

## المبحث الثالث

### وحدة تدريبية في مرحلة الانتقال الى الراحة

التدريب لمدة ساعة واحدة يهدف الى الترويح عن اللاعبين بعد فترة السباقات وتقليل درجة اللياقة الرياضية عند اللاعبين .

١ - ( ٥ ) دقائق يجمع المدرب الفريق ويتحدث معه عن بعض الامور المهمة في الفترات السابقة وكذلك شرح مستلزمات التدريب .

٢ - ( ١٠ ) دقائق سباقات ترويحية ، الكرة الطائرة بالقدمين والرأس .

٣ - ( ٥ ) دقائق لعبة صغيرة بتقسيم الفريق الى مجموعتين يطلق على الاولى رقم

( ١ ) والاخرى ( ٢ ) وفي حالة سماع رقم ( ١ ) من المدرب يهزم فريق ( ١ )

ليلحقه فريق رقم ( ٢ ) وهكذا .

٤ - ( ٥ ) دقائق لعبة صغيرة اخرى حيث يتوزع اللاعبون وينتشرون في ساحة

محددة وصغيرة ويبقى واحد من اللاعبين يحاول اللحاق باي لاعب ومسكه

وعندما يمسكه يكون معه وماسكا يده مشكلين سلسلة ويحاول ان يمسك الاخرين

وهكذا حتى يمسكوا الجميع ما عدا واحدا الذي يكون هو الفائز في اللعبة .

٥ - ( ٣٠ ) دقيقة مباراة بكرة القدم .

٦ - تمارين تهدئة وارتقاء

٧ - الاصطفاف ، الاجابة عن الاسئلة ، المدرب يعطي توجيهاته ، الانصراف .