**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:قفزللأعلى واخذ وضع استعداد

4-وضع الاستعداد: مد الذراع المسلحة وتكون الذراع غير المسلحة بين عضد الذراع والورك في مفصل المرفق

5-وضع الاستعداد: قفزللأمام واخذ وضع الاستعداد

6-وضع الاستعداد: تقدمللأمام 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 وثنى الذراع المسلحة

9-وضع استعداد: قفزللأعلى واخذ وضع استعداد

10-وضع استعداد: تقدم للأمام على خط مرسوم على الارض والمسافة بين الخطوط نفس المسافة بين الساقين وبعدها اداد وضع استعداد

11-وضع الاستعداد: تقدم الرجل للأمام ورفع باطن القدم مع نصف خطوة ثم رجوع الى الوضع

12-وضع الاستعداد: قفزللأمام واخز 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: تقدمللأمام 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 الذراعين 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 دائرةقطرها(5)سم

4-طعن على شاخص مرسوم عليها دائرةقطرها(4)سم

5-طعن على شاخص مرسوم عليها دائرةقطرها(3)سم