



معلومات البحث

أستلم: 7 تشرين أول 2014  
المراجعة: 12 تشرين ثاني 2014  
النشر: 1 كانون الثاني 2015

اثر منهج تدريبي بالألعاب الصغيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية

للأشبال بكرة اليد

قاسم حسن كاظم ، ندى راضي كشاش

جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

QHAISSON@YAHOO.COM

N.RADI29@YAHOO.COM.AU

الملخص :

تعد التطورات الهائلة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام وتدريب كرة اليد بشكل خاص احد اساليب تحقيق الانجازات العاليه بالاضافه الى التعديلات بقانون اللعبة بعد(2005) الذي زاد من ايقاع وسرعه اللعبة والتي اصبحت من اكثر الالعاب الجماعيه متعه ومتابعه مما دفعت المختصين في التركيز على المراحل الاولى في تدريب الفئات العمريه وادخال برامج اكثر فاعليه لانها تعد النواة الأساسية لخلق لاعبين يواكبون التقدم الهائل في اللعبة من خلال مهاراتها المتنوعه والتي تؤدى بالوقت الحالي ببراعه وفن متميز . لذا هدف البحث إلى .

1- اعداد منهج تدريبي بالألعاب الصغيره في تطوير بعض المهارات الاساسيه للأشبال بكرة اليد

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالألعاب الصغيره في تطوير بعض المهارات الاساسيه للأشبال بكرة اليد

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (40) لاعب في المركز التخصصي في منتدى شباب القاسم باعمار 12 - 14 موزعين على مجموعتين بواقع (20) لاعب لكل مجموعه حيث استخدمت المجموعه التجريبية البرنامج المقترح والمعد من قبل الباحث وقد استمر لمدة شهر بواقع ثلاث وحدات اسبوعيه زمن الواحده 90 دقيقه واستخدمت المجموعه الضابطه طريقة التدريب المتبعه من المدرب .

وبعد معالجة البيانات إحصائيا ومن خلال النتائج تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها .

إن المنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحثان إلى :

التأكيد على استخدام الالعاب الصغيره تطوير المهارات المحددة بكرة اليد كونه حقق أفضليه التطور

الكلمات المفتاحية: كرة اليد ، الالعاب الصغيره ، المهارات الاساسيه، البرنامج المقترح.

## ABSTRACT

The massive developments in the field of sports training in general and training Handball particularly one methods achievements high in addition to the amendments rules of the game after ( 2005), which increased the tempo and speed of the game , which has become one of the most team sports fun and follow-up , which prompted specialists to focus on the early stages age groups in the training programs and the introduction of more efficient , which is essential to create a nucleus of players abreast of the tremendous progress in the game through the diverse skills that lead the current time brilliantly distinctive art.

So the goal of your search :

- the preparation of the proposed training program for the Games in a small development of some basic skills for handball cubs .
- Identify the impact of the training program for the Games in a small development of some basic skills for handball cubs .

The researcher used the The experimental method for suitability and the nature of the research and sample consisted of ( 30 ) for the player at the center Specialist in Youth Forum denominator Reconstruction 12-14 distributors into two groups by (15) player each player Group where the group used the experimental program proposed and prepared by the researcher has continued for a month by three units weekly 90-minute time unit and the control group used the training method used by the coach.

After processing the data statistically and through the results was reached several conclusions including:

- The training program proposed positive influence in the development of some of the basic skills handball .

In light of the findings , the researcher recommended to:

- emphasis on the use of small games to develop specific skills handball being achieved preference evolution.

**Keywords:** Handball , small Games .

## 1-المقدمة:

خلال السنوات الأخيرة أصبحت كرة اليد لعبة عصريه وجذابه وتمتاز بالسرعة العالية و أصبحت رائعة أكثر للمتفرجين والمشجعين وما يراه الخبراء والمعنيين بكرة اليد الحديثة ان من المهم الاستفادة بشكل هام من شعبية اللعبة في البلدان العربية من اجل استقطاب الاطفال والمراهقين خصوصا في المدارس المهتمة بكرة اليد هذا مما دعى الاتحاد الدولي لكرة اليد الى اطلاق البرامج التدريبية للمدربين في جميع انحاء العالم في المدارس وفقا لشعار (المتعة، الشغف، والصحة).

ومن اجل وضع برامج تدريبية للاعبين كرة اليد الصغار فلا بد من الاهتمام ومراعاة خصائص التطور والنمو في (القدرات البدنية والنفسية والجسمية ) لكل مرحلة عمرية حتى يكون تركيزهم واحساسهم بالنجاح مما ينمي لديهم روح الجماعة والشغف والسرور وايضا ضمان التزامهم بالحضور للوحدات التدريبية بانتظام .ومن الامور المهمة التي من الضروري ان يتم التركيز عليها في المراحل العمرية الاولى هو تنفيذ المهارات الاساسية للعبة والتي تمنحهم الثقة بانفسهم واحساسهم بالنجاح لان هذه المرحلة تعد ذات اهمية عالية

في تنمية المهارات الاساسيه الخاصه باللعبه ويتم فيها تنمية الذات والاحساس بالمنافسه البسيطة مع تقديم المهارات بشكل مشوق ومع التركيز على العضلات الكبيره في التدريب حتى لا يتاثر نمو الجسم والتركيز على تطوير القدرات الحركيه الخاصه ، وتعد الالعب الصغيره احد الوسائل التي تساعد الالعب على الاجابه الكثير من الاسئله ومنها :لمن ينبغي ان امر الكره ، اين ساقوم بالركض ، هل لدي الجراه على الطبطبه . لذلك فهي تنمي مهارات الاتصال من خلال استخدام المهارات الفنيه والتكنيكيه البسيطة وهي تمارين توضيفيه تكون اقرب الى اللعب في المباراة .

لذا تكمن اهميه البحث في استعمال الالعب الصغيره في الوحدات التدريبيه لتنمية المهارات بشكل سريع وبدافعيه دون اللجوء الى التعقيد والصعوبه في التمرين وبذل مزيد من الجهد والوقت .

وتكمن المشكله الرئيسييه للبحث في ان الكثير من المدربين ينظمون وحداتهم التدريبيه والانشطه داخل هذه الوحدات بشكل معقد وصعب مما يشكل عبئ على الالعب دون مراعاة خصوصيه هذه المرحله العمريه (الاشبال) ويرى الباحث من خلال خبرته في مجال التدريب ومع هذه المرحله العمريه بالذات ان الغرض من تدريب كرة اليد في المراحل العمريه الاولى هو الحفاظ على مستوى النشاط على اساس الحاجه الطبيعيه للاطفال للحركة والاستمتاع لذلك يجب ان تقدم كرة اليد كلعبه تمتاز بالمرح والتنوع وبالنتيجه سيكون تقبل الالعب في تعلم المهارات ايجابي من وجهة نظر الباحث قيد الدراره ، وقد هدف البحث الى اعداد منهج تدريبي بالألعاب الصغيره في تطوير بعض المهارات الاساسيه للاشبال بكرة اليد اضافة الى التعرف على تأثير المنهج بالألعاب الصغيره في تطوير بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد.

وكانت فترة المجال الزماني للبحث من 2014/4/1 إلى 2014/5/24 .

## 2. اجراءات البحث

### 1.2 منهج البحث

منهج البحث وإجراءاته الميدانية : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وأهدافه . تم استخدام المنهج التجريبي تصميم المجموعات المتكافئه ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة المشكله.

### 2-2 عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث وقد تمثل باللاعبين الاشبال في المركز التخصصي في منتدى شباب القاسم ب(43) لاعب وقد مثلت العينه مجتمع البحث والتي بلغ عددها (40) لاعب وتم استبعاد (3) لاعبين كونهم لم يلتزموا بالمنهج وتم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة (20) لاعب وهي مجموعته تجريبية ومجموعة ضابطة. وكما مبين في الجدول رقم (1).

جدول (1)  
يبين تقسيم العينة على الجامع

عدد اللاعبين	المجموعة
20 لاعباً	تجريبيه
20 لاعباً	ضابطة

3-2 تجانس وتكافؤ العينة

1-3-2 تجانس العينة

من اجل إجراء حالة التجانس المتكامل بين أفراد العينة وللانطلاق بخط شروع واحد قام الباحث باستخدام الاسلوب الاحصائي (معامل الالتواء) كما في الجدول(2)

جدول (2) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	148	2.15	0.80
2	الوزن	كغم	44	3.93	0.61
3	العمر التدريبي	سنه	1.29	0.45	0.51

2-3-2 تكافؤ العينة

من اجل تكافؤ الجامع البحثية فيما بينها عمل الباحث بالاعتماد على الاختبارات القبلية في اجراء حالة التكافؤ و تطبيق الاسلوب الاحصائي(T-TEST)لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح لنا عدم وجود فروق معنويه بين المجموعتين في الاختبارات القبلية كما في الجدول (3)

### جدول (3)

يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية و الضابطة.

ت	الاختبارات	المجموعة				قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		الضابطة		التجريبية				
		ع	س	ع	س			
1	المناوله	1.46	15	1.48	14	0.32	0.75	غير معنوي
2	الطبطة	1.58	26.74	1.78	27.78	0.69	0.49	غير معنوي
3	التصويب	0.91	2	0.99	1	1.32	0.19	غير معنوي

#### 2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة والوسائل المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان الأدوات والأجهزة البحثية الآتية .

#### 2-4-1 وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الوسائل المهمة والتي تدخل ضمن البرنامج التجريبي. 1-المصادر والمراجع 2-الملاحظة والتجريب 3-الاختبار 4-استمارة تقويم الأداء 5- استمارة استبيان

#### 2-4-2 الادوات المستخدمة في البحث

1- مرمى كرة يد عدد(2) 2- كرات يد قانونية عدد(10) 3- شريط قياس 4- ميزان طلي 5- شواخص 6- ساعة إيقاف 8- صفارة

#### 2-5 إجراءات البحث الميدانية.

#### 2-5-1 تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارة.

بعد الاطلاع على المصادر ذات العلاقة ، تم تحديد الاختبارات واختيارها من قبل الباحثان وهي اختبارات مقننه ومدروسه من قبل عدة باحثين

#### 2-5-2 توصيف الاختبارات المستخدمة

الاختبار الأول: المناولة من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط لمدة 30 ثانية ومن مسافة (3م) الأدوات: حائط مستو مرسوم عليه شكل بيضوي، كرة يد عدد (1)، شريط قياس ، ساعة توقيت، شريط لاصق مواصفات الأداء: على مسافة 3م من الحائط يقوم اللاعب بالمناولة على الشكل البيضوي لمدة 30/ ثا

التقويم: تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة وتسلمها فقط

الاختبار الثاني: التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب.

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب

الأدوات: ملعب كرة يد، مربعات دقة تصويب (50 × 50) معلقة في الزوايا العليا للهدف، كرات يد عدد (6)

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط (7) أمتار والتصويب من مستوى الرأس على أن

ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب بالتعاقب

التقويم: عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب

الاختبار الثالث: اختبار الطبطبة بين الشاخص لمسافة (15) م ذهاباً وإياباً بكرة اليد.

اسم الاختبار: طبطبة الكرة على شكل متعرج (15) م.

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة.

الأدوات اللازمة: شاخص عدد (5)، ساعة توقيت، كرة يد.

مواصفات الأداء: تثبت خمسة شواخص على الأرض في خط مستقيم يبعد الأول عن خط البداية (3) م والمسافة بين الشواخص (3) م

يقف اللاعب خلف خط البداية عند الإشارة باليد يقوم الطالب بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وعودة

حتى خط النهاية.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية.

## 2-5-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد (خالد شاكر حسين، عايد كريم عبد عون) التجربة الاستطلاعية على عينه عشوائية من

اللاعبين الناشئين وقد اشترك في التجربة الاستطلاعية (10) لاعبين وذلك بتاريخ 2014/4/10 وقد أسهمت التجربة الاستطلاعية

في التوصل إلى.

1- معرفة الوقت اللازم لأداء الاختبار 2- تحديد المعوقات التي ترافق التجربة 3- معرفة مدى ملائمة الادوات والاحجزه وصلاحيتها

4- مدى ملائمة المنهاج مع مستوى العينة 5- عدد الكادر المساعد .

## 2-5-3 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم 2014/4/20 في القاعة المغلقة لمتندى شباب القاسم / بابل / العراق .

## 2-5-4 مفردات المنهج:

قام الباحثان بإعداد المنهج مراعين في ذلك الأمور المتعلقة بمستوى العينة وايضا مدى ملائمة مفردات المنهج من حيث استخدام مبدا

التشويق والاثارة وايضا مراعاة توزيع الوقت لكل تمرين وتم اعداد المنهج الخاص بالمجموعة التجريبيه باحتوائه على تمرينات نوعيه تضمن

تحقيق تطور في المهارات الاساسيه (مناوله، التصويب، الطبطبه) وهي تمرينات معده بطريقه علميه ومقننه وبشده 90-100% مع

مراعاة التدرج بصعوبة التمرينات وتم تطبيق المنهج في يوم 2014/4/22 ولمدة شهر واحد بواقع (3) وحدات اسبوعيا زمن الوحدة (90) دقيقة .

## 2-5-5 الاختبارات البعدية:

جرت الاختبارات البعدية لعينة البحث وللمجموعتي الحث في يوم 2014/5/24 في القاعة المغلقة في منتدى شباب القاسم مع توفير الظروف التي تم بها الاختبار القلبي

3-6 الوسائل الإحصائية . تم معالجة البيانات بالحقيبة الإحصائية SPSS .

## 3- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها .

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها اعتمادا على البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعدية.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهاري ( المناولة ، التصويب ، الطبطه ) بكرة اليد

## جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة والجدولية و للاختبارات القبلية والبعدية لمهاري ( المناولة، التصويب ) وللمجاميع الثلاثة.

المهارة	المعالم الإحصائية للمجاميع	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س-	ع	س-			
المناولة	التجريبية	15	1.46	22	1.57	45	0.00	معنوي
	الضابطه	14.95	1.50	18.95	1.50	44	0.00	معنوي
الطبطه	التجريبية	26.74	1.58	24.40	1.75	75.53	0.00	معنوي
	الضابطه	27.11	1.78	26.09	1.68	67.81	0.00	معنوي
التصويب	التجريبية	2	0.91	5	0.64	9.74	0.00	معنوي
	الضابطه	1.60	0.99	3.65	1.13	7.19	0.00	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.26)

يبين الجدول (4) إن مجموعات البحث الثلاث كانت بمستوى دلالة (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) وللاختبارين (المناوله، التصويب، الطبطبه)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار اليعدي ومن اجل معرفة الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطه .

### 3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديه بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه

#### جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعديه بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه في مهارات (المناوله، التصويب، الطبطبه)

المهارة	المجموعة التجريبيه		المجموعة الضابطه		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-			
المناوله	1.48	21.25	1.50	18.95	4.87	0.00	معنوي
الطبطبه	1.75	24.40	1.68	26.09	3.10	0.00	معنوي
التصويب	0.64	5	1.13	3.65	4.61	0.00	معنوي

يشير الجدول (5) إلى إن قيمة مستوى الدلالة هي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه ولصالح المجموعة التجريبيه في مهارات (المناوله والتصويب والطبطبه)

### 3-3 مناقشة النتائج :

يتبين من الجداول (4,5) وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه ولكلا مجموعتي البحث وايضا وجود فروق معنويه بين الاختبارات البعديه بين المجموعة التجريبيه والمجموعة الضابطه ولصالح المجموعة التجريبيه ويعزو الباحثان هذه الفروق الى اثر وفاعلية المنهج المتبع الذي اشتمل على تمارين منظمه ومعدة بشكل مدروس وهادفه ادت الى تطوير اللاعبين مهاريا مع مراعاة التدرج في الصعوبه بالاضافه الى استخدام مبدا التشويق والاثاره مما ادت الى تطبيق هذا المنهج دون الشعور بالملل والضجر حيث بعث الحماس والرغبه لدى اللاعبين مما اعطى خيره حركيه عن الاداء لكل مهاره حيث (يشير الرومي 1999) "يمكن ان تستخدم الالعب الصغيره بدلا من التمارين البدنيه وتستهدف تنمية الفرد وتطويره بدنيا وحركيا وتعد وسيله مهمه للتعلم والاكتشاف" ومن الاهميه ابراز دور المنهج لاحتوائه على عنصر المفاجاه والنافسه وايضا الابداع في تنفيذ الاشكال الحركيه لسهولة هذه التمرينات وتنفيذها بالاضافه الى التغيير في اماكن اللاعبين وفي شكل الملعب او طريقه الركض وايضا استخدام الادوات وطريقه احتساب النقاط مع التركيز على اللعب الجماعي دون اهمال مبدا الثواب والعقاب الذي اعطى الدافعيه لتحقيق التنافس الحقيقي . حيث يشير(حسن مصطفى2013) "من خلال هذه التمارين التي تعد من الانشطه الفعاله التي من خلالها يتم زياده وتيرة النشاط وانقاص تاثير المنافسه الفرديه" وهذا مما جعل المجموعة التجريبيه تتفوق على المجموعة الضابطه التي استخدمت منهج من قبل المدرب يتضمن تمارين مهارية وتكرارات ادت الى تطور لاعبيها لكن ليس بمستوى المجموعة التجريبيه .



#### 4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات: بعد إجراء المعالجات الإحصائية للنتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية.  
مفردات المنهج الخاص بالالعاب الصغيره اثرت ايجابيا بعينه البحث في تطوير المهارات الاساسيه بكرة اليد للاشبال.  
هناك تطور ايجابي لدى المجموعه الضابطه في بعض المهارات الاساسيه بكرة اليد للاشبال  
كانت الافضليه للمجموعه التجريبيه في تطور المهارات الاساسيه بكرة اليد للاشبال

#### 2.4 التوصيات.

من الأهمية استخدام الالعاب الصغيره في مناهج تدريب الاشبال .  
مراعاة مبدأ التدرج بالنسبة للتمرينات وذلك لمنح اللاعب الوقت الكافي في التعبير عن قدراته البدنية والمهارية.  
3- إجراء دراسات أخرى تتناول موضوعات مقارنه ومشابه للاشبال

#### المصادر

ريسان خريط مجيد : موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1، البصرة، مطابع التعليم العالي ، 1989 .  
فارس محمود الخوحي : الانتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي واثره في تعميم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق، 2005.  
جاسم محمد نايف : ( 1999 ) اثر برنامجي الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لاطفال الرياض، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل  
حسن مصطفى : تعليم كرة اليد في المدارس ، ط1، القاهرة، 2013 .

#### الملاحق

#### ملحق رقم (1)

نموذج لوحدة تدريبيه خاصه بالمنهج التدريبي للالعاب الصغيرة

راحه	ك	الوقت	التفاصيل	
		10د. 5د.	العام : هروله حول ملعب كرة اليد مع تمارين عامه الخاص: التركيز على تهيئة العضلات العامله والخاصه بالاداء وتمارين احساس بالكرة .	الاحماء
			-جميع اللاعبين يأخذون الكره ويركضون ضمن منطقه محده بينما انت تركض يجب عليك السيطرة التامه على كرتك وفي الوقت نفسه تحاول ضرب كرات اللاعبين الاخرين لتخرج عن سيطرتهم اذا فقدت الكره احصل عليها مجددا في اسرع وقت ممكن والاستمرار في اللعب .	

			<p>اللاعبين يركضون مع الكرة ومع ذلك عند اعطاء من المدرب اشارته جميع اللاعبين يضعون الكرة على الارض مع مواصلة الركض المدرب يقوم باخذ كرة واحده وفي اشارة منه على كل لاعب محاولة الاستحواذ على كرة واللاعب الذي لا يحصل على كرة يجب ان يركض سريعا لخط نهاية الملعب والعودة سريعا ليحصل على كرتة لمعاودة التمرير .</p> <p>تقسيم اللاعبين الى اربع مجموعات كرة واحدة عند كل مجموعه يتم ترقيم اللاعبين في كل مجموعه من 1 الى 4 دائما يتم تمرير الكرة من 1 الى 2 الى 3 الى 4 والعودة الى 1 من المهم ان يقوم اللاعبون بالركض في مختلف انحاء القاعة اثناء تمرير الكرة .</p> <p>تقسيم اللاعبين الى مجموعتين في منطقة محددة يقوم المدرب بالقاء الكرة في الهواء ابدأ اللعب ثم تحاول كل مجموعه بعد الحصول على الكرة تمرير الكرة فيما بينها (10) تمريرات على اللاعبين التميري بصوت عال . عند فقدان الكرة او خروجها من المكان المحدد تذهب الى الفريق الاخر والفريق الي يكمل (10 تمريرات ) يحصل على نقطه .</p> <p>(7) لاعبون يقفون بشكل دائري مع (2) من اللاعبين داخل الدائرة يحاول اللاعبون داخل الدائرة قطع الكرات الممرة يكافا اللاعب الذي يقطع الكرة بنقطه .</p> <p>الملاحظات</p> <p>لا يسمح بتمرير الكرة للاعبين الواقفين بالمحاذاة .</p> <p>التمرير بارتفاع الراس وغير مباشر</p> <p>يسمح التمرير باليديين</p>	
		د.5	هروله خفيفه مع تمارين الاستطاله	التهديته