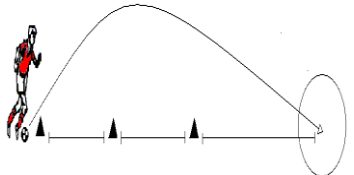
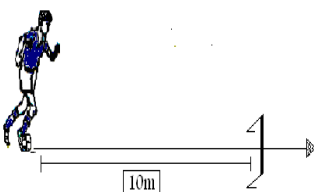
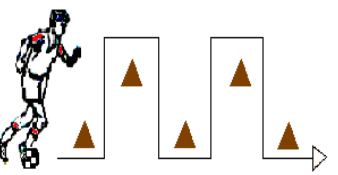
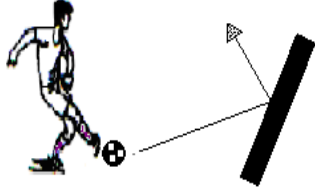
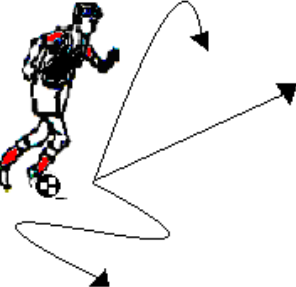
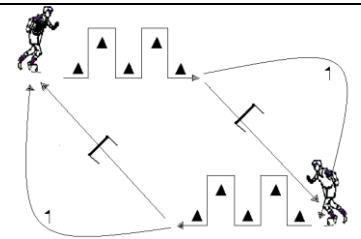
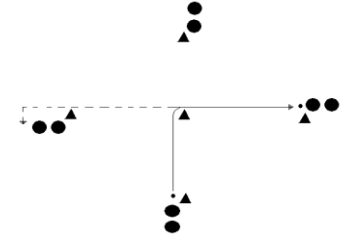


شكل (١٣)
وحدة تدريبية بالأسبوع الأول (المستوى الأول)

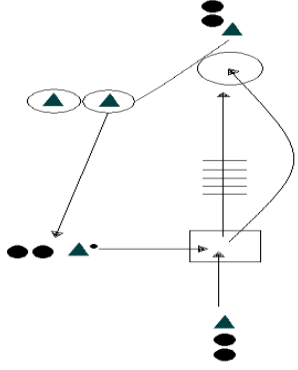
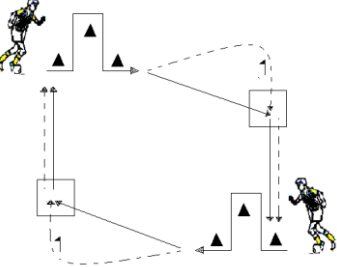
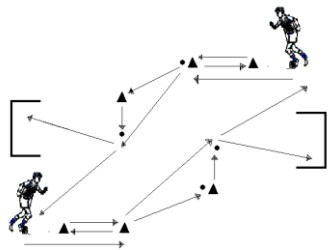
مج الزمن	الزمن	المحتوى				أجزاء الوحدة
٩٩ق	١٥ق	تم تثبيت الإحماء (الجري بالكرة + اطالات)				الإحماء
		راحة	تكرار	مجموعات	شكل التمرين	التمرين
	٢٠ق	٣:١	٥	٣		ركل الكرة داخل الدائرة من مسافات ٢٥-٢٠-١٥ م (١٢)
	٢٠ق	٣:١	٥	٣		تمرير الكرة داخل الحاجز المواجه من مسافة ١٠ م (٨)
	١٠ق	٣:١	٥	٣		الجري الزجراجي بالكرة من بين الأقماع (١)

٢ ا ق	٣:١	٥	٣		ركل الكرة بالمقعد (٥)	
٢ ا ق	٣:١	٥	٣		الجري الحر بالكرة لمدة ١٠ ثواني (١٤)	
١٠ ا ق	تم تثبيت الختام (تدرجات استرخاء)					الختام

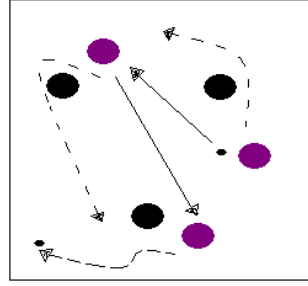
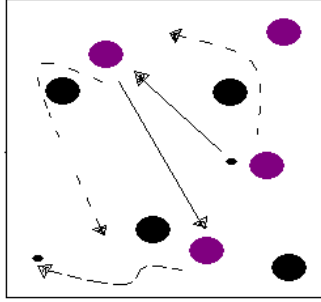
شكل (١٤)
وحدة تدريبية بالأسبوع الخامس (المستوى الثاني)

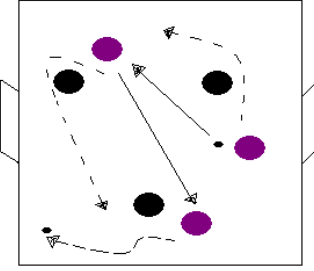
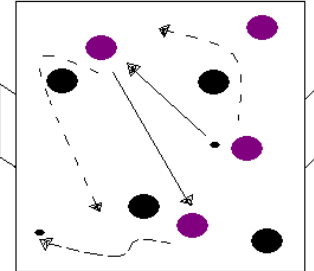
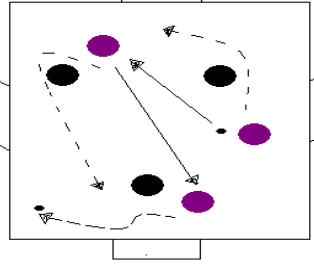
إجمالي الزمن	الزمن	المحتوى				أجزاء الوحدة
١٠٠ اق	٥ اق	تم تثبيت الإحماء (الجري بالكرة + اطالات)				الإحماء
		راحة	تكرار	مجموعات	شكل التمرين	التمرين
	٥ اق	٣:١	٥	٢		الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير من أسفل الحاجز ثم الجري تجاه العلم للوقوف بالمجموعة الثانية (١٥)
	٥ اق	٣:١	٣	٢		الجري بالكرة للقمع بالمنتصف ثم تمرير الكرة للمجموعة باليمين ثم الجري للمجموعة باليسار وهكذا (١٦)

الجزء الرئيسي

٥ ا ق	١:٣	٣	٢		<p>الجري من المجموعة ١ لاستلام الكرة القادمة من المجموعة ٣ داخل المربع ثم ركل الكرة في الدائرة والجري للوثب فوق العصا ثم الوقوف خلف المجموعة ٢ التي تقوم بعد استلام الكرة بالجري الزججالي بين القمعين ثم ركل الكرة للمجموعة ٣ وهكذا (١٧)</p>
٥ ا ق	١:٣	٣	٢		<p>الجري الزججالي بالكرة ثم تمرير الكرة للمربع المواجه ثم الجري من خلف العلم للحاق بالكرة داخل المربع لتمريرها إلى المجموعة الأخرى والوقوف خلفها (١٨)</p>
٥ ا ق	١:٣	٣	٢		<p>الجري بالكرة للقمع رقم ٢ ثم تثبيت الكرة والعودة للمس القمع رقم ١ ثم تمرير الكرة للاعب المنتصف ثم العدو لاستلامها مرة أخرى أمام المرمى للتصويب (١٩)</p>
١٠ ا ق	تم تثبيت الختام (تدريبات استرخاء)			الختام	

شكل (١٥)
وحدة تدريبية بالأسبوع السابع (المستوى الثالث)

إجمالي الزمن	الزمن	المحتوى				أجزاء الوحدة
١٠ ا ق	٥ ا ق	تم تثبيت الإحماء (الجري بالكرة + اطالات)				الإحماء
		راحة	زمن (ك)	تكرار	شكل التمرين	التمرين
	٧ ا ق	٣ ا ق	١ ا ق	٥		٣ ضد ٣ في مربع طول ضلعه ١٥ م بدون مرمى ويسمح بحرية اللمسات (٢٤)
٧ ا ق	٣ ا ق	١ ا ق	٥		٤ ضد ٤ في مربع طول ضلعه ١٥ م بدون مرمى ويسمح بحرية اللمسات (٢٥)	

١٧ق	٣ق	١ق	٥		٣ ضد ٣ في مربع طول ضلعه ١٥ م في وجود مرميين ويسمح بحرية اللمسات (٢٦)
١٧ق	٣ق	١ق	٥		٤ ضد ٤ في مربع طول ضلعه ١٥ م في وجود مرميين ويسمح بحرية اللمسات (٢٧)
١٧ق	٣ق	١ق	٥		٣ ضد ٣ في مربع طول ضلعه ١٥ م في وجود ٤ مرامي ويسمح بحرية اللمسات (٢٨)
١٠ق	تم تثبيت الختام (تدرجات استرخاء)				الختام