



الشكل (٣١)

- ٥ - درجة سريعة واخماد الكرة في المكان وتركها للزميل الذي يأتي ويدحرجها للقيام بالعمل نفسه (٥ دقائق) .
- ٦ - من وضع الحركة الى الامام ينطح اللاعب الكرة الى زميله وهذا يعيدها بنطحة وهكذا (٣ دقائق) .
- ٧ - مباراة بين اعضاء الفريق لمدة (٢٠ دقيقة) يجعل من شروطها المناولة الطويلة حيث لا يجوز نقل الكرة الى ساحة الاخر الا بتمريرة طويلة .

القسم النهائي :

- ١ - يقسم الفريق الى اربع مجاميع وكل مجموعة تحاول منع الكرة من السقوط على الارض ويستخدم الرأس والرجلا والصدر في ذلك والمجموعة التي تبقى كرتها اطول فترة في الهواء هي الفائزة .
- ٢ - بعض تمارين الارتخاء
- ٣ - يجمع الفريق ويعطى بعض التوجيهات الخاصة بالتدريب اللاحق ثم انصراف الفريق .