

فاعلية التحكم بتكرار الحمل باستخدام تمارين مهارية في عدد من القدرات المهارية للاعبي الناشئين بكرة القدم

أ.م.د. صادق جعفر محمود أ.م.د. شروق مهدي كاظم

جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ali925759@gmail.com

Sadiq.football4@gmail.com

07716067745

07700693394

مستخلص البحث

يهدف البحث الى مدى فاعلية التحكم بتكرار الحمل في عدد من القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم . وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ,تكونت عينة البحث من لاعبي ناشئين نادي الجيش الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (32) لاعباً وقد استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (8) اسابيع وبواقع (2) وحدات تدريبية في كل اسبوع وبموجات حمل (3:1) . عولجت البيانات احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) .وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية :كانت فاعلية التحكم بتكرار الحمل تأثيراً ايجابياً في تطوير عدد من القدرات المهارية المعتمدة في البحث كذلك كانت التمارين المهارية لها فاعلية ايجابياً في تطوير عدد من القدرات المهارية المعتمدة في البحث .ومن خلال ذلك اوصى الباحثان ضرورة استخدام اسلوب التحكم بتكرار الحمل في تطوير القدرات المهارية بكرة القدم بالاضافة الى استخدام قواعد التدريب الفترتي منخفض الشدة عند تطوير القدرات المهارية بكرة القدم .
الكلمات المفتاحية : التحكم بتكرار حمل - تمارين مهارية - قدرات مهارية - كرة القدم

ABSTRACT

The Effect Of Load Frequency Control In Skill Exercises On Some Skill Abilities of Young Soccer Players

Asst .Prof .Sadeq Jaafar Mahmood Asst .Prof . Sherouq Mehdi
College of Physical Education and Sports Sciences

The research aimed at identifying the effect of load frequency control in a number of skill abilities of young soccer players. The researchers used the experimental method on (32) soccer player. The training program was applied for (8) weeks with (2) training sessions per week. The data was collected and treated using SPSS. The researchers concluded that controlling load frequency have a positive effect on developing many skill abilities as well as the positive effect of skill exercises on developing many skill abilities. Finally the researchers' concluded the necessity of using load frequency control to develop skill abilities in soccer.

Keywords : load frequency control, skill exercises, skill abilities, soccer.

المقدمة:

عملية التدريب في كرة القدم يجب ان تكون مبنية على اسس علمية سليمة وحديثة معتمدة على العلوم المهمة الغرض منها هو رفع مستوى اللاعبين من خلال تطوير كافة الجوانب (بدنياً و مهارياً و خططياً ونفسياً) لكي يتم هذا التطور. والجانب المهاري للاعب كرة القدم له الاهمية الكبيرة، اذ يتم تطويره بالاعتماد على الطرق التدريبية والاساليب المختلفة والمشابهة لظروف اللاعب وما يواجهه في المباراة، وغالباً ما تكون متوازن بين الحمل والراحة غير كاملة اي الاستشفاء يكون غير كامل، وان اقرب هذه الطرق هو التدريب الفترتي بنوعيه بالإضافة الى تقنين حمل التدريب (شدة - حجم - راحة) يعد من العمل الاساسي والمهم في تطوير الجانبين البدني و المهاري في هذه اللعبة اذ يختصر على المدرب الوقت والجهد اثناء التدريب من خلال الاعتماد والتحكم بحمل التدريب ولعدم العمل بتحكم الحمل وخصوصاً حجم الحمل تم استخدام تمارينات مهارية لتطوير الجانب المهاري من خلال التحكم بحجم الحمل عن طريق (التكرار)، ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعداد منهج تدريبي للتحكم بتكرار الحمل وفاعلية ذلك في عدد من القدرات المهاريه للاعبين الناشئين بكرة القدم. ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة لاحظا عن طريق الزيارات الميدانية للوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية ان اغلب مدربي هذه الفئات لا يتعاملون مع مكونات الحمل التدريبي (شدة - حجم - راحة) بشكل متزن وخصوصاً حجم الحمل وكيفية التحكم به من خلال تكرار الحمل عند تطوير القدرات المهاريه مما يخلق حالة من الملل ويقلل الدافعية نحو التمرين لانه يسير على وتيرة واحدة ويتكررات ثابتة. ومن هنا يحاول الباحثان حل مشكلة البحث التي تتحدد في التساؤل الاتي: هل هناك فاعلية في التحكم بتكرار الحمل في عدد من القدرات المهاريه للاعبين كرة القدم.

اما هدف البحث هي اعداد تمارينات مهارية للناشئين بكرة القدم، والتعرف على فاعلية التحكم بتكرار الحمل في عدد من القدرات المهاريه للناشئين بكرة القدم. و فترض الباحثان بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي - البعدي في عدد من القدرات المهاريه في الاختبار البعدي لدى افراد عينة البحث.

اشارة دراسة (القادر) "ان نخلق اثناء التدريب ظروف قريبة الى ظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة". (القادر، 2014، 175). كذلك بينت دراسة (حمودي) "ان المناهج التدريبية بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة تتيح للمدرب امكانية العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب وتؤدي الى تطوير المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم" (حمودي، 2012، 1). وقد اظهرت دراسة (ابراهيم) "ان الاعداد المستمرة و المكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الرجلين و الذراعين يساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين" (ابراهيم، 1988، 108).

الطريقة والادوات.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث. وحدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الجيش الرياضي للناشئين باعمار (14-16) سنة للموسم الكروي (2018-2019) والبالغ عددهم (32) لاعب، وذلك لتوفير المستلزمات المطلوبة لاجراء البحث، وبعد استبعاد حراس المرمى والغير ملتزمين بالوحدات التدريبية و البالغ عددهم (12) لاعب، اصبح بذلك العدد المتبقي (20) لاعب وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (62.25) من مجتمع البحث الاصلي. لغرض التأكد من التوزيع الاعتمالي لعينة البحث فقد عمد الباحثان الى استخدام قانون معامل الالتواء في المتغيرات المبحوث وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1): يبين التوزيع الاعتدالي لأفراد عينة البحث في عدد من القدرات المهارية بكرة القدم .

قيمة معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	عدد العينة	المعالم الاحصائية المتغيرات
- 0.294	5	0.511	4.95	درجة	20	دقة المناولة .
- 1.122	9	0.802	8.7	درجة	20	دقة التهديد .
0.921	5	0.489	5.15	درجة	20	التحكم بالكرة (الاخمد) .
- 0.585	22.37	0.364	22.31	ثانية	20	الدرجة .

ومن خلال النظر الى الجدول (1) يتضح ان قيمة معامل الالتواء كانت بين (3±) وبذلك فان العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث:

- اختبار المناولة : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) م . (حمزة، 1999، 34).
 - اختبار التهديد: درجة الكرة بين الشواخص والتهديد نحو المرمى . (محسن وآخرون، 1991، 163).
 - اختبار التحكم بالكرة (الاخمد) : إيقاف حركة الكرة (الاخمد) داخل دائرتين من مسافة (10) م . (الخشاب، و ذنون، 2005، 84-85).
 - اختبار الدرجة : الجري المتعرج بالكرة . (العزاوي، 1991، 75).
- وتم استخدام التصميم التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي - البعدي انسجاماً لطبيعة المشكلة . وقام الباحثان بعد تحليل محتوى الدراسات والمصادر العلمية بتصميم برنامج تدريبي قائم على اسس علمية وتم عرضه على بعض السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم وتم الحصول على الملاحظات الخاصة بالبرنامج التدريبي ليصبح بالصورة النهائية كما في الجدول (3) و (4) انظر ملحق (1).
- وتم بدء كافة الوحدات التدريبية بالاحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ،ثم القيام باجراء الاحماء الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية . وتم اختيار التمرينات عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية وعن طريق المقابلة الشخصية للخبراء ذوي الاختصاص ،والتي ستطبق في القسم الرئيسي انظر ملحق (2) . وتكون البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من (8) اسابيع وبواقع دورتين متوسطتين و وحدتين تدريبيتين في الدورة الصغيرة الواحدة . وكان تموج الحمل في الدورة المتوسطة الواحدة (3:1) وحسب التكرار . وطريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي هي (الفتري منخفض الشدة) . وعدد التكرارات لتمرين (6:10) تكرارات بشدة (60-80%) . وراعى الباحثان ان يكون في كل وحدة تمرينات لمهارة المناولة و التحكم بالكرة (الاخمد) والتهديد و الدرجة) وتم اداء الوحدات التدريبية خلال الايام (الاحد ،الثلاثاء) اذ تنفذ المجموعة التجريبية (24) وحدة تدريبية. وتم التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في التكرار . وتم تحديد فترات الراحة بين التكرارات عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية اي تكون الراحة بين التكرارات من خلال عودة مؤشر ضربات القلب (90:120) ض/ق كافية لاستعادة الشفاء للاعبين وتكون الراحة بين تمرين واخر (3) دقيقة راحة غير كاملة . وكان مؤشر النبض دور مهم في التوصل الى الراحة بين التكرارات. وان تموج درجة الحمل للتمرين كان معتمدا على التحكم بدرجة الحمل التدريبي عن طريق التكرار . وتم اجراء ثلاث تجارب استطلاعية على (5) لاعبين من مجتمع البحث:
- التجربة الاستطلاعية الاولى : كانت بتاريخ (2018/10/26) لمعرفة مدى امكانية تنفيذ وتطبيق الاختبارات المهارية وتجاوز الصعوبات والمشاكل التي تواجههم .

- التجربة الاستطلاعية الثانية : تم تنفيذها بتاريخ (2018/11/1) وكان الهدف منها التعرف على التمارين وامكانية تنفيذها في الوحدات التدريبية بشكلها النهائي والتعرف على مدى الراحة بين التكرارات والبين تمرين واخر
- التجربة الاستطلاعية الثالثة : تم تنفيذها بتاريخ (2018/11/5) وكان الهدف منها التحكم بحجم الحمل عن طريق التكرارات وملائمتها داخل البرنامج التدريبي .

تم اجراء الاختبار القبلي من تاريخ (2018/11/9). وتم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ (2018/11/11) ولغاية (2019/1/8) اذ طبقت المجموعة التجريبية (التمرينات المعد من قبل الباحثان) ، ويواقع (2) وحدات تدريبية في الدورة الصغيرة الواحدة ولمدة (8) اسابيع اذ قسمت على دورتين متوسطتين ،وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية ونفذ هذا البرنامج في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية وفي مرحلة الاعداد الخاص. في حين تنفيذ الاختبارات البعدية ابتداءً من (2019/1/10) بنفس الاجراءات والظروف والمتطلبات التي تم فيها تنفيذ الاختبارات القبلية. وتم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) في المعالجات الاحصائية .

النتائج:

الجدول (2) : الاوساط الحسابية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي - البعدي لمتغير البحث للمجموعة التجريبية .

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	دلالة الفروق
		س ⁻	س [±]	س ⁻	س [±]			
دقة المناولة	درجة	4.95	0.511	7.85	0.745	- 42.13	0.000	معنوي
دقة التهديد	درجة	8.70	0.801	12.55	0.825	- 46.99	0.000	معنوي
الايخامد	درجة	5.15	0.489	7.40	0.598	- 22.65	0.000	معنوي
الدحرجة	ثانية	22.30	0.364	21.25	0.393	33.05	0.000	معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتبين لنا ان النتائج دلت على ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطين الاختبارين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في القدرات المهارية المعتمدة في البحث اذ بلغت قيمة (sig) مقدارها (0.000) وهي اقل من حدود الثقة البالغة (0.05) عند درجة حرية (19) .

المناقشة:

من خلال الجدول (2) يتبين وجود تطور معنوي لأفراد عينة البحث في كافة القدرات المهارية المعتمدة بالبحث وهي : (المناولة، التهديد، الايخامد، الدحرجة) عند المقارنة بين الاختبارين القبلي - البعدي لأفراد عينة البحث، وهو يدل على سلامة وصحة الاسس العلمية في تقنين الحمل التدريبي باتباع كافة المبادئ العلمية والميدانية في تدريب لاعبي ناشئة نادي الجيش الرياضي بكرة القدم بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في الوحدات التدريبية كافة اذ التخطيط والتنظيم والاستمرار على اسس علمية، مما يضمن مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره" (طه، و اخرون، 1989، 172). ويعزو الباحثان التطور المعنوي لافراد عينة البحث هو عملية التدرج في زيادة الحمل التدريبي في منهج البحث، اذ الزيادة في الحمل التدريبي للتمارين المهارية كانت بصورة منتظمة ومناسبة لافراد عينة البحث من خلال الزيادة في تكرار درجة الحمل من دورة اسبوعية الى اخرى ومن دورة متوسطة الى دورة اخرى ومن ثم تحقيق التطور المطلوب، اي ان مبدا التدرج في الحمل التدريبي يساهم ويشكل فعال في نجاح المناهج التدريبي. فلا بد من زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية

عن طريق التحكم بمكونات الحمل ومنها تكرار الحمل التدريبي. وكذلك يعزو الباحثان التطور لافراد عينة البحث الى انه تم اخضاعهم للمنهج التدريبي لمدة ثمانية اسابيع وبشكل منتظم ومستمر وفق اساس علمية لكافة القدرات المهارية , كان له الدور الفعال وهذا ما اكده (سلامة) انه "عندما نتدرب لاسابيع بانتظام يحدث التكيف الفسلجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية , وكذلك تحسين من الفاعلية والقدرة على تحمل الاداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي" (سلامة, 2000, 28) . بالاضافة الى وضع التكرارات المناسبة والراحة بينهما ساهمة في عملية التكيف وهذا ما اتفق عليه (البساطي) فقد اثبتت التمارين العلمية لبحوث الكيمياء الحيوية زيادة مصادر الطاقة عند اللاعب في نهاية مدة الراحة اكثر من المصادر قبل بداية المجهود , وهي المدة المناسبة والاساسية لتكرار الحمل الثاني او تقبل حمل اخر , والتوقيت الصحيح لتكرار الحمل هو اساس عملية التكيف والتي تعد اهم دليل على تحسين المستوى وامكانية الارتقاء به" (البساطي , 1998, 54) .

ووفقاً للنتائج التي تم التوصل إليها ، توصل الباحثان ان التحكم بتكرار الحمل له تأثيراً ايجابياً في تطوير عدد من القدرات المهارية المعتمدة في البحث . كذلك كانت التمارين المهارية لها فاعلية ايجابياً في تطوير عدد من القدرات المهارية المعتمدة في البحث . بالاضافة الى ان البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المهارية كان له فاعلية ايجابية على لاعبي عينة البحث التجريبية من خلال تطوير القدرات المهارية المعتمدة في البحث . ايضاً كان بناء وتنظيم و اخراج التمرينات تأثير نفسي على العينة وساهمة في فاعلية ورغبة اللاعبين .

ومن خلال ذلك يوصي الباحثان باستخدام اسلوب التحكم بتكرار الحمل في تطوير القدرات المهارية بكرة القدم و استخدام قواعد التدريب الفترتي منخفض الشدة عند تطوير القدرات المهارية بكرة القدم . ومن الضروري اعمام البرنامج التدريبي من قبل الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم على مدربي المنتخبات الوطنية للناشئين ومدربي الفرق في الاندية المشاركة في بطولة الدوري الناشئين بكرة القدم وينبغي اجراء بحوث ودراسات مشابهة على العاب منظمة أخرى ولفئات عمرية مختلفة.

المصادر

- ابراهيم محمد رضا ، واخرون (1988) . تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة في الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربي الرياضية في العراق ، الجزء الثاني ، مطبعة التعليم العالي .
- اسماعيل طه ، و اخرون (1989) . كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- امر الله احمد البساطي (1998) . اساس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، مصر .
- بهاء الدين ابراهيم سلامة (2000) . فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم) : ط¹ : دار الفكر العربي للنشر ، مصر .
- ثامر محسن (واخرون) (1991) . الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل
- حيدر عبد القادر (2014) . تأثير تمرينات (بدنية -مهارة مركبة) لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية والمؤشرات الفسيولوجية للاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (17-18) ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .
- رعد حسين حمزة (1999) . اثر استخدام وسيلة المناطق المحدد في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

- زهير قاسم الخشاب , و معتز يونس ذنون (2005) . كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون , دار ابن الهيثم للطباعة والنشر , الموصل .
- زهير قاسم حمودي , و محمود حمدون يونس (2012) . اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب , مجلة الراافدين للعلوم الرياضة , المجلد 18 , العدد 59 .
- قحطان جليل خليل العزاوي (1991) . تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية .

الملاحق

ملحق (1) : البرنامج التدريبي المقترح الجدول (3) يبين : (الدورة المتوسطة الاولى)

الدورة الصغرى	الوحدة التدريبية رقم التمرين	الشدة	تكرار التمرين	راحة بين التكرارات	الراحة بين المراحل
الاولى	1	-60 %80	6		3 د
	2		6		3 د
	3		6		3 د
	4		6		3 د
	5		6		3 د
	6		6		3 د
	7		6		3 د
	8		6		3 د
الثانية	1		7		3 د
	2		7		3 د
	3		7		3 د
	4		7		3 د
	5		7		3 د
	6		7		3 د
	7		7		3 د
	8		7		3 د
الثالثة	1	8	3 د	عودة لمؤشر نبض القلب (90:120) ض/ق	
	2	8	3 د		
	3	8	3 د		
	4	8	3 د		
	5	8	3 د		
	6	8	3 د		
	7	8	3 د		
	8	8	3 د		
السادسة	1	7	3 د		
	1	7	3 د		

د 3		7		2	السابعة	الرابعة
د 3		7		3		
د 3		7		4		
د 3		7		5		
د 3		7		6		
د 3		7		7	الثامنة	
د 3		7		8		
د 3		7				

الجدول (4) يبين : (الدورة المتوسطة الثانية)

الدورة الصغرى	الوحدة التدريبية رقم التمرين	الشدة	تكرار التمرين	إراحة بين التكرارات	الراحة بين المراحل
الاولى	1	-60 %80	8	عودة لمؤشر نبض القلب (90:120) ض/ق	د 3
	2		د 3		
	3		د 3		
	4		د 3		
	5		د 3		
	6		د 3		
	7		د 3		
	8		د 3		
الثانية	1		9		د 3
	2		9		د 3
	3		9		د 3
	4		9		د 3
	5		9		د 3
	6		9		د 3
	7		9		د 3
	8		9		د 3
الثالثة	1	10	د 3		
	2	10	د 3		
	3	10	د 3		
	4	10	د 3		
	5	10	د 3		
	6	10	د 3		
	7	10	د 3		
	8	10	د 3		
	1	7	د 3		
	2	7	د 3		

3 د		7		3		الرابعة الثامنة
3 د		7		4		
3 د		7		5		
3 د		7		6		
3 د		7		7		
3 د		7		8		

ملحق (2): التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي :

- **تمرين (1) :** يهدف لتطوير المناولة اذ يتبادل كل لاعبين اثنين الكرة من بين (3) اهداف صغيرة التي توضع بينهم مع تنوع اشكال التمرير المستقيم ثم القوسي ثم بوجه القدم وبجانب القدم وبداخل القدم شرط ان يكون التمرير نوعي وبوزن مناسب لنوع التمرير .
- **تمرين (2) :** يهدف لتطوير المناولة اذ يتبادل كل لاعبين الكرة عبر مسافة (5)م شرط ان يلعب المستلم الكرة بلمسة واحدة الكرة للجهة الاخرى ومن ثم اعاده تمريرها للاعب المقابل فتحرك الكرة بعيداً عن جهة الاستلام تعني تحريكها عن منطقة الضغط ولهذا لا يمنح اللاعب غير حق لمس الكرة لمرتين فواحدة لتحرك الكرة للجانب الاخر من القمع والثانية لتمرير الكرة للاعب المقابل لينفذ التمرين بعدة مجاميع .
- **تمرين (3) :** يهدف لتطوير الاحماد لدى كل لاعب كرة .يبدأ اللاعب رقم (1) بركل الكرة بخفة .بيدا زميله الموجود على مسافة (10)م باخماد الكرة ثم بيذا هو ركل الكرة الى زميله .تزداد المسافة بين اللاعبين بشكل تدريجي الى ان تصل الى مسافة (25)م .
- **تمرين (4) :** يهدف لتطوير الاحماد حالما ينطلق اللاعب الى الامام بيذا المدرب بمناولته كرة ارضية اذ بيذا اللاعب باخمادها ويعيدها الى المدرب .ينطلق اللاعب ليجتاز الشاخص الاول وعندما يصبح في الجهة القريبة من المدرب يناوله كرة ثانية فيخدمها اللاعب ويعيدها الى المدرب وعندما يجتاز الشاخص الثالث يتسلم الكرة الثالثة اذ يخدمها ويعيدها الى المدرب .
- **تمرين (5) :** يهدف لتطوير الدرجة اذ يحدد مربع صغير وسط الدائرة ليتوزع عليها اللاعبين مع كرة واحدة مع لاعب واحد فقط (لاعب الكرة) الذي ينفذ الدرجة باتجاه المربع الصغير وعند الدخول فيه يعمل اللاعب على تغير اتجاه الدرجة باتجاه احد لاعبي المحيط ليمرر له الكرة ويحتل مكانه بينما يعيد اللاعب المستلم للكرة نفس السلوك الفني وهكذا من دون توقف .
- **تمرين (6) :** يهدف لتطوير الدرجة اذ ينفذ اول لاعب من كل مجموعة الدرجة باتجاه القمع الذي يقابله وتغيير الاتجاه قربه ثم تمرير الكرة للاعب الذي يقف في اول المجموعة المقابلة و الانتقال خلف تلك المجموعة .
- **تمرين (7) :** يهدف لتطوير التهديد يقف اللاعب امام علامة الجزاء الذي يبعد عنها (10) متر الكرة اسفل قدم الرجل بيذا بدرجة الكرة الى جانب علامة الجزاء .يتظاهر بانه سينطلق باتجاه علامة الجزاء فعلاً يعمل ذلك ولكن لخطوة واحدة او خطوتين ثم يعود بسرعة وبشكل فجائي الى اليمين ويضرب الكرة في الهدف .
- **تمرين (8) :** يهدف لتطوير التهديد اذ يتمركز اللاعب داخل مربع محدد امام الهدف بوجود ثلاث لاعبين مجهزين للكرات فينادي اللاعب على احد المجهزين ليناوّل الكرة في المربع ليقوم بتنفيذ الاستلام والاستدارة والتصويب من داخل المربع وحالة الانتهاء يستدير للمناداة على الكرة الثانية لتنفيذ نفس العمل وهكذا مع الكرة الثالثة على شرط ان يكون التهديد من المربع الذي يبعد على (10)م عن الهدف ومن المهم العمل بعدة مجاميع على عدة اهداف وبنفس الوقت.