

## تمرينات نوعية وأثرها في الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه للاعب كرة قدم للصالات

م. د. سحر ياسين عباس<sup>1</sup> ، ا. م. د. احمد كاظم منصور<sup>2</sup>

انتساب الباحثين

<sup>1,2</sup> قسم الأنشطة الطلابية، جامعة بابل ، العراق ، بابل ، 51001

<sup>1</sup>pre923.ahmed.kadhum@uobabylon.edu.iq

<sup>2</sup>pre803.sahar.yasien@uobabylon.edu.iq

<sup>1</sup> المؤلف المراسل

معلومات البحث

تأريخ النشر: تشرين الاول 2025

### Affiliation of Authors

<sup>1</sup> SPORT PUPLIE department, BABIL  
Univ., IRAQ, BABILON, 51001

<sup>1</sup>pre923.ahmed.kadhum@uobabylon.edu.iq

<sup>2</sup>pre803.sahar.yasien@uobabylon.edu.iq

<sup>1</sup> Corresponding Author

### Paper Info.

Published: Oct. 2025

### المستخلص

ان عوامل نجاح الاداء متعددة وكثيرة وخصوصاً المستويات العليا لان ذلك يفرض محاكاة للعمليات العقلية لدى لاعب كرة القدم الصالات ذلك لظروف اللعبة كونها تميز بظروف خاصة تسبب ضغط كبيراً على اللاعب اثناء المباريات وهو ، ارتأت الباحثة دراسة تركيز الانتباه والاستجابة الحركية والعمل على تطوير مستوياتها بما يتناسب مع متطلبات الاداء المباشرة من خلال اعداد تمرينات نوعية تساهم في رفع واقع تركيز الانتباه والاستجابة الحركية للاعب كرة قدم الصالات. وهدف البحث الى التعرف على تركيز الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات للعام الدراسي 2023\_2024 واعداد تمرينات نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة قدم الصالات. كذلك التعريف على تأثير التمرينات في تركيز الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

**الكلمات المفتاحية:** تمرينات نوعية، الاستجابة الحركية، اتجاهات المسرح، تركيز الانتباه

### Specific Exercises and their Impact on Motor Response and Attentional Focus in Indoor Soccer Players

Assis. Prof. Sahar Yassin Abbas<sup>1</sup> , Assis. Prof. Ahmed Kazem Mansour<sup>2</sup>

### Abstract

The factors for successful performance are numerous and numerous, especially at the higher levels, as this requires simulating the mental processes of a futsal player. This is due to the game's unique circumstances, which place significant pressure on the player during matches. Therefore, the researcher decided to study attention focus and motor response and work to develop their levels in line with the immediate performance requirements by developing specific exercises that contribute to raising the level of attention focus and motor response for futsal players. The research aimed to identify attention focus and motor response among futsal players for the 2023-2024 academic year, develop specific exercises, and apply them to futsal players. It also aimed to identify the effect of exercises on attention focus and motor response among futsal players. Specific exercises affected the concentration of attention among futsal players. Improved performance levels and motor response time among futsal players. Players' interaction with the mental ability measuring device (concentration of attention response speed) was evident.

**Keywords:** specific exercises, motor response, stage directions, Era

### مقدمة البحث وأهميته

مستوى عالي يمكن من خلاله اداء الواجبات البدنية والخطوية والمهارية بما يناسب مع ما يريده المدرب اثناء المباريات ومن هذه العمليات العقلية تركيز الانتباه والاستجابة الحركية اذ يكون له دور كبير في معرفة مجريات اللعب وما يحيط باللاعب من الظروف التي يمكن ان يدركها ويستفيد منها اللاعب. اضافة الى الاستجابة الحركية لان متغيرات الاداء في لعبة كرة

تعد لعبة كرة القدم الصالات واحدة من الالعاب التي اخذت في الانتشار وشغلت حيزاً واسعاً لدى محبيها ومشجعيها ومتابعيها شأنها شأن الالعاب الاخرى. وفي مباريات كرة قدم الصالات نرى ان اللاعبين يتميزون باداء مهاري عالي ويمكن القول ان هذا يعزو الى التطور في العمليات العقلية والحركية. ان الاهتمام بالنواحي العقلية يجعل من اللاعب ان يظهر على

المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

### منهجية البحث واجراءاته

#### منهجية البحث

استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة الحالية لكون التجريبي يعد واحد من اصدق البحث العلمية في بحوث التربية الرياضية

#### مجتمع البحث

اخترت الباحثة مجتمع بحثها من لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات وعددهم (18) لاعباً وهو ما يمثل المجتمع الاصلي للبحث.

### 3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

#### ● الاجهزة :

- جهاز حاسوب ( اللابتوب ) .
- ساعة الكترونية .
- حاسبة الكترونية .
- جهاز سعيد هيثم لقياس تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة .

#### ● الادوات :

- كرات قدم صالات .
- صافرة .
- شواخص بلاستيكية .
- قمصان تدريب .
- اقلام رصاص .

#### ● الوسائل :

- الملاحظة .
- المقابلة .
- الاختبارات والمقياس .

### الاجراءات الميدانية للبحث:

3-4-1 اختبار جهاز تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية:  
اعتمدت الباحثة الجهاز (تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية) المصمم لقياس القدرات العقلية (سرعة الاستجابة وتركيز الانتباه) والمصمم وفق اجراءات التصنيع الالكترونية والكهربائية . اذ يقيس هذا الجهاز العمليات العقلية وفق دوائر الكترونية وبعدها يتم تصنيف المختبرون وفق احد المستويات الخمسة.

الصالات متغيرة ومتعددة ومن الضروري جداً ان نهتم بسرعة الاداء الحركي والاستجابة له لما له من دور كبير في حسم نتائج المباريات ومن هنا تكمن اهمية البحث في ان تغير مواقف اللعب واحتواء اللعب على العديد من المهارات الهجومية والدفاعية والحركية والجوانب الخططية كل هذه تتطلب منا ان نعمل على تطوير تركيز الانتباه والاستجابة الحركية للاستمرار بالاداء نفسه طول مدة المباريات.  
وهو ما دفع الباحثة الى محاولة ايجاد جزء من الحلول في تطوير متغيرات البحث (تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للاعب كرة قدم الصالات) .

### مشكلة البحث

ان عوامل نجاح الاداء متعددة وكثيرة وخصوصاً المستويات العليا لان ذلك يفرض محاكاة للعمليات العقلية لدى لاعب كرة القدم الصالات ذلك لظروف اللعبة كونها تميز بظروف خاصة تسبب ضغط كبيراً على اللاعب اثناء المباريات وهو ، ارتأت الباحثة دراسة تركيز الانتباه والاستجابة الحركية والعمل على تطوير مستوياتها بما يتناسب مع متطلبات الاداء المباشرة من خلال اعداد تمرينات نوعية تساهم في رفع واقع تركيز الانتباه والاستجابة الحركية للاعب كرة قدم الصالات .

### اهداف البحث

يهدف البحث على :

- التعرف على تركيز الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات للعام 2023\_2024.
- اعداد تمرينات نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة قدم الصالات.
- التعريف على تأثير التمرينات في تركيز الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

### فرض البحث

- هناك تأثير ذو دلالة معنوية للتمرينات النوعية في تركيز الانتباه والاستجابة الحركية للاعب كرة قدم الصالات .

### مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة بابل كرة قدم الصالات للموسم الدراسي 2023\_2024.  
المجال الزمني: للمدة من 2023/10/20 ولغاية 2024. /1/10

## تطبيق التمرينات النوعية:

بعد اتمام التجربة الاستطلاعية وتهيئة التمرينات النوعية قامت الباحثة بتطبيق التمرينات على عينة البحث التجريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية ضمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة (15) دقيقة لكل تمرين ولمدة (6) اسابيع ليصبح العدد (18) وحدة تدريبية وبهذا بلغت وحدة التمرينات (270) دقيقة لجميع التمرينات وبدأت التمرينات (2023/11/10)

## الاختبارات البعدية:

بعد اتمام تطبيق التمرينات وانتهاء الفترة المخصصة لها قامت الباحثة بأجراء اختبارات البعدية تحت الشروط والظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية لئتم على اساس النتائج التعرف على تأثير التمرينات من عدمه على مستوى اللاعبين من تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية.

## الوسائل الاحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- اختبار T للعينات المترابطة .
- 4- عرض ومناقشة وتحليل نتائج تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث كما في الجدول رقم (1):

## التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية في يوم 2023/11/1 الساعة العاشرة صباحاً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في القاعة المغلقة. من اجل الوقف على عدة امور وقد اجريت على (5) لاعبين من غير عينة البحث التجريبية، اذ تم اختيارهم من لاعبي منتخب الجامعة بكرة القدم والامور التي استفادت منها الباحثة هي: -

- 1- زمن اداء الاختبارات (90) دقيقة.
- 2- التعرف على الية عمل الجهاز وكيفية تشغيله .
- 3- تفاعل اللاعبين مع عمل الجهاز وكانوا متفاعلين جداً.
- 4- ترتيب اجراءات الاختبار.

## الاختبارات القبلية:

اجرت الباحثة اختبارات القبلية في يوم 2023/11/8 على مجتمع البحث والبالغ عددهم (18) لاعب وفق الية التي اعتمدت بالتجربة الاستطلاعية.

يتم تصنيف اللاعبين وفق مستويات والمعايير التي وضعت لهذا الجهاز وكانت نتائج كالآتي:

- المستوى الضعيف 2 .

## تطبيق التمرينات:

## اعداد التمرينات النوعية:

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات العلاقة بموضوع البحث اعتمدت الباحثة مجموعة من التمرينات النوعية من اجل تطبيقها على عينة البحث.

جدول (1): نتائج تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للاختبارات القبلية والبعدية

| الاختبار               | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | الفرق بين الاوساط الحسابية | القيمة الجدولية |
|------------------------|-----------------|------|-----------------|------|----------------------------|-----------------|
|                        | س-              | ع±   | س-              | ع±   |                            |                 |
| تركيز الانتباه         | 1.93            | 1.96 | 3.25            | 0.96 | 1.32                       | 6.14            |
| سرعة الاستجابة الحركية | 1.55            | 0.98 | 0.88            | 0.45 | 86.45                      | 5.3             |

هرت في الجدول اعلاه فقد تمت مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي

من بيانات الجدول (1) وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بعينة البحث جاء الوسط الحسابي بقيمة قدرها (1.93) والانحراف المعياري بقيمة قدرها (0.96) الاختبار تركيز الانتباه في الاختبار القبلي وبعد اجراء التمرينات على عينة البحث اجراء الاختبارات البعدية ليظهر لنا الوسط الحسابي بقيمة قدرها (3.25) وانحرافاً معيارياً (9.96) ومن هذه النتائج ظهرت الفروق بين الاوساط الحسابية بقيمة قدرها (1.32) . اما القيم المحسوبة التي

قدرها (2.18) .

وتعزو الباحثة هذه النتائج بنجاح التمرينات التي تعرض لها اللاعبون وقد تم اجراؤها وفق منهجية تتناسب مع القدرات العقلية للاعب كرة قدم الصالات.

وقد أكد الباحثون ان التدريب المستمر على التمرينات نوعية يساهم في تعزيز تركيز الانتباه والذي يساهم في تقدير مصير المباريات لعلاقته بالتحكم الارادي.

وكما اشار عبد الستار جبار الضمد في ان " الاستثارة العالية او

التنشيط العالي يساهم في تركيز الانتباه للاعب لمدة قصيرة على عكس الاستثارة المنخفضة التي تؤثر على تركيز الانتباه وتضعف منه" [1]

وبالعودة الى الجدول وملاحظة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية في الاختبار القبلي جاء الوسط ( 1.55 ) والانحراف المعياري ( 0.98 ) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة قدرها ( 0.88 ) وانحرافاً معيارياً ( 5.45 ) وعند حساب الفرق بين الوسطين جاءت الفرق ( 86.45 ) صالح الاختبار البعدي .

وهنا تبين لنا ان التمرينات ساهمت بصورة واضحة على سرعة اداء الحركة الامر الذي ادى الى قلة الازمان من لحظة ظهور المثير الى لحظة الاداء [2]

وهنا جاء الدور المهم لتوقع الاستجابة الذي تطور عن طريق التمرينات للنوعية التي تعرض لها اللاعبون .

وهنا يجب ان نؤكد على ان اللاعبين يجب ان يستمرو بالاستجابة السريعة واليقظه الدائمة من اجل سرعة اتخاذ القرار الصحيح والمناسب هذه الامور تجعل للاعب على ان يكون مهيناً من ناحية الوضع والتوقيت من الاستعداد ولاداء ملائم واستجابة صحيحة ودقيقة.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات

استنتجت الباحثة ما يلي :

- 1- اثرت التمرينات النوعية في تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة قدم الصالات .
- 2- تطور مستوى الاداء والزمن لسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات .
- 3- تفاعل اللاعبون مع جهاز قياس القدرات العقلية ( تركيز الانتباه - سرعة الاستجابة ) بصورة جيدة .

##### التوصيات

- 1- تطبيق التمرينات على فئة اخرى.
- 2- ضرورة الاستفادة من التمرينات النوعية وتطبيقها.

##### المصادر

- [1] شيماء علي خميس ورائد عبد الامير عباس : سيكولوجية الكرة الطائرة ، ط1 ، النجف الاشرف ، D4 للطباعة والتصميم ، 2015.

[2] عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الخليج للنشر ، 2010.

### الملاحق

#### ملحق (1)

اسماء الخبراء الذين اعتمدت الباحثة ارائهم لتحديد صلاحية مقياس الاستجابة الحركية

| ت | الاسم واللقب العلمي       | التخصص    | مكان العمل                                      |
|---|---------------------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 1 | أ.د. عامر سعيد جاسم       | كرة القدم | جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2 | أ.د. ضياء جابر محمد       | كرة القدم | جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | أ.د. احمد عبد الامير حمزة | كرة القدم | جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 4 | أ.د. رافد عبد الامير ناجي | كرة القدم | جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | أ.د. مؤيد عبد علي         | كرة القدم | جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 6 | أ.د. هيثم محمد كاظم       | كرة القدم | جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 7 | أ.م.د. طاهر يحيى إبراهيم  | كرة القدم | جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |

#### ملحق (2)

##### التمرينات

أولاً: تمرينات المراوغة :

ت1:

يعطي المدرب في بداية التمرينات، تمرينات السرعة وتتضمن مايتاتي:

ا- الانطلاق السريع من وضع الوقوف لمسافة 10م.

ب- الانطلاق السريع من وضع الوقوف لمسافة 20م.

ج- الانطلاق السريع من وضع رفع الركبتين لمسافة 15م.

د- الانطلاق السريع من أوضاع الوقوف والدوران والبروك ومن وضع الجلوس ومن وضع الاستلقاء على الظهر ومن وضع الانبطاح لمسافة 20-25م.

ت 2:

يقسم اللاعبون إلى مجموعتين أو ثلاث ويوضع إمام كل مجموعة شاخص على بعد 10 متر ، وبإشارة من المدرب ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة باتجاه الشاخص وبعد ان يدور حول شاخص ينطلق اللاعب الثاني من كل مجموعة وهكذا . يستمر التمرين ، المجموعة الفائزة هي التي تنتهي التمرين قبل غيرها .

ت3:

يقسم اللاعبون الى مجموعتين او ثلاث ويوضع أمام كل مجموعة شاخص واحد على بعد 15-20 متر ، وبإشارة من المدرب ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة باتجاه الشاخص حيث يدور حول الشاخص ويعود الى نقطة البداية ليلمس يد زميله الذي ينطلق وهكذا يستمر التمرين.

ت4:

الانطلاق السريع مع الكرة لمسافة 10-15م من أوضاع الوقوف والبروك والاستلقاء والانبطاح، يكرر التمرين 3 مرات.

ت5:

كل لاعب معه كرة، يبدأ التمرين بتحريك اللاعب للكرة بسرعة ونحو الاتجاه الذي يحدده المدرب.

ت6:

مربع أبعاد 10م×10م، كل لاعب يتحرك بالكرة داخل المربع بصورة سريعة على أن لاتمس كرة اللاعب الكرات الاخرى، تكون المراوغة بداخل القدم وخارجه.

ت7:

يقف اللاعبون على خط مستقيم المسافة بين لاعب واخر 2 متر ، يتحرك اللاعبون الكرة لمدة 15-30 ثانية تكون المراوغة بداخل القدم وخارجه.

ت 8:

لاعبان المسافة بينهما 25 متراً، يتقدم احدهم يتحرك الكرة نحو الآخر والدوران حوله والعودة الى مكانه الأول ، بعدها يقوم اللاعب الآخر بأداء التمرين نفسه .

ت 9:

لاعبان المسافة بينهما 25 متر يراوغان بالكرة نحو بعضهما وعند التقائهما يتبادلان الكرات.

ت10:

الانطلاق السريع بالكرة لمسافة (10) متر ثم المرور بين (5) شواخص، المسافة بين كل شاخص وآخر (2) متر، يكرر التمرين (3) مرات.

ت11:

اربعة لاعبين يتحركون بالكرة حول خطوط منطقة المرمى .

ت 12:

كل لاعب معه كرة يتحرك مع الكرة الى الامام يقوم اللاعب بإيقاف الكرة بالضغط عليها بأسفل القدم ثم الانطلاق

ت 13:

يقوم اللاعبون بالمراوغة على شكل دائرة ، يقف المدرب في منتصف الدائرة وعليه ان يحدد أسلوب المراوغة واتجاه الحركة .

ت 14 :

مجموعة من اللاعبين يراوون بالكرة على شكل دائرة صغيرة ثم تنتهي المراوغة بدائرة كبيرة وبالعكس ، تكون الدرجة بالقدم اليمنى ثم اليسرى .

ت 15:

أربعة أعلام موضوعة كزوايا مربع مساحته  $10 \times 10$  وإمام كل علم يقف لاعب عنده كرة وعند سماع إشارة المدرب يقوم كل لاعب بالمرأوغة بالكرة حول الشاخص وعند سماع صافرة المدرب ينفصل كل لاعب مع كرتة إلى العلم الآخر وأداء العمل نفسه .

**ت16:**

يجري كل لاعب بالكرة ذهاباً وإياباً بين (7) قوائم، المسافة بين قائم وآخر (1,5) يكون الذهاب بالقدم اليمين والاياب بالقدم اليسرى، على ان تكون المراوغة بداخل القدم وخارجة.

**ت 17:**

يقوم كل لاعب بالتحرك بالكرة بين شاخصين المسافة بينهما 10 متر ، تكون الدرجة على شكل رقم 8 لمرتين ذهاباً وإياباً.

**ت18:**

يقسم الفريق الى أربع مجاميع، كل مجموعة أمامها أربعة شواخص، المسافة بين شاخص وآخر 2.5 متر ، عند سماع إشارة المدرب تبدأ هذه المجاميع سباق التتابع بالتحرك مع الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

**ت 19:**

يتحرك اللاعب الكرة بين خمس شواخص موضوعة باتجاهات ومسافات مختلفة، على ان تكون المراوغة ذهاباً وإياباً. وبداخل القدم وخارجه

**ت20:**

يجري كل لاعب بين ثلاثة شواخص ، المسافة بين شاخص وآخر متر واحد وعند اكمال اجتياز الشواخص الثلاثة، يجري اللاعب نحو شاخص على بعد (10) م ثم يكرر الطريقة ذاتها في الجهة الاخرى.

**ت21:**

يتحرك اللاعب الكرة وبايعاز من المدرب يقوم اللاعب بضم الكرة الى قدميه وسحبها الى الخلف والدوران بزاوية 90° ثم الانطلاق سريعاً.

**ت 22:**

يقوم اللاعب بالتحرك مع الكرة الى الامام وبايعاز من المدرب يخمد اللاعب الكرة بالحافة الداخلية للقدم ثم الانطلاق السريع والمراوغة باتجاه معاكس.

**ت23:**

يقسم اللاعبون الى ثلاث مجاميع، امام كل مجموعة (5) شواخص، المسافة بين شاخص وآخر (1,5)م يبدأ السباق بانطلاق اول لاعب من كل مجموعة مع الكرة لغرض اجتياز الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً، على أن تكون المراوغة بداخل القدم وخارجه.

**ت 24 :**

مجموعة من اللاعبين يقومون بالتحرك بالكرة على شكل دائرة وبايعاز من المدرب ينطلق اللاعب المعني بدرجة الكرة بين اللاعبين الذين يدحرجون بالكرات، ثم العودة الى مكانه الاصلي .

**ثانياً: تمرينات لزيادة الدقة والتركيز في الميدان:**

**ت1:**

ملعب مساحته  $16 \times 12$ م ينصفه شبكة ارتفاعها 1م يتبادل لاعبان الكرة بينهما من فوق الشبكة على ان تترد الكرة من الارض لمرة واحدة قبل ارجاعها الى الزميل.

**ت2:**

ملعب مساحته  $10 \times 20$ م، تنصفه شبكة ارتفاعها 1م كل نصف ملعب فيه ثلاثة لاعبين، يناولون الكرة الى اللاعبين الثلاثة في نصف الملعب الآخر، لايسمح بارتداد الكرة من الارض مرة واحدة قبل اعادتها الى الفريق الآخر

**ت3:**

ملعب مساحته 10م×20م، تنصفه شبكة ارتفاعها 1م كما يرسم خطان بعرض الملعب موازيان لجانبي الشبكة وعلى بعد 3م منها لتكون المنطقة المحرمة في كل نصف من الملعب لاعبان يتبادلون الكرة مع اللاعبين الآخرين في نصف الملعب الآخر ، بشرط ان لاتقع الكرة في المنطقة المحرمة كما لايجوز ان ترتد الكرة من الارض اكثر من مرة واحدة.

**ت4:**

ملعب مساحته 10م×20م يقسم بحبلين متوازيين، المسافة بينهما 1م ، في كل نصف من الملعب ثلاثة لاعبين ، يتبادل اللاعبون الثلاثة بينهما الكرة من لمسة واحدة ثم يرسلان الكرة الى الفريق الاخر عبر الشبكة.

**ت5:**

ملعب مساحته 10م×20م ، في نهايته حائط ارتفاعه 3م، يقسم هذا الحائط بخط وهناك منطقة محرمة تبعد عن الحائط 4م، يقوم اللاعبون بضرب الكرة نحو الحائط وعلى النصف العلوي منه بشرط عدم سقوط الكرة في المنطقة الحرة وكذلك عدم ارتداد الكرة لاكثر من مرة واحدة من الارض.

**ت6:**

ملعب مساحته 10م×10م ، توضع فيه 4 أهداف ، والهدف عبارة عن قائمين المسافة بينهما 1م، وفي داخل هذا الملعب فريقان ، كل فريق يتكون من لاعبين يدافع كل فريق عن هدفين أهداف ويهاجم هدفين أهداف يكون الدفاع والهجوم من خلال المناولات بين أعضاء الفريق.

**ت7:**

ملعب مساحته 16م×12م مقسم الى ثلاث مربعات متساوية، مساحة كل ملعب 8م×3م ، في كل ملعب يقف لاعب ، يتبادل اللاعبان الخارجيان بمناولة الكرة بينهما من فوق اللاعب الواقف في الملعب الوسط ، الذي يحاول الحصول على الكرة ، تكون المناولات من لمستين.

**ت8:**

ملعب مساحته 12م×10م، يقسم الى ثلاثة مناطق مساحة كل منطقة 4م×10م، يوضع هدف في منتصف كل منطقة ، وهو عبارة عن شاخصين المسافة بينهما 1م، يتبادل لاعبان الكرة بينهما عبر هذا الهدف.

**ت9:**

ملعب مساحته 10م×10م، يحتوي على دائرة قطرها 4م، توضع في منتصفها كرة طيبة، وفي داخل الملعب فريقان ، كل فريق يتكون من ثلاثة لاعبين يتنافسان بينهما من اجل إصابة هذه الكرة الطيبة ، بشرط ان لايدخلا داخل الدائرة .

**ت10:**

ملعب مساحته 150م×10م، مع وجود مساحة عرضها 3م وبطول كل جانب، توضع في نهاية كل ملعب وبمسافات متساوية ثلاثة شواخص، يحاول فريقان يتكونان من ثلاثة لاعبين لكل فريق من الدفاع عن شواخصه الثلاثة والهجوم على شواخص الفريق المنافس.

**ت11:**

دائرة قطرها 5 متر، توضع فيها 6 اواكث من الشواخص، يحاول لاعبان من مناولة الكرة بينهما وهما يجريان حول الدائرة على ان تكون المناولة بين الشواخص.

**ت12:**

دائرة منتصف الملعب، يجريان حولها فريقان، كل فريق يتكون من لاعبان يتبادل كل لاعب الكرة مع زميلة عبر دائرة المنتصف.

**ت13:**

دائرة قطرها 10م، يقف في وسطها لاعب يحاول قطع الكرة التي يتبادلها 5 لاعبين من فوق راسه، على ان تعاد الكرة من لمستين.