

تمارين

تطوير السرعة

تمارين تطوير السرعة

السرعة هي أحد الصفات البدنية التي تعبر عن إمكانية القيام بالأداء الحركي في أقل وقت ممكن، وإن تنفيذ الواجبات الحركية للمسافات القصيرة والذي تستغرق وقتاً قليلاً يجب أن يتم بدون حصول التعب. إن سرعة تنفيذ الحركات لا يتحدد فقط بانتقال أقسام من أجزاء الجسم (اليدين أو الرجلين) وإنما انتقال كل أجزاء الجسم.

ويمكن تخصيص ثلاثة أشكال أساسية لظهور السرعة:

1- الفترة الزمنية لسرعة رد الفعل الحركي.

2- سرعة الأقسام الحركية.

3- تكرار الحركات.

إن هذه الأشكال تظهر خلال السرعة بخصوص استقلال أقسامها بعضها عن البعض لأنه من الممكن تمييزها من خلال رد الفعل أو الحركة البطيئة. السرعة تظهر عادة على شكل حركات مركبة وفي كثير من أنواع الرياضة يتم التأكيد عليها مع المطاولة لغرض تكوين صفة حركية مهمة تساهم في تطوير العملية التدريبية (مطاولة السرعة).

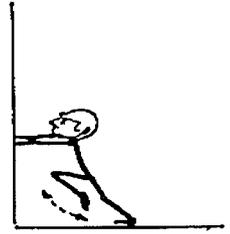
تمارين تحضيرية



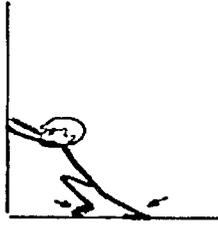
1. الوقوف جانباً على الكتفين والرجلين للأعلى مع تحريكهما للأمام والخلف.



2. الاستلقاء فتحاً والرجلان مثنيتان من الركبتين للأعلى ثم عمل حركة دائرية بالرجلين (حركة الدراجة).



3. الوقوف جانباً مع الارتكاز على الجدار بكلتا اليدين ثم عمل حركة صعود وهبوط الرجلين بالتناوب.



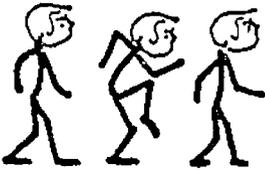
4. نفس الوضع السابق لكن بعدم فصل الرجلين عن الأرض.



5. الوقوف جانبا فتحا بالمكان مع حركة واسعة لكلتا اليدين للأمام وللخلف.



6. المشي مع حركة كلتا اليدين للأمام وللخلف - كل ثلاث خطوات يتم رفع الفخذ عالياً بحركة اتزان.



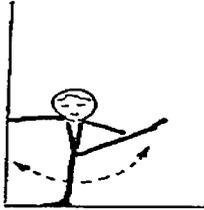
7. المشي بالمكان مع حركة كلتا اليدين للأمام وللخلف ثم رفع الفخذ عالياً كل ثلاث خطوات بحركة اتزان.



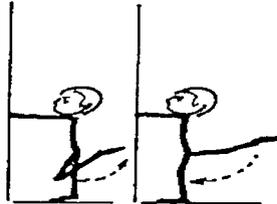
8. الجري مع حركة كلتا اليدين للأمام وللخلف ثم رفع الفخذ عالياً بحركة اتزان.



9. الجري أو المشي مع رفع الفخذ عالياً ومس الركبة باليد بحركة اتزان.



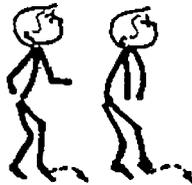
10. الوقوف جانبا إلى الجدار على رجل واحدة ومسكه بيد واحدة مع عمل حركة واسعة للرجل الأخرى للجانب.



11. الوقوف أمام الجدار على رجل واحدة ومسكه بكلتا اليدين مع عمل حركة واسعة للرجل الأخرى للخلف بثني الركبة



12. الارتكاز على اليدين للأمام ثم التناوب على حركة الرجلين.



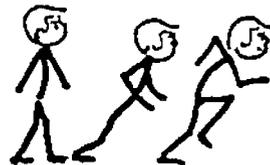
13. الجري بالمكان مع هبوط اليدين للأسفل.



14. الجري مع رفع الركبة بشكل عالى للخلف.



15. الجري للأمام مع رفع الركبتين للأعلى.



16. الجري بانحناء الجذع للأمام ثم الجري على شكل تعجيل.



17. الجري مع التناوب في مس اليد اليمنى للأمام اليسرى والرجل اليسرى للأمام الأيمن.



18. الجري مع ميلان الجذع للخلف.



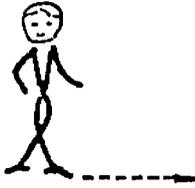
19. الجري مع التناوب في مس اليد اليمنى للقدم اليسرى والرجل اليسرى للقدم الأيمن.



20. الجري مع التناوب بحركة الرجلين باتزان للأمام.



21. الجري للجانب بنقل الخطوات.



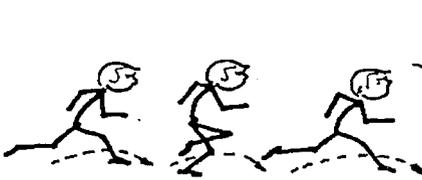
22. الجري بتقاطع الخطوات.



23. الجري بتدوير الجذع للجانبين مع حركة اليدين لليمين واليسار.



24. الجري مع دوران الجذع لليساار واليمين.



25. الجري على أرض غير مستوية.



26. الجري على مرتفع للأسفل مع المحافظة على استقامة الجذع.



27. الجري على مرتفع للأعلى مع ميلان الجذع للأمام.



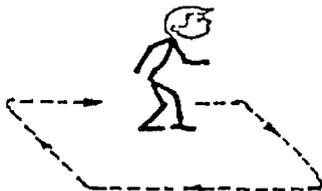
28. الجري مع تغيير الاتجاه.



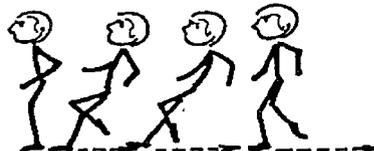
29. الجري مع الدوران للخلف.



30. الجري على شكل مثلث.



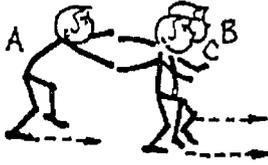
31. الجري بخطوط مستقيمة مع تغيير الاتجاه (شكل مستطيل).



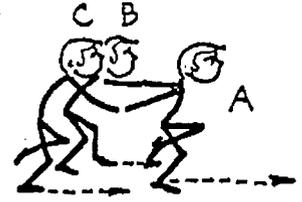
32. الجري للخلف مع ميلان الجذع للخلف.



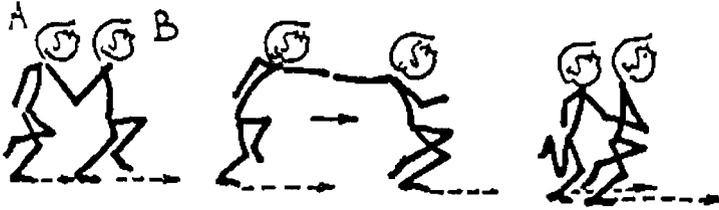
33. الجري للخلف.



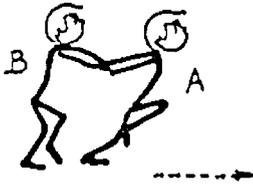
34. يجري B, C, للأمام بينما يعمل A على سحبهم من الخلف بكلتا اليدين.



35. يسحب A زميله الذي يمسكته من الخلف بكلتا اليدين ثم يجريان معه للأمام.



36. يجري اللاعبان على شكل تعجيل الواحد خلف الآخر مع المسك بيد واحد لكليهما - يسحب اللاعب الأمامي زميله من يد واحدة للأمام ثم يتبادلان المكان - إعادة التمرين من جديد.

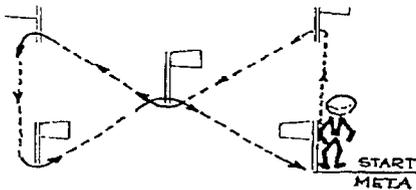
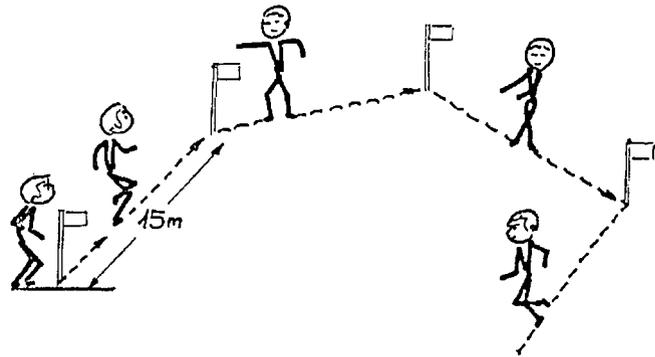


37. يجري A للأمام - يمسك B زميله بكلتا اليدين مع تحديد الاتجاه بالسيطرة على الحركة.



38. الجري للأمام ثم عمل نصف دورة والجري إلى الخلف.

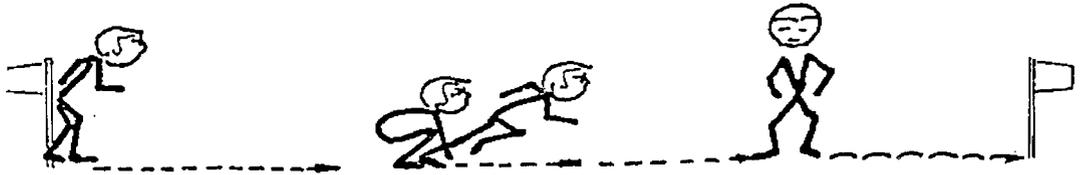
39. الجري للأمام إلى العلم الأول - الجري للجانب بنقل الخطوات إلى العلم الثاني ثم الجري للأمام بتقاطع الخطوات إلى العلم الثالث ثم المشي إلى خط البداية.



40. الجري بين الأعلام مع تغيير الاتجاه (شكل ظرف الرسالة).



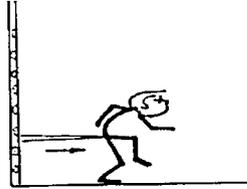
41. يجري اللاعبان باتجاهين متعاكسين بوقت واحد باستخدام حبل مطاط مع رفع الركبتين للأعلى بحركة مستمرة.



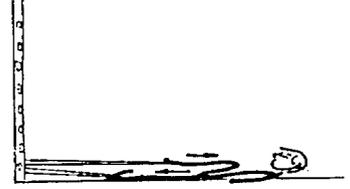
42. الجري للأمام من الوقوف - وضع نصف القرفصاء ثم الجري السريع - نقل الخطوات للجانب.



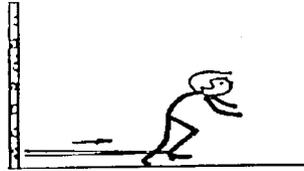
43. يجري A للأمام بينما يعمل زميله الذي يقف خلفه على مقاومته باستخدام الحبل المطاط الموضوع بمستوى الحزام مع رفع الركبتين.



44. الجري للأمام باستخدام الحبل المطاط المثبت على العارضة والموضوع بمستوى الحزام مع رفع الركبتين للأعلى.



45. الاستلقاء مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا القدمين ثم التناوب في حركة الرجلين.



46. الوقوف والظهر إلى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بقدم واحدة ثم عمل حركة للأمام - التبديل على الرجل الأخرى.



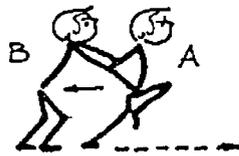
47. يثبت A للأمام على رجل واحدة بينما يقف B خلف زميله ويمسكه من الرجل الأخرى.



48. الجري على السلم للأعلى.



49. يكون اللاعبان متقابلين مع وضع اليدين على الأكتاف ثم الجري بالمكان.



50. يجري A للأمام واليدين إلى الخلف مع ثني المرفق، أما B فيقوم بمسكه من المرفق مع عمل مقاومة له.



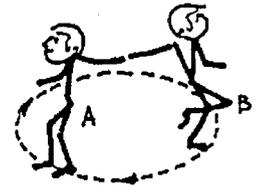
51. يجري A للأمام واليدين للخلف، أما B فيقوم بمسكه من اليدين مع عمل مقاومة له.



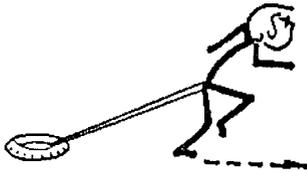
52. يجري A للأمام مع مقاومته من قبل الزميل الذي يمسه من الخلف بكلتا اليدين.



53. يمسه B, C زميلهما الذي يقف بينهما من كلتا اليدين - يعمل A حركة الجري بالمكان.



54. يمسه اللاعبان بعضهما من يد واحدة ثم يعملان على الجري حول الدائرة مع تغيير الاتجاه.



55. الجري للأمام مع الثقل أو إطار سيارة.



56. يجري A للأمام ويستند على كتف زميله الذي يعمل على مقاومته.

وضع البداية



57. البداية من وضع الوقوف.



58. البداية من وضع الجلوس.



59. البداية من وضع الارتكاز على كلتا اليدين.



60. الجلوس بزاوية - الجلوس ثنيا - الجلوس الطويل بانحناء الصدر للأمام ثم البداية.



61. البداية من وضع الجلوس والظهر إلى الخلف ثم الدورن والجري للأمام.



62. البداية بخطوة للأمام.



63. الانبطاح بالارتكاز على الساعدين ثم الانتقال على كلتا اليدين - الارتكاز على الساعدين فتحا - الانتقال إلى وضع القرفصاء ثم البداية.



64. ... الاستلقاء بالارتكاز على الساعدين ثم الانتقال على كلتا اليدين - الارتكاز على يد واحدة - الانتقال على يد ورجل واحدة ثم البداية.



65. البداية من وضع الانبطاح واليدين ممدودتان.

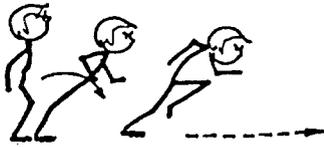


66. البداية من وضع الاستلقاء واليدان ممدودتان.

67. البداية من وضع الاستلقاء للجانب مع مد يد واحدة.



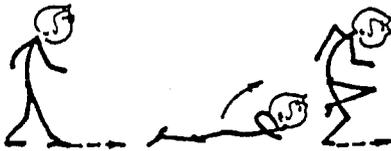
68. البداية من وضع الاستلقاء واليدان ممدودتان ثم عمل درجة للخلف.



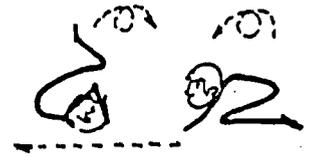
69. البداية من وضع الوقوف بخطوة للأمام.



70. البداية بعد عمل درجة للأمام.



71. البداية من وضع الوقوف بخطوة للأمام - الانبطاح ثم البداية.



72. البداية بعد عمل درجة للأمام وللخلف.

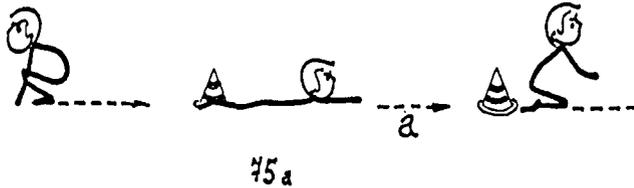


73. a البداية من وضع الوقوف ثم الجري للأمام مس العلامة التي يمسكها الزميل ويقف جانبا - b عمل نفس الشيء لكن البداية من وضع الجلوس.

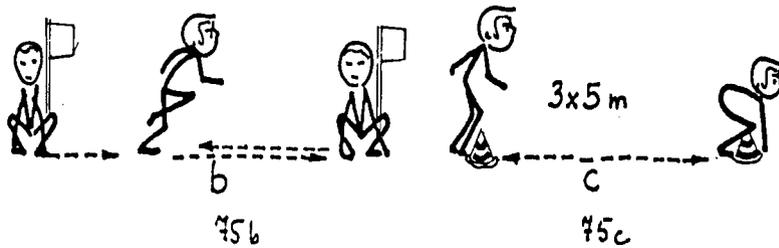


74. البداية من وضع الجلوس ثم الجري ومس يدي الزميل الذي يقف أمامه.

التمارين الأساسية

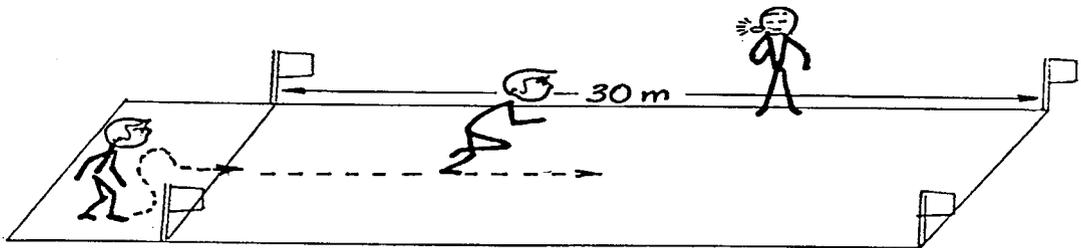


75. الجلوس بالارتكاز على كلتا اليدين والظهر للخلف - الدوران والجري للأمام - الانبطاح مع مد اليدين ثم النهوض والجري للأمام - الجلوس على الكعبين ثم النهوض والجري للأمام.

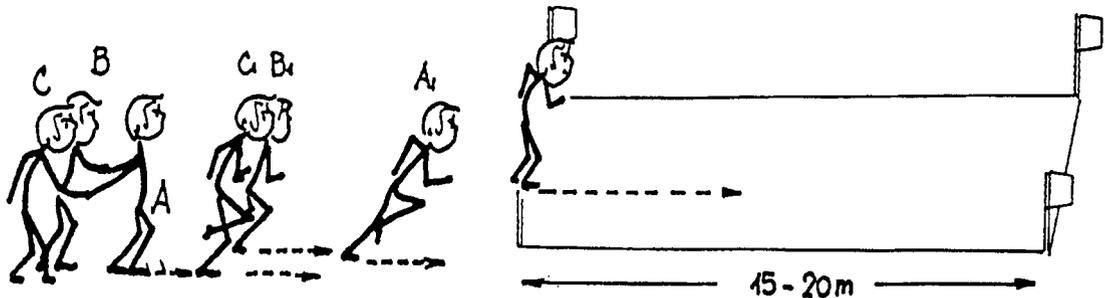


76. البداية من وضع الجلوس الأمامي فتحا والكفان على الكعبين ثم الجري للأمام - العودة إلى وضع البداية.

77. البداية من الوقوف، الجري إلى 5 متر، الانحناء مع الشئ، يعاد التمرين 3 مرات.

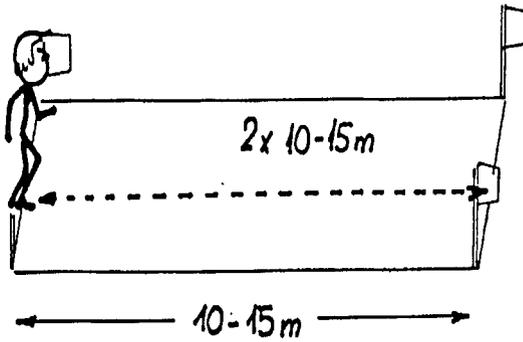


78. الجري عنده الإشارة لمسافة 30 متر من الحركة.

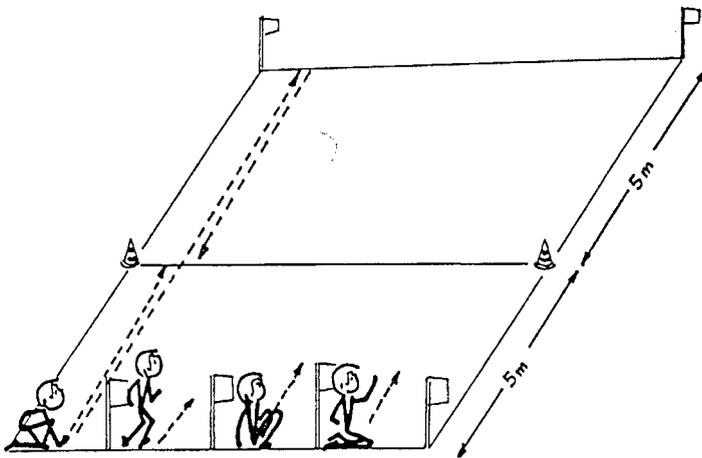


79. يقف A أمام زميله الذين بمسكانه بكلتا اليدين من الخلف ثم يجري للأمام بعد ترك يديه - يلحق اللاعبان زميلهما.

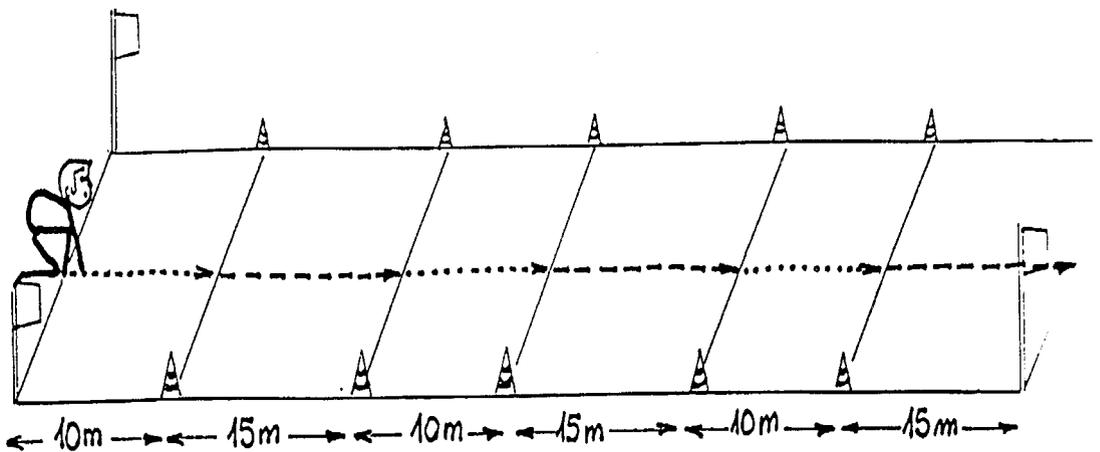
80. الجري من وضع الوقوف لمسافة 15 - 20 متر بالسرعة القصوى.



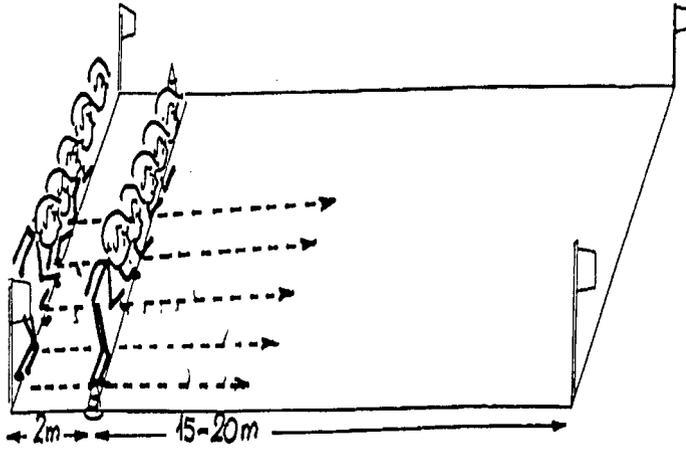
81. الجري مرتين من 10 - 15 متر بالسرعة القصوى.



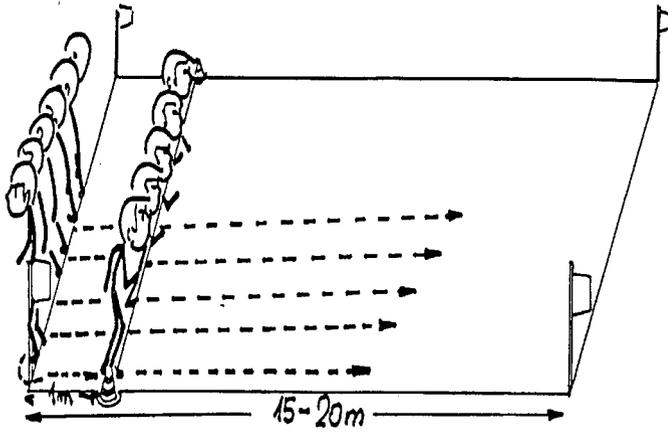
82. الجري من وضع الجلوس بسرعة قصوى لمسافة 5 م ثم العودة إلى خط البداية - الجري لمسافة 10 م ثم العودة إلى خط البداية (الراحة 120 ث).



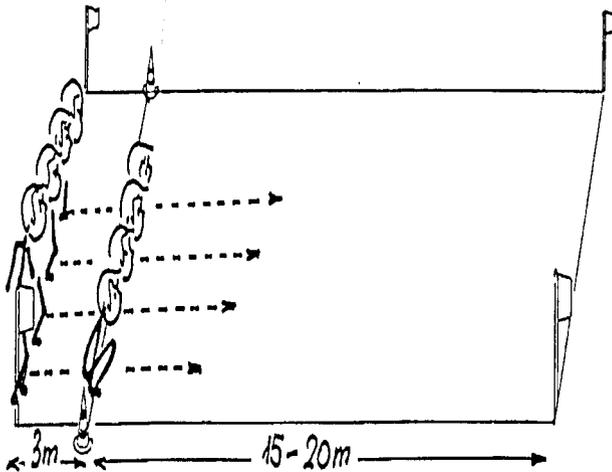
83. الجري من وضع الجلوس لمسافة 75 م مقسمة بواسطة شواخص - الجري السريع لمسافة 10 م ثم الجري المتوسط لمسافة 15 م (الراحة 60 - 90 ث).



84. يقف صفان من اللاعبين الواحد خلف الآخر المسافة بينهما 2 م - بوقت واحد ينطلق الصفان من اللاعبين لمسافة 15 - 20 م بسرعة قصوى - الصف الثاني يجب أن يحاول اللحاق بالصف الأول.

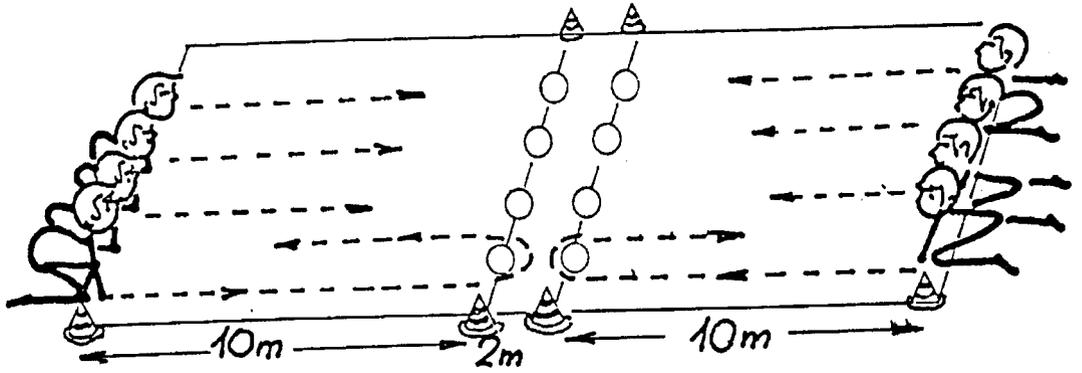
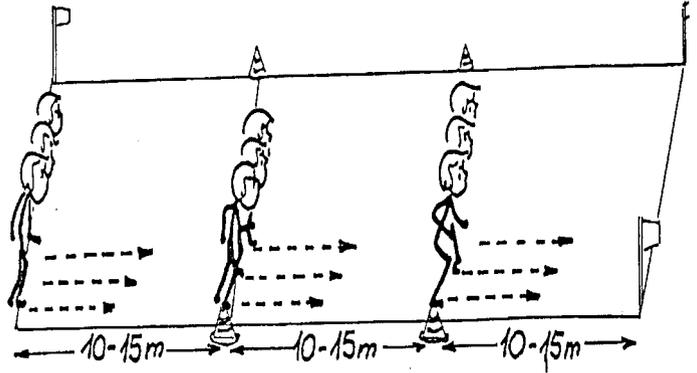


85. نفس الوضع السابق لكن يكون وقوف اللاعبين وظهراهما إلى بعضهما والمسافة بينهما 1 م.

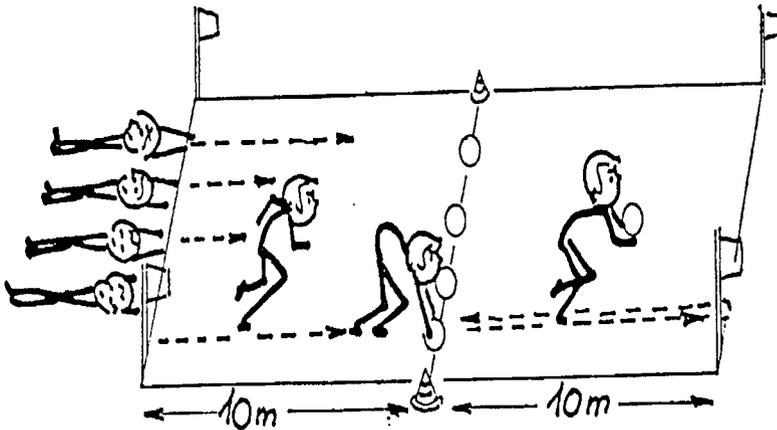


86. نفس الوضع السابق لكن الصف الأول يعمل الجري من وضع الجلوس أما الصف الثاني فيعمل الجري من وضع الوقوف - المسافة بين الصفين 3 متر.

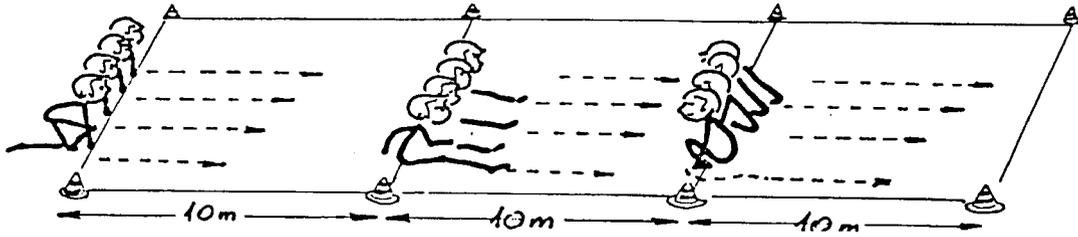
87. يقف للاعبون بثلاثة صفوف
المسافة بين صف وآخر 10 - 15
متر - يبدأ اللاعبون جميعا الجري
بوقت واحد.



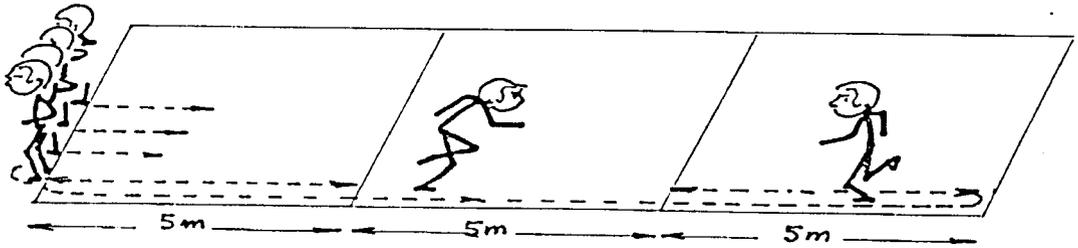
88. يقف اللاعبون بصفتين متقابلين المسافة بينهم 22 متر - يوضع صفان من الكرات لمسافة 10 متر عن كل صف ولمسافة بينهما 2 متر - عند الإشارة يجري اللاعبون بوقت واحد من وضع الجلوس ثم يتقابلون في المنتصف - كل لاعب يعمل على دوران حول كرتة ثم يرجع إلى مكان البداية.



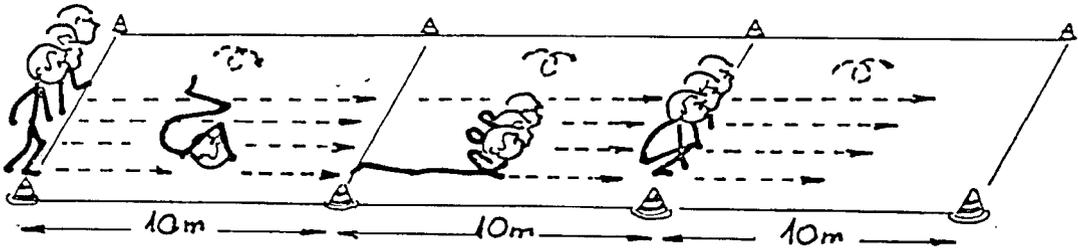
89. يستلقي اللاعبون على خط البداية مع وضع صف من الكرات في منتصف المسافة - ينهض اللاعبون ثم عمل الجري السريع إلى الكرة - التقاط الكرة والجري بها إلى النهاية - الرجوع إلى البداية بعد وضع الكرة في المنتصف.



90. ثلاث صفوف من اللاعبين بأوضاع مختلفة من البدايات - الصف الأول البداية من الجلوس - الصف الثاني البداية من الجلوس الطويل - الصف الثالث البداية من الجلوس ثنيا والظهر إلى خط النهاية - يبدأ اللاعبون جميعا الجري بوقت واحد لمسافة 10 متر.



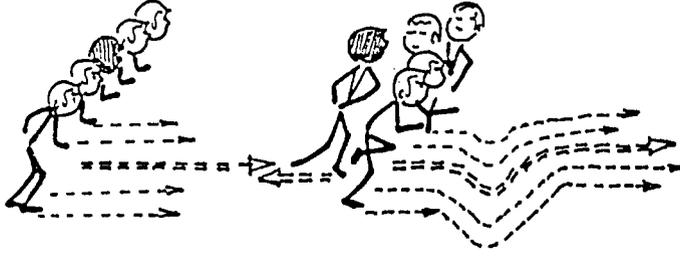
91. البداية من الوقوف والظهر إلى اتجاه الجري - الجري السريع إلى 5 متر ثم الدوران والرجوع إلى خطوط البداية - الجري السريع إلى 15 متر ثم الدوران والجري السريع إلى 5 متر - الرجوع إلى خط البداية بالجري البطيء.



92. ثلاث صفوف من اللاعبين بأوضاع مختلفة من البدايات - الصف الأول من الوقوف جانبا - الصف الثاني من الانبطاح - الصف الثالث من الجلوس والظهر إلى زملائهم - يبدأ اللاعبون جميعا بالدرجة للأمام ثم الجري السريع لمسافة 15 متر.

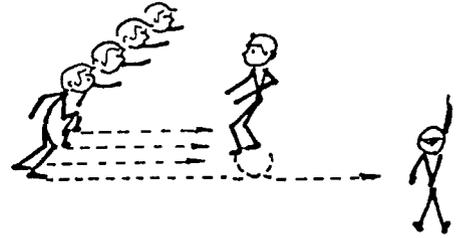


93. يقف المدرب في وسط صفي اللاعبين ويعمل على تحديد سرعة الجري - في وقت الجري يكون جميع اللاعبين على خط واحد.



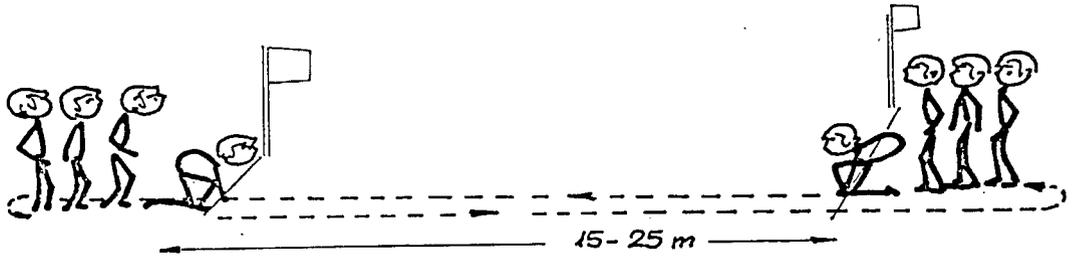
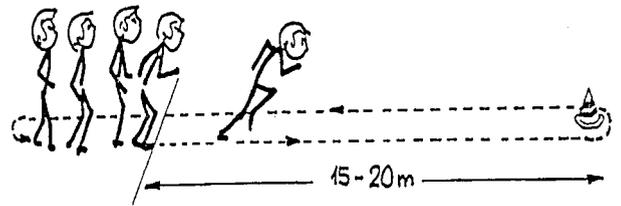
94. نفس الوضع السابق لكن يقوم المدرب بتغيير سرعة واتجاه الجري.

95. يجري اللاعبون على شكل صف بإشارة من المدرب مع عمل دوران كامل أو نصف دوران.

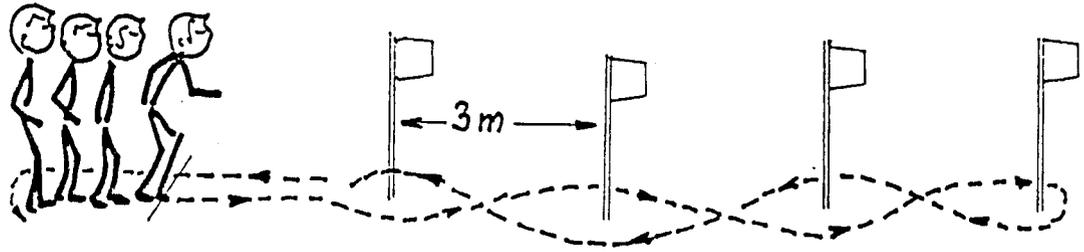


96. الجري إلى الشاخص الأول ثم الدوران حوله - الرجوع والظهر للخلف والجري إلى الشاخص الثاني وهكذا يستمر التمرين.

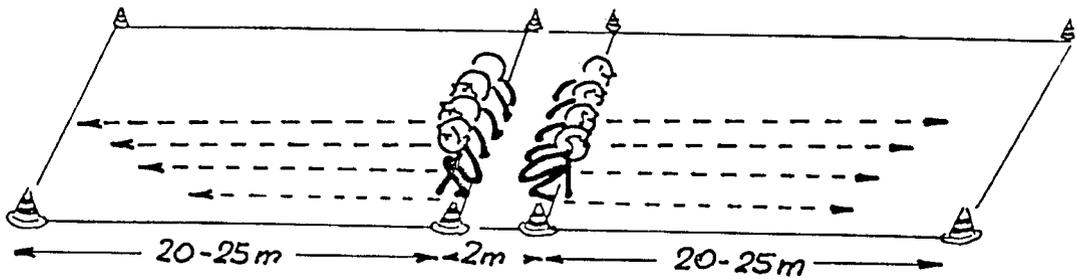
97. يقف اللاعبون على شكل مجموعة الواحد خلف الآخر- البداية من الوقوف والجري بسرعة قصوى إلى الشاخص الذي يكون على بعد 15-20 متر من خط البداية ثم العودة والوقوف في آخر المجموعة.



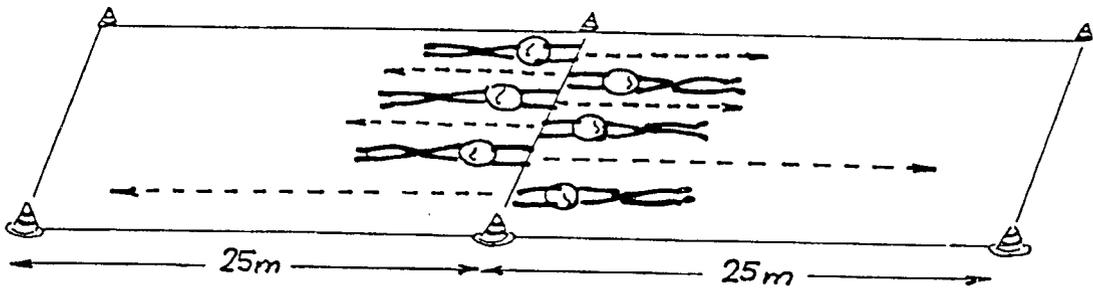
98. يقف اللاعبون على شكل مجموعتين متقابلتين - يبدأ اللاعبون بجري التتابع 15 - 25 متر بوقت واحد ويتقابلون في المنتصف - اللاعب الذي ينتهي من الجري يقف في نهاية الفريق المقابل.



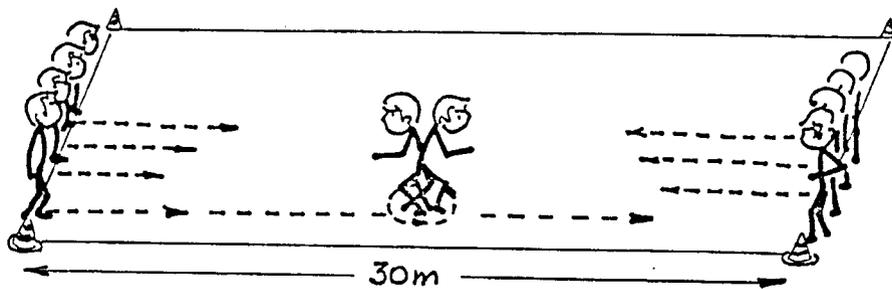
99. الجري حول الأعلام - تكون المسافة بين علم وآخر 3 متر - يمكن ممارسة هذا التمرين على شكل جري التتابع.



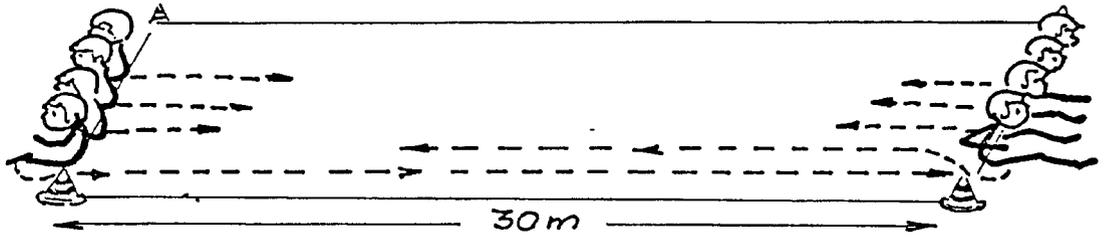
100. يجلس صفان من اللاعبين في المنتصف وظهورهم إلى بعض والمسافة بينهم 2 متر ثم يبدأون بوقت واحد الجري لمسافة 20 - 25 متر.



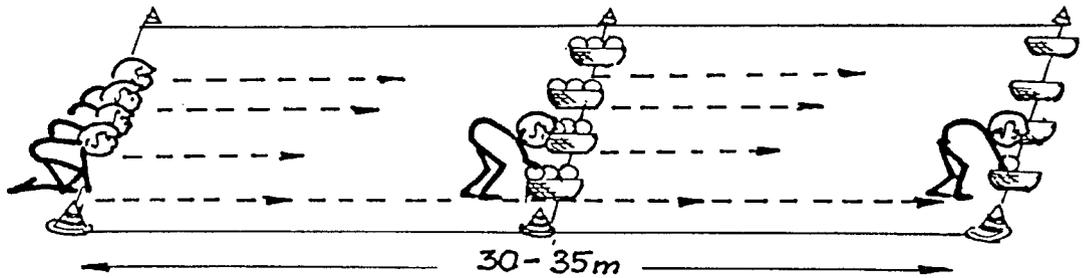
101. نفس التمرين السابق لكن البداية من وضع الاستلقاء مع مس اليدين خط البداية.



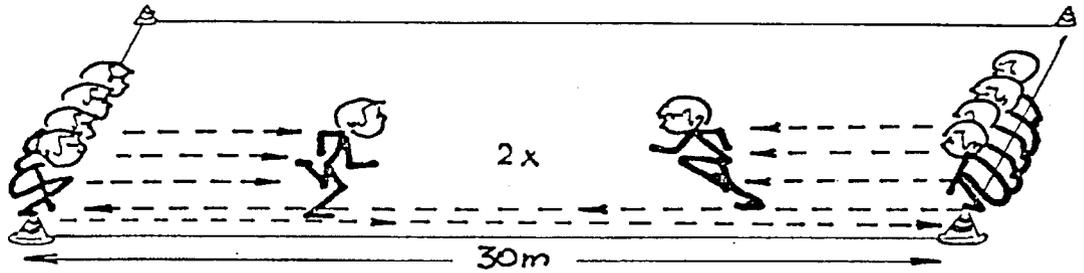
102. يقف صفان من اللاعبين متقابلين على مسافة 30 متر - يجري اللاعبون بوقت واحد ويتقابلون في المنتصف ثم يستمرون بالجري باتجاه الصف الآخر.



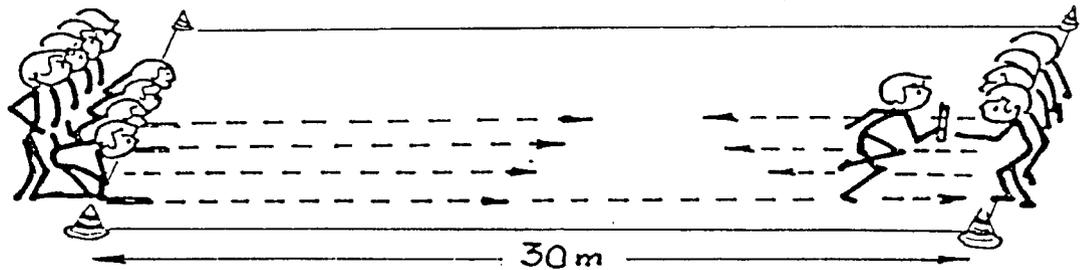
103. يجلس صفان من اللاعبين والظهر باتجاه الجري - بوقت واحد يبدأ اللاعبون الجري بالسرعة القصوى لمسافة 30 متر يتقابلون مع بعض في المنتصف ثم يستمرون إلى خط البداية.



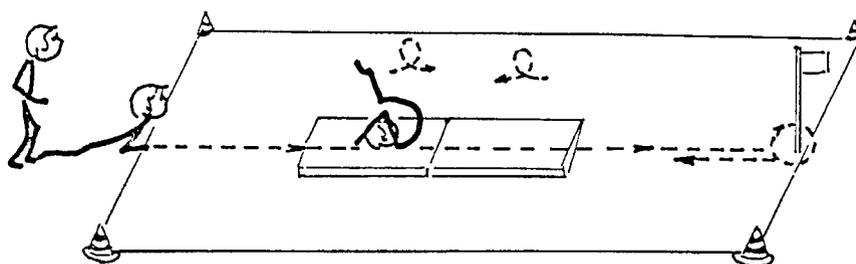
104. يجلس صف من اللاعبين على خط البداية - توضع في منتصف المسافة سلال مع الكرات وكذلك وضع سلال فارغة في النهاية - بوقت واحد يبدأ اللاعبون بالجري مع نقل الكرات من السلال التي في المنتصف إلى السلال في خط النهاية - يفوز اللاعب الذي ينهي نقل الكرات أولاً.



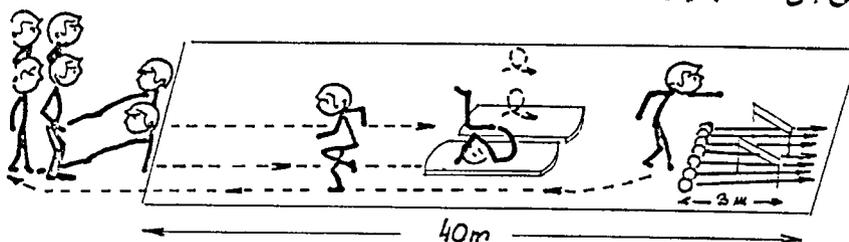
105. يجلس صفان من اللاعبين متقابلين على مسافة 30 متر - بوقت واحد يبدأ اللاعبون بالجري مرتين لمسافة 30 متر مع الدوران (الجري 2×30 متر).



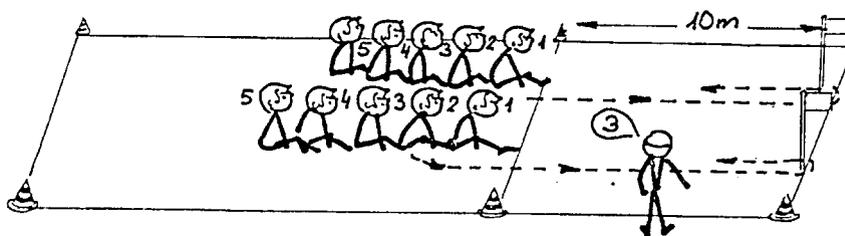
106. جري التتابع بمشاركة ثلاث مجاميع - مجموعتان تكون على خط البداية ومجموعة على خط النهاية - يبدأ التمرين من وضع الجلوس ثم الجري ومناولة عصا البريد إلى الزميل.



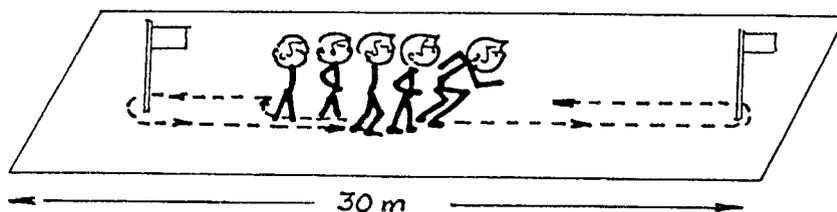
107- البداية من وضع الانبطاح بالارتكاز على الساعدين - الجري السريع ثم عمل درجة أمامية على البساط - الجري السريع - الدوران مرتين حول العلم - الجري السريع - درجة للأمام على البساط - الجري السريع إلى خط البداية.



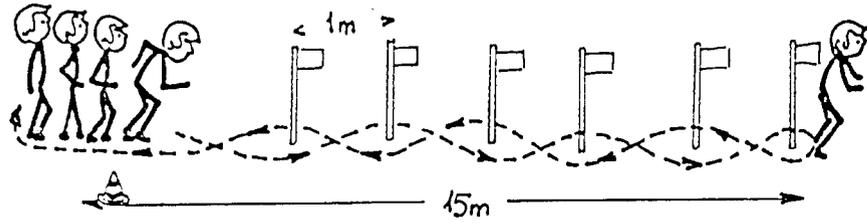
108- الجري من خط البداية بين فريقين من وضع الارتكاز على كلتا اليدين من الخلف - الجري السريع إلى البساط ثم عمل درجة أمامية - الجري السريع إلى الكرات - ضرب الكرات بالقدم الموضوعة على مسافة 3 م من الحاجز - الجري السريع إلى خط البداية والوقوف في آخر الصف.



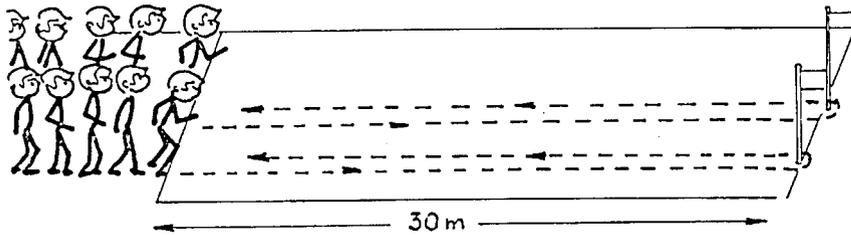
109- مجموعتان من اللاعبين تقفان على خط البداية - كل لاعب في المجموعة يكون له رقم يشبه رقم اللاعب في المجموعة الأخرى - ينادي المدرب على رقم اللاعب الذي ينطلق مع زميله إلى العلم الموضوع على مسافة 10 م من خط البداية - الدوران حول العلم ثم العودة إلى مكانه في المجموعة.



110- يقف صف من اللاعبين في منتصف المسافة - يجري اللاعب الأول من الصف إلى العلم بسرعة ثم الدوران حوله ثم الدوران حول العلم الثاني - يمس اللاعب الذي ينهي الجري زميله بيده ثم يقف في آخر الصف.



111. البداية من الوقوف ثم الجري لمسافة 5 متر بين الأعلام التي توضع على مسافة متر واحد ثم الرجوع بالجري والظهر للخلف.



112. البداية من الوقوف ثم الجري لمسافة 30 متر والدوران حول العلم - العودة إلى خط البداية والوقوف في اخر المجموعة.

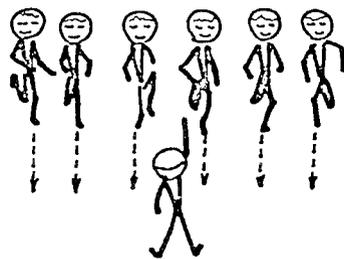


113. الجري لعدة مرات مع التركيز على السرعة واتجاه الجري - تكرار الأداء لعدة مرات.

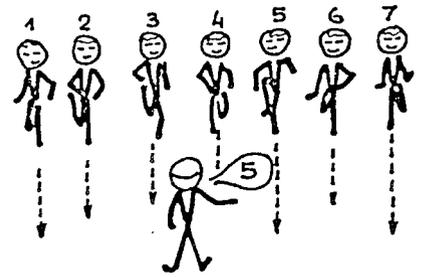


114. إشارات المدرب للاعبين عن اتجاهات الجري.

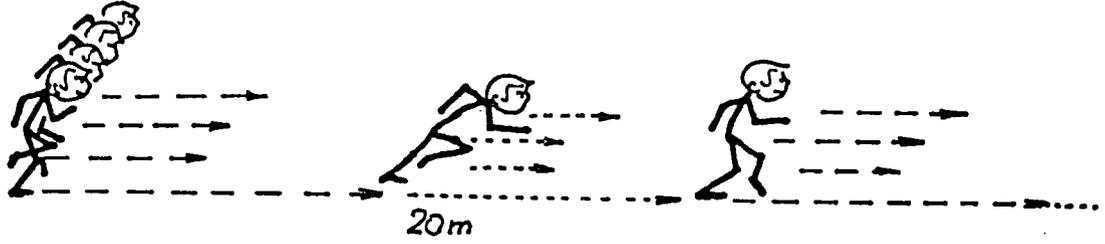
الجري للأمام.
الجري للخلف.
الجري لليمين.
الجري لليسار.



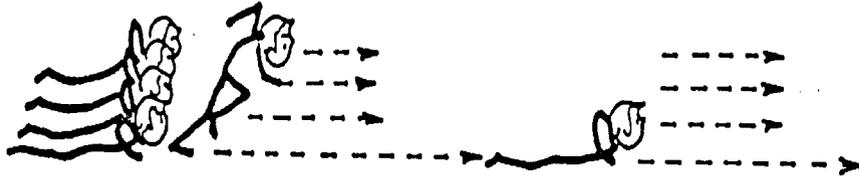
115. عند إشارة المدرب يعمل اللاعبون على الجري للأمام.



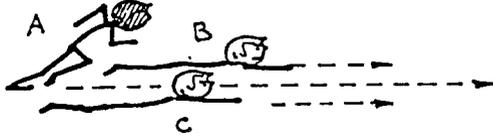
116. يقف اللاعبون صفا واحدا وتكون لديهم أرقام محددة- يبدأ اللاعبون بالجري البطيء للأمام ثم ينادي المدرب على أرقام اللاعبين - مثلا عندما ينادي المدرب على رقم (5) فكل لاعب يحمل رقما فرديا يجري للأمام.



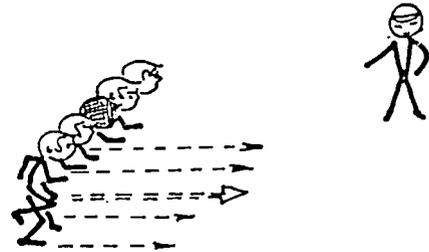
117. يبدأ اللاعبون بالجري البطيء وعند إشارة المدرب ينتقل اللاعبون إلى الجري بالسرعة القصوى لمسافة 20 متر ثم العودة إلى الجري البطيء.



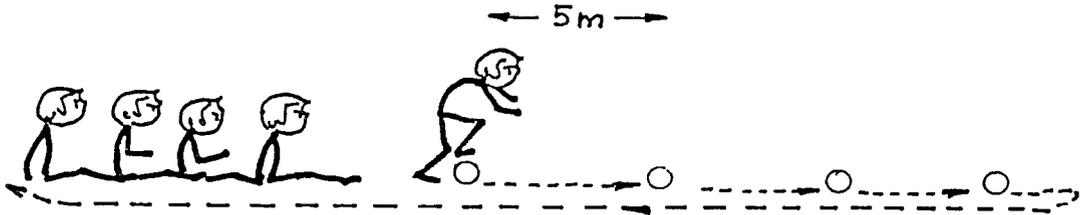
118. البداية من وضع الانبطاح - عند الإشارة ينطلق اللاعبون بالجري إلى عدة أمتار ثم العودة إلى وضع الانبطاح - يستمر التمرين مع عدد الإشارات.



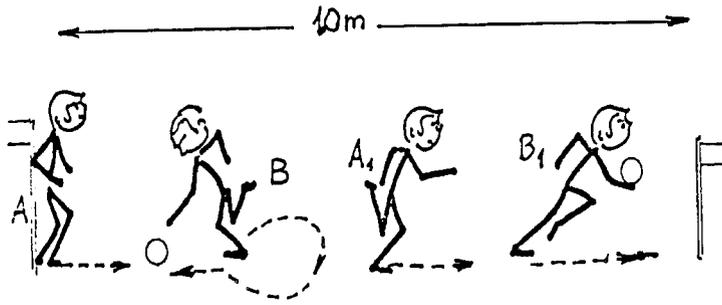
119. ينبطح B, C مع مد اليدين للأمام وانتظار إشارة البداية - يقف A خلف زميليه وينطلق معهما عند الإشارة ويحاول اللحاق بهما.



120. يقف اللاعبون صفا واحدا ثم يبدأون بالجري البطيء - يقف المدرب جانبا وينادي علي أي لاعب الذي يعمل بدوره على الجري المفاجئ - بقية اللاعبين ينطلقون خلف اللاعب ويحاولون اللحاق به - يستمر التمرين مع بقية اللاعبين.

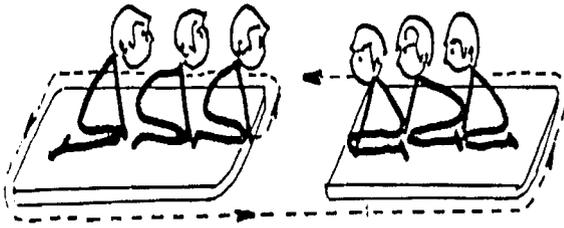
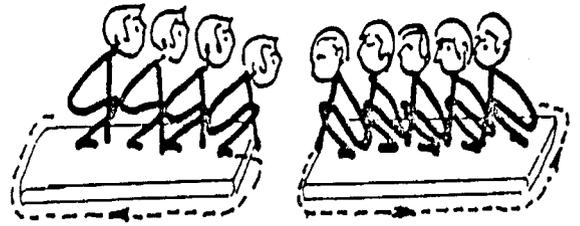


121. يجلس اللاعبون على شكل مجموعة الواحد خلف الآخر - توضع مجموعة كرات أمام اللاعبين المسافة بينهما 5 متر - يبدأ اللاعب الأول من المجموعة بالجري مع مس القدم لكل كرة ثم العودة بالجري إلى وضع البداية ويجلس في آخر المجموعة.

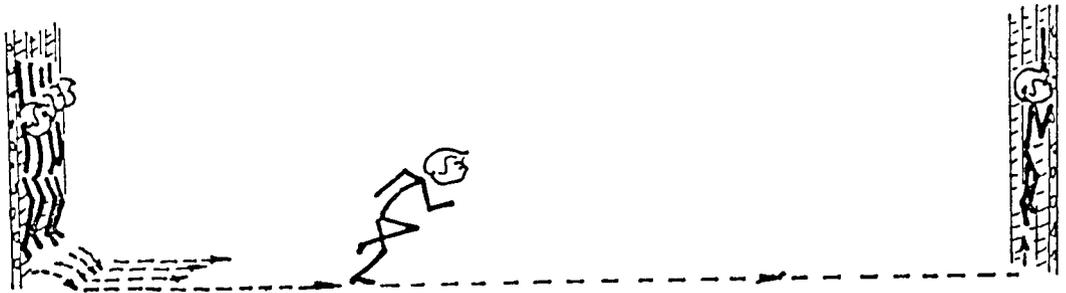


122. يقف A بجانب العلم والكرة أمامه - يعمل B الجري البطيء إلى الكرة ومسكها ثم عمل انطلاق إلى العلم الآخر - يحاول A اللحاق بزميله.

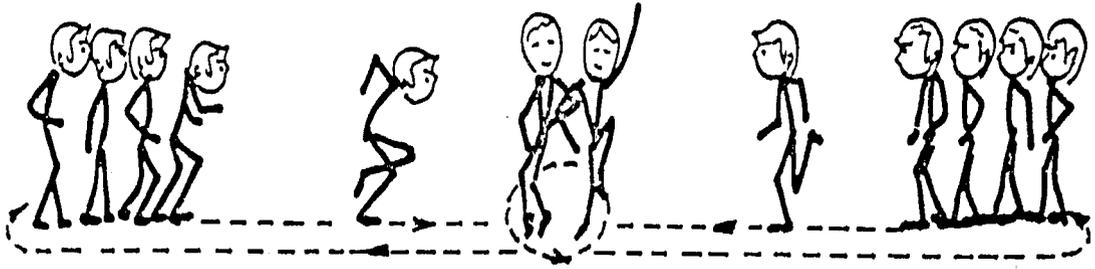
123. يجلس اللاعبون على شكل مجموعتين متقابلتين الواحد خلف الآخر كل على بساط ثم عمل جري التتابع حوله لكل مجموعة.



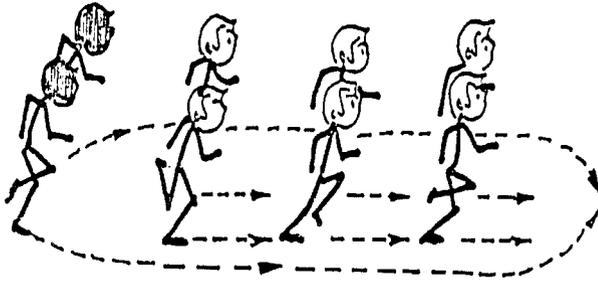
124. نفس الوضع السابق لكن حول بساطين.



125. يتعلق اللاعبون والظهر إلى الجدار - عند إشارة المدرب ينطلق اللاعبون بالجري السريع إلى الجهة المعاكسة والصعود على الجدار المقابل.

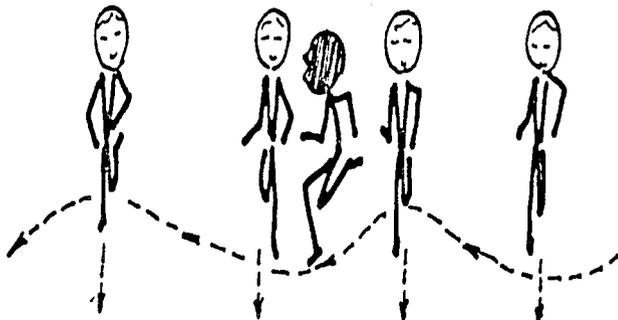
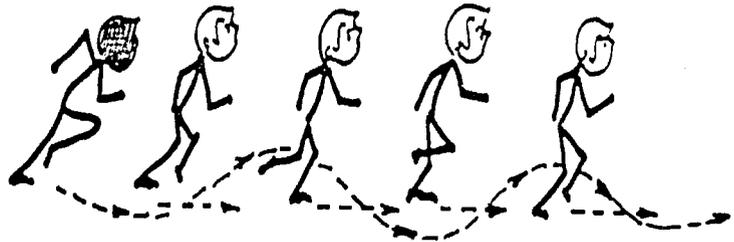


126. تقف مجموعتان من اللاعبين متقابلتين - يقف لاعبو كل مجموعة الواحد خلف الآخر - بوقت واحد يبدأ لاعب من كل مجموعة بالجري للأمام ومواجهة زميله من المجموعة الأخرى في منتصف المسافة مع مسك يد واحدة لكل لاعب وعمل دوران مع زميله ثم الجري والعودة إلى خط البداية والوقوف في آخر المجموعة.



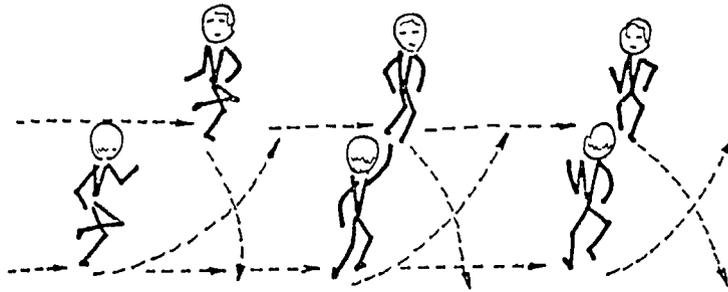
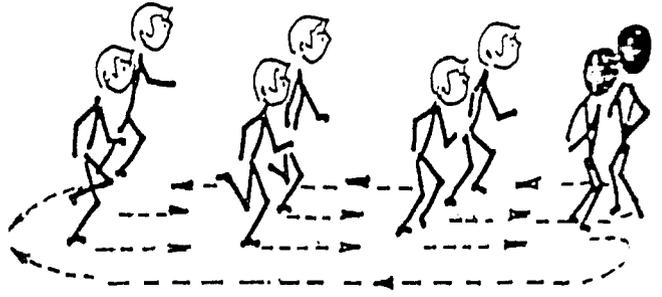
127. مجموعتان من اللاعبين يجرون بشكل بطيء - عند الإشارة يجري اللاعب في آخر الصف من كل مجموعة ويكون في مقدمة اللاعبين - يستمر التمرين لبقية اللاعبين.

128. نفس الوضع السابق لكن بالجري بين زملائه.

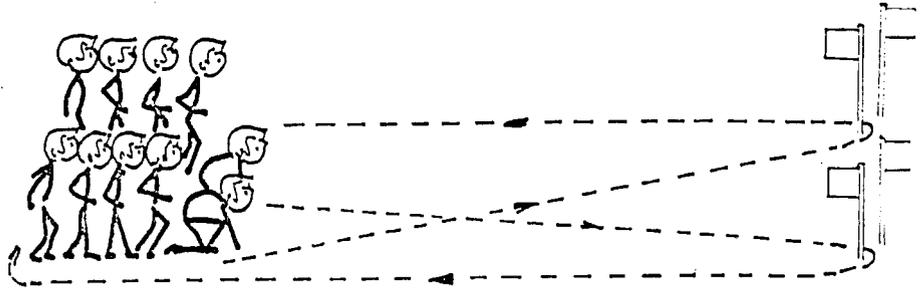


129. يجري اللاعبون بشكل بطيء على شكل صف - يبعد الواحد عن الآخر 2 متر - اللاعب الذي يكون على الجهة اليسرى يجري بين اللاعبين وينتقل إلى الجهة اليمنى.

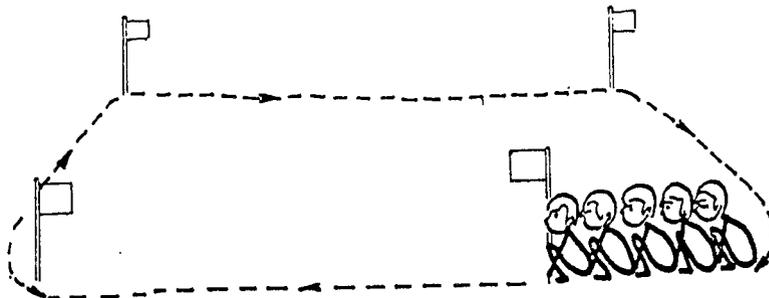
130. يجري اللاعبون على شكل صفين بشكل بطيء للأمام - اللاعب الأول يعمل دوران للخلف ثم يجري حول زملائه ويكون آخر الصف.



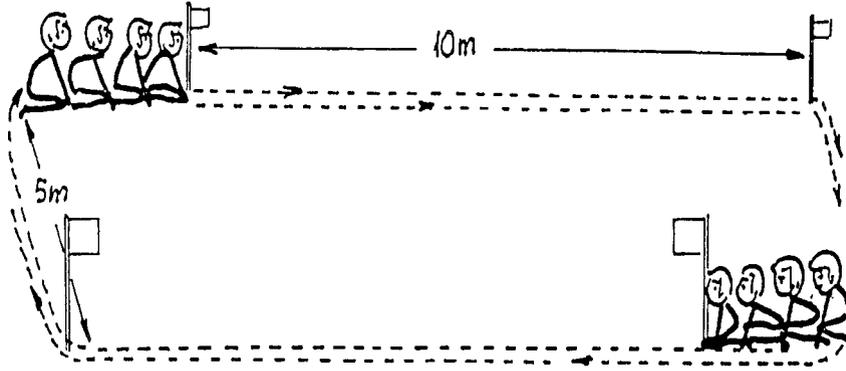
131. يجري اللاعبون بشكل بطيء على شكل صفين متجاورين البعد بينهما 5 متر - عند الإشارة يعمل اللاعبون على تغيير مكانهم.



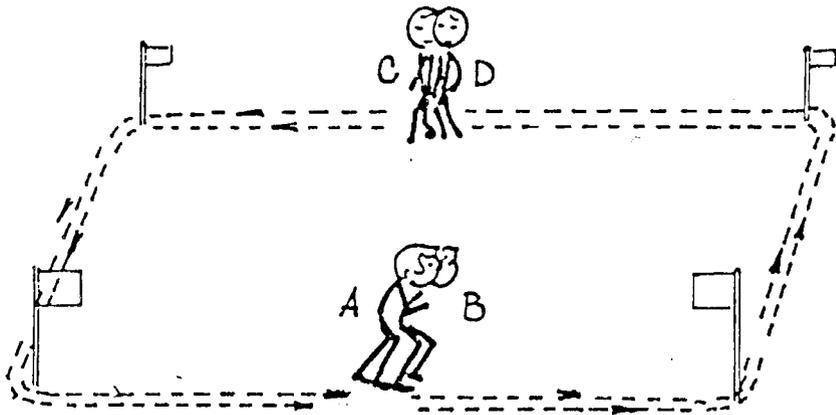
132. جري التتابع بين مجموعتين حول الأعلام - البداية من الجلوس ثم الجري إلى العلم والدوران حوله والعودة إلى خط البداية مع تسليم العصي إلى اللاعب التالي - يقف اللاعب الذي يكمل الجري في آخر المجموعة.



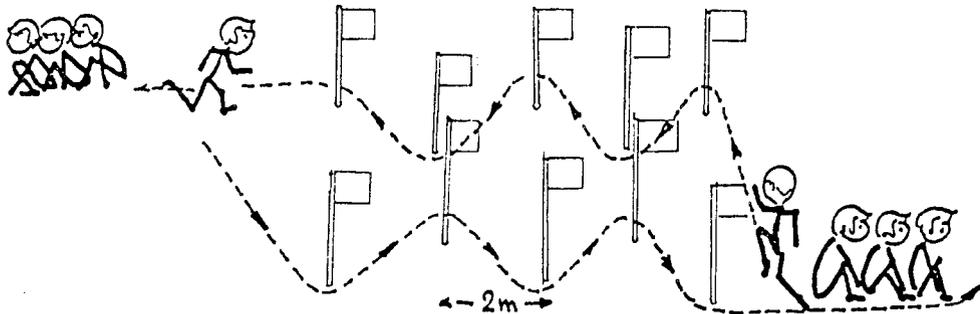
133. جري التتابع بين مجموعة واحدة حول مستطيل محدد بأعلام حوله.



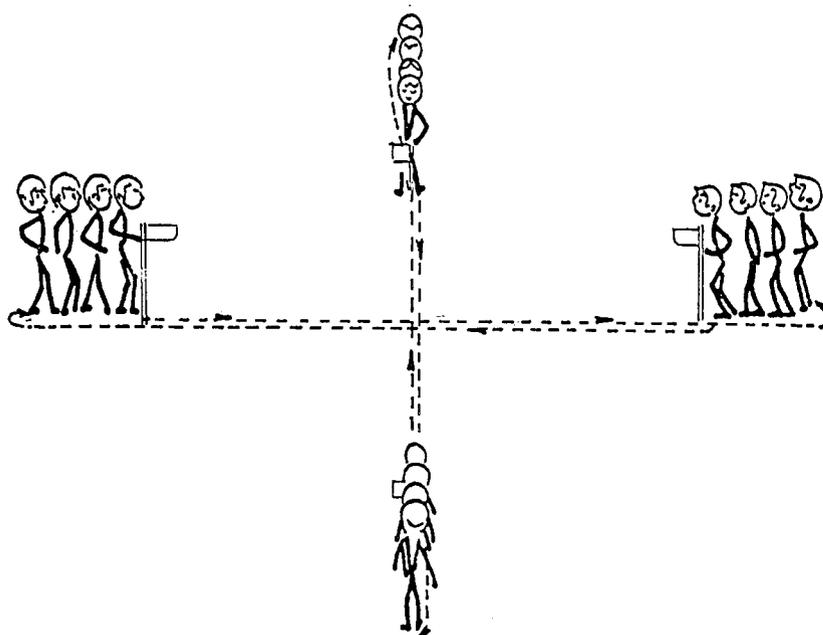
134. نفس التمرين السابق لكن بين مجموعتين والجري حول فريق الخصم.



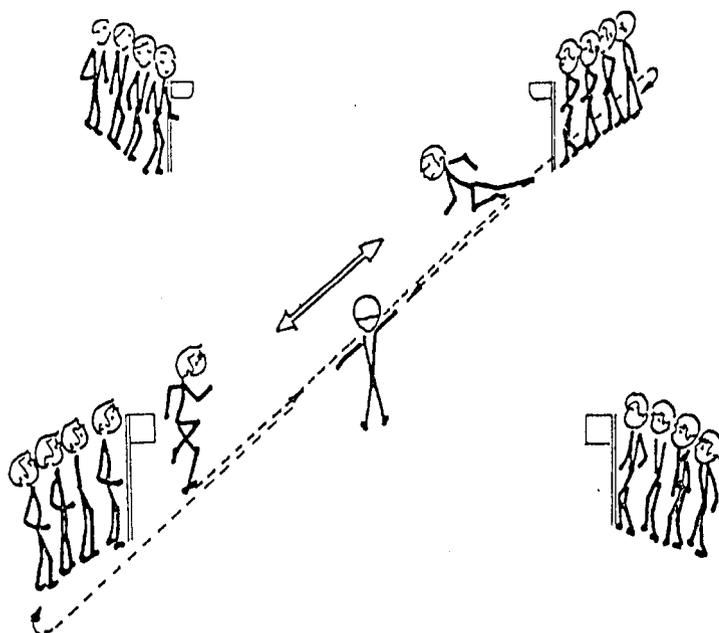
135. يجري A, B عند الإشارة ويحاولان بسرعة إشغال مكان C, D اللذين ينطلقان ويحاولان عمل نفس الشيء.



136. تجلس مجموعتان من اللاعبين متقابلتين - توضع أعلام أمام كل مجموعة - عند الإشارة ينطلق لاعب من كل مجموعة بالجري بين الأعلام ثم يجلس في آخر المجموعة الأخرى - يستمر التمرين إلى أن يتم انتقال جميع اللاعبين إلى الجهة الأخرى.

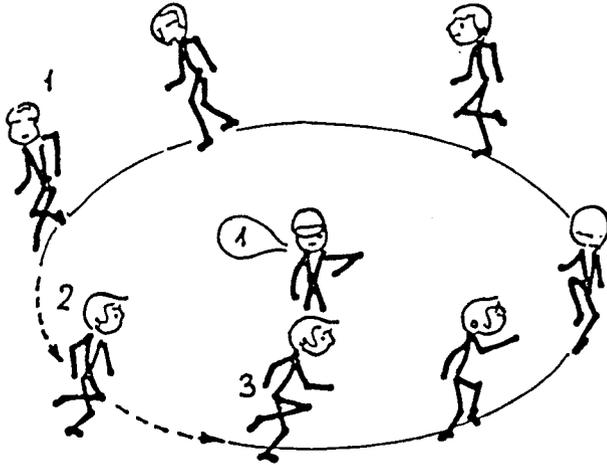
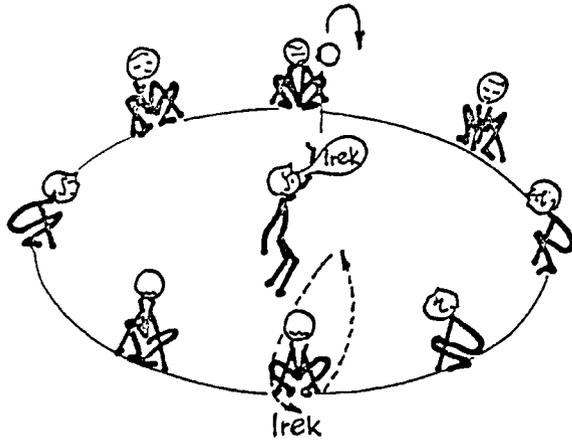


137. بوقت واحد يبدأ أول لاعب من كل مجموعة بالجري إلى الاتجاه المعاكس والوقوف في آخر المجموعة للفريق الآخر - يستمر التمرين إلى أن يتم انتقال اللاعبين إلى الاتجاه المعاكس .



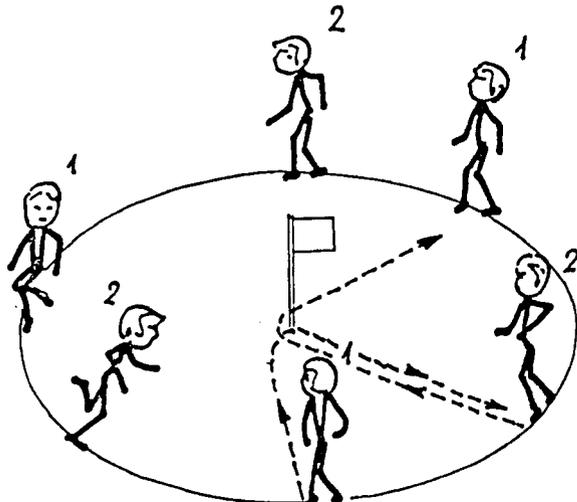
138. نفس التمرين السابق لكن المدرب يحدد الاتجاه المطلوب - يستمر التمرين إلى أن يتم انتقال اللاعبين إلى الجهة الأخرى.

139. يتوزع اللاعبون حول الدائرة بوضع الجلوس - يقف المدرب في المنتصف مع مسك كرة بيديه - يرمي المدرب الكرة للأعلى وينادي على اللاعب باسمه الذي ينطلق ويمسك الكرة.

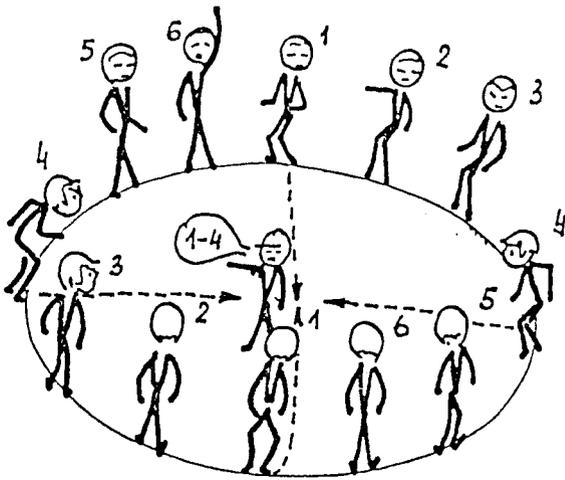
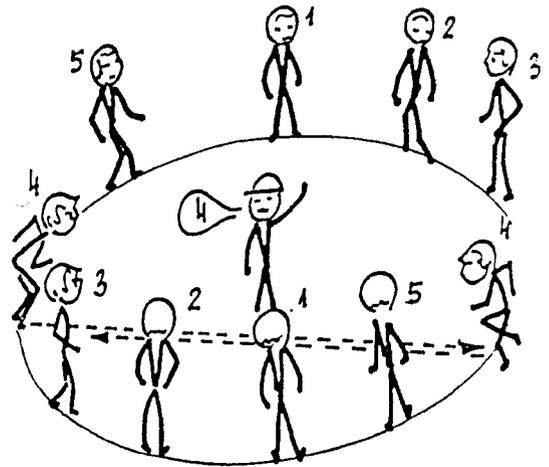


140. يجري اللاعبون ببطء حول الدائرة - يقف المدرب في المنتصف - ينادي المدرب على اللاعب باسمه الذي ينطلق ويلحق بزميله الذي أمامه.

141. يجري اللاعبون حول الدائرة ببطء مع إعطاء كل لاعب رقم - يوضع علم في منتصف الدائرة - يقف المدرب وينادي على اللاعب كل حسب رقمه الذي يعمل بدوره جريا إلى العلم ثم الدوران حوله والعودة إلى مكانه.

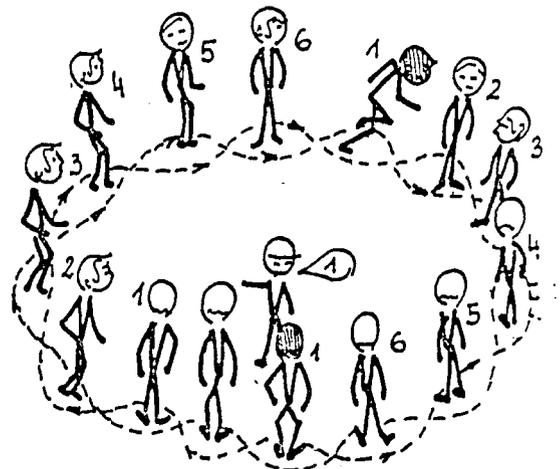


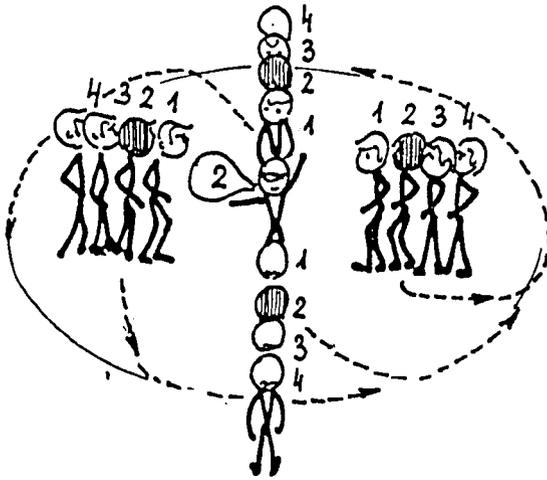
142. يقف اللاعبون حول الدائرة وينقسمون إلى مجموعتين - كل مجموعة يكون لديها رقم متسلسل - يقف المدرب في المنتصف وعندما ينادي على سبيل المثال رقم 4 يعمل اللاعبان الذين يكون لديهما رقم متشابه بالجري وتغيير أماكنهما.



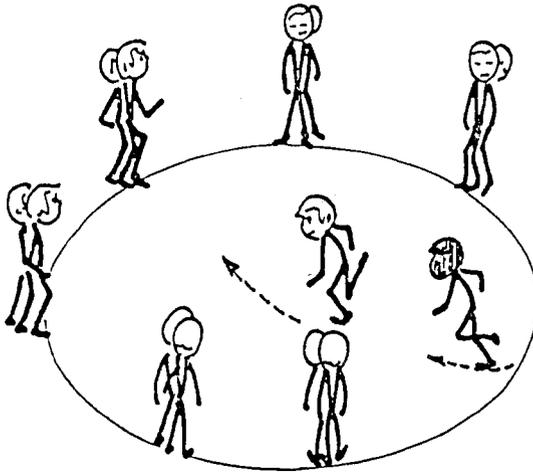
143. نفس الوضع السابق لكن المدرب ينادي على رقمين.

144. نفس الوضع السابق لكن عند الإشارة يجري اللاعب بين زملائه.



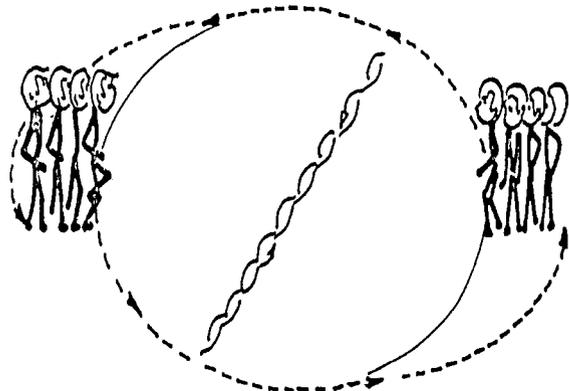


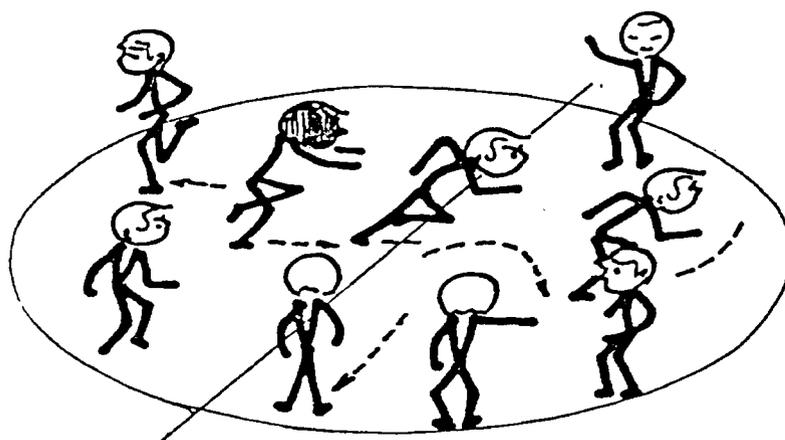
145. يقف اللاعبون حول الدائرة وينقسمون إلى أربع مجاميع - كل مجموعة يكون لديها أرقام متسلسلة - يقف المدرب في المنتصف ثم ينادي على أرقام اللاعبين الذين يقومون بدورهم بالجري حول الدائرة ثم العودة إلى مكان البداية.



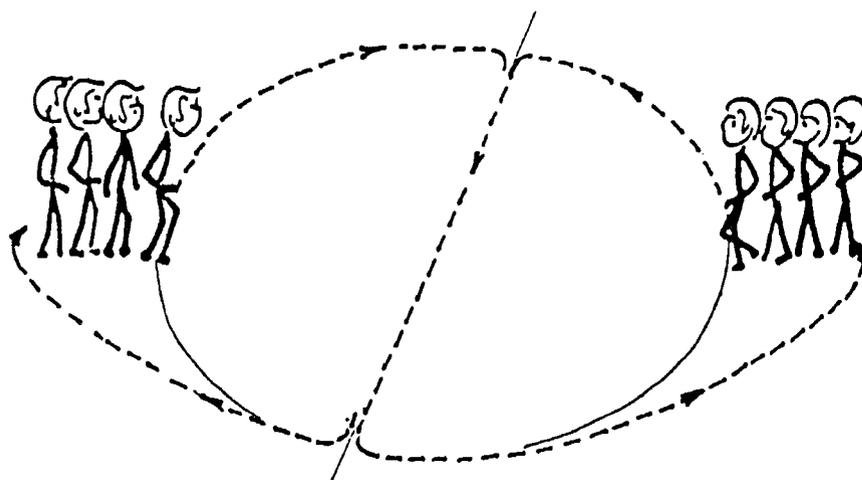
146. يقف اللاعبون بشكل زوجي حول دائرة - يقف المدرب جانبا وعند الإشارة يعمل أحد اللاعبين بالجري بينما يعمل زميله على ملاحقته - عند المطاردة يستطيع اللاعب أن يقف عند أي مجموعة من المجاميع عندما يكون اللاعبون في حالة الجري.

147. تقف مجموعتان من اللاعبين متقابلتين حول الدائرة - يقف لاعبو كل مجموعة الواحدة خلف الأخر - يقف المدرب جانبا وعند الإشارة يجري أول لاعب من كل مجموعة حول الدائرة باتجاه اليمين إلى المنتصف ثم يجري بخطوات جانبية في النصف الثاني - يقف اللاعب في آخر الصف للمجموعة الأخرى - يستمر التمرين إلى أن يتم انتقال جميع اللاعبين إلى الجهة الأخرى.





148. يقف اللاعبون داخل الدائرة - عند إشارة المدرب يعمل اللاعبون على ملاحقة بعضهم داخل الدائرة.



149. يقف مجموعتان من اللاعبين متقابلتين حول الدائرة - عند الإشارة يبدأ اللاعبون بالجري على شكل رقم 8.