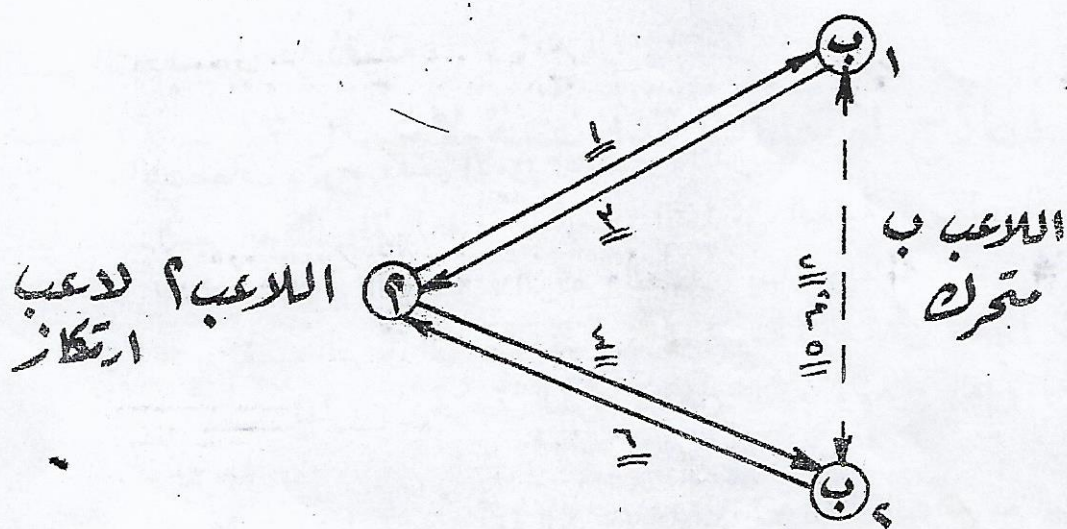


- ٦- الدرجة بسرّ متنوعة بسيطة - متوسطة - سريعة مع التوقف السريع والفجائي لمسافة ٨٠ م .
- ٧- تمارين ثنائية : اللاعب رقم (١) يركل الكرة رقم (٢) يلحق بها ويوقفها
- ٨- احد اللاعبين يكون لاعب ارتكاز والاخر يتحرك باتجاه حركة الكرة التي يلعبها الزميل وبالشكل الاتي :-



الشكل (٢٩)

في هذا القسم يؤكد على فترات الراحة بين التمارين انسجاما مع ظروف وقدرات اللاعبين على التحمل لطبيعة اعمارهم .

ثانيا - تعليم المهارات الفنية :- الخططية وتطويرها (المناولات ، الاخماد ، الدرجة) :-

الشكل (٣٠)

يقسم الفريق الى مجاميع كل مجموعة تتكون من لاعبين اثنين وتجري التمارين الثنائية .