



تأثير تمارين مهارية متنوعة لتطوير مهارة التهديف لطلبة المرحلة الأولى في لعبة كرة القدم

أ.د. حسن هادي عطية
م.د. حسين علاء محسن
م. ألعاب- مصطفى بحر موسى
Mustafabahar89@yahoo.com

المخلص

إن التطور الكبير الذي يشهده العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي أدى إلى تطور المستويات الرياضية. وكرة القدم واحدة من الفعاليات الرياضية التي حظيت باهتمام متزايد من مختلف البلدان وعلى صعيد المستويات كافة مما جعل الباحثين يسعون دوماً إلى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من جميع النواحي. ومهارة التهديف بكرة القدم من أكثر المهارات الأساسية ، ولتمكين الطالب من تعلم وإتقان هذه المهارة تم أعداد التمرينات المعدة بالتهديف وذلك للإسهام في تعلم وتحسن وتطوير هذه المهارة. تألف مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية المرحلة الأولى للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) البالغ عددهم (١٥٠ طالباً) ، تم اختيار (٣٠ طالباً) بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي المذكور عددهم أعلاه أي بنسبة (٢٠%) من المجتمع، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وتحتوي على (١٥) طالباً تحتوي كل منهما على (١٥) طالباً. تم التوصل إلى الاستنتاجات أهمها إن المنهاج التدريبي المعد كان له تأثيراً ايجابياً في تحسين مهارة التهديف لدى أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) بصورة أكبر من (المجموعة الضابطة).

الكلمات المفتاحية : - تمارين خاصة - مهارة التهديف

The effect of skills exercises to develop scoring skills in a first-stage students in football

Abstract

The great development that the world is witnessing in all fields, including sports, has led to the development of sporting STANDARDS. Football is one of the sporting events that has received increasing attention from different countries and at all levels, making researchers always strive to develop the game by raising the levels of players in all Respects. The skill of scoring football is one of the most basic skills, and to enable the student to learn and master this skill, a training curriculum for scoring exercises and accuracy was developed to contribute to the learning, improvement and development of this Skill.



The research community consisted of students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences University Mustansiriyah The first phase of the school year (٢٠١٧-٢٠١٨) of the number of (١٥٠ students), selected (٣٠ students) in the random way from the total research community mentioned above, i.e. (٢٠٪) From the community, The research sample was divided into the first two experimental groups and the second officer and containing (١٥) students each .containing (١٥) Students

The conclusions were reached, the most important of which was that the training curriculum prepared had a positive effect in improving the scoring skills of the .(research sample (experimental Group) more than (the control group

(Shooting Skill) (Special exercises)

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الكبير الذي يشهده العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي أدى إلى تطور المستويات الرياضية.

إن كرة القدم واحدة من الفعاليات الرياضية البارزة التي حظيت باهتمام متزايد من مختلف البلدان وعلى صعيد المستويات كافة ومثل هذا الاهتمام جعل الباحثين يسعون دوماً إلى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من الناحية البدنية والخطية والنفسية إضافة إلى تطوير الجانب المهاري لديهم .

وتعد مهارة التهديف بكرة القدم من أكثر المهارات الأساسية أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز بالمباراة ، ولقد وجد من خلال تحليل المئات من المباريات وللمستويات العليا انه من الصعوبة أن يخسر

فريق إذ ما أدى عشر تهدي فات ناجحة نحو المرمى .

ولكون درس مادة كرة القدم يسعى لتمكين الطالب من تعلم وإتقان مهارات كرة القدم وبالتأكيد مهارة التهديف نحو المرمى من ثبات وحركة اللاعب بالكرة وبكلتا القدمين الأمر الذي يتطلب التركيز عليها وإتقانها بالشكل السليم.

تكمن أهمية البحث في أعداد تمارين مهارية بالتهديف وذلك للإسهام في تعلم وتحسن وتطوير هذه المهارة بالشكل الجيد بما يخدم العملية التعليمية.

إن مشكلة البحث تكمن من خلال كون الباحثين أحد القائمين على تدريس مادة كرة القدم المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية لاحظوا إن هناك ضعف في أداء مهارة التهديف لدى طلبة هذه المرحلة ، لذلك جاءت فكرة إيجاد طريقة لدراسة هذه المشكلة من خلال مجموعة من التمارين المهارية المتنوعة لتطوير مهارة التهديف.

١ - ٢ أهداف البحث The Aims of the study

١ . إعداد تمارين مهارية متنوعة لتطوير مهارة التهديف لدى عينة البحث.



٢. معرفة تأثير التمرينات المهارية المتنوعة المعدة لتطوير مهارة التهديف لدى عينة البحث.

١ - ٣ فروض البحث The Hypotheses Of The Study

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) لدقة التهديف بكرة القدم.
٢. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث (المجموعة الضابطة) لدقة التهديف بكرة القدم.
٣. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدي - البعدي لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) في اختبارات دقة التهديف.

٤ - ١ مجالات البحث The field Of The Study

- ١-٤-١ المجال البشري Subjects
عينة من طلاب المرحلة الأولى التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية.
- ٢-٤-١ المجال الزماني Duration
(٢٠١٧ / ٢ / ٨) لغاية (٢٠١٧ / ٣ / ٢٠)
- ٣-٤-١ المجال المكاني Place
ملعب كرة القدم في الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

إن مشكلة البحث تتطلب الإجراء التجريبي ، فان انطباق المناهج كلها هو المنهج التجريبي (المجموعات المتكافئة) والذي يقوم على أساس منهج البحث العلمي

٢-٢ مجتمع وعينة البحث

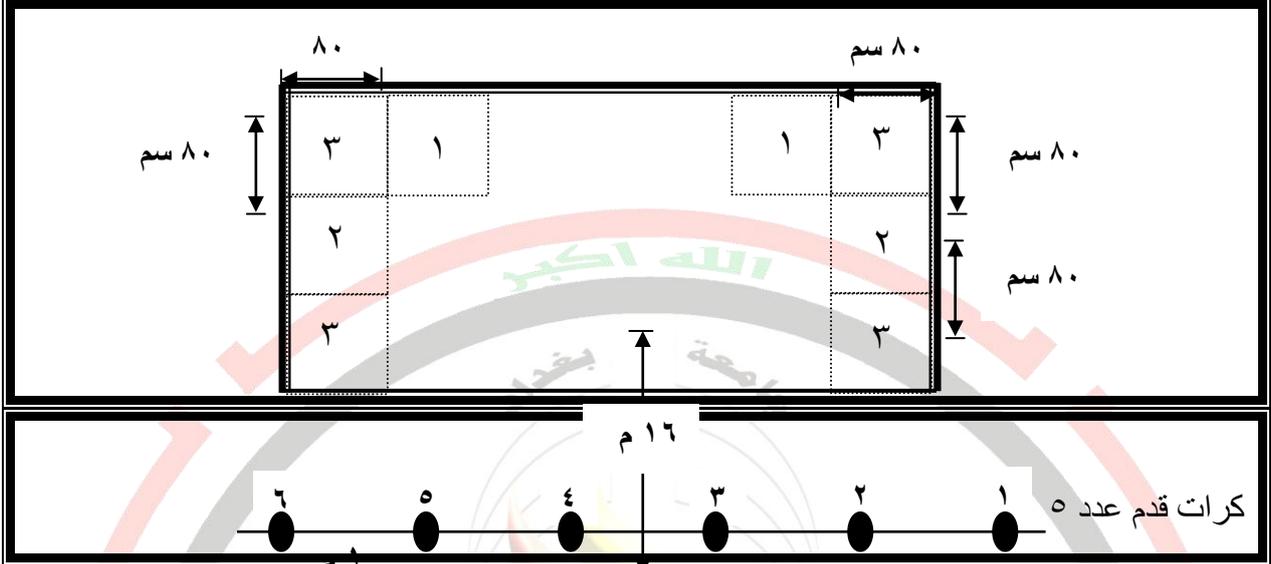
تألف مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية المرحلة الأولى للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) البالغ عددهم (١٥٠ طالباً) يمثلون مجتمع البحث اجمعه ، حيث تم اختيار (٣٠ طالباً) بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي المذكور عددهم أعلاه أي بنسبة (٢٠%) من المجتمع، في حين اتبع الباحث نفس الإجراء في تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتحتوي على (١٥) طالباً والثانية ضابطة وتحتوي على (١٥) طالباً أيضاً.

٣-٢ الاختبارات المستخدمة

❖ الاختبار الأول : اختبار التهديف من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة (٥ : ٧٩).

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف على المرمى.
- الأدوات المستخدمة : - كرات قدم عدد(٦) - مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة إلى مربعات.
- الملعب : مرمى مقسم إلى مناطق كما في الشكل (١) وكل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح في التهديف إليها . ويرسم خط مواز لخط المرمى وعلى بعد ستة عشر متراً منه وتوضع عليه (٦) كرات و المسافة بين كل كرة و الأخرى ١٠٠ سم.
- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف الكرة (١) وعندما تعطى له إشارة البدء يهدف الكرة إلى المرمى و المناطق الأعلى درجة ثم يكرر التهديف بالكرة (٢) وهكذا حتى ينتهي بتهديف الكرة (٦) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التهديف.
- التسجيل : تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الهدف ، بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الستة كالاتي :
(٣) درجات عند التهديف في مجال (٣) ، (١) درجة عند التهديف في مجال (١)

(٢) درجتان عند التهديد في مجال رقم (٢) ، (صفر) في بقية مجالات الهدف الأخرى أعلى درجة يحصل عليها الفرد هي (١٨) درجة من خلال (٦) محاولات .



شكل (١) يوضح مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة الى مربعات (الاختبار الأول)

❖ الاختبار الثاني : اختبار دقة التهديد على مرمى مقسم على مربعات (٤ : ٢٤٠).

• الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديد.

• الأدوات المستخدمة :

١. ملعب كرة قدم .
٢. شريط لتحديد منطقة التصويب للاختبار ، وتوضع (٥) كرات قدم في أماكن محددة من منطقة الجراء وكما هو موضح بالشكل (٢).

• وصف الأداء :

يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى إشارة البدء يصوب الكرة الى المرمى بوجه او بداخل او بخارج القدم الامامي ، ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي من تصويب الكرة رقم (٥) على ان يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب.

• التسجيل :

تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمس بحيث تتال كل تصويبة الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويراعي أن التصويب خارج حدود المرمى تكون درجة صفر.

٣	٢		٢	٣
٢	١			٢
٣				٣

كرات قدم عدد خمسة -0-0-0-0-0-

شكل (٢) يوضح مرمى كرة قدم مقسم على شكل مربعات (الاختبار الثاني)

٢-٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

حتى يتمكن الباحث من انجاز تجربته لا بد من استعمال بعض الوسائل والأدوات التي تساعد في انجاز التجربة وإكمال البحث و إتمامه على أفضل وجه، ويقصد بأدوات البحث "الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة وتحقيق أهداف بحثه" (٥ : ١٣٣).

وقد استخدمت الأدوات والوسائل البحثية الآتية:

١. استمارة تسجيل البيانات.
٢. استمارة استبانة.
٣. المقابلات الشخصية.
٤. فريق العمل المساعد.
٥. المصادر العربية المتعلقة بموضوع البحث.

أما الأجهزة التي استعملها الباحثين واستعانوا بها لتنفيذ مفردات بحثه فهي كالآتي:

١. كرات قدم عدد (١٠).
٢. شواخص عدد (١٥).
٣. شريط قياس.
٤. ساعة توقيت.
٥. (بورك) للتخطيط.
٦. طباشير.

٢-٥ التمرينات المقترحة :

بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والدراسات والبحوث العلمية ومقابلة الأساتذة من ذوي الاختصاص للتعرف على آرائهم وذلك لتطبيق التمرينات المقترحة من حيث مدة وعدد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية وطريقة تقنين حمل التدريب ، تم مراعاة عند القيام بهذه التمرينات (الشدة – الحجم – فترات الراحة) وذلك بتهيئة مجموعة تمرينات خاصة لتنمية مهارة التهديف واستغلال فترات الراحة البينية (بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى) كراحة إيجابية.

التمرينات للمجموعة التجريبية

المنهاج مؤلف من ثمانية نماذج يتكون كل نموذج من أسبوع بواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع الواحد ، يبدأ تطبيق كل نموذج في القسم الرئيس من درس مادة كرة القدم المرحلة الأولى وبعد إجراء عملية الإحماء العام والخاص والتي تجرى أثناء الدرس حيث تطبق أفراد العينة المجموعة الضابطة التمارين الخاصة بتدريب مهارة التهديف ، الهدف الرئيس من تمرينات هذا المنهاج هو تحسين مهارة التهديف. لقد تم تطبيق التمرينات المعدة في بداية القسم الرئيس من درس مادة كرة القدم بوقت قدره (٣٥-٤٥ دقيقة) من زمن الدرس الذي مدته (٩٠ دقيقة) وبواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع ولمدة (٦) أسابيع.

المجموعة الضابطة

طبقت المجموعة الضابطة منهاج مدرس المادة في إعطاء مهارة التهديف لباقي طلبة الصف.

٢-٦ الوسائل الإحصائية

لمعالجة النتائج تم اعتماد الوسائل الإحصائية الآتية :-



- I. النسبة المئوية = الجزء / الكل $\times 100$.
- II. الوسط الحسابي (س-) = مج س / ن (٦ : ١٠٢).
- III. الانحراف المعياري (ع \pm) = $\sqrt{\text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2 / \text{ن}}$
- (١) : (١٠٦).

- IV. اختبار (T) للعينات غير المتناظرة (٣ : ٢٧٩).
- س - ١ - س - ٢ = T

$$1 - \frac{1}{n} + \frac{2}{n^2} - \frac{1}{n^3}$$

٣. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد الحصول على البيانات الخاصة بالمتغيرات المبحوثة وعلى ضوء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات ولغرض التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من اثر استخدام التمرينات المعدة المطبق على المجموعة التجريبية من عينة البحث تم وضع النتائج وللمجموعتين التجريبية والضابطة في جداول ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

٣-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات المحددة للمجموعتين التجريبية والضابط وتحليلها.

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة في الاختبارين الأول والثاني (قبلي - بعدي) للمجموعتين التجريبية

رقم الاختبار	الاختبار	وحدة القياس	التجريبية		قيمة T المحسوبة	دلالة الفرق
			س	ع		
الاختبار الأول	القبلي	درجة	١,٢	١,٣٠	٠,٠٧٠	عشوائي
	البعدى	درجة	٢,٩	٠	٠,٢٠٨	معنوي
الاختبار الثاني	القبلي	درجة	١,٠	٠,٩٦	٠,٧٧٠	عشوائي
	البعدى	درجة	٢,٤	١	١,٥٨٥	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥)، درجات الحرية (١٤) على التوالي.

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة في الاختبارين الأول والثاني (قبلي - بعدي) للمجموعتين والضابطة



رقم الاختبار	الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع		
الاختبار الأول	القبلي	درجة	٢,٢	٠,٨٨٦	٠,٠٧٠	عشوائي
	البعدي	درجة	٣,٠	٠,٣١٦	٠,٢٠٨	معنوي
الاختبار الثاني	القبلي	درجة	٢,٢	٠,٢٨٠	٠,٧٧٠	عشوائي
	البعدي	درجة	٣,٢	٠,٤٤٧	١,٥٨٥	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥)، درجات الحرية (١٤) على التوالي.
٢-٣ عرض نتائج الاختبارين البعدي - بعدي للاختبارات المحددة للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها.

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين الأول والثاني (بعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموع	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار الأول		الاختبار الثاني		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
التجريبية	البعدي	درجة	٢,٩	٠	٣,٠	٠,٣١٦	١,٢٠٨	معنوي
الضابطة	البعدي	درجة	٢,٤	١	٣,٢	٠,٤٤٧	١,٥٨٥	معنوي

٣ - مناقشة اختبارات التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة.

إن ما يتبادر للذهن من النظرة الأولى للأرقام المتوافرة في الجدول الإحصائي رقم (١ و ٢) والمعبر عن متغيرات البحث الخاضعة للبحث، إن الأرقام توشر باللموس انخفاض مستوى إتقان مهارة التهديف لدى أفراد عينة البحث وهي من المهارات الأساسية الضرورية للاعب كرة القدم وهذا يشكل عائقاً كبيراً أمام تقدم مستواهم الذي يحرص عليه القائمين على المؤسسات الرياضية الأكاديمية متمثلة بكليات التربية الرياضية إذاً من الضروري أن تكون البرامج والدروس التدريبية منظمة ومدروسة ومؤثرة حتى ينعكس ذلك على مستوى تحصيلهم.



بعد عرض النتائج الواردة في الجدول (١ و ٢) وتحليلها والخاص باختبارات مهارة التهديف القبلي - بعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة تبين لنا وبوضوح معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارين الأول والثاني وحصولنا على نسب تحسن جيدة ، يوعز الباحث ذلك إلى أن تحسن مستوى أداء مهارة التهديف لدى أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة نتيجة خضوعهم لتدريبات مكثفة على هذه المهارة ولفترة دامت ثمانية أسابيع.

وأشارت نتائج الجدول (٣) الخاصة باختبارين البعدي - البعدي كانت الفروق معنوية ودائماً كان لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة ، يوعز الباحثون السبب في ذلك إلى إن المجموعة التجريبية خضعت للتمرينات مهارية المتنوعة المعدة من قبل الباحثين والتي تطور لديها مهارة دقة التهديف بشكل ملحوظ وانعكس ذلك في نتائج اختبارات التهديف البعدي قيد البحث، ومن جانب آخر إن مهارة التهديف تتأثر بوضعية القدم الضاربة وبنقطة اتصال الكرة بالقدم لحظة التهديف وهذا ما أكد عليه الباحث خلال الوحدات التدريبية المعطاة لأفراد عينة البحث مما انعكس ذلك على دقة الأداء وقوته ومعنوية الفروق لصالح الاختبارات البعدي .

٤- الخاتمة

حيث استنتج الباحثون مايلي:-

في ضوء أهداف البحث وفروضه في حدود عينته وإجراءاته ونتائج المعالجة الإحصائية للبيانات التي جمعت في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

١. إن تطور مستوى أداء مهارة التهديف لدى أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة).
٢. إن التمرينات المعدة كان له تأثيراً إيجابياً في تحسين مهارة التهديف لدى أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) بصورة أكبر من (المجموعة الضابطة).

وأوصوا الباحثون بما يلي:-

١. استخدام المنهاج التدريبي المعد في مناهج تدريب المبتدئين لما أثبتته من فعالية كبيرة في تحسن مهارة التهديف لدى أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية).
٢. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى سواء من الذكور أو الإناث، في مدارس كروية أو مدارس تعليمية.

1995

1416

- ❖ المصادر
١. احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي ؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ط٢ : (اربد ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠).
 ٢. قحطان جليل العزاوي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، بحث مسحي على ناشئة بغداد ويعمر ١٥-١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩١ .
 ٣. محمود السيد أبو النيل ؛ الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي : (بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٨٧).
 ٤. مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤).
 ٥. وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢: (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨).
 ٦. وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، ١٩٩٩).

الملاحق

ملحق يبين التمرينات المعدة للمجموعة التجريبية



الأسبوع الأول

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	نوع التمرين	زمن التمرين	عدد التكرار للتمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
١٢/١٨ ٢٠١٨ الأحد	الأولى الشدة متوسطة	١- يدحرج اللاعب الكرة للإمام ويهدف إلى المرمى من مسافة (٢٠-١٥). ٢- يدحرج اللاعب الكرة للإمام ويعمل مراوغة من شاخصين ويهدف إلى المرمى من مسافة من جهة اليمين (٢٠-٢٥). ٣- يدحرج اللاعب الكرة للإمام ويعمل مراوغة من شاخصين ويهدف إلى المرمى من مسافة من جهة اليسار (٢٠-٢٥).	١٠-٥ ثا	٢	دقيقة	١	
			١٠ ثا	٢	دقيقة	١	
			١٠ ثا	٢	دقيقة	١	
١٢/٢١ ٢٠١٨ الأربعاء	الثانية الشدة متوسطة	١- يدحرج اللاعب الكرة للإمام ويهدف إلى المرمى من مسافة (٢٠-١٥). ٢- يدحرج اللاعب الكرة للإمام ويعمل مراوغة من شاخصين ويهدف إلى المرمى من مسافة من جهة اليمين (٢٠-٢٥). ٣- يدحرج اللاعب الكرة للإمام ويعمل مراوغة من شاخصين ويهدف إلى المرمى من مسافة من جهة اليسار (٢٠-٢٥).	١٠-٥ ثا	٢	دقيقة	١	
			١٠ ثا	٢	دقيقة	١	
			١٠ ثا	٢	دقيقة	١	



الأسبوع الثامن

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	نوع التمرين	زمن التمرين	عدد التكرار للتمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجمام	الراحة بين المجاميع
١٤/٤ ٢٠١٨ الأربعاء ٨	الأولى الشدة متوسطة	١- يدرج اللاعب الكرة للإمام ويهدف إلى المرمى من مسافة (١٥-٢٠). ٢- يركض اللاعب باتجاه الكرة المحمولة له بعد اجتياز بالقفز شاخصين والوصول إلى الكرة والتهديف إلى المرمى. ٣- تقسم المجموعة إلى مجاميع صغيرة (٥ لاعبين لكل مجموعة) ويقسمون مدافعين اثنين يقفون على بعد (٥م) عن المرمى وثلاث مهاجمين الواقفين على بعد (٢٠م) من المرمى، ويتبادلون الكرة بينهم ليجتازوا المدافعين والقيام بالتهديف، يتبادل اللاعبون المواقع والتهديف.	١٠-٥ ثا	٢	دقيقة	١	
١٤/٤ ٢٠١٨ الأحد	الثانية	١- يدرج اللاعب الكرة للإمام ويهدف إلى المرمى من مسافة (١٥-٢٠). ٢- يركض اللاعب باتجاه الكرة المحمولة له بعد اجتياز بالقفز شاخصين والوصول إلى الكرة والتهديف إلى المرمى. ٣- تقسم المجموعة إلى مجاميع صغيرة (٥ لاعبين	١٠-٥ ثا	٢	دقيقة	١	



					لكل مجموعة (ويقسمون مدافعين اثنين يقفون على بعد (٥م) عن المرمى وثلاث مهاجمين الواقفين على بعد (٢٠م) من المرمي, ويتبادلون الكرة بينهم ليجتازوا المدافعين والقيام بالتهديف يتبادل اللاعبون المواقع والتهديف.		
--	--	--	--	--	--	--	--

