

كشف يحوي أسماء السادة المحكمين ودرجاتهم العلمية العاملين في المجال :

م	الاسم	الدرجة العلمية	الدرجة الوظيفية	مكان العمل
1	أحمد آدم أحمد محمد	دكتوراة	أستاذ مشارك	جامعة السودان
2	محمود يعقوب محمود	دكتوراة	أستاذ مشارك	جامعة النيلين
3	عوض ياسين	دكتوراة	أستاذ مشارك	جامعة النيلين
4	عمر محمد علي	دكتوراة	أستاذ مشارك	جامعة السودان
5	مكي فضل المولي مرحوم	دكتوراة	أستاذ مساعد	جامعة السودان
6	عبد الحفيظ عبد المكرم	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان
7	صلاح جابر	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان
8	عثمان أندلي	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة النيلين
9	حاكم يوسف	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان
10	حاتم احمد محمد الفحل	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة وادي النيل

المهارات الأساسية لكرة القدم بحسب المراجع العلمية

م	اسم المؤلف	اسم الكتاب	المهارات الأساسية
1	يوسف لازم كماش صالح بشير ابوخيظ	المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم	1- ضرب الكرة بالقدم 2- السيطرة علي الكرة 3- المراوغة 4- ضرب الكرة بالرأس 5- المهاجمة 6- دحرجة الكرة 7- حراسة المرمي .
2	مفتي ابراهيم	المرجع الشامل في كرة القدم	1- الجري بالكرة 2- تمرير الكرة 3- السيطرة علي الكرة 4- المراوغة أو المحاورة 5- التصويب 6- المهاجمة 7- رمية التماس 8- حراسة المرمي
3	حنفي محمود مختار	الأسس العلمية في تدريب كرة القدم	1- ركل الكرة 2- السيطرة علي الكرة 3- الجري بالكرة 4- ضرب الكرة بالرأس 5- الخداع بالكرة 6- المهاجمة 7- رمية التماس 8- حارس المرمي .
4	قاسم لازم صبر - يوسف لازم كماش - صالح بشير	أسس التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم	1- ضرب الكرة بالقدم 2- السيطرة علي الكرة 3- الدحرجة بالكرة 4- المراوغة بالكرة 5- ضرب الكرة بالرأس 6- مهاجمة الكرة 7- حراسة المرمي .
5	مفتي ابراهيم	الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم	1- التصويب علي المرمي 2- التمرير 3- المراوغة 4- الجري بالكرة 5- مهاجمة الكرة 6- مهارات حارس المرمي .
6	مفتي ابراهيم حماد	تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم - ج 2	1- مهارات ضرب الكرة بالقدم 2- مهارات الجري بالكرة 3- مهارات السيطرة علي الكرة 4- مهارات ضرب الكرة بالرأس 5- المراوغة 6- مهاجمة الكرة 7- رمية التماس
7	Special Olympics	Teaching Football Skills	1- السيطرة والاستلام 2- المحاورة 3- التمرير 4- التصويب 5- المهاجمة 6- ضرب الكرة بالرأس 7- حارس المرمي .
8	محمد حازم ابو يوسف	أسس اختيار الناشئين في كرة القدم تقسيم (تريمبي)	1- ضرب الكرة بالقدم 2- المهاجمة 3- السيطرة علي الكرة 4- ضرب الكرة بالرأس 5- الجري بالكرة 6- رمية التماس
9	عمر محمد علي	كرة القدم للبراعم والناشئين واللاعبين الشباب توجيهات وارشادات للمدربين	1- الجري بالكرة 2- ركل الكرة بالقدم 3- السيطرة علي الكرة 4- المراوغة بالكرة 5- ضرب الكرة بالرأس 6- مهاجمة الكرة 7- رمية التماس 8- مهارات حارس المرمي
10			

المكونات البدنية لكرة القدم بحسب المراجع العلمية

م	اسم المؤلف	اسم الكتاب	المكونات البدنية
1	أمر الله أحمد البساطي	التدريب والاعداد البدني في كرة القدم	1- التحمل 2- القوة 3- السرعة 4- الرشاقة 5- المرونة
2	طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، ابراهيم شعلان	الاعداد البدني في كرة القدم	1- التحمل 2- السرعة 3- القوة 4- الرشاقة 5- المرونة
3	حنفي محمود مختار	الأسس العلمية في تدريب كرة القدم	1- القوة العضلية 2- السرعة 3- الرشاقة 4- المرونة 5- التحمل
4	حسن السيد أبو عبدة	الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم	1- التحمل 2- السرعة 3- القوة العضلية 4- الرشاقة 5- المرونة
5	مفتي ابراهيم	المرجع الشامل في كرة القدم	1- التحمل 2- القوة العضلية 3- السرعة 4- الرشاقة 5- المرونة والاطالة 6- التوافق
6	ابراهيم شعلان	كرة القدم للبراعم والاشبال(9-12 سنة)	1- القوة 2- التحمل 3- السرعة 4- الرشاقة 5- المرونة 6- الدقة 7- التوافق 8- التوازن
7	حنفي محمود مختار	كرة القدم للناشئين	1- السرعة 2- التحمل 3- القوة 4- الرشاقة 5- المرونة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

سعادة الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع : تحكيم علمي

يجري الباحث دراسة دكتوراه بعنوان : (برنامج تدريبي مقترح وأثره في التنمية البدنية والمهارية والخطبية والنفسية للمرحلة السنية 9-12 سنة لكرة القدم بولاية الخرطوم) ، يهدف الباحث من خلال هذه الاستمارة الي التعرف علي رأي السادة الخبراء حول تحديد أهم المكونات البدنية والمهارية للدراسة .

الرجاء من سيادتكم كريم استجابتكم لهذه الدراسة وذلك لما لكم من خبره علمية واسعة وباع طويل في مجال البحث العلمي . ويشكركم الباحث سلفا لما تقدموه لخدمة العلم

وجزاكم الله خيرا

الباحث / أبوبكر يحيي الصديق

بيانات خاصة بالخبير:

الاسم : الوظيفة :

الدرجة العلمية : عدد سنوات الخبرة :

ملحق رقم (5)

رأي السادة الخبراء في :

الصفات البدنية المناسبة للمرحلة السنوية (9-12 سنة) :

م	المكون البدني	مناسب	غير مناسب
1	القوة		
2	السرعة		
3	التحمل		
4	المرونة		
5	الرشاقة		

ملاحظات السادة الخبراء:

.....

.....

.....

رأي السادة الخبراء في :

المكونات المهارية للمرحلة السنوية (9-12 سنة) :

م	المكون البدني	مناسب	غير مناسب
1	التمرير والاستلام		
2	المحاورة		
3	ضرب الكرة بالرأس		
4	رمية التماس		
5	المهاجمة		
6	التحكم في الكرة		
7	التصويب		

ملاحظات السادة الخبراء:

.....

.....

.....

رأي السادة الخبراء في :

استمارة تقييم القواعد الخطئية للناشين كما يذكرها حنفي محمود مختار(ب ت : ص 325) :

المجموع	النقاط السلبية	المجموع	النقاط الايجابية	مدي مناسبة الفقرات للقواعد الخطئية
				1- التمريرة المناسبة (الزميل - القوة - المكان - الارتفاع)
				2- اللعب المباشر .
				3- الجري لأخذ مكان بعد لعب الكرة
				4- الجري الي الكرة القادمة .
				5- الجري الحر لأخذ المكان المناسب (الهروب المفاجئ من الخصم)
				6- الكفاح علي الكرة .
				7- تغطية الزميل .

غير مناسب	مناسب	رأي السادة الخبراء في الاختبار(التعبير عن الناحية الخطئية)

ملاحظات السادة الخبراء:

.....

.....

.....

اختبار الادراك الذاتي للنشء نحو الرياضة

اعداد : (روبرت سبنجر) تعريب : أسامة كامل راتب

1- كيف تقدر استعدادك نحو الرياضة ؟

استعداد مرتفع

استعداد منخفض

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2- ما مقدار المجهود الذي تبذله للنجاح في هذه الرياضة ؟

مجهود مرتفع

مجهود منخفض

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3- ما مقدار الصعوبة التي تميز هذه الرياضة ؟

سهولة كبيرة

صعوبة كبيرة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4- ما مقدار السعادة التي تشعر بها في هذه الرياضة ؟

سعادة كبيرة

عدم السعادة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

5- كيف تقييم مستوي أدائك الراهن ؟

مُرضٍ جداً

غير مُرضٍ

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

غير مناسب	مناسب	رأي السادة الخبراء في الاختبار المقتن (التعبير عن الناحية النفسية)

ملاحظات السادة الخبراء:

.....

اختيار الصفات البدنية حسب آراء السادة الخبراء والمحكمين :

م	الاسم	نوع العنصر			
		القوة	السرعة	التحمل	المرونة
		الرشاقة			
1	أحمد آدم أحمد محمد	*	*	*	*
2	محمود يعقوب محمود	*	*	*	*
3	عوض ياسين	*	-	*	*
4	عمر محمد علي	*	*	*	*
5	مكي فضل المولي مرحوم	*	*	*	*
6	عبد الحفيظ عبد المكرم	*	*	*	*
7	صلاح جابر	*	*	-	*
8	عثمان أندلي	*	*	*	*
9	حاكم يوسف	*	*	*	*
10	حاتم احمد محمد الفحل	*	*	*	*

المفتاح : * تم اختياره - لم يتم اختياره

اختيار المكونات المهارية حسب آراء السادة الخبراء والمحكمين :

نوع المكون المهاري							الاسم	م
التصويب	التحكم والسيطرة	المهاجمة	رمية التماس	ضرب الكرة بالراس	المحاورة	تمرير واستلام		
*	*	*	*	*	*	*	أحمد آدم أحمد محمد	1
*	*	*	*	*	*	*	محمود يعقوب محمود	2
*	*	*	*	*	*	*	عوض ياسين	3
*	*	*	*	*	*	*	عمر محمد علي	4
*	*	*	*	*	*	*	مكي فضل المولي	5
*	*	*	*	*	*	*	عبد الحفيظ عبد المكرم	6
*	*	-	*	*	*	*	صلاح جابر قرين	7
*	*	*	*	*	*	*	عثمان أندلي اسماعيل	8
*	*	*	*	*	*	*	حاكم يوسف الضو	9
*	*	*	*	*	*	*	حاتم احمد محمد الفحل	10

المفتاح : * تم اختياره - لم يتم اختياره

اختبارات الصفات البدنية حسب آراء السادة الخبراء والمحكمين :

الاختبارات البدنية المقترحة						الاسم	م
سيطرة علي الكرة عكس الاشارة	ثني الجزع	جري متعرج	وثب عمودي	وثب عريض	30م عدو		
*	*	*	-	*	*	أحمد آدم أحمد محمد	1
*	*	*	*	*	*	محمود يعقوب محمود	2
*	*	*	-	*	*	عوض ياسين	3
*	*	*	*	*	*	عمر محمد علي	4
*	*	*	*	*	*	مكي فضل المولي مرحوم	5
*	*	*	*	*	*	عبد الحفيظ عبد المكرم	6
*	*	*	*	*	*	صلاح جابر	7
*	*	*	-	*	*	عثمان أندلي	8
*	*	*	*	*	*	حاكم يوسف	9
*	*	*	*	*	*	حاتم احمد محمد الفحل	10

المفتاح : * تم اختياره - لم يتم اختياره

اختبارات المكونات المهارية حسب آراء السادة الخبراء والمحكمين :

نوع الاختبار المهاري										الاسم	م
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	أحمد آدم أحمد محمد	1
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	محمود يعقوب محمود	2
*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	عوض ياسين	3
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	عمر محمد علي	4
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	مكي فضل المولي	5
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	عبد الحفيظ عبد المكرم	6
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	صلاح جابر قرين	7
*	-	*	*	-	*	*	*	*	*	عثمان أندلي اسماعيل	8
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	حاكم يوسف الضو	9
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	حاتم احمد محمد الفحل	10

المفتاح : * تم اختياره - لم يتم اختياره

- 1- اختبار الجري المتعرج بالكرة
- 2- اختبار ركل الكرة لمسافة
- 3- اختبار رمية التماس
- 4- اختبار السرعة الحركية
- 5- اختبار دقة التمرير
- 6- اختبار تنطيط الكرة علي الرأس
- 7- اختبار السيطرة علي الكرة (كتم)
- 8- اختبار السيطرة علي الكرة (امتصاص)
- 9- اختبار تسديد الكرة بالرأس نحو الدوائر المرقمة (الأرض)
- 10- اختبار دقة التصويب علي المرمي .

اختبار المكون الخططي حسب آراء السادة الخبراء والمحكمين :

الاختبار الخططي		الاسم	م
غير مناسب	مناسب		
	*	أحمد آدم أحمد محمد	1
	*	محمود يعقوب محمود	2
	*	عوض ياسين	3
	*	عمر محمد علي	4
	*	مكي فضل المولي	5
	*	عبد الحفيظ عبد المكرم	6
	*	صلاح جابر قرين	7
	*	عثمان أندلي اسماعيل	8
	*	حاكم يوسف الضو	9
	*	حاتم احمد محمد الفحل	10

اختبار المكون النفسي حسب آراء السادة الخبراء والمحكمين :

م	الاسم	الاختبار النفسي	
		مناسب	غير مناسب
1	أحمد آدم أحمد محمد	*	
2	محمود يعقوب محمود	*	
3	عوض ياسين	*	
4	عمر محمد علي	*	
5	مكي فضل المولي	*	
6	عبد الحفيظ عبد المكرم	*	
7	صلاح جابر قرين	*	
8	عثمان أندلي اسماعيل	*	
9	حاكم يوسف الضو	*	
10	حاتم احمد محمد الفحل	*	

نموذج لكشف بأسماء الطلاب المختبرين (الاختبارات البدنية)

م	الاسم	30م عدو	وثب عريض	جري متعرج	ثني الجزع	سيطرة علي الكرة عكس الاشارة
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

نموذج لكشف بأسماء الطلاب المختبرين (الاختبارات المهارية)

اختبارات المهارية									الاسم	م
9	8	7	6	5	4	3	2	1		
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10
										11
										12
										13
										14
										15
										16
										18

2- اختبار ركل الكرة لمسافة

1- اختبار الجري المتعرج بالكرة

4- اختبار السرعة الحركية

3- اختبار رمية التماس

6- اختبار السيطرة علي الكرة (كتم)

5- اختبار دقة التمرير

8- اختبار تسديد الكرة بالرأس نحو الدوائر المرقمة (الأرض)

7- اختبار السيطرة علي الكرة (امتصاص)

9- اختبار دقة التصويب علي المرمي .

البرنامج التدريبي المقترح في شكله النهائي بعد الموافقة عليه من قبل السادة الخبراء

أهداف البرنامج التدريبي المقترح

م	المرحلة	الهدف
1	الأولي اسبوعين (2-1)	<p>تدريبات عامة ذات شدة منخفضة وحجم كبير .</p> <p>تنمية التحمل العام (عن طريق استخدام كرات القدم - الأدوات المساعدة) .</p> <p>تنمية القوة العضلية باستخدام وزن الجسم .</p> <p>تدريبات لتنمية المرونة (فردية - ثنائية) لكل أجزاء الجسم .</p> <p>تدريبات علي الألعاب الجانبية المصغرة .</p>
2	الثانية اسبوعين (4-3)	<p>بداية تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم .</p> <p>تدريبات القوة باستخدام وزن الجسم .</p> <p>تدريبات القوة باستخدام الأدوات (الأقماع-الحواجز-الكرات)</p> <p>تدريبات السرعة باستخدام الأدوات وعلي شكل ألعاب</p> <p>تدريبات المرونة والتركيز علي الرجلين بصفة خاصة</p> <p>تدريبات تنمية الرشاقة باستخدام الأجهزة والأدوات والألعاب الصغيرة</p> <p>أغلب التدريبات نستخدم معها الكرات للوصول للهدف المنشود</p> <p>تدريبات علي الألعاب الجانبية المصغرة</p>
3	الثالثة اسبوعين (6-5)	<p>تدريبات السرعة علي شكل سباقات</p> <p>تدريبات سرعة رد الفعل علي شكل ألعاب</p> <p>تدريبات تنمية المرونة خاصة الرجلين والجذع</p> <p>تدريبات تنمية الراقدة علي شكل ألعاب صغيرة</p> <p>تدريبات تنمية الرشاقة باستخدام الكرات</p> <p>تدريبات علي الألعاب الجانبية المصغرة</p>

توزيع وحدات التدريب اليومية وفق درجات الحمل للبرنامج التدريبي

الاسبوع	الوحدة	درجة حمل التدريب اليومية	متوسط الحمل الاسبوعي
الأول	1	%50	متوسط من 50-65%
	2	%65	
	3	%55	
	4	%65	
الثاني	1	%70	عالي من 70-80%
	2	%75	
	3	%70	
	4	%80	
الثالث	1	%50	متوسط من 50-65%
	2	%60	
	3	%65	
	4	%50	
الرابع	1	%70	عالي من 70-80%
	2	%80	
	3	%75	
	4	%80	
الخامس	1	%70	عالي من 70-80%
	2	%70	
	3	%75	
	4	%80	
السادس	1	%50	متوسط من 50-65%
	2	%65	
	3	%50	
	4	%65	

خلاصة محتويات البرنامج التدريبي للأسابيع (1-6)

المحتوي للاسبوع	الاعداد البدني العام	الاعداد البدني الخاص	الاعداد المهاري	الألعاب الجانبية المصغرة
الأول	1- تدريبات تنمية التحمل 2- تدريبات تنمية القوة (بوزن الجسم) 3- تدريبات تنمية المرونة	-	1- تدريبات الاحساس بالكرة 2- التمير والاستلام 3- المحاورة بالكرة	1- 1 + 1 ضد 1 بدون مرمي 2- 2+1 ضد 2 عدد مرمي (2) 3- 3 ضد 3 بدون مرمي
الثاني	1- تنمية التحمل باستخدام الكرات 2- تنمية القوة وزن الجسم فقط 3- تنمية المرونة .	-	1- تدريبات الاحساس بالكرة 2- التمير والاستلام 3- المحاورة بالكرة	1- 1+3 ضد 3 بدون مرمي . 2- 1+3 ضد 3 (4) مرامي 3- 3 ضد 3 (2) مرامي
الثالث	-	1- تنمية القوة (زميل) 2- المرونة 3- السرعة	1- تدريبات الاحساس بالكرة 2- المحاورة بالكرة 3- السيطرة 4- رمية التماس	1- 4 ضد 2 بدون مرمي 2- 1+4 ضد 4 (4) مرامي 3- 4 ضد 4 (2) مرمي
الرابع	-	1- تنمية السرعة 2- تنمية المرونة 3- تنمية الرشاقة	1- تدريبات الاحساس بالكرة 2- محاورة بالكرة + تمير واستلام 3- ضرب الكرة بالراس 4- السيطرة علي الكرة .	1- 4 ضد 3 بدون مرمي 2- 4 ضد 4 عدد (2) مرمي 3- 4 ضد 4 (4) مرامي
الخامس	-	1- تدريبات السرعة 2- تدريبات المرونة 3- تدريبات الرشاقة	1- المهاجمة 2- تصويب علي المرمي 3- مركب تمرير	1- 5 ضد 4 بدون مرمي 2- 1+5 ضد 5 (2) مرمي

3- 5 ضد 5 (4) مرامي	واستلام سيطرة تصويب بالقدم + بالرأس			
1- 1+5 ضد 5 (4) مرامي 2- 5 ضد 5 (2) مرمي	1- مركب (تمرير واستلام محاورة تصويب بالرأس والقدمين) 2- مركب سيطرة + مهاجمة وتصويب	1- تنمية السرعة 2- تنمية المرونة 3- تنمية الرشاقة		السادس -

المكونات الزمنية لفقرات البرنامج

المجموع	الختم والتهدة	ألعاب صغيرة	الاعداد المهاري	الاعداد البدني		الاحماء	فقرات البرنامج
				خاص	عام		
90-70	5	20-15	30-25	15-10	15-10	5	الزمن بالدقائق

تفصيل المكونات الزمنية لفقرات البرنامج حسب الاسبوع كآتي :

أولا : المرحلة الأولى (الاسبوعان الأول والثاني) :

المجموع	التهدة	ألعاب مصغرة	ألعاب جانبيهة	الاعداد المهاري	الاعداد البدني العام	الاحماء	الفقرات
90	5	10		35	35	5	الزمن بالدقائق

ثانيا : المرحلة الثانية (الاسبوعان الثالث والرابع) :

المجموع	التهدة	ألعاب مصغرة	ألعاب جانبيهة	الاعداد المهاري	الاعداد البدني الخاص	الاحماء	الفقرات
90	5	10		30	35	5	الزمن بالدقائق

ثالثا : المرحلة الثالثة (الاسبوعان الخامس والسادس) :

المجموع	التهدة	ألعاب مصغرة	ألعاب جانبيهة	الاعداد المهاري	الاعداد البدني الخاص	الاحماء	الفقرات
90	5	10		20	25	5	الزمن بالدقائق

تفصيل المكونات الزمنية لفقرات البرنامج للأسابيع بالدقائق :

أولا : المرحلة الأولى (الاسبوعان الأول والثاني) :

الفقرات	الاحماء	الاعداد البدني العام	الاعداد البدني الخاص	الاعداد المهاري	ألعاب جانبية مصغرة	التهدئة	المجموع
الزمن بالدقائق	20	140	-	140	80	20	360

ثانيا : المرحلة الثانية (الاسبوعان الثالث والرابع) :

الفقرات	الاحماء	الاعداد البدني العام	الاعداد البدني الخاص	الاعداد المهاري	ألعاب جانبية مصغرة	التهدئة	المجموع
الزمن بالدقائق	20	-	140	120	80	20	360

ثالثا : المرحلة الثالثة (الاسبوعان الخامس والسادس) :

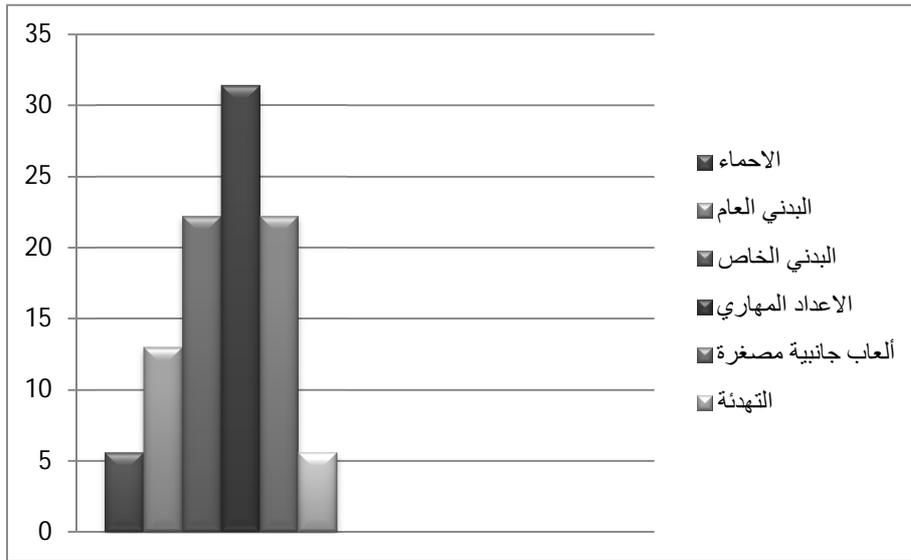
الفقرات	الاحماء	الاعداد البدني العام	الاعداد البدني الخاص	الاعداد المهاري	ألعاب جانبية مصغرة	التهدئة	المجموع
الزمن بالدقائق	20	-	100	80	80	20	360

المجموع الكلي للمكونات الرقمية لفقرات البرنامج للأسابيع 1-6 بالدقائق :

الفقرات	الاحماء	الاعداد البدني العام	الاعداد البدني الخاص	الاعداد المهاري	ألعاب جانبية مصغرة	التهدئة	المجموع
الزمن بالدقائق	60	140	240	340	240	60	1080

توزيع البرنامج التدريبي المقترح بالدقائق وحسب النسب المئوية خلال (6) اسابيع :

م	المحتوي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية
1	الاحماء	60	%5.6
2	الاعداد البدني العام	140	%13
3	الاعداد البدني الخاص	240	%22.2
4	الاعداد المهاري	340	%31.4
5	ألعاب جانبية مصغرة	240	%22.2
6	التهدئة	60	%5.6
7	المجموع	1080	%100



مخطط تفصيلي يوضح نسب الاعداد في البرنامج 1

الاعداد البدني		زمن وحدة التدريب	الاسبوع
خاص	عام		
-	<p>جري حر بدون أدوات</p> <p>جري بالكرة داخل الملعب</p> <p>جري حول الملعب بين الأقماع</p> <p>جري بالكرة مع تغيير الاتجاه عمل درجات أرضية</p> <p>جري مع تغير الاتجاه عكس اشارة المدرب</p> <p>تدريبات المرونة لكل اجزاء الجسم</p>	70 ق	الأول
-	<p>جري حر بدون أدوات</p> <p>جري بالكرة حول الملعب</p> <p>جري بالكرة بين الأقماع داخل الملعب</p> <p>الوثب لضرب الكرة الملقاة من الزميل بالرأس من جوانب الملعب</p> <p>ألعاب مطاردة بالكرة حول الملعب</p> <p>تدريبات تقوية عامة لكل اجزاء الجسم</p> <p>راحة ايجابية (تنطيط الكرات)</p>	70 ق	الثاني
<p>تدريبات تنمية القوة لعضلات البطن علي عدات باستخدام الكرات</p> <p>تدريبات تنمية القوة باستخدام الكرات كأدوات يثب الصغار فوقها</p> <p>تدريبات تنمية المرونة للجسم</p> <p>تدريبات تنمية القوة العضلية للرجلين (وثب عريض)</p> <p>الراحة الايجابية (تنطيط الكرة بكافة اجزاء الجسم)</p>	-	60 ق	الثالث

<p>تدريبات تنمية القوة للرجلين (وثب رأسي)</p> <p>تدريبات تنمية المرونة للجسم</p> <p>المحاورة بالكرة مع سرعة الأداء</p> <p>تنمية السرعة الانتقالية</p> <p>الراحة الايجابية (تنطيط الكرة بكافة اجزاء الجسم)</p>	-	60 ق	الرابع
<p>تدريبات السرعة الانتقالية للمسافات (10-20 متر)</p> <p>الجري المكوكي بين الكرات</p> <p>تدريبات المرونة المتحركة</p> <p>المحاورة بالكرات مع تغيير السرعة والاتجاه</p> <p>تدريبات الرشاقة مع الزميل علي شكل ثنائيات</p> <p>الراحة الايجابية (تنطيط الكرة بكافة اجزاء الجسم)</p>	-	60 ق	الخامس
<p>ألعاب المطاردة داخل الملعب الصغير</p> <p>لمحاولة مسك أو لمس الزميل</p> <p>لعبة صغيرة لعب الكرة بالأيدي بين زملاء</p> <p>ومحاولة الفريق المنافس الحصول عليها</p> <p>الراحة الايجابية (تنطيط الكرة بكافة اجزاء الجسم) وأيضا تدريبات الاحساس بالكرة .</p>	-	60 ق	السادس
<p>تمرنات اطالة بسيطة ثم الصيحة</p>	-	20 ق	التهديئة

الاسبوع	زمن وحدة التدريب	الجانب المهاري
الأول	56 ق	تدريبات التمرير والاستلام بتشكيلات مختلفة تدريبات المحاورة بأوجه القدم المختلفة تدريبات الاحساس بالكرة
الثاني	56 ق	تدريبات الاحساس بالكرة تدريبات علي التمرير والاستلام من الثبات والحركة تدريبات تنمية مهارة التمرير والاستلام بأوجه القدم المختلفة تدريبات تنمية المحاورة
الثالث	56 ق	تدريبات الاحساس بالكرة تدريبات تنمية المحاورة بالكرة تدريبات تنمية المحاورة والاستلام بتشكيلات مختلفة تدريبات السيطرة علي الكرة بكافة اجزاء الجسم (ثنائيات) التدريب علي مهارة رمية التماس
الرابع	56 ق	تدريبات الاحساس بالكرة تدريبات مركبة محاورة + تمرير واستلام الكرة التدريب علي ضرب الكرة بالرأس (ثنائيات) تدريبات السيطرة علي الكرة علي شكل (ثنائيات)
الخامس	60 ق	تدريبات الاحساس بالكرة تدريبات المهاجمة للحصول علي الكرة من جميع الجهات (الخلف - الامام - الجانبين) تدريبات ثنائية للسيطرة علي الكرة + ضرب الكرة بالرأس تدريبات للتصويب علي المرمي تدريبات محاورة ثم التصويب علي المرمي تدريب مركب محاورة + تمرير + تصويب علي المرمي

السادس	56 ق	تدريبات الاحساس بالكرة ثنائيات سيطرة بكافة اجزاء الجسم تدريب مركب محاورة + تمرير واستلام + تصويب تدريب مركب تمرير واستلام + محاورة + مهاجمة تدريب مركب محاورة + مهاجمة + تمرير واستلام + تصويب
التهدئة	20 ق	تمريبات اطالة بسيطة ثم الصحيحة

ثالثا : الجانب الخططي (الألعاب الجانبية المصغرة)

مساحة الملعب	الألعاب الجانبية المصغرة (خطط) تقسيم اللاعبين مجموعات حسب التشكيل الموضح أدناه	زمن وحدة التدريب	الاسبوع
25 x 25 م	1 + 1 X 1 اللعب بدون مرمي 2 + 1 X 2 اللعب بدون مرمي 3 X 3 اللعب مع وجود (2) مرمي	40 ق	الأول
25 x 25 م	3 + 1 X 3 اللعب بدون وجود مرمي 3 + 1 X 3 اللعب مع وجود (4) مرمي 3 X 3 اللعب مع وجود (2) مرمي	40 ق	الثاني
30 x 25 م	2 X 4 اللعب بدون مرمي 4 + 1 X 4 اللعب مع وجود (4) مرمي 4 X 4 اللعب مع وجود (2) مرمي	40 ق	الثالث
30 x 30 م	3 X 4 اللعب بدون مرمي 4 X 4 اللعب مع وجود (2) مرمي 4 X 4 اللعب مع وجود (4) مرمي	40 ق	الرابع
30 x 30 م	4 X 5 اللعب بدون مرمي 5 + 1 X 5 اللعب مع وجود (2) مرمي 5 X 5 اللعب مع وجود (2) مرمي	40 ق	الخامس
35 x 30 م	5 + 1 X 5 اللعب مع وجود (4) مرمي 5 X 5 اللعب مع وجود (2) مرمي	40 ق	السادس

اختبار الجري المتعرج بالكرة

الغرض من الاختبار:

- قياس مهارة الجري بالكرة

- قياس عنصر الرشاقة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف عشر ١ / ١٠ ثانية

- خمس قوائم أو رماح

- كرة قدم

وصف الاختبار:

- توضع القوائم الخمسة على خط وهمي واحد والمسافة بين كل قائم والذي يليه (٥) ياردة وأيضا المسافة بين القوائم الأول وخط البداية الذي يعتبر خط النهاية (٥) ياردة.
- توضع الكرة على خط البداية وفي مواجهة القوائم، عند إعطاء إشارة البدء يقوم الناشئ بالجري المتعرج بالكرة بين القوائم من على يمين القوائم الأول ثم من على يسار الثاني وهكذا حتى القوائم الخامس ثم العودة دون توقف حتى خط البداية ثانية.

التسجيل:

يعطى الناشئ محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب عشر ١ / ١٠ ثانية لأفضل محاولة.

تهجيها:

- عدم لمس الكرة للقائم

- عدم لمس الناشئ للقائم
- يتم إيقاف الساعة عند عبور الناشئ لخط النهاية الذي هو خط البداية.

الدرجات المعيارية لاختبار الجري المتعرج بالكرة
(وحدة القياس بالثانية)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
٣٩	١٧,٥	٧٦	١١
٣٧	١٨	٧٣	١١,٥
٣٤	١٨,٥	٧٠	١٢
٣١	١٩	٦٧	١٢,٥
٢٨	١٩,٥	٦٤	١٣
٢٦	٢٠	٦٢	١٣,٥
٢٣	٢٠,٥	٥٩	١٤
٣٠	٢١	٥٦	١٤,٥
١٧	٢١,٥	٥٣	١٥
١٤	٢٢	٥٠	١٥,٥
-١٢	٢٢,٥	٤٨	١٦
٩	٢٣	٤٥	١٦,٥
		٤٢	١٧

اختبار ركل الكرة لمسافة

الغرض من الاختبار:

- قياس مهارة ركل الكرة
- قياس القدرة على الركل لمسافة

الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة قدم
- كرة قدم
- شريط قياس بالمتر ولأقرب سم

وصف الاختبار:

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي للمرمى
- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم الناشئ بالجري لركل الكرة عاليا لأبعد مسافة

التسجيل:

- تسجل المسافة التي قطعها الكرة من نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى نقطة ملامستها للأرض
- يعطي الناشئ ثلاث محاولات لكل قدم
- تحسب المسافة الأفضل لكل قدم
- ملحوظة: يتم الركل في اتجاه دائرة منتصف الملعب.

الدرجات المعيارية لاختبار ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى
(وحدة القياس بالمتر)

الدرجة	المسافة بالمتر	الدرجة	المسافة بالمتر
٥٢	-٢٥	٢٤	-٨
٥٣	-٢٦	٢٥	-٩
٥٥	-٢٧	٢٨	-١٠
٥٦	-٢٨	٢٩	-١١
٥٨	-٢٩	٣٠	-١٢
٦٠	-٣٠	٣٢	-١٣
٦١	-٣١	٣٤	-١٤

الدرجة	المسافة بالمتر	الدرجة	المسافة بالمتر
٥٩	-٢٤	٣٦	-١٠
٦١	-٢٥	٣٨	-١١
٦٢	-٢٦	٣٩	-١٢
٦٤	-٢٧	٤١	-١٣
٦٦	-٢٨	٤٢	-١٤
٦٧	-٢٩	٤٤	-١٥
٦٩	-٣٠	٤٦	-١٦
٧٠	-٣١	٤٧	-١٧
٧٢	-٣٢	٤٩	-١٨
٧٤	-٣٣	٥١	-١٩
٧٥	-٣٤	٥٢	-٢٠
٧٧	-٣٥	٥٤	-٢١

اختبار رمية التماس لمسافة

الغرض من الاختبار:

- قياس مهارة أداء رمية التماس
- قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين

الأدوات:

- ملعب كرة قدم
- كرة قدم
- شريط قياس بالمتر

وصف الاختبار:

يقف الناشئ خلف خط التماس بمسافة مناسبة ثم يتقدم لرمي الكرة بطريقة قانونية لأبعد مسافة.

التسجيل:

تسجل المسافة التي قطعها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط التماس يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

تجهيزات:

رمية التماس يجب أن تكون قانونية.

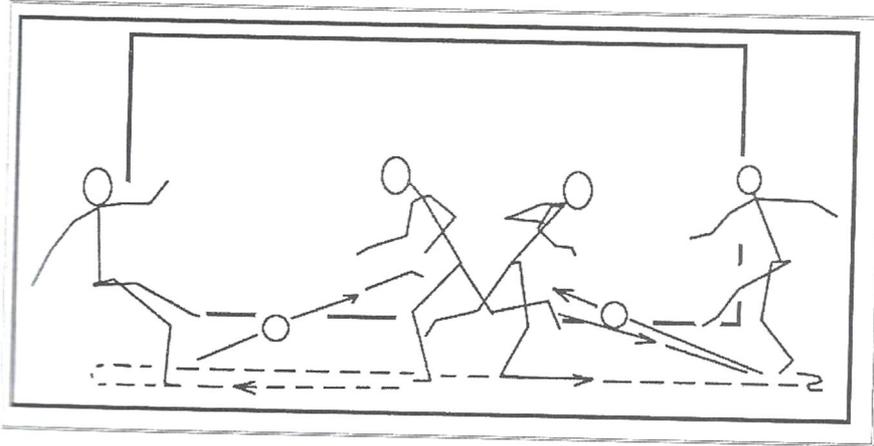
الدرجات المعيارية لاختبار رمية التماس لمسافة (وحدة القياس بالمتر)

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
٥٩	١٤	٢٣	٦
٦٤	١٥	٢٧	٧
٦٨	١٦	٣٢	٨

اختبار السرعة الحركية

هدف الاختبار:

قياس سرعة اللاعب على ركل الكرة



الملعب والأدوات:

حائط تدريب - كرة قدم - خط على بعد 5 أمتار من الحائط - صفارة.

طريقة تنفيذ الاختبار:

يقف اللاعب على الخط أمام أول حائط التدريب - يركل اللاعب الكرة رغبة

ساعة صفارة المدرب إلى اتجاه منتصف الحائط ثم يجري ليلعب الكرة المرتدة من حائط

٤- يمكن أن يؤدي الاختبار مع ركل الكرة عاليا ثم ركلها بعد ارتدادها من الأرض.

يعطى اللاعب دقيقة واحدة ويعطى الناشئ نصف دقيقة فقط.

التسجيل:

يحسب عدد مرات ركل اللاعب الكرة على الحائط في الدقيقة.

اختبار دقة التمرير

الفرض من الاختبار:

قياس دقة التمرير، السيطرة على الكرة.

الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية طولها ٨٠ سم وارتفاعها ٦٠ سم وسمكها ٣ سم، خمس كرات قدم، ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

يرسم خط مستقيم تثبت اللوحة عليه وعموديا على الأرض الملعب على بعد ٥ متر أخرى يرسم خط الركل موازي له وتوضع عليه الكرات الأربع الاحتياطية. يقف الناشئ خلف خط الركل أمامه كرة قدم على الخط، وعند إشارة البدء يقوم الناشئ بركل الكرة على حائط الصد باستمرار بشرط أن يتم الركل من خلف الركل حتى تحسب الركلة صحيحة.

التسجيل:

عدد الركلات الصحيحة التي تتم خلف خط الركل في زمن قدره دقيقة واحدة. يعطي الناشئ محاولتين يسجل له أكثر عدد.

تهجيها:

إذا عبرت الكرة حائط الصد فعلى الناشئ أن يحضر كرة من الكرات الاحتياطية يوثبها على خط الركل ويستمر في الركل خلال المدة المحددة. إذا لم تعبر الكرة أثناء عودتها خط الركل على الناشئ أن يسحبها بقدمه حتى خلف خط الركل ليستأنف الركل ولا تحسب هذه الركلة التي لم تعبر خط الركل.

الدرجات المعيارية لاختبار دقة التمرير
(وحدة القياس عدد المرات الصحيحة)

الدرجة	عدد المرات	الدرجة	عدد المرات
٦٠	١٣	٣٧	٣
٦٣	١٤	٣٩	٤

اختبار تنطيط الكرة على الرأس

الغرض من الاختبار:

قياس مهارة الإحساس بالكرة:

الأدوات:

كرة قدم

وصف الاختبار:

يقف الناشئ بتنطيط الكرة على الرأس باستمرار بحيث لا تلمس الأرض.

التسجيل:

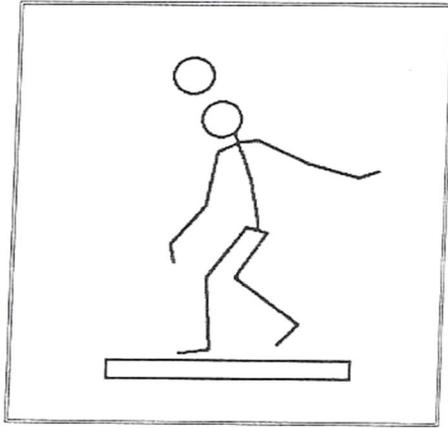
يسجل عدد مرات تنطيط الكرة على الرأس.

يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

تهجيئات:

تنتهي المحاولة بمجرد لمس الكرة الأرض.

غير مسموح بتنطيط الكرة على الفخذ والقدم أكثر من مرتين.



الدرجات المعيارية لاختبار تنطيط الكرة على الرأس
(وحدة القياس عدد المرات الصحيحة)

الدرجة	عدد المرات	الدرجة	عدد المرات
٦٧	١٦	٣٩	٢
٦٩	١٧	٤١	٣
٧١	١٨	٤٣	٤
٧٣	١٩	٤٥	٥
٧٥	٢٠	٤٧	٦

اختبار السيطرة على الكرة بالكتم في مساحة محددة

الغرض من الاختبار:

قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة بالكتم في مساحة محددة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

عدد كافي من كرات القدم القانونية.

مكان إجاء الاختبار:

دائرتان متحدتا المركز، نصف قطر الدائرة الصغرى ١ متر ونصف قطر الدائرة الكبرى ٢ متر، وعلى بعد ١٠ متر من مركز الدائرتين يرسم خط طوله ٢ متر وهو خط رمي الكرة، كما هو مبين بالرسم.

مواصفات الأداء:

- يقف اللاعب المختبر في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمي الكرة.

- عند إعطاء إشارة بالبداية يقوم المدرب برمي الكرة في مسار قوس للاعب المختبر داخل مركز الدائرتين.

- يحاول اللاعب المختبر السيطرة على الكرة بالكتم.

- تعتبر المحاولة صحيحة إذا تمت السيطرة على الكرة بالكتم في أي جزء من الدائرتين.

التسجيل (الدرجة):

- لكل لاعب ٣ محاولات.

- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال ٣٠ درجة.

- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال ٢٠ درجة.

- إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها لا ينال اللاعب أي درجة.

- تكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث.

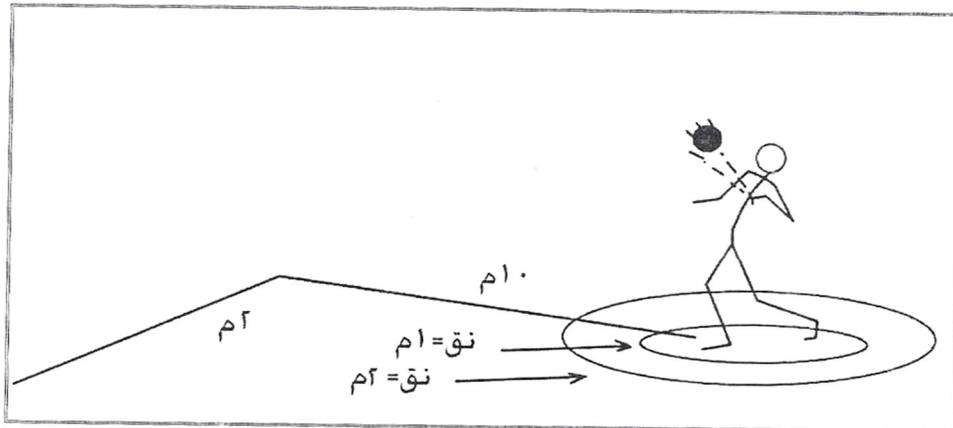
اختبار السيطرة على الكرة بالامتصاص في مساحة محددة

الغرض من الاختبار:

- قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة بالامتصاص في مساحة محددة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- تعتبر المحاولة صحيحة إذا تمت السيطرة على الكرة بالامتصاص في أي جزء من الدائرتين.



التسجيل (الدرجة):

- لكل لاعب ٣ محاولات.

- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال ٣٠ درجة.

اختبار تسديد الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض

الغرض من الاختبار:

- قياس دقة تسديد الكرة بالرأس نحو مكان محدد.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- عدد كاف من كرات القدم القانونية.

مكان إجراء الاختبار:

- ترسم دائرة نصف قطرها ٧,٥٠ متر (دائرة البداية)، ترسم أمام دائرة البداية وعلى بعد ٥ متر ثلاثة دوائر نصف قطر كل منها ٧,٥٠ متر وترسم داخل كل دائرة.. دائرة أصغر منها نصف قطرها ٥,٥٠ متر، كما هو مبين بالرسم.

مواصفات الأداة:

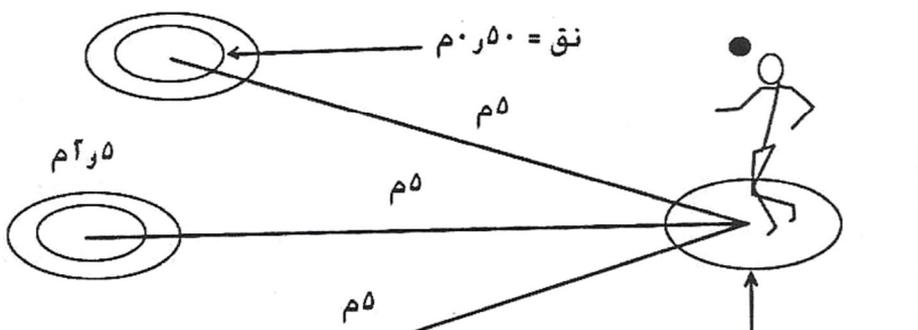
- يقف اللاعب المختبر على مركز دائرة البداية خلف دائرة الوسط وعلى بعد ٥ متر ترمى الكرة إليه فيقوم بتسديدها بالرأس نحو الدوائر بالترتيب التالي:

- تسديد الكرة مرة نحو الدائرة اليمنى ومرة نحو الدائرة الوسطى ومرة نحو الدائرة اليسرى.

- ترمى الكرة في شكل قوس عادي بحيث تسقط أمام اللاعب (تعاد المحاولة في حالة عدم توافر الشروط).

- تسدد الكرة بالجبهة ولا يتعدى اللاعب مركز دائرة البداية قبل التسديد.

- تعتبر المحاولة صحيحة إذا لمست الكرة أي جزء من الدائرتين أو محيطها الخارجي.



اختبار دقة التصويب على المرمى

هدف الاختبار:

قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.

اللاعب والأدوات:

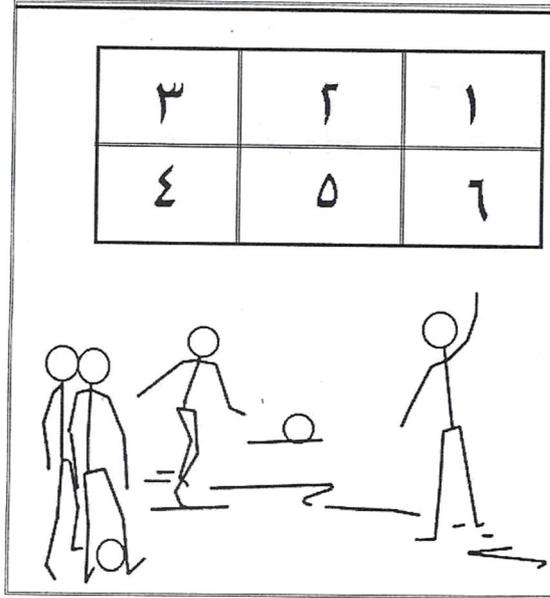
حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم المرمى إلى 6 أقسام (مناطق متساوية - عدد من الكرات - نقطة على بعد 12 م من منتصف الحائط).

طريقة أداء الاختبار:

توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست - يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة - يعطى اللاعب عشر محاولات على مناطق مختلفة - يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.

التسجيل:

يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.



الاختبارات البدنية

اختبار عدو ٣٠ متراً

الفرض من الاختبار:

- قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف عشر ١ / ١٠ ثانية.

- إشارة مرئية ومسموعة.

- جزء من المضمار طوله ٣٠ متراً مجهز ومخطط خط بداية وآخر نهاية.

وصف الاختبار:

- يقف الناشئ خلف خط البداية عند سماع النداء «خذ مكانك».

- عند سماع النداء «استعد» يتخذ الناشئ وضع الجري العالي دون الحركة.

- عند سماع إشارة البدء ينطلق الناشئ بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

الدرجات المعيارية لاختبار عدو ٣٠ متر (وحدة القياس بالثانية)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
٤٧	٥,٢	٧١	٤,٤
٤٤	٥,٣	٦٨	٤,٥
٤١	٥,٤	٦٥	٤,٦
٣٨	٥,٥	٦٢	٤,٧
٣٥	٥,٦	٥٩	٤,٨
٣٢	٥,٧	٥٦	٤,٩
٢٩	٥,٨	٥٣	٥,٠
٢٦	٥,٩	٥٠	٥,١

اختبار الوثب العريض من الثبات

الفرض من الاختبار:

- قياس القدرة.

الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة
٥٣	-١٧٢	٢٨	-١٢٢
٥٤	-١٧٤	٢٩	-١٢٤
٥٥	-١٧٦	٣٠	-١٢٦
٥٦	-١٧٨	٣١	-١٢٨
٥٧	-١٨٠	٣٢	-١٣٠
٥٨	-١٨٢	٣٣	-١٣٢
٥٩	-١٨٤	٣٤	-١٣٤
٦٠	-١٨٦	٣٥	-١٣٦
٦١	-١٨٨	٣٦	-١٣٨
٦٢	-١٩٠	٣٧	-١٤٠
٦٣	-١٩٢	٣٨	-١٤٢
٦٤	-١٩٤	٣٩	-١٤٤
٦٥	-١٩٦	٤٠	-١٤٦
٦٦	-١٩٨	٤١	-١٤٨
٦٧	-٢٠٠	٤٢	-١٥٠
٦٨	-٢٠٢	٤٣	-١٥٢
٦٩	-٢٠٤	٤٤	-١٥٤
٧٠	-٢٠٦	٤٥	-١٥٦

اختبار الجري المتعرج «لبارو»

الغرض من الاختبار:

- قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف عشر ١ / ١٠ ثانية.

- خمس قوائم أو رماح.

- مستطيل طوله ٣ × ٥ متر، تثبيت أربع قوائم عمودية على الأرض في أركان

المستطيل، ويثبت الخامس في منتصف المستطيل.

وصف الاختبار:

- من مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل يجري

الناشئ بطريقة الجري المتعرج على شكل.

التسجيل:

- يعطى الناشئ محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب عشر ١ / ١٠ ثانية

لأفضل محاولة.

تهجيها:

- عدم لمس القوائم أثناء الجري.

- إذا حدث أن خالف الناشئ خط السير المحدد يعاد الاختبار مرة أخرى.

الدرجات المعيارية لاختبار بارو للرشاقة

(وحدة القياس بالثانية)

الدرجة	الزمن	الدرجة	الزمن
٤٦	٧,٩	٨٤	٦,٠
٤٤	٨,٠	٨٢	٦,١
٤٢	٨,١	٨٠	٦,٢
٤٠	٨,٢	٧٨	٦,٣

اختبار ثني الجذع من الوقوف

الفرض من الاختبار:

- قياس المرونة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- مسطرة مثبتة على حافة مقعد بحيث يكون منتصفها أعلى حافة المقعد، والنصف الآخر أسفل الحافة ويفضل أن يكون التدرج في مستوى حافة المقعد يبدأ من الصفر.

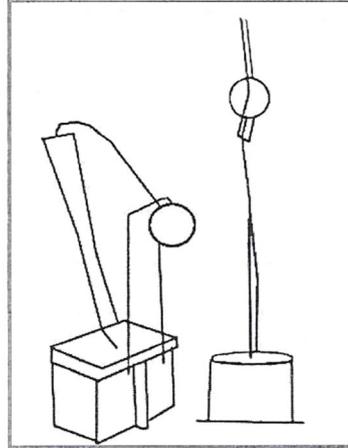
مواصفات الأداء:

- يقف اللاعب المختبر على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس.

- يقوم اللاعب المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تكون أصابع يد المختبر في مستوى واحد وموازية للمقياس، وفي هذا الوضع يحاول ثني الجذع لأقصى مدى ممكن مع عدم ثني الركبتين، كما هو مبين بالرسم.

التسجيل (السنديعة):

- يسجل للاعب المختبر أقصى نقطة وصل إليها على المقياس.



اختبار السيطرة على الكرة عكس الإشارة

الفرض من الاختبار:

- قياس سرعة رد الفعل.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة:
- عدد كاف من كرات القدم القانونية.
- ساعة إيقاف.

مكان إجراء الاختبار:

- دائرتان نصف قطر كل منهما ٥,٥٠ متر، والمسافة بينهما ١٠ متر، يقف اللاعب المختبر في منتصف المسافة بين الدائرتين وللخلف بمسافة ٥ متر.
- يقف المدرب في منتصف المسافة بين الدائرتين في مواجهة اللاعب وللخلف بمسافة كافية كما هو مبين بالرسم.

مواصفات الأداء:

- يقف اللاعب المختبر في نهاية الخط المواجه للمدرب.
- عند سماع إشارة البدء يجري اللاعب المختبر عكس إشارة الاتجاه الذي يشير إليه المدرب ليسيطر على الكرة القادمة إليه.

التسجيل (١ من):

- لكل لاعب ٦ محاولات.
- يحتسب الزمن بداية من إشارة المدرب حتى السيطرة على الكرة، حيث يشير المدرب إلى كل جهة ٣ مرات بصورة عشوائية.
- يسجل متوسط زمن أداء الـ ٦ محاولات بالثانية ولأقرب ٠,٠١ من الثانية.

