

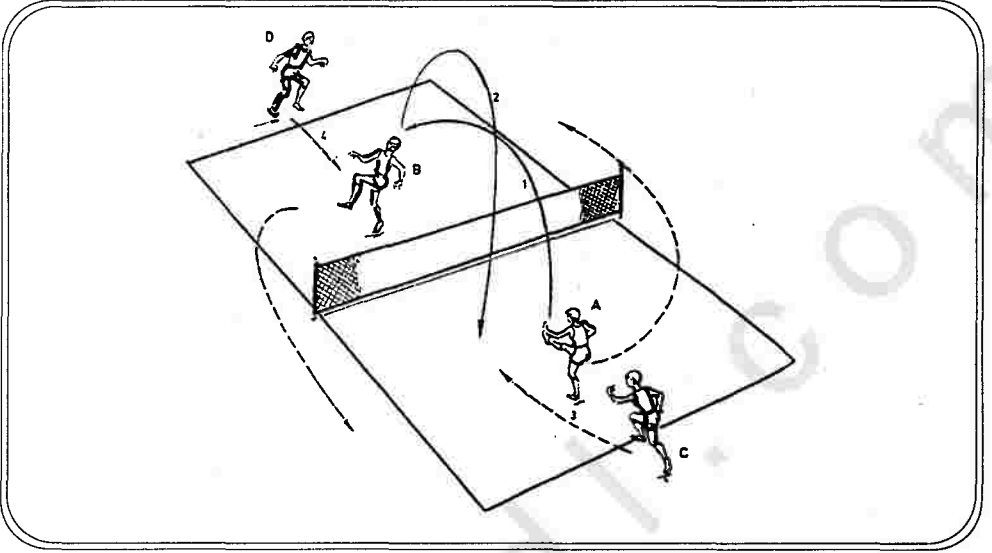
الفصل السابع

نماذج للألعاب الترويحية
بهدف مهاري وتكتيكي



obeikandi.com

اسم اللعبة : تنس الفريق (1)



* الهدف - الإحساس بالكرة - تنمية مهارة الاستقبال والتمرير.

السرعة - التفكير التكتيكي في تغيير المساحات.

* الملعب والأدوات - ملعب ٢٠ × ١٠ م ينصفه شبكة في منتصفه - كرة قدم.

* عدد المشتركين - فريقان - كل فريق ٢: ٥ لاعبين.

* طريقة اللعب - يقف اللاعبون على الخط الخلفي من الملعب كل في ملعبه يقوم

أحد اللاعبين بركل الكرة بقدمه فوق الشبكة ويجرى في عكس

اتجاه عقرب الساعة حول مساحة الملعب ويأخذ مكاناً جديداً

خلف ملعب الخصم إلى نصف الملعب الآخر وبعد أن ترتد

الكرة يقوم اللاعب التالي بلعبها ويجرى إلى نهاية الملعب

الآخر، ليكرر عكس الأول. أى لاعب لا يستطيع الوصول

للكرة أو يقوم بركلها خطأ تحتسب على فريقه نقطة ويتحول

الفريقان والكرة مستمرة في الملعب ويتم التبديل.

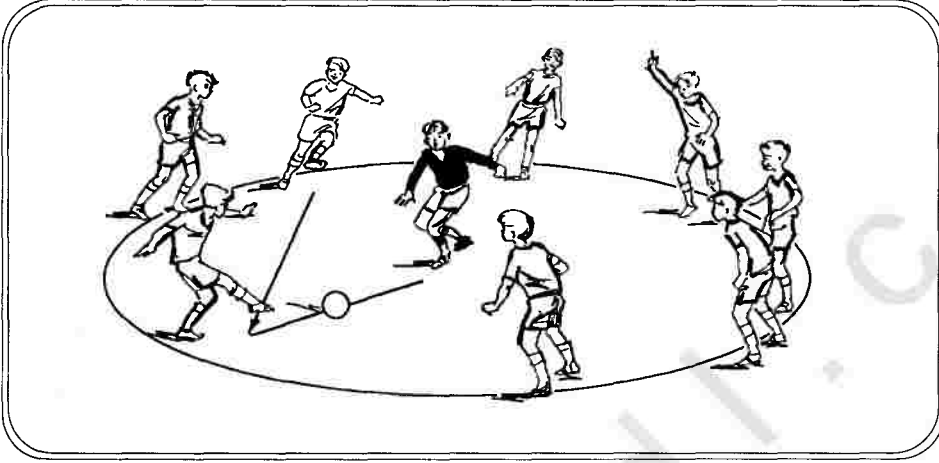
* تحديد الفائز - أقل اللاعبين في عدد النقاط.

* تطوير اللعب - البدء من الرقود على الظهر في الجرى.





اسم اللعبة : الأتير (٢)



*** الهدف** تنمية دقة التمرير بجانب القدم الداخلى وتطوير القدرة على قطع التمريرات.

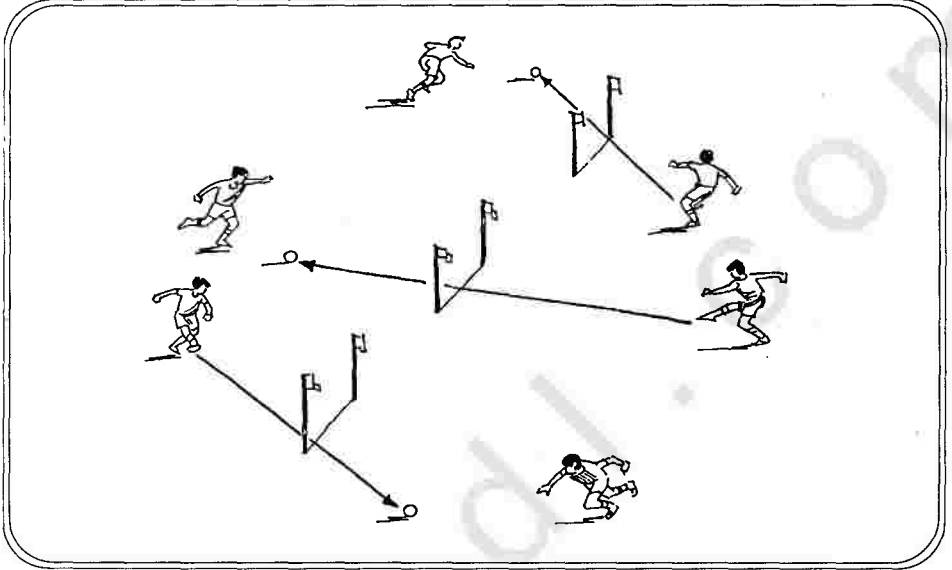
*** الملعب والأدوات** دائرة قطرها ٢٦م تقريبا بداخلها لاعب - كرة قدم.
*** عدد المشتركين** من ٦ - ٨ لاعبين.

*** طريقة اللعب** يقف اللاعبون على حدود الدائرة بينما يقف أحدهم بداخلها يحاول لاعبو المحيط تمرير الكرة فيما بينهم عبر الدائرة فى حين يحاول لاعب داخل الدائرة قطع الكرة، يمكن التمرير فى أى اتجاه عبر الدائرة ويتم التمرير فى الحال (على الطائر) عند قطع لاعب المنتصف الكرة يبدل المكان مع اللاعب الذى مررها، لا يسمح إلا باستخدام الجزء الداخلى للقدم. ويخطأ اللاعب إذا كانت التمريرة أعلى من مستوى الرأس.

*** تحديد الفائز** اللاعب صاحب أقل زمن فى التواجد داخل الدائرة أو الذى لم يدخلها قط.

*** تطوير اللعب** التمرير بوجه القدم الأمامى أو غيره وهكذا - تضيق مساحة الدائرة - استخدام أكثر من كرة - اللعب من لمستين ثم من لمسة.

اسم اللعبة : إضداد الخصم (٢)



* **الهدف** تنمية التمرير المباشر والتصويب المباشر وبعد الاستلام - التحرك الدفاعي التالي السريع.

* **الملعب والأدوات** منطقتان للعب مساحة كل منها ٢٠ × ٦ م توضع رايتان في منتصف كل منطقة على بعد ٥ م، كرة قدم.

* **عدد المشتركين** فريقان - لاعب في كل فريق بنصف ملعبه.

* **طريقة اللعب** يقوم كل لاعب بالتسديد لرمى المنافس مسجلا - ويسجل الهدف عندما تركز الكرة من خلف خط القاعدة خلال رايتا

الرمى. في حالة خروج الكرة بعيدا عن الرايتين تعطى للمنافس ولا تحتسب هدفا، وتحتسب الأهداف المسجلة بالتسديدات المباشرة بالضعف يتم تغيير جوانب الملعب بعد مرور نصف الوقت وعلى كل فريق حساب أهدافه المسجلة.

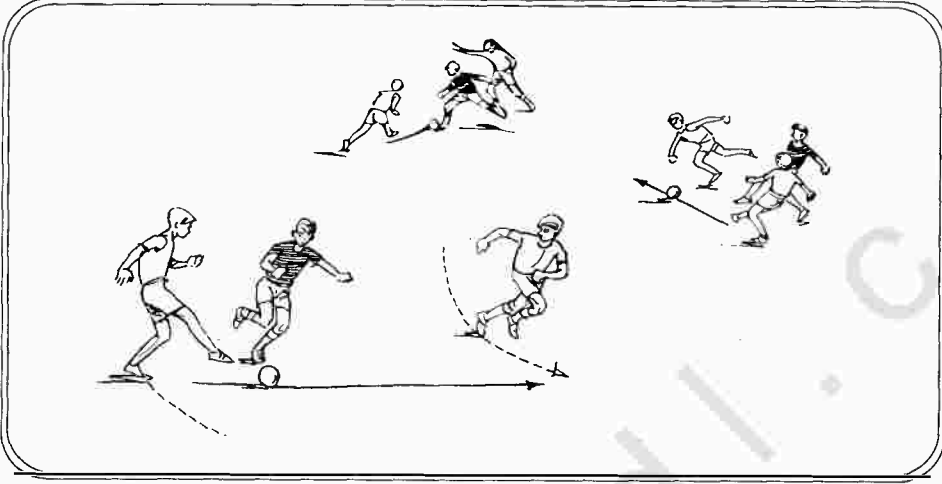
* **تحديد الفائز** الفائز هو اللاعب صاحب العدد الأكبر من الأهداف بعد زمن محدد.

* **تطوير اللعب** تصغير المساحة بين الرايتين - تحديد نوع الركل - الركل من الحركة.





اسم اللعبة : تناطح طريق (2)



* الهدف تطوير دقة وسرعة التمريرات وقطع التمريرات للمدافعين.

* الملعب والأدوات ملعب ٨×٨ م ذو ثلاثة أقسام متساوية - كرة قدم.

* عدد المشتركين ثلاثة فرق في كل قسم ثلاثة لاعبين.

* طريقة اللعب يحاول لاعبو المساحتين الخارجيتين من التمرير فيما بينهم عبر

لاعبى منطقة الوسط مع محاولة عدم السماح لهم بلمس الكرة

بينما يحاول هو اعتراضها، يلمس اللاعب الكرة مرة واحدة

لإعادتها، يجب ألا ترتد الكرة العالية على الأرض أكثر من

مرة واحدة، يحتسب الخطأ على اللاعب إذا لمس الكرة أكثر من

مرة أو تركها ترتد أكثر من مرة أو قطعها لاعب الوسط أو

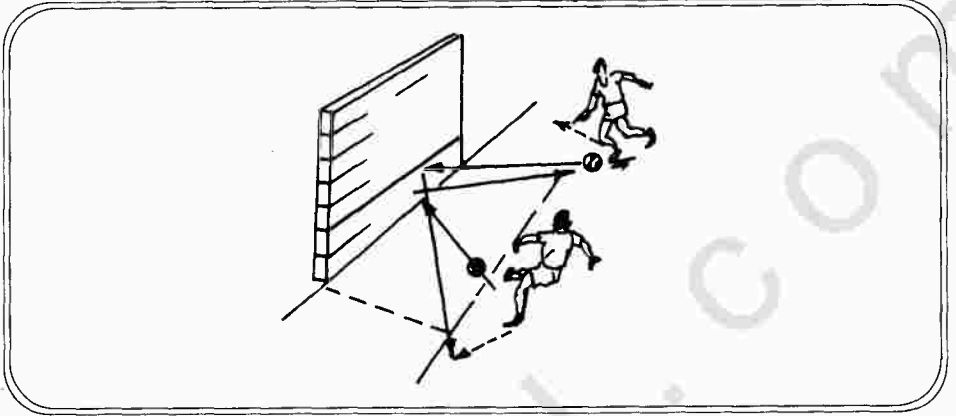
خرجت كرتة خارج الحدود، يجب تبديل المراكز بين اللاعبين

بانتظام.

* تحديد الفائز يفوز الفريق صاحب أقل أخطاء، ويتم تبديل الفرق.

* تطوير اللعب تحديد نوع الركل أثناء التمرير.

اسم اللعبة : اسكواش كرة القدم (٥)



*** الهدف** الرشاقة - تحسين سرعة الاستجابة - دقة التمرير والتصويب السريع - التحركات الواعية والتركيز.

*** الملعب والأدوات** حائط مواجه عرض ١٠م عليه خط بارتفاع ٢م عن الأرض وعلى بعد ٤م من الحائط رسم خط خلف منطقة لعب بعرض ١٠م.

*** عدد المشتركين** فريقان كل فريق مكون من لاعبين - كرة قدم.

*** طريقة اللعب وشروطه** تبدأ المباراة بركلة أمامية من خط ال ٤م وتتغير خدمات الإرسال بعد كل خطأ، ويحتسب الخطأ في الحالات الآتية: عندما ترتد الكرة من الأرض بين الجدار وخط الأربعة أمتار، عندما تصطدم الكرة بالحائط أسفل خط ٢م، عندما ترتد الكرة من الأرض في منطقة اللعب أكثر من مرة واحدة، عندما تلعب الكرة أكثر من مرة واحدة بواسطة نفس اللاعب، يجب أن ترتد الكرة مرة واحدة في منطقة اللعب قبل إعادتها بعد إرسالها تجاه الحائط من على خط الأربعة بواسطة الفريق الآخر، ويحتسب الخطأ بنقطة واحدة للمنافس.

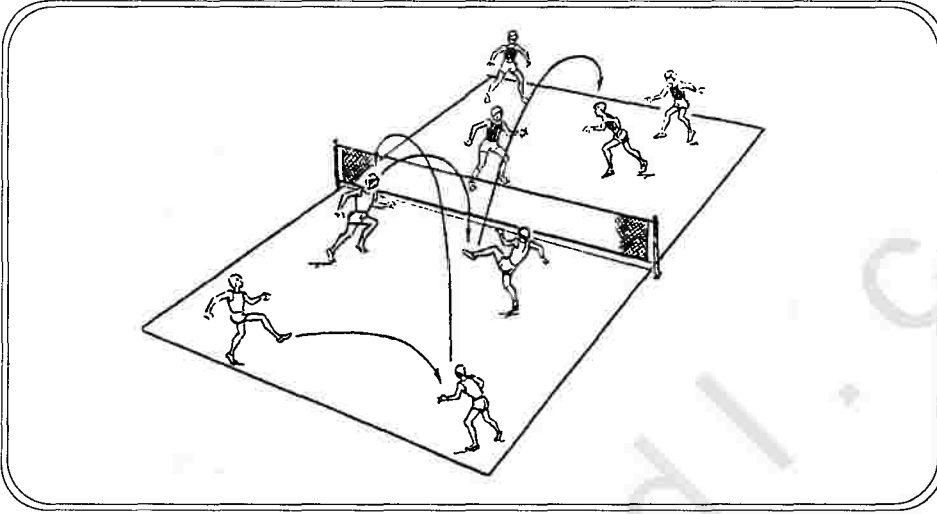
*** تحديد الفائز** يفوز باللعب الفريق الأكثر نقاطا.

*** تطوير اللعب** زيادة ارتفاع خط ال ٢م، تقليل عدد اللاعبين، استخدام كرة أصغر حجما.





اسم اللعبة : كرة القدم الطائرة (٦)



* الهدف

تنمية مهارة الركل وتطوير اللعب الجماعي السريع .

* الملعب والأدوات

ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ م تنصفه شبكة ارتفاعها ١م - وكرة قدم .

* عدد المشتركين

فريقان كل فريق مكون من ٣ : ٤ أفراد مرقمين من ١ : ٣ أو ٤ .

* طريقة اللعب

كل لاعب له رقم بحيث ترسل الكرة من خط القاعدة الخلفي

* وشروطه

لأحد الفريقين بواسطة لاعب تختلف في كل مرة حيث يتحرك

الفريق صاحب الإرسال في كل مرة يحق له الإرسال مع

عقارب الساعة في شكل دائري حتى يصل كل لاعب لركلة

الإرسال، يسمح لكل فريق لمس الكرة ٣ مرات ويمكن للاعب

لمسها مرتين بعد أن يلمسها زميل له بين المرتين ولا يسمح

بارتدادها أو لمسها باليد بل بالقدم أو الرأس فقط، ويتغير

الإرسال عند مخالفة ما سبق أو خروج الكرة خارج الحدود أو

لمس الشبكة عند الإرسال .

* تحديد الفائز

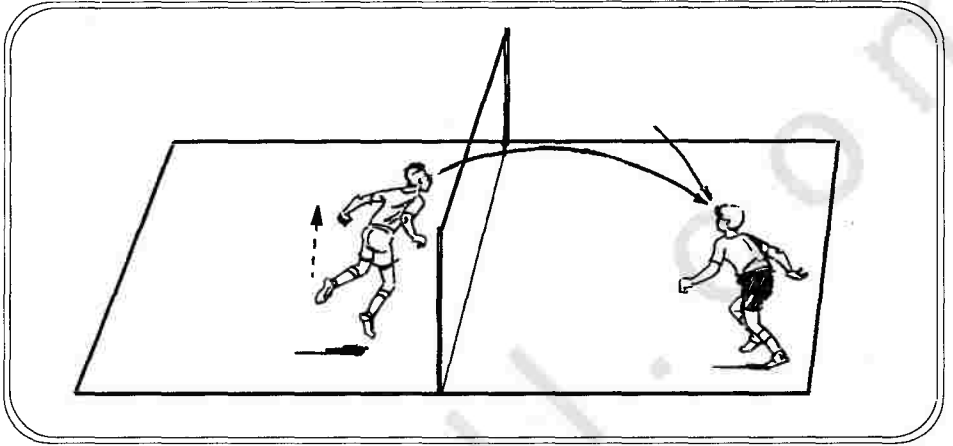
يفوز باللعب الفريق الأكثر نقاطا .

* تطوير اللعب

يمكن تقليل عدد اللاعبين - زيادة عدد الكور إلى

كرتين - زيادة ارتفاع الشبكة .

اسم اللعبة : تنس كرة القدم (٧)

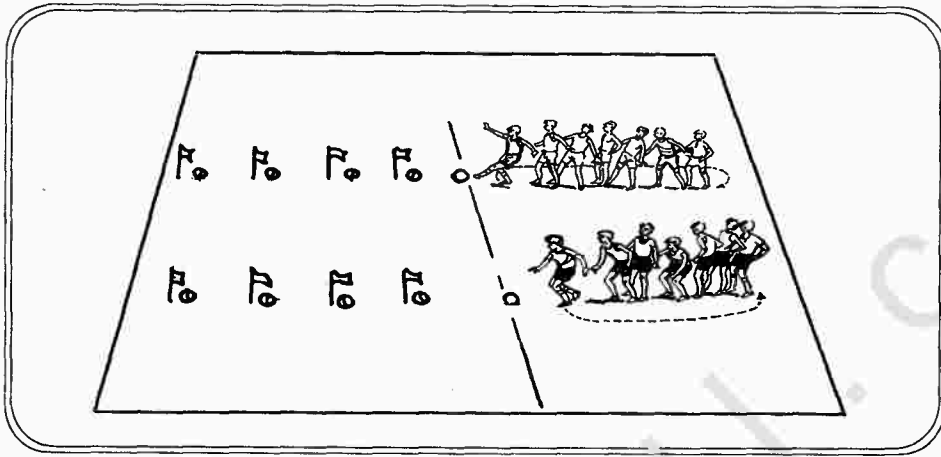


- الهدف** تنمية مهارة ركل الكرة بالقدم وضرب الكرة بالرأس .
- الملعب والأدوات** ملعب مساحته ١٢×١٦م ينصفه شبكة ارتفاعها ١م مخطط بالجير، كرة قدم .
- عدد المشتركين** لاعبان (١:١) أو (٢:٢) .
- طريقة اللعب** كل لاعب في نصف ملعبه يرسل أحدهما الكرة من خلف خط القاعدة الخاص به للنصف الآخر مباشرة راكلا إياها بالقدم لتمر من فوق الشبكة، يسمح بارتداد الكرة قبل إعادتها لمرة واحدة فقط، ويسمح بلمس الكرة بالقدم أو بالرأس فقط لمسة واحدة أو اثنين فقط ثم ترد، لكل لاعب حق الإرسال طالما لا يخطئ ويتغير الإرسال عند الخطأ كلمس الكرة للشبكة عند الإرسال أو خروجها خارج حدود الملعب أو لمسها باليد أو أكثر من لمستين أو ارتدادها من الأرض أكثر من مرة .
- فحيد الفائز** يفوز اللاعب الأكثر نقاطاً .
- تطوير اللعب** يمكن زيادة المساحة - تحديد نوع الركلة - تخفيض عدد اللمسات - زيادة ارتفاع الشبكة .





اسم اللعبة : جميع الكرات (٨)



* **الهدف** تنمية سرعة الأداء لمهارة الجرى بالكرة - التوافق - الترويح - التوقف بالكرة.

* **الملعب والأدوات** ٨ أقماع (كونزات) أو ٨ رايات، ٨ كرات طبية ١ ك، ٢ كرة قدم. مربع ٢٠ × ٢٠ م تقريبا.

* **المساحة** يقف اللاعبون في قطارين خلف الأقماع ومع كل لاعب في

* **طريقة اللعب** مقدمة القطارين كرة قدم ويقف الجميع خلف خط البداية يبدأ

* **وشروطه** اللاعبون الأوائل في كل قطار عند سماع إشارة المدرب بالجرى

بالكرتين وعند أول قمع يوقف الكرة ويحمل الكرة الطبية ويعود

ليضعها عند خط البداية وهو يجرى بالكرة ويكرر ذلك حتى

القمع الرابع ثم يعود ليقف الكرة أمام زميله الثاني الذي حمل

الكرة الطبية بين يديه ليعيد توزيع واحدة بعد واحدة والفريق

الفائز هو من ينهي اللعبة مبكرا باستنفاد كل لاعبيه.

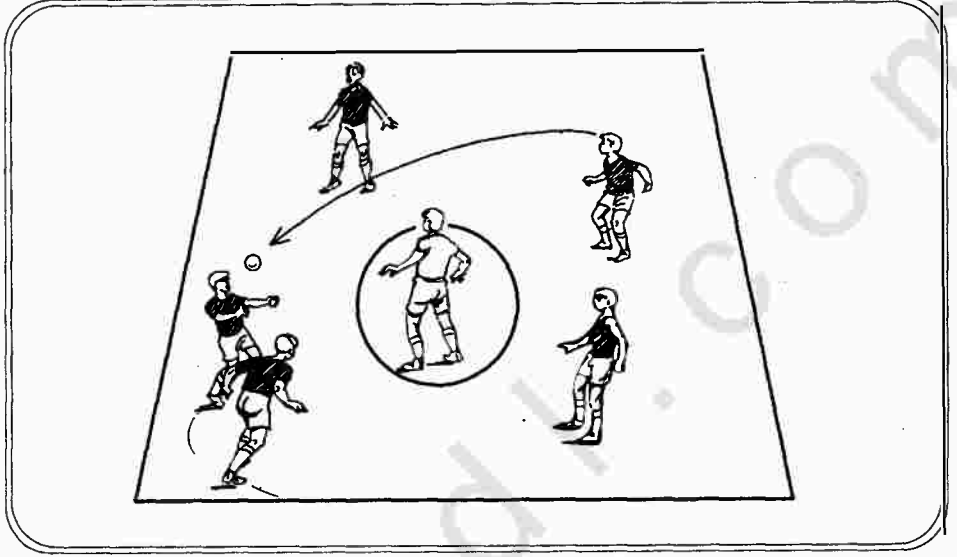
يمكن تغيير عدد الأقماع ويكشف المدرب حسب مستوى البراعم

* **تطوير اللعب** والناشئين بقمع أو أكثر - يتم تغيير الكرات الطبية بأى أداة أخرى.

يمكن أداء اللعبة بدون كرة قدم - يمكن عمل تمرير عند الوصول

إلى القمع ويعود بالكرة الطبية ثم يأخذ الكرة مرة أخرى.

اسم اللعبة : الكرة في الهواء (٩)



* الهدف تنمية القدرة على التحكم في الكرة والاستقبال للتحضير للعب

في الهواء - الترويح .

* الملعب والأدوات ٤ رايات + كرة قدم .

* المساحة مربع ١٠ × ١٠ م .

* عدد المشتركين ٥ لاعبين .

* طريقة اللعب يقف أربعة لاعبين منتشرين داخل المربع بينهم لاعب تبدأ اللعبة

وشروطه بأن يمرر اللاعبون الأربعة الكرة عالياً دون سقوط فيما بينهم

ويحاول اللاعب الحائر لمس أو قطع الكرة بشرط ألا يخرج من

الدائرة وألا تلعب أى كرة بين الزملاء إلا بشرط أن تمر داخل

هذه الدائرة ويحسب أقل لاعب يتمر داخل الدائرة على أن

يتم تبديل الزملاء من تقع منه الكرة يدخل الدائرة أو بالترتيب .

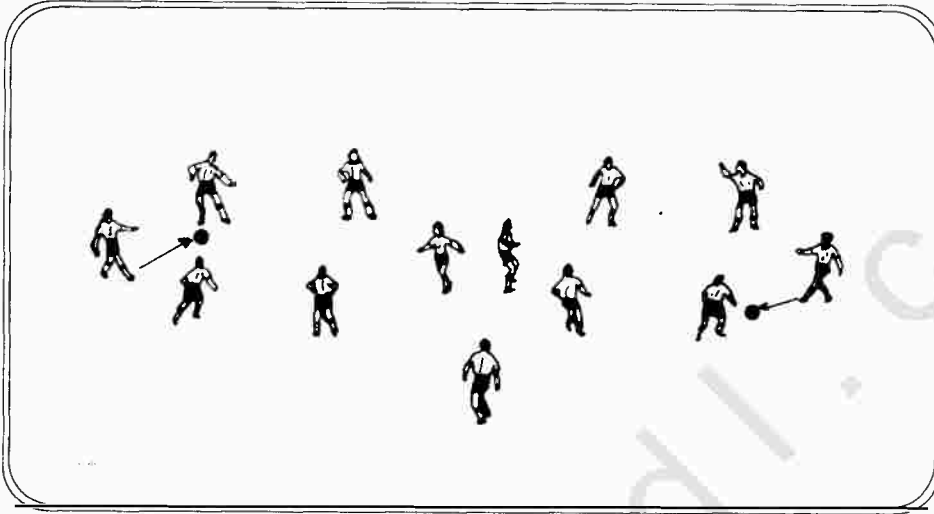
* تطوير اللعب زيادة مساحة الدائرة - اللعب للزملاء بأرقام محددة - اللعب

الحر - تغيير عدد اللمسات .





اسم اللعبة : الكرة الطائرة (١٠)



* الهدف سرعة التمرير ودقته .

* الملعب والأدوات نصف ملعب كرة القدم - دوائر نق ١٠ م - كور قدم .

* عدد المشتركين مفتوح - كل دائرة بها ٥ لاعبين .

* طريقة اللعب اللاعبون فى دوائر كل دائرة معها كرة تمرر الكرة من اللاعب

للزميل المجاور له عندما يذكر المدرب كلمة قف فإن اللاعب

الذى معه الكرة يخرج خارج الدائرة، يكرر اللعب حتى يبقى

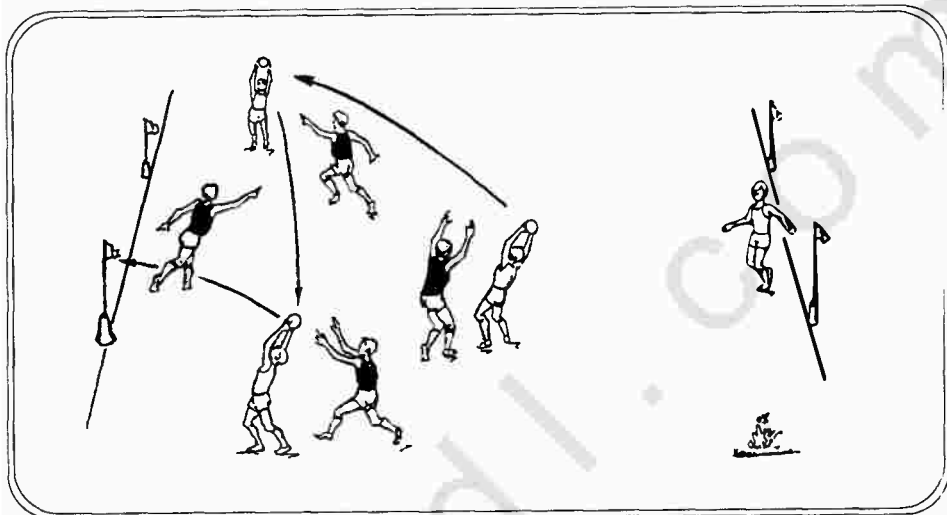
لاعب واحد مع ملاحظة التحرك .

* تحديد الفائز اللاعب الذى يبقى هو الفائز .

* تطوير اللعب تحديد نوع التمريرة - التمرير من الجلوس طولاً - أوضاع

مختلفة .

اسم اللعبة : تمرير (مبة) التماس (١١)



* **الهدف** الإحماء ، وتنمية سرعة التحرك بدون كرة، رؤية الملعب، الدقة في أداء رمية التماس .

* **الملعب والأدوات** أعلام ، كرة قدم ، منطقة الـ ١٨ .

* **عدد المشتركين** فريقان ، كل فريق ٤ لاعبين .

* **طريقة اللعب** يتبادل لاعبو الفريقين رميات التماس لمحاولة تسجيل هدف في

وشروطه مرمى الفريق الآخر .

* **تحديد الفائز** الفريق الذى يسجل لاعبه أكبر عدد من الأهداف .

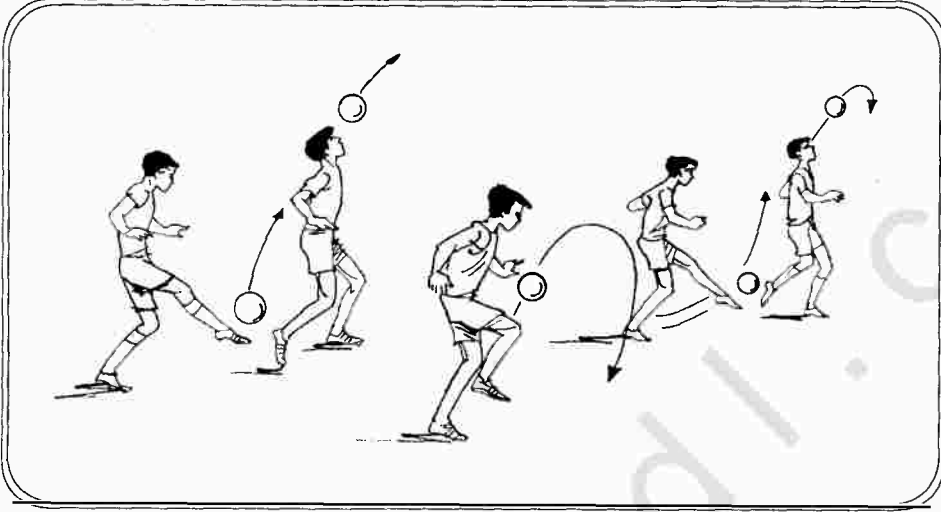
* **تطوير اللعب** أن يتم تبادل تمرير الكرة عن طريق رمية التماس أما تسجيل

الهدف فيكون عن طريق ضرب الكرة بالرأس .



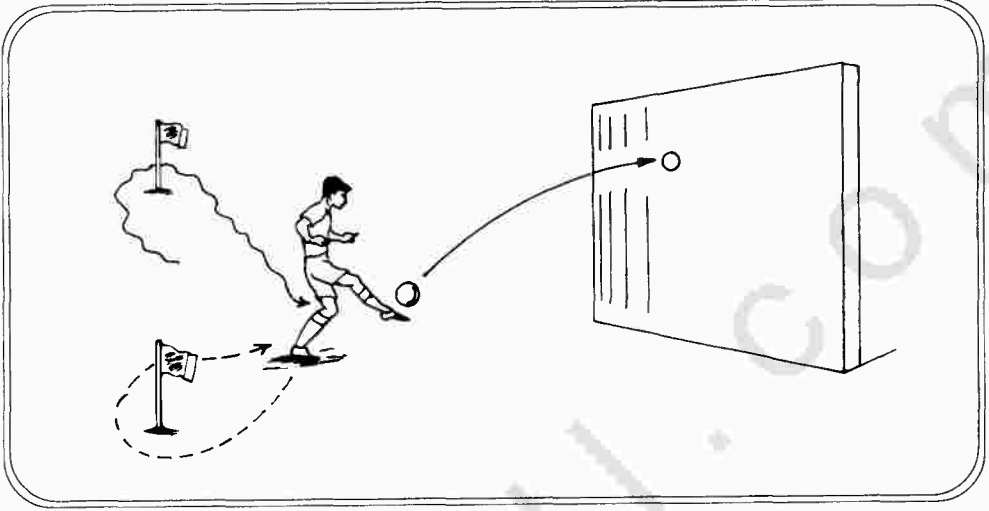


اسم اللعبة : مداعبة الكرة (١٢)



- * الهدف تنمية إحساس اللاعب بالكرة.
- * الملعب والأدوات دائرة نصف قطرها ١٠ م - كور قدم.
- * عدد المشتركين من ١٠ - ٢٠ لاعباً.
- * طريقة اللعب يقف اللاعبون داخل الدائرة بتنطيط الكرة على كل أجزاء الجسم (القدم - الركبة - الرأس - الكعب - الكتف . .) وفي حالة وقوعها منه يخرج خارج الدائرة وهكذا حتى يبقى لاعباً واحداً.
- * تحديد الفائز آخر لاعب يبقى.
- * تطوير اللعب - تحديد مساحة ٢ م لكل لاعب ينطط فيها.
- تحديد عدد المرات لكل عضو من أعضاء الجسم.
- شكل (٢) على الركبة (١) على الرأس (٢) على القدم.
- الدوران.
- التنطيط وكل (١٠) مرات يجلس على الأرض.
- تبادل الكرة بين زميلين.

اسم اللعبة : الكرة المرتدة (١٣)



* الهدف تطوير الركلات بأنواعها.

* الملعب والأدوات حائط أمامه مسافة ٣٠ م على بعد ١٠ م منه خط بدء لفريقين.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق ١٠ لاعبين - كور قدم.

* طريقة اللعب يقف اللاعبون قطارين أمام الحائط خلف خط البدء أمام الدليل

وشروطه لكل قاطرة كرة عليه عند البدء أن يركلها تجاه الحائط بقوة

ويجربى ليقف خلف قاطرته فترتد الكرة للاعب الثانى الذى

يسيطر عليها ثم يركلها مرة أخرى ويتكرر العمل .

* تحديد الفائز القاطرة التى تنهى عملها أولا .

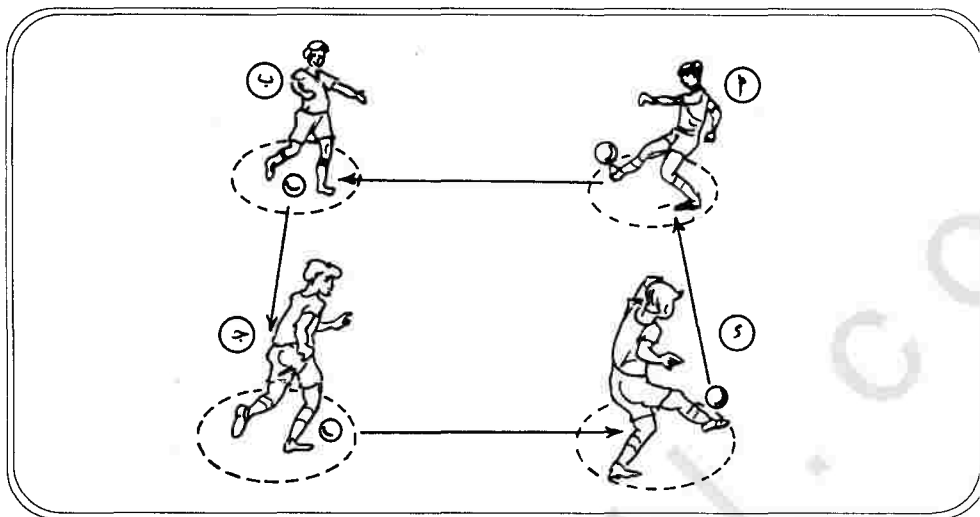
* تطوير اللعب الركل لنوع معين - الركل بدون سيطرة - تغيير اتجاه الجرى

للجربى بالظهر .





اسم اللعبة : كرة المخطات (٤)



* الهدف تنمية مهارة الركل .

* الملعب والأدوات ٤ دوائر على شكل مربع طول ضلعه ٥ م - كرات قدم .

* عدد المشتركين أكثر من مجموعة - كل مجموعة ٤ لاعبين - كل لاعب في دائرة .

* طريقة اللعب يقف كل لاعب في دائرته قطر الدائرة ١ م - كل دائرة على

ورأس مربع الكرة في الدائرة (أ) يقوم اللاعب (أ) بركلها إلى

(ب) الذي يسيطر عليها ويكرر إلى (ج) وهكذا حتى (د) مع

حساب الزمن .

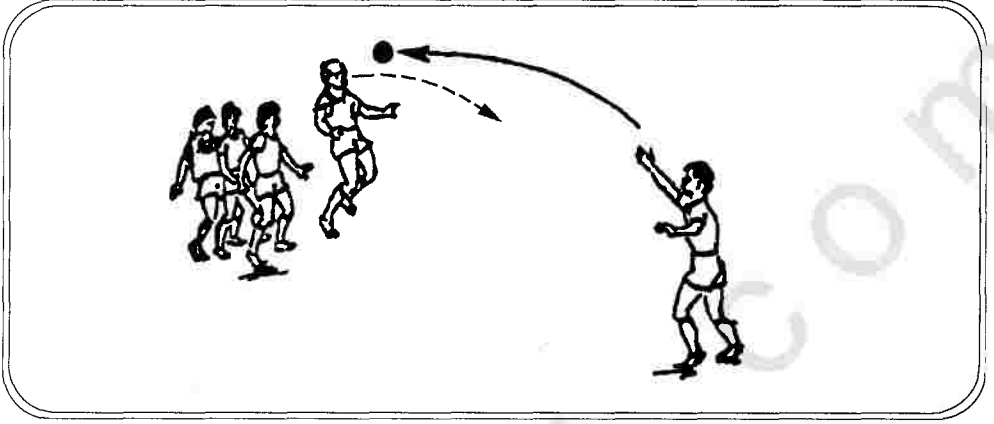
* تحديد الفائز المجموعة صاحبة الزمن الأقل في الدورة الواحدة .

* تطوير اللعب تغيير نوع الركل - الركل المباشر دون السيطرة - الركل دون

نزول الكرة الأرض - استخدام أكثر من كرة - التمرير والكرة

على الرأس فقط .

اسم اللعبة : القطار الترنسي (١٥)



* الهدف تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس .

* الملعب والأدوات مفتوح .

* عدد المشتركين أكثر من قطار كل قطار ٤ أفراد أمام كل قطار قائد .

* طريقة اللعب يقف القائد على بعد ٥ م من القطار أمامه - يبدأ اللعب برمي

وشروطه القائد الكرة بيده للاعب الأول الذي يردها برأسه للقائد ثم

يجلس فورا ويكرر القائد العمل مع الثاني والثالث والرابع

وهكذا دورا واثنين مع حساب الزمن .

* تحديد الفائز المجموعة التي تنهى عدد دوراتها أولا .

* تطوير اللعب امتصاص الكرة مرة على الرأس ثم ردها للقائد - تنطيط الكرة

بعد امتصاصها على الصدر ثم رفعها بالقدم للرأس وردها

للقائد .

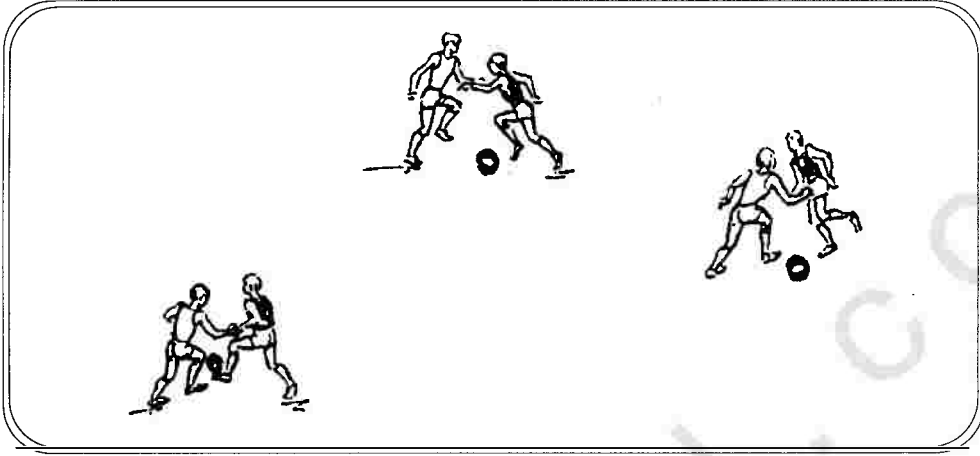
- عمل قطار يلف ويجرى سريعا للخلف للدوران حول

العلامة فور انتهاء اللاعب الأخير من الكرة .





اسم اللعبة : المحاورة (١٦)



★ **الهدف** تطوير مهارة الخداع بالكرة والتحكم فيها من خلال نسيج جمالي من المناطق الثلاث والإنهاء السريع للهجمات.

★ **الملعب والأدوات** دائرة نصف قطرها ١٠ م.

★ **عدد المشتركين** ثلاثة أزواج من اللاعبين أو ٤ في كل دائرة - كور قدم.

★ **طريقة اللعب** يقوم كل لاعبين بالمحاورة، أحدهما يحاور الآخر ويحاول

وشروطه اقتناص أو تشتيت الكرة، وذلك في حدود الدائرة مع حساب

مدة احتفاظ كل لاعب بالكرة مع تغيير اللاعبين لوضعهما.

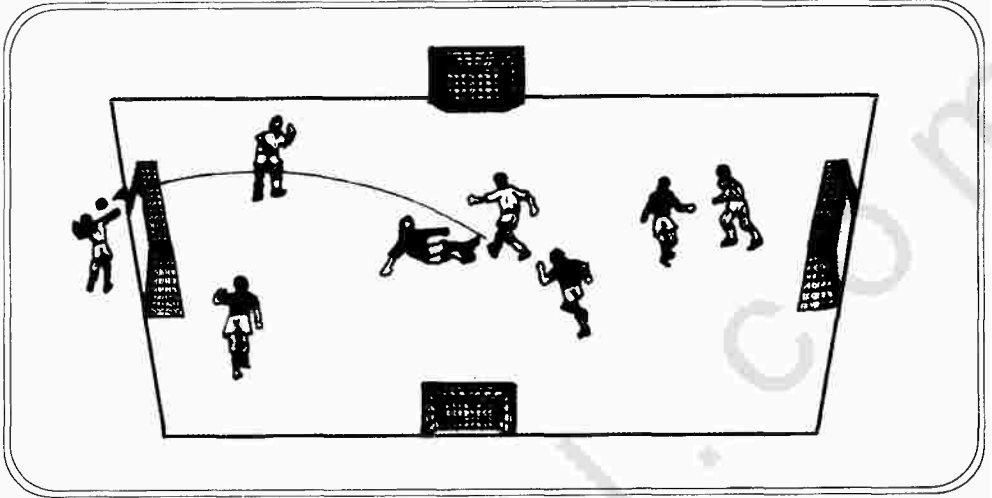
★ **تحديد الفائز** اللاعب صاحب الزمن الأكبر في الاستحواذ على الكرة.

★ **تطوير اللعب** تحديد زمن المحاورة واستحواذ الكرة للاعب فيحسب خلال

دقيقة كم مرة استخلص المدافع الكرة من المستحوذ أو شتها.

- تضيق مساحة الدائرة على الـ ٣ أزواج اللاعبين.

اسم اللعبة : الأهداف المعكوسة (١٧)



الهدف تنمية مهارة الركل بالتمرير القصير بوجه القدم.

الملعب والأدوات نصف ملعب كرة القدم - هدفان أو ٤ أهداف - كور قدم.

عدد المشتركين من ٤ - ٦ لاعبين لكل فريق (فريقان).

طريقة اللعب توضع الأهداف معكوسة في نصف ملعب كرة القدم يبدأ

وشروطه اللعب بإسقاط الكرة في منتصف الملعب بين رئيس الفريقين.

وعن طريق التمرير السريع القصير بوجه القدم ومن لمسة واحدة

بعد السند لكل لاعب يتم محاولة كل فريق في إحراز هدف

في مرمى الخصم المعكوسة مع حساب الزمن مع تطبيق جميع

قانون كرة القدم عدا التسلسل.

خديعة الفائز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف في الزمن المحدد.

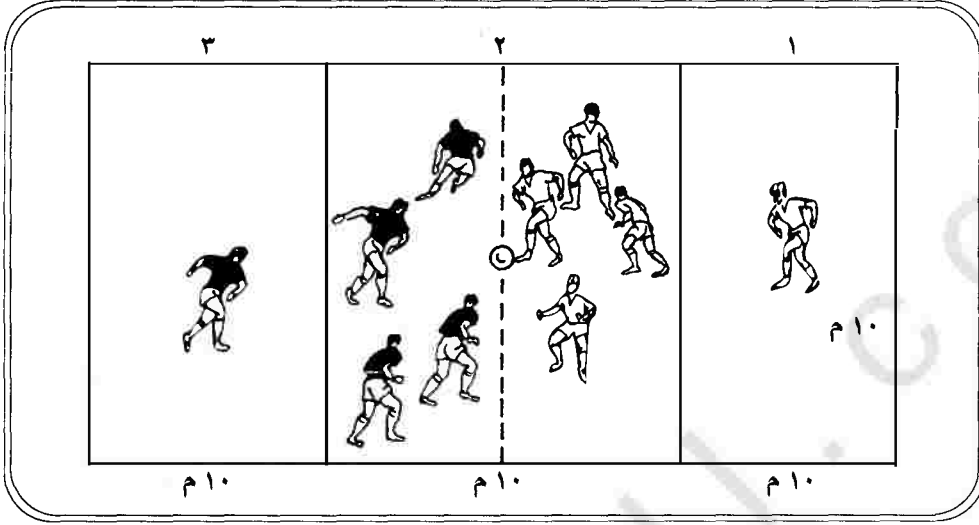
تطوير اللعب زيادة عدد الأهداف المعكوسة إلى ٤ أهداف لكل فريق هدفين.

- تغيير نوع التمرير .. تقليل عدد اللمسات إلى لمسة واحدة.





اسم اللعبة : مسترغ القتراب (١٨)



* الهدف تنمية مهارة الجرى بالكرة.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ٣٠ × ١٠م يقسم ٣ أقسام كل قسم ١٠ × ١٠م - كرة قدم.

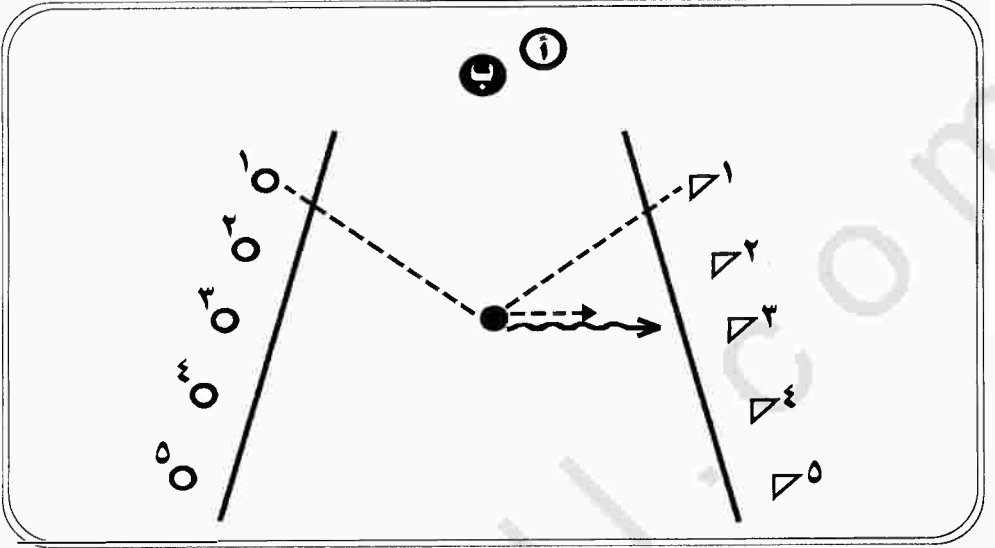
* عدد المشتركين فريقان كل فريق ٣ - ٦ لاعبين.

* طريقة اللعب يوجد بالملعب منطقة وسطى للتمرير ومنطقتين خلفيتين للجري بالكرة يتم التمرير بالكرة في منطقة الوسط بين أعضاء الفريق المستحوذ وعلى الفريق الآخر اقتناص الكرة. يحاول المستحوذ دخول منطقة العشرة أمتار الخلفية للخصم بالكرة ثم الجرى بها حتى نهاية الملعب دون أن يلمسه أحد من الخصوم باليد (اللمس فقط على الظهر) إذا نجح تحتسب له نقطة وإذا فشل تنقل الكرة للفريق الآخر - على أن يكون في المنطقة الأخيرة لكل فريق لاعباً واحداً فقط.

* تحديد الفائز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقاط.

* تطوير اللعب تحديد نوع التمريرات - زيادة مساحة الملعب.

اسم اللعبة : اختطاف الكرة (١٩)



* الهدف تنمية مهارة الخداع- السرعة- حماية الكرة- الضغط على الخصم.
* الملعب والأدوات مستطيل ٣٠ × ١٠م عند نهاية نقطة خط البداية، في المنتصف - كرة قدم.

* عدد المشتركين من ٤ - ٦ لاعبين لكل فريق.

* طريقة اللعب يصطف كل فريق على خط بدايته - يرقم اللاعبون من ١ - ٤
عندما ينادى حكم الوسط على رقم ما مثلاً (٢) يخرج اللاعب
رقم (٢) من كلا الفريقين جرياً تجاه الكرة عند منتصف الملعب
وشروطه

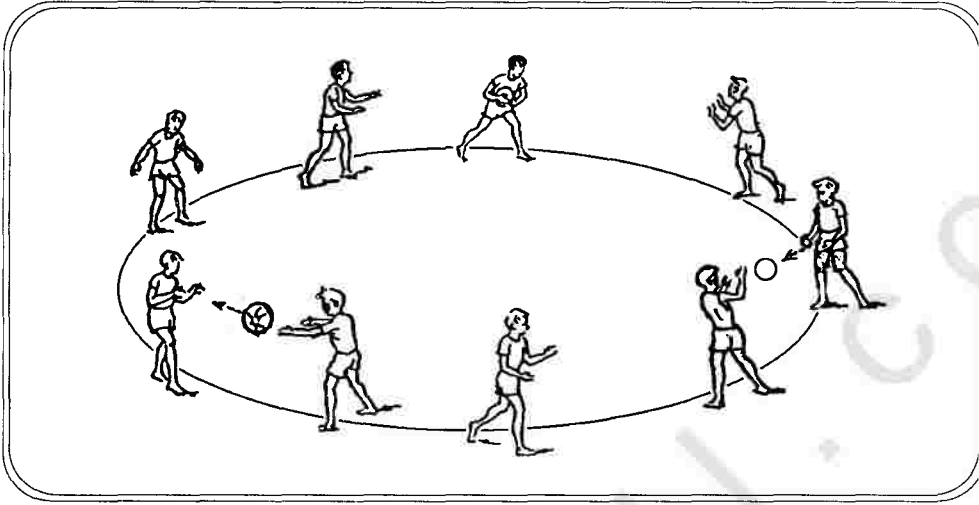
بعد الجري حول الراية على ألا يدخل أحدهما في منطقة الآخر
يحاول كلاهما اختطاف الكرة بالقدم قبل الآخر أو عن طريق
الخداع والمحاورة وعندما يحصل أحدهما عليها يجرى بها عائداً
لخط بدايته بالكرة. إذا نجح المستحوذ في الوصول لخطه أخذ نقطة
لفريقه وإذا نجح الآخر في لمسة قبل ذلك أحرز نقط لفريقه.

* تحديد الفائز الفريق الحائز على أكثر نقاط.
* تطوير اللعب تغيير وضع البدء للجلوس طولاً - الانبطاح على البطن - الرقود على الظهر- يجرى اللاعبان حول الرايتين أولاً ثم نحو الكرة.





اسـم الـلعـبـة : السـاقـيـة (٢٠)



الهدف تنمية مهارة تمرير الكرة.

الملعب والأدوات دوائر نصف قطرها ٥ م.

عدد المشاركين من ٥ - ١٠ لاعبين في كل دائرة.

طريقة اللعب يقسم اللاعبون لدوائر متساوية العدد مع كل لاعب كرة عند

وشروطه سماع الإشارة يقوم لاعبي كل دائرة بتمرير الكرة فيما بينهم مع

عقارب الساعة أو عكسها حسب ما اتفق عليه مع تحديد نوع

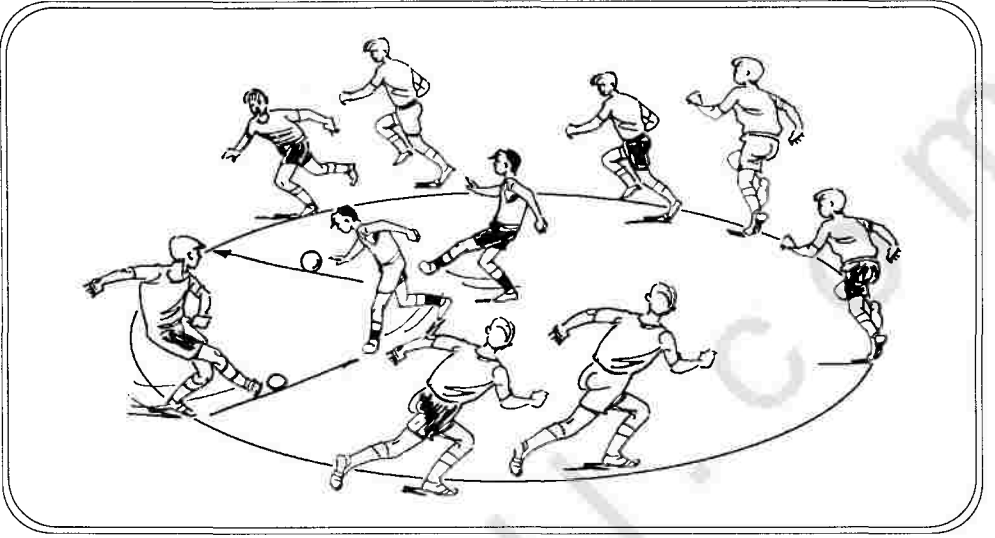
التمرير وعند سماع الإشارة الأخرى يتم التمرير عكس الأول

حتى تصل الكرة لأول لاعب كانت معه.

تحديد الفائز الدائرة التي تصل كرتها أولاً للاعب الأول.

تطوير اللعب زيادة عدد الكور إلى كرتين لكل دائرة - تغيير نوع التمرير من

لمسة واحدة - تلعب باليد ثم بالقدم.

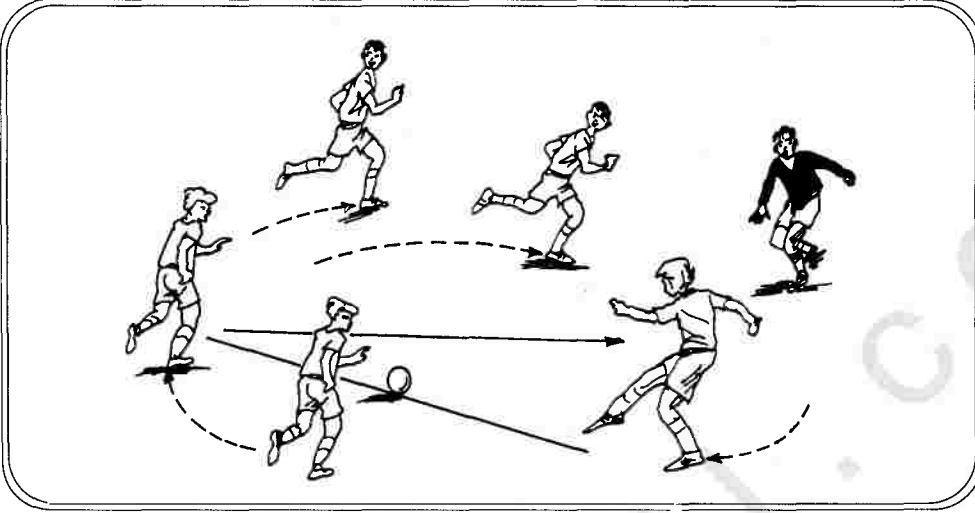


- * الهدف : تطوير مهارة التمرير باختلاف أنواع الركل .
- * الملعب والأدوات : دوائر نصف قطر الدائرة ١٠م - كور القدم .
- * عدد المشتركين : ٥ - ١٠ لاعبين على فريقين كل فريق له لون معين (أحمر + أخضر) .
- * طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون على هيئة دائرة (فريقان) أحدهما أخضر والآخر أحمر يقفون بتداخل على المحيط (أحمر-أخضر-أحمر ...) في داخل الدائرة يقف مندوب عن كل فريق مع كل منهما كرة عند إعطاء الإشارة يجرى اللاعبون على المحيط تجاه عقارب الساعة وفي نفس الوقت يمرر كل لاعب من الوسط الكرة لأعضاء فريقه على المحيط أثناء الحركة مع تغيير أنواع التمرير على تحديد المسابقة مسبقاً . إذا أخطأ أحد الفريقين في تمرير واستلام الكرة تحسب نقطة للفريق الآخر .
- * تحديد الفائز : يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط .
- * تطوير اللعب : استخدام كرتين لكل فريق مع زيادة لاعبي الوسط للاعبين لكل فريق ، تحديد نوع التمريرة - تغيير اتجاه الجري (بالظهر مثلاً) .



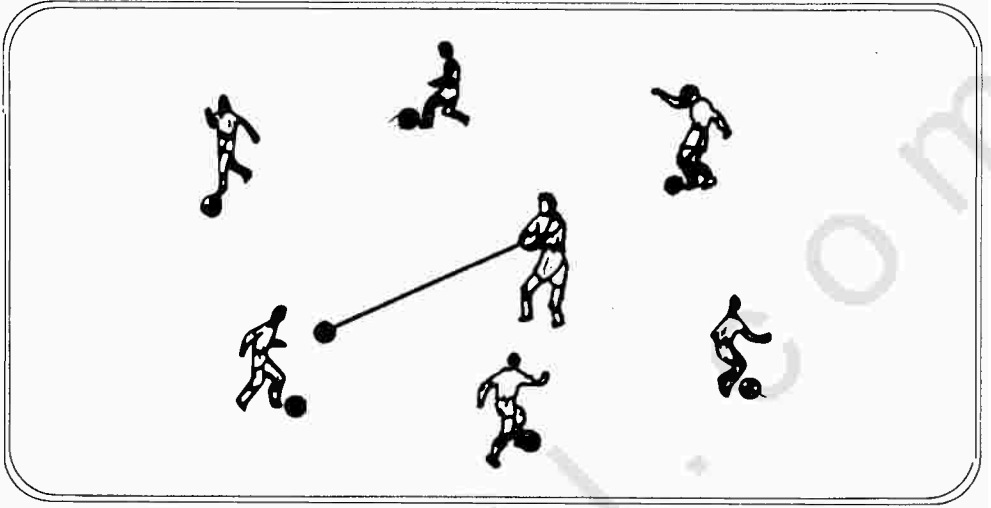


اسم اللعبة : الملص (٢٢)



- * **الهدف** تطوير التمرير السريع - تنمية مهارة قطع الكرات (جانب دفاعي) واتخاذ المكان المناسب لذلك.
- * **الملعب والأدوات** دائرة نصف قطرها ١٠ م.
- * **عدد المشتركين** اللاعبون في دائرة من ٥ - ١٠ لاعبين.
- * **طريقة اللعب** يقف اللاعبون على محيط الدائرة ويقف لاعب خارج الدائرة. يحاول اللاعبون التمرير فيما بينهم مع التغيير المستمر لنوع الركل وارتفاع الكرة. يحاول اللاعب خارج الدائرة وهو في حركة مستمرة خارج الدائرة الدخول فجأة واقتناص الكرة. إذا نجح يبدل مكانه اللاعب الذي أخطأ التمرير لا يسمح إلا بلمسة واحدة فقط للاعب على المحيط.
- * **تحديد الفائز** اللاعب الذي يبقى بلا أخطاء.
- * **تطوير اللعب** يؤدي نفس اللعبة من الجري - تؤدي نفس اللعبة بكرتين. ينادى على اسم اللاعب الممرر له - ثم على اسم آخر غيره.

اسم اللعبة : الطريقة المربعة (٢٣)



* الهدف تنمية مهارة الجرى بالكرة.

* الملعب والأدوات دائرة نصف قطرها ٢,٥ م - كرة يد مربوطة بحبل - كور قدم.

* عدد المشتركين من ٤ - ٦ لاعبين على محيط دائرة منهم لاعب وسط.

* طريقة اللعب يقف اللاعبون على محيط الدائرة مع كل لاعب كرة. يقف

وشروطه أحد اللاعبين داخل الدائرة عند المنتصف معه حبل فى نهايته

كرة يد مثبتة يبدأ اللعب بجرى اللاعبين بالكرة على المحيط فى

اتجاه واحد ويلف اللاعب بالكرة المربوطة بالحبل لتكسح ما فى

طريقها على المحيط ويحاول اللاعبون تفاديها بالقفز دون

الخروج عن المحيط عندما تصطدم الكرة المربوطة بأحد اللاعبين

يبدل مكان لاعب المركز.

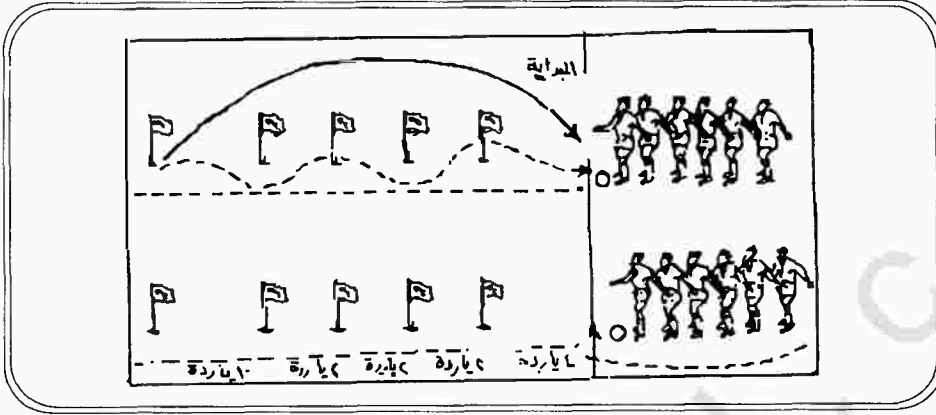
* تحديد الفائز اللاعب الذى يقفز دون ارتكاب خطأ أو فقد الكرة.

* تطوير اللعب تغيير اتجاه الجرى للجري العكسى - زيادة السرعة.





اسم اللعبة : التنجى التريزاجى (٢٤)



*** الهدف** تطوير مهارة الجرى بالكرة بالوجه الداخلى والخارجى للقدم كذلك مهارة المراوغة وسرعة الأداء والتمرير الطويل والتحرك بعد لعب الكرة مباشرة خططيا، السيطرة.

*** الملعب والأدوات** كما هو موضح ملعب مستطيل الشكل به مجموعة من الخطوط المستقيمة التى عليها علامة البداية ثم عدد أربع رايات بينهما مسافة ياردتين بين كل واحدة والأخرى فضلا عن وجود ٤ ياردات بين أول راية وعلامة البداية و ١٠ ياردات قبل راية النهاية.

*** عدد المشتركين** مجموعة من الفرق حسب عدد اللاعبين بحيث لا يزيد عدد الفريق عن ٦ لاعبين.

*** طريقة اللعب وشروطه** يجرى اللاعب الأول من كل قاطرة ومعه الكرة ليمر بها عبر الرايات ثم يصل إلى الراية الأخيرة بأقصى سرعة ويدور حولها ثم يلعب الكرة طويلة لزميله التالى ويعود بأقصى سرعة ويدور حولها ثم يلعب الكرة طويلة لزميله التالى ويعود بأقصى سرعة خلف المجموعة يسيطر عليها زميله ويكرر العمل ويفوز الفريق الذى ينهى ذلك أولا.

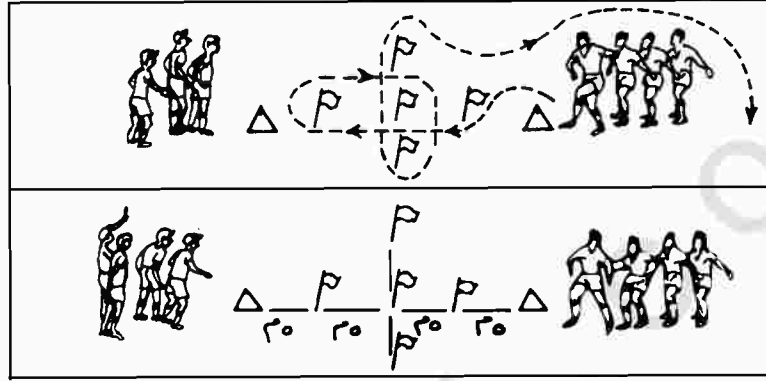
*** تحديد الفائز** الفريق الذى ينهى العمل أولا.

*** تطوير اللعب** - يمكن الجرى بكرتين معا.

- التحكم فى طريقة عودة الزميل.

- التحكم فى الرجل التى يجرى بها اللاعب.

اسم اللعبة : بيت جتا (٢٥)



*** الهدف** تنمية مهارة المراوغة والخداع - تنمية مهارة الجرى بالكرة - تنمية الرشاقة.

*** الملعب والأدوات** كما هو موضح بالرسم كل ملعب معد لفريقين ويمكن لفريق واحد وهو عبارة عن خمس رايات موضوعة على شكل خطين متقاطعين المسافة بينهما ٥م ويضع في البداية وعلى بعد ٥ متر أيضا راية أو كنز أو علامة مميزة + عدد من الكرات.

*** عدد المشتركين** بعدد الفريق مقسم لمجموعة فرق على ألا يزيد الفريق عن ١٥ أو ٦ ناشئين.

*** طريقة اللعب وشروطه** يقف كل فريق عند علامة البداية وعند سماع إشارة المدرب يجرى كل أول لاعب من خلال الرايات يتخطى الراية الأخيرة على مرمى البصر ثم العودة إلى المراكز والدوران حول الضلع الأوسط ثم تسليم الكرة للزميل الذي يليه.

*** تحديد الفائز** يحتب الفريق فائزا في حالة إنهاء لاعبيه السباق أولا.

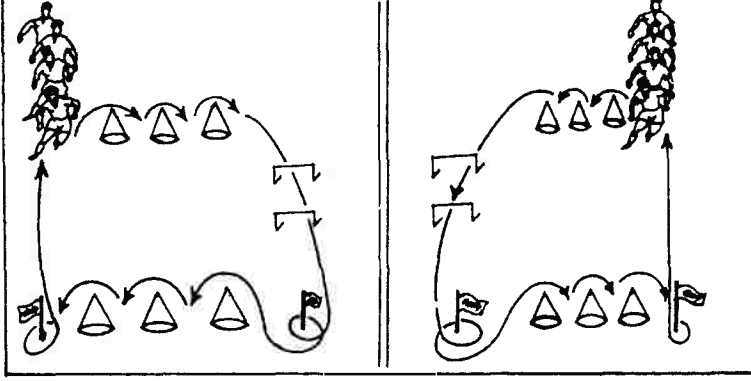
*** تطوير اللعب** - تؤدي اللعبة بكرة وبدون كرة.

- تؤدي اللعبة بالكرة في اليد محمولة أو دربل.





اسم اللعبة : المحطات التالية (٢٦)



* **الهدف** تنمية القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة والتمرير النصف عال ببطن القدم.

* **الملعب والأدوات** يتم استخدام ٦ - ٨ أقماع بالإضافة إلى من ٢ - ٤ حواجز مع ٤ رايات لفريقين فقط .

* **عدد المشتركين** فريقان كل فريق ٤ - ٦ لاعبين ويمكن زيادة عدد الفرق .

* **طريقة اللعب** عند الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة وفي يده الكرة بالوثب الجانبي ثلاث مرات من فوق الأقماع بالجانِب ثم يجرى للأمام ومن أسفل الحاجزين المنخفضين جدا إلى أن يصل للراية الأولى يلف من حولها ثم يثب عكس الاتجاه الأول وبالجانِب إلى أن يصل للراية الثانية يلف من حولها ثم يسقط الكرة من يده ويلعبها بباطن القدم لزميله التالى الذى يلتقطها ثم يقوم بتكرار العمل .

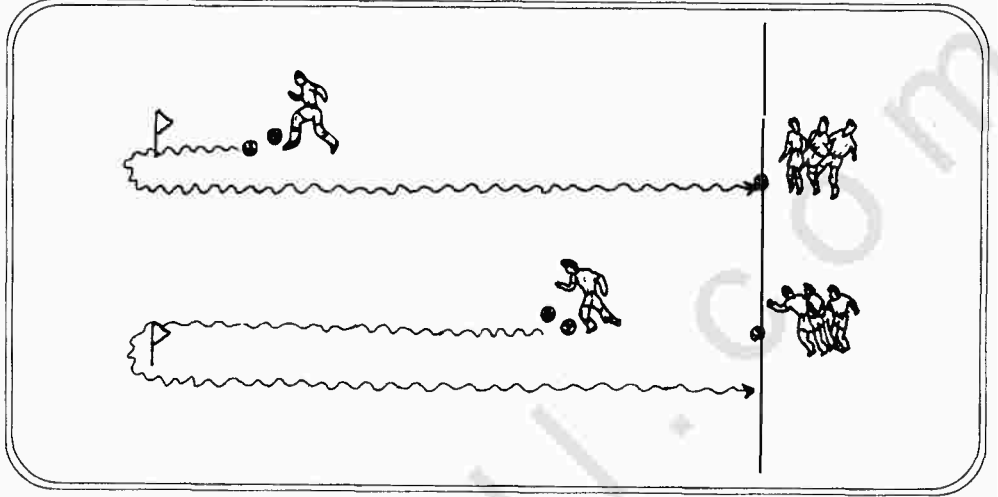
* **تحديد الفائز** الفريق الذى ينهى عمله أولا .

* **تطوير اللعب** - العودة جريا بالكرة بعد الراية الثانية .

- العودة دون سقوط الكرة مع تنطيطها .

- التصويب على هدف .

اسم اللعبة : سباق الكرتان (٢٧)



* الهدف تنمية التحكم بكلتا القدمين - الترويح .

* الملعب والأدوات أربع كرات ورايتين لفريقيين بمسافة ٢٠م كما هو موضح بالشكل .

* عدد المشتركين لا يزيد عن ٦ لاعبين فى كل فريق ويمكن اشتراك كل لاعبي الفريق وتقسيمهم فى فرق مختلفة .

* طريقة اللعب يجرى اللاعب الأول من كل فريق عند سماع الإشارة بالكرتين

وشروطه بين قدميه ودفعاً بهما إلى أن يلف خلف الراية ويعود ليوقف

الكرات خلف خط البداية ويلمس الزميل التالى ليكرر العمل ويقف هو خلف المجموعة .

* تحديد الفائز الفريق الذى ينهى العمل أولاً .

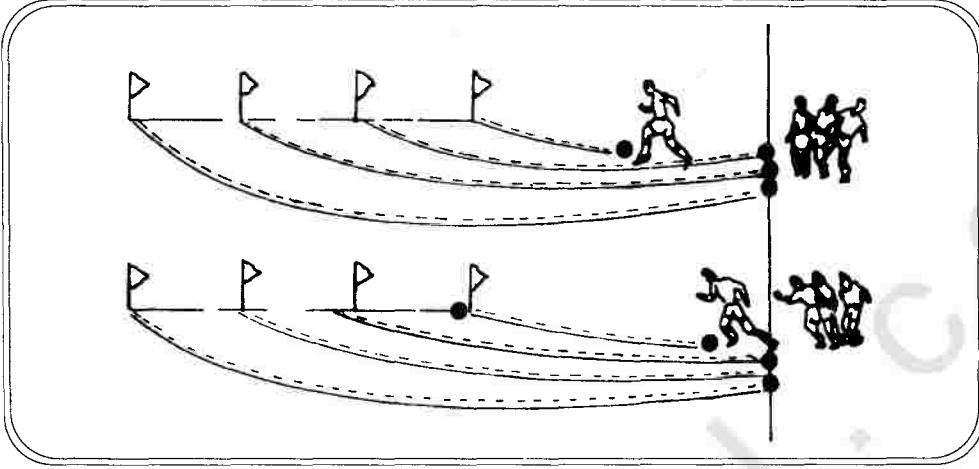
* تطوير اللعب - مسك كرة باليد وكنترول بالرجل .

- إضافة كرة طبية بين اليدين .





اسم اللعبة : رد البطانة (٢٨)



* الهدف سرعة الأداء - التركيز - الترويح - الجرى بالكرة والتحكم فيها .

* الملعب والأدوات كما هو موضح بالشكل خطى البداية والنهاية المسافة بينهما

١٤ م . يوضع على خط البداية ٤ كرات أمام كل فريق وعلى بعد ٨ م ٤ رايات المسافة بين كل اثنين ٢ م .

* عدد المشتركين يقسم الفريق إلى مجموعة فرق من ٤ - ٦ لاعبين .

* طريقة اللعب عند سماع إشارة البداية من المدرب يجرى اللاعب الأول من

كل فريق متحاذيا على الكرة ويضعها عند الراية ثم يعود جريا

دون كرة ليحصل على كرة أخرى ويعود ليضعها بجانب الراية

التالية ويكرر ذلك حتى تتحول الكرات الأربع بجوار الرايات

الأربع ثم يعود مسرعا ليلمس الزميل التالى الذى يعيد هذه

الكرات بنفس تسلسل الزميل الأول ويضعها على خط البداية

وهكذا .

* تحديد الفائز من ينهى العمل أولا كفريق أو كأفراد .

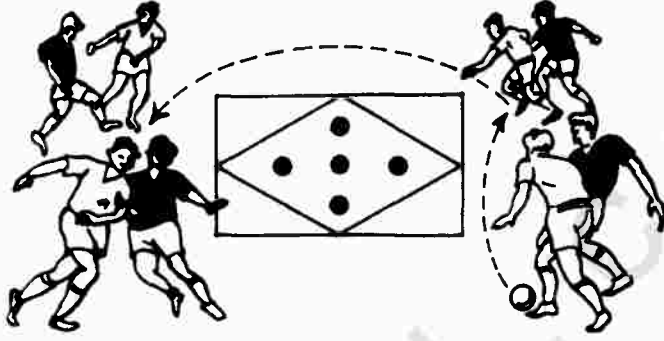
* تطوير اللعب - وجود طريقة للجرى أثناء العودة أو وضع عوائق .

- عدم نزول الكرة للأرض .

- وجود حائط صد فى البداية يمرر عليها الكرة أثناء الذهاب أو

العودة .

اسم اللعبة : بلياردو كرة القدم (٢٤١)



* **الهدف** تنمية التمرير والتحرك بدون كرة وتغيير اتجاه اللعب ودقة التمرير والتصويب.

* **الملعب والأدوات** مستطيل مساحته 30×30 وفي وسطه مستطيل 5×5 به خمس كرات طبية - كرتان قدم.

* **عدد المشتركين** ٨ - ١٢ لاعباً في فريقين.

* **طريقة اللعب** يمرر الفريقان الكرة فيما بينهم دون دخول المستطيل الداخلي مع

وشروطه الضغط من كل فريق على الآخر لمحاولة الاستحواذ على الكرة

ويحاول كل فريق أن يمرر الكرة على الكرات الطبية للمساهمة يبدأ

اللعب دائماً من أى ركن للمستطيل ويلاحظ أن يبدأ اللعب

فريق سلبى ثم إيجابى للتدرج.

* **تحديد الفائز** الفريق الذى يحقق أعلى لمسات للكرة الطبية فى ثلاثة أنواع كل

شوط ٥ - ١٠ ق.

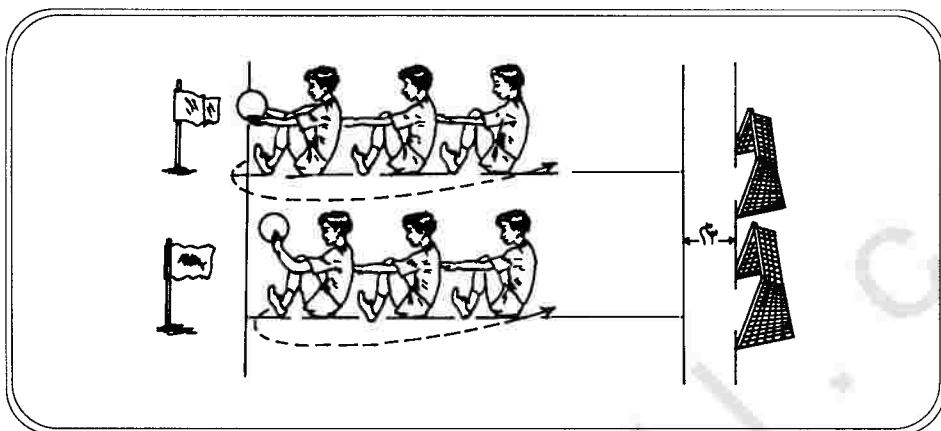
* **تطوير اللعب** أن يكون الفريق ٦ ضد ٣

- وضع أربع كرات طبية فى الأركان.





اسم اللعبة : تنطار الدحرجات (٣٠)



* **الهدف** تنمية الرشاقة + ضرب الكرة بالرأس + حراسة المرمى (مسك الكرة).

* **الملعب والأدوات** ملعب مستطيل الشكل طوله ١٠ م ويتوقف عرضه على عدد الفرق + كرة قدم لكل فريق في نهاية كل طريق مرمى وفي بداية كل طريق راية.

* **عدد المشتركين** أى عدد من الفرق كل فريق مكون من ٣ - ٥ لاعبين.

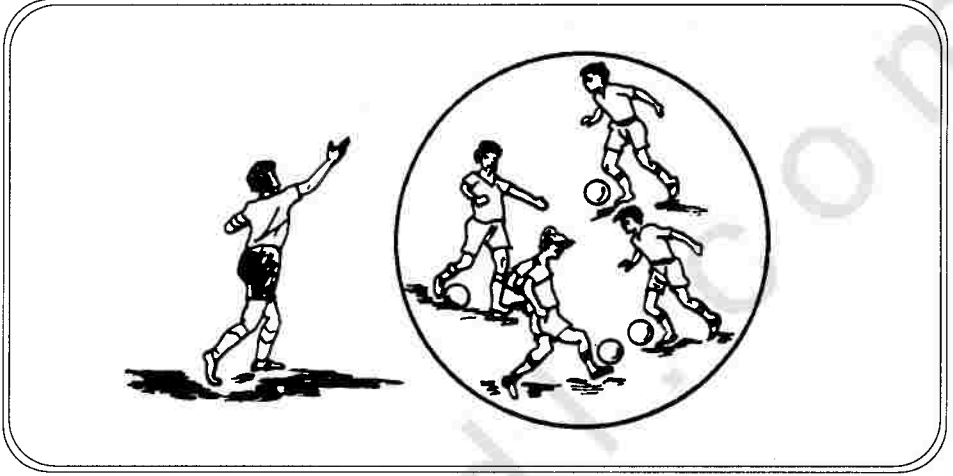
* **طريقة اللعب وشروطه** يبدأ اللعب بجلوس الثلاثة لاعبين وظهرهم للملعب فى شكل قاطرة والأول يمسك الكرة ويتدحرج للخلف ثم يلعب الكرة للخلف بالرأس لزميله التالى الذى يمسكها ويؤدى نفس الدور فى نفس الوقت يجرى الأول خلف المجموعة وهكذا حتى يصل الأخير إلى خط التصويب فيلعبها بخلف رأسه فى المرمى ثم يستحوذ عليها ويجرى الثلاثة لبيد الجميع من جديد ويحدد وقت من ٥ - ١٠ دقائق كمباراة.

* **تحديد الفائز** من يحقق أكبر عدد من الأهداف.

* **تطوير اللعب** - يمكن أن يحدد عدد مرات الوصول لخط النهاية ويلغى المرمى.

- يمكن أن تؤدى حركات بزيادة التحركات البدنية.

اسم اللعبة : الكرات الموسيقية (٣١)



* **الهدف** تنمية الجرى بالكرة (القدرة على التحكم) - الرشاقة - سرعة رد الفعل .

* **الملعب والأدوات** دائرة المنتصف + كرة لكل لاعب .

* **عدد المشتركين** من ٦ - ١٢ لاعباً .

* **طريقة اللعب** يجرى كل لاعب بالكرة ولا يخرج خارج حدود الملعب المحدد ولا يصطدم بزملائه، وعند سماع صفارة المدرب يترك اللاعب كرتة ويجرى ليجلس على كرة زميل له وآخر لاعب يجلس على الكرة يخرج .

* **خديد الفائز** آخر من يتبقى من اللاعبين .

* **تطوير اللعب** - يمكن أن يحدد المدرب لاعباً يمرر له الكرة عند سماع الصفارة

وبدلاً من أن يكون آخر لاعب يجلس على الكرة يكون اللاعب الذى لا يجد كرة يجلس عليها يخرج من اللعبة .

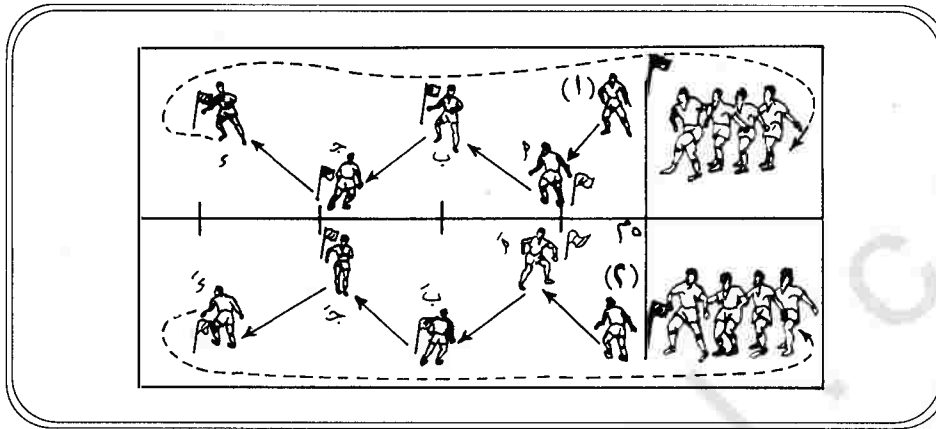
- يمكن أن يتم تغيير المهارة بالتنطيط أو ضرب الكرة بالرأس .

- يمكن أن تكون المساحة مستطيل أو مربع .





اسم اللعبة : تتابع التمرير (٣٢)



* الهدف تنمية التمرير - سرعة الأداء - التحرك بعد التمرير - الاستقبال الجيد.

* الملعب والأدوات ملعب مطيل الشكل ٢٠×١٥ م تقريبا.

بالإضافة إلى عدد ١٢ كونزاً أو راية بالإضافة إلى عدد من الكرات.

* عدد المشتركين فريقان مكونان من ٨ - ١٦ لاعباً لكل فريق أى من ١٦ - ٣٢ لاعباً.

* طريقة اللعب يقف ٤ لاعبين على الرايات بدون كرة ويقف كل اللاعبين

الباقين فى الفريق خلف الراية فى خط البداية وعند سماع

الإشارة يمر اللاعب الأول فى الفريق ١ ، ٢ إلى أ ، ويمررها

إلى ب ، بَ ويجرى مكانه ويتسلمها ب ، بَ ويلعبها إلى جَ ،

جََ ويجرى مكانهما ويحررها جَ ، جََ إلى دَ ، دََ ويجرى

مكانهما ثم يجرى دَ ، دََ لكى يقف خلف القطار فى بداية

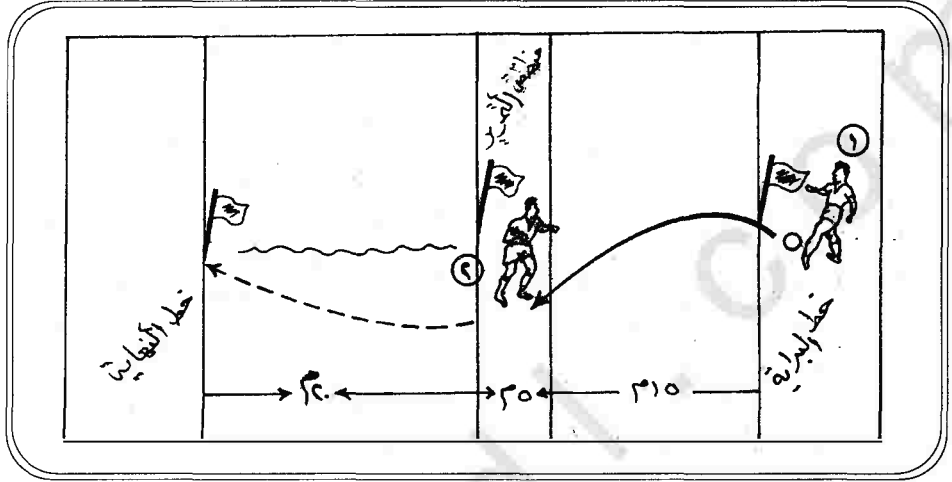
الملعب فى نفس الوقت الذى يكرر اللاعب الثانى ثم الثالث

وهكذا إلى أن يعود كل لاعب مكانه .

* تحديد الفائز الفريق الذى يعود لاعبيه إلى أماكنهم أولاً .

* تطوير اللعب يمكن أن تعدل المهارة إلى التنظيط أو تمرير الكرة بأى جانب من

جوانب الملعب أو لعب الكرة باليد والرأس .



* الهدف تنمية سرعة التحرك بعد التمرير - دقة التمرير - الاستقبال والدوران السريع - قوة الاستحواذ والانطلاق - سرعة رد الفعل.

* الملعب والأدوات ملعب طوله ٤٠م ويمكن عرض الملعب في بدايته وتنصيفه ونهايته ثلاث رايات وهناك دائرة أو خط بعد ١٥م الأولى وبمساحة ٥م كقطر لدائرة أو عرض مستطيل - كذلك كرة لكل لاعبين.

* طريقة اللعب يلعب اللاعب رقم (١) تمريرة طويلة داخل المستطيل أو الدائرة المحددة يستقبلها اللاعب (٢) ويستدير للجري في اتجاه راية خط النهاية في نفس الوقت الذي يجرى فيه اللاعب رقم (١) للحاق باللاعب رقم (٢) قبل وصوله للراية.

* تحديد الفائز اللاعب الفائز الأول إذا استطاع الاستحواذ على الكرة قبل وصولها للراية واللاعب رقم (٢) إذا وصل للراية بالكرة دون أن يفقدها.

* تطوير اللعب يمكن وضع هدف مكان الراية الثانية. يمكن أن يؤدي اللاعب الأول رمية تماس.



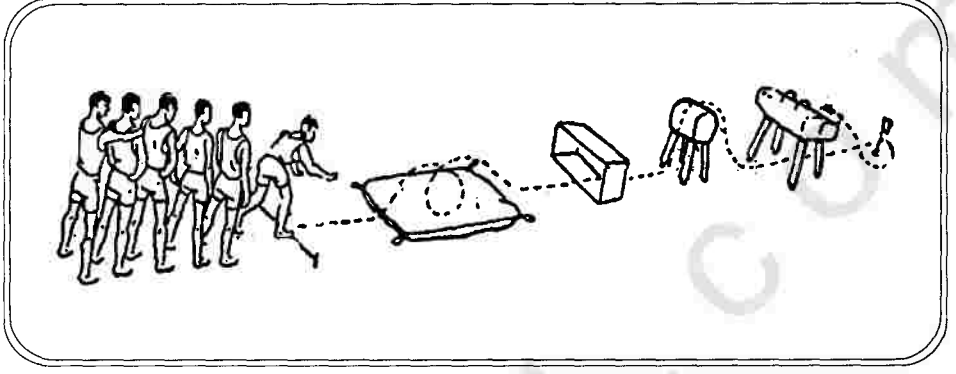


اسم اللعبة : السباق قبل العبور (٣٤)



- * **الهدف** تنمية القوة العضلية لعضلات الكتفين والظهر والرقبة - والتوافق.
- * **الملعب والأدوات** ملعب مستطيل الشكل يتناسب مع عدد اللاعبين وعروض الرايات أو الأقماع.
- * **عدد المشتركين** فريقان متساويان في العدد.
- * **طريقة اللعب** يبدأ المدرب بصفارته فتتحرك المجموعتان تحاول المجموعة (١) اللحاق بالمجموعة (٢) في حالة وصول الفريق (٢) أولا إلى خط النهاية دون أن تلمس الفريق (١) يحتسب عن كل لاعب نقطة ويحذف منها من لمس من الفريق.
- * **تحديد الفائز** من يصل من الفريق إلى خط النهاية دون أن يلمس أو من يلمس من مجموعة (١) قبل أن يصل خصمه إلى خط النهاية.
- * **تطوير اللعب** - يمكن أن يؤدي ذلك بكرة - يمكن أن تؤدي منافسة بين فريقين بالكرة على نفس المسافة ويكون خط البداية والنهاية مرميين.

اسم اللعبة : سباق الموانع (٣٥)



* **الهدف** تقوية عضلات الذراعين والكتف - التوافق والمرونة .

* **الملعب والأدوات** ملعب مستطيل الشكل مساحته تتوقف على عدد اللاعبين والفرق، راية وكرات طيبة أو كرات قدم وأقماع، وصندوق مقم + مرتبة + حصان .

* **عدد المشتركين** فرق متساوية العدد على ألا يزيد عدد الفريق عن ٥ لاعبين .

* **طريقة اللعب** يقف أول لاعب خلف خط البداية ومعه كرة أو بدون يجرى

وشروطه متدحرجاً ثم يدخل من تحت الصندوق ثم من فوق الحصان كما هو موضح بالشكل ويعود ويسلم الكرة للاعب الذى يليه .

* **تحديد الفائز** الفريق الذى ينتهى لاعبه أولاً .

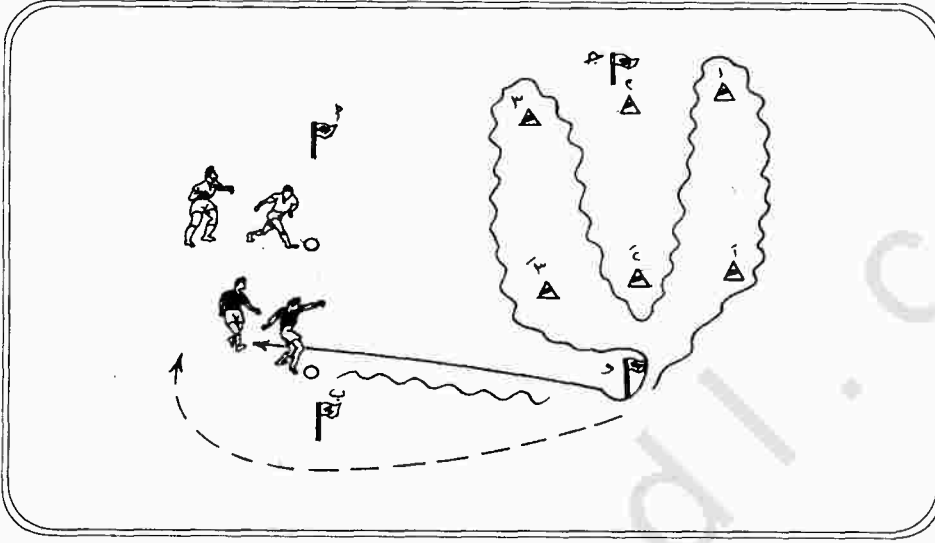
* **تطوير اللعب** - تكرار اللعبة بكرتين طبيتين أو كرتين قدم .

- يتم المزاوغة بعمل دربل بالكرة باليد بدلا من المشى بها فى أثناء العودة .





اسم اللعبة : الطرق المتغيرة (٣٦)



* الهدف تنمية مهارة الجرى بالكرة - التحكم العالى مع تغير ايقاع الجرى

- المراوغة - التركيز - سرعة الأداء - الرشاقة - التمرير.

* الملعب والأدوات كرتان وملعب مستطيل الشكل، و٤ رايات، و٦ أقماع.

* عدد المشتركين فريقان مكونان من ٤ - ٨ لاعبين.

* طريقة اللعب يجرى اللاعب الأول من الفريق خلف الرايتين أ، ب. يلتمان

القمع ١ ثم يعودان ليلما راية البداية ويكرر مع الأقماع ١،

٢، ٣، ١، ٢، ٣ ثم يجرى اللاعب الأول من فريق ب إلى

الراية د واللاعب الأول من فريق ٢ إلى الراية ج ليجرى في

خطين متقاطعين كما هو موضح بالرسم اللاعب الأول من

مجموعة أ يجرى من القمع ١ إلى ٢ ثم إلى ٣ ويعود إلى

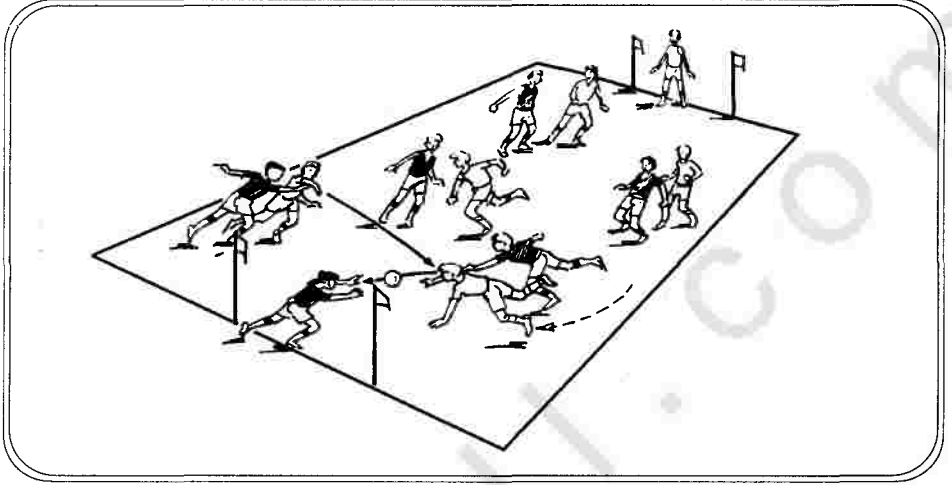
الراية د ويلف خلفها ثم يمرر الكرة إلى اللاعب رقم ٢ في

المجموعة خلف الراية (ب) ويكرر.

* تحديد الفائز الفريق الذى ينهى لاعبه السباق أولا.

* تطوير اللعب يمكن أن يؤدى بدون كرة - يمكن أن يؤدى على مرحلتين.

اسم اللعبة : كرة القدم المعلقة (٣٧)



* الهدف تنمية مهارات التحكم والميطرة فى الكرة - ضرب الكرة بالرأس.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل عرضه من ١٥ - ٢٥ وطوله من ٢٥ - ٣٥ م.

* عدد المشتركين فريقان مكونان من ٣ - ٦ لاعبين.

* طريقة اللعب يبدأ اللعب تمرير الكرة عالية دون أن تلمس الأرض أكثر من لمسة واحدة ولا تحرز الأهداف إلا بالرأس.

وشروطه المباراة على أشواط ثلاثة كل شوط ١٠ دقائق ويمكن تعديل الوقت.

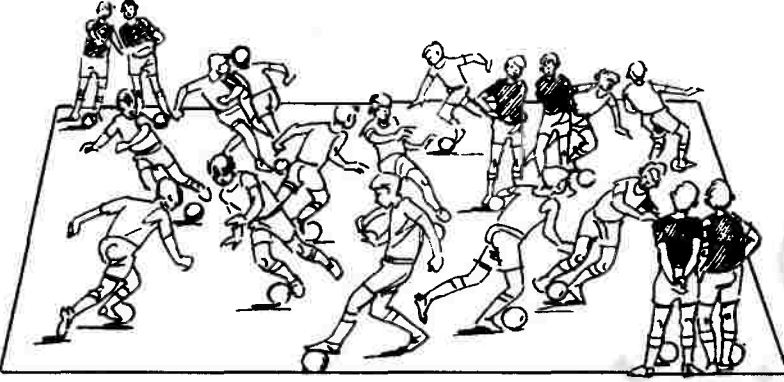
* تحديد الفائز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف.

* تطوير اللعب - يمكن أن تؤدى بالأيدى والأهداف بالرأس.
- يمكن أن تؤدى بالأيدى والأهداف بالقدم.





اسم اللعبة : اضرب واهرب (٣٨)



* الهدف تنمية القدرة على الاستحواذ على الكرة.

- تحسين الرؤية. - الرشاقة.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل تتناسب مساحته مع عدد اللاعبين - كرات بعدد اللاعبين.

* عدد المشتركين مفتوح.

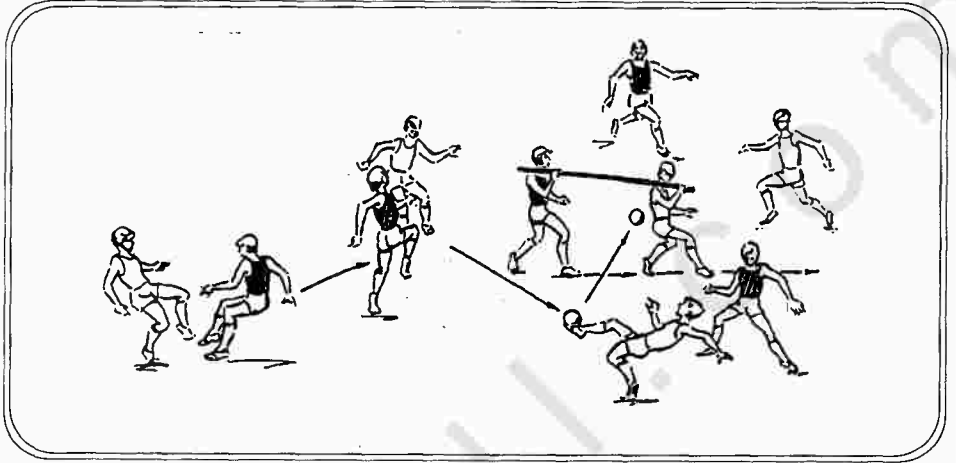
* طريقة اللعب تبدأ اللعبة بأن يجرى كل لاعب بكرته محاولا الاحتفاظ بها وللجوء للمساحات الخالية الديناميكية ثم يلي ذلك تشجيع اللاعب أن يحتفظ بكرته وأن يضغط على أى خصم بأن يلعب كرتة خارج المساحة المحددة مع ملاحظة أن شروط اللعب أن لا يخرج خارج المساحة وألا يعتبر خارج اللعب كذلك إذا خرجت كرة أى لاعب مدفوعة من لاعب آخر يعتبر خارج اللعبة.

* تحديد الفائز من يبقى أخيرا بكرته.

* تطوير اللعب - تؤدى نفس اللعبة بعمل تنطيط للكرة أو ضرب الكرة بالرأس بدلا من الجرى.

- يمكن زيادة زمن اللعبة بأن يدخل اللاعب المتطيل بعد إجراء معين مثل عمل انبطاح ولكن مع مد الذراع ٥ مرات أو الجرى حول المتطيل مع ملاحظة تحديد الفائز فى النهاية.

اسم اللعبة : الرمي المتكسر (٣٩)



* **الهدف** تنمية التحرك بالكرة وبدون كرة - دقة التصويب وقوة الملاحظة، والقدرات التوافقية.

* **الملعب والأدوات** ملعب مساحته ٣٠ × ٣٠ م ، عصا طويلة تستخدم كمرمي متحرك ، كرة قدم.

* **عدد المشتركين** فريقان ، كل فريق مكون من ٤ لاعبين.

* **طريقة اللعب** يكلف لاعبان بحمل العصا الخشبية واستخدامها كمرمي

وشروطه متحرك، بينما يحاول اللاعبون تجنب الأهداف أثناء تحرك المرمي.

* **خديعة الفائز** الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.

* **تطوير اللعب** - حمل المرمي في اليد بدلاً من الكتف.

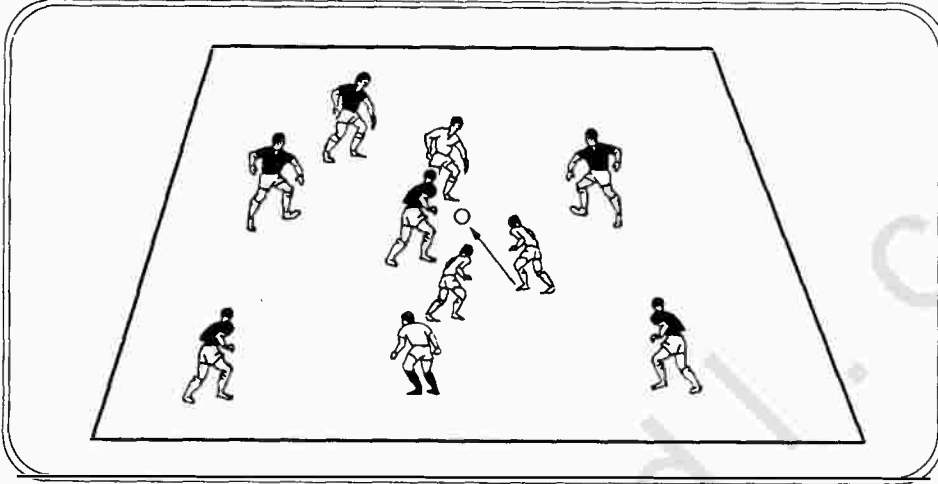
- مصاحبة حارس مرمي للمرمي المتحرك.

- تجنب الأهداف بالرأس.



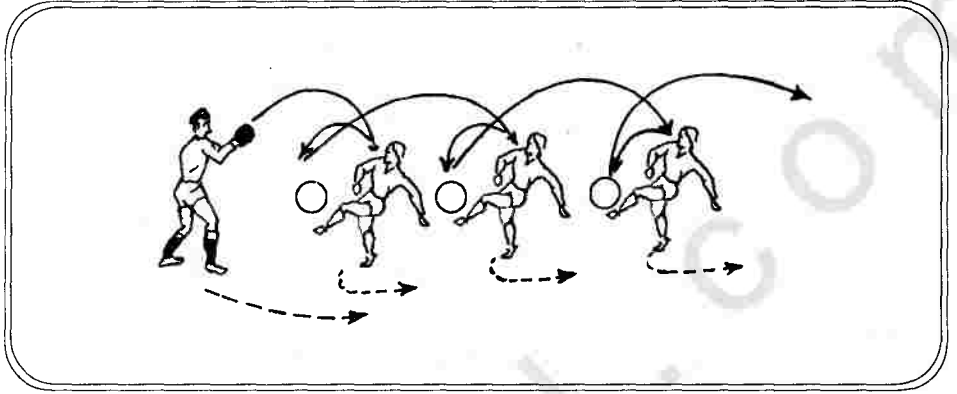


اسم اللعبة : دائرة الانتقام (١)



- * الهدف - الرشاقة - سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية - دقة التصويب.
- * الملعب والأدوات مربع طول ضلعه ٢٠ م + كرة قدم - دائرة مرسومة في وسطه قطرها ١ م.
- * عدد المشتركين ٦ إلى ١٥ لاعباً.
- * طريقة اللعب يقف اللاعبون في دائرة حول دائرة المنتصف وتوضع الكرة في دائرة المنتصف ينادى المدرب على لاعب يجرى يمسك بالكرة وشروطه ويجرى ليضرب اللاعبين الكرة ويعطى اللاعب دقيقة ويحسب عدد اللاعبين الذين تم ضربهم بخروجهم خارج المربع أو جلوسهم داخل الدائرة.
- * تحديد الفائز اللاعب الذى يسجل - فى الوقت المسموح له بملك الكرة - أكبر عدد من اللمسات للاعبين.
- * تطوير اللعب - يمكن أن يتحول اللاعبون الذين يتم لمسهم إلى تماثيل.

اسم اللعبة : التتابعات الحركية (٤)

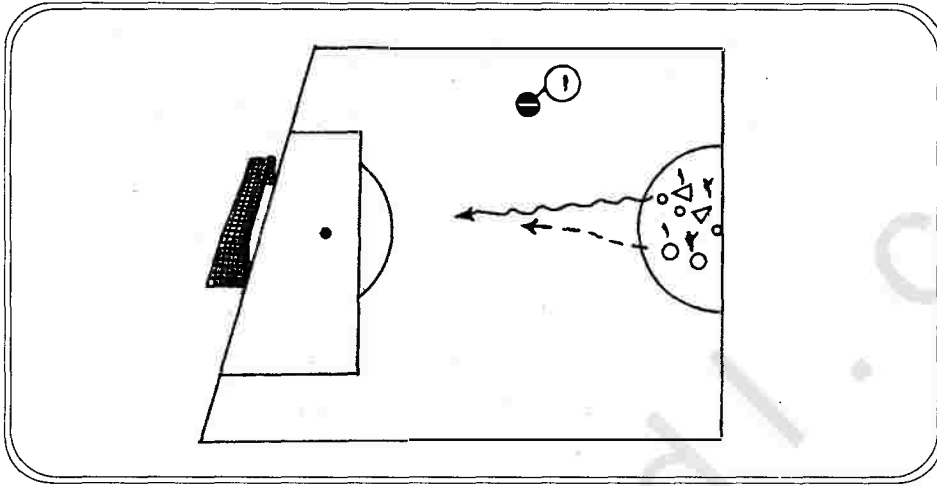


- * **الهدف** - تنمية مهارات التمرير الخلفى بالرأس - بالقدم - بالركبة.
- تنمية القدرة على النظر لتحديد الرؤية خلف اللاعب - الاستلام والتحكم.
- * **الملعب والأدوات** ملعب مستطيل الشكل 10×30 + عدد كرات قدم.
- * **عدد المشتركين** عدد من الفرق كل فريق مكون من ٢ - ٤ لاعبين.
- * **طريقة اللعب** يبدأ اللعب بأن ينطط الكرة اللاعب الأول من كل فريق الذى يقف خلفه باقى الفريق ولداخل الملعب ثم يلعب الكرة خلفه، يستقبلها زميله يكرر ثم يلعبها إلى الذى يليه فى نفس الوقت يجرى الأول خلف المجموعة وهكذا.
- * **فحيد الفائز** الفريق الذى يصل إلى خط النهاية دون أن يخل بشروط اللعبة بعدم لمس الكرة للأرض أو باللعب ووجود الملعب.
- * **تطوير اللعب** تحديد عدد اللحات - تحديد طريقة الأداء والسماح بالدوران المشروط.
- تحديد طريقة العودة بالجرى خلف المجموعة مثلا جانبى أو على أربع ... الخ.





اسم اللعبة : طريق المئات (٢٢)



★ **الهدف** تنمية سرعة التحرك بالكرة والتصويب - والقدرة على الاحتفاظ بالكرة أثناء الحركة.

★ **الملعب والأدوات** ملعب قانوني ومجموعة من الكرات.

★ **عدد المشتركين** فريقان كل فريق مكون من ٧ - ١٢ لاعباً.

★ **طريقة اللعب** يقف الفريق ومع كل لاعب كرة داخل الدائرة بعدما يعرف كل

لاعب من الفريقين زميله (يلبس كل فريق لون مخالف) ينادى

المدرّب على رقم يجري اللاعب بالكرة تجاه أى من المرميين

يحاول زميله من الفريق الآخر قطع الطريق والضغط عليه

ويحاول الآخر إحراز هدفاً، يعطى اللاعب ٣٠ ثانية لأداء

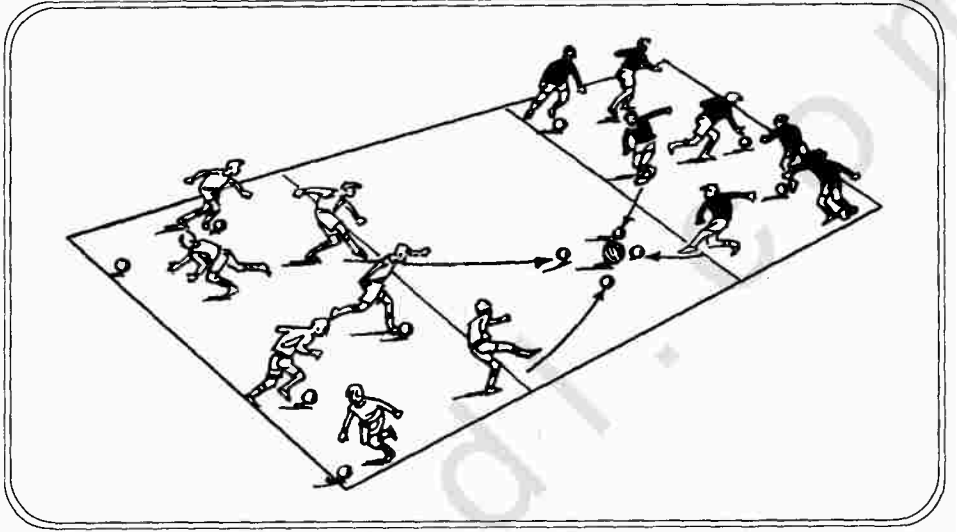
المحاولة.

★ **تحديد الفائز** الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف.

★ **تطوير اللعب** - يمكن تحديد مكان معين أو مساحة يمكن الضغط على اللاعب

فيها.

اسم اللعبة : تحريك الكرة (١٢)



* الهدف دقة التمرير والتصويب .

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٢٠×٤٥ مقسم ثلاث أقسام متساوية ١٥م، يوضع فى القسم الأوسط كرة طبية كبيرة أو أداة ثقيلة قابلة للحركة إذا ضربت بالكرة .

* عدد المشتركين فريقان كل منهم ٧ لاعبين كل لاعب معه كرة .

* طريقة اللعب كل فريق مع إشارة المدرب يحاول ضرب الكرة الطبية ليحركها نحو منطقة الخصم بحيث لا ينزل داخل منطقة الوسط .

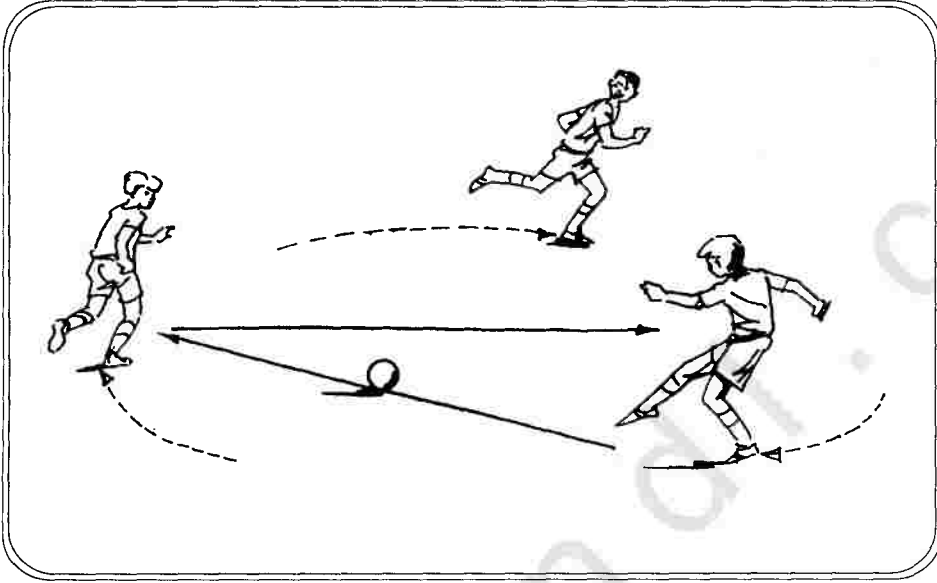
* تحديد الفائز عند نهاية المباراة المحددة من قبل المدرب خمس دقائق مثلا يرى أين توجد الكرة والفريق الأبعد عنها والذي استطاع تحريكها تجاه الخصم هو الفائز .

* تطوير اللعب - اللاعب الذى تخرج كرتة من الملعب يخرج من اللعبة .





اسم اللعبة : الدوران الدائم (3)



* الهدف التمرير المباشر .

* الملعب والأدوات دائرة منتصف الملعب + كرة .

* عدد المشتركين ثلاث لاعبين في كل فريق .

* طريقة اللعب يمرر اللاعبون الثلاثة التمرير المباشر السريع بترتيب ثابت يحدده

وشروطه المدرب مع استمرار الدوران مع الجرى السريع لمدة يحددها

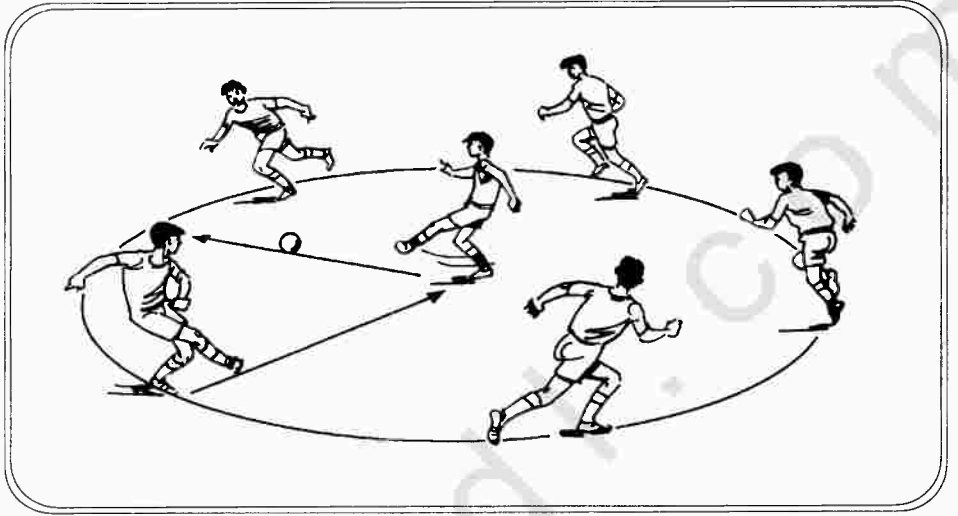
المدرب لا تزيد عن دقيقة وتحسب عدد التمريرات لكل فريق .

* تحديد الفائز الفريق الذى يؤدي أكبر عدد من التمريرات .

* تطوير اللعب - الكرة عالية .

- تغير اتجاه الجرى بعد ثلاث تمريرات .

اسم اللعبة : سرعة التمرير (٤٥)



* **الهدف** إتقان التمرير أثناء الجرى السريع - التحرك لاستقبال الكرة وردها مباشرة.

* **الملعب والأدوات** دائرة منتصف الملعب + كرة.

* **عدد المشتركين** ستة لاعبين .

* **طريقة اللعب** يبدأ اللعب بأن يقف أحد اللاعبين فى المنتصف ويحاول تمرير الكرة على محيط الدائرة - ويدور اللاعبون فى الدائرة ويردون التمريرة.

إذا خرجت التمريرة خارج محيط الدائرة يقف اللاعب وتعاد للزميل داخل الدائرة، يحاول اللاعب داخل الدائرة اجراء أكبر عدد من التمريرات دون تركه لمركز الدائرة ويتم تبديل اللاعبين واحداً تلو الآخر.

* **تحديد الفائز** اللاعب المركزى الذى يقوم بأكثر عدد من التمريرات.

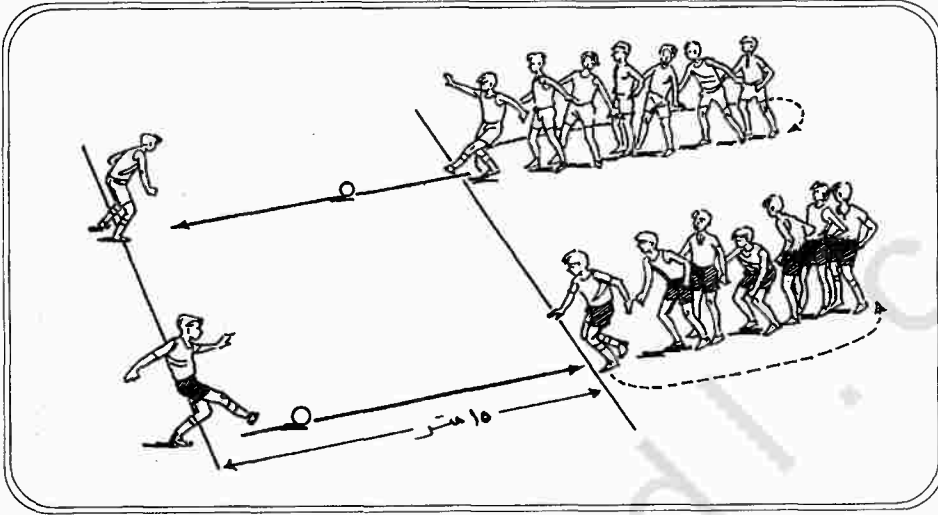
* **تطوير اللعب** أداء نفس اللعبة لكرات النصف عالية.

أداء نفس اللعبة لضربات الرأس.





اسم اللعبة : قاطرة التمرير (٤٦)



* الهدف إتقان التمرير والتحرك المباشر بعده.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٣٠×١٥ م + كرتان.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق ٨ لاعبين.

* طريقة اللعب يبدأ كل فريق بأن يقف أمامه لاعب زميل يمرر له الكرة اللاعب

وشروطه الأول من الفريق ويعود خلف القاطرة وهكذا من اللاعب

المقابل إلى التالي في القاطرة يردها ويقف خلف المجموعة.

* تحديد الفائز الفريق الذي ينهي أولا.

* تطوير اللعب - يتم تغيير اللاعبين.

- تلعب الكرة نصف عالية.

- تلعب الكرة بالرأس.

- ما سبق مباشرة أو بعد الاستلام.

اسم اللعبة : الحماية (٤٧)



* الهدف دقة التمرير ومباغتته .

* الملعب والأدوات دائرتان نصف قطرهما ٨ - ١٠ م + كرتان طيتان كبيرتان + كرتان قدم .

* عدد المشتركين فريقان الفريق مكون من ٨ لاعبين + ممثل لكل فريق .

* طريقة اللعب يقف كل فريق خلف محيط الدائرة، يتبادل تمرير الكرة محاولاً

ضرب الكرة في الكرة الطبية ليحسب له بذلك هدفاً، ويقوم

ممثل الفريق الخصم بحماية هذه الكرة ونفس الأمر في الفريق الآخر لمدة ٣ دقائق .

* تحديد الفائز من يركل الكرة الطبية (من خلال كرة القدم) أكبر عدد من المرات دون دخوله الدائرة .

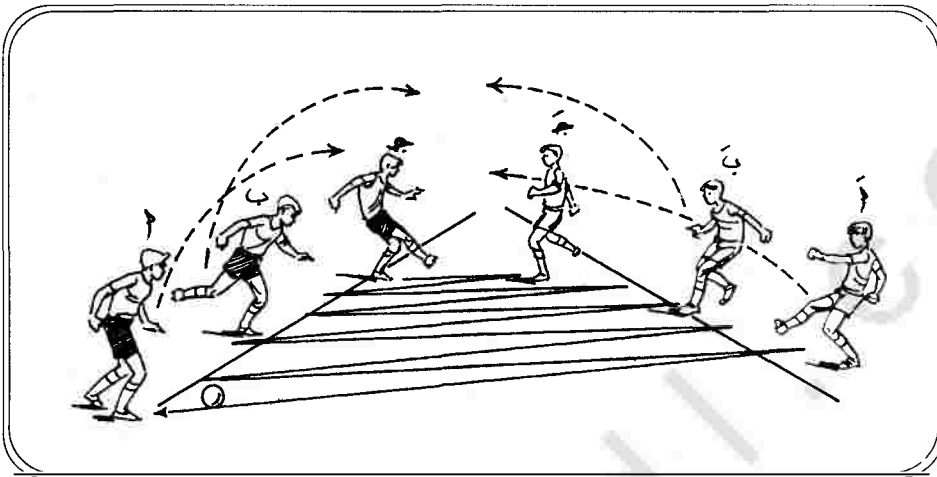
* تطوير اللعب - تؤدي اللعبة بالأيدى - تحديد دائرة صغيرة قطرها متراً حول

الكرة الطبية .





اسم اللعبة : تتابع التمرير (٤٨)



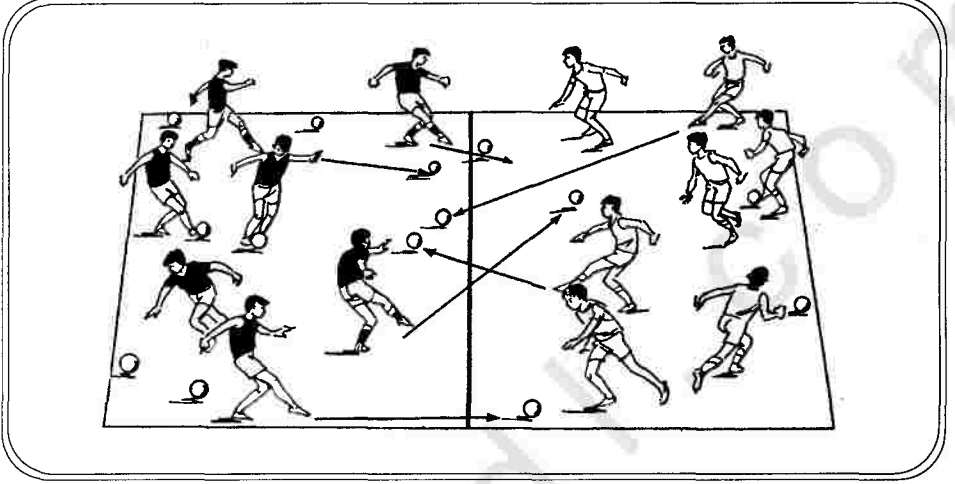
★ الهدف تنمية سرعة رد الفعل - دقة التمرير المباشر - سرعة الانتقال.
خطان متوازيان بعرض الملعب المسافة بينهما ١٠ - ١٥ م.

★ الملعب والأدوات فريقان كل منهما مكون من ثلاثة لاعبين.
★ عدد المشتركين يبدأ اللاعب الأول بلعب الكرة إلى نظيره في الفريق الآخر
★ طريقة اللعب ويجريان ليستعدا لاستقبال الكرة في نهاية الصفين المواجهين
★ وشروطه وهكذا من أ: أ إلى ب: ب إلى ج: ج إلى أ: أ حتى نهاية
الملعب تمرير سريع ومباشر ثم العودة.

الفريق الذى لا يستطيع رد التمريرة مباشرة ويخرج الكرة تجاهه
★ تحديده الفائز تحتسب عليه نقطة وفي نهاية الوقت الفريق صاحب النقاط
الأكثر هو الفائز.

★ تطوير اللعب - لعب كرة عالية ونصف عالية.
- لعب الكرة باليد.
- لعب الكرة بالرأس.

اسم اللعبة : التخلص من الكرات (24)



★ الهدف - قوة الملاحظة - سرعة توجيه الكرة - الرشاقة - تحمل الأداء - الانتشار.

★ الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٢٠×٤٠ مقسم نصفين بخط - كرة لكل لاعب.

★ عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٥ - ٨ لاعبين.

★ طريقة اللعب عند الإشارة يحاول كل فريق أن يضع كل الكرات أو أكثرها في مربع الفريق الخصم وذلك بالتمرير ومسئولية الفريق أن يتخلص من كراته والكرات الممررة إليه دون أن يتركها تخرج خارج الملعب لمدة دقيقة.

★ تحديد الفائز عند صفارة النهاية يقف كل فريق ساكن يعد الكرات في كل نصف الملعب الأقل عددا في الكرات صاحبه فائز.

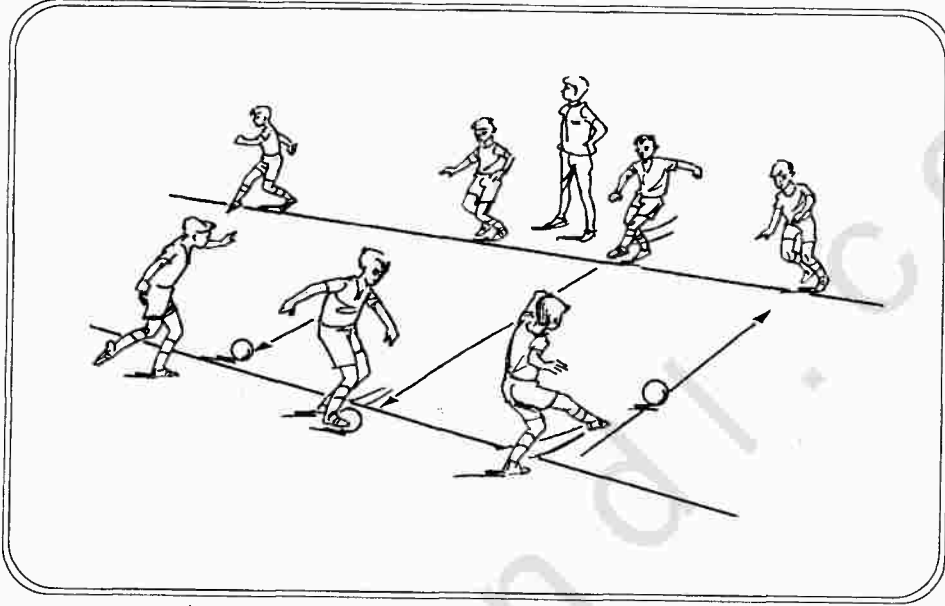
★ تطوير اللعب - اللعب بكرات طيبة.

- اللعب بكرات عالية.





اسم اللعبة : سباق التمرير (٥٠)



* الهدف تنمية سرعة الأداء فى تمرير الكرة (ركل الكرة).

* الملعب والأدوات خطان متوازيان المسافة بينهما ١٥ م وكرة لكل لاعبين.

* عدد المشتركين عدد زوجى .

* طريقة اللعب يبدأ كل لاعبين مع الإشارة تمرير الكرة فيما بينهما بأقصى

وشروطه سرعة لمدة دقيقة ومع نهاية الدقيقة يتم معرفة كم تمريرة بين كل

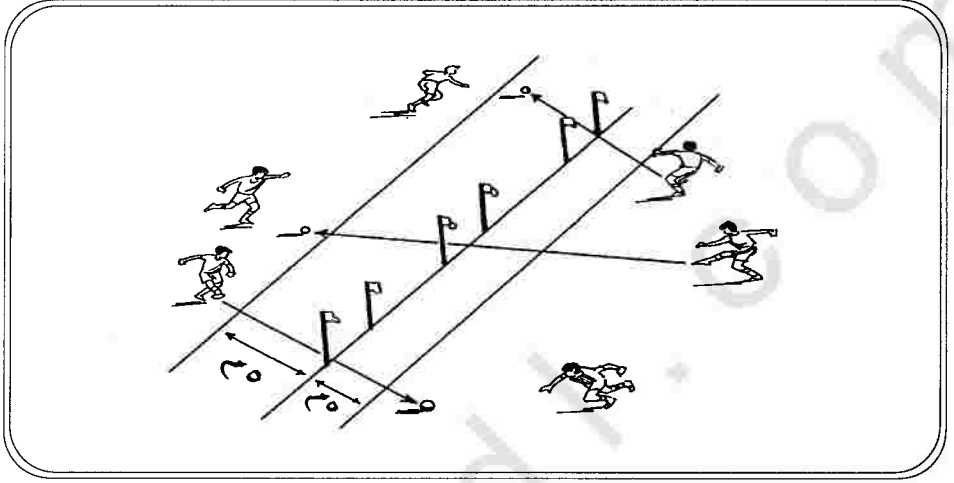
لاعبين .

* تحديد الفائز اللاعبين صاحباً أكبر عدد من التمريرات .

* تطوير اللعب - الكرة نصف عالية .

- الكرة بالرأس .

اسم اللعبة : التمرير الأرضي (٥)



* الهدف - تنمية القدرة على التحكم في التمرير.

- اتخاذ الأوضاع المناسبة لتلقى الكرة.

- التمرير المباشر.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل على خط منتصفه بالطول رايات المسافة

بين كل رايتين كما هو موضح بالشكل ١,٥ م + مجموعة من

الكرات.

* عدد المشتركين عدد زوجي .

* طريقة اللعب كل لاعبين متقابلين بينهما رايتين ومعهما كرة وهناك منطقة

المستطيل محرم الدخول فيها، تلعب الكرة مباشرة، يحاول كل

لاعب لعب كرة أرضية وفي اتجاه يصعب على الزميل المقابل

ردها مباشرة.

* تحديد الفائز اللاعب الذي يصعب مهمة اللاعب المقابل مما يجعله لا يستطيع

رد التمريرة من بين الرايتين.

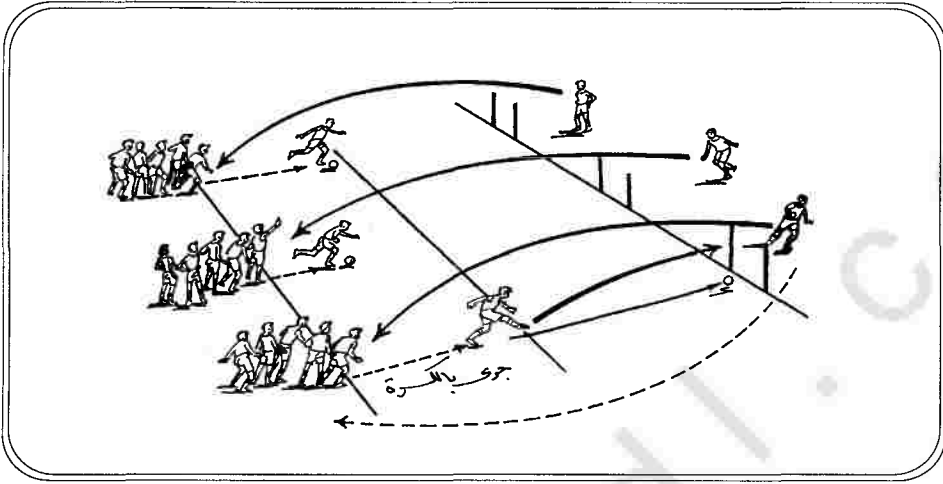
* تطوير اللعب - لعب كرة نصف عالية بحيث لا تلمس

الأرض إلا مرة واحدة.





اسم اللعبة : التخطي (٩٢)



*** الهدف** تنمية الجري بالكرة - دقة التمرير - التحرك السريع - التمرير الطويل - السيطرة.

*** الملعب والأدوات** كما هو موضح بالرسم ملعب مستطيل الشكل ٢٠×٤٠ - رايتان على خط البداية أمام كل فريق، وهناك خط وسط على بعد ١٠ م وخط البداية يقف عليه الفرق أمام كل فريق كرة.

*** عدد المشتركين** ثلاثة فرق كل فريق ٦ لاعبين.

*** طريقة اللعب** يقف لاعب من كل فريق خلف الرايتين، يجري اللاعب الأول

وشروطه من كل فريق بالكرة حتى يصل لخط المنتصف فيمررها بين

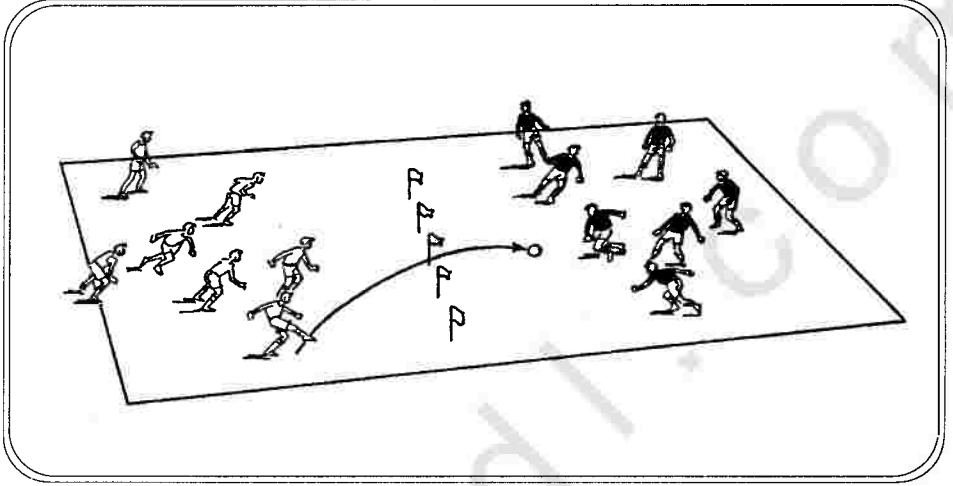
الرايتين يستقبلها اللاعب خلف الراية ويمررها طويلة للاعب

الثاني ويجري خلف المجموعة في حين يجري اللاعب الفردي

ليقف خلف الرايات وهكذا.

*** تحديد الفائز** الفريق الذي ينهي العمل أولا.

اسم اللعبة : تنس كرة القدم (٥٢)



* الهدف تنمية دقة التمرير - التحريك السريع .

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٢٠ × ٤٠ م في خط الوسط عدد من الرايات وشبكة تنس .

* عدد المشتركين فريقان كل منهما ٥ - ٧ لاعبين .

* طريقة اللعب تلعب الكرة من أحد الفرق إلى الفريق الآخر في ملعبه بشرط وشروطه ألا تلمس الكرة الأرض وترد دون أن تلمس الشبكة أو الرايات وعند ردها لا تخرج عن منطقة الفريق .

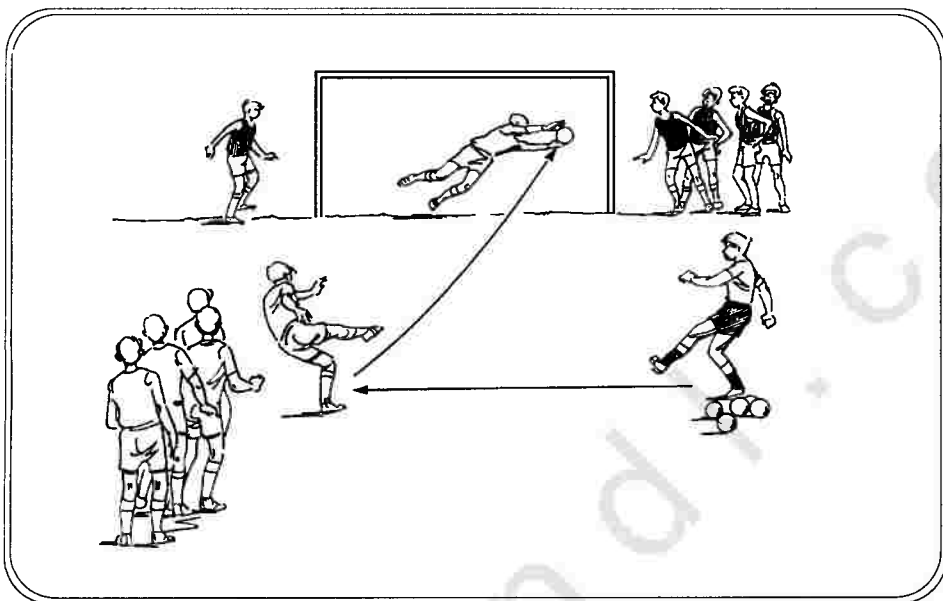
* تحديد الفائز الفريق الذى لا تلمس الكرة أرض ملعبه أقل عدد من المرات .

* تطوير اللعب - اللعب بالرأس فقط .



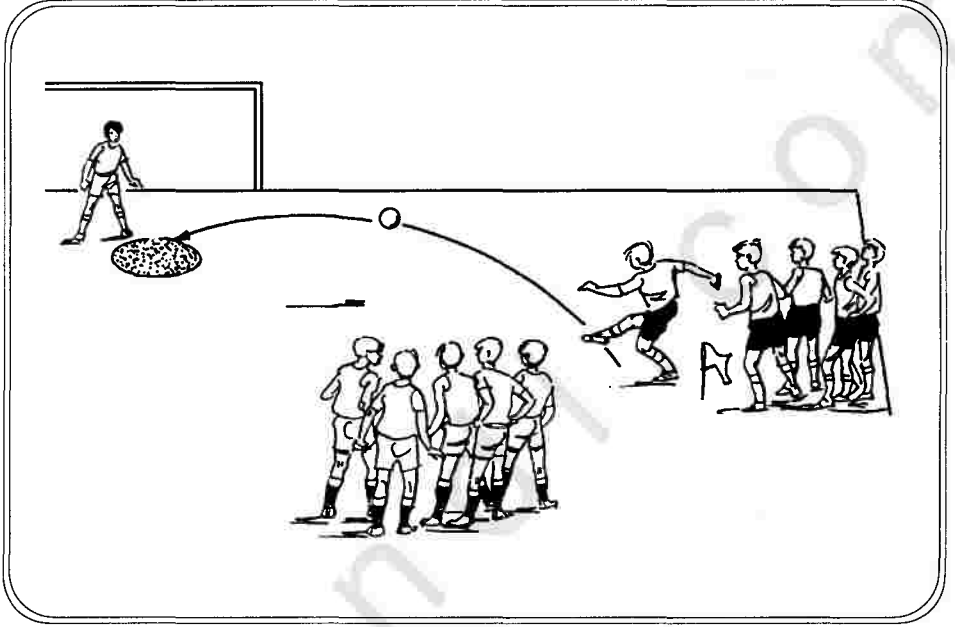


اسم اللعبة : الكرة والمرمى (04)



- * الهدف تنمية مهارة التصويب.
- * الملعب والأدوات منطقة المرمى ومجموعة من الكرات.
- * عدد المشتركين فريقان كل منهما خمسة لاعبين.
- * طريقة اللعب يمر المدرب الكرة في منطقة ١٨ وفي مكان محدد يجرى
- وشروطه اللاعب الأول من القاطرة ليحرزها هدفا ويعود خلف المجموعة
- وهكذا ثم يقوم الفريق الآخر بنفس العمل.
- * تحديد الفائز الفريق الذى يحرز أكبر عدداً من الأهداف.
- * تطوير اللعب - اللاعب ظهره للمرمى.
- يضغط لاعب مقابل من الفريق الآخر.

اسم اللعبة : الدائرة الذهبية (00)



* الهدف تنمية دقة التمرير الطويل .

* الملعب والأدوات دائرة نصف قطرها متراً وكل مسافة ٣٠ م منها راية .

* عدد المشتركين فريقان ١٠ لاعبين .

* طريقة اللعب يلعب اللاعب الأول من كل فريق الكرة لمحاولة أن يلقطها في

وشروطه الدائرة المحددة وتحسب له بذلك نقطة .

* تحديد الفائز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط .

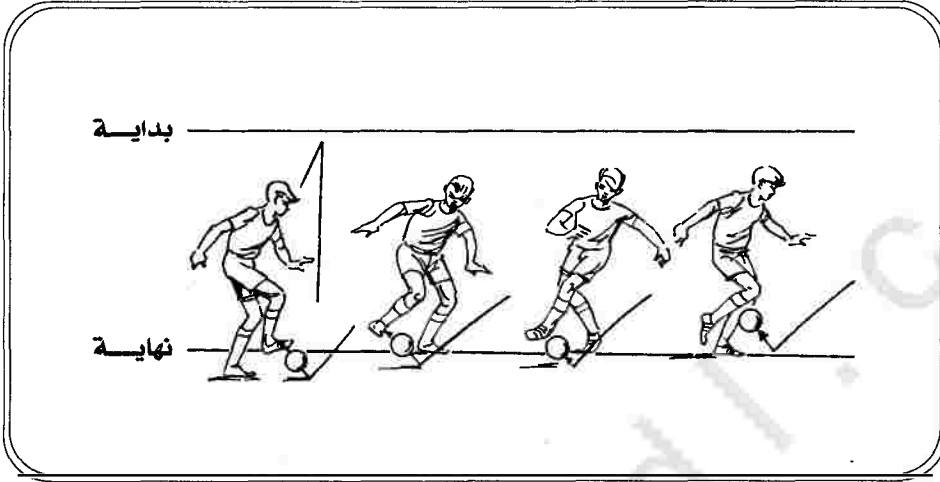
* تطوير اللعب - جرى الزميل بعد الكرة ليقف خلف المجموعة ويكون الزميل

التالى عند الدائرة ليمك الكرة ويعود للراية ليلعبها .





اسم اللعبة : التبيز (٥٦)



* الهدف التحكم فى الكرة - الرشاقة .

* الملعب والأدوات - مطيل الشكل عرضه ٥م ومع كل لاعب كرة .

* عدد المشتركين مفتوح .

* طريقة اللعب يبدأ اللاعبون من خط البداية، يقوم كل لاعب بتنطيط الكرة

وشروطه عند الإشارة، يلعب اللاعب الكرة عالياً تقط خلف خط

النهاية يجرى مسرعا ليكتمها ويجرى بها ليكرر بصفة دائمة لمدة

دقيقة ويكرر ثلاث مرات .

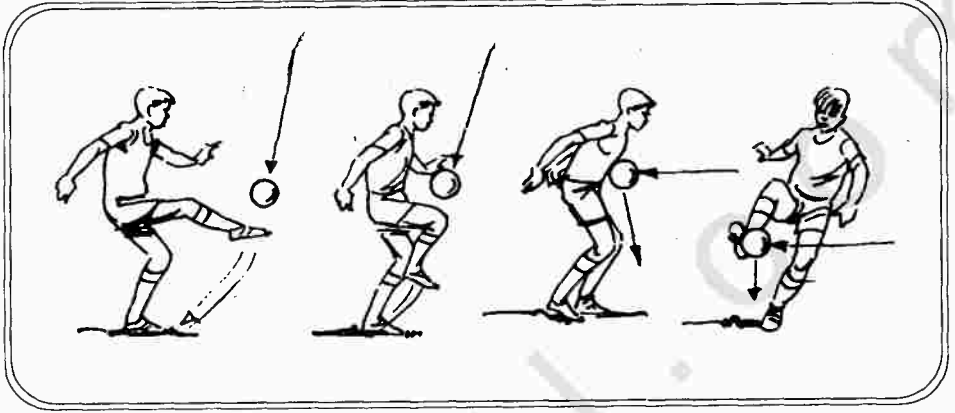
* تحديد الفائز اللاعب الذى يلتزم بالشروط ويقوم بأكثر عدد من مرات العبور

من خط البداية للنهاية .

* تطوير اللعب - إيقاف الكرة فى خط النهاية ولمس الخط والعودة لعمل

العكس .

اسم اللعبة : الجرى والسيطرة (٥٧)



* الهدف - تنمية التحكم فى الكرة.

- السرعة الانتقالية.

- رمية التماس.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل طوله حسب عدد اللاعبين عرضه ١٠ م.

يرسم بطوله خط يقسم الملعب نصفين كل نصف عرضه ٥ م، لكل لاعبين كرة.

* عدد المشتركين

* طريقة اللعب مفتوح.

* وشروطه

يلعب الزميل الكرة رمية تماس لزميله فى النصف الآخر يسيطر عليها وينتظ الكرة عند الإشارة يرفعها لأعلى ويجرى مسرعا للمس زميله الذى يدخل مسرعا للحاق الكرة قبل أن تلمس الأرض مرتين.

* تحديد الفائز

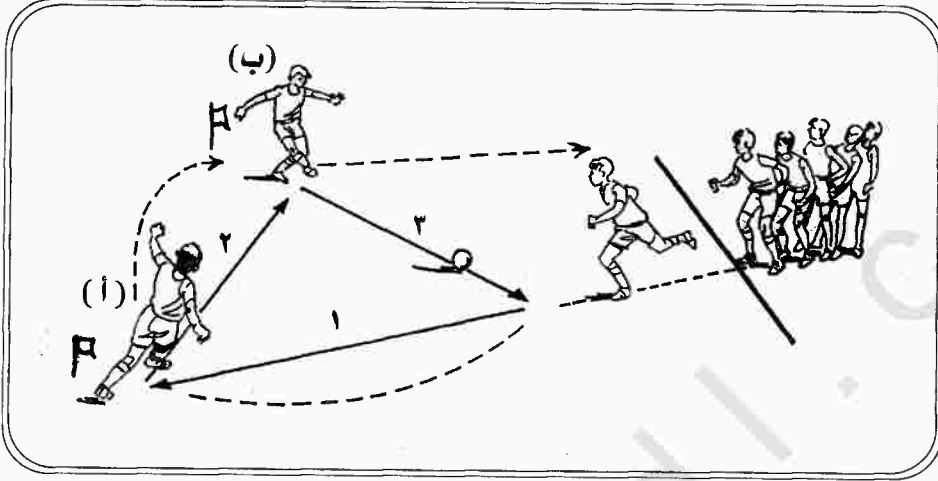
* تطوير اللعب من لا تلمسه الكرة مرتين طوال الخمس دقائق المحددة.

تحديد طريقة للجري (جانبي - بالظهر) ... إلخ.





اسم اللعبة : مثلث السرعة (٥٨)



* الهدف - تنمية التمرير السريع المباشر - التحرك بعد التمرير .

- استغلال المساحات .

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٤٠ × ٢٠ م + كرة لكل فريق + ٤ رايات .

* عدد المشتركين فريقان كل منهما مكون من ٦ - ١٠ لاعبين .

* طريقة اللعب يبدأ كل فريق مصطفيا خلف خط البداية يواجه لاعبان منه على

شكل مثلث مع اللاعب الأول عند إشارة المدرب يمرر اللاعب

الأول الكرة للاعب A المواجه ويجرى مكانه يمرر اللاعب A

الكرة للاعب B ويجرى مكانه ويمرر اللاعب B الكرة للاعب

التالى ويجرى خلف المجموعة وهكذا يتم العمل حتى يرجع

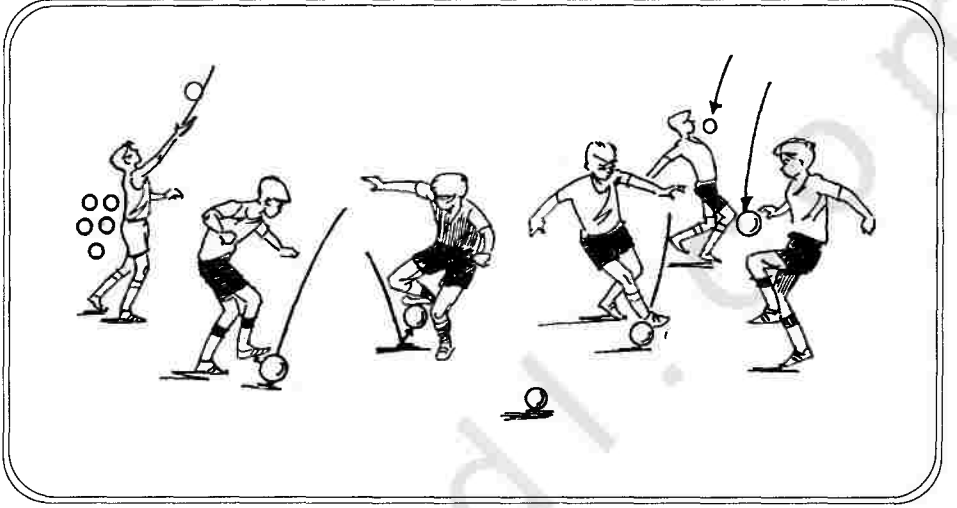
كل زميل إلى مكانه .

* تحديد الفائز - الفريق الذى ينهى العمل أولا .

* تطوير اللعب - تلعب الكرة نصف طائرة .

- تلعب الكرة بالرأس .

اسم اللعبة : تثبت الحركة (09)



* الهدف - الكتم - والاستقبال والسيطرة.

* الملعب والأدوات ملعب مربع الشكل طول ضلعه ٢٠ م + عدد ٤٠ كرة.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق ٤ - ٦ لاعبين - ممثل.

* طريقة اللعب الفريق في مستطيل ومثل الفريق الخصم خارج المستطيل ومعه ٢٠ كرة عند صفارة البداية يبدأ اللاعب الممثل في رفع الكرات

وأعلى داخل المربع بأقصى سرعة، وللاعبو الفريق يحاولون السيطرة عليها وإيقافها جميعاً عن الحركة بحيث ينهى المدرب المباراة عند نهاية الـ ٢٠ كرة لأي ممثل ينهى المدرب المباراة ويشاهد عدد الكرات المتحركة أو الخارجة عن المربع.

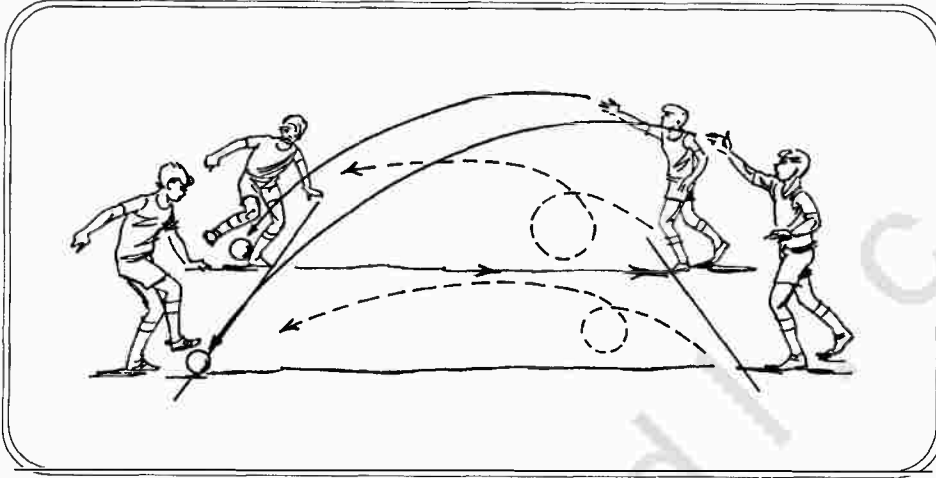
* تحديد الفائز الفريق صاحب أقل عدد من الكرات المتحركة.

* تطوير اللعب تحديد هدف يوضع فيه الكرات بعد السيطرة عليها.





اسم اللعبة : التحزب السريع (٦٠)



* الهدف - السيطرة على الكرة.

- الجرى بالكرة.

- الرشاقة.

- السرعة الانتقالية.

* الملعب والأدوات خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ : ١٥ م + كرة لكل لاعبين.

* عدد المشتركين ٤ فرق كل فريق لاعبين.

* طريقة اللعب يبدأ اللاعب ممسكا الكرة يلعبها عالية يسيطر عليها الزميل

وشروطه ويجرى بها إلى الجانب الآخر في نفس الوقت الذى يتدحرج

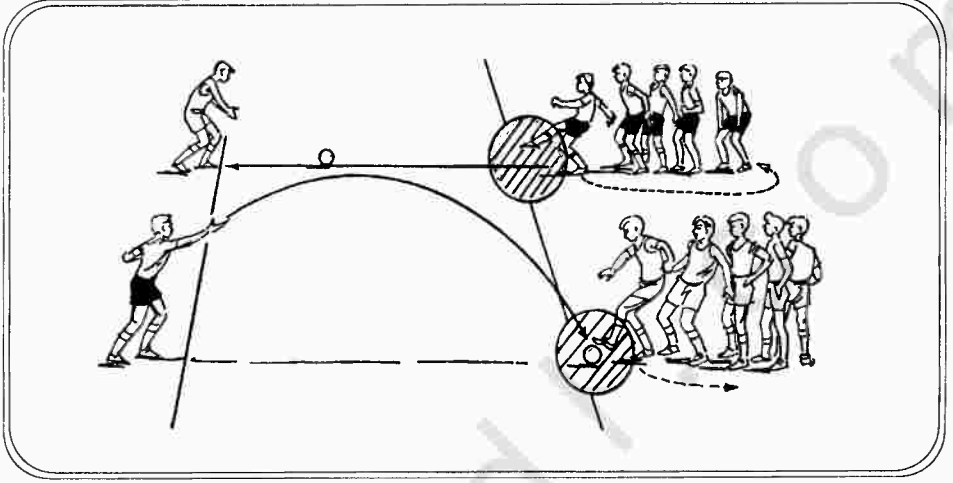
فيه الزميل الذى رمى الكرة ويجرى مسرعا ليقف فى الجانب

الخالى ويكرر الزميلان نفس العمل.

* تحديد الفائز الفريق صاحب أكبر عدد من المرات.

* تطوير اللعب لعب الكرة بالرأس فى البداية.

اسم اللعبة : التحكم (٦)



* الهدف - السيطرة والتحكم فى الكرة.

- التمرير المباشر بعد السيطرة.

* الملعب والأدوات خطان متوازيان بينهما مسافة ١٥ م - دائرتان على أحد الخطوط على مسافة مناسبة قطر كل منهما متراً.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٤ - ٦ لاعبين + المعد.

* طريقة اللعب يلعب الممثل الذى يقف أمام الفريق الخصم ممسكاً الكرة، الكرة

عالية بشرط سقوط الكرة داخل الدائرة يسيطر عليها اللاعب

الأول ويردها إليه ليكرر مع الزميل التالى يعطى المدرب فرصة

دقيقة مثلاً ينهى بعدها وتجمع عدد الأخطاء.

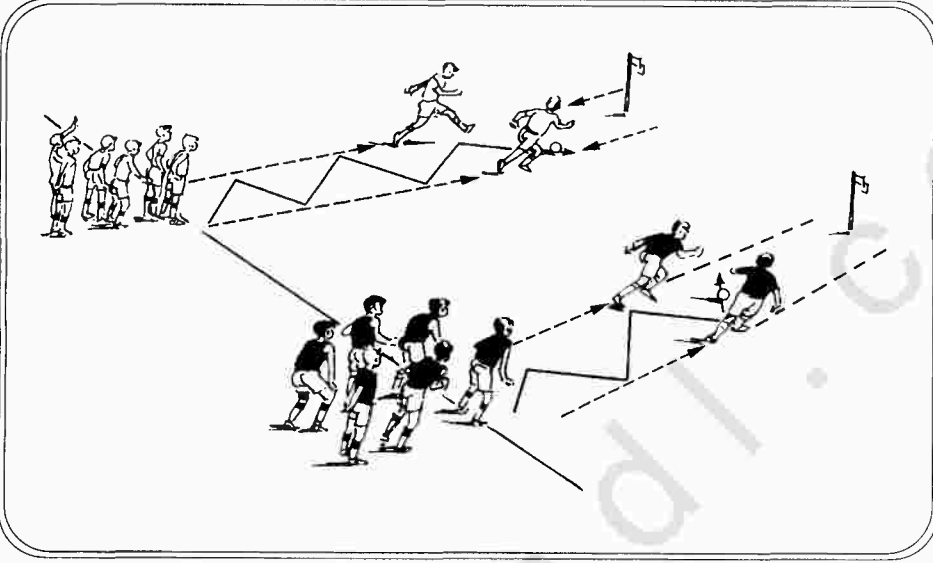
* تحديد الفائز الفريق الذى يقل عدد الأخطاء فيه.

* تطوير اللعب - يجرى اللاعب الممر ليلف من حول المعد.





اسـم الـعبة : سـباق التـمرير (٦٢)



* الـهـدـف - سـرعة التـمرير أثنـاء الجـرى . - تـحـمل الـأداء .

- التـمرير للـأمام .

* الـمـلـعـب والأدوات - خـط بـداية - رايتان علـى بـعد ٣٠ م مـنـه - كـرتان .

* عـدد الـمـشـركـين فـريقان مـكونان مـن ٦ - ١٠ لـاعـيـين .

* طـرـيـقة الـلـعـب يـقـف كل فـريق علـى هـيئة قاطـرتين بـينـهما مـسـافة ٣ م تـقـريبا وأمام

والـراية وخلف خـط البـداية ومع الـلاعـيـن الـأولـين فـي كل فـريق

كـرة وعـند سـماع اشارة المـدرب يـنـطـلق الـلاعـبان مـمران الكـرة

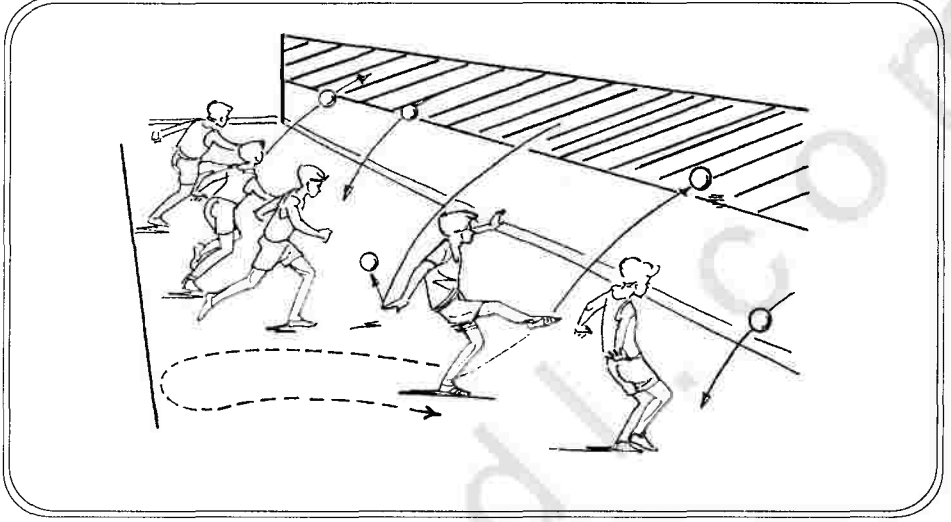
بـينـهما إلـى أن يـصـلا للـراية فـيلـفـان مـن خـلفـها ويـعـودان لـيـلـما

الكـرة لـزـمـيلـيـها التـالـيـين .

* تـحـديد الفـائـز الفـريق الـذى يـنـهى أو لا .

* تـطـوير الـلـعـب يـمـكن أن تـؤدـى نـصف عـالية أو بالـرأس .

اسم اللعبة : الهدف المرتفع (٦٣)



* **الهدف** - التمرير العالي والنصف عالي . - سرعة رد الفعل .

- السرعة الانتقالية . - تحمل الأداء .

* **الملعب والأدوات** حائط صد محدد عليه الهدف بطوله على ارتفاع ١ م ويرسم خط بداية على بعد ١٥ متراً من حائط الصد .

* **عدد المشاركين** من ٥ - ٨ لاعبين .

* **طريقة اللعب** يقف اللاعبون على خط البداية ومع كل واحد منهم كرة، عند

سماع إشارة المدرب يبدأ اللاعبون في تمرير الكرة على المنطقة

المظللة ثم العودة للمس خط البداية ثم الرجوع لتكرار نفس

العمل لمدة ٣ دقائق .

* **تحديد الفائز** اللاعب أو الناشئ صاحب أكبر عدد من التمريرات الصحيحة

دون أن تلمس الكرة الأرض مرتين متتاليتين .

* **تطوير اللعب** - لعب الكرة بعد استقبالها .

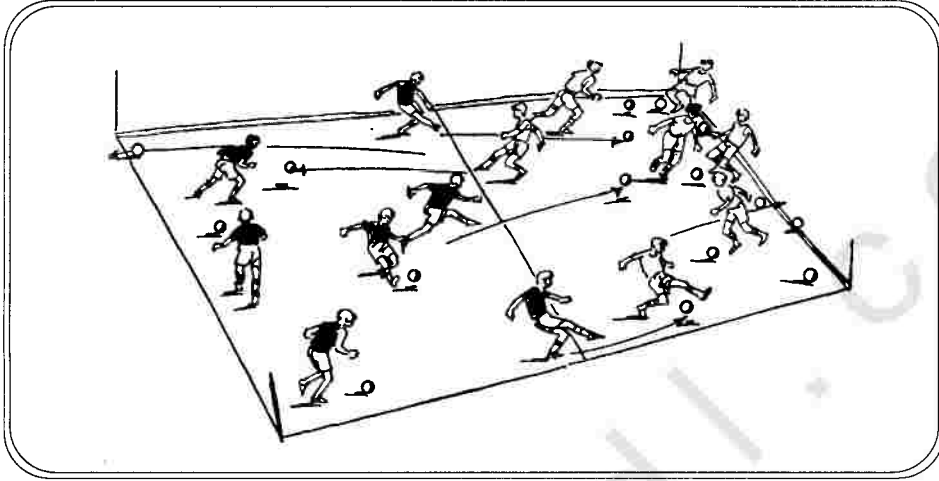
- لعب الكرة بالرأس .

- لعب الكرة وكل اثنين معهما كرة واحدة .



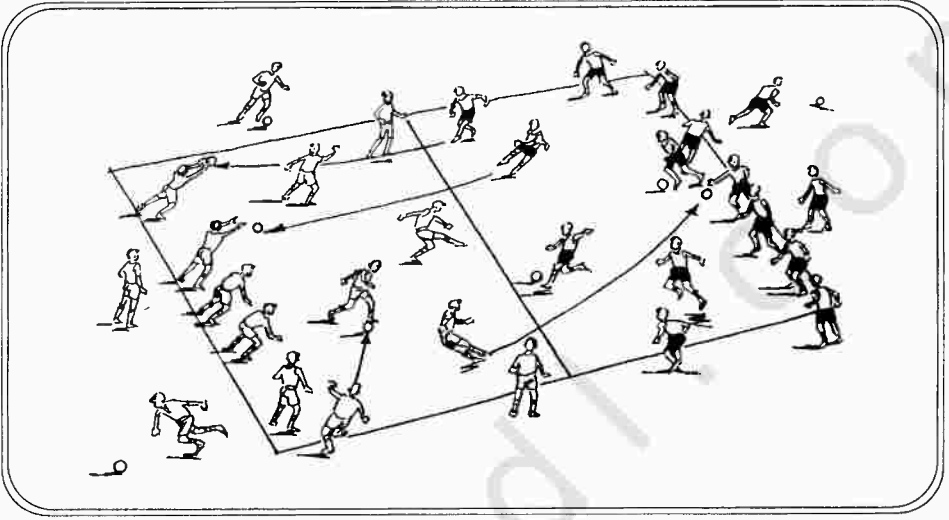


اسم اللعبة : الهدف الكبير (٦٤)



- * **الهدف** - دقة التصويب . - الاستقبال والميطرة .
- التحرك السريع . - الأوضاع الدفاعية المناسبة .
- * **الملعب والأدوات** ملعب مستطيل الشكل ٢٥×٥٠ م + ٢٠ كرة، والملعب به خط منتصف وموضوع على خطى نهايته ٤ رايات فى الأركان .
- * **عدد المشاركين** فريقان من ٧ - ١٠ لاعبين .
- * **طريقة اللعب** تعتبر المسافة بين الرايتين على خطى نهاية الملعب مرمى لكل فريق يوضع عليه ١٠ كرات عند كل فريق ويقف الفريق خلف خط البداية ويبدأ اللعب بأن يتم التصويب على الهدفين والكرة التى تخرج من الهدف لا تعود مرة ثانية وكل كرة تدخل بارتفاع يسمح للمدرب الحكم عليها بين الرايتين تعتبر هدفاً، كل اللاعبين حراس وكل اللاعبين مهاجمين ولا يدخل أى لاعب نصف ملعب الخصم .
- * **تحديد الفائز** الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف .

اسم اللعبة : التصويب الدائم (٦٥)



* الهدف - التصويب . - الاستقبال .

* الملعب والأدوات : ملعب مطيل الشكل ٢٥×٤٥م مقسمين نصفين بخط الملعبين لكل فريق ملعب + ١٢ كرة قدم .

* عدد المشتركين : فريقان كل فريق مكون من ١١ + ٤ في خارج الملعب .

* طريقة اللعب : يبدأ كل فريق ومعه ٦ كرات بالتصويب لتخطي الكرة خط

وشروطه : النهاية للفريق الآخر بارتفاع مناسب وحماية خط نهايته من

عبور الكرات منه ويساعد من الخارج ٤ لاعبين يحضرون الكرات إلى زملائهم ليلعبونها لمدة ٣ دقائق .

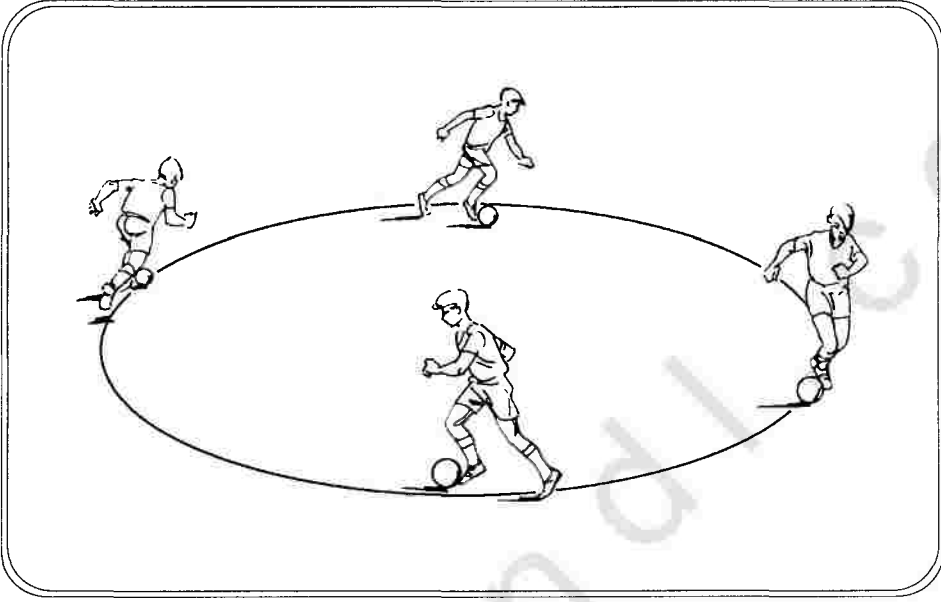
* تحديد الفائز : من يحرز أكبر عدداً من الأهداف .

* تطوير اللعب : تلعب المباراة بالأيدي بعد الوصول دربل لخط المنتصف .





اسم اللعبة : سباق الدائرة (٦٦)



* الهدف تنمية مهارة الجرى بالكرة بأنواعه .

* الملعب والأدوات دائرة نصف الملعب + كل لاعب كرة .

* عدد المشتركين ٤ لاعبين .

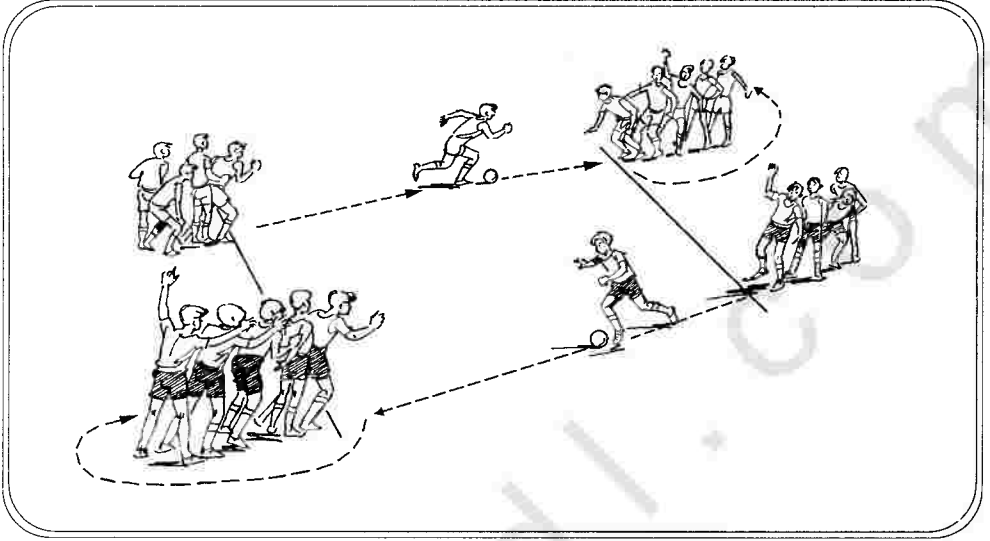
* طريقة اللعب يجرى اللاعبون عند سماع إشارة البداية وإذا لحق أحدهم

وشروطه بالآخر يخرج خارج اللعبة بشرط ألا يخرج عن الخط بمسافة ملحوظة .

* تحديد الفائز اللاعب الذى يبقى أخيرا .

* تطوير اللعب - تكرار اللعبة بتنطيط الكرة .

- بضرب الكرة بالرأس .



* الهدف تنمية الجرى بالكرة - التمرير - سرعة الأداء .

* الملعب والأدوات خطان متوازيان بداية ونهاية بينهما مسافة ١٥ م + كرة لكل فريق .

* عدد المشتركين فريقان كل منهما مكون من ٨ - ١٢ لاعباً .

* طريقة اللعب يقف كل فريق في شكل قاطرتين مواجهتين خلف خطى البداية

وشروطه والنهية والمطلوب أن تتحول كل قاطرة مكان الأخرى لتنتهى

اللعبة وتبدأ بجرى اللاعب الأول من أى من القاطرتين ليجرى

بالكرة ويلعبها للاعب الأول من القاطرة المواجهة ويقف خلف

المجموعة ويكرر حتى النهاية .

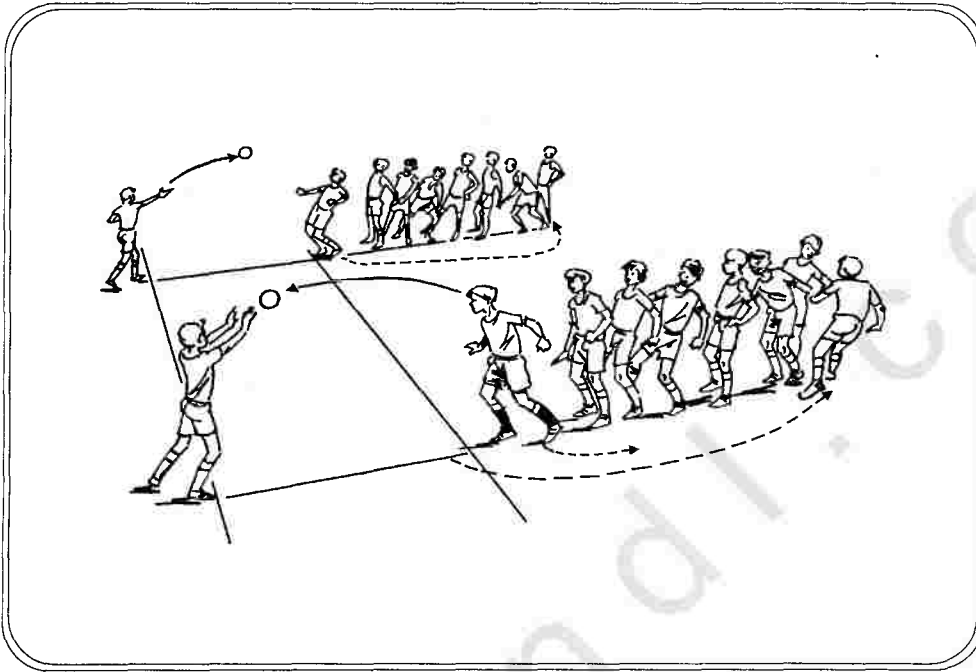
* تحديد الفائز الفريق الذى يتبادل مكان قاطراته أولاً .

* تطوير اللعب لعب الكرة بالتنظيط - بالرأس .





اسم اللعبة : سباق ضربات الرأس (٦٨)



* الهدف تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس .

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل + كرتان .

* عدد المشتركين فريقان كل فريق ٩ لاعبين + معد .

* طريقة اللعب يلعب اللاعب المعد الكرة للاعب الأول، يردها له برأسه ويعود

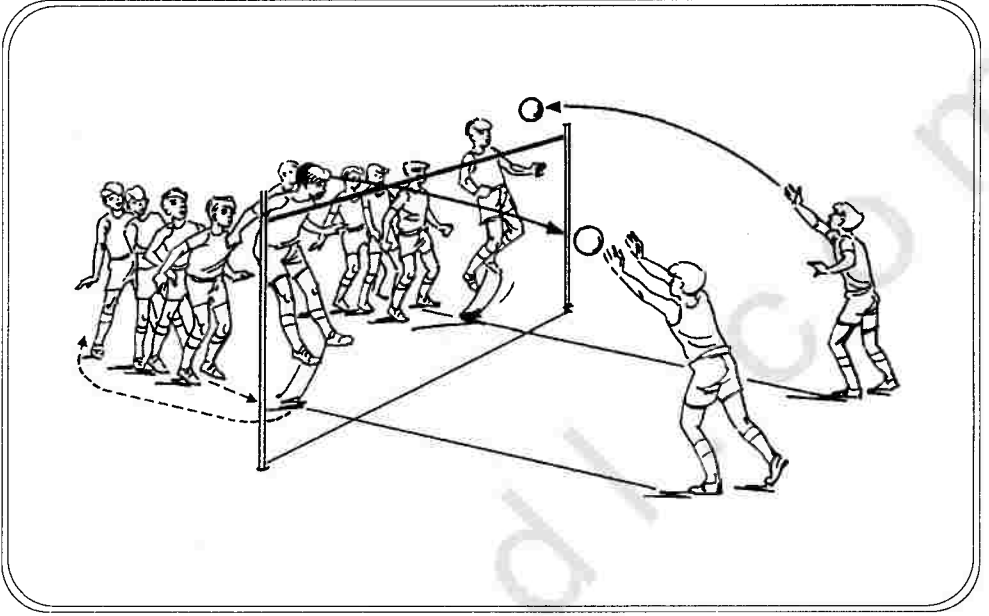
وشروطه خلف المجموعة وهكذا .

* تحديد الفائز من ينهي اللعبة أولا (أى كل لاعبي الفريق) .

* تطوير اللعب - تلعب بالقدم بدلا من الرأس .

- يلعبها المعد برأسه .

اسم اللعبة : الوثب والضرب (٦٩)



* الهدف تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل وسطه قائمين وحبل على ارتفاع مناسب لمسافة الوثب.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٥ - ٧ لاعبين + معد.

* طريقة اللعب يقف المعد في الجهة العكبة للعائق وتبدأ المباراة بأن يلعب

وشروطه المعدان الكرة عالية فيشب اللاعب الأول من كل فريق ليعيدها

إليه ويعود خلف مجموعته ويكرر حتى تنتهى المجموعة.

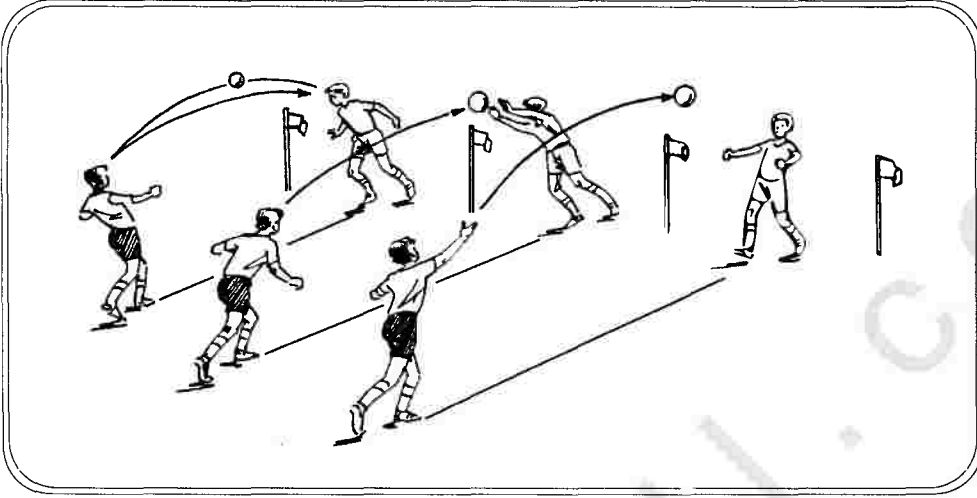
* تحديد الفائز من ينتهى من العمل أولاً بنجاح.

* تطوير اللعب - تحديد مكان تضرب فيه الكرة كدائرة فى الأرض.





اسم اللعبة : الدفّاق بالرأس (٧٢)



* الهدف تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس بكل أنواعها.

* الملعب والأدوات مساحة مفتوحة تتناسب وعدد اللاعبين لكل لاعبين كرة ومجموعة من الرايات تمثل الأهداف.

* عدد المشتركين مفتوح على شكل فريقين.

* طريقة اللعب يبدأ اللعب بأن يمرر لاعبو الفريق داخل المرمى الكرة للزميل

وشروطه المواجه من الفريق الآخر عالياً فيصوبها بالرأس بقوة محاولاً

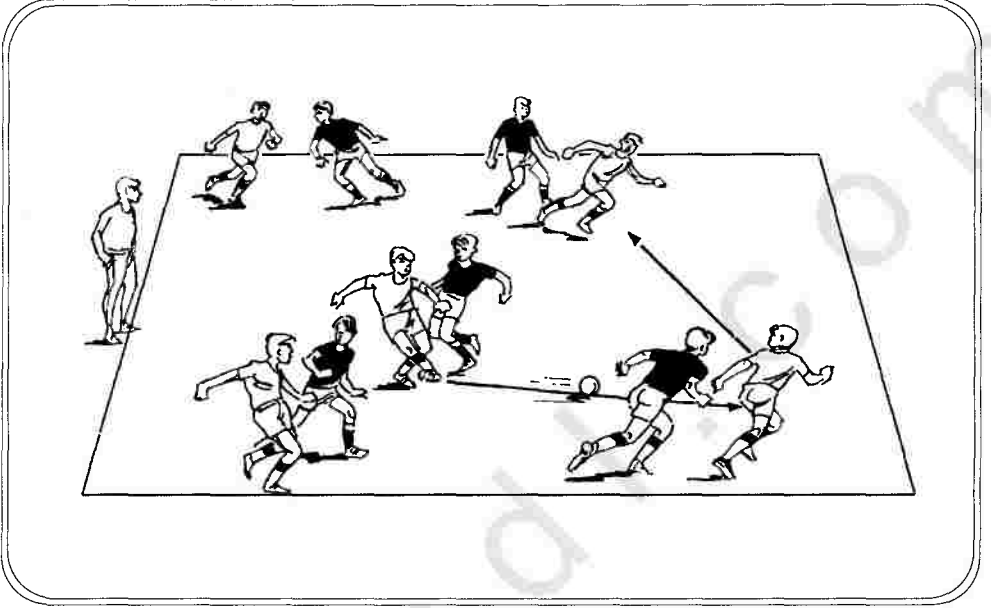
إحراز هدف أو تصعب مهمة الحارس ليلمسها بقدمه.

* تحديد الفائز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف فى مقابل عدد مرات

أقل من الدفاع بالرأس ويتم التبديل كشوط ثانٍ.

* تطوير اللعب يمكن وضع شروط التحرك فى اتجاه معين مع أداء حركات

محددة أو جزئية من ضرب الكرة بالرأس.



* الهدف - تنمية المهارات الأساسية في ظروف المباراة.

- تنمية اللعب الدفاعي رجل لرجل.

- القدرات التوافقية.

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٢٠×٤٠ م.

* عدد المشتركين ٥ ضد ٥.

* طريقة اللعب فريقان في المتطيل يبدأ اللعب بإسقاط الكرة، يتم تمرير الكرة

وشروطه بين اللاعبين لمدة ٣ دقائق ويكرر كل خمس تمريرات بهدف.

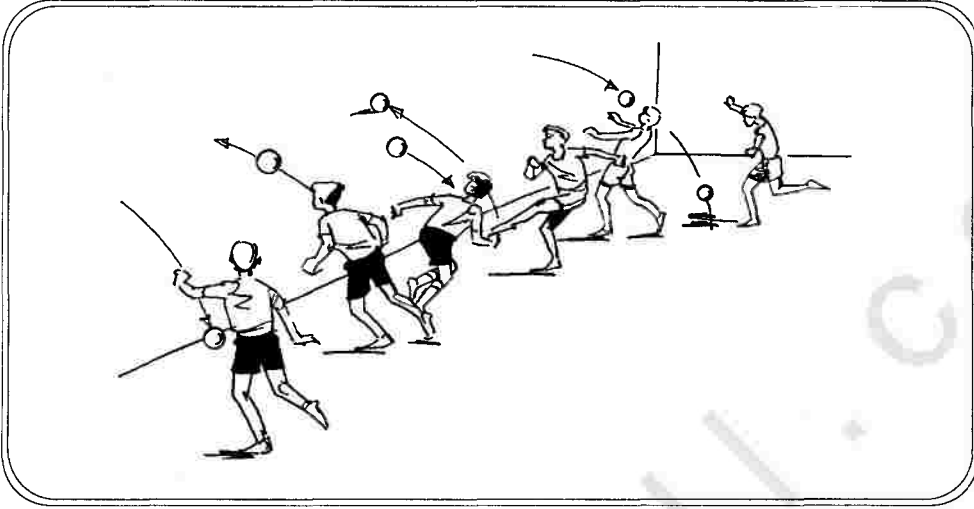
* تحديد الفائز الفريق الأكثر أهدافا.

* تطوير اللعب تلعب المباراة بالأيدي.





اسم اللعبة : الضربات المتتالية (٧٢)



* الهدف - تنمية القدرة على أداء أكبر عدد من التمريرات في أقل

وقت .
- التصويب .

- التحكم والسيطرة في الكرة .
- ضربات الرأس .

* الملعب والأدوات حائط صد ومجموعة من الكرات .

* عدد المشتركين حسب مساحة الحائط .

* طريقة اللعب يبدأ كل لاعب معه كرة ويبعد عن الحائط ٣م تقريبا ويبدأ مع

وشروطه إشارة المدرب بتصويب الكرة بشكل متتال بشرط ألا تلمس

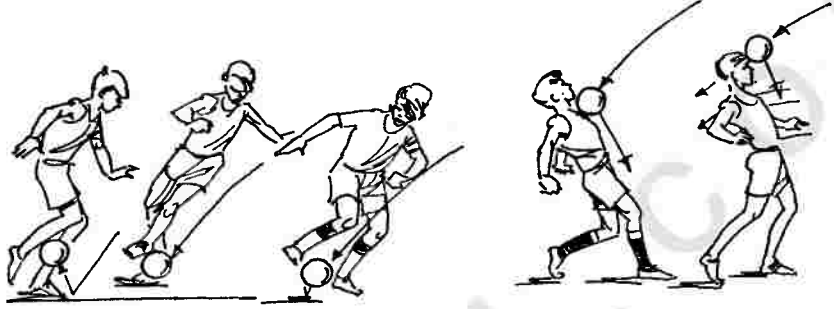
الكرة الأرض إلا مرة واحدة لمدة دقيقة يخرج خارج اللعبة من

تلمس كرتة الأرض مرتين متتاليتين .

* تحديد الفائز من يصوب أكثر على الحائط دون خطأ .

* تطوير اللعب - تحديد جزء من الجسم .

- يمكن استلام الكرة مرة ثم لعبها .



* الهدف - تنمية القدرة على التحكم فى الكرة والسيطرة عليها.

* الملعب والأدوات ملعب مربع الشكل ٤٠ × ٤٠ م + مجموعة من الكرات.

* عدد المشتركين ١٠ لاعبين.

* طريقة اللعب يبدأ اللاعبون فى تنطيط الكرة ثلاث مرات والمرة الرابعة يرفعها

وشروطه لأعلى وعند إشارة المدرب يسيطر اللاعب على الكرة بنزولها

إلى الأرض وإيقافها تماما.

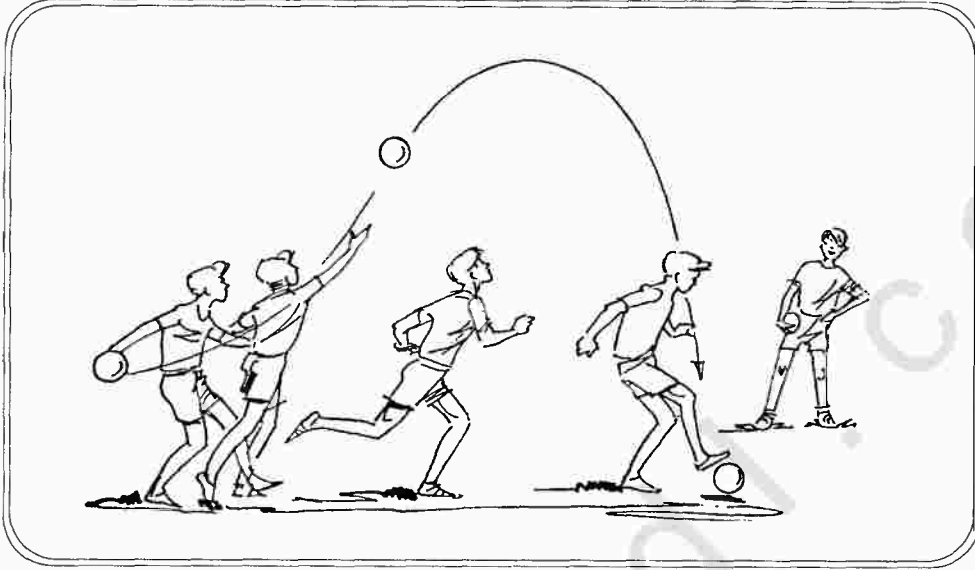
* تحديد الفائز اللاعب الأكثر تنفيذا وبأقصى سرعة.

* تطوير اللعب تحديد مكان معين - تحديد عدد - تحديد اتجاه.





اسم اللعبة : سباق الكتم (٧٤)



* الهدف - تنمية مهارة كتم الكرة أثناء الجرى .

- السرعة الانتقالية . - التمرير الطويل .

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل ٣٠×١٥ م - مجموعة من الكرات رسم

خط على بعد ٥ م من البداية .

* عدد المشتركين فريقان كل منهما ستة لاعبين .

* طريقة اللعب يبدأ اللاعب الأول من كل فريق من على خط البداية برفع

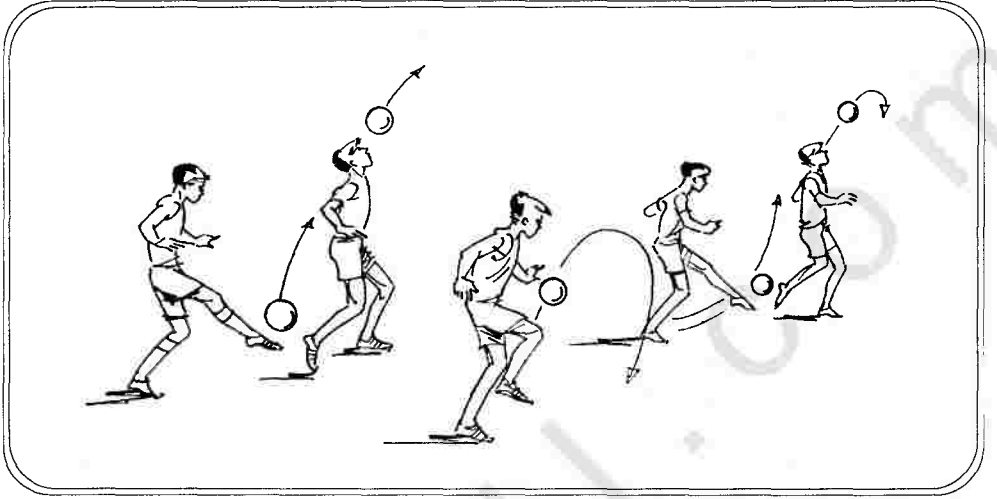
الكرة لأعلى ثم الجرى ، يكتمها فى نفس الاتجاه ويمسكها بيده

وهكذا حتى يصل لخط النهاية ، يلعبها لزميله التالى ويعود

جريا خلف المجموعة بشرط أن لا تسقط الكرة .

* تحديد الفائز الفريق الذى ينهى اللعب أولا .

* تطوير اللعب - لعب الكرة بالقدم وليس باليد .



* الهدف - زيادة القدرة على التحكم والسيطرة.

- الإعداد لأداء مهارى خاص .

- التحول من أداء سهل إلى أداء تحت ضغط .

* الملعب والأدوات ملعب مطيل الشكل ٣٠ × ١٥ م ومجموعة من الكرات .

* عدد المشتركين ١٠ لاعبين أو أى عدد يضمن ضيق المساحة نسبيا .

* طريقة اللعب يبدأ اللاعبون فى تنطيط الكرة على جميع أجزاء الجسم دون

وشروطه وقوعها على الأرض لمدة ٢:٥ دقائق .

* تحديد الفائز اللاعب الذى سيقى إلى النهاية دون وقوع الكرة رغم المزاومة .

* تطوير اللعب - تحديد مكان معين بالجسم وتغييره حسب تعليمات المدرب .

- المزاومة بين اللاعبين .

- ربط الجانب البدنى للرشاقة بالدوران أو الجلوس والقيام مع

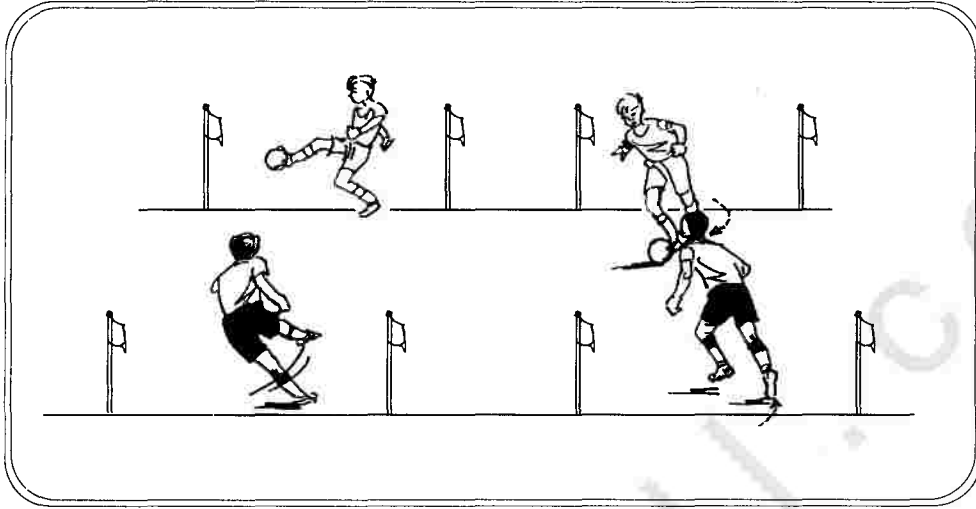
التنطيط .

- ربط أجزاء الجسم بأعداد مشروطه من التنطيط .





اسم اللعبة : الصداقة (٧٣٦)



* الهدف - تنمية مهارة التصويب . - الاستقبال .

* الملعب والأدوات ملعب مستطيل الشكل يتحدد طوله وفق عدد اللاعبين المشتركين، ويتحدد عرضه بـ ٢٥ م على خطى طوله مرامي متقابلة عبارة عن رايتين بينهما ٥ م .

* عدد المشتركين عدد زوجي من اللاعبين .

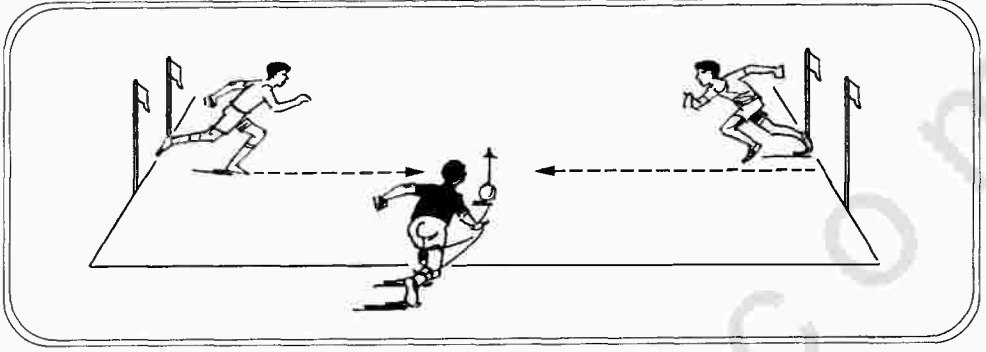
* طريقة اللعب يبدأ اللعب أن يصوب أحد اللاعبين الكرة إلى المرمى فيستقبلها اللاعب الآخر بأى جزء من جسمه ما عدا يده ويردها وهكذا .

* تحديد الفائز اللاعبون أصحاب أكبر عدد من الأهداف فى ١٠ دقائق بين كل دقيقتين دقيقة واحدة راحة .

* تطوير اللعب - اشتراك كل لاعبين ضد لاعبين متجاورين ولكل فريق مرميين .

- نفس التطوير مع استخدام الأيدي .

اسم اللعبة : قاطع الطريق (٧٧)



* **الهدف** - السرعة الانتقالية. - التصويب. - المراوغة.

- الرشاقة. - التركيز فى حالة الضغط الدفاعى.

* **الملعب والأدوات** ملعب مستطيل الشكل ١٥×٢٠ فى نهايته مرميان فى شكل رايتين المسافة بينهما ٣ متر.

* **عدد المشتركين** أى عدد يقبل القسمة على ٣ أى ٣ أو ٦ أو ٩ لاعبين.

* **طريقة اللعب** يقف لاعبان من الفريق الخصم يحاول كل منهما الاستحواذ على الكرة التى فى المنتصف ويقف بشكل عكسى لهم وعلى مسافة أقل قليلا.

يبدأ اللعب بأن يعطى المدرب الإشارة يندفع الثلاثة لاعبين الحارسان المدافعان يحاولان اللحاق بالكرة للاستحواذ عليها واللاعب المهاجم يحاول أن يستحوذ على الكرة ليضعها فى أى من المرميين.

* **تحديد الفائز** اللاعب أو الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف فى حالة الهجوم وأكبر عدد من قطع الكرات فى حالة الدفاع.

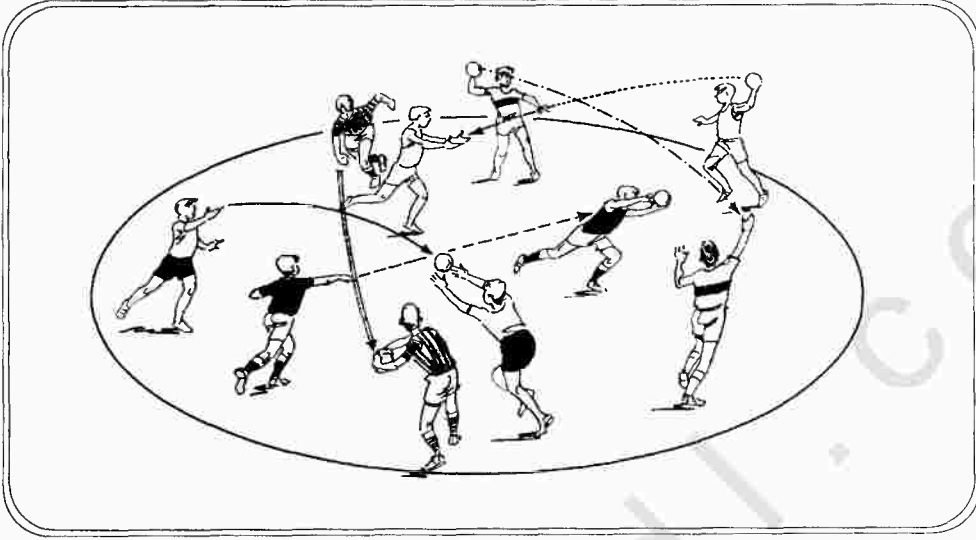
* **تطوير اللعب** - يمكن أن يؤدى المدافعان درجة أمامية قبل الاندفاع نحو الكرة أو أثناءه.

- يعطى اللاعبون ظهورهم للكرة.





اسم اللعبة : اصطيد الكرة (٧٨)



* الهدف تنمية القدرة التوافقية . - سرعة رد الفعل .

* الملعب والأدوات دائرة منتصف الملعب + عدد من كرات القدم .

* عدد المشتركين ١٠ لاعبين كل اثنين زملاء معهم كرة .

* طريقة اللعب يبدأ كل لاعبين تمرير الكرة في الأيدي فيما بينهما عالياً

وشروطه ويحاول كل الزملاء أن يصطادوا الكرة في الهواء وفي هذه

الحالة يخرج اللاعبان اللذان تم اصطيد كرتهم ليلفوا حول

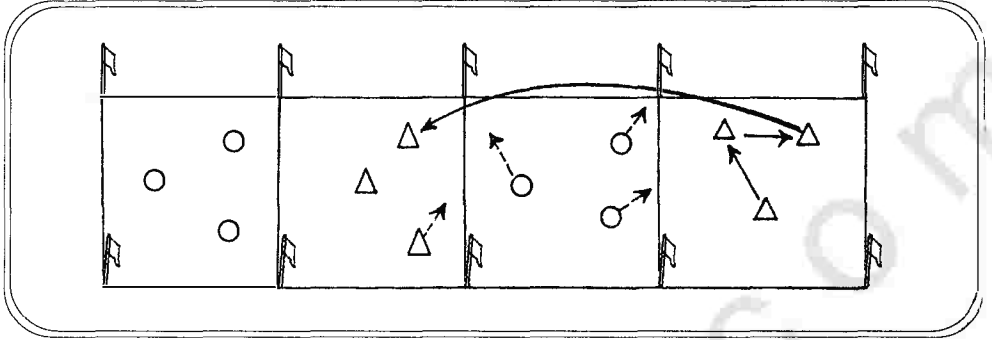
الدائرة مع ملاحظة عدم توقف الكرة في يد أى لاعب أكثر من

خمس ثوانٍ .

* تحديد الفائز من يبقى أخيراً .

* تطوير اللعب - تؤدي اللعبة بالقدم أرضية .

- تؤدي اللعبة بالقدم نصف عالية .



* الهدف - دقة التمرير . - اتخاذ زوايا جيدة للتمرير .

- التحرك الدفاعي لسد الثغرات . - سرعة اتخاذ القرار .

* الملعب والأدوات مربع طول ضلعه ٤٠ متراً مقسماً إلى أربعة مربعات ١٠×١٠ محددة برايات + عدد من كرات القدم .

* عدد المشتركين فريقان ٦×٦ ثلاثة من كل فريق في نصف الدائرة العكسي لاتجاه الفريق .

* طريقة اللعب يسقط المدرب الكرة في منطقة الملعب، يأخذها أى فريق

وشروطه ويحاول أن يمررها لنصف الفريق في الجزء الآخر بحيث يحاول

الفريق الآخر منع ذلك وقطع الكرة وعند الاستحواذ يقوم

الفريق المستحوذ والذي قطع الكرة بتمريرها إلى النصف الآخر

من الفريق بشرط ألا يتداخل الفريقان .

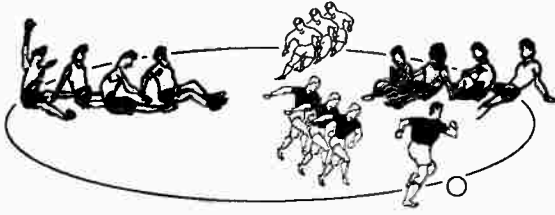
* تحديد الفائز كل ٥ تمريرات بهدف والفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف .

* تطوير اللعب - يمكن تحديد التمرير بالقدم أو باليد أو بالرأس عالياً أو منخفضاً .



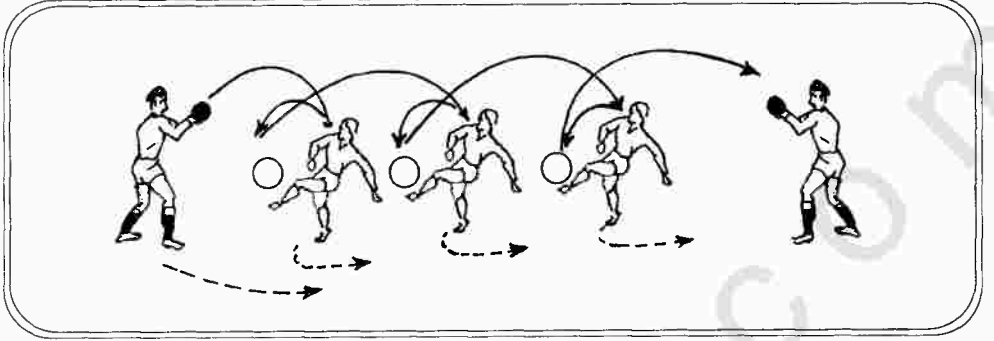


اسم اللعبة : البريد الدائري (كرة)



- * الهدف - تنمية سرعة الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى والخارجى .
- القدرة على التحكم فى الكرة .
- * الملعب والأدوات دائرة نصف الملعب + كرتان أو أربع حسب عدد الفرق لكل فريق كرة ومجموعة رايات .
- * عدد المشتركين فريقان أو أربعة فرق كل فريق مكون من ٢ إلى ٦ أفراد .
- * طريقة اللعب يبدأ اللاعب الأول بالجرى بالكرة حول الدائرة وعندما يصل إلى الفريق بعد مروره على الدائرة كلها يلزمها لزميله ويكرر بشرط عدم الدخول فى الدائرة .
- * تحديد الفائز الفريق الذى ينهى عمله أولاً .
- * تطوير اللعب - يتم تعديل طريقة الوصول بحيث لا يدخل الدائرة تنظيط الكرة بأى جزء مثلاً .
- الجرى بوجه القدم الداخلى أو الخارجى .
- الذهاب إلى نقطة ثم العودة إلى الفريق مرة أخرى مثل يقطع نصف الدائرة ويعود .
- التمرير من جزء معين من الدائرة .
- الجرى ثم ترك الكرة فى مكان ما والجرى بدون كرة للمس الزميل العكسى .

اسم اللعبة : المناقلة (١١)

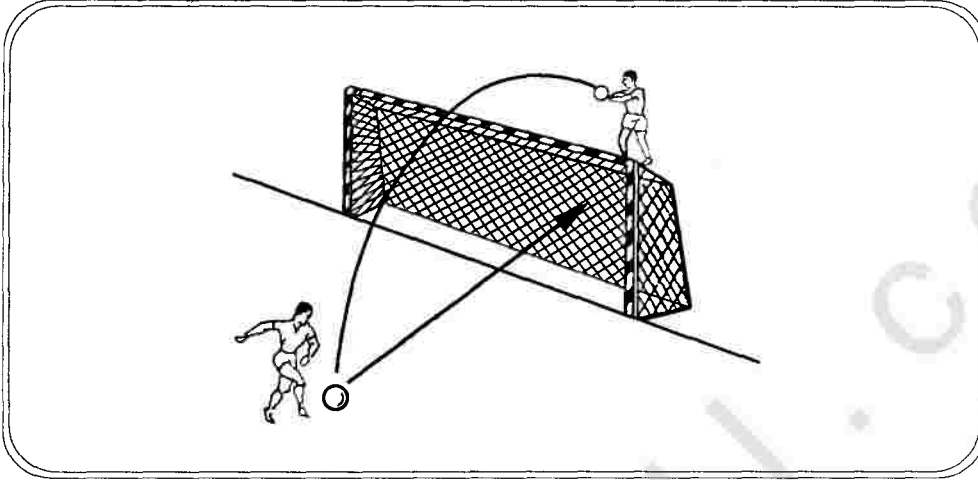


- * **الهدف** تنمية مهارات الاستقبال والسيطرة والتحكم في الكرات النصف عالية والعالية .
- * **الملعب والأدوات** يقف اللاعبون في قطار المسافة وبين كل لاعب والذي يليه ٣م وكرة قدم .
- * **عدد المشتركين** أى عدد من مجموعتين من اللاعبين من ٥-١٠ لاعبين لكل مجموعة .
- * **طريقة اللعب** يبدأ اللاعب المواجه لزملائه برمي الكرة ليدفعها اللاعب الأول في القاطرة بصدوره ليمررها مباشرة خلفا بوجه القدم إلى زميله الواقف خلفه الذى يقوم بنفس التمرين إلى أن تصل الكرة إلى اللاعب الأخير فى المجموعة .
- * **شروطه** بعد انتهاء كل لاعب من تمرير الكرة خلفا يلف ليواجه اللاعب الأخير فى المجموعة يبدأ اللاعب الأخير بمناولة الكرة لبدأ نفس التدريب مرة أخرى من ناحيته يلاحظ استعمال القدمين فى تمرير الكرة كما يلاحظ تبديل الأماكن بين اللاعبين .
- * **خديعة الفائز** الفريق الذى ينهى العمل أولاً .
- * **تطوير اللعب** - تحديد عدد لمسات لكل لاعب .
- تحديد مساحة يجب أن يغطيها الفريق أولاً بين خطى بداية ونهاية على أن يتحرك أول لاعب إلى آخر المجموعة ثم الذى يليه بعد لعب الكرة العالية .
- تحديد مرمى يصوب فيه آخر لاعب الكرة .





اسم اللعبة : التمرير من خلف المرمى (٨٢)



* الهدف سرعة الاستجابة - التصويب المباشر - اتخاذ مكان مناسب .

* الملعب والأدوات مرمى كرة قدم - عدد من الكرات ١٠ كرات على الأقل .

* عدد المشتركين لاعبان .

* طريقة اللعب يقف لاعب خلف المرمى ومعه عشر كرات ويقف لاعب آخر

وأمام المرمى وداخل منطقة الجزاء يرمى اللاعب الواقف خلف

المرمى الكرة بيديه عالياً لتمر فوق العارضة في اتجاه زميله الذي

يصوبها بوجه القدم مباشرة في المرمى ، يمكن للاعب أن

يصوب الكرة المقذوفة له بالرأس مباشرة إلى المرمى . يلاحظ أن

يأخذ كل لاعب دوره في التصويب .

* تحديد الفائز اللاعب الذي يحرز أكبر عدد من الكرات في المكان الذي

يحدده المدرب .

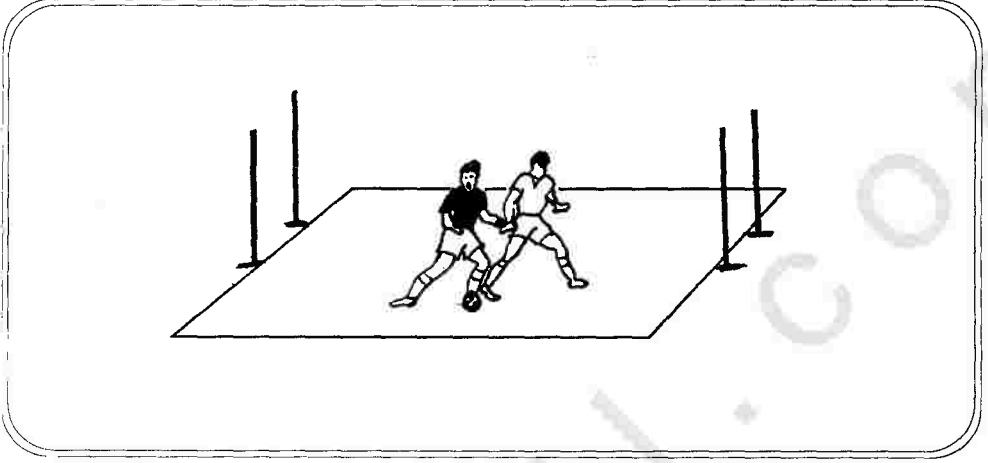
* تطوير اللعب - تحديد مسافة أمام المرمى ولتكن ١٥-٢٠ ياردة لا يتخطاها

المهاجم .

- تحديد عدد لمسات الكرة .

- وقوف أو جلوس اللاعب المهاجم .

اسم اللعبة : المواجهة (٨٣)



* الهدف تنمية مهارتي الاحتفاظ بالكرة والتصويب والمراوغة.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ١٥ م × ٦ م - كرة قدم - حوامل تستعمل كرمى.

* عدد المشتركين لاعبان.

* طريقة اللعب لاعبان معهما كرة قدم يحاول اللاعب تصويب الكرة إلى مرمى الخصم ولكن لا يصوب إلى المرمى إلا عندما يصل إلى خط المرمى وتلعب المباراة من دقيقتين إلى ٥ دقائق.

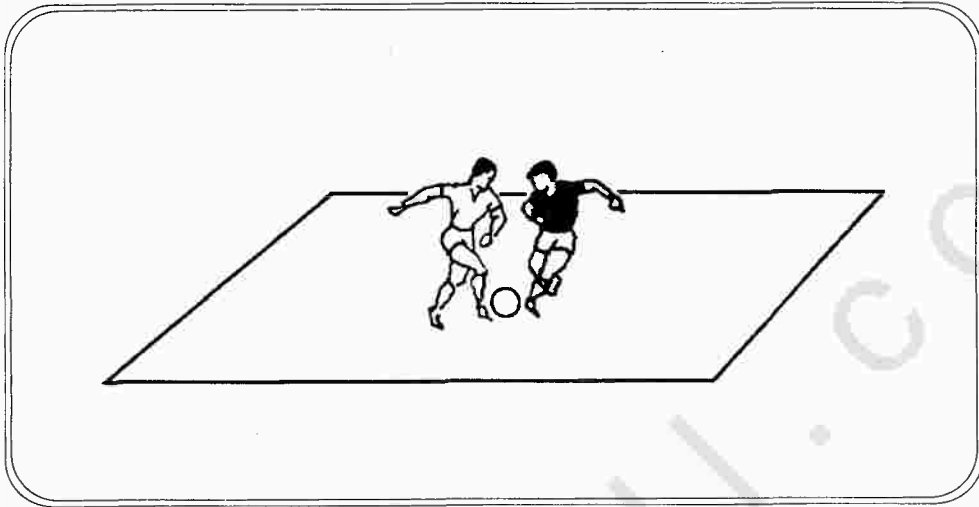
* تحديد الفائز اللاعب الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال زمن المباراة.

* تطوير اللعب - وجود زميل خارج الملعب فى حالة التمرير له ينطلق لإحراز الهدف، وفى هذه الحالة سيكون الهدف خططى لأنه يسمح بالقدرة على خلق المساحة وتهيئة وتحضير الكرة للتصويب.





اسم اللعبة : التخلص من الضغط (٨٤)



* الهدف حماية الكرة والاحتفاظ بها ضد الضغط رجل لرجل .

* الملعب والأدوات كرة قدم، ملعب ١٥ × ٦ م .

* عدد المشاركين لاعبان .

* طريقة اللعب لاعبان معهما الكرة ويبدآن في اللعب عند بدء الإشارة في

وشروطه هذه المساحة من الملعب ويحاول كل لاعب الاحتفاظ بالكرة

أكبر مدة ممكنة، واللاعب الآخر يحاول أخذها منه .

* تحديد الفائز اللاعب الذي يحتفظ بالكرة أطول مدة ممكنة .

* تطوير اللعب - يمكن تصغير المساحة .

- تنتهي اللعبة بخروج المستحوذ على الكرة من أحد الجوانب

التي يحددها المدرب أو يتركها للاعب ليحددها .