

تأثير تمارين خاصة لأحداث الزيادة العددية في الاداء الخططي للاعبين المتقدمين بكرة اليد

علي رضا عبودي¹ أ.م.د. حيدر غازي عزيز²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ ali.j.r@uomustansiriyah.edu.iq, ² Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين الخاصة في الاداء الخططي الهجومي باشارك سبعة لاعبين بدون حارس المرمى لكرة اليد للمتقدمين وقد تم استخدام المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد العينة (10) لاعبين وقد اظهرت النتائج هناك تأثير بين التمارين الخاصة و الاداء الخططي الهجومي وخاصة عند اشراك سبعة لاعبين بدون حارس المرمى وقد اوصى الباحثان بضرورة استخدام التمارين الخاصة في حال اشراك سبعة لاعبين واجراء بحوث مشابهة اخرى، إذ خضعت عينة البحث للاختبارات الميدانية قام بتسجيل مباراتان تجريبية وبعد إجراء المعالجات الإحصائية وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى ما يلي هناك علاقة تأثير معنوي بين التمارين الخاصة و الاداء الخططي الهجومي باشارك سبعة لاعبين بدون حارس مرمى كرة اليد للمتقدمين وعلى وفق الاستنتاجات يوصي الباحثان بعدة توصيات ومنها الاخذ بالتمارين الخاصة عند التدريب على الاداء الخططي الهجومي باشارك سبعة لاعبين بدون حارس مرمى لكرة اليد .

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة - الاداء الخططي الهجومي - كرة اليد.

I . S . S . J

1-المقدمة:

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورات كبيرة في الميادين الرياضية كافة منها الميدان التدريبي في مختلف الألعاب الرياضية وبعد هذا مؤشرا بمدى الاهتمام الكبير من قبل المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز، ومن بين الالعب التي حظيت باهتمام في جانب التطور التدريب هي لعبة كرة اليد في السرعة والقوة والتحمل ولكن جانب السرعة اخذ الحيز الاكبر في تطور كرة اليد وفي ضوء هذا التطور السريع للعبة كرة اليد قام الاتحاد الدولي لكرة اليد بعض تعديلات على قوانين اللعبة لكي تتسجم مع التطورات التي شهدتها كرة اليد ولكي تضيف جمالية ومتعة للعبة.

اصبح في السنوات الأخيرة استبدال حارس المرامي بلاعب من اجل الاستفادة من الكثافة العديدة للفريق المهاجم ومنحه فرصه اكبر من اجل الاستفادة من هذا الكثافة في زيادة فرصة لتسجيل الاهداف ومن اكثر المنتخبات استخداما هو المنتخب الدنماركي على المستوى العالمي والمنتخب المصري على المستوى العربي. وتكمن اهمية البحث في انها طريقة او اسلوب لعب خططي هجومي جديد ومستحدث في العالم خلال السنوات الاخيرة وفي اثناء مشاهدة الباحثان لمباريات كأس العالم عام (2020) في مصر والاطلاع على هذا الاسلوب ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة وهي خطوة جريئة من الباحثان باستخدام طريقة اللعب باشارك سبعة لاعبين لكي يستفاد منها الاندية في الدوري العراقي، فضلا عن الاتحاد العراقي لكرة اليد في المنتخبات الوطنية.

مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة اليد لعبة مميزة من الألعاب المنظمة التي تحتوي على مجموعة من المهارات الحركية الخاضعة إلى قانون خاص يحدد طرائق مزاولتها ويحدد عدد لاعبي الفريق، وتحتاج كل فعالية رياضية سواء أن كانت جماعية أو فردية إلى عناصر خاصة نفسية وبدنية ومهارية وخططية وذهنية، ونظراً لكون لعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى العديد من المهارات والصفات البدنية، ان التطور الذي شهدت لعبة كرة اليد في السنوات الاخيرة القليلة من حيث الجانب الخططي والبدني كبير جدا وشاهد الباحثان من خلال اطلاعهما على مباريات الدوري

العراقي لوحظ هناك انخفاض في المستوى التهديف للأندية وكذلك المنتخب الوطني في النصف الثاني من الشوط الثاني. اذ يرى الباحثان يمكن الاستفادة من طريقة لعب جديده ونادره الاستخدام في مباريات المنتخبات العراقية، فضلا عن الاندية العراقية وهي استبدال حارس المرمى بلاعب اضافي في الهجوم حتى نواكب الفرق العالمية في طرائق اللعب الجديدة والمستحدثة ومعرفة مدى نجاح هذا الطريقة في المباريات من عدمه في المنتخبات العراقية او الاندية العراقية .

اهداف البحث:

1-التعرف على الاداء الخططي للاعبي كرة اليد من عينة البحث.

2-اعداد تمرينات خاصة لأحداث الزيادة العددية تتلائم وقدرات عينة البحث.

3-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في الاداء الخططي لعينة البحث.

فرض البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في الاداء الخططي لعينة البحث

المجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي فريق (المسبب) بكرة اليد

المجال الزمني: للمدة من 2021/12/23 ولغاية 2022/2/5.

المجال المكاني: قاعة رياضية مغلق

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة وذلك لملائته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية فريق نادي المسبب الرياضي لكرة اليد وبلغ عددهم (10) لاعبين.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 أدوات البحث: (جهاز حاسوب، كاميرا فيديو نوع (SONY)، ستاند كاميرا (حامل الكاميرا)).

3-2 الاختبارات المستخدمة:

1-3-2 تحديد صلاحية اختبار الاداء الخططي

الهجومى: عمد الباحثان بتصميم استثمار خاصة بتقييم الاداء الخططي باشارك سبعة لاعبين بدون حارس مرمى وعرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد في الجانب العلمي والعملية وتم توزيع الاستثمار على مجموعة من الخبراء ضمت الاختصاصات مادة الاختبار والقياس وعلم التدريب و التعلم الحركي وكرة اليد . اذ تم الاتفاق على الاستثمار:

استمارة تقييم اللعب بسبعة لاعبين بدون حارس مرمى

الفريق:

التاريخ: الفريقان:

الساعة: **نتيجة المباراة:**

[illegible]

أي استمر لمدة شهر ونص، تم تنفيذ التمرينات المعدة بأساليب متنوعة ومتغيرة وبشكل مستمر وكانت حصة التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البدنية والاداء الخططي الهجومي من القسم الرئيس وكان الوقت المستغرق من الجزء الرئيس بين (25-30 دقيقة) بنسبة (40%) انظر المعلق (12)، اما الوقت المتبقي من مجموع القسم الرئيس هو خاص بمتغيرات خاصة بالمدرّب .

اعتمد الباحثان طريقة التدريب الفترّي (مرتفع الشدة) (80%-85%) وطريقة التدريب (التكراري) (90%-100%) في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الخططي الهجومي، تم ضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة كما موضح في الشكلين (2) و(3) تبين التمرينات الحمل التدريبي والشدة المستخدمة والتي تمثلت في التمرينات الخاصة، وتم قياس معدل النبض القصوى للعينة (220 ض/د - العمر)، فضلا عن تم قياس اقصى معدل للنّض اثناء الراحة (75 ض/د).

حرص الباحثان على وصول النبض الى مستوى (120-130 ض/د) قبل البدء بالأداء لكي يسمح للاعبين بالعودة الى الحالة الطبيعية (نبض الاحماء) وانخفاض مستوى التعب .

تم اعتماد حساب الشدة بطريقة كارفونين (6: 2009، 27).

الشدة المطلوبة للتمرين = احتياطي النبض × النسبة المئوية لمعدل الشدة المطلوبة + اقصى معدل للنّض اثناء الراحة
مثلا لكيفية احتساب الشدة للتمرين:

$$\text{معدل اقصى نبض} = 220 - 25 = 195 \text{ ض/د}$$

$$\text{معدل النبض اثناء الراحة} = 75 \text{ ض/د}$$

$$\text{احتياطي النبض} = \text{اقصى نبض} - \text{النبض اثناء الراحة}$$

$$= 195 - 75 = 120 \text{ ض/د}$$

$$\text{الشدة المطلوبة للتمرين} = 75 + 0.85 \times 120$$

$$= 177 \text{ ض/د بشدة } 85\%$$

* مواجهة اللاعب للحارس تعد محاولة ناجحة.

* لكل محاولة ناجحة درجة واحدة .

* في حالة حصول الفريق على ايقاف لمدة دقيقتين لا تحسب محاوله طول فترة الايقاف.

* تصويب في حائط الصد محاولة فاشلة.

* في حالة عدم وصول حارس المرمى للهدف وتم تسجيل هدف تعد المحاولة فاشلة .

استمارة الاداء الخططي باشارك سبعة لاعبين بدون حارس مرمى

عدد المحاولات الكلية	
النسبة المئوية	
المحاولات الناجحة	
نسبة النجاح	
المحاولات الفاشلة	
نسبة الفشل	

2-4 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية

بتاريخ 2021/12/15 الموافق يوم الاربعاء الساعة الثالثة عصرا، قام الباحثان اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه (6) لاعبي نادي المسيب بطريقة عشوائية.

2-5 تطبيق التمرينات الخاصة: من أجل تحقيق أهداف

البحث وضع الباحثان تمرينات خاصه تحتوي على تمرينات للقدرات البدنية وتمرينات للأداء الخططي الهجومي باشارك سبعة لاعبين ضمن مرحلة المنافسات على اساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعي الامكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في اعداد التمرينات على الاساس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية، تم التركيز على الجانب الخططي وشمول بعض القدرات البدنية التي تخدم الجانب الخططي المصمم .

تم تطبيق تمرينات الخاصة لمدة (6) أسابيع من يوم الخميس الموافق 2021/12/23 ولغاية يوم السبت الموافق 2022/2/5 على العينة خضعت الوحدات التدريبية للأشراف المباشر من قبل مدرب الفريق وقام الباحثان بالأشراف العام على الوحدات التدريبية وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ايام (الاثنين، الاربعاء، الجمعة)، وبهذا يبلغ عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة

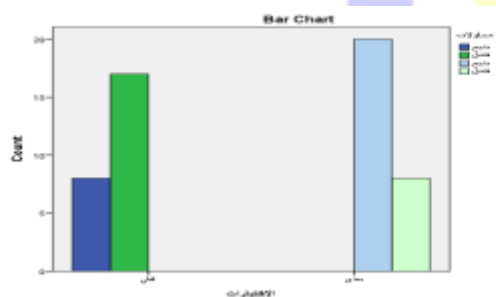
3-1 عرض وتحليل النتائج:

بعد الحصول على نتائج اختبارات البحث تم معاملتها إحصائياً باستخدام اختبار مربع (كا²) فكانت القيم المستخرجة تحت مستوى (5%) ودرجة حرية (ن-2) كما موضح في الجدول (1) من خلال التحليل الإحصائي والجدول (1) يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و مربع (كا²) لقياسات البحث.

الجدول (1) بين المحاولات الكلية للاختبارين القبلي والبعدي لمباراة (المسيب، كربلاء) المحاولات الناجح والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية.

الاختبارات	محاولات الكلية	النسبة الكلية	الفاشل			الناجح			كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة
			النسبة للاختبارين (قبلي، بعدي)	% النسبة	المحاولات	النسبة للاختبارين (قبلي، بعدي)	% النسبة	المحاولات			
القبلي	25	46.3%	17	68.0%	31.5%	8	32.0%	14.8%	3.24	3.84	غير معنوي
البعدي	29	53.7%	9	31.0%	16.7%	20	69.0%	37.0%	4.17		معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2).

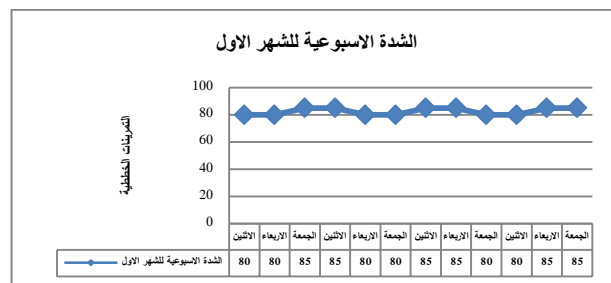


الشكل (1) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الاداء الخططي (لمباراة المسيب، كربلاء).

الجدول (2) بين المحاولات الكلية للاختبارين القبلي والبعدي لمباراة (المسيب، كوفة) المحاولات الناجح والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية

الاختبارات	محاولات الكلية	النسبة الكلية	الفاشل			الناجح			كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة
			النسبة للاختبارين (قبلي، بعدي)	% النسبة	المحاولات	النسبة للاختبارين (قبلي، بعدي)	% النسبة	المحاولات			
القبلي	25	45.4%	17	68.0%	30.9%	8	32.0%	14.5%	3.24	3.8	غير معنوي
البعدي	30	54.5%	8	26.7%	14.5%	22	73.3%	40%	8.84	4	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (2).



الشكل (1) يوضح التمرينات الخاصة بالتمرينات الشدة المستخدمة للتمرينات الخاصة الخططية

2-6 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة البدنية والخططية خلال (18) وحدة تدريبية عمد الباحثان بإعادة تطبيق الاختبارات ايام (الاحد والاثنين والاربعاء) الموافق 2022/2/9-6، وعلى قاعة المعهد التقني وقاعة الحكيم وحرص الباحثان على توفير الظروف واجراءات وشروط الاختبارات القبلية نفسها وبمساعدة الفريق المساعد نفسة لضمان ضبط كل المتغيرات الدخيلة على البحث وتمت الاختبارات بالتسلسل الاتي:

1-يوم الاحد الموافق 2022/2/6 اختبارات القدرات البدنية في تمام الساعة الثالثة عصرا على قاعة المعهد التقني .

2-يوم الاثنين الموافق 2022/2/7 تم تصوير مباراة تجريبية الاولى مع نادي كربلاء في الساعة الثالثة عصرا على قاعة الحكيم حي الحسين.

3-يوم الاربعاء الموافق 2022/2/9 تم تصوير مباراة تجريبية الثانية مع نادي الكوفة في الساعة الثالثة عصرا على قاعة الحكيم حي الحسين.

4-وقام بإدارة المباريات الحكمان (محمد عامر، منتظر صاحب) في الساعة الثالثة عصرا .

5-تم ارسالهما مع الاستمارة الخاصة وعرض المباريات على المقومين الملحق (2).

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية في البرنامج الجاهز (spss) للحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية، القوانين: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار مربع (كا²)).

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتفق الباحثان مع (احمد خميس ومحمد محمود، 2011) ان نجاح عملية الهجوم تعتمد على كيفية استخدام مواطن القوة في تحقيق الفوز واصابة الهدف، فضلا عن اعتماده على التصرف الخططي، والتعرف على مواقف اللعب وكيفية التغيير والتكيف لهذا الموقف، فضلا عن ذلك فان مباريات كرة اليد لا يمكن ان تنجح في تحقيق الهدف المنشود منها بصفه عامة الا بالتعاون الكامل والمؤثر بين افراد الفريق جميعا (2: 169).

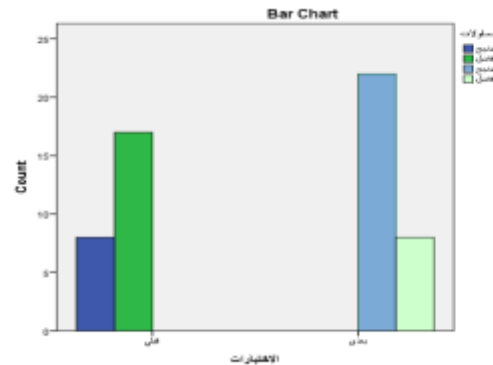
اختيار الباحثان للتصرف الخططي وتغيير مواقف اثناء اللعب في اعداد التمرينات الخططية الخاصة باشارك سبعة لاعبين ووضع اكثر من احتمال للجملة التكتيكية الواحدة (الخطه) وهذا ما اشار اليه (عبد الوهاب غازي، 1998) أنه كلما زادت حصيله اللاعب من التجارب الحركية والتدريب مقارباً في ظروفه لظروف المسابقات تمكن اللاعبون من مسايير المتغيرات التي تسود جو المسابقات بطريقة افضل إذ يكون اللاعبون في هذا الحالة قادرين على اداء حركات واختيار انسبها مطابقا للمواقف التي يواجهونها مما يجعلهم يؤدوها ويفهموها بطريقة افضل (3: 84).

ويتفق الباحثان مع (عماد الدين و مدحت محمود، 2007) لتحقيق النجاح لخطط اللعب الهجومية وتنفيذ بفاعلية وانتاجية يجب على كل لاعب في مراكز وخطوط اللعب المختلفة ان يفي بالواجبات المكلف بها اثناء القيام بالعمل الخططي، بحيث يرى جميع لاعبي الفريق الاشياء بطريقة واحدة ويفكرون ايضا بطريقة واحدة، فمن اهم عوامل المؤثرة في النجاح العمل الخططي هو تنفيذ بالسرعة والقوة والدقة المطلوبة " (5: 103)، وهذا ما عمل الباحثان عليه في التمرينات الخاصة إذ حرص على علم كل اللاعبين بالواجبات المكلف بها وتطبيقها والعمل على التسريع اللعب في اثناء البدء بالعمل الخططي المنقذ عليه .

4 الخاتمة:

من خلال نتائج البحث تم استنتاج ما يلي:

1- ان تمرينات الاداء الخططي الهجومي الخاصة باشارك سبعة لاعبين المعدة من قبل لها دور في تطوير الاداء الخططي الهجومي لعينة البحث .



شكل (2) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الاداء الخططي (لمباراة المسيب، كوفة).

2-3 مناقشة النتائج:

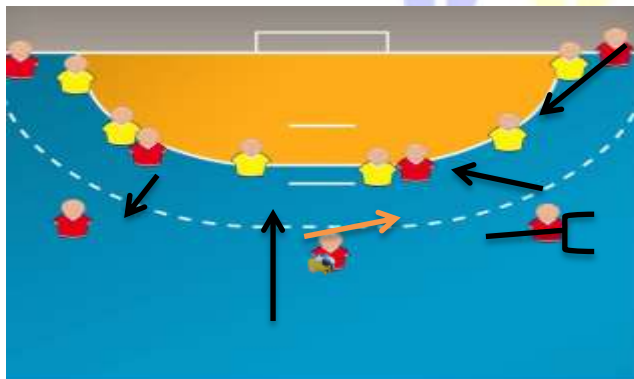
بين الجدولين (1، 2) ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للأداء الخططي الهجومي قيد الدراسة ويعزو الباحثان ان التطور الملحوظ في نتائج الاختبارات البعدي الى فاعلية التمرينات الخاصة (الخططية) المعدة واسلوب تنفيذ التمرينات، والتي تم تطبيقها في الجزء الخاص من القسم الرئيس في الوحدة التدريبية، فضلا عن التركيز على الاداء الخططي بشكل مكثف في الاسبوعين الاخيرين من برنامج التمرينات المعدة مما ادى الى زيادة تركيز اللاعبين على الخطط الموضوع وتطبيقها بشكل جيد جدا، وكما أشار (علي فهمي و شعبان إبراهيم) (أن التمرينات يجب أن تكون لها هدف يعمل على تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي، كما يجب أن يتناسب مع مستوى قدرات اللاعبين) (1: 50).

(بعد الهجوم احد جانبي الإعداد التكتيكي الذي يشمل الدفاع والهجوم، والذي يبدأ من لحظة استحواذ الفريق على الكرة اثناء المباريات، والذي يهدف التغلب على دفاع المنافس من خلال قدرة اللاعبين على اقتحام المواقع الدفاعية للمنافس، باستخدام الأسلوب المناسب والمهارات المختلفة لكرة اليد لتسجيل اكبر عدد من الأهداف وذلك باستغلال ضعف الدفاع أو فتح الثغرات نتيجة عمل المهاجمين، أي انه الوسيلة التي يستطيع الفريق عن طريقها تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس) (4: 137).

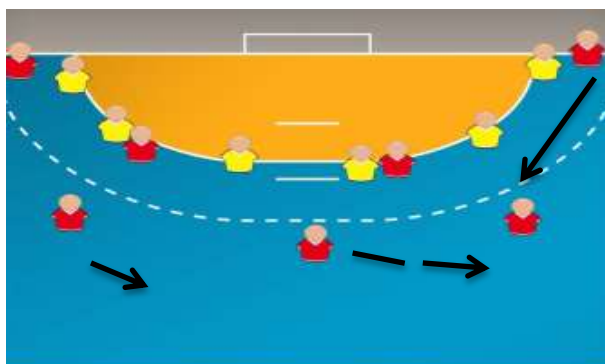
الملحق (2) يوضح الرموز المفتاحية للتمرينات الخاصة.

ت	الرمز	المعنى
1	←	تحرك اللاعب المهاجم
2	→	تحرك اللاعب المدافع
3	]	حجز المدافع
4	←	اختراق وتصويب
5	←	خط سير الكرة
6	]	عمل خداع
7	↔	تمرير الكرة مزدوج
8	⚽	كرة يد
9	↪	الايغاز
10	△	مخروطي الشكل

تمرين (1) يقوم الجناح الايسر تقاطع مع الساعد الايسر ويقوم الارتكاز حجز المدافع رقم 2 ويقوم الجناح بالاختراق من مكان الحجز او في حال تغطيه المدافع رقم 3 يمرر الكرة لصانع الالعاب ويقوم بالاختراق .



تمرين رقم (2) الاختراق من صانع الالعاب



2-ان تمرينات الاداء الخططي الهجومي الخاصة باشارك سبعة لاعبين لها تأثير على نتائج مباريات العينة في الدوري العراقي الممتاز .

3-ساهم تجربة الباحثان باشارك سبعة لاعبين في تشجيع تدريبي الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد إذ تم تطبيقها من قبل عدد من الاندية في مرحلة الاياب ومنه (ديالى، كربلاء، بلدية البصرة، الكوت).

ومن خلال الاستنتاجات التي تم التوصل اليها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-الاهتمام في تمرينات الاداء الخططي الهجومي باشارك سبعة لاعبين التي ساهمت في تطوير الاداء الخططي الهجومي للعينة

2-أجراء البحوث العلمية ودراسات مشابهة اخرى على عينات مختلفة خاصة الاداء الخططي الهجومي باشارك سبعة لاعبين لكونه موضوع مستحدث .

المصادر:

- [1] احمد خميس و جميل قاسم؛ موسوعة كرة اليد العالمية: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، دار الكتاب العربي بغداد، ط1، 2011 .
- [2] احمد خميس و محمد محمود؛ كرة اليد الحديثة: جامعة بغداد، كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة، 2017.
- [3] حيدر غازي عزيز؛ تأثير تمرينات خاصة بدلالة المتغيرات البايوميكانيكية في التحولات الدفاعية الهجومية ودقة بعض انواع التصويب بكرة اليد للمتقدمين: اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018.
- [4] ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال؛ كرة اليد: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- [5] عماد الدين و مدحت محمود؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب: جامعة المستنصرية، كلية التربية الرياضية، ط1، 2007، ص103.
- [6] نوال مهدي العبيدي (واخرون)؛ التدريب الرياضي: (بغداد، دار الارقام للطباعة، 2009)، ص27.

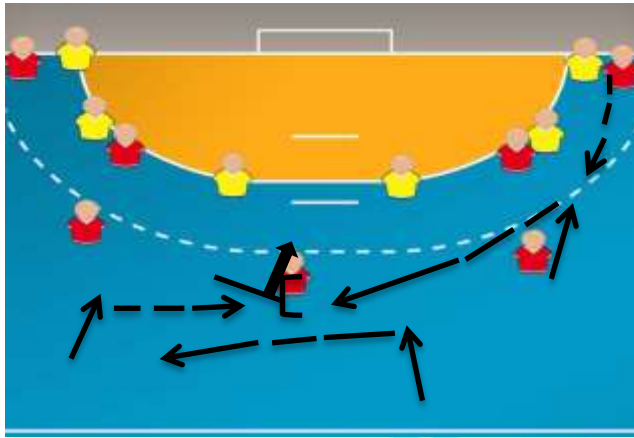
الملاحق:

الملحق (1) يوضح اسماء والاقاب العلمية للسادة الخبراء والمختصين

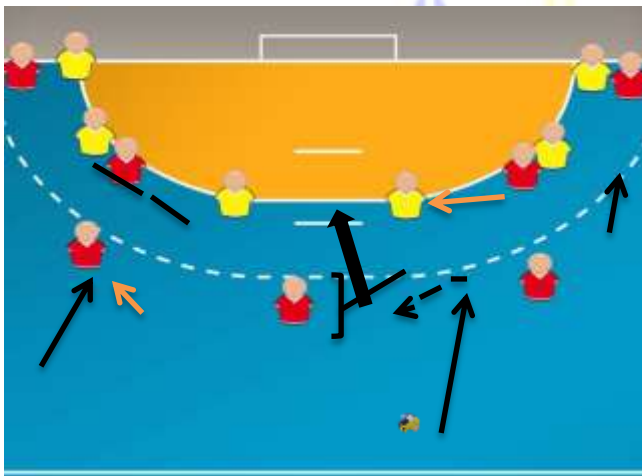
ت	الاسم	مكان العمل
1	أ.م.د رعد خنجر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد
2	ظافر صاحب	مدرب منتخب العراق لكرة اليد
3	وسام فاضل	مدرب منتخب ناشئين العراق لكرة اليد

تمرين رقم (5) يقوم لاعب الجناح الايمن بعمل خداع الى الداخل وتمرير الكرة الى لاعب الساعد الايمن ويقوم بالدخول في الفراغ بين لاعب المدافع رقم 2 و رقم 3 ويمرر الكرة للاعب صانع الاعباب يقوم صانع الاعباب بالدخول في الفراغ صاحب المدافع رقم 3 من جهة اليسار وفي هذا الاثناء يقوم الارتكاز تحرك باتجاه المدافع رقم 3 صاحبها مع المدافع رقم 2 ويكون مساحه للاختراق للساعد الايسر .

اختراق الساعد الايسر

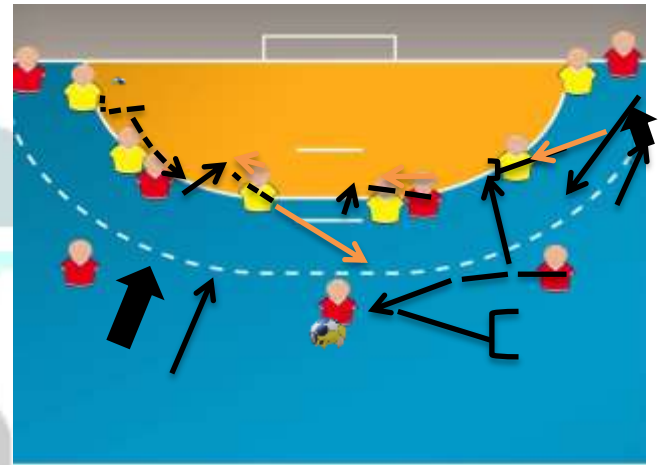


تمرين رقم (6) تمرير الكرة الى الارتكاز

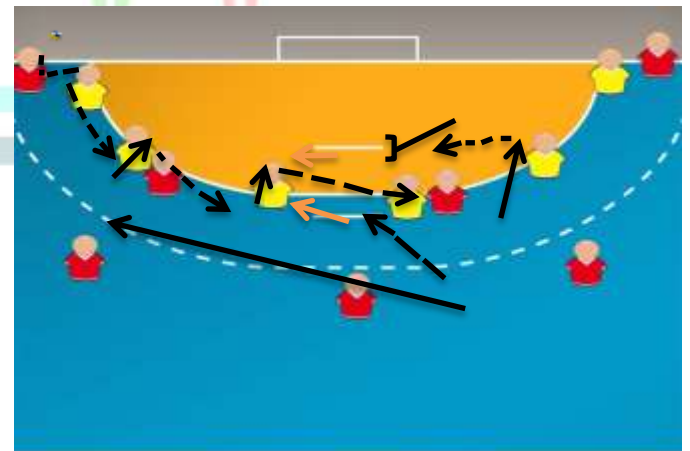


تمرين رقم (3) يقوم الجناح الايسر بسحب الى خارج وتمرير الكرة ويقوم الساعد بسحب المدافع رقم 2 وتمرير الكرة لصانع الاعباب ويقوم الارتكاز تثبيت المدافع رقم 3 يقوم صانع الاعباب بحسب المدافع رقم 4 الى جهة اليسار وتمرير الكرة للساعد الايمن ويكون هناك تفوق عدد 3 مهاجمين على مدفعان اما الاختراق من الساعد الايمن او تمرير الكرة للارتكاز .

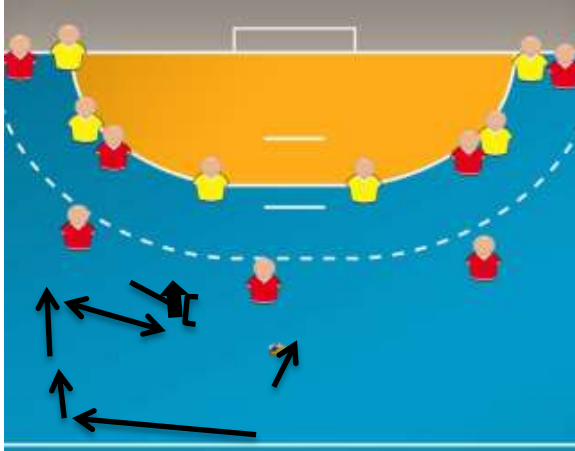
اختراق الساعد الايمن



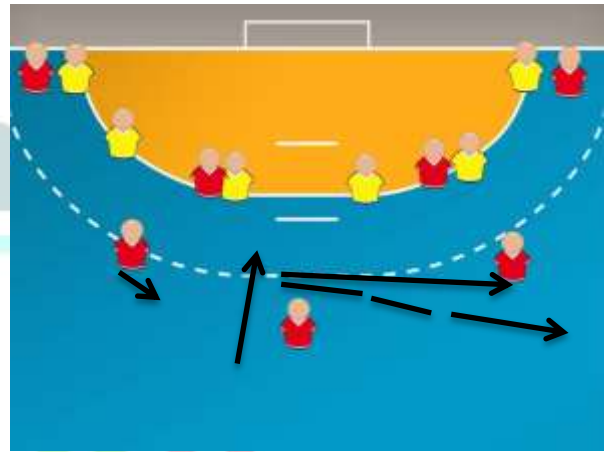
تمرين رقم (4) تمرير الكرة للارتكاز .



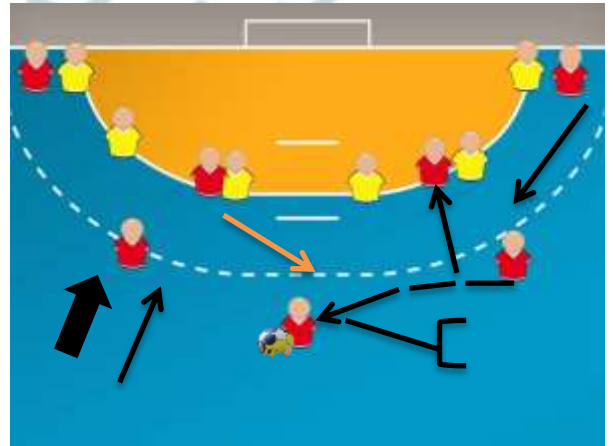
تمرين رقم (9) يقوم صانع الاعباب بالدخول الى منطقة (7م) وتمرير الكرة للساعد الايمن يقوم الساعد الايمن بسحب للخارج في هذا الاثناء يقوم الارتكاز بحجز المدافع رقم 3 من جهة اليسار وتمرر الكرة لصانع الاعباب الذي يخترق من مكان الحجز .



تمرين رقم (7) يقوم الساعد الايمن بعد استلام الكرة من صانع الاعباب اثناء الجري والضغط على اللاعب المدافع رقم 4 من جهة اليمين ويقوم الساعد الايسر تقاطع واستلام الكرة من الساعد الايمن والضغط على مدافع رقم 4 من جهة اليمين في اثناء تمرير الكرة يقوم الارتكاز الثاني بحجز المدافع رقم 3 ويقوم صانع الاعباب الاختراق من جهة اليسار بعد تبديل مكان مع الساعد الايمن.



تمرين رقم (8) يقوم الساعد الايمن بالدخول على المدافع رقم 3 من جهة اليسار وتمرير الكرة لصانع الاعباب ويقوم صانع الاعباب بالدخول على المدافع رقم 4 واثناء تمرير الكرة من صانع الاعباب الى الساعد اليسار يقوم الارتكاز بحجز المدافع رقم 3 من جهة اليمين عند استلام الساعد الايسر بالدخول على المدافع رقم 2 من جهة اليمين يقوم بتمرير لصانع الاعباب الي يخترق الدافع من موقع حجز الارتكاز .





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal

Vol. 4, issue 5 , May 2022

ISSN: 1658- 8452

