

## استخدام تمارينات مقترحة بكرات مختلفة الاحجام لتحسين مهارة الطبطبة بكرة السلة م. عمر احمد مصلح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار: [omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq](mailto:omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq).  
مستخلص البحث

تهدف الدراسة إلى تحسين مستوى أداء مهارة الطبطبة في كرة السلة وذلك من خلال تصميم تمارينات في كرة السلة والتعرف على تأثير البرنامج المقترح لتحسين مهارة الطبطبة بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار باستخدام كرات مختلفة الاحجام لتحسين الاداء لمهارة الطبطبة لدى عينة البحث والتعرف على اثر التمارينات المقترحة بكرات مختلفة الاحجام لعينة البحث واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وقياس بعدي على عينة من المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار وقد اثرت التمارينات تأثيرا ايجابيا على مهارة الطبطبة لدى عينة البحث لأنها كانت ملائمة للعينة ومتنوعة بتمارينها والادوات والوسائل المستخدمة واوصى الباحث اعتماد التمارينات المعدة في تعلم مهارة الطبطبة بكرة السلة لدورها الفاعل بالنسبة للمهارات الهجومية بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: كرات مختلفة الاحجام، الطبطبة، كرة السلة.

## Use suggested exercises with different sized balls to improve skill Dabble Basketball

Lecturer: Omar Ahmed Mosleh

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar:  
[omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq](mailto:omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq)

### Abstract

The study aims to improve the performance level of the basketball skill by designing basketball exercises and identifying the impact of the proposed program to improve the skill of the basketball drum among first-year students, College of Physical Education, University of Anbar, using balls of different sizes to improve performance of the skill of the research sample. As a result of the proposed exercises with balls Different sizes for the research sample and one-group design with a pre- and post-measurement on a sample from the first stage, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar. The researcher recommended the adoption of exercises prepared in learning the skill of tapping basketball for its effective role in relation to offensive skills in basketball.

**Keywords:** balls of different sizes, plump, basketball.

## 1- التعرف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

لقد اصبحت التربية الرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي ، بعد ان زاد وعى الجماهير بقيمتها الصحية والترفيهية والتربوية والتعليمية، فأصبحت النشاطات الرياضية متداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف اعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم ، الامر الذي ادى الى استيعابهم مفهوم الرياضة وادراك معناها ومغزاها .

وان النجاح والتميز في مجموع الاداء الرياضي يتطلب درجات متفاوتة في الابداع والابتكار إضافة الى القدرة على حل المشكلات المرتبطة بالأداء الحركي ذاته ،ومن ثم فان تمتع المتعلم سواء كان لاعبا او دارسا بالأداء الحركي المطلوب منه لمن الامور المهمة التي يجب ان يمتاز بها الفرد خاصة في البدايات الأولية للتعلم في لعبته ويستطيع ان يتعلم بشكل اسرع وايسر ، إضافة الى قدرته على الاستفادة مما يتعلمه.<sup>(1)</sup>

تلقي الالعب الجماعية الاهتمام الأكبر من دول العالم من اجل الوصول الى اعلى مستويات الأداء وتحقيق افضل الانجازات في المسابقات ، وتعد التقنية الحديثة والتطور المستمر فيها من العوامل الرئيسية في جعل الرياضة تخطو خطوات جيدة الى الامام، وهذا لا يتم الا من خلال اعداد اللاعبين جيدا في مختلف النواحي البدنية، والمهارية، والخطية، والنفسية، والمعرفية والذهنية كافة ، ووفقا لنوع النشاط الرياضي.

كما تحتل رياضة كرة السلة في المراحل التعليمية جزء هام في برامج التربية البدنية في دول العالم وذلك اذ تعد وسيلة من وسائل الاتصال بين الشعوب لشغل وقت الفراغ والحد من التوتر العصبي وادخال السرور على الافراد، وتعد رياضة كرة السلة جزءاً هاماً من برامج التربية البدنية والمقررة على كليات التربية الرياضية فهي من أكثر المقررات صعوبة وذلك لما تحتويه من مهارات حركية مركبة والتي يشترك في اداءها الجسم ككل وتتطلب درجة عالية من التحكم في اجزاء الجسم المختلفة مما يجعلها تتطلب قدرات بدنية وعقلية ومهارية حتى يتم اداء المهارة المطلوبة والربط الحركي بينها بطريقة صحيحة.<sup>(2)</sup>

وتعد كرة السلة احد الالعب الجماعية الشعبية فهي تعد المنافس الاول من حيث اجتذاب اكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين ذلك لما تتميز به من ايقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طول المباراة .وتحتاج إلي تطبيق الأساليب الحديثة في تدريسها وتعليمها في مهارات كرة السلة ذات درجة صعوبة عالية في التعليم وتحتاج إلى جهد واضح لكي يصل المتعلم إلى درجة الإتقان فهي تعد من رياضات الهجوم والدفاع التي يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق الآخر من خلال استخدام مهارات حركية مثل ( المناولة والتصويب والطبطة ) وغيرها من المهارات ولكي يتسنى لنا ان نتقدم بلعبة كرة السلة يجب علي المعلم أو المدرب أن يكون علي دراية بالطرق والأساليب التعليمية الحديثة والتي تساعد علي تعلم المهارات وأدائها بشكل صحيح وفاعل.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> وليد سليم ناصر : تأثير تمارين مهارية باستخدام وسيلة الكترونية في تعلم بعض مهارات الهجومية بكرة السلة ،رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 2017 م ص 42 .  
<sup>2</sup> محمد عبدالرحيم : الهجوم في كرة السلة ، منشأة المعارف، الاسكندرية ، 2003 ، ص 15-16 .  
<sup>3</sup> مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي، سنة 1999 ، ص 13 .

وتعد الطبطبة احدى المهارات الأساسية التي يجب ان ينفذها لاعب كرة السلة للانتقال من مكان الى اخر وبعض المدربين يراها المهارة الأولى التي يجب ان يتقنها اللاعب ، وهي الوسيلة الفاعلة والأساسية الى جانب التهديد التي تمكن اللاعب من التقدم للأمام وتعد الطبطبة حركة توافقية منسجمة بين الذراع ، والرسغ ، والأصابع ، والرجلين ، والجذع ، والعينين ، والكرة. (4)

### 2-1 مشكلة البحث

ان لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تمتاز بكثرة المهارات كمطالب واجبة للأداء الأمثل والتي ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها، ومن خلال الاطلاع الميداني للباحث وجد ان أغلب الطلاب كان مستواهم متدنياً الى حد كبير ويجدون صعوبة في أداء مهارة الطبطبة لما تطلبه من توافق دقيق ومعقد لحركات اجزاء الجسم جميعها وهذا يسبب زيادة في الوقت والجهد عند أداء هذه المهارة والتي لها دور فاعل في أمداد المتعلم بالمعلومات المهمة والدقيقة عن الأجزاء التفصيلية للمهارة ، وتعديل سلوكه الحركي وبالتالي فإن استخدام هذه التمرينات يمكن أن تؤدي إلى تحسين الاداء المطلوب للمهارة و تقديم ما يمكن تقديمه من تمرينات مقترحة الغرض منها هو تحسين مهارة الطبطبة وذلك لتساهم في رفع المستوى الرياضي وتحقيق مستوى الاداء مما حدا بالباحث الى دراسة هذه المشكلة من خلال وضع التمرينات بكرات مختلفة الاحجام لتحسين اداء مهارة الطبطبة بكرة السلة على طلاب المرحلة الاولى.

### 3-1 هدفا البحث

- 1- وضع تمرينات مقترحة لتحسين مهارة الطبطبة بكرة السلة .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة على مهارة الطبطبة بكرة السلة .

### 4-1 فروض البحث

- 1- ان للتمرينات المقترحة تأثيرا ايجابيا في تحسين مهارة الطبطبة بكرة السلة .

### 5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار ، للعام الدراسي 2017 - 2018
- 2- المجال الزمني : من 2018/1/15 الى 2018/4/17
- 3- المجال المكاني : القاعة الرياضية وملعب كرة السلة

### 2- منهج البحث واجراءاته

#### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة وباستخدام القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته

#### 1-2-2 مجتمع البحث

بلغ الحجم الكلي لعينة البحث (68) طالب من طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار

<sup>4</sup> اقبال طه حسين : اثر بعض اساليب الاحماء في التعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية الرياضة ، جامعة بغداد ، سنة 2000 م ص 24 .

## 2-2-2 عينة البحث الأساسية

اشتملت عينة البحث الأساسية على (36) طالباً من طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة الأنبار اذ يشكلون نسبة ( 52% ) من المجتمع الكلي للبحث.

## 3-2 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات

### 1-3-2 الأدوات المستخدمة

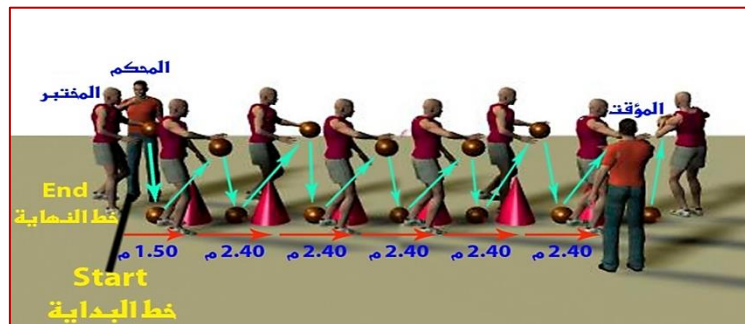
- 1- كرات سلة قانونية
- 2- ملعب قانوني لكرة السلة
- 3- كرات يد حجم (1- 2- 3)
- 4- كرات تنس
- 5- أقماع ارتفاع (30 سم)
- 6- شريط قياس متري
- 7- صفارة
- 8- ساعة توقيت

### 2-3-2 الاختبارات المستخدمة

#### 1. اختبار المحاورة<sup>(5)</sup>

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة المحاورة بين مجموعة من الشواخص  
الأدوات: كرة سلة، ساعة إيقاف، (6) كراسي، خطين للبداية والنهائية يبعد الكرسي الأول عن خط البداية بمسافة (1.5م) والمسافة بين الكراسي (240 سم) كما موضح بالشكل (5).  
مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة مع سماع الإشارة يقوم بالجري الزكزاكي بين الكراسي مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية اذ يحتسب الزمن الذي قطع فيه المسافة، كما في الشكل 1.  
الشروط

- 1- يحق للمختبر استخدام أي اليدين في المحاورة. وبطريقة قانونية
  - 2- يسمح لمختبر بأداء محاولتين في الاختبار. وتحسب أفضلها.
- التسجيل : يحسب الوقت الذي يؤدي فيه المختبر العمل من لحظة ورود الإشارة وحتى تجاوزه لخط البداية بعد أداء الاختبار. ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين وتحسب له اقلها زمناً.



شكل 1 يوضح اختبار المحاورة

<sup>5</sup> محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، ط2 1999م ص129

2. اختبار الطبطبة المنتهية بالتهديف السلمي<sup>(6)</sup>  
 الغرض من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة والتهديفة السلمية.  
 الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد 3 وكرة سلة وساعة توقيت حيث تكون المسافة كلها (19.5) متر الى سنتر الحلق على الارض والشاخص الأول ستة امتار والمسافة بين شاخص واخر تبعد (4.5) متر.  
 شروط الاختبار: يبدأ المختبر من خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يقوم بالاختبار من جهة يمين الشاخص الاول وعند الوصول الى اقرب نقطة من الهدف يقوم بالتهديف ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديف أما إذا لم ينجح التهديف فيعود الكرة من تحت الحلقة إلى أن ينجح بالإصابة ثم يعود مسرعاً ويتم حساب الزمن والذي يكون دليلاً للاختبار. كما في الشكل 2.



شكل 2 يوضح اختبار الطبطبة المنتهية بالتهديف السلمي

#### 4-2 الدراسة الأساسية

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 15 / 1 / 2018 إلى 23 / 4 / 2018 بواقع (8) أسابيع وبلغ عدد الوحدات التدريبية (8) وحدات بواقع (1) وحدة بالأسبوع وزمن الوحدة (90) ق ، وكان تسلسلها كالتالي :-

- 1- تم إجراء القياسات القبليّة بتاريخ 15 / 1 / 2018 على عينه البحث ( التجريبية )
  - 2- تم تطبيق الوحدات التعليمية بالتمرينات المقترحة في الفترة من 22 / 1 / 2018 إلى 17 / 4 / 2018 ، ملحق (1)، ملحق (2)
  - 3- تم إجراء القياسات البعدية بتاريخ 23 / 4 / 2018
- 5-2 تحديد مشتملات البرنامج التدريبي المقترح  
 حتى يتمكن الباحث من تحقيق هدف البحث وهو استخدام تمرينات مقترحة بكرات مختلفة الاحجام لتحسين مهارة الطبطبة بكرة السلة  
 قام بإتباع التسلسل التالي:

1. تحديد مشتملات البرنامج من تدريبات الإحماء والإطالة لأجزاء الجسم المختلفة
  2. تدريبات مهارية خاصة بالمهارات الأساسية قيد البحث
  3. تدريبات خاصة بمهارة الطبطبة قيد البحث
- 6-2 المعالجات الإحصائية المستخدمة  
 استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss)

<sup>6</sup> مؤيد عبد الله جاسم الديوجي، فائز بشير حمودات: كرة السلة، 1999: ص201

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 3-1 عرض النتائج وتحليل ومناقشة النتائج

جدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للقياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة*	تفسير الدلالة
		ع	س	ع	س				
الاتجاه بتغيير الطبقة	زمن	13.79	2.00	12.89	1.44	1.89	4.29	0.000	دال
التصويب بالتهنية، الطيبة السلمي	زمن	19.71	2.32	18.84	1.92	0.86	3.93	0.000	دال

يتضح من جدول (1) أن المعالجات الاحصائية الخاصة بالطبقة بتغيير الاتجاه اظهرت أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (13.79) وبانحرافات معيارية قدره (2.00)، واما في الاختبار البعدي فقد بلغ (12.89) وبانحرافات معيارية قدره (1.44) وكانت قيمة (t) المحسوبة (4.29) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة بلغ (0.000) مما يدل على معنوية الفروق للقياس البعدي الاقل زمناً.

ويتضح من الجدول نفسه أن المعالجات الاحصائية الخاصة بالطبقة المنتهية بالتصويب السلمي اظهرت أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (19.71) وبانحرافات معيارية قدره (2.32)، واما في الاختبار البعدي فقد بلغ (18.84) وبانحرافات معيارية قدرها (1.92) وكانت قيمة (t) المحسوبة (3.93) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة بلغ (0.000) مما يدل على معنوية الفروق للقياس البعدي الاقل زمناً.

، وهذا يعود لتأثير التمارين المستخدمة وتنوعها في المنهاج المقترح وفق أسس علمية أدى إلى تطوير مهارة الطبقة بتغيير الاتجاه، وقد شملت تمارين المنهج عامل التنوع والتشويق والتدرج ليسجل الاختبار البعدي لعينة البحث تطوراً ملحوظاً سببه المنهاج المقترح والعينة والمدرّب وفريق العمل المساعد والإمكانات وتطوير هذه المهارة باعتبارها من المهارات الهجومية المهمة في لعبة كرة السلة كونها السبيل الوحيد للتقدم بالكرة وأن استخدام هذا النوع من الطبقة هو لمناورة الخصم واجتيازه.

ويؤكد الباحث أن هذه التمرينات المقترحة هي خير وسيلة لإتقان المهارات الاساسية ويشير محمد سلامه (٢٠٠١) الى ان النجاح والتميز في الاداءات الرياضية والحركية يتطلب درجات متفاوتة في الابداع والابتكار اضافة الى القدرة على حل المشكلات المرتبطة بالأداء الحركي ذاته، ومن ثم فان تمتع المتعلم سواء كان لاعبا او دارسا بدرجة معينة من الذكاء لمن الامور المهمة التي يجب ان يمتاز بها الفرد خاصة في البدايات الأولية للانتقاء التخصصي في لعبته ويستطيع ان يتعلم بشكل

اسرع وايسر، إضافة الى قدرته على الاستفادة مما يتعلمه . وهذا ما يدل على أن التمارين المقترحة التي تم استخدامها بطريقة صحيحة أثبتت فائدتها وصحة تشكيله. (7)  
وبشكل عام فإن الطبطبة بتغيير الاتجاه هو تغيير الاداء والاتجاه من يد إلى يد بواسطة سقوط الجسم من الكرة إلى جهة ثم التغيير والاتجاه والاجتياز إلى جهة أخرى. وتعد هذه المهارة الوسيلة الهجومية الفاعلة للانتقال من مكان لآخر داخل الملعب، وتحتاج هذه المهارة الطبطبة إلى "توافق عضلي عصبى بين مفاصل الجسم الأصابع والرسغ والمرفقين والرجلين والذراع والعيون (8).  
فالجداول (1) يبين ان هناك فرق معنوي في اختبار الطبطبة في أقل زمن ممكن بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو ذلك لمحتوى البرنامج المقترح من استخدام تمارين متنوعة بكرات مختلفة الاحجام أدت إلى تحسين مهارة الطبطبة المنتهية بالتصويب السلمي إن البرنامج المقترح الذي تناوله البحث للتدريبات مهارية تعمل على اشتراك مجاميع عضلية والتي تسهم وتشارك عند اداء مهارة الطبطبة  
وهذا ما ذهب إليه (نائر داوود سلمان 1995) بقوله ((تعد مهارة الطبطبة من أهم وأكثر المهارات استخداماً ، لذلك فهي من المهارات الصعبة الاستعمال ، نظراً لارتباطها بقدرة التوافق ما بين العين وبقية اعضاء الجسم في الجهازين العضلي و العصبى(9)  
ويعزو الباحث هذا التحسن إلى أهمية التمرينات المقترحة والتي لها الأثر الكبير في تعلم المجموعة التجريبية لهذه المهارة

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

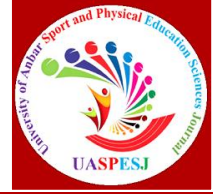
توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وينسب متفاوتة

##### 4-2 التوصيات

في حدود النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث ما يلي:

- 1- استخدام البرنامج المقترح لتطوير مهارة الطبطبة في كرة السلة.
- 2- استخدام البرنامج المقترح لتطوير مهارة الطبطبة في كرة اليد.
- 3- أن يتضمن منهاج المرحلة الاولى على تمرينات ثلاث المرحلة السنوية لأهميتها في اكتساب الأداء المهارى لمختلف الأنشطة.

<sup>7</sup> محمد سلامة : التعلم وجدولة التدريب ، ط1، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 ، ص29.  
<sup>8</sup> حكمت محمد وقاسم نصيف ووداد المفتي وهلال عبد الكريم: كرة السلة فروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزي ومعاهد إعداد المعلمين والمعلمات، ط1، مطبعة وزارة التربية، 1991، ص67.  
<sup>9</sup> نائر داوود سلمان ؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية للاعبين كرة السلة للشباب بأعمار (17-18) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة 1995 ص87.



## المراجع

- اقبال طه حسين : اثر بعض اساليب الاحماء في التعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية الرياضة ، جامعة بغداد ، سنة 2000 م.
- ثائر داوود سلمان ؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس الناحية المهارية للاعبين كرة السلة للشباب بأعمار (17-18) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة 1995.
- حكمت محمد وقاسم نصيف ووداد المفتي وهلال عبد الكريم: كرة السلة فروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزي ومعاهد إعداد المعلمين والمعلمات، ط1، مطبعة وزارة التربية، 1991.
- محمد سلامة : التعلم وجدولة التدريب ، ط1، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 .
- محمد عبدالرحيم : الهجوم في كرة السلة ، منشأة المعارف، الاسكندرية ، ٢٠٠٣ .
- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، ط2 1999م.
- مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي، سنة 1999.
- مؤيد عبد الله جاسم الديوجي، فائز بشير حمودات: كرة السلة، 1999.
- وليد سليم ناصر : تأثير تمرينات مهارية باستخدام وسيلة الكترونية في تعلم بعض مهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 2017 م .



## الملاحق

### ملحق رقم (1) انموذج لمخطط الوحدة التعليمية

التاريخ : / / 2018

الأسبوع الأول

رقم الوحدة التعليمية: (1) الهدف الرئيسي : تعليم الطبطبة

زمن الوحدة : 90 ق

اليوم :

محتوى التمرين وشكله	زمن الأداء	أجزاء الوحدة
جري متنوع	5 ق	الإحماء
اطالات لجميع أجزاء الجسم	10 ق	إطالات
	15 ق	الجزء الرئيسي
	50 ق	شرح مهارة الطبطبة وما لها من اهمية في لعبة كرة السلة تطبيق التمرينات الخاصة بالطبطبة بشكل عملي
تمارين ترويحوية إرجاع الجسم إلى حالته الطبيعية	10 ق	الجزء الختامي

### ملحق رقم (2) انموذج للتمرينات المقترحة

	1- لاعبان يقوم الأول بالمحاورة بكرتين بكلتا اليدين ويقوم الزميل بالضرب الخفيف على اليدين مع الحفاظ على المحاورة
	2- لاعبان يحاوران بالكرة مع تمرير كرة ثالثة باليد الحرة، وللتصعب أبدال ذراع التنظيط بالرمي.

	3- نفس التمرين لكن يمسك الزميل من الوسط ودفعه إلى الامام والخلف وهو في حالة المحاورة
	4- لاعبان كل واحد معه كرة يقومان برمي الكرة بنفس الوقت إلى الأعلى ويقومان بعملية التصفيق واستلام الكرة
	5- الجري بالمحاورة ومحاولة مسك القمع وقلبه وإعادته مرة أخرى أثناء المحاورة
	6- الجري للأمام مع تبادل المحاورة بالكرة باليد اليمنى.