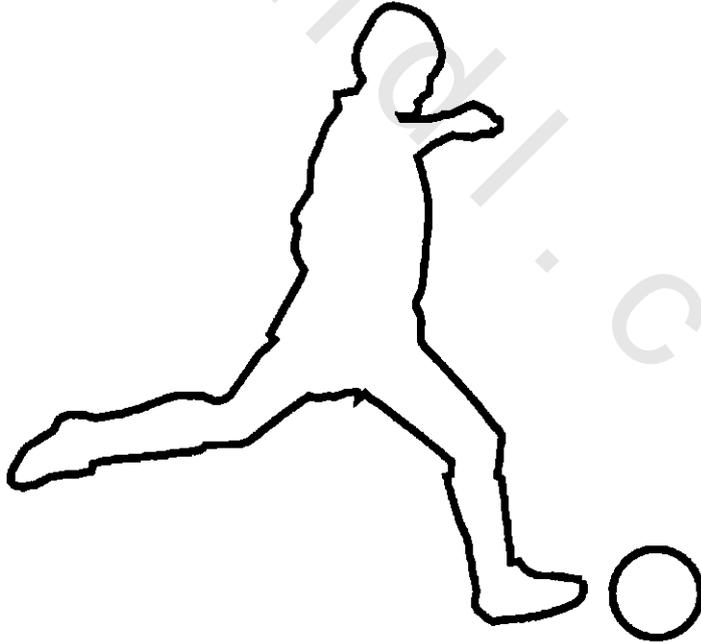


الفصل الثاني

جمل السرعة المركبة مع المهارات



obeikandi.com

جمل السرعة المركبة مع المهارات

ملاحظة هامة

يرجى من السادة المدربين مراعاة أن تؤدي كافة تمارين هذا المؤلف بأقصى سرعة ممكنة.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١

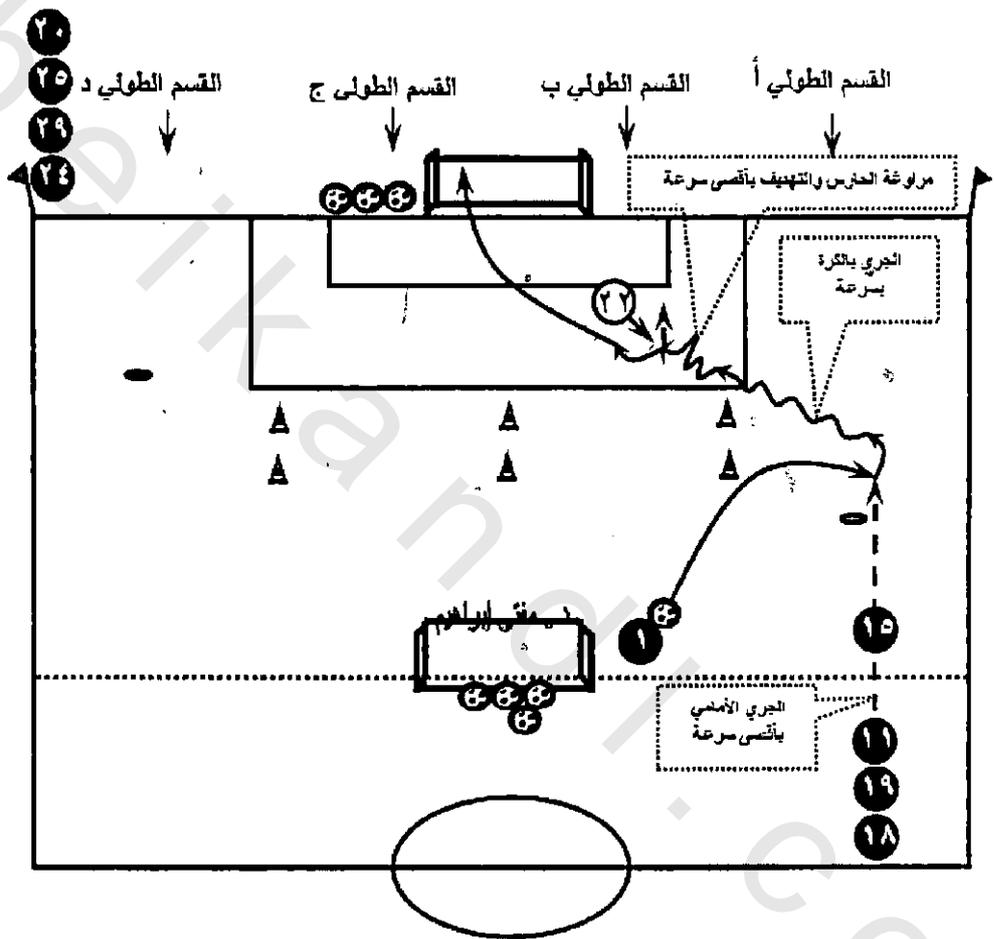
تركيب الجملة:

الجري بأقصى سرعة - تمرير الحارس - السيطرة على الكرة - سرعة كل من الجري بالكرة ومراوغة الحارس والتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم طبق بلاستيكي بكل من القسم الطولي (أ)، (ب)، كما ينظم اللاعبين خلف القسمين وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ١٥ من خلف القسم الطولي (أ) إلى داخله بأقصى سرعة ليتلقى تمريرة الحارس ١ ويسيطر على الكرة ويجري بها مقتربا من مرمى الحارس ٢٢ عليها جريا ويهدف مباشرة في مرماه، ويتابع الكرة، على أن يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ثم يتجه بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب ٢٠ بالجهة المقابلة، أو أن يكون قطارا جديدا خلف القسم (أ) من الجهة المقابلة، ويكرر الأداء باللاعب ٢٤ منطلقا من خلف القسم (د)، يتحول الحارس ٢٢ إلى مهاجم بينما يتحول الحارس ١ إلى مدافع.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢

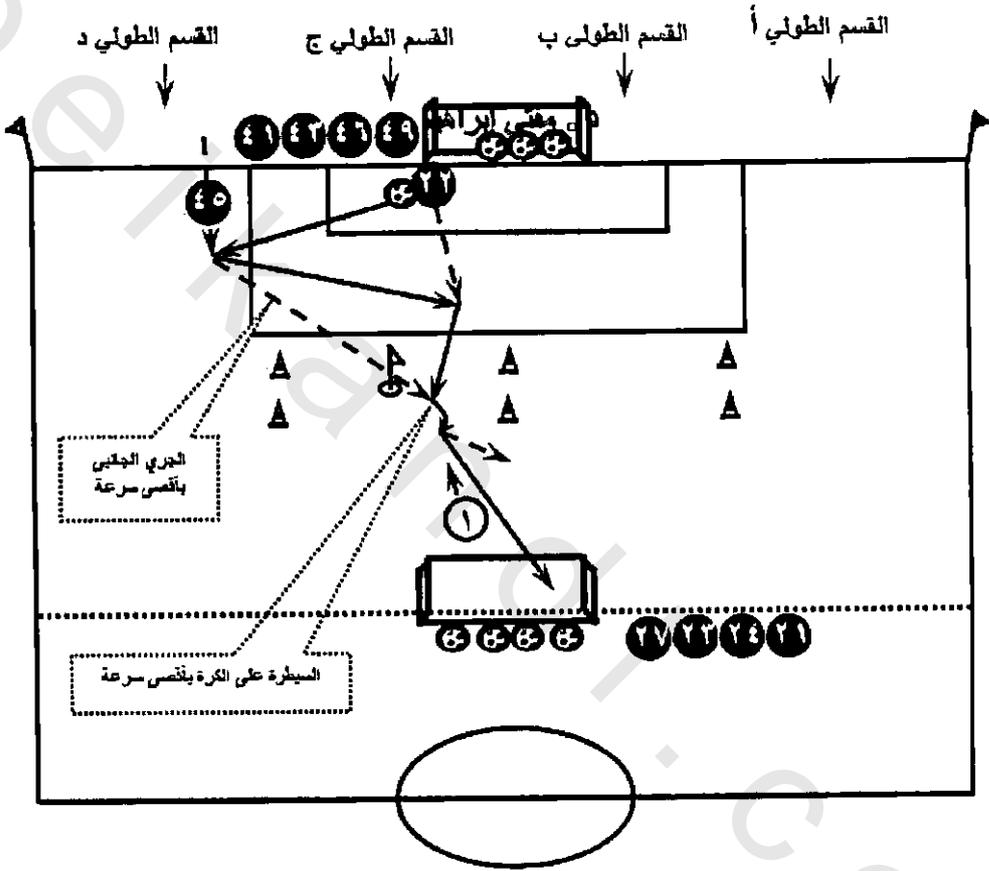
تركيب الجملة:

الجري الجانبي بأقصى سرعة - سرعة السيطرة خلال الاستدارة والتهديف - مهارات حارس المرمى - متابعة الحارس للهجمة - متابعة المهاجم للكرة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم اللاعبين كما بالشكل، خلف كل من القسم الطولي (ب)، و حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٤٥ من خلف القسم الطولي (ج) إلى داخله ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ويعيدها إليه بسرعة، ثم ينطلق بالجري إلى القسم (ج) بأقصى سرعة ليعيد الحارس ٢٢ المتابع للهجمة تمرير الكرة إليه مرة أخرى، ليسيطر ٤٥ على الكرة بأقصى سرعة ممكنة خلال الاستدارة ويهدف في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، ثم يتجه بالجري ليقف إلى جوار ٢١ في الجهة المقابلة، ويكرر الأداء باللاعب ٢١ في اتجاه الحارس ٢٢، حيث يتحول الحارس ١ إلى مهاجم بينما يتحول الحارس ٢٢ إلى مدافع.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٣

تركيب الجملة:

الجري للخلف ثم التحول للجري الأمامي بأقصى سرعة - متابعة الحارس للهجمة - السيطرة على الكرة خلال الاستدارة ومراوغة الحارس والتهديف بدقة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم طبق بلاستيكي بكل من القسم (أ)، (د)، كما ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (د)، أيضا ينظم حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ١٥ من خلف القسم الطولي (د) إلى داخله ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ويعيدها إليه بسرعة، ثم ينطلق بالجري إلى القسم (ج) بأقصى سرعة ليعيد الحارس ٢٢ المتابع للهجمة تمرير الكرة إلى ١٥ مرة أخرى بعد أن يكون قد نفذ الجري الخلفي ثم يتحول للجري للأمام بعد دورانه حول الطبق، ليسيطر على الكرة الممررة إليه من الحارس ١ ثم يتجه إلى مرمى الحارس ٢٢ ليراوغه، ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، بعد ذلك يعود ١٥ ليتخذ مكانه خلف ١٨ ويكرر ١١ نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤

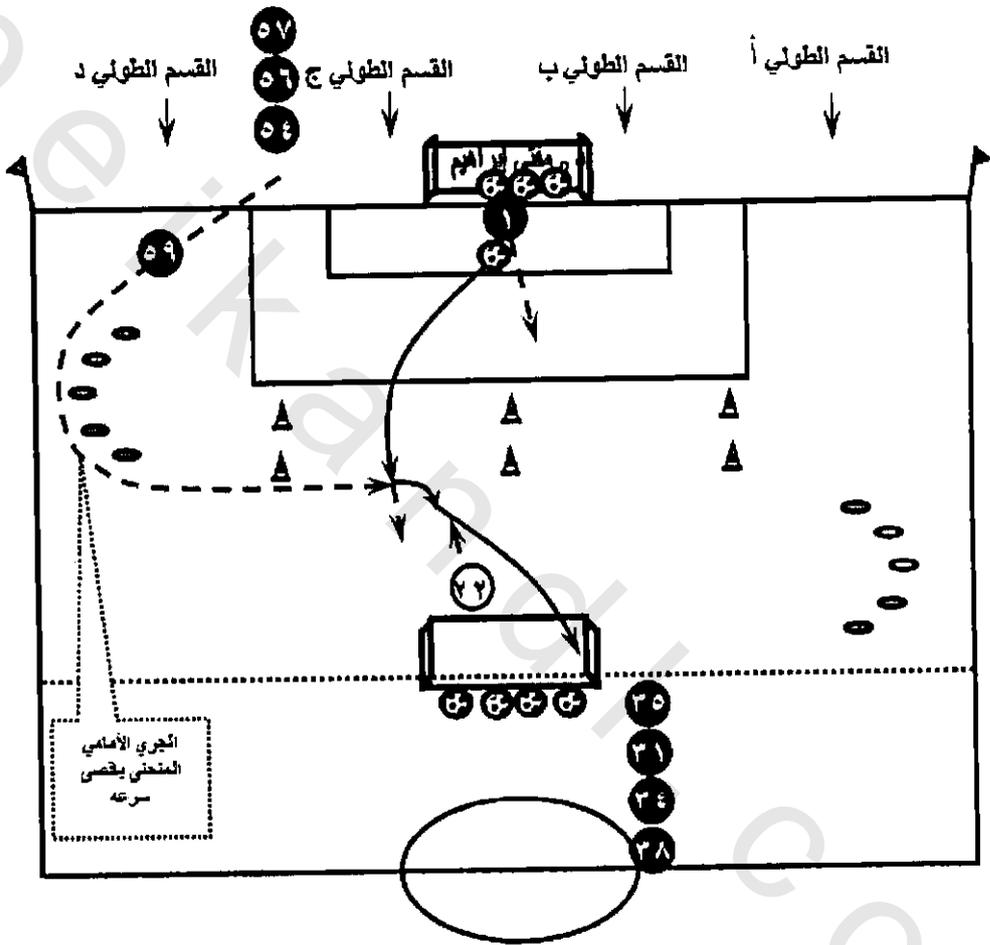
تركيب الجملة:

الجري الأمامي في مسار منحني للأمام بأقصى سرعة - التمير الطويل من الحارس - السيطرة على الكرة مع الدوران والتهديف بدقة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم أطباق بلاستيكية بكل من القسم (أ)، (د)، كما ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (ب)، (ج) كما ينظم بكل منهما عدد مناسب من الأطباق البلاستيكية بشكل منحني، ويتخذ حارس مكانه بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٥٩ إلى القسم الطولي (د) بأقصى سرعة جريا حول الأطباق، ثم ينطلق إلى القسم (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ العالية ليسيطر عليها بأقصى سرعة مع الدوران ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ بدقة ثم يتابع الكرة، بعد ذلك يعود ٥٩ ليتخذ مكانه خلف ٣٨ ليكرر ٣٥ نفس الأداء من الجهة المقابلة حيث يتحول الحارس ٢٢ إلى مهاجم ١ إلى حارس مدافع.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥

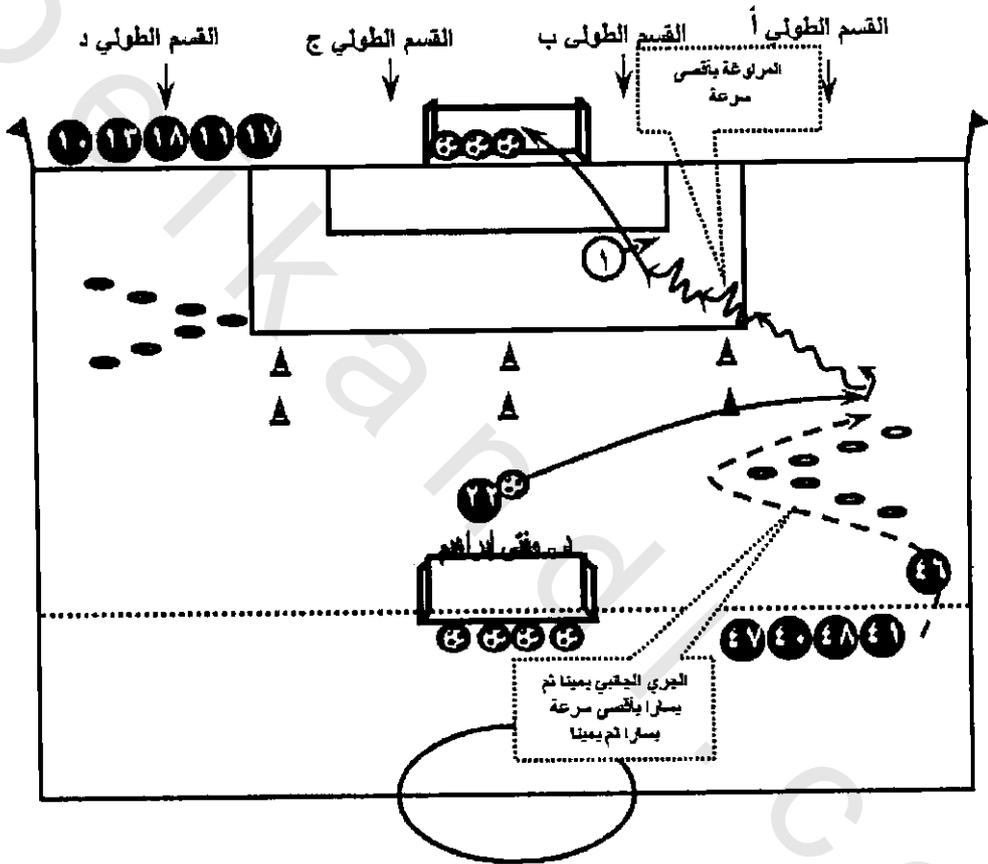
تركيب الجملة:

التمرير الطويل من الحارس - الجري الجانبي يميناً ويساراً في مسار منحني بأقصى سرعة - السيطرة على الكرة والجري بها مع الدوران والمراوغة والتهديف بأقصى سرعة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (أ)، (د)، كما ينظم بكل منهما عدد مناسب من الأطباق البلاستيكية في تشكيل زاوية، ويتخذ حارس مكانه بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٤٦ إلى القسم الطولي (أ) بأقصى سرعة جرياً حول الأطباق، بعدها يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ليسيطر على الكرة وينفذ مراوختين بأقصى سرعة، بعدها يهدف مباشرة في مرمى الحارس ١ الذي يحاول الدفاع عن مرماه، ويتابع الكرة، بعد ذلك يعود ٤٦ ليتخذ مكانه إلى جوار ٤٧ ليكرر ١٠ الأداء من الجهة المقابلة، حيث يتحول الحارس ٢٢ إلى حارس مدافع، كما يتحول الحارس ١ إلى حارس مهاجم لبدأ الهجمة.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦

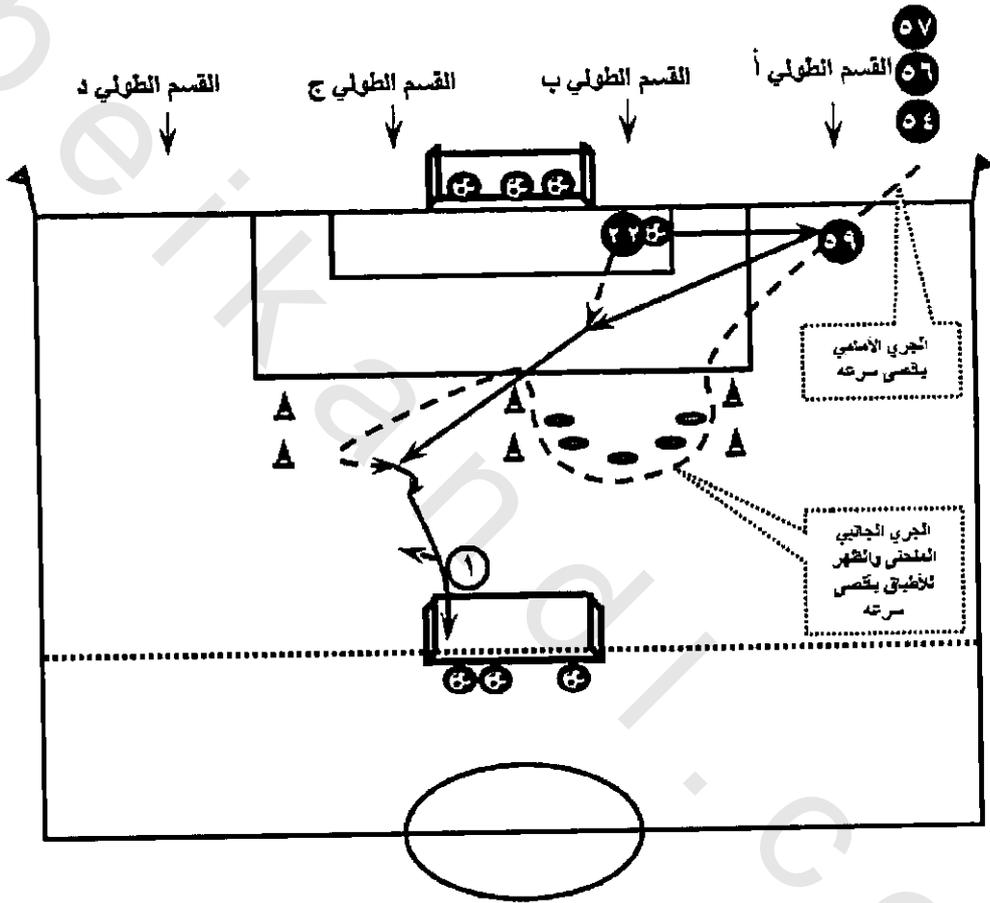
تركيب الجملة:

التمرير القصير من الحارس - الجري الجانبي المنحني بأقصى سرعة - التمرير المباشر السيطرة على الكرة مع الدوران في اتجاه معاكس - مهارات حارس المرمى الدفاعية - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (أ)، كما ينظم بالقسم (ب) عدد مناسب من الأطباق البلاستيكية في تنظيم قوس، ويتخذ حارس مكانه بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بإنطلاق اللاعب ٥٩ إلى القسم الطولي (أ) بأقصى سرعة لرد تمريرة الحارس ٢٢ والتوجه إلى الاطباق بالقسم (ب) للجري الجانبي المنحني حولها بحيث يكون الظهر مواجه لها، بعدها يتلقى التمريرة الثانية من الحارس ٢٢ بالقسم (ج) ليسيطر على الكرة مع الدوران ويهدف في مرمى الحارس ١ بأقصى سرعة ويتابع الكرة، بعد ذلك يعود ٥٩ ليتخذ مكانه خلف ٥٧، أو ليتجه إلى الجهة المقابلة ليكون قطارا جديدا، ويكرر الأداء باللاعب التالي ٥٤.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧

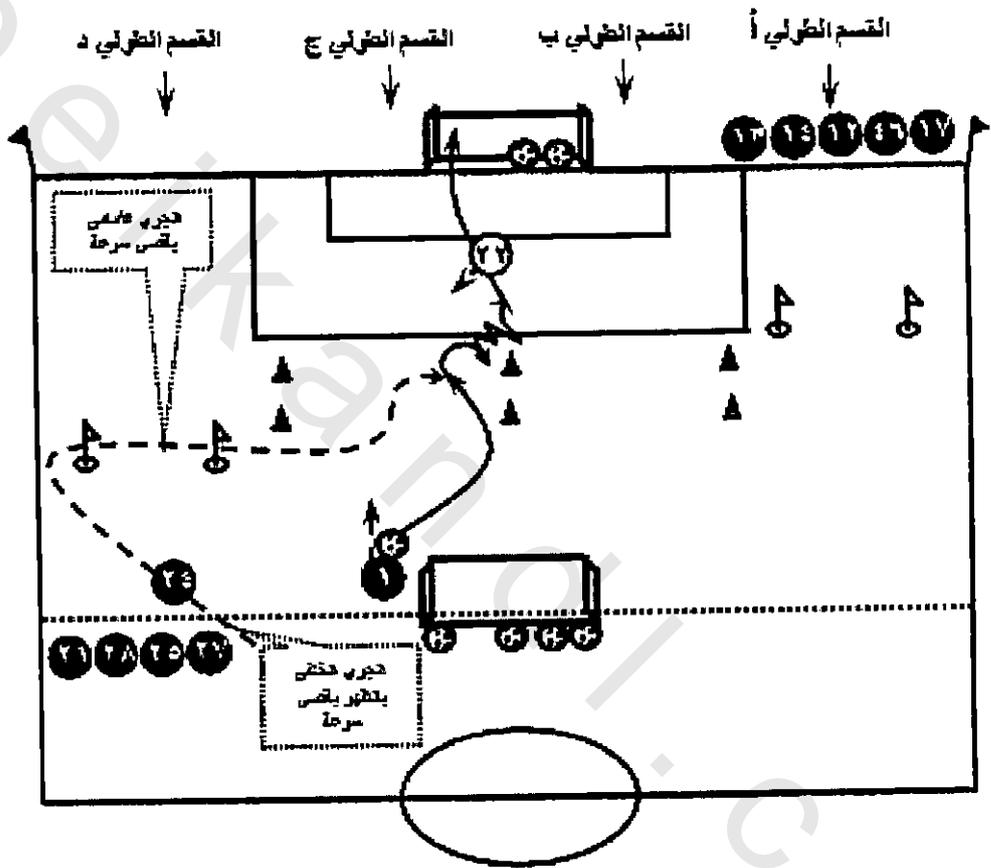
تركيب الجملة:

الجري الخلفي بالظهر والتحول إلى الجري الأمامي بأقصى سرعة المرتبط بالسيطرة مع الدوران على التمريرة العالية من الحارس ومراوغة الحارس المدافع والتهديف في مرماه - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظيم أعمدة بلاستيكية بالقسمين الطولين (أ)، (د)، كما ينظم اللاعبين خلف كل من القسم (أ)، (ب) كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٢٤ إلى القسم الطولي (د) بأقصى سرعة لتنفيذ الجري الخلفي ثم الأمامي حول العمودين البلاستيكيين بالقسم الطولي (د)، ثم الاتجاه إلى القسم الطولي (ج)، حيث يتلقى ٢٤ تمريرة الحارس ١ العالية ليسيطر عليها مع الدوران ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، ويتجه ليقف إلى جوار ١٧ بالجهة المقابلة ليكرر ١٣ نفس الأداء من الجهة المقابلة.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨

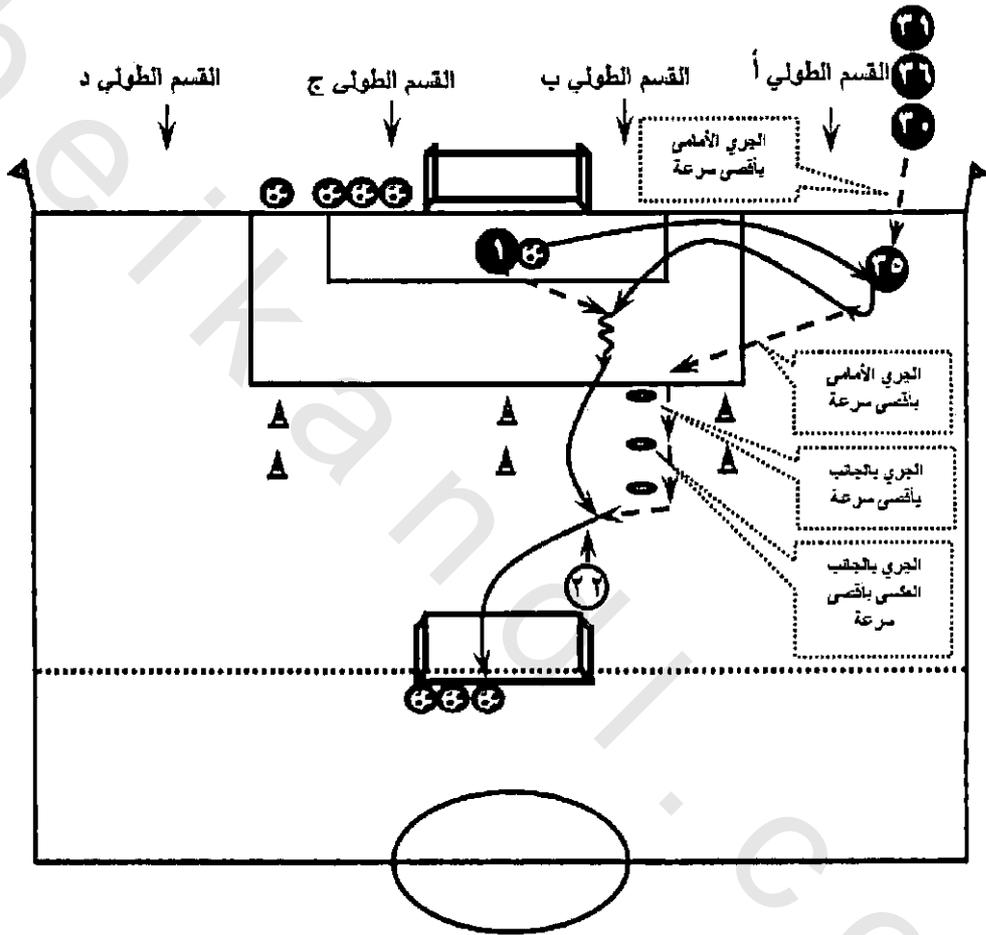
تركيب الجملة:

التمرير المرتفع والاستقبال بين الحارس واللاعب - الجري الأمامي المرتبط بالجري الجانبي بأقصى سرعة - التهديف المباشر من الكرة الخلفية - المهارات الدفاعية لحارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ريع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم عددا مناسبا من الأطباق البلاستيكية بالقسم الطولي (ب)، ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (أ) كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ٣٥ من خلف القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ١ داخله ليسيطر عليها بأقصى سرعة ويردها للحارس ١ عالية، ثم ينطلق بالجري بأقصى سرعة متجها إلى القسم الطولي (ب)، لينفذ الجري الجانبي يمينا ويسارا متخذا الأطباق كمحدد، وبعد انتهاءه يتلقى تمريرة الحارس ١ الخلفية ليهدف في مرمى الحارس ٢٢ مباشرة ويتابع الكرة، مع مراعاة أن يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٣٥ بالجري ليتخذ موقعه في الجهة المقابلة ليكون قطارا جديدا من اللاعبين ويكرر ٣٠ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩

تركيب الجملة:

تمريرة حارس المرمى - الجري الجانبي بأقصى سرعة لليمين واليسار - السيطرة على الكرة والتهديف بعد خداع الحارس بأسرع ما يمكن - متابعة الكرة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم طبقين بلاستيكيين بكل من القسم الطولي (أ)، (ب)، ينظم اللاعبين خلف كل من القسم الطولي (أ)، (د)، ينظم أيضا حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ٢٦ من خلف القسم الطولي (أ) لينفذ الجري الأمامي، ثم الجري الجانبي يمينا ويسارا داخل القسم الطولي (أ) بأقصى سرعة، ويستمر في الجري وصولا إلى القسم الطولي (ب) حيث يتلقى داخله تمريرة الحارس ١ ليسيطر عليها مع الدوران مواجهها مرمى الحارس ٢٢ ليخذه ٢٢ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، ويتجه ليقف خلف ١١ في الجهة المقابلة ليكرر ١٥ الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٠

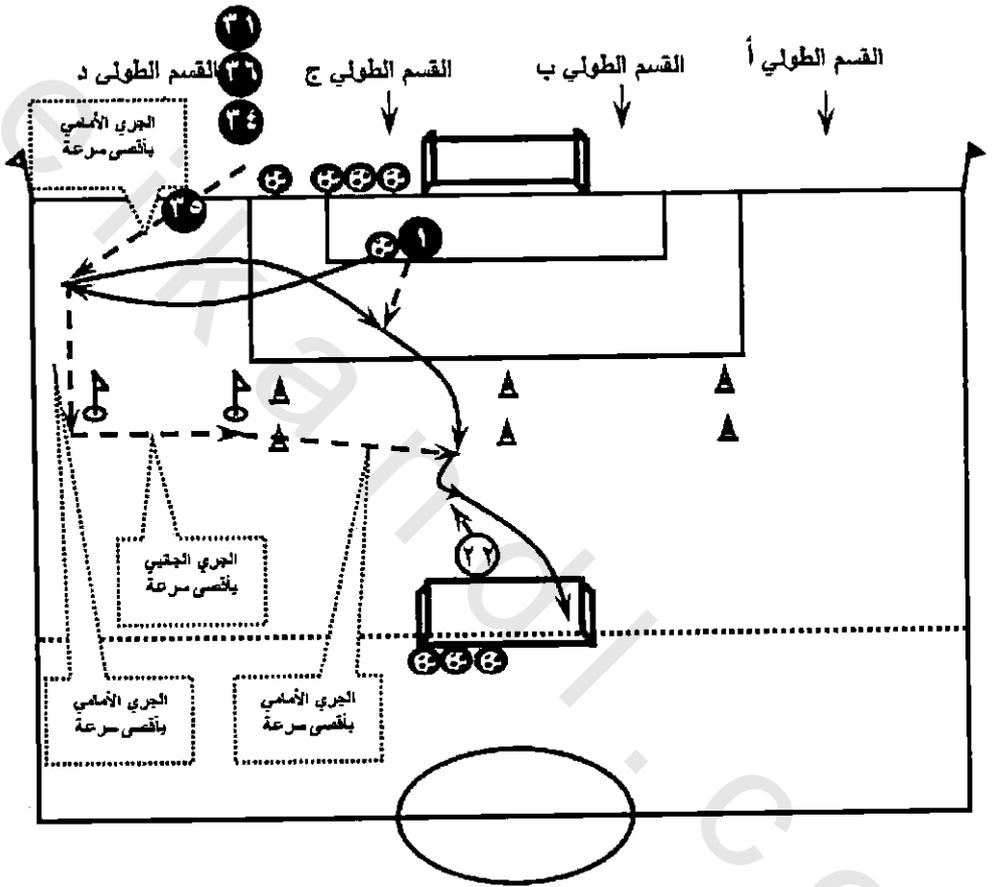
تركيب الجملة:

التمرير العالي الطويل والاستقبال بين الحارس ولاعب - الجري الأمامي والجانبى بأقصى سرعة - التهديف بعد السيطرة على الكرة مع الدوران للمرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم عمودان بلاستيكيان بالقسم الطولي (د)، كما ينظم اللاعبين خلفه وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٣٥ إلى القسم الطولي (د) بأقصى سرعة وخلال ذلك يتلقى تمريرة الحارس ١ العالية ليردها إليه مباشرة، ويتابع الحارس الكرة، وفي ذات الوقت يكمل ٣٥ الجري الأمامي بأقصى سرعة، ثم يتحول إلى الجري الجانبى ثم الأمامي داخل القسم الطولي (ج) ليتلقى أثناء ذلك الكرة فيسيطر عليها مع الدوران ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، ويعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ويعود ٣٥ ليتخذ موقعه خلف ٣١ ويكرر الأداء باللاعب ٣٤.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١١

تركيب الجملة:

التمرير والاستقبال بين الحارس ولاعب - الجري الأمامي بأقصى سرعة - السيطرة على الكرة خلال الجري الجانبي ثم التهديف - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بالقسم الطولي (ب)، ينظم اللاعبين في صف خلف القسم الطولي (أ)، ويتخذ حارس مكانه بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ١٥ خلف القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية الطويلة ليردها إليه مرة أخرى وينطلق إلى القسم الطولي (ب) ليكمل جريه بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية في اتجاه القسم الطولي (ج) ليستقبل تمريرة الحارس المتابع للهجمة مع الدوران لمواجهة مرمى الحارس ١ ويهدف في مرماه، ويعمل الحارس على الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ١٥ بالجري ليتخذ موقعه إلى جانب ١٢ ليكرر الأداء باللاعب ١١.

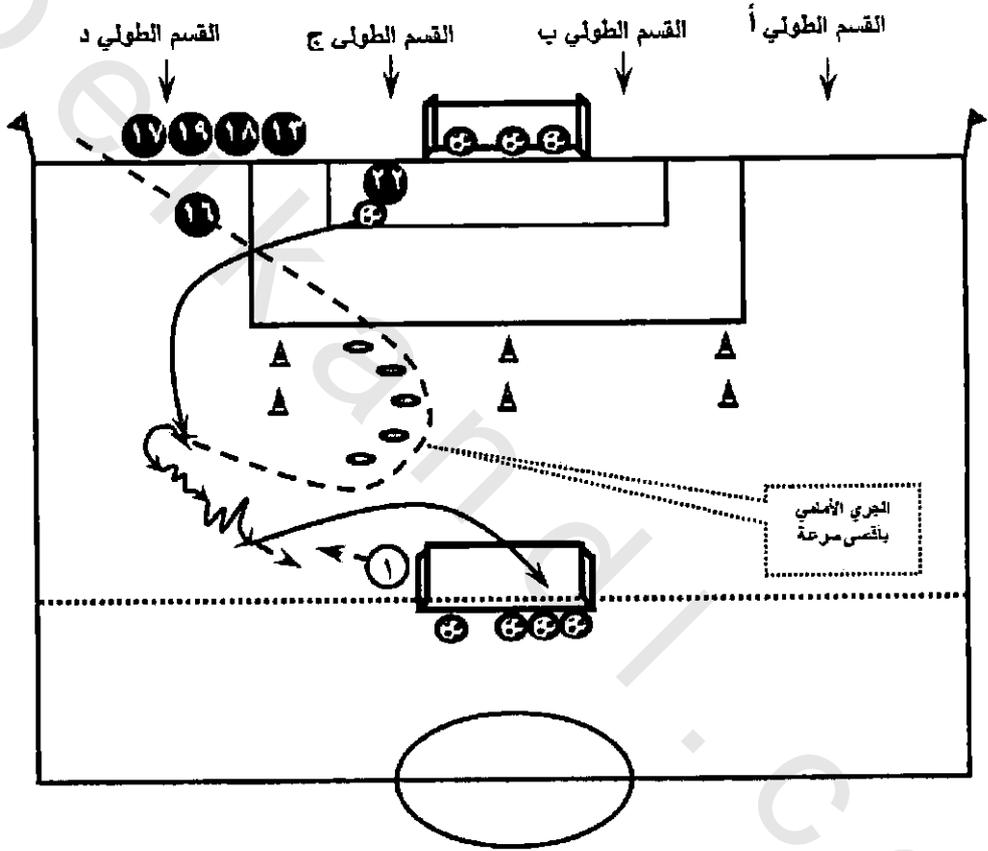
جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٢

تركيب الجملة:

الجري الأمامي في مسار منحني بأقصى سرعة - استقبال الكرة مع الدوران - التهديف من الاقتراب الجانبي بعد المراوغة بأقصى سرعة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، كما تنظم أطباق بلاستيكية بالقسم الطولي (ج)، كما ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (د) كما بالشكل. تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ١٦ بأقصى سرعة من خلف القسم الطولي (د) إلى القسم الطولي (ج) ليدور حول الأطباق البلاستيكية عائداً إلى القسم (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليستلمها مع الدوران، ويخدع الحارس ١ خلال اقترابه الجانبي من مرماه، ويهدف فيه، ويتابع الكرة، ثم يعود ليتخذ موقعه إلى جانب ١٣ ليكرر ١٧ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٣

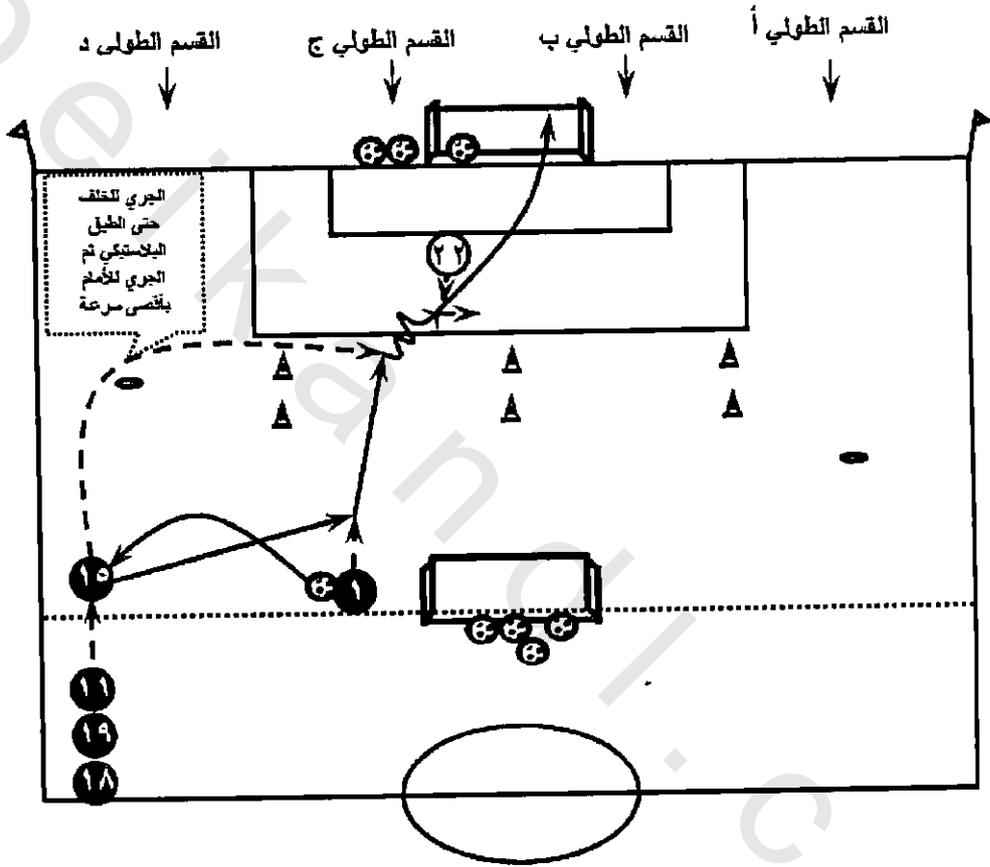
تركيب الجملة:

السرعة من خلال الجري للخلف ثم الجري للأمام - التمرير المباشر والاستقبال المتنوع بين الحارس ولاعب - خداع حارس المرمى خلال الاقتراب الأمامي منه - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم طبق بلاستيكي واحدا بكل من القسم الطولي (أ)، (د)، كما يتخذ حارسين مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ١٥ من خلف القسم الطولي (د) إلى داخله ليرد التمريرة العالية من الحارس ١ إليه مباشرة بالقسم (ج)، حيث يتابع الحارس الكرة، بينما ينطلق ١٥ بأقصى سرعة بالجري للخلف حتى الطبق البلاستيكي ثم يدور حوله ليحول جريه إلى الجري الأمامي حيث يتلقى تمريرة الحارس ١ المتابع للهجمة بالقسم (ج) ليخدع الحارس ٢٢ بهدف في مرماه ويتابع الكرة، ثم يعود ليتخذ موقعه خلف اللاعب ١٨ ليكرر ١١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٤

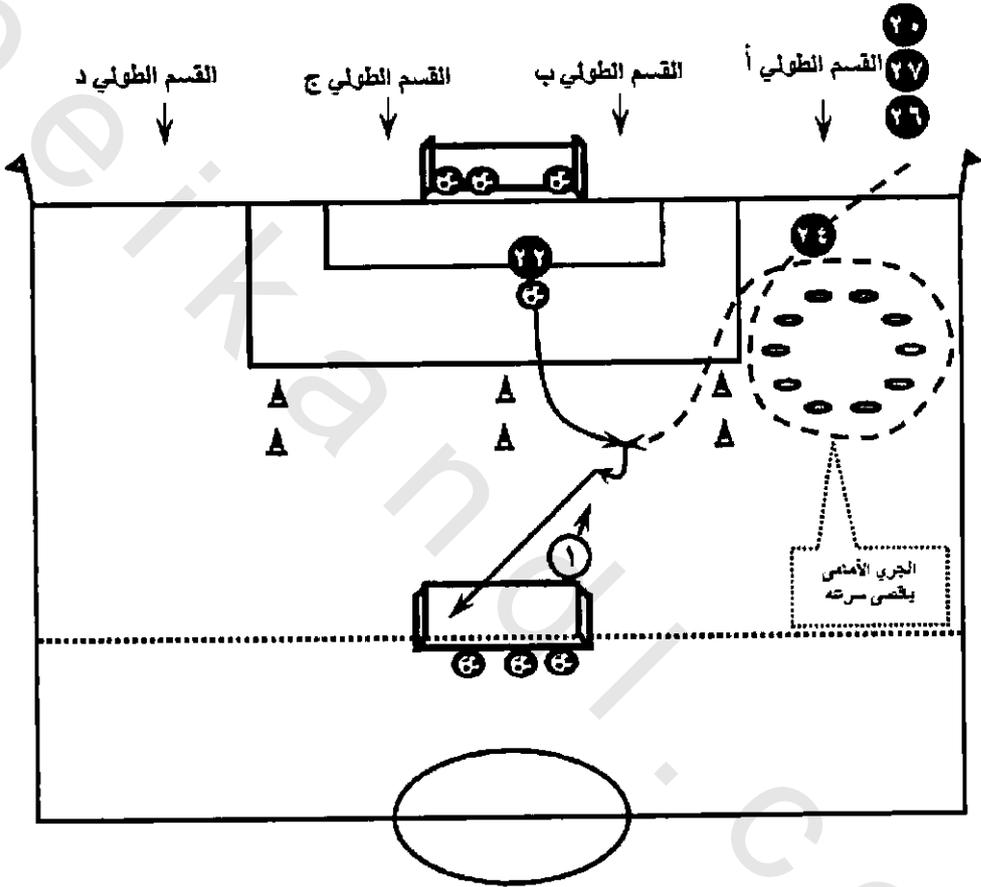
تركيب الجملة:

الجري في مسار دائري بأقصى سرعة - التهديد بعد استقبال الكرة الخلفية العالية من الحارس خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم عدد من الأطباق البلاستيكية في شكل دائرة بالقسم الطولي (أ)، كما تتخذ مجموعة من اللاعبين مكانها في قطار خلف القسم الطولي (أ)، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ٢٤ من خلف القسم الطولي (أ) لينفذ جريا دائريا أماميا حول مجموعة الأطباق بعده ينطلق للقسم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليعدها لنفسه خلال مواجهته لمرمى الحارس ١ ويهدف فيه ويتابع الكرة على أن يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، بعدها يتجه بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب ٢٠ ليكرر ٢٦ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٥

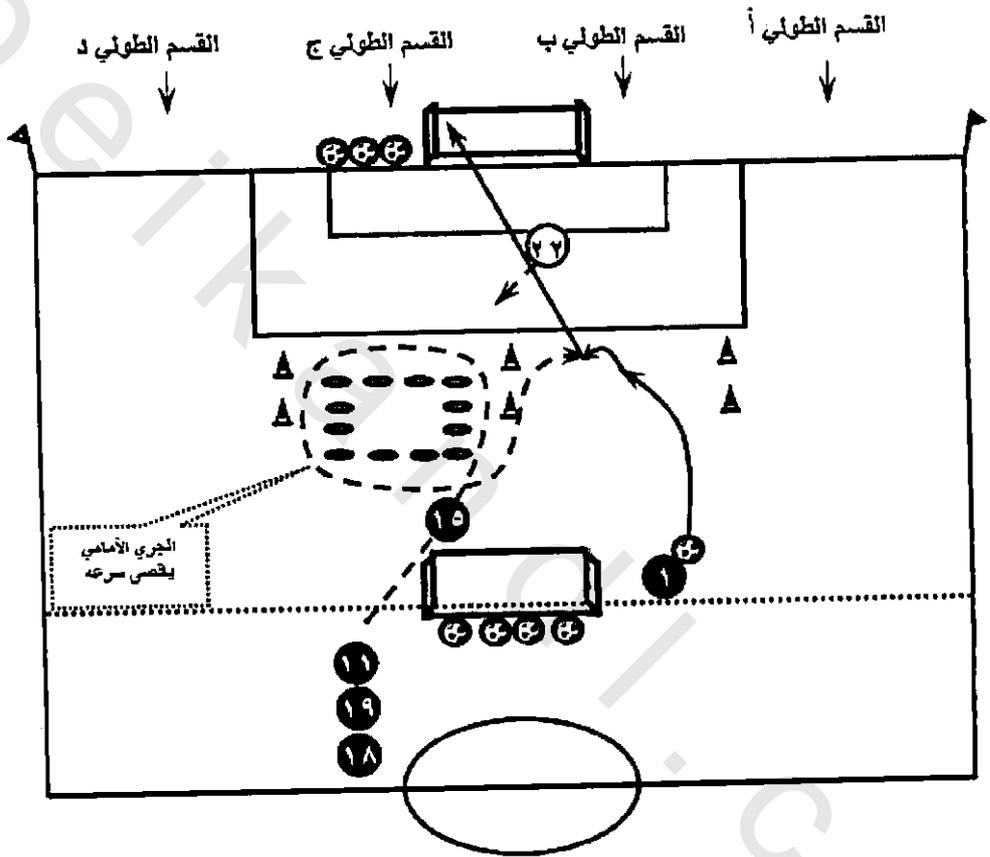
تركيب الجملة:

الجري بأقصى سرعة في مسار مربع - استقبال الكرة والجانب للمرمى مع الدوران والتهديف - المتابعة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بالقسم (ج)، ينظم اللاعبين خلف القسم (ج)، كما يتخذ حارسين لمكانهما بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بالدفاع المهاجم ١٥ من خلف القسم الطولي ج ليحرم بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية بعدها ينطلق إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى التمريرة العالية الخلفية من الحارس ١ ليهدف في مرمى الحارس ٢٢ بعد السيطرة على الكرة ويتابعها، ويعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ١٥ بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب ١٨ ليكرر ١١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٦

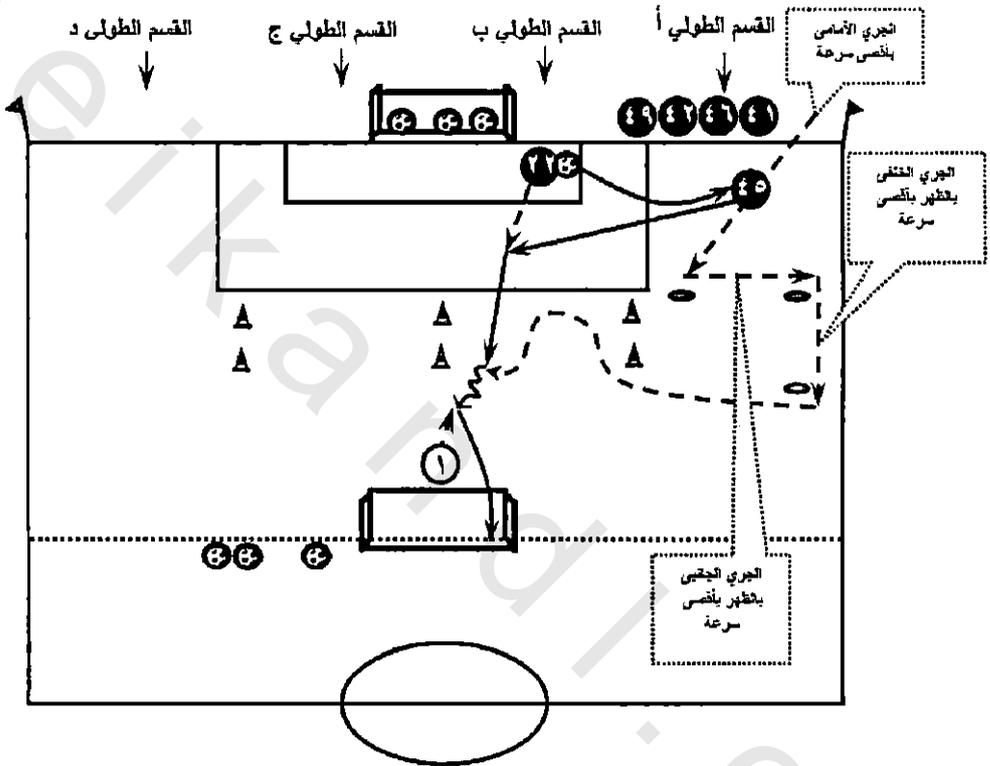
تركيب الجملة:

الجري بأقصى سرعة للأمام - الجري بأقصى سرعة للخلف - الجري بأقصى سرعة بالجانب - رد التميرر العالي مباشرة - متابعة الحارس للهجمة - التهديد بعد استقبال الكرة الخلفية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم أطباق بلاستيكية بالقسم الطولي (أ)، ينظم اللاعبين خلف القسم (أ)، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع اللاعب ٤٥ بأقصى سرعة إلى القسم الطولي (أ) ليرد مباشرة تمريرة الحارس ٢٢ العالية إليه بالقسم (ب)، ثم ينفذ ٤٥ الجري الجانبي ثم الجري الخلفي بالظهر بأقصى سرعة، ثم بالجري الأمامي منطلقا إلى القسم الطولي (ب)، حيث يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الخلفية ليستقبلها مع الدوران ويخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، بينما يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٤٥ بالجري ليتخذ موقعه إلى جانب اللاعب ٤٩ ليكرر ٤١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٧

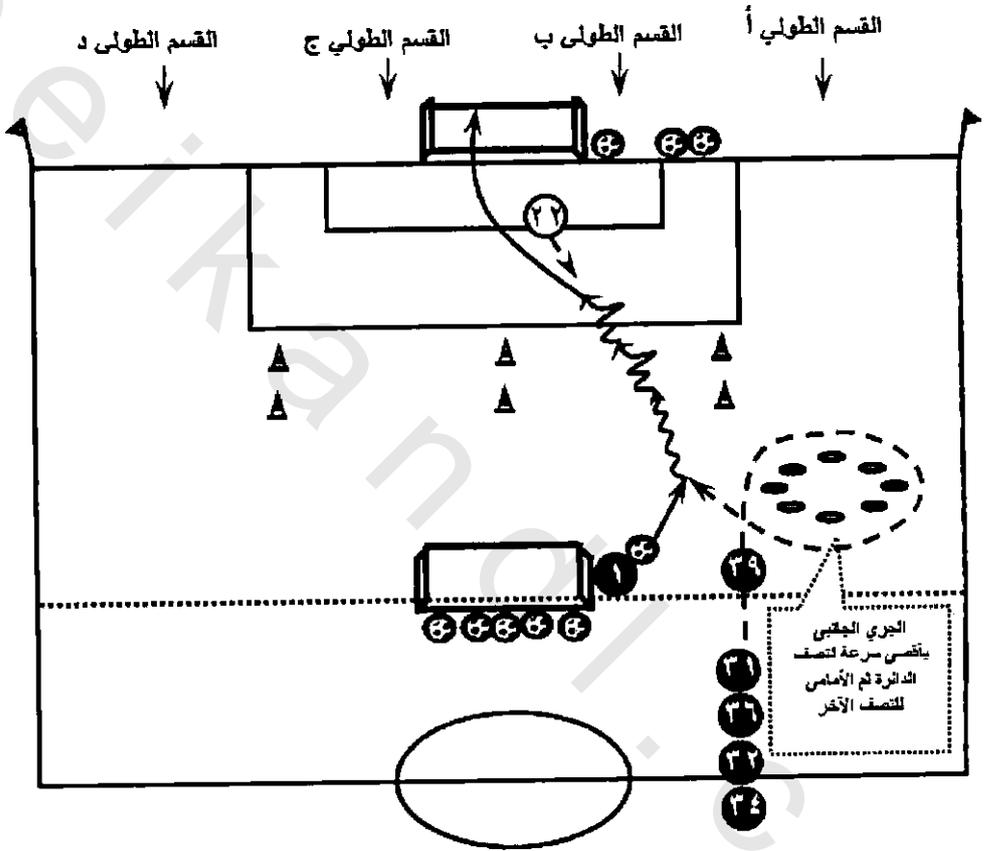
تركيب الجملة:

الجري الجانبي لنصف دائرة ثم الأمامي للنصف الآخر بأقصى سرعة - المراوغة مرتين
بعد الجري بالكرة بأقصى سرعة والتهديف خلال الاقتراب المواجه للمرمى - مهارات
حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق
البلاستيكية بالقسم (أ)، كما ينتظم اللاعبين خلف القسم (أ) في قطار، وحارس بكل مرمى
من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ٣٩ من خلف القسم الطولي (أ) ليجري بأقصى سرعة حول
دائرة الأطباق مندفعاً إلى القسم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ ليجري بالكرة ويراوغ مرتين
ليخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن
مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب ٣٤
ليكرر ٣١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٨

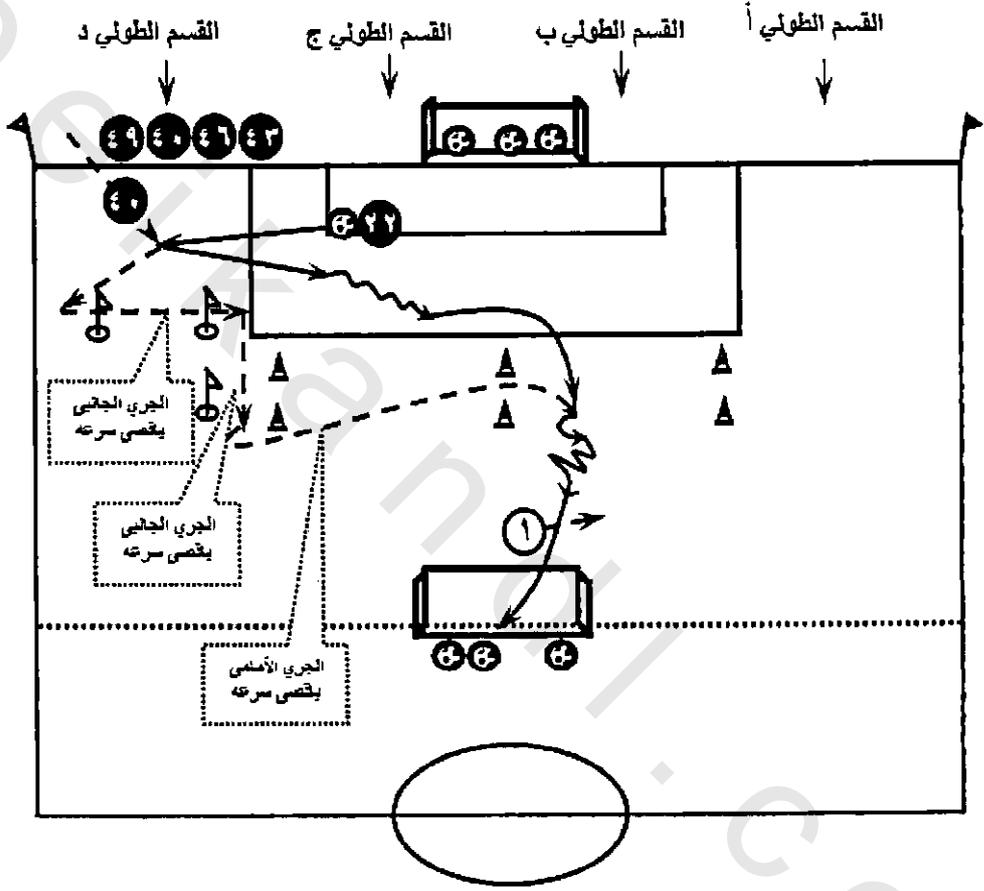
تركيب الجملة:

الجري الجانبي بأقصى سرعة - الجري الأمامي بأقصى سرعة - التمرير المباشر - السيطرة على الكرة خلال الجري الجانبي بأقصى سرعة خلال الدوران - متابعة الحارس للهجمة - التهديد بعد خداع حارس المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم أعمدة بلاستيكية بالقسم الطولي (د)، كما ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ٤٠ من خلف القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ويردها إليه مرة أخرى مباشرة، وينطلق ٤٠ إلى الأعمدة البلاستيكية ليحرم على الضلع الأول جريا جانبيا بأقصى سرعة ثم يتلوه الجري الجانبي على الضلع الثاني، بعدها ينطلق بأقصى سرعة لينتقل إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ المتابع للهجمة حيث يسيطر على الكرة العالية المرسله منه ليتسلمها ٤٠ خلال دورانه ليخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بينما يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتجه ٤٠ ليتخذ مكانه بجانب ٤٣ ويكرر ٤٩ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٩

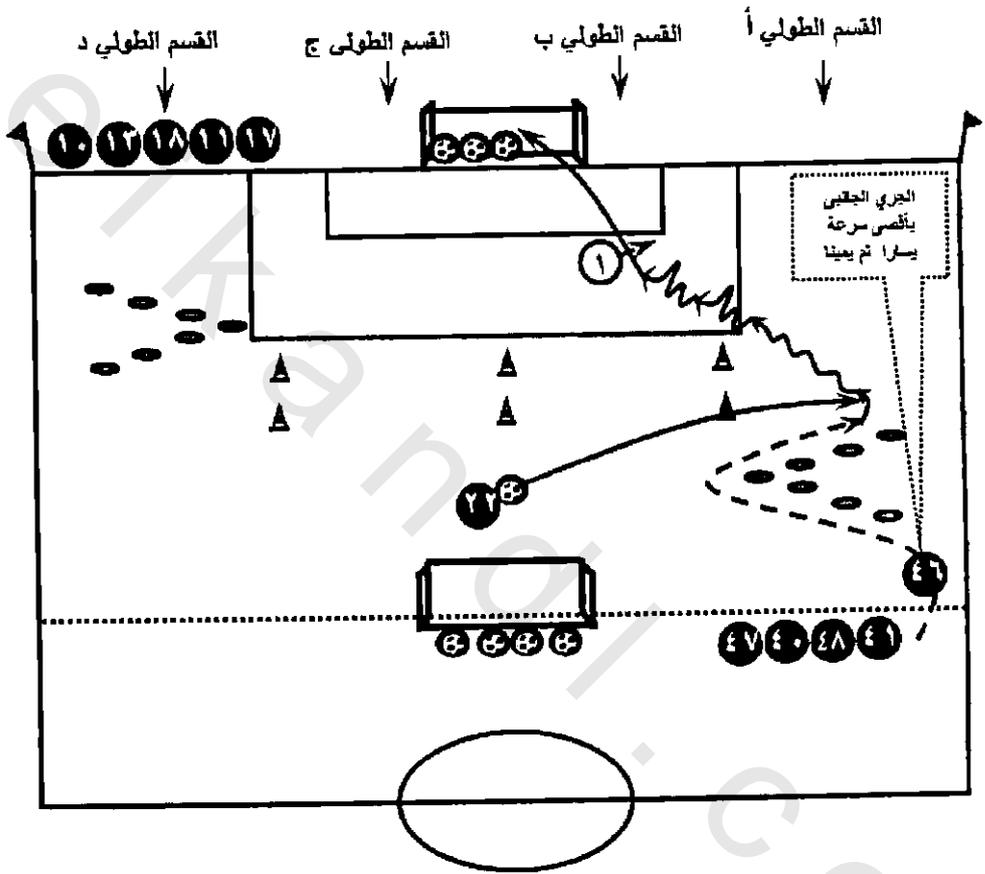
تركيب الجملة:

الجري الجانبي بأقصى سرعة يسارا ثم يمينا - السيطرة على الكرة ثم الجري بها وخداع حارس المرمى والتهديف في مرماه - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية في تشكيل زاوية مناسبة الأبعاد بكل من القسم الطولي (أ)، (د)، كما ينظم اللاعبين خلف كل من القسم الطولي (أ)، (د)، ويتخذ كل من الحارسين ١، ٢٢ مكانيهما بمرمي من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ٤٦ من خلف القسم الطولي (أ) لينفذ الجري الجانبي بأقصى سرعة يمينا ثم يسارا بمحاذاة الأطباق البلاستيكية بعدها يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ليسيطر على الكرة ويجري بها بسرعة ويخدع الحارس ١ مرتين ويهدف في مرماه خلال الاقتراب الجانبي من مرماه، ويتابع الهجمة بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، يعود ٤٦ ليتخذ مكانه بجانب ١٠ ليكرر ١٧ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٠

تركيب الجملة:

الجري الجانبي ثم الخلفي بأقصى سرعة الذي يعقبه الجري الخلفي بأقصى سرعة - استقبال الكرة مع الاستدارة لمواجهة المرمى والتهديف بأقصى سرعة - متابعة الحارس للهجمة - التهديف من الكرة العرضية - مهارات حارس المرمى المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، يصطف اللاعبون خلف القسم الطولي (أ)، كما يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه بركن الملعب كلاعب ممرر للكرات العرضية، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٣٠ إلى القسم الطولي (أ) بأقصى سرعة من خلفه ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية ويردها إليه مرة أخرى، حيث يتابع الحارس ٢٢ الهجمة فيمررها الحارس ٢٢ إلى ٣٠ عالية بالقسم (ج) الذي ليتسلمها خلال الاستدارة لمواجهة مرمى الحارس ١ ليهدف في مرماه، ثم يتابع الكرة، بعدها يقترب إلى الكرة الثانية الممررة إليه من اللاعب ٥٥ ليسيطر عليها ويهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة أيضا، بعدها يجري ليتخذ مكانه بجوار ٣١، حيث يكرر ٣٢ نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢١

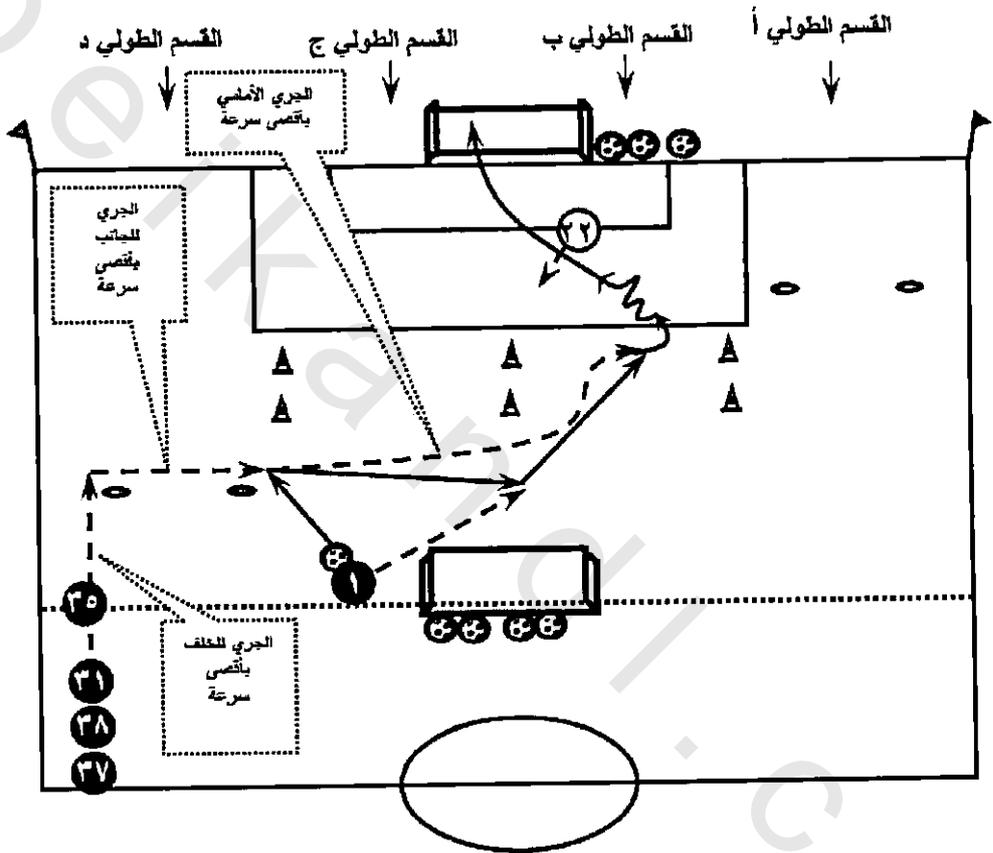
تركيب الجملة:

الجري للخلف بأقصى سرعة والتحول منه للجري للجانب بأقصى سرعة والتحول منه للجري الأمامي بأقصى سرعة - التمير والاستقبال بين الحارس ولاعب التهديد بعد السيطرة على الكرة الأرضية الخلفية وخداع ومراوغة الحارس - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية،، ينظم طبقين بلاستيكيين بكل من القسم الطولي (أ)، (د)؛ كما ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ٣٥ ليجري بأقصى سرعة جريا خلفيا حتى الطبقة البلاستيكي بعده يستدير ليبدل الجري إلى جريا للجانب بأقصى سرعة ليرد تمريرة الحارس ١ حيث يتحول جريه إلى جريا أماميا بمجرد دخوله إلى القسم الطولي (ج)، ثم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الذي يكون قد تابع الكرة ومررها إليه ليتسلمها مع الدوران لمواجهة مرمى الحارس ٢٢ ليخدعه ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، حيث يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ٣٥ بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب ٣٧ ليكرر ٣١ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٢

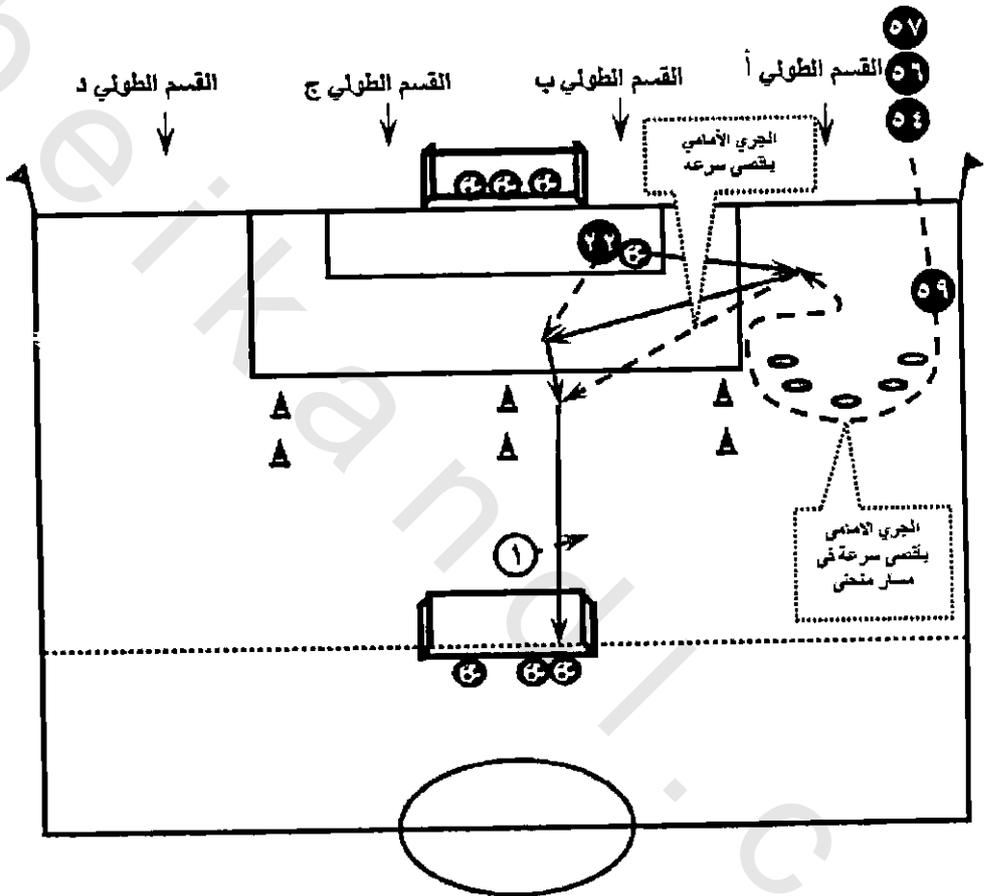
تركيب الجملة:

الجري بأقصى سرعة في مسار منحنى - الجري الأمامي بأقصى سرعة - التمرير المباشر والاستقبال - التهديد البعيد الاقتراب الأمامي من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم أطباق بلاستيكية في تشكيل نصف دائرة بالقسم الطولي (أ)، كما ينظم اللاعبين خلف نفس القسم، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٥٩ من خلف القسم الطولي (أ) لتنفيذ الجري الأمامي بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية، حيث يرد تمريرة الحارس ٢٢ الذي يمررها إليه مرة أخرى، فيهدف منها ٥٩ مباشرة في مرمى الحارس ١، ويتابع الكرة مع ملاحظة محاولة الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ثم يتجه بعد ذلك ٥٩ بالجري ليعود ويتخذ مكانه خلف ٥٧ حيث يكرر ٥٤ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٣

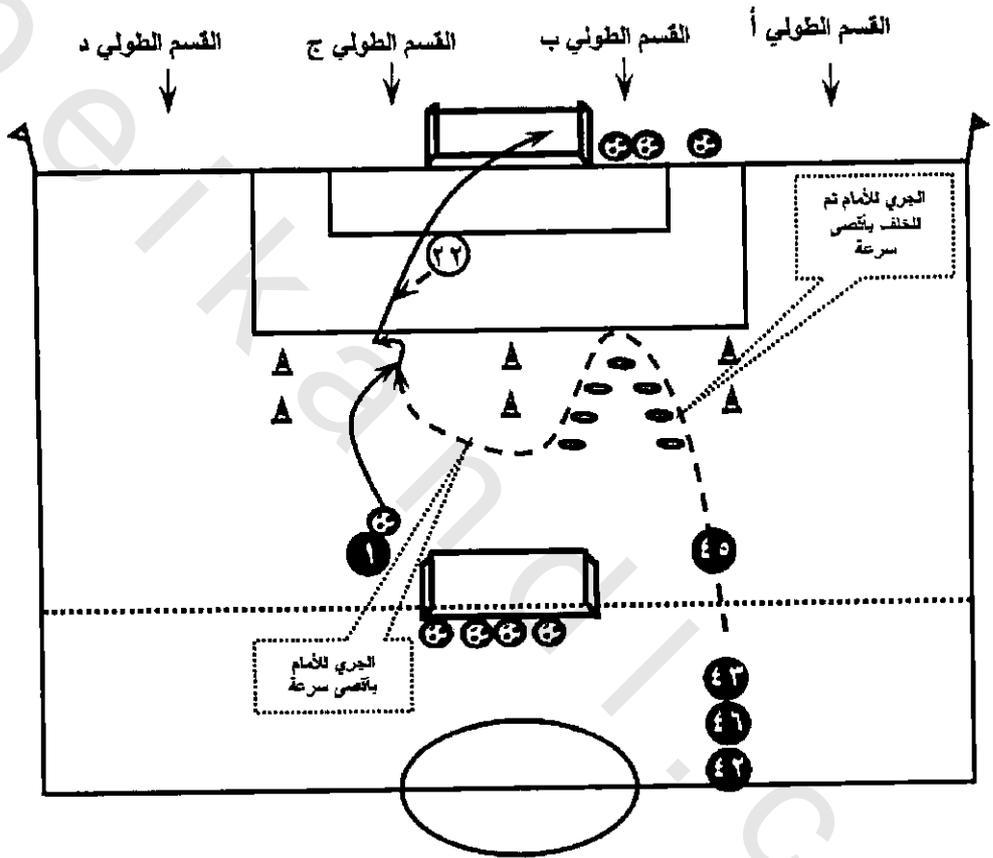
تركيب الجملة:

الجري للأمام المتبوع بالجري للخلف بأقصى سرعة بزاوية حادة - السيطرة على الكرة خلال استقبال كرة خلفية - التهديف الدقيق خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم عدد من الأطباق البلاستيكية بالقسم الطولي (ب)، وينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (ب) أيضا، ويتخذ حارسين مكانهما بالمرمين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٤٥ بأقصى سرعة من خلف القسم الطولي (ب) لينفذ جريا أماميا ثم خلفيا بأقصى سرعة حول الأطباق التي تشكلت في زاوية، ثم ينطلق بالجري الأمامي إلى داخل القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الخلفية ليسيطر على الكرة ويهدف من خارج الجزء في تلقى تمريرة الحارس ١ ليسيطر على الكرة ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، ويحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، ثم يعود ٤٥ ليتخذ مكانه خلف ٤٢ على أن يكرر ٤٣ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٤

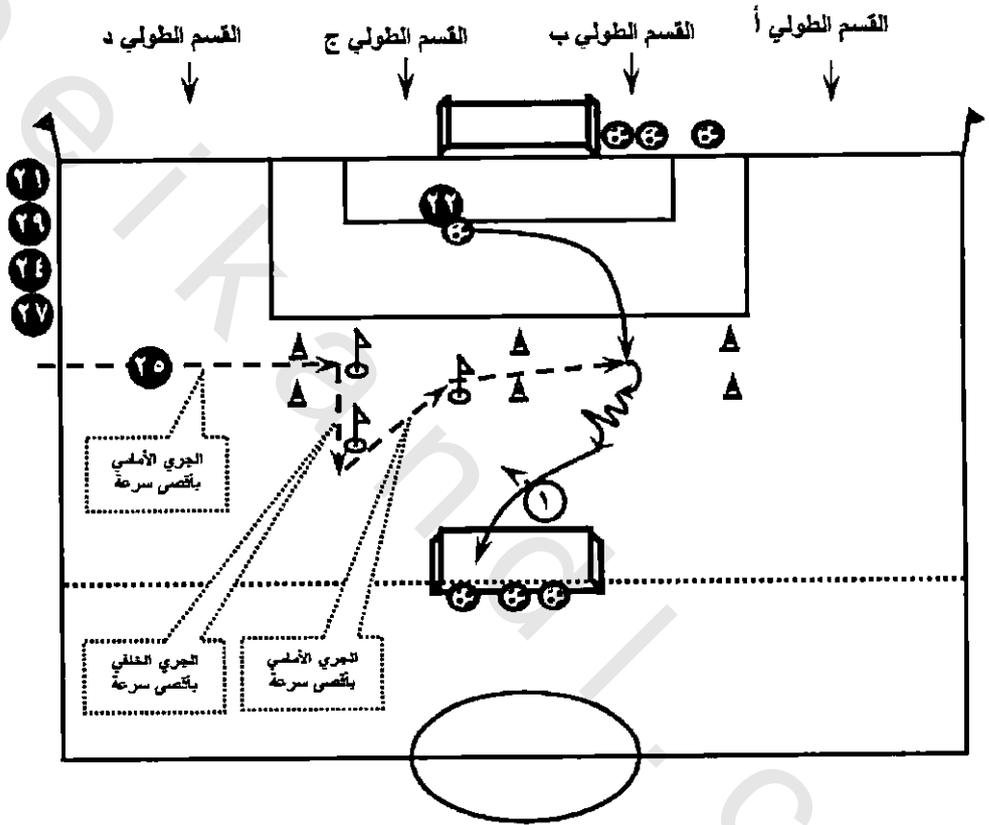
تركيب الجملة:

الجري بأقصى سرعة للأمام - الجري بأقصى سرعة للخلف - السيطرة على الكرة خلال الدوران - المراوغة المتبوعة بالتهديف الدقيق - المتابعة - مهارات حارس المرمى.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم أعمدة بلاستيكية بالقسمين الطولين (ج)، وينظم اللاعبين خارج خط التماس كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ٢٥ بأقصى سرعة من خارج القسم الطولي (د) لينفذ الجري الأمامي ثم الجري الخلفي ثم الجري الأمامي بأقصى سرعة حول الأعمدة البلاستيكية حيث ينتقل خلال ذلك من القسم الطولي (د) إلى (ج) إلى (ب) حيث يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليسيطر عليها خلال دورانه لمواجهة الحارس حيث يهدف في مرمى الحارس ١ بدقة ثم يتابع الكرة، بعدها ينتقل بالجري ليتخذ مكانه إلى جوار ٢١ ليكرر ٢٧ نفس الأداء، مع ملاحظة محاولة الحارس ١ لإنقاذ مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٥

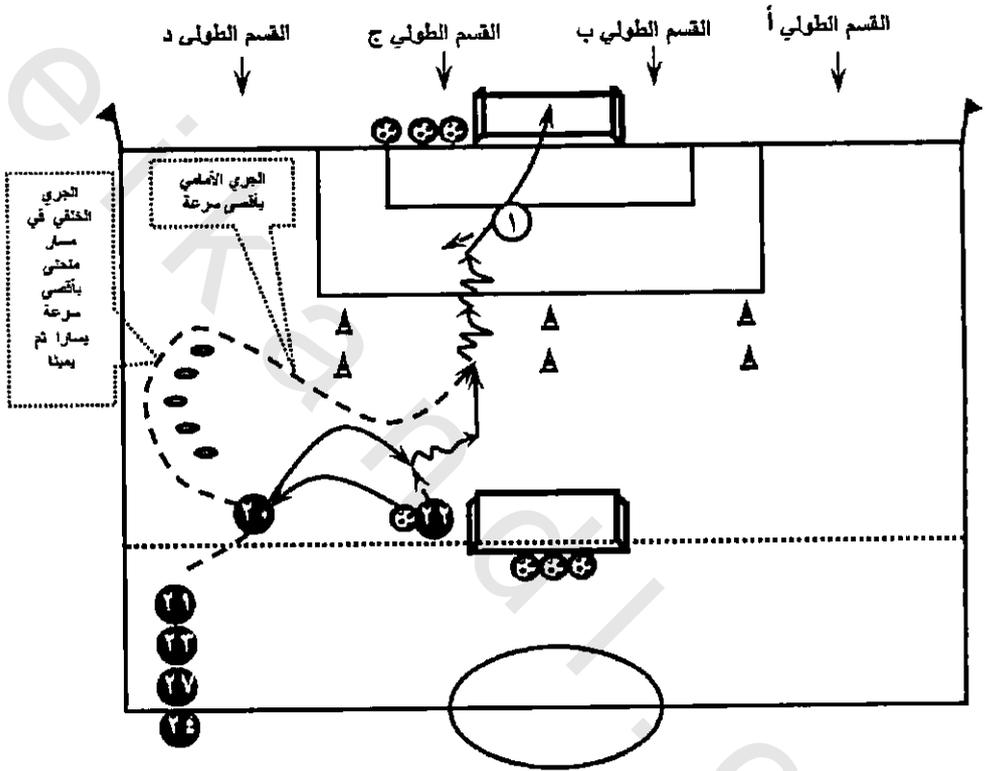
تركيب الجملة:

الجري بأقصى سرعة في مسار منحنى يساراً ثم يمينا - الجري بأقصى سرعة للأمام - الرد المباشر للتمريرة العالية - الخداع والمراوغة بعد استقبال التمريرة الخلفية والتهديف في المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بالقسم (د) كما ينظم اللاعبين خلفه، ويوزع حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ٢٠ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليردها إليه مباشرة عالية ثم ينفذ مباشرة الجري الخلفي بأقصى سرعة في المسار المنحني الذي تحدده مجموعة الأطباق البلاستيكية، حيث يتحول بعدها إلى الجري الأمامي بأقصى سرعة لينتقل إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الذي تابع الهجمة فيراوغ الحارس ١ بخداعه ويهدف في مرماه ويحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ويعود ٢٠ ليتخذ مكانه خلف ٢٤ ليكرر ٢١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٦

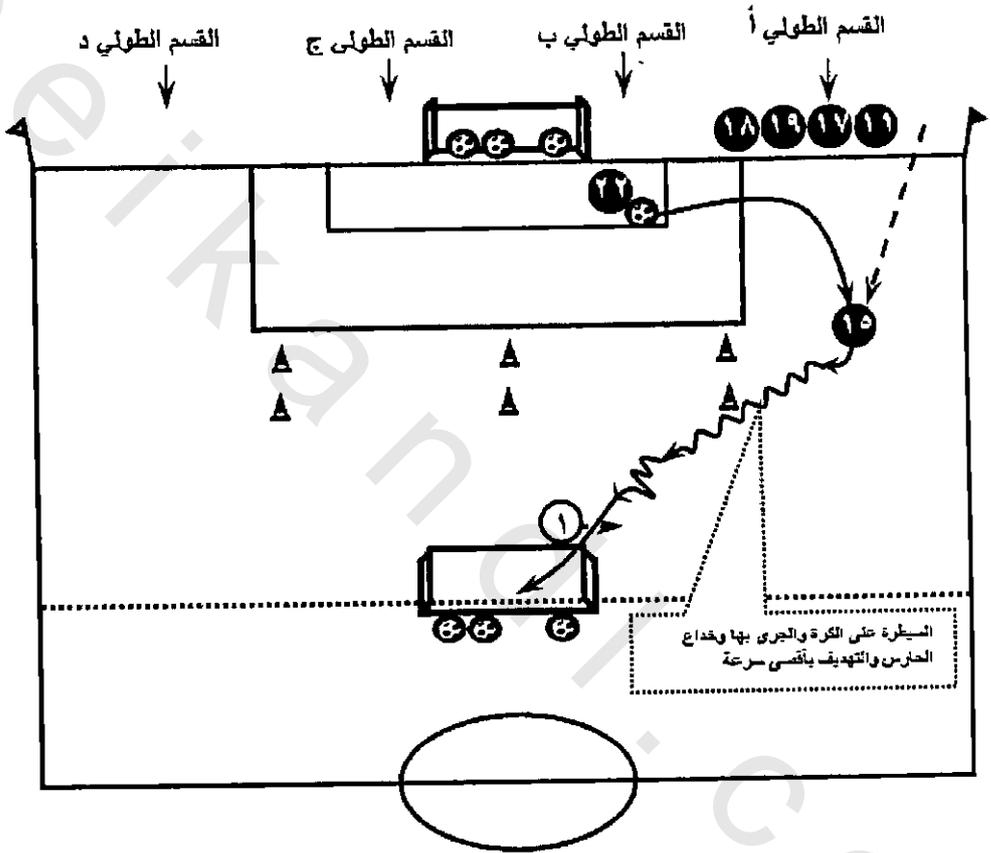
تركيب الجملة:

السيطرة على الكرة والجري بها والخداع والتهديف بأقصى سرعة خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، ينظم حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ١٥ من خلف القسم الطولي (أ) ليتلقى التمريرة العالية من الحارس ٢٢ لسيطر عليها مباشرة وينطلق بها في اتجاه الحارس ١ ليهدف في مرماه خلال اقترابه الجانبي من المرمى بعد أن ينفذ الخداع للحارس ويتابع الكرة بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه، ويعود ١٥ لمكانه في حين يكرر ١٨ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٧

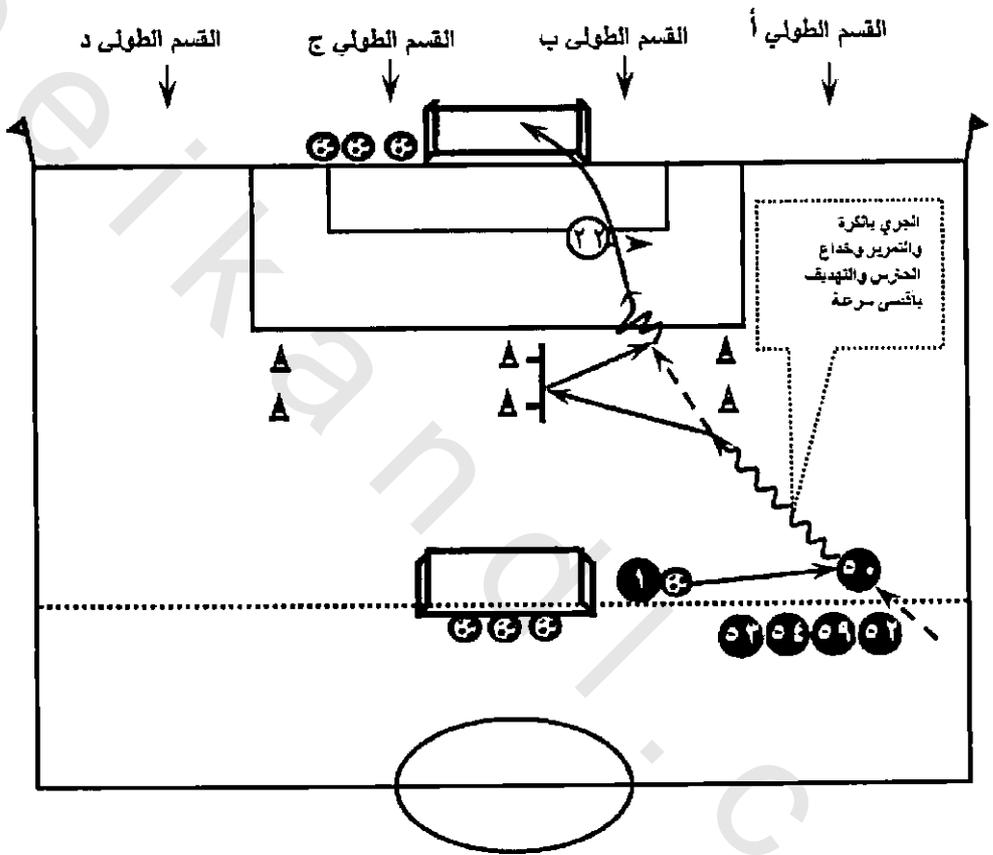
تركيب الجملة:

سرعة الجري بالكرة والتمرير وخداع الحارس ومراوغته والتهديف - الانطلاق بالكرة بعد تلقيها مباشرة - التمرير القصير - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم حائط صيد بالقسم الطولي (ب)، ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٥٠ من خلف القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ١ لينطلق بها مباشرة بأقصى سرعة إلى القسم الطولي (ب) حيث يمرر الكرة ويستقبلها ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة حيث يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، ثم يتجه بالجري ليتخذ موقعه إلى جانب ٥٣ ليكرر ٥٢ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٨

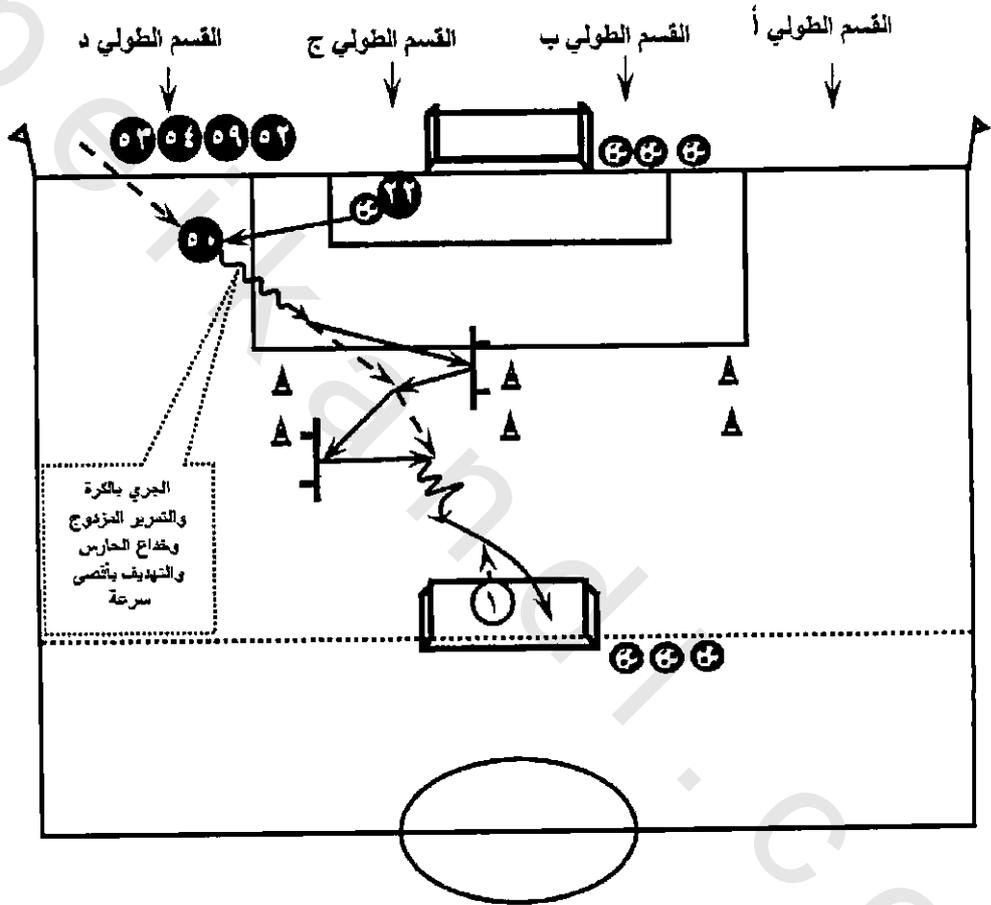
تركيب الجملة:

سرعة كل من الجري بالكرة والتمرير المزدوج والتهديف خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم حائطي صد بالقسم (ج)، حيث ينظم اللاعبين خلف القسم (د) في وجود حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٥٠ من خلف القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ وينطلق بها بأقصى سرعة إلى القسم الطولي (ب) حيث ينفذ تمريرة جهة اليمين وأخرى جهة اليسار على حائطي الصد ويخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه ويتابع الكرة، في حين يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٥٠ بالجري ليتخذ موقعه إلى جانب اللاعب ٥٢ ليكرر ٥٣ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٩

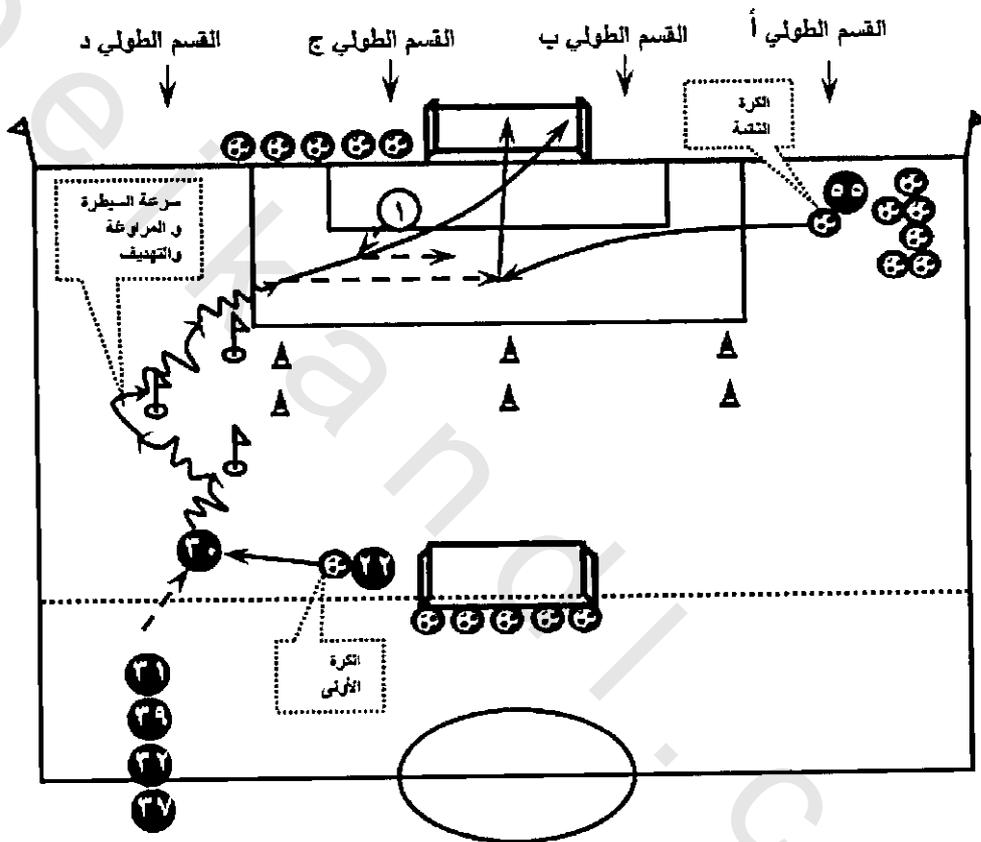
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى -
التهديف الدقيق بعد الجري بالكرة - التهديف المباشر من الكرة العرضية - مهارات حارس
المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم أعمدة بلاستيكية
بالقسمين الطولين (د)، ويتخذ لاعب ممر ٥٥ مكانه بركن الملعب، كما ينظم اللاعبين
خلف القسم الطولي (د)، وينظم حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٣٠ بأقصى سرعة ليتسلم تمريرة الحارس ٢٢ ليروغ الأعمدة
البلاستيكية على التوالي بأقصى سرعة أيضا ويقترب من مرمى الحارس ١ ليهدف فيه بدقة،
بعد ذلك يتحول إلى الجهة الأخرى ليتلقى تمريرة اللاعب ٥٥ العرضية العالية ليهدف منها
مباشرة في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، ويعمل الحارس ١ على الدفاع مستعينا بمهاراته
الدفاعية، ثم يعود ليتخذ مكانه خلف ٣٧ ليكرر ٣١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٠

تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف بدقة خلال الانفراد بالحارس -
التهديف المباشر من كرة عرضية عالية خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - مهارات حارس
المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم عمود بلاستيكي
بالقسم (ب)، لاعب ٥٠ ممرر للكرة الثانية كما ينظم اللاعبين خلف القسم (أ)، ينظم حارس
بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ٢١ من خلف القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس
٢٢ لسيطر عليها ويراوغ العمود البلاستيكي ثم يخدع الحارس ويهدف في مرماه بدقة مع
مراعاة أن يتم كل ما سبق بأسرع ما يمكنه، بعدها يتحول إلى الجهة الأخرى ليتلقى تمريرة
اللاعب ٥٠ العرضية العالية ليهدف بسرعة وبدقة في مرمى الحارس ١ ويتابع، ويحاول
الحارس ١ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، بعدها يتجه بالجري ٢١ ليتخذ
موقعه خلف اللاعب ٢٠ ليكرر نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢١

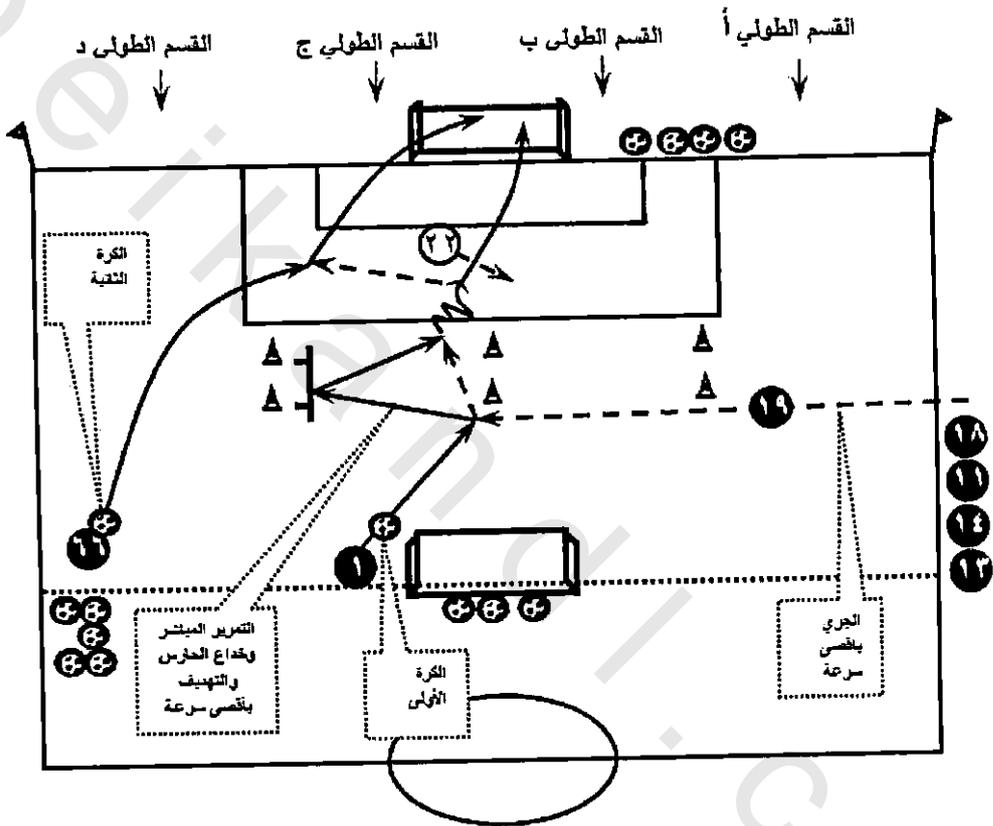
تركيب الجملة:

سرعة الجري - سرعة التمرير المباشر - سرعة المراوغة - سرعة التهديف - استلام كرة خلفية عالية والتهديف المباشر في المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم حائط صد بالقسم (ج)، ينظم اللاعبين بجانب خط التماس، ولاعب ممرر ٦٦ في ركن الملعب، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع اللاعب ١٩ بأقصى سرعة إلى القسم الطولي (أ) ومنه إلى القسم (ب) فالقسم (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ ليمررها مباشرة إلى حائط الصد ويستقبلها ويراوغ الحارس ٢٢ بأقصى سرعة ويهدف في مرماه بدقة ويتابع الكرة، ثم يتحول إلى الجهة الأخرى ليتلقى التمريرة العالية الخلفية من اللاعب الممرر ٦٦ ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، على أن يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية ثم يتجه بالجري ليتخذ موقعه إلى جانب ١٣ حيث يكرر ١٨ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٢

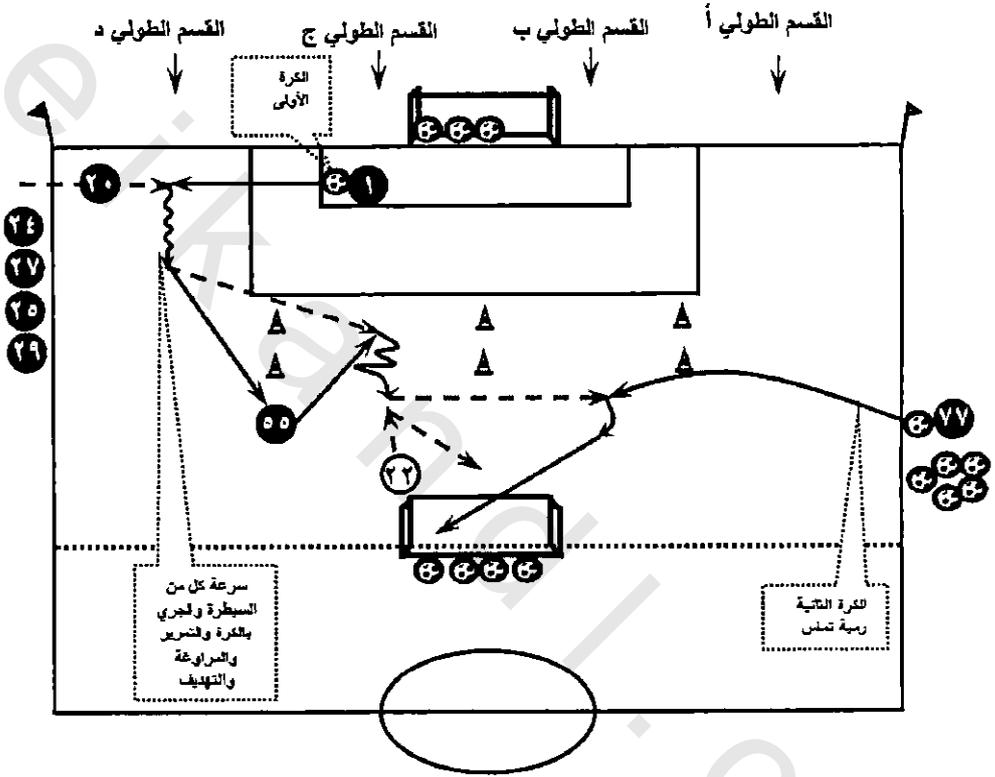
تركيب الجملة:

سرعة كل من السيطرة والجري بالكرة والتمرير والمراوغة والتهديف بالاقتراب الأمامي من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية لاعب مساند ٥٥ على حدود القسمين (ج)، (د)، لاعب ممرر للكرة الثانية ٧٧ خارج خط التماس، ينظم اللاعبين خارج القسم (د)، كما يتخذ حارسين مكانهما بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ٢٠ إلى القسم (د) من جانبه ليسيطر على الكرة الممررة إليه من الحارس ١ لينطلق بها بأقصى سرعة ويمررها للاعب المساند ٥٥ وينطلق بأقصى سرعة إلى القسم (ج) ليتلقى تمريرة ٥٥ المباشرة فيخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، ويتابع الكرة، بعدها ينتقل إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة اللاعب الممرر ٧٧ فيسيطر على الكرة بأسرع ما يكون ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، بعدها يتجه ليقف إلى جوار ٢٩ ليكرر ٢٤ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٣٣

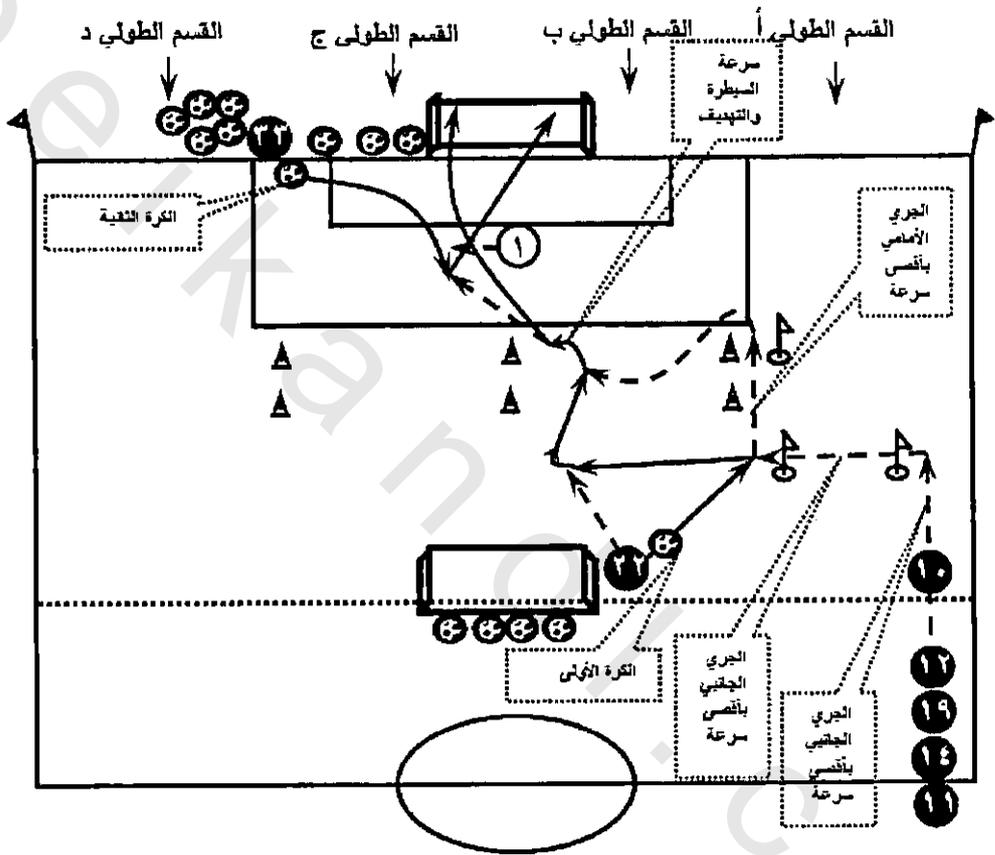
تركيب الجملة:

سرعة الجري للجانب - سرعة الجري للأمام - سرعة السيطرة على الكرة والتهديف
بالاقتراب الأمامي من المرمى - دقة التهديف من الكرة العرضية - متابعة الحارس للهجمة -
مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، وينظم أعمدة بلاستيكية
بالقسم الطولي (أ) حيث يتخذ لاعب ممرر للكرات ٣٣ مكانه خارج القسم الطولي (د)
خلف المرمى، كما ينظم قطار من اللاعبين خلف القسم (أ)، ينظم حارس بكل مرمى من
المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللعب ١٠ إلى القسم الطولي (أ) بأقصى سرعة حيث ينفذ الجري
الجانبى يمينا ويسارا، بعدها يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ المتابع للهجمة ليردها إليه بسرعة
ثم ينفذ الجري الأمامي وينتقل إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الثانية
ليسيطر على الكرة بأسرع ما يمكنه ويهدف في مرمى الحارس ١ بدقة، بعد ذلك يتجه
إلى الكرة الممررة إليه عالية عرضية من اللاعب الممرر ٣٣ ليهدف منها بدقة في مرمى
الحارس ١ ويتابع الكرة ويتخذ مكانه خلف ١١ بالجري بعدها يكرر ١٢ نفس الأداء.



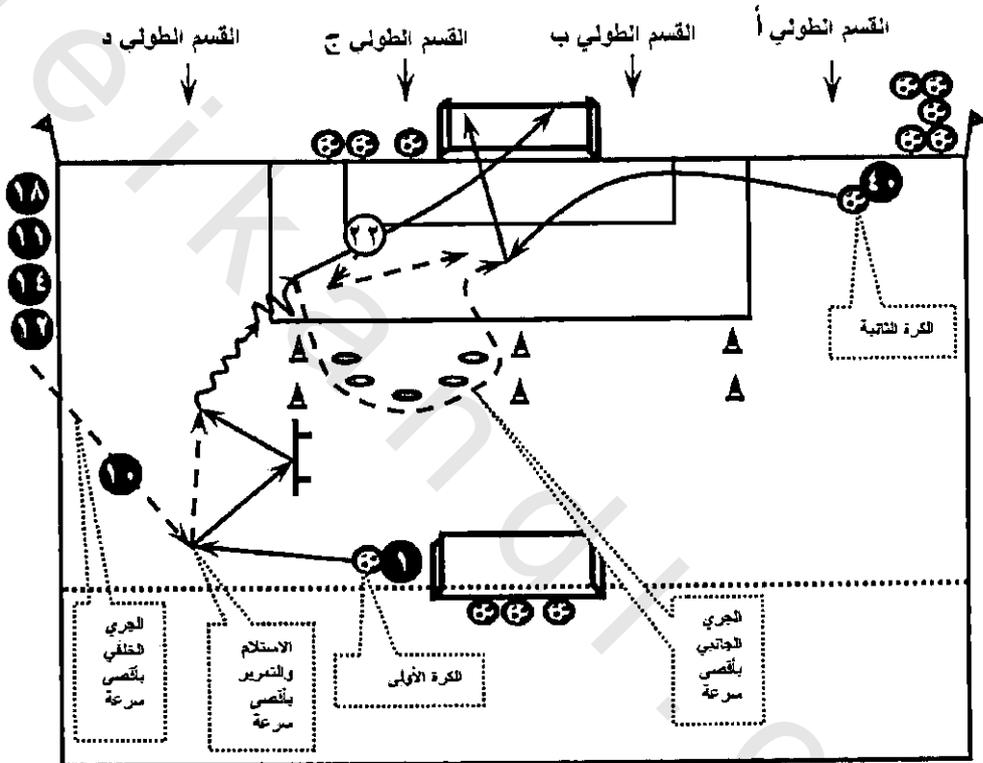
جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٣٤

تركيب الجملة:

سرعة الجري للخلف - سرعة الاستلام والتمرير - سرعة الجري بالكرة - سرعة الجري الجانبي في مسار منحني - سرعة التهديد الدقيق خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - التهديد المباشر من الكرة العرضية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم حائط صد بالقسم (د)، وينظم عدد من الأطباق البلاستيكية في تشكيل قوس بالقسم (ج)، يتخذ لاعب ممر ٤٠ مكانه في ركن الملعب، يتخذ اللاعبون أماكنهم في صف خارج خط التماس كما بالشكل. تبدأ الجملة بانطلاق ١٠ من خارج الملعب إلى القسم (د) بالجري الخلفي بأقصى سرعة ليمرر له الحارس ١ الكرة، فيمررها ١٠ مباشرة إلى حائط الصد ويستقبلها منه ويجري بها مقتربا اقترابا جانبيا من مرمى الحارس ٢٢ ليراوغه ويهدف في مرماه بدقة، بعد ذلك يتجه عرضيا بسرعة ليتلقى تمريرة اللاعب الممرر ٤٠ العرضية، فيهدف مباشرة في مرمى الحارس ٢٢ أيضا ويتابع الكرة، ويعمل الحارس على استخدام مهاراته الدفاعية لإنقاذ مرماه، ينتقل بعد ذلك ١٠ ليتخذ مكانه إلى جوار ١٨ ليكرر ١٢ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٥

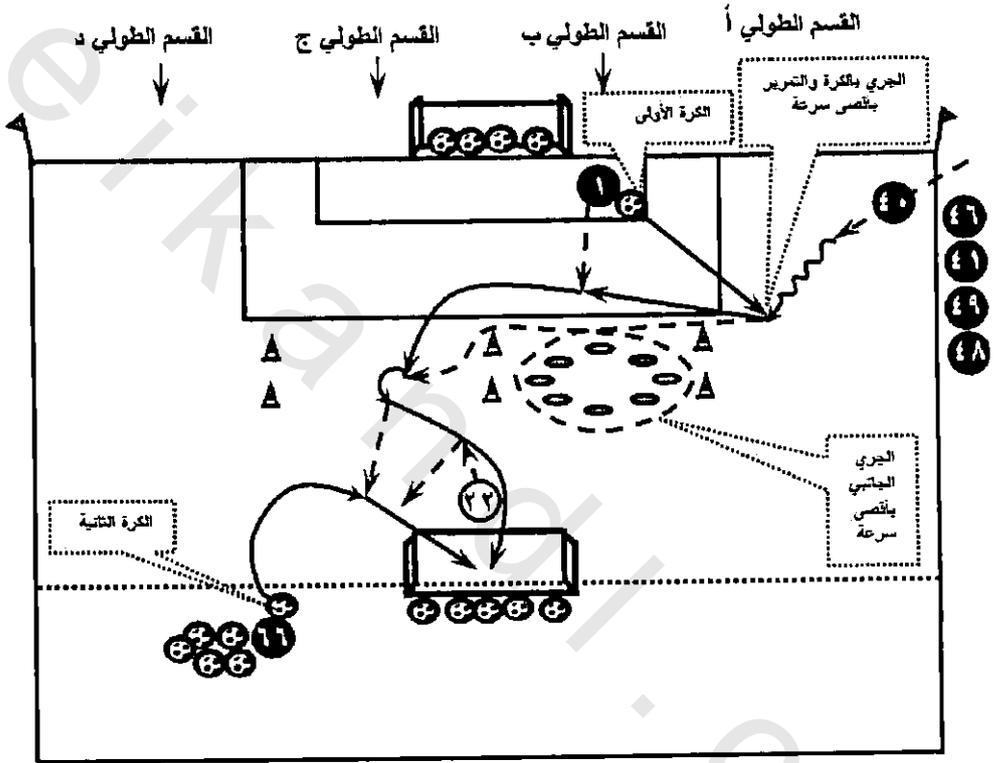
تركيب الجملة:

سرعة استلام الكرة والجري بها - سرعة الجري الجانبي في مسار دائري - سرعة استقبال الكرة العرضية بها للتهديف بعد الدوران لمواجهة المرمى - التهديف الدقيق بالرأس من كرة عرضية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية في تشكيل دائري بالقسم الطولي (ب)، كما يتخذ لاعب ٦٦ ممرر للكرة الثانية مكانه إلى جوار المرمى، وينظم اللاعبين خارج خط التماس، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٤٠ إلى القسم (أ) بأقصى سرعة ليرد تمريرة الحارس ١ وينطلق بأقصى سرعة أيضا لينفذ الجري الجانبي بأقصى سرعة في مسار دائري حول أطباق القسم (ب)، ثم يتلقى تمريرة خلفية من الحارس ١ المتابع للهجمة، حيث يعدلها لنفسه ويهدف بدقة في مرمى الحارس ٢٢، بعدها يتجه بأقصى سرعة ممكنة ليتلقى الكرة الثانية العرضية العالية من الممرر ٦٦ ليهدف برأسه بدقة في مرمى الحارس ٢٢ أيضا ويتابع الكرة، في حين يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٤٠ بالجري ليتخذ موقعه إلى جوار ٤٨ ليكرر ٤٦ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٣٦

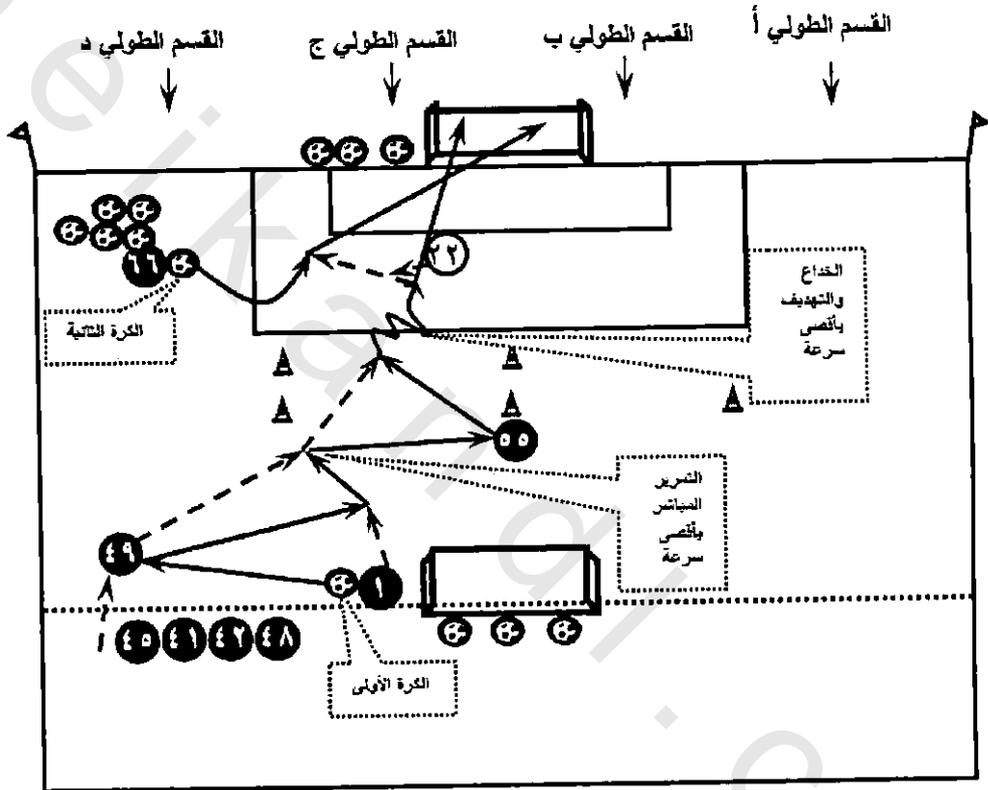
تركيب الجملة:

سرعة التميرير المباشر المزدوج - سرعة الخداع والتهديف - سرعة التحول إلى الاتجاه العكسي للتعامل مع موقف آخر للتهديف الدقيق بالرأس - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية يتمركز اللاعب ٦٦ الممرر للكرة الثانية، واللاعب المساند ٥٥ على حدود القسمين (ب)، (ج)، حيث يتخذ اللاعبان أماكنهم خلف القسم الطولي (د)، ينظم حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ٤٩ من خلف القسم الطولي (د) بأقصى سرعة ليرد تمريرة الحارس ١ الذي يردها إلى ٤٩ الذي يتقدم إلى القسم (ج) بأقصى سرعة ليمرر الكرة إلى ٥٥ ويتسلمها منه ويخدع الحارس ٢٢ خلال اقترابه المواجه لمرماه ليهدف فيه بدقة، ثم يتحول سريعا للاتجاه العكسي ليتلقى تمريرة ٦٦ العالية ليهدف منها بالرأس بدقة في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، على أن يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ٤٩ بالجري ليتخذ موقعه إلى جوار ٤٨ ليكرر ٤٥ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٧

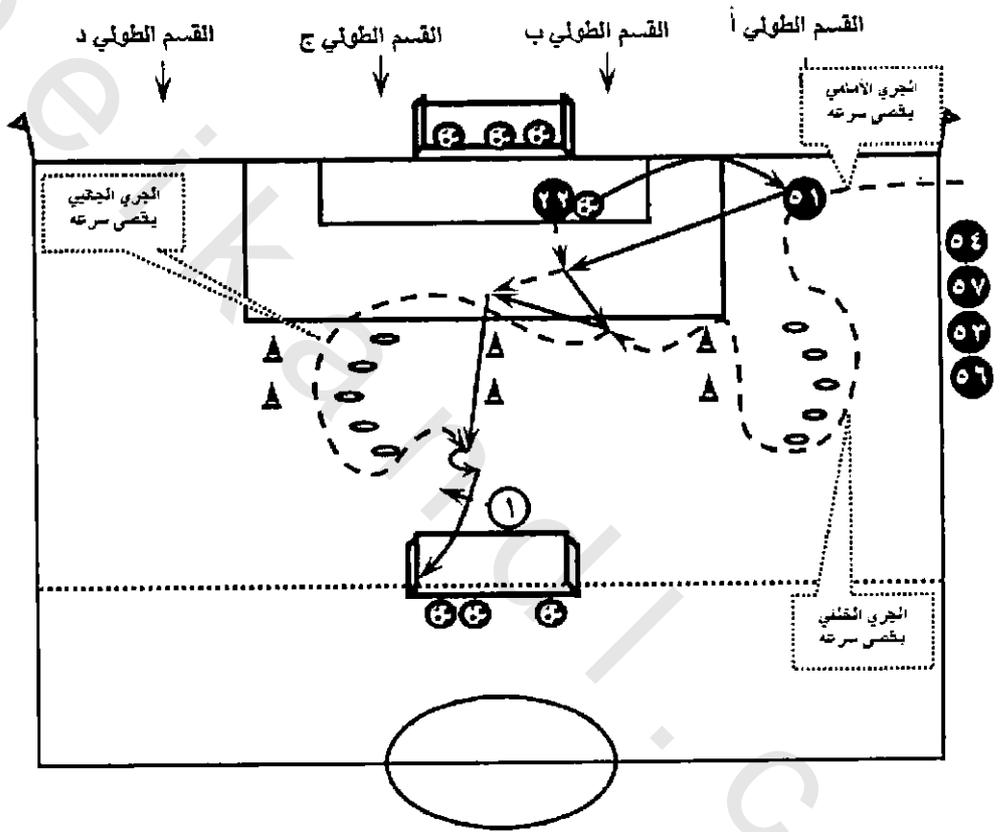
تركيب الجملة:

سرعة الجري الأمامي - سرعة الجري الجانبي - سرعة الجري الخلفي - سرعة التمرير والاستلام - سرعة التهديف بعد استلام الكرة مع الدوران لمواجهة المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم عدد مناسب من الأطباق البلاستيكية بالقسمين الطولين (أ)، (ج) كذلك ينظم اللاعبين إلى جوار القسم الطولي (أ) وخارجه وحارسين حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع ٥١ ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليردها إليه مباشرة حيث يتابع الحارس ٢٢ الهجمة ويكمل ٥١ جريه الأمامي بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية في مسار منحني يدخل بعدها إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة أخرى من الحارس ٢٢ فيردها إليه بأسرع ما يمكنه، وينتقل إلى القسم الطولي (ج) لينفذ الجري الجانبي بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية، بعدها يتلقى تمريرة خلفية من الحارس ٢٢ ليعدها لنفسه خلال مواجهته لرمى الحارس ١ ويهدف فيه بدقة ويتابع الكرة، مع ملاحظة محاولة الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ثم يتجه بعد ذلك ٥١ ليتخذ مكانه إلى جوار ٥٦ ويكرر ٥٤ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٢٨

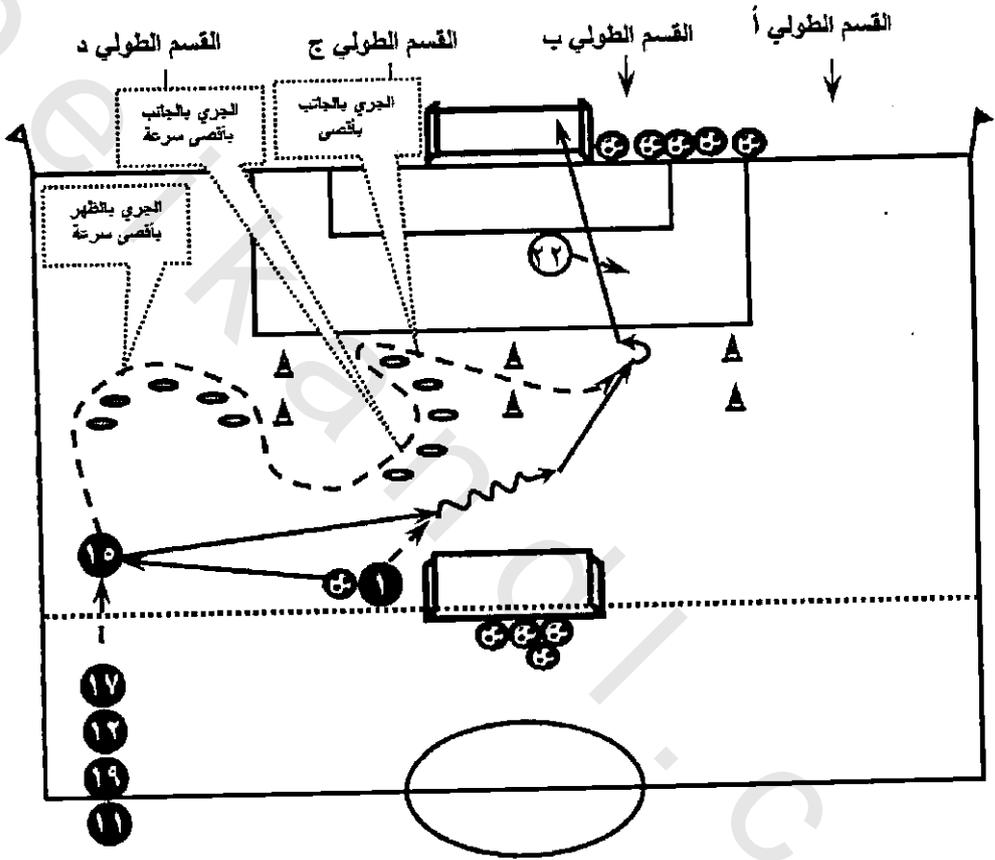
تركيب الجملة:

الجري الجانبي بأقصى سرعة - الجري بالظهر بأقصى سرعة - التمرير متوسط الطول والاستقبال - استقبال الكرة خلال التحرك العرضي والتهديف السريع الدقيق - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بالقسمين الطولين (ج)، (د)، ويصطف اللاعبون في صف خلف القسم الطولي (د)، كما يتواجد حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ١٥ إلى القسم الطولي (د) بأقصى سرعة ليرد تمريرة الحارس ١ إليه وينفذ الجري بالظهر في مسار منحنى حول الأطباق البلاستيكية، بعده ينتقل إلى القسم الطولي (ج) لينفذ الجري بالجانب في مسار منحنى حول الأطباق البلاستيكية ثم ينتقل إلى القسم الطولي (ب) حيث يتسلم تمريرة الحارس ١ المتابع للهجمة ليعدها لنفسه ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ بدقة وبسرعة، ثم يتابع الكرة ويحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ١٥ بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب ١١ حيث يكرر ١٧ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٣٩

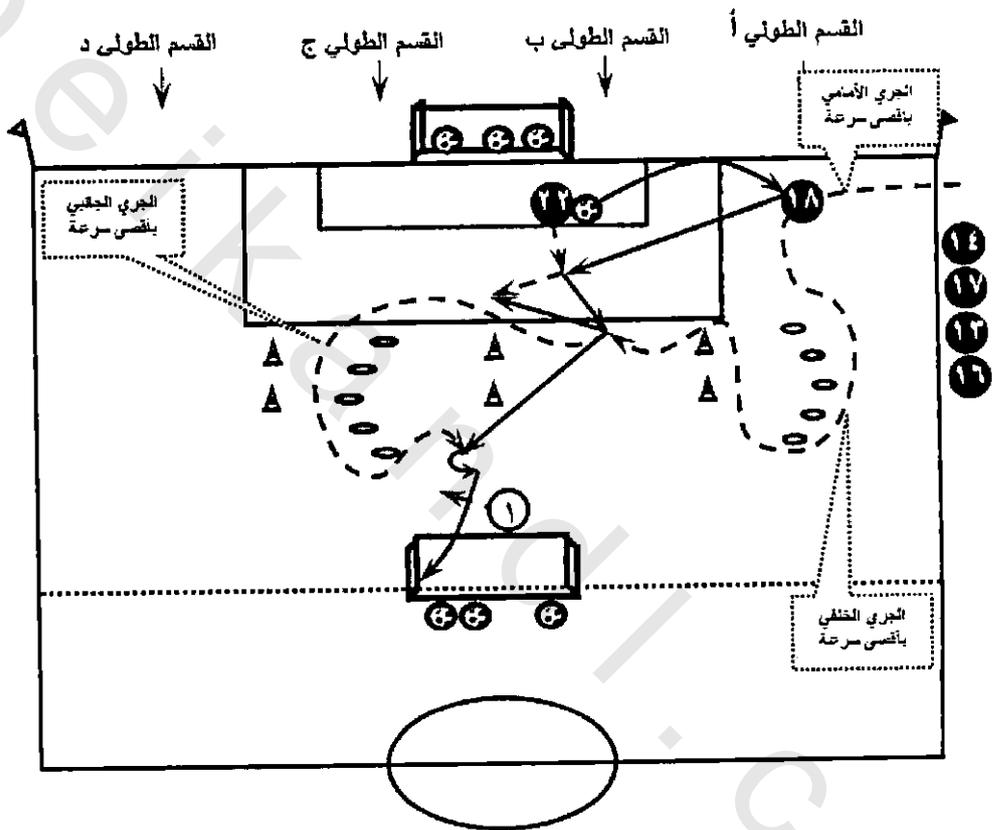
تركيب الجملة:

سرعة الجري للأمام - سرعة الجري الجانبي في مسار منحني - سرعة الجري الخلفي في مسار منحني - التمرير والاستقبال المباشر القصير والمتوسط بسرعة - التهديف بعد السيطرة السريعة على الكرة خلال الاقتراب الجانبي - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بالقسمين الطولين (أ)، (ج)، كما ينظم اللاعبين بجانب القسم الطولي (ب) وخارجه، كما يتواجد حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع المهاجم ١٨ من جانب القسم الطولي (أ) إلى داخله لينفذ الجري الأمامي بأقصى سرعة ليستقبل تمريرة الحارس ٢٢ العالية ويردها إليه أرضية، ثم ينفذ الجري بالظهر بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية في مسار منحني، ثم ينتقل إلى القسم (ب) ليرد تمريرة أخرى للحارس ٢٢ المتابع للكرة وينتقل بالتالي إلى القسم (ج) لينفذ الجري الجانبي حول الأطباق البلاستيكية في مسار منحني، بعدها يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ليتسلمها خلال دورانه ومواجهته للمرمى الحارس ١ ليهدف فيه بدقة، في حين يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعدها يتجه ١٨ بالجري ليتخذ موقعه إلى جوار ١٦ ليكرر ١٤ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٠

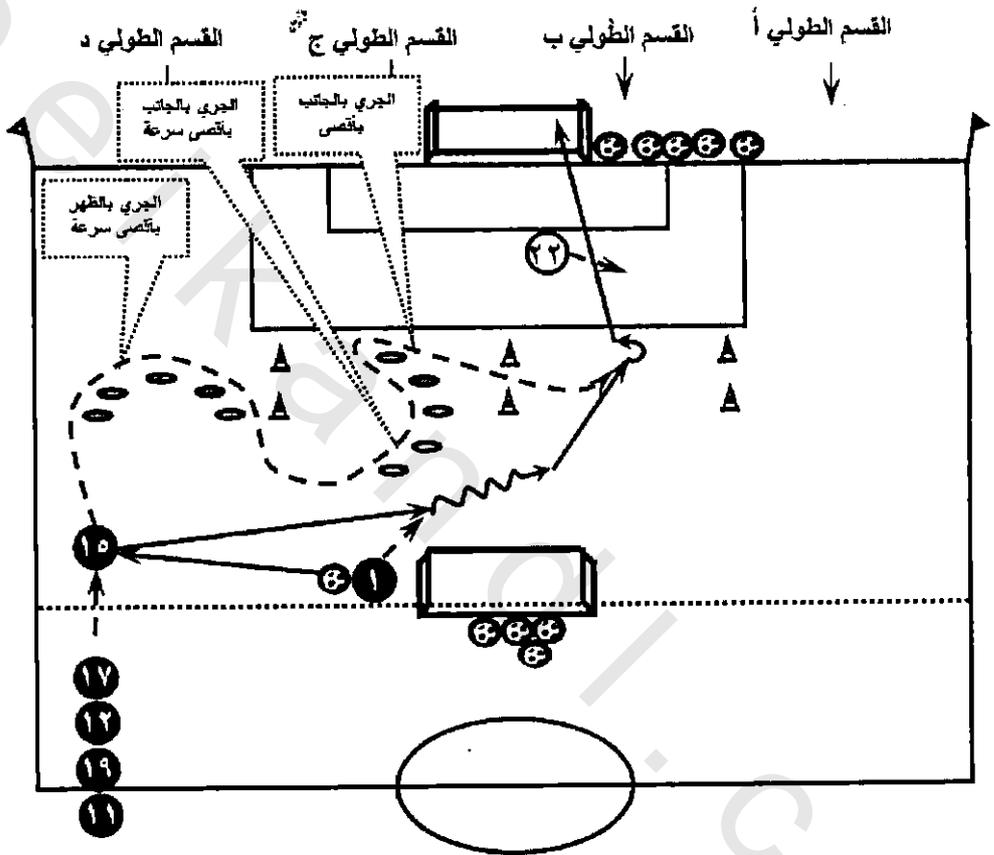
تركيب الجملة:

الجري الجانبي بأقصى سرعة - الجري بالظهر بأقصى سرعة - التميرير المباشر التهديد خلال الاقتراب الجانبي من المرمى بعد استلام الكرة مع الدوران - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم مجموعتين من الأبطال البلاستيكية بكل من القسم الطولي (ج)، (د) ويصطف اللاعبون في قطار خلف القسم الطولي (د)، حيث يتخذ حارسين مكانها بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ١٥ من خلف القسم الطولي (د) إلى داخله ليرد مباشرة وبسرعة تمريرة الحارس ١ أرضية إلى منتصف منطقة جزاءه حيث يتابع الحارس الكرة، بينما ينطلق ١٥ بأقصى سرعة ليحول جريه إلى جري بالظهر بأقصى سرعة حول مجموعة الأبطال، لينتقل إلى القسم الطولي (ج) حيث يحول جريه كذلك إلى الجري بالجانب بأقصى سرعة، بعدها ينتقل إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ المتابع للهجمة أيضا لسيطر على الكرة خلال استدارته لمواجهة مرمى الحارس ٢٢ فيهدف فيه بدقة ويتابع الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية بعدها يعود ١٥ ليتخذ مكانه خلف ١١ ليكرر ١٧ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤١

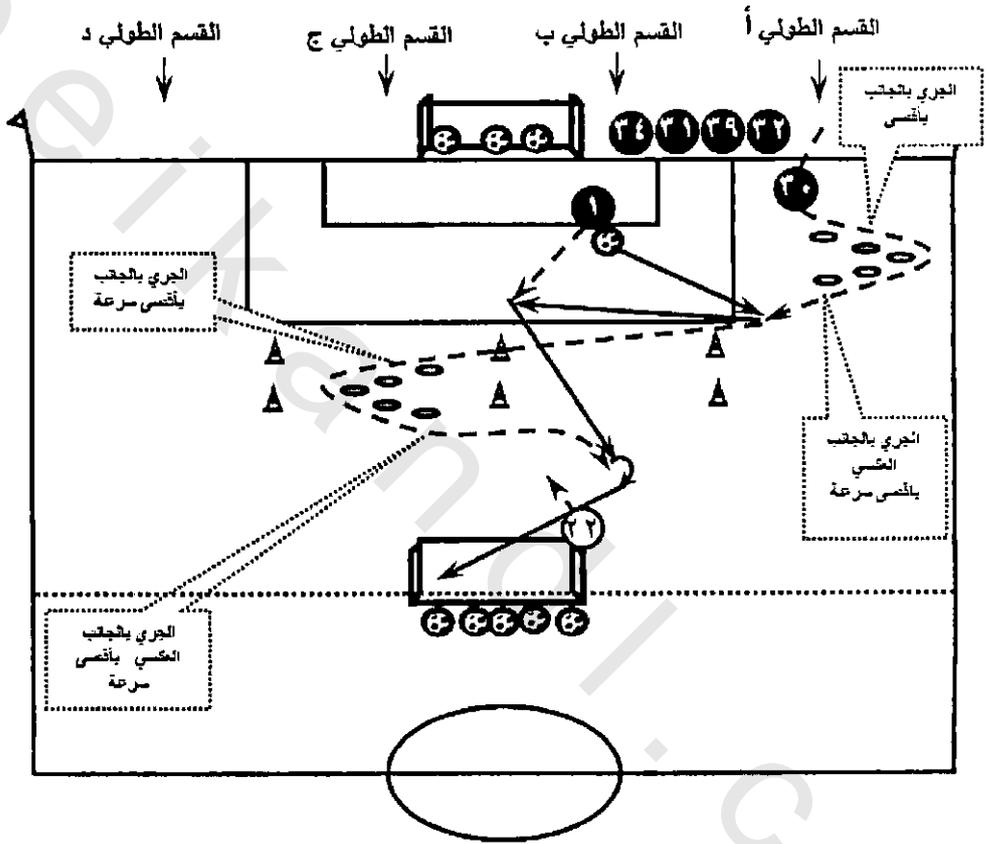
تركيب الجملة:

سرعة التمرير والانتقال من مكان لآخر - سرعة الجري بالجانب - سرعة السيطرة على الكرة الخلفية والتهديف - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية في تشكيل زاوية بكل من القسم الطولي (أ)، والقسم الطولي (ج)، كما ينظم اللاعبين في صف خلف القسم وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٣٠ إلى داخل القسم الطولي (أ) لينفذ الجري بالجانب والجري بالجانب للاتجاه العكسي بأقصى سرعة ليتلقى بعدها تمريرة الحارس ١ ويردها إليه، ثم ينتقل إلى القسم (ج) من خلال القسم (ب) ليكرر الجري بالجانب في الاتجاهين، بعدها يتلقى تمريرة الحارس ١ الخلفية حيث يكون قد تابع الهجمة ليسيطر عليها مع الدوران ويهدف في مرمى الحارس ٢٢، ويحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد هذا يتجه ٣٠ بالجري ليتخذ موقعه بجانب ٣٤، بينما يكرر ٣٢ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٢

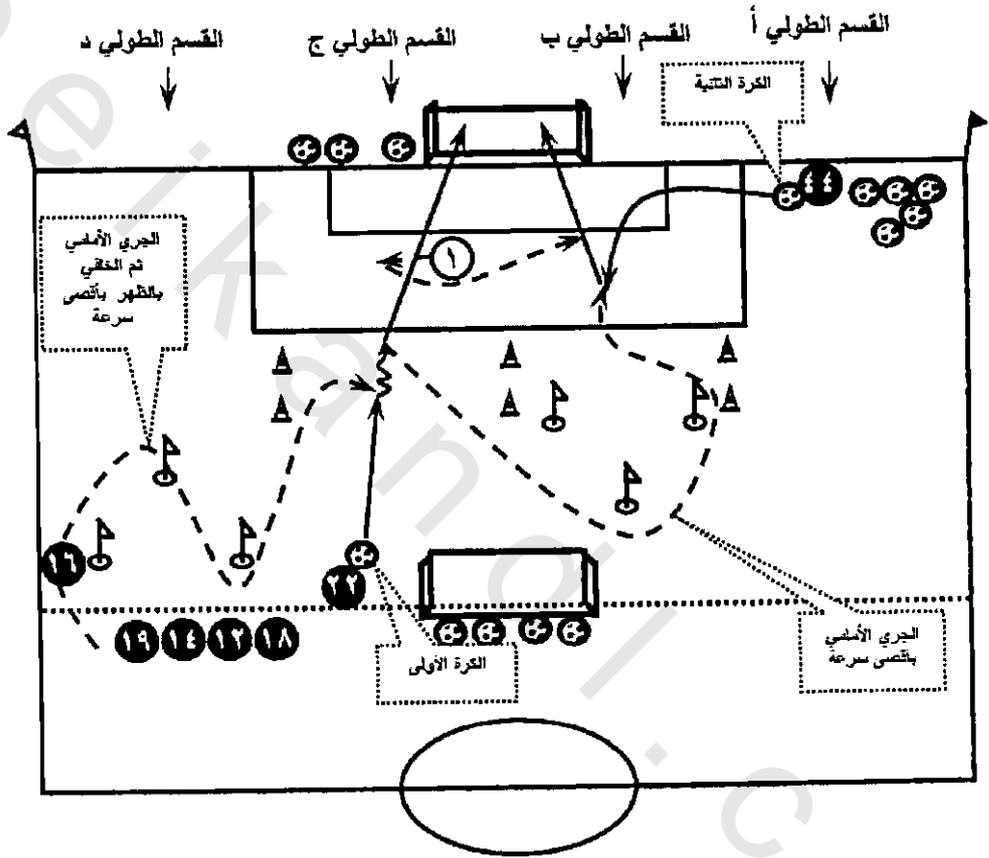
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة والجري بها والتهديف - سرعة التحول من الجري للأمام إلى الخلف - سرعة التهديف البعيد بعد الاقتراب في مواجهة المرمى - سرعة التهديف المباشر بالرأس من تمريرة عرضية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية حيث مجموعة من الأعمدة البلاستيكية في تشكيل مثلث بكل من القسم الطولي (ب)، (د)، كما يتخذ لاعب ممر ٤٤ مكانه بركن الملعب، وينظم اللاعبين خلف القسم الطولي بإضافة إلى حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ١٦ من خلف القسم الطولي (د) إلى داخله لينفذ الجري الأمامي ثم الخلفي على مثلث الأعمدة بعدها ينتقل إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة خلفية من الحارس ٢٢ ليسيطر على الكرة ويهدف في مرمى الحارس ١ من خارج منطقة الجزاء، بعد ذلك يتحول ١٦ إلى القسم الطولي (ب) لينفذ الجري الأمامي حول مثلث الأعمدة إذ يتلقى تمريرة اللاعب الممر ٤٤ ليهدف منها بالرأس في مرمى الحارس ١ ثم يتابع اللاعب ١٦ الكرة بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، يتجه ١٦ بالجري بعد ذلك ليتخذ موقعه إلى جانب ١٨ ليكرر ١٩ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٣

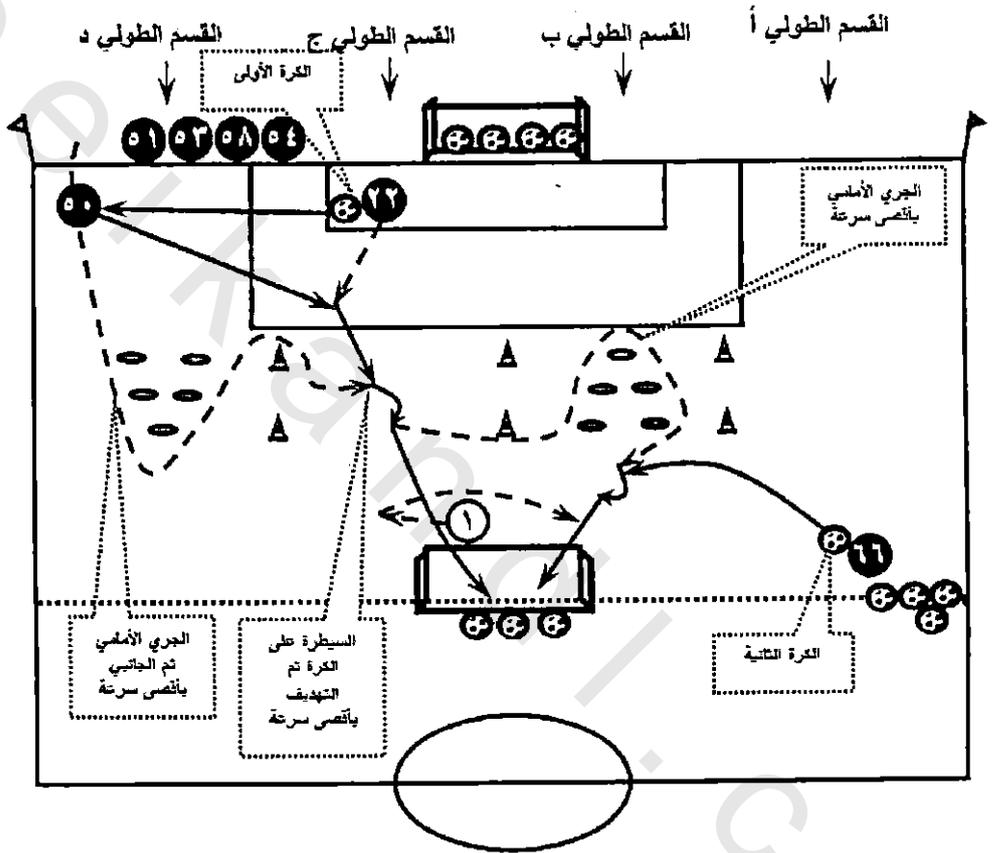
تركيب الجملة:

سرعة التهديد بعد السيطرة على الكرة مع الدوران - سرعة الجري الأمامي ثم الجانبي - سرعة الجري الأمامي - سرعة التهديد من الكرة العرضية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بكل من القسم الطولي (ب)، (د)، وينظم لاعب ممرر للكرات ٦٦ بركن الملعب، كما تنظم مجموعة من اللاعبين خلف القسم الطولي (ج)، إضافة لحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٥٠ إلى القسم الطولي (ب) ليرد بسرعة ومباشرة تمريرة الحارس ٢٢ وينفذ الجري الأمامي ثم الجانبي حول الأطباق البلاستيكية بالقسم (د)، بعدها ينتقل إلى القسم (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الذي يكون قد تابع الهجمة ليسيطر عليه الكرة خلال دورانه لمواجهة مرمى الحارس ١ حيث يهدف بسرعة في مرماه، بعدها ينتقل إلى القسم (ب) لينفذ الجري الأمامي بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية حيث يتلقى تمريرة اللاعب ٦٦ الممرر للكرات (الكرة الثانية) ليسيطر على الكرة بأقصى سرعة ويهدف بدقة في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، في حين يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٥٠ بالجري ليتخذ موقعه إلى جانب ٥٤ ليكرر ٥١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٤

تركيب الجملة:

سرعة الجري بالكرة مع السيطرة عليها - سرعة التهديد بعد خداع الحارس - التهديد المباشر الدقيق من كرة عرضية عالية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بكل من القسم الطولي (ب)، (ج) كما يتواجد لاعب ممرر للكرات ٥٥ في ركن الملعب، و ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، كما ينظم حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٤٥ من خلف القسم الطولي (أ) إلى داخله ليسيطر على تمريرة الحارس ١ ويجرى بأقصى سرعة شريطة أن يكون مسيطرا على الكرة باتجاه الأطباق البلاستيكية بالقسم (ب) ليدور حولها في مسار منحني ويكمل جريه السريع بالكرة إلى القسم (ج) ليكرر الأداء حول الإطباق بالقسم (ج)، ويهدف في مرمى الحارس ١ بعد مراوغته وخداعه بسرعة، بعدها يتلقى تمريرة اللاعب الممرر ٥٥ العرضية العالية (الكرة الثانية) ليهدف مباشرة بدقة في مرمى الحارس ١، بعدها ينتقل ٤٥ ليتخذ مكانه خلف ٤١ ويكرر ٤٦ نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٥

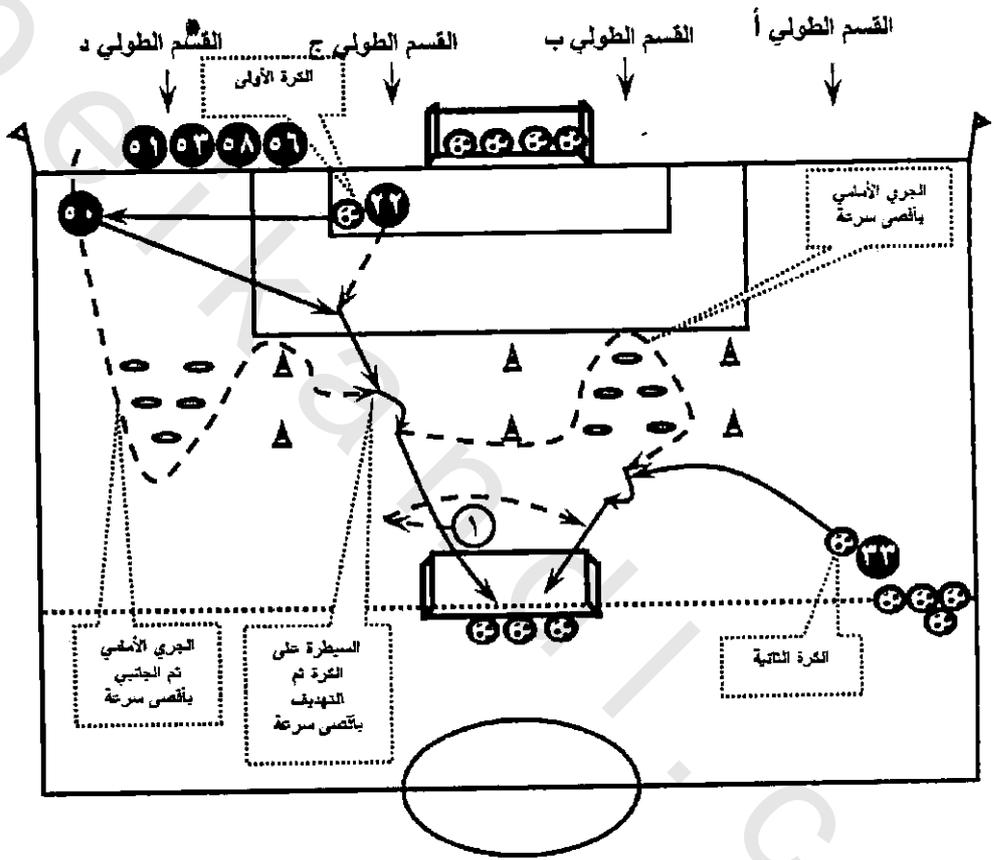
تركيب الجملة:

سرعة التميرير الأرضي المباشر - سرعة التميرير الطويل والقصير - سرعة الجري الأمامي والتحول منه إلى الجري الجانبي - سرعة السيطرة على الكرة والتهديف - سرعة الجري الأمامي - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بكل من القسم الطولي (ب)، (د)، كما يتخذ اللاعب ٣٣ الممرر للكرة الثانية مكانه بركن الملعب، وينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، أيضا حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع ٥٠ من خلف القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ ويردها إليه مرة أخرى حيث يتابع الحارس ٢٢ الهجمة، وينطلق إلى الأطباق البلاستيكية ليجري حولها للأمام ثم بالجانب ليدخل بعد ذلك إلى القسم الطولي (ج) ليسيطر مع الاستدارة بأقصى سرعة ويهدف في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، بعد ذلك ينطلق إلى القسم الطولي (ب) لينفذ الجري الأمامي بأقصى سرعة ويتلقى تمريرة اللاعب ٣٣ ليسيطر على الكرة ويهدف في مرمى الحارس ١ بأقصى سرعة، ثم يتابع الكرة، بينما يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٥٠ بالجري ليتخذ موقعه بجانب ٥٦ في حين يكرر ٥١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٦

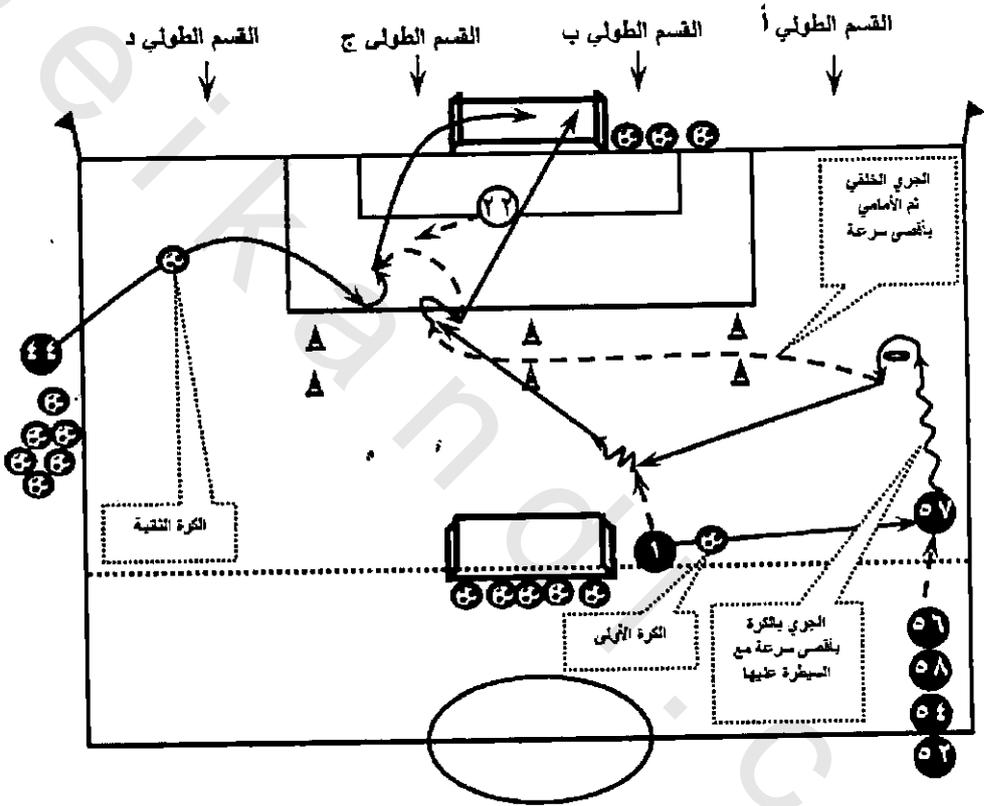
تركيب الجملة:

سرعة الجري بالكرة مع السيطرة عليها - سرعة الجري الخلفي والتحول منه إلى الجري الأمامي - سرعة السيطرة على الكرة مع الاستدارة بها والتهديف خلال الجري العرضي - رمية التماس الطويلة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، يوضع طبق بلاستيكي بالقسم (أ)، يتخذ اللاعب ٤٤ رامي رمية تماس ككرة ثانية مكانه خارج خط التماس إلى جوار القسم الطولي (د)، ويتخذ اللاعبين مكانهم في قطار خلف القسم الطولي (أ)، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع اللاعب ٥٧ من خلف القسم الطولي (أ) إلى داخله ليتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية ليجري بها ويدور حول الطبق البلاستيكي بأقصى سرعة شريطة أن يكون مسيطراً عليها حيث يرد الكرة بتمريرة أرضية إلى الحارس ١ الذي يكون متابعاً للهجمة، بعد ذلك ينطلق ٥٧ بأقصى سرعة ليدخل إلى القسم (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ فيسيطر عليها مع الاستدارة بأقصى سرعة ليهدف في مرمى الحارس ٢٢، ثم يحول ٥٧ اتجاهه ليتلقى رمية التماس الطويلة من اللاعب ٤٤ العالية العرضية ليسيطر عليها بأقصى سرعة ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة مع مراعاة أن يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٥٧ بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب ٥٢ ليكرر ٥٦ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٧

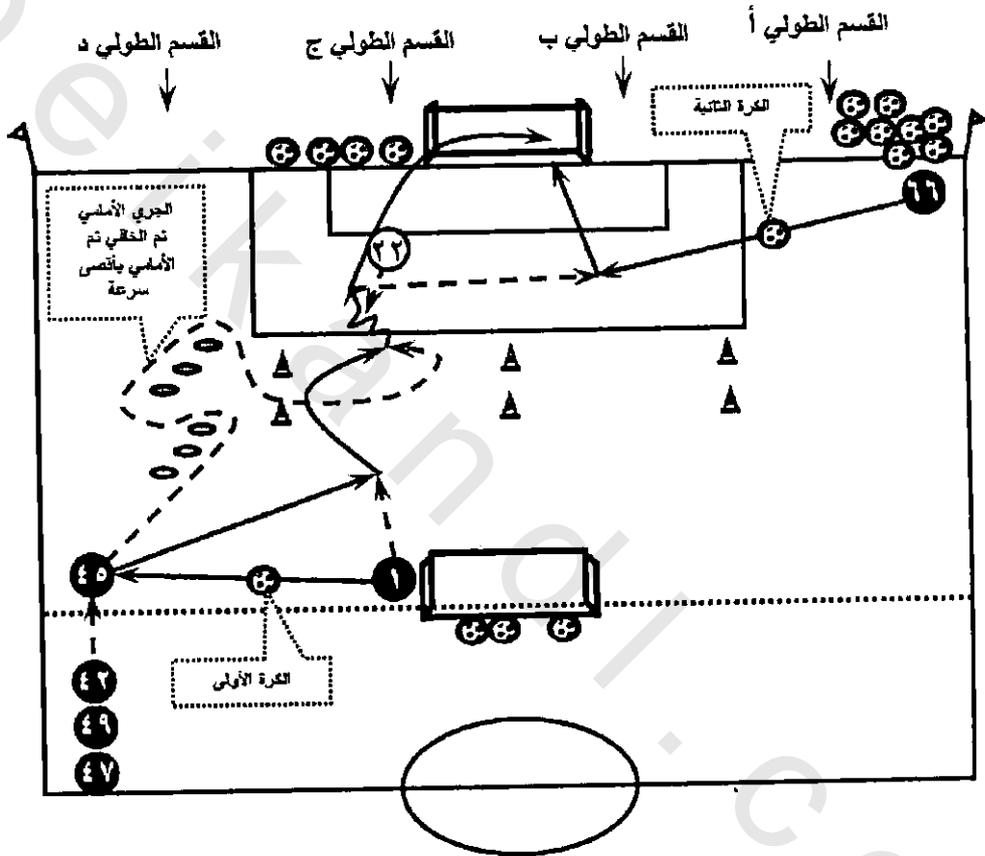
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة خلال الجري والتهديف بدقة - سرعة الجري الأمامي والتحول منه إلى الجري الخلفي - التهديف السريع المباشر من كرة عرضية أرضية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ريع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية بالقسم الطولي (د)، ويتخذ اللاعب الممر ٦٦ للكرة الثانية مكانه في ركن الملعب، وينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، إضافة إلى حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع المهاجم ٤٥ من خلف القسم الطولي (د) ليرد بسرعة تمريرة الحارس ١ وينطلق إلى الأطباق البلاستيكية ليحرم بأقصى سرعة جريا أمامياً يتحول إلى جريا خلفياً ويستكمل الجري السريع ليدخل إلى القسم الطولي (ج) حيث يتلقى تمريرة الحارس ١ العالية ليسيطر عليها بسرعة ويهدف في مرمى الحارس ٢٢ بعد خداعه ومراوغته، ويتابع الكرة، ثم يتجه إلى الجانب الآخر ليتلقى كرة عرضية أرضية من اللاعب ٦٦ ليهدف منها بسرعة مباشرة في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، ويعود بعد ذلك ليتخذ مكانه خلف اللاعب ٤٧ بينما يكرر اللاعب ٤٢ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٨

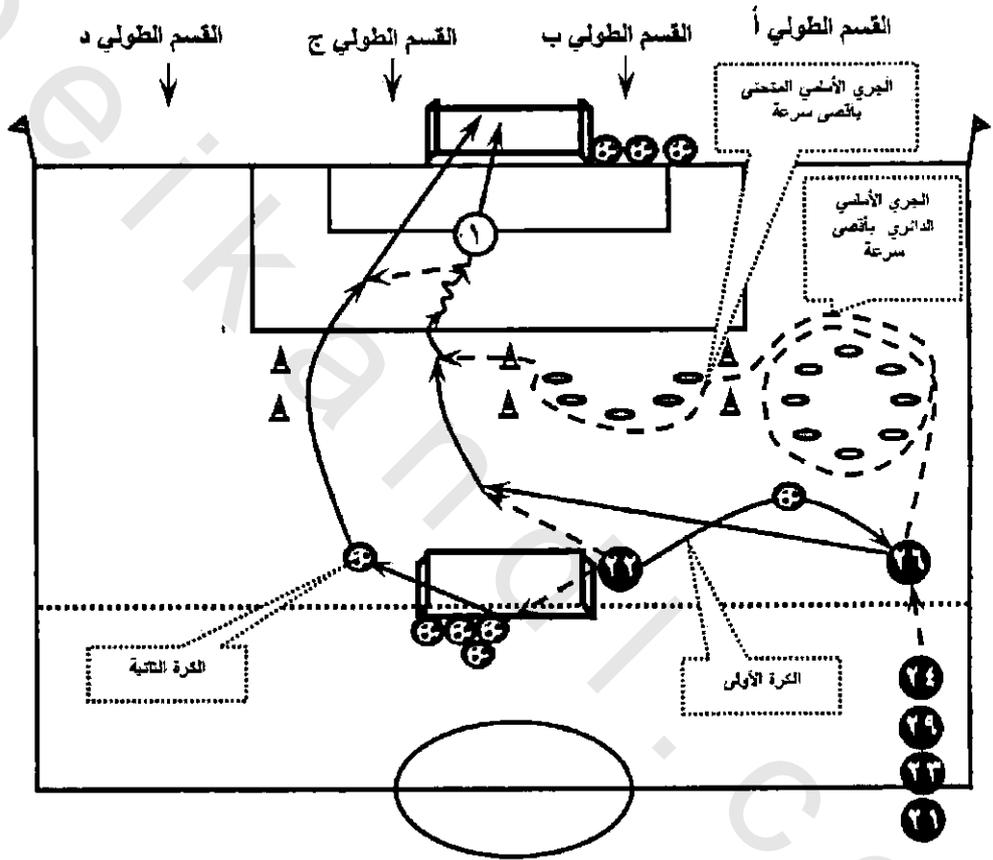
تركيب الجملة:

سرعة رد التمير المباشر العالي - سرعة الجري الأمامي في مسار دائري - سرعة الجري الأمامي في مسار منحنى - سرعة السيطرة على الكرة مع الدوران ثم التهديد بعد مواجهة المرمى - التهديد المباشر بالرأس من كرة خلفية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية في تشكيل دائرة بالقسم (أ)، كما تنظم مجموعة أخرى في مسار منحنى بالقسم (ب)، ينظم اللاعبين خلف القسم الطولي (أ) في قطار كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع اللاعب ٢٦ من خلف القسم الطولي (أ) إلى داخله ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليردها إليه مباشرة عرضية وينطلق بأقصى سرعة لينفذ الجري الأمامي حول الأطباق البلاستيكية في مسار دائري ومنه ينطلق إلى القسم (ب) لينفذ الجري الأمامي أيضا في مسار منحنى، ثم ينتقل إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الذي يكون قد تابع الكرة ليسيطر عليها ويراوغ الحارس ١ ويهدف في مرماه، بعد ذلك يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الثانية الطويلة العالية ليكرر التهديد في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، ثم بعد ذلك يتجه بالجري الخفيف ليتخذ مكانه خلف ٢١ ويكرر ٢٤ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٤٩

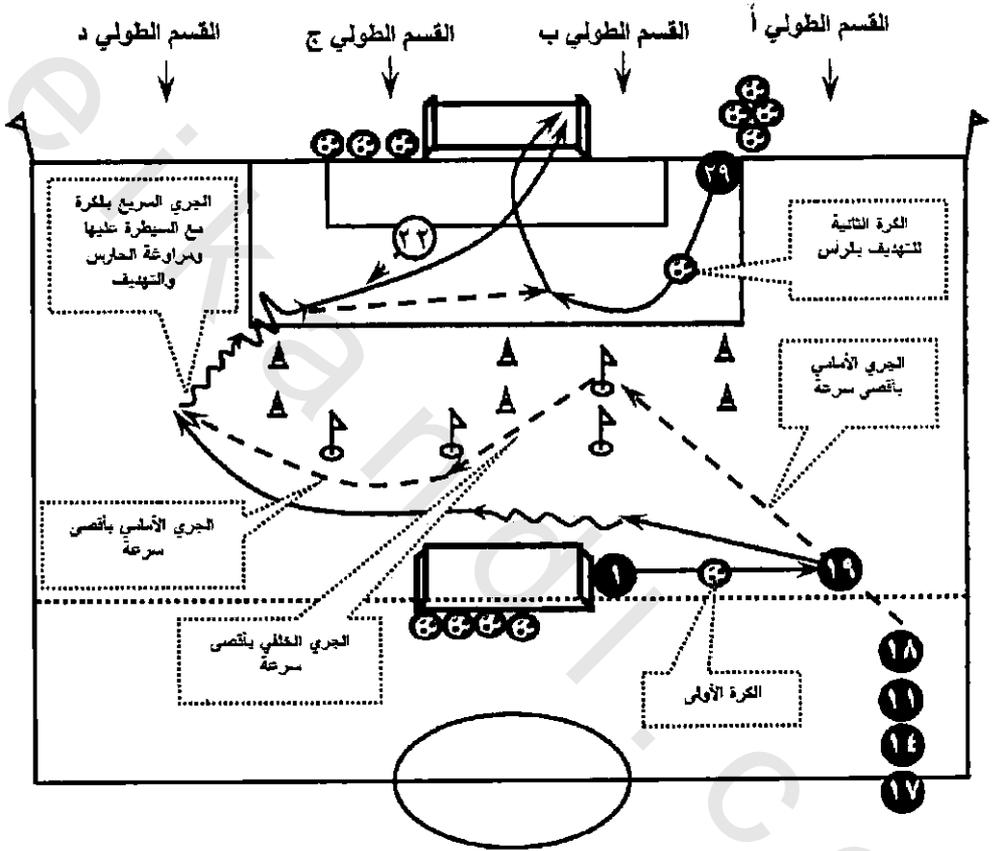
تركيب الجملة:

سرعة الجري بالكرة والتهديف - سرعة الجري الأمامي - سرعة الجري الخلفي - الاستقبال والتمرير بأقصى سرعة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية، ينظم بالقسم الطولي (ب)، (ج) عمودان بلاستيكيان، ويتمركز لاعب ممرر للكرة الثانية بركن منطقة الجزاء، وينظم اللاعبين خلف (في تشكيل قطار) بالقسم الطولي (أ) وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بان دفاع اللاعب ١٩ ليرد تمريرة الحارس ١ بسرعة ويجري بأسرع ما يمكنه ليدور حول العمود بالقسم (ب) ويتحول بعده إلى الجري الخلفي بأقصى سرعة حتى يصل إلى القسم الطولي (ج) ليتحول جريه إلى الجري الأمامي وفي تلك الأثناء يكون الحارس ١ قد وصل بالكرة إلى القسم الطولي (ج) ليمرر كرة عالية إلى ١٩ الذي يسيطر عليها بأقصى سرعة ممكنة، وينطلق بها جريا ليراوغ ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، بعد ذلك ينتقل إلى الجهة الأخرى ليهدف مباشرة من تمريرة اللاعب الممرر ٢٩ بالرأس في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع الكرة، مع مراعاة أن يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ١٩ بالجري ليتخذ موقعه خلف اللاعب ١٧ ليكرر ١٨ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٠

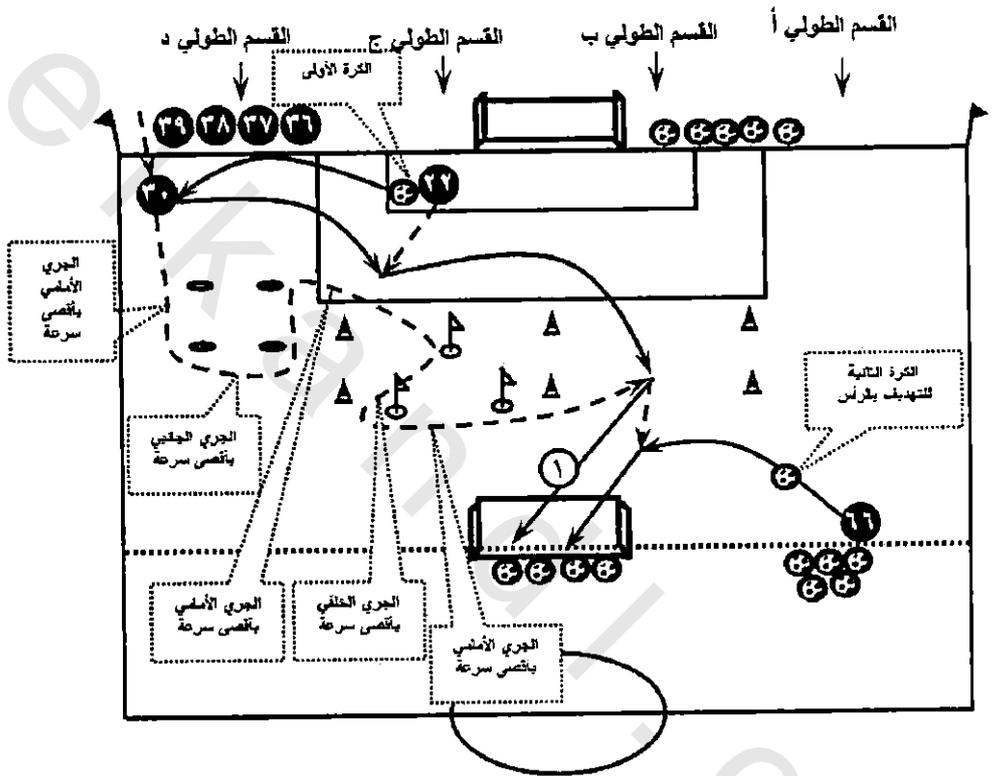
تركيب الجملة:

سرعة التحرك لرد التمرير - الجري في مسار منحني الأمامي الجانبي بأقصى سرعة -
سرعة الجري الخلفي والتحول منه إلى الجري الأمامي - سرعة السيطرة على الكرة والتهديف
مع الدوران لمواجهة المرمى - التهديف بالرأس من كرة عرضية قصيرة - مهارات حارس
المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى أربعة أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم مثلث من الأعمدة
البلاستيكية بالقسم الطولي (ج)، كما ينظم مربع من الأطباق البلاستيكية بالقسم الطولي
(د) واللاعب ٦٦ الممرر للكرات يتخذ مكانه بركن الملعب، ويصطف اللاعبون خلف
القسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة باندفاع ٣٠ من خلف القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ فيقوم
٣٠ بردها إليه مباشرة بسرعة، ويتجه نحو مربع الأطباق ليحضر جريا أماميا حوله بأقصى
سرعة يتحول إلى الجري الجانبي ثم إلى الجري الأمامي لينتقل إلى مثلث الأعمدة ليحضر
جريا خلفيا ثم أماميا، مع ملاحظة أن جميع أنواع الجري المنفذة تتم بأقصى سرعة، وحين
يصل ٣٠ إلى القسم الطولي (ب) يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ المتابع للهجمة ليسيطر عليها مع
الدوران ويهدف في مرمى الحارس ١، ثم يتلقى فجأة تمريرة اللاعب ٦٦ الممرر للكرات
ليهدف في مرمى الحارس ١ برأسه مباشرة وبسرعة ويتابع الكرة، ويراعى محاولة الحارس ٢٢
الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ٣٠ بالجري ليتخذ موقعه إلى جانب
٣٦ ليكرر ٣٩ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥١

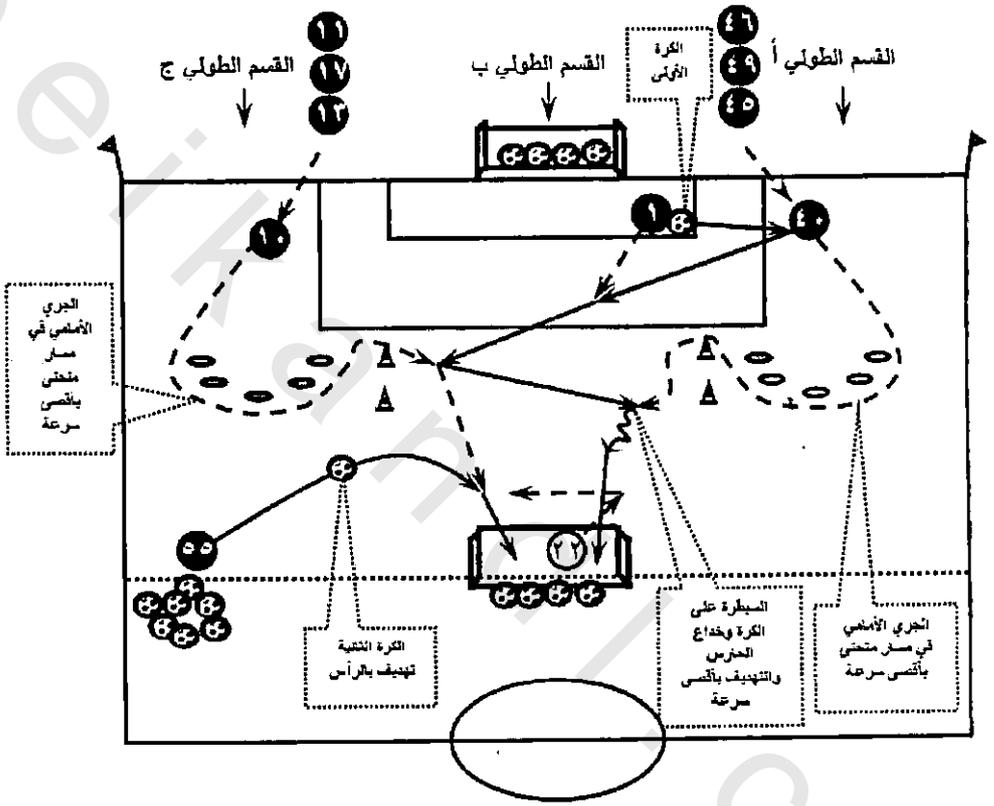
تركيب الجملة:

سرعة الجري الأمامي في مسار منحني - سرعة رد التميرية والتحرك - سرعة السيطرة على الكرة والخداع والتهديف - التهديف بالرأس خلال الانفراد بالحارس - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم بالقسم (أ)، (ج) عدد من الأعمدة في تشكيل منحني، يتخذ اللاعب الممرر للكرات مكانه بركن الملعب وينظم قطارين من اللاعبين خلف كل من القسم الطولي (أ)، (ج)، كما يتخذ حارسين مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من اللاعبين ٤٠ و ١٠ إلى القسمين (أ)، (ج) على الترتيب حيث ينفذ كلاهما الجري بأقصى سرعة ممكنة حول قوس الأطباق البلاستيكية بعد أن يرد ٤٠ تمريرة الحارس ١ إليه، بعد انتهاء كل من ٤٠ و ١٠ من الجري ينطلق ٤٠، ١٠ إلى القسم (ب) حيث يمرر ١٠ الكرة التي تلقاها من الحارس ١ المتابع للهجمة إلى ٤٠ الذي يراوغ ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه ويقوم ١٠ بتلقى تمريرة ٥٥ العرضية العالية ليهدف منها برأسه في مرمى الحارس ٢٢ ويلاحظ متابعة المهاجمين، ويعمل الحارس ٢٢ على إنقاذ مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ثم يعود ٤٠ ليتخذ موقعه خلف ١١ بينما يتخذ ١٠ موقعه خلف ٤٦ ويكرر ٤٥ و ١٣ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٢

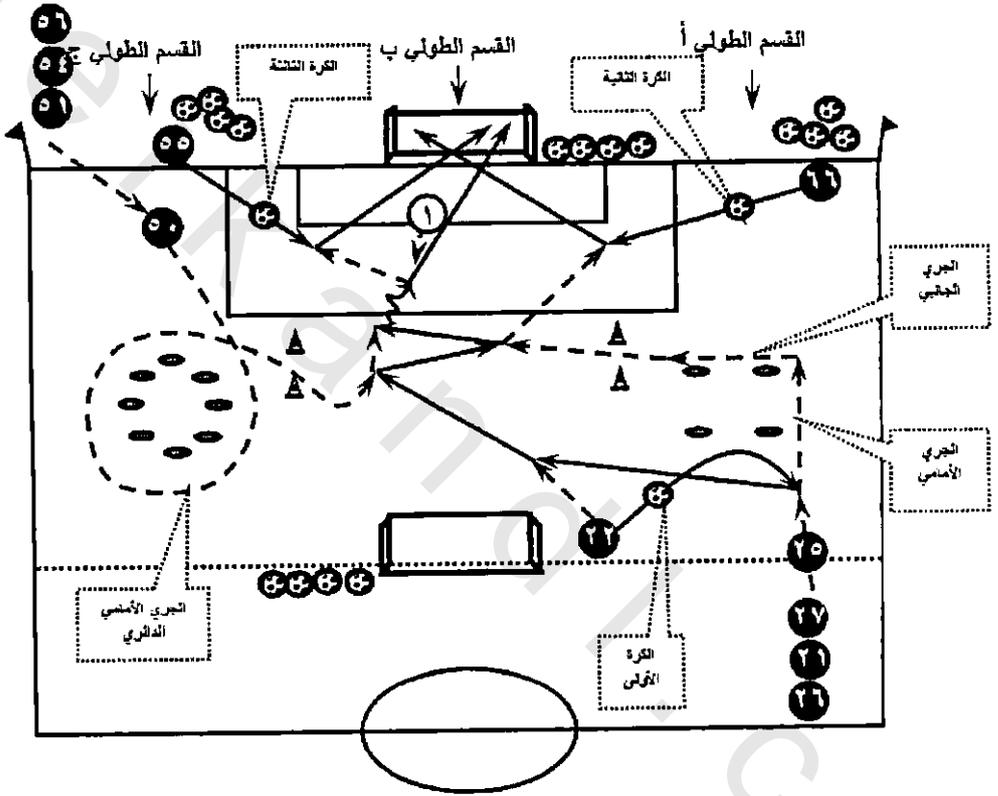
تركيب الجملة:

سرعة التميرير المباشر - سرعة ربط الجري الأمامي بالجري الجانبي - سرعة الجري في مسار دائري - سرعة المراوغة والحداع بعد التميرير المباشر - سرعة التهديد المباشر - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم مربع من الأطباق البلاستيكية بالقسم الطولي (أ)، كما ينظم عدد من الأطباق البلاستيكية أيضا في تشكيل دائرة، ويتمركز لاعب ٦٦ ممرر للكرات في منطقة ركن الملعب كما يتمركز لاعب آخر ٥٥ خلف خط المرمى بالقرب من منطقة الجزاء، وقطارين من اللاعبين عكس بعضها خلف كل من القسم الطولي (أ)، (ج)، حيث يتخذ حارسين مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من اللاعبين ٢٥ و ٥٠ عكس بعضهما من الأماكن الموضحة بالشكل، حيث يمرر الحارس ٢٢ الكرة عالية إلى ٢٥ الذي يردها إليه وينفذ الجري الأمامي المتبوع بالجري الجانبي لينطلق إلى القسم الطولي (ب)، حيث ينفذ تمريرة حائطية مع ٥٠ الذي يكون قد نفذ الجري الأمامي في مسار دائري بالقسم (ج) منطلقا إلى القسم الطولي (ب) ليراوغ الحارس ١ ويخدعه ويهدف في مرماه، يلي ذلك تلقى ٢٥ تمريرة ٦٦ الأرضية (الكرة الثانية) ليهدف في مرمى الحارس ١، بعد ذلك يتجه ٥٠ ليهدف مباشرة بأسرع ما يمكن في مرمى الحارس ١ من تمريرة ٥٥ القصيرة (الكرة الثالثة)، ويلاحظ متابعة كل من ٢٥ و ٥٠ للكرة، ومحاوله الحارس ١ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، يلي ذلك عودة ٢٥ ليتخذ مكانه خلف ٥٦، بينما يتخذ ٥٠ مكانه خلف ٢٦، ليكرر ٥١ و ٢٧ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٢

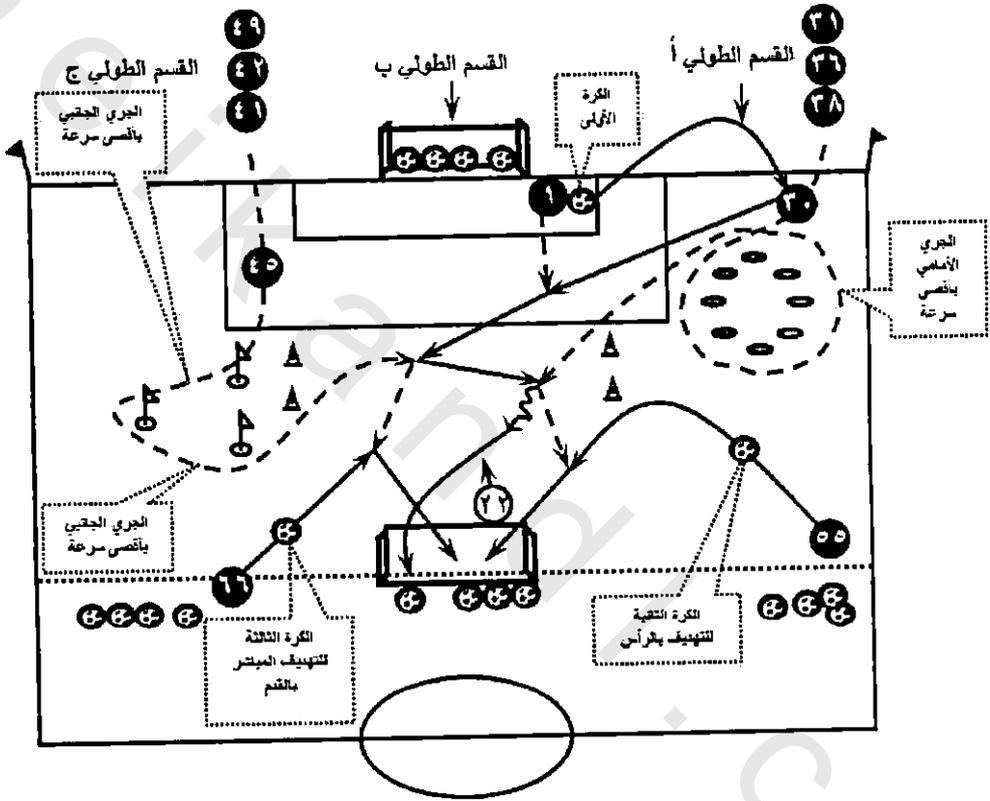
تركيب الجملة:

سرعة رد التمير المرتبط بالجري في مسار دائري - سرعة الجري الجانبي في الاتجاهين يمينًا ويسارًا - سرعة استقبال الكرة والخداع والتهديف - سرعة التهديف المباشر من الكرة العالية والأرضية - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم دائرة من الأبطال البلاستيكية بالقسم الطولي (أ)، بينما ينظم مثلث من الأعمدة البلاستيكية بالقسم الطولي (ج)، كما يتخذ لاعبان ممران للكرات واحدا في منطقة ركن الملعب بينما الآخر خلف خط المرمى، وينظم اللاعبين خلف القسمين الطولين (أ)، (ج)، كما يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بدخول كل من اللاعب ٣٠ إلى القسم الطولي (أ)، اللاعب ٤٥ إلى القسم الطولي (ج)، حيث ينفذ ٣٠ الجري بأسرع ما يمكن في مسار دائري حول الأبطال بعد أن يرد تمريرة الحارس ١ إليه، وينطلق إلى القسم الطولي (ب)، وفي ذات الوقت يكون ٤٥ قد انطلق لينفذ الجري الجانبي يمينًا ويسارًا على مثلث الأبطال، ودخل إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ المتابع للهجمة ليمررها مباشرة إلى ٣٠ الذي يخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، بعد ذلك يتلقى ٤٥ تمريرة أرضية (الكرة الثالثة) من الممرر ٦٦ ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ١، يلي ذلك تلقي ٣٠ التمريرة من (الكرة الثانية) ٥٥ ليهدف في مرمى الحارس ٢٢ بالرأس، ويلاحظ متابعة كل من ٣٠ و ٤٥ للكرة واستخدام الحارس ٢٢ لمهاراته الدفاعية للدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتجه ٣٠ ليتخذ مكانه خلف ٤٩ بينما يتجه ٤٥ ليتخذ مكانه خلف ٣١ ويكرر الأداء بكل من ٣٨ و ٤١.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٤

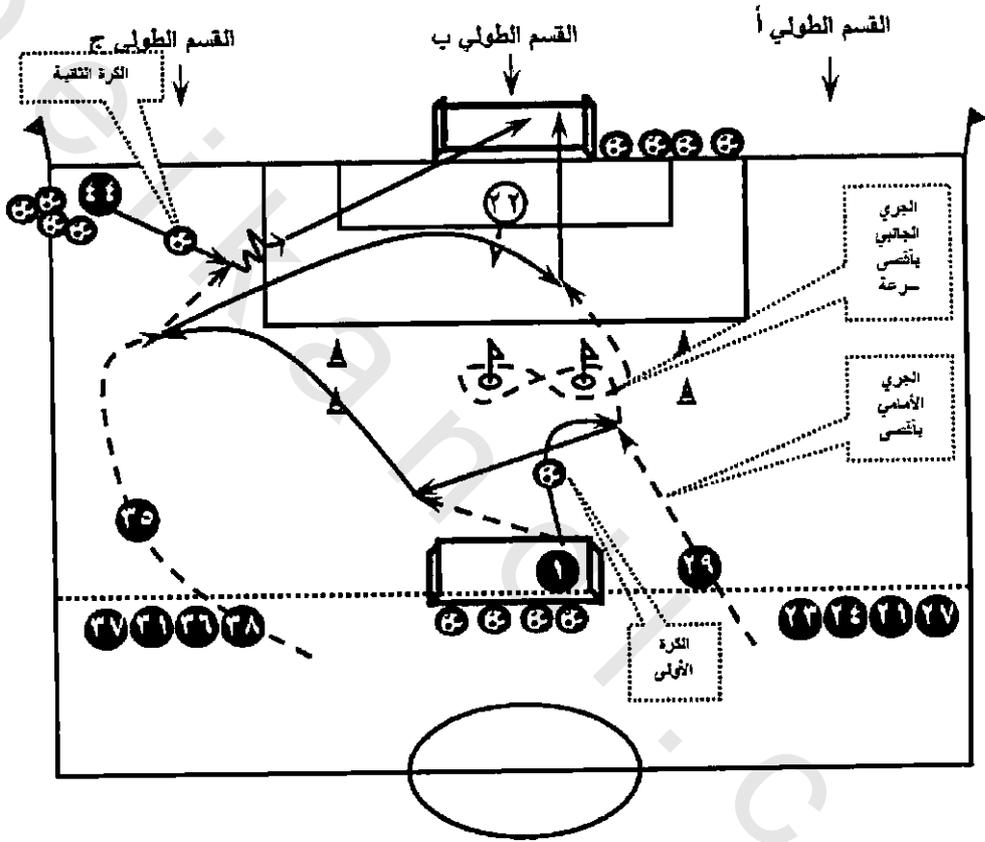
تركيب الجملة:

سرعة الجري الأمامي - سرعة الجري الجانبي المرتبط بالتهديف من الكرات العرضية العالية - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عمودين بلاستيكيين بالقسم الطولي (ب)، يتخذ لاعب ممرر ٤٤ مكانه بركن الملعب، يصطف اللاعبون خلف كل من القسم الطولي (أ)، (ج)، يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٢٩ و ٣٥ في ذات الوقت إلى القسمين (ب)، (ج) على التوالي حيث يمرر الحارس ١ الكرة إلى ٢٩ (الكرة الأولى) الذي يكون قد انطلق بأقصى سرعة ليرد تمريرة الحارس ويجري جريا جانبيا حول الأعمدة البلاستيكية، ويكون في ذات الوقت قد مرر الحارس ١ كرة أمامية مائلة إلى ٣٥ المنطلق بسرعة من الخلف ليسيطر على الكرة يمررها عرضيا إلى ٢٩ ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، بعد ذلك يتلقى ٣٥ تمريرة من ٤٤ (الكرة الثانية) ليسيطر عليها ويخدع الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه ويتابع الكرة كل من ٢٩ و ٣٥ الكرة، ويعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ٢٩ ليتخذ مكانه إلى جوار ٢٧، بينما يعود ٣٥ ليتخذ مكانه إلى جوار ٣٧ ويكرر كل من ٢٣ و ٣٨ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٥

تركيب الجملة:

الجري بأقصى سرعة للخلف - الجري بأقصى سرعة في مسار منحني للجانب - الجري للأمام بأقصى سرعة في مسار دائري - التمرير القصير المباشر - التهديف بعد خداع الحارس خلال الانفراد به - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عدد مناسب من الأبطال البلاستيكية بالقسم الطولي (ب) في تشكيل قوس، بينما ينظم عدد آخر في تشكيل دائري بالقسم ج، تنظم مجموعة من اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، ومجموعة أخرى خلف القسم الطولي (ج)، كما يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب ١١ و ٢٤ في ذات الوقت إلى الملعب لينفذ ١١ الجري الأمامي بأقصى سرعة في مسار منحني حول الأبطال، بينما ينفذ ٢٤ الجري بأقصى سرعة حول الأبطال البلاستيكية في مسار دائري، بعدها يتلقى ١١ تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية (الكرة الأولى) بالقسم الطولي (ب) ليمررها مباشرة إلى ٢٤ الذي يردها إليه مرة أخرى ليهدف مباشرة في مرمى الحارس ١، بعد ذلك يمرر اللاعب ٤٤ (الكرة الثانية) للاعب ١١ ليهدف مباشرة في مرمى الحارس ١، ويراعى أن يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ويعود بعد ذلك ١١ ليتخذ مكانه إلى جوار ٢٠ كما يعود ٢٤ ليتخذ مكانه بجوار ١٥ ليكرر كل من ٢٩ و ١٠ نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٦

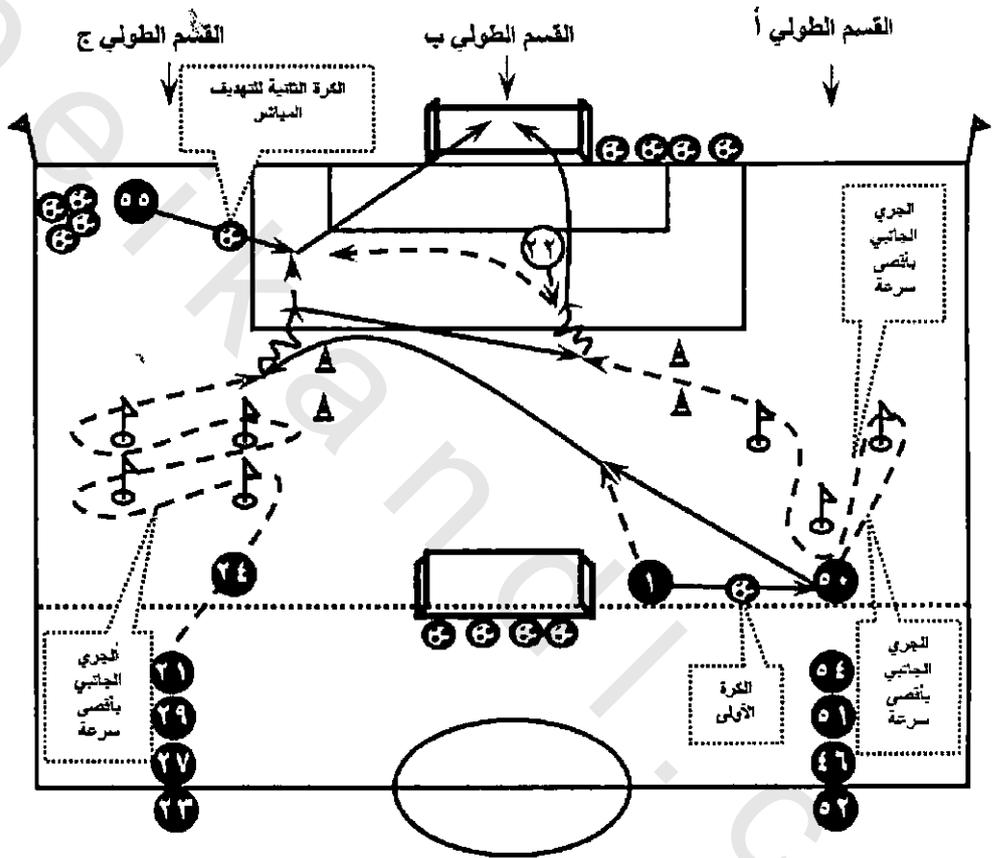
تركيب الجملة:

سرعة الجري الجانبي - سرعة الجري الأمامي - سرعة المراوغة المرتبطة بالتهديف -
ضربة المرمى من حارس - التميرير الأرضي الطويل - متابعة الحارس للهجمة - مهارات
حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم مثلث من الأعمدة
البلاستيكية بالقسم الطولي (أ)، ومربع من الأعمدة بالقسم الطولي ج وقطارين من اللاعبين
خلف كل من القسمين، واللاعب ٥٥ ممرر للكرات في ركن الملعب، في حين يتخذ حارسين
للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٥٠ إلى القسم الطولي (أ) ليرد ضربة المرمى من الحارس ١
وينفذ الجري الجانبي بأقصى سرعة على أضلاع المثلث بعدها ينتقل إلى القسم الطولي (ب)،
في تلك الأثناء يكون الحارس ١ قد تابع الهجمة ليحول الكرة بتمريرة طويلة إلى القسم
الطولي (ج) حيث يكون اللاعب ٢٤ قد انطلق إليه منفذا الجري الجانبي حول مربع
الأعمدة البلاستيكية ليتلقى الكرة ويخدع الحارس ٢٢ ويمرر الكرة عرضية إلى ٥٠ المندفع
من الجانب ليراوغ الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، بعد ذلك يتجه ٢٤ ليتلقى الكرة الثانية من
اللاعب الممرر ٥٥ ليهدف مباشرة بدقة في مرمى الحارس ٢٢ ويتابع كل من ٥٠ و ٢٤ الكرة
في حين يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه، ويكرر الأداء باللاعبين ٥٤ و ٢١ بعد عودة
كل من ٥٠ و ٢٤ إلى خلف قطار كل منهما.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٧

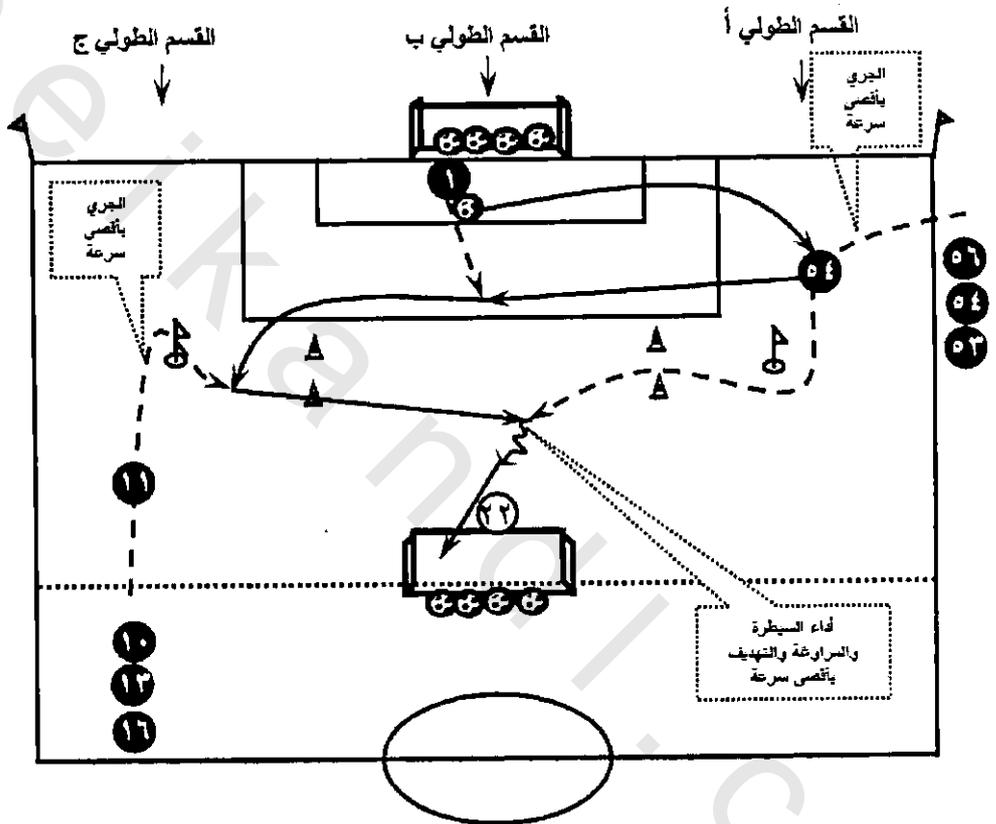
تركيب الجملة:

سرعة الجري - سرعة السيطرة على الكرة والخداع والتهديف - التمير الطويل - متابعة الحارس للهجمة - التهديف الدقيق - المتابعة - مهارات حارس المرمى.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية يوضع عمود بلاستيكي بكل من القسم الطولي (أ)؛ (ج)، كما تنظم مجموعة من اللاعبين في صف بجانب خط التماس، ومجموعة أخرى في قطار خلف القسم الطولي (ج)، كما يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٥٤ إلى القسم الطولي (أ) ليرد تمريرة الحارس ١ إليه مرة أخرى ثم ينفذ الجري بأقصى سرعة منطلقا من القسم (أ) إلى (ب) حول العمود البلاستيكي، وفي ذات الوقت يكون اللاعب ١١ قد انطلق إلى القسم الطولي (ج) بأقصى سرعة ليدور حول العمود ويتلقى تمريرة الحارس ١ المتابع للهجمة ليمررها مباشرة إلى ٥٤ الذي يكون قد وصل إلى القسم (ب) ليراوغ الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه ويتابع اللاعبان الكرة بينما يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه، ويعود ٥٤ إلى جوار ٥٣ كما يعود ١١ إلى خلف ١٦ ويكرر الأداء باللاعبين ٥٦ و ١٠.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٨

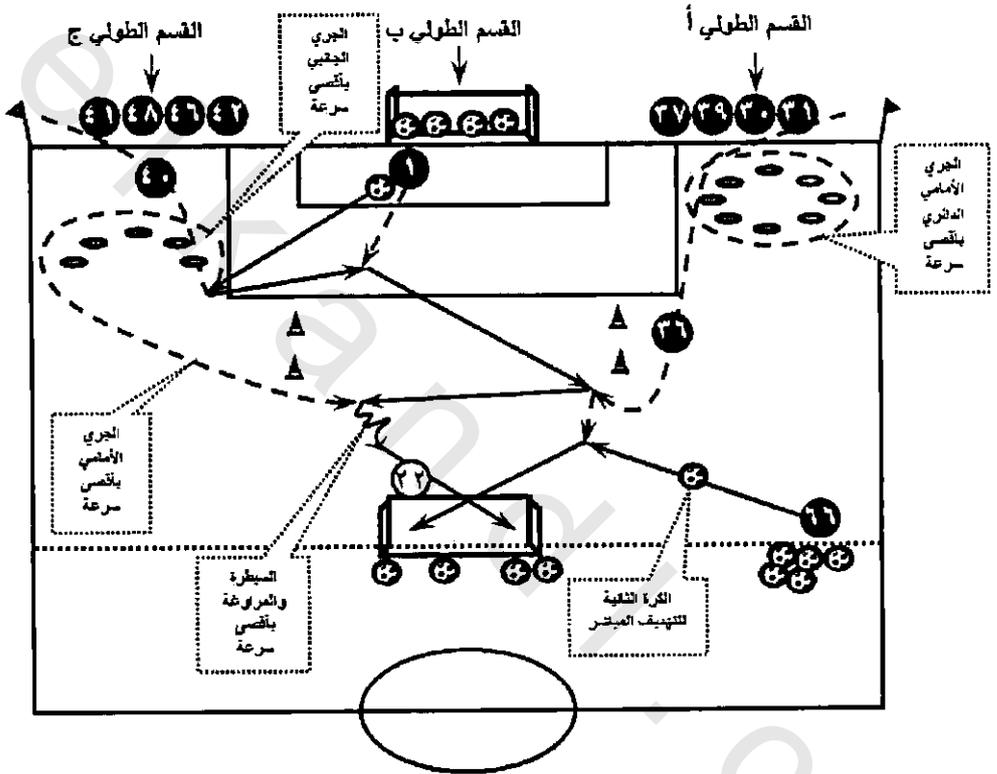
تركيب الجملة:

سرعة الجري الجانبي في مسار منحني - سرعة الجري الأمامي في مسار دائري - سرعة استلام الكرة والتهديف الدقيق - ضربة المرمى من الحارس - التمرير الأرضي المباشر الدقيق - متابعة الحارس للهجمة - خداع الحارس خلال الانفراد به - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عدد من الأطباق في تشكيل دائرة بالقسم (أ)، ينظم عدد آخر من الأطباق في تشكيل منحني بالقسم (ج)، يتخذ لاعب ممرراً للكرات ٦٦ موقعه بركن الملعب، يصطف اللاعبين في صفين خلف كل من القسم (أ)، والقسم (ج)، يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ٣٦ إلى القسم (أ) لينفذ الجري الأمامي بأقصى سرعة بينما ينطلق ٤٠ إلى القسم (ج) لينفذ الجري الجانبي بأقصى سرعة، حيث يتلقى ٤٠ تمريرة قصيرة من الحارس ١ فيردها إليه وينطلق لينفذ الجري الجانبي بأقصى سرعة حول الأطباق، يتابع الحارس ١ الهجمة ليمرر الكرة إلى ٣٦ الذي يكون قد وصل إلى القسم (ب) حيث يمرر مباشرة الكرة إلى ٤٠ الذي يهدف بدقة في مرمى الحارس ٢٢، ثم يتلقى ٣٦ الكرة الثانية من ٦٦ ليهدف بدقة في مرمى الحارس ٢٢، ويراعى متابعة كلا اللاعبين ٣٦ و ٤٠ للكرة، بينما يحاول الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ثم يعود كل من ٣٦ و ٤٠ إلى مكان كل منهما، بينما يكرر الأداء بكل من ٣٧ و ٤١.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٥٩

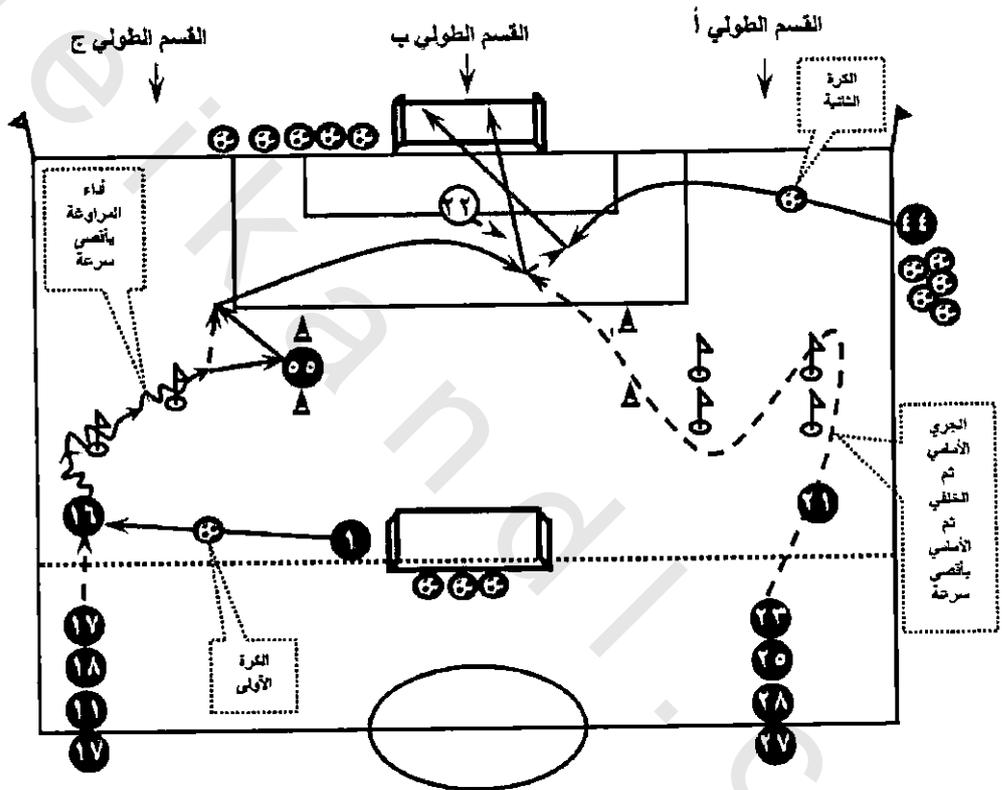
تركيب الجملة:

سرعة ربط الجري الأمامي بالخلفي بالأمامي - سرعة تكرار المراوغة المرتبط بالتمرير القصير - ضربة المرمى من حارس - التمرير الأرضي متوسط الطول - رمية التماس - التهديد الدقيق - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم مربع من الأعمدة البلاستيكية بالقسم الطولي (أ)، ينظم اللاعبين خلف القسمين الطولين (أ)، (ج)، يتخذ اللاعب ٤٤ مكانه كمرر للكرات خارج التماس، كما يتخذ ٥٥ مكانه بين القسمين (ب)، (ج)، وأيضاً يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحداً بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ١٦ إلى القسم الطولي (ج) حيث يتلقى ضربة المرمى من الحارس ١ ليسيطر على الكرة وينفذ المراوغة على العمود الأول ثم على العمود الثاني بأقصى سرعة ليتبادل التمرير مع ٥٥ ويمرر عرضية عالية إلى ٢١ الذي يكون قد انطلق إلى القسم الطولي (أ) لينفذ الجري الأمامي يليه الجري الخلفي ثم الأمامي بأقصى سرعة، حيث يهدف ٢١ في مرمى الحارس ٢٢ بالرأس بدقة، يستدير ٢١ ليتلقى رمية تماس من اللاعب ٤٤ ليهدف منها بدقة في مرمى الحارس ٢٢، يتابع ٢١ و١٦ الكرة، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ويعود إلى صفيهما، بينما يكرر الأداء بكل من ٢٣ و١٧.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٠

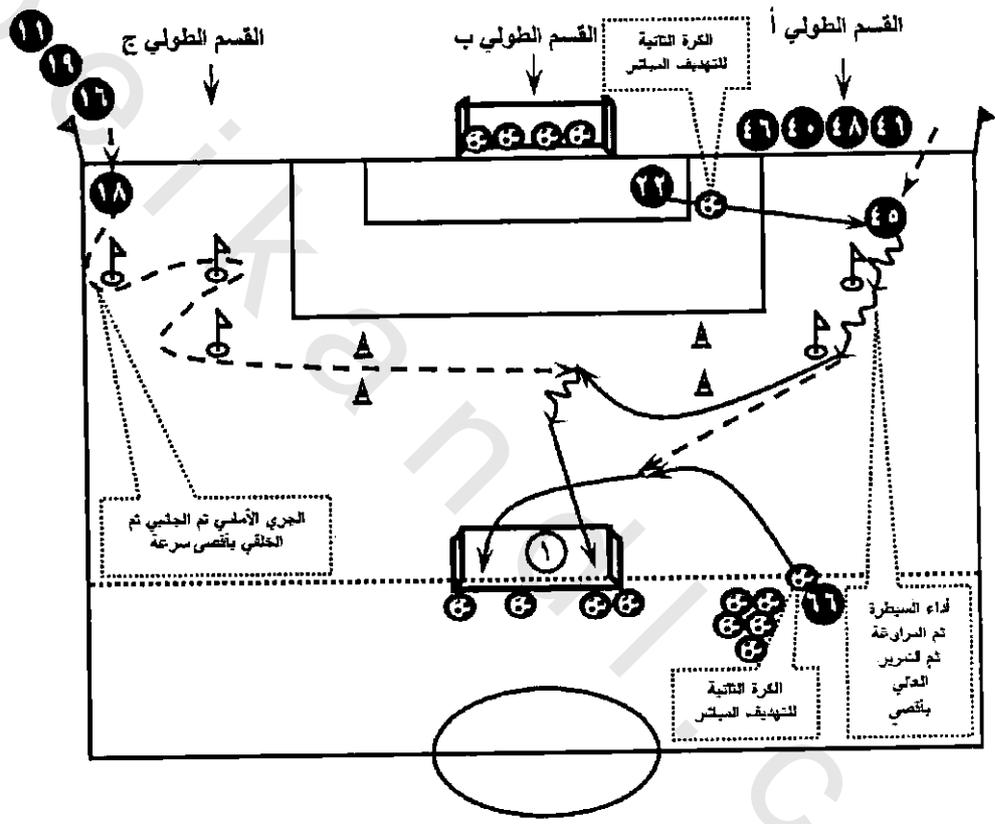
تركيب الجملة:

ضربة المرمى من الحارس - سرعة ربط كل من السيطرة والدوران والمراوغة والتمرير العالي معا - ربط سرعة تنفيذ الجري الأمامي والجانبى والخلفى معا - سرعة المراوغة - التهديد الدقيق بالرأس خلال الاقتراب الجانبى من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عمودين بالقسم الطولي (أ)، كما ينظم ٣ أعمدة بالقسم الطولي (ج)، ينظم صف من اللاعبين خلف القسم (أ)، كما ينظم قطار من اللاعبين في ركن الملعب، إضافة إلى حارسين، واللاعب ٦٦ ممرر للكرات بركن الملعب، وحارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب ٤٥ إلى القسم الطولي (أ) من خلفه فيتلقى ضربة المرمى الأرضية من الحارس ١ متوسطة الطول فينفذ المراوغة مرتين بأقصى سرعة على الأعمدة البلاستيكية ويمرر عرضية إلى ١٨ الذي يكون قد انطلق بأقصى سرعة للجري الأمامي ثم الجانبى ثم الخلفى بأقصى سرعة حول الأعمدة البلاستيكية ليسيطر ١٨ على الكرة مع الدوران ويخدع الحارس ١ ويهدف في مرماه بدقة، يتلقى ٤٥ الكرة الثانية من اللاعب ٦٦ الممرر للكرات ليهدف منها ٤٥ بدقة بالرأس في مرمى الحارس ١، يتابع كل من ٢٣ و ١٨ الكرة ويعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ويعود ٤٥ و ١٨ ليكرر اللاعبان ٤١ و ١٦ نفس الأداء.



جملة رشاقة مركبة مع المهارات رقم ٦١

تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة والتمرير والجري بالكرة وتنفيذ كرة عرضية - سرعة ربط الجري الأمامي بالجانبى بالأمامي - دقة التهديد بالرأس من الكرة مع خداع الحارس خلال الانفراد به - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم اللاعب الممرر للكرة الثانية ٦٦ في ركن الملعب، اللاعب المساند ٥٥ على حدود القسمين (أ)، (ب)، ينظم عمودان بلاستيكيان بالقسم الطولي (ب)، ينظم اللاعبين خلف القسمين الطولين (أ)، (ج) في حين يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بكل من ٥٠ إلى القسم الطولي (أ)، في ذات الوقت ينطلق ١٦ إلى القسم الطولي (ب)، حيث ينفذ ٥٠ السيطرة على الكرة العالية المرسله إليه من الحارس ٢٢ بأقصى سرعة ويمررها للاعب المساند ٥٥ الذي يردها إليه مباشرة فيجرب بها ٥٠ وينفذ تمريرة عرضية عالية إلى ١٦ الذي يكون قد أنهى الجري الأمامي ثم الجانبى ثم الأمامي بأقصى سرعة بالقسم (ب) ليهدف مباشرة في مرمى الحارس ١، بعد ذلك ينطلق ١٦ في اتجاه الكرة التي ممررها إليه ٦٦ عرضية ليهدف بالرأس، يتابع كل من ٥٠ و١٦ الكرة، ويعمل الحارس ١ على إنقاذ مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ويعود ٥٠ و١٦ إلى مكانيهما بينما يكرر ٥٤ و١٦ نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٢

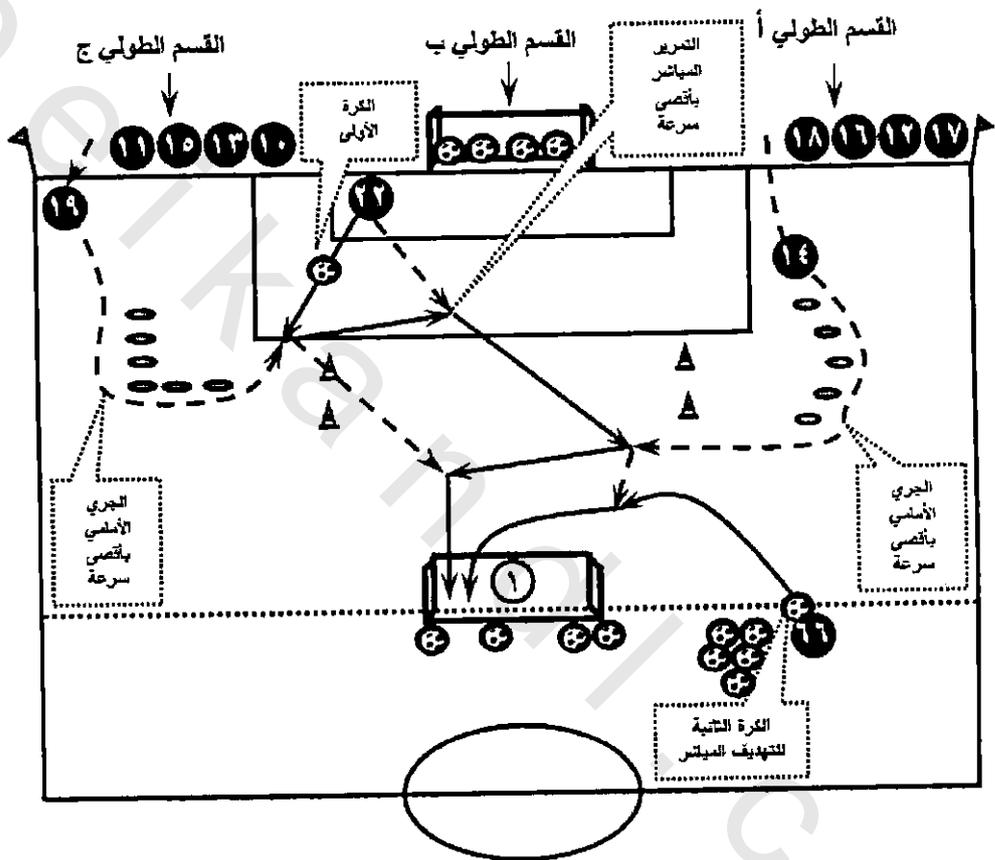
تركيب الجملة:

سرعة الجري الأمامي في مسار منحنى - سرعة الجري الأمامي - ضربة المرمى من حارس - سرعة التميرير الأرضي المباشر - متابعة الحارس للهجمة - التهديد الدقيق المباشر الأرضي وخذاع الحارس خلال الانفراد به - التهديد الدقيق بالرأس - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عدة أطباق بكل من القسم الطولي (أ)، (ج) عدد من الأطباق البلاستيكية، يتخذ اللاعب ٦٦ الممرر للكرات مكانه خلف خط المرمى، كما ينظم صفيين من اللاعبين خلف القسمين الطولين (أ)، (ج)، يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ١٤ إلى القسم الطولي (أ) لينفذ الجري الأمامي في مسار منحنى بأقصى سرعة حول الأطباق، بينما ينطلق بذات الوقت ١٩ إلى القسم الطولي (ج) لينفذ الجري الأمامي بأقصى سرعة حول الأطباق ثم يرد ضربة المرمى من الحارس ٢٢ إليه، فيمرر الحارس ٢٢ الكرة مباشرة إلى ١٤ الذي يكون قد دخل إلى القسم (ب) ليمررها ١٤ مباشرة إلى ١٩ الذي يهدف بدقة في مرمى الحارس ١، بعد ذلك يتجه ١٤ ليتلقى الكرة الثانية من اللاعب الممرر ٦٦ ليهدف منها بدقة بالرأس في مرمى الحارس ١، يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية ويعود ١٤ و١٩ لمكانيهما، بينما يكرر الأداء باللعبين ١١ و١٨.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٣

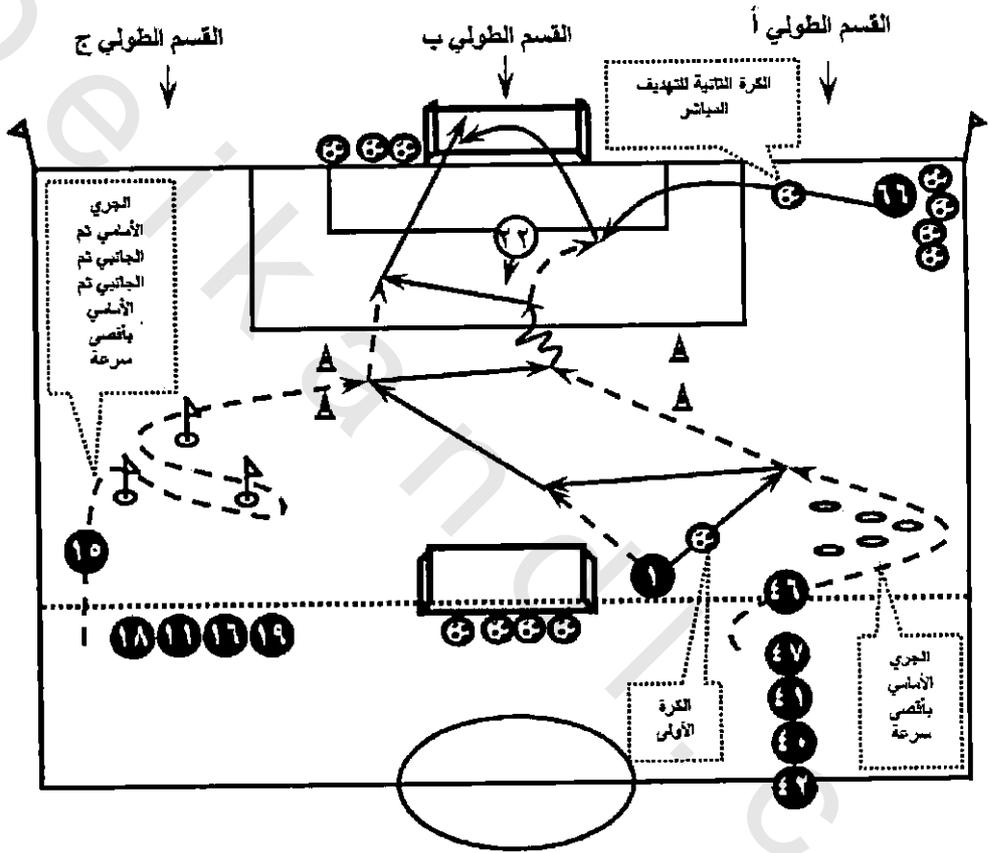
تركيب الجملة:

سرعة التحول من الجري الأمامي إلى الجانبي العكسي إلى الأمامي - سرعة تنفيذ
المراوغة والتهديف - سرعة التميرير القصير المباشر - ضربة المرمى - مهارات حارس
المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عدد من الأطباق
البلاستيكية بالقسم الطولي (أ)، كما ينظم مثلث من الأعمدة البلاستيكية بالقسم الطولي
(ج)، يتخذ لاعب ممرر للكرة الثانية مكانه بركن الملعب، ينظم قطار من اللاعبين خلف
القسم (أ)، ينظم صف من اللاعبين خلف القسم (ج)، يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما
واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤٦ إلى القسم (أ)، و١٥ إلى القسم (ج) حيث ينفذ ٤٦ الجري
الأمامي حول الأطباق ويتلقى ضربة المرمى من الحارس ١ فيردها إليه مباشرة وينتقل إلى
القسم (ب) حيث يكون ١٥ قد انطلق بالقسم (ج) وقام بتنفيذ الجري الأمامي ثم الجانبي
ثم الجانبي ثم الأمامي بأقصى سرعة وانطلق إلى القسم الطولي (ب) ليمرر الكرة التي تلقاها
من الحارس ١ إلى ٤٦ الذي ينفذ خداع للحارس ٢٢ ويمرر إلى ١٥ الذي يهدف في مرمى
الحارس ٢٢، بعد ذلك يتلقى ٤٦ تمريرة ٦٦ (الكرة الثانية) ليهدف منها بالرأس بدقة في مرمى
الحارس ٢٢، ويعود كل من ٤٦ و١٥ إلى مكانه ليكرر الأداء باللacيين ٤٧ و١٨.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٤

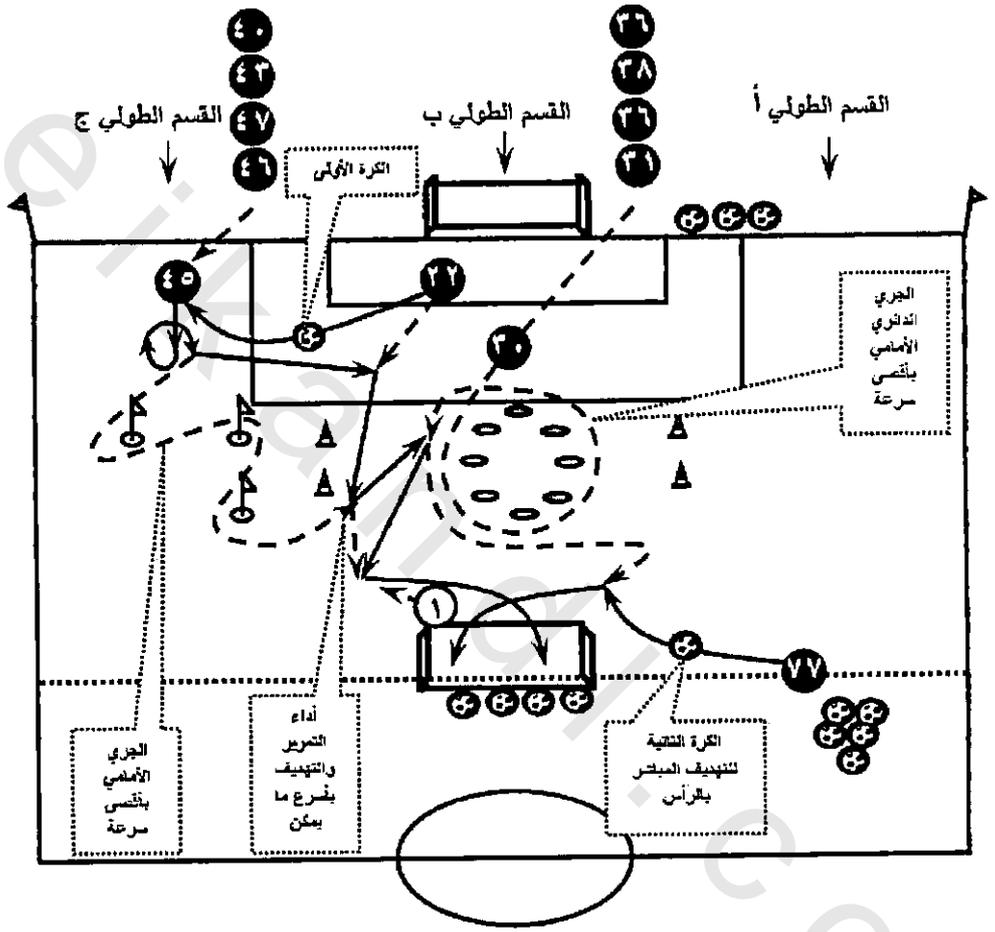
تركيب الجملة:

سرعة استلام الكرة والدوران بها حول الذات - الجري الأمامي في مسار دائري بأقصى سرعة الجري الأمامي والانحراف لاستكمالها بأقصى سرعة - سرعة التمرير المباشر القصير - التهديد الدقيق خلال الانفراد بالحارس - التهديد الدقيق بالرأس - ضربة المرمى من حارس - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم مجموعة من الأطباق البلاستيكية في تشكيل دائرة بالقسم (ب)، كما ينظم ثلاث أعمدة بلاستيكية بالقسم (ج)، وممرر للكرة الثانية في ركن الملعب، كما ينظم اللاعبين خلف القسمين الطولين (أ)، (ج) حيث يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤٥ إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى ضربة المرمى العالية من الحارس ٢٢ لسيطر عليها وينفذ الدوران حول الذات بالكرة ويردها للحارس ٢٢ المتابع للهجمة، وينطلق ليجري جريا أماميا حول الأعمدة البلاستيكية بأقصى سرعة ليتلقى تمريرة قصيرة من ٣٠ الذي يكون قد انطلق بأقصى سرعة له من خلف القسم الطولي (ب) لينفذ جري أمامي دائري حول الأطباق البلاستيكية ليرد الكرة خلال دورانه بسرعة إلى ٤٥ الذي يهدف في مرمى الحارس ١ ليستكمل ٣٠ جريه الدائري ويتلقى الكرة الثانية من اللاعب الممرر ٧٧ ليهدف منها بالرأس بسرعة وبدقة في مرمى الحارس ١، ويلاحظ متابعة الكرة بعد كل محاولة تهديد ويعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، في حين يعود كل من ٣٠ و ٤٥ إلى خلف قطاره، ويكرر الأداء باللعبين ٣١ و ٤٦.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٥

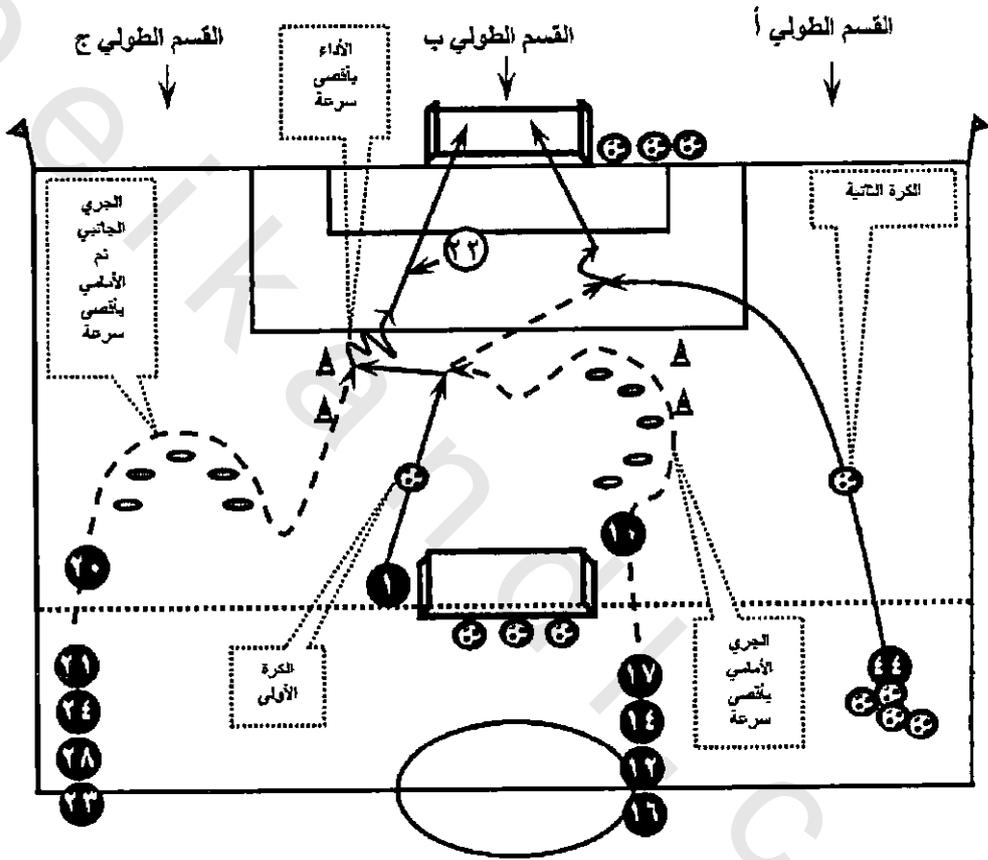
تركيب الجملة:

سرعة الجري الجانبي في مسار منحنى - سرعة الجري الأمامي في مسار منحنى - سرعة المراوغة والتهديف - سرعة السيطرة على الكرة العالية الخلفية العالية والتهديف - ضربة المرمى من حارس - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربيع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم أطباق بلاستيكية بكل من القسم (ب)، والقسم (ج)، ويتخذ اللاعب ٤٤ مكانه خلف ركن الملعب كمرمر للكرة الثانية، وينظم اللاعبين خلف القسمين الطولين (أ)، (ج)، كما يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ١٠، و ٢٠ كل بالقسم الموضح حيث يمرر الحارس ١ ضربة المرمى للاعب ١٠ بعد تنفيذه للجري الأمامي المنحني بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية ليمرر مباشرة الكرة إلى ٢٠ الذي يكون قد انطلق بأقصى سرعة بالقسم (ج) لينفذ الجري الجانبي المنحني بأقصى سرعة الذي يراوغ الحارس ٢٢ ويخدعه ويهدف في مرماه، بعد ذلك يتجه ١٠ إلى مسار الكرة التي مررها ٤٤ عالية خلفية ليسيتر عليها ويهدف منها في مرمى الحارس ٢٢، ويلاحظ متابعة كل من ٢٠ و ١٠ للكرة، كما يلاحظ أن الحارس ٢٢ يعمل على استخدام مهاراته الدفاعية في الدفاع عن مرماه، ويعود بعد الأداء ١٠ و ٢٠ إلى خلف قطار كل منهما ويكرر الأداء بكل من اللاعب ١٧ و ٢١.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٦

تركيب الجملة:

سرعة الجري الجانبي يسارا ويمينا - سرعة أداء التميرير المباشر - رمية التماس - السيطرة على الكرة والدوران من رمية التماس - الخداع والتهديف خلال الانفراد بحارس المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم مثلث من الأعمدة البلاستيكية بكل من القسم الطولي (أ)، (ب)، ينظم اللاعبين خلف القسمين الطولين (أ)، (ج)، كما يتخذ اللاعب ٥٥ الممرر للكرة الثانية من رمية تماس مكانه خارج خط التماس، ويتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ٣٥ و ٥٤ في نفس الوقت إلى القسم (أ)، القسم (ج) حيث ينفذ كل من ٣٥، ٥٤ الجري الجانبي يمينا ويسارا بجانب الأعمدة، ويمرر بعد ذلك الحارس ٢٢ الكرة إلى ٣٥ ليجرى بها ويمررها إلى ٥٤ ليردها إليه مباشرة، فيخدع الحارس ١ ويمرر إلى ٥٤ الذي يهدف بدقة في مرمى الحارس ١ خلال الانفراد به، يتلقى بعد ذلك ٣٥ رمية التماس من ٥٥ ليسيطر عليها مع الاستدارة لمواجهة مرمى الحارس ١ ليهدف فيه، ويتابع كلا اللاعبين الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه، ويعود ٥٤ ليتخذ مكانه إلى جوار ٥٨، بينما يعود ٣٥ ليتخذ مكانه إلى جوار ٣١، ويكرر الأداء بكل من ٣٤ و ٥١.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٧

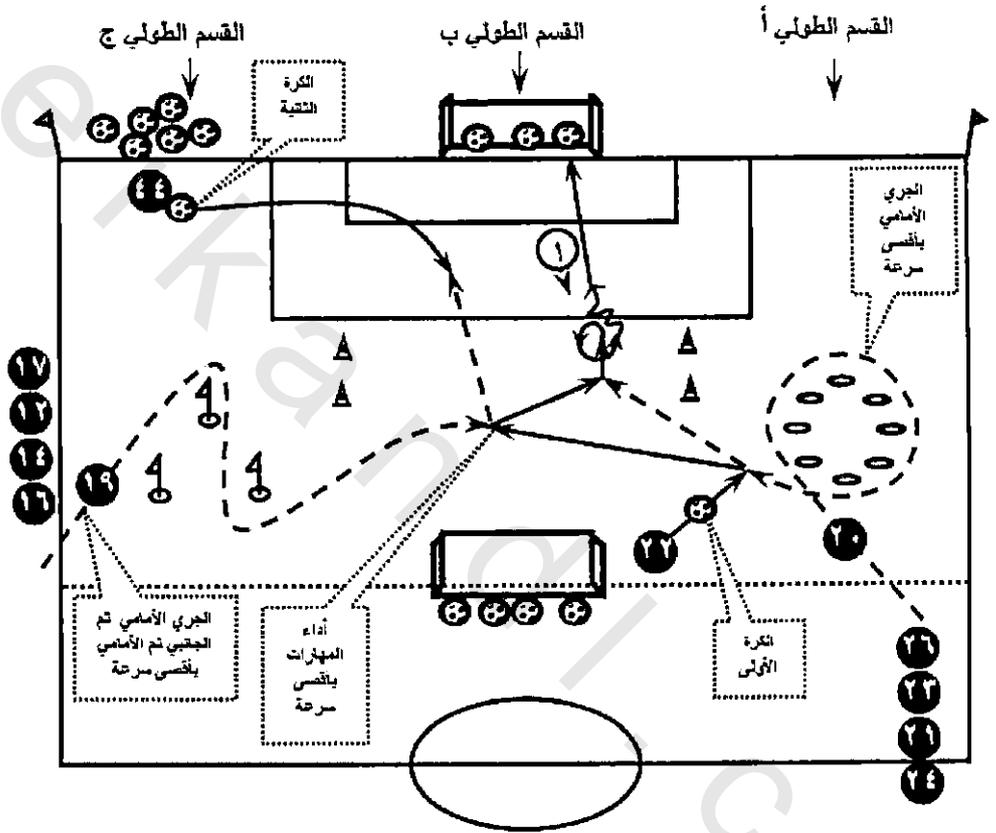
تركيب الجملة:

السرعة من خلال ربط الجري الأمامي بالجانبى بالأمامى بأقصى في مسار متعرج -
سرعة الجري الأمامى في مسار دائري - ضربة المرمى من حارس - التمير الأرضى القصير
المباشر - سرعة الدوران بالكرة حول الذات والتهديف بعد الانفراد وخداع الحارس -
التهديف بالرأس - ضربة المرمى من الحارس - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس
المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية تنظم مجموعة من الأطباق
البلاستيكية بالقسم الطولي (أ)، مثلث من الأعمدة البلاستيكية بالقسم الطولي (ج)، قطار
من اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، وصف من اللاعبين بجانب القسم الطولي (ج) خارج
الملعب، اللاعب ٤٤ في ركن الملعب كمرر للكرة الثانية، حارسين للمرمى مكانيهما واحدا
بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب كل من اللاعب ٢٠ إلى القسم (أ)، واللاعب ١٩ إلى القسم (ج)،
حيث ينفذ ٢٠ الجري بأقصى سرعة حول الأطباق في مسار دائري ليرد ضربة المرمى
للحارس ٢٢ إلى زميله ١٩ الذي يكون قد دخل إلى القسم الطولي (ج)، حيث يكون قد نفذ
الجري الأمامى ثم الجانبى ثم الأمامى ودخل إلى القسم الطولي (ب) ليرد التمير إلى ٢٠
الذي يسيطر على الكرة ويدور بها حول نفسه ويخدع الحارس ١ بعد الانفراد به ويهدف
في مرماه، بينما يتجه ١٩ إلى داخل منطقة الجزاء ليتلقى التميرة العرضية (الكرة الثانية)
من اللاعب ٤٤ ليهدف منها بالرأس مباشرة في مرمى الحارس ١، مع مراعاة متابعة الكرة من
جانب كل من ١٩ و ٢٠ ومحاولة الحارس ١ الدفاع عن مرماه، بعد ذلك يعود ٢٠ و ١٩ ليوقف
كل منهما خلف القطار الآخر، بينما يكرر ٢٦ و ١٦ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٨

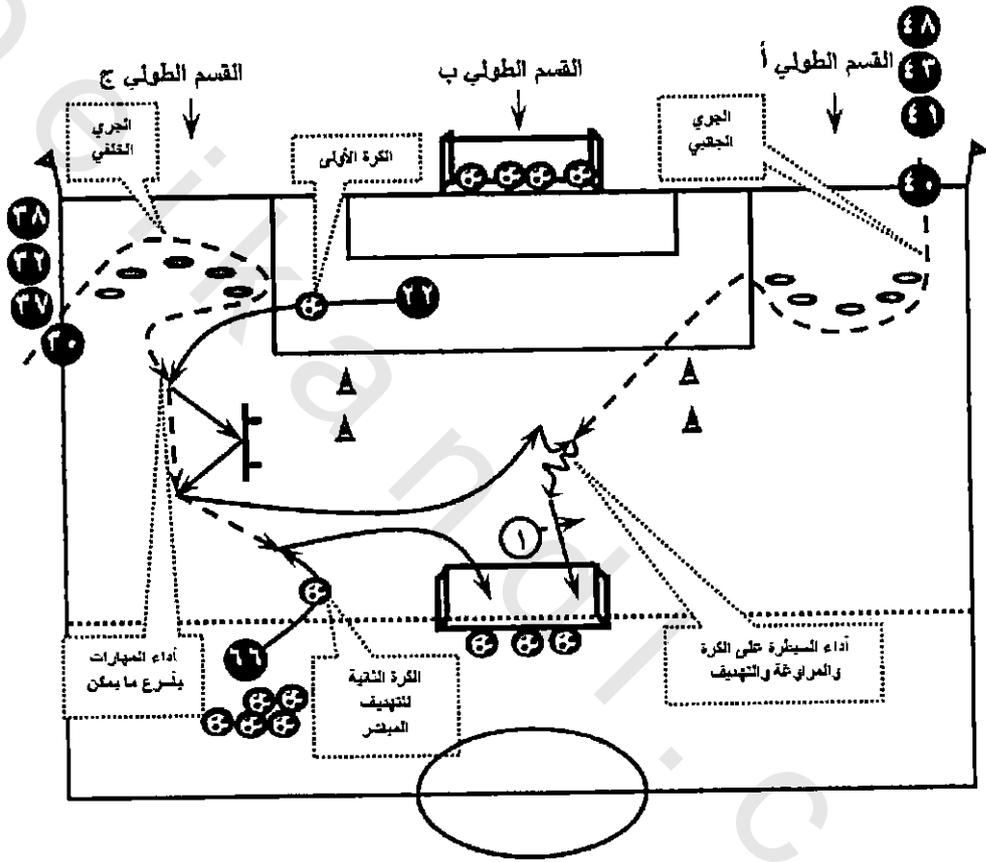
تركيب الجملة:

سرعة ربط أداء السيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف بدقة - سرعة الجري الخلفي في مسار منحني - سرعة الجري الجانبي في مسار منحني - سرعة التمرير القصير - التهديف الدقيق بالرأس - ضربة المرمى من حارس - التمرير الأرضي متوسط الطول - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عدد مناسب من الأطباق البلاستيكية في تشكيل منحني بكل من القسم الطولي (أ)، (ج)، كما ينظم حائط صد بالقسم (ج)، اللاعب ٦٦ ممرر للكرة الثانية خلف خط المرمى، وينظم اللاعبين في قطار خلف القسم (أ)، صف من اللاعبين بجانب القسم (ج)، يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب ٣٠ إلى القسم الطولي (ج)، و٤٠ إلى القسم الطولي (أ) في ذات الوقت حيث ينفذ ٣٠ الجري الخلفي في مسار منحني بعدها يتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية ليردها مباشرة إلى حائط الصد ويتلقاها ليمررها عرضية إلى ٤٠ الذي يكون قد انتهى من الجري الجانبي في مسار منحني حول الأطباق ليسيطر على الكرة ويراوغ الحارس ١ خلال الانفراد به ويهدف في مرماه بدقة، بعد ذلك يتلقى ٣٠ تمريرة ٦٦ (الكرة الثانية) العالية القصيرة ليهدف منه بالرأس بدقة في مرمى الحارس، على أن يتابع كل من ٣٠ و٤٠ الكرة، بينما يعمل الحارس ١ على استخدام مهاراته الدفاعية الدفاع عن مرماه، يعود ٤٠ ليتخذ مكانه خلف ٤٨، ويعود ٣٠ ليتخذ مكانه بجانب ٣٨، يكرر كل من ٤١ و٣٧ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٦٩

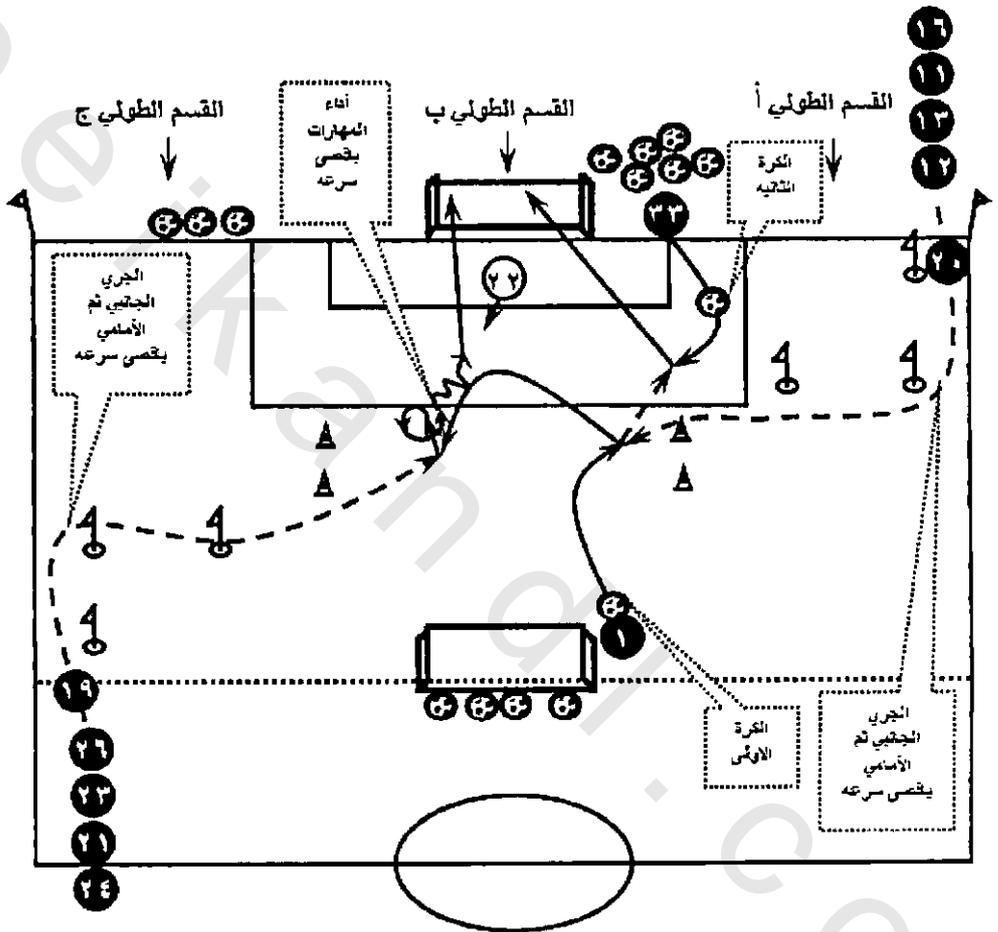
تركيب الجملة:

سرعة الجري الجانبي الأمامي الخلفي الأمامي - سرعة أداء المهارات التميرير الأرضي -
سرعة خداع الحارس والتهديف في مرماه خلال الانفراد به - دقة التهديف بالرأس - مهارات
حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم مثلث من الأعمدة
البلاستيكية بكل من القسم (أ)، (ج)، يتخذ اللاعب ٣٣ الممرر للكرة الثانية موقعه إلى
جانب مرمى الحارس ٢٢، ينظم اللاعبين في قطارين واحدا خلف القسم (أ)، وآخر خلف
القسم (ج)، يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من اللاعب ٢٠ و ١٩ في نفس الوقت من الجهتين لينفذ ٢٠
الجري الجانبي ثم الأمامي بأقصى سرعة لينتقل إلى القسم (ب) حيث يتلقى تمريرة الحارس ١
العالية ليردها إلى ١٩ الذي يكون قد انطلق إلى القسم (ج) لينفذ الجري الجانبي ثم الأمامي
بأقصى سرعة ثم يسيطر على الكرة ويدور بها دورة حول نفسه ويخدع الحارس ٢٢ بأسرع ما
يمكنه ويهدف في مرماه، يتجه بعد ذلك ٢٠ إلى الكرة الثانية التي مررها إليه اللاعب الممرر
٣٣ عالية ليهدف بدقة في مرمى الحارس ٢٢ بالرأس، يتابع كلا اللاعبين للكرة، ويعمل
الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، يتجه بعد ذلك ٢٠ ليتخذ
مكانه خلف ٢٤ و ١٩ ليتخذ مكانه خلف ١٦، ويكرر كل من ١٢ و ٢٦ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧٠

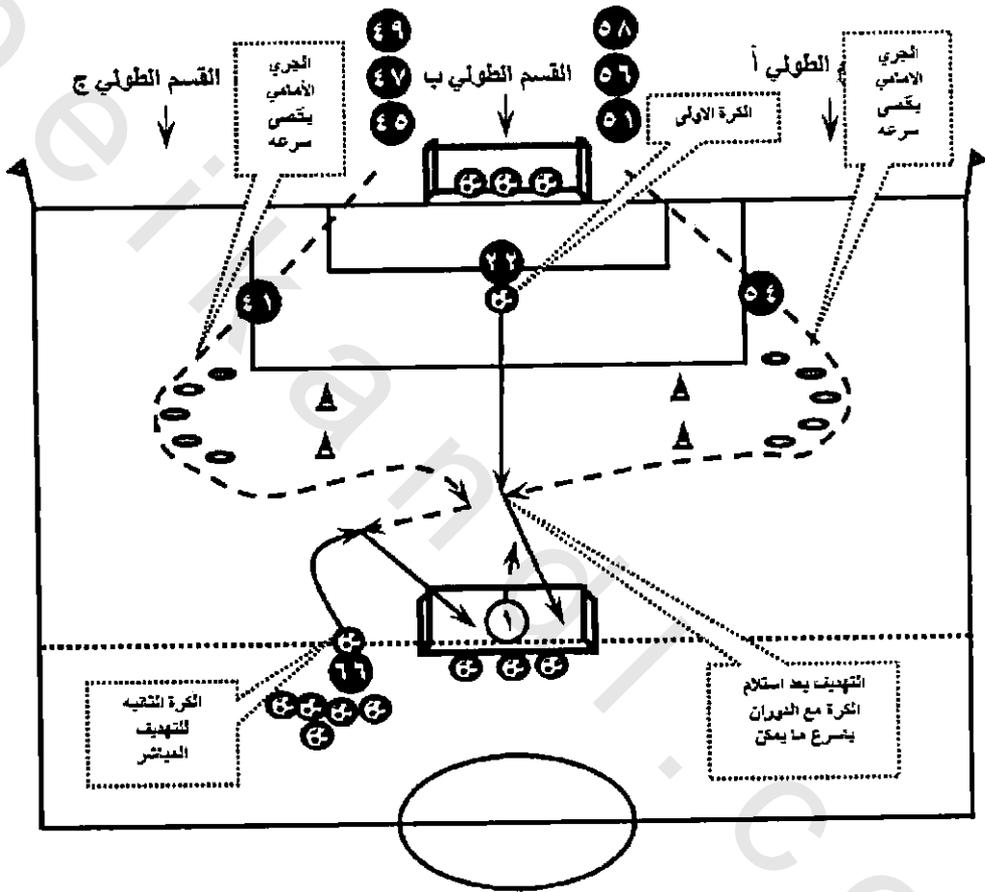
تركيب الجملة:

- سرعة الجري الأمامي في مسار منحنى - سرعة التهديف بعد استلام الكرة مع الدوران -
- ضربة المرمى من حارس - التميرير الأرضي متوسط الطول - التهديف المباشر بالرأس -
- مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عدد مناسب من الأطباق البلاستيكية بكل من القسم الطولي (أ)، (ج) في تشكيل قوس، كما يتخذ لاعب ممر ٦٦ مكانه بجانب مرمى الحارس ١ وخارج الملعب، وينظم قطارين من اللاعبين خلف القسم الطولي (ب)، كما يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ٥٤ و ٤١ إلى كل من القسم الطولي (أ)، (ج) لينفذ كل منهما الجري الأمامي بأقصى سرعة حول الأطباق البلاستيكية في مسار قوس في تنافس بينهما على الحصول على الكرة التي يمررها الحارس ٢٢ إلى منتصف القسم (ب)، على أن يحاول كل منهما الوصول إليها أولا ليهدف في مرمى الحارس ١، بينما يتجه اللاعب الذي لم يتمكن من الوصول إلى الكرة الأولى إلى الكرة التي يمررها اللاعب ٦٦ عالية (الكرة الثانية) ليهدف منها بالرأس بأسرع مع يكون في مرمى الحارس ١ أيضا، يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، بينما يعود ٥٤ ليقف خلف ٤٩ و ٤١ خلف ٥٨ ليكرر كل من ٥١ و ٤٥ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧١

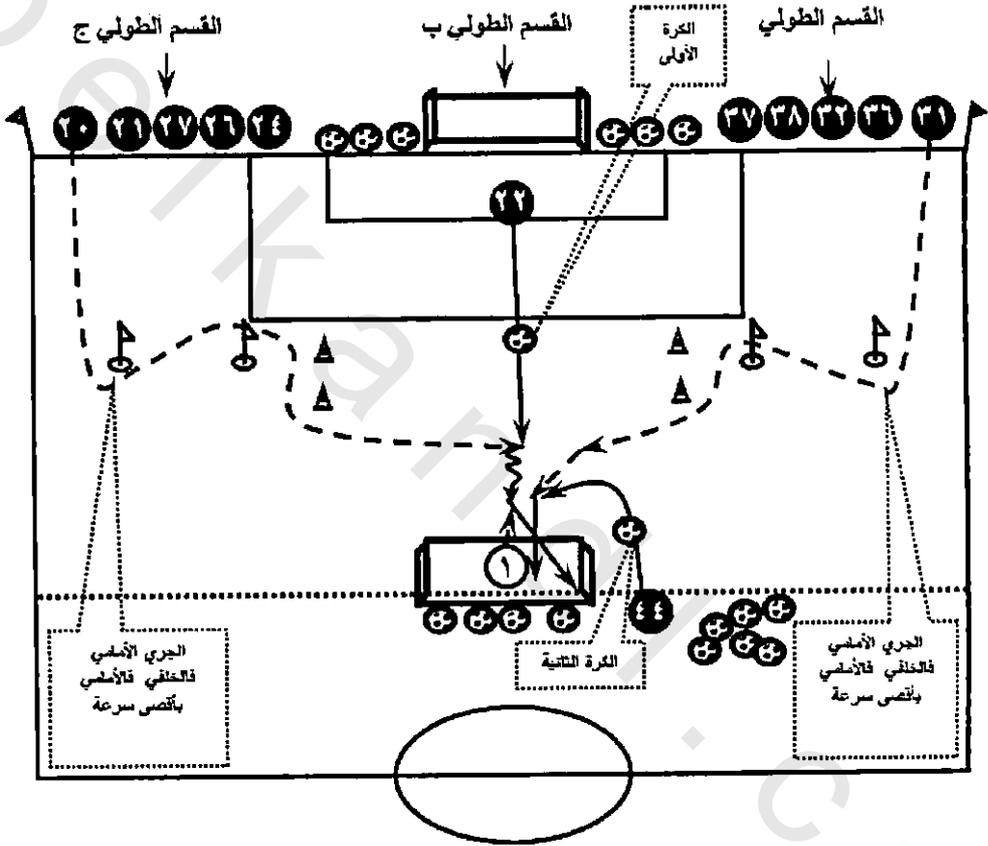
تركيب الجملة:

سرعة الجري الأمامي فالخلفي فالأمامي بعد السيطرة على الكرة وخداع الحارس -
سرعة التهديد المباشر بالرأس - ضربة المرمى الأرضية من الحارس - مهارات حارس
الرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم عمودين بكل من القسم
الطولي (أ)، (ج)، ويتخذ لاعب ممر ٤٤ مكانه بجانب مرمى الحارس ١ خارج الملعب،
ينظم صفيين من اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، والقسم الطولي (ج)، يتخذ حارسين
للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ٢٠ و ٣١ في سباق لتنفيذ الجري الأمامي فالخلفي فالأمامي
بأقصى سرعة بهدف الوصول لتمريرة الحارس ٢٢ ليخدع الحارس ١ بالكرة بهدف في مرماه
بأسرع ما يكون، بينما يتلقى اللاعب الآخر تمريرة اللاعب ٤٤ ليهدف منها بالرأس بدقة في
رمى الحارس ١، يعمل اللاعبين على متابعة الكرة، ويعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه
مستخدما مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٣١ ليتخذ مكانه إلى جوار ٢٤، بينما يتجه ٢٠
ليتخذ مكانه إلى جوار ٣٧، ويكرر كل من ٣٦ و ٢١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧٢

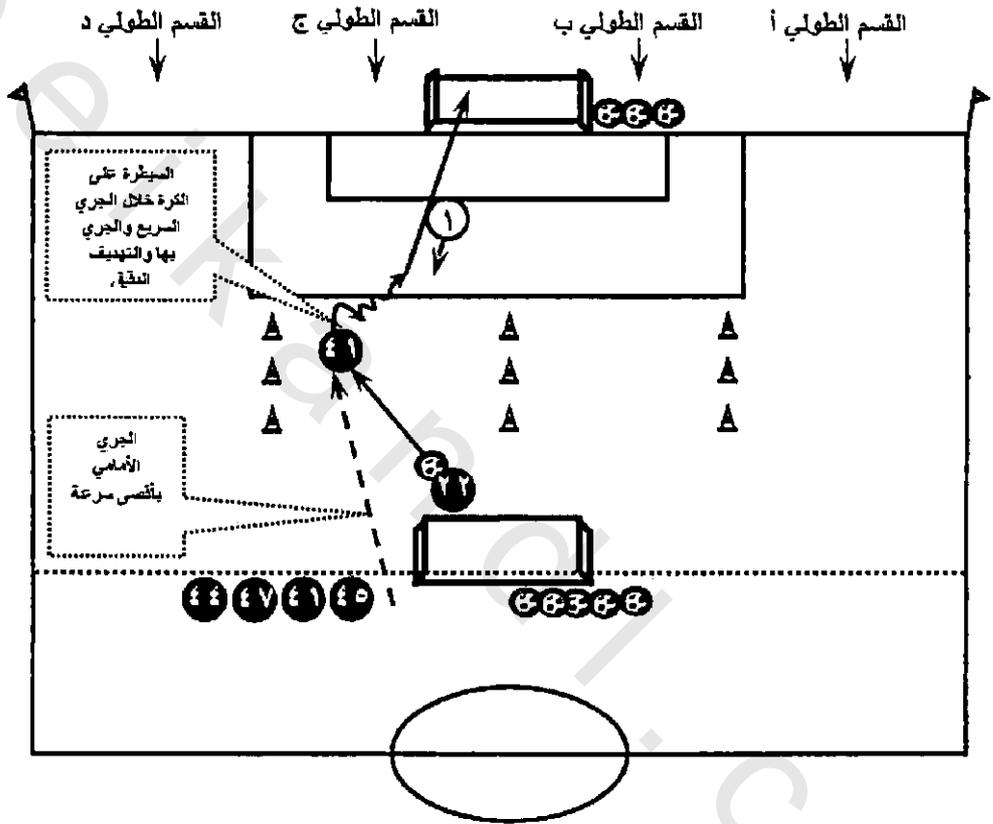
تركيب الجملة:

سرعة الجري للأمام - سرعة السيطرة على الكرة والجري بها والتهديف الدقيق - ضربة المرمى الأرضية من الحارس - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين بين القسمين (ج)، (د)، كما يتخذ حارسين للمرمى مكانيهما واحدا بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق اللاعب ٤١ ليتلقى ضربة مرمى من الحارس ٢٢ ليسيطر على الكرة خلال جريه السريع ويجري بها خطوات قصيرة ويخدع الحارس ١ ويهدف بدقة في مرماه ويتابع الكرة، في حين يحاول الحارس ١ الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ٤١ ليتخذ مكانه إلى جوار ٤٤، على أن يكرر ٤٥ الأداء.



٧٣ - لعبة سرعة مركبة مع المهارات رقم

تركيب اللعبة:

سرعة رد التمريرة العالية من الحارس إليه - سرعة الانطلاق للتهديف من رمية تماس -
ضربة المرمى العالية من الحارس - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف اللعبة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين خارج
خط التماس، ويتمركز اللاعب ٥٥ كرامي لرمية التماس، حارس بكل مرمى من المرميين،
كما بالشكل.

تبدأ اللعبة بان دفاع اللاعب ١١ إلى القسم الطولي (أ) ليرد ضربة المرمى من الحارس
١ بأسرع ما يمكن وينطلق إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى التمريرة من الحارس ١ الذي
يكون قد تابع الهجمة ليهدف بدقة في مرمى الحارس ٢٢، بعد ذلك يتحول ١١ إلى الجري
لاتجاه رمية التماس (الكرة الثانية) الذي يرسلها له ٥٥ ليهدف منها بسرعة في مرمى الحارس
٢٢ ويتابع ١١ الهجمة في الوقت الذي يحاول فيه الحارس ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدمًا
مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ١١ ليتخذ مكانه إلى جوار ١٥، على أن يكرر ١٧ الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧٤

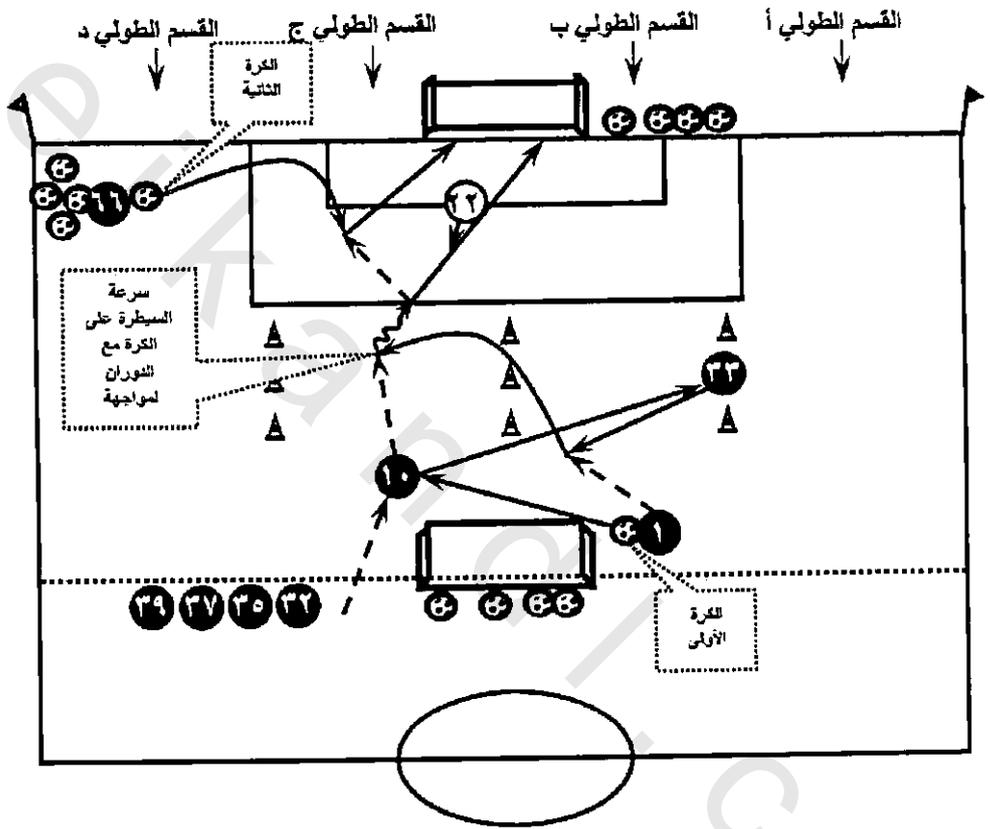
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف - سرعة التهديف من التمريرة العكسية - دقة التهديف - سرعة التمريير الأرضي المباشر الدقيق - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ريع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، لاعب مساند يتخذ مكانه بين أقماع القسم الطولي (أ)، (ب)، يتخذ اللاعب ٦٦ الممرر للكرة الثانية مكانه في ركن الملعب، حارس بكل مرمى من المرميين، كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ١٠ إلى القسم الطولي (ج) ليمرر الكرة إلى اللاعب الساند ٣٣ تمريرة أرضية سريعة متوسطة الطولي بعد أن يكون قد تلقى تمريرة الحارس ١ حيث يردها ٣٣ إلى الحارس ١ مباشرة بسرعة، حيث يقوم الحارس بتنفيذ تمريرة عالية إلى ١٠ الذي يسيطر على الكرة بأسرع ما يمكنه خلال استدارته لمواجهة مرمى الحارس ٢٢ ليهدف فيه بدقة من خارج أو على حدود منطقة الجزاء ويتابع الكرة، بعد ذلك ينطلق بسرعة ليتلقى التمريرة العرضية (الكرة الثانية) من اللاعب الممرر ٦٦ ليهدف بدقة في مرمى الحارس ٢٢ وعليه متابعة الكرة، في حين يكون على الحارس ٢٢ العمل على الدفاع عن مرماه مستخدمًا مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ١٠ ليتخذ مكانه إلى جوار ٣٩، على أن يكرر ٣٢ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧٥

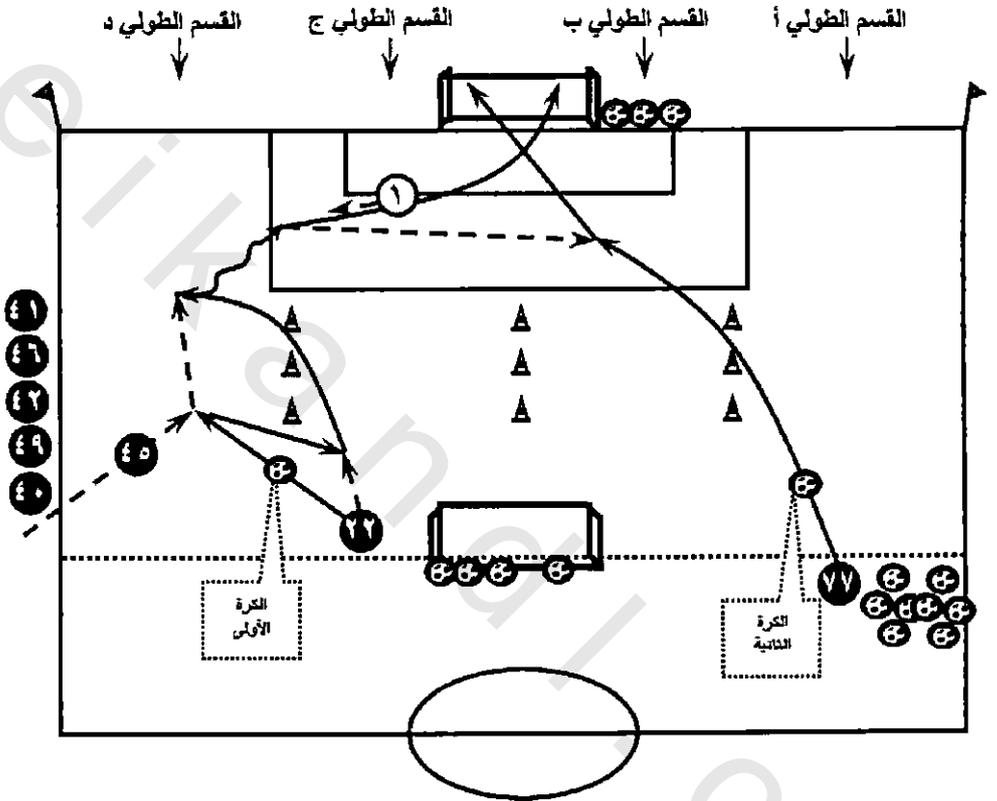
تركيب الجملة:

سرعة التمرير المباشر - سرعة الجري بالكرة والتهديف بدقة خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - سرعة التهديف من التمريرة العالية الطويلة خلال الانطلاق العرضي - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربيع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين خارج القسم الطولي (د)، اللاعب ٧٧ ممرر للكرة الثانية الطويلة يتخذ مكانه بالركن خارج الملعب، حارس بكل مرمى من المرميين، كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤٥ إلى القسم الطولي (د) بسرعة ليرد تمريرة الحارس ٢٢ إليه ويستكمل جريه بالقسم (د) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الطويلة العالية، حيث يكون قد تابع الهجمة ليجري بالكرة في اتجاه مرمى الحارس ١ ليهدف فيه بدقة خلال اقترابه الجانبي ويتابع الكرة، بعد ذلك يتحول إلى الجهة الأخرى ليتلقى تمريرة اللاعب ٧٧ العالية الخلفية (الكرة الثانية) ليهدف مباشرة بسرعة في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، في الوقت الذي يحاول فيه الحارس ١ أن يدافع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ٤٥ ليتخذ مكانه إلى جوار ٤١، على أن يكرر ٤١ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧٦

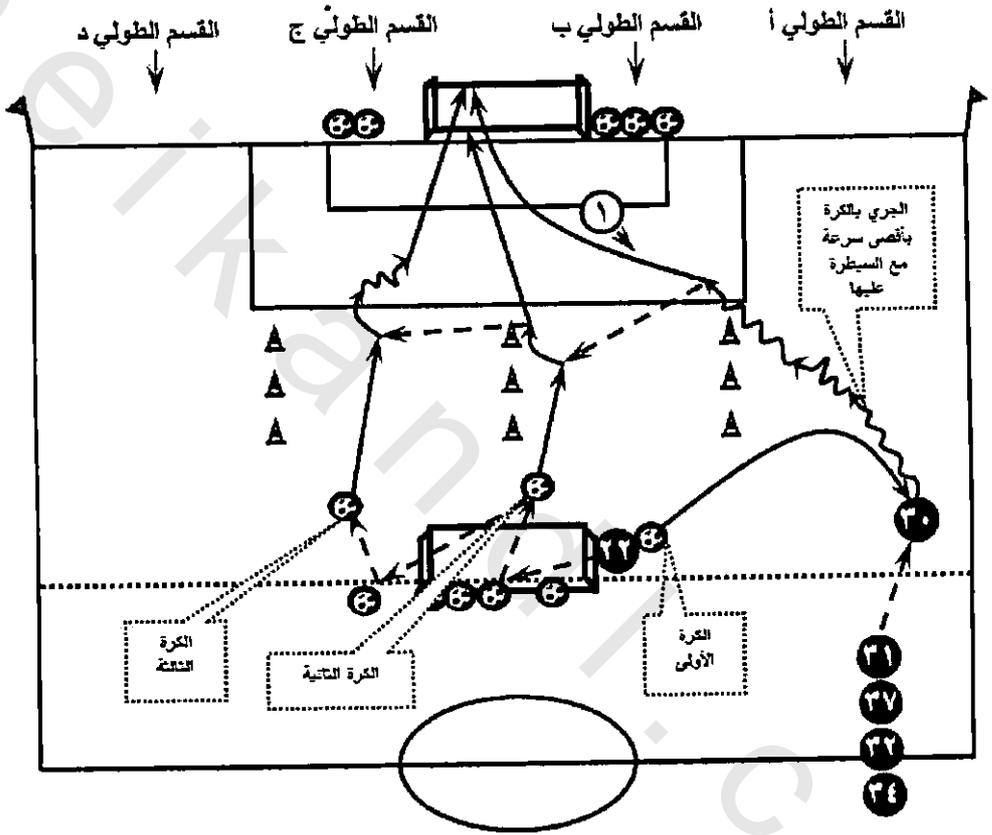
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة والجري بها والتهديف الدقيق البعيد - سرعة السيطرة على الكرة مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف - سرعة السيطرة على الكرة والدوران والمراوغة والخداع والتهديف - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم اللاعبين في قطار خلف القسم الطولي (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٣٠ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ١ العالية لسيطر عليها وينطلق بها في القسم الطولي (أ) ليهدف في مرمى الحارس ١ بدقة من على حدود منطقة الجزاء، بعد ذلك ينطلق إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة ثانية (الكرة الثانية) من الحارس ٢٢ لسيطر عليها مع الدوران ويهدف بدقة في مرمى الحارس ١، بعدها ينتقل إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة ثالثة من الحارس ١ (الكرة الثالثة) لسيطر على الكرة مع الاستدارة لمواجهة مرمى الحارس ١ والتهديف فيه، ويكون على ٣٠ متابعة الكرة، في الوقت الذي يحاول فيه الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ٣٠ ليتخذ مكانه خلف ٣٤ في حين يكرر ٣١ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧٧

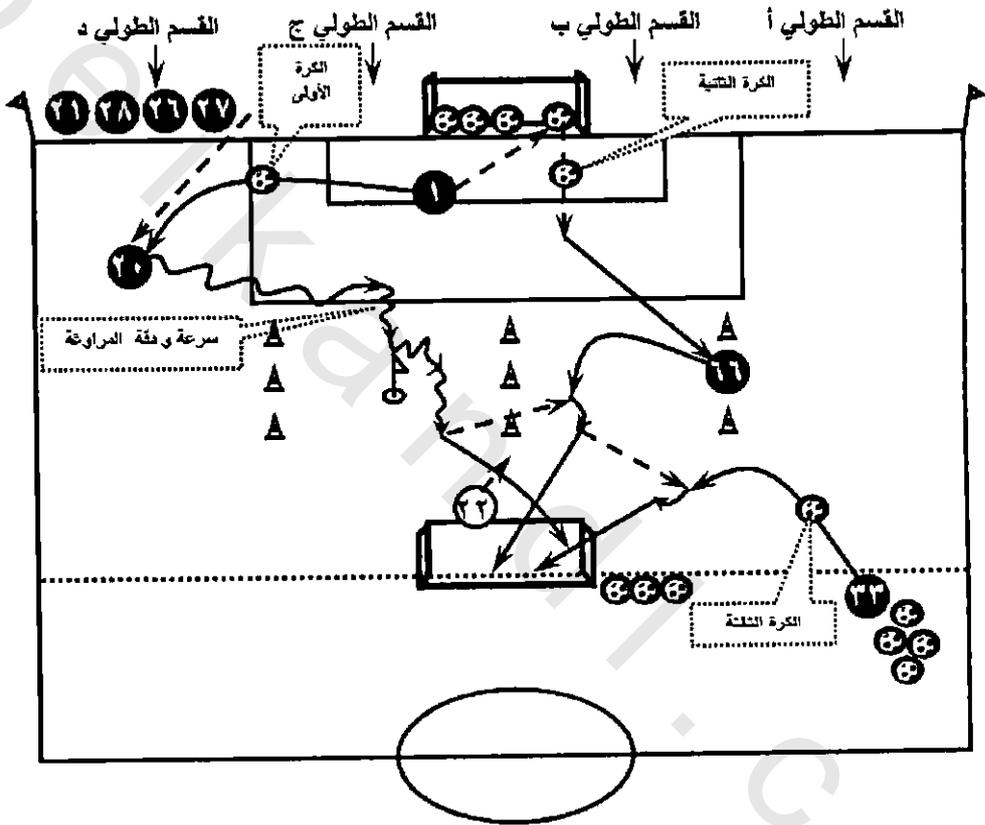
تركيب الجملة:

سرعة الجري المباشر بالكرة بعد تلقيها - سرعة المراوغة المرتبطة بالتهديف السريع
الدقيق - سرعة السيطرة على الكرة العالية مع الدوران خلال الاقتراب الجانبي من المرمى -
سرعة السيطرة على الكرة من الاتجاه العكسي والتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى -
متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يوضع عمود بلاستيكي
بالقسم (ج)، كما ينظم صف من اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، لاعب ٦٦ مساند يتخذ
مكانه بين أقماع القسم الطولي (أ)، (ب)، اللاعب ٣٣ الممرر للكرة الثالثة يتخذ مكانه في
ركن الملعب، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٢٠ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة عالية من الحارس ١ ليجرى
بها مباشرة في اتجاه القسم الطولي (ج) ليراوغ العمود البلاستيكي بأسرع ما يكون ويهدف
بدقة في مرمى الحارس ٢٢، بعد ذلك يتجه إلى القسم (ب) حيث يتلقى تمريرة اللاعب ٦٦
المساند بعد تلقيه تمريرة من الحارس ١ (الكرة الثانية) ليعدها لنفسه ويهدف في مرمى
الحارس ٢٢، بعدها يتلقى تمريرة اللاعب الممرر ٣٣ (الكرة الثالثة) ليهدف بدقة في مرمى
الحارس ٢٢ بعد تعديله للكرة وخلال اقترابه الجانبي من المرمى، وعلى اللاعب ٢٠ متابعة
الكرة، ويكون على الحارس ٢٢ العمل على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية،
يعود بعد ذلك ٢٠ ليتخذ مكانه إلى جوار ٢١ ليكرر ٢٧ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧٨

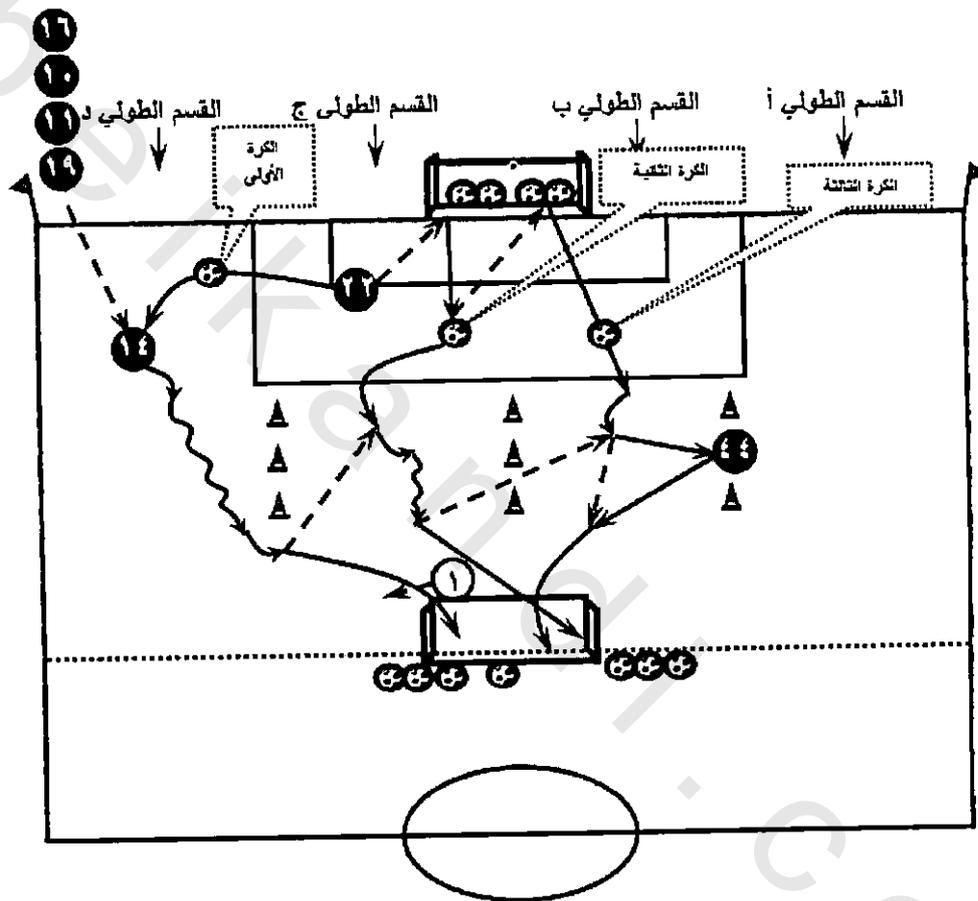
تركيب الجملة:

سرعة الجري المباشر بالكرة بعد تلقيها والتهديف الدقيق خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - سرعة السيطرة على الكرة مع الدوران والتهديف خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - سرعة السيطرة على الكرة والتمرير والاستلام المباشر والتهديف الدقيق خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم قطار من اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، لاعب ٤٤ مساند يتخذ مكانه بين أقباع القسم الطولي (أ)، (ب)، حارس بكل مرمى من المرميين، كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ١٤ إلى القسم الطولي (د) ليتلقى تمريرة عالية من الحارس ٢٢ ليجرى بها مباشرة بأقصى سرعة مع السيطرة عليها في اتجاه مرمى الحارس ١ ليهدف بدقة فيه، بعد ذلك يتجه إلى القسم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ العالية (الكرة الثانية) ليسيطر عليها بأقصى سرعة مع الدوران لمواجهة مرمى الحارس ليهدف فيه بدقة، يتجه ١٤ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ٢٢ الأرضية ليسيطر عليها مع الدوران (الكرة الثالثة) ليمررها إلى اللاعب المساند ٤٤ ويتلقاها فيهدف في مرمى الحارس ١ بأسرع ما يكون ويتابع الكرة، يعمل الحارس ١ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ١٤ ليتخذ مكانه إلى خلف ١٦ ليكرر ١٩ الأداء.



جملته سرعة مركبة مع المهارات رقم ٧٩

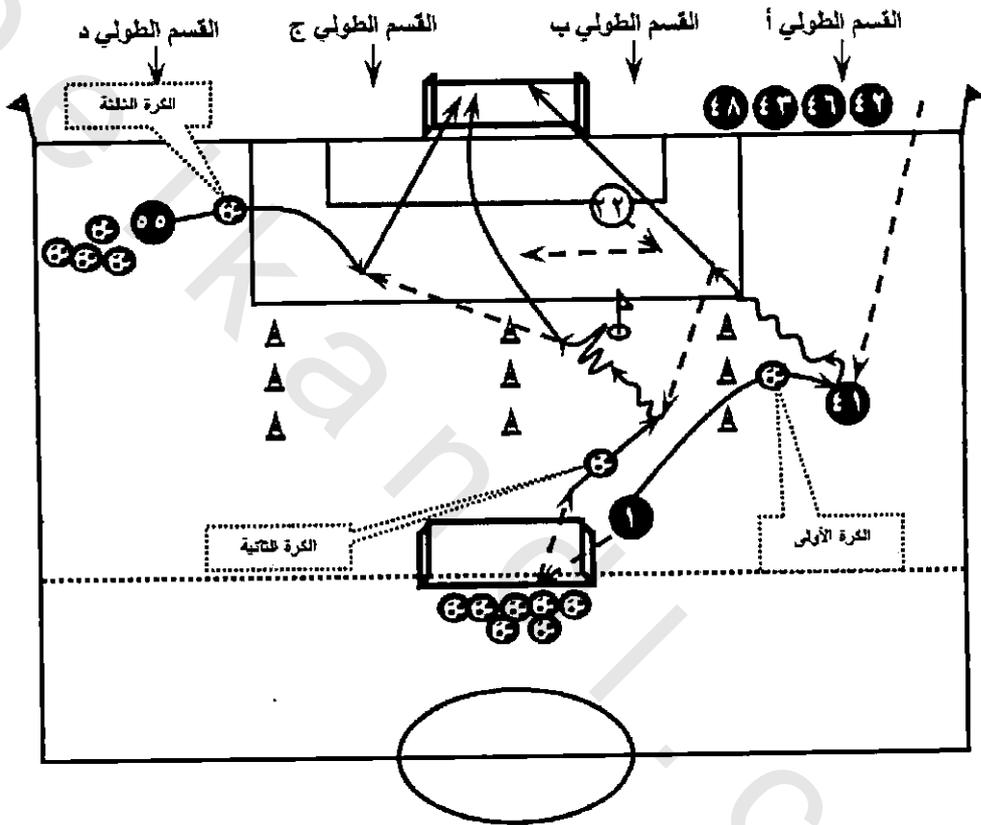
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة والجري بها والتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى -
سرعة السيطرة على الكرة العالية مع الدوران والمراوغة والتهديف الدقيق - سرعة التهديف
خلال الجري العرضي - سرعة أداء الحارس للمهارات - متابعة الحارس للهجمة - مهارات
حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين خلف
القسم الطولي (أ)، كم يوضع عمود بلاستيكي بالقسم (ب)، كما يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه
بركن الملعب كمرر للكرات العرضية، وحارس بكل مرمى من المرميين، كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤١ إلى القسم الطولي (أ) بأقصى سرعة ليسيطر على الكرة التي
مررها إليه الحارس ١ (الكرة الأولى) ليسيطر عليها بأقصى سرعة مع الدوران ويجري بها
ويهدف تهديف بعيد في مرمى الحارس ٢٢، بعد ذلك يعود ٤١ إلى داخل القسم الطولي
(ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ الكرة الثانية الذي يكون قد أحضرها بسرعة ليسيطر عليها
ويراوغ العمود البلاستيكي ويهدف في مرمى الحارس ٢٢، يتجه بعد ذلك ٤١ إلى التمريرة
العالية العرضية التي أرسلها ٥٥ (الكرة الثالثة) ليهدف منها بسرعة في مرمى الحارس ٢٢
ويتابع الكرة، ويعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يعود
بعد ذلك ٤١ ليتخذ مكانه إلى جوار ٤٨ ليكرر ٤٢ الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٠

تركيب الجملة:

سرعة التميرير المباشر المتوسط الطول - التهديد الدقيق خلال الاقتراب الجانبي
من المرمى - سرعة السيطرة على الكرة خلال الدوران لمواجهة المرمى والتهديد - دقة
التهديد بالرأس - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين بجانب
القسم الطولي (د)، ينظم عدد من الأطباق البلاستيكية بالقسم (د) كما، يتخذ كل من
اللاعب ٦٦ واللاعب ٧٧ مكانيهما بركني الملعب كمررين للكرات، وحارس بكل مرمى
من المرميين، كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ١١ إلى القسم الطولي (د) بأقصى سرعة ليرد ضربة مرمى الحارس
٢٢ إليه ثم يتلقها منه ليجرى بالكرة بأسرع ما يمكن شريطة سيطرته عليها ليهدف في
مرمى الحارس ١ خلال اقترابه الجانبي من المرمى ويتابع الكرة، بعد ذلك يتجه إلى القسم
الطولي (ب) ليتلقى تمريرة اللاعب ٦٦ الأرضية (الكرة الثانية) فيسيطر عليها مع الدوران
لمواجهة مرمى الحارس ١ ليهدف فيه بدقة، بعد ذلك يتلقى تمريرة اللاعب ٧٧ العالية (الكرة
الثالثة) ليهدف منها برأسه في مرمى الحارس ١ ويتابع الكرة، في حين يعمل الحارس ١ على
الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ١١ ليتخذ مكانه إلى جوار ١٣،
ويكرر ١٤ الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨١

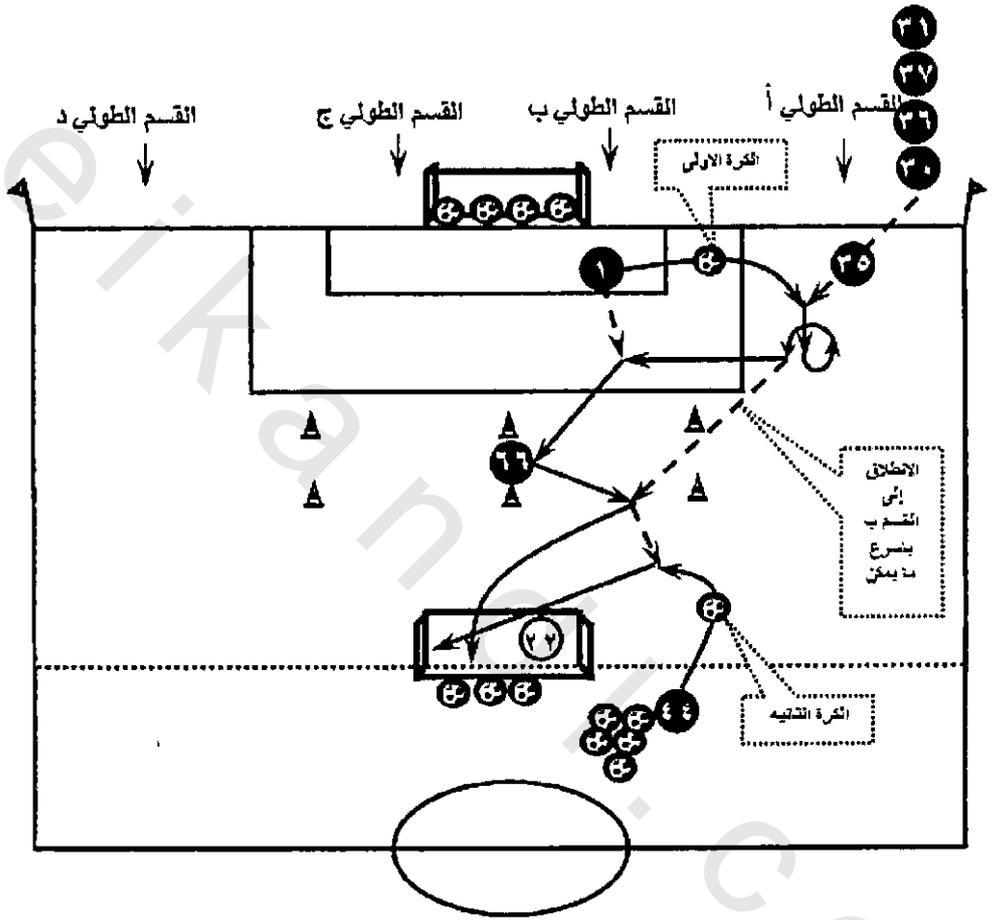
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة العالية والتحكم فيها - سرعة تنفيذ التميرير القصير - سرعة الانتقال من مكان لآخر - سرعة التهديد البعيد خلال الاقتراب السريع من المرمى - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم قطار من اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، يتخذ اللاعب ٤٤ مكانه خلف وإلى جانب مرمى الحارس ٢٢ كما يتخذ اللاعب ٦٦ مكانه بين أقباع القسمين (ب)، (ج)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٣٥ إلى القسم الطولي (أ) بأقصى سرعة لسيطر على تمريرة الحارس ١ العالية ويدور بها حول نفسه مسيطرا عليها بسرعة ثم يمررها للحارس ١ الذي يتابع الهجمة، حيث يمررها الحارس ١ إلى اللاعب المساند ٦٦ الذي يمررها إلى ٣٥ الذي يكون قد انتقل إلى القسم (ب) بأسرع ما يمكن، فيهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، بعدها يتلقى التميريرة العالية (الكرة الثانية) من اللاعب ٤٤ ليهدف منها مباشرة بأسرع ما يمكن في مرمى الحارس ٢٢، وعلى ٣٥ متابعة الكرة في كافة الأحوال، كما يكون على الحارس ٢٢ العمل على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يعود ٣٥ ليتخذ مكانه خلف ٣١ بينما يعمل ٣٠ على تكرار نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٢

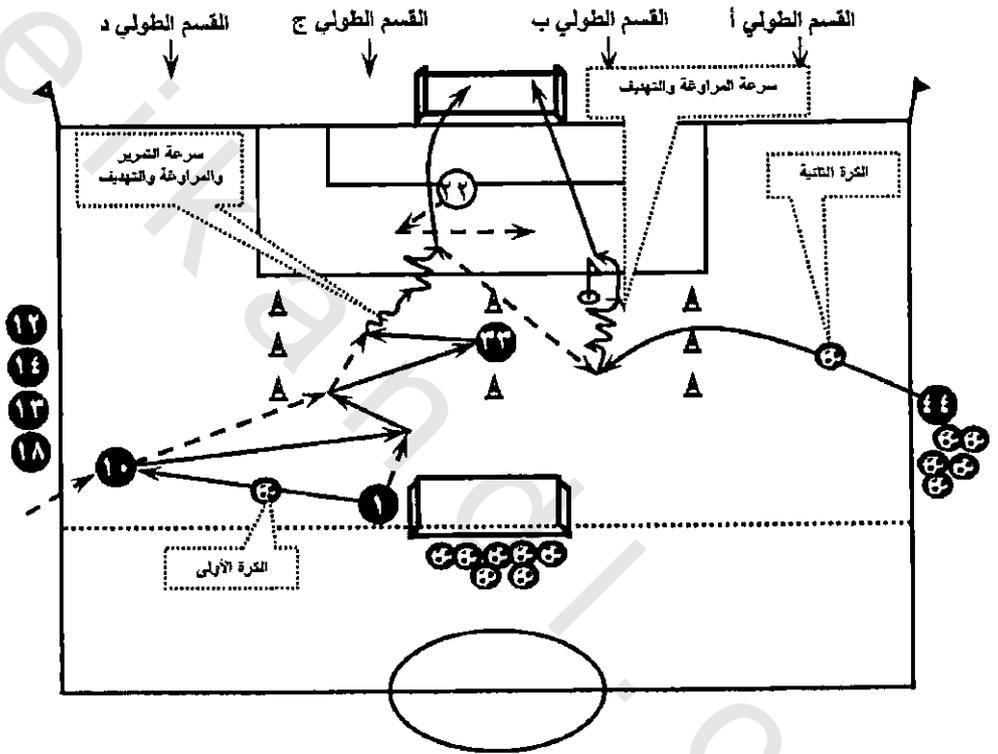
تركيب الجملة:

سرعة التميرير المباشر القصير ومتوسط الطول - سرعة المراوغة والحداع والتهديف -
سرعة الانتقال من مكان إلى آخر - سرعة السيطرة على الكرة المرتبطة بالمراوغة والتهديف
الدقيق البعيد - رمية التماس - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ريع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين بجانب
القسم الطولي د، عمود بلاستيكي بالقسم (ب)، يتخذ اللاعب ٤٤ مكانه خارج القسم
الطولي (أ) كمرر لرمية التماس (الكرة الثانية)، كما يتخذ اللاعب ٣٣ مكانه بين القسمين
(ب)، (ج) كلاعب مساند، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ١٠ بأقصى سرعة لرد ضربة المرمى من الحارس ١، حيث يتابع
الحارس ١ الهجمة، وينتقل ١٠ بأقصى سرعة إلى القسم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ ليمررها
بأسرع ما يكون إلى ٣٣ المساند، ويتلقى منه التميرير لينطلق بالكرة ويراوغ الحارس ٢٢
ويخدعه ويهدف في مرماه، بعدها يتجه ١٠ إلى القسم الطولي (ب) بسرعة ليتلقى رمية
التماس من اللاعب ٤٤ ليسيطر على الكرة ويراوغ العمود البلاستيكي ويهدف في مرمى
الحارس ٢٢، وعلى ٣٥ متابعة الكرة في كافة الأحوال، كما يكون على الحارس ٢٢ العمل على
الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، يعود بعد ذلك ١٠ ليتخذ مكانه إلى جوار ١٢
في حين يكرر ١٨ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٢

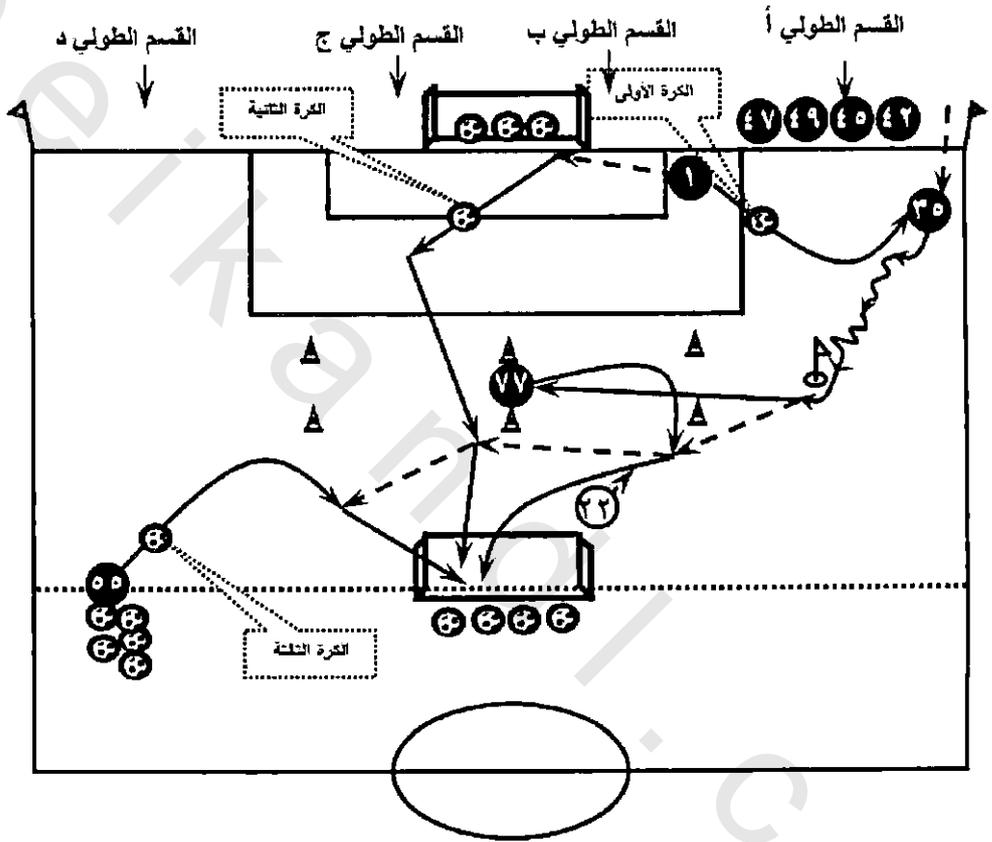
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة والمراوغة والتمرير - سرعة السيطرة على الكرة والتهديف -
التهديف السريع من التمريرة الخلفية - التهديف بالرأس من الكرة العرضية - متابعة
الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين خلف
القسم الطولي (أ)، عمود بلاستيكي بالقسم (أ)، اللاعب ٧٧ المساند يتخذ مكانه بين القسمين
(ب)، ج، اللاعب ٥٥ اللاعب يتمركز في ركن الملعب كلاعب ممرر للكرات العرضية،
حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٣٥ إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى تمريرة الحارس ١ العالية ليسيتر
عليها بأقصى سرعة وينطلق بها ليراوغ العمود البلاستيكي ويمرر مباشرة إلى ٧٧ المساند،
ويتلقى رد التمرير بعد دخوله إلى القسم الطولي (ب) ليهدف بأسرع ما يمكن بدقة في مرمى
الحارس ٢٢، ثم ينتقل إلى القسم (ج) ليتلقى تمريرة الحارس ١ بكرة ثانية (التمريرة الثانية)
ليهدف منها مباشرة وبسرعة في مرمى الحارس ٢٢، ثم يتجه لتمريرة اللاعب ٥٥ الممرر
للكرات ليهدف منها بالرأس في مرمى الحارس ٢٢ (الكرة الثالثة)، ويتابع ٣٥ الكرات
في كافة الأحوال، و على الحارس ٢٢ أن يعمل على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته
الدفاعية، يعود ٣٥ ليتخذ مكانه إلى جوار ٤٧ في حين يكرر ٤٢ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٤

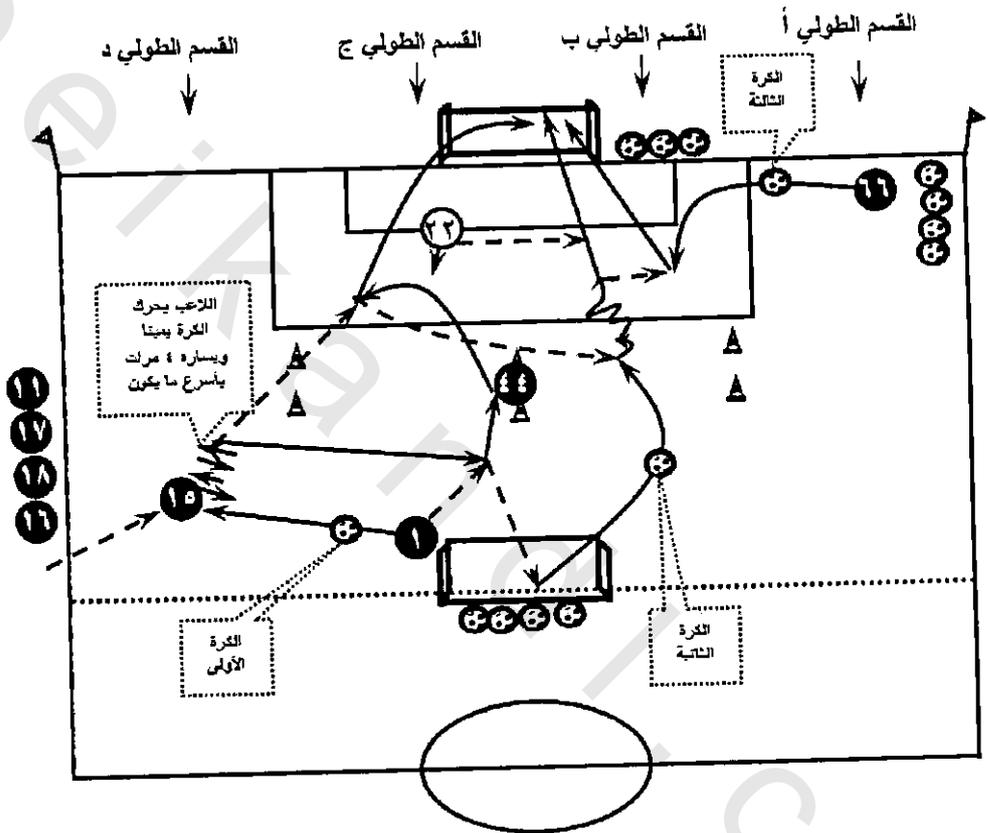
تركيب الجملة:

سرعة تحريك الكرة يمينا ويسارا بعد السيطرة عليها - التمير ثم الانطلاق لتلقى التمير والسيطرة على الكرة العالية انتهاء بالتهديف - السيطرة السريعة على الكرة مع الاستدارة - سرعة التحرك للجانب للتهديف المباشر من كرة عرضية عالية - متابعة الحارس للهجمة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين إلى جوار القسم الطولي (د)، اللاعب ٤٤ يؤدي كساند يتخذ مكانه بين القسمين (ب)، (ج)، اللاعب ٦٦ يتمركز في ركن الملعب كلاعب ممرر للكرات العرضية، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب ١٥ إلى القسم الطولي (د) بأقصى سرعة لتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية لسيطر عليها ويحركها يمينا ويسارًا بقدميه ٤ مرات، بعدها يمرر الكرة إلى الحارس ١ الذي يكون متابعًا للهجمة، حيث يمررها الحارس ١ إلى المساند ٤٤ الذي يرفعها عالية إلى ١٥ الذي يكون قد انطلق بأقصى سرعة إلى القسم (ج) ليهدف من التمير العالية مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، بعد ذلك يدخل ١٥ إلى القسم الطولي (ب) بسرعة لسيطر على الكرة العالية التي مررها إليه الحارس ١ (الكرة الثانية) لسيطر عليها بسرعة مع الاستدارة لمواجهة مرمى الحارس ٢٢ ليهدف فيه، وعلى ١٥ متابعة الكرة في كافة الأحوال، كما يتوجب على الحارس ٢٢ العمل على الدفاع عن مرماه مستعينا بمهاراته الدفاعية، بعد ذلك يعود ١٥ ليتخذ مكانه إلى جوار ١١ في حين يكرر ١٦ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٥

تركيب الجملة:

سرعة استلام الكرة والمراوغة والتمرير - سرعة السيطرة على الكرة العالية مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف - سرعة استلام الكرة مع تنفيذ مراوغتين متتاليتين والتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ريع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية ينظم صف من اللاعبين خلف القسم الطولي (د)، عمود بلاستيكي بالقسم (د)، اللاعب ٦٦ يؤدي كمساند يتخذ مكانه بين القسمين (ب)، (ج)، اللاعب ٥٥ يتمركز في ركن الملعب كلاعب ممرر للكرات العرضية، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٣٤ القسم الطولي (د) بأقصى سرعة ليتلقى تمريرة الحارس ١ الأرضية لسيطر عليها ويراوغ العمود البلاستيكي ثم يمرر إلى ٦٦ ويتلقى منه التمريرة فيهدف مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، بعدها ينتقل بأقصى سرعة إلى القسم (ب) ليتلقى تمريرة الحارس ١ (الكرة الثانية) ليسير عليها مع الدوران ويهدف في مرمى الحارس ٢٢، ينتقل ٣٤ إلى القسم الطولي (أ) بسرعة ليتلقى تمريرة اللاعب ٥٥ الممرر للكرات (الكرة الثالثة) لسيطر عليها مع الاستدارة لمواجهة مرمى الحارس ٢٢ وينفذ مراوغتين بأسرع ما يمكنه ويهدف من بعيد في مرماه، ويكون على ٣٤ متابعة الكرة في كافة الأحوال، كما يتوجب على الحارس ٢٢ العمل على الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يعود ٣٤ ليتخذ مكانه إلى جوار ٣٠ ليكرر ٢٨ نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٦

تركيب الجملة:

سرعة التمرير المباشر من الكرة العالية - سرعة استلام الكرة والجري بها والهدف خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - سرعة السيطرة على الكرة الخلفية خلال التحرك العرضي مع الدوران لمواجهة المرمى والهدف - سرعة السيطرة على رمية التماس والهدف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف قطار من اللاعبين خلف القسم الطولي (أ)، كما يتخذ اللاعب ٦٦ المنفذ لرمية التماس مكانه خارج القسم الطولي (د)، ولاعب مساند ٥٥ على حدود القسمين (ب)، (ج)، حارس بكل مرمى من المرمين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٢٧ إلى القسم الطولي (أ) من الجهة العكسية للحارس ٢٢ حيث يتلقى منه تمريرة عالية فيردها إليه بالقسم (ب) إذ يتابع الحارس الكرة فيمررها إلى الساند ١٥ الذي يمررها بسرعة إلى ٢٧ الذي يكون قد اندفع بسرعة إلى القسم الطولي (ب) ليحجرى بالكرة ويهدف في مرمى الحارس ١ بأسرع ما يمكنه (الكرة الأولى)، يتوجه بعد ذلك ٢٧ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى ٢٧ تمريرة أرضية من الحارس ٢٢ خلال جريه العرضي والدوران لمواجهة مرمى الحارس ١ لسيطر على الكرة ويهدف في مرمى الحارس ١، يتجه بعد ذلك ٢٧ ليتلقى رمية التماس من اللاعب ٦٦ لسيطر على الكرة ويهدف في مرمى الحارس ١، ويتحتم على ٢٧ متابعة الكرة في كافة الأحوال، كما يتوجب على الحارس ١ العمل على الدفاع عن مرماه باستخدام مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يعود ٢٧ خلف ٢٤ بينما يكرر ٢٥ الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٧

تركيب الجملة:

سرعة التمرير المباشر من الكرة العالية - سرعة استلام الكرة والجري بها والتهدف خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - سرعة السيطرة على الكرة المائلة الخلفية خلال التحرك العرضي مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف - سرعة السيطرة على رمية التماس والتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يتخذ اللاعبين أما كنهم بجانب القسم الطولي (أ)، يتمركز ٥٥ في ركن الملعب كممرر للكرات، ويتمركز ٤٤ خارج الملعب كرامي لرمية التماس، يوضع عمود بلاستيكي بكل من القسم (أ)، (ب)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بدخول اللاعب ١٠ من جانب الملعب ليسيطر على الكرة التي مررها إليه الحارس ١ ويراوغ العمود الأول ثم ينطلق بالكرة إلى القسم (ب) ليراوغ العمود الثاني ويهدف بأسرع ما يمكنه في مرمى الحارس ٢٢، ينطلق بعد ذلك ١٠ بسرعة إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى التمريرة الخلفية المائلة من ٥٥ ليسيطر على الكرة مع الدوران خلال تحركه العرضي ويهدف بسرعة في مرمى الحارس ٢٢ بعدها يتجه إلى القسم الطولي (ج) ليسيطر على رمية التماس المرسله من ٤٤ خلال دورانه لمواجهة الحارس ٢٢ ويهدف بأسرع ما يمكنه في مرمى الحارس ٢٢، وعلى ١٠ متابعة الكرة في كافة الأحوال، و يكون على الحارس ١ العمل على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يعود ١٠ إلى جوار ١٧ بينما يكرر ١٨ الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٨

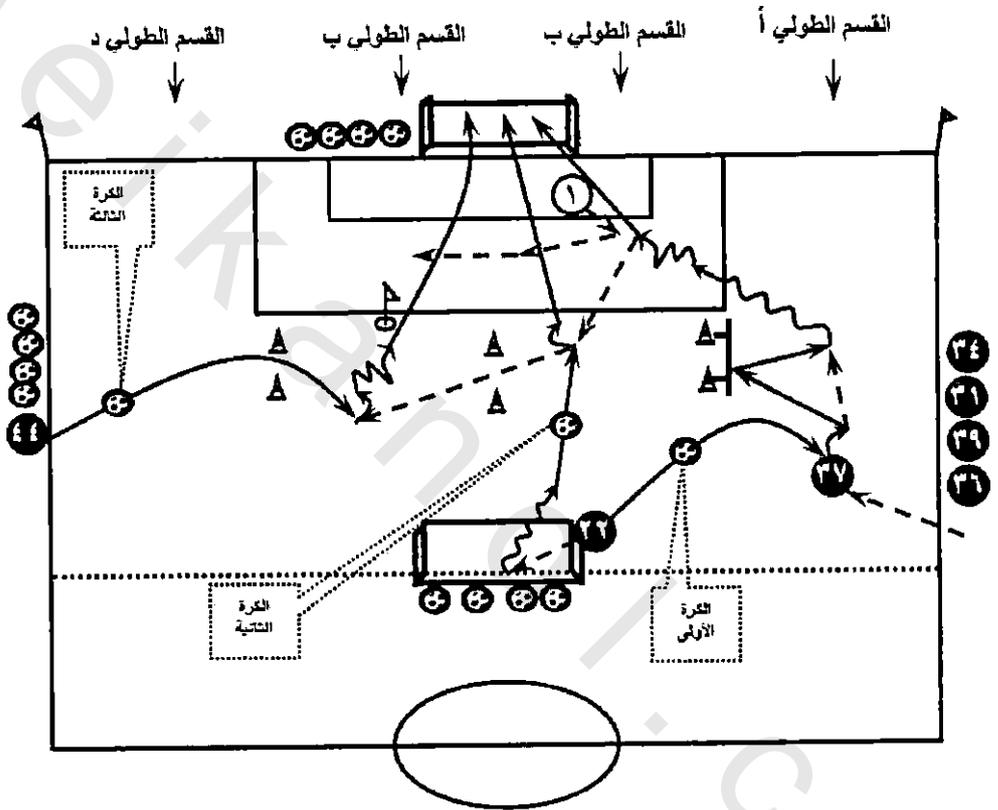
تركيب الجملة:

سرعة السيطرة على الكرة والتمرير والمراوغة والتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - سرعة السيطرة مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف - سرعة السيطرة على الكرة العالية خلال التحرك الجانبي بعرض الملعب والمراوغة - رمية التماس - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يتخذ اللاعبون أماكنهم بجانب القسم الطولي (أ) وخارجه، يتمركز ٤٤ بجوار القسم الطولي (د) كرامي لرمية التماس، يوضع عمود بلاستيكي بالقسم (ج)، كما يوضع حائط صد بالقسم (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٣٧ إلى القسم الطولي (أ) لسيطر على تمريرة الحارس ٢٢ الطويلة العالية ليمررها إلى حائط الصد، ويتلقها، ويجري بها بأسرع ما يمكنه، ويراوغ الحارس ١ ويهدف في مرماه، يعود ٣٧ بالقسم (ب) ليفوت الكرة الممررة من الحارس ٢٢ (الكرة الثانية) ويعد لها نفسه ويهدف في مرمى الحارس ١ خلال اقترابه الأمامي من المرمى، يتجه بعد ذلك ٣٧ إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى رمية التماس من اللاعب ٤٤ (الكرة الثالثة) لسيطر عليها ويراوغ العمود البلاستيكي، ويهدف في مرمى الحارس ١، وفي كل الأحوال يكون على ٣٧ متابعة الكرة، كما يكون على الحارس ١ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، يعود ٣٧ مكانه، بينما يكرر اللاعب ٣٦ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٨٩

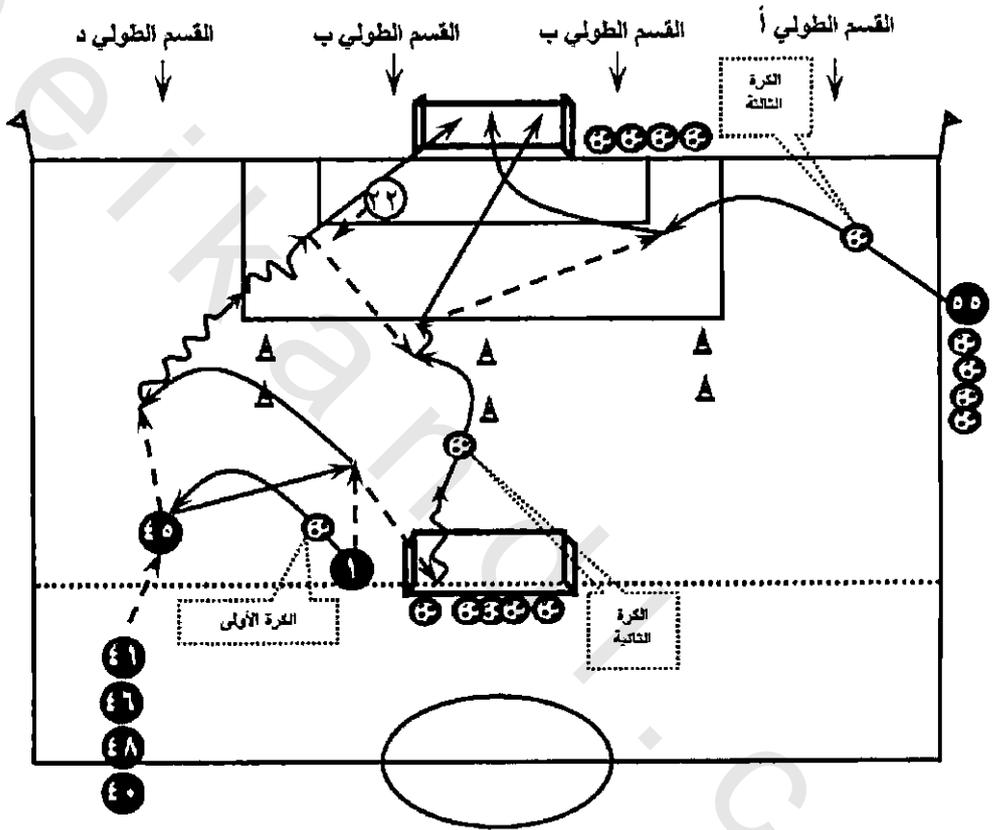
تركيب الجملة:

سرعة رد التميرير العالي المباشر - سرعة الجري بالكرة المتبوع بالمراوغة والتهديف خلال الاقتراب الجانبي من المرمى - سرعة السيطرة على الكرة العالية الخلفية مع الدوران لمواجهة المرمى والتهديف بأسرع ما يمكن - التهديف بالرأس من رمية تماس - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يتخذ اللاعبون أما كنهم خلف القسم الطولي (د)، يتمركز ٥٥ بجوار القسم الطولي (أ) كرامي لرمية التماس، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤٥ إلى القسم الطولي (د) ليسيطر على الكرة التي مررها الحارس ١ عالية ليردها إليه مرة أخرى بأسرع ما يمكنه ويتلقى الكرة منه مرة أخرى فيسيطر عليها وينطلق بالجري في اتجاه مرمى الحارس ٢٢ ليخدعه ويهدف في مرماه خلال الاقتراب الجانبي، يعود ٤٥ إلى القسم الطولي (ج) حيث يتلقى تمريرة الحارس ١ (الكرة الثانية) العالية ليسيطر عليها مع الدوران ويهدف بأسرع ما يمكنه في مرمى الحارس ٢٢، يتجه ٤٥ إلى رمية التماس التي نفذها ٥٥ (الكرة الثالثة) ليهدف منها بالرأس في مرمى ٢٢ بأسرع ما يمكنه، يعمل ٤٥ على متابعة الكرة، ويعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستخدما مهاراته الدفاعية، ثم يعود ٤٥ ليتخذ مكانه خلف ٤٠، بينما يكرر ٤١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٠

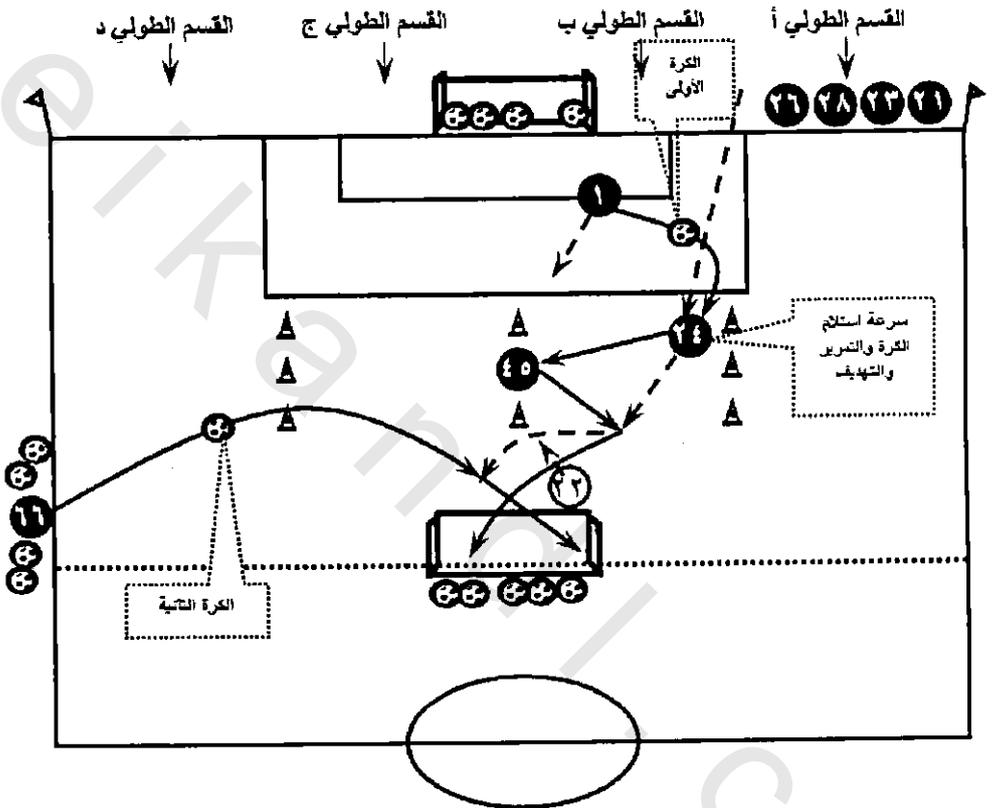
تركيب الجملة:

سرعة استلام الكرة والتمرير والتهديف - سرعة التهديف المباشر من رمية التماس الطويلة - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطويلة يصطف اللاعبون خلف القسم الطولي (أ)، يتمركز ٤٥ كلاعب مساند بين القسمين (ب)، (ج)، كما يتخذ ٦٦ مكانه خارج الملعب بجوار القسم (د) كمنفذ لرمية التماس، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٢٤ إلى القسم الطولي (ب) ليمرر الكرة العالية التي مررها له الحارس ١ إلى اللاعب المساند ٤٥ حيث يردّها ٤٥ إليه مباشرة ليهدف ٢٤ في مرمى الحارس ٢٢ على أن يتم الأداء السابق بأقصى سرعة، يتجه ٢٤ إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة ٦٦ منفذ رمية التماس (الكرة الثانية) ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، يقوم ٢٤ بواجب متابعة كافة الكرات التي صوبها للمرمى، بينما يعمل الحارس ٢٢ على الدفاع عن مرماه مستعينا بمهاراته الدفاعية، يتجه ٢٤ ليأخذ مكانه إلى جوار ٢١ في حين يكرر ٢٦ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩١

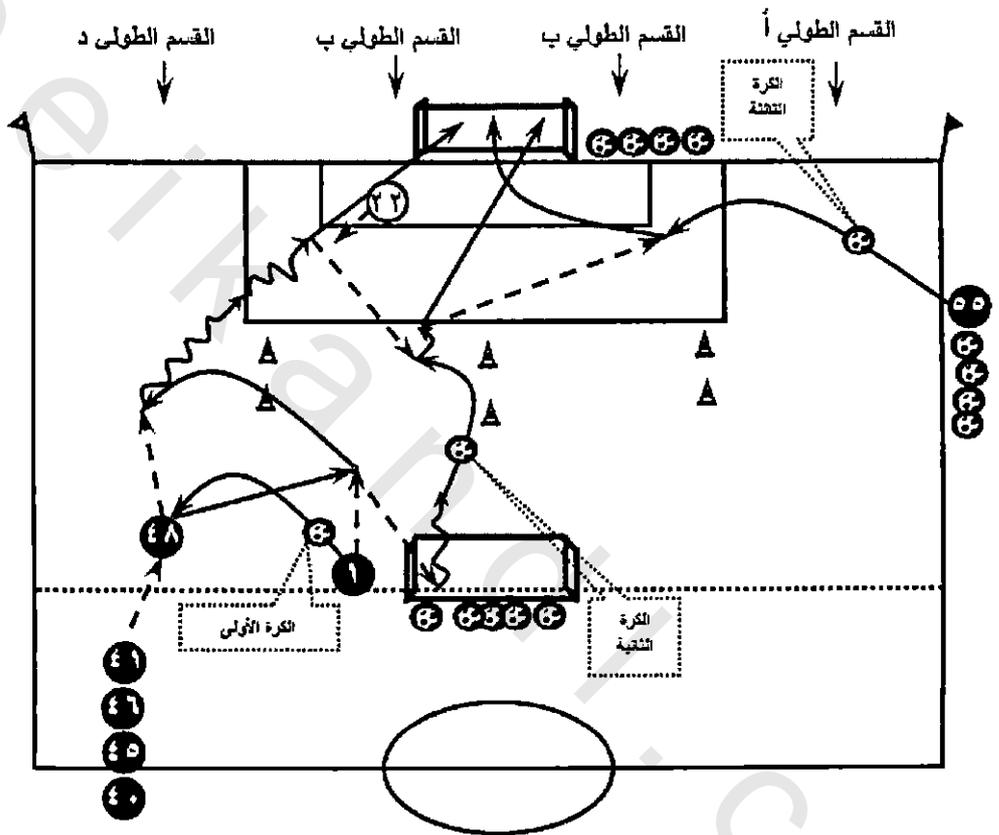
تركيب الجملة:

سرعة رد التمير - السيطرة على الكرة العالية والجري بها وخداع الحارس والتهديف بأقصى سرعة الكرة - السيطرة على الكرة والظهر مواجه للمرمى مع الدوران والتهديف بأسرع ما يمكن - سرعة التهديف من رمية التماس إلى القائم القريب - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون خلف القسم الطولي (د)، يتخذ ٥٥ كلاعب ممر لرميات التماس خارج الملعب بجوار القسم (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤٨ إلى القسم الطولي (د) من خلفه ليتلقى تمريرة الحارس ١ العالية فيردها إليه مباشرة وينطلق بأقصى سرعة ليتلقى تمريرة الحارس ١ ويجري بها وهو مسيطراً عليها في اتجاه الحارس ٢٢ ليهدف في مرماه بعد قيامه بتنفيذ خداع للحارس، يتجه بعد ذلك ٤٨ إلى القسم (ج) ليتلقى التمريرة الخلفية من الحارس (الكرة الثانية) ليسيطر عليها ويدور خلال السيطرة على الكرة ويهدف بسرعة في مرمى الحارس ٢٢، بعد ذلك يتجه ٤٨ ليستقبل رمية التماس الطويلة (الكرة الثالثة) من ٥٥ ليهدف منها بسرعة في مرمى الحارس ٢٢، ويكون على ٤٨ القيام في كافة الحالات بمتابعة الكرة، وعلى حارس المرمى الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، بعد ذلك يتجه ٤٨ ليقف خلف ٤٠ بينما يكرر ٤١ نفس الأداء.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٢

تركيب الجملة:

سرعة استقبال التمرير العالي ورده أرضي - سرعة الجري بالكرة وتنفيذ تمريرة عرضية - سرعة التهديد - التهديد المباشر خلال التحرك في بعض الملعب - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون في صف الأول خلف القسم الطولي (د)، بينما الثاني بجوار القسم الطولي (د)، يتخذ ٧٧ مكانه كلاعب ممرر للكرات العرضية القصيرة في ركن الملعب بالقسم (أ)، حارس بكل مرمى من المرميين كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق ٥٠ و ٢٥ إلى القسم الطولي (د)، في نفس الوقت حيث يرد ٢٥ تمريرة الحارس ١ إلى ٥٠ وينطلق ٢٥ ليستقبل تمريرة ٥٠ ويجري بها ويلعبها إليه عرضية بعد دخوله إلى القسم (ج) ليهدف مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، على أن يتم الأداء السابق بأقصى سرعة، يتجه ٢٥ بالتحرك العرضي ليتلقى تمريرة ٧٧ العالية (الكرة الثانية) ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، ويكون على ٥٠ متابعة الهجمة، كما يكون على حارس المرمى ٢٢ الدفاع عن مرماه مستخدماً مهاراته الدفاعية، ثم يتجه ٥٠ ليتخذ مكانه بجانب ٢٣ بينما يتخذ ٢٥ مكانه خلف ٥٢، بينما يكرر ٢١ و ٥٤ نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٣

تركيب الجملة:

سرعة الجري - سرعة التمرير القصير - سرعة التهديف المباشر من رمية التماس - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون صف من اللاعبين خلف القسم الطولي (ج)، وصف آخر خلف القسم الطولي (د)، يتخذ ٧٧ مكانه كلاعب منفذ لرميات التماس خارج القسم الطولي (أ) كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ١٩ و ١١ إلى القسم (د) بأقصى سرعة ليتلامسا باليد، ثم ينتقلا إلى القسم الطولي (ج) حيث يمرر الحارس ٢٢ الكرة أرضية إلى ١٩ الذي يمررها قصيرة بسرعة إلى ١١ ليرد إليه التمريرة، فيهدف ١٩ منها بأقصى سرعة في مرمى الحارس ١، ينتقل بعدها ١٩ إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى رمية التماس من ٧٧ ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ١، ويتابع كلا من ١١ و ١٩ الكرة، وفي ذات الوقت يكون على حارس المرمى ١ استخدام مهاراته للدفاع عن مرماه، يتجه بعد ذلك ١١ ليقف خلف ١٢، بينما يتجه ١٩ ليقف خلف ٢٨، ويكرر كل من ١٤ و ٢٣ نفس الأداء.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٤

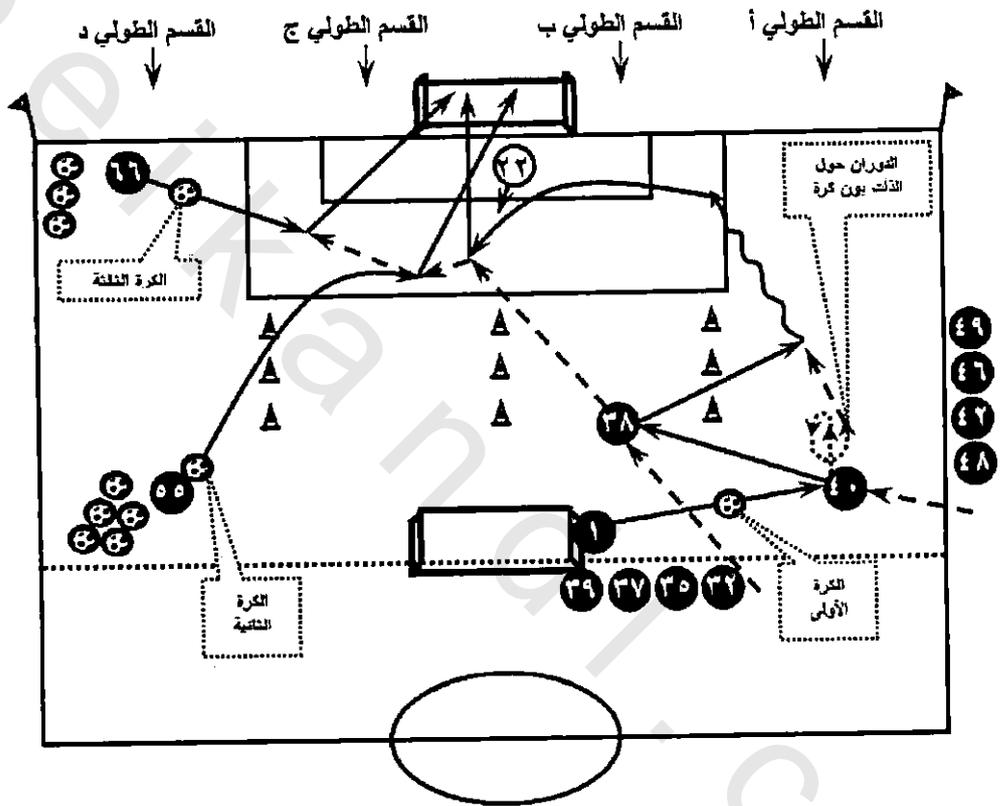
تركيب الجملة:

سرعة التمرير المباشر - سرعة دوران الجسم حول محوره الرأس - سرعة الجري بالكرة المرتبط بالتمرير العرضي العالي - سرعة التهديد بعد السيطرة على الكرة الخلفية العالية - سرعة التهديد المباشر بعد التحرك العرضي - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون خارج القسم الطولي (أ)، وصف من اللاعبين خلف القسم الطولي (ب)، يتخذ اللاعب ٦٦ مكانه في ركن الملعب كمرر للكرات العرضية، يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه كلاعب ممرر للكرات العالية الخلفية العالية كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ٤٠ و ٣٨ حيث يرد ٤٠ تمريرة الحارس الأرضية إلى ٣٨ بالقسم (ب) فيردها ٣٨ إلى ٤٠ الذي يكون قد نفذ الدوران حول الذات وانطلق ليحرق بالكرة ويمررها عرضية إلى ٣٨ ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، بعد ذلك ينتقل ٣٨ إلى القسم (ج) ليتلقى التمريرة الخلفية المائلة ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، ثم يتجه ٣٨ إلى الكرة العرضية التي ينفذها ٦٦ ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، ويلاحظ أن كافة أنواع الأداء تتم بأقصى سرعة، يتحتم على كل من ٤٠ و ٣٨ متابعة الكرة، وعلى الحارس ٢٢ العمل دوماً على استخدام مهاراته للدفاع عن مرماه، يتجه بعد ذلك ٣٨ ليتخذ مكانه إلى جوار ٤٩ في حين يتجه ٤٠ ليتخذ مكانه إلى جوار ٣٩، ويكرر الأداء باللاعبين ٣٢ و ٤٨.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٥

تركيب الجملة:

سرعة الجري الجانبي - سرعة الجري الجانبي والتحول منه إلى الجري الأمامي - سرعة رد التميرير العالي وتحويله إلى تمرير منخفض - سرعة التهديد المباشر البعيد - سرعة التهديد الأرضي خلال التحرك العرضي - دقة التهديد المباشر - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون خلف القسم الطولي (د)، وصف آخر إلى جواره، يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه في ركن الملعب داخل القسم (أ)، كما يتخذ ٣٣ مكانه خارج القسم (د)، حيث يؤدي كل منهما دوره كلاعب ممرر للكرة كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ١٠ و ٤١ بالجري الجانبي بأقصى سرعة ليتلامسا باليد، ثم يتجه ١٠ إلى القسم (ج)، بينما يكمل ٤١ جريه بالقسم (د)، يتلقى ٤١ تمريرة عالية من الحارس ١ ليردها مباشرة إلى ١٠ منخفضة ليهدف منها ١٠ مباشرة في مرمى الحارس ٢٢، ينطلق ١٠ إلى القسم الطولي (ب) ليتلقى تمريرة ٥٥ الأرضية ليهدف منها مباشرة بأسرع ما يمكنه، يتجه ٤١ إلى الكرة العرضية الأرضية التي مررها إليه ٥٥ ليهدف مباشرة في مرمى ٢٢ من الكرة العرضية التي مررها إليه ٣٣، ويلاحظ أن يكون الأداء بأسرع ما يمكن في كافة الأحوال، كما يلاحظ متابعة كل من ١٠ و ٤١ للكرة، كما يلاحظ كذلك استخدام الحارس ٢٢ مهاراته للدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتجه ١٠ ليقف إلى جوار ٤٣، بينما يتجه ٤١ ليقف إلى جوار ١٢، ويكرر الأداء بكل من ٤٠ و ١٥.

جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٦

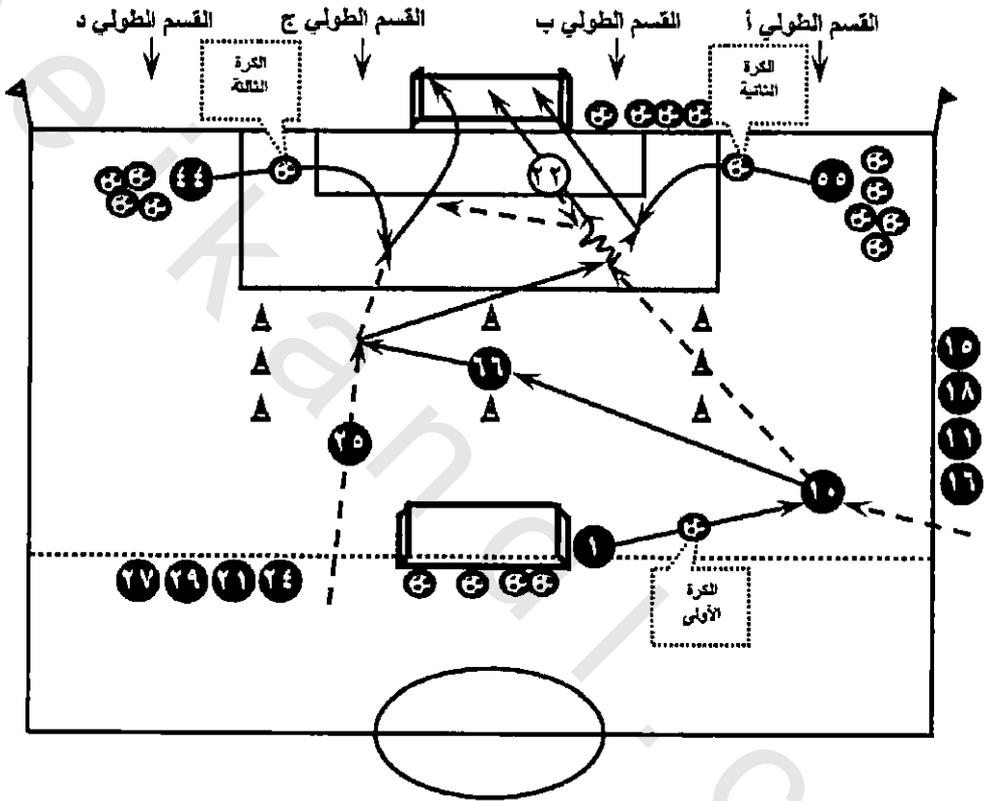
تركيب الجملة:

سرعة رد التمرير الأرض - سرعة الجري لاستلام تمريره عرضية مائلة خلفية أرضية ومراوغة الحارس والتهديف - سرعة التهديف من كرة عرضية عالية - خداع الحارس ومراوغته - سرعة التهديف بالرأس - سرعة التهديف خلال الاندفاع من الخلف للأمام - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون خلف القسم الطولي (د)، كما يصطف آخر إلى جوار القسم الطولي (أ)، يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه في ركن الملعب داخل القسم (أ)، ويتخذ اللاعب ٦٦ مكانه كلاعب مساند على حدود القسم الطولي (ب) مع (ج)، بينما يتخذ ٤٤ مكانه في الركن الآخر داخل القسم (د)، حيث يؤدي كل منهما دوره كلاعب ممرر للكرة كما بالشكل.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ٢٥ إلى القسم (ج) بينما ينطلق ١٠ إلى القسم (أ) بأقصى سرعة حيث يرد ١٠ تمريرة الحارس ١ إلى اللاعب المساند ٦٦ الذي يحول الكرة إلى ٢٥ المنطلق بسرعة ليمررها بدوره إلى ١٠ ليسيطر على الكرة ويخدع الحارس ويهدف في مرماه، يتلقى ١٠ الكرة الثانية العرضية من اللاعب ٥٥ ليهدف منها مباشرة بالرأس في مرمى الحارس ٣٣، يتلقى ٢٥ الكرة الثالثة من اللاعب الممرر ٤٤ العرضية ليهدف منها بالرأس مباشرة في مرمى الحارس ٢٢ أيضا، يجب ملاحظة أن يتم الأداء بأسرع ما يمكن في كافة الأحوال، كما يلاحظ متابعة كل من ٢٥ و ١٠ للكرة، ويلاحظ كذلك استخدام الحارس ٢٢ مهاراته للدفاع عن مرماه، بعد ذلك يتجه ١٠ ليقف إلى جوار ٢٧، بينما يتجه ٢٥ ليقف إلى جوار ١٥، ويكرر الأداء بكل من ١٦ و ٢٤.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٧

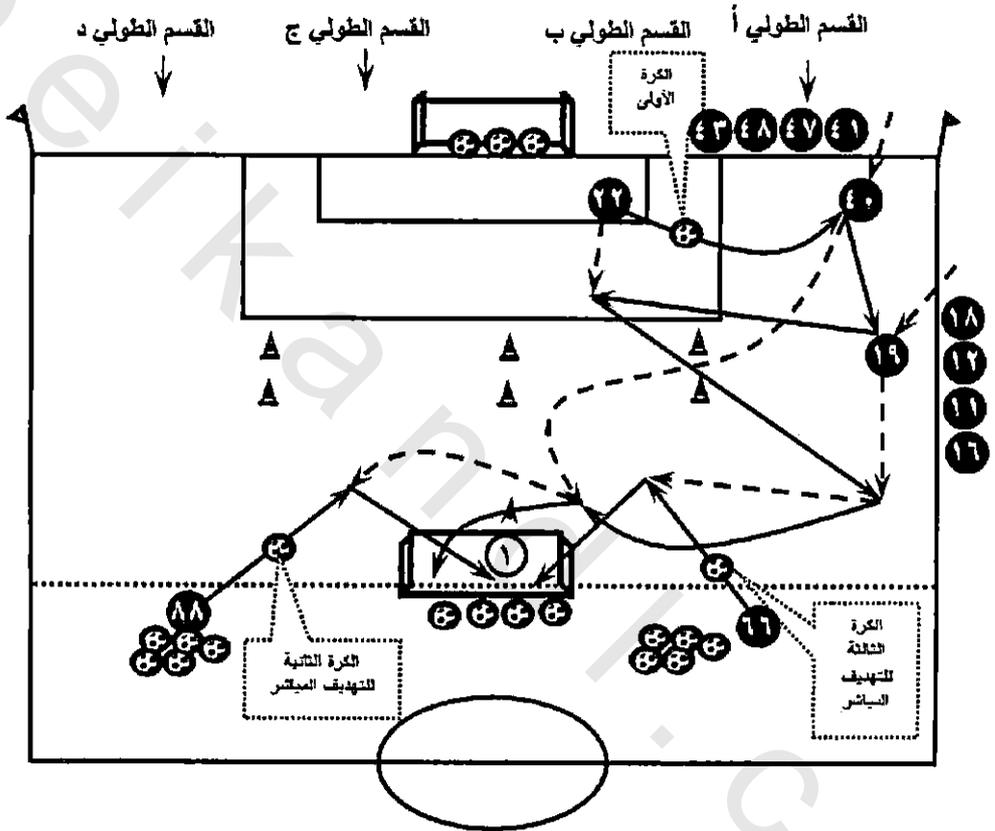
تركيب الجملة:

سرعة الجري - سرعة التمرير المباشر القصير والمتوسط الطول - سرعة التحول من مكان لآخر للتهديف - التهديف السريع بالرأس - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون خلف وإلى جوار القسم الطولي (أ)، كما يتخذ اللاعب ٦٦ مكانه خلف القسم الطولي (أ) وخارج الملعب، كما يتخذ ٨٨ مكانه خلف القسم الطولي (د) وخارج الملعب.

تبدأ الجملة بانطلاق ٤٠ إلى القسم الطولي (أ) ليرد ضربة المرمى من الحارس ٢٢ إلى ١٩ الذي يكون قد انطلق إلى نفس القسم الطولي، حيث يمرر ١٩ الكرة مباشرة إلى الحارس ٢٢ المتابع للهجمة الذي يمررها بدوره طويلة أرضية إلى ١٩ ليمررها عرضية إلى ٤٠ المنطلق بأقصى سرعة لداخل منطقة جزاء الحارس ١ ليهدف مباشرة في مرماه، ثم ينتقل إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى تمريرة عالية قصيرة ليهدف منها بالرأس في مرمى الحارس ١، بعد ذلك يتلقى ١٩ تمريرة أرضية من اللاعب الممرر ٦٦ ليهدف منها في مرمى الحارس ١، ويجب ملاحظة أن كافة أنواع الأداء تتم بأقصى سرعة، كما يلاحظ متابعة اللاعبين للكرة، وأيضا يلاحظ استخدام الحارس ١ لمهارته الدفاعية لإنقاذ مرماه، بعد الانتهاء من الأداء يعود ٤٠ و ١٩ ليتخذ كل منهم مكانه في صفه في حين يكرر الأداء باللاعبين ١٨ و ٤١.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٨

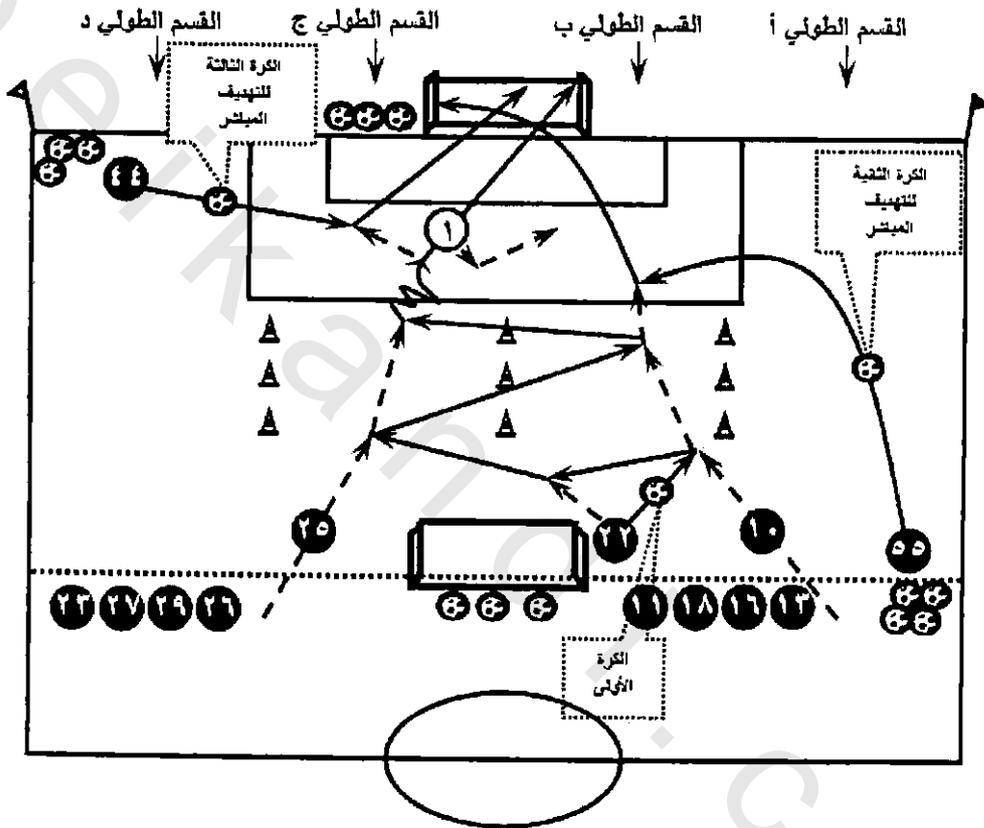
تركيب الجملة:

سرعة الجري المرتبط بالتمرير المباشر - التهديد بعد تنفيذ مراوغة خلال الاقتراب الأمامي من المرمى - التهديد المباشر من التمريرة الخلفية العالية - التميرير السريع من التمريرة الأرضية العرضية داخل منطقة الجزاء - التهديد بالرأس - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون إلى جانبي المرمى، يتخذ اللاعب ٥٥ و ٤٤ مكانيهما في ركني الملعب كمررين للكرات، حارس بكل مرمى من المرميين.

تبدأ الجملة بانطلاق ١٠ و ٢٥ إلى القسم الطولي (ب)، (ج) على التوالي، حيث يمرر الحارس ٢٢ إلى ١٠ تمريرة قصيرة فيردها الحارس إليه مباشرة فيمرر الحارس ٢٢ إلى ٢٥ بالقسم الطولي (ج) الذي يمررها إلى ١٠ بالقسم (ب) الذي يردها مباشرة إلى ٢٥ ليخدع ويراوغ الحارس ١ ويهدف في مرماه، يتجه بعد ذلك ٢٥ ليتلقى تمريرة اللاعب الممرر ٤٤ (الكرة الثانية) فيهدف منها بالرأس مباشرة، بعد ذلك يتلقى ١٠ تمريرة عالية خلفية من اللاعب الممرر ٥٥ (الكرة الثالثة) ليهدف منها مباشرة في مرمى الحارس ١، ويلاحظ أن كافة أنواع الأداء تتم بأقصى سرعة، ويلاحظ كذلك أهمية متابعة اللاعبين للكرة، وأيضا يلاحظ ضرورة استخدام الحارس ١ لمهارته الدفاعية لإنقاذ مرماه، يعود كل من ١٠ و ٢٥ إلى مكانيهما بينما يكرر الأداء بكل من اللاعب ١٣ واللاعب ٢٦.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ٩٩

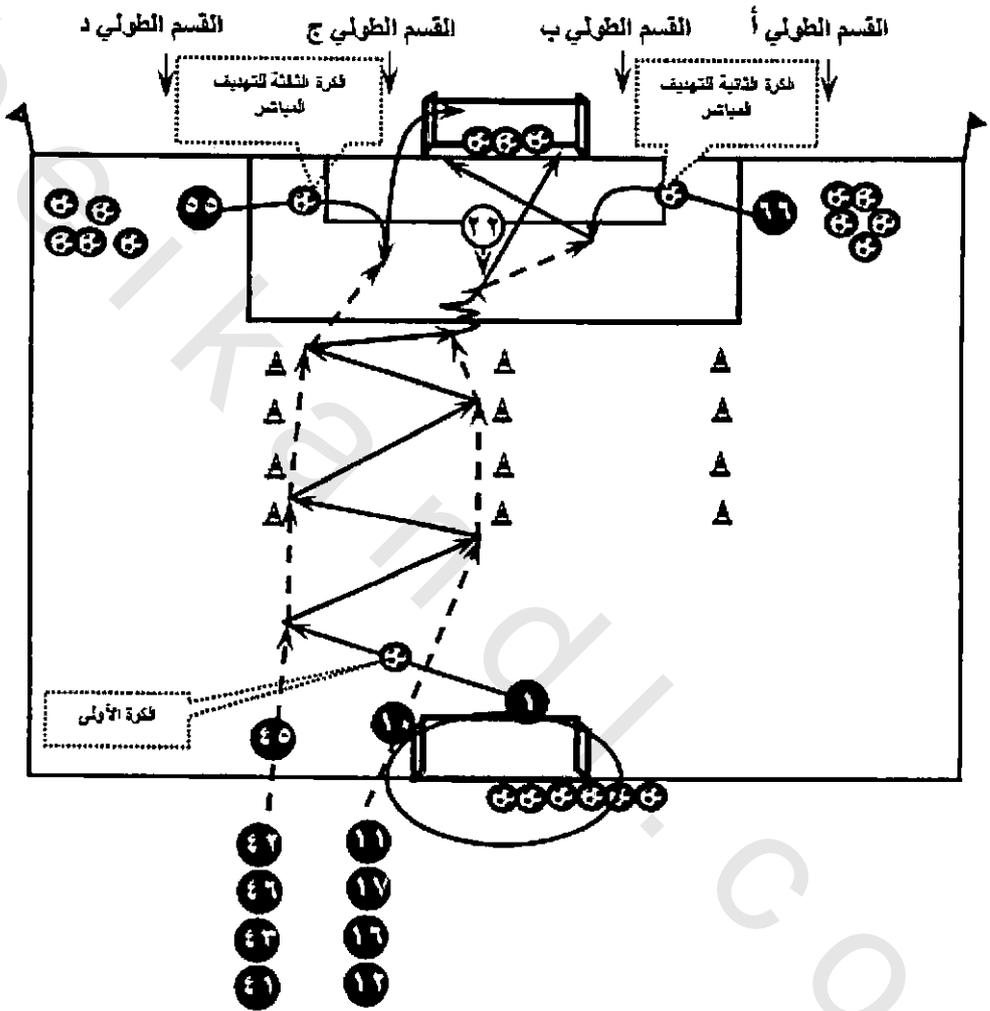
تركيب الجملة:

سرعة الجري للأمام خلال تنفيذ التميرير القصير - سرعة مراوغة الحارس
والتهديف - التهديف بالرأس من الكرة العرضية داخل منطقة الجزاء - مهارات حارس
المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون إلى خلف
القسم الطولي (ج)، يتخذ اللاعب ٦٦ مكانه بركن القسم الطولي (أ)، كما يتخذ اللاعب
٥٥ مكانه بركن القسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين.

تبدأ الجملة بانطلاق كل من ١٠ و ٤٥ إلى القسم الطولي (أ) حيث يتلقى ٤٥ تمريرة
الحارس ١ فيتبادل التميرير مع ١٠ حتى يقترب الحارس ٢٢ منهما فيراوغ احدهما وليكن ١٠
الحارس ويهدف في مرماه، بعد ذلك يتجه ١٠ ليتلقى تمريرة عالية من اللاعب ٦٦ الممرر
للكرات (الكرة الثانية) فيهدف منها بأسرع ما يكون في مرمى الحارس ٢٢، بعدها يتجه
٤٥ إلى الكرة التي مررها إليه ٥٥ ليهدف منها بالرأس بأسرع ما يمكنه أيضا (الكرة الثالثة)،
ويلاحظ أن كافة أنواع الأداء تتم بأقصى سرعة، كما يلاحظ أهمية متابعة اللاعبين للكرة،
وكذلك ضرورة استخدام الحارس ٢٢ لمهارته الدفاعية للدفاع عن مرماه، يعود كل من ١٠
و ٤٥ إلى مكانيهما في حين يكرر الأداء بكل من اللاعب ١١ و ٤٢.



جملة سرعة مركبة مع المهارات رقم ١٠٠

تركيب الجملة:

سرعة التمرير متوسط الطول - سرعة المراوغة - سرعة السيطرة على الكرة المرتبطة بالتهديف - سرعة التهديف بعد السيطرة على التمرير العرضي العالي مع الدوران لمواجهة المرمى - رمية التماس الطويلة - متابعة الحارس للهجمة - مهارات حارس المرمى - المتابعة.

وصف الجملة:

في نصف ملعب مقسم إلى ٤ أقسام بطريقة مفتي الطولية يصطف اللاعبون خلف المرمى وإلى جانبيه، يتخذ اللاعب ٧٧ مكانه خارج القسم الطولي (أ) كمنفذ لرمية التماس، كما يتخذ اللاعب ٥٥ مكانه خارج القسم الطولي (د)، حارس بكل مرمى من المرميين.

تبدأ الجملة بانطلاق ٣٥ إلى القسم الطولي (ب)، ٤٠ إلى القسم الطولي (ج) ليتلقى ٣٥ التمريرة الأرضي من الحارس ١ ليردها إليه مباشرة طويلة أرضية الذي يمررها إلى ٤٠، ويتبادل كل من ٣٥ و ٤٠ التمرير بأقصى سرعة مع الحفاظ على دقته، وتنتهي الكرة عند ٤٠ الذي يراوغ الحارس ٢٢ ويهدف في مرماه، بعدها يتلقى ٣٥ رمية التماس من ٧٧ ليعدل الكرة لنفسه بأسرع ما يمكن ويهدف منها في مرمى الحارس ٢٢، بعدها يتلقى ٤٠ رمية التماس من اللاعب ٨٨ ليعدها لنفسه بأسرع ما يكون أيضا ويهدف في مرمى الحارس ٢٢، يلاحظ ضرورة متابعة اللاعبين للكرة، وكذلك ضرورة استخدام الحارس ٢٢ لمهارته الدفاعية للدفاع عن مرماه، بعد ذلك يعود كل من ٣٥ و ٤٠ إلى مكان كل منهما ليكرر الأداء بكل من اللاعب ٣٩ و ٤٢.

