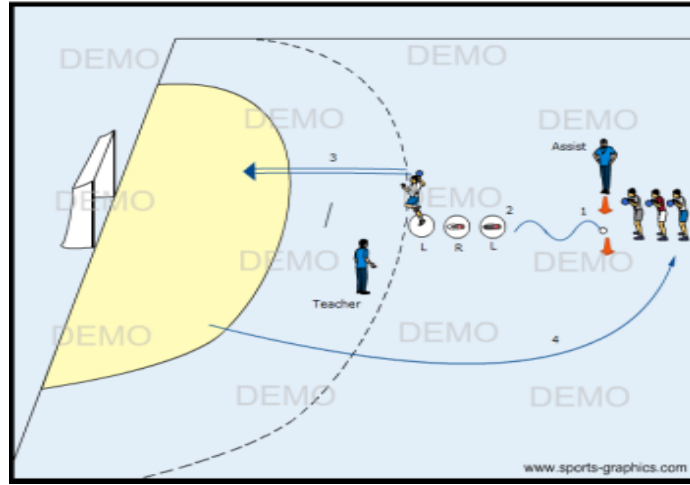
- رقم التمرين : (A -1)
- اسم التمرين: التصويب على المرمى من القفز اللاعلى (جماعي)
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز للاعلى.
- زمن التمرين: 8 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 10، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد وهم حاملو الكرات على خط ال(9م) بجانب النقطة المحددة من قبل التدريسي والمتمثلة بشاخص البداية وتكون المسافة بين طالب وآخر من الجهتين مناسبة لتفادي التصادم، يبدأ الطلاب بعد سماع الايعاز بأخذ خطوة ارتكاز والقفز بقوة للأعلى ثم التصويب على المرمى، ويكون الاداء على شكل مجاميع.



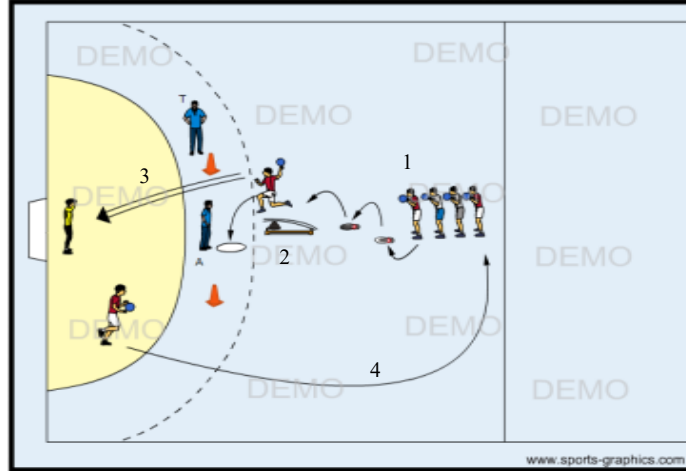
- رقم التمرين : (B -1)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق من حيث الوقوف والمسافات، بأختلاف ان التصويب يكون على المربعات المثبتة في الزوايا العليا من المرمى.



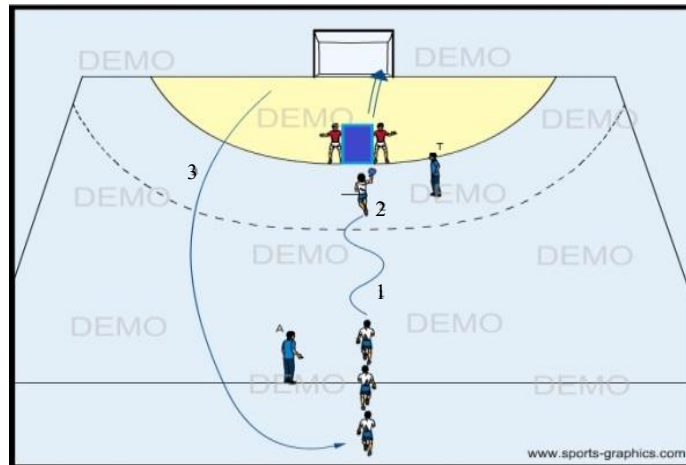
- رقم التمرين : (2)
- اسم التمرين: التصويب من القفز عالياً من خط ال9م.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز عالياً.
- زمن التمرين: 10 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 2، كرات يد عدد 12.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين الكرات في منتصف الملعب وقبل نقطة البداية المحددة بشاخصين وهم مواجهين للمرمى، يبدأ التمرين عند سماع ايعاز المدرس اذ يقوم الطالب بأداء مهارة الطبطبة لحين الوصول الى الشاخص الثاني ثم يقوم بحمل الكرة واخذ ثلاث خطوات تقريبية يبدأها بالرجل المعاكسة للذراع الرامية ثم خطوة بالقدم الاخرى وبعدها الخطوة الثالثة والاخيرة والتي يركز ويقفز بها عالياً ثم التصويب عندما يصل لأعلى ارتفاع.



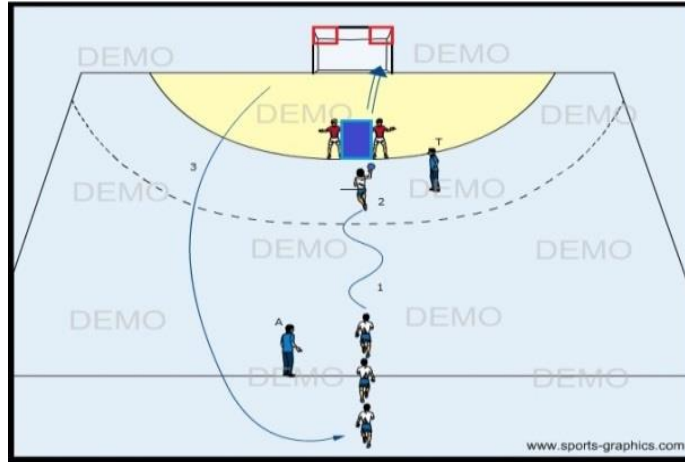
- رقم التمرين : (3)
- اسم التمرين: التصويب من القفز عالياً من خط ال9م.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز عالياً.
- زمن التمرين: 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 2، كرات يد عدد 12، قفاز خشبي صغير.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين الكرات بعد خط المنتصف وهم مواجهين للمرمى، ويوضع على خط ال9م قفاز خشبي صغير ويقف المساعد على خط ال6م لتقييد حركة الطالب بعدم القفز باتجاه الامام وانما للأعلى فضلاً عن حجب الرؤية، ويقف المدرس للجانب لملاحظة الاداء، بعد سماع ايعاز المدرس يقوم الطالب يقوم بحمل الكرة واخذ ثلاث خطوات تقريبية يبدأها بالرجل المعاكسة للذراع الرامية ثم خطوة بالقدم الاخرى وبعدها الخطوة الثالثة والاخيرة والتي يدفع بها القفاز ليقفز عالياً ثم يصويب على المرمى عندما يصل لأعلى ارتفاع ويكون هبوطه امام المساعد مع تجنب التصادم معه.



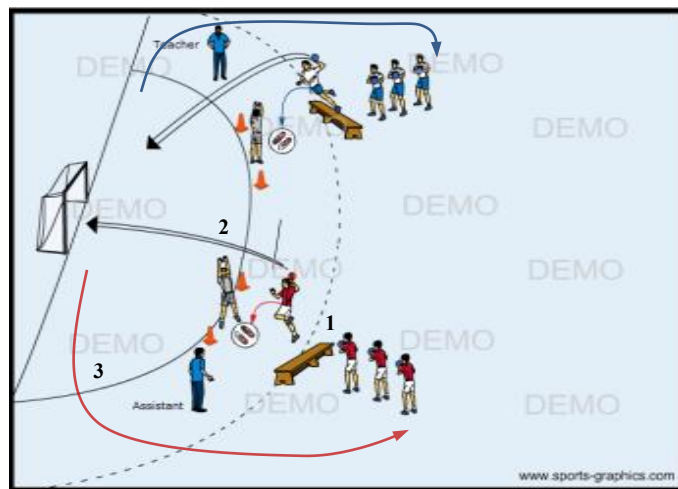
- رقم التمرين : (A-4)
- اسم التمرين: الطبطبة والتصويب من القفز عالياً من خط6م.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز عالياً.
- زمن التمرين: 10- 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات يد عدد 12، بساط تمرين لحجب الرؤية عدد1.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين الكرات في منتصف الملعب وهم مواجهين للمرمى ويقف طالبان على خط6م وهما بمسكان ببساط امامهم بأرتفاع 150سم لعمل جدار لحجب الرؤية وتقييد الحركة على الطالب الذي يقوم بالتصويب، يبدأ التمرين عند سماع ايعاز المدرس اذ يقوم الطالب بأداء مهارة الطبطبة لحين الوصول الى خط ال9م ويأخذ خطوات تقريبية يبدأها بالرجل المعاكسة للذراع الرامية ثم خطوة بالقدم الاخرى وبعدها الخطوة الثالثة والاخيرة والتي يرتكز ويقفز بها عالياً ثم التصويب عندما يصل لأعلى ارتفاع والهبوط في نفس المكان وتجنب الاندفاع للامام قدر الامكان.



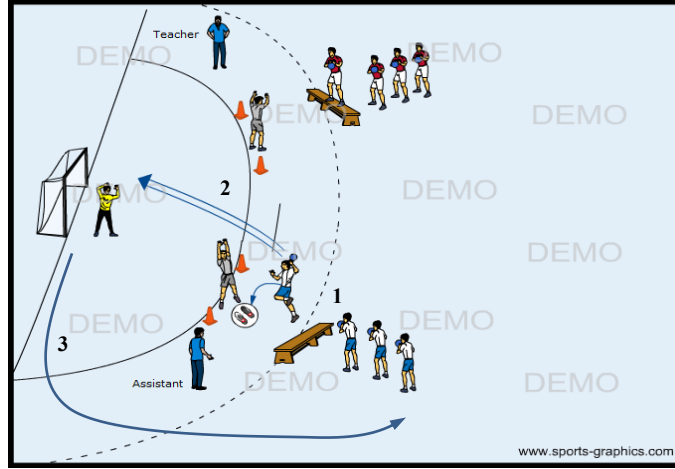
- رقم التمرين : (B-4)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق من حيث الوقوف والمسافات، باختلاف التصويب فيكون على مربعات الخاصة بالدقة والمثبتة في الزوايا العليا من المرمى.



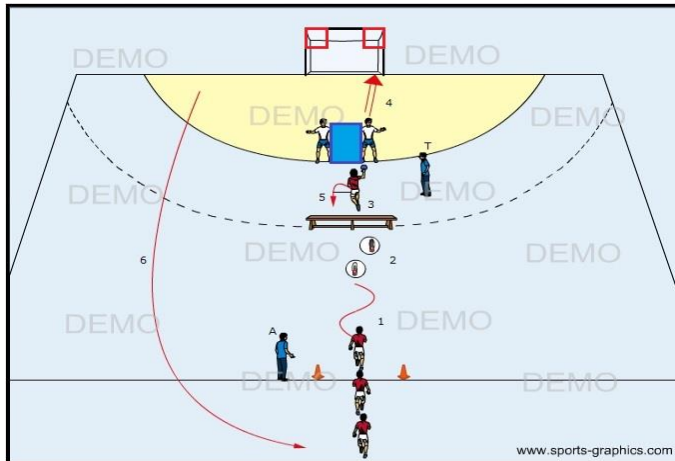
- رقم التمرين : (A-5)
- اسم التمرين: التصويب بالقفز للاعلى باستعمال مسطبة التمرين.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز عالياً.
- زمن التمرين: 10-12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات يد عدد 12، اقماع بلاستيكية مخروطية عدد 4، مسطبة خشبية عدد 2.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين (مركز الساعد اليمين، مركز الساعد اليسار) وتقف كل مجموعة على شكل رتل حاملين الكرات وعلى بعد 2م من المسطبة المثبتة امام كل منهم على خط ال9م ويقف على خط ال6م وامام كل مجموعة ايضاً طالب لعمل حائط صد ومحاولة حجب الرؤية عند التصويب، ويقف المدرس والمساعد بجانب كل مجموعة لملاحظة الاداء، بعد سماع الابعاز يقوم الطالب الذي يقف في مقدمة كل مجموعة بتقديم الرجل المعاكسة للذراع الرامية كخطوة اولى تليها خطوة بالقدم الاخرى وبعدها الخطوة الثالثة والاخيرة والتي تكون على المسطبة ويقفز بها عالياً ثم التصويب والهبوط امام الزميل المدافع.



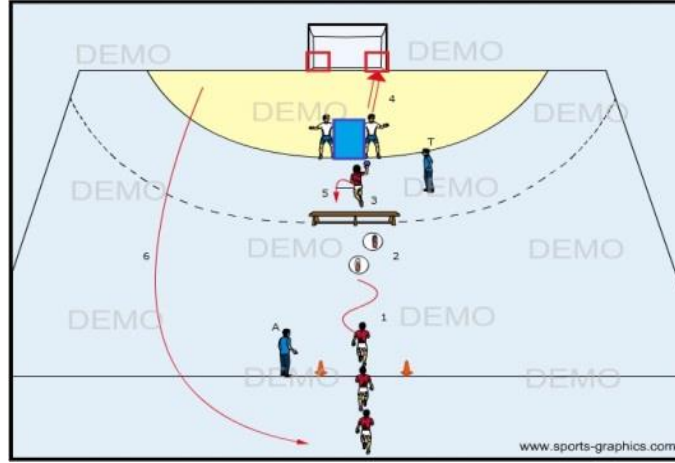
- رقم التمرين : (B-5)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق من حيث الوقوف والمسافات، باختلاف ان الاداء يكون فردي وبشكل متتابع اي طالب من المجموعة الاولى يليه طالب من المجموعة الثانية وهكذا من اجل ملاحظة الاداء من قبل التدريسي لكل طالب على حدة، فضلاً عن وجود حارس مرمى الذي يحتم على الطالب اختيار الزوايا للتصويب.



- رقم التمرين : (A-6)
- اسم التمرين: الطبطبة والتصويب للاعلى باستعمال مسطبة التمرين.
- الهدف من التمرين: تعليم اداء ودقة التصويب من القفز عالياً.
- زمن التمرين: 10- 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات 12، اقماع بلاستيكية 2، بساط حجب الرؤية 1، مسطبة 1، مربعات حديد بقياس 60x60سم.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين الكرات في منتصف الملعب وهم مواجهين للمرمى ويقف طالبان على خط 6م وهما يمسكان ببساط امامهم بأرتفاع 150سم لعمل جدار لحجب الرؤية على الطالب الذي يقوم بالتصويب، يبدأ التمرين عند سماع ايعاز المدرس اذ يقوم الطالب بأداء مهارة الطبطبة بخط مستقيم وقبل وصوله للمسطبة المثبتة على خط ال9م يحمل الكرة يقوم بأخذ الخطوات التقريبية ابتداءً بالرجل المعاكسة للذراع الرامية ثم خطوة بالقدم الاخرى وبعدها الخطوة الثالثة والاخيرة والتي تكون على المسطبة ويقفز بها عالياً ثم التصويب على المربعات المثبتة في الزوايا العليا للمرمى والهبوط وتجنب الاندفاع للامام قدر الامكان.



- رقم التمرين : (B-6)
- طريقة الاداء: نفس التمرين السابق من حيث الوقوف والمسافات، باختلاف التصويب فيكون على المربعات الخاصة بالدقة والمثبتة في الزوايا السفلى من المرمى.



- رقم التمرين : (7)
- اسم التمرين: المناولة والاستلام والتصويب من القفز عالياً من مركز الساعد .
- الهدف من التمرين: تعليم اداء مهارة التصويب من القفز عالياً.
- زمن التمرين: 12 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات يد عدد 12، اقماع بلاستيكية مخروطية عدد2، بساط تمرين لحجب الرؤية عدد1.
- طريقة الاداء: يقف الطلاب في وضع الاستعداد على شكل رتل حاملين الكرات في منتصف الملعب وهم مواجهين للمرمى ويقف طالبان على خط6م من جهة اليسار وهما يسكان ببساط امامهم بأرتفاع 160سم لعمل جدار لحجب الرؤية على الطالب الذي يقوم بالتصويب، يبدأ التمرين عند سماع ايعاز المدرس اذ يقوم الطالب الذي يحمل الكرة في مقدمة المجموعة بمناولتها لزميله الذي يقف على خط ال9م من جهة اليمين، لينطلق بعدها للامام وبشكل قطري باتجاه اليسار لحين الوصول الى خط ال9م لأستلام الكرة مرة اخرى والقيام بعملية التصويب من القفز عالياً سواء بأخذ خطوة او خطوتين او ثلاث خطوات حسب المسافة المتبقية على شرط تلافي الاندفاع للامام عند التصويب.

