

ج 1

- القوانين 5 ن
01 الملعب
02 الكرة
10 تسجيل الهجف = احتساب النتيجة
11 التسلل
15 رمية التماس
17 ركلة المكنية

ج 2

القدرة على تحريك الجسم او احد اجزائه في الهواء اثناء اداء المهرة او اللعب خاصة بالكرة وبدونها الخ 2 ن
ج 3 هو كل التمرين او المعطيات الخرجية الى ينفذها اللاعب
ذلك المجهود الذي يبذله الرياضي الخ _

كل الاداءات الى ينفذها اللاعب

ج 4

اقترح مخطط على شكل دائري _ يتشكل من 6 الى 8 تمرين _ ترواح التمرين بس الاطراف العلوية و السفلية و الامامية و الخ
يستهدف خاصة العمل العضلي _
نقترح تمرين واحد للاسراحة _ سران الورشة من اليمس الى اليسار _ لا توجد راحة كاملة بس التمرين و الاخر _ الراحة كاملة
نهاية كل ورشة اي جميع التمرين _ نبض القلب يصل الى اقصاه _ المطلوب تنشيط و المام من طرف المدرب _ تحفز اللاء
على الاداء و عدم التقاعس _ يمكن اجراء محاولة ثالثة باقل زمن _ من الصوري الاطمئنان على سلامة اللاعبين واقترح
العاب في
ختام الحصية الخ