

تأثير تمرينات تعليمية ترويحية مصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط

م. م محمد هاني حسين / كلية الفنون / جامعة القادسية mohammed.hani@qu.edu.iq

م. م حسن علي محيسن / الجامعة المستنصرية-كلية العلوم السياحية hassanfioire@gmail.com

م. م حسين شاكر علي / مديرية تربية ديالى hussen8sh@gmail.com

ملخص البحث

لقد شهد العالم الكثير من التطور في مختلف المجالات ومنها الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة سواء كانت على مستوى الجماعي او الفردي وذلك نتيجة الجهود والمثابرة المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التعلم الحركي والترويح الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التعليمية والتدريبية للوصول الى المستويات العليا وتكمن اهمية البحث في العمل على وضع تمرينات تعليمية ترويحية مصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية مبنية على أسس علمية مدروسة لتعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات والتغلب على الضعف الحاصل في تلك المهارات بما يخدم تطور هذه اللعبة اما مشكلة البحث اذ لاحظ الباحثون ضعفا في مهارات كرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط ومن خلال هذا قام بأسلوب تعليمي مغاير للأسلوب المتبع الا وهو اعداد تمرينات تعليمية ترويحية بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في تعلم مهارتي المناولة والتهديف, واستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث وقام بأجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات القبليّة وبيان التجربة الرئيسة وعدد التمرينات ووقاتها وزمن الوحدة التعليمية ثم قام بأجراء الاختبارات البعدية واستخراج النتائج ومن خلالها استنتج بان للتمرينات التعليمية الترويحية المصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية تأثيرا إيجابيا في تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط.

The effect of recreational educational exercises accompanied by scheduling the sequential and random practice in learning the skills of handling and scoring in futsal football for second-grade intermediate students

Abstract

The world has witnessed a lot of development in various fields, including various sports games and events, whether at the collective or individual level, as a result of continuous efforts and perseverance towards a more profound understanding of what is included in the foundations, rules, and concept of motor learning and sports recreation to raise the level of the educational and training situation to reach the levels The importance of the research lies in working on the development of recreational educational exercises accompanied by scheduling the sequential and random practice based on studied scientific foundations to learn the skills of handling and scoring in soccer for the halls and to overcome the weakness in those skills to serve the development of this game. As for the research problem, as the researchers noticed a weakness in soccer skills The foot of the halls for second-grade female students is average, and through this made an educational method different from the followed method, which is the preparation of recreational educational exercises by scheduling the sequential and random practice in learning the skills of handling and scoring. The researchers used the experimental method to suit the nature and problem of the research. and its times and unit time Then conducted post-tests and extracted the results, through which concluded that the recreational educational exercises accompanied by scheduling the sequential and random practice had a positive effect on learning the skills .of handling and scoring in futsal for second-grade intermediate students

1- المقدمة:

لقد شهد العالم الكثير من التطور في مختلف الفعاليات الرياضية سواء كانت في الألعاب الجماعية او الفردية وذلك نتيجة الجهود والمثابرة المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التعلم الحركي والترويح الرياضي التخصصي من اجل رفع مستوى العملية التعليمية والتدريبية للوصول الى المستويات المتميزة وذلك من خلال البحث المكثف والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة بيانات حديثة غير مكتشفة باتباع الوسائل والاساليب العلمية الحديثة المنظمة, وقد حظي الترويح الرياضي في مجال التربية الرياضية باهتمام كبير نتيجة للبحوث والدراسات ووسائل الاتصال التي حملت كل ما يستجد من تطور في أساليب هذا المجال المهم، فالترويح له أهمية كبيرة لدى المجتمع عموما والافراد خصوصا حيث انه لا يقتصر على مرحلة عمرية معينة بل هو عملية مستمرة على الخبرة والتجربة.

وتعد جدولة التمرين من الأمور ذات الأهمية في العملية التعليمية إذ حققت نصيبا وافرا من الاهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية وذلك لإسهامها الفعال في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها من إتباع أساليب جدولة الممارسة عند أداء المهارات. ولأجل الوصول إلى تعلم أفضل للمهارات الحركية والتي هي حجر الأساس في ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة لا بد من تنظيمها وممارستها بصورة تتسجم مع الأسلوب التعليمي.

وتحظى لعبة كرة القدم للصالات برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان كونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها فضلاً عن إمكانية مزاولتها من قبل الجميع على مختلف مستوياتهم الاجتماعية وفئاتهم العمرية الأمر الذي جعل المدرس والمدرّب بحاجة الى اختيار الأفضل من الأساليب والتمرينات وأنواعها وتوقيتاتها وجدولتها لغرض التوصل الى التعلم الامثل لمهارتها المتنوعة.

من هنا جاءت أهمية البحث في العمل على وضع تمرينات تعليمية تروحية مصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية مبنية على أسس علمية مدروسة لتعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات والتغلب على الضعف الحاصل في تلك المهارات بما يخدم تطور هذه اللعبة, اما مشكلة البحث فتكمن من خلال الخبرة المتواضعة التي يمتلكها الباحثون واطلاعه على البحوث والدراسات السابقة والادبيات التي تخص هذه اللعبة فقد وجد ضعفا في مهارات كرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط ولكون اللعبة ضمن منهاجهم الدراسي لذى ارتأى القيام بعمل جديد قد يؤدي الى تعلم هاتين المهارتين وهذا ما سيظهر من خلال النتائج التي سوف نحصل عليها, ويهدف البحث الى إعداد تمرينات تعليمية تروحية مصحوبة بجدولة

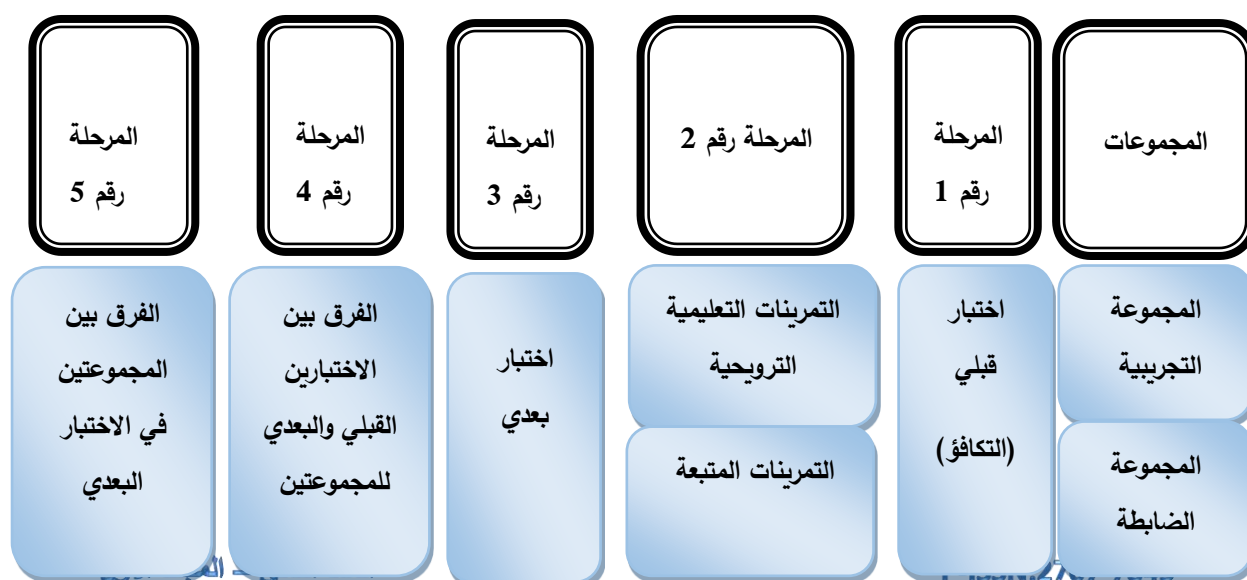
الممارسة المتسلسلة والعشوائية، والتعرف على تأثير التمرينات التعليمية تروحية مصحوبة بجولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية لتعلم مهارتي المناولة والتهديف في كرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط **ويفترض الباحثون** يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط، وتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والتهديف .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

ان اختيار المنهج الدقيق والصحيح يعتمد على طبيعة المشكلة التي يراد دراستها ، والمنهج هو "اسلوب للتفكير الدقيق والعمل الذي يعتمد عليه الباحثون لتنظيم افكاره بصورة علمية وتحليلها وعرضها بهدف الوصول الى نتائج وحقائق دقيقة بشأن الظاهرة موضوع الدراسة" (مصطفى عليان وآخرون: 2000 ، 53) ، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه، اذ ان "التجريب هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحدث نفسه وتفسيرها" (فان دالين : 1984 ، 118) ، فضلاً عن استخدام التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم للمجموعات المتكافئة واتبع الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس المجموعتين قبل وبعد التجربة .

التصميم التجريبي لخطوات البحث



2-2 مجتمع وعينة البحث:

"ان عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (عبدالله الكندي ومحمد عبد الدايم: 107, 1999).

اذ اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الثاني من متوسطة الخالص للبنات وعددهن (57) طالبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من شعبة (ب) والبالغ عددهن (20) وتم تقسيمهن بالطريقة العشوائية الى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددها (10) طالبات ومجموعة ضابطة وعددها (10) طالبات ومن هذا بلغت النسبة المئوية للعينة 17,57% من مجتمع البحث, وتعد العينة متجانسة لكونها من فئة عمرية واحدة ومن جنس واحد ومن مستوى واحد وقام الباحثون باجراء تكافؤ مجموعتين البحث للعمل بخط شروع واحد وكما هو موضح في الجدول رقم (1).

الجدول (1) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المهارات	وحدة القياس	التجريبية س	الضابطة +ع	التجريبية س	الضابطة ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدالة
المناولة	درجة	3.423	1,4583	3,116	1,323	0,602	1,68	غير معنوي
التهديف	درجة	6,563	2,1435	6,565	2,454	0,292		غير معنوي

قيمة (T) الجدولية (1.68) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18)

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

2-3-1 الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الاستمارة الخاصة بتسجيل نتائج اختبارات المهارات الاساسية.

▪ ألقابلات أأشأصية مع الأبراء والمأأصين.

▪ فريق العمل المساعء.

2-3-2 الأأهزة المسأأمة في الأأأ

▪ كاميرا أأصوير نوع (sony) أابانية الصنع.

▪ ساعة أوقيت الكأرونية عءء (1).

▪ أهاز لأأأوب نوع DELL.

2-3-3 الأءاء المسأأمة في الأأأ

• ساحة المءرسة

• كرات أءم صالات

• شريط لأصق

2-4-4 أأراءاء الأأأ

▪ أءاء الأأرينات الأألمية الأروأية.

▪ أأءء أأأاراء مهارأى المناولة والأأءف.

2-4-1 أأءء الأأأاراء:

قام الأأأأون بأأءء أأأار مهارأى المناولة والأأءف بعء عرض أأأأ أأأاراء لأل مهاراة على الساءة الأبراء والمأأصين وأم أأأار الأأأار الأنسب لألك وكما مبين في الأءول اءناه:

الأءول(2) أأأأ الأأأاراء الملاءمة لأل مهاراة اساسية من مهاراء كرة الأءم للأصالات

المهارات المأأارة	الأأأاراء المرشأة	الأبراء	النسبة المئوية

المناولة	قياس دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الحائط	12	%100
التهدف	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	12	%100

2-5 مواصفات الاختبارات

2-5-1 اختبار المناولة (قصي حاتم خلف : 2008 , 58)

أسم الاختبار : المناولة نحو الهدف الصغير يبعد مسافة (10 متر)

ألهدف من الاختبار : قياس الدقة في المناولة

الادوات المستخدمة : كرة قدم عدد (5)، وهدف صغير ابعاده (60 سم×60 سم) ، شريط قياس ، شريط لاصق .

اجراء الاختبار:

يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (10م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتهدف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذه المكان الصحيح عند خط البداية.

التسجيل: يتم احتساب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها ألمختبر من المناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي:

1- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير

2- (1 درجة) اذا مست الكرة القائم او العارضة لم تدخل الهدف

3- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير

حدود الدرجة هي من (صفر -10)

2-5-2 اختبار التهديد (قصي حاتم خلف : 2008 , 59)

اسم الاختبار: أَلتهديد نحو الهدف المقسم الى مربعات

الهدف من الاختبار: قياس الدقة والسرعة الخاصة بالتهديد

أَلادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (7)، هدف كرة صالات، شواخص عدد (6)، ساعة توقيت، صافرة.

اجراء الاختبار :

يقوم المختبر بعد سماع اشارة البدء بتهديد الكرات السبع الموزعة بشكل متساو على خط (6م) أي خط منطقة مرمى ملعب الخماسي وبعد كل تهديد يقوم اللاعب بالدورات حول الشاخص الذي يبعد عن الكرة (3 ثلاثة امتار).

احتساب الدرجات :

1- الجزء الايمن والايسر من المرمى (4 درجات)

2- الجزء العليا من الهدف (3 درجات)

3- داخل الهدف الصغير (2 درجة)

4- ارتطام الكرة بالقائم او العارضة (1 درجة)

ملاحظة/ يبدأ الاختبار من الجهة اليمنى وينتهي باليسرى للمختبر الذي يركل الكرة بالقدم اليسرى وبالعكس

التسجيل : يحسب مجموع درجات المحاولات الصحيحة الناتجة من عملية التهديد

حدود الدرجة: من (صفر-28) - من (صفر-21) - من (صفر-14) - من (صفر-7)

2-6 التجارب الاستطلاعية

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:-

قامت الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاحد الموافق 2018 /11/11 التي طبق فيها اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للمصالات على عينة مكونة من (5) طالبات من خارج عينة البحث وكان الهدف منها :

- التعرف على الوقت الكافي لأجراء الاختبارات
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد
- التعرف على مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة
- التعرف على المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها
- التعرف على مدى صلاحية الملعب للقيام بأجراء مفردات الاختبارات
- ايجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من هدف وثبات وموضوعية

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:-

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق 2018/11/12 والتي طبقت فيها التمرينات التعليمية الترويحية على عينة مكونة من (5) طالبات من خارج عينة البحث وكان الهدف منها التعرف على :

- الوقت المستغرق لأداء التمرينات
- التدرج في اداء التمرين من السهل الى الصعب

2-7 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبارات القبلي للمهارات المختارة قيد البحث في يوم الاربعاء الموافق 2018/11/14 وقام الباحثون بتثبيت كافة الظروف المتعلقة بالدرسة بمعنى المكان والزمان وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبارات البعيدة وقد راعت الباحثون قبل تنفيذ الاختبار مايلي:

2- تطبيق الاختبار من قبل احد اعضاء فريق العمل المساعد.

3- اجراء الاحماء الكافي للعينة قبل البدء بتنفيذ التمرينات .

2-8 التجربة الأساسية:-

تم البدء في عمل التجربة الأساسية لعينة الدراسة في يوم الخميس 15 / 11 / 2018 وتم انجازها في يوم الاربعاء 2019/1/13، اذ اشتمل منهج التمرينات على (16) وحدات تعليمية ولمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد و بزمان قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية، علما ان التمرينات المستخدمة هي (20) تمرين وتم اعطاء من 3-5 تمرين في الوحدة التعليمية الواحدة.

9-2 الاختبارات البعدية

قامت الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية وذلك في يوم الاحد الموافق 2019/1/17 وذلك بنقس الظروف التي تم بها اجراء الاختبارات القبلي .

10-2 أوسائل الأحصائية المتبعة:-

أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج .

3 - عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث:-

الجدول(3) يبين هذا الجدول قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بالأختبارين القبلي والبعدي و الفرق الأوساط الحسابية ونسبة التعلم لأختبار المهارات قيد البحث.

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار اللفظي		الاختبار البعدي		ألفرق بين الأوساط	نسبة التعلم
		س	ع	س	ع		

المناولة	درجة	6,22	1.33	7.23	1.12	1.01	%17.22
التهدف	درجة	15.1	1.3	16.20	1.9	1.1	%21.38

الجدول (4) يبين هذا الجدول قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات أنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين ألقلي والبعدى للمهارات قيد ألبحث.

ت	المجموعات	الاختبارات	وحدة القياس	س-ف	م ج ح ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	الدلالة
1	التجريبية	المناولة	درجة	2.6	41.9	8.9	2,09	معنوي
		التهدف	درجة	3.10	51.4	9.9		معنوي
2	الضابطة	المناولة	درجة	2.7	39.8	7.9		معنوي
		التهدف	درجة	3.10	50.41	9.9		معنوي

بلغت درجة الحرية (2,09) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (10).

3-2 مناقشة نتائج الدراسة: -

ظهر لدينا خلال عرض النتائج في الجداول السابقة بان هناك فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين أأختبارين ألقلي وألبعدى لعينة البحث في مهارتي المناولة والتهدف ولصالح الاختبار البعدى , وهذا يظهر مدى تأثير استخدام التمرينات التعليمية الترويحية بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في تعلم مهارات أألمناولة وأأالتهدف بكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم

الصحيح والتدرج بشكل علمي وحديث إذ يذكر (طه إسماعيل وآخرون: 1989, 17) "يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية لما يضمن مدى التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلف لكرة القدم كمبدء التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره.

ويرى الباحثون ان مهارة المناولة من المهارات المهمة التي تعتمد عليها باقي المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات ويؤكد ذلك (حنفي محمود مختار: 2000, 177) ان " المناولة من اساسيات لعبة كرة القدم وان التمريرات المركزة والمتقنة تجعل فرصة تسجيل الاهداف اكثر, وان الفريق الذي يقوم بتمريرات كثيرة باتجاه مرمى المنافس هو الفريق الاكثر حظا في الفوز بالمباراة", ولا شك ان جميع المناهج التعليمية والتدريبية تعطي الثقل الاكبر لهذه المهارة المهمة في كرة القدم للصالات.

ويعزو الباحثون التطور الذي حدث في المهارتين إلى احتواء أسلوب التمرينات التعليمية الترويقية إلى الإثارة والتشويق والاندفاع في الأداء نتيجة حاله المنافسة ويتفق هذه مع ما أثارت اليه (مكارم حلمي وآخرون: 2000, 125).

"إن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني, كما أنها تلعب دورا مؤثر في تنمية الجوانب النفسية لتتقل إجراء الدرس بسعادة وبهجة مما يؤدي دافعية وميل نحو ممارسة الرياضية.

ويرى (عصام محمد : 1997, 56) " إن تطور الأداء وتحسنه يعتمد أساساً على تكرار المهارات بشكل علمي وعملي صحيح للوصول إلى توافق تستطيع من خلاله النجاح في محاولة أداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها", وهذا ما أراد الباحثون الوصول إليه، وذلك لتعليمهم الأداء ضمن ظروف المنافسة الحقيقية للعبة.

4- الخاتمة :

أن للتمرينات المستخدمة تأثيراً ايجابياً في عملية تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات , وأن استخدام اسلوب التعلم بالترويق والتشويق والاثارة افضل من الاسلوب المتبع في تعليم المهارات, ان التمرينات المستخدمة قد أدت الى تعلم المهارات بشكل سريع اذ وفرت الجهد والوقت لتحسين عملية التعلم, وان التمرينات المستخدمة احتوت على الاسس العلمية في تعلم واتقان مهارتي المناولة والتهديف من خلال التعريف والشرح وعرض وممارسة المهارة مما أدى الى تفوق المجموعة التجريبية, ان التشويق والمتعة

والتنافس الموجود في التمرينات المستخدمة زاد من دافعية الطالبات في اداء التمرينات وسهل عملية تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات. ويوصي الباحثون على التأكيد باستخدام اسلوب التمرينات التعليمية الترويحية في تعلم مهارات اخرى بكرة القدم للصالات ولمراحل دراسية اخرى.

المصادر:

- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة: دار الفكر العربي، 1977).
- ربحي مصطفى عليان وآخرون؛ مناهج واساليب البحث العلمي، ط1 " (عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000).
- ديبول فان دالين؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون: (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1984).
- طه إسماعيل وآخرون؛ كره القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، (القاهرة، دار الفكر العربي 1989).
- عبد الله الكندي ومحمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2: (الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).
- عصام محمد ومحمد جابر؛ التدريب الرياضي: (الإسكندرية، مطابع القدس، 1997).
- قصي حاتم خلف؛ تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2008.
- مكارم حلمي وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1 (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 2000).

الملحق (1)

يبين نموذج من التمرينات التعليمية الترويحية

التمرين (1):

نصف ساحة المدرسة ويبدأ التمرين بأربعة طالبات اثنتان مقابلان الاخرى من خلال وضع الأهداف الصغيرة فتتم عملية التمرير (الدبل باص) بينهما مع العلم أن المسافة التي تقف بها الطالبة هي (1متر) والمسافة بين طالبة واخرى (10متر) .

الهدف من التمرين : دقة المناولة للزميل (المناولة الشخصية)

التمرين (2):

نصف ساحة المدرسة يبدأ التمرين بثلاثة مجاميع على جانبي الملعب وكل مجموعة فيها اربعة طالبات (اثنتان مقابل الاخرى) مع اهداف صغيرة من الشواخص مسافة 1متر تبدأ الطالبة من كل مجموعة بتمرير الكرة الى الطالبة المنطلقة اليها وتقوم الاخيرة بتمرير الكرة مباشرة (دبل باص) الى الطالبة الثانية من المجموعة المقابلة وبالعكس ويستمر التمرين هكذا لبقية المجموعات.

التمرين (3):

اللعبة (3 ضد 3) بنصف الساحة بمعنى أربعة أهداف صغيرة الحجم بالتمرير السريع والفريق الذي يمرر 10 تمريرات يحق له التهديف.

التمرين (4):

يبدأ نفس التمرين السابق لكن بدون اهداف وفي منطقة محددة (10 في 10م) مع تبادل المراكز بين الطالبات .

التمرين (5):

نصف ساحة يبدأ اللعب على هدف واحد ويتم اللعب بالتمرير السريع مع تبديل المراكز بين الطالبات والفريق الاخر يدافع سلبي اي عدم قطع الكرة.

الهدف من التمرين : هو التهديف والتمرير السريع.

التمرين (6):

يكون اللعب بعدد 4 طالبات مقابل 2 بالتمرير السريع والدقيق ومن ثم التهديف واما في حالة فقدان الكرة يخرج طالبتان من الفريق الأول ويدخل طالبتان من الفريق الثاني وتبدأ الهجمة من الفريق المقابل بعدد 4 طالبات ضد 2.

التمرين (7):

يكون التمرين بثلاثة طالبات ضد ثلاثة ويبدأ اللعب على ثلاثة اهداف لكل فريق موضوعة على جانبي الملعب ويكون الهدف بعد كل خمسة تمريرات من كل فريق.

التمرين (8):

يكون اللعب من قبل أربعة طالبات اثنان ضد اثنان بنصف ملعب وتحدد المنطقة بـ 6 شواخص لكل طالبتين ويتم اللعب بالتهديف على الشواخص.