DOI prefix: 10.33170, 2026, Vol (19), Issue (3): 191-205

Sciences Journal Of Physical Education
P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The Effect of Training Using a Designed Training Field on Improving Skill Performance and Shooting Accuracy Among Youth Handball Players

Assist. Prof. Dr. Maha Hassan Musleh
College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, Iraq.
Email: maha.hassan@uodiyala.edu.iq

Submission Date: 21/11/2025 Publication Date: 28/6/2026

Abstract

Handball is one of the team sports that requires a high level of technical, physical, and mental performance, particularly among youth players who represent the foundation for future sporting development. Shooting is considered one of the most important fundamental skills in handball, as it is the decisive means of scoring goals and therefore requires a high degree of accuracy and efficiency. In this context, it has become necessary to explore effective training methods that contribute to enhancing skill performance and achieving higher levels of shooting accuracy, including the use of specially designed training environments such as structured training fields. Focusing on youth players increases the importance of this study, as this group represents the foundation for building future national teams, and improving their performance at this stage is a key factor in raising the overall level of handball in clubs and national teams. The importance of this research lies in addressing a vital aspect of the training process for handball players, namely the use of a designed training field as an effective tool for improving skill performance, particularly shooting, which is one of the most decisive skills in match outcomes. The study is also significant due to the need for modern training methods that keep pace with advances in sports training sciences, an area that has not been sufficiently addressed in previous Arab studies.

Keywords: Training Field, Skill Performance, Shooting Accuracy, Handball.

تأثير تدريبات باستخدام ميدان تدريبي مصمم في تحسين الأداء المهاري ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الشباب

أ.م. مها حسن مصلح
العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
maha.hassan@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/11/21 تاريخ نشر البحث 2026/6/28

الملخص

تُعَدّ رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستوى عالٍ من الأداء المهاري والبدني والذهني، وتزداد أهمية هذا الأداء خصوصًا في فئة الشباب الذين يمثلون قاعدة التطوير والبناء للمستقبل الرياضي. ويُعدّ التصويب من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد، لكونه الوسيلة الحاسمة في إحراز الأهداف، مما يتطلب تطويره بدقة وكفاءة عالية. في ضوء ذلك، أصبح من الضروري البحث عن أساليب تدريبية فعالة تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق أعلى درجات الدقة، ومنها تصميم بيئات تدريبية مناسبة، مثل الميادين التدريبية المصممة، كما أن التركيز على فئة الشباب يعزز من أهمية البحث، كون هذه الفئة تمثل الأساس لبناء المنتخبات المستقبلية، ويُعد تحسين أدائها في هذه المرحلة عاملًا حاسمًا في تطوير المستوى العام لكرة اليد في الأندية أو الفرق الوطنية. وتأتي أهمية هذا البحث من كونه يُعالج جانبًا حيويًا في العملية التدريبية للاعبي كرة اليد، وهو استخدام الميدان التدريبي المصمم كأداة فاعلة لتحسين الأداء المهاري، ولا سيما مهارة التصويب التي تُعدُّ أحد أهم المهارات الحاسمة في نتائج المباريات. ويكتسب البحث أهمية خاصة في ظل الحاجة إلى أساليب تدريبية تواكب التطور في علوم التدريب الرياضي، وهي زاوية لم تُتناول كثيرًا في الأبحاث السابقة في المجال العربي.

الكلمات المفتاحية: ميدان تدريبي، الاداء المهاري، دقة التصويب، كرة اليد.

1- المقدمة:

تُعَدّ رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستوى عالٍ من الأداء المهاري والبدني والذهني، وتزداد أهمية هذا الأداء خصوصًا في فئة الشباب الذين يمثلون قاعدة التطوير والبناء للمستقبل الرياضي. ويُعدّ التصويب من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد، لكونه الوسيلة الحاسمة في إحراز الأهداف، مما يتطلب تطويره بدقة وكفاءة عالية. في ضوء ذلك، أصبح من الضروري البحث عن أساليب تدريبية فعالة تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق أعلى درجات الدقة، ومنها تصميم بيئات تدريبية مناسبة، مثل الميادين التدريبية المصممة، التي يمكن من خلالها تحقيق أهداف تدريبية محددة بشكل دقيق. وتشير دراسات حديثة إلى أن التدريب في بيئات مشابهة للواقع (Game-Based Training) يؤدي إلى تعزيز كفاءة اتخاذ القرار وزيادة فعالية تنفيذ المهارات . (Owen et al. 2012)

كما أكد كل من Ziv & Lidor, 2009 أن تدريب المهارات الحركية في مواقف مشابهة للمنافسات، يساهم في رفع دقة التصويب وتحسين الأداء في اللحظات الحرجة من اللعب إن تصميم الميدان التدريبي لا يعد مجرد إجراء شكلي، بل هو أحد المكونات الأساسية في العملية التدريبية الحديثة، كونه يتيح للمدرب توفير بيئة تحاكي ظروف المنافسة الواقعية، وتساعد اللاعبين على التكيف مع متغيرات اللعبة (Hoff & Helgerud, 2004)

فالميدان المصمم بعناية، سواء من حيث المساحات، أو الأبعاد، أو توزع الأدوات، يفتح المجال أمام تحسين الاستجابة الحركية وتطوير الإدراك الحسي الحركي للاعب، مما ينعكس بشكل مباشر على الأداء المهاري والدقة، خاصة في التصويب نحو المرمى. كذلك يمكن أن يسهم تصميم الميدان التدريبي – من حيث المساحة، تقسيمات الأداء، نقاط التوجيه، وزوايا التصويب – في تطوير القدرات الفنية ودقة التنفيذ، مما ينعكس إيجابًا على أداء اللاعبين داخل المباريات. كما أن التركيز على فئة الشباب يعزز من أهمية البحث، كون هذه الفئة تمثل الأساس لبناء المنتخبات المستقبلية، ويُعد تحسين أدائها في هذه المرحلة عاملًا حاسمًا في تطوير المستوى العام لكرة اليد في الأندية أو الفرق الوطنية. وتأتي أهمية هذا البحث من كونه يُعالج جانبًا حيويًا في العملية التدريبية للاعبي كرة اليد، وهو استخدام الميدان التدريبي المصمم كأداة فاعلة لتحسين الأداء المهاري، ولا سيما مهارة التصويب التي تُعدُّ أحد أهم المهارات الحاسمة في نتائج المباريات. ويكتسب البحث أهمية خاصة في ظل الحاجة إلى أساليب تدريبية تواكب التطور في علوم التدريب الرياضي، وهي زاوية لم تُتناول كثيرًا في الأبحاث السابقة في المجال العربي، ما يمنح الدراسة بعدًا علميًا وتطبيقيًا في آن واحد. كما يدعم البحث التوجهات الحديثة في التدريب باستخدام "التمثيل البيئي الواقعي(Representative Learning Design) " الذي يسعى إلى جعل بيئة التدريب أكثر ارتباطًا بظروف اللعب الفعليةlop . (Davids et al,2007)

جاءت فكرة البحث الحالي لتُسلط الضوء على تأثير التدريبات باستخدام ميدان تدريبي مصمم على تحسين الأداء المهاري ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لفئة الشباب، وذلك من خلال إعداد ميدان تدريبي يحتوي على وحدات تنظيمية وأبعاد مدروسة تراعي الخصائص المهارية والبدنية للاعبين الشباب. ونتيجة لضعف التصويب عند اللاعبين الشباب اردت الباحثة الخوض في هذا البحث ويُتوقع أن تساهم نتائج هذا البحث في تقديم إطار عملي للمدربين في كيفية استخدام الفضاء التدريبي بفعالية لتحسين مستوى اللاعبين، بالإضافة إلى دعم الدراسات التي تؤكد على دور البيئة التدريبية في تنمية القدرات الفنية والمهارية في الألعاب الجماعية. بالإضافة إلى ذلك، فإن نتائج البحث قد تُسهم في إثراء المكتبة الرياضية العربية بدراسة تطبيقية تدمج بين تصميم بيئة التدريب والنتائج المهارية.

ويهدف البحث الى:

1- تصميم ميدان تدريبي خاص يتلاءم مع المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد من فئة الشباب.

2- التعرف على تأثير التدريبات باستخدام الميدان المصمم على تطوير الأداء المهاري العام للاعبي كرة اليد.

3- التعرف مدى التحسن في دقة التصويب بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الميدان المصمم.

4- التعرف بين نتائج الأداء قبل وبعد استخدام الميدان التدريبي المصمم لتقييم فاعلية التصميم.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد الشباب تحت 19 سنة المسجلين في أحد الأندية المشاركة في الدوري المحلي العراقي للموسم الرياضي (2025)، وبلغ عددهم (12) لاعب والذين يمثلون نادي ديالى الرياضي فئة الشباب والذين يتمتعون بخلفية تدريبية منتظمة لا تقل عن 3 سنوات. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وتتوفر فيهم الشروط الآتية:

- أن يكون اللاعب مسجلًا رسميًا ضمن كشوفات النادي.

- أن يتمتع بالصحة البدنية والنفسية الجيدة.

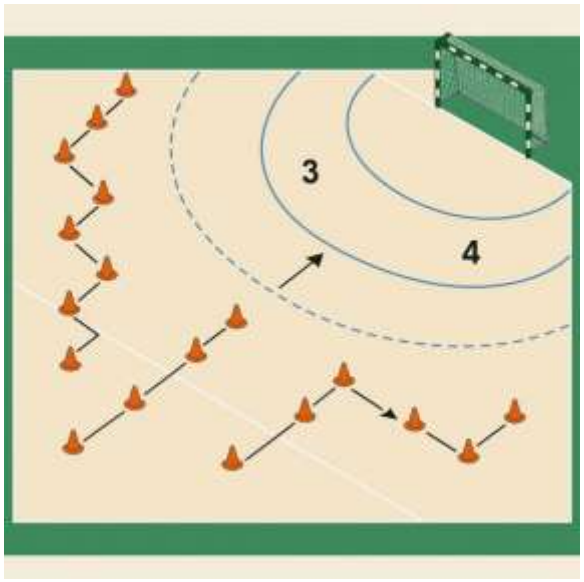
- ألا يعاني من أي إصابات تعيق الأداء خلال مدة التجربة.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

1- اختبارات الأداء المهاري المعتمدة في كرة اليد (الاستلام، التمرير، التصويب)

2- اختبار دقة التصويب :استخدام أهداف مرقمة أو أهداف محددة المساحات لتقييم دقة التصويب من أوضاع مختلفة.

3- تصميم ميدان تدريبي خاص يحتوي على مسارات مهارية، وأهداف مخصصة للتصويب بدقة، ومحطات تدريبية موجهة لتطوير الأداء الفني. والشكل (1) يبين التصميم.



2-4 وصف الميدان التدريبي المصمم:

تم تصميم ميدان تدريبي خاص يعكس بيئة اللعب الفعلية في كرة اليد، بهدف تطوير المهارات الحركية المعقدة وزيادة دقة التصويب من أوضاع ومسافات متعددة. يأخذ التصميم في اعتباره المكونات الحركية الأساسية للاعب الشاب من حيث التحرك، التمويه، الاستلام، التمرير، التصويب، مع التركيز على توظيف تدريبات مركّبة تشجع على الانتقال السلس بين المهارات المختلفة.

يتكون الميدان من ثلاث مكونات رئيسية:

أولا: مسارات المهارة الحركية العامة

تقع على الجهة اليسرى من الملعب، حيث يتم ترتيب مجموعة من الأقماع (المخاريط) بزاوية متغيرة وبشكل متعرج(Zigzag) ، لتنفيذ تدريبات التوافق والرشاقة والتوازن، وتُستخدم لتحفيز الاستجابة الحركية والتهيئة العصبية العضلية قبل الوصول إلى منطقة التنفيذ المهاري.

ثانيا: مسارات التمرير والتمويه

تنتشر في منتصف الميدان وتُستخدم فيها الأقماع لتوجيه اللاعب إلى تنفيذ تمريرات قصيرة وطويلة أثناء التحرك، مع تمويه الحركات، باستخدام نموذج تمرير واستلام يشابه مواقف اللعب الواقعية. يتطلب هذا الجزء من اللاعب الحفاظ على دقة التمرير تحت الضغط البدني والذهني.

ثالثا: مناطق التصويب المرقمة

تقع أمام منطقة المرمى، وهي مقسّمة إلى أربع مناطق تصويب مرقّمة، تغطي زوايا المرمى من مختلف الاتجاهات. يتم تدريب اللاعبين على التصويب بعد المرور بمراحل المهارة الحركية، بما في ذلك:

- التصويب من الزاوية الضيقة.
- التصويب في وضع القفز.
- التصويب بعد الدوران.
- التصويب من الثبات بعد الحركة المتسلسلة.

وتم تصميم هذه المناطق بأسلوب يسمح بقياس الدقة عبر تسجيل النقاط بناءً على إصابة الهدف المخصص، مما يسهل التحليل الكمي للأداء باستخدام بطاقة تقييم معيارية.

2-4-1الأسس المعتمدة في التصميم:

- تم التقيد بأبعاد ملعب كرة اليد الدولي (40م*20م)
- الميدان صُمم باستخدام مبادئ التمثيل البيئي الواقعي (Representative Design) لتحقيق تطابق بين بيئة التدريب وظروف المنافسة.
- تم استخدام التدرج في شدة الأداء من خلال تنويع مسارات الحركة وزوايا التصويب.

2-4-2أهداف التصميم:

- تطوير الأداء المهاري المتسلسل والمتفاعل.
- تعزيز القدرة على التصويب من أوضاع متغيرة.
- تحسين دقة التصويب في مواقف مشابهة للمباريات.
- تدريب الحواس الحركية والإدراك المكاني داخل بيئة واقعية.
- أدوات قياس الزمن، كاميرات فيديو، مخاريط تدريبية، أقماع، أهداف مرقمة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2025/7/1) يوم الثلاثاء على (2) من عينة البحث، وبالطريقة العشوائية وإجراء الاختبار عليهم، وذلك لأهمية معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبار ومعرفة مدى استجابة عينة البحث وتعاونها ومعرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار، ومعرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد لمعرفة أداء واجباته في أثناء التجربة الرئيسة لكي يتم تنفيذها بسرعة ممكنة.

2-6 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية يوم الخميس المصادف 2025/7/3 في الساعة الخامسة مساءا في قاعة منتدى الكاطون التابعة الى وزارة الشباب والرياضة وكانت الاختبارات كالاتي:

1- التصويب من الزاوية الضيقة.

2- التصويب من القفز

3- التصويب من الدوران

4- التصويب من الثبات بعد الحركة المتسلسلة.

2-7 البرنامج التدريبي:

هذا المنهج تم تصميميه على وفق التصميم الميداني الخاصة بالاختبارات التصويب بكرة اليد لفئة الشباب مبنية على أسس التدريب الفتري ومن المبادئ الأساسية لبناء أي منهج تدريبي، بأن الباحثة استخدمت الأسلوب المشار اليه أعلاه من خلال مدة (6) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع

(السبت، الاثنين، الخميس) بداية تنفيض المنهج يوم السبت الموافق (2025/7/5) ولغاية (2025/8/9). إذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) حيث استخدمت الباحثة طريقة التموج للأسابيع التدريبية وبنفس الطريقة للوحدات التدريبية اليومية وبعد أن حدد زمن ومسافة كل خطة قامت الباحثة بإعداد منهجه معتمداً على الحجوم التي ذكرت راعت الباحثة عدة نقاط مهمة في عملية التدريب الرياضي والتي ساهمت في نجاح المنهج التدريبي وهي:

- التركيز :تطبيق تدريبات مهارية وتصويبية داخل الميدان المصمم، مع زيادة تدريجية في مستوى الصعوبة.

2-8 الاختبارات البعدية:

تم أجراء الاختبار البعدي على عينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية التي وصلت إليه عينة البحث بتاريخ 2022/8/11 وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي.

2-9 المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، من خلال استخدم الحقيبة الاحصائيةspss تم استخدام:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- واختبار "T" لعينتين مترابطتين (paired samples t-test) لقياس دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.

3-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
التصويب من الزاوية الضيقة.	درجة	5.5	0.85	8.4	0.88	2.34	0.001	معنوي
التصويب من القفز	درجة	6.0	0.55	8.7	0.75	2.45	0.000	معنوي
التصويب من الدوران	درجة	5.2	0.75	8.1	0.80	2.43	0.00	معنوي
التصويب من الثبات بعد الحركة المتسلسلة.	درجة	5.8	0.72	8.5	0.90	2.41	0.002	معنوي

3-2 مناقشة النتائج:

تعزو الباحثة التصور الحاصل بين الاختبارات القبلية والبعدية الى الميدان المصمم له تأثير واضح في تطوير عدة انواع من التصويب بكرة اليد وتتفق الباحثة مع ما اكده (محمد رضا ابراهيم) ان جميع مكونات التدريب يجب ان تزداد نسبة التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي اي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة الى زيادة مكونات الحمل أكثر اذ يوكد (Chelly et al, 2010) التصويب في وضع القفز تأثر بتحسينات القوة الانفجارية المكتسبة من التمارين في المسارات المتدرجة كما ان الباحثة تتفق مع ما ذكره (عبد الله حسين اللامي) اذ يوكد ان التدريب يحدث تغيرات وتكيفات ثابتة في بعض القابليات الحركية خصوصا إذا تجاوز فترة (6 اسابيع).

ان تدريبات التصويب تحتاج الى خصوصية فضلا عن اخذ المكان المناسب لحظة تصويب ان تحديد زاويا التصويب من قبل حارس المرمي تجبر اللاعب على دقة تحديد زاوية التصويب اذ يوكد (فتحي احمد) ان التصويبات التي تؤدي في حدود منطقة المرمي تضيق على اللاعب التصويب من الزاوية الضيق ونظرنا لاقتراب حارس المرمى من اللاعب الذي بيده الكرة فانه يختار الزاوية المقابلة للاعب من التصويب من اجل تسجيل الهدف وحسم النقطة للفريق وتطور بشكل ملحوظ نتيجة التكرار في تنفيذ المهمة في مناطق ضاغطة ضمن الميدان المصمم.التصويب من الثبات بعد التسلسل الحركي استفاد من الميدان الذي يُجهد اللاعب قبل لحظة التصويب، مما عكس طبيعة اللعب الواقعية. ان للميدان المصمم له الاثر الفعال وخاصة التصويب المتنوع من هذا الميدان والتي اسهمت بشكل فعال في تطوير مهارات التصويب المتنوعة التي اعدت لهذا الغرض وخاصة سرعة الاستجابة الحركية اذ يقوب الاعب الذي بيد الكرة باختيار الزاوية المعينة وتوقيت السليم من اجل تسجيل الهدف اذ تتفقة الباحثة مع يوكد(كمال درويس واخرون) ان سرعة الاستجابة الحركية وهي من اهم انواع السرعة الضرورية لحارس المرمي في كرة اليد لا ان اللاعب المهاجم يقوم باختيار الزاوية المناسبة من اجل التصويب واحراز الهدف وخاصة في منطقة التصويب القريبة او الكرات المفاجئة من مناطق التصويب المختلفة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-ان الميدان المصمم ونوع التمرينات الخاصة التي استخدمت قد طوره انواع التصويب لدى للاعبين كرة اليد الشباب.

2-كان التمرينات المعدة وفق الميدان المصمم دور ايجابي في تحسين حركات المفاجئة وبالتالي ادت الى تطوير مختلف انواع التصويب بكرة اليد للشباب.

4-2التوصيات:

1-تضمن البرنامج التدريبي تدريبات تخصصية تخدم مهارات التصويب.

2-ضرورة ان كون التدريبات المخصصة ضمن ميدان تصميمي تكون مشابهة للأداء المهاراي وان تكون متنوعة ومتعددة تتلاءم مع الفئة الشباب.

3-اجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية اخرى للذكور والاناث.

المصادر

- كمال درويش واخرون حارس المرمي في كرة اليد، ط1(القاهرة) مركز الكتاب للنشر،1998
- فتحي احمد: التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد: الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية،2013.
- عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، التصميم،2010

- محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، 2009.

- عبيدات، ذوقان وآخرون. 1998 .البحث العلمي: مفاهيمه وأدواته وأساليبه .دار الفكر، عمان.

-Davids, K, Araújo, D, Vilar, L, Renshaw, I, & Pinder, R. (2013). An Ecological Dynamics Approach to Skill Acquisition. Talent Development & Excellence.

- Ziv, G, & Lidor, R. (2009). Accuracy in ball sports: A review. *European* Journal of Sport Science, 9(6), 285–299.

- Chelly, M. S, Hermassi, S, & Shephard, R. J. (2010). Relationships between power and strength of the upper and lower limb muscles and throwing velocity in male handball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(5), 1480–1487.

- Chow, J. Y, Davids, K, Button, C, & Renshaw, I. (2016). Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction. Routledge.

- Hoff, J, & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. Sports Medicine, 34(3), 165–180.

- Owen, A, Twist, C, & Ford, P. (2012). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. Journal of Sports Sciences, 30(14), 1465–1473.

- Ziv, G, & Lidor, R. (2009). Accuracy in ball sports: A review. European Journal of Sport Science, 9(6), 285–299.

- Cushion, C. J, Armour, K. M., & Jones, R. L. (2012). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. Quest, 55(3), 215–230.

- Davids, K, Araújo, D, Shuttleworth, R, & Button, C. (2007). Acquiring skill in sport: A constraints-led perspective. International Journal of Computer Science in Sport, 6(2), 21–28.

- Davids, K, Araújo, D, Vilar, L, Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An Ecological Dynamics Approach to Skill Acquisition: Implications for Development of Talent in Sport.Talent Development & Excellence, 5(1), 21–34. Chow, J. Y, Davids, K, Button, C, & Renshaw, I. (2016).

- Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction.Routledge. Owen, A, Twist, C, & Ford, P. (2012). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers.

- Journal of Sports Sciences, 30(14), 1465–1473. Reilly, T, Morris, T, & Whyte, G. (2009).The specificity of training prescription and adaptation.Sports Medicine, 39(1), 29–48.

- Renshaw, I, Davids, K, Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). The Constraints-Led Approach: Principles for Sports Coaching and Practice Design.

نموذج وحدة تدريبية

التمارين	الهدف من التمرين
1.القفز الى الاعلى لتصويب الكرة على مربع مرسوم على الحائط من ميدان المصمم	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين
2.الجري والمحاورة بالكرة حول ملعب كرة اليد واجراء التصويب على الهدف الاول واستلام الكرة من الزميل والمحاورة واجراء التهديف من القفز على الهدف الثاني وهكذا (الاداء من جهة اليمين) داخل الميدان المصمم	تطوير السرعة الانتقالية
3.من وضع الجثو مناولة الكرة الطبية الى الحائط مناولة صدرية المسافة بين اللاعب والحائط (1) م	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين
4.الجري والمحاورة بالكرة بين الشواخص وكذلك الجري المستقيم ومن بين الشواخص (ذهابا وايابا) المسافة بين الشواخص (2) م وبين الشاخص الثالث الرابع (10)م	تطوير الرشاقة