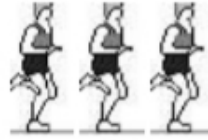


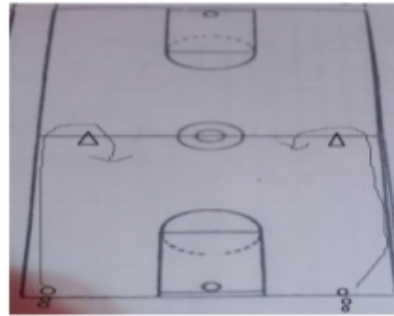
- شرح الهدف من الحصة
- تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية
- تمارين المرونة



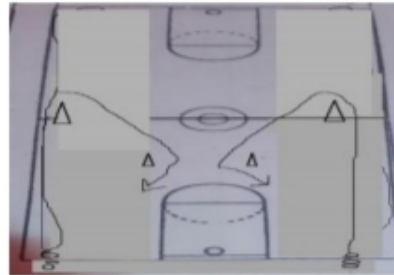
10 د

- رفع نبضات القلب
- تهيئة نفسية
- صحة حركات المرونة و
التمديدات العضلية

التمرين الأول: يقف اللاعبون في قاطرتين (أ) في الحد الأيمن و(ب) في الحد الأيسر خلفا لخطا لجانبي للملعب. -وضع قمعين مقابلين ل القاطرتين وفي منتصف الملعب. -يقوم أوائل القاطرتين بأداء المحاورة والدوران على القمع. - يكون أداء المحاورة في القطار (أ) باليد اليمنى و القطار (ب) باليد اليسرى



التمرين الثاني: يقف اللاعبون في قاطرتين (أ) في الحد الأيمن و(ب) في الحد الأيسر خلف الخط الجانبي للملعب. -وضع قمعين لكل قاطرة أحدهما مقابل والأخر جانبي. يقوم أوائل القاطرتين بأداء المحاورة والدوران على الأقماع مع الحرص على ان تكون يد المحاورة في الجانب الخارجي للقمع.



التمرين الثالث: تمرين تنافسي-نفس التمرين الاول على أن يكون القمع في الحد النهائي للملعب. - يجب تغيير اليد المحاورة أثناء العودة

زمن تمرين 10 ثا
شدة 80%
تكرار 3*
مجموعة 3*
راحة مج 3 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 20 د

زمن تمرين 10 ثا
الشدة 80%
تكرار 3*
مجموعة 3*
راحة مج 3 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 20 د

زمن الكلي 15 د

القيام بالمحاورة بالطريقة الصحيحة بحيث يؤدي التنطيط بأصابع اليدين. -الحرص على التنطيط فوق منطقة الحوض

-الحرص على الاداء بكلتا اليدين. -تعاد كل محاورة تؤدي بطريقة خاطئة

- العودة الى الحالة الطبيعية

10 د



- تمارين التهدئة
- مناقشة الحصة

الموسم الدراسي:
2017-2016

التاريخ:
2017-02-13

زمن الحصة:
80 د

الفئة العمرية:
15-13 سنة

رقم الحصة :
02

الوسائل المستعملة:
أقماع-كرات-صافرة-ميقاتي

النادي:

جمعية القاعة متعددة الرياضات

المدرّب:

زواطر نسيم

هدف الحصة : تعلم مختلف أنواع التنطيط

المراحل	المحتوى	التشكيلات	ضوابط الحمل	التوجيهات
التمهيدية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية - تمارين المرونة		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية - صحة حركات المرونة و التمديدات العضلية
الأساسية	<u>التمرين الأول:</u> تعلم التنطيط في خط مستقيم يقف اللاعبون في أفواج متقابلة، يقوم اللاعب الأول بالتنطيط في خط مستقيم ليصل لزميله المقابل ليمرر له الكرة ليقوم بنفس العملية. <u>التمرين الثاني:</u> تعلم التنطيط حول الأقماع. نفس التمرين السابق لكن التنطيط يكون بالدوران حول الأقماع الموضوعة على طول مسار التنطيط. <u>التمرين الثالث:</u> تنافس حول التنطيط بين فوجين يحاور أوانل الفرق حول الحواجز للعودة بعد أخر حاجز بالمحاورة المستقيمة لتسليم الكرة الى اللاعب التالي، يفوز الفريق الذي ينهي أفراده التتابع أولاً	  	زمن تمرين 6 ثا شدة 70% تكرار 3* مجموعة 3* راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د زمن تمرين 10 ثا الشدة 80% تكرار 5* مجموعة 2* راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د زمن تمرين 10 ثا الشدة 90% تكرار 6* مجموعة 1* راحة ت 2 د زمن الكلي 15 د	- عدم التنطيط براحة اليد. - النظر إلى الأمام - التبادل بين اليدين خلال التنطيط - عدم لمس القمع عند التنطيط - يجب أن يكون تسليم الكرة من اليد إلى اليد وخلف الخط النهائي للملعب
الختامية	- تمارين التهدئة - تمارين المرونة - مناقشة الحصة		10 د	- العودة الى الحالة الطبيعية

الموسم الدراسي: 2017-2016	الفئة العمرية: 15-13 سنة	النادي: جمعية القاعة متعددة الرياضات
التاريخ: 2017-02-19	رقم الحصة: 03	المدرّب: زواطر نسيم
زمن الحصة: 80 د	الوسائل المستعملة: أقماع-كرات-صافرة-ميكاني	هدف الحصة: تعلم مختلف أنواع التسديد

المراحل	المحتوى	التشكيلات	ضوابط الحمل	التوجيهات
التهيئية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية - تمارين المرونة		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية - صحة حركات المرونة و التمديدات العضلية
الأساسية	<u>التمرين الأول:</u> يقف اللاعبان في قاطرتين (أ) في الحد الأيمن و(ب) في الحد الأيسر خلفا لخطا لجانبي للملعب. -وضع قمعين مقابلين ل القاطرتين وفي منتصف الملعب. -يقوم اوائل القاطرتين بأداء المحاورة والدوران على القمع. - يكون اداء المحاورة في القطار (أ) باليد اليمنى و القطار (ب) باليد اليسرى <u>التمرين الثاني:</u> يقف اللاعبان في قاطرتين (أ) في الحد الأيمن و(ب) في الحد الأيسر خلف الخط الجانبي للملعب. -وضع قمعين لكل قاطرة أحدهما مقابل والأخر جانبي. يقوم أوائل القاطرتين بأداء المحاورة والدوران على الأقمع مع الحرص على ان تكون يد المحاورة في الجانب الخارجي للقمع. <u>التمرين الثالث:</u> تمرين تناغمي-نفس التمرين الاول على أن يكون القمع في الحد النهائي للملعب. - يجب تغيير اليد المحاورة أثناء العودة	 	زمن تمرين 10 ثا شدة 80% تكرار 3* مجموعة 3* راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د زمن تمرين 10 ثا الشدة 80% تكرار 3* مجموعة 3* راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د زمن الكلي 15 د	القيام بالمحاورة بالطريقة الصحيحة بحيث يؤدي التنطيط بأصابع اليدين. -الحرص على التنطيط فوق منطقة الحوض -الحرص على الاداء بكلتا اليدين. -تعاد كل محاورة تؤدي بطريقة خاطئة
الختامية	- تمارين التهدئة - تمارين المرونة - مناقشة الحصة		10 د	- العودة الى الحالة الطبيعية

الموسم الدراسي: 2017-2016	الفئة العمرية: 15-13 سنة	النادي: جمعية القاعة متعددة الرياضات
التاريخ: 2017-02-20	رقم الحصة: 04	المدرّب: زواطر نسيم
زمن الحصة: 80 د	الوسائل المستعملة: أقمع-كرات-صافرة-ميقاتي	هدف الحصة: التمرير مع المحاورة و التسديد

المراحل	المحتوى	التشكيلات	ضوابط الحمل	التوجيهات
التهيئية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية - تمارين المرونة		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية - صحة حركات المرونة و التمديدات العضلية
الأساسية	التمرين الأول: التمرير والمتابعة أربعة أفواج (كل فوج في جهة الملعب) يقوم التلميذ (أ) بتمرير الكرة إلى (ب) ثم الجري ليتمركز في نهاية فوج (ب). يقوم التلميذ (ب) بتمرير الكرة إلى (ج) و الجري للتمرکز في نهاية السلسلة لفوج (ج) وهكذا دواليك التمرين الثاني: يقوم التلميذ (أ) بتنطيط الكرة في خط مستقيم إلى غاية القمع الموضوع على خط الرميات الثلاثية ليقوم التلميذ (ب) بالجري و الدوران حول القمع لإستقبال كرة (أ) ليقوم بالتسديد نحو السلة في حين يقوم (أ) بإسترجاع الكرة. التمرين الثالث: إدراك أهمية التعاون مع الغير. القيام بعملية القرعة حيث يكون الفوج (أ) / (ب) - (ج) / (د). الفائز من اللقاء الأول ضد القانز من اللقاء الثاني. المنهزم من اللقاء الأول ضد المنهزم من اللقاء الثاني	 	زمن تمرين 15 ثا شدة 90% تكرار *10 مجموعة *1 راحة مج 2 د زمن الكلي 20 د زمن تمرين 10 ثا الشدة 90% تكرار *5 مجموعة *2 راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د زمن الكلي 15 د	- القيام بالتسديدة السلمية تقبل النقد والهزيمة. تشجيع الزملاء وحثهم
الختامية	- تمارين التهدئة - تمارين المرونة - مناقشة الحصة		10 د	- العودة الى الحالة الطبيعية

الموسم الدراسي: 2017-2016	الفئة العمرية: 15-13 سنة	النادي: جمعية القاعة متعددة الرياضات
التاريخ: 2017-02-26	رقم الحصة : 05	المدرّب: زواطر نسيم
زمن الحصة: 80 د	الوسائل المستعملة: أقماع-كرات-صافرة-ميقاتي	هدف الحصة : تعلم التصوبية السلمية

الموسم الدراسي:

2017-2016

الفئة العمرية:

15-13 سنة

النادي:

جمعية القاعة متعددة الرياضات

المراحل

المحتوى

التشكيلات

ضوابط الحمل

التوجيهات

التمهيدية

- شرح الهدف من الحصة
- تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية
- تمارين المرونة

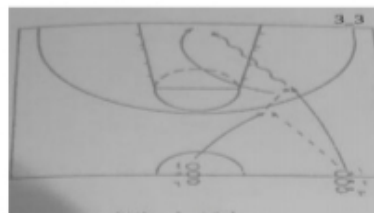
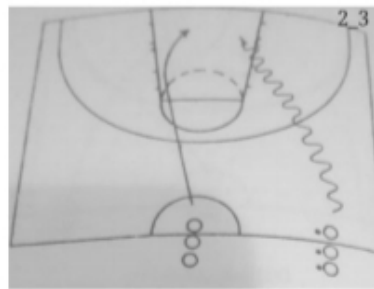
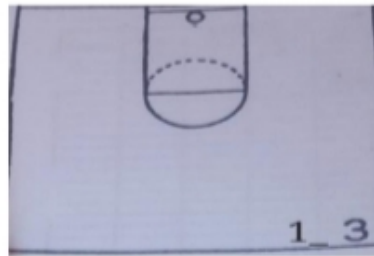


- رفع نبضات القلب
- تهيئة نفسية
- صحة حركات المرونة و
التمديدات العضلية

15 د

الأساسية

التمرين الأول: التصويبة السلمية من الثبات:
-وضع قطار من اللاعبين
-من وضع مسك الكرة للتصويب من الثبات،
الوقوف بالقدم اليسرى أماما على مسافة 2
متر فوق خط المنطقة المحرمة وبزاوية 45 درجة مع
اللوحة
-يرفع اللاعب الركبة اليمنى ويقفز عاليا ويصوب
الكرة، -تكرار نفس التمرين باليد اليسرى
التمرين الثاني: التصويبة السلمية من المحاورة:
-يقف اللاعبون قطاران عند منتصف الملعب،
القطار الأول كلاعب معه كرة، والقطار الثاني
بدون كرات يحاور اللاعب بالكرة ليصوب سلمية
بينما يجري الزميل من القطار الثاني لجمع الكرة
المرتدة، ثم يعود اللاعبان من خارج الملعب و
يتبادلان مكانهما في القطارات.
-يكرر نفس التمرين في الجهة اليسرى
التمرين الثالث: مرر وأقطع
-من تشكيل قطارين عند منتصف الملعب يجري
اللاعب '4' الى خط الرمية الحرة ليلتقي تمريرة
اللاعب '1'، -يندفع '1' الى الأمام بعد التمرير ليلتقي
تمريرة من أعلى الرأس من اللاعب '4'، -يحاور
ليصوب سلمية، -يجمع اللاعب '4' الكرة ويتبادل
القطار مع 1



زمن تمرين 7 ثا
شدة 90%
تكرار *5
مجموعة *2
راحة مج 3 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 20 د

زمن تمرين 7 ثا
الشدة 95%
تكرار *4
مجموعة *2
راحة مج 3 د
راحة ت 1,30 د
زمن الكلي 20 د

زمن تمرين 7 ثا
الشدة 90%
تكرار *3
مجموعة *2
راحة مج 3 د
راحة ت 1,30 د
زمن الكلي 15 د

- الحرص على عدم الوقوع
في خطأ المشي بالكرة عند
وضع الخطوتين في التصويبة
السلمية
-الأداء يكون بكلتا اليدين

- العودة بسرعة بعد الأداء
ومن خارج الملعب لعدم
اعاقه اللاعب "2"

الختامية

- تمارين التمهيدية
- تمارين المرونة
- مناقشة الحصة



10 د

- العودة الى الحالة
الطبيعية

المدرّب: زواطر نسيم	رقم الحصة: 06	التاريخ: 2017-02-27
هدف الحصة: تحسين المحاورّة	الوسائل المستعملة: أقماع-كرات-صافرة-ميقاتي	زمن الحصة: 80 د

المراحل	المحتوى	التشكيلات	ضوابط الحمل	التوجيهات
التمهيدية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية - تمارين المرونة		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية - صحة حركات المرونة و التمديدات العضلية
الأساسية	<u>التمرين الأول:</u> يقف اللاعبون في قاطرتين (أ) في الحد الأيمن و(ب) في الحد الأيسر خلفا لخطا لجانبي للملعب. -وضع قمعين مقابلين ل القاطرتين وفي منتصف الملعب. -يقوم اوائل القاطرتين بأداء المحاورّة والدوران على القمع. - يكون اداء المحاورّة في القطار (أ) باليد اليمنى و القطار (ب) باليد اليسرى. <u>التمرين الثاني:</u> يقف اللاعبون في قاطرتين (أ) في الحد الأيمن و(ب) في الحد الأيسر خلف الخط الجانبي للملعب. -وضع قمعين لكل قاطرة أحدهما مقابل والأخر جانبي. يقوم اوائل القاطرتين بأداء المحاورّة والدوران على الأقماع مع الحرص على ان تكون يد المحاورّة في الجانب الخارجي للقمع. <u>التمرين الثالث:</u> تمرين تنافسي-نفس التمرين الاول على أن يكون القمع في الحد النهائي للملعب. -يجب تغيير اليد المحاورّة اثناء العودة	 	زمن تمرين 10 ثا شدة 90% تكرار 3* مجموعة 3* راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د زمن تمرين 15 ثا الشدة 90% تكرار 4* مجموعة 2* راحة مج 3 د راحة ت 1,30 د زمن الكلي 20 د زمن الكلي 15 د	- القيام بالمحاورّة بالطريقة الصحيحة بحيث يؤدي التنطيط بأصابع اليدين. - الحرص على التنطيط فوق منطقة الحوض -الحرص على الاداء بكلتا اليدين. -تعاد كل محاورّة تؤدى بطريقة خاطئة
الختامية	- تمارين التهدئة - تمارين المرونة - مناقشة الحصة		10 د	- العودة الى الحالة الطبيعية

النادي: جمعية القاعة متعددة الرياضات	الفئة العمرية: 15-13 سنة	الموسم الدراسي: 2017-2016
---	-----------------------------	------------------------------

التاريخ:

2017-03-05

رقم الحصة:

07

المدرّب:

زواطر نسيم

زمن الحصة:

80 د

الوسائل المستعملة:

أقماع-كرات-صافرة-ميقاتي

هدف الحصة : تحسين التسديد

التوجيهات

ضوابط الحمل

التشكيلات

المحتوى

المراحل

- رفع نبضات القلب
- تهيئة نفسية
- صحة حركات المرونة و
التمديدات العضلية

15 د

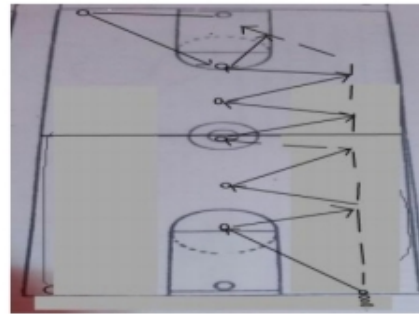


- شرح الهدف من الحصة
- تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية
- تمارين المرونة

التهييدية

- تجنب خطئ المشي بالكرة
- اثناء مسك الكرة بعد
الإستلام الأخير.
-تبديل لاعبي المنتصف الذين
يقوموا بالتمرير

زمن تمرين 15 ثا
شدة 80%
تكرار 5*
مجموعة 2*
راحة مج 3 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 20 د

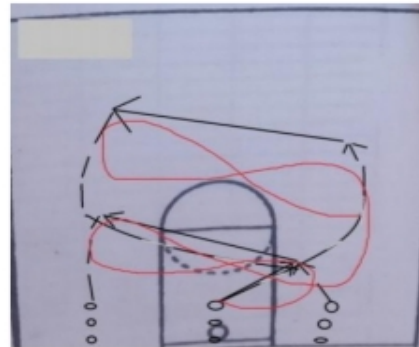


التمرين الأول: يقف اللاعبون في قاطرة في الحد الجانبي للملعب بحيازتهم كرة.
-يقف 4 لاعبين في خط المنتصف الطولي كما في الشكل. -يقوم أول القاطرة بالتمرير للاعب المنتصف الأول، ثم الاستلام، ونفس الشيء حتى الاستلام من الرابع والقيام بالتصويب، ثم الذهاب لإعادة العمل في الحد الجانبي الأخر

الأساسية

-الإنتقال السريع للأمام بعد
القيام بالتمرير.

زمن تمرين 15 ثا
الشدة 90%
تكرار 4*
مجموعة 2*
راحة مج 3 د
راحة ت 1,30 د
زمن الكلي 20 د



التمرين الثاني: يقف اللاعبون في 3 قاطرات كما هو موضح في الشكل.
-لاعبوا القاطرة التي في المنتصف بحيازتهم كرة.
-يبدا التمرير إلى لاعب القاطرة الجانبية، والانتقال خلفه وللأمام و ثم إلى لاعب الجانبية الأخرى والانتقال خلفه وللأمام مشكلين رقم 8 يقوم اللاعب الأول القريب من السلة بإنهاء الهجمة بتصويبة.

التمرين الثالث: مباراة تطبيقية هدفها التسجيل بعد القيام ب تمريرات صحيحة

-لا يسمح بالقيام بأي
محاورة.

15 د

الختامية

- العودة الى الحالة
الطبيعية

10 د



- تمارين التهدئة
- تمارين المرونة
- مناقشة الحصة

الختامية

الموسم الدراسي:

2017-2016

الفئة العمرية:

15-13 سنة

النادي:

جمعية القاعة متعددة الرياضات

التاريخ:

2017-02-06

رقم الحصة :

08

المدرّب:

زواطر نسيم

زمن الحصة:

80 د

الوسائل المستعملة:

أقماع-كرات-صافرة-ميقاتي

هدف الحصة : تحسين المحاورة

التوجيهات

ضوابط الحمل

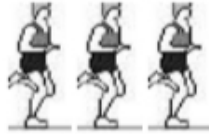
التشكيلات

المحتوى

المراحل

- رفع نبضات القلب
- تهيئة نفسية
- صحة حركات المرونة و
التمديدات العضلية

15 د

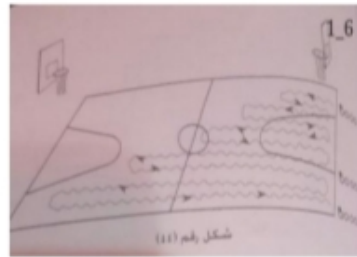


- شرح الهدف من الحصة
- تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية
تمارين المرونة

التهيئية

- رفع الرأس والنظر للأمام
أثناء الجري بالكرة

زمن تمرين 7 ثا
شدة 90%
تكرار 4*
مجموعة 2*
راحة مج 4 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 15 د

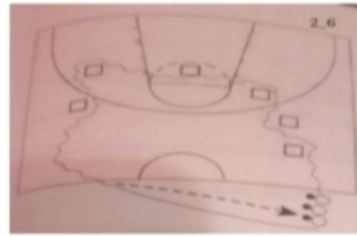


التمرين الأول: تمرين المحطات: يقف اللاعبون في صفوف ثم يبدأ اللاعبون المحاورة أماما باليد اليمنى الي خط الرمية الحرة ويقومون بتغيير الاتجاه للخلف للمحاورة باليسرى الى الحد النهائي، ويغيرون الاتجاه للخلف للمحاورة باليد اليمنى حتى منتصف الملعب ثم العودة الى البداية

الأساسية

- عدم لمس اللاعب الثابت
عند المحاورة
-دفع الكرة للخارج وللأمام
-عدم التعطل عند تغيير
اليد المحاورة

زمن تمرين 7 ثا
الشدة 90%
تكرار 5*
مجموعة 2*
راحة مج 3 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 20 د



التمرين الثاني: تمرين المحاورة المنخفضة: المحاورة مع تغيير الاتجاه حول لاعبين مع تغيير اليد المحاورة تبعا لمكان اللاعب المدافع وعلى أن يكون اللاعب المحاور دائما بين الزميل الثابت والكرة وهذا يتطلب منه تغيير اليد المحاورة أثناء التقدم

التمرين الثالث: أفضل محاور: -ينتشر اللاعبون داخل ملعب وكل منهم معه كرة-عند الإشارة يبدأ اللاعبون المحاورة بينما يحاولون تشتيت الكرة باليد الأخرى، ويستبعد من يخرج عن الحد من يفقد الكرة أو من يحاور بطريقة خاطئة -يفوز اللاعب الأخير الذي ينجح في الاحتفاظ بالكرة

- الانتشار في كامل الملعب
وعدم التوقّع على الكرة

زمن تمرين 7 ثا
الشدة 90%
تكرار 5*
مجموعة 2*
راحة ت 1,30 د
راحة مج 2 د
زمن الكلي 20 د

- العودة الى الحالة
الطبيعية

10 د



- تمارين التهدئة
- تمارين المرونة
- مناقشة الحصة

الختامية

الموسم الدراسي:

2017-2016

الفئة العمرية:

15-13 سنة

النادي:

جمعية القاعة متعددة الرياضات

التاريخ:

2017-03-12

رقم الحصة :

09

المدرّب:

زواطر نسيم

المراحل	المحتوى	التشكيلات	ضوابط الحمل	التوجيهات
التهيئية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية - تمارين المرونة		د 15	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية - صحة حركات المرونة و التمديدات العضلية
الأساسية	التمرين الأول: التصويب من الثبات: -يقف اللاعبون في قطارين على حافتي خط الرمية الحرة. يصوب كل لاعب من القطارين في دوره. التمرين الثاني: التصويب من القفز: -وضع اللاعبين في قطارين يمين ويسار السلة، كل لاعبوا القطار الأيمن معهم كرة، على أن يكون ذلك عند خط الرمية الحرة، المحاورة الى مسافة مترين من السلة والتوقف والتصويب من القفز. لاعب القطار الأيسر يتقدم في نفس الوقت لجمع الكرة المرتدة ثم يتبادلان أماكنهما في القطارين	  	زمن تمرين 6 ثا شدة 90% تكرار 5 * مجموعة 2* راحة مج 3 راحة ت 1 زمن الكلي 20د زمن تمرين 10 ثا الشدة 90% تكرار 5* مجموعة 2* راحة مج 3 راحة ت 1 زمن الكلي 20د زمن تمرين 8 ثا الشدة 90% تكرار 3* مجموعة 1* راحة ت 30ثا زمن الكلي 15 د	- تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب أثناء التصويب-يجب أن تكون الزوايا بين الكف و الساعد، والساعد والعضد، والعضد والكتف زوايا قائمة - القفز الى الأعلى مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لاتعوق رؤية السلة -الهبوط يجب أن يكون في وضع متزن دون الاندفاع للامام أو الرجوع للخلف
الختامية	- تمارين التهدئة - تمارين المرونة - مناقشة الحصة		د 10	- العودة الى الحالة الطبيعية

التاريخ:
2017-03-13

رقم الحصة :
10

المدرّب:
زواطر نسيم

زمن الحصة:
80 د

الوسائل المستعملة:
أقماع-كرات-صافرة-ميقاتي

هدف الحصة : تحسين التسديدة السلمية

التوجيهات

ضوابط الحمل

التشكيلات

المحتوى

المراحل

- رفع نبضات القلب
- تهيئة نفسية
- صحة حركات المرونة و
التمديدات العضلية

15 د



- شرح الهدف من الحصة- تمارين لتهيئة الأجهزة
الوظيفية
تمارين المرونة

التهيئية

- العمل بسرعة
-الحرص على أن تكون
التمريرة دقيقة باتجاه
الصدر

زمن تمرين 15 ثا
شدة 80 %
تكرار 4*
مجموعة 2*
راحة مع 3 د
راحة ت 1,5 د
زمن الكلي 20 د

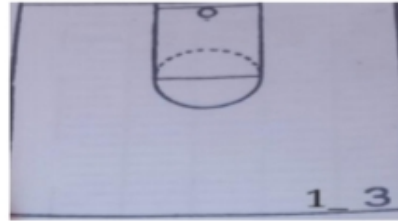


التمرين الأول: التحكم في الكرة خلال التنقل
يقوم كل لاعبين بالتمرير والإستقبال فيما بينهما
من التنقل وإتمام الحركة بالتسديدة السلمية

الأساسية

- يجب ملامسة اللوحة
الخلفية و ملامسة الكرة
للخط الرئيسي القريب
للاعب

زمن تمرين 15 ثا
الشدة 90%
تكرار 5*
مجموعة 2*
راحة مع 2 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 20 د



التمرين الثاني: يقوم التلميذ بالتنطيط بين 5
أقماع بالطريقة الزجاجية ثم القيام بالتسديدة
السلمية بحيث يقفز عاليا ويصوب الكرة
التمرين يكون بسرعة

- الدقة في التسديد.

زمن تمرين 5 ثا
الشدة 90%
تكرار 5*
مجموعة 2*
راحة مع 2 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي د



التمرين الثالث: التسديد من الثبات.
في منطقة الرميات الحرة يقوم كل لاعب
بمحاولتين للتسديد مع التركيز على التسديد في
اللوحة

- العودة الى الحالة
الطبيعية

10 د



- تمارين التهدئة
- تمارين المرونة
- مناقشة الحصة

الختامية

الموسم الدراسي:
2017-2016

الفئة العمرية:
15-13 سنة

النادي:
جمعية القاعة متعددة الرياضات

التاريخ:

2017-03-19

رقم الحصة :

11

المدرّب:

زواطر نسيم

زمن الحصة:

80 د

الوسائل المستعملة:

أقماع-كرات-صافرة-مقياتي

هدف الحصة : تحسين التسديد

التوجيهات

ضوابط الحمل

التشكيلات

المحتوى

المراحل

- رفع نبضات القلب
- تهيئة نفسية
- صحة حركات المرونة و
التمديدات العضلية

15 د



- شرح الهدف من الحصة
- تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية
- تمارين المرونة

التهييدية

- تكون المسافة بين
القدمين في وضع يسمح
براحة اللاعب أثناء
التصويب-يجب أن تكون
الزوايا بين الكف و
الساعد،والساعد والعضد،
والعضد والكتف زوايا
قائمة

زمن تمرين 6 ثا
شدة 90%
تكرار 5*
مجموعة 2*
راحة مج 3 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 20 د



التمرين الأول: التصويب من القفز: -وضع
اللاعبين في قطارين يمين ويسار السلة،كل لاعبو
القطار الأيمن معهم كرة، على أن يكون ذلك عند
خط الرمية الحرة،المحاورة الى مسافة مترين من
السلة والتوقف والتصويب من القفز.لاعب
القطار الأيسر يتقدم في نفس الوقت لجمع الكرة
المرتدة ثم يتبادلان أماكنهما في القطارين

الأساسية

التمرين الثاني: تحسين الإرتكازات و التسديد من
الحركة

يقف اللاعبون في صف على خط منتصف
الملعب. يقوم اللاعب (أ) بالجري السريع حول
القمع الموضوع خارج خط الثلاث نقاط و
التمركز في وضعية مريحة لإستقبال الكرة من
الزميل للتسديد نحو السلة



زمن تمرين 10 ثا
الشدة 90%
تكرار 3*
مجموعة 3*
راحة مج 3 د
راحة ت 1 د
زمن الكلي 20 د

التمرين الثالث: القيام بعملية القرعة حيث يكون
الفوج (أ) / (ب) (ج) / (د). الفائز من اللقاء
الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني.

- اللعب حسب قواعد اللعبة

15 د

الختامية

- العودة الى لحالة الطبيعية

10 د



- تمارين التهدئة
- تمارين المرونة
- مناقشة الحصة

الموسم الدراسي: 2017-2016	الفئة العمرية: 15-13 سنة	النادي: جمعية القاعة متعددة الرياضات
التاريخ: 2017-03-20	رقم الحصة : 12	المدرّب: زواطر نسيم
زمن الحصة: 80 د	الوسائل المستعملة: أقماع-كرات-صافرة-ميكاتي	هدف الحصة : تعلم كيفية انهاء الهجمة المرتدة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	ضوابط الحمل	التوجيهات
التهيئية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية - تمارين المرونة		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية - صحة حركات المرونة و التمديدات العضلية
الأساسية	التمرين الأول: التعاون الجماعي لبلوغ السلة: يوضع ثلاث ممررين على طول الملعب يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة للممرر الأول ثم الجري ليشغل المكان المقابل ف الملعب في حين يقوم (ب) بالتقاطع مع (أ) ليستقبل الكرة من الممرر ليقوم بتمريرها بدوره إلى الممرر الثاني الذي يمررها إلى (أ) الذي يقوم بدوره بتمريرها للممرر الثالث الذي يمررها لـ (ب) الذي يقوم بتسديدها نحو السلة التمرين الثاني: يقف اللاعبون على خط منتصف الملعب يقوم اللاعب (أ) بتنطيط الكرة حول القمع الأول ثم العودة للقمع الثاني ليقوم بتمرير الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بنفس العمل لكن بدون كرة. يقوم (ب) باستقبال الكرة و إعادة تمريرها لـ (أ) الذي يقوم بتمريرها مرة أخرى لـ (ب) الذي يسدده نحو السلة. التمرين الثالث: القيام بعملية القرعة حيث يكون الفوج (أ) / (ب) / (ج) / (د) . الفائز من اللقاء الأول ضد القانز من اللقاء الثاني.	 	زمن تمرين 10 ثا شدة 90% تكرار 3* مجموعة 2* راحة مع 3 راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د زمن تمرين 10 ثا الشدة 90% تكرار 5* مجموعة 2* راحة مع 3 راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د زمن الكلي 15 د	- الدوران حول الأقماع. - استخدام التناوب بين اليدين خلال التنطيط. العمل بالتوازي بين الجانبين - تقبل النقد والهزيمة. تشجيع الزملاء وحثهم
الختامية	- تمارين التهدئة - تمارين المرونة - مناقشة الحصة		10 د	- العودة الى الحالة الطبيعية

الموسم الدراسي: 2017-2016	الفئة العمرية: 15-13 سنة	النادي: جمعية القاعة متعددة الرياضات
------------------------------	-----------------------------	---

التاريخ:

2017-03-26

رقم الحصة:

13

المدرّب:

زواطر نسيم

زمن الحصة:

80 د

الوسائل المستعملة:

أقماع-كرات-صافرة-ميقاتي

هدف الحصة : تحسين اللعب بالنسبة

للاعبي الأجنحة

المراحل

المحتوى

التشكيلات

ضوابط الحمل

التوجيهات

التمهيدية

- شرح الهدف من الحصة
- تمارين لتمهيد الأجهزة الوظيفية
- تمارين المرونة

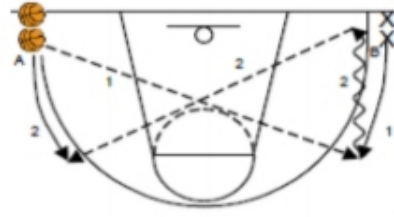


- رفع نبضات القلب
- تمهيد نفسية
- صحة حركات المرونة و
التمديدات العضلية

15 د

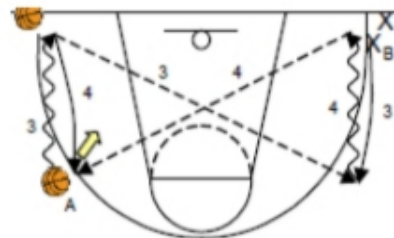
الأساسية

التمرين الأول: العلاقة بين لاعبي الأجنحة:
يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) عند
خط الرميات الثلاثية لينشط هذا الأخير الكرة إلى
خط النهاية ثم يعيد تمريرها إلى اللاعب (أ)
المتواجد على خط الرميات الثلاثية أين يقوم
بالتسديد.



زمن تمرين 10 ثا
شدة 90%
تكرار *5
مجموعة *2
راحة مج 3
راحة ت 1
زمن الكلي 20 د

التمرين الثاني: نفس التمرين السابق لكن في
النهاية يقوم اللاعب (أ) بتنطيط الكرة حتى خط
النهاية ليقوم بالتسديد نحو السلة.



زمن تمرين 10 ثا
الشدة 90%
تكرار *5
مجموعة *2
راحة مج 3
راحة ت 1
زمن الكلي 20 د

- المتابعة الهجومية للكرة

التمرين الثالث: إدراك أهمية التعاون مع الغير
القيام بعملية القرعة حيث يكون الفوج (أ) /
(ب) (ج) / (د).
الفائز من اللقاء الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني.

- تقبل النقد والهزيمة.
تشجيع الزملاء وحثهم

15 د الكلي

الختامية

- تمارين التهدئة
- تمارين المرونة
- مناقشة الحصة



- العودة الى الحالة
الطبيعية

10 د

الموسم الدراسي:

2017-2016

الفئة العمرية:

15-13 سنة

النادي:

جمعية القاعة متعددة الرياضات

التاريخ:
2017-03-27

رقم الحصة :
14

المدرّب:
زواطر نسيم

زمن الحصة:
80 د

الوسائل المستعملة:
أقماع-كرات-صافرة-ميقاتي

هدف الحصة : تحسين التصويب مع
المحاورة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	ضوابط الحمل	التوجيهات
التهييدية	- شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية - تمارين المرونة		15 د	- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية - صحة حركات المرونة و التمديدات العضلية
الأساسية	<p>التمرين الأول: يقف اللاعب ينفي قاطرتان (1) بالكرة و(2) دون كرة متقابلين في منتصف الملعب. -يقوم أول الفوج (1) بالمحاورة العالية وإنهائها بالسلمية .</p> <p>التمرين الثاني: يقف اللاعبين في قاطرتين (أ)، والقاطرة (ب) بحيازتهم كرة. -توضع خمسة أقماع أمام القاطرة (أ)، و القاطرة (ب) يبدأ أوائل القاطرتين بأداء المحاورة بطريقة الزجاج بين الأقماع، ثم القيام بالتصويبية السلمية، ثم الذهاب على القاطرة الأخرى.</p> <p>التمرين الثالث: تمرين تنافسي -يقف اللاعبين في قاطرة في الحد الأيمن والجانبى لخط الثلاث نقاط بحيازتهم كرة. -توضع في الملعب ستة مواضع ل التصويب كما هو موضح في الشكل. -يفوز اللاعب الذي أحرز أكبر عدد من التصويبات على السلة.</p>	  	<p>- زمن تمرين 8 ثا شدة 95% تكرار *5 مجموعة *2 راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د</p> <p>زمن تمرين 15 نا الشدة 90% تكرار *3 مجموعة *3 راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 20 د</p> <p>زمن تمرين 8 نا الشدة 95% تكرار *3 مجموعة *3 راحة مج 3 د راحة ت 1 د زمن الكلي 15 د</p>	<p>- تجنب خطأ المشي بالكرة أثناء مسك الكرة بعد القيام بالمحاورة.</p> <p>-الحرص على الأداء السليم للمحاورة والسلمية بكلتا اليدين.</p> <p>-يكون التسديد بعد المحاورة مباشرة</p>
الختامية	- تمارين التهدئة - تمارين المرونة - مناقشة الحصة		10 د	- العودة الى الحالة الطبيعية

الموسم الدراسي:
2017-2016

الفئة العمرية:
15-13 سنة

النادي:
جمعية القاعة متعددة الرياضات