

# المهارات الهجومية فى كرة اليد

إعداد



نورا عبد المجيد نبوى ابودنيا  
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات  
الألعاب الجماعية - شعبة  
كرة اليد كلية التربية الرياضية  
جامعة المنوفية

التالى

صفحة البداية

## عزىزتى الطالبة

سوف أقدم لكى أسلوب جديد من أساليب التعلم وهى مايسمى أسلوب العصف الذهنى هوأسلوب تعليمى وتدريبى يستخدم من أجل توليد أكبر كم من الأفكار لمعالجة موضوع فى جو تسوده الحرية والأمان فى طرح الأفكار بعيداً عن المصادرة والتقويم وذلك من خلال قيام الباحثة بإعادة صياغة المهارات قيد البحث فى شكل أسئلة تطرحها على الطالبات حتى يكونوا فى نطاق الموضوع وذلك لتنمية وإثارة مهارات التفكير لديهن ، ويعتبر التخطيط للأسئلة وتوجيهها معيار حقيقى لنجاح عملية التدريس بالعصف الذهنى ، ويجب أن تتنوع الأسئلة بين ما يثير معرفة الطالبات وبين ما يثير فهمهن ومدى استيعابهن وأسئلة على تخيلهم عن كيف يكون أداء المهارة ثم اقتراحاتهم للإبداع فى الاداء.

مع أطيب الامنيات بالتوفيق

التالى

صفحة البداية

# مهارات كرة اليد (قيد البحث)



مهارة التنطيط المستمر للكرة.

مهارة التمريرة الكراجيه من الثبات

مهارة التمريرة الكراجيه بدون خطوة ارتكاز

مهارة التصويب بالوثب الطويل.

التالى

التعليمات

# مهارة التنطيط المستمر للكرة.

المراحل الفنية للمهارة

فيديو كامل للمهارة

التالى

مهارة التنطيط للكرة.

التعليمات

## فيديو كامل للمهارة



مهارة التنطيط للكرة.

## المراحل الفنية للمهارة

- وضع الجسم اللاعب حائلًا بين الكرة والمدافع .
- ان يكون النظر موزع على جميع أرجاء الملعب وغير مركز على الكرة فقط .
- ان يكون الاصابع منتشرة ومتباعدة للسيطرة على اكبر مساحة من الكرة فهي التي تدفع الكرة لترتد من الارض .
- تكون الاصابع والرسغ هي منبع الحركة مع وجود ارتخاء في ذراع اللاعب وجميع اجزاء جسمه .
- ان تشير الاصابع الى الامام وفي اتجاه حركة الكرة .
- التحكم في ارتفاع واتجاه ارتداد الكرة .

التالى

الوحدات التعليمية

السابق

الوحدات التعليمية لمهارة التنطيط المستمر للكرة

الوحدة الاولى

الوحدة الثانية

الاحماء

الجزء الختامى

الوحدة الثالثة

الوحدة الرابعة

التالى

المراحل الفنية

السابق



١- (الوقوف) جرى متنوع حول الملعب " ٣ مرات".



٢- (الوقوف) الجرى الزايجى بين الأقماع " ٣ مرات".



٣- (وقوف .مسك كرة) قذف الكرة لأعلى مع محاوله لقفها مرة أخرى " ١٠ مرات".



٤- (وقوف. الذراعان جانباً) مرجحه الرجل أمامخلفاً بالتبادل.



(وقوف .مسك كره) المشى بطول الملعب مرة واحده مع نقل الكرة بين اليدين.



التالى

الوحدات التعليمية

السابق



# ١- (الوقوف) أداء حركة الرسغ بدون كرة.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الاولى



التالى

السابق

٢- (وقوف .مسك كرة) المشى بالكرة للأمام مع عمل تنطيط للكرة.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الاولى



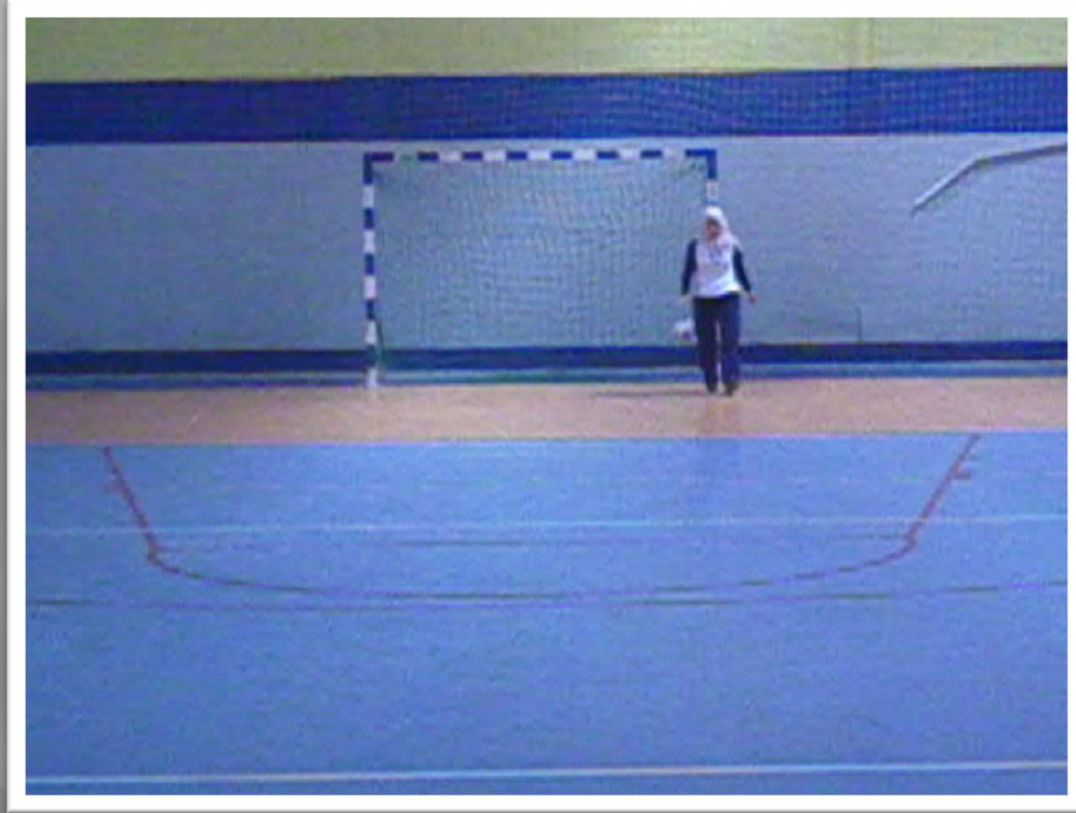
التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الاولى

٣- (وقوف.مسك كرة) المشى مع عمل تنطيط بالكره باليد اليمنى  
على خطوط نصف ملعب كرة اليد.



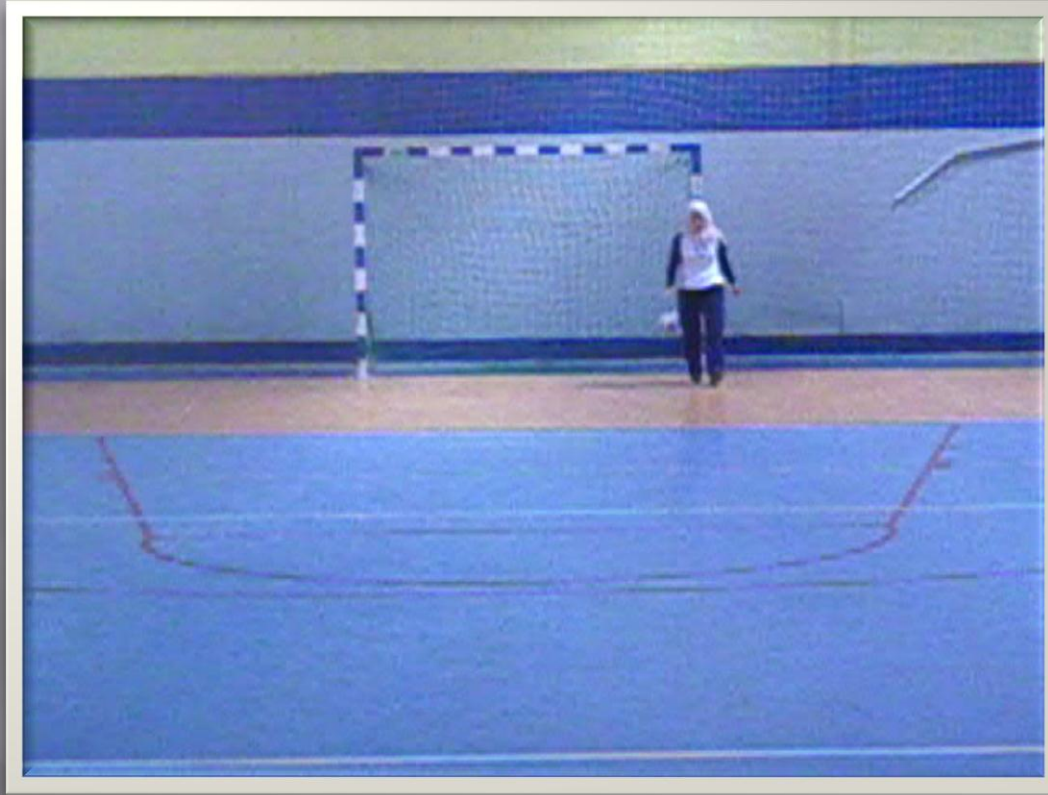
التالى

السابق

٤ - تكرار أداء مهارة التنطيط المستمر للكرة مع تصحيح للأخطاء  
للوصل لأحسن مستوى.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الأولى



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثانية

٥- (وقوف .مسك كرة) الجرى الخفيف مع عمل تنطيط للكرة داخل  
حدود منطقتين ال٦ ، ٩ متر.



التالى

السابق

٦- (وقوف .مسك كرة)الجرى الزجراجى مع عمل تنطيط للكرة بين الأقماع  
مع تعصيب العين بطول الملعب.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثانية



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثانية

٧- (وقوف.مواجهه الزميل.مسك كرة) الجرى مع عمل تنطيط للكرة مع  
محاولة الزميل لقطع الكره والحصول عليها لمدة دقيقة (:), و مراجعة  
وتكرار التدريبات السابقه



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثالثة

٨- (وقوف. مواجهه زميل. مسك كرة) عمل تنطيط بالكرة من الجرى مع تبديل الاماكن (:).



التالى

السابق



الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثالثة

٩- (الوقوف) عمل تنطيط بالكرة مع محاوله لمس الزميل.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثالثة

١٠- (وقوف. مواجه الظهر لزميل.مسك كرة) عمل تنطيط بالكرة للامام مع دفع الزميل من الخلف  
مع السيطرة على الكرة



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثالثة

١١- (وقوف .مواجهه صفان .مسك كرة)عمل تنطيط بالكرة من الجرى للأمام وتبادل الأماكن على خطى الجانب لملعب كرة اليد.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثالثة

١٢- (وقوف. مواجهة حائط. مسك كرة) عمل تنطيط بالكرة للأمام ثم ضربها في الحائط واستقبالها لمدة ٦٠ ثانية.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الرابعة

١٣- (وقوف. قاطرة. مسك كرة) الجرى الزجاجى بين الأقماع مع  
عمل تنطيط بالكرة ذهاباً وعودة ثم الرجوع خلف القاطرة.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الرابعة

١٤- (وقوف .مواجه قاطرتين .مسك كرة) عمل تنطيط بالكرة من الجرى  
تجاه القاطرة المقابله وتسليم الكرة لزميل والرجوع خلف قاطرته(:).



التالى

السابق

## الجزء الختامي



١- (وقوف فتحاً- الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل  
مع خروج الزفير "٤مرات



٢- جلوس طويل هز عضلات الرجلين.



٣- (الوقوف) جرى خفيف في المكان دقيقتين.

التالى

السابق

اختبري  
معلوماتك.

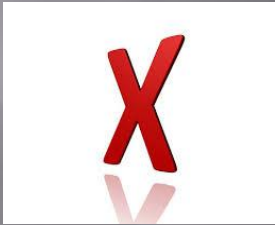
التالي

السابق



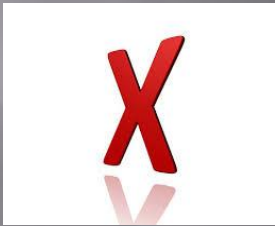
# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

يعتبر التنظيط من أهم المهارات الدفاعية في كرة اليد.



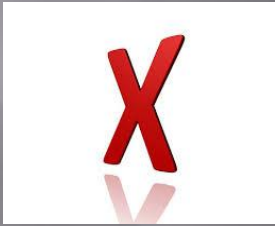
# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

تنظيف الكرة يكون بارتفاع مستوى الحوض بقدر الإمكان.



# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

يسمى بتنطيط الكرة من جديد ومعاودة استلامها إذا لامست الكرة لاعب آخر.



# مهارة التمريرة الكرواجيه من الثبات

المراحل الفنية للمهارة

فيديو كامل للمهارة

التالى

مهارة التنطيط للكرة.

التعليمات

## المراحل الفنية للمهارة

التمريرة غالبا ما تستخدم لبدء هجوم خاطف لإرسال الكرة إلى مسافة بعيدة عن الممرر وهي تؤدي بطريقة كرجاجية من مستوى الكتف ، وتشهب إلى حد كبير الحركة الغريزية للرمي لطفل يؤدي حركة من الحركات الأصلية للإنسان فطريقة أداء هذه التمريرة هي نفس طريقة الطفل الذي يرمي بحجر صغير نخلة مثمرة أو نفس الطريقة التي يطلق بها الحجر في إتجاه طائر. كذلك يمكن أداء هذه التمريرة من مستوى الحوض وأيضا يمكن تخيل طريقة أدائها بحركة طفل يمسك بحجر مسطح يرميه فوق سطح الماء لجعله ينزلق عدة مرات قبل سقوطه إلى القاع

التالى

الوحدات التعليمية

السابق

## الوحدات التعليمية لمهارة التمريرة الكرواجيه من الثبات

الوحدة السادسة

الوحدة الخامسة

الاحماء

الجزء الختامى

الوحدة الثامنة

الوحدة السابعة

التالى

المراحل الفنية

السابق

١- (الوقوف) جرى متنوع حول الملعب " ٣ مرات".



٢- (الوقوف) الجرى الزايجى بين الأقماع " ٣ مرات".



٣- (وقوف .مسك كرة) قذف الكرة لأعلى مع محاوله لقفها مرة أخرى " ١٠ مرات".



٤- (وقوف. الذراعان جانباً) مرجحه الرجل أمامخلفاً بالتبادل.



(وقوف .مسك كره) المشى بطول الملعب مرة واحده مع نقل الكرة بين اليدين.



التالى

الوحدات التعليمية

السابق

# ١- (الوقوف) أداء حركة التمرير من الثبات بدون كرة لمدة ٣٠ ثانية.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الخامسة



التالى

السابق



## ٢- (جلوس طويل .مواجهة الزميلة .مسك كرة) تمرير الكرة لزميله على مسافة ٢ م.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الخامسة



التالى

السابق

٣- (انتشاء نصفاً-مواجهه الزميلة-مسك كرة) تمرير الكرة لزميله  
على مسافة ٣ م.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الخامسة



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الخامسة

٤- (وقوف .مواجهه الزميله .مسك كرة) الجرى فى المكان مع تمرير الكرة للزميل المقابل الذى يجرى فى المكان أيضاً.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السادسة

٥- (وقوف .مواجه حائط.مسك كرة) على بعد ٤م تمرير الكرة على الحائط من الثبات واستقبالها باليدين لمدة ٤٠ ثانية.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السادسة

٦- (وقوف .مواجه الزميله .مسك كرة) المشى الخفيف على بعد ٣ م  
تمرر الكرة لزميله بالتبادل (:).



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السادسة

## ٧- (الوقوف) تكرار أداء مهارة التمريرة الكرواجية من الثبات للوصول لأحسن مستوى.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السابعة

٨- (وقوف .مواجه زميلة .مسك كرة) تمرير الكرة من الثبات من منتصف  
الملعب ثم التصويب لمدة ١٥ ثانية.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السابعة

٩- (وقوف .مواجه حائط.مسك كرة) على بعد ٣م تمرير الكرة من الثبات على الحائط وتترك للاعب التالي لإستلامها ثم تمريرها على الحائط وهكذا لمدة ٣٠ ثانية



التالى

السابق



الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السابعة

١٠- (الوقوف) أداء التمريرة الكرابجية من الثبات من منتصف الملعب  
لزميلة الواقفه على خط ال٦ م ثم الجرى للامام وا ستلامها وأداء  
التصويب بالوثب على المرمى لمره واحده.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثامنة

١١- (وقوف . قاطرة .مسك كرة)الجرى الزجراجى بين الأقماع ثم تمرير الكرة من الجرى للاعب الواقف على خط الـ ٩ م والرجوع خلف القاطرة.



التالى

السابق

## الجزء الختامي



١- (وقوف فتحاً- الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل  
مع خروج الزفير "٤ مرات



٢- جلوس طويل هز عضلات الرجلين.



٣- (الوقوف) جرى خفيف في المكان دقيقتين.

التالى

مهارة التمريرة الكرابجية  
بدون خطوة ارتكاز

السابق

# مهارة التمريرة الكراجيه بدون خطوة ارتكاز

المراحل الفنية للمهارة

فيديو كامل للمهارة

التالى

مهارة التمريرة الكراجيه  
بدون خطوة ارتكاز

السابق

## فيديو كامل للمهارة



مهارة التمريرة الكرياجية  
بدون خطوة ارتكاز

الوحدات التعليمية لمهارة التمريرة الكرواجية بدون  
خطوة ارتكاز

الوحدة العشرة

الوحدة التاسعة

الإحماء

الجزء الختامى

الوحدة الاثنى عشر

الوحدة الحادية  
عشر

التالى

المراحل الفنية

السابق

١- (الوقوف) جرى متنوع حول الملعب " ٣ مرات".



٢- (الوقوف) الجرى الزاجزاجى بين الأقماع " ٣ مرات".



٣- (وقوف .مسك كرة) قذف الكرة لأعلى مع محاوله لقفها مرة أخرى " ١٠ مرات".



٤- (وقوف. الذراعان جانباً) مرجحه الرجل أمامخلفاً بالتبادل.



(وقوف .مسك كره) المشى بطول الملعب مرة واحده مع نقل الكرة بين اليدين.



التالى

الوحدات التعليمية

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
التاسعة

١- (وقوف.مثلث.مسك كرة) تمرير الكرة من الجرى للزميله وأخذ مكانها لمدة دقيقتين.



التالى

السابق



٢- (وقوف .مواجهة زميلة) تمرير الكرة بدون خطوة إرتكاز بإتساع ملعب كرة اليد ذهابا وعودة.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
التاسعة



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
التاسعة

٣- (وقوف. مواجهة قاطرتان) تمرير الكرة بدون خطوة إرتكاز ثم الجرى والوقوف خلف القاطرة  
المقابلة ذهاباً وعودة.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
العشرة

٤- (وقوف. ٣ قاطرات) تمرير الكرة بدون خطوة إرتكاز بطول ملعب كرة اليد ذهاباً وعودة.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
العشرة

٥- (وقوف. مواجهة قاطرتان) على بعد ٦ م نضع قمع امام كل قاطرة وتقوم اللاعبه بتنطيط الكرة ثم تقوم اللاعبه بتمرير الكرة إلى اللاعبه التالية ثم الجرى للوقوف في نهاية القاطرة الأخرى.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
العشرة

٦- (وقوف .مسك كرة) الجرى الزاجزاجى بين الأقماع ثم تمرير الكرة من الجرى للاعبة الواقفة على خط ال ٩ متر.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الحادية  
عشر

٧- (وقوف. مواجهة زميلتين) أداء التمرير الكرواجي من اللاعب رقم (١) بالجري إلى اللاعب رقم (٢) ثم جلوس اللاعب رقم (١) ثم تمريرها بالوثب من اللاعب رقم (٢) إلى اللاعب رقم (٣) وهكذا.



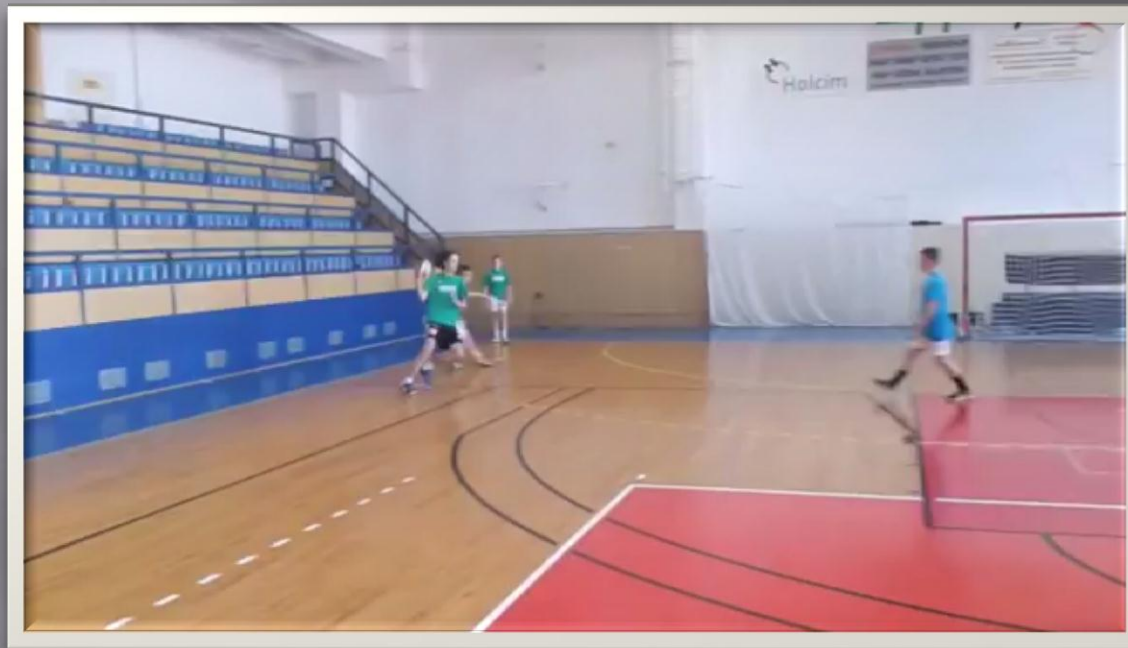
التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الحادية  
عشر

٨- (وقوف.مسك كرة) أداء التمرير من الجرى بين خمس لاعبات تمرير فى خط مستقيم وقطرى لمدة ٢٠ مرة .



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الحادية  
عشر

٩- (وقوف أربع لاعبات.مسك كرة) أداء التمرير الكرواجي من الجرى والتحرك عكس عقارب الساعة لمدة دقيقه.



التالى

السابق



الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الحادية  
عشر

١٠- (وقوف. قاطرتان) أداء التمرير الكرواجى من الجرى فى خط مستقيم بطول الملعب والاقرب  
تصوب على المرمى لمدة ١٠ مرات.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الحادية  
عشر

١١ - (وقوف. أربع لاعبات. مسك كرة) أداء التمرير الكرواجي من الجري في خط مستقيم مع تغيير الأماكن مع بعضهن البعض ٣٠ ثانية.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الاثنى  
عشر

١٢- (وقوف. أربع لاعبات. مسك كرة) أداء التمرير الكراباجى من الجرى فى خط مستقيم مع  
تغير الأماكن عكس عقارب الساعة مع بعضهن البعض .٤٠ ثانية.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الاثنى  
عشر

١٣- (وقوف. خمس لاعبات. مسك كرة) على شكل مربع ولاعبه فى المنتصف تقوم لاعبة المنتصف بأداء التمرير الكراباجى من الجرى لجميع اللاعبات لمدة ٤٠ ثانية.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الاثنى  
عشر

١٤- (وقوف.مسك كرة)عمل تنطيط بالكرة من منتصف الملعب ثم تمريرها لزميلة الواقفه على خط ال٦م واستلامها من الجرى واداء التصويب على المرمى.



التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الاثني  
عشر

١٥- (وقوف. قاطرتان) على خط المرمى بعد كلاً منهما عن الأخرى ٣ م أداء التمرير بطول الملعب ثم أداء التصويب على المرمى والرجوع خلف القاطرة.



التالي

السابق

## الجزء الختامي



١- (وقوف فتحاً- الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل  
مع خروج الزفير "٤مرات



٢- جلوس طويل هز عضلات الرجلين.



٣- (الوقوف) جرى خفيف في المكان دقيقتين.

التالى

السابق

اختبري  
معلوماتك..

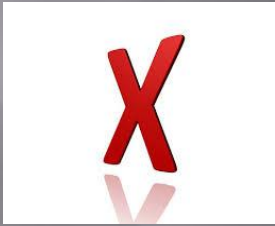
التالى

السابق



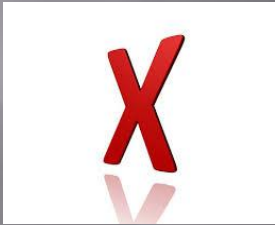
# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١- التمرير الجيد يعنى توصيل الكرة بأسرع وأدق مايمكن للزميل.



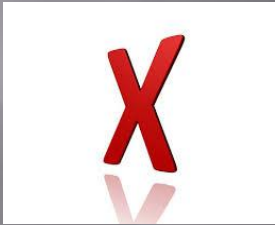
# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

٢- يسمح للاعبة بالتحرك بالكرة فيما لا يتجاوز ٣ خطوات.



# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

٣- تشير اليد الحاملة للكرة للاعلى.



# مهارة التصويب بالوثب الطويل.

المراحل الفنية للمهارة

فيديو كامل للمهارة

التالى

مهارة التصويب بالوثب  
الطويل.

التعليمات

## فيديو كامل للمهارة



مهارة التصويب بالوثب الطويل.

## المراحل الفنية للمهارة

١- (وقوف – مسك الكرة) بكلتا اليدين أمام الجسم و رفعها لمستوى الكتف ، قدم تسبق الأخرى (بالنسبة للاعب الأيمن) وضع القدم اليسرى أماما و مثنية قليلا واليمنى خلفا والنظر في اتجاه حركة الكرة (لمكان التصويب).

٢- (وقوف) رفع الكرة إلى أعلى مستوى الرأس مع ثني مفصل الكوع ليشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا ، والارتقاء بالقدم المعاكسة للذراع الرامية و ذلك حتى يكون مدى الحركة واسع مما يساهم في قوة الكرة والتصويب من النقطة التي تلي أعلى ارتفاع.

٣- حركة الجذع أثناء الوثب بحيث يتم مواجهة المرمى بالجانب المعاكس لليد المصوبة ، ثم يتم دوران الجذع حتى يتم مواجهة المرمى بالصدر لحظة خروج الكرة من يد اللاعب.

٤- (وقوف) دوران الجذع حتى يتم مواجهة المرمى بالصدر لحظة خروج الكرة من يد اللاعب و حركة الجذع أثناء الوثب بحيث يتم مواجهة المرمى بالجانب المعاكس لليد المصوبة ، والنزول على نفس قدم الارتقاء يتبعها القدم الأخرى ، والهبوط في نفس مكان الارتقاء بقدر المستطاع و ذلك حتى يكون خط سير القوة في اتجاه واحد مما يساهم في عدم تشتت القوة الناتجة في الارتقاء مما يساهم في صعود اللاعب لأعلى نقطة.

التالى

الخطوات التعليمية

السابق

## الوحدات التعليمية لمهارة التصويب بالوثب الطويل

الأحباء

الجزء  
الختامي

الوحدة الثالثة عشر

الوحدة الرابعة عشر

الوحدة الخامسة عشر

الوحدة السادسة عشر

التالي

المراحل الفنية

السابق

١- (الوقوف) جرى متنوع حول الملعب " ٣ مرات".



٢- (الوقوف) الجرى الزايجى بين الأقماع " ٣ مرات".



٣- (وقوف .مسك كرة) قذف الكرة لأعلى مع محاوله لقفها مرة أخرى " ١٠ مرات".



٤- (وقوف. الذراعان جانباً) مرجحه الرجل أمامخلفاً بالتبادل.



(وقوف .مسك كره) المشى بطول الملعب مرة واحده مع نقل الكرة بين اليدين.



التالى

الوحدات التعليمية

السابق



الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثالثة  
عشر

١- (الوقوف) خذي خطوة واحدة "شمال" أوثبي لأعلى وللأمام  
متخذة وضع التصويب لأعلى، كرري الأداء ١٠ مرات

التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثالثة  
عشر

٢ - (الوقوف) المشي في المكان ثم الوثب لأعلى وللأمام على قدم الارتقاء و الهبوط على نفس القدم، كرري الأداء ١٠ مرات.

التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الثالثة  
عشر

٣- (الوقوف) الجري ثم أخذ ثلاث خطوات ثم أوثبي لأعلى للأمام  
متخذة وضع التصويب بالوثب الطويل، كرري الأداء ٥ مرات.

التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الرابعة  
عشر

٤- (وقوف . مواجهة زميلة) أخذ خطوة بالقدم الحرة والإرتكاز على كتف الزميلة مع الإرتقاء بقدم الارتكاز للأمام " ٨ مرات".

التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الرابعة  
عشر

٥- (وقوف . مواجهه الزميله) على بعد عشر خطوات أدى مهارة التصويب بالوثب لأعلى وللأمام من ثلاث خطوات، كرري الأداء ٥ مرات.

التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الرابعة  
عشر

٦- (وقوف . مسك كرة) التحرك ٣ خطوات (شمال - يمين - شمال) والإرتقاء  
على القدم اليسرى لأعلى وللأمام والتصويب على المرمى

التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الخامسة  
عشر

٧- ( وقوف. مسك كرة) مرري الكرة لزميلتك الموجود على دائرة الـ٩م ثم اجري بأقصى سرعة وتسلمى الكرة منها وقومى بأداء التصويب بالوثب للأمام. كرري الأداء ١٠ مرات.

التالى

السابق

٨- (وقوف – مسك كرة) تنطيط الكرة في اتجاه المرمى ثم أخذ ثلاث خطوات و الارتقاء لأعلى وللأمام. كرري الأداء ١٠ مرات.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الخامسة  
عشر

التالى

السابق



٩- (وقوف - مسك كرة) تنطيط الكرة زجاجى بين الأقماع من منتصف الملعب ثم أخذ خطوات (شمال - يمين- شمال) والتصويب بالوثب الطويل على المرمى

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
الخامسة  
عشر

التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السادسة  
عشر

١٠- (وقوف – مسك كرة) الحجل قدم تلو أخرى في اتجاه المرمى من على أقماع موضوعة عمودياً على الأرض ثم التصويب بالوثب الطويل على المرمى.

التالى

السابق

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السادسة  
عشر

١١- (وقوف – مسك كرة) الحجل بالقدم الشمال ثم اليمين وهكذا في اتجاه المرمى مسكة للكرة بين أقدام بينها مسافات بينيه على الأرض ثم التصويب بالوثب الطويل على المرمى.

التالى

السابق

١٢- (وقوف . مواجه الزميئة . مسك كرة) أداء التمير الكرابجى مع الزميئة بطول  
المعب والأقرب من المرمى تقوم بالتصويب بالوثب الطويل.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السادسة  
عشر

التالى

السابق

١٣- (وقوف – فريقين- مسك كرة) عمل مباراة مصغرة ومحاولة أ ستحواذ كل فريق على الكرة  
وعمل تنطيط للكرة ثم تمريرها لزميله وا استقبالها باليدين ثم التصويب بالوثب الطويل على المرمى  
لمدة ٣٠ ق.

الخطوات  
التعليمية

الوحدة  
السادسة  
عشر



## الجزء الختامي



١- (وقوف فتحاً- الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل  
مع خروج الزفير "٤مرات



٢- جلوس طويل هز عضلات الرجلين.



٣- (الوقوف) جرى خفيف في المكان دقيقتين.

التالى

السابق

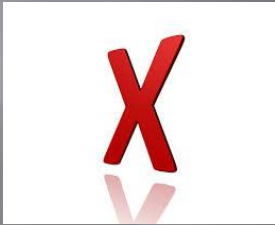
اختبري  
معلوماتك..

التالى

السابق

# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

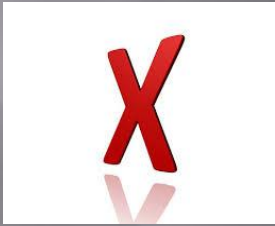
١- قدم الأرتقاء فى التصويب بالوثب هى قدم الهبوط.





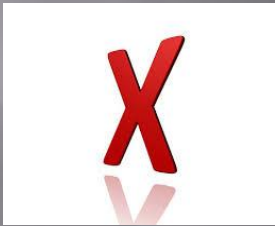
# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

٢- التصويب بالوثب الطويل يهدف إلى فتح ثغرات في الدفاع .



# اخترى الإجابة الصحيحة فيما يلي :

٣- يسمح للاعبة بالتحرك بالكرة فيما لا يتجاوز ثلاث خطوات .



تم بحمد الله

مع تحياتى لكم  
بالإستفادة والتوفيق

