

# المبحث الاول

## وحدة تدريبية في مرحلة الاعداد للسباقات

الوقت الساعة ( ٢ ) الهدف من الوحدة التدريبية تطوير السرعة ، تطوير المهارات الفنية - الخططية ( المناولات ، الاخفاد ، الدحرجة ) ، مدة التدريب ٨٥ دقيقة .

### القسم التحضيري ١٥ دقيقة :

- أولاً - الاصطفاف وشرح بعض الامور الخاصة بالتدريب .
- ثانياً - ١ - السير ثم الهولة الخفيفة - بعض التمارين البدنية من الهولة كقتل الجذع ، تدوير الذراعين ، الركض الجانبي يسارا ويمينا .
- ٢ - تقسيم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تتألف من لاعبين اثنين
- أ - تمارين دحرجة الكرة بداخل القدم وخارج القدم ومناولتها للزميل .
- ب - تمارين دحرجة الكرة ومناولتها مع تبادل المواقع مع الزميل .
- ٣ - دحرجة سريعة ثم اخفاد الكرة في المكان وتركها ليأتي اللاعب الاخر للقيام بالعمل نفسه .
- ٤ - من الهولة تمارين النطح : احد اللاعبين يرمي الكرة والاخر يرجعها بالنطح .

### القسم الرئيسي ٤٥ دقيقة

- أولاً - تمارين تحسين السرعة
  - ١ - الركض لمسافة متوسطة لمسافة ٢٠ م بتكرار ٣ مرات .
  - ٢ - الركض بسرعة ٧٥ ٪ لمسافة ٢٥ م بتكرار ٣ مرات .
  - ٣ - الانطلاق من الجلوس لمسافة ١٥ م بتكرار ٣ مرات .
- مع تأكيد ان يكون انطلاق اللاعبين متدرج السرعة لانهم ما زالوا غير جاهزين .
- ٤ - الانطلاق من القفز الخفيف لمسافة ٣٠ م بتكرار ٤ مرات .
  - ٥ - من الهولة البسيطة الانطلاق السريع لمسافة ٢٠ م حين سماع الصافرة ثم الرجوع الى الهولة البسيطة عند سماع الصافرة الاخرى بتكرار ٣ مرات .