



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 المهارة او اللعب خاصة بالكرة و بدونها الخ 2 ن

ج 3 هو كل التمرين او المعطيات الخرجية التي 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 _ ترلوح 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 البصة الخ