



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
ورياضات المضرب

امتحان الفصل الدراسي الأول ٢٠٢١/٢٠٢٢م

اسم المادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي (كرة اليد)	وقت الامتحان: ٣ ساعات	درجة الامتحان: ٤٥ درجة
---	-----------------------	------------------------

نموذج: (١)

أجب عن الأسئلة التالية في ورقة إجابتك :

السؤال الأول : عزيزي الطالب أملك مجموعة من عبارات الصواب والخطأ ، والمطلوب تظليل الحرف (A) إذا كانت صحيحة وتظليل الحرف (B) إذا كانت خاطئة :-

- 1- الهجوم الخاطف يبدأ عند امتلاك حارس المرمى للكرة في منطقة مرماه فقط. (خطأ) B
- 2- لضمان نجاح الهجوم الخاطف الخططي ان يتمتع لاعبي الفريق بمستوي عال من اللياقة البدنيه وخاصه القوة وتحمل القوة. (خطأ) B
- 3- عند تطوير القوة العظمي أن تعطي الجرعات الخاصة بها فارق 12 ساعة بين الجرعة والاخري. (خطأ) B
- 4- تحمل القوة يقصد بها مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية علي الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة. (صح) A
- 5- السرعة الانتقال التدريب عليها من خلال طريقتين من طرق التدريب هما طريقة التدريب التكراري وطريقة تدريب السرعات. (صح) A
- 6- يتميز التحمل عن الصفات البدنية الأخرى بما يلي قصر فترة الأداء والشدة مرتفعة نسبيا. (خطأ) B
- 7- طريقة حمل التدريب المستمر من اهدافه تنمية التحمل العام والتحمل الخاص لدرجة معينه. (صح) A
- 8- من وسائل التدريب بالحمل المستمر جري الفارتك وجري التلال والمرتفعات. (صح) A
- 9- جري الفارتك هي عبارة عن طريقة تغيير سرعة اللاعب الذاتية اثناء التدريب وهي طريقة ذات تاثير ايجابي علي تحسين القدرة الهوائية للاعب. (صح) A
- 10- من اهداف طريقة حمل التدريب الفترتي منخفض الشدة تنمية السرعة القصوي والقوة القصوي. (خطأ) B
- 11- طريقه التدريب الفترتي منخفض الشدة شدة التمرينات من 80-90% لتمرينات التحمل والسرعه. (خطأ) B
- 12- من وسائل التدريب في طريقه التدريب الفترتي منخفض الشدة التدريب البيوميترى والتدريب الدائري. (صح) A
- 13- تنظيم التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة يهدف الي تنمية القوة العظمي والتحمل الخاص. (صح) A
- 14- مبدا الحمل الزائد يعمل علي تحسين الجهاز الدوري التنفسي والاجهزة الحيوية الاخرى بالجسم وبالتالي تحسين عمل الالياف العضلية وجعلها اكثر كفاءة وفاعلية في اداء الواجب الحركي. (خطأ) B
- 15- لاعبي المستويات العليا لا يتدربون على نفس الوحدة التدريبية يوميا فهم يغيرون في طبيعة الوحدات التدريبية حيث تلي وحدة تدريبية شاقة وحدة تدريبية اقل جهدا (يوم شاق يليه يوم سهل). (صح) A
- 16- لكي يستطيع المدرب أن يخطط بنجاح لعملية التدريب للبطولات الرياضية فإنه يجب أن يتعرض لأمر كثيرة منها :السنوات التي تستغرق الإعداد والحدود النهائية للأعمال التدريبية والتي يجب أن يتلقاها اللاعب. (صح) A
- 17- دورة المنافسات تهدف إلى الاعداد المباشر للمنافسة ويختلف محتواها تبعا لنوع المنافسة والخصائص الفردية لكل لاعب. (خطأ) B
- 18- الدورة الاختبارية تعتبر هذه الدورة دورة انتقالية ما بين الدورات الاساسية ودورات المنافسه وتشمل تدريبات تتماشى مع متطلبات المنافسه التي يتم تجهيز اللاعب أو اللاعبين لها خلال الدورات السابقة بهدف تحقيق الاعداد المتكامل. (صح) A
- 19- طول منطقتي التبدل للفريقين 9م وتحدد علي خط الجانب من خط المنتصف يمين ويسار. (صح) A
- 20- يعمل الانتقال على اختيار نوع النشاط الرياضى الممارس والتعرف المبكر على الناشئ ذو القدرات العليا. (صح) A
- 21- من أهداف الانتقال تحديد الصفات النموذجية (البدنية - المهارية - النفسية - الخططية). (صح) A
- 22- تعتبر الصلاحية الاعتبارية والموهبة البدنية والإمكانات الوظيفية من مراحل الانتقال. (خطأ) B
- 23- الموهبة البدنية والإمكانات الوظيفية من أهداف الانتقال. (خطأ) B
- 24- المحددات النفسية هي التي يتأسس عليها التنبؤ الجيد في عملية الإنتقاء. (صح) A
- 25- خط حد حارس المرمى يكون بطول 4 أمتار وموازيا لخط المرمى على بعد 15سم. (خطأ) B
- 26- يسمح لحارس المرمى بترك منطقة مرماه والكرة بحوزته. (خطأ) B
- 27- يسمح بمشاركة خمس اداريين للفريق كحد اقصى أثناء المباراة. (خطأ) B
- 28- عند تعمد الفريق المهاجم إضاعه الوقت يقوم الحكم باطلاق صافرة واحتساب اللعب السلبي. (خطأ) B
- 29- عند دخول لاعب مدافع منطقة مرماه والكرة بحوزته تحتسب رمية حارس مرمي. (خطأ) B
- 30- حارس المرمى يمكن أن يصبح لاعب ملعب في اي وقت. (صح) A
- 31- الوقت المستقطع يكون إجبارياً عند ايقاف اللاعب لمدة 2ق او استعادة او طرده. (صح) A
- 32- يتكون الفريق من 16 لاعبا ولا يسمح لاكثر من 6 لاعبين بالتواجد أثناء المباراة للفريق الواحد. (خطأ) B
- 33- لايسمح لاداري الفريق بدخول الملعب أثناء المباراة واي اخلال بهذه القاعد يعاقب بسلك غير رياضي. (صح) A
- 34- اللاعبون أو الأداريون الذين يصلون بعد بدء المباراة لا يمكن مشاركتهم بالمباراة. (خطأ) B
- 35- فترات الراحة البينيه في طريقه التدريب منخفض الشدة ما بين ٤٥-٩٠ ث. (صح) A

- السؤال الثاني : عزيزي الطالب أمامك مجموعة من عبارات أسئلة الاختبارات المتعددة ، والمطلوب تظليل الحرف (A) أو (B) أو (C) أو (D) الذي يدل على الإجابة الصحيحة :-
- 36- مرحلة تتطلب انسجام دقيق بين اللاعب المؤدي للهجوم الخاطف وبين من يمرر له الكرة
(A- التوقع والبدء ، B- التقدم بالكرة ، C- الانهاء ، D- التصويب)
- 37- من مميزات الهجوم الخاطف السريع
(A- ان يتم في اقل زمن ، B- ان يتم باقل مجهود ، C- ان يتم باقل عدد من التمريرات ، D- جميع ما سبق)
- 38- من شروط نجاح الهجوم الخاطف الخططي ان يتمتع الفريق بمستوي عال من اللياقة البدنية خاصة عنصري
(A- القوة وتحمل القوة ، B- السرعة وتحمل السرعة ، C- السرعة وتحمل ، D- القوة والسرعة)
- 39- في مرحلة الهجوم الخاطف الموسع
(A- تزداد عددالتمريرات ويقل عدداللاعبين ، B- تقل عددالتمريرات وتزداد عدداللاعبين ، C- تزداد عددالتمريرات وتزداد عدداللاعبين)
- 40- تعتبر من الصفات البدنية التي يمكن أن يطورها المدرب بشكل كبير نسبيا في كرة اليد هي
(A- السرعة ، B- القوة العضلية ، C- القوة الانفجارية ، D- التحمل)
- 41- طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة : تصل الشدة في تمرينات الجري إلي حوالي من (.....%) ، وفي تمرينات القوة من (.....%)
(A- (٦٠-٨٠)%(٥٠-٦٠) ، B- (٦٠-٨٠)%(٥٠-٦٠) ، C- (٤٠-٥٠)%(٦٠-٨٠) ، D- (٤٠-٥٠)%(٦٠-٨٠))
- 42- شدة التمرينات في التدريب الفترتي مرتفع الشدة تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة ، حيث تصل بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل من (٨٠-٩٠ %) ، وبالنسبة لتمرينات القوة العضلية إلي حوالي ...% من أقصى مستوي للاعب .
(A-٦٠% ، B-٦٥% ، C-٧٠% ، D-٧٥%)
- 43- تهدف طريقه إلي تنمية السرعة القصوي والسرعة العظمي
(A- المستمر ، B- المرتفع الشدة ، C- المنخفض الشدة ، D- التكراري)
- 44- عقوبه دخول لاعب لمنطقة المرمي بدون كرة ولم يكتسب اي استفادة منها هي
(A- رميه حارس مرمي ، B- رميه حرة ، C- رميه جزاء ، D- لا توجد عقوبه)
- 45- اذا تعمد لاعب لعب الكرة الي داخل منطقة مرماه ولمس حارس المرمي الكرة تكون.....
(A- رميه حارس مرمي ، B- رميه حرة ، C- رميه جزاء ، D- لا توجد عقوبه)
- 46- خط الرمية الحرة يحدد على بعد أمتار من خط حد حارس المرمي .
(A-٣ ، B-٥ ، C-٧ ، D-٩)
- 47- يلعب الوقت الاضافي بعد فترة راحة مدتها دقائق في حالة اعلان فائز للمباراه بعد انتهاء وقت اللعب الاصلي .
(A-٣ ، B-٥ ، C-٧ ، D-١٠)
- 48- وزن الكرة للذكور فوق ١٦سنة يتراوح ما بين جراماً .
(A-٤٢٥ : ٤٧٥ ، B-٣٢٥ : ٣٧٥ ، C-٢٩٠ : ٣٣٠ ، D-٢٢٥ : ٢٩٠)
- 49- عند رفع الاشارة التحذيرية للعب السلبي يجب التصويب علي المرمي خلال تمريرات.(A- ٨ ، B- ٧ ، C- ٦ ، D- ٥)
- 50- أقصى عدد للوقت المستقطع في المباراة لكل فريق وقت مستقطع .
(A- ٤ ، B- ٣ ، C- ٢ ، D- ١)
- 51- سمك قائم المرمي سم.
(A- ٢٨ ، B- ٢٠ ، C- ٨ ، D- ٥)
- 52- منطقة الامان علي جانبي الملعب لاتقل مسافتها عن متراً.
(A- ١ ، B- ٢ ، C- ٣ ، D- ٤)
- 53- العمر المناسب للإنتقاء في كرة اليدهو.....
(A- ٨سنوات ، B- ٩سنوات ، C- ١٠سنوات ، D- جميع ماسبق)
- 54- أقل عدد من اللاعبين لبدء المباراة للفريق الواحد هو لاعبين .
(A- ٧ ، B- ٦ ، C- ٥ ، D- ٤)
- 55- عند رفع الحكم الاشارة التحذيرية للعب السلبي يجب علي الفريق المهاجم التصويب علي المرمي في خلال تمريرات .
(A- ٥ ، B- ٦ ، C- ٨ ، D- ٩)
- 56- خط حد حارس المرمي يكون بطول امام المرمي مباشرةً.
(A- ١٠سم ، B- ١٥سم ، C- ٣م ، D- ٤م)
- 57- زمن الوقت المستقطع الثالث لكل فريق هو
(A- اق ، B- ٢ق ، C- ٣ق ، D- لا يوجد وقت مستقطع ثالث)
- 58- الانتقاء له مجموعة محددات منها
(A- خاص ، B- تاهيلي ، C- بيولوجي ، D- جميع ماسبق)
- 59- يبعد خط رميه الجزاء عن منطقة الرمية الحرة.
(A- ١م ، B- ٢م ، C- ٣م ، D- ٤م)
- 60- أرقام اللاعبين علي ظهر قميص تكون بطول سم.
(A- ١٠ ، B- ١٥ ، C- ٢٠ ، D- ٢٥)

السؤال الثالث:

*اذكر طرق التدريب كوسيلة لتطوير المكونات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد مع شرح اثنان منهم من حيث
(الاهداف وتأثيرها - الخصائص - وسائل التدريب) ؟

الإجابة:

طرق التدريب كوسيلة لتطوير المكونات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد

١- طريقة حمل التدريب المستمر :

** أهدافها وتأثيرها :

- تنمية التحمل العام ، والتحمل الخاص لدرجة معينة .
- تسهم في ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وتعمل علي زيادة قدرة الدم علي تحمل أكبر من الأكسجين والوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد .
- تعمل علي تنمية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية.

** خصائصها :

- شدة التمرينات : تتراوح ما بين (٢٥-٨٠ %) من أقصى مستوي للفرد .
- حجم التمرينات : يمكن زيادة التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر ، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .
- فترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بدون فترة راحة أي بصورة مستمرة .

** وسائل التدريب بالحمل المستمر :

١- جري الفارتك :

- * هي عبارة عن طريقة تغيير سرعة اللاعب الذاتية أثناء التدريب وهي طريقة ذات تأثير إيجابي علي تحسين القدرة الهوائية للاعب .
- * تستخدم لكل الأنشطة التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسافات الطويلة في ألعاب القوى وكرة القدم
- ٢- جري التلال والمرتفعات :
- * يعتمد علي تغيير السرعات أيضا من خلال طبيعة الأرض فتقل السرعة ويزداد المجهود عند الصعود إلي المرتفع أو التل حيث تعمل العضلات ضد الجاذبية ، وعندما يهبط اللاعب من المرتفع أو التل فتزداد السرعة ويقل المجهود حيث تعمل العضلات مع الجاذبية .
- ٣- التدريب الدائري :
- * ينظر إليه كأسلوب يستخدم طرق التدريب الرئيسية كالتدريب بالحمل المستمر والفتري والتكراري بأنظمتهم المتعددة والتي يمكن استخدام كل نظام منها لتحسين مستوي لعبة أو مسابقة أو فعالية رياضية معينة .
- * يهدف إلي تنمية وتحسين القدرات الوظيفية للفرد حيث نجد تحسنا في كل من كفاءة الدورة الدموية والقلب واستهلاك الأكسجين والنواحي النفسية والتربوية .

٢- طريقة حمل التدريب الفتري منخفض الشدة :

** أهدافها وتأثيرها :

- تهدف إلي تنمية التحمل العام والخاص وتحمل القوة .
- تؤدي إلي تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للريثين وسعة القلب والعمل علي زيادة القدرة علي التكيف للمجهود البدني المبذول .

** خصائصها :

• شدة التمرينات : تصل في تمرينات الجري إلي حوالي من (٦٠-٨٠ %) ، وفي تمرينات القوة من (٥٠-٦٠ %) من أقصى مستوي للاعب .

• حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات من خلال استخدام التكرار لكل تمرين علي هيئة مجموعات أي تكرار كل تمرين (١٠) مرات لثلاث مجموعات ، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد بالنسبة للجري ما بين (١٤-٩٠) ث ، و بالنسبة لتمرينات القوة ما بين (١٥-٣٠) ث .

• فترات الراحة البينية : تتراوح ما بين (٤٥-٩٠) ث أي عندما تصل نبضات القلب إلي حوالي من (١٢٠-١٣٠) ن/ق .

** وسائل التدريب بالحمل الفتري المنخفض الشدة :

١- التدريب البليومتري :

* هو أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا علي مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزواج أعلي قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية .

* يمر العمل البليومتري بثلاث مراحل :

- المرحلة الأولى :

هي مرحلة الإطالة والتي تقع علي كاهل العضلات حيث تستثار ألياف العضلة وتعمل علي إطالتها ، وتتوقف تلك الإطالة علي شدة المثير ، فكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس .

- المرحلة الثانية :

هي مرحلة الاستعداد وهي مرحلة قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة حيث تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيسي المركزي .

- المرحلة الثالثة :

تمثل الانقباض المركزي والتي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلي الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري .

٢- التدريب الدائري :

* يمكن استخدام التدريب الدائري بهدف تنمية عنصر التحمل العام والخاص وتحمل القوة وتحمل السرعة ، بالإضافة إلي تنمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ، كما تعمل تدرجاته علي تحسين وتنشيط كل من جهاز القلب وتبادل الغازات والتوافق الحركي .

٣- طريقة حمل التدريب الفترى مرتفع الشدة :

**** أهدافها وتأثيرها :**

- يهدف إلي تنمية السرعة القسوى والقوة القسوى ، والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية .

**** خصائصها :**

- **شدة التمرينات :** تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة ، حيث تصل بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل من (٨٠-٩٠ %) ، وبالنسبة لتمرينات القوة العضلية إلي حوالي ٧٥% من أقصى مستوي للاعب .
- **حجم التمرينات :** يقل حجم التمرينات نتيجة لزيادة الشدة ، لذا يمكن تكرار تمرينات السرعة (١٠) مرات تقريبا ، وتكرار تمرينات القوة باستخدام الأثقال من (٨-١٠) مرات لكل مجموعة .
- **فترات الراحة :** تزداد فترة الراحة البيئية نتيجة لزيادة الشدة وتصبح فترات الراحة غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلي جزء من حالته الطبيعية وتتراوح بالنسبة للاعبين المتقدمين من (٩٠-١٨٠) ث ، وبالنسبة للاعبين الناشئين من (١٢٠-٢٤٠) ث ، وذلك عندما يصل معدل النبض من (١١٠-١٢٠) ن/ق .

**** وسائل التدريب بالحمل الفترى مرتفع الشدة :**

١- التدريب البليومتري :

* كما تم شرحه في خصائص هذا النوع من شدة وحجم وراحة .

٢- التدريب الدائري :

* يمكن استخدام التدريب الدائري بهدف تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة (القدرة) .

٤- طريقة حمل التدريب التكراري :

**** أهدافها وتأثيرها :**

* تهدف إلي تنمية

- القوة العظمي .
- القوة المميزة بالسرعة .
- تعجيل السرعة .

* تعتبر طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوي التحمل الخاص ، حيث تسهم بطريقة مركبة وبصورة غير عادية في تحسين ميكانيكيات النظم الحيوية والقدرة التنظيمية والجهازين الدوري والتنفسي .

**** خصائصها :**

- **شدة التمرينات :** تصل بالنسبة لتمرينات السرعة ما بين (٩٠-١٠٠ %) ، وبالنسبة لتمرينات القوة تتراوح ما بين (٨٠-٩٠ %) من أقصى مستوي للاعب ، وقد تصل في بعض الأحيان إلي ١٠٠% من أقصى مستوي للاعب .
- **حجم التمرينات :** تتميز بقلّة الحجم حيث تقصر فترة دوام التمرينات ، وتقل عدد مرات التكرار ، بالنسبة لتمرينات السرعة ما بين (١-٣) مرات ، وتمرينات الأثقال ما بين (٢٠-٣٠) رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو تكرار ما بين (٣-٦) مجموعات .
- **فترات الراحة البيئية :** تتراوح فترات الراحة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين (١٠-٤٥) ث ، أما بالنسبة للتمرينات بالأثقال ما بين (٣-٤) ق ، ويفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية .

**** وسائل التدريب بطريقة التدريب التكراري :**

١- التدريب البليومتري :

* كما تم شرحه في خصائص هذا النوع من شدة وحجم وراحة .

٢- التدريب الدائري :

* يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري ، باستخدام أحمال إضافية كالأثقال والصديري ذي الأحمال

الحديدية وأكياس الرمال والدمبلز عند تنمية القوة العضلية .

٣- الهيبوكسيا :

* هو نقص في الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ذلك إلي زيادة الدين الأكسجيني حيث

يقل توتر الأكسجين نتيجة انخفاض سرعة انتشاره من الدم إلي أنسجة العضلات .

* يمكن أن يتعرض اللاعب لشكلين من أشكال الهيبوكسيا :

١- الهيبوكسيا الإرادية : المقننة في مجال التدريب الرياضي .

٢- الهيبوكسيا اللاإرادية : عند تعرض اللاعب لمرض .

٥- طريقة حمل المنافسة أو المراقبة:

**** أهدافها وتأثيرها :**

تهدف إلي تطوير تحمل المنافسات الخاص ، ويقتصر استخدام هذه الطريقة علي لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات للتدريب .

تهدف إلي زيادة الاعتراف من القوي الوظيفية بغرض الوصول إلي مستوي عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات .

**** خصائصها :**

• تفيد في اكتساب خبرة المنافسات والتعود علي شدة المنافسات .

• تعمل علي تحسين السلوك الخططي ودراسة خطط المنافسة .

• يفضل استخدامها قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات .

• يسهم تكرار الاشتراك في المنافسات في تحسين الفورمة الرياضية بدرجة كبيرة بسبب التركيز الكامل علي كل احتياطات الانجاز النفسية ، والفسيولوجية ، والخططية .

• أكثر طرق التدريب تعقيدا إذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس .

السؤال الرابع :

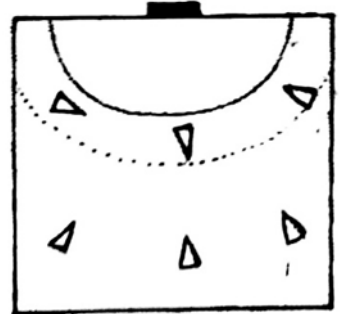
التشكيلات الهجومية هي التنظيم الأساسي الذي يتخذه الفريق خلال الهجوم كقاعدة للانطلاق لأداء التحركات وإنهاء الهجمة ويتوقف التشكيل الهجومى على (إمكانات لاعبي الفريق المهاجم - التشكيل الدفاعى المقابل - الأسلوب الخططى الدفاعى المقابل)، اذكر مع الشرح التشكيلات الهجومية من حيث المميزات والعيوب لكل تشكيل مع توضيح التشكيلات بالرسم .؟

الإجابة :

التشكيلات الهجومية التي تستخدمها الفرق هي (3 : 3 ، 2 : 4 ، 4 : 2) ويمثل الرقم الأول من هذه التشكيلات عدد اللاعبين الذين يشغلون منطقة الهجوم البعيدة بينما يحدد الرقم الثاني عدد اللاعبين الذين يشغلون منطقة الهجوم القريبة من مرمى الفريق المنافس . ويجب على الفريق تنويع استخداماته لهذه التشكيلات الهجومية حتى يؤكد نجاحه في عملية خلخلة التصور الدفاعى للفريق المنافس .

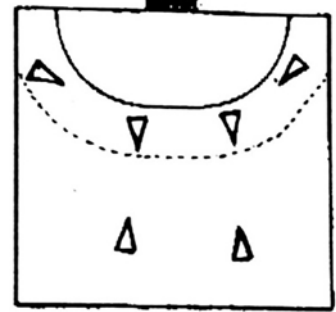
1- التشكيل الهجومى 3 : 3

ويستخدم في حالة توافر بنائين متخصصين في التصويب من بعيد – ماكينات تصويب وآخرين متخصصين في اللعب على دائرة الستة أمتار ، ويجب مراعاة أن يحتل المهاجم البناء المتخصص في التصويب البعيد مكانه المناسب لذراع تصويبه فعلى اللاعب الأيسر إحتلال مركز الظهير الأيمن أو الجناح الأيمن مثلا والعكس . ويتميز هذا التشكيل بوجود لاعب يؤمن العمق الدفاعى للفريق ككل طوال العمليات الهجومية وهو اللاعب الذى يشغل مركز قلب الدفاع المهاجم الخلفى الأوسط



2- التشكيل الهجومى (2 : 4)

في هذا التشكيل يحتل لاعبان منطقة التصويب البعيدة بينما يحتل الأربعة لاعبين الباقين منطقة التصويب القريبة من مرمى المنافس . ويستخدم هذا التشكيل عند توافر لاعبين أماميين سريعى الحركة قادرين على خلخلة المسافات الدفاعية وتسهيل مهمة اللاعبين الآخرين في الهجوم بحذر حتى لا يتعرض الفريق إلى الهجوم الخاطف نتيجة غياب العمق الدفاعى .



3- التشكيل الهجومى 2 : 4

في هذا التشكيل يتمركز أربعة لاعبين في منطقة التصويب البعيدة بينما يتواجد لاعبان في منطقة التصويب القريبة من الدائرة متباعدين عن بعضهما . ويستخدم هذا التشكيل عند توافر أربعة لاعبين متميزين بالتصويب بالوثب عاليا من الحركة مما يشكل خطورة كبيرة على مرمى المنافس ، هذا ويحتاج من لاعبي الدائرة كثرة أداء عمليات الحجز ، ولإستخدام هذا التشكيل بنجاح يفضل أن يتوافر عنصر الطول للاعبين الخلفيين ووجود أكثر من لاعب أيسر ومن مميزات هذا التشكيل التأمين التام للعمق الدفاعى والحد من قدرة الفريق المنافس على أداء الهجوم الخاطف

