

تأثير استراتيجية التدريس الفعال وفقالتمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم

بحث تقدم به
م. منيب حسن نشمي

mopisporte@gmail.com

كلية التربية الاساسية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

مستخلص البحث

هدف البحث المعرفة تأثير استراتيجية التدريس الفعال وفقا لتمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم لطلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة, اذ عمد الباحث باعداد وحدات تعليمية وفق الاستراتيجية موضوع البحث واستخدم المنهج التجريبي كونه يتلائم وموضوع البحث واجراءاته وتم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية وقام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات قيد البحث واسفرت النتائج للاختبارات بوجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة واوصى الباحث باستخدام الاستراتيجية قيد البحث في تعلم مهارات كرة القدم وضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم أساليب التدريس الفعال المختلفة بغرض رفع كفاءة العملية التعليمية عند تدريس المواد العلمية والعملية بكليات التربية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية التدريس الفعال، تمرينات خاصة بكرة القدم.

The effect of effective teaching strategy according to exercises, especially in learning some football skills

M. Muneeb Hassan Nashmi

Research Summary

- The aim of the research is the knowledge of the effect of an effective teaching strategy according to special exercises in learning some skills with spell of blood for students of the third stage in the Department of Physical Education and Sports Science, as the researcher deliberately prepared educational units according to the strategy of the research topic and used the experimental curriculum as a fitting to the subject of the research and its procedures and the research sample was chosen from students The third stage in the Department of Physical Education and Sports Science at the College of Basic Education, Al-Mustansiriya University, and the researcher conducted the pre- and post-tests of the skills under investigation. The results of the tests resulted in significant differences in favor of the group Endodontic in posteriori tests, the researcher recommended using the strategy in question to learn football skills and the need for further studies using different methods of effective Aaltdras aimed to improve the efficiency of the educational process when teaching scientific subjects and practical faculties of Physical Education.

Key words: effective teaching strategy, soccer exercisesa football.

الفصل الأول

1-التعريف بالبحث:

2-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان تحقيق دور فعال للمعلم في تحقيق الاهداف التعليمية اتقانة للمهارات التدريسية الازمة لقيامه باعملية التدريس والنجاح فيها, ومساعدته في اداء عملة داخل حجرة الدراسة وخارجها بمستوى مناسب من التمكن وان التدريس الفعال يعد مكوناً أساسياً من مكونات المنظومة التعليمية بما يمتلكه من مكونات للمنهج من حيث الاهداف ,والمحتوى,ونشاطات التعليم والتعلم والتقويم. لذا البرنامج التعليمي الفعال هة الذي يكون له اهداف واضحة ومحددة لأن هذه الاهداف هي التي تعمل على التوجيه العمما التعليمي نحو ما يسعى الى تحقيق تلك الاهداف بدلا من تعدد, او التوجه لتحقيق نواتج غير مرغوب فيها.كون عملية التعليم هو اتقان وتنبيت الاداء وكذلك توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعات الفروق الفردية بين الطلاب.

وتعد لعبة كرة القدم من اوسع الالعاب الرياضية انتشاراً وتتكون من العديد من المهارات ولانها تلعب بالقدمين لذلك تتطلب مهارة كبيرة وليست سهلة على الانسان الذي يتحكم باليدين اكثر من القدمين حسب طبيعة لذلك تتطلب لياقة وقوة بدنية ومهارات خاصة لتطوير وصقل المهارات المكتسبة ومن هنا تتجلى اهمية البحث كونه ذو اهمية من الجانب النظري من خلال اضافة موضوع جديد في طرائق تدريس التربية البدنية كملا الى الجانب العملي للعبة كرة القدم .

2-1 مشكلة البحث:

كون الباحث تدريسي في كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ هناك ضعف في مستوى الاداء لمهارات للعبة كرة القدم عند تنفيذ تلك المهارات داخل الوحدة التعليمية ومن خلال النتائج المتواضعة في البطولات والمسابقات التي تقيمها الجامعة . قد يكون السبب في طريقة تنفيذ المنهج او الاسلوب المتبع او قلة الوقت المحدد للوحدة التعليمية او عدم فهم الطلاب لذا لجأ الباحث الى استخدام استراتيجية جديدة تراعي الفروق الفردية والوقت والجهد لأثراء العملية التعليمية والوصول الى الاداء الجيد والمثالي للمهارات المراد اتقانها.

3-1 هدفا البحث :

1. تأثير استخدام استراتيجية التدريس الفعال وفقاً لتمرينات خاصة لتعلم بعض المهارات بكرة القدم.
2. هنالك افضلية لاستراتيجية التدريس الفعال في بعض المهارات بكرة القدم.

4-1 فرضيتا البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات بكرة القدم.
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للمهارات قيد البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 20 / 2 / 2019 الى 12 / 5 / 2019.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية.

الفصل الثاني

1-2 منهجية البحث واجراءات الميدانية:

2-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلته .

3-2 مجتمع وعينته:

اشتمل مجتمع البحث طلاب المرحلى الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية ولبالغ عددهم (120) طالب وطالبة موزعين على اربعة شعب وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية (القرعة) وتم تقسيم الطلاب بالبنين فقط حسب الشعب (أ) تجريبية والقاعة (ب) ضابطة وكان عدد المجموعة الواحدة (16) طالب .

4-2 اجراءات البحث:

1-4-2 الاختبارات المهارية:

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان شملت جميع المهارات المهارات بكرة القدم والمقرر تعليمها لمجموعتي البحث وعرضها على مجموعة من المختصين لتحديد الاختبارات المهارية اللازمة في مستوى الأداء المهاري، إذ اعتمد الباحث على الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تراوحت بين (90.909% – 100%) وكما مبين في الجدول (1).

1. الدرجة بكرة القدم .
2. التميرير بكرة القدم .
3. الاخمد بكرة القدم.

الجدول (1)

يبين النسبة المئوية لاتفاق المختصين حول الاعتماد على المهارات الاختبارات التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

نسبة الاتفاق	عدد المختصين ^{2*}	تسلسل اختيار الاختبارات ^{1*} المهارية
82%	8	1
77%	8	2
80%	8	3

2-4-2 الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث والبالغ عددها (32) طالبا مقسمة على مجموعتين قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي يومي 27 و28 / 2 / 2019.

3-4-2 البرنامج التعليمي المقترح:

تم استخدام استراتيجيّة الاكتشاف والخبرة العملية احدى استراتيجيات التدريس الفعال وفقا لتمرينات خاصة لتعلم بعض المهارات بكرة القدم .

تتركز النشاطات في هذا الاسلوب على نشاط الطالب بصورة رئيسية, فهو الذي ينضم ويرتب ويحدد ما يريد الوصول اليه بينما تكون مهمة المعلم , وهي تنظيم الموقف والادوات والمواد للطلبة كافراد او مجموعات, بحيث يجد كل طالب او كل مجموعة ما يتناسبه من نشاط او خبرة لكي يتفاعل

^{1*}ملحق رقم (2)

معها, لذلك يكون الطالب قد اندفع ذاتيا ويؤدي ذلك الى زيادة نشاط الطالب وممارسة وتحسين نظريته ومفهومة لذاته وتزداد ثقته بنفسه وحبه للعمل والتواصل فيه . (فتحي:50)

وتحتوي كل وحدة تعليمية على ما يأتي:

-القسم الاداري. (25) دقيقة أ-المقدمة (0 اعداد عام) ب – الاعداد الخاص
-القسم الرئيسي (55) دقيقة أ-الجزء التعليمي (15) دقيقة ب- الجزء التطبيقي (40)دقيقة
القسم الختامي (10) دقيقة (ملحق رقم1)

2-4-4 اسس تنفيذ الاستراتيجية:

1. يمكن تحقيقها في فترات زمنية محددة وظروف محددة.
2. ان تكون متضمنة لمعايير الاداء المتوقع وكذلك المستوى المقبول لهذا الاداء.
3. مراعات الفروق الفردية .
4. ان تكون قابلة للتقويم.
5. ان تتميز الوحدة (عمر: 65)

2-4-5 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي 28 و 29 / 4 / 2019 جميع افراد العينة في الاختبارات المهارية قيد البحث.

2-5 الوسائل الاحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- اختبار دلالة الفروق الإحصائية.
- اختبار ألفا.
- الارتباط.

الفصل الثالث

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض النتائج:

جدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى

للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات قيد البحث

اختبار	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
T					
8.16	5.125	16.42	2.29	20.56	الدرجة بكرة القدم
6.22	5.633	6.11	0.73	3.76	التمرير بكرة القدم

7.18	7.389	13.88	2.08	9.28	الاخماد بكرة القدم
------	-------	-------	------	------	--------------------

ت الجدولية= 2.013

يتبين من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية (الدرجة بكرة القدم /التمرير بكرة القدم/الاخماد بكرة القدم) حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.0

جدول (3)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مهارات قيد البحث

اختبار	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
T					
7.22	0.83	9.71	3.28	21.59	الدرجة بكرة القدم
13.27	2.16	8.22	0.94	3.49	التمرير بكرة القدم
10.75	0.97	17.56	1.78	9.38	الاخماد بكرة القدم

ت الجدولية= 2.13

يتبين من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية (الدرجة بكرة القدم /التمرير بكرة القدم/الاخماد بكرة القدم) حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

جدول (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ودلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض مهارات قيد البحث

اختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
T					
4.27	0.79	17.56	1.04	13.88	الدرجة بكرة القدم
4.59	2.16	8.22	3.16	6.11	التمرير بكرة القدم
4.76	0.83	9.71	0.54	16.42	الاخماد بكرة القدم

ت الجدولية= 2.026

يتبين من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في المتغيرات المهارية (الدرجة بكرة القدم /التمرير بكرة القدم/الاخماد بكرة القدم) حيث كانت قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

2-3 مناقشة النتائج:

1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القياسية والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

يتبين من جداول (2-3) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولجميع الاختبارات قيد البحث. ويعزو الباحث ذلك التقدمي مستوى المهارات قيد البحث هو استخدام استراتيجية المقترحة التي مكنت الطالب من ان يكون مسؤولاً عن قراراته وان

ينفذها وان استخدام اسلوب التدريس الفعال ادى الى زيادة التشويق لدى الطلاب كما ان التنوع والتغيير اثار اهتمام المتعلمين وزيادة المساحة الزمنية للتطبيق ,حيث يقوم الطالب بالتطبيق مرتين ويقوم بدور الملاحظ مرة ,كما ان اهتمام الطالب انصب على الاداء بدلا من قيامه بدور الملاحظ والمؤدي في وقت واحد مما ادى الى تركيز الطالب وساعد على عدم نسيان الاداء الصحيح وتثبيت الاداء المهاري الجيد (لدى الطلاب)) (خالد:2001)

فضلاً عن أن أسلوب التدريس الفعال يسمح بالتعاون بين الطلاب في صورة مجموعات صغيرة حيث يقوم كل طالب بعرض ما تم تحصيله من معلومات والاستفادة من زملائه فيما توصلوا إليه أيضا وبذلك تكون الخبرة المكتسبة خبرة المجموعة وليست خبرة فرد واحد وقد يساعد هذا على تثبيت المعلومات التي تم اكتسابها لاطول فترة ممكنة فما يحصل عليه الطالب يكون بمجهوده ومجهوده زملائه ولهذا يساعد على التعلم بسرعة وإتقان بالإضافة إلى أنه لن ينسى ما اكتسبه بسهولة.

ويؤكد هذا جنسون **Johnson D.W Ethohson 1990** على أن الطلاب يستفيدوا اكثر عندما يتبادلوا أدوار اللعب والتعلم فيما بينهم (:216)

ويشير الباحث إلى أن هذه الفروق قد ترجع أيضا إلى أن أسلوب التدريس الفعال يعتمد على جمع وعرض المادة التعليمية والتي تتم ممارستها في شكل مثير في هذا الأسلوب وكذلك العمل بروح الفريق ومساعدة الطلاب الأكثر مهارة لزملائهم الأقل مهارة للوصول إلى مستوى أفضل من التعلم بالإضافة إلى وجود التغذية الراجعة الفورية والتي تعمل على التعزيز الإيجابي للأداء. وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس الفعال) في تعلم بعض المهارات بكرة القدم.

2-مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية و الضابطة)

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) لنتائج الاختبارات البعدية والذي يبين نتائج الفروق بين المجموعتين البحثيتين الضابطة والتجريبية ,في المهارات قيد الدراسة . تميل لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي باستخدام التدريس الفعال وفقا لتمرينات خاصة بتعليم بعض المهارات بكرة القدم. وهذا مايتفق مع (دعمس 2009)اذ يرى ان الاستراتيجية الناجحة هي التي تتميز بالمرونة والقابلية للتطور وات تعالج الفروق الفردية بين الطلاب(دعمس:62)

ورجح الباحث ذلك إلى أن استخدام أساليب تعلم جديدة أدت إلى تعزيز العمل الإيجابي لدى الطلاب كما ساعد على الارتقاء بالمستوى المهاري بتواجد الوسائل التعليمية في الأداء مما أدى إلى استمرار الأداء لاطول فترة ممكنة لطالب المؤدى واستخدام التغذية الراجعة الفورية مما أتاح للمتعلم فرصة التعلم الجيد وإتقان الأداء والفهم الجيد للأداء من خلال التعاون بين الطلاب، كما أن استخدام استراتيجية لتدريس الفعال تكسب الطلاب الخبرات من خلال العمل في مجموعة من الطالب وليس طالب واحد مما يزيد من الخبرة المكتسبة وكذلك تقدير درجة واحدة لكل أفراد المجموعة يجعل الطلاب يتقنوا الأداء ويحتفظوا بالمعلومات ومساعدة زملائهم ذوي المستوى المهارى الضعيف لرفع مستواهم مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لجميع أفراد المجموعة ممايتفق مع (شلس 2011). اذ يرى ان الممارسة والتدريب من الطالب اذا ما اقترن بالتشجيع والتوجيه والتصويب من قبل المعلم سوف يعمق ويحقق طموحات المتعلم مما يدفع للعمل المستمر للوصول الى التعلم والالتقان (شلس:22). كما أن الباحث يفسر وجود فروق معنوية بين طلاب المجموعتين فضلا عن التمارين المستخدمة في البرنامج كانت ملائمة للطلاب وهذا ما يؤكد الباحث من خلال تفسير النتائج.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

1. استخدام أسلوب التعلم التدريس الفعال يؤدي إلى تحسين المستوى المهاري لبعض مهارات باكرة القدم.
2. استخدام تمارين خاصة يؤدي إلى تحسين المستوى المهاري لبعض مهارات باكرة القدم.
3. استخدام أساليب حديثة مثل أسلوب التدريس الفعال وفقا لتمرين خاصة أفضلية في تعلم لبعض مهارات باكرة القدم.

2-4 التوصيات:

1. استخدام استراتيجية التدريس الفعال وفقا لتمرينات خاصة مهم في اللعب نظرا لزيادة أعداد الطلاب في المجموعات اللعبية مما يساعد على استغلال المساحة الزمنية وتوفير الجهد والارتقاء بالمستوى المهاري للطلاب.
2. تطبيق أسلوب التدريس الفعال على مهارات مركبة واكثر صعوبة وذلك لتأثيره الإيجابي على تطوير وتنمية وسرعة تعلم الطلاب التعلم للمهارات الحركية وإثراء الجوانب المعرفية والانفعالية لدى الطلاب.
3. إدراج التدريس الفعال ضمن خطة مقرر طرق لعب الكرة القدم
4. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم أساليب التدريس الفعال المختلفة بغرض رفع كفاءة العملية التعليمية عند تدريس المواد العلمية والعملية بكليات التربية الرياضية.
5. إجراء دراسات مشابهة بتدعيم أساليب المختلفة بوسائل تعليمية متقدمة للاستفادة من التكنولوجيا والوسائط المتعددة والفائقة في تعلم الأنشطة الرياضية ورياضة كرة القدم.

المصادر

- نبيل خضير خالد : أثر استخدام أسلوب التطبيق بلعب الادوار والتطبيق الذاتي على بعض المكونات البدنية والمهارية للمبتدئين في كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، 2001 .
- مصطفى نمر دعمس : استراتيجيات تطوير المناهج واساليب التدريس الحديثة ، عمان دار غيداء، 1991 .
- رفعت محمود بهجت: التعلم الجماعي والفردى، ط1 ، عالم الكتاب، القاهرة، 1998.
- جاح مهدي شلش : التعلم والتطوير الحركي للمهارات الرياضية ، ط1، الايك للتصميم والطباعة، 2011 .
- مصطفى الطاوي عمر : التدريس الفعال، ط3 دار المسرة ، عمان، 2013.
- ياب سبيتان فتحي: التدريس الفعال والمعلم الذي يريد ، ط1، دار الجنادرية، عمان، 2014.

Johnson,D,W&Johnson,R.T:(1990)Amet analysis of cooperative ,com and individualistic goal structures, hills nj Lawrence erlbaum.

ملحق(1)

المجموعة التجريبية(التدريس الفعال) الزمن: 90 الهدف التربوي: تعليم الطلاب الاحترام والعمل الجماعي
الاسبوع:الاول

التاريخ:الهدف التعليمي: تعلم المراوغة والجري بالكرة مع المناولة الجدارية والاحماد.
الوحدة التعليمية:الاولى الملعب:- ملعب كلية التربية الاساسية
الادوات: 10 كرات
عدد الطلاب: 16
المرحلة: الثالثة

إجراءات الوحدة التدريبية	الزمن	الفعاليات و النشاطات	التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري	25 د			
الأجراءات التربوية	5 د	فحص الملابس-اخذ الغياب-توجيه الطلاب بخلع كل ما يعرضهم للإصابة- بدأ الدرس بصيحة(رياضة نشاط)	××××××× ▲	- التأكيد على الوقوف الصحيح. - التأكيد على النظام بين الطلاب.
الإعداد العام (المقدمة)	10 د	السير الاعتيادي □ السير علىالكعبين □ السير علنالا مشطين □ الهرولةالخفيفة □ الهرولةمعتدو ير الذراعينلأماموالخلف □ الهرولةمععض ربالوركبالكعبين □ الهرولةمعرفالركبتين نعاليللأمام □ الهرولةمعمسالأرضباليدينع ندمام الصافرة.		- تمارين السير والهرولة تكون بشكل دائري عكس عقرب الساعة. - التأكيد على الحركات أثناء الهرولة.
الإعداد الخاص (التمارين البدنية)	10 د	(وقوف) القفز الموزون. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (4مرات). (وقوف-فتحاً-انثناء) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب(4عدات). (وقوف- الذراعين أماماً) ثني الركبتين (4عدات).	×××××××	- التأكيد على الأداء الصحيح للتمارين مع المحافظة على المسافات.
القسم الرئيسي	55 د			
الجزء التعليمي	15 د	يقوم المدرس بشرح واداء التمرين امام الطلاب ثم الاداء من قبل النموذج من قبل الطلاب ويقوم المدرس بتصحيح الاخطاء اثناء الاداء ويتم توزيع ورقة الواجب من قبل المدرس. 1/تمرير صور التمرينات على الطلاب 2/عمل نموذج بشكل مختصر 3/اداء التمرينات من قبل الطلاب 4/تصحيح الاخطاء	××××××× × ▲ × ×	-التأكيد على فهم الطلبة لورقة الواجب. -التأكيد على فهم الطلبة للمهارة بعد شرح المدرس للتمرين.
الجزء	40 د	-تعليم الاجتياز في حالة الزيادة العددية		-3دقائق شرح وتطبيق

النموذج, مع اعطاء الطالب ورقة الواجب. شرح وتطبيق النموذج مع اعطاء ورقة الواجب للطلاب. -التأكيد على نقل القرارات للطلاب والطلاب يستطيع تحديد وقت البدء والانتهاء.	صورة مرفقة مع الوحدة التعليمية وتوزع على الطلاب	2 ضد 1 مساحة الملعب 10 ياردة x 10 ياردة شواخص اتعين منتصف الملعب ويبدء الهب بمناولة اللاعب زميله كما هو مبين بالصورة بالجزء التعليمي والمرفقة ويحاول المدافعين تاخير العب بينما يحاول المهاجمين انهاء الهجوم بالتمرير الصحيحو الاستلام المتقنوالجري السريع للتسديد على الهدف		التطبيقي
بث روح المرح والتسلية عند الطلاب. تشجيع الطالب وشعوره بالثقة بالنفس.	XXXXXXXX ▲	مباراة صغيرة- تمارين تهدئة واسترخاء ثم الانصراف بالصيحة (رياضة- نشاط).	10د	القسم الختامي

مراوغة المنافس	موضوع التدريب
رسم توضيحي للتدريب (1)	النقاط التدريبية الرئيسية :
	1 – الحركة المقصية 2 – حركة ماثيو 3 – حركة ليتبارسكي 4 – حركة ماثيو المخادعة أ – كل حركة تؤدي إلى اليمين واليسار بسرعة ب – بعد كل حركة اللمسة الأخيرة للكرة سريعة وقوة والإبتعاد عن الدفاع ودفع الكرة للأمام
10 × 10 م	منطقة اللعب
كرة لكل لاعب / علامات لتحديد مناطق التدريب	التجهيزات
3 لاعبين لكل مربع	اللاعبون المشاركون
التحرك بالكرة والتخلص من اللاعب حسب ما يطلبه المدرب	التدريب واهدافه