

الفصل الثاني

جمل القوة العضلية
مركبة مع المهارات



جمل القوة العضلية مركبة مع المهارات

في الصفحات التالية سوف نقدم تمارين جمل القوة العضلية المركبة مع المهارات، ويرجى ملاحظة أن صياغة التمرين قد أتت في الصفحة اليمنى، بينما جاء الرسم التوضيحي للتمرين بالصفحة اليسرى للتيسير على القارئ حيث يمكنه متابعة أهداف الجملة ووصفها بسهولة.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١

أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين- تمرير الحارس- متابعة الحارس للهجمة- السيطرة على الكرة العالية من خلال الاقتراب الجانبي - مهارات حارس المرمى- المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية ينظم اللاعبين خلف الأقسام الطولية كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين الوثب الطويل للجانبي، ثم انطلاق ١٦ ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢، الذي يرد التمرير إليه ويتابع الكرة، ليتقدم ١٦ بالقسم (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليسيطر على الكرة، وينطلق إلى مرمى الحارس ١ من خلال الاقتراب الجانبي ليخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه بدقة ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية.

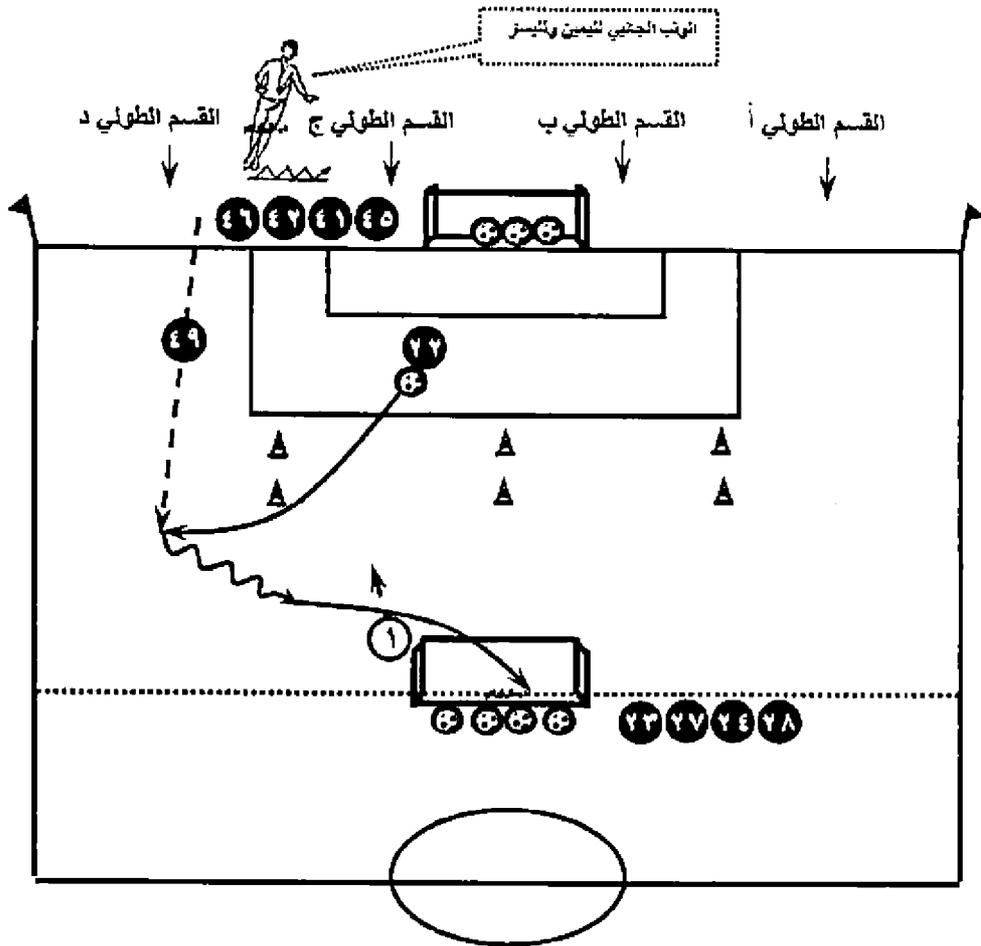
جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢

أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين - دقة تمرير الحارس - الجري بالكرة بعد السيطرة عليها -
التهديف الدقيق خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس
الدفاعية.

وصف الجملة:

في ربع ملعب تقريبا مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين
خلف الأقسام الطولية، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.
تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل بعدها ينطلق
اللاعب ٤٩ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢، حيث يسيطر على الكرة ويجري
بها مقتربا من مرمى الحارس ١ ليهدف في مرماه، ويتابع الكرة، ويحاول الحارس ١ الدفاع عن
مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٤٩ بالجري ليتخذ موقعه بجانب اللاعب
٢٨ بالجهة المقابلة، ويكرر الأداء باللاعب ٤٦.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٣

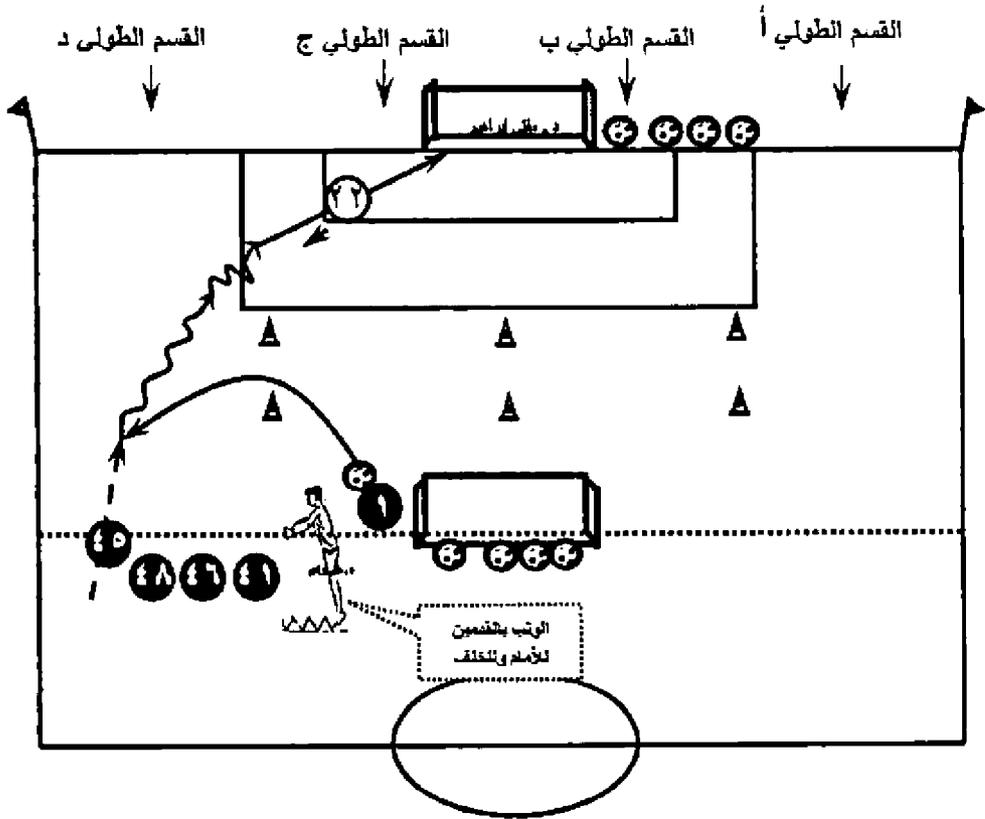
أهداف وتركيب الجملة،

القوة المميزة بالسرعة للرجلين - تمرير الحارس - السيطرة على الكرة خلال الانطلاق للأمام - الاقتراب الجانبي بالجري بالكرة من المرمى - التهديف الدقيق - مهارات الحارس الدفاعية - المتابعة.

وصف الجملة،

في ربع ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بعدها ينطلق اللاعب ٤٥ إلى القسم الطولي د ليتلقى تمريرة الحارس ١ ليسيطر على الكرة، ويقرب من مرمى الحارس ٢٢ ليهدف في مرماه بدقة بعد خداع الحارس، وعليه متابعة الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، يكرر الأداء باللاعب ٤٨، على أن يتخذ ٤٥ مكانه بالجهة المقابلة.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤

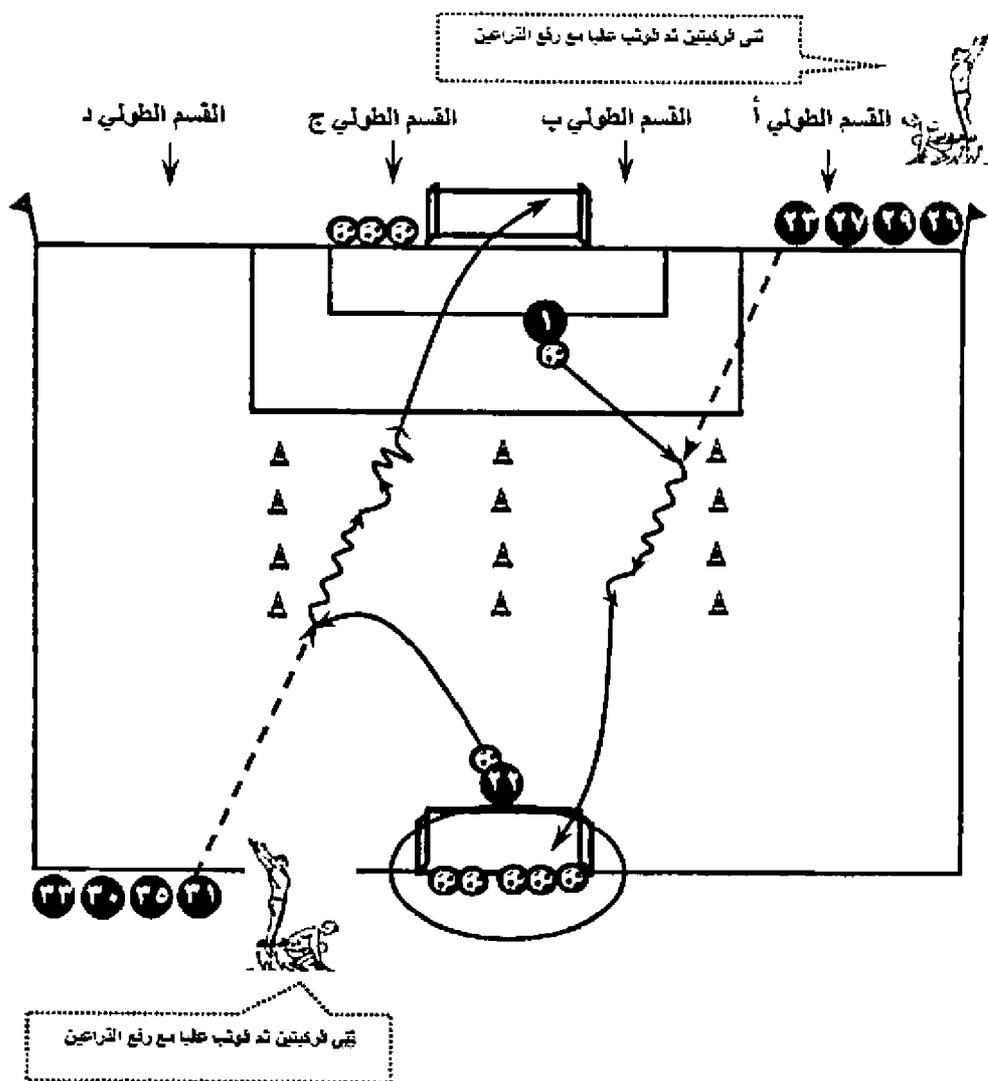
أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين- تمرير الحارس- استلام الكرة والانطلاق بها للأمام في اتجاه المرمى- التهديد البعيد الدقيق خلال الاقتراب الأمامي من المرمى- متابعة الكرة- مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعتي اللاعبين لتمرين القوة المميزة بالسرعة المبين بالشكل من الجهتين، ينطلق بعده كل من اللاعب ٢٣ واللاعب ٣١ إلى كل من القسم الطولي (ب، ج)، ليتلقى ٢٣ تمريرة الحارس ١؛ بينما يتلقى ٣١ تمريرة الحارس ٢٢ في ذات الوقت، لينطلق كل منهما ويهدف في مرمى كل من الحارس ٢٢ ومرمى الحارس ١ بعد قيام كل منهما بتنفيذ مهارة الخداع، وعلى كل منهما متابعة الكرة، ويعود كل منهما إلى مكانه، أو يتخذ مكانيهما في الجهة المقابلة، ويكرر الأداء بلاعبين آخرين.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥

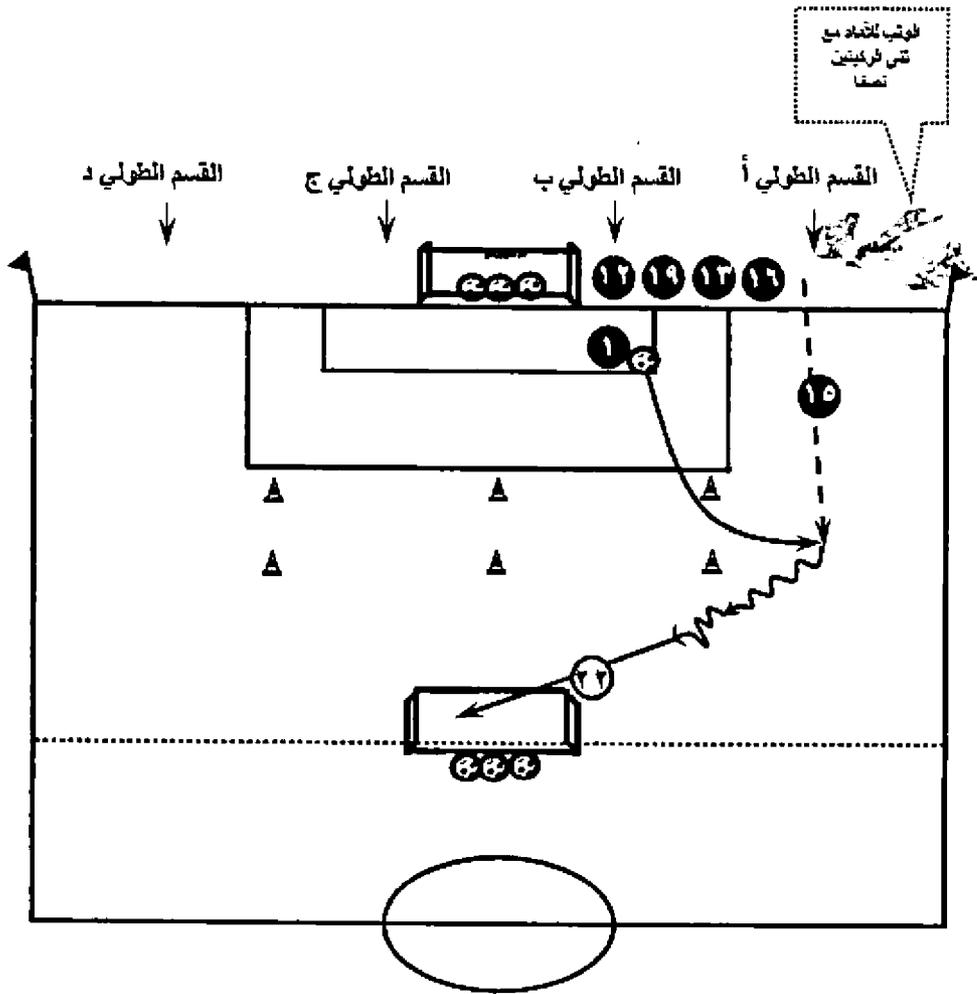
أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين- التمرير العالي الدقيق من الحارس- استلام الكرة والانطلاق والاقتراب الجانبي بها من المرمى- التهديد بعد خداع الحارس- متابعة الكرة- مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في ربيع ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة المميزة بالسرعة المبين بالشكل، ينطلق بعد ذلك اللاعب ١٥ إلى القسم الطولي (أ) حيث يتلقى تمريرة الحارس العالية ليسيطر عليها، ويقرب بها من مرمى الحارس ٢٢ ليهدف في مرماه بعد خداعه، ثم يتابع الكرة، ويعمل الحارس على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يعود ١٥ إلى مكانه أو يتجه للجهة المقابلة ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي (د)، على أن يكرر الأداء باللاعب ١٦.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦

أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين- التميرير الأرضي من الحارس- استلام الكرة مع تغيير الاتجاه والانطلاق بها في اتجاه المرمى- التهديف خلال الاقتراب الأمامي بعد خداع الحارس- متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة المميزة بالسرعة للرجلين الميين بالشكل، ينطلق بعد ذلك اللاعب ٤٠ إلى القسم الطولي (د) حيث يتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية ليسيطر على الكرة ويقرب بها من مرمى الحارس ٢٢ ليهدف في مرماه بعد خداعه، وعليه بعد ذلك متابعة الكرة، في ذات الوقت يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، يعود ١٥ إلى مكانه أو أن يتجه للجهة المقابلة ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي أ، ويكرر الأداء بلاعب آخر.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧

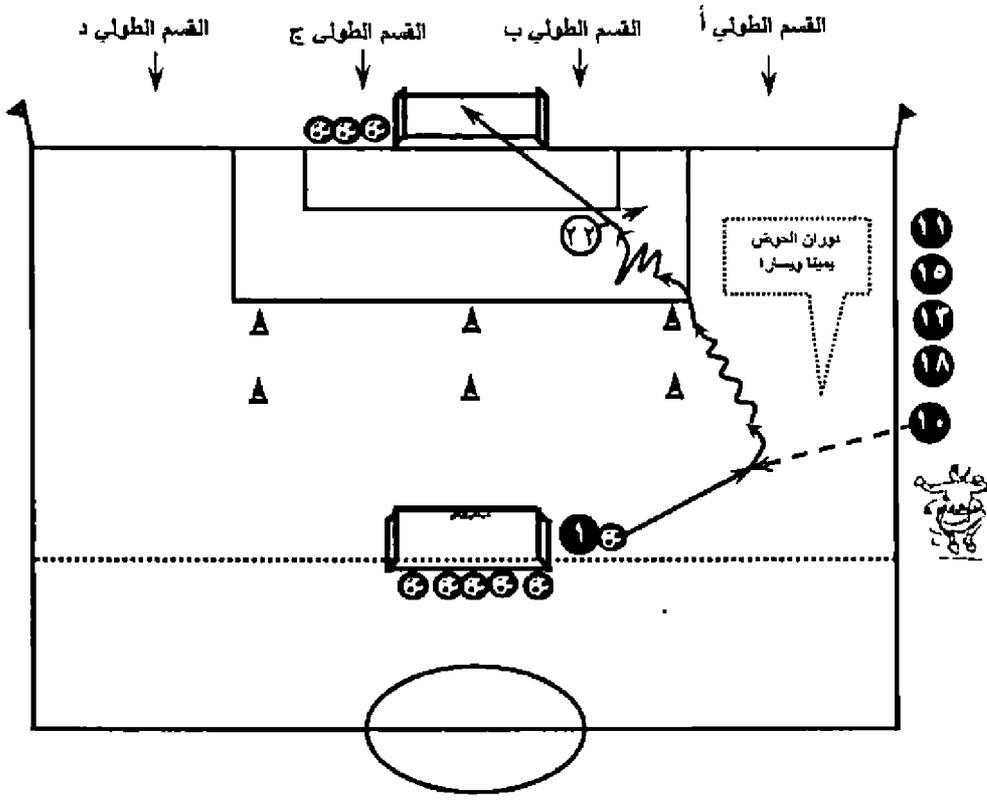
أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين - التميرير الأرضي من الحارس - استلام الكرة مع تغيير الاتجاه بعد الانطلاق بها والاقتراب الجانبي من المرمى - خداع الحارس ثم التهديف في مرماه - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة المميزة بالسرعة للرجلين المبين بالشكل، ينطلق بعد ذلك اللاعب ١٠ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى التميرير الأرضية من الحارس ١، حيث يسيطر على الكرة مقترباً بها من مرمى الحارس ٢٢ في مسار جانبي ليهدف في مرماه بعد أن ينفذ حركة خداع، وينفذ كذلك المتابعة للكرة، ويكون على الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستعيناً بمهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ١٠ إلى مكانه، أو أن يتجه للجهة المقابلة ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي (د)، على أن يكرر الأداء بلاعب آخر يحدده المدرب.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨

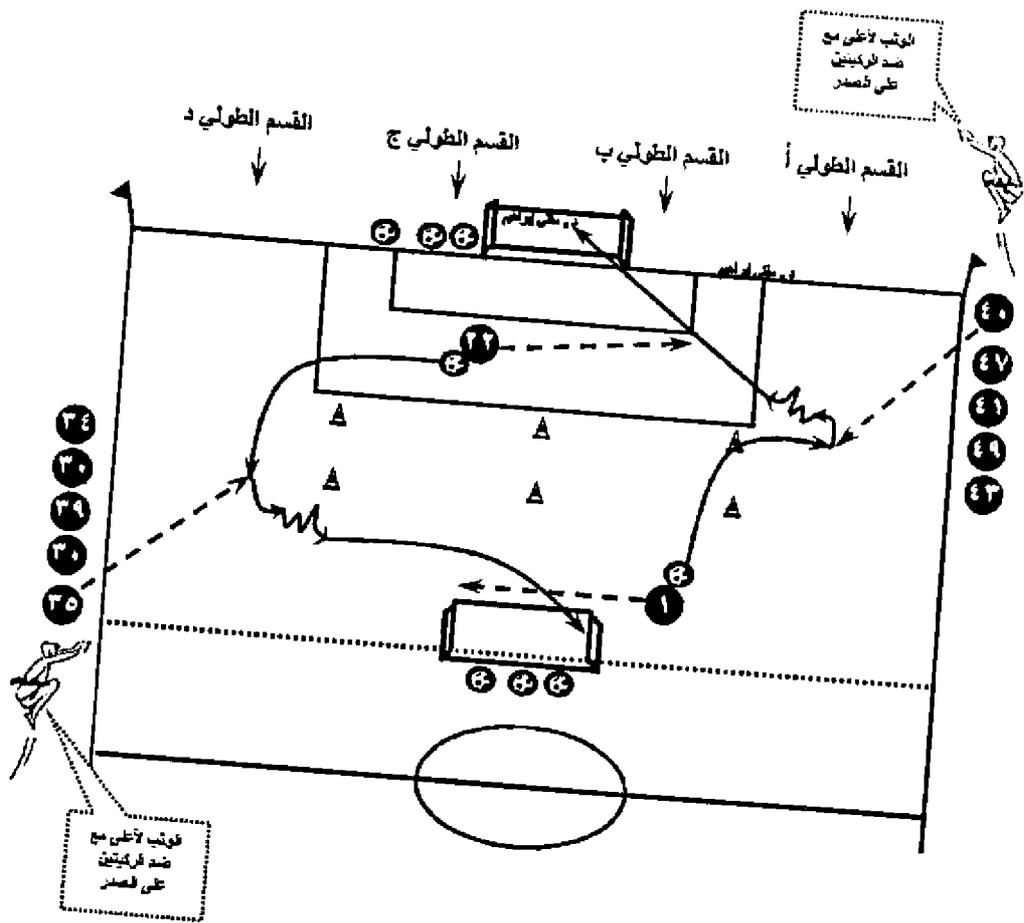
أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين - تمرير الحارس العالي - السيطرة على الكرة العالية مع الدوران لتغيير الاتجاه - الخداع المرتبط بالتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرمين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة المميزة بالسرعة للرجلين المبين بالشكل، ينطلق بعد ذلك كل من اللاعب ٤٠ واللاعب ٣٥ إلى كل من القسم الطولي (أ، د) ليتلقى كل منهما الكرة من الحارس ١ والحارس ٢٢ في ذات الوقت، لينفذ كل منهما السيطرة على الكرة مع الدوران لتغيير اتجاه الجري بها لمواجهة مرمى الحارس والتهديف فيه، حيث يهدف ٤٠ في مرمى الحارس ٢٢، بينما يهدف ٣٥ في مرمى الحارس ١ ويتابع كلا اللاعبين الكرة بينما يعمل كل حارس على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يكرر الأداء بكل من اللاعب ٤٧ واللاعب ٣٠، ويتجه كل من اللاعب ٤٠ واللاعب ٣٥ إلى مكانه الذي انطلق منه.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩

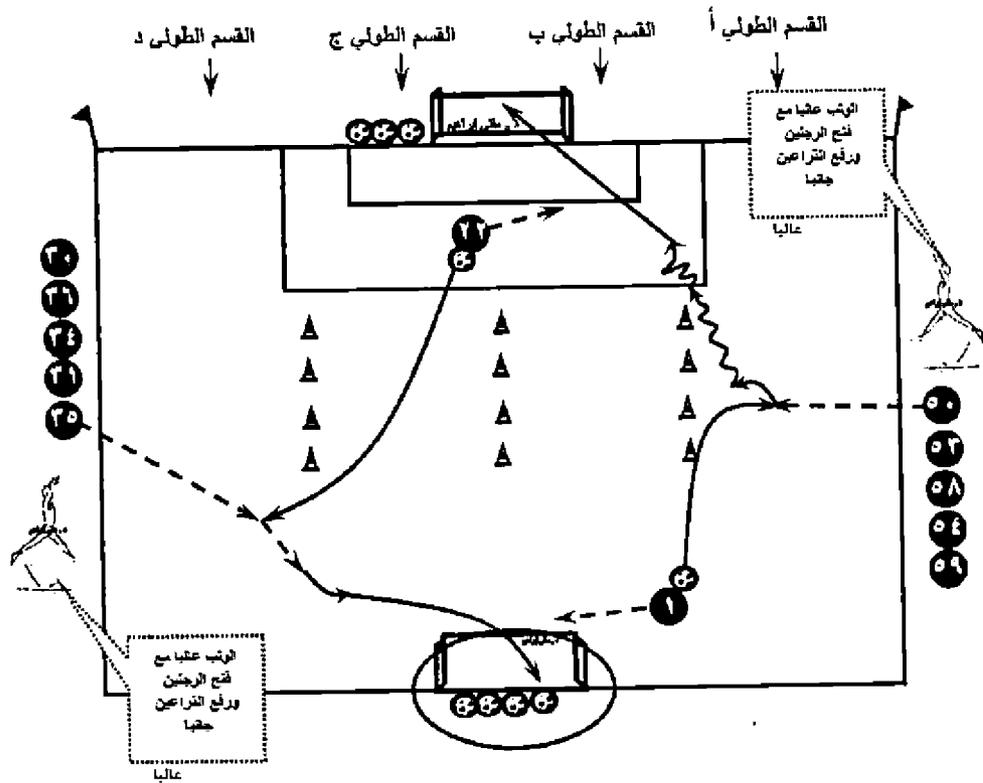
أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين - التمير الدقيق العالي من الحارس - استلام الكرة الخلفية والدوران لتغيير الاتجاه والانطلاق بها في اتجاه مرمى الحارس المدافع - التهديد بعد الخداع - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتميرين القوة المميزة بالسرعة للرجلين الميين بالشكل، ينطلق بعد ذلك كل من اللاعب ٥٠ واللاعب ٣٥ إلى كل من القسم الطولي أ، د ليتلقى ٥٠ تمريرة الحارس ١، بينما يتلقى ٣٥ تمريرة الحارس ٢٢ ليسيطر كل منهما على الكرة، ثم يستدير بها لمواجهة الحارس الخاص به، ليهدف في مرماه بدقة بعد تنفيذ حركة خداع، في ذات الوقت يعمل كل من الحارس ١ والحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه باستخدام المهارات الدفاعية، ويتجه كل من اللاعبين إلى الصف المواجه ليتخذ مكانه إلى جوار زملائه، ليكرر الأداء بكل من اللاعب ٥٣ واللاعب ٣١.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٠

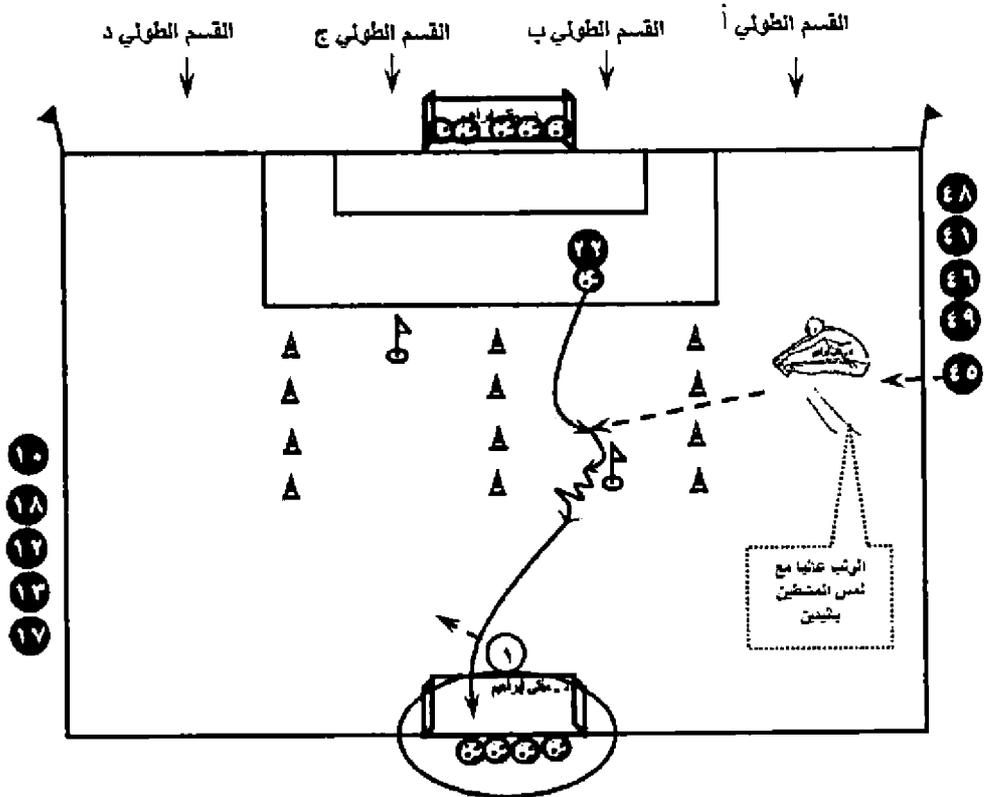
أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين والجذع - التمرير العالي من الحارس - السيطرة على الكرة مع الدوران لتنفيذ المراوغة - التهديف بعد المراوغة مباشرة - التهديف خلال الاقتراب الأمامي بعد خداع الحارس - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم عمود بلاستيكي بكل من القسم الطولي (ب، ج)، وينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والجذع المبين بالشكل، ينطلق بعد ذلك اللاعب ٤٥ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية بالقسم الطولي (ب) ليسيطر على الكرة مع الدوران ليروغ العمود البلاستيكي، بعدها يخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه، ويتابع ٤٥ الكرة ويعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يعود ٤٥ إلى مكانه، أو أن يتجه للجهة المقابلة ليتخذ مكانه بجانب ١٠، ليكرر ١٧ بالجهة المقابلة نفس الأداء، أو يكرر الأداء بلاعب آخر يحدده المدرب.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١١

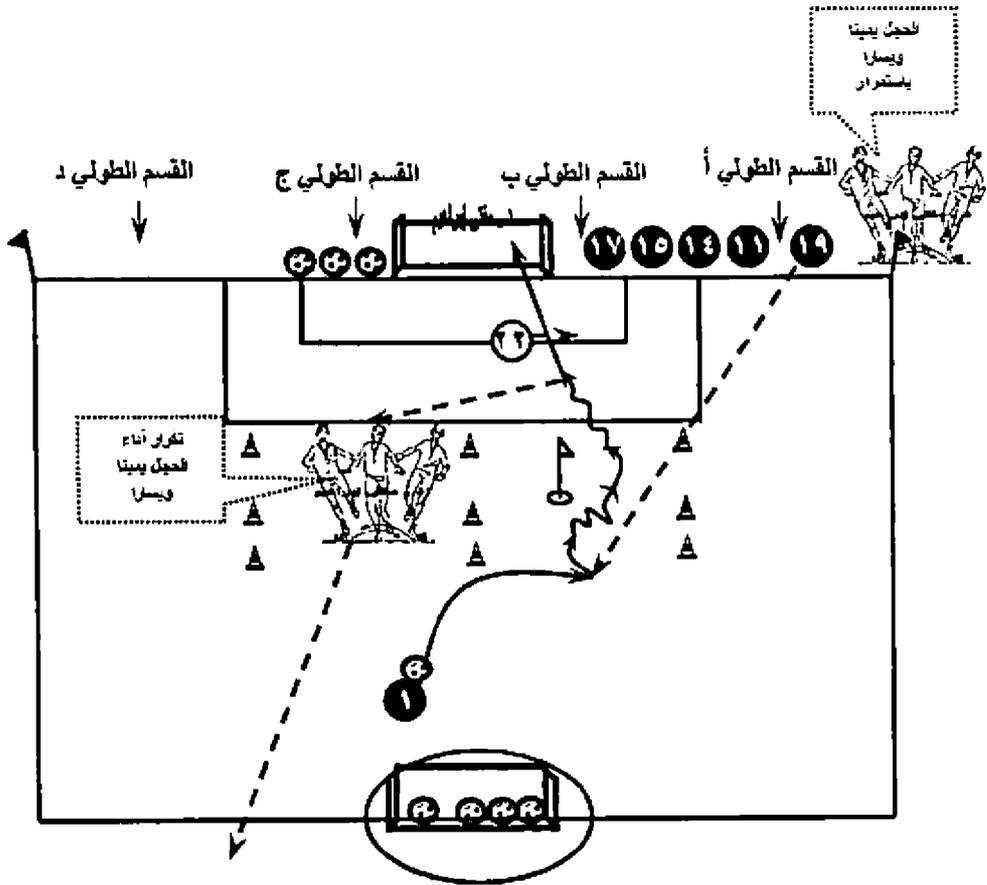
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير العالي من الحارس - السيطرة على الكرة مع الدوران لتنفيذ المراوغة - التهديد بعد المراوغة مباشرة - التهديد خلال الاقتراب الأمامي بعد خداع الحارس - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم عمود بلاستيكي بالقسم الطولي (ب)، كما ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية للرجلين المبين بالشكل، ينطلق بعد ذلك اللاعب ١٩ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ١ العالية من الجهة المقابلة لسيطر على الكرة مع الدوران وليراوغ العمود البلاستيكي، بعدها يخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، ويتابع ١٩ الكرة، ويعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يتجه بعد ذلك ١٩ إلى القسم الطولي (ج) ليكرر نفس تمرين القوة العضلية، وبعد الانتهاء منه يتجه ليتخذ موقعه بالجهة المقابلة خلف القسم الطولي (ج)، ليكرر ١١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٢

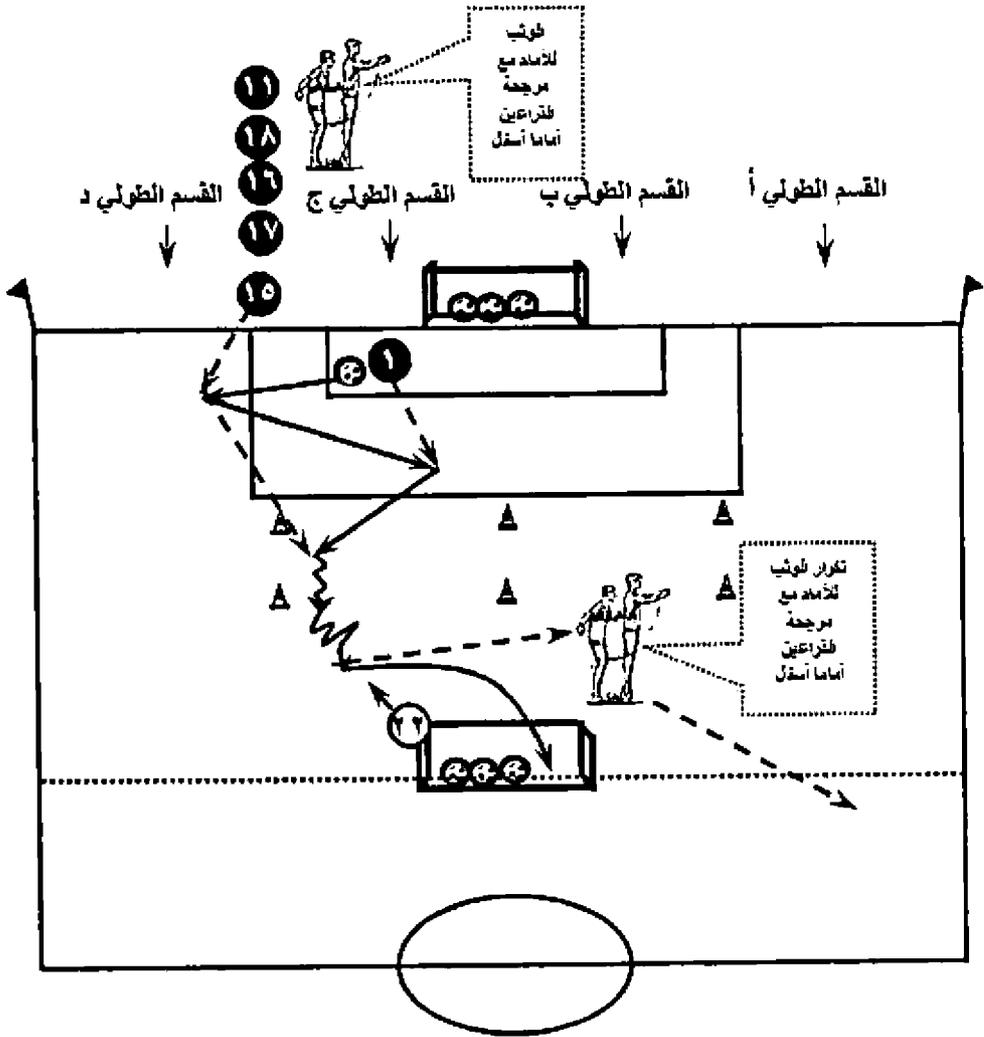
أهداف وتركيب الجملة:

القوة المميزة بالسرعة للرجلين - التميرير الأرضي من الحارس - متابعة الحارس للهجمة - التميرير المباشر - التهديد بعد خداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرمين كما بالشكل [في الصفحة التالية].

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتميرين القوة المميزة بالسرعة للرجلين المبين كما بالشكل، ينطلق اللاعب ١٥ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية ليردها مباشرة الحارس ١ المتابع للهجمة، الذي يمررها بدوره إلى ١٥ مرة أخرى، حيث ينفذ ١٥ خداع لحارس المرمى ٢٢، ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، ثم يتجه بعد ذلك ١٥ إلى القسم الطولي (ب) ليكرر تمرين القوة المميزة بالسرعة السابق تنفيذه، بعدها يتجه إلى خلف القسم الطولي (أ) ليتخذ مكانه هناك على أن يكرر الأداء باللاعب التالي ١٧.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٣

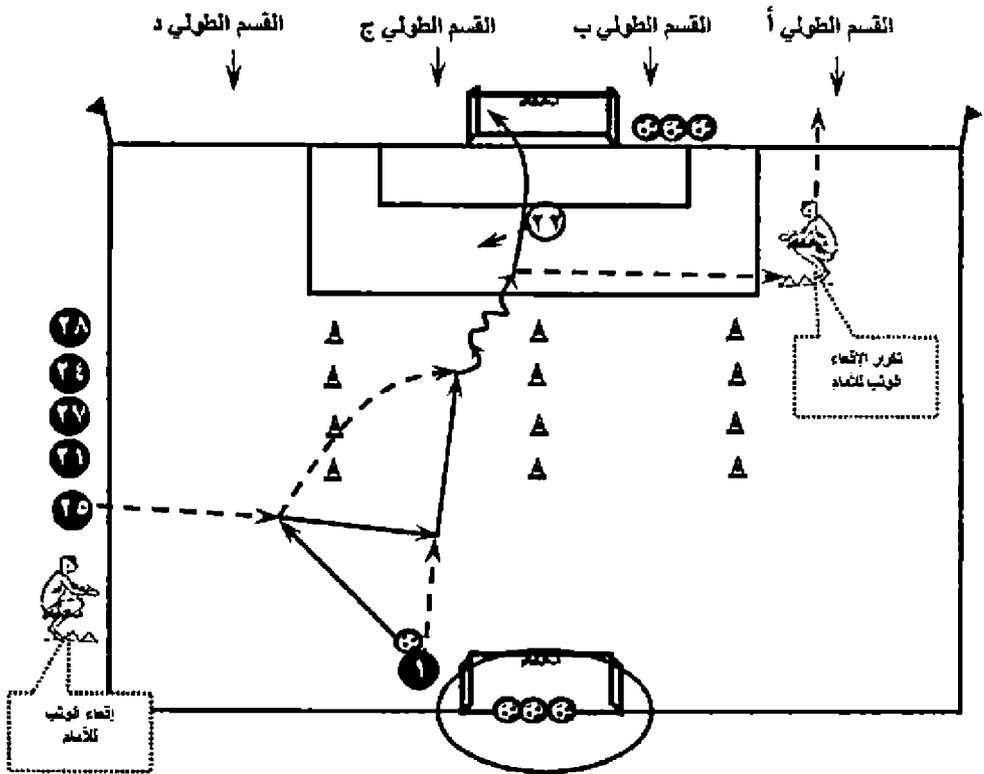
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير الأرضي من الحارس - التمرير المباشر الأرضي - متابعة الحارس للهجمة - التهديف بعد تنفيذ خداع الحارس المرمى خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة المميزة بالسرعة للرجلين المبين بالشكل، ينطلق اللاعب ٢٥ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية ليردها له مباشرة حيث يتابع الحارس ١ الهجمة، حيث يمرر الحارس ١ التمريرة الثانية للاعب ٢٥ ليسيطر عليها الأخير ويعمل على خداع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بعد ذلك يتجه ١٥ إلى القسم الطولي (أ) ليكرر تمرين القوة المميزة بالسرعة، ثم يتجه إلى خلف القسم الطولي (أ) ليتخذ مكانا جديدا، على أن يكرر الأداء باللاعب ٢١.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٤

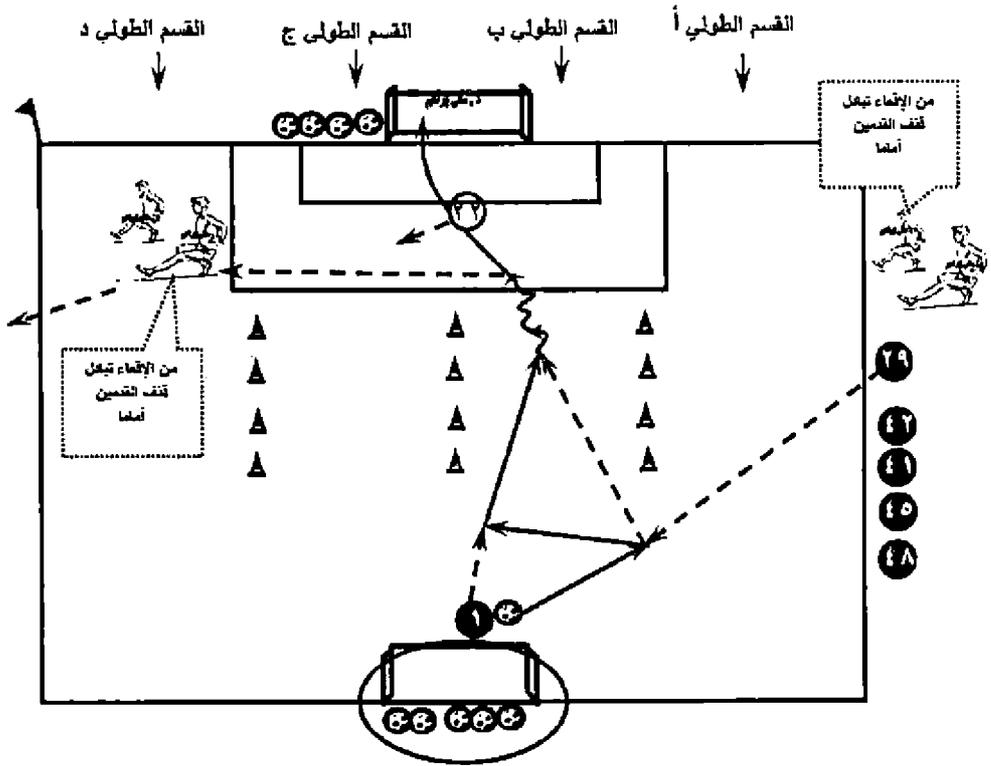
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التميرير الأرضي من الحارس - التميرير المباشر الأرضي - متابعة الحارس للهجمة - التهديد بعد السيطرة على الكرة والدوران بها وتنفيذ خداع الحارس المرمى خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتميرين القوة العضلية للرجلين الميين كما بالشكل، بعد ذلك ينطلق اللاعب ٢٩ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية ليردها له مباشرة وينطلق للقسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الخلفية ليسيطر على الكرة مستديرا بها لمواجهة مرمى الحارس ٢٢ ليهدف في مرماه، ويتابع الكرة، ثم يتجه ٢٩ إلى القسم الطولي (د) ليكرر نفس تمرين القوة العضلية، بعد ذلك يتجه ليتخذ مكانا بجوار وخارج القسم (د)، على أن يكرر اللاعب ٤٢ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٥

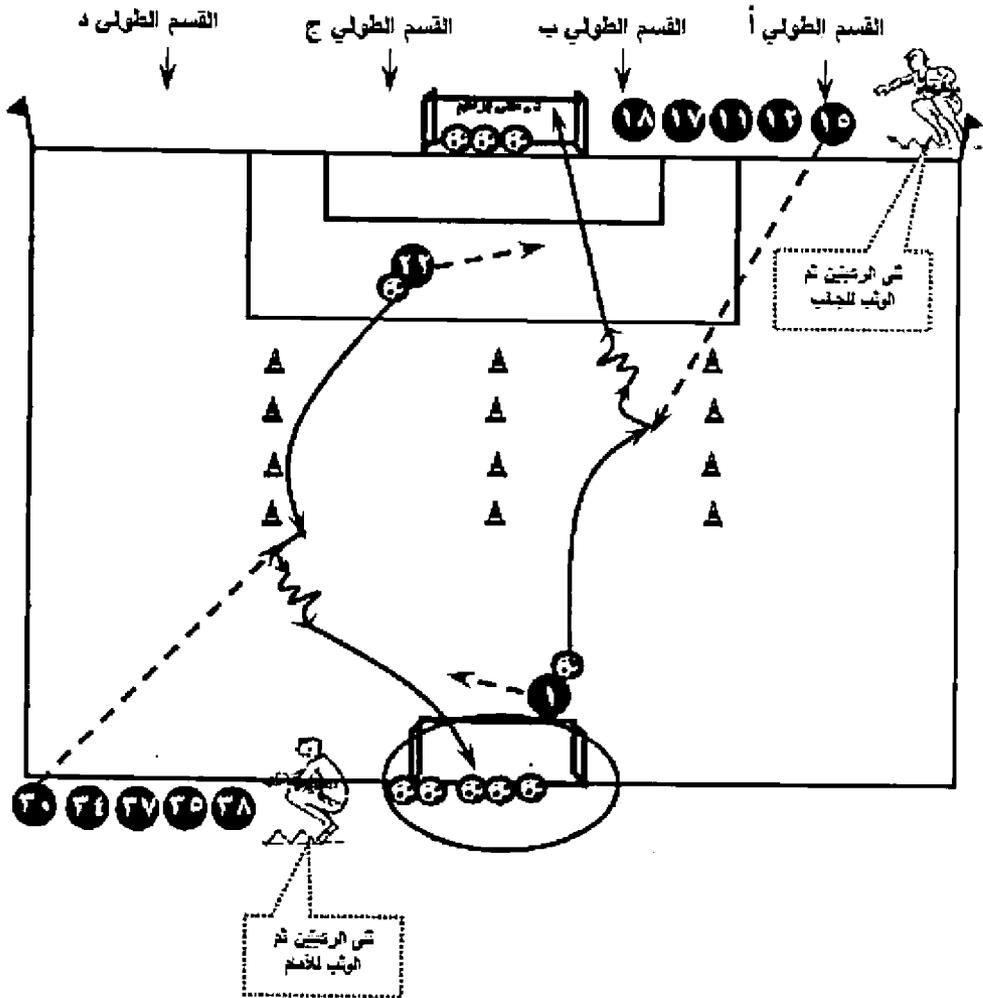
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير العالي الدقيق من الحارس - السيطرة على الكرة العالية الطويلة - الدوران خلال السيطرة على الكرة والتهديف مع تنفيذ خداع لحارس المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية للرجلين المبين بالشكل، بعد ذلك ينطلق كل من اللاعب ١٥ واللاعب ٣٠ من الجهتين عكس بعضهما إلى كل من القسم الطولي (أ)، والقسم الطولي (د)، حيث يتلقى ١٥ تمريرة الحارس ١ العالية، بينما يتلقى ٣٠ تمريرة الحارس ٢٢ من الجهة المقابلة، لسيطر كل منهما في نفس الوقت على الكرة الخاصة به، ويهدف في المرمى المخصص له، ثم يتابع كل منهما الكرة، ويحاول كل من الحارس ٢٢ والحارس ١ الدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتجه ١٥ ليتخذ مكانه إلى جوار ٣٨ في الجهة المقابلة، بينما يتجه ٣٠ ليتخذ مكانه إلى جوار ١٨، ليكرر الأداء بكل من اللاعب ١٢ واللاعب ٣٤.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٦

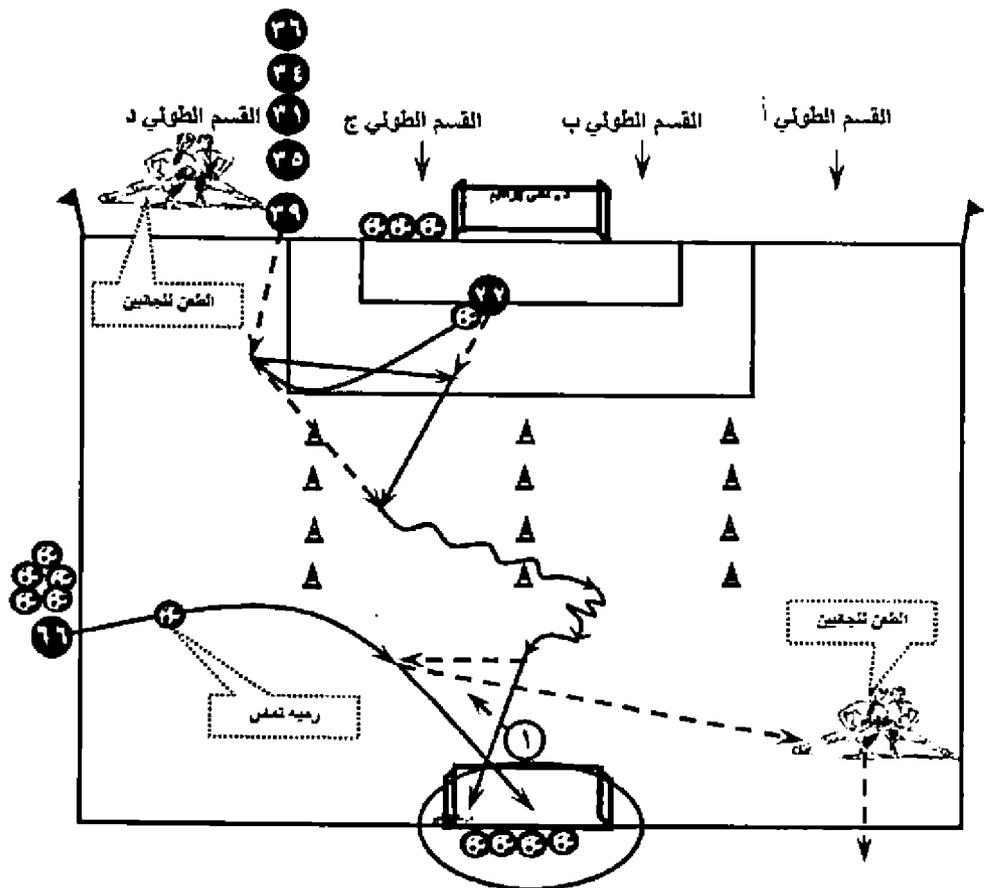
تركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التميرير العالي من الحارس واستقبال اللاعب للكرة العالية - متابعة الحارس للهجمة السيطرة على الكرة خلال خداع الحارس وتغيير اتجاه الجري - التهديد الدقيق خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - مهارات الحارس الدفاعية - المتابعة.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم إلى أربعة أقسام طويلة بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبون خلف القسم الطولي (د)، ولاعب ٦٦ ممرر للكرات، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتميرين القوة العضلية للرجلين الميين بالشكل، ثم باندفاع المهاجم ٣٩ من خلف القسم الطولي (د) ليستقبل تمريرة الحارس ٢٢ العالية فيردها إليه مرة مباشرة، ثم ينطلق إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى التميريرة الثانية من الحارس المتابع للهجمة، ليجرى بها جريا أماميا عرضيا مائلا إلى القسم (ب) ليهدف في مرمى الحارس ١ بعد خداعه، بعد ذلك يعود إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى التميريرة العالية من ٦٦ الممرر للكرات العالية ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ١، ثم يتجه إلى القسم (أ) ليكرر أداء تمرين القوة الطعن، مع ملاحظة أن عليه متابعة الكرة الأولى والثانية، وعلى الحارس ١ محاولة الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، في النهاية يتجه ٣٩ ليتخذ مكانه كما هو موضح بالشكل.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٧

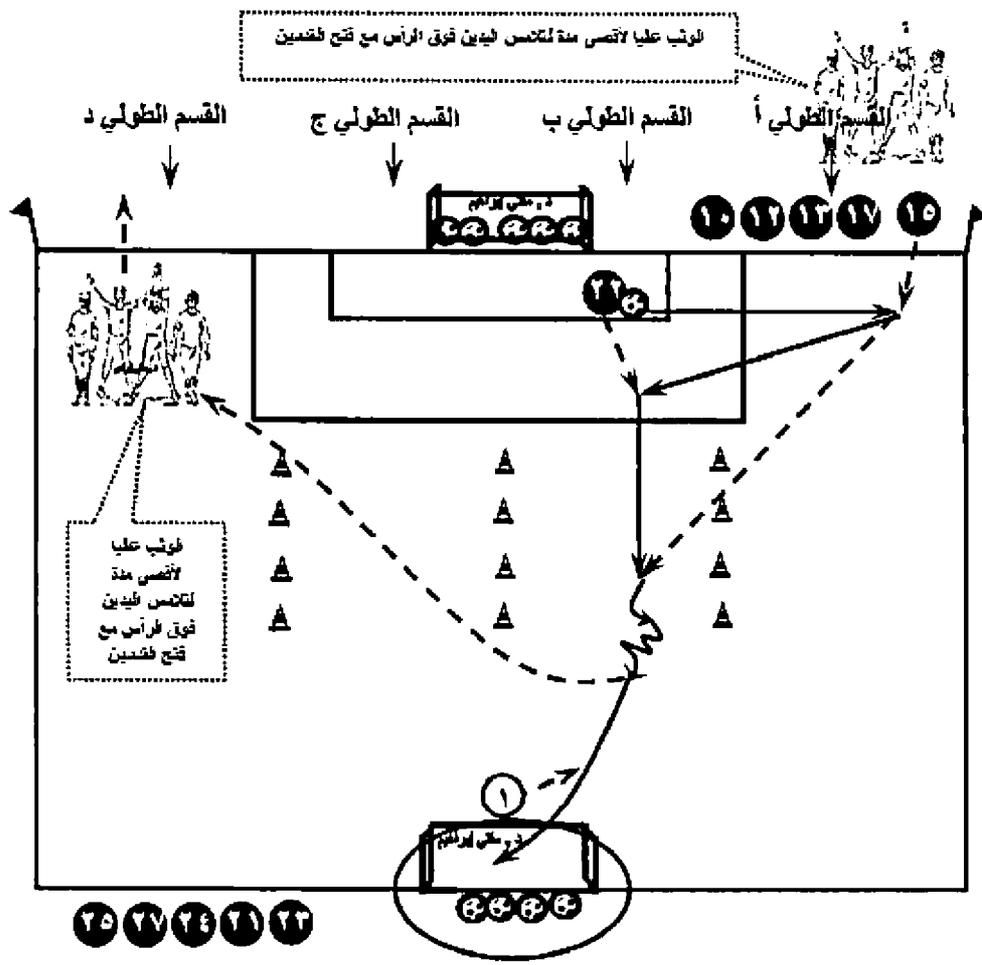
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التميرير الأرضي الدقيق بين الحارس واللاعب - السيطرة على الكرة مع الدوران - التهديد الدقيق بعد خداع الحارس - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، كما ينظم حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتميرين القوة العضلية الميين بالشكل، ينطلق بعد ذلك اللاعب ١٥ إلى القسم الطولي (أ) حيث يتلقى تمريرة الحارس الأرضية الدقيقة ليردها مباشرة إليه ثم ينطلق إلى القسم (ب) ليتلقى التمريرة الثانية من الحارس ٢٢ المتابع للهجمة ليسيطر عليها ويخدع الحارس ويهدف في مرماه، على أن يلاحظ قيام الحارس ١ باستخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه ثم يتجه إلى القسم (د) ليكرر نفس تمرين القوة العضلية، بعد ذلك يجري ليتخذ مكانه خلف القسم (د).



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٨

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير العالي الدقيق من الحارس - السيطرة على الكرة العالية الطويلة مع الدوران - التهديد خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين إلى جانب القسمين (أ، د) كما بالشكل، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأن تنفذ مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية للرجلين المبين بالشكل، بعد ذلك ينطلق كل من اللاعب ٥٠ واللاعب ٣٥ من جانبي الملعب إلى كل من القسم الطولي (أ، ب) عكس بعضهما في ذات الوقت، ليتلقى ٥٠ تمريرة الحارس ١ العالية في حين يتلقى ٣٥ تمريرة الحارس ٢٢ من الجهة الأخرى، ليسيطر كل منهما في نفس الوقت على الكرة التي تم تمريرها إليه، ليدور بالكرة ويواجه المرمى المخصص له ويهدف فيه بعد خداع الحارس، وعلى كل منهما متابعة كرتة ويعمل كل من حارسي المرمى على استخدام مهارتهما الدفاعية للدفاع عن المرميين، بعد انتهاء ٥٠ و ٣٥ من التهديد يعود كل منهما إلى مكانه ليكرر كل من ٥٣ و ٣١ نفس الأداء.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٩

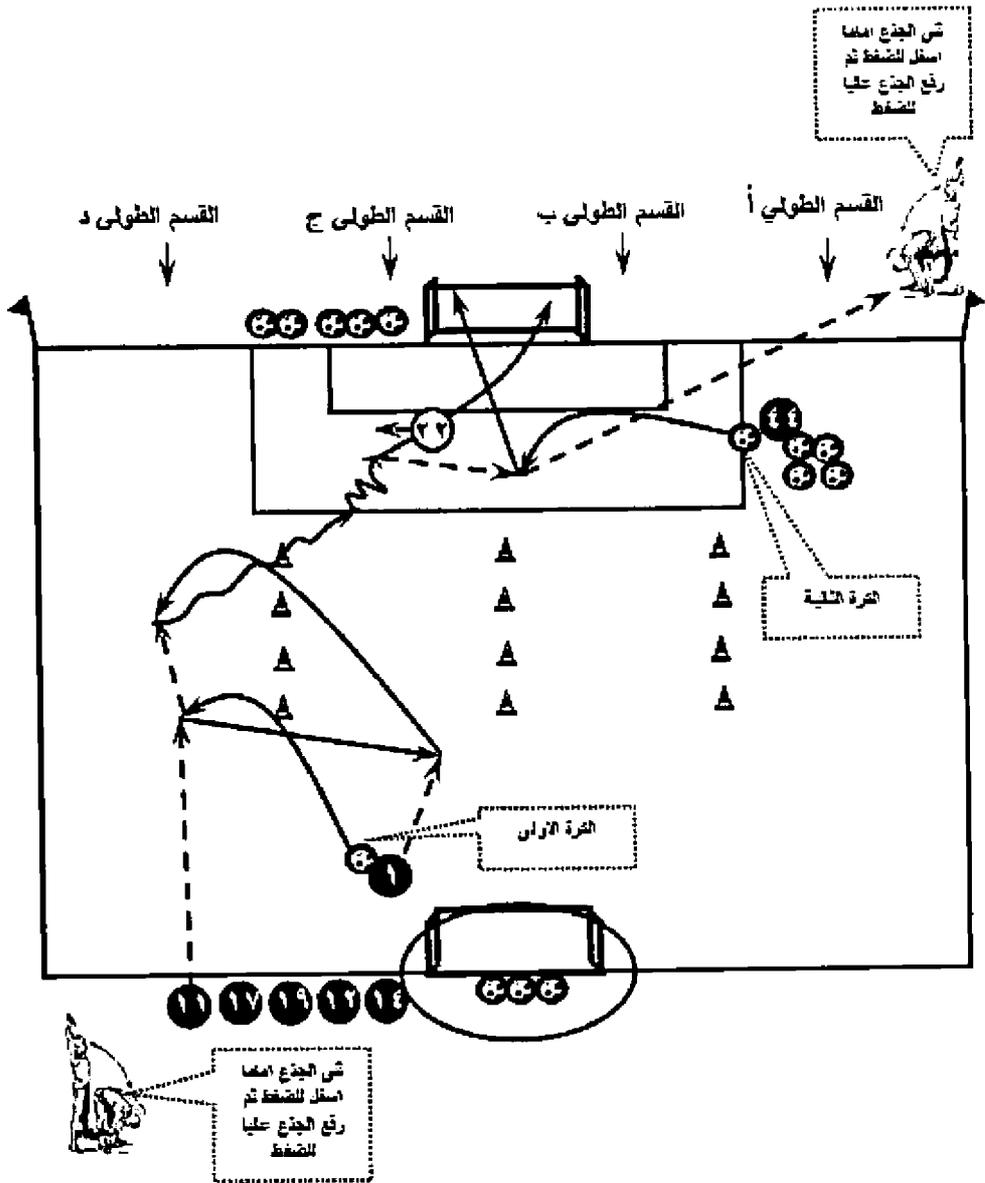
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للجدع - التمرير العالي الطويل الدقيق من الحارس - التمرير المباشر عند تلقى تمريرة عالية طويلة - متابعة الحارس للهجمة - خداع الحارس ثم التهديد الدقيق خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - متابعة الكرة - التهديد من الكرة العرضية - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين إلى خلف القسم الطولي ج، كما ينظم اللاعب ٤٤ كمرر للكرات، وحارس بكل من المرمين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل ثم ينطلق اللاعب ١١ من خلف القسم الطولي (د) ليتلقى التمريرة العالية من الحارس ١ فيردها إليه مباشرة دون سيطرة عليها، في الوقت الذي يتابع فيه الحارس ١ الكرة، فيردها الحارس ١ مرة أخرى إلى ١١ في نفس الطول (د) ليسيطر عليها وينطلق بها في اتجاه مرمى الحارس ٢٢ خلال اقتراب جانبي من المرمى، فيخدع ١١ الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه بدقة، يتجه ١١ بعد ذلك إلى الكرة الثانية التي يمررها إليه اللاعب ٤٤ ليهدف منها مباشرة خلال تحركه العرضي، ويتابع ١١ الكرة في كافة الحالات، بعد ذلك يتجه ١١ إلى خلف القسم الطولي (أ) ليكرر تمرين القوة العضلية، على أن يكرر ١٧ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٠

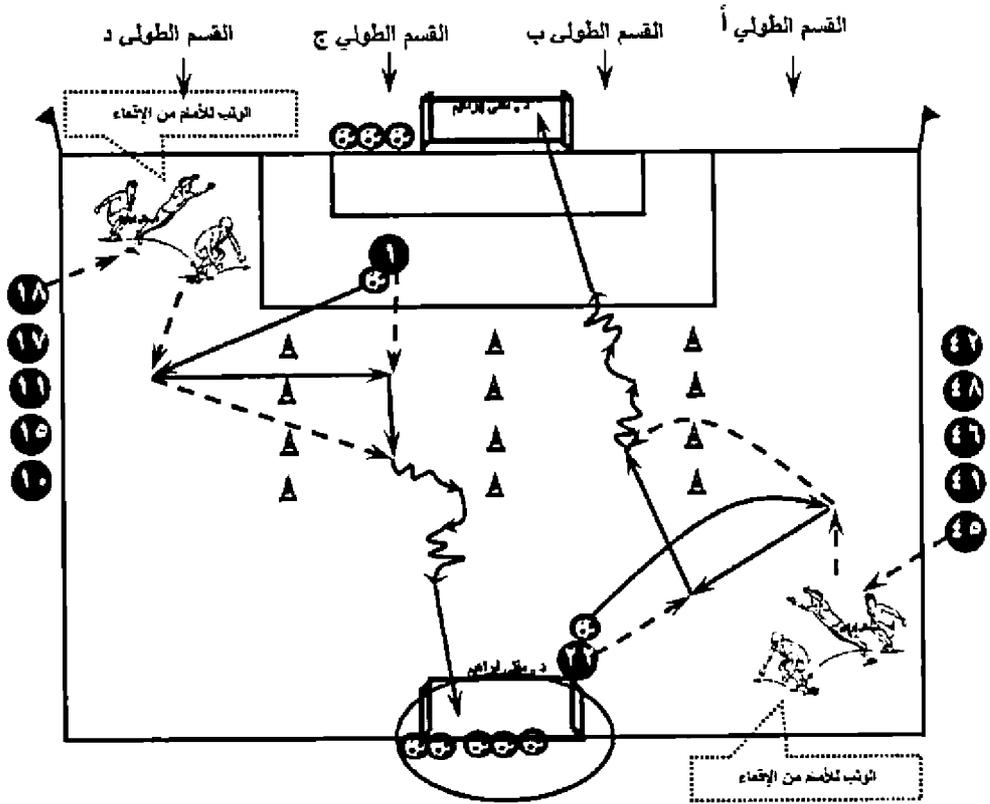
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين- التمرير الأرضي من الحارس- التمرير المباشر الأرضي - متابعة الحارس للهجمة - التهديد بعد السيطرة على الكرة والتحرك الجانبي بها وخداع الحارس - التهديد الدقيق- متابعة الكرة- مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، حارس بكل من المرمين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعتي اللاعبين لتمرين القوة العضلية للرجلين الموضح كما بالشكل، بعد أداء تمرين القوة العضلية ينطلق اللاعب ٤٥ إلى القسم الطولي (أ)، كما ينطلق ١٨ إلى القسم (د) عكس بعضهما، حيث يتلقى ٤٥ تمريرة الحارس ٢٢ العالية، بينما يتلقى ١٨ تمريرة الحارس ١، فيرد ٤٥ التمريرة مباشرة إلى الحارس ٢٢، بينما يرد ١ التمرير إلى ١٨، ويتابع كل حارس كرة زميله، بعد ذلك يهدف كل من ٤٥ و ١٨ في المرمى المخصص له ويتابع الكرة، بينما يعمل كل حارس على الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، ثم يكرر كل من ٤١ و ١٧ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢١

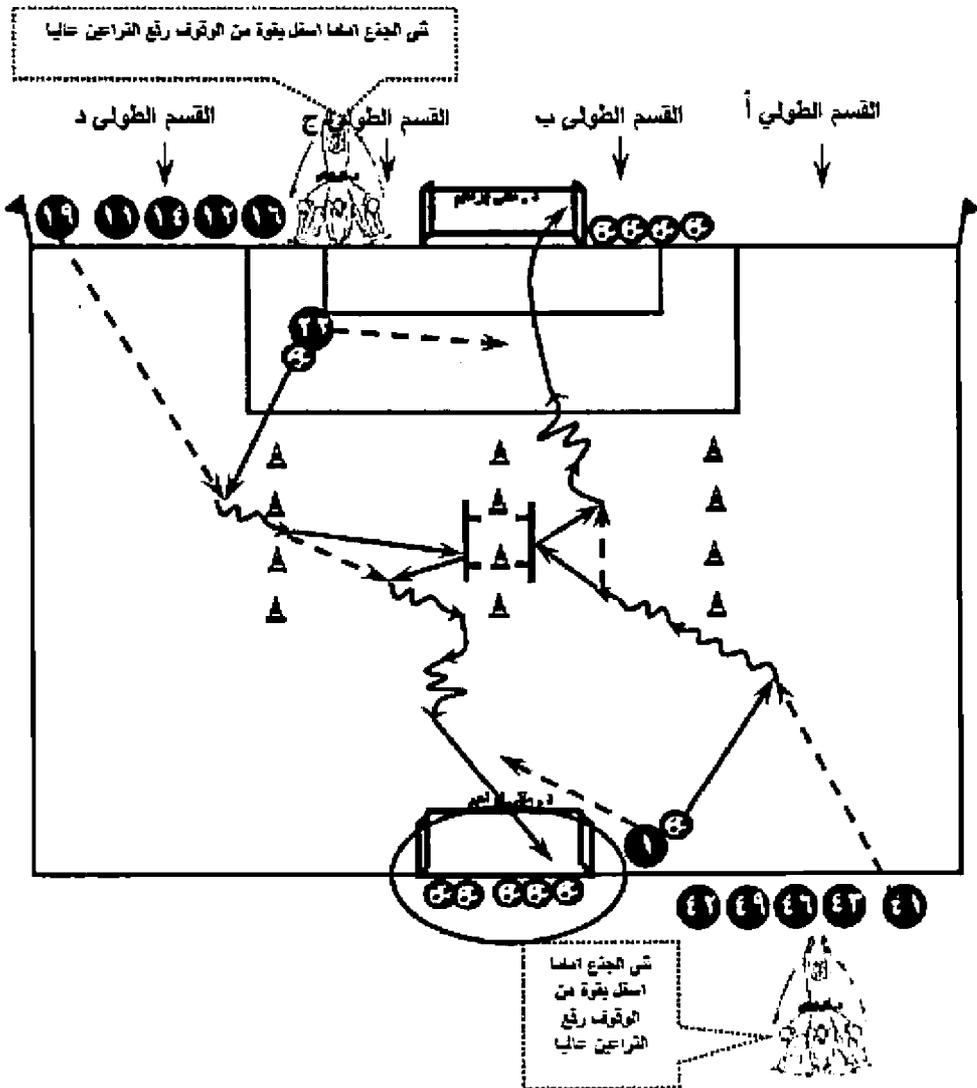
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراع - التميرير القصير - الجري بالكرة بعد استلامها مباشرة - التهديد بعد خداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين إلى خلف القسم الطولي (أ، د)، كما ينظم حائط صد بكل من القسم (ب، ج)، وحارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المين بالشكل، ثم ينطلق اللاعب ٤١ من خلف القسم (أ) و ١٩ من خلف القسم (د)، حيث ينطلق ٤١ إلى القسم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس أو يدخل بها إلى القسم (ب) ليمرر إلى حائط الصد ويتلقى الكرة ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ بعد خداعه، وفي ذات الوقت يكرر اللاعب ١٩ الأداء بعد تلقيه كرة من الحارس ٢٢، ويلاحظ تحول الحارس إلى الدفاع بعد تمريرة الكرة لزميله، ويراعى متابعة كل من ٤١ و ١٩ للكرة، بعد ذلك يعود ٤١ و ١٩ إلى مكانيهما ويكرر الأداء باللاعبين التاليين..



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٢

أهداف وتركيب الجملة:

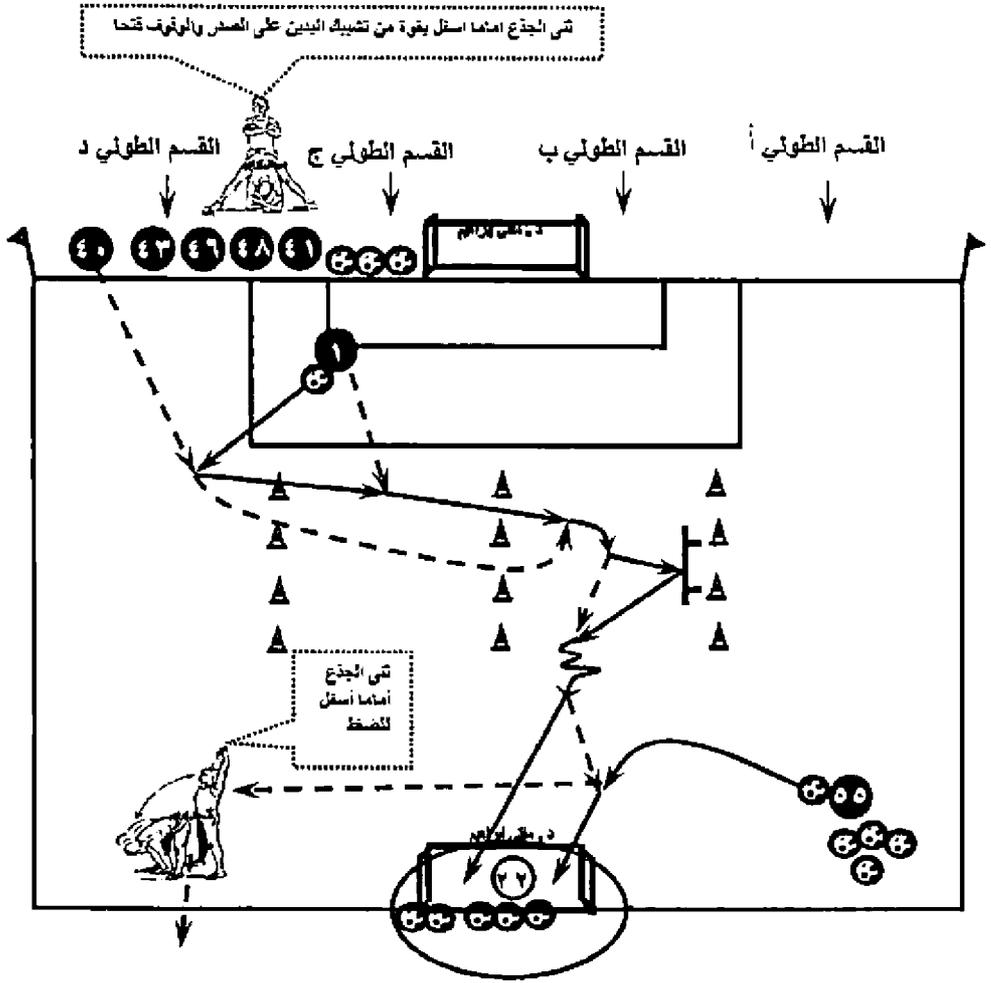
القوة العضلية للجذع - التمرير الأرضي القصير المباشر - التهديف الدقيق بعد خداع الحارس - متابعة الكرة - التهديف الدقيق المباشر من كرة عرضية قصيرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، كما ينظم حائط صد بالقسم (ب)، يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه بركن الملعب كمرر للكرة الثانية، وينظم حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين خلف القسم (د) لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ينطلق اللاعب ٤٠ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية الدقيقة ليردها مباشرة إليه، ثم ينطلق إلى القسم (ج) ليتلقى التمريرة الثانية من الحارس ١ فيسيطر عليها ويمرر إلى حائط الصد ويتلقى الكرة ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه من بعيد، ثم يتلقى تمريرة ٥٥ العرضية العالية القصيرة فيهدف مرة أخرى في مرمى الحارس ٢٢، وعلى اللاعب ٤٠ متابعة الكرة بعد كل محاولة تهديف، بعد ذلك يتجه إلى ركن الملعب المبين ليؤدي التمرين الثاني للقوة العضلية للجذع.

ويجب على الحارس ٢٢ استخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه، بعد ذلك يعود ٤٠ ليتخذ مكانه إلى جوار ٤١ ليكرر ٤٣ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٢

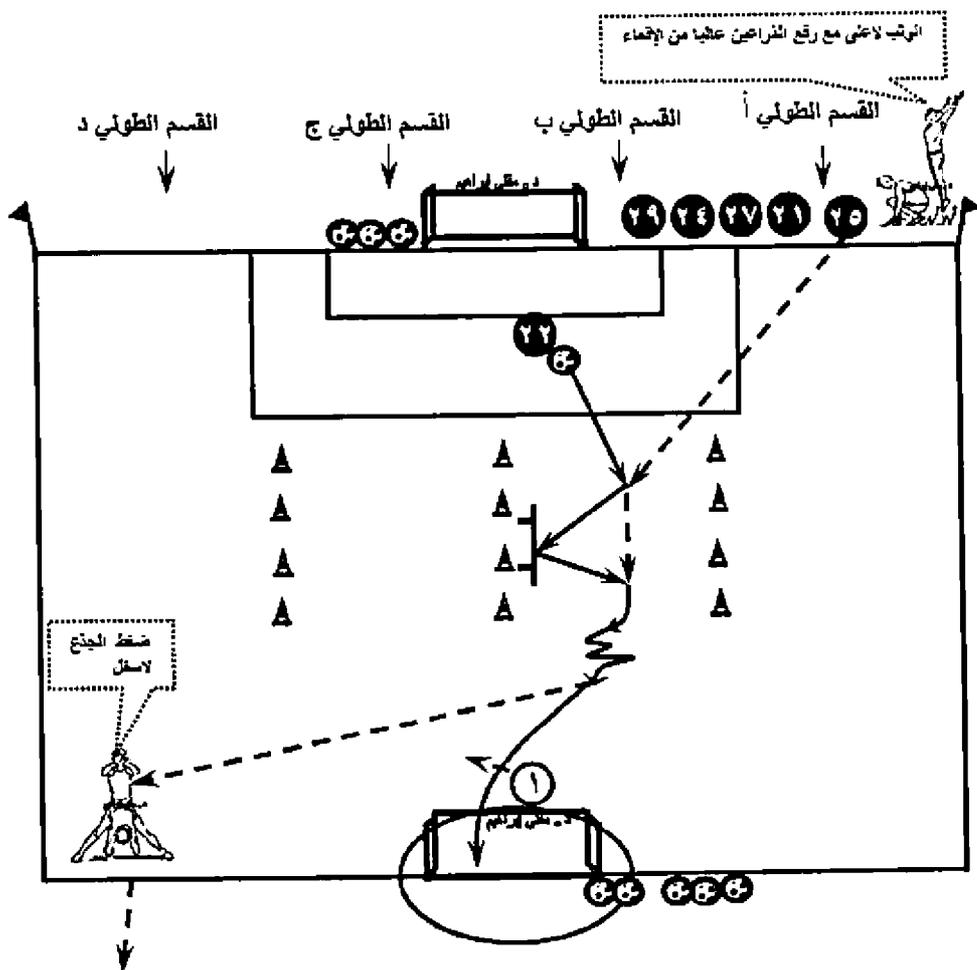
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع - القوة العضلية للجذع - التمرير القصير التمرير المباشر - التهديف بعد خداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم اللاعبين إلى خلف القسم الطولي (أ، ب)، كما ينظم حائط صد بالقسم (ب)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم ينطلق اللاعب ٢٥، من خلف القسم (أ) إلى القسم (ب) ليتسلم تمريرة الحارس ٢٢ ليمررها مباشرة إلى حائط الصد ويتلقاها منه ويخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه خلال الاقتراب الأمامي من المرمى، ثم يتجه إلى ركن الملعب لينفذ تمرين ضغط الجذع لأسفل، وعلى ٢٥ متابعة الكرة، وعلى الحارس ١ استخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه، ثم يتجه ٢٥ إلى الجهة العكسية ليتخذ مكاناً جديداً، ويكرر اللاعب ٢١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٤

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراع والرجلين - القوة العضلية للذراع - التمرير القصير - التمرير المباشر - التهديف بعد خداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين إلى خلف القسم الطولي (د)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل ثم ينطلق اللاعب ٢٥ من خلف القسم خط المرمى إلى القسم (ب) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ ويتسلمها منه بالقسم (ب) وينطلق بها إلى القسم (ج) ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه خلال الاقتراب الأمامي من المرمى، ثم يتجه إلى ركن الملعب لينفذ تمرين ضغط الذراع لأسفل، وعلى ٢٥ متابعة الكرة، وعلى الحارس ٢٢ استخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه، ثم يتجه ٢٥ إلى الجهة العكسية ليتخذ مكانا جديدا، ويكرر اللاعب ٢٧ نفس الأداء.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٥

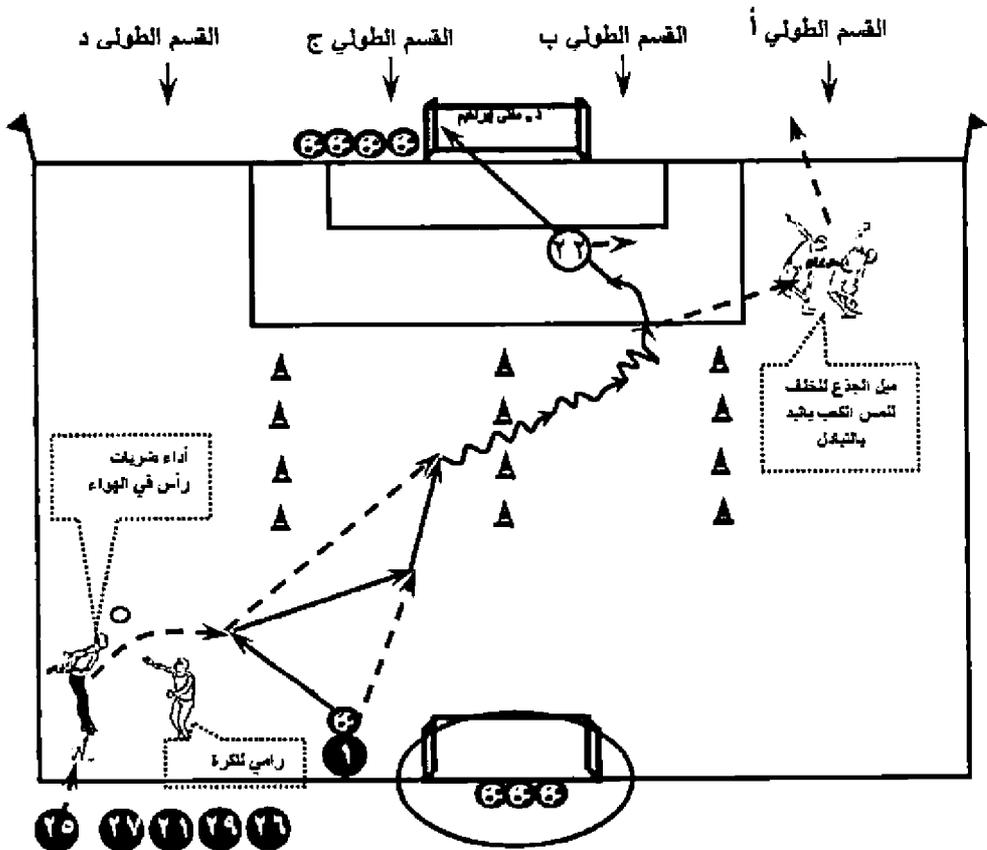
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراع والرجلين - القوة العضلية للرجلين (قوة مميزة بالسرعة) - دقة ضرب الكرة بالرأس - التهديف بعد الجري بالكرة وخداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين إلى خلف القسم الطولي (د)، لاعب ممرر للكرة باليد بالقسم (د)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بانطلاق ٢٥ إلى القسم (د) لينفذ عددًا يحدده المدرب من ضربات الرأس من الوثب عاليًا من خلال الكرة التي يمررها رامي الكرة، بعدها يتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية وينطلق إلى القسم (ب)، حيث يتلقى التمريرة الثانية من الحارس ١ المتابع للهجمة ليسيطر على الكرة ويجري بها خلال القسم (ج) ويخدع حارس المرمى ٢٢ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، ثم ينطلق إلى ركن الملعب لينفذ التمرين الميين بالشكل، بعد ذلك يتخذ موقعه بالجهة الأخرى من الملعب، ويراعى أن يدافع الحارس ٢٢ عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم يكرر اللاعب ٢٧ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٦

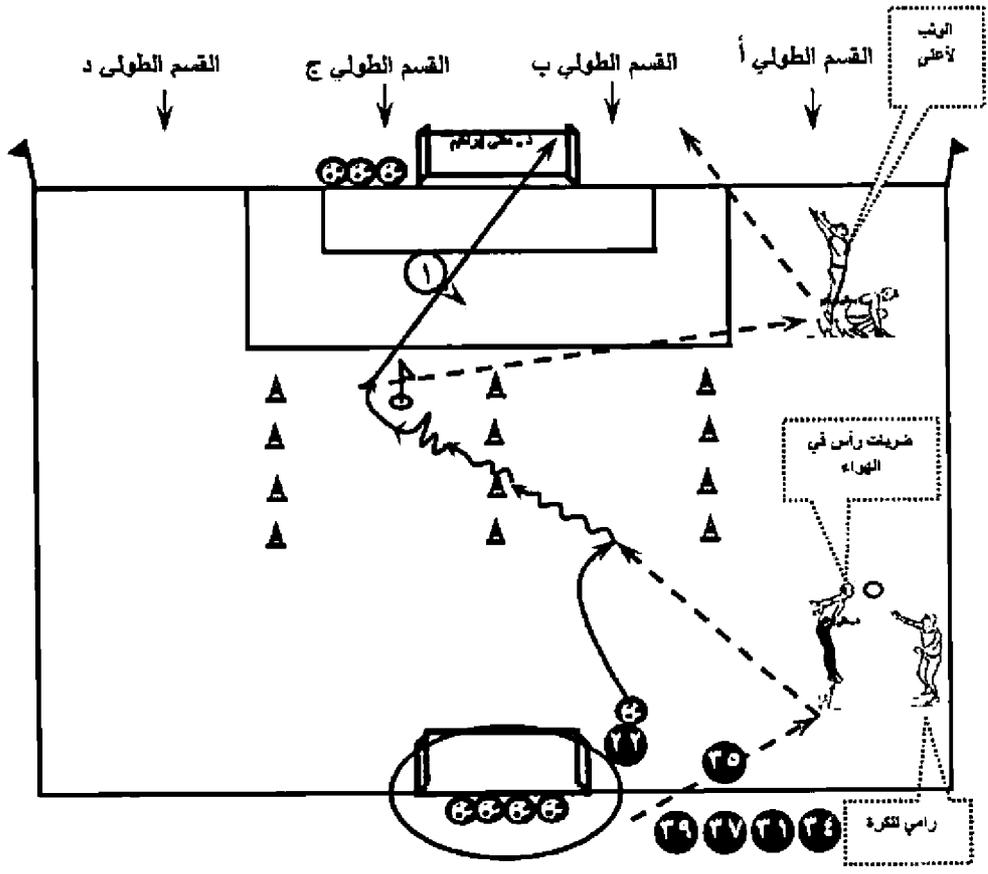
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للجذع والرجلين (قوة مميزة بالسرعة) - القوة العضلية للرجلين (قوة مميزة بالسرعة) - دقة ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - التهديف بعد الجري بالكرة وخداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين إلى خلف القسم الطولي (أ)، لاعب ممرر للكرة باليد بالقسم (أ)، عمود بلاستيكي بالقسم (ج)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بانطلاق ٣٥ إلى القسم (أ) لينفذ عددًا من ضربات الرأس يحدده المدرب خلال الوثب عاليًا مع اللاعب رامي الكرة، بعد ذلك يتلقى ٣٥ تمريرة الحارس ٢٢ العالية بعد انطلاقه للقسم (ب)، ليسيطر على الكرة وينطلق بها إلى القسم (ج) ليراوغ العمود البلاستيكي ويهدف مباشرة في مرمى الحارس ١، ثم ينطلق إلى ركن الملعب بالقسم (أ) لينفذ تمرين الوثب عاليًا مع رفع الذراعين، وبعد الانتهاء يتخذ مكانه خلف القسم (ب) بالجهة المقابلة، ويراعى متابعة اللاعب ٣٥ للكرة، ودفاع الحارس ١ عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يكرر ٣٩ نفس أداء ٣٥.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٧

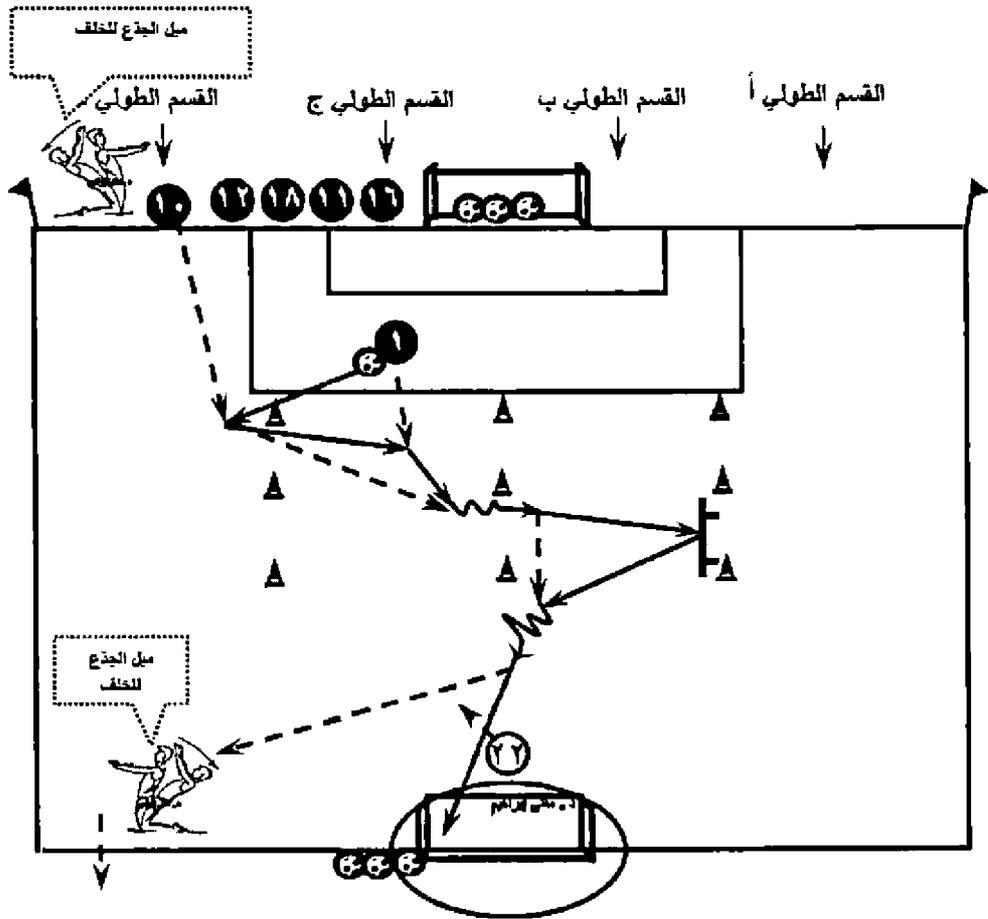
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والظهر - دقة التمرير القصير - دقة التهديف خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين إلى خلف القسم الطولي (ج) - حائط صد بالقسم (ب)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة مجموعة اللاعبين التمرين المبين بالشكل، بعدها ينطلق ١٠ إلى القسم (د) ليتلقى تمريرة الحارس ١ فيردها إليه مباشرة الذي يردها إليه تمريرة ثانية ليتسلمها ١٠ ويدخل بها إلى القسم (ب) ليمرر إلى حائط الصد، ثم يتلقى الكرة ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه ويراعى متابعته للكرة، وكذلك قيام الحارس ٢٢ باستخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه، بعد ذلك ينطلق ١٠ إلى ركن الملعب بالقسم (د) ليكرر نفس تمرين القوة العضلية كما هو مبين بالشكل، ثم يتخذ مكاناً بالجهة المقابلة، يكرر ١٢ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٨

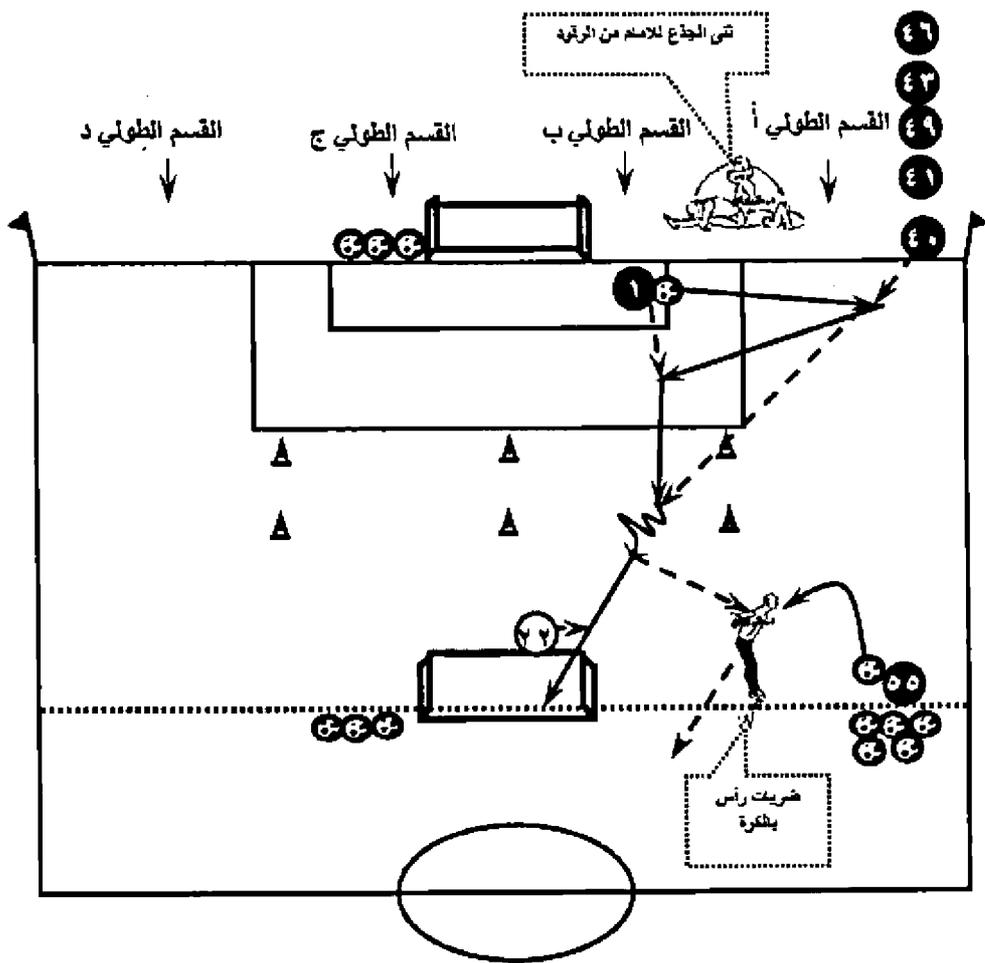
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن - القوة العضلية للرجلين والجذع - ضربات الرأس - متابعة الحارس للهجمة - التميرير القصير المباشر - التهديد البعيد بعد خداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، كما يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه كمرر للكرات بركن الملعب بالقسم (أ)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية للبطن الميين بالشكل، ثم ينطلق اللاعب ٤٠ من خلف القسم خط المرمى إلى القسم (أ) ليرد تمريرة الحارس ١، وينطلق إلى القسم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الثانية، ويخدع الحارس ويهدف في مرماه من بعيد، ثم يتجه ٤٠ إلى اللاعب ٥٥ الرامي للكرة لينفذ معه عددًا من ضربات الرأس يحدده المدرب، بعد الانتهاء من ضربات الرأس يتخذ مكانه كما هو ميين، على أن يراعى استخدام الحارس ٢٢ لمهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه ومتابعة اللاعب ٤٠ للكرة، يكرر الأداء باللاعب ٤١.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٩

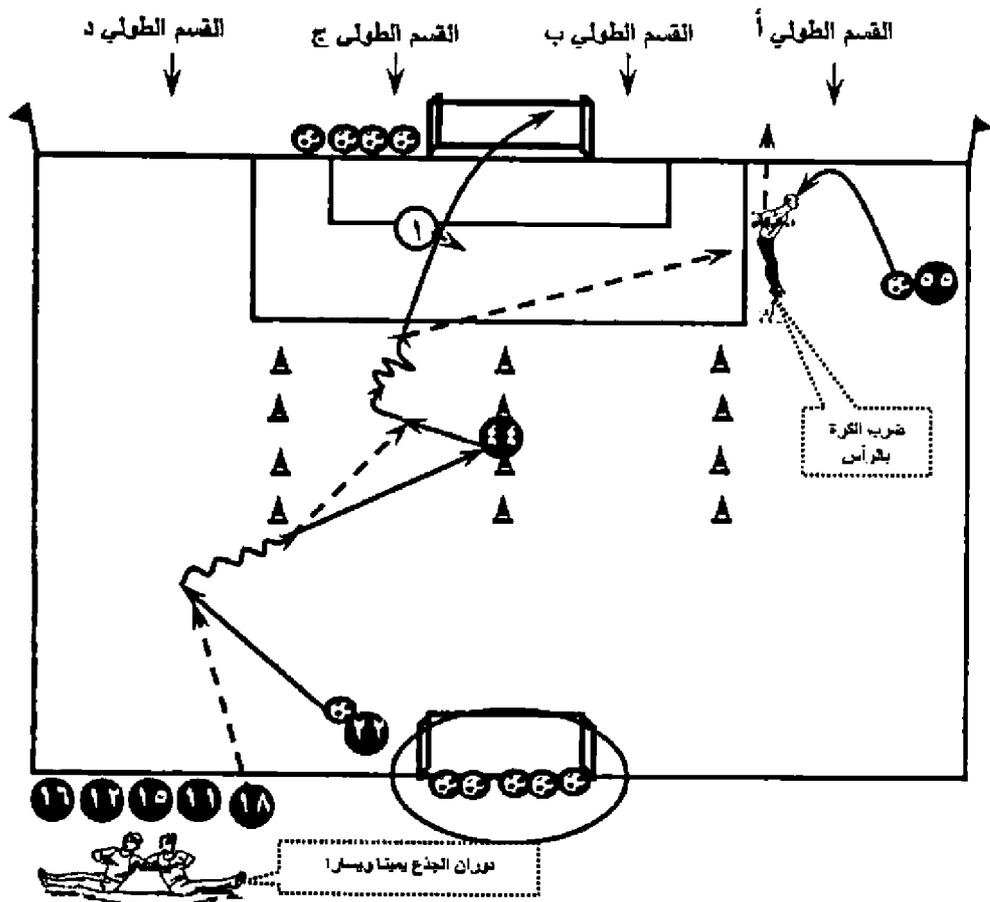
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراع والبطن والرجلين - القوة العضلية للرجلين - ضربات الرأس - متابعة الحارس للهجمة - التمرير القصير المباشر - التهديد البعيد بعد خداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، كما يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه كمرر للكرات بركن الملعب بالقسم (أ)، واللاعب ٤٤ كلاعب ساند، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية للذراع والبطن والرجلين الميين بالشكل، ثم ينطلق اللاعب ١٨ من خلف القسم (د) ليتسلم الكرة ويجري بها إلى القسم (ج)، ويمررها إلى الساند ٤٤ الذي يردها إليه مباشرة فيخدع الحارس ١، ويهدف من بعيد في مرماه ثم ينتقل إلى القسم (أ) لينفذ تمرين الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس بالعدد الذي يحدده المدرب، وبعد الانتهاء يتجه إلى خارج القسم (أ) ليتخذ مكانه خلف خط المرمى، ويراعى متابعة ١٨ للكرة خلال تهديفه في مرمى الحارس ١، كذلك يراعى محاولة الحارس ١ الدفاع عن مرماه باستخدام المهارات الدفاعية، يكرر ١١ نفس الأداء .



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٠

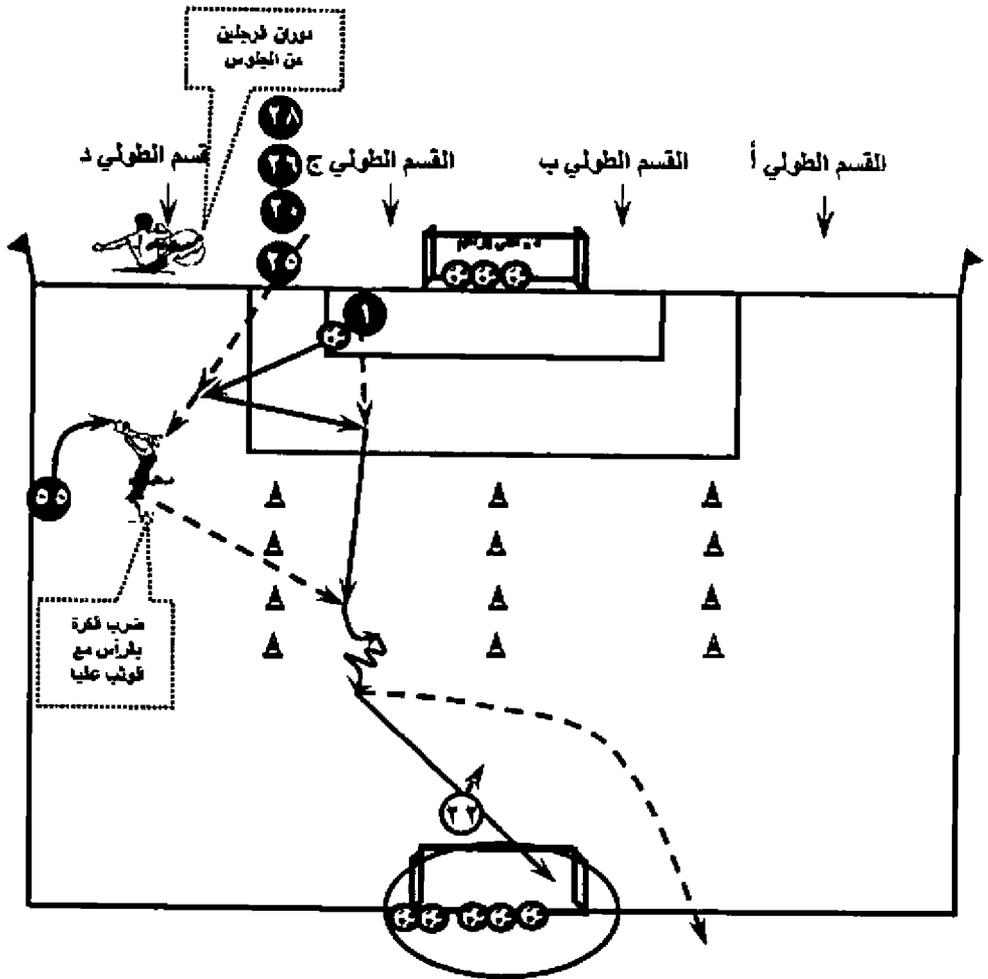
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للجذع والبطن والرجلين - القوة العضلية للرجلين - ضربات الرأس - متابعة الحارس للهجمة - استلام الكرة مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف بعد خداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (ج)، كما يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه بالقسم الطولي (د) كرامي لكرات ضربات الرأس، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية للجذع والبطن والرجلين الموضح بالشكل، بعد ذلك ينطلق اللاعب ٢٥ من خلف القسم (د) إلى داخله ليرد تمريرة الحارس ١، ثم يتلقى رميات اللاعب ٥٥ لتنفيذ ضربات رأس (يحدد عددها المدرب)، ثم ينطلق إلى القسم (ج) حيث يتسلم تمريرة الحارس ١ المتابع للهجمة ليتسلم الكرة مع الدوران لمواجهة الحارس ٢٢ ليخدعه ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، بعد ذلك يتخذ ٢٥ مكانه بالجهة المقابلة، بينما يكرر ٢٠ نفس الأداء، ويراعى استخدام الحارس ٢٢ مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٣١

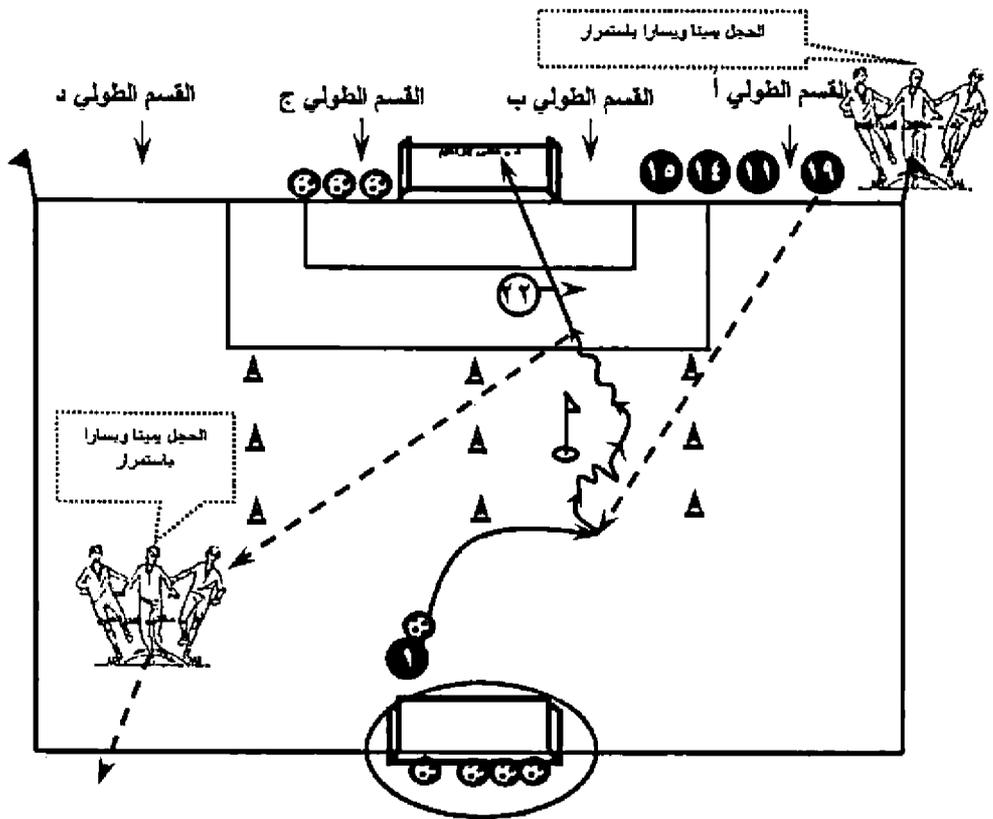
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير العالي الدقيق من الحارس - استلام التمريرة العالية في الاتجاه العكسي مع الدوران للمراوغة والتهديف بعد خداع حارس المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في صف خلف القسم الطولي (أ)، عمود بلاستيكي بالقسم الطولي (ب)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، ثم انطلاق ١٩ إلى القسم الطولي (ب) لتلقى واستلام التمريرة العالية الدقيقة من الحارس ١ والدوران بالكرة للاتجاه العكسي ومراوغة العمود البلاستيكي، ثم التهديف في مرمى الحارس ٢٢ بعد خداعه، وعليه متابعة الكرة واستخدام الحارس ٢٢ لمهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتجه ١٩ إلى القسم الطولي (د) لتكرار تمرين القوة العضلية للرجلين بالوثب، وبعد انتهاءه يتخذ ١٩ موقعه خلف القسم (د)، كما هو موضح بالشكل، ثم يكرر ١١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٢

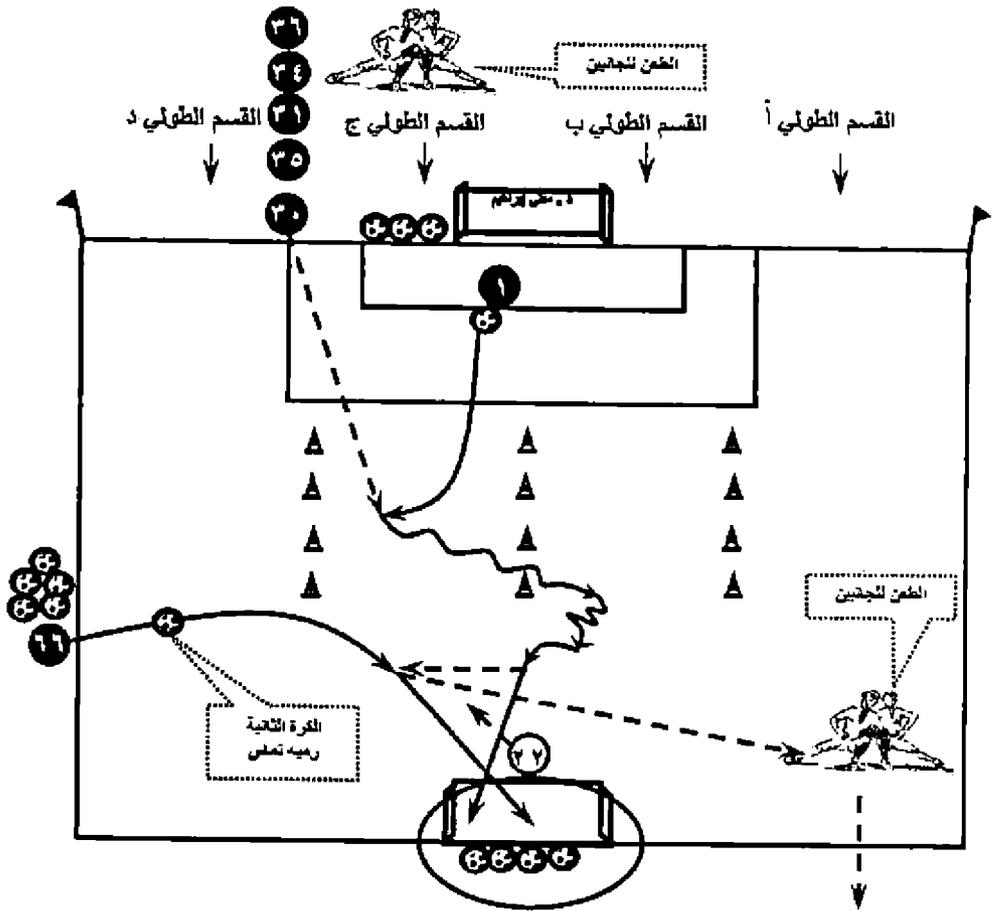
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير العالي الدقيق من الحارس - استلام التمريرة العالية والاتجاه بها إلى الجانب والأمام - الاستدارة المفاجئة وخداع الحارس والتهديف في مرماه - التهديف المباشر من الكرة العرضية العالية - رمية التماس والتهديف المباشر أو غير المباشر منها - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (د)، واللاعب ٦٦ خارج القسم (د) كرامي لرمية التماس، حارس بكل من المرمين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية للرجلين الموضح بالشكل ثم انطلاق ٣٠ إلى القسم الطولي (ج) لتلقى التمريرة العالية الدقيقة من الحارس ١ والاتجاه بها مباشرة إلى القسم (ج) بالجري بها جريا جانبيا، ثم الاستدارة فجأة لمواجهة مرمى الحارس ٢٢ والعمل على خداع الحارس والتهديف في مرماه، بعد ذلك يتجه ٣٠ بسرعة إلى القسم الطولي (ج) لتلقى رمية التماس من اللاعب الرامي ٦٦ للتهديف منها مباشرة أو بعد تعديلها، وعلى ٣٠ متابعة الكرة، وعلى الحارس حماية مرماه مستخدماً مهارات الحارس الدفاعية، ثم يتجه ٣٠ بعد ذلك إلى القسم الطولي (أ) ليكرر تمرين القوة العضلية ثم يتخذ مكانه كما هو مبين بالشكل بالجهة المقابلة، ويكرر الأداء باللاعب التالي ٣٥.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٣٣

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين من خلال تنفيذ ضربات رأس - التمرير الأرضي القصير والمتوسط الطول بالتعاون مع الحارس - متابعة الحارس للهجمة - التهديف البعيد الدقيق بعد خداع الحارس - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في صف خلف القسم الطولي (ب)، لاعب ساند بين القسمين (ب، ج)، لاعب يساعد في ضربات الرأس، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين كل لاعبين معا لتمرين القوة العضلية للرجلين من خلال الوثب لضرب الكرة بالرأس بيد الزميل الموضح بالشكل، ثم انطلاق ٣٦ إلى القسم الطولي (ب) لتلقى تمريرة الحارس ٢٢ القصيرة ليمررها مباشرة إلى الساند ٥٥ الذي يمررها له أمامية، حيث يتسلم ٣٦ الكرة ويتقدم بها في اتجاه مرمى الحارس ١ ليخضعه ويهدف في مرماه، ويعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية ويتابع ٣٦ الكرة، بعد ذلك يتجه ٣٦ إلى القسم (د) ليكرر نفس تمرين ضرب الكرة بالرأس من الوثب مع اللاعب الذي يساعد في ضربات الرأس، بعدها يتخذ ٣٦ مكانه خارج القسم الطولي (د)، ويكرر ٣٩ نفس الأداء.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٣٤

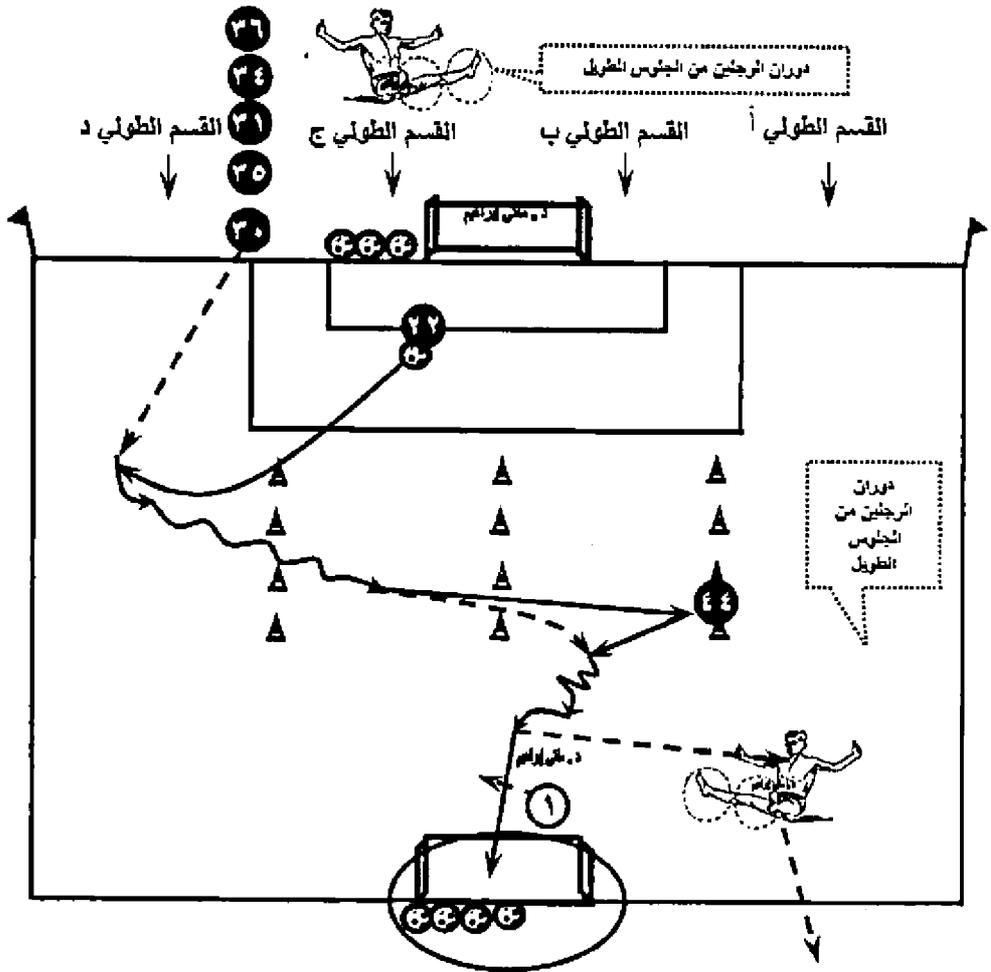
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن وللرجلين - التمرير العالي الطويل ومتوسط الطول من الحارس - السيطرة على الكرة العالية والانطلاق بها - التمرير الدقيق الأرضي متوسط الطول - استلام الكرة مع الدوران - التهديد الدقيق بعد خداع خلال الانفراد به - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (د)، لاعب ساند ٤٤ بين القسمين (أ)، (ب)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء مجموعة اللاعبين لتمارين القوة العضلية للبطن والرجلين الموضح بالشكل، ثم انطلاق ٣٠ إلى القسم الطولي (د) لتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية الدقيقة ليسيتر على الكرة وينطلق بها مباشرة إلى القسم الطولي (ج) ليمررها إلى الساند ٤٤ تمريرة دقيقة حيث يردها إليه ٤٤ أرضية دقيقة أيضا بعد أن يكون ٣٠ قد دخل إلى القسم (ب) ليسيتر على الكرة ويخدع الحارس ١ يهدف في مرماه بدقة، بعد ذلك ينطلق ٣٠ إلى القسم الطولي (أ) ليكرر نفس تمرين قوة عضلات البطن والرجلين، ثم يتخذ موقعه كما هو موضح بالشكل، على أن يكرر ٣٥ نفس الأداء، ويراعى متابعة اللاعبين للكرة بعد التهديد، ومراعاة قيام الحارس باستخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٥

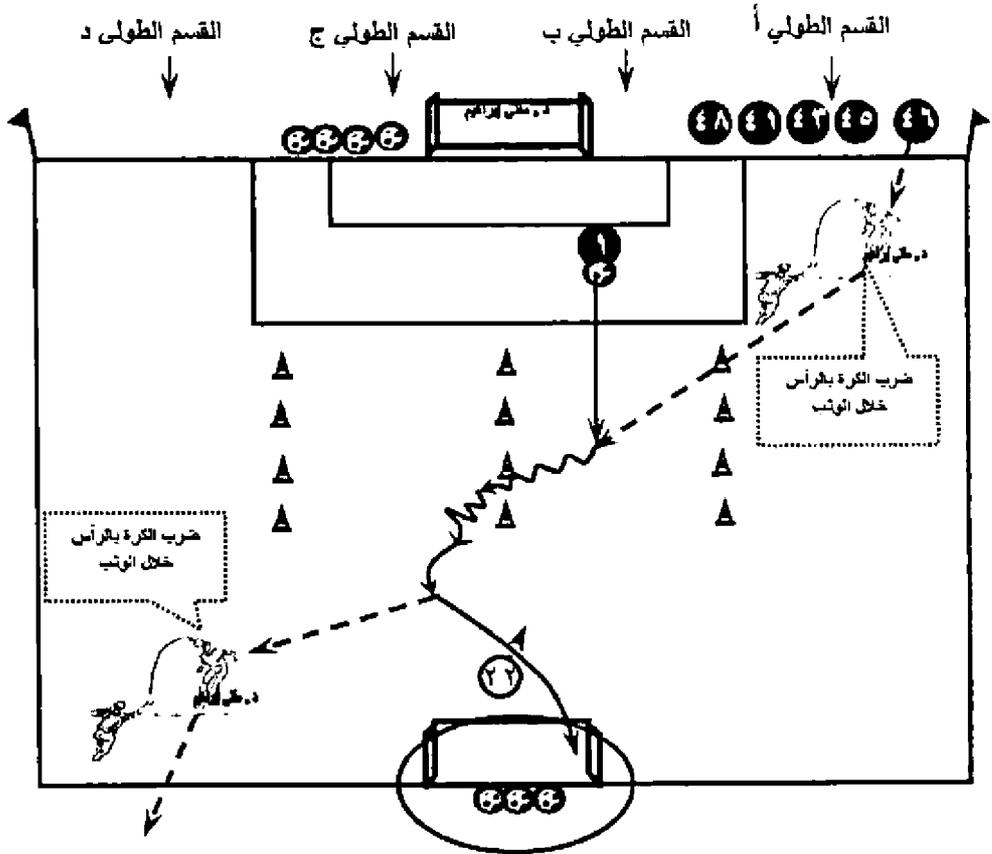
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين من خلال ضرب الكرة بالرأس - الجري بالكرة مع السيطرة عليها ثم تغيير الاتجاه للتهديف - خداع الحارس قبل التهديف الدقيق في مرماه - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب رامي للكرة لتنفيذ ضربات رأس بالقسم الطولي (أ)، وآخر بالقسم الطولي (د) ينظم اللاعبين في صف خلف القسم الطولي (أ)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤٦ إلى القسم الطولي (أ) لتنفيذ ضربات رأس من الوثب مع الزميل بعدد يحدده المدرب، ثم الانطلاق إلى القسم الطولي (ب) لتلقى تمريرة أرضية دقيقة من الحارس ١ ويجري مسيطراً على الكرة خلال جريه بها إلى القسم الطولي (ج)، ثم يستدير فجأة ليواجه مرمى الحارس ٢٢ ويخدعه ويهدف في مرماه، بعد ذلك يتجه إلى اللاعب الرامي للكرات بالقسم الطولي (د) لينفذ معه تمرين القوة العضلية للرجلين من خلال ضرب الكرة بالرأس من الوثب، بعد ذلك يتخذ مكانه خارج القسم الطولي (د)، ويكرر الأداء باللاعب التالي ٤٥.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٣٦

أهداف وتركيب الجملة،

القوة العضلية للبطن والرجلين - التمرير العالي الدقيق - الجري بالكرة مع السيطرة عليها - أداء الخداع خلال الجري بالكرة - التهديف البعيد الدقيق - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة،

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في صف خلف كل من القسم الطولي (أ، ب)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤٥ إلى القسم الطولي (أ) للسيطرة على الكرة التي يمررها الحارس ٢٢ بدقه إليه، حيث ينطلق بها مسيطراً عليها خلال جريه بها إلى القسم الطولي (ب) لينفذ حركات خداع خلال جريه بالكرة، ثم يعدلها لنفسه، ويهدف من بعيد في مرمى الحارس ويتابع الكرة، بعد ذلك يتجه إلى القسم الطولي (د)، لتنفيذ ضربات الرأس مع الزميل (يحدد المدرب عدد ضربات الرأس)، ويتجه خارج الملعب ليتخذ مكاناً جديداً خلف القسم (د)، ويراعى متابعة ٤٥ للكرة، كما يراعى محاولات الحارس ١ لإنقاذ مرماه من خلال استخدام مهاراته الدفاعية.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٧

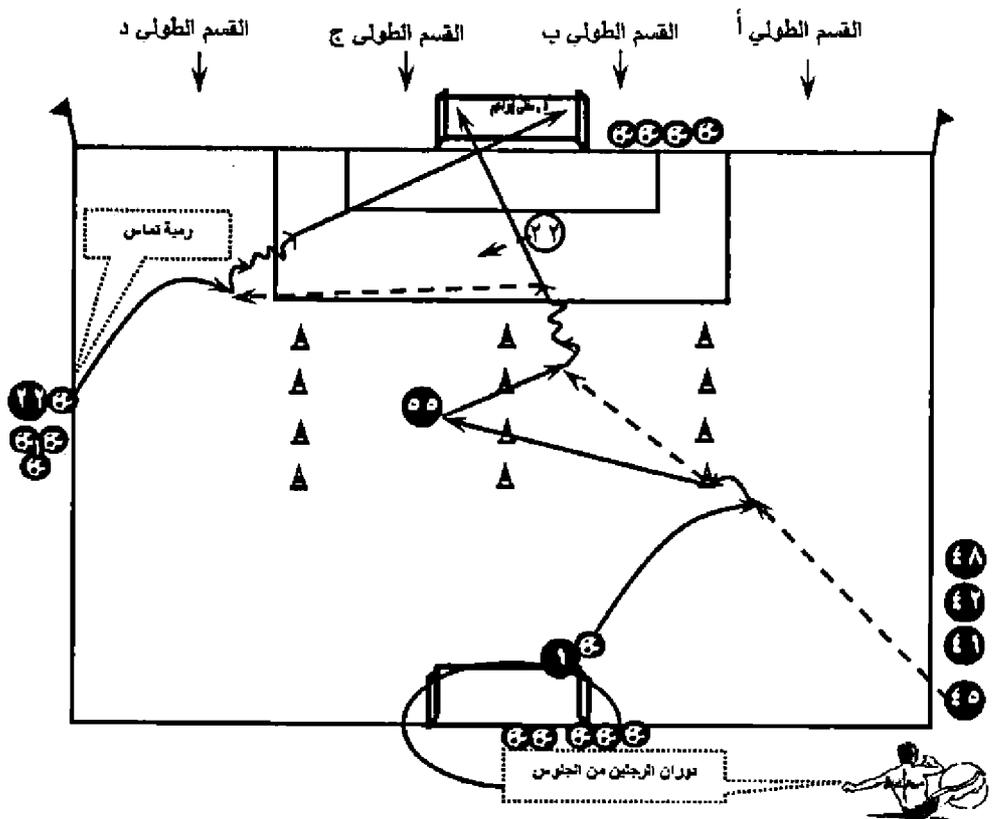
أهداف وتركيب الجملة،

القوة العضلية للبطن والجذع والرجلين - التمرير العالي الدقيق - التمرير العرضي الدقيق السيطرة على الكرة - التهديف بدقة خلال الاقتراب الأمامي من المرمى بعد خداع الحارس - رمية التماس - التهديف بعد السيطرة على الكرة والدوران من تمريرة طويلة عالية - مهارات الحارس الدفاعية - المتابعة.

وصف الجملة،

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار إلى خارج القسم (أ)، ساند ٥٥ داخل القسم الطولي (ج)، رامي لرمية التماس خارج القسم الطولي (د)، حارس بكل من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين البطن والجذع والرجلين الموضح بالشكل، ثم انطلاق ٤٥ إلى القسم (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الطويلة العالية ليسيطر على الكرة مع الدوران وينطلق بها إلى القسم (ب) ليمرر إلى الساند ٥٥ المتمركز بالقسم (ج) الذي يردها إليه مباشرة، حيث يتسلمها ٤٥ ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، ثم يتجه بعد ذلك ٤٥ إلى القسم (د) ليتلقى رمية التماس (الكرة الثانية) ليتسلم الكرة مع الدوران ويتجه إلى مرمى الحارس ٢٢ ليخدعه ويهدف فيه بدقة، وعلى ٤٥ في كافة الحالات متابعة الكرة، كما يكون على الحارس ٢٢ استخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتخذ ٤٥ مكانه بجوار القسم الطولي (أ) ليكرر ٤١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٨

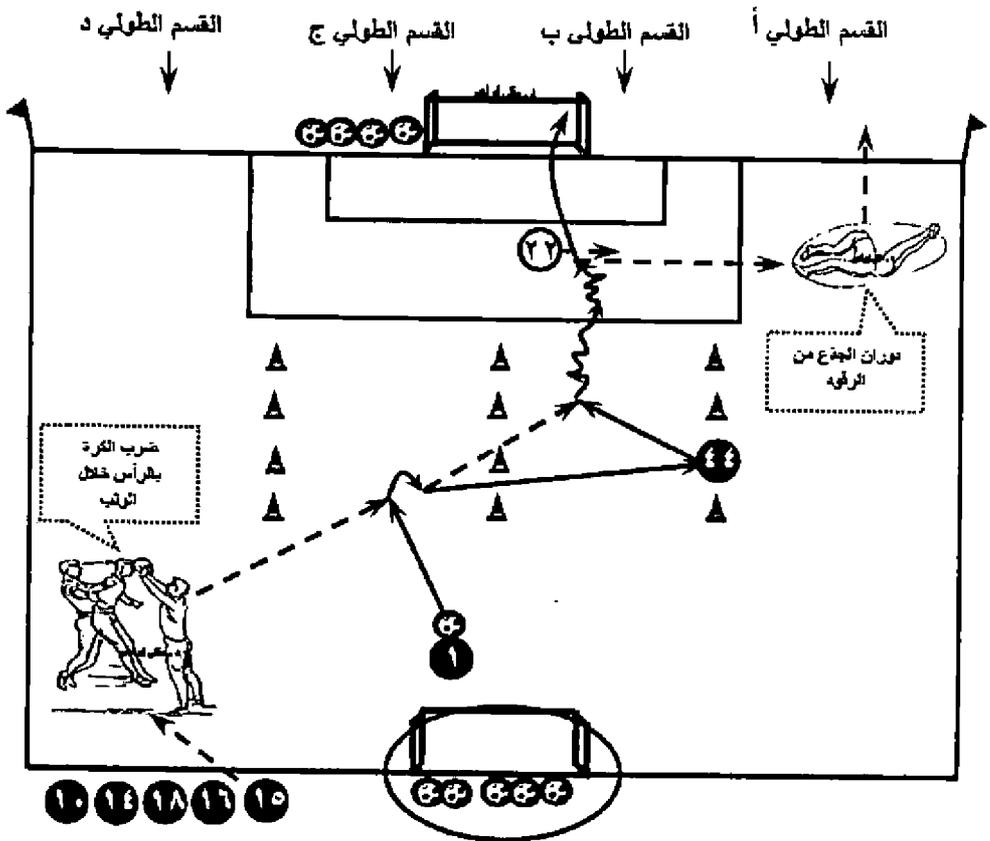
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للجذع - القوة العضلية للرجلين - التمرير الأرضي القصير الدقيق - التمرير العرضي الأرضي الدقيق - الجري بالكرة مع السيطرة عليها - خداع الحارس والتهديف خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خارج القسم (أ)، ساند ٤٤ على حدود القسمين (أ، ب) - لاعب مساعد ماسك للكرة، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء اللاعب ١٥ لتمرين ضرب الكرة بالرأس التي يمسكها الزميل (يحدد المدرب عدد مرات ضرب الكرة بالرأس)، بعد ذلك ينطلق ١٥ إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ ليسيطر على الكرة مع الدوران لواجهه ٤٤ الساند ليمرر إليه الكرة بدقة ثم يتلقاها منه ثانية ليسيطر على الكرة وينطلق بها مقترباً من مرمى الحارس ٢٢ من الأمام ليخدعه ويهدف في مرماه، ويعمل الحارس ٢٢ على استخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن المرمى، ويتابع ١٥ الكرة، ثم يتجه إلى القسم (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد ذلك يتخذ ١٥ مكانه خلف القسم (أ)، ويكرر ١٦ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٢٩

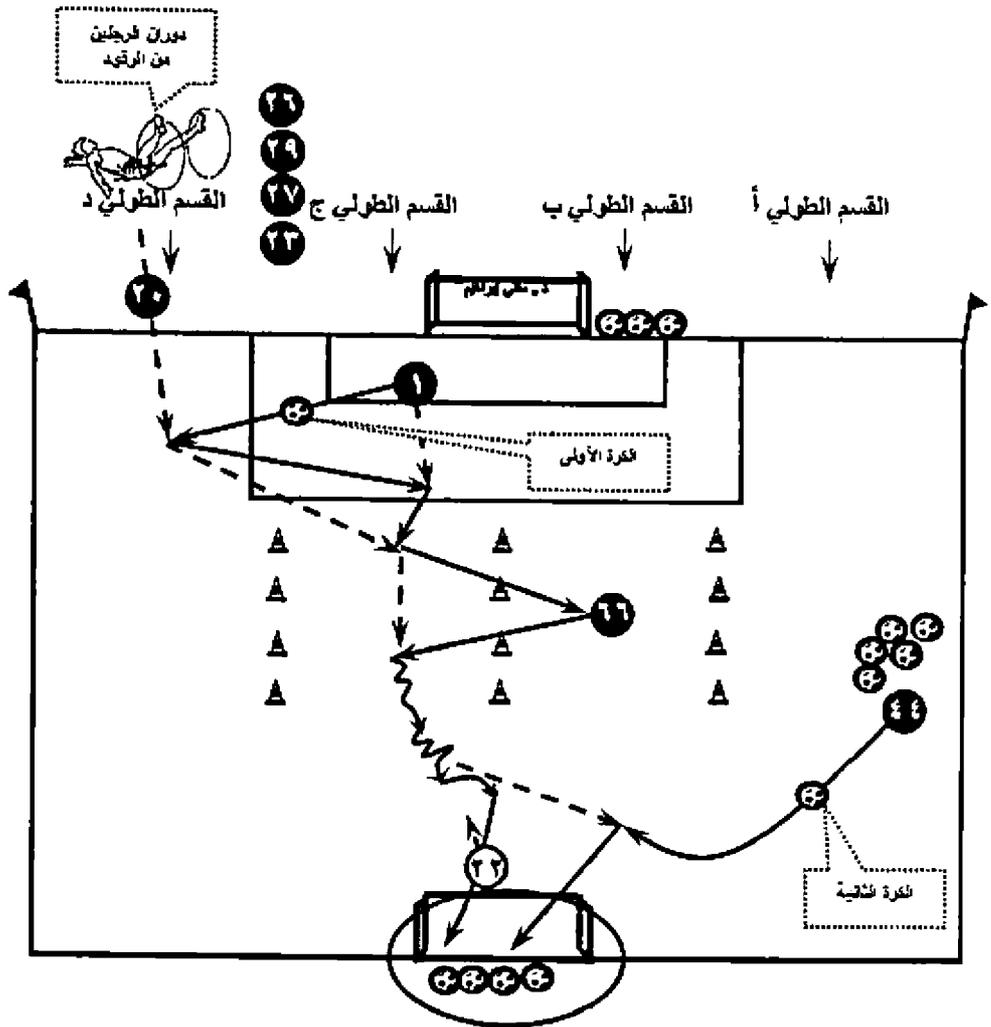
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والجذع والرجلين - دقة التمرير الأرضي القصير - متابعة الحارس للهجمة - الجري بالكرة المتبوع بالتهديف بعد خداع الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - التهديف المباشر من الكرة العرضية العالية - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خارج القسم (د)، ساند ٦٦ متمركز بالقسم الطولي (ب) ممرر للكرة الثانية ٤٤ بالقسم (أ) حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين للتمرين الموضح بالشكل، وبعد الانتهاء ينطلق ٢٠ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ١ فيردها إليه مباشرة حيث يتقدم الحارس ١ ليتابع الهجمة ليمرر الحارس الكرة مرة أخرى إلى ٢٠، فيمررها ٢٠ مباشرة إلى ٦٦ المتمركز بالقسم الطولي (ج) ليردها مباشرة إلى ٢٠ بالقسم (ب) الذي يسيطر على الكرة ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، بعد ذلك ينطلق ٢٠ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى الكرة الثانية العالية من تمريرة اللاعب الممرر ٤٤ ليهدف منها مباشرة دون سيطرة ويتابع الكرة، بينما يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ٢٠ ليتخذ مكانه بالجهة المقابلة ويكرر ٢٣ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٠

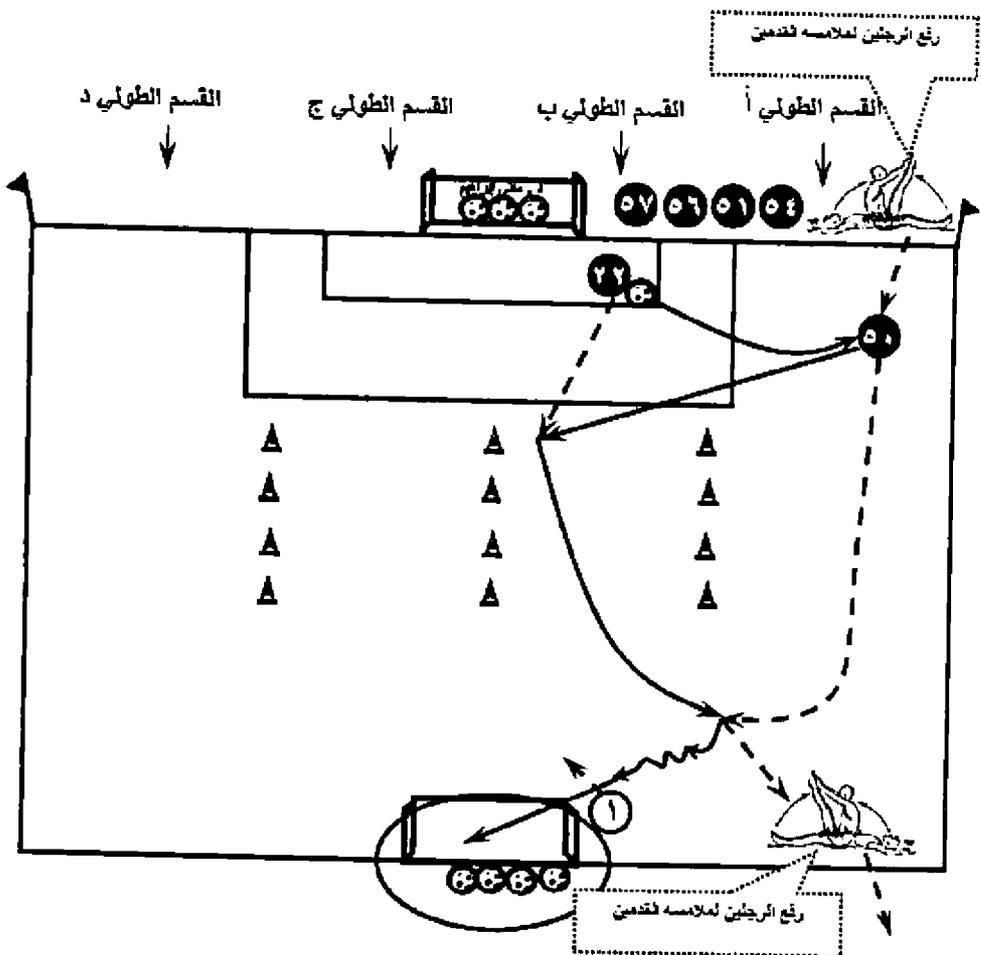
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والرجلين والجذع - التمرير العالي - متابعة الحارس للهجمة - التمرير الأرضي الطويل - التمرير العالي الطويل - التهديف الدقيق بعد السيطرة على الكرة العالية خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في صف خلف القسم (أ) حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين للتمرين الموضح بالشكل، وبعد الانتهاء ينطلق ٥٠ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليردها إليه مباشرة إذ يتابع الحارس ٢٢ الهجمة، ليمررها ٥٠ إلى الحارس ٢٢ بالقسم الطولي (ب)، وينطلق ٥٠ ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية الدقيقة لسيطر على الكرة ويراوغ الحارس ١ ويهدف في مرماه بدقة ويتابع الكرة، ثم ينفذ ٥٠ نفس تمرين القوة العضلية للبطن والرجلين والجذع، ويلاحظ قيام ٥٠ في كافة الحالات بمتابعة الكرة، وقيام الحارس ١ بالدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي (أ) كما هو موضح، على أن يكرر ٥٤ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤١

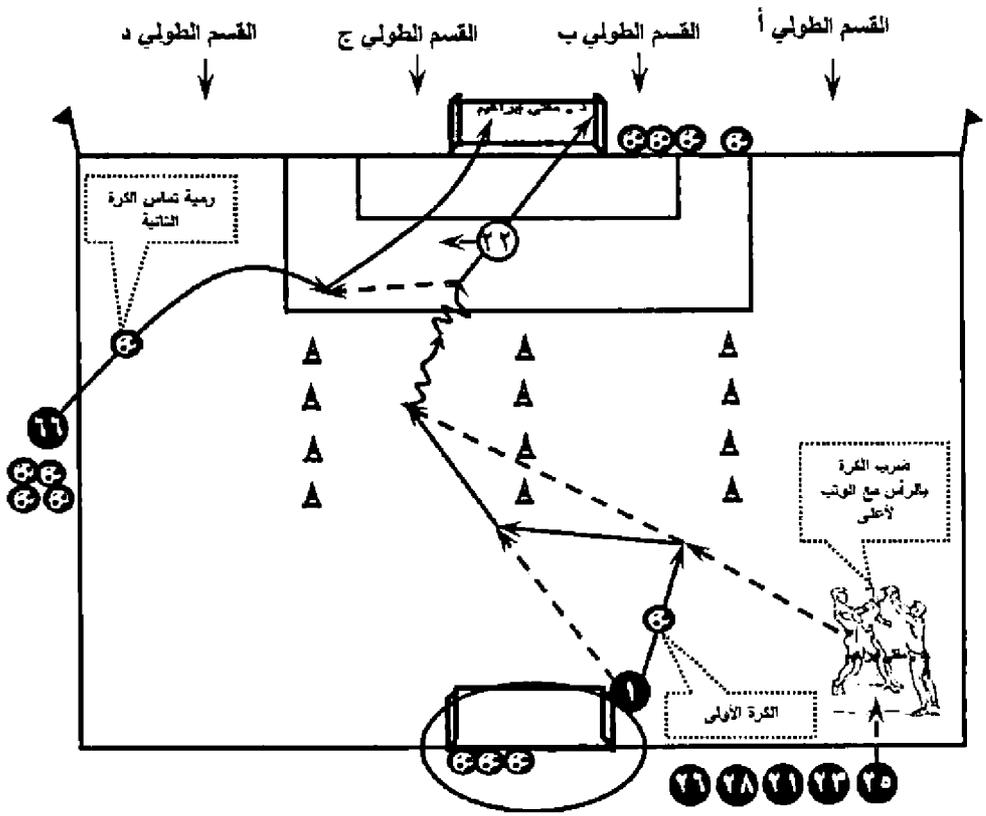
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التميرير الأرضي القصير خلال التحرك العرضي - متابعة الحارس للهجمة - التهديق الدقيق بعد السيطرة على الكرة الأرضية مع الدوران والجري بها خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - رمية التماس - التهديق الدقيق بعد السيطرة على الكرة العالية مع الدوران - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في صف خلف القسم (أ) - لاعب رامي لرمية التماس - لاعب ماسك للكرة لتنفيذ ضربات الرأس، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء اللاعب ٢٥ لضرب الكرة بالرأس خلال الوثب لأعلى (يحدد عددها المدرب) ثم ينطلق للقسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ ليردها إليه بالقسم الطولي (ج) حيث ينتقل إليه ليتسلم التمريرة الثانية من الحارس ١ فيسيطر على الكرة مع الدوران ليواجه مرمى الحارس ٢٢ ليخدعه ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بعد ذلك يتجه ٢٥ إلى القسم (ج) ليتلقى رمية تماس من اللاعب الرامي ٦٦ ليهدف ٢٥ في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينتقل ٢٥ ليتخذ مكانه بالجهة المقابلة.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٢

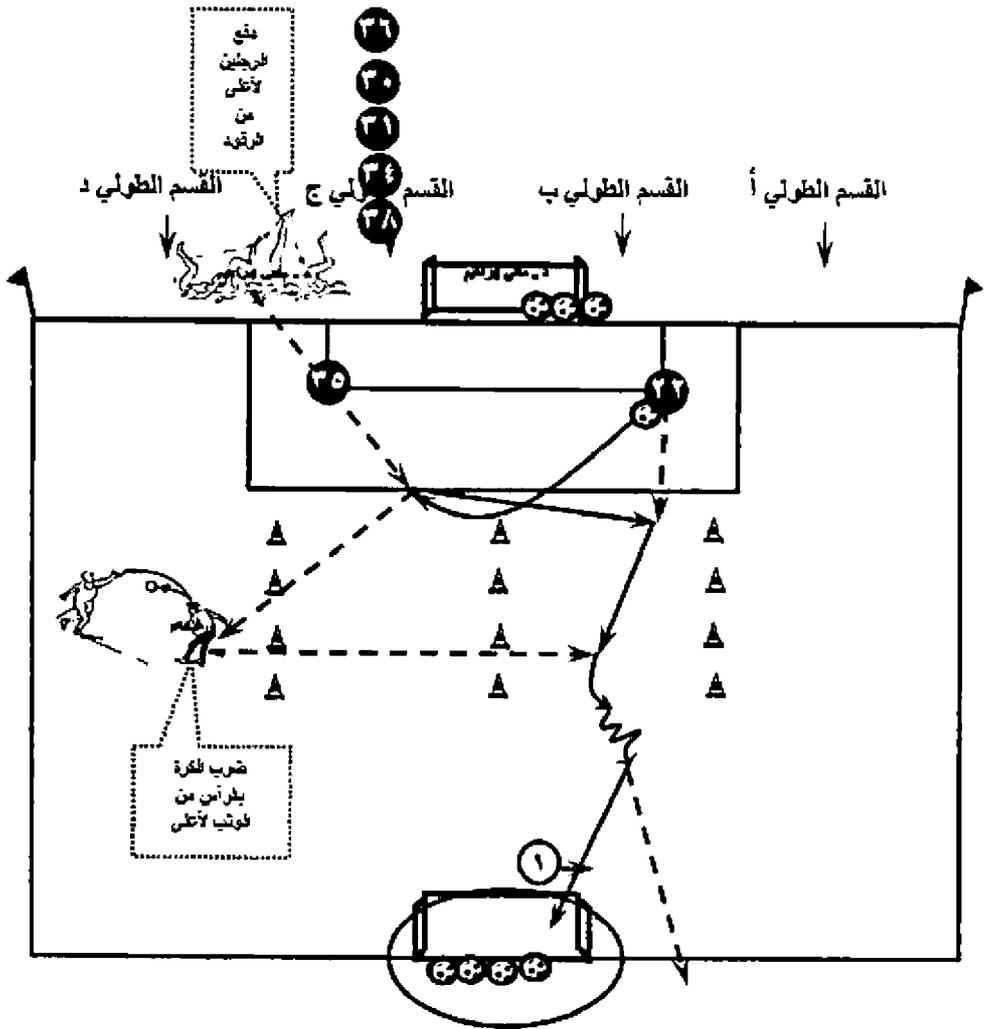
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للجذع والبطن - متابعة الحارس للهجمة - ضرب الكرة بالرأس - التميرير العالي والأرضي القصير - السيطرة على الكرة خلال التحرك العرضي - التهديد بعد استلام الكرة مع خلال الدوران لمواجهة مرمى الحارس المنافس - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (ج) - لاعب رامي لضرب الكرة بالرأس بالقسم الطولي (د) - حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم باندفاع اللاعب ٣٥ إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ليردها إليه مباشرة بالقسم (ب)، حيث يتابع الحارس ٢٢ الكرة، بعد ذلك ينطلق ٣٥ إلى القسم الطولي (د) لينفذ ضربات الرأس بالكرة مع اللاعب الرامي للكرة، يعود بعدها ٣٥ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية ليسيطر على الكرة خلال الاستدارة مقتربا من مرمى الحارس ١ ليخدعه ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ٣٥ ليتخذ مكانه الجديد بالجهة المقابلة بينما يكرر الأداء باللاعب ٣٨.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٢

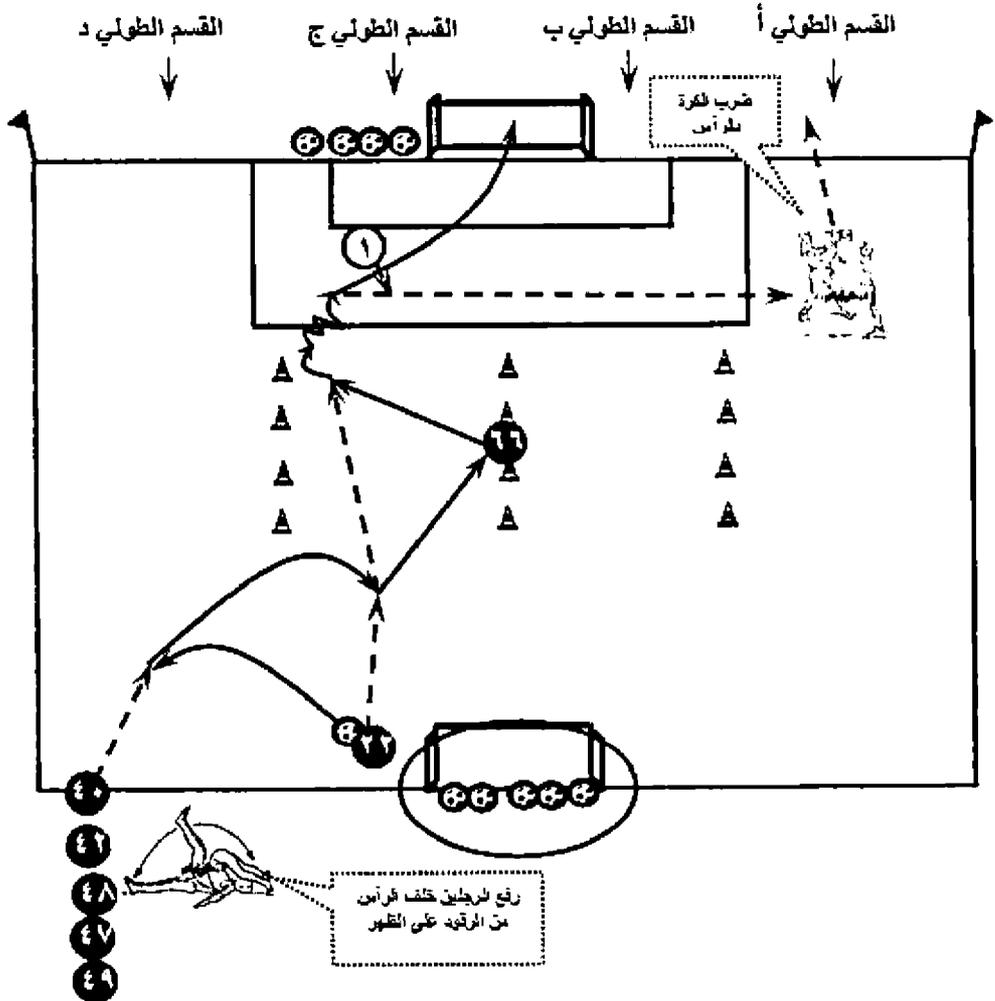
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للجذع والرجلين والبطن - التمرير العالي متوسط الطول المباشر - متابعة الحارس للهجمة - التمرير الأرضي القصير المباشر - التهديف الدقيق خلال الانفراد بالحارس بعد خداعه - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (د)، لاعب مساند ٦٦ يتخذ مكانه بين القسمين (ب، ج)، لاعب ماسك للكرة لتنفيذ ضربات الرأس، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم باندفاع اللاعب ٤٠ إلى القسم الطولي (د) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ العالية مباشرة إليه مرة أخرى إذ يكون الحارس ٢٢ متابعاً للهجمة، حيث يمرر الحارس ٢٢ الكرة إلى ٦٦ المساند الذي يمررها بدوره إلى ٤٠ الذي يكون قد تقدم بالقسم الطولي (ج) ليسيطر على الكرة ويجدع الحارس ١ ويهدف في مرماه، ويتابع ٤٠ الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٤٠ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ ضربات رأس من الوثب مع الزميل بالعدد الذي يحدده المدرب، ثم بعد انتهائه يتخذ مكانه الجديد خلف القسم الطولي (أ)، على أن يكرر الأداء باللاعب التالي ٤٢.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٤

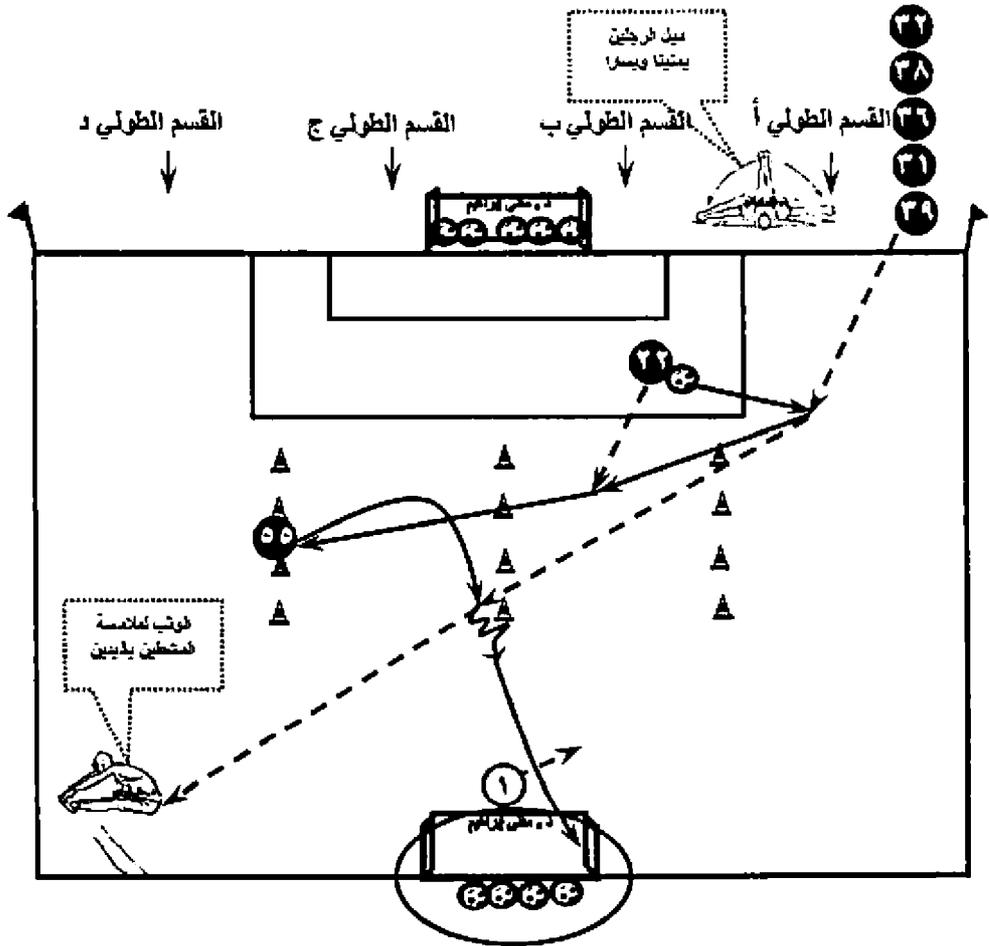
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للجزع والظهر - القوة العضلية للرجلين والجزع - التمرير الأرضي القصير المباشر والمتوسط الطول والعالي القصير المباشر - متابعة الحارس للهجمة - التمرير الأرضي القصير المباشر - التهديد البعيد الدقيق - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (أ)، لاعب مساند ٥٥ يتخذ مكانه بين القسمين (ج، د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم باندفاع اللاعب ٣٩ إلى القسم الطولي (أ) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية له مباشرة ليمررها الحارس إلى اللاعب المساند ٥٥ الذي يردها مباشرة عالية إلى ٣٩ الذي يكون قد انطلق إلى القسم الطولي (ج) عبر القسم الطولي (ب) ليسيطر على الكرة ويهدف من بعيد في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، ويعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه، ثم يتجه ٣٩ إلى القسم الطولي (د) لينفذ التمرين الموضح بالشكل، ويراعى متابعة ٣٩ للكرة ودفاع الحارس ١ عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتخذ ٣٩ مكانه خلف القسم (د) من الجهة المقابلة.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٥

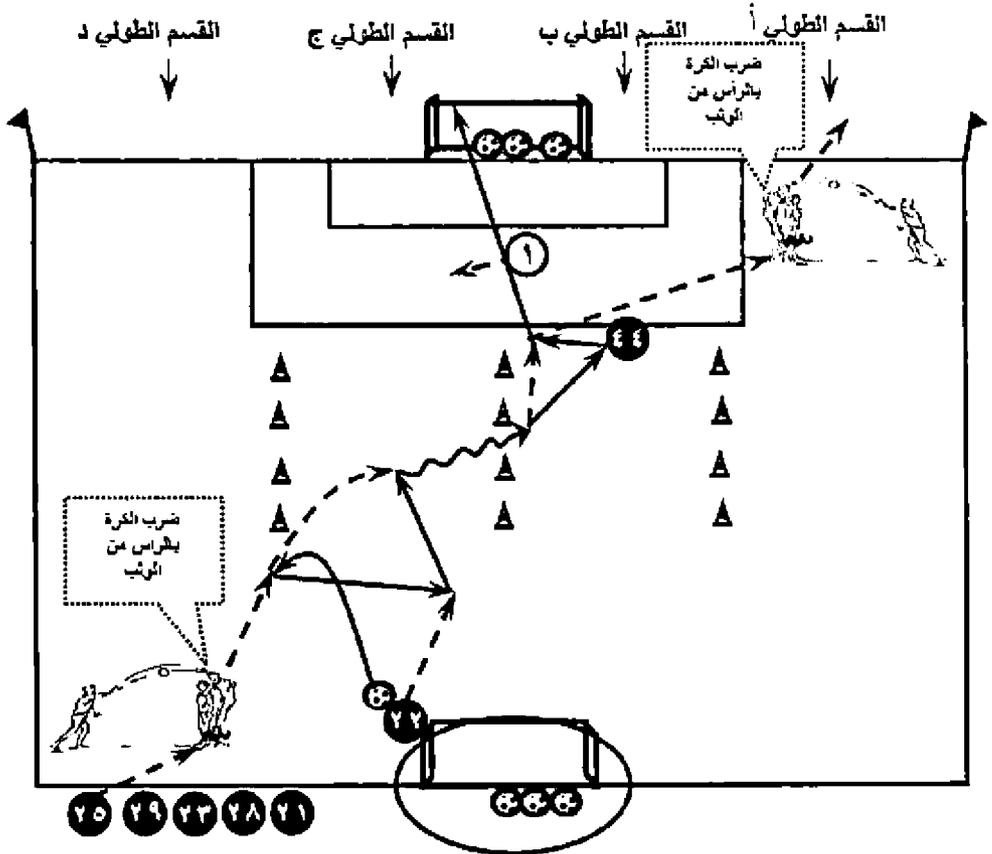
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع - التمرير العالي والأرضي القصير المباشر - متابعة الحارس للهجمة - الجري بالكرة مع السيطرة عليها - التمرير الأرضي القصير المباشر بمنطقة قوس الجزاء - التهديف خلال الانفراد بالحارس - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في صف خلف القسم الطولي (د)، لاعب مساند ٤٤ يتخذ مكانه على حدود منطقة الجزاء - لاعب رامي للكرة بكل من القسم الطولي (أ، د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٢٥ إلى القسم الطولي (د) لينفذ ضربات رأس مع الوثب مع اللاعب الرامي، بعدها ينطلق إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية الدقيقة ليردها إليه مباشرة حيث يتابع الحارس ٢٢ الهجمة ليمررها الحارس إليه مرة أخرى، حيث ينطلق بها ٢٥ إلى القسم (ب) ليمرر إلى ٤٤ الساند حيث يردها ٤٤ مباشرة إليه قصيرة لينفرد ٢٥ بالحارس ١ ويهدف بدقة في مرماه ويتابع الكرة، ثم يتجه ٢٥ إلى القسم الطولي (أ) ليكرر تمرين ضرب الكرة بالرأس من الوثب، بعدها ينطلق ٢٥ ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي (أ)، يلاحظ محاولة الحارس ١ للدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتخذ ٢٥ مكانه خلف القسم (أ) من الجهة، المقابلة، ليكرر ٢٩ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٦

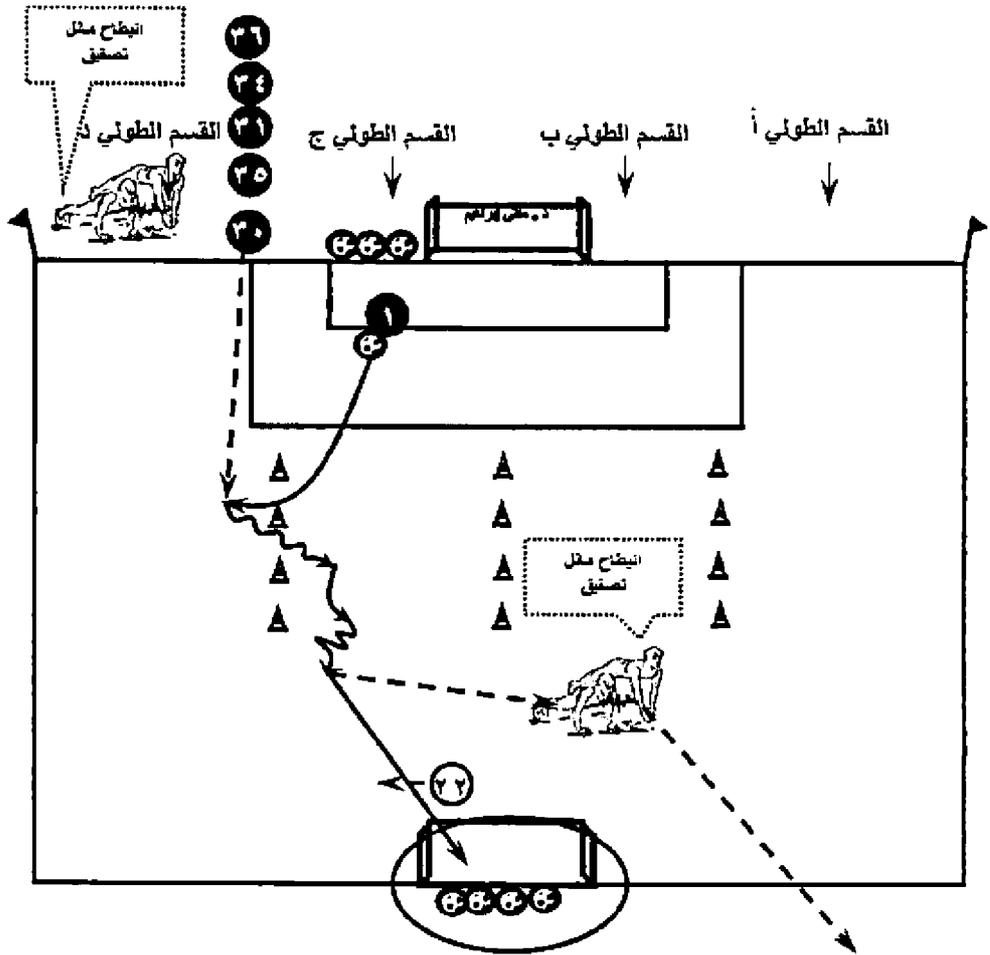
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين والجذع - التمرير العالي الدقيق من حارس المرمى - الجري بالكرة والخداع خلاله - التهديد الدقيق البعيد - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل بعدها ينطلق اللاعب ٣٠ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ١ العالية الدقيقة لسيطر عليها وينطلق بها إلى داخل القسم الطولي (ج) لينفذ حركات خداع خلال انطلاقه بالكرة ويهدف من بعيد في مرمى الحارس ٢٢، بعد ذلك ينطلق ٣٠ إلى القسم (ج) ليكرر نفس تمرين القوة العضلية، وبعد انتهاءه يتجه إلى الجهة المقابلة ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي (أ)، على أن يكرر ٣٥ نفس الأداء، ويلاحظ متابعة ٣٠ للكرة ودفاع الحارس ٢٢ عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٧

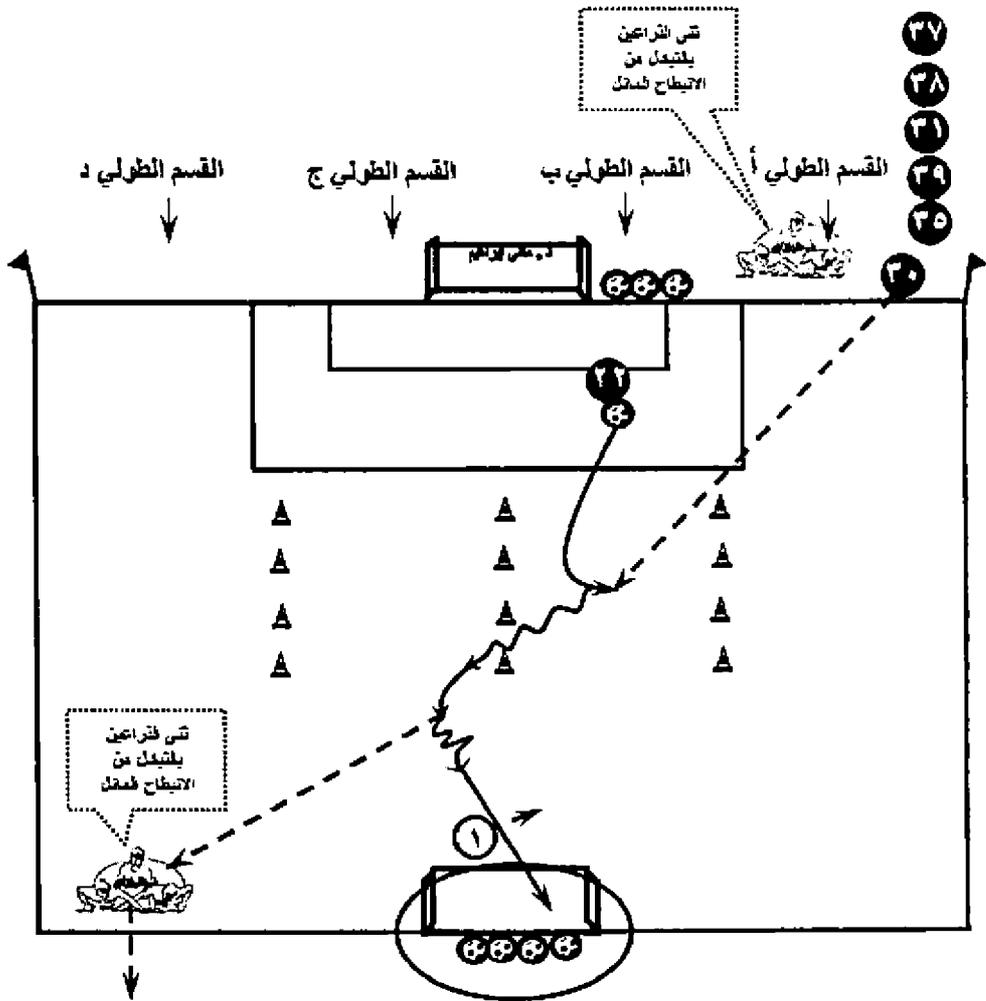
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين - التميرير العالى الدقيق من حارس المرمى - الجري بالكرة
والخداع خلاله - التهديد الدقيق خلال الانفراد بالحارس بعد خداعه - متابعة الكرة -
مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين خلف
القسم الطولي (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعدها ينطلق
اللاعب ٣٠ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية الدقيقة ليسيطر عليها
وينطلق بها إلى داخل القسم الطولي (ج) لينفذ حركات خداع خلال انطلاقه بالكرة
ويهدف من بعيد في مرمى الحارس ١ خلال خروج الحارس لحماية مرماه، بعد ذلك ينطلق
٣٠ إلى القسم (د) ليكرر نفس تمرين القوة العضلية، وبعد انتهاءه يتجه إلى الجهة المقابلة
ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي (د) كما هو مبين بالشكل، على أن يكرر ٣٥ نفس الأداء،
ويلاحظ متابعة ٣٠ للكرة، ودفاع الحارس ١ عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٨

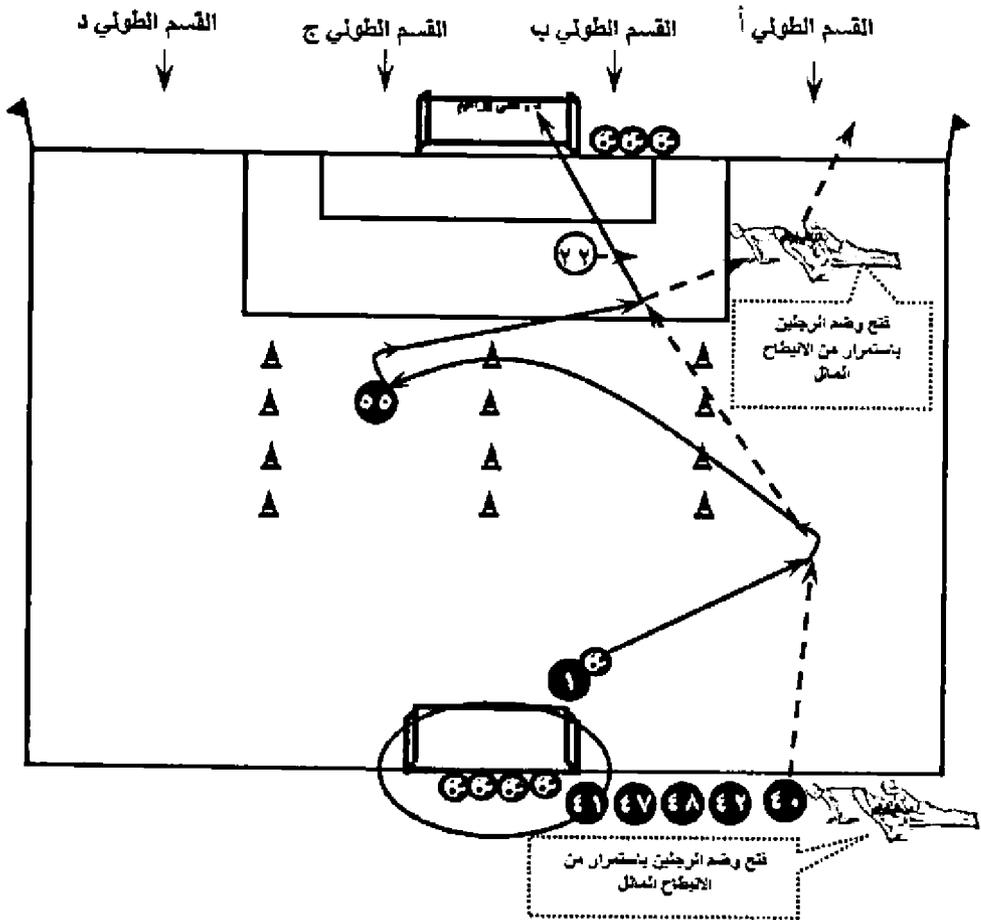
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين والجذع والرجلين - التمير الأرضي الدقيق من حارس المرمى -
التمير الطويل - التهديق المباشر من الكرة العرضية المائلة - متابعة الكرة - مهارات
الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين خلف
القسم الطولي (أ)، لاعب ٥٥ مساند متمركز بالقسم الطولي (ج)، حارس بكل مرمى من
المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل بعدها ينطلق
اللاعب ٤٠ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية الدقيقة ليسيطر عليها
و يمررها إلى اللاعب الساند المتمركز بالقسم الطولي (ج) ليسيطر عليها و يمررها إلى ٤٠
الذي يكون قد انطلق ليدخل إلى القسم الطولي (ب) ليهدف مباشرة في مرمى الحارس ٢٢
الذي يحاول الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ويتابع ٤٠ الكرة ثم ينطلق إلى
القسم الطولي (أ) ليكرر أداء تمرين القوة العضلية المبين، بعد ذلك يتخذ مكانه خلف
القسم الطولي (أ) بالجهة المقابلة.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٤٩

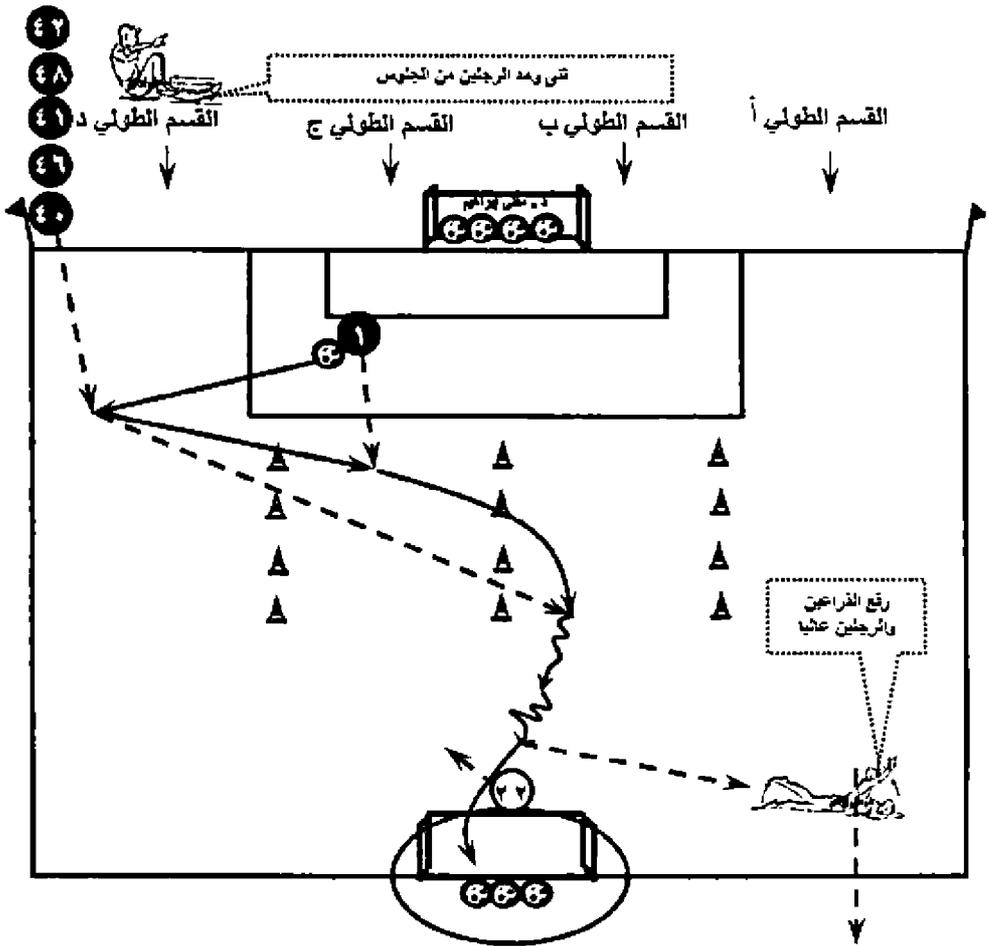
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والبطن والجذع - القوة العضلية للظهر والذراعين والرجلين -
التمرير الأرضي الدقيق من حارس المرمى - التمرير العالي القصير من حارس المرمى -
متابعة الحارس للهجمة - السيطرة على الكرة والجري بها والتهديف بعد خداع حارس
المرمى خلال الاقتراب المواجه للمرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين خلف
القسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل بعدها ينطلق
اللاعب ٤٠ إلى القسم الطولي (أ) ليود تمريرة الحارس ١ إليه مرة أخرى، إذ يكون الحارس ١
متابعاً للهجمة، فيحول الحارس ١ الهجمة إلى الجانب الآخر من خلال تمريرة عالية دقيقة
إلى القسم (ج)، حيث يكون ٤٠ قد انطلق إليه ليسيطر على الكرة ويخدع الحارس ٢٢، ثم
يهدف في مرماه خلال الاقتراب الأمامي من مرماه، ويتابع ٤٠ الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢
على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ٤٠ إلى القسم الطولي (أ)
ليكرر نفس تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم يتجه لأخذ مكانه خلف القسم (أ)
كما هو موضح بالشكل، ليكرر اللاعب التالي ٤٦ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٠

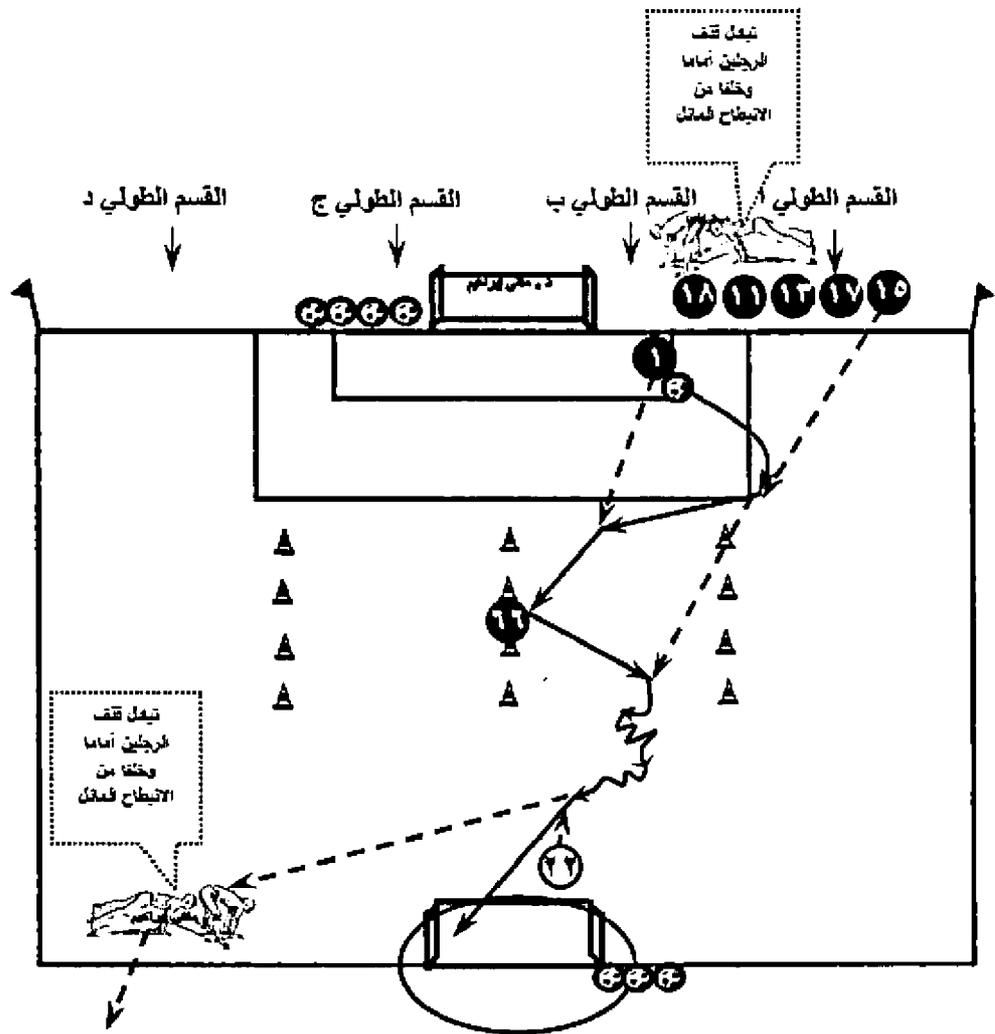
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع والذراعين - التمرير العالي القصير رد التمرير العالي القصير - متابعة الحارس للهجمة - التمرير الأرضي القصير المباشر - الجري بالكرة المتبوع بخداع الحارس والتهديف الدقيق في المرمى خلال الانفراد به - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في صف خلف القسم الطولي (أ)، لاعب مساند ٦٦ يتخذ مكانه بين القسمين (ب، ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم باندفاع اللاعب ١٥ إلى القسم الطولي (أ) ليرد تمريرة الحارس ١ العالية إليه بالقسم الطولي (ب)، حيث يكون الحارس ١ متابعاً للهجمة، فيقوم الحارس ١ بتمرير الكرة أرضية للاعب الساند ٦٦ الذي يمررها مباشرة إلى ١٥ حيث يكون ١٥ قد انطلق للقسم الطولي ليسيطر على الكرة ويخدع الحارس ٢٢ المنفرد به ويهدف بدقة في مرماه ويتابع الكرة، ثم ينتقل ١٥ إلى القسم الطولي (د) ليكرر نفس تمرين القوة العضلية، بعدها يتخذ موقعه خلف القسم الطولي (د)، على أن يكرر اللاعب التالي ١٧ نفس الأداء.



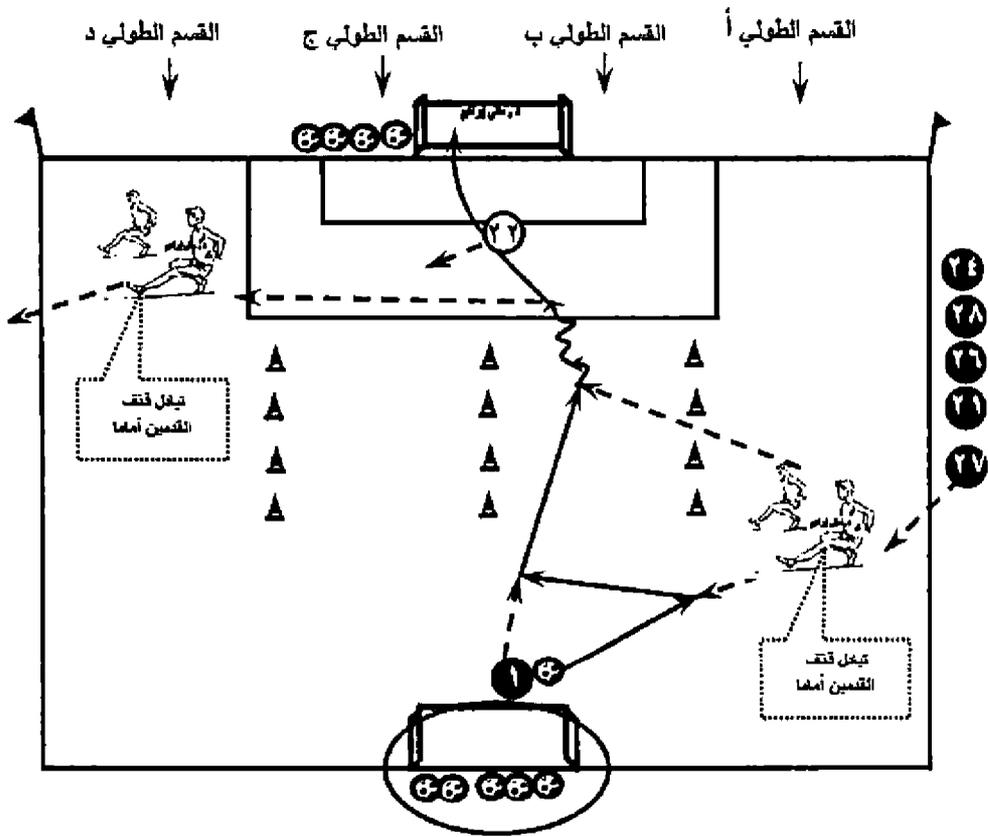
جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥١

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع - التمرير القصير الدقيق من حارس المرمى - الجري بالكرة والخداع خلاله - التهديف الدقيق - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في صف بجانب القسم الطولي (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية. تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل بعدها ينطلق اللاعب ٢٧ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية ليردها إليه فيردها الحارس إليه مرة أخرى بالقسم (ب) ليراوغ الحارس ٢٢ ويخدعه ويهدف في مرماه، بعد ذلك ينطلق ٢٧ إلى القسم الطولي (ج) ليكرر تمرين القوة العضلية، بعد ذلك يتخذ مكانه إلى جوار القسم (د) على أن يكرر ٢١ نفس الأداء ويتابع ٢٧ الكرة. ويدافع الحارس ٢٢ عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية.



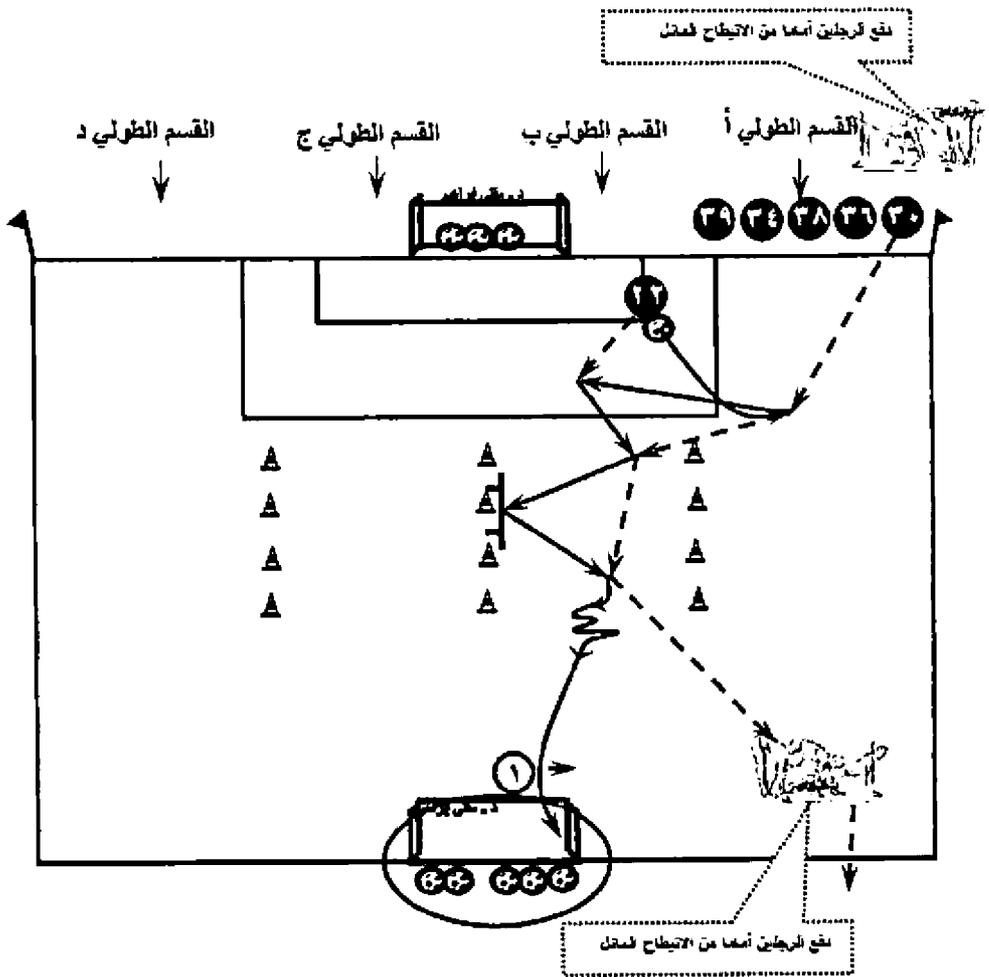
جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٢

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين والجذع - التميرير العالي والأرضي الدقيق من حارس المرمى - الجري بالكرة والخداع خلاله - التهديد الدقيق البعيد - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية. تبدأ الجملة بأن يؤدي كافة اللاعبين لتمارين القوة العضلية الموضح بالشكل بعدها ينطلق اللاعب ٣٠ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ القصيرة العالية الدقيقة ليردها مباشرة إليه لكونه متابعاً للهجمة ليسيطر على الكرة، ثم يمررها قصيرة أرضية إلى ٣٠ مرة أخرى بالقسم الطولي (ب)، فيقوم ٣٠ بتمريرها مباشرة إلى حائط الصد ويستقبلها مسيطراً عليها ويخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه بدقة، ويتابع الكرة، ويقوم الحارس ١ بالدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بينما يعود ٣٠ ليتخذ مكانه خلف القسم (أ) ليكرر اللاعب التالي ٣٦ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٢

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للرجلين (قوة مميزة بالسرعة) - التمرير العالي الطويل الدقيق من الحارس - السيطرة على الكرة العالية مع الدوران - الجري بالكرة ثم تغيير الاتجاه للخداع - رمية التماس - التهديف المباشر الدقيق في المرمى من الكرة العرضية العالية - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم اللاعبين إلى خلف القسم الطولي (أ) - لاعب رامي لرمية التماس ٤٤ خارج القسم الطولي (د) - حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل، بعد ذلك ينطلق ٣٠ إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ العالية الدقيقة، ليسيطر على الكرة، وينطلق بها مباشرة إلى القسم الطولي (ب)، ثم يغير اتجاهه فجأة ليواجه مرمى الحارس ١ ويخدعه ويهدف في مرماه، بعد ذلك ينطلق ٣٠ إلى القسم (ج) ليتلقى رمية التماس من الرامي ٤٤ ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، بعدها ينطلق ٣٠ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ويراعى قيام ٣٠ بمتابعة الكرة، ومحاولات الحارس ٢٢ للدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم يتخذ ٣٠ مكانه خارج القسم (أ)، ليكرر ٣٥ نفس الأداء.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٤

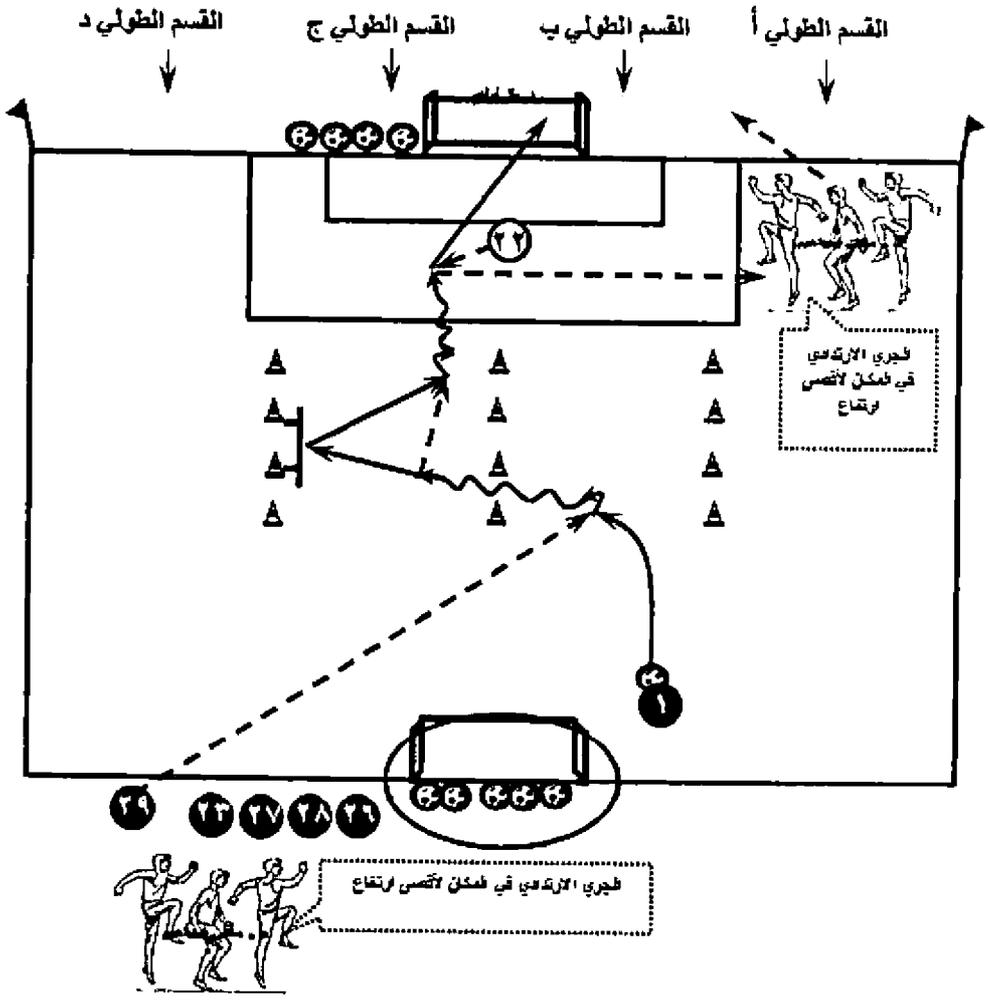
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير متوسط الطول الدقيق من الحارس - السيطرة على الكرة العالية مع الدوران - الجري بالكرة - التمرير القصير الدقيق - التهديف البعيد - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم حائط صد بالقسم (ج)، كما ينظم اللاعبين خلف كل من القسم الطولي (ج، د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد ذلك ينطلق ٢٩ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ العالية الدقيقة ليسيطر عليها ويستدير منطلقاً إلى القسم الطولي (ج) ليمرر تمريرة دقيقة إلى حائط الصد ويتلقى الكرة مرة أخرى، ثم يتوجه بها إلى مرمى الحارس ٢٢ ليخدعه ويهدف في مرماه، وعليه متابعة الكرة، بعد ذلك ينطلق إلى القسم الطولي (أ) ليكرر نفس تمرين القوة العضلية، بعدها يتوجه إلى خلف خط المرمى ليتخذ مكانه هناك، ويراعى قيام الحارس باستخدام مهاراته الدفاعية لحماية مرماه، بعد ذلك يكرر اللاعب التالي ٢٣ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٥

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين والجذع - القوة العضلية للرجلين - التمرير القصير الدقيق بين الحارس واللاعب - التمرير القصير المباشر - متابعة الحارس للهجمة - الخداع قبل تنفيذ التهديد البعيد - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، يتخذ لاعب ساند ٦٦ مكانه بين القسمين (ب، ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد ذلك ينطلق ٣٥ إلى القسم الطولي (أ) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية إلى القسم الطولي (ب) ليغير الحارس ٢٢ اتجاه التمرير بتمريرة إلى اللاعب ٦٦ الساند، الذي يمررها بدوره إلى ٣٥ الذي يكون قد انطلق من القسم (أ) إلى القسم (ب) ليتسلم الكرة ليخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه من بعيد، ويتابع الكرة ويحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٣٥ إلى القسم الطولي (د) لينفذ التمرين المبين بالشكل، بعد ذلك ينطلق ٣٥ ليتخذ مكانه خارج الملعب خلف القسم (د)، ويكرر اللاعب ٣٠ نفس الأداء.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٦

أهداف وتركيب الجملة،

القوة العضلية للرجلين - التمرير القصير الدقيق بين الحارس واللاعب - متابعة الحارس للهجمة - الجري بالكرة المتنوع المراوغة والتهديف - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة،

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، ينظم عمود بلاستيكي بكل من القسم (ب، ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد ذلك ينطلق ١٤ إلى القسم الطولي (أ) ليرد تمريرة الحارس ١ الأرضية، ويتقدم بالقسم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ المتابع للهجمة فيسيطر على الكرة ويروغ العمود البلاستيكي ويخضع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، ثم يتابع الكرة، بعد ذلك يتجه إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم يتخذ مكانه خارج القسم الطولي (د)، ليكرر الأداء باللاعب التالي ١٨.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٧

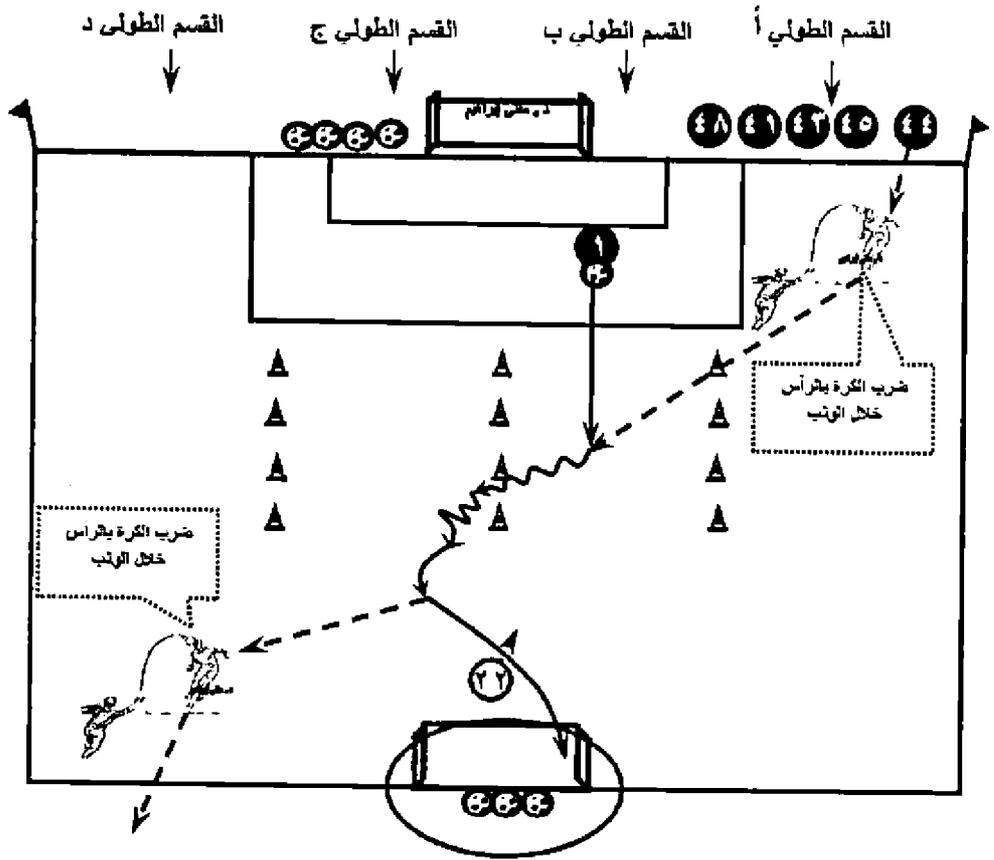
أهداف وتركيب الجملة:

- القوة العضلية للرجلين والجذع - ضرب الكرة بالرأس - التميرير الأرضي لحارس المرمى -
- استلام الكرة خلال الجري والانطلاق بها - خداع حارس المرمى - التهديد البعيد - المتابعة
- مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، حارس بكل مرمى من المرميين ينظم اللاعبين في صف خلف القسم الطولي (أ)، لاعب رامي للكرة لتنفيذ ضربات الرأس بكل من القسم (أ)، القسم (د) كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٤٤ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ عددًا من ضربات الرأس مع الوثب لأعلى (يحدد المدرب عدد مرات ضربات الرأس)، بعدها يتلقى ٤٤ تمريرة الحارس ١ بالقسم الطولي (ب) ليستلم الكرة خلال انطلاقه إلى القسم (ج)، حيث ينفذ حركة أو أكثر من حركات الخداع ثم يهدف في مرمى الحارس ٢٢، وعليه متابعة الكرة، وعلى الحارس ٢٢ استخدام مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه، ثم ينتقل ٤٤ إلى القسم (د) ليكرر نفس تمرين الوثب لضرب الكرة بالرأس، بعدها يتخذ ٤٤ مكانه خلف القسم الطولي (د)، ليكرر الأداء باللاعب ٤٥.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٨

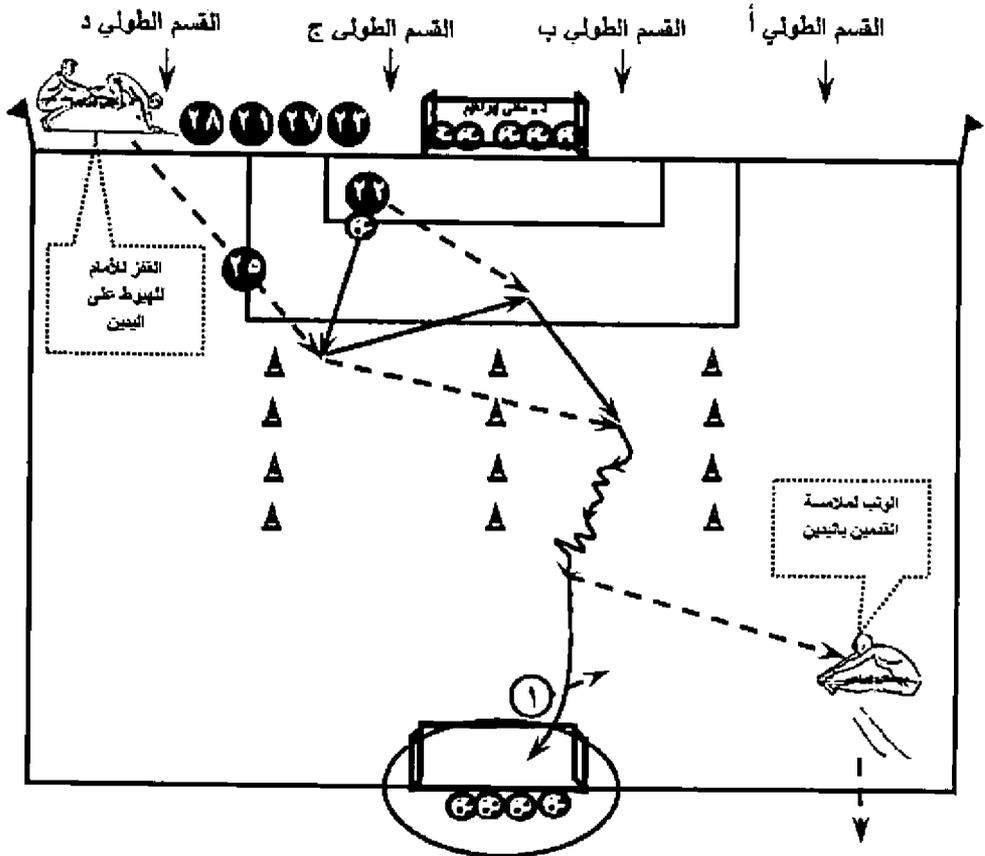
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين والرجلين والجذع - ضرب الكرة بالرأس - التمرير الأرضي المباشر بين لاعب وحارس المرمى - متابعة الحارس للهجمة - استلام الكرة خلال الجري والاستدارة بها في اتجاه عكسي المتنوع بالخداع والتهديف البعيد - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، حارس بكل مرمى من المرميين ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (ب) كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين للتمرين الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (د)، بعد ذلك ينطلق ٢٥ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية، حيث يكون الحارس متابعًا للهجمة بالقسم (ب) ليردها ٢٥ إليه ليكرر الحارس ٢٢ التمرير للاعب ٢٥ بالقسم (ج)، حيث يتسلمها ٢٥ مع تغيير اتجاه جريه من خلال استدارته بها، ويقوم بتنفيذ أكثر من حركة خداع لحارس المرمى ١، ثم يهدف في مرماه من بعيد، ويتابع الكرة، بينما يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٢٥ إلى القسم (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد ذلك يتخذ مكانه خارج الملعب خلف القسم (أ)، ليكرر الأداء باللاعب التالي ٢٣.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٥٩

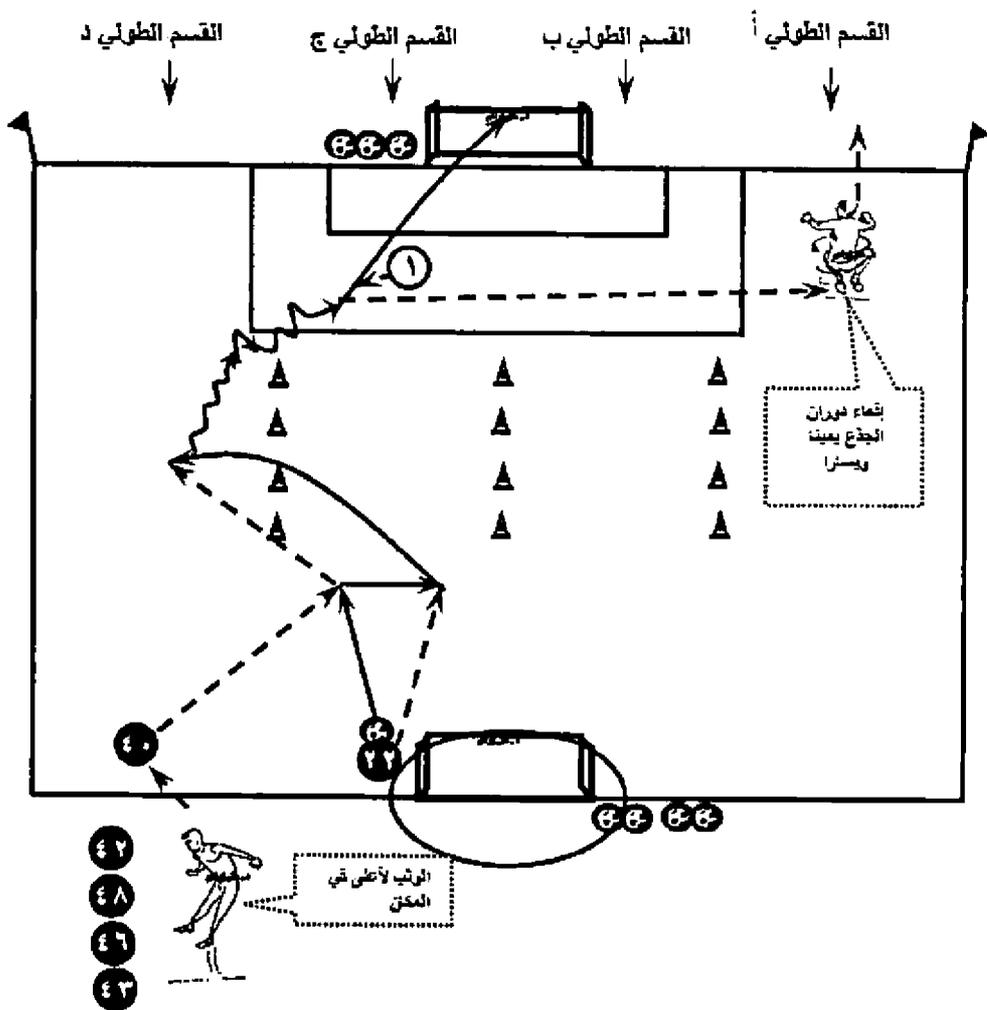
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير المباشر العالي والأرضي - متابعة الحارس للهجمة -
الجرى بالكرة - التهديد خلال الاقتراب الجانبي من المرمى خلال الانفراد به بعد تنفيذ
خداع لحارس المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، يصطف اللاعبون في قطار
خلف القسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين للتمرين الموضح بالشكل وهو ضرب كرة وهمية بالرأس
من الوثب لأقصى ارتفاع، بعد ذلك ينطلق اللاعب ٤٠ إلى القسم (ج) ليتلقى تمريرة الحارس
٢٢ الأرضية ليردها إليه بالقسم الطولي (ج)، حيث يكون الحارس ٢٢ قد تابع الهجمة،
فيمر الحارس ٢٢ الكرة عالية إلى ٤٠ بالقسم الطولي (د) ليسيطر عليها ٤٠، وينطلق بها
بالجرى لينفذ حركة خداع أو أكثر لخداع الحارس ١، ويهدف في مرماه بدقة بعد الانفراد
به، ويتابع الكرة، ثم بعد ذلك يتجه ٤٠ إلى القسم (أ) لينفذ التمرين الثاني للقوة العضلية
الموضح بالشكل، بعد ذلك يتخذ موقعه خارج القسم (أ) من الجهة المقابلة، ويكرر الأداء
باللاعب التالي ٤٢.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٠

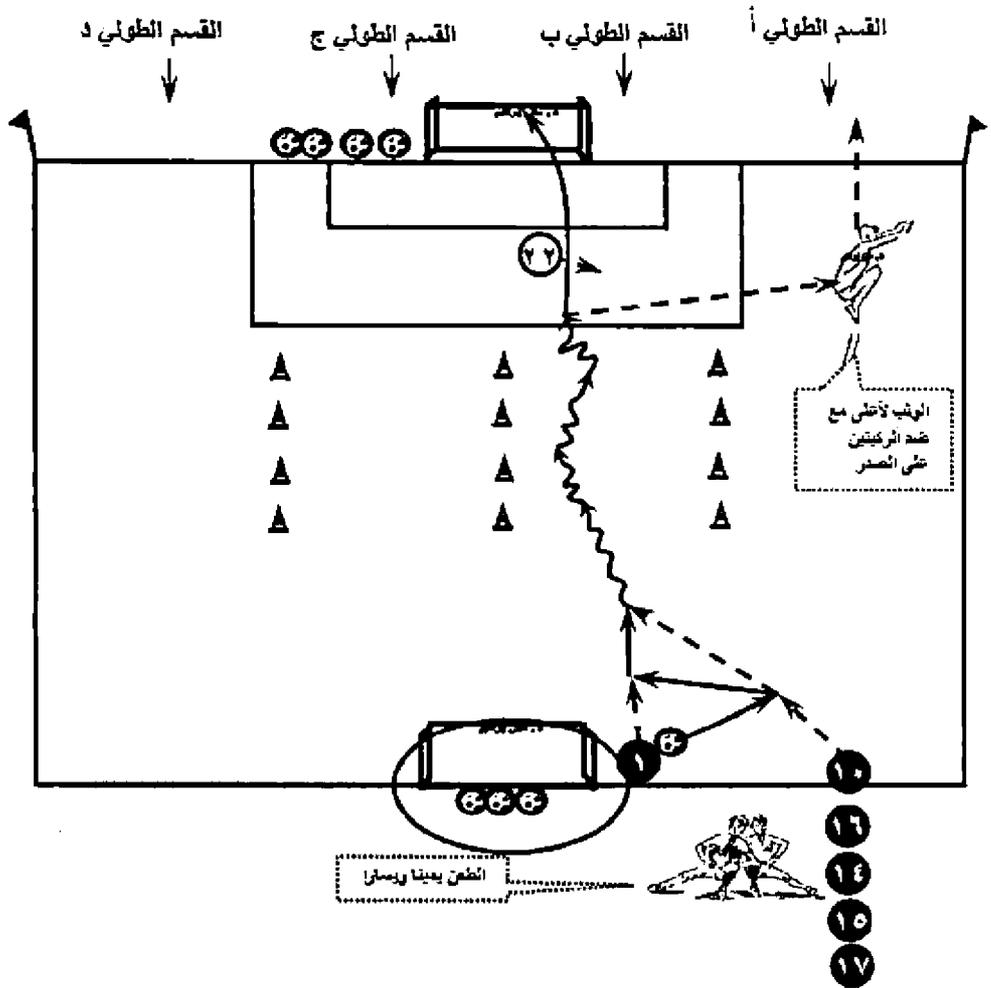
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التمرير المباشر العالي والأرضي - التمرير القصير الدقيق المباشر - متابعة الحارس للهجمة - الجري بالكرة - التهديف بدقة خلال الاقتراب الأمامي من المرمى بعد الانفراد بالحارس - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، يصطف اللاعبون في قطار خلف القسم الطولي (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد ذلك يندفع اللاعب ١٠ إلى القسم (أ) ليرد تمريرة الحارس ١ القصيرة مباشرة، فيتابع الحارس ١ الكرة حيث يردّها مرة أخرى إلى ١٠ الذي يكون قد اندفع إلى القسم الطولي (ب) ليحجرى بالكرة حتى حدود منطقة الجزاء وينفذ حركات خداع الحارس المرمى ٢٢ ويهدف في مرماه بدقة خلال الاقتراب الأمامي من مرماه والانفراد به ويتابع الكرة، ثم يتجه إلى القسم الطولي (أ)، لينفذ التمرين الثاني للقوة العضلية المبين بالشكل، ثم يتجه بعد ذلك ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي (أ)، ليكرر اللاعب التالي ١٦ نفس أداء اللاعب ١٠، ويراعى استخدام الحارس ١ مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦١

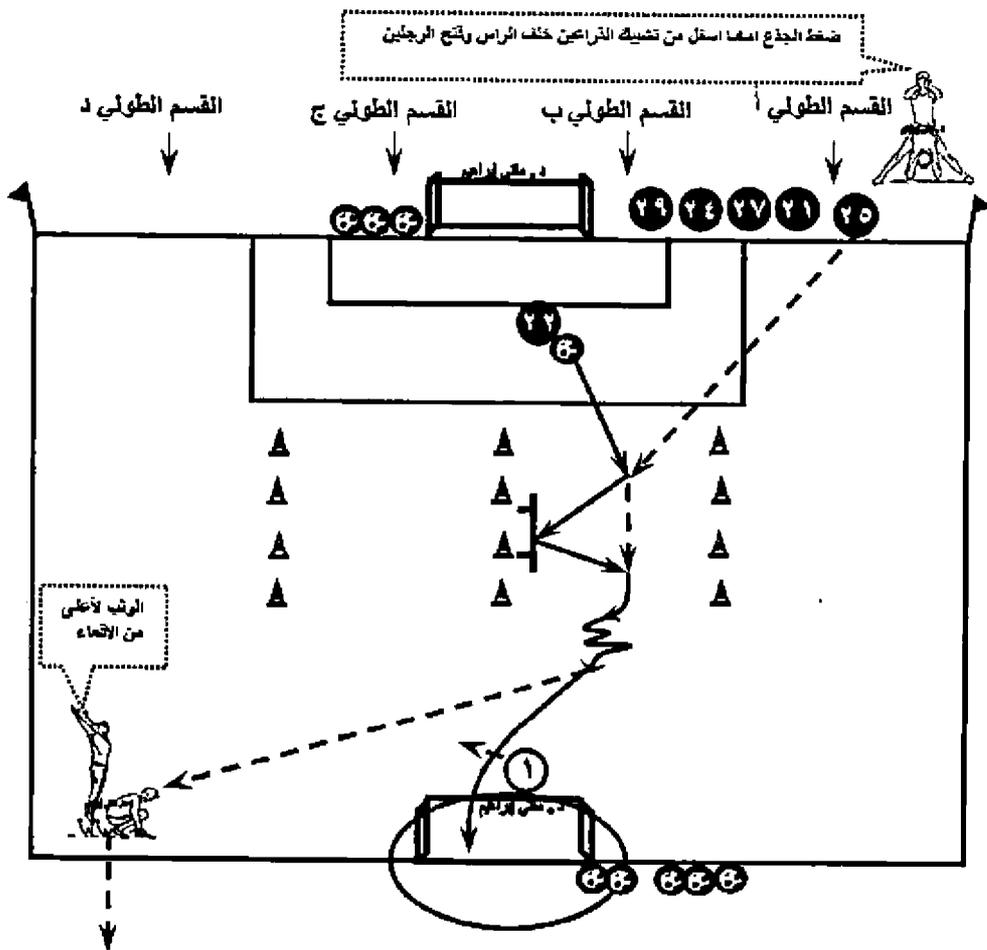
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للظهر وللجذع - القوة العضلية للرجلين - التمرير المباشر القصير الأرضي - التهديف الدقيق خلال الانفراد بالحارس من الاقتراب الأمامي من المرمى - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، يصطف اللاعبون في قطار خلف كل من القسم الطولي (أ، ب)، حائط صد بالقسم (ب)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، ثم يندفع اللاعب ٢٥ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية ليمررها مباشرة إلى حائط الصد ويستقبلها ثانية لينفذ حركة خداع أو أكثر وينفرد بالحارس ١ ويهدف في مرماه بدقة، ويتابع الكرة، بينما يقوم الحارس ١ بالدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم يتجه إلى القسم (د) لينفذ التمرين الثاني للقوة العضلية، وبعد ذلك يتجه ليتخذ مكانه خلف القسم الطولي (د)، ثم يكرر اللاعب التالي ٢١ نفس أداء اللاعب ٢٥، مع مراعاة استخدام الحارس ١ مهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٢

أهداف وتركيب الجملة،

القوة العضلية لعضلات البطن - السيطرة على الكرة والجري بها مع تنفيذ خداع -
التهديف البعيد الدقيق - متابعة الكرة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة،

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، يصطف اللاعبون في قطار
خلف كل من القسم الطولي (د)، لاعب رامي للكرة بالقسم (أ)، وآخر بالقسم (د)، حارس
بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب ٤٠ إلى القسم الطولي (د) لتنفيذ تمرين القوة العضلية للبطن
باستخدام مهارة ضرب الكرة بالرأس مع الزميل رامي الكرة، بعد ذلك يتلقى ٤٠ تمريرة
الحارس ١ العالية ليسيطر على الكرة وينطلق بها إلى القسم الطولي (ج)، وخلال ذلك ينفذ
حركات خداع ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ بدقة من بعيد، ويتابع الكرة، بعد ذلك ينتقل
إلى القسم (أ) ليكرر تمرين القوة العضلية لعضلات البطن خلال ضرب الكرة بالرأس مع
الزميل الثاني، وبعد الانتهاء يتخذ مكانه خلف القسم (أ)، ويكرر اللاعب التالي ٤٥ نفس
الأداء، مع ملاحظة قيام الحارس ٢٢ بالدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٣

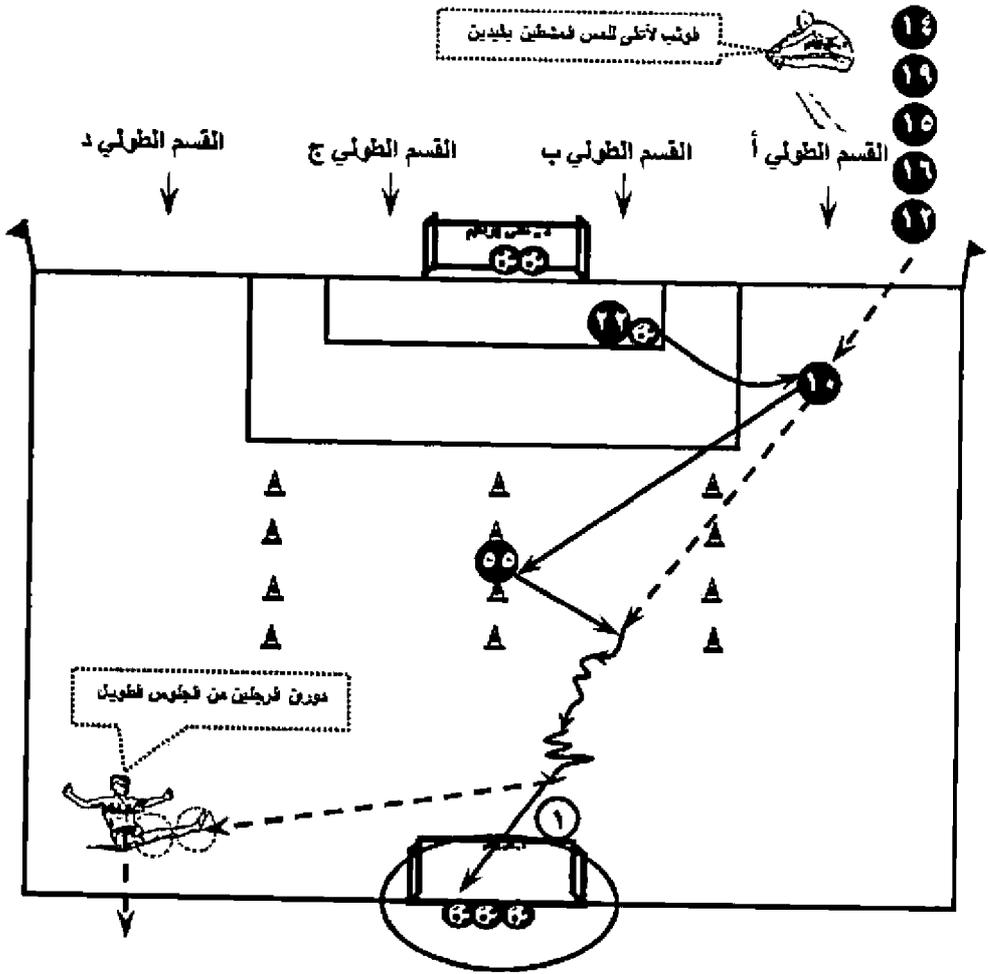
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع - القوة العضلية للبطن والجذع - التمرير العالي القصير من حارس المرمى - التمرير المباشر الدقيق الأرضي الطويل والقصير - الجري بالكرة والخداع والتهديف الدقيق خلال الانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب مساند ٥٥ يتركز بين القسمين (ب، ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية خلف القسم الطولي (أ) الموضح بالشكل، بعد ذلك يندفع ١٠ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية الدقيقة، حيث يمررها مباشرة إلى المساند ٥٥ بدقة، الذي يردها إليه مباشرة بدقة بالقسم (ب) ليتسلمها وينطلق بها في اتجاه مرمى الحارس ١ ليخدعه ويهدف بدقة في مرماه، ويتابع الكرة، بعدها ينتقل إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، ثم يتخذ موقعًا جديدًا خلف القسم (د) خارج الملعب، ويلاحظ تنفيذ الحارس ١ للمهارات الدفاعية اللازمة لإنقاذ مرماه، ويكرر الأداء باللاعب التالي ١٢.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٤

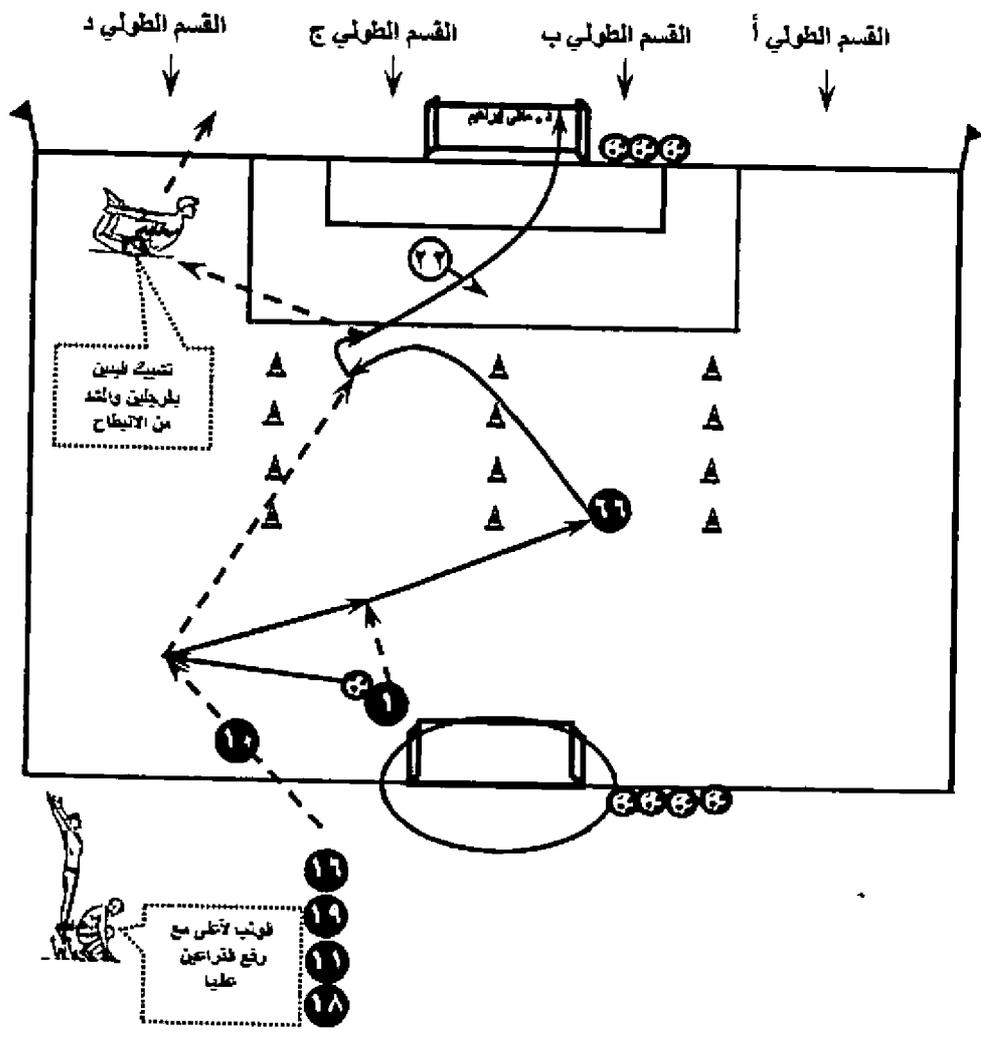
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للظهر والذراعين - القوة العضلية للرجلين - التميرير الدقيق الأرضي
والعالي الطويل - متابعة الحارس للهجمة - السيطرة على الكرة الأمامية المائلة والتهديف
المباشر من خارج الجزء المباشر - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب مساند ٦٦ متمركز
بالقسم الطولي (ب)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتميرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم
(د)، بعد ذلك يندفع ١٠ إلى القسم الطولي (د) حيث يرد تمريرة الحارس ١ حيث يكون
الحارس ١ متابعًا للهجمة، وينطلق ١٠ إلى القسم الطولي (ج)، في الوقت الذي يغير فيه
الحارس ١ اتجاه الكرة إلى المساند ٦٦، الذي يمررها مباشرة بدقة إلى ١٠ الذي يكون قد اندفع
إلى القسم (ج) ليسيطر على الكرة ويهدف في مرمى الحارس ٢٢، ثم يتابع الكرة، بينما يعمل
الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ١٠ إلى القسم
الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، ثم يتخذ ١٠ مكانه خلف القسم
(د)، حيث يكرر اللاعب ١٦ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٥

أهداف وتركيب الجملة،

القوة العضلية للظهر والجذع - القوة العضلية للبطن والرجلين - التمرير المباشر الأرضي الدقيق - متابعة الحارس للهجمة - السيطرة على الكرة مع الدوران لمواجهة المرمى - التهديف خلال الانفراد المواجه - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة،

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب مساند ٦٦ متمركز على حدود كل من القسم (ب، ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية خلف القسم الطولي (أ) الموضح بالشكل، ثم ينطلق ٢٥ لرد تمريرة الحارس ٢٢ المتابع للهجمة الذي يغير اتجاه الهجمة بالتمرير إلى المساند ٦٦ تمريرة أرضية طويلة دقيقة، حيث يمررها مباشرة إلى ٢٥ الذي يكون قد انطلق إلى القسم (ج) ليسيطر على الكرة ويواجه مرمى الحارس ١ وينفرد به ويهدف في مرماه بدقة، ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه، بعد ذلك يعود ٢٥ إلى القسم (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، وبعد الانتهاء يتخذ ٢٥ مكانه خلف القسم (أ)، على أن يكرر اللاعب ١٦ نفس الأداء.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٦

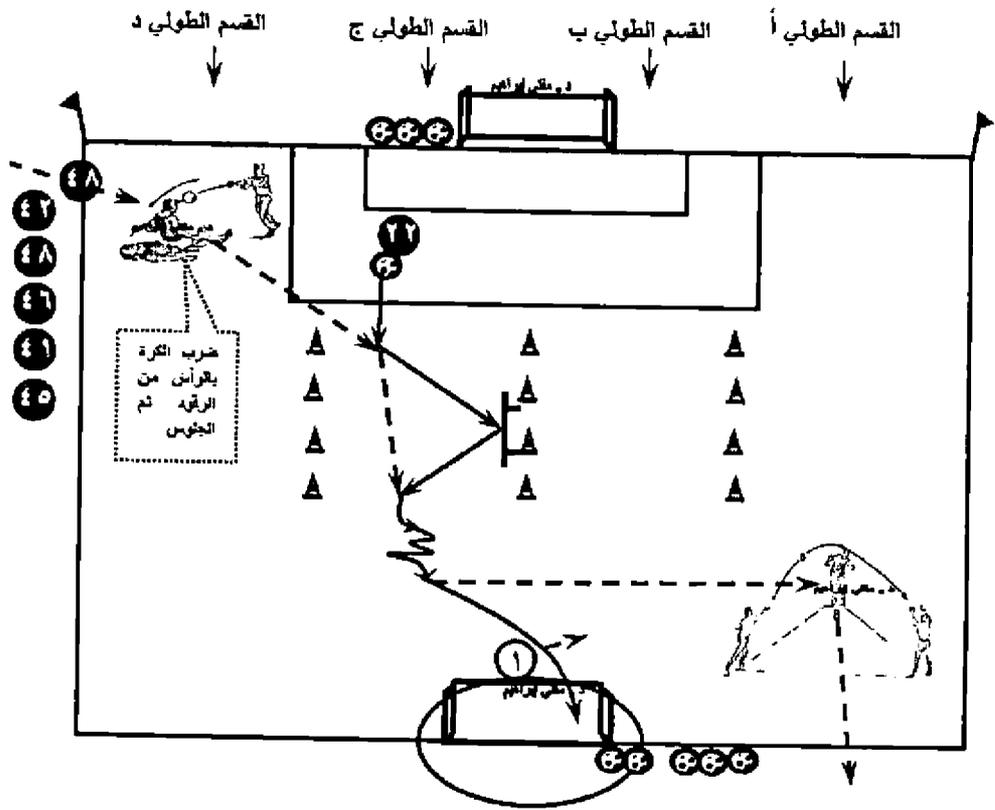
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن - القوة العضلية للرجلين - مهارة تمرير الكرة بالرأس - التمرير الدقيق المباشر الأرضي - متابعة الحارس للهجمة - السيطرة على الكرة مع الخداع - التهديد الدقيق خلال الانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، حائط للصد بالقسم (ج)، عدد ٢ لاعب لرمى الكرات بالقسم (أ)، ولاعب بالقسم (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمارين القوة العضلية المركب مع ضرب الكرة بالرأس الموضح بالشكل بجانب القسم الطولي (د)، بعد ذلك ينطلق ٤٨ لتوجيه التمريرة التي مررها إليه الحارس ٢٢ إلى حائط الصد بالقسم (ج)، ليستقبل الكرة وينفذ خداع أو أكثر ويهدف بدقة في مرمى الحارس ١ خلال الانفراد به، ويتابع الكرة، ويعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ٤٨ إلى القسم (أ) ليتلقى تمريرات زميليه لتمرير الكرة بالرأس بدقة بعدد يحدده المدرب، بعد ذلك يتخذ مكانه خلف القسم الطولي (أ)، ليكرر ٤٢ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٧

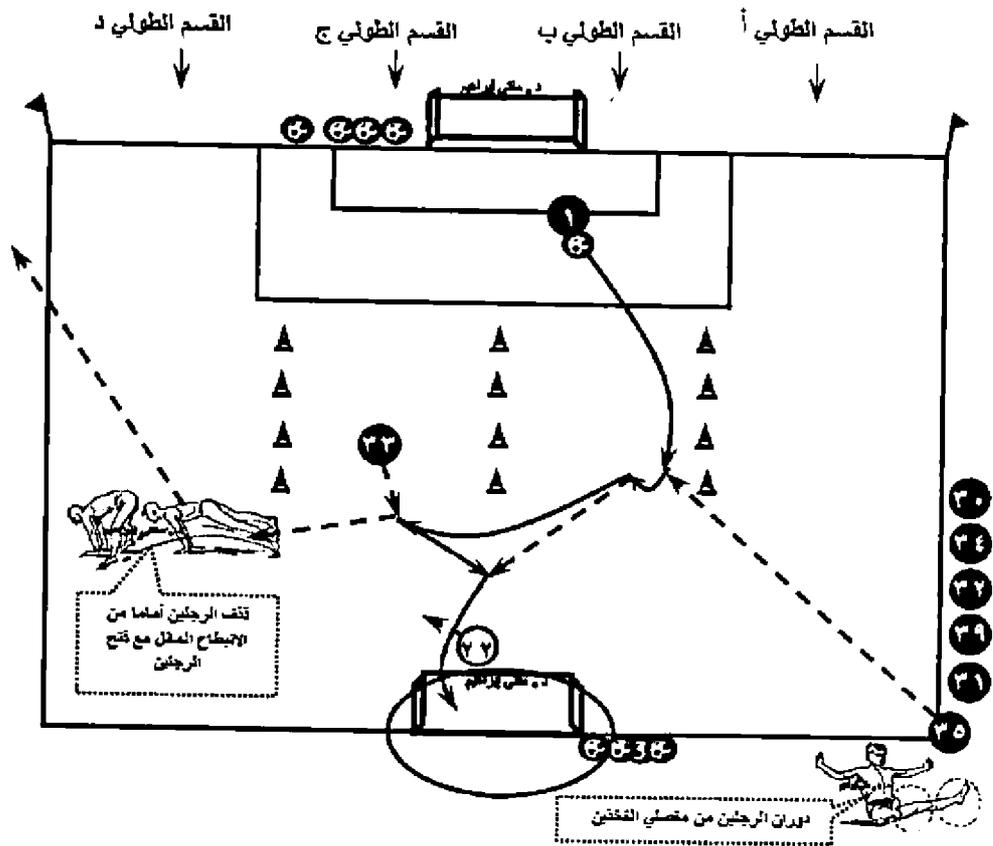
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والرجلين - القوة العضلية للذراعين والرجلين والجزع - التمرير الطويل من الحارس - التمرير القصير والطويل الدقيق الأرضي والعالي - متابعة الحارس للهجمة - السيطرة على الكرة العكسية مع الدوران للجهة العكسية - التهديف المباشر الدقيق خلال الانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب مساند متمركز بالقسم (ج)، مجموعة من اللاعبين خارج القسم الطولي (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية بجوار القسم الطولي (أ) الموضح بالشكل، بعد ذلك ينطلق ٣٥ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس العكسية لسيطر على الكرة مع الدوران للجهة العكسية ليمررها إلى ٣٣ المساند بالقسم (ج) الذي يردها إليه مباشرة لينفرد ٣٥ بالحارس ٢٢ ويهدف في مرماه بدقة، ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه، ثم بعد ذلك ينطلق ٣٥ إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل بعده يتجه ٣٥ إلى جوار القسم الطولي (د) ليتخذ موقعه الجديد، ويكرر ٣١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٨

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والرجلين - القوة العضلية للذراعين والظهر والرجلين والجذع والبطن - التمرير الطويل العالي من الحارس - الجري بالكرة - التمرير الأرضي القصير - التمرير العالي القصير - الجري بالكرة - السيطرة على الكرة والخداع والتهديف الدقيق خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب مساند ٤٤ متركز بالقسم (ج)، مجموعة من اللاعبين خلف القسم الطولي (د) يتخذون مكانهم في تشكيل قطار، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بأداء كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (د)، ثم ينطلق ١٩ إلى القسم الطولي (د) حيث يسيطر على تمريرة الحارس ١ التي أرسلها إليه عالية، ويجري ١٩ بالكرة منطلقاً إلى القسم الطولي (ج) ليمرر تمريرة قصيرة إلى المساند ٤٤ الذي يردّها إليه عالية، حيث يسيطر ١٩ على الكرة، ينفذ حركة أو أكثر من حركات الخداع، ويهدف بدقة في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهارته الدفاعية، بعد ذلك ينتقل ١٩ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم يتجه خارج القسم (أ) ليتخذ مكاناً جديداً، بينما يكرر ١٤ نفس الأداء.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٦٩

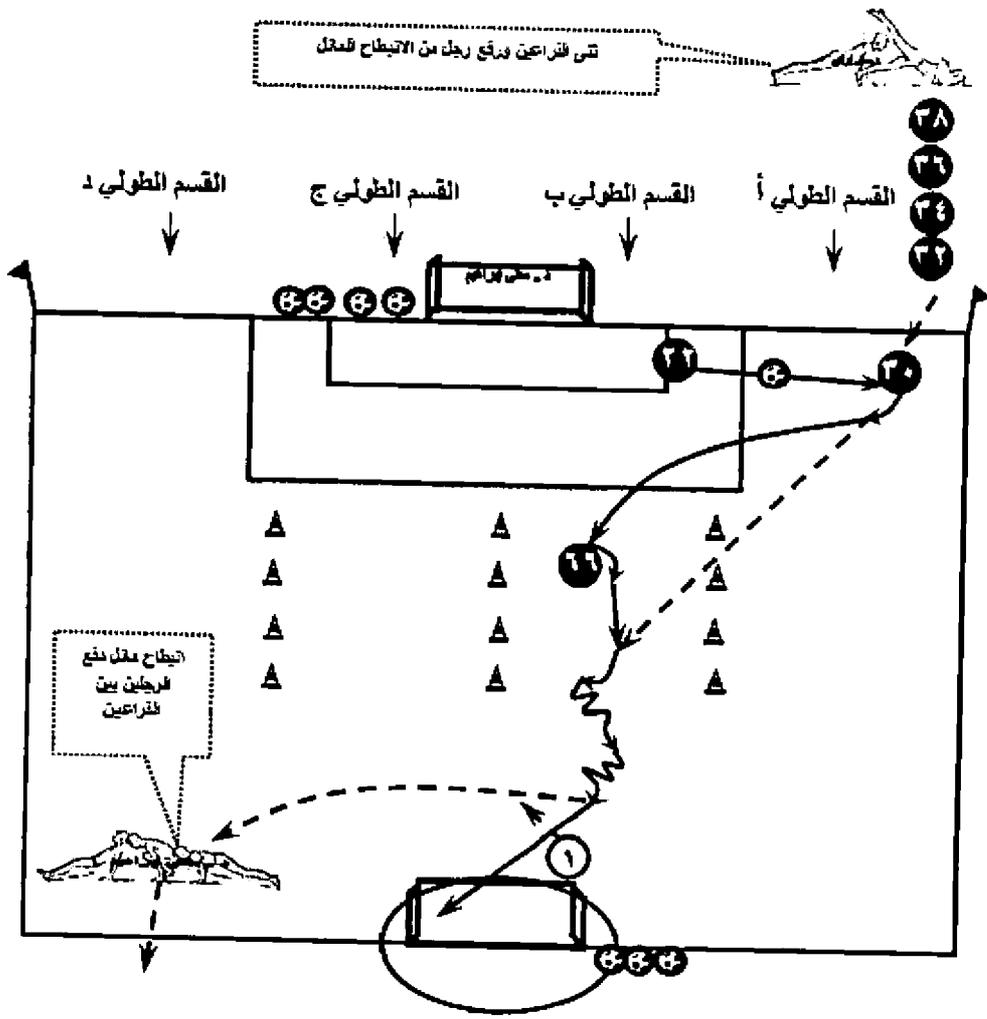
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين والصدر والرجلين والجذع - القوة العضلية للذراعين والرجلين والجذع - التميرير الأرضي والعالي الدقيق القصير ومتوسط الطول - السيطرة على الكرة - الجري بالكرة - الخداع والتهديف خلال الاقتراب الأمامي والانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب مساند ٦٦ متمركز بالقسم ب، مجموعة من اللاعبين خلف القسم الطولي (أ) يتخذون مكانهم في تشكيل قطار، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (أ)، بعده يندفع ٣٠ إلى القسم الطولي (أ) ليسيطر على الكرة التي أرسلها إليه الحارس ٢٢ ويمررها عالية إلى المساند ٦٦ بالقسم (ب) الذي يسيطر على الكرة، ليمررها بدوره قصيرة إلى ٣٠ حيث يكون قد اندفع إلى القسم (ب) ليسيطر على الكرة، ويجرى بها مقترباً من مرمى الحارس ١ من الأمام، لينفذ عدة حركات خداعية للحارس ١ خلال انفراده به، ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، ويعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتجه ٣٠ إلى القسم (د) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعده يتخذ مكانه خلف القسم (د) بالجهة المقابلة، على أن يكرر اللاعب التالي ٣٢ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٠

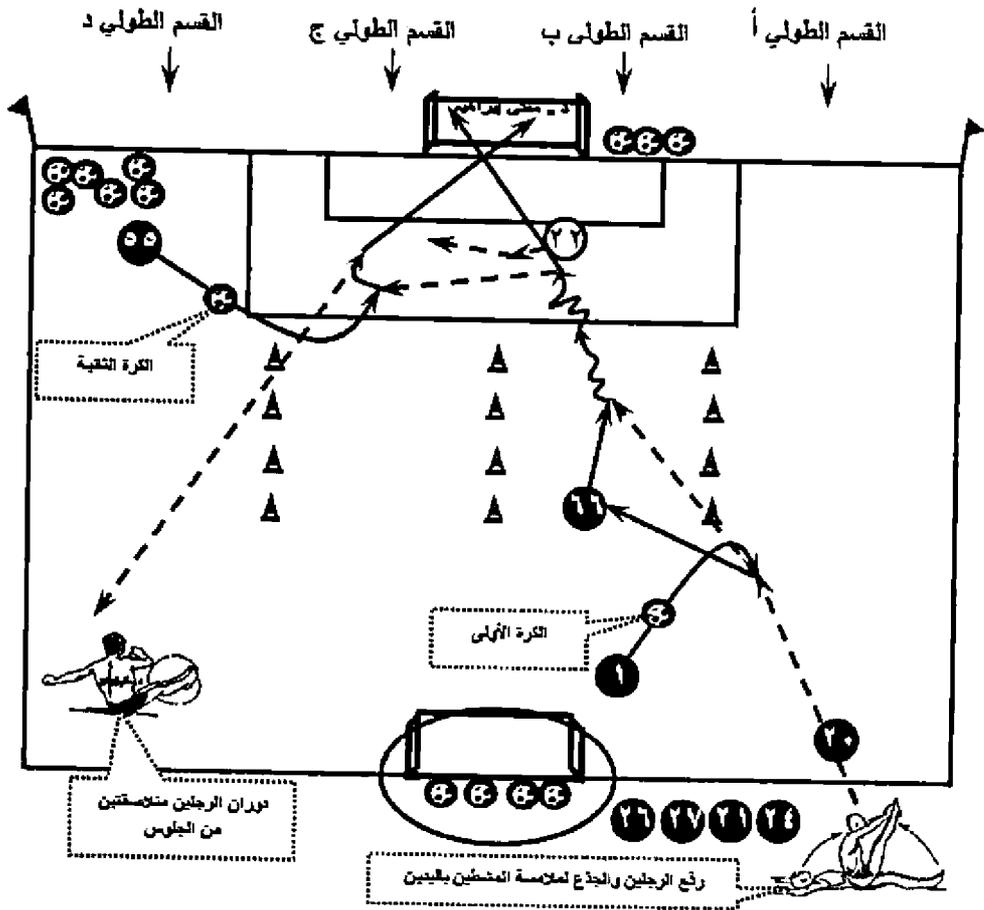
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والظهر - القوة العضلية للبطن والجذع - التمرير الدقيق القصير الأرضي - دقة تمرير الحارس العالي القصير - والعالي - الجري بالكرة - السيطرة على الكرة المرتبطة بالتهديف - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب مساند ٦٦ متمركز بالقسم (ب)، مجموعة من اللاعبين خلف القسم الطولي (ب)، لاعب ممرر للكرات ٥٥ في ركن الملعب بالقسم (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (أ)، بعد ذلك ينطلق ٢٠ إلى القسم الطولي (أ) ليمرر الكرة التي مررها إليه الحارس ١ إلى المساند ٦٦ المتمركز بالقسم الطولي (ب)، حيث يردها إليه ٦٦ مباشرة، ليسيطر ٢٠ على الكرة ويجري بها ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهارته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ٢٠ باتجاه الكرة التي يمررها إليه ٥٥ ليسيطر على الكرة ويهدف منها ٢٠ في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهارته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٢٠ ليتخذ مكانًا بالجهة المقابلة على أن ينفذ ٢٤ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧١

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع - التمرير الدقيق العالي من الحارس - السيطرة على الكرة العالية المتبوع بالتمرير العالي - الاقتراب المواجه للمرمى والتهديف بعد خداع الحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، لاعب مساند ٥٥ متمركز بالقسم (ج)، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها خلف القسم الطولي (د) في تشكيل قطار، لاعب ٥٥ مساند متمركز بالقسم الطولي (ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (د)، ثم يندفع ٤٠ إلى داخل القسم (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ حيث يسيطر عليها ويمررها إلى المساند ٥٥ بالقسم الطولي (ج) الذي يمررها إليه مباشرة، حيث يكون ٤٠ قد انطلق إلى داخل القسم (ج) ليتسلم الكرة ويسيطر عليها، وينفذ حركة أو أكثر من حركات الخداع، ثم يهدف في مرمى الحارس ١، إذ يكون قد انفرد به، ثم يتابع الكرة ٤٠، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهارته الدفاعية، يتجه بعد ذلك ٤٠ إلى القسم الطولي (أ) لتنفيذ تمرين القوة العضلية الثاني بالقسم الطولي (أ)، بعد ذلك يتخذ مكانه خلف القسم (أ) كما هو موضح بالشكل، على أن يكرر الأداء باللاعب التالي ٤٢.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٢

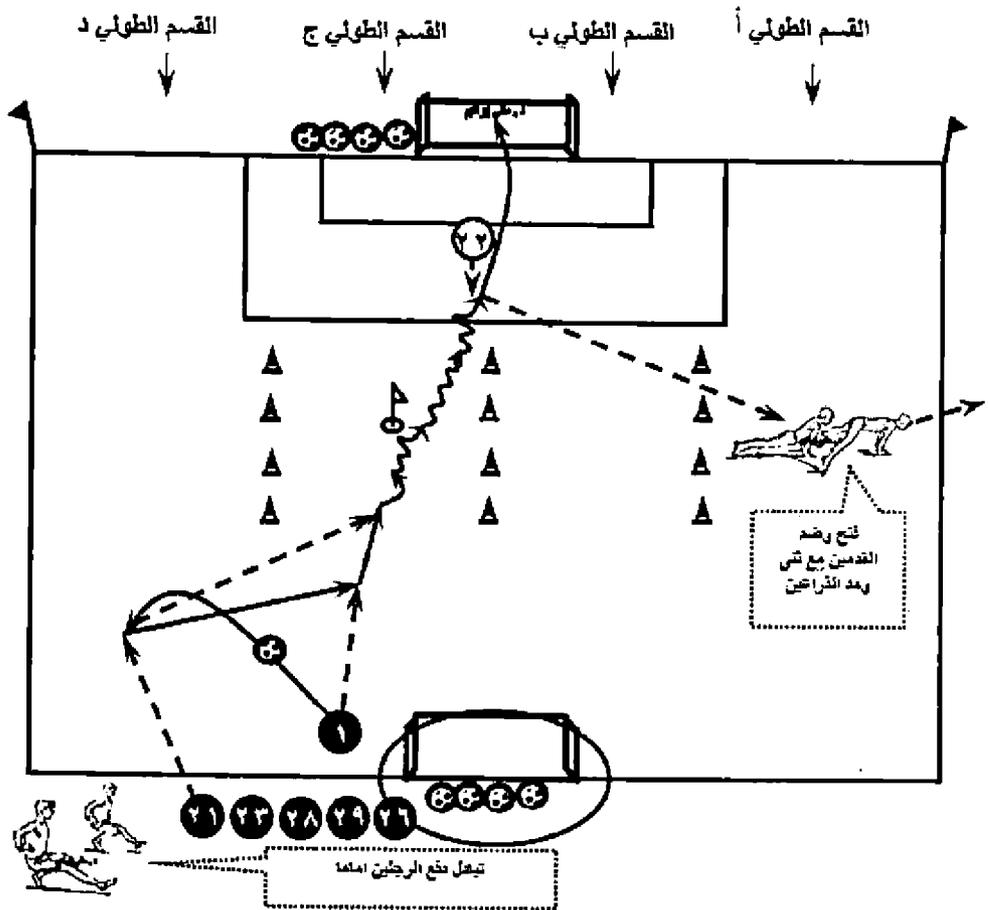
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للرجلين والجذع - التمرير الدقيق العالي من الحارس - متابعة الحارس للهجمة - المراوغة - الجري بالكرة - الخداع - التهديف خلال الانفراد بالحارس من الأمام - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها في صف خلف كل من القسم الطولي (ج، د)، عمود بلاستيكي بالقسم (ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (ج، د)، بعده ينطلق ٢١ إلى القسم (د) ليتلقى تمريرة الحارس ١ ليردها إليه مباشرة، حيث يكون الحارس ١ متابعاً للهجمة بالقسم الطولي (ج)، ليمررها إليه مرة أخرى، ليراوغ ٢١ العمود البلاستيكي منطلقاً بالكرة في اتجاه مرمى الحارس ٢٢، وخلال ذلك يقوم بتنفيذ عدد من حركات الخداع، ثم يهدف في مرمى الحارس ٢٢، ويتابع الكرة، بينما يقوم الحارس ٢٢ بالدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٢١ إلى القسم الطولي (أ) لتنفيذ تمرين القوة العضلية الثاني المبين بالشكل، ثم بعد الانتهاء منه يتجه إلى خارج القسم الطولي (أ) ليتخذ مكانه خارجه ويكرر الأداء باللاعب التالي ٢٣.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٣

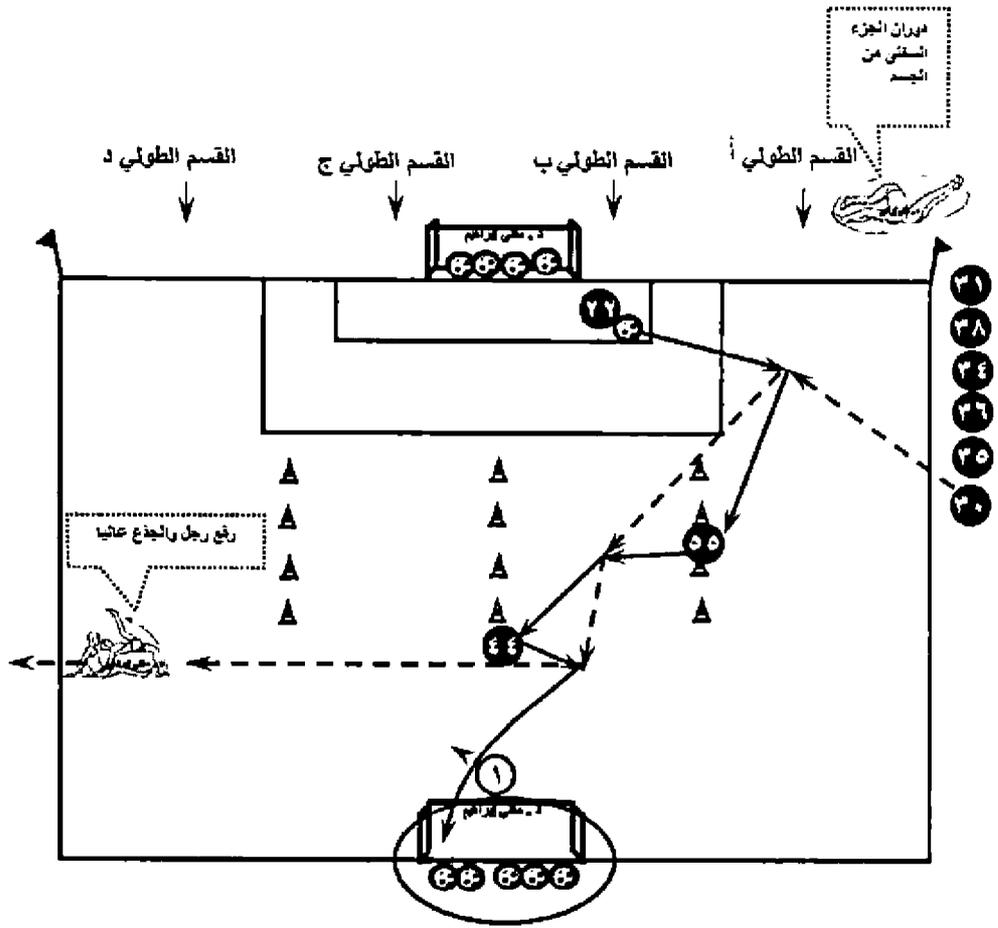
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للجذع - القوة العضلية لليدين والرجلين والظهر والجذع - التمرير الدقيق الأرضي من الحارس - التمرير الدقيق الأرضي المباشر بين اللاعبين - التهديد المباشر خلال الانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها في صف خارج القسم الطولي (أ)، لاعب ساند ٥٥ بين القسمين (أ، ب)، لاعب ساند ٤٤ بين القسمين (ب، ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل بجانب القسم الطولي (أ) ثم ينطلق ٣٠ إلى القسم (أ) ليمرر الكرة الأرضية التي وصلته من الحارس ٢٢ إلى ٥٥ الذي يردها إليه دقيقة قصيرة داخل القسم (ب)، ليمررها ٣٠ بدقة إلى المساند ٤٤ الذي يردها إليه مباشرة ليهدف منها ٣٠ مباشرة في مرمى الحارس ١ بدقة ويتابع الكرة، بعد ذلك يتجه ٣٠ نحو القسم (د) لينفذ به تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد ذلك يتجه إلى خارج الملعب بجوار القسم الطولي (د)، مع ملاحظة قيام الحارس ١ بالدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم يكرر الأداء باللاعب التالي ٣٥.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٤

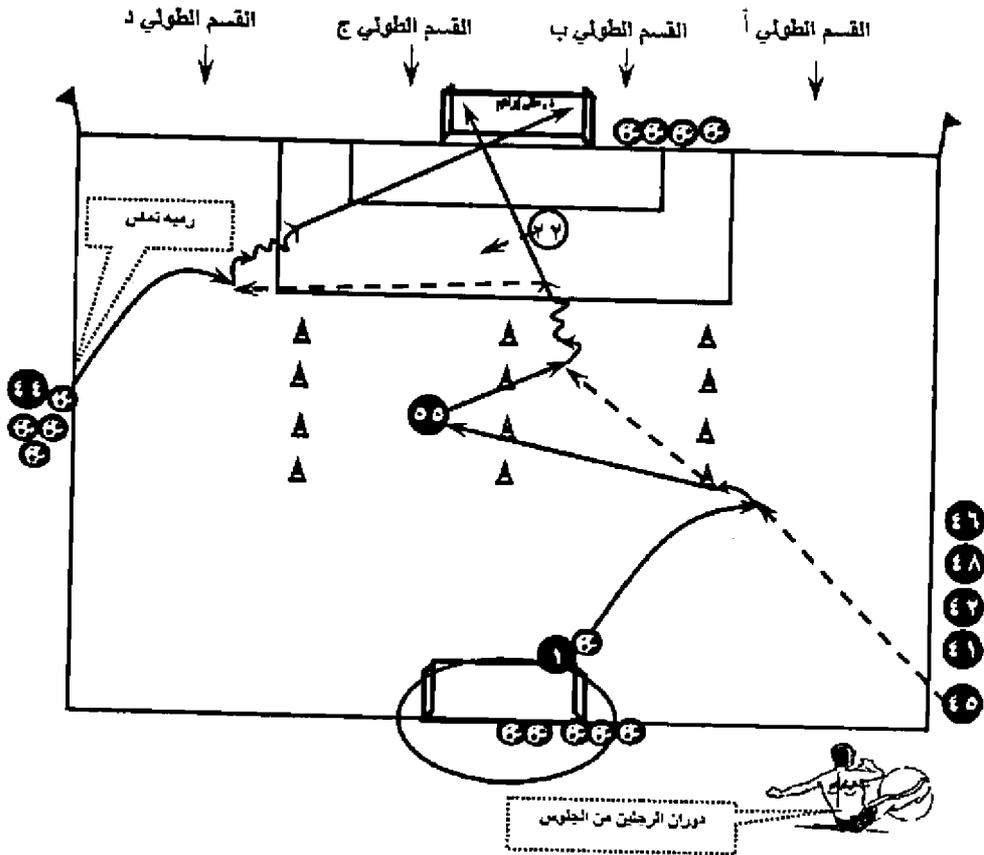
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للجذع والرجلين والظهر - التمرير العالي الدقيق من الحارس - السيطرة على الكرة المتبوعة بالتمرير الأرضي الطويل - السيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف خلال الاقتراب الأمامي من الحارس والانفراد به - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها في صف خارج القسم الطولي (أ)، لاعب سانده ٥٥ حر بالقسم الطولي (ج)، لاعب رامي لرمية التماس ٤٤ خارج القسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (أ)، ثم ينطلق ٤٥ إلى القسم (أ) ليتسلم تمريرة الحارس ١ التي مررها إليه بدقة، ليمرر ٤٥ إلى المساند الحر ٥٥ بالقسم الطولي (ج) الذي يردها إليه مباشرة ليسيطر ٤٥ على الكرة وينطلق بها في اتجاه مرمى الحارس ٢٢ ليخدعه ويهدف في مرماه بدقة، ويراعى متابعة الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم بعد ذلك يتجه ٤٥ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى رمية التماس التي ينفذها الرامي ٤٤ ليسيطر على الكرة ويستدير بها ليووجه الحارس ٢٢ ويسجل في مرماه بدقة، ويتابع الكرة ثم يتخذ مكانه في الجهة المقابلة.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٥

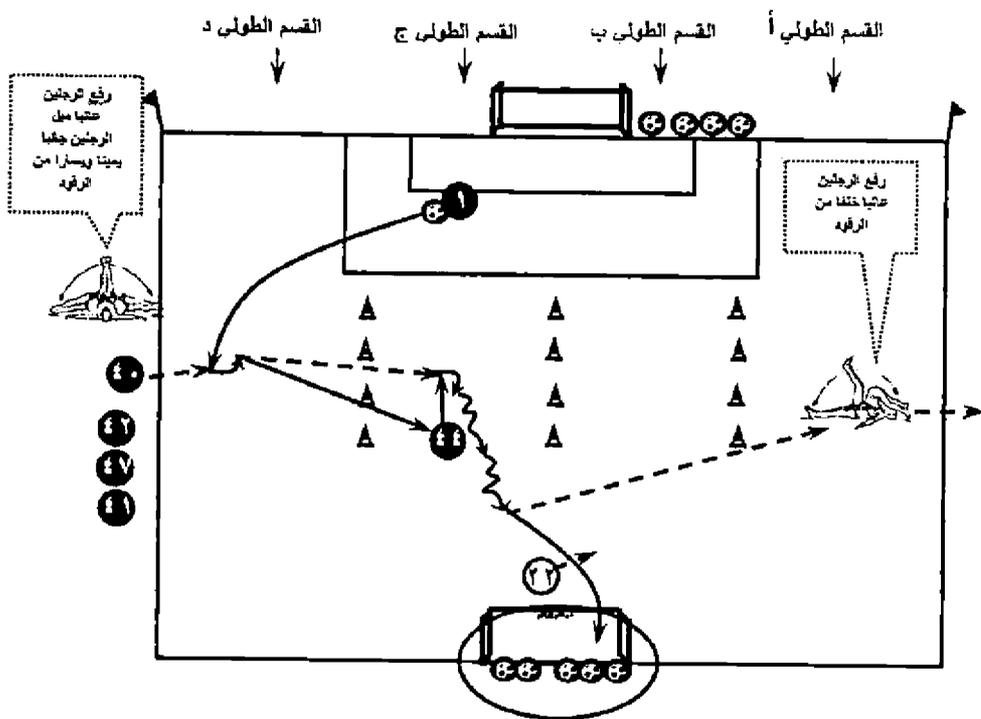
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والرجلين والظهر - القوة العضلية للذراع والبطن - التمرير العالي الدقيق من الحارس - السيطرة على الكرة المتبوعة بالتمرير الأرضي الطويل - السيطرة على الكرة والجري بها والحداع - التهديد بعد حداع الحارس والانفراد به - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، مجموعة من اللاعبين تصطف إلى جانب القسم الطولي (د)، لاعب ساند ٤٤ حر بالقسم الطولي (ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية خارج القسم الطولي (د)، ثم يندفع ٤٠ إلى القسم (د) ليسيطر على الكرة العالية التي مررها إليه الحارس ١ ليمررها بدوره إلى اللاعب المساند ٤٤ الذي يردها إليه بالقسم (ج)، فينطلق إليها ٤٠ ليجري بها تجاه مرمى الحارس ٢٢ ويخدعه ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بينما يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه من خلال استخدام مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٤٠ إلى القسم الطولي (أ) لتنفيذ تمرين القوة العضلية المشار إليه بالشكل، وبعد الانتهاء من تمرين القوة العضلية يتخذ مكانه خارج القسم الطولي (أ)، ليكرر ٤٢ نفس الأداء.



قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٦

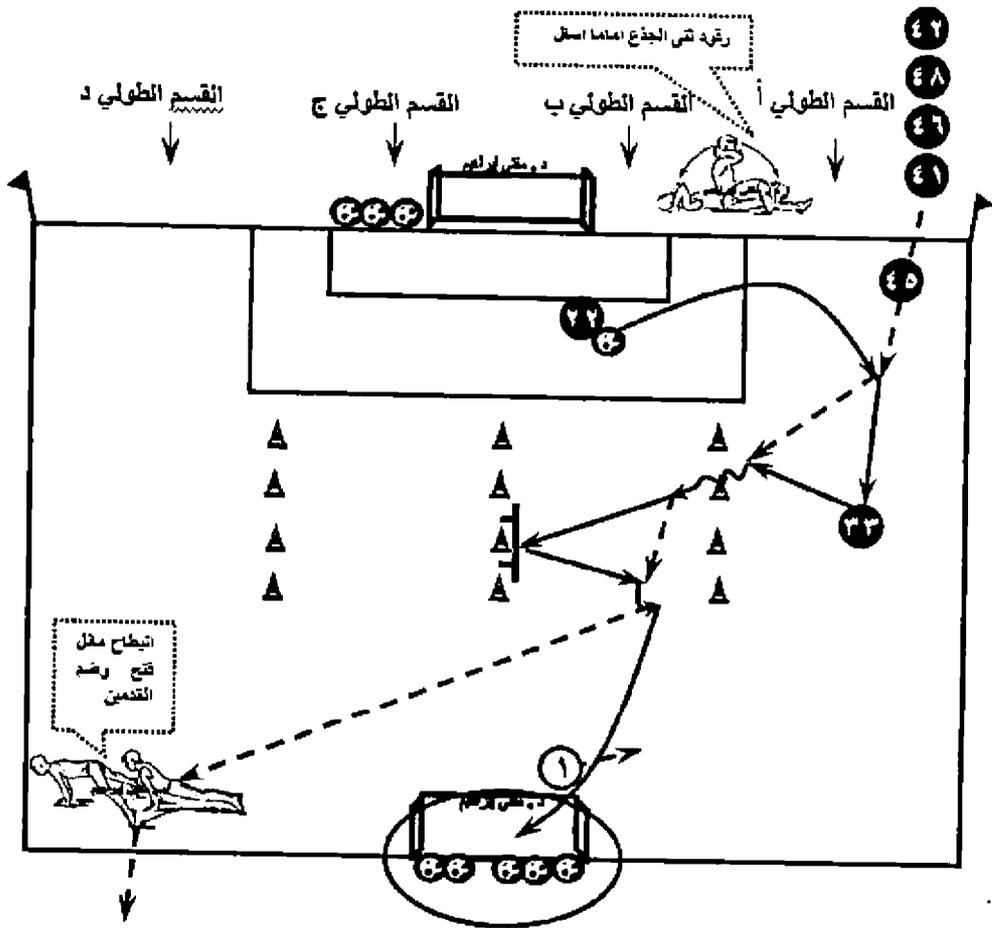
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين والجذع واليدين - القوة العضلية للبطن والجذع والظهر -
التمرير العالي الدقيق من الحارس - الانطلاق بالكرة من خلال استلامها مباشرة - التمرير
المباشر القصير - الجري بالكرة - التهديف الدقيق البعيد - المتابعة - مهارات الحارس
الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين
تصطف خلف القسم الطولي (أ)، لاعب ٣٣ مساند حر بالقسم الطولي (أ)، حائط صد
بالقسم الطولي (ب)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية خلف القسم الطولي (أ)،
بعده ينطلق ٤٥ من خلف القسم الطولي (أ) إلى داخله لاستلام تمريرة الحارس ٢٢ ليمررها
مباشرة إلى الساند الحر ٣٣ الذي يردها إليه، فينطلق ٤٥ بالكرة إلى القسم (ب)، ليمرر إلى
حائط الصد ويتلقى منه الكرة، ثم يهدف في مرمى الحارس ١ من بعيد بدقة، ويتابع الكرة،
ويحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم يتجه بعد ذلك ٤٥ إلى
القسم (د) لينفذ تمرين القوة العضلية بالقسم (د)، بعده يتخذ ٤٥ مكانه خلف القسم (د)،
ويكرر الأداء باللاعب التالي ٤٦.



قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٧

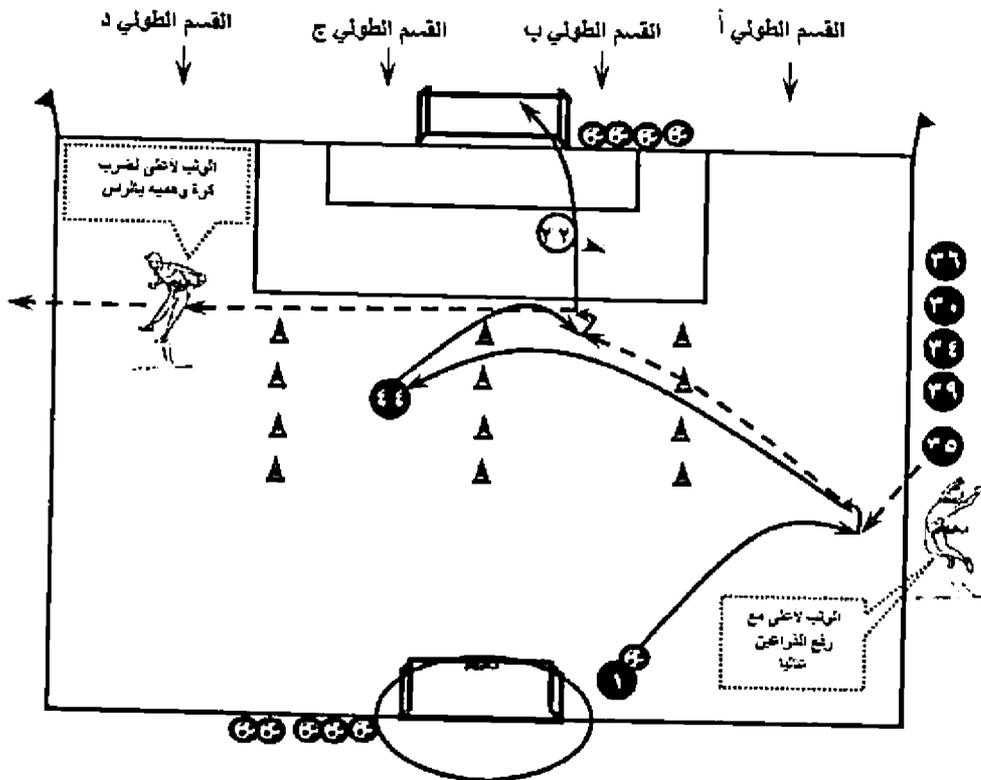
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع - القوة العضلية للظهر والكتفين والجذع - التمرير الدقيق العالي من الحارس - التمرير العالي الطويل الدقيق - التمرير المباشر من التمرير الطويل - التهديد بعد السيطرة على الكرة العالية على حدود الجزاء والتهديد بدقة في المرمى - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تصطف بجوار القسم الطولي (أ)، لاعب ٤٤ مساند حر بالقسم الطولي (ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية بجوار القسم الطولي (أ)، بعد ذلك ينطلق ٣٥ إلى داخل القسم ليتلقى تمريرة الحارس ١ فيسيطر عليها ويمررها طويلاً عالية دقيقة إلى ٤٤ المساند الحر بالقسم (ج)، حيث يردها إلى ٣٥ مباشرة بالقسم (ب) على حدود الجزاء ليسيطر على الكرة ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ بدقة ويتابع الكرة بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينتقل ٣٥ إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، بعده يتجه إلى خارج القسم (د) ليتخذ مكانه إلى جانبه ويكرر الأداء باللاعب التالي ٣٩.



قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٨

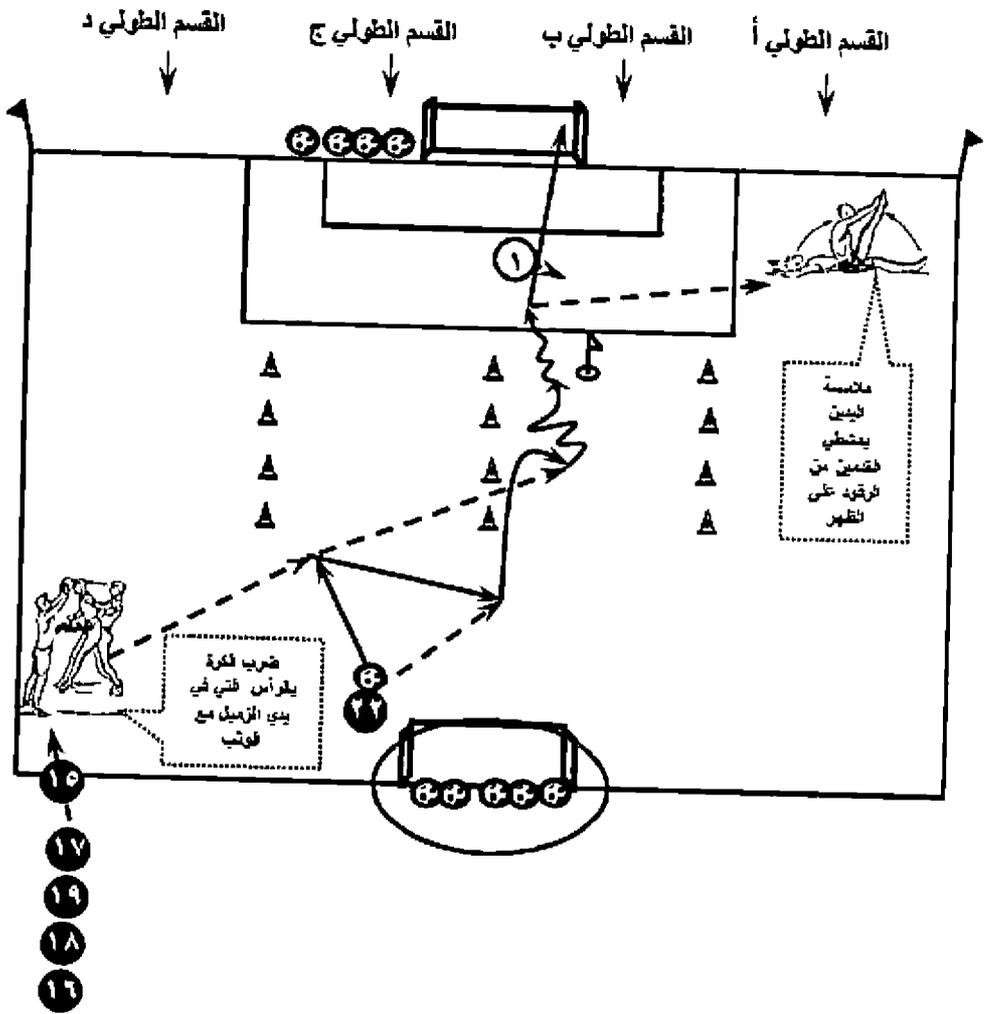
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والجذع - القوة العضلية للرجلين المرتبطة - التمرير القصير الدقيق الأرضي والعالي من الحارس للاعب - الجري بالكرة مع تنفيذ عدد من حركات الخداع - المراوغة المرتبطة بالتهديف بدقة في المرمى بعد الانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تصطف خلف القسم الطولي (د)، لاعب مساعد يمسك بالكرة ليلاصقها للاعبين بالرأس خلال الوثب، عمود بلاستيكي بالقسم الطولي (ب)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ١٥ من خلف القسم الطولي (د) إلى داخله لينفذ ضرب الكرة التي في يد الزميل بالرأس مع الوثب (عدد يحدده المدرب)، ينطلق بعد ذلك ١٥ إلى القسم الطولي (ج) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ إليه، حيث يكون الحارس ٢٢ متابعًا للهجمة، فيمرر الحارس ٢٢ الكرة مرة أخرى إلى ١٥ بالقسم الطولي (ب) ليسيطر على الكرة، وينفذ حركة أو أكثر من حركات الخداع، بعدها يراوغ العمود البلاستيكي، ثم يهدف بدقة في مرمى الحارس ١، وعليه متابعة الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ١٥ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، وبعد الانتهاء منه يتخذ مكانه خلف القسم (أ) بالجهة المقابلة، ليكرر بعد ذلك ١٧ نفس الأداء.



قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٧٩

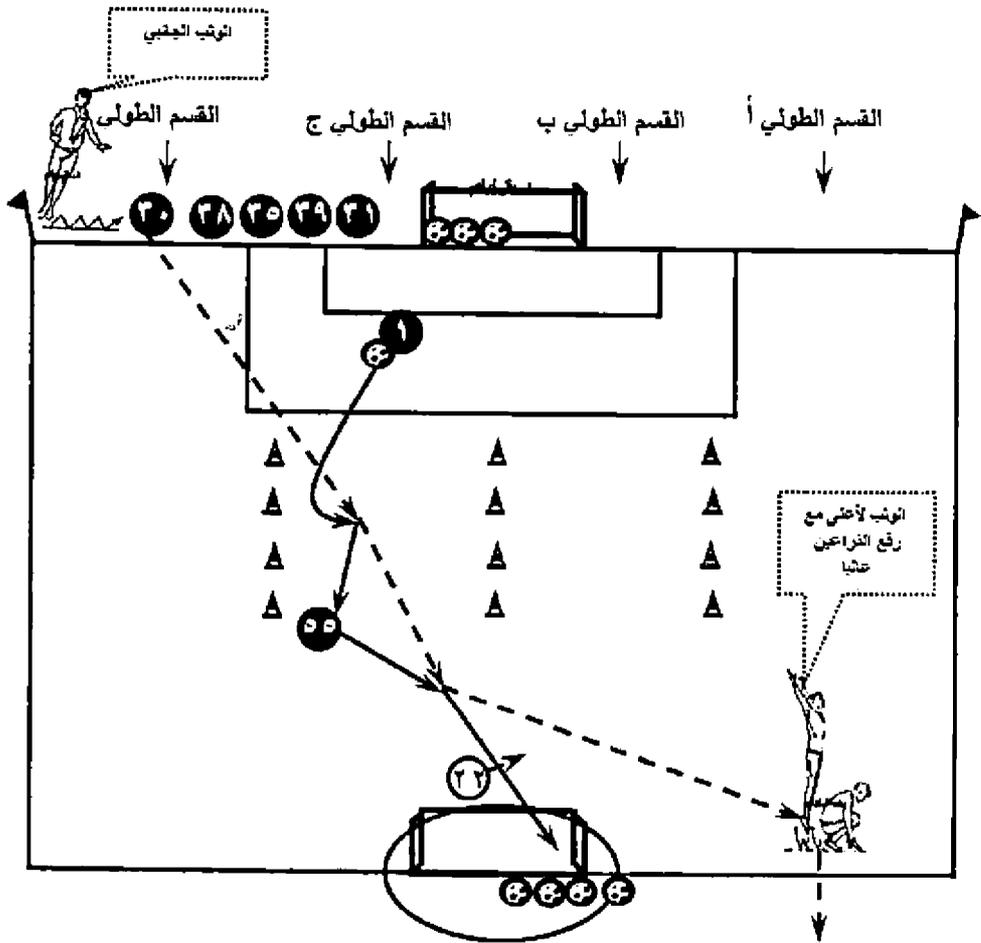
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للرجلين والجذع - التمرير الأرضي المباشر
القصير الدقيق - التمرير العالي الدقيق من الحارس للاعب - التهديد المباشر الدقيق خلال
الانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين
تصطف خلف كل من القسم الطولي (ب، ج)، لاعب مساند حر ٥٥ بالقسم الطولي (ج)،
حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين تمرين القوة العضلية للرجلين المبين بالشكل خلف
القسم (د) بعد ذلك ينطلق ٣٠ ليتلقى التمريرة العالية من الحارس ١ ليمررها مباشرة إلى
اللاعب المساند ٥٥ الذي يردها إليه مباشرة بنفس القسم (ج) ليهدف منها ٣٠ مباشرة بدقة
في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، في حين يحاول الحارس ٢٢ أن يدافع عن مرماه باستخدام
المهارات الدفاعية، ثم يتجه ٣٠ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح
بالشكل، بعد الانتهاء من أداء تمرين القوة العضلية يتجه ٣٠ إلى خارج القسم (أ) ليتخذ
مكاناً له خلفه، بالجهة المقابلة، حيث يكرر ٣٨ نفس الأداء.



قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٠

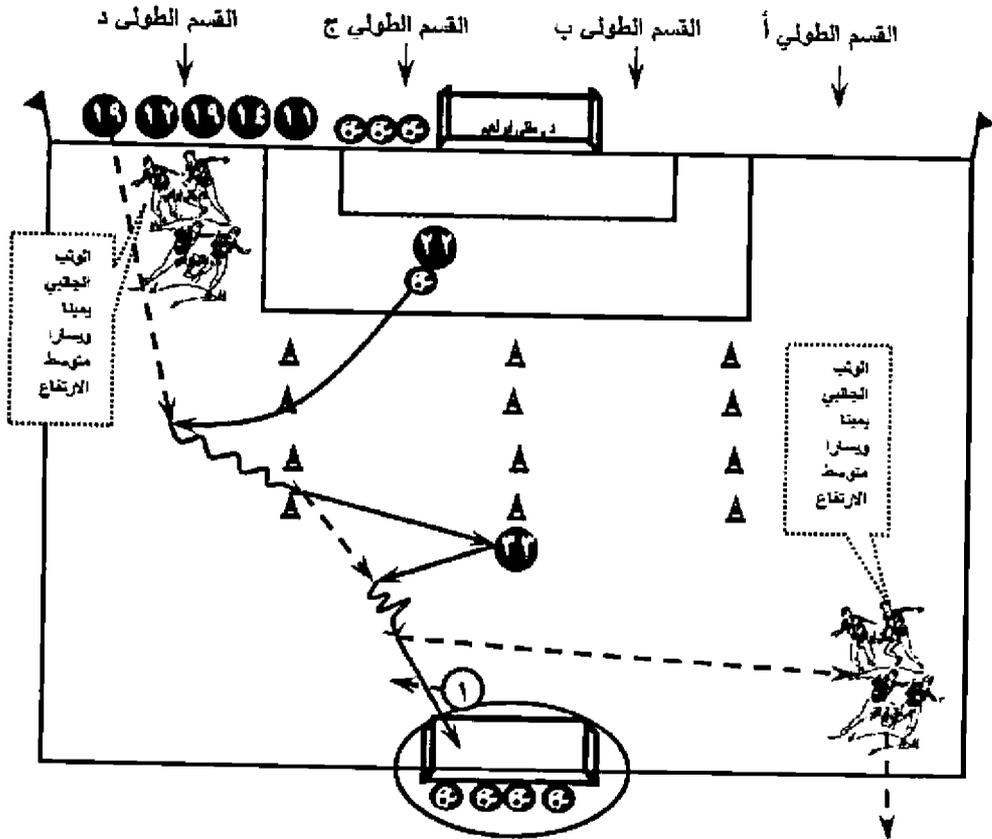
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - تمرير الحارس الدقيق العالي - السيطرة على الكرة العالية - الجري بالكرة المتبوع بالتمرير القصير - خداع الحارس والتهديف بدقة في المرمى خلال الانفراد بالحارس - المتابعة - المهارات الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تصطف خلف كل من القسم الطولي (ج، د) لاعب مساند ٣٣ بين كل من القسم (ب، ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين تمرين القوة العضلية للرجلين الموضح بالشكل ثم انطلاق ١٩ إلى القسم الطولي (د)، إذ يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليحرم بالكرة ويمرر إلى ٣٣ الذي يردها إليه مباشرة، فيتسلمها ١٩ ويهدف في مرمى الحارس ١ بدقة خلال الانفراد به، ويتابع الكرة، ويحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ١٩ إلى القسم (أ) ليكرر تمرين القوة العضلية، ثم يتوجه إلى خارج القسم الطولي (أ) ليتخذ مكانًا جديدًا، على أن يكرر اللاعب التالي ١٢ نفس أداء ١٩.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨١

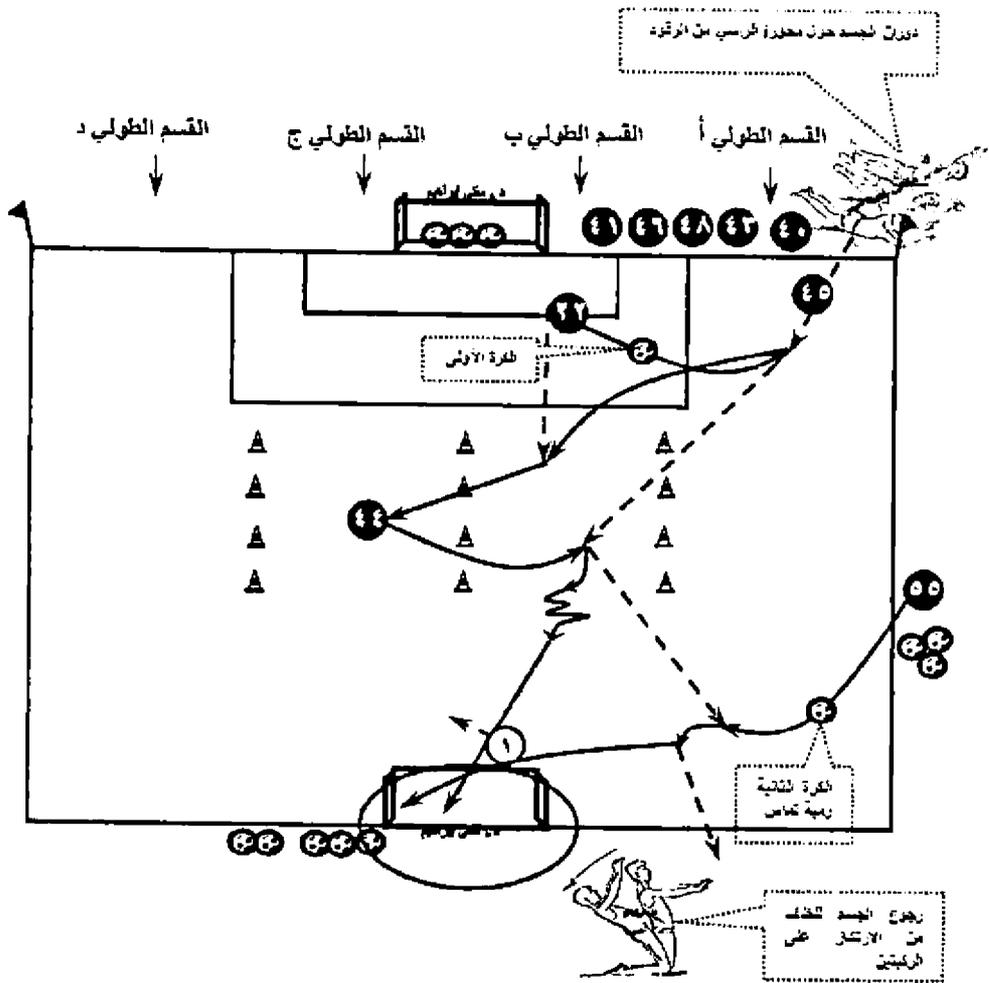
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراع والرجلين والظهر - التمرير العالي الدقيق من الحارس - متابعة الحارس للهجمة - التمرير العالي المباشر متوسط الطول - التمرير القصير الدقيق - الخداع - التهديد البعيد الدقيق - التهديد خلال الاقتراب الأمامي بعد السيطرة على الكرة العالية مع الدوران - رمية التماس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها في صف خلف كل من القسم الطولي (أ، ب) - لاعب ٥٥ رمي رمية التماس خارج القسم (أ) - مساند حر ٤٤ بالقسم الطولي (ج) - حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ جميع اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (أ)، بعد ذلك يندفع ينطلق ٤٥ إلى القسم (أ) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ إليه بالقسم (ب)، حيث يتجه إليها الحارس ٢٢ المتابع للهجمة ليمررها إلى المساند الحر ٤٤ بالقسم الطولي (ج) الذي يردها عالية إلى ٤٥ بالقسم (ب) ليسيطر على الكرة ويخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه من بعيد بدقة، بعد ذلك يتجه ٤٥ إلى القسم (أ) ليتلقى رمية التماس من اللاعب ٥٥ ليسيطر على الكرة مع الاستدارة ويهدف بدقة في مرمى الحارس ١، وفي كل الحالات يتابع ٤٥ الكرة ويحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٤٥ إلى خلف القسم الطولي (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، ثم يتخذ ٤٥ مكانه خلف ذات القسم ليكرر ٤٠ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٢

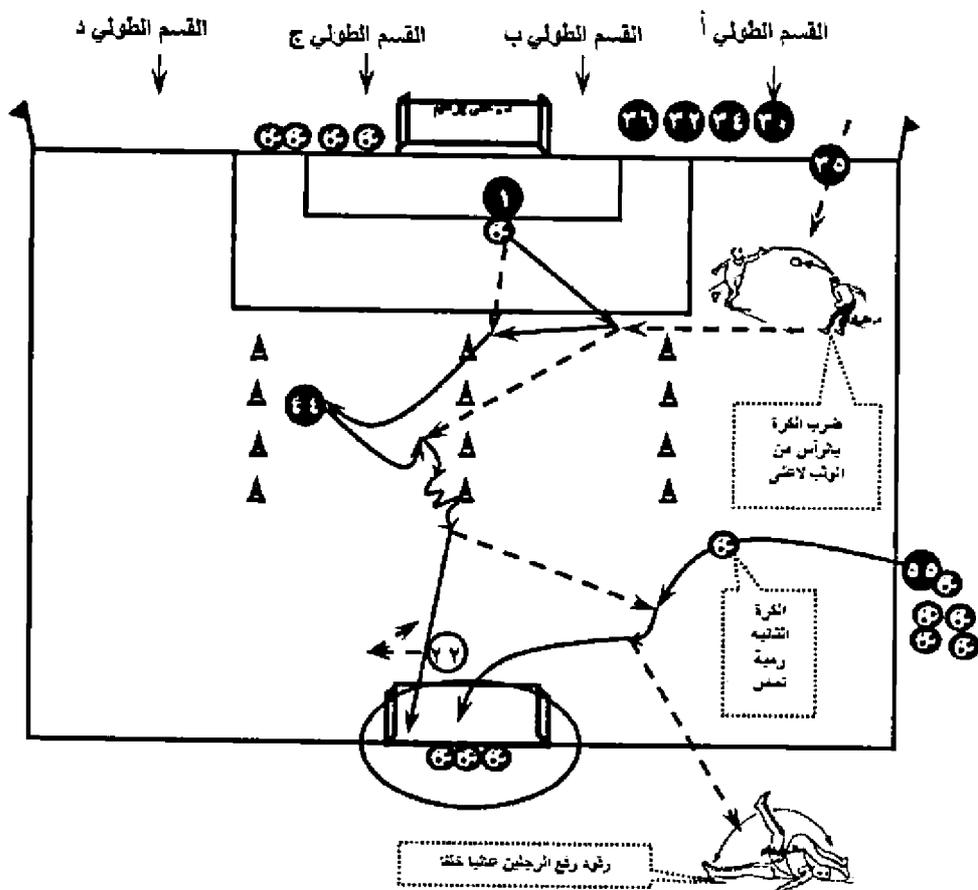
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والظهر والجذع - التمرير الأرضي والعالي القصير الدقيق من الحارس - متابعة الحارس للهجمة - مهارة ضرب الكرة بالرأس مع الوثب لأعلى - السيطرة على الكرة مع الدوران المتبوع بالخداع والتهديف البعيد - رمية التماس الطويلة - السيطرة على الكرة العالية مع الدوران للتهديف الدقيق خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها في صف خلف كل من القسم الطولي (أ، ب) - لاعب رامي للكرة لتنفيذ مهارة ضرب الكرة بالرأس - رامي لرمية التماس ٥٥ خارج القسم (أ) - مساند حر ٤٤ بالقسم الطولي (ج) - حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بدخول ٣٥ إلى القسم الطولي (أ) من خلفه لتنفيذ مهارة ضرب الكرة بالرأس مع اللاعب الرامي (يحدد المدرب عددها)، ثم الاندفاع إلى القسم (ب) ليرد مباشرة تمريرة الحارس ١ الذي يتابع الكرة، ليمررها عالية إلى المساند الحر ٤٤، الذي يمررها عالية إلى ٣٥ حيث يكون قد اندفع إلى القسم (ج)، ليسيطر على الكرة العالية، ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف بدقة في مرماه من بعيد خلال اقترابه الأمامي من المرمى، بعد ذلك يتجه نحو رامي رمية التماس ٥٥ ليتلقى الرمية ويستدير بالكرة ليواجه مرمى الحارس ٢٢ ويهدف فيه بدقة خلال اقترابه الجانبي من المرمى، بعد ذلك يتجه ٣٥ إلى خلف القسم الطولي (أ) لتنفيذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، ليتخذ في النهاية مكانه خلف القسم (أ)، على أن يكرر اللاعب التالي ٣٠ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٢

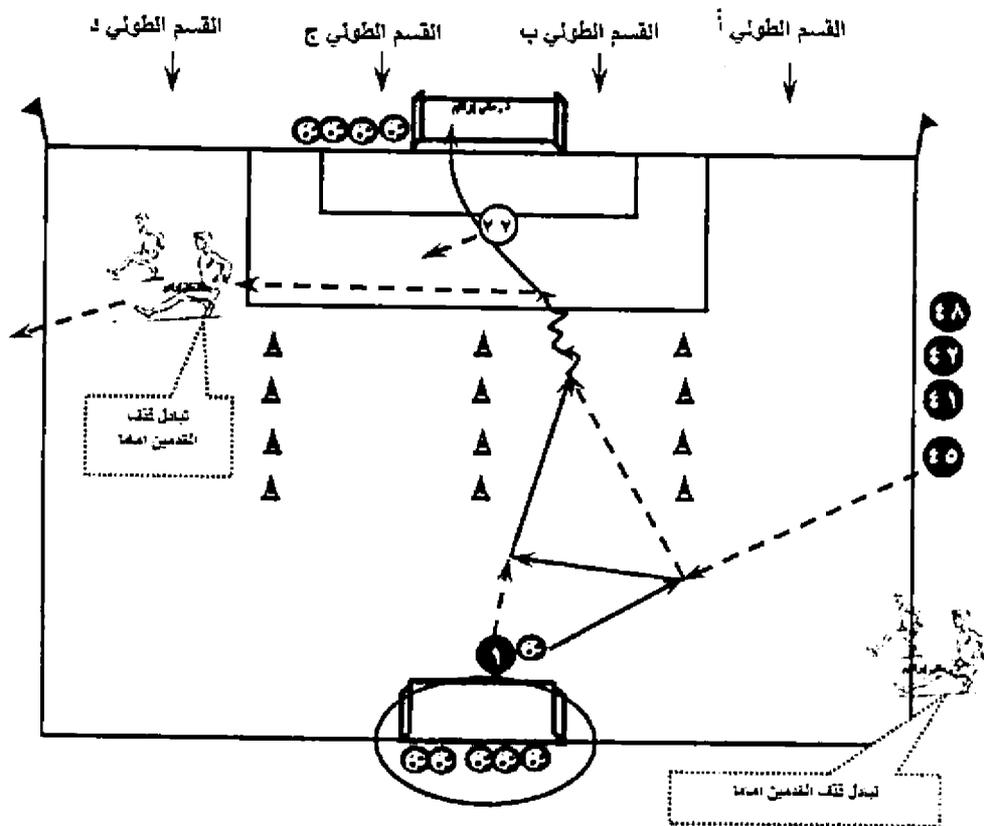
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - التميرير الدقيق الأرضي القصير - متابعة الحارس للهجمة - السيطرة على الكرة خلال التقدم للأمام باتجاه المرمى والتهديف بدقة بعد تنفيذ خداع للحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها في صف بجانب القسم الطولي (أ) - حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتميرين القوة العضلية للرجلين الموضح بالشكل بجانب القسم (أ)، بعد ذلك يندفع ٤٥ إلى القسم (أ) لرد تمريرة الحارس ١ الذي يتابع الهجمة ويرد الكرة بنفس القسم (ب) إلى ٤٥ حيث يكون قد اندفع إلى هذا القسم اللاعب ٤٥ ليسيطر على الكرة خلال تقدمه باتجاه مرمى الحارس ٢٢ لينفذ حركة أو عدة حركات خداع لحارس المرمى ٢٢، ثم يهدف في مرماه بدقة، ويلاحظ متابعة ٤٥ للكرة، واستخدام الحارس ٢٢ لمهاراته الدفاعية للذود عن مرماه، بعد ذلك ينتقل ٤٥ إلى القسم الطولي (ج) ليكرر تمرين القوة العضلية الذي نفذه في البداية، يتجه بعد ذلك ٤٥ ليتخذ مكانه خارج القسم الطولي (د)، ويكرر اللاعب التالي ٤١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٤

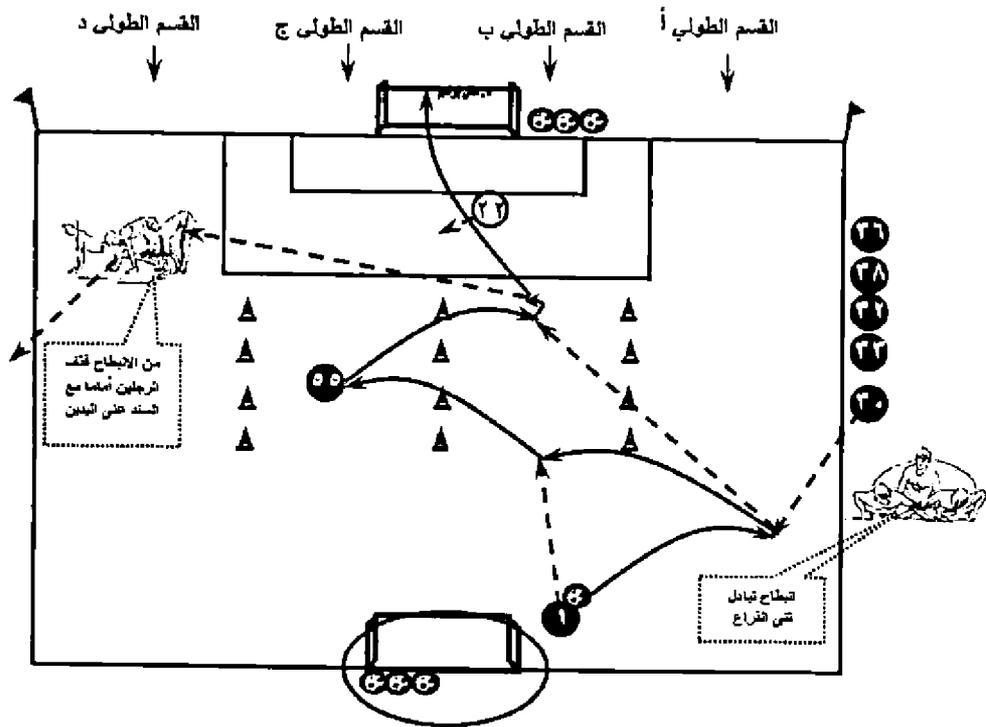
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للذراعين والكتفين القوة العضلية للرجلين والظهر - التميرير الدقيق الأرضي العالي المباشر متوسط الطول - متابعة الحارس للهجمة - السيطرة على الكرة قبل التهديد الدقيق البعيد - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها بجانب القسم الطولي (أ) - لاعب مساند حر ٥٥ بالقسم الطولي (ج) - حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتميرين القوة العضلية الموضح بالشكل بجانب القسم الطولي (أ)، بعد الانتهاء من تنفيذه يندفع ٣٠ إلى القسم (أ) ليرد مباشرة تمريرة الحارس ١ إليه بالقسم (ب)، حيث يكون الحارس ١ متابعاً للهجمة ليمررها بدوره مباشرة إلى اللاعب المساند ٥٥ بالقسم الطولي (ج)، إذ يكون على ٥٥ رد التميريرة مباشرة إلى اللاعب ٣٠ الذي يكون قد انطلق إلى القسم الطولي (ب)، لسيطر على الكرة، ويهدف من خارج منطقة الجزاء بدقة في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة ويعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينتقل ٣٠ إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم يتخذ ٣٠ مكانه الجديد خارج القسم (د)، على أن يكرر اللاعب التالي ٣٣ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٥

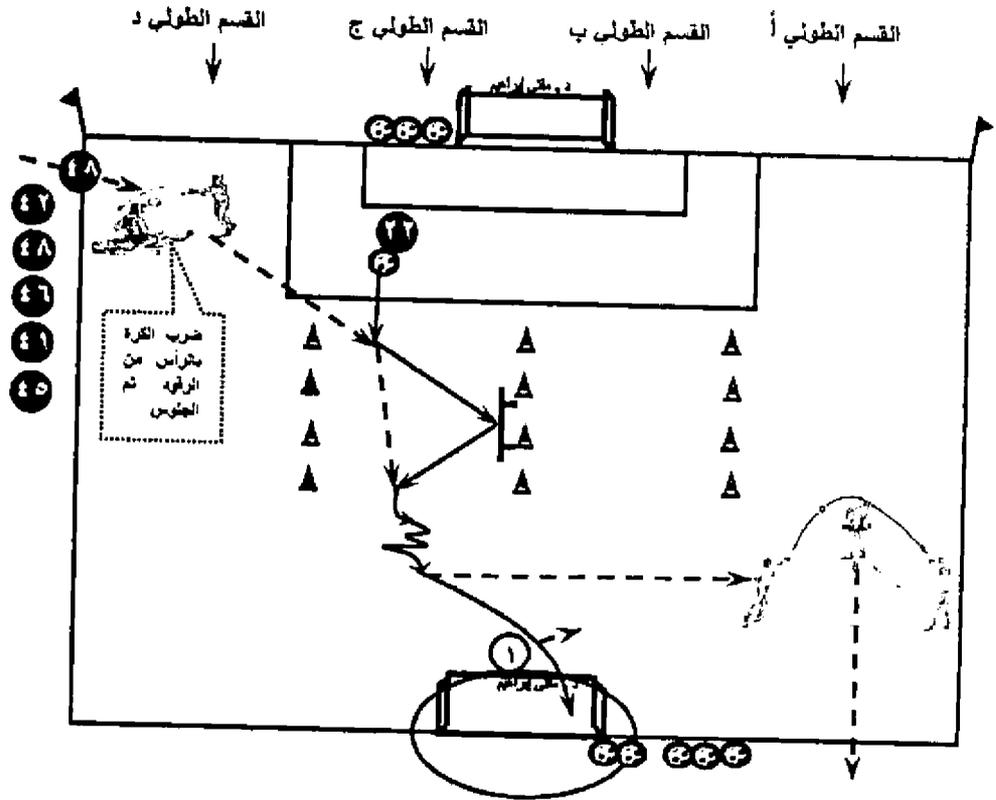
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والظهر - مهارة التمرير الدقيق بالرأس - التمرير الأرضي الدقيق المباشر - التهديف الدقيق البعيد - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها بجانب القسم الطولي (د) - لاعبين راميين للكرة لضربها بالرأس بالقسم (أ)، ولاعب راми الكرة بالقسم (د)، - حائط للصد بالقسم الطولي (ج) - حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٤٨ إلى القسم الطولي (د) لتنفيذ ضربات بالرأس من الكرة التي يرميها إليه الزميل بعدد يحدده المدرب، ينتقل بعد ذلك ٤٨ إلى القسم (ج) لتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ليمررها مباشرة إلى حائط الصد ويتلقى الكرة ليخدع الحارس ١، ويهدف في مرماه بدقة ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينتقل ٤٨ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ مع زميلين تمرير الكرة بالرأس بدقة بعدها ينتقل إلى خلف القسم الطولي (أ) ليكرر اللاعب التالي ٤٢ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٦

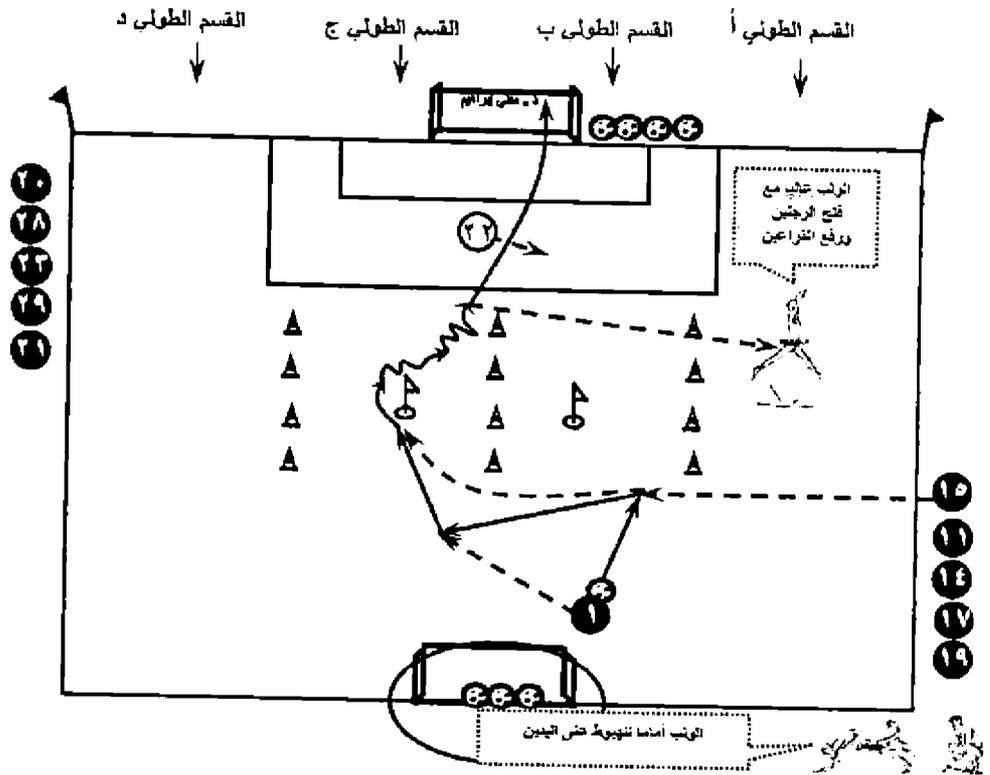
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للذراعين والكتفين والظهر - التمرير القصير الدقيق المباشر - المراوغة المرتبطة بالتهديف الدقيق - متابعة الحارس للهجمة - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها بجانب القسم الطولي (أ)، ومجموعة أخرى بجانب القسم الطولي (د)، عمود بلاستيكي بالقسم الطولي (ب)، عمود آخر بالقسم الطولي (ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ اللاعبين خارج القسم الطولي (أ) لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد الانتهاء من تنفيذ تمرين القوة العضلية ينطلق ١٥ إلى القسم الطولي (ب) ليرد تمريرة الحارس ١ الأرضية إليه بالقسم (ج)، حيث يكون الحارس ١ متابعاً للهجمة، في ذات القوت يكون ١٥ قد انطلق إلى القسم (ج) ليسيطر على الكرة التي مررها إليه الحارس ١ ليراوغ العمود البلاستيكي ويتجه إلى مرمى الحارس ٢٢ ليهدف فيه بدقة بعد خداعه، وعلى اللاعب ١٥ متابعة الكرة، كما يكون على الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ١٥ إلى القسم (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، ثم بعده يعود إلى مكانه الأصلي ليكرر ١١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٧

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والرجلين - القوة العضلية للرجلين والظهر - ضرب الكرة بالرأس - التمرير العالي القصير الدقيق المباشر - التهديف الدقيق خلال الانفراد بالحارس والاقتراب الجانبي من المرمى - المتابعة - متابعة الحارس للهجمة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها خلف القسم الطولي (د)، لاعب مساند ٤٤ بين القسمين (ب، ج)، لاعب مساعد في ضربات الرأس بالقسم (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين خلف القسم الطولي (د) لتمارين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد الانتهاء ينطلق ٢٤ إلى القسم الطولي (د) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ العالية القصيرة إليه بالقسم (ج)، إذ يتابع الحارس ٢٢ الهجمة فيمرر الحارس ٢٢ الكرة مباشرة إلى المساند ٤٤ الذي يمررها أرضية على حدود الجزء إلى ٢٤ الذي يكون قد اندفع إلى القسم (ج)، ليخدع ٢٤ الحارس ١ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، في ذات الوقت يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٢٤ إلى القسم (أ) لينفذ وثبات لضرب الكرة بالرأس، بعدها ينتقل إلى خارج الملعب خلف القسم (أ) ليتخذ مكانًا جديدًا، ويكرر اللاعب ٢١ نفس الأداء.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٨

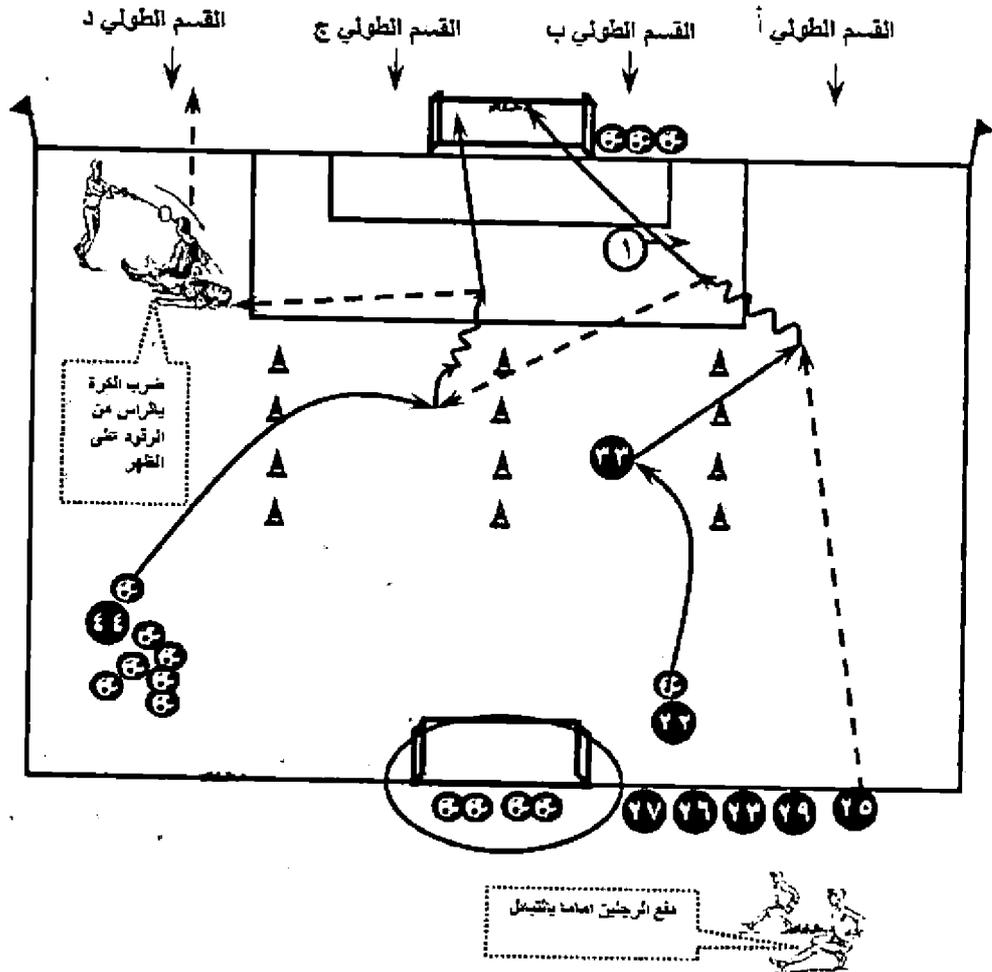
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للبطن والجذع - مهارة التمرير بالرأس - التمرير العالي الدقيق متوسط الطول - التمرير الطويل الدقيق - الجري بالكرة - التهديف بعد السيطرة على التمريرة الطويلة الخلفية والانطلاق بها في اتجاه المرمى بالاقتراب الأمامي منه - التهديف الدقيق خلال الانفراد بالحارس خلال الاقتراب الأمامي للمرمى - المتابعة - متابعة الحارس للهجمة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ موقعها خلف القسم الطولي (أ، ب)، لاعب مساند حر ٣٣ بالقسم (ب)، لاعب ٤٤ ممرر للكرات الطويلة الخلفية بالقسم (د)، لاعب مساعد في ضربات الرأس بالقسم (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (أ)، بعد الانتهاء ينطلق ٢٥ إلى القسم الطولي (أ) فيمرر الحارس ٢٢ الكرة إلى اللاعب ٣٣ الحر بالقسم (ب)، حيث يمررها ٣٣ مباشرة إلى ٢٥ الذي يتلقى الكرة ويجري بها ويهدف في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، ثم يتلقى تمريرة عالية خلفية من ٤٤ ليسيطر على الكرة مع الاستدارة لمواجهة الحارس ١ ويهدف في مرماه، ثم يتجه ٢٥ إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية بمشاركة ضربات الرأس من خلال ضرب الكرة التي يرميها له اللاعب الرامي من الجلوس والرقود، بعد ذلك ينتقل ٢٥ إلى خلف القسم الطولي (د) ليكرر بعد ذلك اللاعب ٢٩ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٨٩

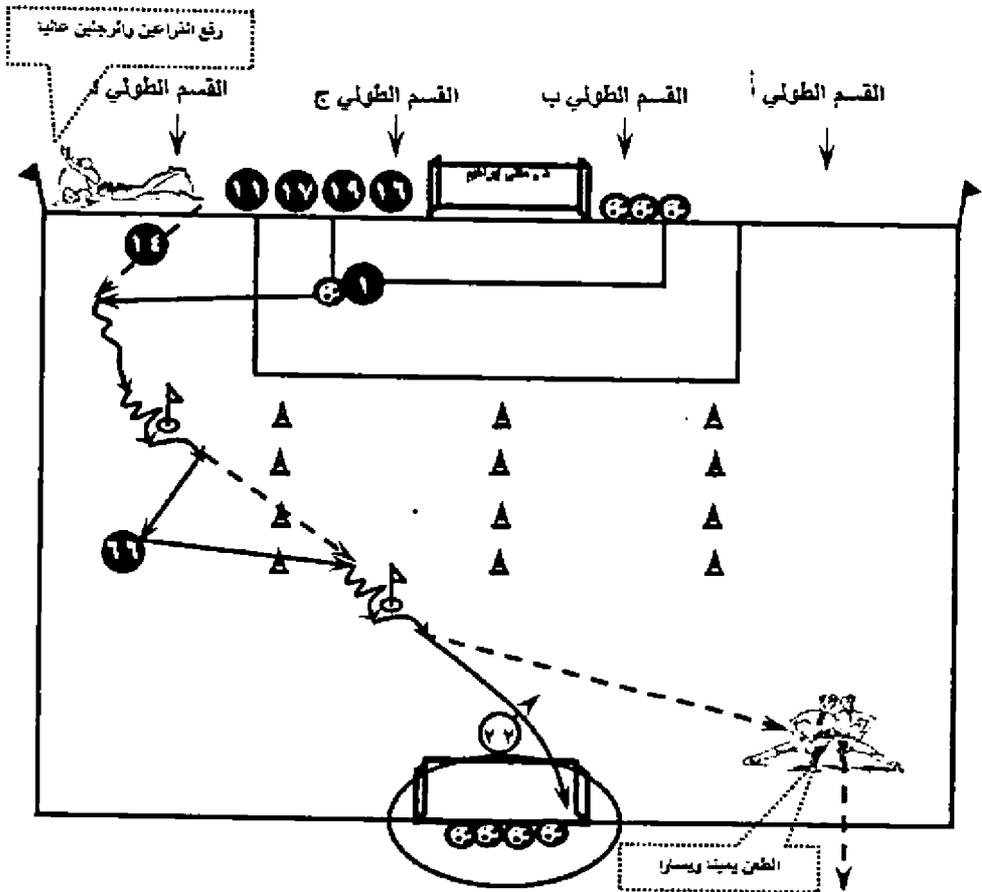
أهداف وتركيب الجملة:

- القوة العضلية للظهر والكتفين والذراعين والجذع - القوة العضلية للرجلين - المراوغة -
- التمرير القصير - التهديف الدقيق المرتبط بالمراوغة خلال الانفراد بالحارس - المتابعة -
- مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ مكانها خلف القسم الطولي (ج)، لاعب مساند حر ٦٦ بالقسم (د)، عمود بلاستيكي بالقسم (ج)، وعمود بلاستيكي بالقسم (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل. في الصفحة التالية

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (د)، بعد الانتهاء ينطلق ١٤ إلى القسم الطولي (د) ليستقبل تمريرة الحارس ١ ويجري بها مسيطراً عليها ليراوغ العمود البلاستيكي، ويمرر للساند الحر ٦٦ الذي يردها إليه بالقسم (ج) لينطلق ١٤ إلى الكرة ويتسلمها ويراوغ العمود البلاستيكي الثاني بالقسم (ج)، ويهدف بدقة في مرمى الحارس ٢٢، ويتابع ١٤ الكرة، بينما يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ١٤ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعده ينتقل ١٤ إلى خلف القسم الطولي (أ) ليتخذ مكانه الجديد خلفه، ثم يكرر اللاعب التالي ١١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٠

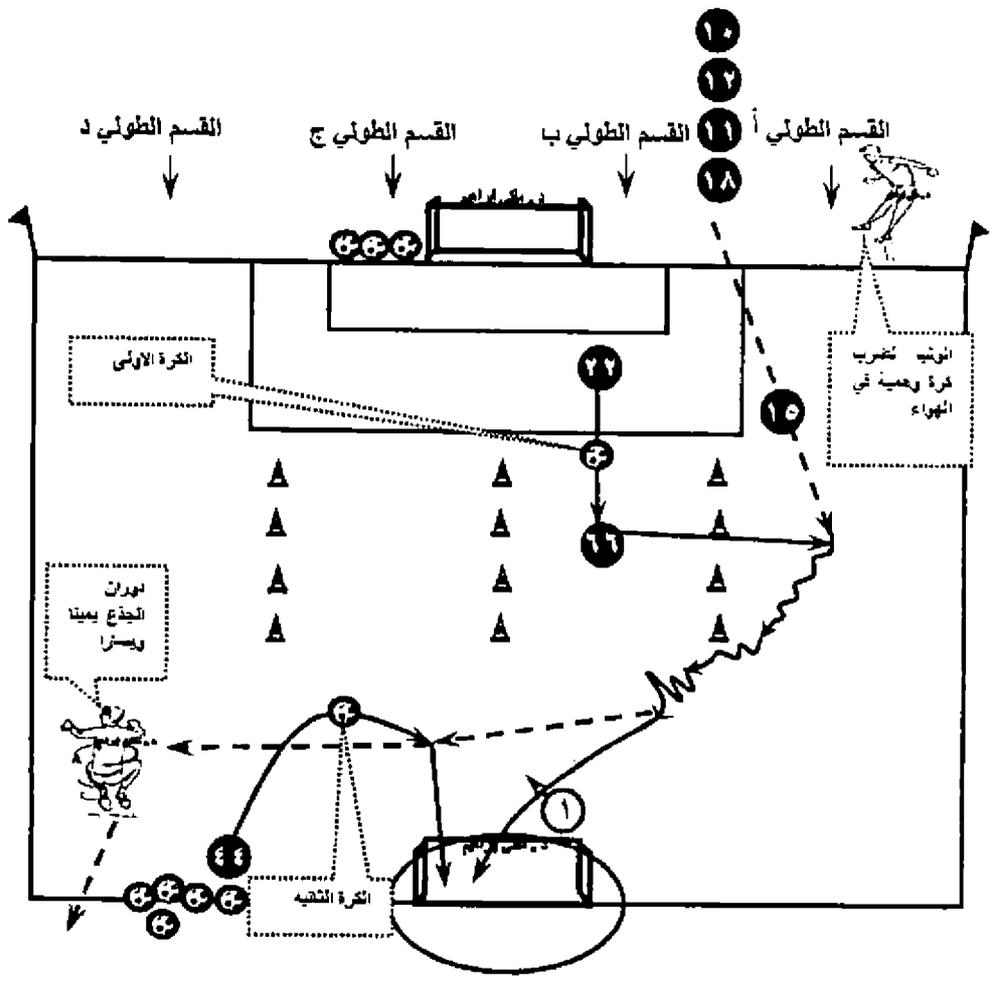
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للرجلين والجذع - الخداع - الجري بالكرة - التميرير القصير - التهديد الدقيق المرتبط بالخداع خلال الانفراد بالحارس والاقتراب الجانبي من المرمى - التهديد بالرأس من الكرة العرضية - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتمركز في قطار خلف القسم الطولي (ب)، لاعب مساند حر ٦٦ بالقسم (ب)، لاعب رامى للكرات العالية القصيرة ٤٤ في ركن القسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (د)، بعد الانتهاء من أداء تمرين القوة العضلية ينطلق ١٥ إلى القسم الطولي (أ)، ويتسلم ٦٦ اللاعب المساند الحر تمريرة الحارس ٢٢ الذي يحررها إلى ١٥ ويجري بها مسيطراً عليها باتجاه مرمى الحارس ١ ليخدعه ويهدف في مرماه بدقة، ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ١٥ إلى الكرة التي يرميها إليه عالية اللاعب الرامي ٤٤ ليهدف منها ١٥ بدقة في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، بعد ذلك يتجه ١٥ إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل ثم يتخذ مكانه خلف القسم (د) ليكرر بعد ذلك اللاعب ١٨ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩١

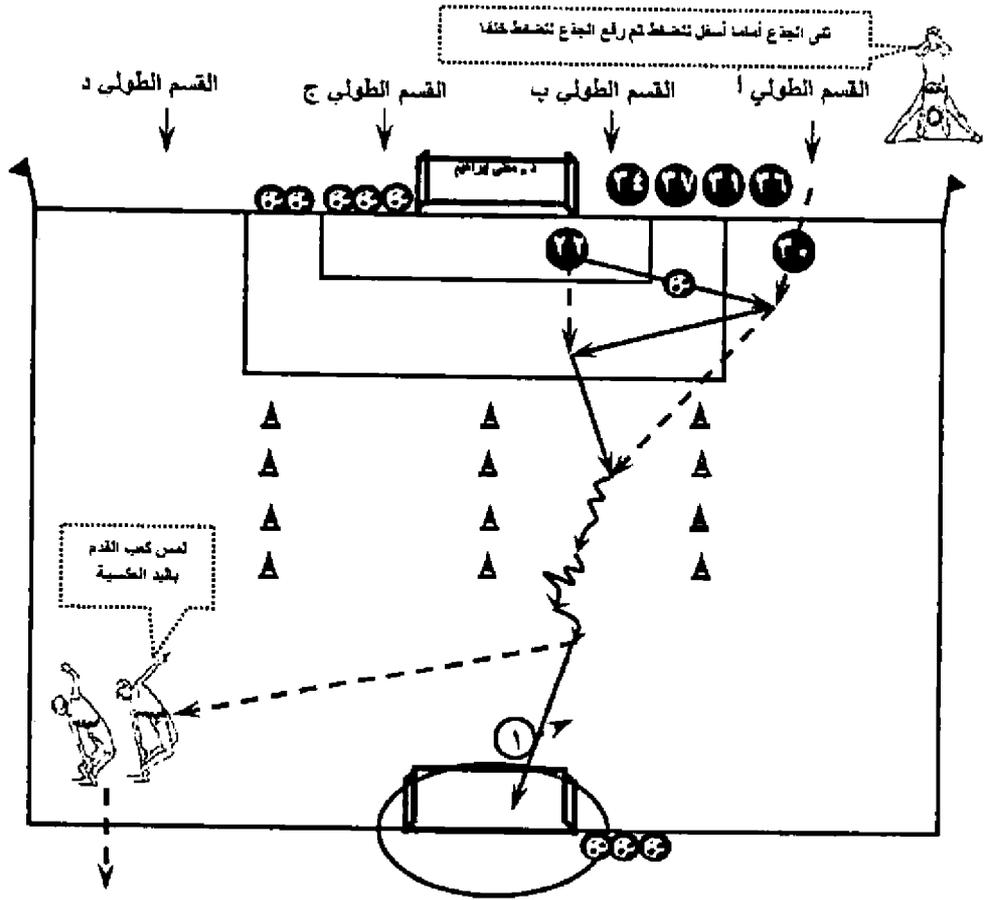
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للظهر - القوة العضلية للجذع - التمرير المباشر القصير - الجري بالكرة المتبوع بالخداع والتهديف الدقيق خلال الاقتراب الأمامي من المرمى والانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ مكانها في صف خلف كل من القسم (أ) والقسم (ب)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (أ)، بعد ذلك ينطلق ٣٠ إلى القسم الطولي (أ) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ وينطلق إلى القسم (ب) ليتسلم التمريرة الثانية من الحارس ٢٢، حيث يكون الأخير متابعاً للهجمة ليجرى ٣٠ بالكرة مسيطراً عليها ويخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه خلال اقترابه الأمامي منفرداً بالحارس ١، ويتابع الكرة، ويحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ثم ينطلق ٣٠ إلى القسم (د) لينفذ التمرين المبين، بعد ذلك يتجه ٣٠ إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ويتجه بعد ذلك إلى خلف القسم الطولي (د) ليتخذ مكانه خلفه، ثم يكرر اللاعب التالي ٣٦ الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٢

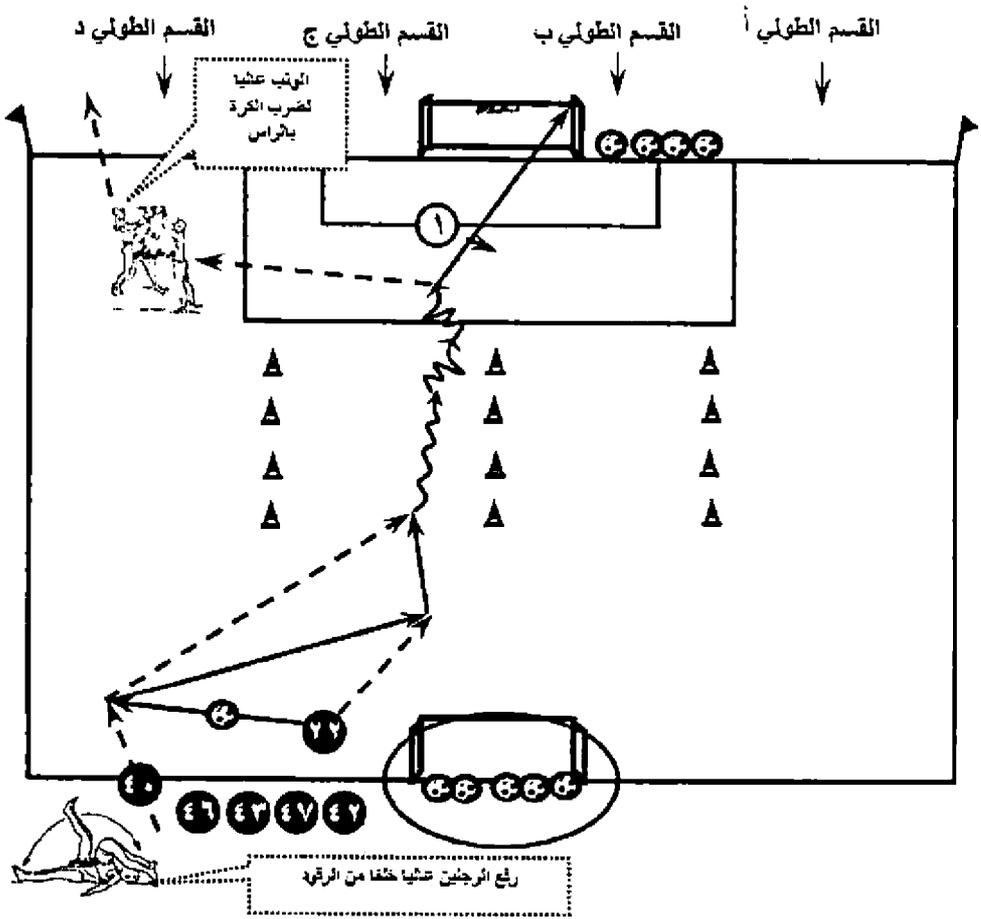
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين من خلال الوثب لضرب الكرة بالرأس - القوة العضلية للبطن والرجلين والجذع والظهر - التمرير المباشر القصير والمتوسط الطول - السيطرة على الكرة خلال الجري بها - الحذاع المتبوع بالتهديف الدقيق خلال الانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين تتخذ مكانها خلف القسم (ج) في صف، حارس بكل مرمى من المرميين لاعب مساعد ممسك بالكرة في يديه، كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل خلف القسم الطولي (د)، بعد الانتهاء من تمرين القوة العضلية ينطلق ٤٠ إلى القسم الطولي (د) ليرد تمريرة الحارس ٢٢ ويندفع إلى القسم الطولي ج ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الثانية ليسيطر على الكرة ويجري بها ويخدع الحارس ١ خلال الانفراد به ويهدف بدقة في مرماه، ثم يتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يتجه بعد ذلك ٤٠ إلى القسم الطولي (د) لينفذ ضرب الكرة بالرأس من الوثب مع الزميل المساعد الممسك بالكرة بيديه، بعدها يتخذ مكانه خلف القسم (د)، ليكرر اللاعب التالي ٤٦ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٣

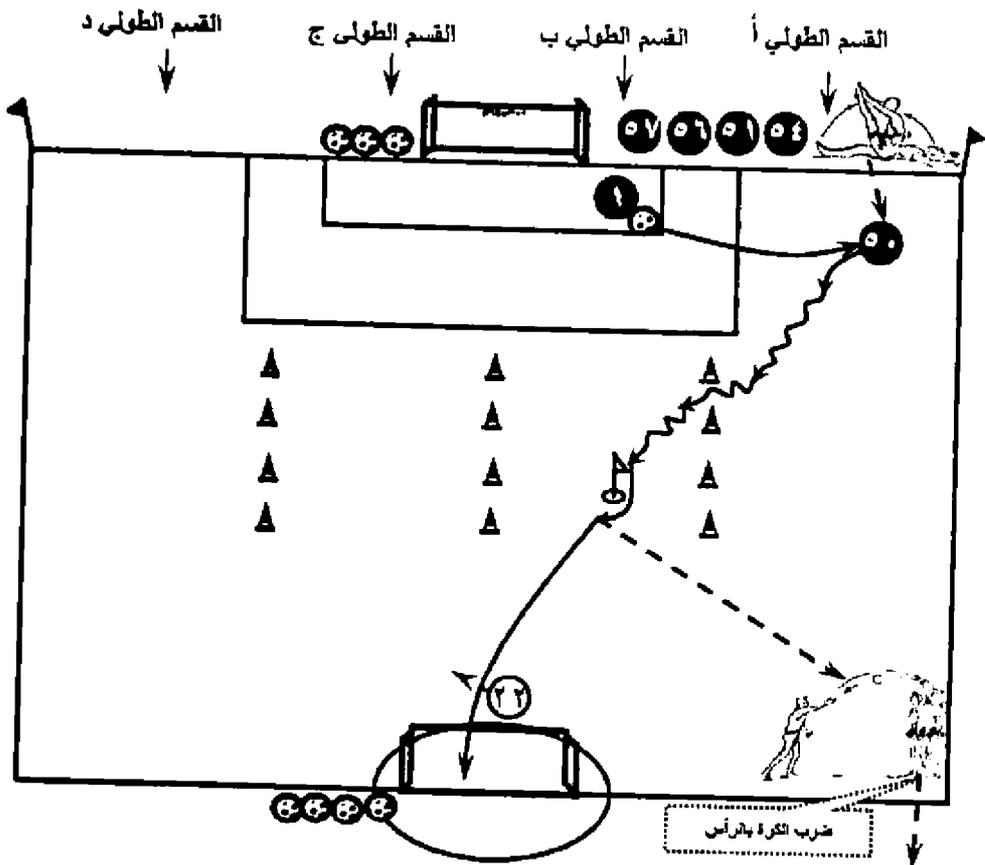
أهداف وتركيب الجملة:

- القوة العضلية للبطن والظهر والجذع والرجلين بالارتباط مع ضرب الكرة بالرأس -
- التميرير بالرأس - الجري بالكرة مع السيطرة عليها - المراوغة - التهديد البعيد - المتابعة -
- مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين يتخذوا مكانهم في صف، خلف القسم (أ، ب)، لاعب رامي للكرة لتنفيذ ضرب الكرة بالرأس، عمود بلاستيكي بالقسم الطولي (ب) حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين خلف القسم الطولي (أ، ب) لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، بعد الانتهاء من تمرين القوة العضلية ينطلق ٥٠ إلى القسم الطولي (أ) ليسيظروا على الكرة التي مررها إليه الحارس ويجرى بها في اتجاه العمود البلاستيكي بالقسم الطولي (ب) على أن يكون مسيطراً عليها تمامًا، إذ يراوغ العمود البلاستيكي ويهدف في مرمى الحارس ٢٢، من بعيد، ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم يعود ٥٠ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ الوثب ضرب الكرة بالرأس من الوثب مع الرامي المتواجد بهذا القسم، بعدها يتخذ مكانه خلف القسم (أ)، حيث يكرر اللاعب ٥٤ التالي الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٤

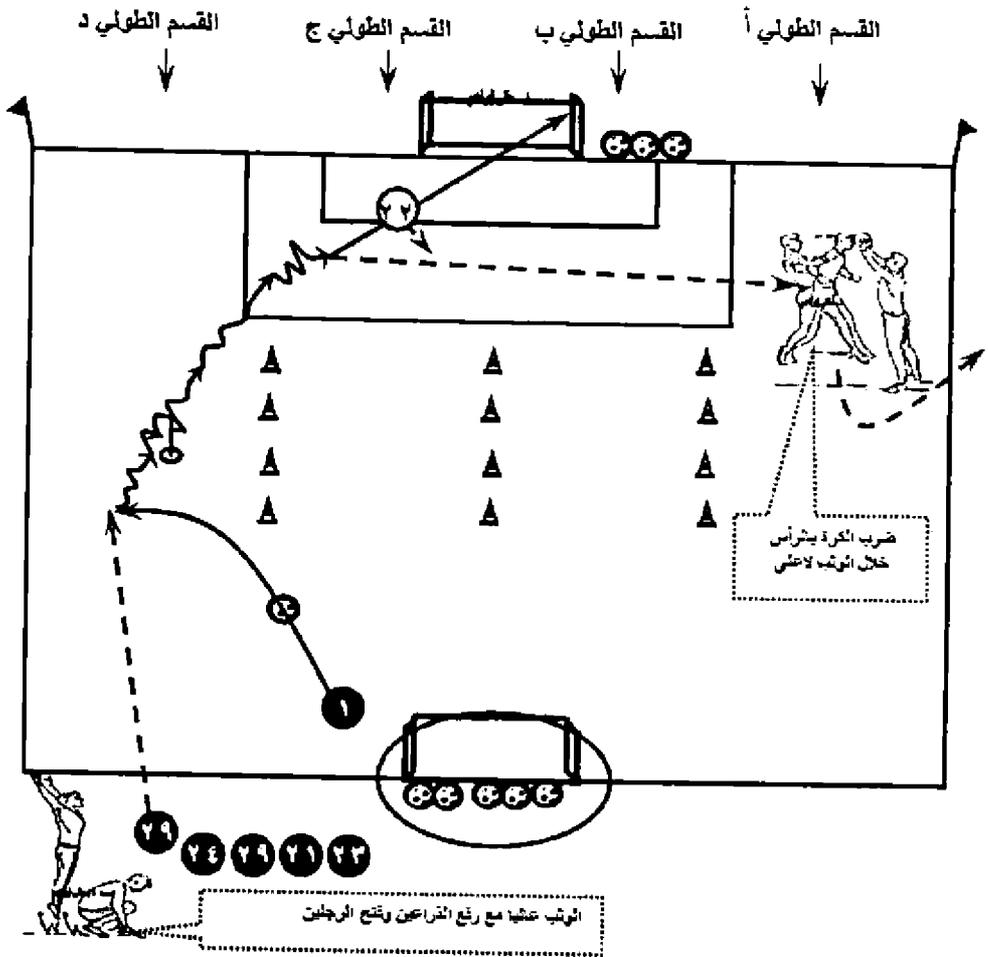
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع خلال الوثب لضرب الكرة بالرأس - القوة العضلية للرجلين والجذع - التمرير بالرأس - المراوغة المرتبطة مع الجري بالكرة مع السيطرة عليها - التهديد بعد الانفراد بالحارس خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين يتخذوا مكانهم في صف، خلف القسم (أ، ب)، لاعب ممسك بالكرة لتنفيذ ضرب الكرة بالرأس، عمود بلاستيكي بالقسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين خلف القسم الطولي (ج، د) لتمارين القوة العضلية الموضح بالشكل، وبعد الانتهاء منه ينطلق ٢٩ إلى القسم الطولي (د) ليسيطر على الكرة التي مررها إليه الحارس ١ ليراوغ مباشرة العمود البلاستيكي ويكمل جريه بالكرة مع ضرورة سيطرته التامة عليها، ليخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ٢٩ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ تمرين ضربات الكرة بالرأس المرتبط بالقوة العضلية للرجلين والجذع المبين بالشكل مع الزميل، بعد ذلك يتجه إلى خارج القسم (أ) ليتخذ مكانه الجديد، على أن يكرر اللاعب التالي ٢٤ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٥

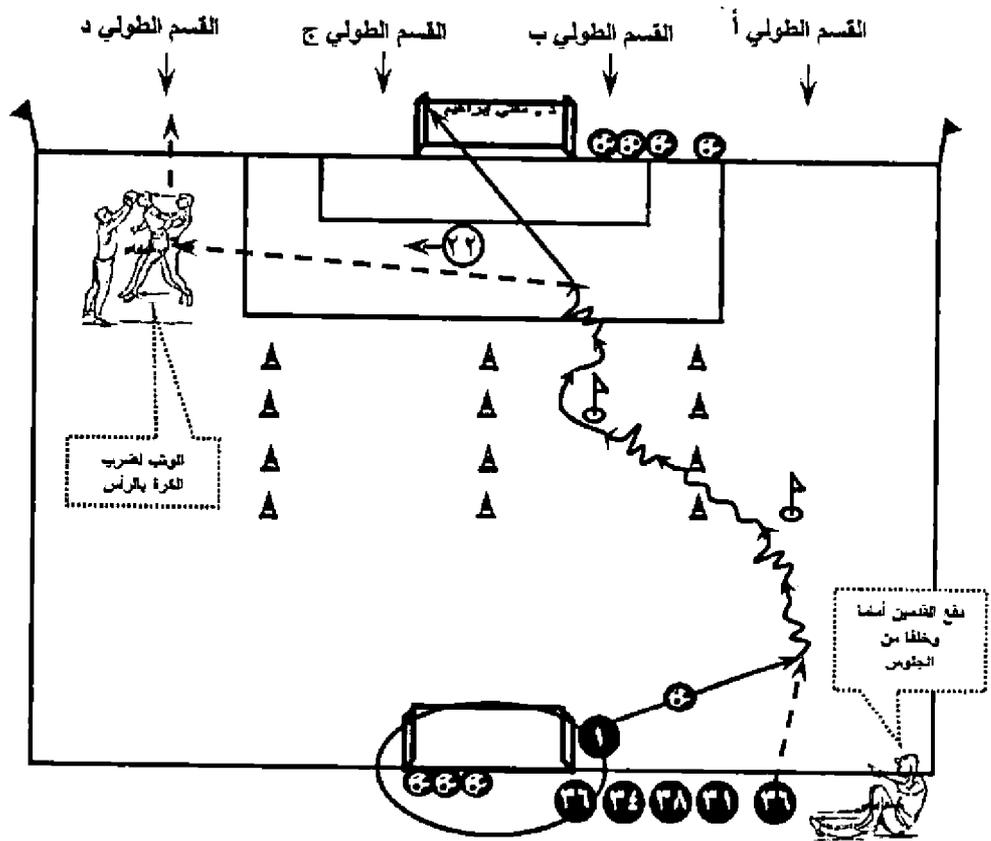
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع خلال ضرب الكرة بالرأس من الوثب - القوة العضلية للبطن والظهر والجذع - تمرير حارس المرمى - الجري بالكرة المرتبط بالمراوغة - التهديد الدقيق خلال الاقتراب الأمامي من المرمى والانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين يصطفوا خلف القسم (أ، ب)، لاعب ممسك بالكرة لتنفيذ ضرب الكرة بالرأس، عمود بلاستيكي بالقسم الطولي (أ)، وعمود آخر بالقسم (ب)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ كافة اللاعبين خلف القسم الطولي (أ، ب، د) لتمرين القوة العضلية الموضح بالشكل، وبعد الانتهاء منه ينطلق ٣٦ إلى القسم الطولي (أ) للسيطرة على الكرة الأرضية التي مررها إليه الحارس ١، فينطلق ٣٦ بالكرة مسيطراً عليها تماماً ليراوغ العمود البلاستيكي الأول بالقسم (أ)، ثم يندفع إلى القسم (ب) ليراوغ العمود البلاستيكي الثاني، ثم يندفع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، في حين يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ٣٦ إلى القسم الطولي (د) لينفذ مع زميله ضربات الرأس من الوثب، بعدها يتخذ مكانه خلف القسم الطولي (د)، ليكرر ٣١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٦

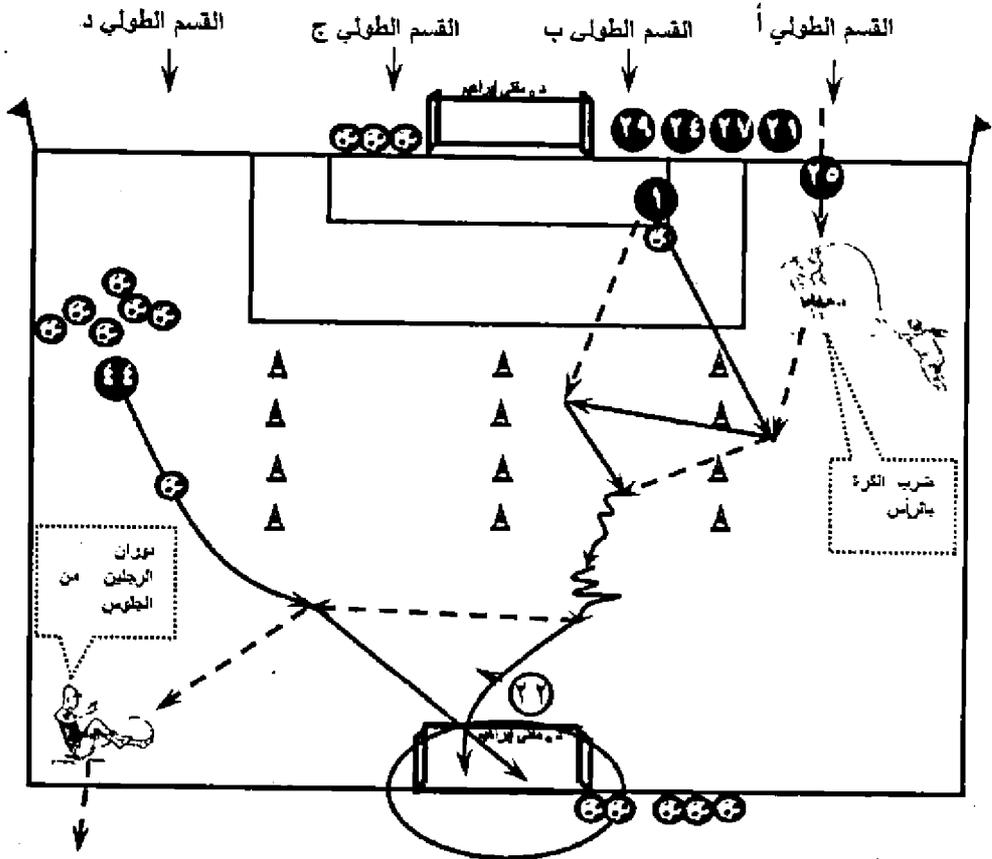
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع خلال تمرير الكرة بالرأس من الوثب - القوة العضلية للرجلين والبطن والجذع - تمرير حارس المرمى الأرضي الطويل - متابعة الحارس للهجمة - التمرير الأرضي المباشر - الجري بالكرة المرتبط بالمراوغة - التهديف الدقيق خلال الانفراد بالحارس - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين يصطفوا خلف القسم (ب)، لاعب رامي للكرة لتنفيذ ضرب الكرة بالرأس، لاعب ممرر للكرة الخلفية العالية الطويلة ٤٤، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب ٢٥ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ مع اللاعب الرامي للكرات تمرير الكرة بالرأس من الوثب حيث يحدد عددها المدرب، ثم التقدم بالقسم (أ) لتحويل التميرية التي مررها إليه الحارس ١ إليه مرة أخرى بالقسم الطولي (ب)، حيث يكون الحارس ١ متابعًا للهجمة فيعيد لها الحارس ١ إليه بنفس القسم (ب) ليتسلمها ٢٥ ويجري بالكرة مسيطرًا عليها في اتجاه مرمى الحارس ٢٢ ليخدعه ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ٢٥ إلى القسم الطولي (د) لتنفيذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، ثم يتجه إلى خارج القسم الطولي (د) ليتخذ مكانًا جديدًا، في حين يكرر اللاعب ٢١ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٧

أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع بتمرير الكرة بالرأس من الوثب - القوة العضلية للجذع والرجلين والبطن - التمرير العالي الدقيق من حارس المرمى - الجري بالكرة مع السيطرة عليها - السيطرة على الكرة الخلفية مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف الدقيق خلال الانفراد بالحارس بالاقتراب من الأمام - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين يصطفوا خلف القسم (ج، د)، لاعب مساند حر ٣٣ بالقسم الطولي (ب)، لاعب ماسك للكرة لتنفيذ ضرب الكرة بالرأس، لاعب ٥٥ ممرر للكرة الخلفية العالية الطويلة، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة (ب) بدخول اللاعب ٤٥ إلى القسم الطولي (ب) لينفذ مع اللاعب الماسك لكرة مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب، حيث يحدد المدرب عدد الضربات، بعد ذلك ينطلق ٤٥ إلى القسم الطولي (ج) لرد التمرير إلى ٣٣ المتواجد بالقسم الطولي (ب)، حيث ممر الحارس ١ الكرة العالية إليه، فسيطر ٣٣ على الكرة ومررها إلى ٤٥ بالقسم (ج) فردها ٤٥ إلى ٣٣ بالقسم (ب) فقام ٣٣ بتمرير الكرة إليه أرضية بالقسم (ب)، ليجري ٤٥ بها في اتجاه مرمى الحارس ٢٢ ليهدف في مرماه بعد خداعه، ويتابع الكرة، ثم يتحول ٤٥ إلى الكرة الخلفية العالية التي مررها إليه ٥٥ ليسيطر عليها مع الدوران، ويخدع الحارس ٢٢، ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدمًا المهارات الدفاعية، يتجه بعد ذلك ٤٥ إلى القسم (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، بعده يتجه إلى خلف القسم الطولي (أ) ليتخذ مكانًا جديدًا له، على أن يكرر الأداء باللاعب التالي ٤٦.

جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٨

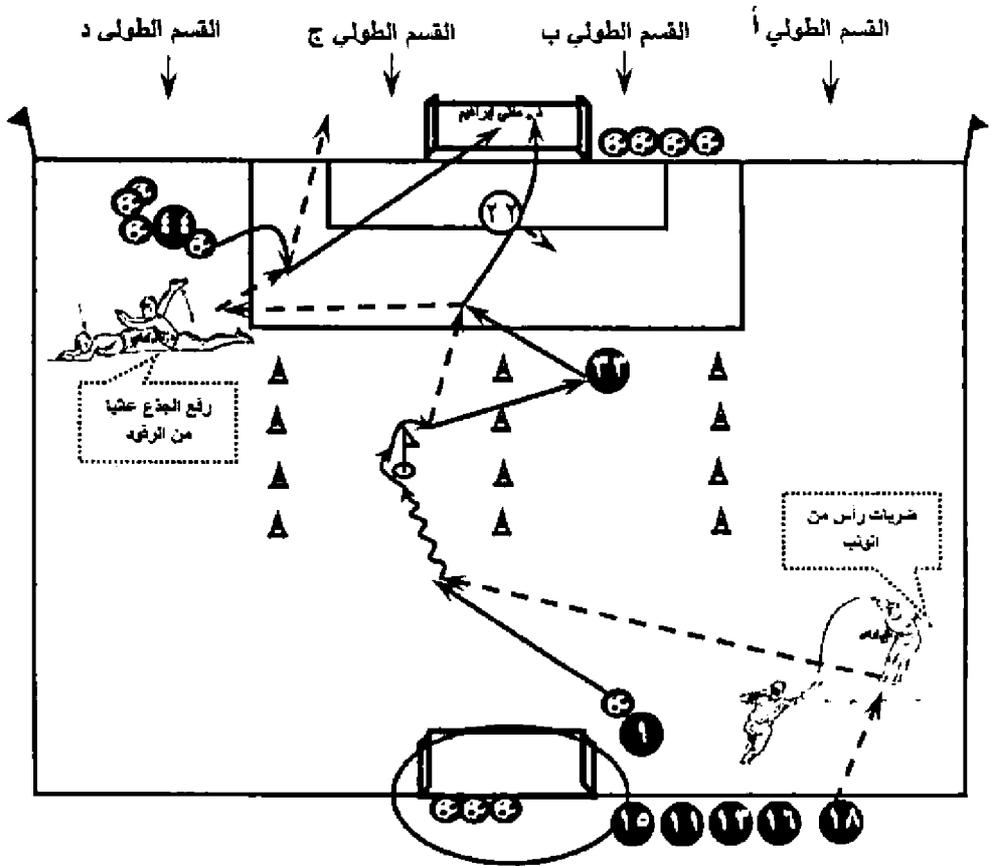
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للظهر والكتفين والرجلين - القوة العضلية للرجلين والجذع بتمرير الكرة بالرأس من الوثب - التمرير الأرضي الدقيق من حارس المرمى - الجري بالكرة مع السيطرة عليها - المراوغة المتبوعة بالتمرير القصير والتهديف المباشر خلال الانفراد بالحارس بالاقتراب من الأمام - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، مجموعة من اللاعبين يصطفوا خلف القسم (أ، ب)، لاعب ممرر الكرة لتنفيذ التمرير بالرأس بالقسم (أ)، لاعب مساند حر ٣٣ بالقسم الطولي (ب)، عمود بلاستيكي بالقسم (ج)، لاعب ٤٤ رامي للكرات العالية القصيرة بالقسم (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب ١٨ إلى القسم الطولي (أ) لتنفيذ التمرير بالرأس مع اللاعب الممرر المتواجد بالقسم (أ)، وبعد انتهاء ١٨ من الأداء ينطلق إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ به ليحرم بالكرة مباشرة ويراوغ العمود البلاستيكي بالقسم (ج)، ثم يمرر مباشرة إلى اللاعب المساند ٣٣ المتمركز بالقسم (ب) حيث يردها إليه ٣٣ مباشرة، فيقوم ١٨ بالتهديف المباشر دون سيطرة على الكرة، ويتابع الكرة، بينما يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ١٨ إلى القسم الطولي (د) لينفذ تمرين القوة العضلية المبين بالشكل، بعده يتلقى رمية اللاعب ٤٤ ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، ويتابع الكرة، بعدها يتخذ مكانه خلف القسم الطولي (ج)، ثم يكرر اللاعب التالي ١٦ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ٩٩

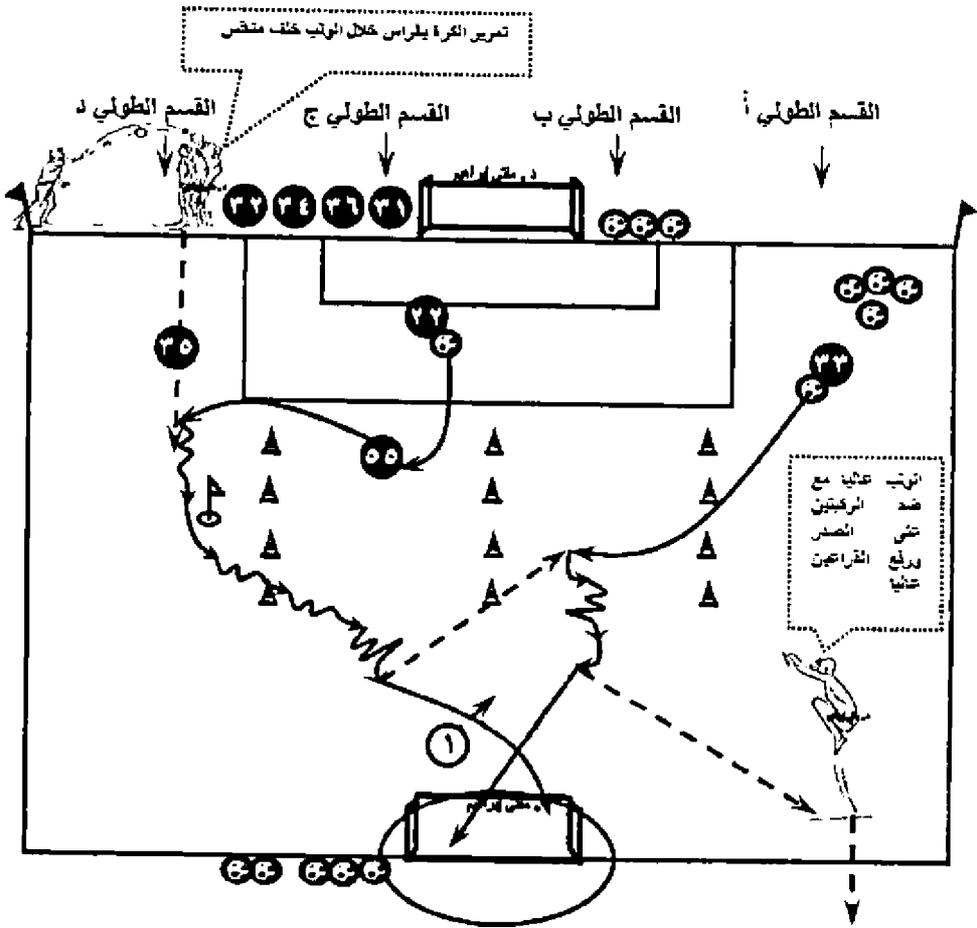
أهداف وتركيب الجملة:

القوة العضلية للرجلين والجذع خلال تمرير الكرة بالرأس من الوثب - القوة العضلية للرجلين من الوثب - التمرير العالي الدقيق القصير من الحارس - الجري بالكرة مع السيطرة عليها المتبوع بالخداع والتهديف الدقيق البعيد - السيطرة على الكرة الخلفية مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف الدقيق - المتابعة - مهارات الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، تصطف مجموعة من اللاعبين خلف القسم (ب)، لاعب ممرر للكرة الخلفية الطويلة ٣٣ بالقسم الطولي (أ)، لاعب مساند حر ٥٥ بالقسم الطولي (ج)، عمود بلاستيكي بالقسم (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في الصفحة التالية.

تبدأ الجملة (ب) بتنفيذ اللاعب ٣٥ لضربات الرأس خلف القسم (ب) بعدد يحدده المدرب، ثم ينطلق ٣٥ إلى القسم (د) ليتلقى تمريرة ٥٥ الذي يكون قد تلقى تمريرة الحارس ٢٢ لينطلق ٣٥ بها ليراوغ العمود البلاستيكي وينطلق إلى القسم (ج) بالجري بالكرة بحيث يكون مسيطراً عليها لينفذ حركة خداع أو أكثر للحارس ١، ثم يهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بينما يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك ينطلق ٣٥ إلى القسم (ب) ليتلقى تمريرة عالية خلفية من ٣٣ الممرر للكرات، ليسيطر على الكرة مع الدوران لمواجهة مرمى الحارس ١ ليهدف في مرماه، ثم يتجه إلى القسم (أ) لينفذ تمرين القوة العضلية الوثب لأعلى كما هو موضح بالشكل، بعد ذلك يتخذ ٣٥ مكانه خلف القسم (أ)، ليكرر اللاعب التالي ٣٢ نفس الأداء.



جملة قوة عضلية مركبة مع المهارات رقم ١٠٠

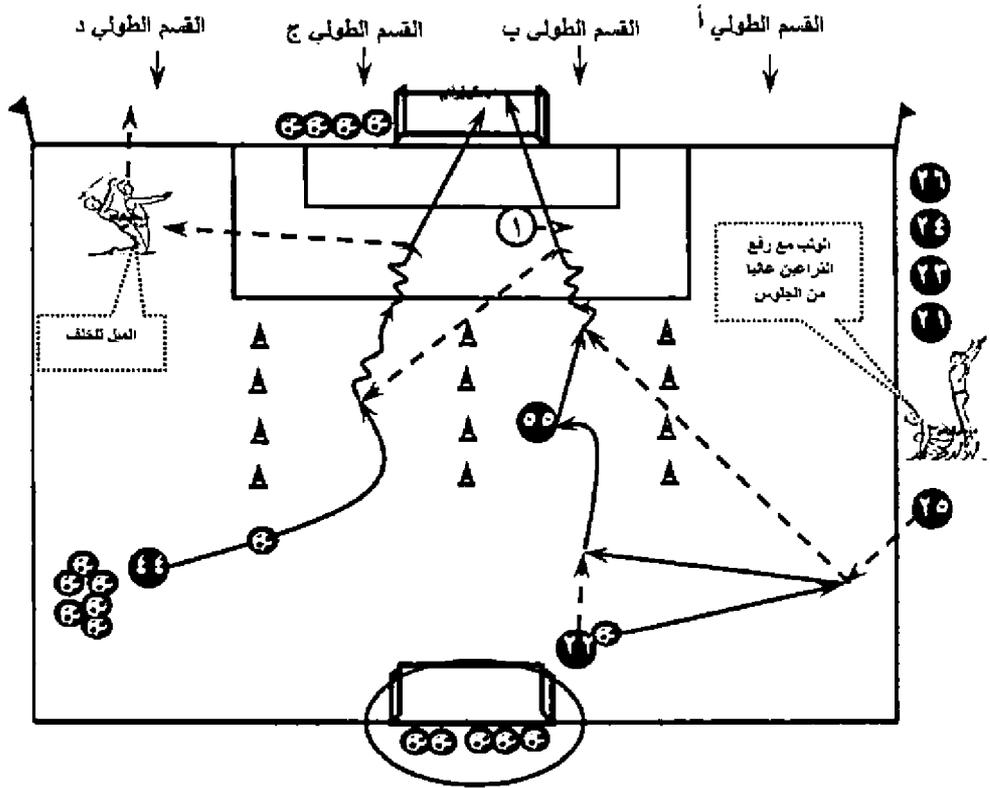
أهداف وتركيب الجملة:

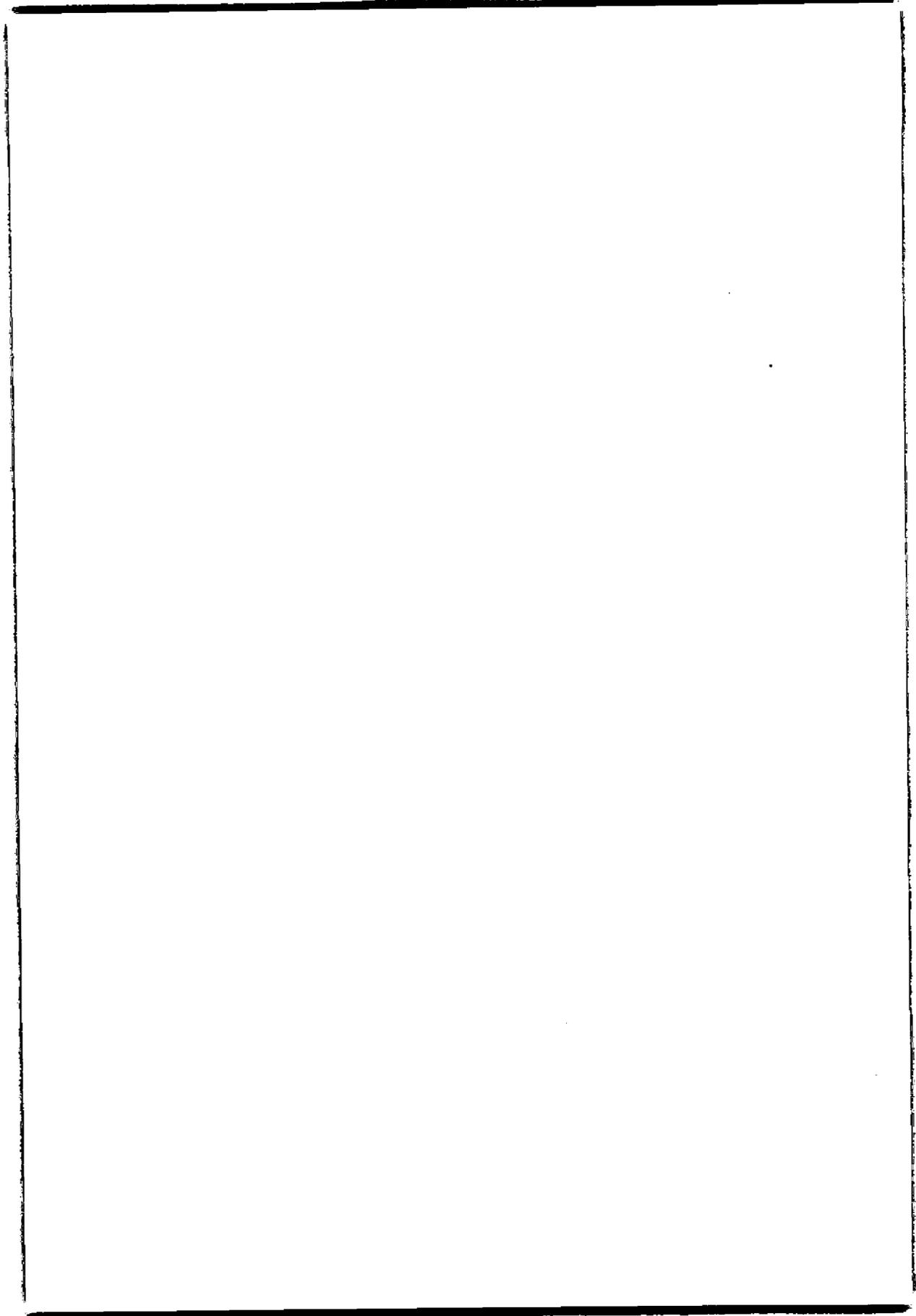
القوة العضلية الرجلين والظهر والجذع - التمرير العالي الدقيق القصير من الحارس -
القوة العضلية للظهر - والفخذين - التمرير الأرضي القصير الدقيق - متابعة الحارس
للهجمة - التمرير المباشر من خلال كرة خلفية - خداع الحارس خلال الانفراد به - الجري
بالكرة المتبوع بالتهديف الدقيق بعد السيطرة على كرة عالية خلفية - المتابعة - مهارات
الحارس الدفاعية.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم لأربعة أقسام بطريقة مفتى الطولية، تصطف مجموعة من
اللاعبين إلى جانب القسم (أ)، لاعب مساند حر ٥٥ بالقسم (ب)، لاعب ممرر للكرة
الخلفية الطويلة ٤٤ بالقسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل في
الصفحة التالية.

تبدأ الجملة بتنفيذ مجموعة اللاعبين لتمرين القوة العضلية المبين بالشكل خارج القسم
الطولي (أ)، بعد ذلك يجرى اللاعب ٢٥ إلى داخل القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس
٢٢ الأرضية الدقيقة، ليردها إليه بالقسم (ب) حيث يكون متابعًا للكرة، فيمررها الحارس
٢٢ إلى ٥٥ عالية حيث يعدلها ٥٥ للاعب ٢٥ الذي يكون قد انطلق إلى القسم (ب) ليسيطر
على الكرة ويخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه، بعد ذلك يتوجه ٢٥ إلى القسم (ج) ليستقبل
التمريرة العالية التي يمررها إليه اللاعب الممرر ٤٤ ليتسلمها مع الدوران لمواجهة مرمى
الحارس ١، وينطلق بالكرة ليخدع الحارس ١، ويهدف بدقة في مرماه ويتابع الكرة، بينما
يعمل الحارس ١ في كل الحالات على الدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتجه ٢٥ إلى القسم الطولي
(د) لينفذ تمرين القوة العضلية الموضح، ثم ينتقل إلى خلف القسم (د)، حيث يكرر اللاعب
التالي ٢١ نفس الأداء.





المراجع

أولا: المراجع العربية

- ١) مفتى إبراهيم (٢٠١٢م) *جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم*، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢) مفتى إبراهيم (٢٠١٢م) *الجمل الخططية في كرة القدم*، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣) مفتى إبراهيم (٢٠١٢م) *جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم*، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٤) مفتى إبراهيم (٢٠١١م) *جمل المهارات الفردية في كرة القدم*، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥) مفتى إبراهيم (٢٠١١م) *خلق المساحات الخالية في كرة القدم*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦) مفتى إبراهيم (٢٠١١م) *تطوير مهارات كرة القدم بالأسابيع التدريبية*، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧) مفتى إبراهيم (٢٠١١م): *برامج فترة الإعداد في كرة القدم*، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٨) مفتى إبراهيم (٢٠١١م): *المرجع الشامل في كرة القدم*، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٩) مفتى إبراهيم (٢٠١٠م): *خطط اللعب السائدة بمباريات كأس العالم بجنوب إفريقيا ٢٠١٠م دراسة تحليلية*.
- ١٠) مفتى إبراهيم (٢٠١٠م): *طريقة ٤-٤-٢ التعليم والتطوير بطريقة مفتى الطولية*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١١) مفتى إبراهيم (٢٠١٠م): المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٢) مفتى إبراهيم (٢٠١٠م): برامج أكاديميات كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٣) مفتى إبراهيم، عبد الرحمن سيار (٢٠١٠م): منظومة تأسيس أكاديميات كرة القدم
المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر التربية الرياضية والرياضة وتحديات الألفية
الثالثة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان.
- ١٤) مفتى إبراهيم (٢٠١٠م): اللياقة البدنية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٥) مفتى إبراهيم (٢٠٠٩م): التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح، دار
الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٦) مفتى إبراهيم (٢٠١٠م): المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب
الحديث، القاهرة.
- ١٧) مفتى إبراهيم (٢٠٠٥م): الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨) مفتى إبراهيم (٢٠٠٢م): التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة مختار بالقاهرة.
- ١٩) مفتى إبراهيم (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة،
ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠) مفتى إبراهيم (٢٠٠٠م): المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، بالقاهرة.
- ٢١) مفتى إبراهيم (١٩٩٩م): بناء الفريق، دار الفكر العربي بالقاهرة.
- ٢٢) مفتى إبراهيم (١٩٩٨م): الجديد في الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم،
دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣) مفتى إبراهيم (١٩٩٨م): تمرينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم، الجزء
الثاني، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان.
- ٢٤) مفتى إبراهيم (١٩٩٥م): دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة
جديدة في رفع مستوى خطط اللعب الهجومية والدفاعية لاعبي كرة القدم، بحث
منشور، مجلة المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 25) FIFA (2010), world cup2010 South Africa.
- 26) FIFA (2008), Olympic football, tournament Beijing.
- 27) FIFA (2006), Word cup Germany, world cup2006.
- 28) FIFA (2002), Word cup Korea-Japan, world cup2002.