



تأثير تمارين لعب مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الأولى بكرة القدم

م. د محمد راسم حسين العادلي

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[mohammed.rasim@qu.edu.iq](mailto:mohammed.rasim@qu.edu.iq)

الملخص :

تضمن البحث المقدمة وأهمية البحث : حيث تكمن أهمية البحث من خلال إعداد الباحث مجموعة تمارين مقترحة تساعد وتطور المهارات الأساسية بكرة القدم ، أما مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث وخبرته المتواضعة في مجال كرة القدم وكونه تدريسي وقربه من الطلاب لاحظ بأن الأسلوب التقليدي لا ينمي ولا يحسن المهارات الأساسية بصورة كبيرة لدى الطلاب ، اما هدف البحث فهو : التعرف على مدى تأثير التمارين المقترحة في تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم.

اما فرض البحث فهو : توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم، وهذه الفروق تكون لصالح الاختبارات البعدية. اعتمدت المنهجية البحثية والإجراءات الميدانية على المنهج التجريبي بما ينسجم مع طبيعة الدراسة. كما تناول الباحث تحديد مجتمع الدراسة المتمثل في طلاب المرحلة الأولى، واستعرض الأدوات المستخدمة في البحث والاختبارات المعتمدة والوسائل الإحصائية المطبقة. ثم عرضت نتائج الدراسة ومناقشتها، حيث تم تنظيم النتائج في جداول ثم تناولت مناقشتها تحليلاً. كما تضمن البحث استنتاجات وتوصيات، وكان من أبرز الاستنتاجات: إن تطبيق طرائق وأساليب تعلم المهارات الكروية له أثر إيجابي في مستوى الأداء المهاري والحركي.

الكلمات المفتاحية: المهارات الأساسية ، كرة القدم ، تطوير الأداء

## The effect of suggested game exercises on improving some basic skills for first-stage football students

Muhammad Rasim Hussain Al-Adly

Al-Qadisiyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

[mohammed.rasim@qu.edu.iq](mailto:mohammed.rasim@qu.edu.iq)

### Abstract :

The study tests the hypothesis that statistically significant differences exist between pre-test and post-test outcomes in the enhancement of fundamental football skills, with post-test results anticipated to exceed pre-test results. An experimental design was chosen as appropriate for the research aims, and the field procedures were implemented accordingly. The population was defined as first-year students, and the study delineates the instruments, assessments, and statistical techniques employed. Findings are reported and interpreted, with results organized in tables and subsequently discussed. The study also provides conclusions and recommendations, the most notable of which is:

1- The use of methods and techniques in learning football skills has a positive impact on the level of skill and motor performance

**Keywords :** ( fundamental skills ،Foot ball ،performance enhancement)

### 1 – مقدمة البحث وأهميته :

إن التطور الرياضي الذي تشهده مختلف المجالات والمجالات يمثل ثمرة أبحاث ودراسات وجهود علمية أسهمت في دفع مستوى الإنجاز الرياضي بشكل واسع ومؤثر على كافة الأصعدة. وتُعد كرة القدم إحدى الألعاب التي اعتمدت أساليب علمية وتربوية متنوعة لتعلم مبادئها البدنية والمهارية وغيرهما من العوامل



المرتبطة بها. لذا يتعين على المربين والمدربين الإلمام بأحدث الأساليب والطرق التي تتيح توظيف استراتيجيات تعلم متعددة بما يرفع من مستوى اللاعبين نحو الأفضل. من بين هذه الأساليب الحديثة التمارين المبنية على أسلوب اللعب التنافسي. ومن ثم تتضح أهمية هذا البحث في إعداد مجموعة من التمارين المقترحة التي تسهم في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم لدى الطلاب.

## 2 - هدف البحث :

1.

التعرف على مدى تأثير التمرينات المقترحة في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى.

## 3 - فرض البحث :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم لصالح الاختبارات البعدية.

## 4 - مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث وخبرته المتواضعة في مجال كرة القدم وكونه تدريسي وقربه من الطلاب لاحظ بأن الأسلوب التقليدي لا ينمي ولا يحسن المهارات الأساسية بصورة كبيرة لدى الطلاب ، مما دفع الباحث إلى تبني وإعداد تمرينات في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى.

## 5- مجالات البحث :

5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي ( 2023 \_ 2024 ).

5-2 المجال الزمني : الفترة من 7 / 12 / 2023 المصادف يوم الخميس - ولغاية يوم الثلاثاء 2024/2/13.

5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

## 6 – الطريقة و الاجراءات :

## 6 – 1 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي ( 2023 \_ 2024 ) والبالغ عددهم ( 10 ) شعب وبلغ عدد الطلاب ( 300 ) وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وهم شعبة ( ي ) والبالغ عددهم ( 32 ) طالب .وقد اخذ الباحث بعين الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة إذ إن جميعهم من جنس واحد ومن فئة عمرية واحدة , كما وان جميعهم حديثي التعلم وليس لديهم خبرات تعليمية سابقة وليس بينهم من كان ضمن صفوف نادي أو منتخب وطني.

## 6 – 2 تصميم الدراسة :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة وطبيعة المشكلة المدروسة.

## 6-3 المتغيرات المدروسة :

## 6-3-1 تحديد المهارات الأساسية بكره القدم:

تم تحديد المهارات الأساسية التي يكون لأسلوب التنافس أكثر تأثير من غيرها ومن خلال عرض استمارة الاستبيان وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية ثم ترشيح المهارة الأساسية التي حصلت على نسبة 75% فأكثر وعلى النحو المبين في الجدول (1) وكما في الجدول (1) :

الجدول (1) يوضح المهارات الأساسية المعتمدة في البحث



| الترتيب | الأهمية النسبية | المهارات الأساسية | ت | الترتيب | الأهمية النسبية | المهارات الأساسية | ت |
|---------|-----------------|-------------------|---|---------|-----------------|-------------------|---|
| 1       | %75             | التهدف            | 1 | 1       | %75             | التهدف            | 1 |
| 2       | %75.3           | المناوله          | 2 | 2       | %75.3           | المناوله          | 2 |
| 3       | %73.3           | الدحرجه           | 3 | 3       | %73.3           | الدحرجه           | 3 |
| 4       | %60             | الاخماد بالصدر    | 4 | 4       | %60             | الاخماد بالصدر    | 4 |

7-4-1 الاختبارات المستخدمة :

7-4-2 اختبار التهدف :

أسم الاختبار: التهدف نحو هدف مقسم.

هدف الاختبار: قياس دقة تصويب الكرة باتجاه المرمى.

الأدوات المستخدمة: خمس كرات كرة قدم قانونية، حبل تقسيم منطقة المرمى، شريط قياس، هدف كرة قدم، ملعب كرة قدم.

إجراءات الاختبار: توضع الكرات الخمس عند خط منطقة الجزاء في مواقع متباعدة وفقاً لما هو موضح في الشكل (2).

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف منطقة الجزاء ومعه الكرات، بحيث تكون الكرات في اتجاه المرمى. عند إشارة البدء، يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم باتجاه المرمى لإدخالها إلى المربعات المرسومة داخل المرمى، ثم ينتقل إلى الكرة التالية وهكذا، بحيث يحصل اللاعب على خمس محاولات متتالية.

التسجيل: تُحتسب الدرجة بمجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب من تهدف الكرات الخمس نحو المرمى، وذلك وفق الجدول التالي:

- خمس درجات إذا أصابت المربع (4)

- أربع درجات إذا أصابت المربع (5)

- ثلاث درجات إذا أصابت المربع (2)

- درجتان إذا أصابت المربع (3)

- درجة واحدة إذا أصابت المربع (1)

- صفر إذا خرجت الكرة خارج المرمى

- ملاحظة: عند ارتطام الكرة بالحبل تُحتسب للاعب أعلى درجة من بين القيم المحتملة للمربعات.

7-4-3 اختبار المناولة :

\*أسم الاختبار: المناولة .



\*هدف الاختبار: قياس المناولة .

\*الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونيه عدد 1، ملعب كرة قدم

\*وصف الاختبار: لاعبين احدهما مواجه للاخر وبمسافة 10م بحيث تكون المناولة أرضية وشخصية للزميل وبقوة ، يقوم الزميل بإخمادها بالجزء الداخلي من القدم او بأسفل القدم والتحرك خطوتين للوراء ثم القيام بالمناولة للزميل وهكذا يستمر الأداء ( 1 : 15 ).

#### 4-4-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

سعى الباحث إلى وضع أساس علمي للاختبارات بهدف تحديد مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها وموضوعيتها في الدراسة.

#### 1-4-4-7 صدق الاختبار:

قام الباحث بتحديد معامل صدق الاختبار من خلال استخدام صدق الذات، أي مدى اتساق درجات الأداة التجريبية مع الدرجات الحقيقية بعد تعديلها للتخفيف من أثر التخمين. وبناءً عليه تصبح الدرجات الحقيقية للأداة هي المتغيرات المحكّ التي يُنسب إليها صدق الأداء. ( 2 : 154 ).

#### 2-4-4-7 ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يقتضي أن يُجرى اختبار ما على عينة محددة، ثم يُعاد تطبيق الاختبار على تلك العينة نفسها تحت نفس الظروف، على أن تكون النتائج الناتجة في المحاولة الثانية مطابقة لنتائج المحاولة الأولى. ( 5 : 3 ).

وقد اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادته كإجراء لتقدير ثبات الاختبار، باعتباره إحدى الطرق المعتمدة في قياس الثبات. كما استُخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحديد مدى ثبات الاختبار.

إذ كان معامل الثبات لاختبار التهديف (0.82) ومعامل الصدق الذاتي هو 89%، كما بلغ معامل الثبات لاختبار المناولة (0.82)، ومعامل الصدق الذاتي (89%) إذ بلغت القيمة الجدولية (0.349) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (30)، وهذا يؤكد الاختبارين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات.

#### 3-4-4-7 موضوعية الاختبار:

تشير الموضوعية إلى التحرر من التحيز والتعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر مثل الآراء الشخصية والأهواء والميول، بما في ذلك التحامل أو التعصب. وهي تعني وصف الفرد كما هو في الواقع دون تمثيله كما يرغب المرء في أن يكون. ( 5 : 4 ).

وبما أن الاختبار المستخدم في البحث يبتعد عن التصميم الذاتي والتحيز، فهو واضح وسهل الفهم لدى أفراد العينة، ويعتمد على أدوات قياس محددة. وتتمثل قيمة الاختبار في أن نتائجه تُسجل بوحدات (درجة، وقت محدد، درجة، حساب مكان الكرة)، وهو ما جعل الباحث يعتبر الاختبار المستخدم ذو موضوعية عالية.

#### 8 – 1 الاختبار القبلي :

جرى إجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة في يوم الأحد الموافق 2023/12/10 على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد حدد الباحث الظروف والإجراءات الخاصة بالاختبار وفريق العمل المساعد لضمان تكرار الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية. كما تم شرح اختبار التهديف واختبار المناولة بشكل تفصيلي، ثم جرى تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج وفقاً للشروط والمواصفات المعتمدة للاختبارات.



## 8 – التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية (الميدانية) لعينة البحث في يوم الأثنين المصادف 11/12/2023 والانتهاؤها منها في يوم الخميس المصادف 2024/2/8 إذا شملت الوحدات التعليمية بأسلوب التنافس على (16) وحدة تعليمية ولمدة ثمان أسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع ويزمن قدرة (90 د) للوحدة التعليمية الواحدة. إذ تعمل المجموعة التجريبية مع مدرس مادة كره القدم في الكلية.

## 8-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الأحد المصادف 2024 /2/11 وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها من حيث كادر العمل المساعد وطريقة التسجيل .

## 9- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 9-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 9-2 عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة التهديف والمناولة للاختبارين القبلي والبدي لعينه البحث:

لغرض تحديد الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبدي في مهارتي التهديف والمناولة لعينة الدراسة، وتقدير نسبة التطور في هاتين المهارتين، استخدم الباحث القوانين الإحصائية الخاصة بمعالجة البيانات لاستخراج النسب المطلوبة وفقاً لما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (2)

| الاختبارات | وحدة القياس | القبلي |     | البدي |     | الفرق بين الأوساط | نسبة التطور |
|------------|-------------|--------|-----|-------|-----|-------------------|-------------|
|            |             | س      | ع   | س     | ع   |                   |             |
| التهديف    | درجة        | 16,3   | 1,8 | 20,6  | 0,9 | 4,30              | %26,38      |
| المناولة   | درجة        | 15,2   | 1,7 | 21,5  | 0,8 | 6.30              | %41,45      |

يتضح من الجدول (2) قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق المتوسطات ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبدي للمهارة التهديف في البحث. حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمهارة التهديف (16.3)، والانحراف المعياري (1.8)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البدي (20.6) والانحراف المعياري (0.9). أما فرق المتوسطات بين الاختبارين القبلي والبدي فكان (4.3)، بينما بلغت نسبة التطور (26.38).

اما في ما يخص مهارة المناولة ، إذا كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة التهديف (15,2) والانحراف المعياري هو (1,7) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البدي هو (21,7) والانحراف



المعياري (0,8). إما فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد كان (6.30) وكانت نسبة التطور (45, 41%).

### الجدول (3)

| ت | الاختبارات | وحدة القياس | س-ف | مج ح ف | (T) المحسوبة | (T) الجدولية | الدلالة |
|---|------------|-------------|-----|--------|--------------|--------------|---------|
| 1 | التهدف     | درجة        | 3,7 | 52,3   | 16.08        | 2,04         | معنوي   |
| 2 | المناولة   | درجة        | 2,7 | 50,3   | 28.63        | 2,04         | معنوي   |

بلغت درجة الحرية (2,09) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (31)

يتضح من الجدول (3) قيمة المتوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة التهدف (52.3)، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 16.08، وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 31. وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهدف لصالح الاختبارات البعدية.

أما فيما يتعلق بمهمة المناولة، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة التهدف (50.3)، بينما كانت قيمة T المحسوبة (28.63) أكبر من قيمة T-table عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 31 (2.04). وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة المناولة، لصالح الاختبارات البعدية.

### 3-9 مناقشة النتائج:

ظهر من خلال عرض النتائج في الجداول السابقة وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة التهدف والمناولة لصالح الاختبار البعدي. كما يعكس ذلك أثر استخدام أسلوب التمرينات المدمج في المنهج التعليمي لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية على تطوير مهارة التهدف والمناولة في كرة القدم، وذلك لأن الأسلوب يتضمن تنظيمًا صحيحًا وتدرجًا من السهل إلى الصعب وتخطيطًا علميًا. يذكر طه إسماعيل وآخرون (1989) أن التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرارية وفق أسس علمية، مما يضمن التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره، وهو ما يمثل مقدمة للجوانب المختلفة لكرة القدم كتطبيق لمبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب وتوقيت تكراره بشكل صحيح. (17 : 5).

ويعزو الباحث التطور الذي حدث في مهارة التهدف والمناولة إلى احتواء أسلوب التنافس إلى الإثارة والتشويق والاندفاع في الأداء نتيجة حاله المنافسة

يُظهر استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً في تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما يسهم بشكل فاعل في تنمية الجوانب النفسية من خلال تنفيذ الدرس بشكل ممتع وبهيج، ما يعزز الدافع والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية. كما أن تطور الأداء والتحسين يرتكزان بشكل أساسي على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح، وصولاً إلى أعلى مستوى من التناسق الذي يتمكن الطالب بواسطته من النجاح في محاولة أداء المهارة بما يتسق مع هدفها. (6:125)



وذلك ما يسعى الباحث إلى تحقيقه من خلال تقييم الأداء المهاري في المناولة والتهديف ضمن إطار اللعب بأسلوب المنافسة، بهدف تعليمهم الأداء في ظل ظروف المنافسة الحقيقية للعب. يرى الباحث أن الدور الحيوي الذي لعبه أسلوب المنافسة مع مستوى الأداء في أنواع التهديف والمناولة أدى إلى تفوق عينة الدراسة، وهو ما حقق هدف البحث وفرضيته.

## 10- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-10 الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى :-

- 1- إن لأسلوب المنافسة اثر فعال في تطور أداء مهارة التهديف والمناولة بكرة القدم.
- 2- إن أداء مهارة التهديف ضمن فترات اللعب والمنافسة تعمل على سرعة في التعلم واختزال الوقت وكذلك دقة في الأداء كونها تعطي الدقة والتركيز في الأداء لوجود المنافسة.
- 3- إن استخدام طرائق وأساليب في تعلم المهارات بكرة القدم له تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري والحركي.

### 10-2- التوصيات :

من النتائج التي توصل إليها الباحث، تُوصى بما يلي:

- 1- ضرورة تنويع أساليب تعلم المهارات الحركية لدى طلاب التربية الرياضية، وبخاصة في المرحلة الأولى، بما يتضمن المهارات الأساسية لكرة القدم.
  - 2- التركيز على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم باستخدام أسلوب المنافسة، لما له من فعالية إيجابية في تطوير مهارة التهديف ومهارة التمرير بالكرة.
  - 3- وجوب قيام الباحثين بدراسة كل مهارة لكرة القدم على حدة بغرض تحديد الطريقة أو الأسلوب الأكثر فاعلية في تحسين الأداء المهاري.
  - 4- إجراء بحوث مشابهة تستخدم أساليب أخرى، مثل التدريب الذهني، لتعليم المهارات الأساسية لكرة القدم.
- المصادر والمراجع :

1. عماد كاظم العطواني : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.

2. عبدا لله عبد الرحمن : محمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية ط2 (الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).

3. مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية) (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).

4. طه إسماعيل وآخرون: كره القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989).

5. مكارم حلمي وآخرون: موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ط1 (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 2000).

الملاحق :

## الملحق (1)

استبانة تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



م/ استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة .....

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم بـ (تأثير تمارينات لعب مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الأولى بكرة القدم) ونظرا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بترشيح أهم المهارات الأساسية بما ترونه مناسباً لكل مهارة أساسية وتوضيح مداها وملاءمتها لطبيعة البحث مع إبداء أي ملاحظة لم يرد ذكرها بالاستمارة ووضع علامة (√) إمام ما ترونه مناسباً.

شاكرين تعاونكم معنا .

اسم الخبير/

اللقب العلمي/

الاختصاص/

مكان العمل/

التوقيع/

الباحث

((استمارة تحديد أهم المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الأولى بكرة القدم))

| الملاحظات | الدرجة حسب الأهمية |   |   |   |   | المهارات الأساسية | ت |
|-----------|--------------------|---|---|---|---|-------------------|---|
|           | 5                  | 4 | 3 | 2 | 1 |                   |   |
|           |                    |   |   |   |   | المناولة          | 1 |
|           |                    |   |   |   |   | الدرجة            | 2 |
|           |                    |   |   |   |   | التهدف            | 3 |
|           |                    |   |   |   |   | الإخماد بالصدر    | 4 |



ملحق ( 2 )  
الوحدات و التمرينات التعليمية المستخدمة

| الأسبوع | المهارة المستهدفة          | الشدة التدريبية            | أهمية التمرين ( الهدف السلوكي / المهاري )  | زمن الوحدة |
|---------|----------------------------|----------------------------|--|------------|
| الأول   | الدرجة والسيطرة            | متوسطة ( 60- )<br>( 70 % ) | تحسين القدرة على التحكم بالكرة في المساحات الضيقة وتجاوز المنافس   | 90 د       |
| الثاني  | التمرير القصير والاستلام   | متوسطة ( 65- )<br>( 75 % ) | بناء هجمة منظمة وتقليل نسبة فقدان الكرة تحت ضغط المنافس  | 90 د       |
| الثالث  | التمرير الطويل وفتح اللعب  | عالية ( 75-85 )<br>( % )   | نقل اللعب من منطقة الزخم الى المنطقة الفارغة الخالية من الرقابة ( تغيير اللعب ) لاستغلال جميع أجزاء الملعب | 90 د       |
| الرابع  | التصويب وانهاء الهجمة      | عالية ( 85-95 )<br>( % )   | تنمية الدقة والقوة في وضع الكرة داخل المرمى من زوايا ومسافات مختلفة  | 90 د       |
| الخامس  | الربط ( التمرير – الدرجة ) | عالية ( 80% )              | تعزيز الربط الحركي وسرعة اتخاذ القرار بين التمرير والاختراق  | 90 د       |
| السادس  | التحول بين الهجوم والدفاع  | عالية ( 90% )              | تدريب الطلاب على سرعة الارتداد الدفاعي والانقضاض الهجومي السريع  | 90 د       |
| السابع  | اللعب الجماعي التكتيك      | متوسطة – عالية             | فهم الواجبات المركزية والتحرك بدون كرة لخلق المساحات للزملاء   | 90 د       |
| الثامن  | الأداء التنافسي الشامل     | متغيرة ( حسب اللعب )       | دمج كافة المهارات في ظروف المباراة حقيقية لتقييم مدى التطور المحقق   | 90 د       |