

ج 1

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

ج 2

القدرة على تحريك الجسم او احد اجزائه في الهواء اثناء اداء المهارة او اللعب خاصة بالكرة و بدونها الخ 2 ن

ج 3 هو كل التمرين او المعطيات الخرجية الى ينفذها اللاعب _

ذلك المجهود الذي يبذله الرياضي الخ _

كل الاداءات التي ينفذها اللاعب

ج 4

اقترح مخطط على شكل دائري _ يتشكل من 6 الى 8 تمرين _ تملوح التمرين بس الاطراف العلوية و السفلية و الامامية و الخلفية يستهدف خاصة العمل العضلي _

نقترح تمرين واحد للاسراحة _ سران الورشة من اليمس الى اليسار _ لاتوجد راحة كاملة بس التمرين و الاخر _ الراحة كاملة بعد

نهاية كل ورشة اي جميع التمرين _ نبض القلب يصل الى اقصاه _ المطلوب تنشيط و المام من طرف المدرب _ تحفز اللاعبين

على الاداء و عدم التقاعس _ يمكن اجراء محاولة ثالثة باقل زمن _ من الضروري الاطمئنان على سلامة اللاعبين واقترح

العاب في

ختام البجصة الخ

المعلم