

الفصل السابع

العباب صغيرة مشتركة

obeikandi.com

٩ - ينقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات : (أ ، ب ، ج ، د) كل مجموعة أمامها قائدها مع كل قائد كرة قدم أو كرة سلة أو كرة طائرة أو كرة يد أو كرة وعصا هوكي .

* تمرر الكرة من القائد إلى اللاعب رقم ١ ، من مجموعته ويعيدها هذا اللاعب ثانية إلى القائد ثم يكرر القائد التمرير حتى آخر لاعب في مجموعته ويعيدها هذا اللاعب ثانية إلى القائد ثم يكرر القائد إلى التمرير حتى آخر لاعب في مجموعته الذي يجرى بالكرة ويحل محل القائد الذي يأخذ مكان رقم ١ ، وهكذا يأتي الدور على كل لاعب في المجموعة بأن يتولى دور القائد .

* ينتهى السباق عندما تلف المجموعة ويعود القائد إلى مكانه الذى بدأ منه السباق .

ويمكن أن يكون التمرير كالاتى :

أ - تمرير الكرة مرتين بين اللاعب والقائد .

ب - تمرير الكرة تمريرة مرتدة - تمريرة صدرية - تمريرة خطافية - تمريرة بيد واحدة (كرة سلة ويد) .

ج - تمرير الكرة بالرأس واللاعب ملامس للأرض - واللاعب فى الهواء - تمرير الكرة بداخل القدم - بوجه القدم الأمامى والداخلى والخارجى (قدم) .

د - دفع الكرة - الضربة بالوجه المسطح - تدريبات الدحرجة والايفاف (هوكي) .

هـ - التمرير من أعلى أمامى وللجانِب وللخلف من فوق الرأس - التمرير للأمام

بعد دوران الجسم وبعد أخذ خطوة طعن (كرة طائرة) .

٢ = يقف اللاعبون فى دائرة كبيرة بحيث تكون المسافات بينهم متساوية
ويقف لاعب قائد (أ) فى وسط الدائرة .

* يمرر القائد الكرة إلى اللاعب (ب) فى الدائرة الذى يعيدها له ثانية
ثم يجرى فى اتجاه عقرب الساعة أو عكسها إلى المسافة التى بين اللاعبين التاليين
له ثم يمرر القائد الكرة ثانية إلى نفس اللاعب فى المكان الجديد ثم يعيدها
اللاعب (ب) إلى القائد ويجرى إلى المسافات التى بين اللاعبين بالتوالى ويمرر
الكرة وهكذا حتى يعود اللاعب (ب) إلى مكانة الأصلي .

* ولكى لا يقف باقى اللاعبين فى الدائرة كالمترجمين فبدلاً من أن
يعيد اللاعب (ب) الكرة إلى القائد مباشرة فى وسط الدائرة يمررها إلى اللاعب
المجاور له الموجود عكس اتجاه جريه وهذا بدوره يمررها للذى يليه وهكذا حتى
يصل اللاعب (ب) إلى الفراغ التالى فتمرر الكرة بسرعة إلى القائد الذى يمررها
إلى اللاعب (ب) وهكذا حتى ينتهى اللاعب إلى مكانه ثم يبدأ لاعب آخر فى
الجرى وهكذا .

* يمكن عمل تغيير فى هذا التمرين فتكون التمريرة [باليدين معا -
يد واحدة - تمريرة مرتدة - تمريرة خطافية] كرة سلة يد .

* يمكن أن يكون تمرير الكرة كالاتى (الاعداد من أعلى من الثبات
بأنواعه المختلفة ومن الحركة) كرة طائرة .

* التمريرات المختلفة بالقدم والرأس (كرة قدم) .

* التمريرات يمكن أن تكون (رفع الكرة - الضربة بالوجه المسطح -
الدحرجة والايقاف) هوكى .

٢ = هذه اللعبة كالسابقة ولكن بدلا من أن يقف اللاعبون في دائرة يقفون في قاطرتين .

* يمرر اللاعب رقم ١ من المجموعة (أ) الكرة إلى اللاعب رقم ١ من المجموعة (ب) الذي يعيدها له ثانية ثم بعد ذلك يتحركان سويا إلى كل فراغ بين زملائهم ويمرران الكرة فيما بينهما حتى يصلان إلى آخر القاطرتين ثم يعودان ثانية بالتمرير حتى يصلا مكانيهما ويمرر رقم ١ (أ) الكرة إلى رقم ٢ (أ) الذي يبدأ في تمرير الكرة إلى رقم ٢ (ب) ، ويعيدا نفس الأداء وهكذا حتى نهاية القاطرتين ويعودان إلى مكانيهما .

* يجب ملاحظة أنه عندما تصل الكرة إلى أى لاعبين يجب أن يتحركا إلى أول القاطرتين ثم يبدأ في التمرير .

* يمكن عمل التغيير في التمريرات المختلفة للاعب كرة القدم والسلة والطائرة واليد والهوكي وذلك بتغير كرة اللعب .

* يراعى أن يكون الجرى إلى الفراغ بعمل محاورة بالكرة .

٤ = يقسم اللاعبون إلى مجموعتين - كل مجموعة تتكون من ثمانية لاعبين ويقفون كما هو مبين بالرسم - مجموعة تقف حول دائرة مرسومة على الأرض وقائدها في وسط الدائرة ومعه الكرة .

* والمجموعة أو الفريق الآخر يقف في قاطرة أمام الدائرة .

* يبدأ التمرين بتمرير الكرة من قائد الدائرة إلى كل لاعب من مجموعته بالترتيب على أن يردها اللاعب له ثانية وهكذا يحسب اللاعب عدد التمريرات التي أدتها مجموعته .

* وفي نفس الوقت يجرى اللاعب الأول من المجموعة التى تقف على شكل قاطرة حول الدائرة مع اتجاه الأسهم المبينة بالرسم ويعود ليلمس اللاعب رقم ٢ من مجموعته ثم يتحرك ليقف خلف قاطرته . ويبدأ رقم ٢ فى الجرى حول الدائرة وهكذا حتى ينتهى آخر لاعب فى القاطرة من الدوران والرجوع إلى مكانه بوقف تمرير الكرة فى مجموعة الدائرة ويعرف عدد التمريرات التى حدثت .

* تبدل المجموعتان أماكنهما وتحسب عدد التمريرات التى تؤديها كل مجموعة لأخراج الفائز .

يمكن أن تكون التمريرات كالآتى :

* تمريرة صدرية - باليدين معا - بيد واحدة - تمريرة مرتدة - خطافية (سلة ويد) .

* تمرير الكرة بالرأس تمرير الكرة بضربات القدم المختلفة (قدم) .

* دفع الكرة - الضرب بالوجه المسطح - تدريبات الدحرجة والايكاف باليد (هوكى) .

* الاعداد من أعلى من الثبات بأنواعه المختلفة والاعداد من أسفل (طائرة) .

٥- نشاط اللاعبين بكرة (كوتش - قدم - سلة - يد طائرة - هوكى) .

* يمكن أداء هذه التدريبات لتلاميذ صغار السن أو متقدمين .

٦- تمرير الكرة بيد واحدة من أسفل لزميل الذى يلقيها ويرجعها ثانية وتزداد المسافة تدريجيا (سلة - يد) .

٧ - تمرير الكرة بيد واحدة عالية للزميل كالتمرين السابق (سلة - يد) .

٨ - تمرير الكرة المرتدة وترتد الكرة بعيدا عن الزميل بحوالى ٦ أقدام .

٩ - ترسم دائرتان على الأرض بينهما مسافة حوالى ١٠ م ، ونصف قطر الدائرة متر واحد - كل لاعب يقف فى دائرة ويحاول أن يمرر الكرة إلى زميله الواقف فى الدائرة الأخرى بأنواع التمريرات المختلفة . يمكن استعمال هذا التمرين لكرة (السلة واليد) .

١٠ - تمرير الكرة من الجرى بين زميلين (سلة ويد وطائرة وقدم) وذلك بتغير الكرة .

١١ - تمرير الكرة من الجرى التمريرة المرتدة (سلة ويد) .

١٢ - تمرير الكرة بيد واحدة للزميل أولا وجعل التمريرة مرتدة ثم بعد ذلك تمريرة خطافية .

١٣ - يقف اللاعب وزميله مواجهين الحائط ويمرر أحدهما الكرة للحائط ليمسك الزميل الكرة المرتدة ويمررها ثانية (سلة ويد وطائرة وقدم وهو كى) وذلك يتغير الكرات واستعمال اليدين والأرجل والعصا .

١٤ - تمرير الكرة للزميل بحيث يمسكها الزميل بعد ارتدادها من الحائط وكذلك بعد ارتدادها من الأرض أيضا .

* أداء التمرين أولا بيد واحدة ثم بعد ذلك باليدين معا (سلة ويد) .

* الاعداد من أعلى من الثبات والحركة من أسفل (طائرة) .

* التمرير بالقدم بأنواعه المختلفة والتمرير بالرأس (قدم) .

١٥- تمرير الكرة للزميل بحيث يردّها الزميل بالرأس (قدم) .

١٦- تمرير الكرة الطيبة بين زميلين على بعد ١٠ متر ، وعندما تصل التمريرة إلى يدى الزميل يأخذ خطوة للأمام ويبدأ فى تمريرها - أما إذا لم تصل إليه وسقطت على الأرض فيأخذ خطوتين للخلف ويلعب الكرة .

* وبعد مدة معينة يوقف التمرير واللاعب الذى تقدم عن الخط الذى بدء منه اللعبة يعتبر فائزاً .

١٧- رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقفها الزميل ويكرر نفس التمرين .

١٨- تمرير الكرة بالرأس للزميل الذى يحاول السيطرة عليها بامتصاصها أو استلامها أو كتمها ثم يمسكها ويمررها برأسه لزميله الذى يحاول السيطرة عليها كذلك .

نشاط ثلاث لاعبين :-

١٩- لاعبان يمرران الكرة وبينهما لاعب ثالث يحاول اعاقا التمريرة أو مسك الكرة ويجب أن تكون التمريرة فى مستوى الركبتين والرأس .

٢٠- نفس التمرين السابق ولكن من الحركة .

٢١- يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين يقفون على هيئة صف واحد .

* يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ج) الذى يمررها إلى اللاعب (ب) من (ب) إلى (أ) وتسمى هذه دورة .

والمجموعة التى تتم « ١٠ دورات » كاملة نعتبر فائزة (يد - سلة - طائفة)
التمرير بالقدم والرأس (قدم) .

٢٢ - مابق تتابع ،

يقسم اللاعبين إلى قاطرات ثلاث تقف خلف خط البداية .

* وعلى بعد حوالى « ٢٠٠ متر » يوجد خط آخر يرسم خلفه دوائر
على الأرض ويكون عدد هذه الدوائر أكثر دائرة من عدد أفراد القاطرة .
* ويوضع فى كل دائرة من كل الدوائر الثلاث الأولى كيس حب أو
كرة قدم أو كرة طيبة أو كرة طائفة .

* ويمكن أن تزيد المسافات التى بين الدوائر حسب قوة تحمل اللاعبين
وسنهم .

* ويبدأ التمرين كالآتى عندما تعطى اشارة البدء يجرى « رقم ١ » من
كل مجموعة ويأخذ الكيس أو الكرة الموضوعة فى الدائرة الأولى ويضعه فى
الدائرة الثانية ثم يعود سريعا ليلمس اللاعب « رقم ٢ » من مجموعته ليجرى
اللاعب الثانى ليأخذ الكيس أو الكرة من الدائرة الثانية ويضعه فى الدائرة الثالثة .

وهكذا حتى آخر لاعب فى المجموعة الذى يجرى ليضع الكيس أو الكرة
فى آخر دائرة ويعود ليلمس اللاعب « رقم ١ » الذى يجرى ليأخذ الكرة ويعود
بطريقة الزجراج بين الدوائر ليضع الكرة فى الدائرة « رقم ١ » ويجرى ليصل إلى
مكانه الأصلي والذى يصل أولا تعتبر مجموعته فائزة .

* يمكن عمل هذا التمرين لاكتساب مهارات كرة السلة واليد وذلك
باستعمال كرة سلة أو يد وعمل المحاورة بها حتى الدائرة التالية أو عمل المحاورة

عددا معيناً من المرات قبل وضعها فى الدائرة

* يمكن عمل هذا التمرين لاكتساب مهارات كرة القدم وذلك باستعمال كرة قدم والجري بها بين القدمين للدائرة التالية أو ضرب الكرة بالرأس باستمرار والتحرك للأمام للوصول للدائرة التالية .

* يمكن استعمال كرة طبية وحملها باثنين أو دفعها على الأرض بالقدم أو باليد حتى الدائرة التالية أو رفعها إلى أعلى عدة معين من المرات قبل وضعها فى الدائرة التالية .

٢٢- سباق الوثب من فوق الحبل :

يقسم اللاعبون إلى مجموعتين وعلى بعد مسافة ١٥ متر ، مثلاً من خط البداية يوجد قائم وثب عال ثم إلى بعد مسافة ٥ متر ، أخرى يوضع قائمان آخران ويوضع على هذه القوائم حبل فى علو متر واحد وفى جميع الحالات يجب أن يثبت طرف واحد من الحبل ويترك الطرف الآخر ويكون حراً بدون تثبيت ويوضع به كيس صغيرة مملوء بالرمل .

* تقف المجموعتان على شكل قاطرتان خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يجرى اللاعب « ١ » من كل قاطرة ويمكنه عمل الآتى :

أ - الجرى للوثب من فوق الحبلين فى الذهاب والعودة للمس الزميل الذى يليه فى القاطرة ويجرى هو ليقف فى آخر المجموعة وهكذا يستمر السباق .

ب - الجرى للوثب من فوق الحبل الأول والمروء من تحت الحبل الثانى فى الذهاب والعودة للمس الزميل الذى يليه ووقوفه فى آخر المجموعة وهكذا حتى آخر لاعب فى السباق .

جـ - الجرى والمرور من أسفل الجبلين فى الذهاب والعودة بالوثب من فوق الجبلين للمس زميله

د - الجرى والمرور من أسفل الجبلين فى الذهاب والعودة للمس الزميل .

هـ - الوثب بالقدمين معا حتى يصل اللاعب إلى مكان الجبل فيثب من فوقه وكذلك الجبل الثانى والعودة كذلك للمس الزميل .

و - المشى على أربع من وضع الانبطاح المعكوس ووضع كرة طيبة فى تجويف البطن حتى الجبل ثم دحرجة الكرة من تحته والوثب من فوق الجبل الأول والثانى ثم المرور من تحت الجبلين والعودة بنفس الوضع .

ز - الجرى مع مسك الكعبين باليدين ثم الوثب من فوق الجبال (يجب أن تكون المسافة قصيرة نوعاً) .

ح - الجرى مع تنطيط كرة سلة أو يد والوثب من فوق الجبال أو اعداد الكرة الطائرة والعودة لتسليم الكرة لزميل .

ط - الجرى مع حمل الزميل على الأكتاف والتعمدية من أسفل الجبال والعودة مع مراعاة أن يكون ارتفاع الجبل على علو بسيط

ي - الجرى والمحاورة بكرة قدم وعند الوصول إلى الجبل يحمل الكرة بين يديه ويثب من فوق الجبل وهكذا مع الجبل الثانى والعودة لتسليم الكرة لزميله (يلاحظ أن يكون ارتفاع الجبل ٥ متر) .

٢٤ = يمكن اضافة دوائر بالجير أو علامات حتى يكون لدى المجموعة تغييرات على نطاق واسع .

* الجرى والوثب من فوق الجبال وتحريك كرة طيبة من الدائرة الأولى إلى الدائرة الثانية .

* الجرى والوثب من فوق الجبال ثم الوثب من الدائرة الأولى للثانية ثم العودة بالوثب من فوق الجبال (يجب أن تكون الدوائر قريبة من بعضها) .

* الجرى والوثب من فوق الجبال وأخذ كرة من الدائرة الأولى لاصابة صولجان موضوع فى الدائرة الثانية ويستحسن أن تكون الدائرة الثانية بالقرب من حائط وذلك لمرعة حصول اللاعب على الكرة المرتدة .

* الجرى والوثب من فوق الجبل الأول إلى الدائرة ثم الوثب من فوق الجبل الثانى مباشرة ثم الجرى بطريقة الزجراج من بين الثلاث دوائر والعودة كذلك والوثب من فوق الجبال للمس الزميل والوقوف فى آخر المجموعة .

* حمل كيس حبوب والوثب من فوق الجبل والوقوف فى الدائرة ومحاولة رمى الكيس من فوق الجبل الثانى إلى الدائرة الأولى أو السلة الموضوعة وإذا أخفق اللاعب فى رمى الكيس فى السلة يمكن أن تعاد حتى ينجح فى ذلك ثم يحمل الكيس ليلف به حول الدائرتين الباقيتين ويعود من بين الدوائر والوثب المعتاد من فوق الجبال .

* نفس التمرين السابق مع استعمال كرة سلة أو يد بدلا من الكيس وبعد إصابة السلة يأخذ الكرة وينططها حول الدائرتين الأخيرتين والعودة كما سبق .

* الوثب من فوق الحبل الأول واللف حول الدائرة الأولى ثم الوثب من فوق الحبل وتبادل الوثب إلى الدوائر الثلاث والعودة بنفس الطريقة وهكذا .