

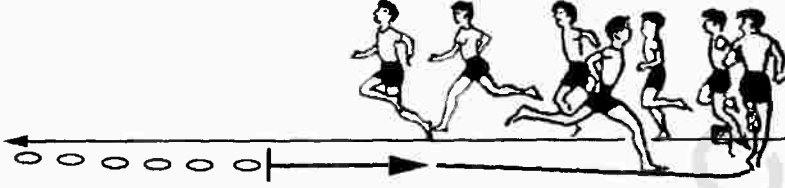
الفصل الثامن

نماذج للألعاب الترويحية
بهدف بدني وتكتيكي



obeikandi.com

اسم اللعبة : تقاطع للمس (١)



* الهدف تنمية عنصر التحمل .

* الملعب والأدوات ملعب له بداية ونهاية البعد بين الخطين ٣٠ م .

* عدد المشتركين فريقين على شكل قطارين كل قطار مكون من ٨ - ١٢ لاعباً .

* طريقة اللعب يقف اللاعبون على هيئة قاطرات خلف خط البدء عند الإشارة وشروطه يجرى اللاعب الأول من كل قاطرة للمس خط النهاية بيده أو

يتعداه بقدمه ثم يلف ويعود لخط البدء ، اللاعب الذى يصل أولاً يفوز بنقطة لفريقه ، كل لاعب يأخذ دوره حتى ينتهى الجميع .

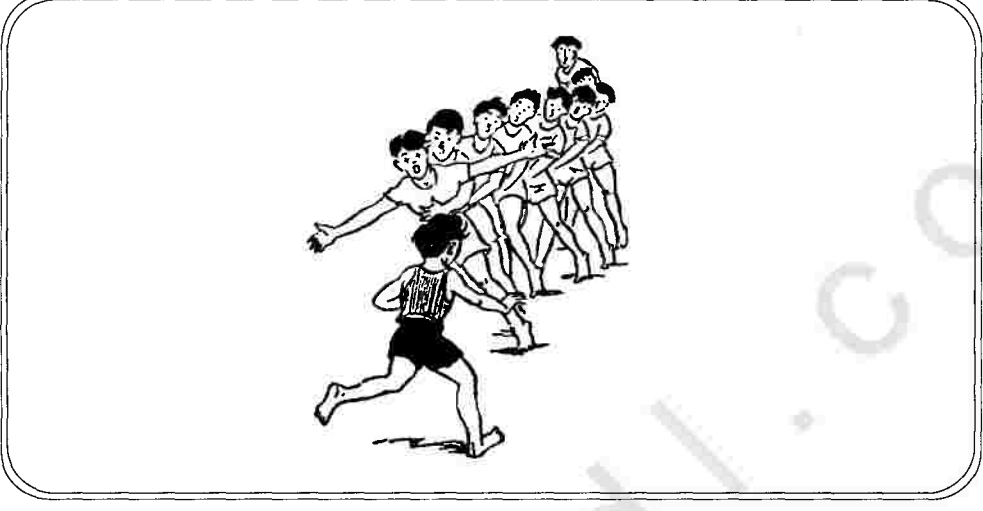
* تحديد الفائز القاطرة الحائزة على أكثر النقاط تكون هى الفائزة .

* تطوير اللعب البدء من وضع الجلوس طويلاً . . الرقود . . الانبطاح .





اسم اللعبة : الراتى (الذئب) (٢)



- * الهدف تطوير عنصر الرشاقة .
- * الملعب والأدوات لا تحتاج لأدوات - نصف ملعب كرة قدم .
- * عدد المشتركين من ٨ - ١٢ لاعباً .
- * طريقة اللعب يتم اختيار لاعب ليكون الذئب وباقي اللاعبين يكونون قاطرة وشروطه
- واحدة ويتشابك كل لاعب بمن أمامه من وسطه بيديه مكونين (الأغنام)، اللاعب الأول فى القاطرة يعتبر الراعى يحاول الذئب مسك آخر لاعب فى القاطرة بينما تتحرك القاطرة دائماً بحيث يكون الراعى فى مواجهة الذئب بالالتواء والدوران واللف حول الراعى وعندما ينجح الذئب فى مسك أحد اللاعبين (الأغنام) يقف هو وراء الراعى ويكون المخطوف ذئباً وهكذا .
- * تحديد الفائز اللاعب صاحب أقل زمن كذئب .
- * تطوير اللعب زيادة عدد المطاردين عن واحد .

اسم اللعبة : الدب فى الحفرة (٢)



* الهدف تنمية عنصر القوة وتحسين عنصر السرعة.

* الملعب والأدوات دائرة نصف قطرها ٥ م.

* عدد المشتركين من ٨ - ١٠ لاعبين.

* طريقة اللعب يقف جميع اللاعبين فى الدائرة متشابكى الأيدي معا، يقف

وشروطه الدب داخل الحفرة، يحاول الدب أن يخرج منها من خلال

. فك أيدي اللاعبين المتشابكة أو بالزحف تحت أذرعهم أو

بالقفز من فوقها أو بأى وسيلة أخرى وعندما يستطيع الخروج

يجرى خلفه جميع اللاعبين لمسكه واللاعب الذى يسكه

يدخل الدائرة مكان الدب على حساب الزمن داخلها.

* تحديد الفائز اللاعب صاحب أقل زمن.

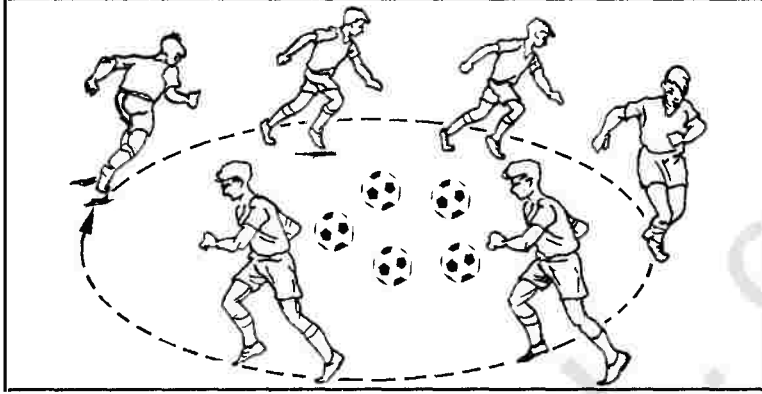
* تطوير اللعب زيادة عدد الأسرى داخل الدائرة - صغر نصف قطر الدائرة أو

زيادته.





اسم اللعبة : الكراسي الموسيقية بالكرات (٤)



* الهدف تطوير عنصر السرعة .

* الملعب والأدوات دائرة مساحتها ٢٠ م .

* عدد المشتركين من ٦ - ٨ لاعبين .

* طريقة اللعب يجرى اللاعبون فى دائرة حول كرات يقل عددها واحدة عن

وشروطه عدد اللاعبين، عند الإشارة يجلس كل لاعب على كرة، يبقى

لاعب خارج اللعبة يخرج بكرة وهكذا إلى أن يبقى لاعب

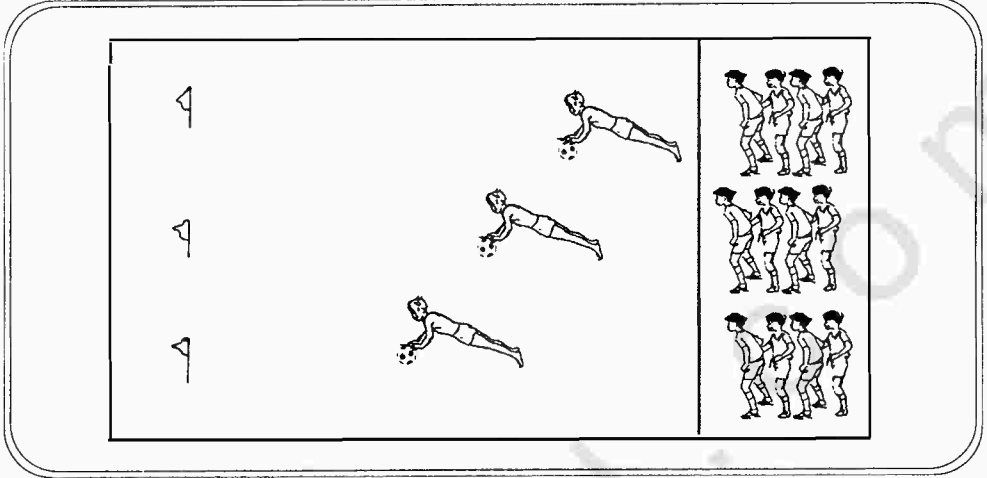
واحد .

* تحديد الفائز آخر لاعب هو الفائز .

* تطوير اللعب البدء من وضع الجلوس طولا، الرقود، الانبطاح .

- يمكن استخدام أطواق بدلاً من الكرات .

اسم اللعبة : سباق الحيات (5)



* الهدف تنمية عنصر القوة للذراعين، التوازن.

* الملعب والأدوات خطى بداية ونهاية مساحة ٥م - كرات قدم.

* عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ١٠ - ١٥ لاعباً.

* طريقة اللعب يقسم اللاعبون ٣ قطارات - كل لاعب فى البداية فى وضع

والشروطه الانبطاح المائل ويديه أعلى الكرة، عند الإشارة يحاول التحرك

من هذا الوضع للأمام بالكرة بتحريك يديه من أعلاها دون

ملامسة اليدين الأرض لمسافة ٥م والعودة بنفس الوضع.

اللاعب الذى تلامس يده الأرض تخضع منه نقطة وعندما

يصل لزميله يترك له الكرة ليكرر نفس العمل إلى أن تنتهى

المجموعة كلها ويعود اللاعب إلى خلف القاطرة بعد انتهاء

عمله.

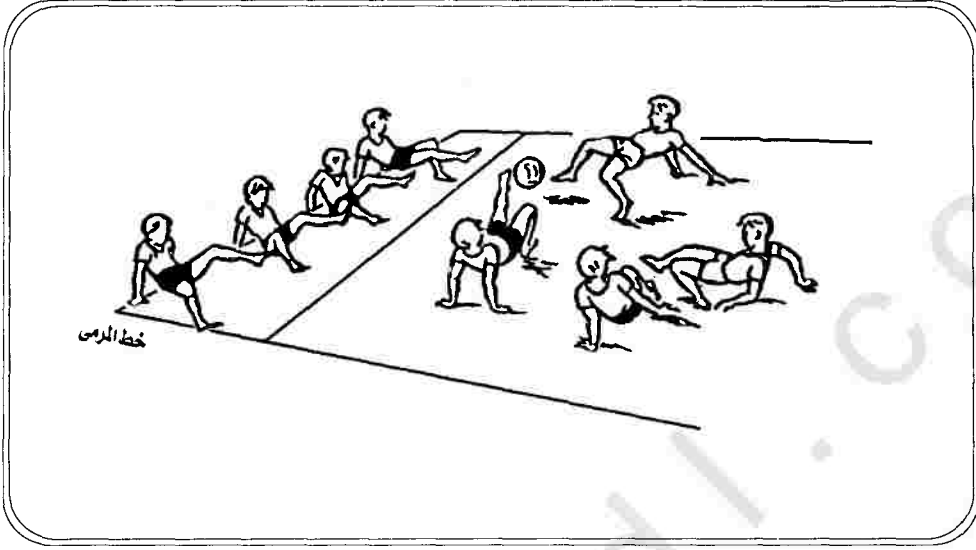
* تحديد الفائز القاطرة التى تنهى عملها أولاً بأقل أخطاء.

* تطوير اللعب العمل من وضع الانبطاح المائل المعكوس.



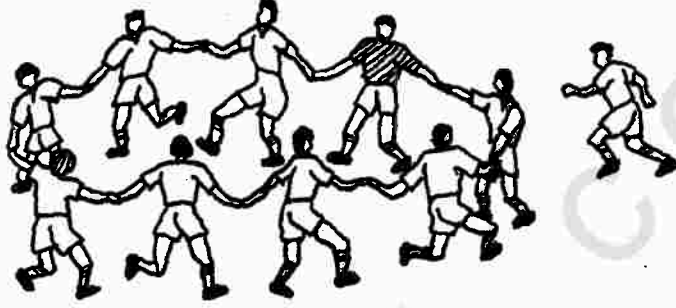


اسم اللعبة : مباراة الضانج (٦)



- * الهدف تنمية عنصر القوة.
- * الملعب والأدوات ملعب مساحته 10×10 م - كرات قدم.
- * عدد المشتركين فريقان كل فريق مكون من ٦ - ٨ لاعبين.
- * طريقة اللعب في ملعب صغير تدار مباراة بين فريقين كل أعضاء الفريقين في وشروطه وضع جلوس القرفصاء. والتحرك بنفس الطريقة باستخدام الذراعين والتمرير باليدين على هدف صغير بدون حارس مرمى.
- * تحديد الفائز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف.
- * تطوير اللعب أداء المباراة والفرق في وضع الزحف على البطن.

اسم اللعبة : الساقية (٧)



* الهدف تحسين عنصر السرعة .

* الملعب والأدوات دائرة نصف قطرها ١٠ م .

* عدد المشتركين من ١٠ - ٢٠ لاعباً .

* طريقة اللعب دائرة من اللاعبين وخارجها لاعب (أ) ، يقف على مقربة من

واللاعب (ب) والذي يقف مع الزملاء على محيط الدائرة . عند

الإشارة تجرى الدائرة فى اتجاه اليمين بعد تشبيك اليدين

ويحاول (أ) أن يلحق باللاعب (ب) مع حساب الزمن الذى

يلمسه فيه ولا يجب أن ينتظر الدائرة حتى تلف لفة كاملة

ليتمكن من ملاسة (ب) بل عليه أن يجرى خلفه ليلمسه .

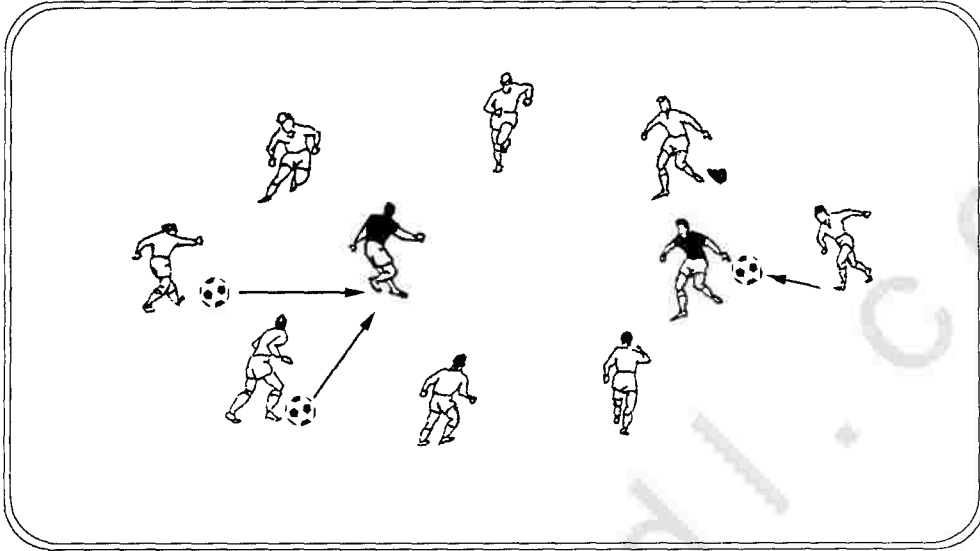
* تحديد الفائز صاحب أقل زمن .

* تطوير اللعب البدء من الرقود على الظهر .





اسم اللعبة : الصيادون (٨)



* الهدف تطوير مهارة دقة التصويب - تطوير عنصر تحمل السرعة.

* الملعب والأدوات دائرة نصف قطرها ١٠ م - كرات قدم.

* عدد المشتركين من ٨ - ١٢ لاعباً.

* طريقة اللعب يقف اللاعبون في شكل دائرة وبداخل لاعبين أو ثلاثة، مع

وشروطه اللاعبين ٣ كرات يحاولون اصطياده من بداخل الدائرة مع

حساب الزمن الذي يستغرقه لاعبي المركز ثم استبدالهم بثلاثة

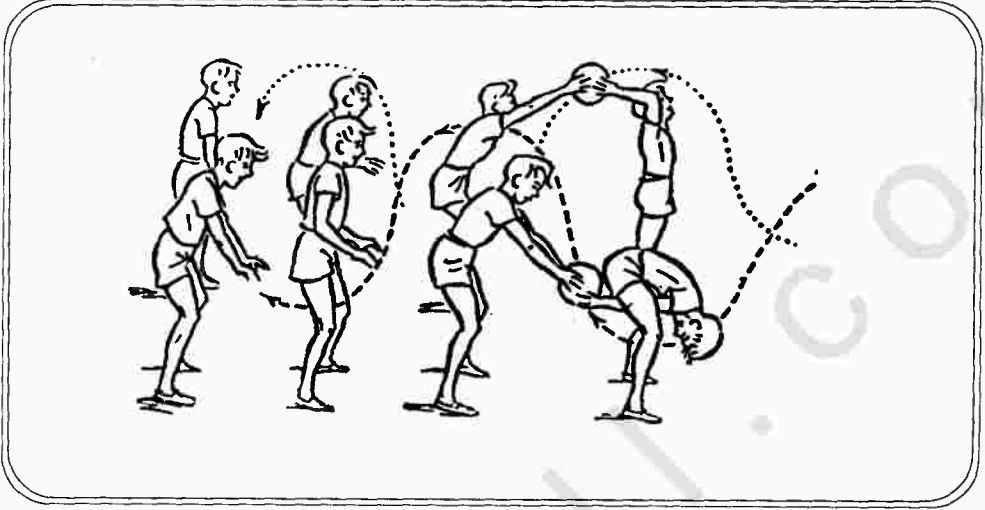
آخرين مع حساب الزمن على أن يخرج كل من تم اصطياده،

وعند استهلاك الوقت يتم التبديل وهكذا.

* تحديد الفائز يفوز اللاعبون الذين يستمرون أطول فترة زمنية ممكنة.

* تطوير اللعب زيادة أو نقص مساحة الدائرة.

اسم اللعبة : كرة النشق (٩)



* الهدف تطوير عنصرى السرعة والرشاقة.

* الملعب والأدوات خطى بداية ونهاية مسافة ٣٠ م - كرات قدم.

* عدد المشتركين فريقان ٨ - ١٠ لاعبين لكل فريق.

* طريقة اللعب قاطرتان (أ.ب) . . . وقوف فتحا.

وشروطه عند الإشارة الأولى للاعب الأول من كل قاطرة معه كرة يقوم

بثنى الجذع أماماً ورمى الكرة بين الأقدام حتى تصل لآخر

لاعب الذى يمسكها ويجرى ليكرر نفس العمل من أول

القاطرة وهكذا حتى الوصول لخط النهاية الأمامى.

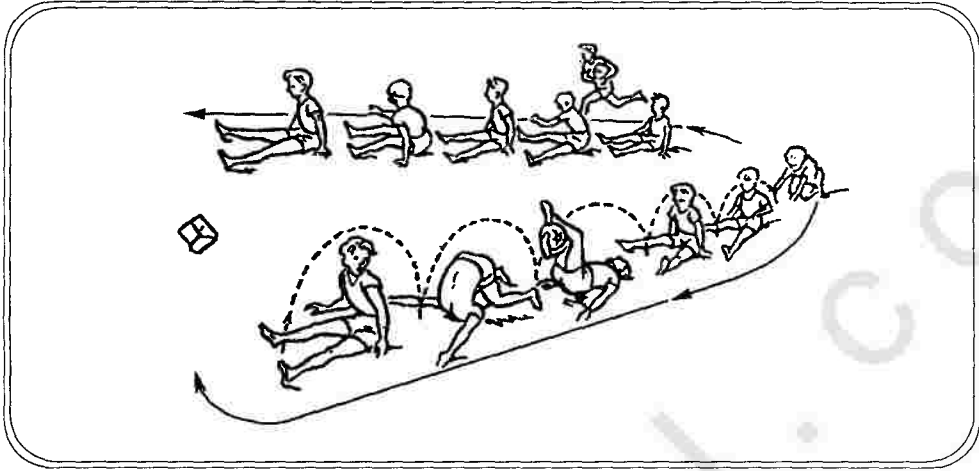
* تحديد الفائز تفوز القاطرة التى تنتهى أولاً.

* تطوير اللعب من الرقود على الظهر (رفع الجذع أثناء مرور الكرة).





الاسم اللعبة : تسليم الشحنة (٢)



* الهدف تنمية عنصرى الرشاقة والقوة.

* الملعب والأدوات نصف ملعب كرة قدم - كرات قدم - خطى بداية ونهاية ٢٠ م.

* عدد المشتركين فريقان.

* طريقة اللعب قاطرتان فى وضع الجلوس طولاً مع الأول من كل منهما كرة

وشروطه عند الإشارة يلف كل منهما للخلف على المقعدة ليضع الكرة

بين أقدام اللاعب التالى دون أن يلمسها بيده ممكاً الكرة

بقدميه والرجلين مفرودين. وهكذا إلى أن تصل لآخر لاعب

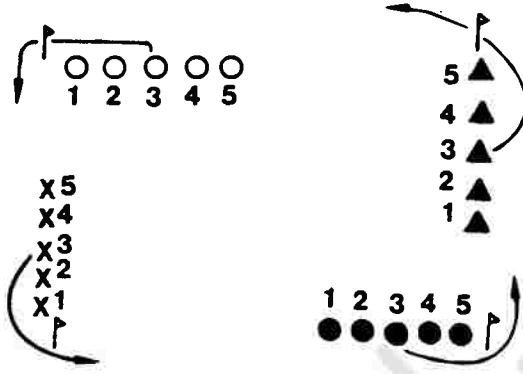
فيمسكها بيديه ويجرى لأول القاطرة ليكرر العمل إلى أن يصل

لخط النهاية المحدد والبعيد عن خط البداية ٢٠ م.

* تحديد الفائز يفوز من ينتهى أولاً.

* تطوير اللعب التسليم بالقدمين من الدرجة الخلفية نصفاً.

اسم اللعبة : سباق القيمة (١١)



* الهدف تحسين عناصر سرعة الاستجابة والسرعة الانتقالية وتحمل السرعة.

* الملعب والأدوات مربع مساحته ٢٠ × ٢٠ متراً، رايات.

* عدد المشتركين ٤ فرق كل فريق مكون من خمسة لاعبين.

* طريقة اللعب يقف كل فريق مرقم من ١ : ٥ في قاطرة على راية الركن

وشروطه للمربع وعند إشارة المدرب لرقم ينطلق اللاعب حامل هذا

الرقم ليدور حول المربع من الخارج حتى يصل إلى مكانه

الأول.

* تحديد الفائز الفريق الذى يحصل لاعبوه على أكبر عدد من النقاط فالذى

يصل أولاً يحسب له نقطة.

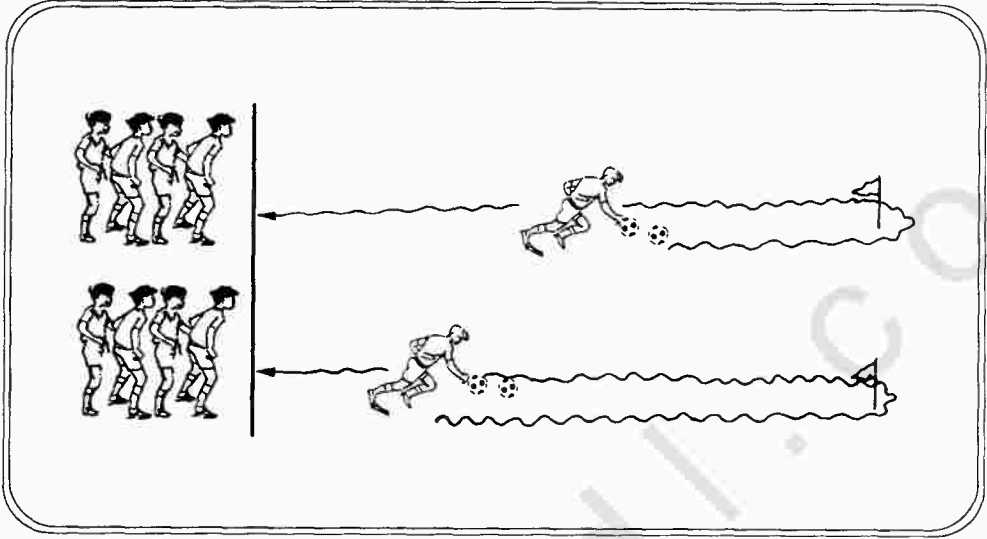
* تطوير اللعب - يبدأ رقم ١ فى الجرى ثم يلمس ٢ ثم ٣ وهكذا والفريق

الفائز من ينتهى أولاً.



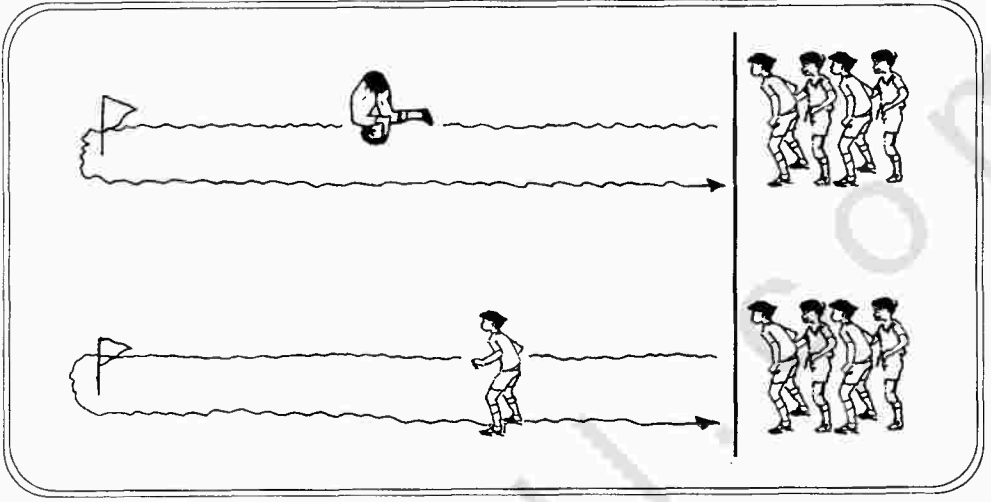


اسم اللعبة : هوكي كرة القدم (١٢)



- * الهدف تحيين عنصر السرعة.
- * الملعب والأدوات نصف ملعب كرة قدم، كرات قدم، أعلام.
- * عدد المشتركين مفتوح على شكل فريقين كل فريق قاطرة.
- * طريقة اللعب قاطرتان (أ، ب).. كرتان مع كل منهما، عند الإشارة يحاول
- وشروطه الأول من كل قاطرة أن يدحرج الكرتين على الأرض باليدين
- ليجري ويلف حول علم على بعد ٢٠ م ثم يعود ليسلمها
- للزميل التالي.
- * تحديد الفائز تفوز القاطرة التي ينهى عدد أفرادها العمل أولاً.
- * تطوير اللعب زيادة المسافة - زيادة عدد الكرات - الجرى بالظهر بعد تعدية
- العلم.

اسم اللعبة : السباق (١٣)



* الهدف تحيين عنصري السرعة والرشاقة.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته أكثر من ٣٠م - أعلام.

* عدد المشتركين مفتوح على شكل قطارات (فريقان).

* طريقة اللعب قاطرتان (أ، ب) أمامهما وعلى مسافة ٢٠م علم.

وشروطه تتابع: عند الإشارة يحاول اللاعب الأول من كل قاطرة أن

يجرى للأمام بأقصى سرعة ليلف حول العلم ثم يعود بظهره

حتى يصل إلى زميله الثاني، يشترط عمل درجة أمامية عند

الجرى للأمام فى أى مكان ثم عمل درجة خلفية عند الجرى

للخلف فى أى مكان قبل أن يصل إلى الزميل التالى.

* تحديد الفائز القطار الذى ينهى عمله أولاً.

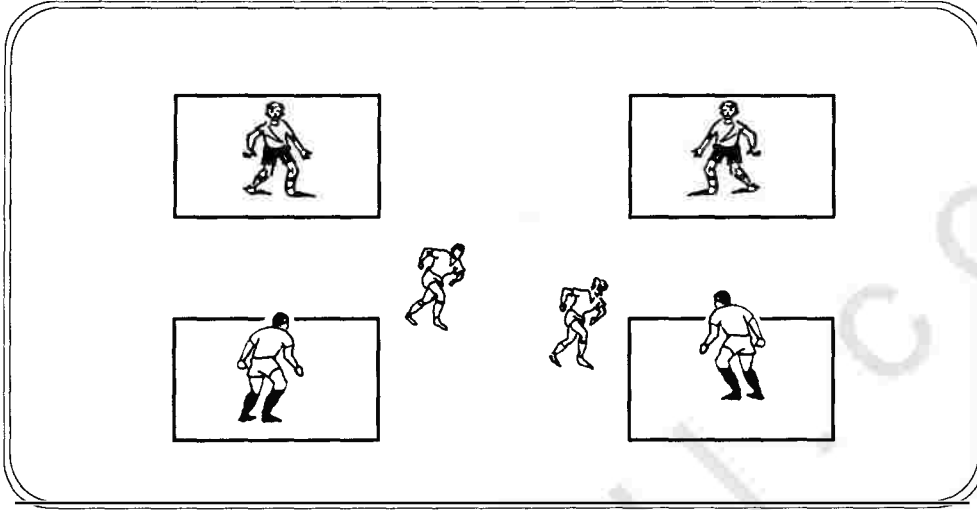
* تطوير اللعب زيادة عدد الدرجات - زيادة المسافة - أن يجرى بالظهر لآخر

القاطرة بدلا من أولها وهكذا.





اسم اللعبة : الوصول لبر السلامة (3)



* الهدف تحسين عنصر تحمل السرعة.

* الملعب والأدوات ٤ مربعات متساوية متقلة.

* عدد المشتركين ٥ - ٦ لاعبين.

* طريقة اللعب فى كل مربع لاعب بداخله - هناك لاعبان (أ)، (ب) يحاول

وشروطه (أ) أن يجرى خلف (ب) الذى يحاوره وعليه أن يدخل إلى أى

مربع من المربعات حتى يخرج مكان اللاعب الذى بداخل المربع

ليحاول (أ) مطاردته أيضا وحساب عدد المحاولات التى مسك

فيها اللاعب (ب) أو بعد كم مربع تم مسك اللاعب.

* تحديد الفائز اللاعب صاحب أكبر محاولات للمسك فائز.

* تطوير اللعب البدء من الجلوس أو الرقود - زيادة عدد المربعات - زيادة

المسافة بين المربعات أو تصغيرها.

اسم اللعبة : صراع الكرنان (١٥)



* الهدف تحسين عنصر السرعة.

* الملعب والأدوات ملعب كرة قدم - كرات قدم.

* عدد المشاركين أى عدد من اللاعبين على شكل أزواج.

* طريقة اللعب اللاعبون فى وضع الرقود - خلف كل لاعب كرة قدم على

وشروطه مسافة ٥م يسمى كل لاعب بلون معين مثلاً (أحمر -

أصفر...) وعند النداء أحمر على اللاعب الذى يحمل هذا

اللون الوقوف بأقصى سرعة والجري للخلف للوصول خلف

كرته، على اللاعب الآخر مسكه قبل أن يصل إلى ما بعد

الكرة، مع تكرار اللعبة وحساب النقاط.

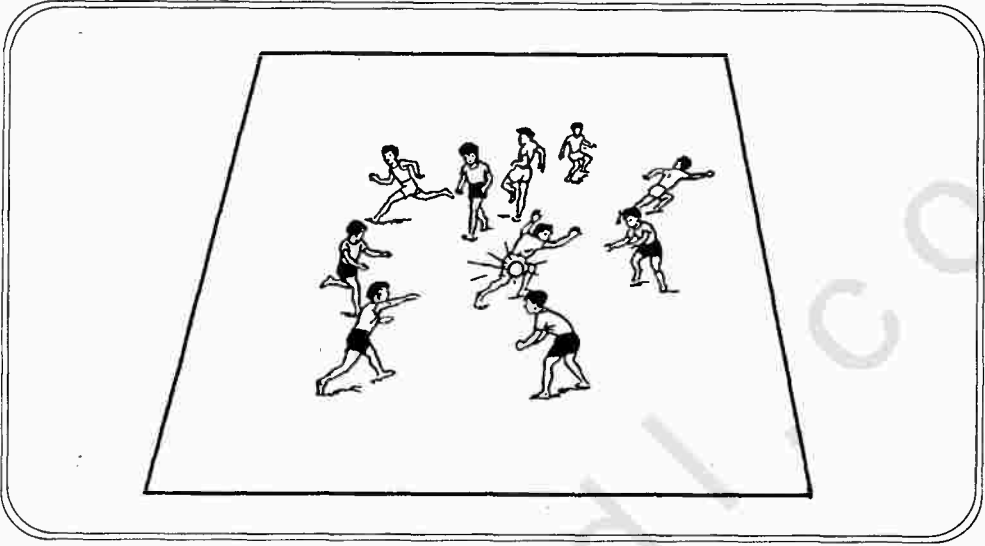
* تحديد الفائز اللاعب صاحب أكبر عدد من النقاط.

* تطوير اللعب زيادة مسافة الكرة الخلفية عن اللاعبين.



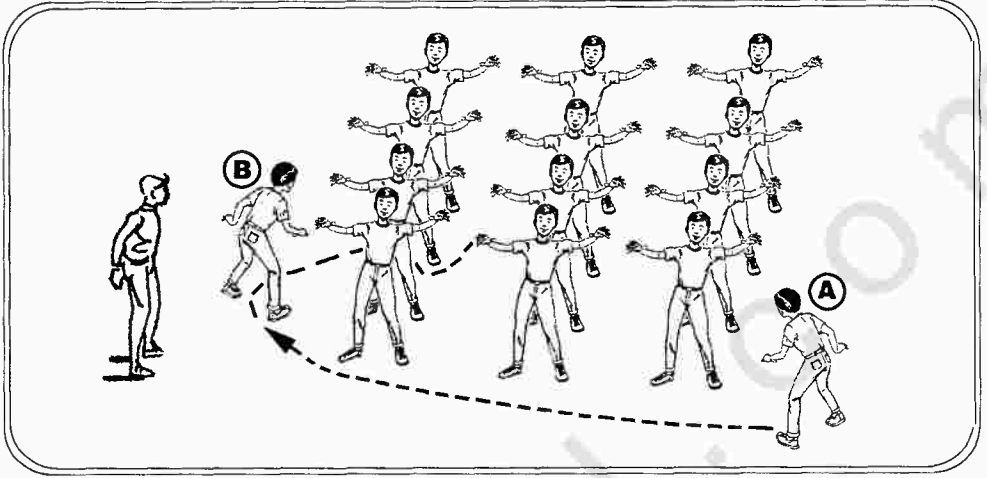


اسم اللعبة : الكل ضد الكل (١٦)



- * **الهدف** تطوير القدرة على اتخاذ المكان المناسب لاستقبال الكرة - والهروب من المدافعين - الرشاقة.
- * **الملعب والأدوات** نصف ملعب كرة القدم - كرة قدم.
- * **عدد المشتركين** مفتوح.
- * **طريقة اللعب** يقف اللاعبون في نصف الملعب - تقذف الكرة ومن يستطيع أن يمسكها أولاً يمكنه التصويب في أى لاعب من حوله - من تصيه الكرة يخرج من اللعبة وكذلك يخرج من يخفق في التصويب، اللاعب الذى يحضر الكرة أولاً هو بادئ اللعب ونفس الشيء فى حالة خروج الكرة من الملعب.
- * **خديد الفائز** اللاعب المتبقى هو الفائز.
- * **تطوير اللعب** تحديد نوع الركل عند التصويب.

اسم اللعبة : الطريق المفتوح (١٧)



* الهدف الترويح - تنمية (تحسين السرعة) - سرعة رد الفعل - التوافق.

* الملعب والأدوات لا توجد أدوات.

* عدد المشتركين مربع ٢٠ × ٢٠ م.

* طريقة اللعب يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات الذراعين جانبا.

وشروطه يحدد اثنان من اللاعبين أحدهما مساك والآخر حر يلاحق

المسك (A) الحر (B) وأثناء ذلك يوجه المدرب تعليمات للاعبين

بالدوران والجلوس وإلخ، لقفل الطريق أمام (B)، (A) وعليهم

تعديل طريقهم بين زملائهم ويحب الزمن الذي يتطوع فيه

امساكه ويتم التغيير بين اللاعبين لتحديد الفائز بأقل زمن.

* تطوير اللعب - تغيير طريقة جرى اللاعبين بالجرى الجانبي - بالحجل ..

إلخ.

- بلمس اللاعب الحر للاعب ليجرى مكانه.

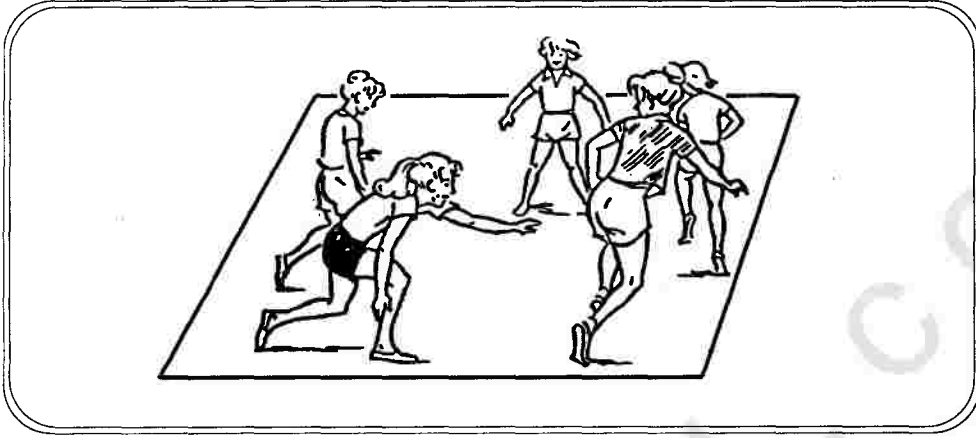
- يخلط مجموعتان يسهلان ويصعبان وفق تعليمات المدرب

للاعبين.





اسم اللعبة : (مات الأتقين) (١٨)



* **الهدف** - تنمية القوة العضلية للرجلين وتحمل العضلى .

* **الأدوات المطلوبة** ٤ كونزات أو رايات .

* **المساحة** مساحة ٢٠×٢٠ أو أكثر حسب العدد ويتحن ألا يزيد عن ١٤ لاعباً .

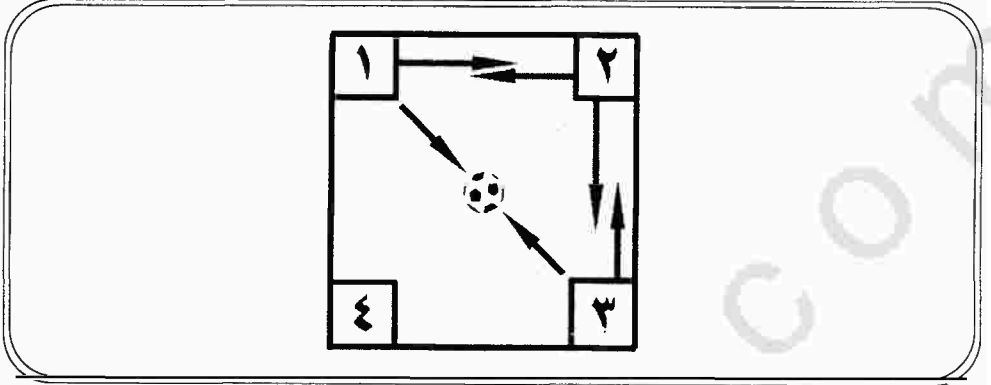
* **طريقة اللعب** كل لاعبين معا داخل المستطيل أو المربع متماسكان بالأيدى فى البداية .

* **وشروطه** يحدد ٢ منهما مساكين يحاولان لمس أى زوج من اللاعبين ومن يلمس ينضم إلى المساكين ويكون أيديهم - وهكذا يحدد الفائز بأن يستمر إلى النهاية متماسكوا الأيدى .

* **شروط اللعبة** ممنوع ترك الأيدى - ممنوع الخروج من المساحة المحددة .

* **تطوير اللعبة** المساكان بالجرى - بالحجل - بالوثب بدون كرة أو ممسكان كرة أو كرتين .

اسم اللعبة : العودة للمنازل (١٩)



* **الهدف** تحسين السرعة - التحمل للسرعة - التعاون الجماعي - سرعة الاستجابة - تحسين الجرى بالكرة في حالة أدائها بكرة إلخ وفق التعديل .

* **الأدوات المستخدمة** ٤ رايات ٤ ألوان قمصان .

* **المساحة** ملعب ٢٠×٢٠م مربع في نهاية كل ركن مربع ٣×٣ وأربع رايات .

* **عدد المشتركين** ٤ فرق لا يقل عدد الفريق عن ٢ ولا يزيد عن ٧ لاعبين ما أمكن .

* **طريقة اللعب** يقف كل فريق في منزله (مربع ٣×٣) وعند سماع إشارة وشروطه المدرب ينطلق من الطريق المحدد كل فريق ليتنقل إلى المنزل التالي أو بعد التالي أو ما يليه أو العودة إلى منزله .

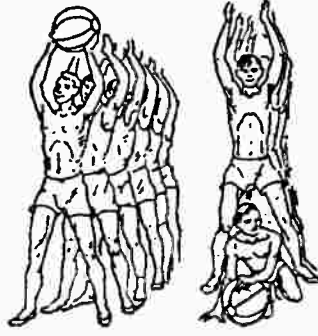
* **خديد الفائز** الفائز من يعود أولاً بالكامل إلى منزله المحدد من قبل المدرب .

* **تطوير اللعب** بتعديل طريقة الجرى - باستخدام كرات - بوضع موانع في الطريق .





اسم اللعبة : تتابع التمرير فوق الرأس (٢٠)



* الهدف تنمية عنصر الرشاقة - سرعة الاستجابة.

* الملعب والأدوات خطى بداية ونهاية المسافة بينهما ٢٠ م.

* عدد المشتركين ٨ - ١٠ لاعبين لكل قاطرة

* طريقة اللعب يقسم اللاعبون لقاطرات مع كل قاطرة كرة تكون مع أول

ولاعب عند الإشارة يمرر أول لاعب فى القاطرة الكرة من فوق

رأسه إلى اللاعب التالى وهكذا تمرر الكرة على التوالى حتى

تصل إلى اللاعب الأخير فى القاطرة، يجرى هذا اللاعب بعد

استلامه الكرة من الجانب الأيمن للقاطرة حتى يصل إلى بدايتها

ويكرر العمل وهكذا يستمر اللعب حتى يعود جميع اللاعبين

إلى أماكنهم الأصلية.

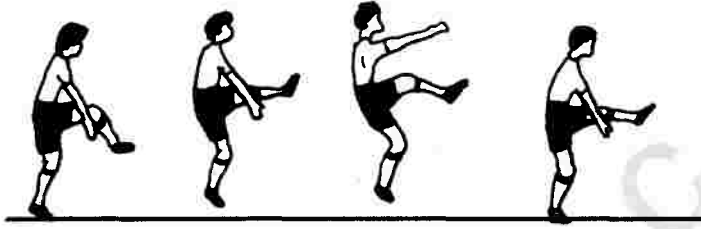
* تحديد الفائز الفريق الذى يصل أولاً يعتبر الفائز.

* تطوير اللعب يمكن أن يطور تمرير الكرة إلى بين الرجلين بالوقوف فتحاً على

التوالى بدلاً من فوق الرأس، أيضاً يمكن إدماج النوعين للتمرير

الأول الكرة من فوق الرأس والثانى بين القدمين وهكذا.

اسم اللعبة : لضم الأبرقة (٣١)



* الهدف تنمية عنصر المرونة.

* الملعب والأدوات مفتوح.

* عدد المشتركين مفتوح.

* طريقة اللعب الجرى الحر أو الحجل بالقدمين. عند سماع الإشارة التبديل

وشروطه للوقوف مع تشبيك الأيدي أمام الجسم وثنى الجذع أماما

وإدخال أحد الرجلين داخل اليدين المتشابكتين وإخراجها ثم

إدخال الأخرى وإخراجها ويكرر.

* تحديد الفائز أسرع اللاعبين فى الأداء هو الفائز.

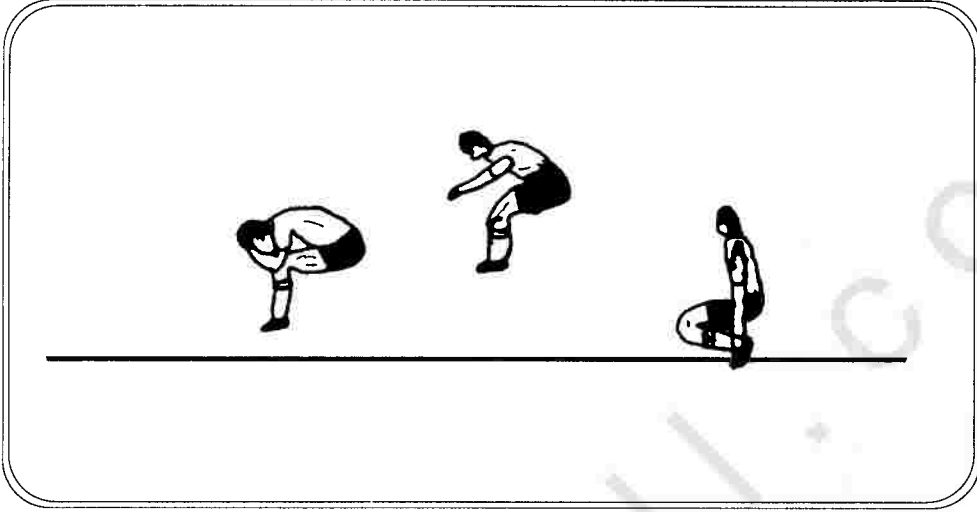
* تطوير اللعب ترتيب دخول وخروج الأرجل من اليمين للشمال أو العكس -

زيادة عدد مرات الدخول والخروج وهكذا.





اسم اللعبة : سباق تنز الأرنب (٢٢)



* الهدف تنمية قوة عضلات الفخذين .

* الملعب والأدوات مفتوح .

* عدد المشتركين مفتوح .

* طريقة اللعب الجلوس إقعاء مع تقارب الركبتين والذراعين خارج الرجلين

وشروطه توضع اليدين على الأرض ويتم القفز للأمام بنقل اليدين أماما

ثم اقتراب القدمين لليدين ، يكرر الأداء لمسافة محددة .

* تحديد الفائز أول المتسابقين وصولا لخط النهاية .

* تطوير اللعب - زيادة المسافة - عكس اتجاه الجرى .

- تؤدي نفس اللعبة مع التحرك للخلف بقذف الرجلين أولاً ثم

الذراعين .

اسم اللعبة : سباق مشى الدودة (٢٣)



* الهدف تنمية عنصر القوة.

* الملعب والأدوات ملعب محصور بخطين بداية ونهاية بينهما مسافة ٢٠ م.

* عدد المشتركين مفتوح.

* طريقة اللعب من وضع الانبطاح خلف خط البداية. يتم تحريك القدمين

وشروطه بالمشى أماما إلى أن تصل إلى اليدين ثم المشى بتبديل تحريك

اليدين أماما إلى وضع الانبطاح وهكذا تكرر الحركة لمسافة

محدودة.

* تحديد الفائز اللاعب الذى يصل لخط النهاية أولا.

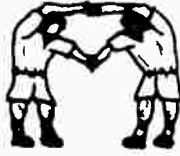
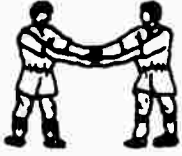
* تطوير اللعب تغيير نوع الانبطاح إلى الانبطاح المعكوس - زيادة مسافة

الجرى.





اسم اللعبة : الحاقلة (٢٤)



* الهدف تنمية عنصرى الرشاقة - القوة.

* للعب والأدوات مفتوح.

* عدد المشتركين مفتوح - اللاعبون أزواج.

* طريقة اللعب الجرى الحر أو الحجل عند سماع الإشارة الوقوف كل زميلين

وشروطه معا متواجهين ومتشابكا الأيدي، يثنى أحد الجانبين مع اللف

بعيدا عن بعضهما ومن تحت الذراعين المرفوعين حتى الوصول

للقوف ظهرا لظهر تبدل الحركة باللف وخفض الذراعين.

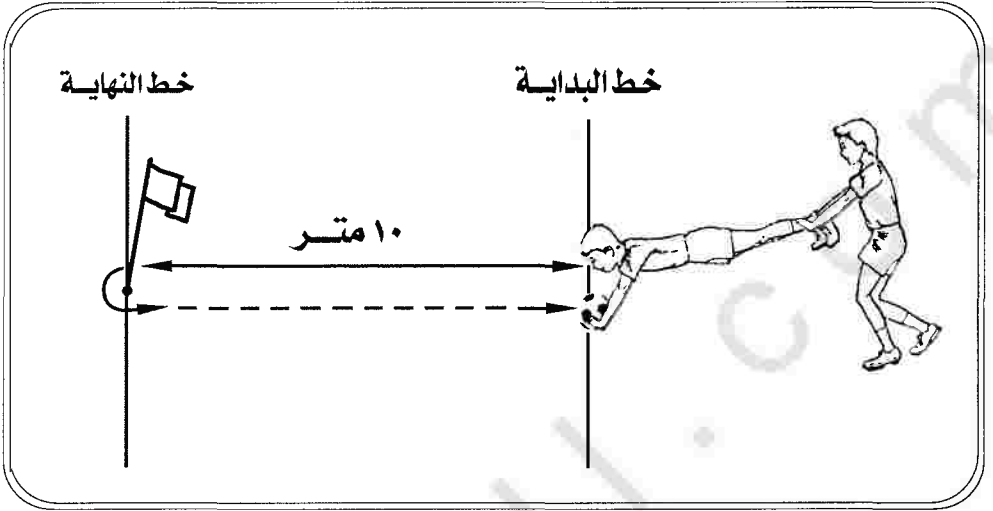
* تحديد الفائز الذى يتم عمله بسرعة وقوة.

* تطوير اللعب عند الإشارة جلوس التربع وجها لوجه مع التشيك يميل أحد

اللاعبين خلفاً ليشد الآخر ليميل أماماً مع التبديل بينهما، من

الوقوف وجها لوجه محاولة شد الزميل لمسافة معينة.

اسم اللعبة : الرضع المتكرب (٢٥)



* الهدف تقوية عضلات الحزام الكتفى .

* الملعب والأدوات كرة لكل متسابقين والفاصل بين خطى البداية والنهاية ١٠ م .

* عدد المشتركين أى عدد زوجى .

* طريقة اللعب يبدأ كل متسابقين بأن ينبطح أحدهما على خط البداية ويمسك

بالكرة والآخر يمسك قدميه، وعند سماع الإشارة يبدأ المتسابق

على الأرض (المنبطح) بالتحرك للأمام معتمدا على ذراعيه مع

مساعدة الزميل على أن يدحرج الكرة أمامه، ويلف من خلف

الراية ويعود ليضع الكرة على خط البداية ويبدل مع الزميل .

* تحديد الفائز الفائز هو من يصل أولا إلى خط البداية مع المحافظة على

شروط اللعبة .

* تطوير اللعب نفس اللعبة بدون زميل على أن تدور الكرة وترتفع فى الهواء

وتدور حول محيطها .





اسم اللعبة : صيد ذيل الشتران (٣٦)



* الهدف تنمية الرشاقة - السرعة - الخداع.

* الملعب والأدوات ملعب مساحته ٢٠ × ٢٠ م.

* عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين.

* طريقة اللعب يقوم كل لاعب بوضع منديل أو إخراج جزء من الفانلة على

وشروطه شكل ذيل وعند الإشارة يحاول كل لاعب اصطياد ذيل أحد

زملائه ومن يخرج من اللعبة يقوم بأداء بعض حركات التوازن

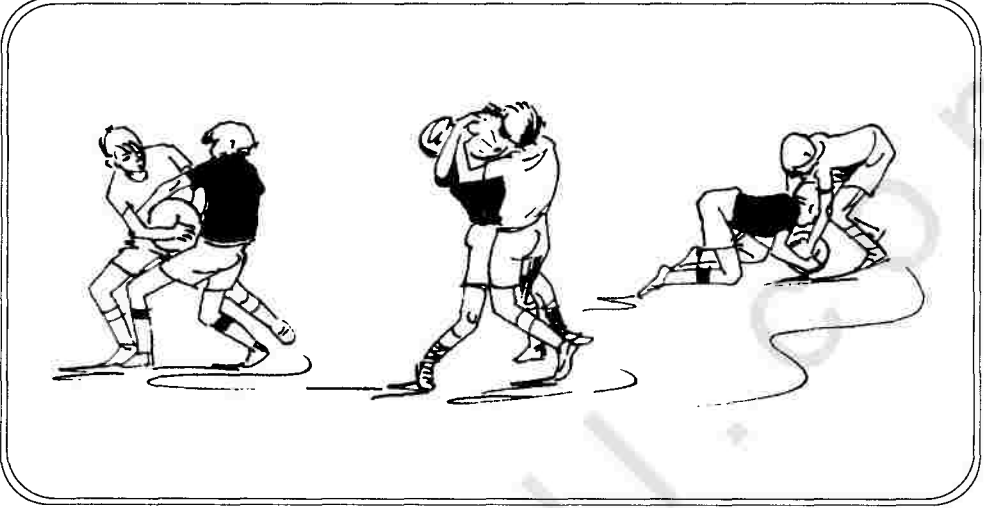
خارج الملعب.

* تحديد الفائز اللاعب الذى يستمر للنهاية دون أن يلمس ذيله.

* تطوير اللعب - وضع كرة قدم بين رجلين كل لاعب ويكون التحرك عن

طريق الوثب مع المحافظة على الكرة دون أن تسقط.

اسم اللعبة : الصراع على الكرة (٢٧)



* الهدف - تنمية القوة العضلية للذراعين بشكل مباشر.

- تقوية مبدأ الاحتكاك المؤثر والثبات فيه لدى لاعبي كرة القدم.

* الملعب والأدوات مربع طول ضلعه ٢٠ م به ٥ كرات طيبة.

* عدد المشتركين فريقان كل منهما ٥ لاعبين.

* طريقة اللعب يبدأ الفريقان بالوقوف حول المربع عند سماع الإشارة يجرى

وشروطه الفريقان لداخل المربع محاولين إخراج أكبر عدد من الفريق

ووضعه في مكانين خاصين بالفريق يحددهما المدرب وفي نفس

الوقت يحاول منع الفريق الآخر من الخروج بالكرة.

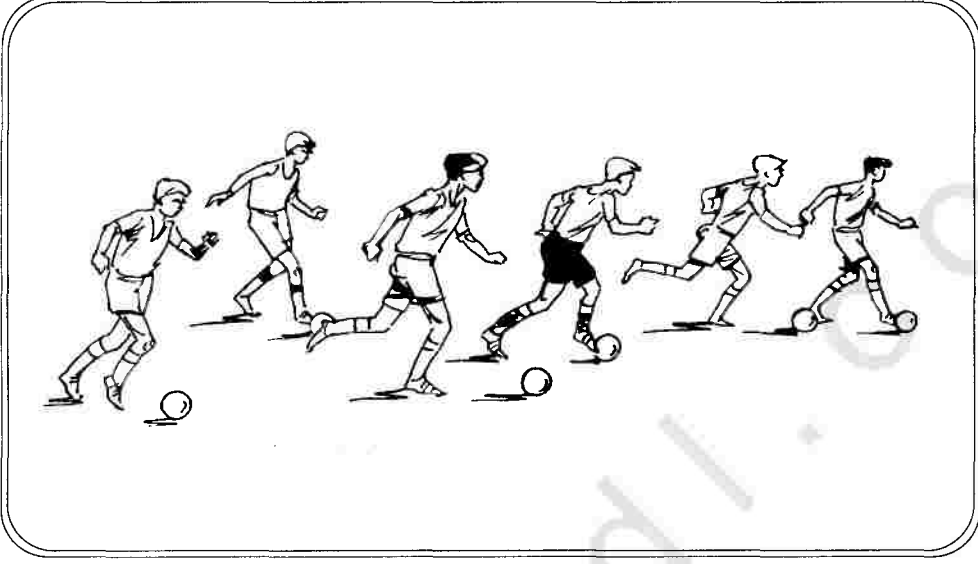
* تحديد الفائز في خلال دقيقة يحتب عدد الكرات خارج المربع لكل فريق

العدد الأكبر للفريق الفائز.



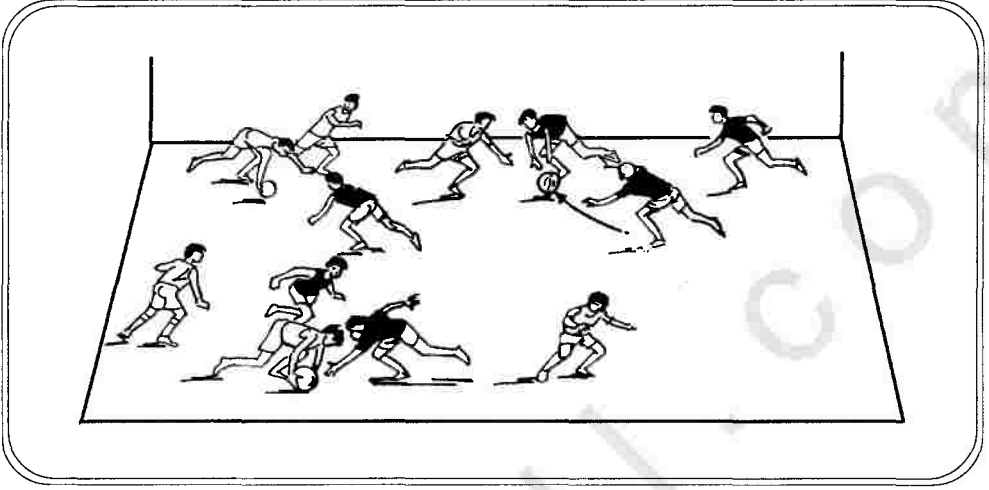


اسم اللعبة : سباق المسافات الطويلة (٢٨)



- * **الهدف** تنمية التحمل . - الجرى بالكرة .
- * **الملعب والأدوات** مستطيل مساحته ٦٠ × ٤٠ م + كرات بعدد اللاعبين .
- * **عدد المشتركين** مفتوح .
- * **طريقة اللعب** يجرى اللاعبون مع صفارة البداية حول المستطيل دون الدخول و**شروطه** فيه جريا بالكرة لمدة ١٢ دقيقة .
- * **تحديد الفائز** اللاعب الذى يجرى أكبر مسافة .
- * **نظوبر اللعب** - تغيير طريقة الجرى عند كل ضلع أو تنطيط ...
- الجرى بالكرة وتركها ثم الجرى بدون الكرة بين مجموعتين وهكذا .

اسم اللعبة : الكرات المتحركة (٢٩)



* الهدف - تنمية القوة العضلية للذراعين . - المرونة .

- القدرات التوافقية .

* الملعب والأدوات ملعب مطيل الشكل ٢٠×٤٠ + ثلاث كرات طبية .

* عدد المشتركين ٦ ضد ٦ .

* طريقة اللعب يبدأ اللعب بأن يقف الفريقان خارج الملعب وتوضع الكرات

وشروطه الثلاث بعشوائية وبصفارة البداية يدخل الفريقان ويحاولان

الاحتفاظ بالكرات الثلاث مع ملاحظة تمريرها بدحرجتها على

الأرض وتنتهى المباراة بعد ثلاث دقائق وعند صفارة النهاية

يحسب نصيب كل فريق من الكرات .

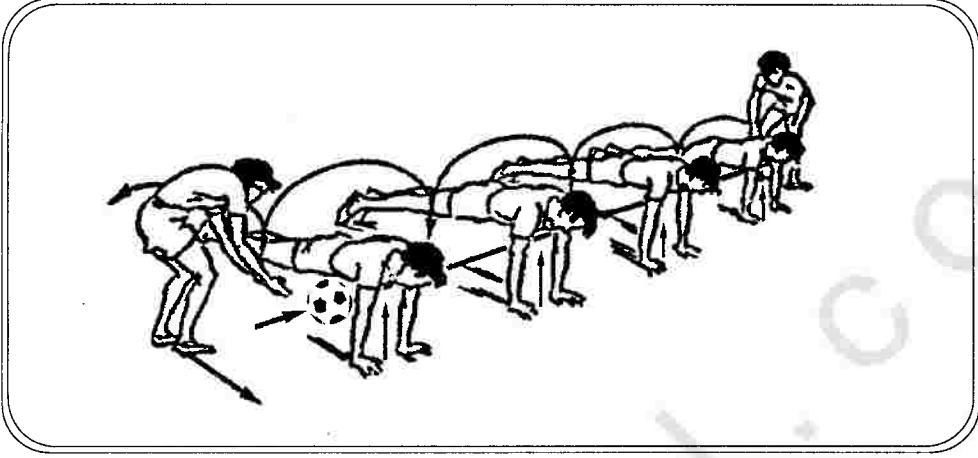
* تحديد الفائز الفريق الأكثر نصيبا للكرات فى نهاية الوقت .

* تطوير اللعب تمرير الكرة فى أى مستوى .



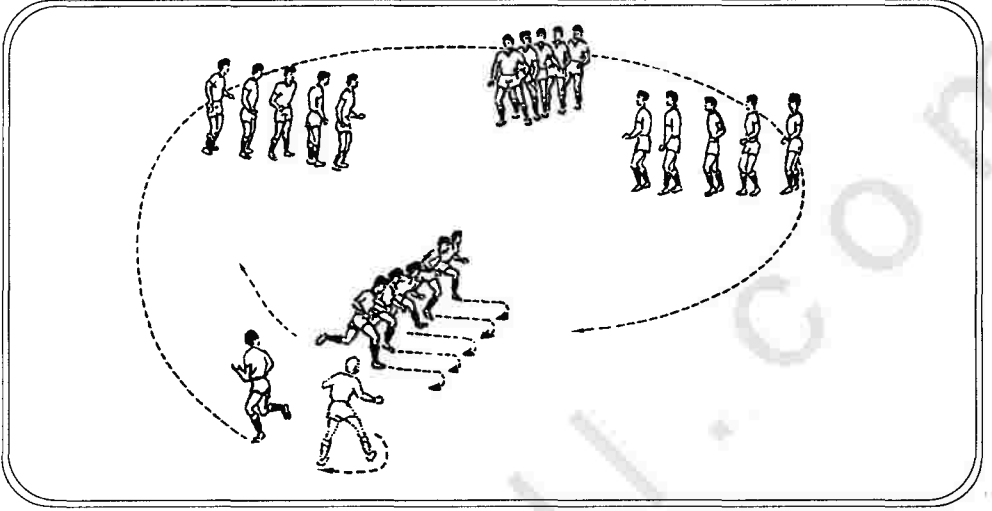


اسم اللعبة : أيديما أقوى (٣٠)



- * الهدف تنمية القدرة الحركية .
- * الملعب والأدوات مسافة مفتوحة - كرة طبية .
- * عدد المشتركين من ٢٠ - ٢٢ لاعباً في مجموعتين .
- * طريقة اللعب يصطف اللاعبون في وضع الانبطاح المائل ولاعبان أحدهما معه كرة طبية ويقف في جانب من المجموعة والآخر في الجانب الثاني . عند إعطاء الإشارة من اللاعب الممسك بالكرة يرتفع اللاعبون العشرة معاً بحيث يكونون ممراً يمر منه اللاعب الكرة إلى زميله الموجود في الناحية الأخرى ليأخذها هذا الزميل ويجري بها في اتجاه عكس عقارب الساعة واللاعب الذي رمى الكرة يقف في أول الصف مع المجموعة ويصبح اللاعب الذي جرى بالكرة هو اللاعب الذي سيمررها واللاعب الأخير في المجموعة هو الذي سيستقبل الكرة ويجري بها وهكذا .
- * تفيد الفائز الفريق الذي ينهي العمل أولاً .
- التنفيذ من خلال أوضاع مختلفة - الرقود على الظهر - الدحرجات . . الخ .

اسم اللعبة : أجرى معى (٣١)



* الهدف سرعة الاستجابة - السرعة الانتقالية.

* الملعب والأدوات مساحة مفتوحة.

* عدد المشاركين أى عدد من اللاعبين.

* طريقة اللعب يقسم اللاعبين إلى ٤ مجموعات كل مجموعة تتكون من ٥

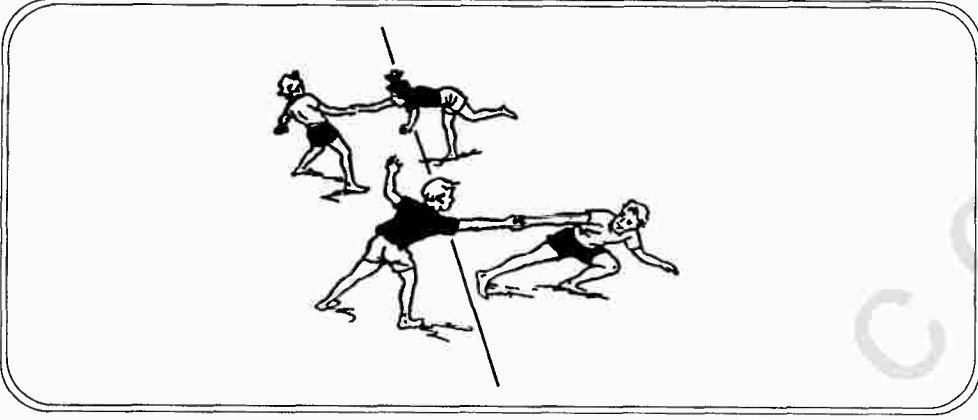
وشروطه أفراد ويقف لاعب زائد بجوار مجموعة من المجموعات من الخارج.

يجرى هذا اللاعب بعدما يقول للمجموعة التى يقف بجوارها «أجرى معى» فتجرى المجموعة معه وتلف وتأتى مكانها وكذلك الزائد معه، وآخر لاعب يصل فى المجموعة يصبح هو اللاعب الزائد ويستمر فى الجرى وهكذا وعندما يصل إلى مجموعة أخرى يمكنه أن يقول أجرى معى أو «عكسى» وتكمل المجموعة دورتها وكذلك هو.





اسم اللعبة : وشروط الشد (٣٣)



* الهدف تنمية عنصرى القوة والرشاقة.

* الملعب والأدوات مساحة مفتوحة، وخط فاصل بين اللاعبين.

* عدد المشتركين أى عدد زوجى من اللاعبين.

* طريقة اللعب يقسم اللاعبون إلى صفين متواجهين، يقوم كل زميلين

وشروطه مواجهين بتشيك الأيدى وعند سماع الإشارة يحاول كل تلميذ

شد أو جذب منافسه لإجباره على عبور الخط الفاصل بينهما

بكلتا القدمين.

* تحديد الفائز تحتسب نقطة لكل مجموعة ينجح أحد أفرادها فى جذب أحد

أفراد الفريق الآخر والفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر

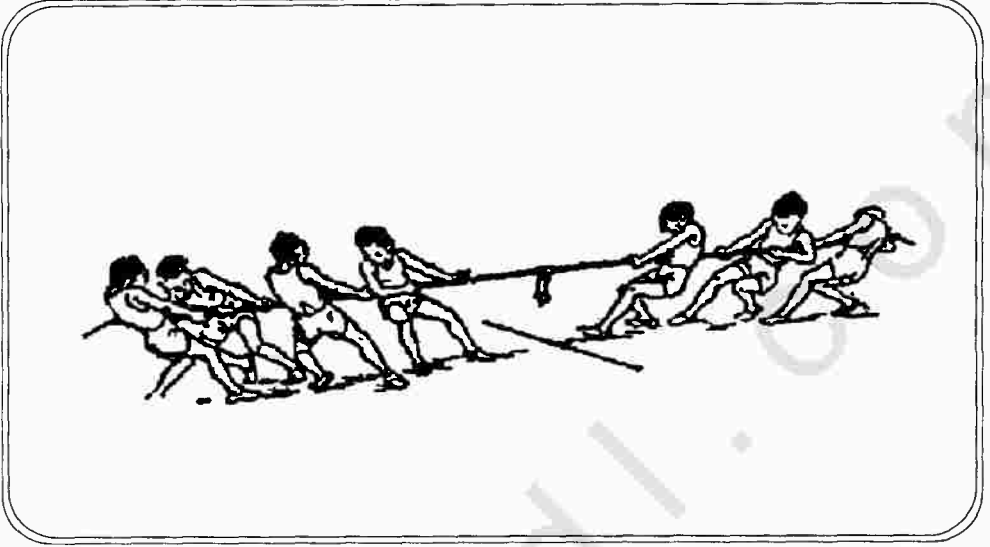
عدد من النقاط بعد عدد معين من التكرارات.

* تطوير اللعب يمكن التغيير برسم خطين يبعد كل منهما عن خط المنتصف

بحوالى ٢م ويحاول كل لاعب إجبار منافسه على عبور الخط

الثانى.

اسم اللعبة : شد الحبل (٣٣)



- * **الهدف** تنمية عنصرى القوة والرشاقة .
- * **الملعب والأدوات** مساحة مفتوحة ، خط فاصل .
- * **عدد المشتركين** أى عدد زوجى من اللاعبين .
- * **طريقة اللعب** يقف فريقان مواجهان يقومان بمسك حبل مع تحديد نقطة منتصفه بعلامة معينة، وبحيث يكون هناك مسافة خالية من الحبل بين الفريقين (حوالى ١م من كلا الجانبين بالنسبة لعلامة المنتصف عند سماع الإشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول بعلامة المنتصف إلى خط محدد (حوالى ٥-١٠م بعيداً عن خط المنتصف).
- * **تحديد الفائز** الفريق الذى يجذب الفريق الآخر للمسافة المحددة .
- * **تطوير اللعب** وضع الحبل على الأرض وعند الإشارة يسرع كل فريق بمحاولة مسك الحبل والشد .





اسم اللعبة : مشاركة الدفع بالكف (٣٤)



* الهدف تنمية عنصرى القوة والرشاقة.

* الملعب والأدوات مساحة مفتوحة - خط فاصل.

* عدد المشتركين عدد زوجى من اللاعبين.

* طريقة اللعب يقوم كل لاعب بشئ جذعه العلوى لوضع كتفه فى كتف

وشروطه منافسه ويحاول كل منهما دفع الآخر للتقهقر عبر خط معين

ويجب مراعاة عدم لمس الأيدى للهوض، وامتداد الظهر وعدم

تقوسه وأن تكون هناك قدم متقدم عن القدم الأخرى.

* تحديد الفائز الفريق الذى يدفع الفريق الآخر ويعبر إلى خلف الخط الفاصل

بينهما.

اسم اللعبة : بطل الدائرة (٣٥)



* **الهدف** - تنمية عنصرى القوة والرشاقة.

* **الملعب والأدوات** دائرة نصف قطرها ٥ م.

* **عدد المشتركين** يقسم الفريق إلى عدة مجموعات زوجية.

* **طريقة اللعب** يتخذ اللاعبون أماكنهم داخل الدائرة وعند سماع الإشارة

وشروطه يحاول كل من الزوجين إخراج منافسه من الدائرة واللاعب

الذى ينجح فى إخراج منافسه من الدائرة يعاود محاولة إخراج منافس آخر وهكذا.

* **تحديد الفائز** الفائز هو الذى يبقى فى الدائرة بمفرده (بطل الدائرة).

* **تطوير اللعب** يمكن ممارسة اللعبة كمنافسة بين فريقين ويحاول كل فريق

إخراج جميع أفراد الفريق المنافس خارج الدائرة.

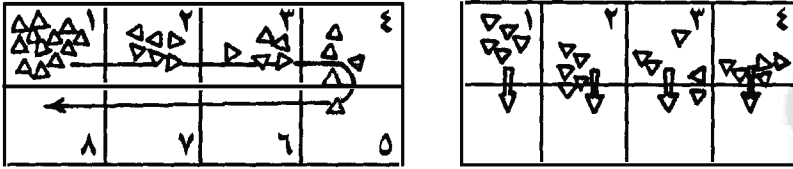
- يمكن تطوير اللعبة بأن يقف جميع اللاعبين خارج الدائرة

ويحاول كل لاعب إجبار منافسه على الدخول داخل الدائرة.





اسم اللعبة : نشي المنافسين (٣٦)



* الهدف تنمية عنصري القوة والرشاقة.

* الملعب والأدوات ملعب مقسم إلى أربعة أقسام متساوية مع تقسيم كل ملعب إلى نصفين.

* عدد المشتركين يقسم جميع اللاعبين بالتساوي على هذه الأقسام الأربعة.

* طريقة اللعب عند سماع الإشارة يحاول كل تلميذ نفي المنافسين الموجودين

وشروطه في قسمه لمنتصف الملعب الآخر وذلك بإجبارهم على لمس

أرض نصف الملعب الآخر بأى جزء من الجسم.

* تحديد الفائز هو الذى ينجح فى البقاء بمفرده فى نصف الملعب الأول.

* تطوير اللعب وقوف جميع أفراد المجموعة فى النصف الأول من الملعب

ويحاول كل منهم نفي منافسيه للقسم الثانى كما يحاول كل

لاعب فى القسم الثانى نفي منافسيه للقسم الثالث وهكذا حتى

القسم الثامن.

اسم اللعبة : صراع الديكة (٣٧)



* الهدف تنمية عنصرى القوة والرشاقة.

* الملعب والأدوات مساحة مفتوحة من الملعب.

* عدد المشتركين جميع اللاعبين.

* طريقة اللعب يقسم اللاعبون إلى مجموعات مواجهة على هيئة صفوف

وشروطه وتقوم كل مجموعة بتشبيك الأيدي والوقوف على قدم واحدة.

عند سماع الإشارة يحاول كل فرد من أفراد كل مجموعة

الوثب على قدم واحدة ومحاولة دفع المنافس المواجه من

المجموعة الأخرى لإجباره على أن يلمس الأرض بقدمه

المرفوعة. ويراعى عند التكرار تغيير القدم المرفوعة.

* تطوير اللعب - زميلان ضد زميل واحد يتميز بالقوة والرشاقة.





اسم اللعبة : الرجل الحجرى (٣٨)



* الهدف تنمية عنصري القوة والرشاقة.

* الملعب والأدوات مساحة مفتوحة.

* عدد المشتركين ١٠ - ١٤ تلميذاً.

* طريقة اللعب يجلس اللاعبون فى دائرة مع تلاصقهم جنباً إلى جنب ومراعاة

وشروطه وجود مسافة صغيرة فى المنتصف ويقف فى كل دائرة أحد

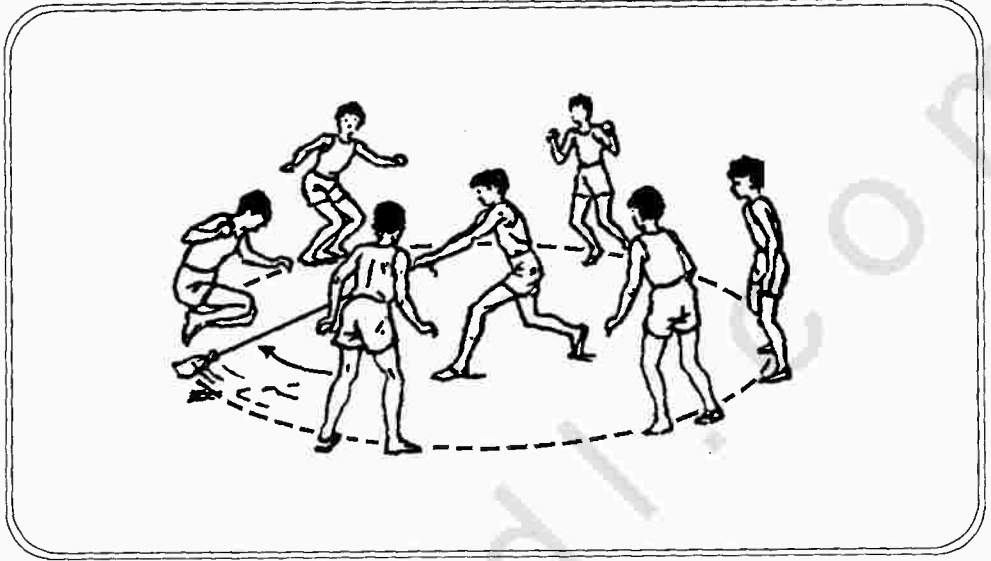
التلاميذ الذى يقف متحجراً ويقوم بالسقوط أماماً أو خلفاً

ويحاول تلاميذ الدائرة منعه من السقوط وإعادة دفعه إلى أعلى

براحتى اليدين واللاعب الذى يفشل فى دفع لاعب المنتصف

(الرجل الحجرى) عالياً يقوم بتغيير مكانه معه.

اسم اللعبة : الدائرة الدائرية (٣٩)



* الهدف تنمية عنصرى القوة والرشاقة.

* الملعب والأدوات حبل فى نهايته كيس حب أو كرة صغيرة مثلاً.

* عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين.

* طريقة اللعب عند سماع الإشارة يقوم لاعب المنتصف بدوران الحبل بحيث

* وشروطه يلمس الثقل الموجود فى نهايته أرض الملعب، ويقوم تلاميذ

الدائرة بالوثب عالياً لمحاولة تفادى لمس الحبل وعند ملامسة

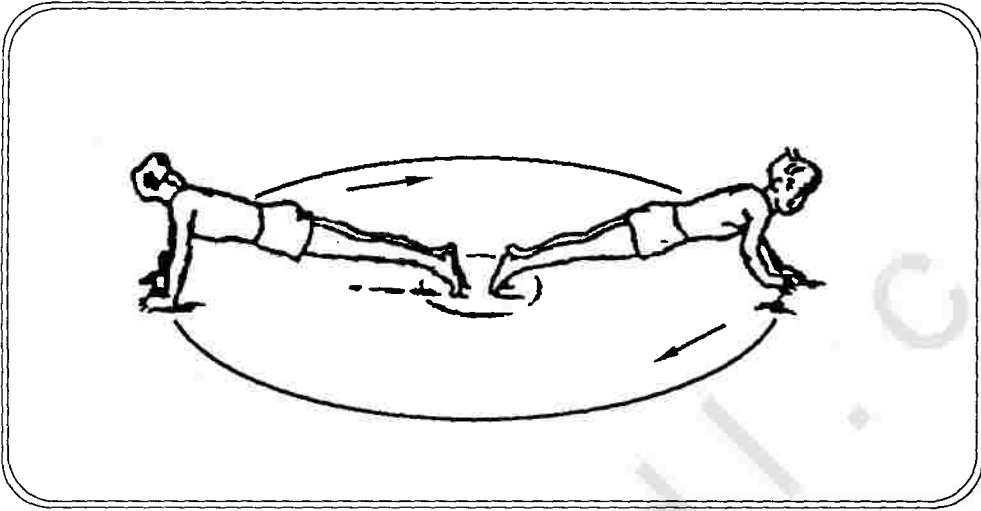
الحبل لأى تلميذ يقوم بتغيير مكانه مع لاعب المنتصف.

* تطوير اللعب يمكن أن يكون فى الدائرة لاعبين بدلاً من لاعب واحد.





اسم اللعبة : الطاحونة (م)



* الهدف - تنمية عنصرى القوة والرشاقة.

* الملعب والأدوات مساحة مفتوحة.

* عدد المشتركين جميع اللاعبين.

* طريقة اللعب يقوم كل زوج من اللاعبين باتخاذ وضع الانبطاح المائل والظهر

وشروطه مواجه للزميل بحيث تكون هناك مسافة ضئيلة بين كل زميل

وآخر. عند سماع الإشارة يحاول كل زميل التحرك باليدين

جانباً فى اتجاه عقرب الساعة لمحاولة العودة لنقطة البداية قبل

الزميل الآخر، مع مراعاة ضرورة تحديد نقطة البداية بعلامة

معينة لضمان صحة تحديد الفائز.

* تحديد الفائز من يصل إلى نقطة البداية أولاً.

* تطوير اللعب الممارسة لأربعة لاعبين بدلاً من اثنين ومحاولة كل منهم سرعة

العودة إلى مكانه الأصى أو محاولة كل منهم اللحاق بزميله

الجانبى.

اسم اللعبة : اختراق الحصار (٤)



* الهدف تنمية عنصرى القوة والرشاقة.

* الملعب والأدوات مساحة مفتوحة.

* عدد المشتركين أى عدد من اللاعبين.

* طريقة اللعب يشكل أفراد الفريق عدة دوائر وتقوم كل دائرة بتشبيك الأيدي

وشروطه ويقف تلميذ فى منتصف كل دائرة وعند سماع الإشارة يحاول

تلميذ المنتصف اختراق الدائرة (اختراق الحصار) للخروج من

الدائرة بينما يحاول أفراد الدائرة منعه من ذلك.

* تحديد الفائز الفريق الذى يخرج لاعبيه خارج الحصار.

* تطوير اللعب - وجود أكثر من تلميذ فى المنتصف.

- وجود تلميذ خارج الدائرة يساعد التلميذ الذى داخل الدائرة

فى الخروج.

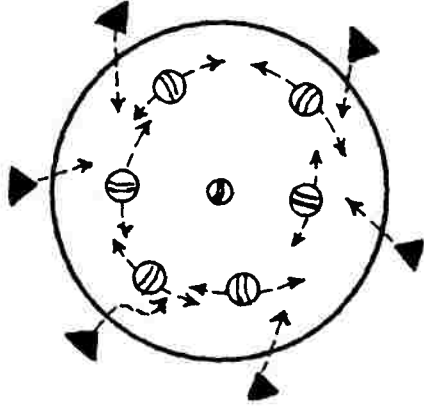
- وقوف مجموعة من اللاعبين داخل الدائرة واللاعب الذى

ينجح فى اختراق الحصار يقوم بمساعدة باقى اللاعبين.





اسم اللعبة : الدائرة شرن الكنز (٤٢)



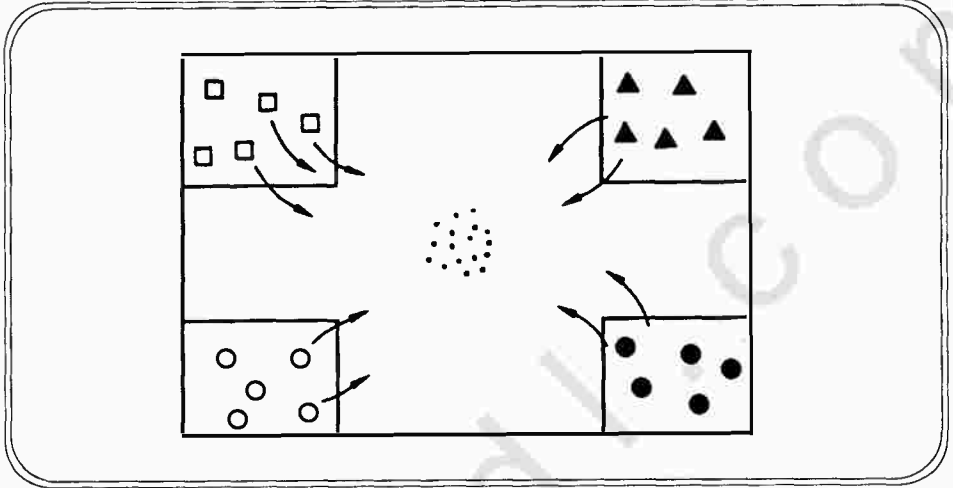
- * الهدف تنمية عنصرى القوة والرشاقة .
- * الملعب والأدوات دائرة نصف قطرها من ٥-٦ م - كرة طبية .
- * عدد المشتركين ٨-١٠ لاعبين .
- * طريقة اللعب تقسم المجموعة إلى فريقين متساويين، أحدهما مدافع والآخر مهاجم .
- * وشروطه

يحاول الفريق المهاجم الذى يقف خارج الدائرة الحصول على الكرة الطبية الموجودة فى منتصف الدائرة - أى الحصول على الكنز - والخروج من الدائرة، مع ملاحظة عدم تمرير الكرة فيما بينهم بطريقة الرمى بل يجب حملها والجرى بها أو تسليمها للزميل يداً بيد. ويحاول الفريق المدافع منعهم من الاستحواذ على الكنز، وعند نجاح الفريق المهاجم فى الحصول على الكنز والخروج من الدائرة تكرر اللعبة مع تغيير دور كل فريق بحيث يصبح المهاجم مدافعاً والمدافع مهاجماً.

- * تحديد الفائز الفريق الفائز هو الذى ينجح فى الدفاع عن الكنز لفترة تزيد عن الفريق الآخر .

- * تطوير اللعب يمكن ممارسة هذه اللعبة مع وجود أكثر من كرة طبية (٣، ٤ كرات مثلاً) والفريق الفائز هو الذى ينجح فى إخراج أكبر عدد ممكن من الكرات فى فترة معينة .

اسم اللعبة : ميدان الكرات (٤٣)



* **الهدف** الجرى بالكرة - السرعة - المحافظة على الكرة - استخلاص الكرات.

* **الملعب والأدوات** مربع مساحته ٥٠ × ٥٠ م وفي داخله وفي الأركان الأربعة ٤ مربعات ٥ × ٥ ومجموعة من الكرات في المنتصف عددها ١٧ كرة.

* **عدد المشتركين** ٢٠ لاعباً في أربعة فرق كل فريق خمسة لاعبين.

* **طريقة اللعب وشروطه** يقف كل فريق في مربع خاص به وعند سماع الإشارة يجرى اللاعبون إلى المنتصف للحصول على الكرات ثم يعودون بأقصى سرعة إلى أماكنهم.

* **تحديد الفائز** الفريق الذي يستطيع لاعبوه الحصول على أكبر عدد من الكرات.

* **تطوير اللعب** - يبدأ الفريق بالحصول على الكرات باليد ثم بالقدم.
- يلتقط الفريق الكرة ويحاول الحفاظ عليها في أي مساحة ولا يدخل المربع الخاص به إلا عند سماع إشارة أخرى.



obeikandi.com

أولاً : المراجع العربية:

- ١ - إبراهيم وجيه محمود : التعلم . أسسه ونظرياته وتطبيقاته - القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية . ١٩٧٦ .
- ٢ - أبو العلا عبدالفتاح، إبراهيم شعلان : فيولوجيا التدريب الرياضى - دار الفكر العربى ١٩٩٤ م.
- ٣ - الكتاب العلمى - علوم التربية البدنية والرياضى - معهد البحرية - العدد الرابع ١٩٩٤ م.
- ٤ - البدائل العلمية (للمنشطات) لرفع كفاءة الرياضيين - اللجنة الأولمبية المصرية - المركز العلمى الأولمبى ١٩٩٨ .
- ٥ - انتصار يونس : السلوك الإنسانى . القاهرة . دار المعارف ١٩٧٢ .
- ٦ - إيسلين وديع فرج : فن الكرة الطائرة . الاسكندرية . الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٧٨ .
- ٧ - إيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار . منشأة المعارف بالاسكندرية ١٩٧٨ .
- ٨ - بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة . دار المعارف ١٩٩٤ .
- ٩ - بطرس رزق الله : موسوعة قوانين الألعاب . الاسكندرية . الفنية للطباعة والنشر . ١٩٨٦ .
- ١٠ - حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب . الرياض - دار زهران للتوزيع والنشر . ١٩٨٨ م.
- ١١ - جوتتر لاسيش، هيندكادو : التدريبات الحديثة فى كرة القدم . ترجمة عصام محمد أمين حلمى، عبدالله غريب شهاب، الفنية للطباعة والنشر . ١٩٨٧ .
- ١٢ - رمزية الغرب : التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٧٧ .
- ١٣ - روحية أمين عبدالله : الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية وألعاب المضرب . دار المعارف ١٩٨٧ .



- ١٤ - سيد عثمان وأنور الشرقاوى : التعلم وتطبيقاته . القاهرة . دار الثقافة للطباعة والنشر ١٩٧٧م .
- ١٥ - محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية - دار المعارف ١٩٧٧م .
- ١٦ - عمرو أبوالجهد، جمال إسماعيل : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين . مركز الكتاب للنشر - القاهرة ١٩٩٧ .

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 17 - Allen Wade: Soccer Strategies, 1995.
- 18 - Bucher, C.A. and thaxton, N.A: phy sical Education for dildren, Movement Foundatins & Experiences. N.Y., Macmillan Publishing co. Inc., 1979.
- 19 - Bany, M.A.and Johnson: L.V: Educationa Social Psychology. N.Y., Macmillan Publishing co., INC. 1975.
- 20 - Bucher, C.A.: Foundations Of Physical: Education. Sth ed., Lindon, the C.V. Mosby. Co.,1979.
- 21 - Eric Batty: Coaching Modern Soccer Attack., 1997.
- 22 - Eric Batty: Coaching Modern Soccer Deffence., 1997.
- 23 - Hrrbert A.devries & Jerry J. Housh: Physiology Of Exercise U.S.A 1994.
- 24 - Martin Bidzinki: Coaching Growood Press. 1996.
- 25 - N. Whitehead, M. cook. Soccer: Troining. London 1996.
- 26 - Tony Waiters: Coaching the team . U.S.A.1996.
- 27 - Karl Dewazien: Fundamental Soccer. 1995.
- 28 - P. Hacker, E.Malmberg, J.Nance: Gymnastics, Fun GAMES. U.S.A.1998.
- 29 - Tony Waiters: Coaching Towin: Soccer Forthe Young Player.1996.
- 30 - T ony Waiters With Bob Evans: Teaching Offside.1989.
- 31 - Tony Waiters With Boddy Howe: Coaching 9,10 and 11 Years old.1990.
- 32 - Werner, P.H:A Movement: Approach to Games For children. London, the E.V. Mosby Co., 1979.
- 33 - W.H.G Wilkinson: Soccer Toctices 1992.



عربية للطباعة والنشر

7 & 10 شارع السلام أرض اللواء المهندسين

تليفون : 3256098 - 3251043