

	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>
	<b>Vol.18 Issue 4 Year /2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/</b>
		<b>E-ISSN: 2708-3454</b> <b>P-ISSN: 1992-0091</b>

## تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم

للباحثون

أ. م. د. عبد الله حويل فرحان الكعبي

ا.م.د. نبيل حسين عباس

nabeelalsalamy@gmail.com

[adbulh33@gmail.com](mailto:adbulh33@gmail.com)

جامعة القادسية/ كلية التربية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

م.د. احمد خضير جبر

[Khudairgb@gmail.com](mailto:Khudairgb@gmail.com)

وزارة الرياضة والشباب / مديرية الرياضة والشباب البصرة

### الملخص :

يهدف البحث الى تأثير تمارين المنافسة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم و استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، وتم اختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (20) لاعبه عشوائيا ، وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (10) لاعبه لكل مجموعة بالطريقة البسيطة القرعة ، وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ في المتغيرات المبحوثة استغرقت فترة التدريب المنهج التدريبي (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبيتين . وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة لإحصائيات . الكلمات المفتاحية: تمارين المنافسة- القدرات البدنية والمهارية- لاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم

### The effect of competition exercises in developing some of the physical and skill abilities of junior football players in five-a-side football

for researchers

a. M . Dr. Abd Allah Hawail Farhan Al Kaabi Prof. Dr. Nabil Hussein Abbas

nabeelalsalamy@gmail.com adbulh33@gmail.com

Al-Qadisiyah University/College of Education

Department of Physical Education and Sports Science for Girls

M.D. Ahmed Khudair Gabr

[Khudairgb@gmail.com](mailto:Khudairgb@gmail.com)

Ministry of Sports and Youth / Directorate of Sports and Youth Basra

### Abstract

The researcher used the experimental method in the style of equal groups, and the sample of the research was chosen from them (20) randomly, and they were randomly divided into two groups. (10) for each group by simple lottery method. The homogeneity and equivalence of the investigated variables was

	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b>
	<b>Vol.18 Issue 4 Year</b> <b>/2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/</b>	<b>P-ISSN: 1992-0091</b>

conducted. The training period lasted 8 weeks with two training units. The statistical bag (spss) was used to process statistics.

**Keywords: competition exercises - physical and skill abilities - female junior football players**

- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات مختلفة بأساليب متنوعة تتطلب منه أن يقطع مسافات مختلفة بسرعات متنوعة ، الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والحركية والعمليات العقلية عند اللاعب ، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على أن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي المهارية أثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطئية . أن اختيار التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء وفهم الواجبات الملقاة على اللاعبين ، وتعد من الأمور الهامة ويمكن التحكم بالأحمال التدريبية من خلال تخطيط حمل التدريب المناسب وتقويمه للوصول للأعلى مستوى باللاعب لمواجهة تلك التغيرات لأبتم ألا من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني طبقا لشروط وظروف المباراة". هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على كيفية استثمار أسلوب اللعب بأشكال متنوعة من خلال الأداء الحركي الانسيابي للاعب وبالسلوك الحركي نفسه أثناء التدريب وهي إضافة جديدة لتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري والوقوف على أحد الجوانب التدريبية المهمة التي قد تساهم في اعداد اللاعبين الناشئات بكرة القدم للصالات. وجد الباحث إن هناك مشكلة تتجلى في عدم الاطلاع على الأساليب الحديثة التي تؤدي وكيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير القدرات البدنية والأداء المهاري من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها أثناء التدريب باستخدام التدريبات الحديثة للأساليب اللعب مختلفة في وحداتهم التدريبية وهذا السبب دفع الباحث للبحث في موضوع تمارين المنافسة باستخدام الجمل التكتيكية في تطوير السرعة الحركية المصاحبة للرشاقة والاداء المهاري للاعبات منتخب جامعة القادسية بخماسي بكرة القدم من خلال تصميم منهج تدريبي لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبات أثناء اللعب .

1-2 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على تأثير تمارين المنافسة على بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث .
- 2- التعرف على الفروق في الاختبارات القبلية والبعديية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .
- 3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعديية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية.

1-3 فروض البحث الى ما يلي :

- 1- إن لتمرين المنافسة الأثر في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية .

	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b>
	<b>Vol.18 Issue 4 Year /2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/</b>	<b>P-ISSN: 1992-0091</b>

4-1- مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري :للاعبات منتخب القادسيه للناشئات بخماسي كرة القدم 2017 - 2018

2-4-1 المجال الزمني : للفترة الزمنية من 9 / 11 / 2017 إلى 29 / 1 / 2018

3-4-1 المجال المكاني : ملاعب قسم وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، " إذ ان التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغيير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الأتية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغيرها ضمن منطق علمي سليم .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات منتخب القادسيه بكرة القدم للموسم الرياضي 2017-2018 البالغ عددهم (20) لاعبه الذين يمثلون مجتمع البحث وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (10) لاعبات . وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

جدول (1)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية *	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	س	ع±	س	ع±				
1 العمر / السنة	15.975	0.357	15.062	0.430	0.728	2.042	30	عشوائي
2 الطول / سم	152.531	3.823	154.8	3.083	1.287			عشوائي
3 كتلة الجسم / كغم	48.943	4.824	48.250	4.466	0.692			عشوائي

3-3 الأدوات والوسائل الاجهزة المستخدمة :

- استمارة استبيان - المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- استمارة جمع البيانات- القياسات والاختبارات - المقابلة الشخصية .
- فريق العمل المساعد - ساعة إيقاف . جهاز الرستاميتز لقياس الطول والوزن.
- كرات قدم قانونية عدد ( 25 ) - أعلام عدد ( 15 ) - حبال لتقسيم المرمى إلى مربعات
- مصاطب بارتفاعات مختلفة ( 30 ، 40 ، 50 ) سم .

4-3- استمارة تحديد أهم الاختبارات الخاصة

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، فضلا عن توثيق آراء اغلبهم في استمارة الاستبانة حول أهمية اختيار أفضل اختبار من الاختبارات المرشحة والملائمة للاعبات كرة القدم الناشئين . وقد استخلص الباحث من تلك الاختبارات أفضلها والتي حققت أهمية واتفاقاً عالٍ نسبياً ، من وجهة نظرا لخبراء والمختصين .

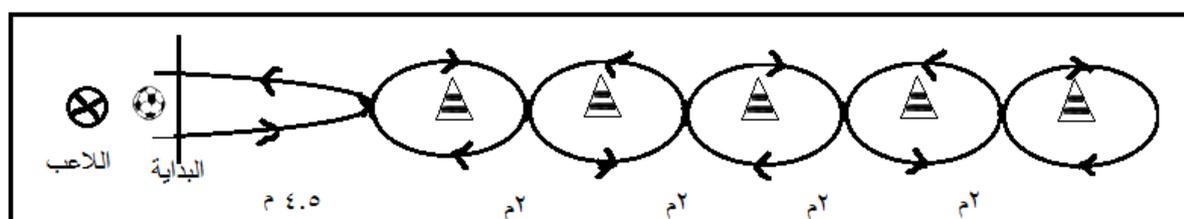
### جدول (3)

ت	المهارات الأساسية	الدرجة المتحققة	درجة القبول	الأهمية النسبية	نسبة القبول	النتيجة
1	المناولة	58	%32.5	%96.6	%54.2	مقبول
2	الدرجة	55		مقبول		
3	التهدف	58		مقبول		
4	الجري المتعرج	56		مقبول		
5	الجري بالكره	54		مقبول		
6	الرمية الجانبية	28		غير مقبول		
7	ركض 10م كل 3م شاخص تغير الاتجاه	51		مقبول		%85

### 3-5 – توصيف الاختبارات

#### 1- اختبارات الرشاقة.

- اسم الاختبار: الجري بالكرة (25م) بين الحواجز .
  - الغرض من الاختبار : الرشاقة
  - الأدوات المستعملة : خمسة شواخص ، ساعة توقيت ، كرات قدم .
- وصف الاختبار : توضع خمس شواخص بين كل منها (2م) وعلى بعد من الشاخص الأول يرسم خط البداية بمسافة (4.5م) ، يقوم اللاعب عند إشارة البدء بالدرجة بالكرة (زكراك) حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطة خط البداية . ينظر الشكل ( 5 ) .



الشكل ( 5 )

يوضح اختبار الجري بالكرة (25م) بين الحواجز

التسجيل : يسجل الزمن لأقرب ( 0.01 ثانية ) .

شروط الاختبار : تعطى لكل لاعب محاولتان .

اسم الاختبار : التهدف من الثبات نحو الهدف المقسم ( 3 )

هدف الاختبار : قياس دقة تهدف الكرة نحو المرمى .



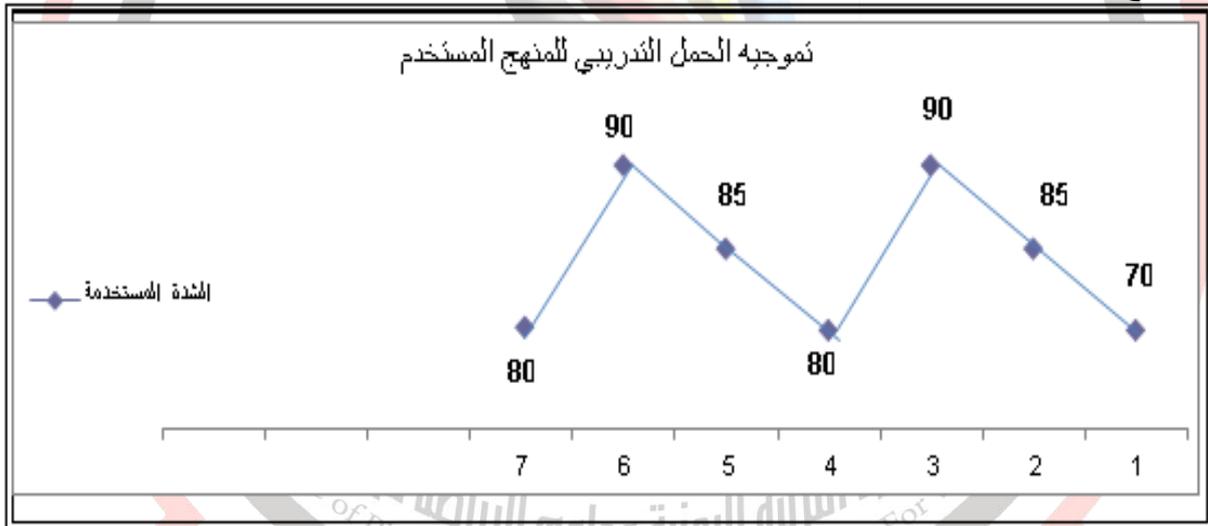
الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية عدد 1، حبل تقسيم المرمى، شريط قياس، هدف كرة قدم، ساحة كرة قدم. إجراءات الاختبار: توضع الكرات الخمسة على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة.

وصف الاداء: يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى إدخالها الى المربعات المرسومة في المرمى، ثم ينتقل الى الكرة الثانية، وهكذا، وتعطى لالعب خمس محاولات متتالية. التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الخمس نحو المرمى وعلى النحو الآتي:

- ثالث درجات عند المربع 3
- درجتان عند المربع رقم 2
- درجة واحدة عند المربع رقم 1
- صفر إذا خرجت الكرة

3-6 - المنهج التدريبي

قام لباحث بإعداد منهج تدريبي معتمداً منهجاً مقترحاً بما يتناسب والظروف المختلفة للعينة . وتكون الفترة المناسبة للمنهج الإعداد الخاص والتي تستغرق (6) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع .



3-6 الوسائل الإحصائية

استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته من الحقيبة الإحصائية (spss). ومنها استخراج الآتي :

- 1- قانون الاهمية النسبيه .
- 2- الوسط الحسابي .
- 3- الانحراف المعياري .
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (2)

	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b> <b>P-ISSN: 1992-0091</b>
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	
<b>Vol.18 Issue 4 Year</b> <b>/2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام /2019</b>		

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة (ت) *		بعد التدريب الضابطة		بعد التدريب تجريبية		المتغيرات		
		الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	القياسات	ت	
معنوي	18	1.73	9,578	0.424	4.1	0,256	3,77	بالكرة	الدرجة	1
معنوي			3,617	0.0301	11.31	0.337	10.92	بالكرة	الجري المتعرج	2
معنوي			5,424	0.966	9.4	0.337	8.292	بدون كرة		
معنوي			7.34	1.89	4.56	1.18	4.8		المناولة	3
معنوي			4.53	3.88	4.56	0.16	5.42		التهديف	
معنوي			5,968	0,364	4.293	0.424	4.1	بالكرة	ركض 10م كل 3م شاخصتغير الاتجاه	
عشوائي			0,430	0,188'	2,966	0.165	2.985	بدون كرة		

من خلال الجدول (6) إن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة اظهرت قيمة t وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.73) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على إن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية . يعزو الباحثان نقصان زمن قطع هذه المسافة في الاختبارات البعدية أتى من خلال تطور القوة السريعة للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين بحيث مكثهم من تزايد السرعة بشكل إيجابي وتحفيز اكبر عدد من الألياف العضلية التي تأثرت بنوعية تدريبات المستعملة في المنهج التدريبي والتي اثرت بشكل ايجابي في " إعطاء ربح في السرعة من الناحية الميكانيكية . أن هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي يتفق كل من محمد حسن علاوي ( 1990 ) ، بهاء سلامة ( 1994 ) ، ومفتي إبراهيم ( 1998 ) ، بسطويسي أحمد ( 1999 ) ، وعصام عبد الخالق (2000) علن أن التدريب المقتن الصحيح باستمرار على الحركات المركبة يقصر زمن رد الفعل للمركب وأن زمنا للاستجابة كحد أدنى لا يمكن خفضه وهو الزمن اللازم للعمليات الفسيولوجية. إذ يحتم على اللاعب أن يركز على ميلان الجسم للأمام واخذ خطوات مناسبة تتلاءم ونوعية التدريبات المستخدمة وهذان العاملان يدخلان ضمن العوامل الفنية التي يتم التأكيد عليها عند تطبيق الركض السريع مما ساعد ذلك في تطوير الإنجاز لهذا الاختبار في القياس البعدي . هذا التطور في اختبارات الجري المتعرج وسرعة تغير الاتجاه إلى إلى تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمنتبهة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي و إن هنالك تطورا واضحا في المهارات كافة ، فمثلا مهارة المناولة يرى الباحث ان سبب



MODERN SPORT

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

Vol.18 Issue 4 Year

/2019

مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

التطور هو التنوع في التمارين المركبة المستخدمة في المنهج التدريبي وكذلك الادوات والوسائل المستخدمة في مهارة المناولة لان الميدان التدريبي يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع وطاقت اللاعب المدرب في كرة القدم من خلال نوعية لتدريبات المستخدمة التي يتضمنها الوحدات التدريبية فضلا عن تهيئة الجو المناسب والتشويق والإثارة لممارسة التدريب من أجل التخفيف عن شدة الحمل البدني والنفسي للاعب ، فضلا عن رغبة اللاعبين في التطور نحو الافضل في مجال كرة القدم ( فالمناولة الصحيحة تغرس الثقة عند اللاعبين الواعي والإدراك لاستخدام المناولة خططيا افضل استخدام ). فضلا عن التدريب على المناولة يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه نوعية التمرينات يقوم بها ، في مساعدة المدرب للاعبه في اتخاذ القرار السليم اثناء المباراة فان التمرينات التي يختارها في التدريب يجب ان تمثل واقع ما يحدث في المباراة " . إما بالنسبة لمهارة التهديف ، يرجع إلى استخدام التمرينات المشروطة والموجهة للمجموعة التجريبية والتي تضمنت تمرينات التهديف على المرمى في اغلب التمرينات مما أدى إلى تطور التهديف ، إذ كان الوضع النهائي في اغلب التمرينات المشروطة ينتهي بالتهديف على المرمى وبتكرارات كثيرة وفي مواقف مشابهة إلى المواقف التي تحدث اثناء المباراة ، ولكي تحرز الأهداف يجب التأكيد على آلية التهديف من حيث الوضع التشريحي الصحيح لجسم اللاعب اثناء التهديف ، وهنا يؤكد (مفتي ابراهيم1994) " إن دقة التهديف وقوته لها دور أساسي في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريباته زادت مقدرته على التهديف بقوة ودقة في المكان المحدد "

#### 5-الخاتمة :-

#### 1-1-استنتج الباحث :-

- 1- ساهمت تمارين المنافسة المستخدمة في المنهج التدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث .
  - 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث كافة .
- #### 5-2-اوصى الباحث :
- 1- ضرورة اعتماد تمارين المنافسة المستخدمة في المنهج التدريبي لما لها من تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات الناشئات بخماسي كرة القدم .
  - 2- ضرورة إجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى .

#### المصادر العربية

1. أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، مسلة المعارف، 1988
2. بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض، مكتبة الطالب الجامعي .1987.
3. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1989
4. حنفي محمود ابراهيم . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.

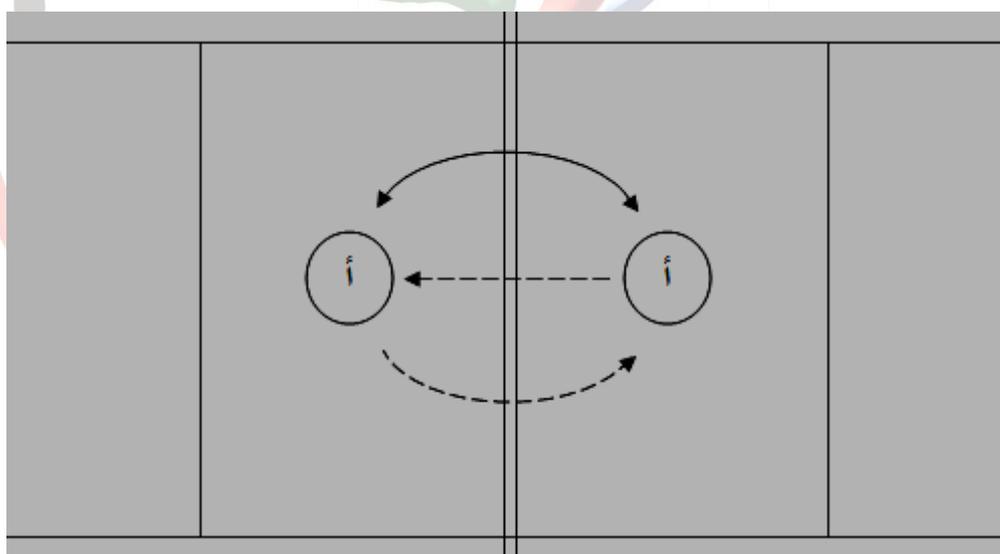
	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b>
	<b>Vol.18 Issue 4 Year</b> <b>/2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام /2019</b>	<b>P-ISSN: 1992-0091</b>

5. حنفي مختار ( ب ت ) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
6. حنفي مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1998
7. حنفي مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت 1978
8. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 محدثة ، جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ، 1999 ،
9. زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 1990 .
10. مفتي ابراهيم : محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع 1994
11. صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1991
12. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989

### التمارين المستخدمة في البحث

#### تمرين رقم 1 (المناولة):

تقوم اللاعبه بمناولة الكرة عالياً إلى الزميل المسافة بينهما 5م تقوم الزميلة بإخماد الكرة والدرجة باتجاهها والدوران من خلفها والرجوع بالدرجة إلى مكانها وتناول الكرة إلى زميلتها بالتناوب وهكذا. يستمر التمرين ويجب على اللاعبه مواجهة الزميلة . (عشر تكرارات). (21 ثانية)



#### تمرين رقم 2 (المناولة):

يقف اللاعب (أ) على الخط الخلفي للملعب ويقف اللاعب (ب) قريباً من خط المنتصف ظهره إلى اللاعب (أ). يقوم (أ) برمي الكرة عالياً إلى داخل الملعب صارخاً (الآن). تستدير اللاعبه (ب) عند سماع الصوت ويتحرك إلى حيث الكرة ويرفعها إلى اللاعبه (ج). (عشر تكرارات). (45 ثانية)



MODERN SPORT

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

Vol.18 Issue 4 Year

/2019

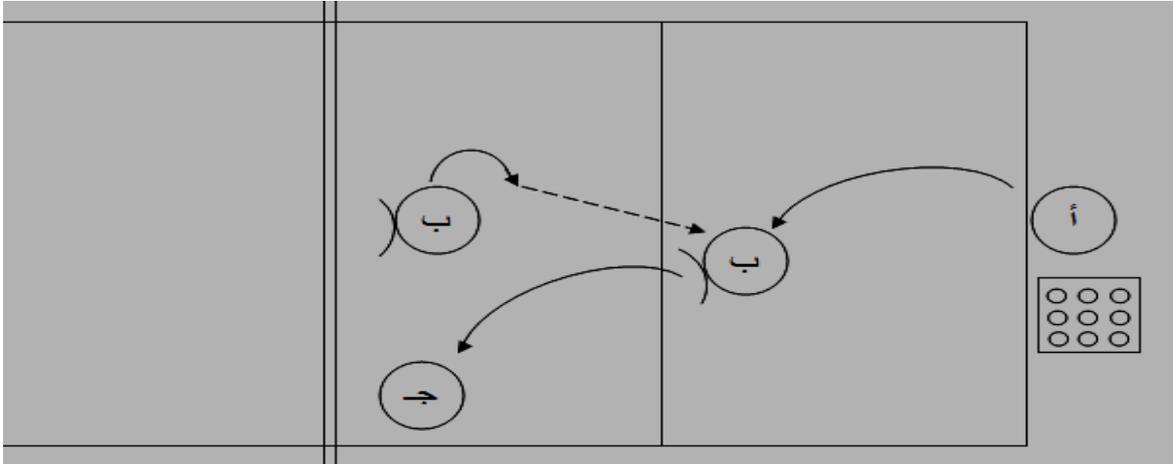
مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

المجلد 18 العدد 4 للعام /2019

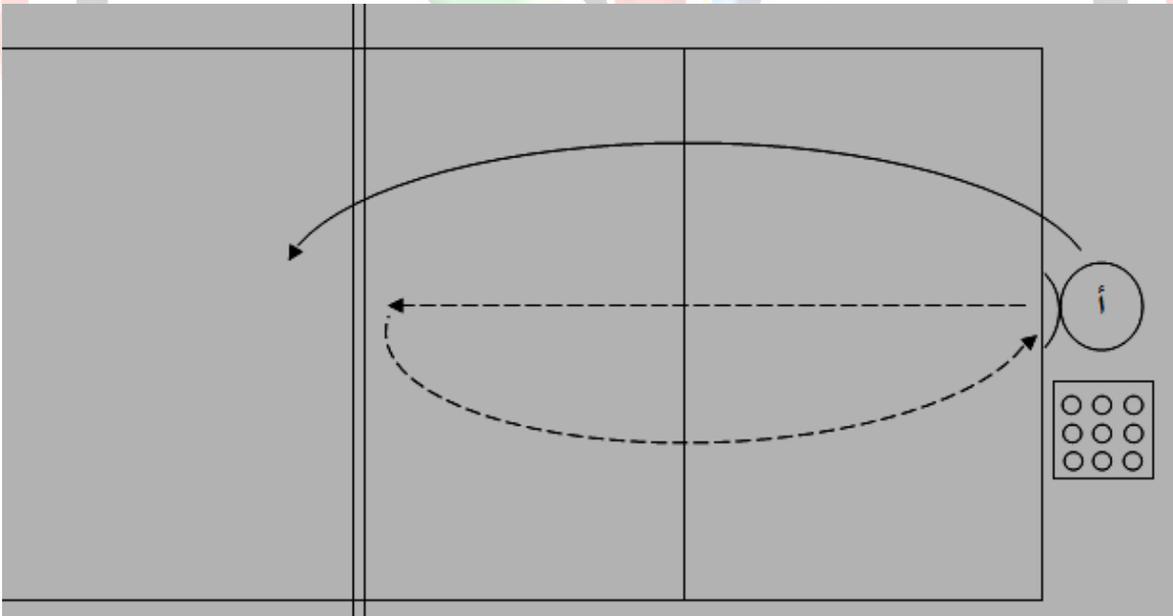
E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091



تمرين رقم 3 (التهديف):

يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء بعدها يقوم بالدخول إلى منطقة الجزاء بسرعة ومس الكرة باتجاه المرمى وبعدها يعود (مستمر)، زمن الأداء (60 ثانية).



تمرين رقم 4 (الضرب الكرة بكتلتا القدمين):

يقف اللاعبان (أ، ج) قريباً من منطقة الجزاء بحيث تكون المسافة بينهما عشرة أمتار يقف (ب) بينهما ولكن بعيداً عن منطقة الجزاء بمسافة ستة أمتار يتناوب اللاعبان (أ، ج) رمي أو رفع الكرات الى (ب) ليسددها على المرمى . ويجب عليه ضرب الكرة مرة بقدمه اليسرى والاخرى بقدمه اليمنى وهكذا ، زمن الاداء (45 ثانية).

	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b> <b>JOURNAL</b>	
	special issue of first international scientific conference <b>Vol.18 Issue 4 Year</b> <b>/2019</b>	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول <b>المجلد 18 العدد 4 للعام /2019</b>	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091

