



Effect of Woods model in teaching some defensive handball movements to students

Assistant Professor Haider Zghair Alwan

Article Information

Article history:

Received:

Reviewer:

Accepted:

Key words : Woods model, education, defensive movements, handball.

Correspondence:

Abstract

Importance of current research is to raise knowledge of students with basic defensive skills via using a correct educational model that helps raise the level of learning , performance and increase the learner's desire to implement his motor duty. Research problem was: Educational models help in addressing many problems related to learning because they are dedicated to each educational goal , nature of learner and game he specializes in. Therefore, defensive skills in handball must have an educational model that suits them and raises level of students' learning. The aim of the research was to identify the effect of Woods model in teaching some defensive handball movements for students. experimental method was used, research sample included third-year students in College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Qadisiyah University. After applying the model, the most important conclusions were : Woods model helped in teaching some defensive handball movements for students. Researcher recommended: Adopting Woods model because it helped in teaching some defensive handball movements for students.

تأثير أنموذج وودز في تعليم بعض الحركات الدفاعية

بكرة اليد للطلاب

م.د. حيدر زغير علوان

جامعة القادسية - كلية التربية - شعبة النشاطات الطلابية

Haider.Zghair@qu.edu.iq

قدم للنشر 2025 /1/15، قبل للنشر 2025/2/6

ملخص البحث:

تأتي أهمية البحث للارتقاء بمستوى الطلاب التعليمي بالمهارات الاساسية الدفاعية وفق استخدام انموذج تعليمي صحيح يساعد على رفع مستوى التعلم والاداء وزيادة رغبة المتعلم في تنفيذ الواجب الحركي المناط به. وكانت مشكلة البحث: النماذج التعليمية تساعد في معالجة الكثير من المشاكل التي تخص التعلم كونها مخصصة لكل هدف تعليمي وطبيعة المتعلم واللعبه التي يختص بها ولهذا فان المهارات الدفاعية بكرة اليد لابد لها نموذج تعليمي يناسبها ويرفع من مستوى تعلم الطلاب. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير أنموذج وودز في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب. وتم استخدام المنهج التجريبي، اما العينة للبحث تضمنت طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية ، وبعد تطبيق النموذج تم توصل الى اهم الاستنتاجات : أنموذج وودز ساعد في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب . وتم التوصية: اعتماد أنموذج وودز لأنه ساعد في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب .

الكلمات المفتاحية : أنموذج وودز ، تعليم ،الحركات الدفاعية، كرة اليد .

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ازدهار البلد وتقدمه يعتمد على الاهتمام بتربية الانسان وتعليمه بالصورة الصحيحة والهادفة من خلال الاهتمام بمخرجات التعلم سواء طرائق التدريس او الاسلوب المتبع الذي يعتمد على النماذج التعليمية والاستراتيجية ولمختلف العلوم والتخصصات والمجالات التي يرغب المتعلم تعلمها سواء بالدراسات النظرية او التطبيقية ومنها المجال الرياضي.

ففي هذا المجال ان تعلم المهارات والجوانب الفنية لأي لعبة رياضية يعتمد بالدرجة الاولى على النماذج التعليمية اذا توجد العديد من النماذج وكل نموذج له اهدافه التعليمية واسلوبه الخاص به وحسب خصوصية اللعبة.

ولهذا فان لعبة كرة اليد وخاصة الاداء المهاري الدفاعي نادرا ما يتم تعليمه لعدم رغبة المتعلم في تعلمه كونه يعتمد على جهده ونكائه في قطع الكرة من الخصم بينما يميلون اكثر على المهارات الهجومية كونه يتحكم بالكرة وله فرصة في تسجيل النقاط وهذا الاختلاف بين الهجوم والدفاع اداء الى استخدام اكثر النماذج التعليمية التي تعلم وتنمي الجانب المهاري الهجومي بينما الدفاعي نجد له الدراسات قليلة ولهذا فان استخدام النموذج الصحيح سوف يساعد على رفع مستوى تعلم المهارات الدفاعية ومنها انموذج وودز الذي يراه (مهدي هادي حامد، 2024) بأنه " عملية التدريس المتبعة داخل الصف بحيث تجعل الطلاب يمارسون مجموعة من العمليات العقلية وهي (التنبؤ ، الملاحظة ، التفسير) على نحو متتابع من اجل الوصول الى الهدف النهائي من الدرس " (مهدي ، 2024 : 19) بينما يرى (زاهر فنونه، 2012) انموذج وودز بأنه " احدى العمليات التعليمية تتضمن خطوات إجرائية متسلسلة تساعد المعلم على التخطيط في نشاطاته على مستوى الأهداف والتنفيذ والتقييم، وترتكز على مراحل وخطوات محددة بوصول الطالب للمعرفة التي تمكنهم من اكتساب المفاهيم وتنمية الاتجاهات" (زاهر ، 2012: 24).

ولهذا فان هذا النموذج يعطي المساعدة في تنظيم الخبرات التعليمية للمتعلم بحيث يتم الاداء بصورة منتظمة ولأصعب المهارات الدفاعية بكرة اليد وهذا هو الهدف من انموذج وودز كما يراه (ابراهيم ناصر، 2006) " عملية لتنظيم الخبرات التعليمية، وجعلها مرتبة بشكل منطقي لضمان استمرار الدرس بصورة صحيحة ومخططة له مسبقا لتحقيق الهدف النهائي من التعليم " (ابراهيم، 2006: 17).

ومن هنا تأتي اهمية البحث للارتقاء بمستوى الطلاب التعليمي بالحركات الدفاعية وفق استخدام انموذج تعليمي صحيح يساعد على رفع مستوى التعلم والاداء وزيادة رغبة المتعلم في تنفيذ الواجب الحركي المناط به.

1-2 مشكلة البحث:

النماذج التعليمية تساعد في معالجة الكثير من المشاكل التي تخص التعلم كونها مخصصة لكل هدف تعليمي وطبيعة المتعلم واللعبة التي يختص بها ولهذا فان المهارات الدفاعية بكرة اليد لا بد لها نموذج تعليمي يناسبها ويرفع من مستوى تعلم الطلاب.

ومن خلال خبرة الباحث التعليمية والاكاديمية وممارسته للعبة كرة يد وجد ان الحركات الدفاعية ضعيفة المستوى ولا ترتقي الى مستوى الطموح في التعلم وهذا يعود الى النموذج التعليمي المستخدم ربما لا يحقق المستوى المطلوب وعلى ضوء ذلك تم الاستعانة بأنموذج وودز الذي اثبت قدرته في التعليم بمختلف العلوم ومنها لعبة كرة اليد وخاصة في الجانب الفكري لفهم المهارة وكيفية تطبيقها وعلى ضوء ذلك جاء تجريب هذا النموذج في تعلم المهارات الاساسية الدفاعية بكرة اليد املين نجاحه ومعالجة المشكلة البحثية.

1-3 اهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير أنموذج وودز في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.
- 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.
- 3- التعرف على في الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.

1-4 فرضيات البحث :

- 1- وجود تأثير ايجابي لأنموذج وودز في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.
- 2- وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.
- 3- وجود فروقات ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية للعام الدراسي 2024-2025 .

- المجال المكاني: ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية.

- المجال الزمني: المدة من 2024/10/14 ولغاية 2024/12/17

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 المنهج: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي وفق تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لمعالجة المشكلة.

2-2 العينة ومجتمع البحث:

حدد مجتمع البحث بصورة عمدية بطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية والبالغ عددهم (190) طالب .

إما عينة البحث تم اختيارهم من مجتمع البحث عمديا والبالغ عددهم (20) طالب وهم يمثلون شعبة واحد لتشكل نسبة (10.52%) من المجتمع وتم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبية عشوائيا لتبلغ كل مجموعة (10) طلاب وبذلك تم التجانس والتكافؤ كما في جدول (1).

جدول (1)

يبين معاملا الاختلاف للتجانس وقيم الفروقات للتكافؤ

المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة t	الدلالة
	معامل الاختلاف	س-	ع++	معامل الاختلاف	س-	ع++		
الكتلة/ كغم	1.345	71.845	0.967	1.362	71.641	0.976	0.446	غير معنوي
الطول/ سم	0.864	170.87	1.478	0.913	170.47	1.558	0.559	غير معنوي
حائط الصد/عدد	4.789	9.542	0.457	6.839	9.854	0.674	1.151	غير معنوي
التحركات الدفاعية امام وخلف / عدد	5.845	12.745	0.745	7.622	12.647	0.964	0.241	غير معنوي
مهارة التحركات الدفاعية للجانبيين/عدد	6.752	9.745	0.658	8.203	9.557	0.784	0.551	غير معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت (0.05) = 1.724

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والادوات والاجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المراجع.

-الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

- كرات يد - ملعب نظامي - اشربة لاصقة - قياس متري - ساعة توقيت - أهداف كرة يد عدد

(1) - أصباغ ملونة - شاخص بارتفاع 260 سم .

2-4 اجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

وفق المراجع والمقررات الدراسية والمنهج التعليمي في كرة اليد في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تم تحديد متغيرات البحث وهي الحركات الدفاعية.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة

2-4-2-1 اختبار حائط الصد. (كمال، 2002 : 217)

الغرض: قياس مهارة حائط الصد.

الأدوات: ملعب، كرات معلقة بحامل، شريط قياس ولاصق، ساعة.

مواصفات الأداء: بعد وضع علامة باللاصق بالخط 6م ، ويوضع الشاخصان بخط 9 م، وفي ، وتكون نقطة البداية في منتصفها. يقف المختبر فوق العلامة على خط ال (6 متر) ، وعند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالتحرك للأمام في اتجاه احد الكرتين ليقفز للأعلى لأداء مهارة حائط الصد الدفاعي يكرر الاداء لأكثر عدد ممكن لمدة (15 ثا).

التسجيل: عدد المحاولات الصحيحة خلال زمن (15ث) .

2-4-2-2 اختبار التحرك الدفاعي للأمام والخلف. (كمال، 2002 : 219)

الغرض ن الاختبار: قياس التحرك الدفاعي.

الأدوات: ملعب، شريط، ساعة.

الأداء: تثبت علامتان بالشريط، أحدهما على خط 6م ، والثانية امامها على خط 9 م يقف اللاعب عند خط 6م وعند إعطاء إشارة البدء ويتم بتحركات دفاعية للأمام للوصول إلى العلامة المقابلة على خط 9م ، ثم العودة مرة أخرى .

شروط الأداء:

التسجيل: يسجل للمختبر المحاولات الصحيحة خلال (15 ثانية) .

2-4-2-2 اختبار التحرك الدفاعي للجانب. (كمال، 2002 : 221)

الغرض: قياس التحرك الدفاعي للجانب

الأدوات: ملعب، شريط قياس، ساعة ايقاف

الأداء: تثبت علامتان بالشريط على خط 6م، و 9 ايضا المسافة بينهما 300 سم. يقف اللاعب المختبر فوق العلامة الاولى وعند إعطائه إشارة البدء يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول الى العلامة الثانية ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الجانبية.

التسجيل: يسجل عدد المحاولات خلال فترة (15) ثانية.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

بتاريخ 2024/10/14 اجريت تجربة استطلاعية على عينة من نفس اللاعبين العينة التجريبية

وذلك لتقنين التمرينات التعليمية الموضوعية وفق نموذج وودز المستخدم وتطبيقه لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحث.

5-2 التجربة الرئيسية:

1-5-2 القياسات القبليّة: تمت بتاريخ 2024/10/20

2-5-2 النموذج التعليمي المستخدم: قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات التعليمية التي تخص الحركات الدفاعية وتطبيقها وفق نموذج وودز الذي يساعد في تنظيم الخبرات التعليمية والذي يتم تطبيق وفق ثلاث عمليات عقلية هي التنبؤ والملاحظة والتفسير، وتم تطبيق الأسلوب خلال القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية وفي القسم التطبيقي من الوحدات التعليمية (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع، وبدا تطبيق الاستراتيجية بتاريخ 2024/10/21 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2024/12/16

3-5-2 القياسات البعدية: تمت بتاريخ 2024/12/17

6-2 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يبين قيم الفروقات في الأوساط الحسابية القبليّة والبعدية وقيم (t) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الدلالة	قيمة t	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدية	
معنوي	2.547	0.667	11.241	9.542	حائط الصد/عدد
معنوي	3.018	0.499	14.251	12.745	التحركات الدفاعية امام وخلف / عدد
معنوي	2.839	0.468	11.074	9.745	مهارة التحركات الدفاعية للجانبين/عدد

قيمة (t) تحت احتمال (0.05) = 1.833

جدول (3)

يبين قيم الفروقات في الأوساط الحسابية القبليّة والبعدية وقيم (t) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الدلالة	قيمة t	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدية	
معنوي	3.778	0.898	13.247	9.854	حائط الصد/عدد
معنوي	3.261	1.042	16.045	12.647	التحركات الدفاعية امام وخلف / عدد
معنوي	3.984	0.886	13.087	9.557	مهارة التحركات الدفاعية للجانبين/عدد

قيمة (t) تحت احتمال (0.05) = 1.833

جدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية البعدية وقيم (t) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الدلالة	قيمة t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.265	0.867	13.247	0.754	11.241	حائط الصد/عدد
معنوي	5.554	0.689	16.045	0.685	14.251	التحركات الدفاعية امام وخلف / عدد
معنوي	5.382	0.895	13.087	0.678	11.074	مهارة التحركات الدفاعية للجانبين/عدد

قيمة (t) = (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) الخاصة بالاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم الحركات الدفاعية بكرة اليد تبين هناك تحسن وتعلم بمستوى الاداء الدفاعي مما يدل على تطبيق المجموعتين الوحدات التعليمية المناطة بهم بصورة صحيحة ولهذا (نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي، 2000) التعلم الحركي هو " اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية " (نجاح، اكرم، 2000: 17).

بينما يؤكد (قاسم لزام، 2005) "إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" (قاسم ، 2005: 56).
 كم ان اتباع التعليمات الخاصة من المعلم وتطبيقها بصورة منتظمة من قبل المتعلم اكيد سوف ترفع من مستوى التعلم الصحيح ولهذا يرى (ظاهر هاشم ، 2002) "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد إن يكون هناك تطور في التعلم نتيجة اتباع الخطوات الأساسية السليمة للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات والتكرار متواصل لحد ثبات الأداء" (ظاهر ، 2002: 102).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة بسبب استخدام نموذج وودز التعليمي المناسب في تعليم المهارات الأساسية الدفاعية لما يحتويه من خطوات تساعد على فهم المادة التعليمية وهضمها من قبل المتعلم وكما تعطي تفسير واضح للحركات الصعبة ولهذا يرى (ساهرة محمد عبد الامير ، 2019) " انموذج وودز هو مجموعة من الإجراءات التي تهيئها المدرسة وفق ثلاث عمليات عقلية متسلسلة وهي التنبؤ والملاحظة والتفسير اذ تقوم الطالبات بتنفيذها داخل مجموعات صغيرة وبإشراف المدرسة" (ساهرة ، 2019 : 31) .

كما يعد انموذج وودز من عمليات التعلم البنائي اذ يرى (اميرة ابراهيم صهيل ، 2021) ان " التعلم البنائي في التربية الرياضية بانها استراتيجية تعليمية لبناء المعرفة الخاصة باللعبة او المهارة مع الأداء

الحركي ودمج الخبرات السابقة مع الخبرات الجديدة في ضل بيئة تعليمية تتصف بالتفاعل" (اميرة ، 2021: 16).

واخيرا ان هذا النموذج عزز الثقة ورفع مستوى الدافع للتعلم مما ساعد على تعلم المهارات الاساسية الدفاعية ولهذا ترى (ناهده عبد زيد ، 2011) " هناك أساليب ترفع الاثارة ودوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها ،فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم" (ناهدة ، 2011 : 29).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

- 1- أنموذج وودز ساعد في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.
- 2- النموذج وودز يعتمد على ثلاث مراحل مهمة بالتعليم لارتباطها بالعمليات العقلية هي (التنبؤ والملاحظة والتفسير) وهذا سر نجاح هذا النموذج.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد أنموذج وودز لأنه ساعد في تعليم بعض الحركات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.
- 2- التأكيد بالتعليم على النموذج وودز الذي يعتمد على ثلاث مراحل مهمة بالتعليم لارتباطها بالعمليات العقلية هي (التنبؤ والملاحظة والتفسير) وهذا سر نجاح هذا النموذج.
- 3- اجراء دراسات وبحوث على نماذج تعليمية اخرى ترفع من مستوى الدفاع بكرة اليد.

المصادر:

- 1- إبراهيم ناصر. أثر استخدام انموذج (وودز) والخارطة المفاهيمية في تغيير المفاهيم الكيميائية نوات الفهم الخطأ لدى طالب الصف الثاني متوسط: رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، 2006.
- 2- اميرة إبراهيم سهيل. فاعلية استراتيجية التعلم البنائي على وفق أسلوب بيجز في اكتساب التحصيل المعرفي وتعلم عدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- 3- زاهر فنونة. أثر استخدام نموذج التعلم التوليدي واستراتيجية العصف الذهني في تنمية المفاهيم والاتجاه نحو مادة الأحياء لدى طالب الصف الحادي عشر: رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين، 2012.
- 4- ساهرة محمد عبد الأمير. تأثير منهج تعليمي على وفق نموذج وودز في السعة العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية للمتعلقات نوات الفهم الخاطئ بالكرة الطائرة: اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2019.

- 5- ظاهر هاشم إسماعيل. الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2002.
- 6- قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، 2005.
- 7- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون). القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات: ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002 .
- 8- مهدي هادي حامد. تأثير منهج تعليمي بأنموذج وودز في مهارات التفكير الاستدلالي والمعرفة القانونية لكرة اليد: رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2024.
- 9- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي. التعلم الحركي: ط2، مطابع التعليم العالي، العراق، 2000.
- 10- ناهدة عبد زيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي: النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011.

ملحق (1)

(أنموذج من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1،2

هدف الوحدة التعليمية: تعلم الحركات بالدفاع

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
-التأكيد على شروط انموذج وودز .	2×8	1-وضع كرات على حوامل بارتفاع متر وتعطي ألوان لكل حامل ويطلب من المتعلم ان يقفز ويضرب الكرة فوق الحمل بع ان يعطي تفسير للون المستخدم واهمية في قطع الكرة.	85 دقيقة 35 دقيقة	القسم الرئيسي: 1-التعليمي
-التأكيد على الجوانب العقلية لأنموذج وودز التنبؤ والملاحظة والتفسير.	3×3	2-الدفاع ضد لاعبين يؤدون المناولة بينهما ويطلب من المدافع ان يأخذ القرار الصحيح بالتقدم و قطع الكرة.	50 دقيقة	2-التطبيقي
	4×3	3- الدفاع ضد لاعبين يودان الطبطبة وعليه التنبؤ واتخاذ القرار بالتحرك و قطع الكرة.		
	4×3	4-دافع اثنين ضد ثلاث مهاجمين ومنعهم من التصويب.		