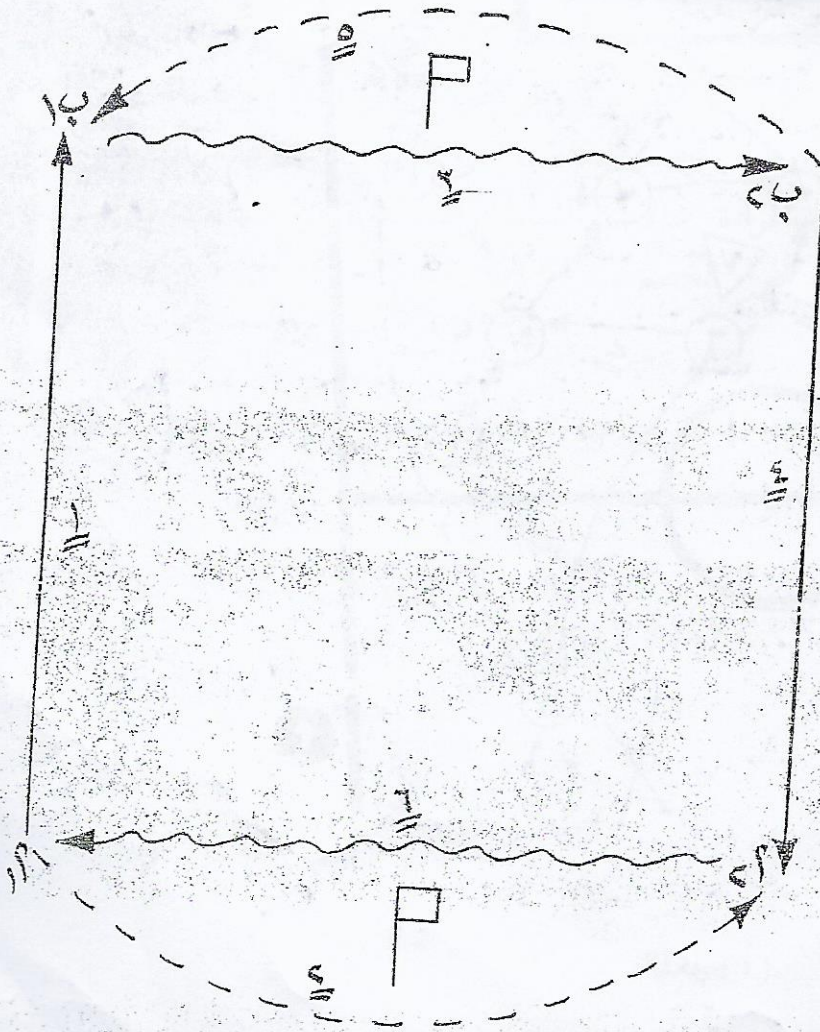


ولكن مع اعطاء فترات راحة ، أما اذا اراد المدرب تطوير مطاولة السرعة فيمكن اعطاء تكرارات لسرعة قصوى مع التمريرة لزميل بعد كل سرعة واعطاء فترات راحة اقصر من الاولى وبهذا فقد دمجتا تطوير السرعة او مطاولة السرعة مع مهارة التمريرة . ويمكن زيادة صعوبة التمرينات وذلك بزيادة الاتصال بالكرة او البدء بتشكيلات . ويمكن زيادة صعوبة التمرينات وذلك بزيادة الاتصال بالكرة او البدء بالركن من حالة الجلوس او بالقفز من فوق الموانع او ارجاع الكرات العالية وغيرها ومثال على ذلك يوضح كما في الشكل (٣) .

اللاعب أ يمرر الكرة الى اللاعب ب ١ ويدور حول العلم باقصى سرعة ، اللاعب ب ١ يدرج الكرة الى ب ٢ ويمرر الكرة الى الموقع أ ٢ ويرجع باقصى سرعة الى موقعه الاول يتسلم أ ٢ الكرة ويخرجها الى موقعه الاول ويمررها الى ب وهكذا ولمدة زمنية معينة .



الشكل (٣)