

اللاعب رقم ( ٢ ) يناول الكرة الى اللاعب رقم ( ٣ ) الذي يرفعها مناولة عالية وسريعة الى اللاعب رقم ( ١ ) الذي يلحق الكرة في منطقة الفراغ حيث يسيطر عليها ثم يرفعها بمناولة الى امام منطقة الجزاء حيث يوجد اللاعب رقم ( ٣ ) الذي يرجعها الى اللاعب رقم ( ٢ ) المنطلق باتجاه الهدف ليسددها مباشرة الى الهدف ويتم تبديل المراكز عدة مرات بحيث يقوم كل لاعب بالتسديد .

ثالثاً - مباراة بهدفين بين اعضاء الفريق لمدة عشرين دقيقة يشترط فيها تطبيق هذه التمارين الخططية .

### القسم النهائي : - ٥ دقائق

- ١ - سباق ركلات جزاء بين اعضاء الفريق .
- ٢ - تمارين ارتقاء .
- ٣ - الاصطفاف ، الاجابة عن اسئلة اللاعبين ، اعطاء التوجيهات العامة . بيان النقاط الخاصة بالتدريب اللاحق .
- ٤ - الانصراف .