

الأسبوع الأول

درجة الحمل : متوسط

دورة الحمل الصغرى : (1 : 1)

وحدة التدريب اليومية (١)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الأول	درجة الحمل الأسبوعي : متوسط	هدف الوحدة : توافق + تحمل عام
اليوم : الأحد	زمن الوحدة : ١٢٠	درجة الحمل اليومي : متوسط	التحكم والسيطرة على الكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب	
						الشدة	حجم ت x مج
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م (برنامج +11)		مستمر	٤٥ %	١٥ د
البدني	٧,٥ د	توافق	١- الحجل داخل الأطواق الفردية والوثب بالقدمين داخل الأطواق الزوجية مسافة ١٥ متر . ٢- الوثب داخل الأطواق الفردية مع ضم القدمين ، والوثب داخل الأطواق الزوجية مع فتح القدمين .		فكري منخفض	٦٥ %	٤ x ٣
	٣٥ د	تحمل عام	٣- جري جمباز موانع .		فكري مرتفع	٧٥ %	٤ x ٢
الرئيسي	٢٠,٥	التحكم والسيطرة على الكرة	٤- تنطيط الكرة داخل مساحة محددة .		فكري منخفض	٦٠ %	٣ x ٦
	٢٩,٥	تقسيم مشروطة	٥- اللعب (٦ ضد ٦) في مساحة محددة .		مستمر	٧٥ %	٢٩,٥
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د

وحدة التدريب اليومية (٢)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الأول	درجة الحمل الأسبوعي : متوسط	هدف الوحدة : توازن + تحمل دوري تنفسي
اليوم : الأثنين	زمن الوحدة : ١٠٠	درجة الحمل اليومي : عالي	التحكم والسيطرة على الكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب		
						الراحة	حجم - مج	الشدة
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م (برنامج 11+).		مستمر	٤٥ %	١٥ د	٠ ث
البدني	٨,٥ د	توازن ثابت	١-الوقوف على قدم واحدة .		فترتي	٥٠ %	١٠ د x ٦	٣٠ ث
	٥,٥ د		٢- نصف ووقوف مواجهة الزميل ، تبادل رمي الكرة .		منخفض	٦٠ %	١٠ د x ٤	٣٠ ث
	١٢ د	تحمل دوري تنفسي	٣-جري حول ملعب كرة القدم .		مستمر	٧٥ %	١٢ د	٠ ث
الريفي	٢٠ د	التحكم والسيطرة على الكرة	٤-جري داخل مساحة محددة للتحكم والسيطرة على الكرة .		فترتي	٦٥ %	١٠ د x ٣	١ د
	١٢ د		٥- الجري بالكرة نحو اللاعب المقابل ومحاولة اجتيازه ثم إلى اللاعب الآخر وتسليم الكرة للجهة المقابلة .		فترتي	٨٠ %	١٠ د x ٣	١,٥ د
	٢٢ د	تقسيم مشروطة للتحمل الدوري التنفسي	٦- اللعب (٤ ضد ٤) في مساحة (٢٥x٣٠) متر .		مستمر	٧٥ %	٢٢ د	٠ ث
	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منتصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د	٠ ث

وحدة التدريب اليومية (٣)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الأول	درجة الحمل الأسبوعي : متوسط	هدف الوحدة : توافق + تحمل عام
اليوم : الثلاثاء	زمن الوحدة : ١٢٠	درجة الحمل اليومي : متوسط	التحكم والسيطرة على الكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب	
						الشدة	حجم ت x مج
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م مع أداء مرونة متحركة (برنامج 11+).		مستمر	٤٥ %	١٥ د
	٧,٥ د	توافق	١- الحجل داخل الأطواق الفردية والوثب بالقدمين داخل الأطواق الزوجية مسافة ١٥ متر . ٢- الوثب داخل الأطواق الفردية مع ضم القدمين ، والوثب داخل الأطواق الزوجية مع فتح القدمين . ٣- جري جمباز موانع .		فترتي منخفض	٦٥ %	٤ x ٣
البدني	٧,٥ د	توافق			فترتي مرتفع	٧٥ %	٤ x ٢
	٣٥ د	تحمل عام			فترتي منخفض	٦٠ %	٣ x ٦
الرئيسي	٢٠,٥	التحكم والسيطرة على الكرة	٤-تنطيط الكرة داخل مساحة محددة .		مستمر	٧٥ %	٢٩,٥
	٢٩,٥	تقسيم مشروطة	٥-اللعب (٦ ضد ٦) في مساحة محددة .		مستمر	٧٥ %	٢٩,٥
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د

وحدة التدريب اليومية (٤)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الأول	درجة الحمل الأسبوعي : متوسط	هدف الوحدة : توازن + قوة عامة
اليوم : الأربعاء	زمن الوحدة : ٩٠	درجة الحمل اليومي : أقصى	الجري بالكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب		
						الراحة	حجم - مج	الشدة
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م مع أداء مرونة متحركة (برنامج +11) .		مستمر	٤٥ %	١٥ د	٠ ث
البدني	٨,٥ د	توازن ثابت	١- الوقوف على قدم واحدة .		فئري منخفض	٥٠ %	١١ د x ٦	٣٠ ث
	٦ د	توازن ثابت	٢- نصف وقوف مواجهة الزميل ، تبادل رمي الكرة .			٦٠ %	١١ د x ٤	٣٠ ث
	١٢ د	قوة عامة	٣- إقعاء مع تشبيك اليدين خلف الرأس والمشي للأمام مسافة ١٠ متر .		فئري مرتفع	٨٥ %	٤ د x ٢	١١ د x ٢
	٥,٥ د	قوة عامة	٤- تبادل رفع الرجلين فوق صندوق بارتفاع ٦٠ سم .			٨٠ %	٣٠ د x ٣	١ د
	١٠ د	قوة عامة	٥- انبطاح مائل فوق كرة والمشي للأمام مسافة ١٠ متر .			٨٥ %	٤ د x ٢	٢ د
الريسي	١٦ د	الجري بالكرة	٦- كل لاعب كرة ، الجري داخل دائرة المنتصف بشرط عدم لمس الأقماع أو الزملاء .		فئري منخفض	٦٥ %	٥٥ د x ٣	٣٠ ث
	١٢ د	تقسيم مشروطة قوة عامة	٧- اللعب (٢ ضد ٢) في مساحة (٣٠x٢٠) متر .		تكراري	٩٥ %	١,٥ د x ٤	٢ د
	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منطقة ال١٨ ياردة في ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د	٠ ث
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منطقة ال١٨ ياردة في ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د	٠ ث

وحدة التدريب اليومية (٥)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الأول	درجة الحمل الأسبوعي : متوسط	هدف الوحدة : رشاقة + تحمل عام
اليوم : الخميس	زمن الوحدة : ١٢٠	درجة الحمل اليومي : متوسط	الجري بالكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب	
						الشدة	حجم - مج
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م مع أداء مرونة متحركة (برنامج +11)		مستمر	٤٥ %	١٥ د
	٩ د	رشاقة	١-جري زجاجي من بين الأعمدة مسافة ١٥ متر . ٢- جري من فوق الأطواق مسافة ١٥ متر .		فكري منخفض	٦٥ %	٣ x ١ د
	٢٠ د	تحمل عام	٣- جري فارتلك متغير الشدة .		مستمر	٧٠ % ٥٠ %	٢٠ د
	١٧ د	الجري بالكرة	٤-جري بالكرة كما في الشكل المقابل ، مع عمل حركة مراوغة عند كل قمع .		مستمر	٦٥ %	١٧ د
	٤٥ د	تقسيمه	٥- مباراة (١١ ضد ١١)		مستمر	٧٠ %	٤٥ د
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب مع إطلاات ثابتة		مستمر	٣٠ %	٥ د

وحدة التدريب اليومية (٦)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الأول	درجة الحمل الأسبوعي : متوسط	هدف الوحدة : سرعة انتقالية + قوة عامة
اليوم : الجمعة	زمن الوحدة : ١٠٠	درجة الحمل اليومي : عالي	الجري بالكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب	
						الشدة	حجم - مج
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م مع أداء مرونة متحركة (برنامج +11)				الراحة
البدني	١٠ د	سرعة انتقالية	١- قاطرتين ، الجري من فوق الحواجز الصغيرة ثم العدو مسافة ٢٠ متر .		تكراري	٩٨ %	٦
	٧ د	سرعة انتقالية	٢- قاطرتين ، الجري من فوق السلم التدريبي ثم العدو مسافة ٣٠ متر .		تكراري	٩٨ %	٤
	٨,٥ د	قوة عامة	٣- تقوية عضلات الذراعين والرجلين والبطن .		فكري منخفض	٧٥ %	١٥ ثx٤
الريسي	١٦ د	الجري بالكرة	٤- كل لاعب كرة ، الجري داخل دائرة المنتصف بشرط عدم لمس الأقماع أو الزملاء .		فكري منخفض	٦٥ %	٣x٥٥
	٣٨,٥	تقسيم مشروطة	٥- اللعب (٦ ضد ٦)		مستمر	٧٥ %	٣٨,٥
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منتصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د

الأسبوع الثاني

درجة الحمل : عالي

دورة الحمل الصغيرى : (٢ : ١)

وحدة التدريب اليومية (٧)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الثاني	درجة الحمل الأسبوعي : عالي	هدف الوحدة : توافق + تحمل عام
اليوم : الأحد	زمن الوحدة : ١٢٠	درجة الحمل اليومي : متوسط	مراوغة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب	
						الراحة	الشدة
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م (برنامج +11)		مستمر	٤٥ %	١٥ د
	٨,٥ د	توافق	١- الحجل داخل الأطواق الفردية والوثب بالقدمين داخل الأطواق الزوجية مسافة ٢٥ متر .		فترتي مرتفع	٨٠ %	٥ x ٢
	٨,٥ د	توافق	٢- الوثب داخل الأطواق الفردية مع ضم القدمين ، والوثب داخل الأطواق الزوجية مع فتح القدمين .		فترتي مرتفع	٧٠ %	٦ x ٢
	٣٣ د	تحمل عام	٣- جري جمباز موانع .		فترتي مرتفع	٧٥ %	٥ x ٢
الرئيسي	٢٠,٥	المراوغة	٤-وقوف مواجه الزميل ، كل لاعب بكرة الجري إلى قمع المنصف مع أداء حركات مراوغة والوقوف في الجهة المقابلة .		فترتي منخفض	٦٠ %	٣ x ٦
	٢٩,٥	تقسيم مشروطة	٥-اللعب (٦ ضد ٦) في مساحة محددة .		مستمر	٧٥ %	٢٩,٥
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د

وحدة التدريب اليومية (٨)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الثاني	درجة الحمل الأسبوعي : عالي	هدف الوحدة : سرعة انتقالية + تحمل دوري تنفسي
اليوم : الأثنين	زمن الوحدة : ١٠٠	درجة الحمل اليومي : عالي	مراوغة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب	
						الشدة	حجم - مج
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م (برنامج 11+).		مستمر	٤٥ %	١٥ د
	١٥ د	سرعة انتقالية	١- قاطرتين ، الجري من فوق الحواجز الصغيرة ثم العدو مسافة ٣٠ متر . ٢- قاطرتين ، الجري من فوق السلم التدريبي ثم العدو مسافة ٥٠ متر .		تكراري	٩٨ %	١٥ د
	١٠ د	تحمل دوري تنفسي (فارتلك)	٣-جري متغير الشدة حول نصف ملعب كرة القدم (الطول ٧٥% ، العرض ٥٥ %).		تكراري	٩٨ %	٢ د
البدني	٢٠ د	تحمل دوري تنفسي (فارتلك)	٣-جري متغير الشدة حول نصف ملعب كرة القدم (الطول ٧٥% ، العرض ٥٥ %).		مستمر	٧٥ % ٥٥ %	٠ د
	٢٠ د	مراوغة	٤- مساحة محددة ، كل لاعب بكرة الجري داخل المساحة مع أداء حركات مراوغة .		مستمر	٦٥ %	١ د
	١٥ د	تقسيم مشروطة للتحمل الدوري التنفسي	٥- اللعب (٤ ضد ٤) في مساحة (٢٥x٣٠) متر .		مستمر	٧٥ %	٠ د
المهاري	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٠ د
	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٠ د
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٠ د

وحدة التدريب اليومية (٩)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الثاني	درجة الحمل الأسبوعي : عالي	هدف الوحدة : توافق + توازن
اليوم : الثلاثاء	زمن الوحدة : ١٢٠	درجة الحمل اليومي : متوسط	تمرير واستلام الكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب	
						الشدة	حجم ت x مج
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م مع أداء مرونة متحركة (برنامج 11+) .		مستمر	٤٥ %	١٥ د
البدني	٧,٥ د	توافق	١--الحجل داخل الأطواق الفردية والوثب بالقدمين داخل الأطواق الزوجية مسافة ١٥ متر .		فترتي منخفض	٦٥ %	٣ x ٤
	٧,٥ د	توازن	٢- الوثب داخل الأطواق الفردية مع ضم القدمين ، والوثب داخل الأطواق الزوجية مع فتح القدمين .			٥٠ %	٦ x ١
	٨,٥ د	توازن	٣- الوقوف على قدم واحدة مع مسك الكرة .			٦٠ %	٤ x ١
	٥,٥ د	توازن	٤- نصف وقوف مواجهة الزميل ، تبادل رمي الكرة .			٦٥ %	٣ x ١٠
المهاري	٣١,٥	التمرير والاستلام	٤- التمرير للاعب المقابل والتحرك مكانه وهكذا حتى آخر لاعب ويرجع إلى نقطة البداية .		فترتي منخفض	٦٥ %	٣ x ١٠
	٣٩,٥	تقسيمه مشروطة	٥-اللعب (٦ ضد ٦) في مساحة محددة .		مستمر	٧٥ %	٣٩,٥
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منتصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د

وحدة التدريب اليومية (١٠)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الثاني	درجة الحمل الأسبوعي : عالي	هدف الوحدة : سرعة انتقالية + تحمل دوري تنفسي
اليوم : الأربعاء	زمن الوحدة : ١٠٠	درجة الحمل اليومي : عالي	تمرير واستلام الكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب	
						الشدة	حجم - مج
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م (برنامج 11+).		مستمر	٤٥ %	١٥ د
	١٥ د	سرعة انتقالية	١- قاطرتين ، الجري من فوق الحواجز الصغيرة ثم العدو مسافة ٣٠ متر . ٢- قاطرتين ، الجري من فوق السلم التدريبي ثم العدو مسافة ٥٠ متر .		تكراري	٩٨ %	١,٥ د
	١٠ د	تحمل دوري تنفسي (فارتلك)	٣-جري متغير الشدة حول نصف ملعب كرة القدم (الطول ٧٥% ، العرض ٥٥ %).		تكراري	٩٨ %	٤ د
البدني	٢٠ د	تحمل دوري تنفسي (فارتلك)			مستمر	٧٥ % ٥٥ %	٨ لفات
	١٧ د	تمرير واستلام الكرة	٤- التمرير للاعب المقابل والتحرك مكانه وهكذا حتى آخر لاعب ويرجع إلى نقطة البداية .		مستمر	٨٠ %	٣ x ٥ د
	١٨ د	تقسيم مشروطة للتحمل الدوري التنفسي	٥- اللعب (٤ ضد ٤) في مساحة (٢٥x٣٠) متر .		مستمر	٧٥ %	١٨ د
الريفي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د
	المهاري						

وحدة التدريب اليومية (١١)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الثاني	درجة الحمل الأسبوعي : عالي	هدف الوحدة : رشاقة + قوة عامة
اليوم : الخميس	زمن الوحدة : ٩٠	درجة الحمل اليومي : أقصى	التصويب

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب		
						الشدة	حجم - مج	الراحة
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م مع أداء مرونة متحركة (برنامج +11) .		مستمر	٤٥ %	١٥ د	٠ ث
البدني	٦,٥	رشاقة	١-جري زجاجي من بين الأعمدة مسافة ١٥ متر .		تكراري	٩٥ %	٣ x ٢	١ x ١,٥ د
	٦,٥	قوة عامة	٢- جري من فوق الأطواق مسافة ١٥ متر .		مترقي	٨٥ %	٤ x ٢	١ د x ٢
	١٢ د	قوة عامة	٣- إقعاء مع تشبيك اليدين خلف الرأس والمشي للأمام مسافة ١٠ متر .		مترقي	٨٠ %	٣٠ x ٣	١ د
	٥,٥ د	قوة عامة	٤- تبادل رفع الرجلين فوق صندوق بارتفاع ٦٠ سم .			٨٥ %	٤ x ٢	٢ د
	١٠ د	قوة عامة	٥- انبطاح مائل فوق كرة والمشي للأمام مسافة ١٠ متر .		تكراري	٩٥ %	٢ x ٤	٢ د
الرئيسي	١٤ د	التصويب	٦- تبادل تمرير الكرة بين الزميل ثم التصويب .		مستمر	٧٥ %	١٥,٥ د	٠ د
	١٥,٥	تقسيم مشروطة قوة عامة	٧- اللعب (٣ ادا) في مساحة (٢٥x٤٠) متر .		مستمر	٣٠ %	٥ د	٠ د
الختامي	٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منطقة ال ١٨ ياردة في ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	٣٠ %	٥ د	٠ د

وحدة التدريب اليومية (١٢)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الثاني	درجة الحمل الأسبوعي : عالي	هدف الوحدة : توازن + تحمل دوري تنفسي
اليوم : الجمعة	زمن الوحدة : ١٠٠	درجة الحمل اليومي : عالي	التصويب

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب		
						الشدة	حجم - مج	الراحة
التمهيدي	١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (١٠x٢٠)م (برنامج +11) .		مستمر	٤٥ %	١٥ د	٠ ث
البدني	١١,٥ د	توازن	١- الوقوف في قاطرة ، المشي على مقعد سويدي مقلوب مسافة ١٥ متر .		فكري	٦٠ %	٦ x ٢	٦٠x٣٠ ث
	١١ د	متحرك	٢- الوقوف على رجل واحدة داخل طوق ، مواجه الزميل ، محاول إخلال توازن الزميل الآخر .		منخفض	٦٥ %	٣ x ٣	٦٠ ث
	٣٠ د	تحمل دوري تنفسي (فارتلك)	٣-جري متغير الشدة حول نصف ملعب كرة القدم (الطول ٧٥% ، العرض ٦٥ %) .		مستمر	٨٠ % ٦٥ %	١٠ لفات	٠ ث
الريفي	٢٠ د	التصويب	٤- منطقتين في كل منطقة (٣ ضد ٢) وحارس مرمى ، التركيز على التصويب تحت الضغط .		فكري	٦٥ %	٦ x ٣	١ د
	١٢ د	تقسيم مشروطة للتحمل الدوري التنفسي	٦- اللعب (٤ ضد ٤) في مساحة (٢٥x٣٠) متر .		فكري مرتفع	٨٠ %	٣ x ٣	١,٥ د
	٢٢ د				مستمر	٧٥ %	٢٢ د	٠ ث
الختامي	٥ د		الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية		مستمر	٣٠ %	٥ د	٠ د