

(نموذج أجابة)

كلية التربية الرياضية

قسم: الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

الفصل الدراسي: الأول

العام الجامعي: ٢٠١٢ - ٢٠١٣م

امتحان مادة: تخصص رياضات القسم كرة القدم

الفرقة: الرابعة

تاريخ الامتحان: ٢٢/١/٢٠١٣م

الزمن: (٣) ساعات

الدرجة: (٤٥) درجة

أستاذ المادة :

ا.م.د: ياسر محفوظ الجوهري

أجابة السؤال الأول: (١٥ درجة)

١- نموذج التوزيع الزمني لبرنامج تدريبي:

المحتوى	الأسبوع						
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الأجمالي (ق)
الأحماء	١٥٠	١٥٠	٩٥	٩٥	١٠٠	١٥٠	٧٤٠
أعداد بنى عام	١٢٥	٩٠	٤٠	٣٠	٢٠	٢٠	٣٢٥
	٢٠	٢٠	٢٠		١٠		٧٠
			١٢٠	١٢٠			٢٤٠
أعداد بنى خاص	٣٠	٣٠		١٠	١٠	١٠	٩٠
	٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٨٠
	٢٠	٢٠	١٠		١٠	١٠	٧٠
	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	٢٠	٩٠
أعداد مهاري	١٨٠	١٩٠	٢٠٠	١٥٥	١١٠	١٠٠	٩٢٥
أعداد خططي	٩٥	٩٠	٤٠	٦٠	٨٠	٢٢٠	٥٨٥
		٤٠	٢٥	٦٠	٨٠	١٢٠	٣٢٥
			٩٠	٩٠	١٨٠		٣٦٠
التهدنة	٦٠	٦٠	٤٠	٤٠	٤٠	٦٠	٣٠٠
الأجمالي (ق)	٧٢٠	٧٢٠	٦٩٠	٦٩٠	٦٦٠	٧٢٠	٤٢٠٠

٢- نموذج للوحدة التدريبية اليومية:

وحدة تدريبية رقم من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة

الإسبوع: الرابع اليوم: الأحد المكان: نادي بنها الهدف الرئيسي: التأكيد على التمرير والجرى بالكرة والمراوغة
التاريخ: ٢٥/٦/٢٠١١ م درجة الحمل: متوسط زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة الأهداف الفرعية: تنمية التوافق وتحمل الأداء وتحمل السرعة

الجزء التدريبي للوحدة	التدريبات المعطاه	الزمن	الغرض من التدريب
الإحماء الزمن الكلي (١٥ دقيقة)	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء ثم بسرعة ثم ببطء مره ثانيه ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء ثم الوقوف ثم الجرى بسرعة مره ثانيه ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء ثم الوقوف وعمل دائرة حول محور الجسم والجرى ثانيه ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء ثم بسرعة ثم الوقوف والدوران للخلف ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء مع سحب الكرة للخلف ثم للأمام ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء مع سحب الكرة للخلف وللجانب على شكل (٧) ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء مع سحب الكرة للجانب و للأمام ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء مع سحب الكرة للجانب والعودة سريعاً للجانب الآخر ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى مع عمل مروحة بالقدمين على الكرة ثم يكرر الزميل المواجه	اق	إحماء بالكرة

الجزء التدريبي للوحة	التدريبات المعطاه	الزمن	الغرض من التدريب
	(وقوف. مواجه الزميل) الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى مع التمويه بالتصويب ثم الجرى ثانيه ثم يكرر الزميل المواجه	١ق	إحماء بالكرة
	(إنبطاح مائل. وضع القدم اليسرى على اليمنى) تبادل رفع وخفض كعب القدم اليمنى وبالمثل اليسرى	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جلوس طويل فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جثو) طعن جهة اليمين	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جثو) طعن جهة اليسار	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جثو) جذب كعب القدم اليمنى خلفاً عالياً جهة المقعدة	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جثو) جذب كعب القدم اليسرى خلفاً عالياً جهة المقعدة	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جثو. ثبات الوسط) ثنى الجذع يميناً ويساراً بالتبادل	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جثو. ثبات الوسط) دفع الحوض لأمام والخلف	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جثو) دوران الذراعين للأمام	٣٠ث	مرونة وإطاله
	(جثو) لفت الرقبة يميناً ويساراً بالتبادل	٣٠ث	مرونة وإطاله
	الجزء البدنى (٢٠ دقيقة)	(وقوف) الحجل بالقدم اليمنى على السلم التوافقى أماماً للخلية الأولى ثم الحجل للخارج يميناً ثم الحجل للأمام بجوار الخلية الثانية ثم الحجل للداخل للخلية الثانية (خطوات متعاقبه على السلم)	٢.٥ق
(وقوف) الحجل بالقدم اليسرى على السلم التوافقى أماماً للخلية الأولى ثم الحجل للخارج يميناً ثم الحجل للأمام بجوار الخلية الثانية ثم الحجل للداخل للخلية الثانية (خطوات متعاقبه على السلم)		٢.٥ق	قدرات توافقية
(وقوف) مسك الكرة) قطار واحد خلف الحواجز الوثب بالقدمين من فوق الحواجز ثم الجرى بالكرة والدوران من خلف القمع ثم حمل الكرة والحجل بالقدم اليسرى من فوق الحواجز ثم الجرى بالكرة والرجوع لأخر القطار		٢.٥ق	تحمل قوة
(وقوف) قطار واحد خلف الأقماع الوثب الجانبى بالقدمين من فوق الأقماع ثم الجرى الخفيف وضرب الكرة بالرأس للزميل والدوران من خلف البرعم ثم الجرى الخفيف ثم الحجل الجانبى بالقدم اليمنى وتمرير الكرة بباطن القدم للزميل ثم الرجوع لأخر القطار		٢.٥ق	تحمل قوة

الجزء التدريبي للوحدة	التدريبات المعطاه	الزمن	الغرض من التدريب
	(وقوف) البرعم (ب) بين برعمان (أ) ، (ج) المسافة بينهما (٦م) فى منتصف المسافة يقوم البرعم (ب) برد التميرر بباطن القدم للبرعم (أ) ثم الدوران ورد التميرر بوجه القدم الأمامى فى الهواء للبرعم (ج)	٢.٥ ق	تحمل أداء
	(وقوف) مواجهه الزميل) البرعم (أ) بيده كرة والبرعم (ب) بدون يقوم البرعم (ب) برد التميرر بوجه القدم الأيمن الأمامى فى الهواء للبرعم (أ)	٢.٥ ق	تحمل أداء
	(وقوف) قطارين ، قطار (أ) ، (ب) خلف قمعين لمستطيل (٢٠X١٥) ، يقوم القطار (أ) بالجري القطرى خطوه مفتوحه ثم العرضى جرى سرعه متوسطه ثم القطرى خطوه مفتوحه ثم العرضى جرى سرعه متوسطه وبالمثل القطار (ب) ويكرر	٢.٥ ق	تحمل سرعة
	(وقوف) قطارين خلف القمع الأول لمربع (١٥X١٥) ، الجرى الضلع الأول أقصى سرعه ثم الضلع الثانى جرى خفيف ثم الضلع الثالث أقصى سرعه ثم الضلع الرابع جرى خفيف ويكرر	٢.٥ ق	تحمل سرعة
الجزء المهارى (٣٥ دقيقة)	(وقوف) أربع قطارات (أ) ، (ب) ، (ج) ، (د) (أ) مواجهه (ب) ، (ج) مواجهه (د) (ب) يقوم البرعم فى القطار (أ) بالتميرر إلى البرعم فى القطار (ب) مواجهه ثم الجرى القطرى للوقوف لأخر القطار (ج) ثم يقوم برعم القطار (ب) برد التميرر للقطار (أ) وهكذا وبالمثل (ج) ، (د)	٥ ق	التميرر
	(وقوف) أربع قطارات (أ) ، (ب) ، (ج) ، (د) (أ) مواجهه (ب) ، (ج) مواجهه (د) (ب) يقوم البرعم فى القطار (أ) بالتميرر إلى البرعم فى القطار (ب) مواجهه ثم الجرى للوقوف لأخر القطار (د) ثم يقوم برعم القطار (ب) برد التميرر للقطار (أ) وهكذا وبالمثل (ج) ، (د)	٥ ق	التميرر
	(وقوف) أربع قطارات (أ) ، (ب) ، (ج) ، (د) (أ) مواجهه (ب) ، (ج) مواجهه (د) (ب) يقوم البرعم فى القطار (أ) بالتميرر إلى البرعم فى القطار (ج) تمرير قطرى ثم الرجوع لأخر القطار (أ) ثم يقوم برعم القطار (ج) برد التميرر قطرى للقطار	٥ ق	التميرر

الجزء التدريبي للوحدة	التدريبات المعطاه	الزمن	الغرض من التدريب
	(وقوف) قطار واحد كل برعم معه كرة ، يقوم البرعم (أ) برمي الكرة في الهواء (نصف طائره) ويصوبها (أ) في المرمى والتحرك إلى آخر القطار وهكذا	٥ق	التصويب
	(وقوف) قطار واحد البرعم (ا) معه كره يقوم البرعم (أ) بالجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى ثم الدوران حول القمع والرجوع ثم تمرير الكرة للبرعم (ب) والوقوف في آخر القطار	٥ق	الجرى بالكرة
	(وقوف) البرعم (ب) بين برعمان (أ) ، (ج) وفي يد كل منهما كرة ، المسافة بينهما (٦م) في منتصف المسافة يقوم البرعم (أ) برمي الكرة للبرعم (ب) الذي يضرب الكرة بالرأس في الهواء من الثبات للبرعم (أ) ثم الدوران وضرب الكرة بالرأس في الهواء من الوثب للبرعم (ج) وهكذا	٥ق	ضرب الكرة بالرأس
	(وقوف) كل برعم معه كرة الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء ثم بسرعة ثم ببطء مره ثانيه	٥ق	المراوغة
الجزء الخططي (٥ دقائق)	(وقوف) البرعم (أ) يقف خلف البرعم (ب) داخل مربع مكون من أربعه براعم ، (ج) ، (د) ، (و) ، (ز) وكل منهما معه كرة ، فمثلا يقوم البرعم (ج) بتمرير الكرة للبرعم (ب) ويحاول (أ) قطعها قبل أن تصل إلى (ب) دون أن يلمس قدمه ويراعى عملية التبديل (الأداء شبه إيجابى ثم إيجابى)	٥ق	قطع الكرة من المهاجم قبل أن تصل إليه (دفاعى)
تقسيمه (١٠ دقائق)	المباراة (٣ ضد ٣) بدون مرمى + برعم جوكر ١- الأدوات المستخدمة : أقماع كبيرة - أقماع صغيرة - كرات قدم ٢- مساحه الملعب : (٣ ضد ٣) ١٥ م X ٢٠ م ٣- عدد اللاعبين : يكون من ١٨ : ٢٠ برعم على أكثر من ملعب ٤- الزمن : ١٠ دقائق على شوطين ٥- شرح التدريب : فريقان (٣ ضد ٣) + برعم جوكر فى المساحة المحدده عالياً ويلعب الفريقان عدد تمريرات وبدون مراوغة والفريق الذى يمرر مثلاً عدد ٦ تمريرات تحتسب هدف أو ويلعب الفريقان	١٠ق	التأكيد على التمرير بباطن القدم ومساندة الزميل واللعب للأمام بصفه مستمره واستغلال الزيادة العديده

الجزء التدريبي للوحة	التدريبات المعطاه	الزمن	الغرض من التدريب
	<p>تمريبات عديده مع إمكانية المراوغة والفريق الذي يصل لخط المرمى الخاص بالفريق المنافس يحتسب له هدف ويمكن الإعتماد على البرعم الجوكر فى السند عليا واستغلال الزيادة العددية</p> <p>٦- ملاحظات يراعيها المدرب خلال الأداء :</p> <ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على التمرير بباطن القدم - التأكيد على الظهور للزميل - التأكيد على التحرك للزميل بشكل مستمر - التأكيد على اللعب للأمام بصفه مستمره - التأكيد على التحرك للأمام وفى المساحات الخاليه 		
الختام (٥ دقائق)	<p>(وقوف) الجرى الخفيف فى مساحه صغيرة</p> <p>(وقوف) عمل مرجحات للذراعين والرجلين</p> <p>(جلوس طويل) عمل مرجحات للرجلين</p>	٥ق	الأستشفاء

أجابة السؤال الثانى: (١٥ درجة)

المبادئ الدفاعية:

- ١- العمق فى الدفاع .
- ٢- الاتزان فى الدفاع .
- ٣- التأخير فى الدفاع (تأخير الهجوم المنافس) .
- ٤- تأمين الجانب الاعمي .
- ٥- السند (المساعد) فى الدفاع .
- ٦- الكثرة العددية فى مكان الكرة .
- ٧- نصب مصيدة التسلل .

١- العمق فى الدفاع:

العمق فى الدفاع يعنى انتشار لاعبي الفريق المدافع وتوزيعهم بصورة تسمح بمراقبة المساحات واللاعبين المنافسين وسند زملاء.

واهداف العمق فى الدفاع يمكن تحديدها فيما يلى:

- حسن انتشار وتوزيع اللاعبين المدافعين فى الملعب.
- مراقبة المساحات المختلفة فى ارجاء الملعب.
- مراقبة المنافسين.
- سند الزملاء.
- الضغط على المنافسين.

٢- الاتزان فى الدفاع:

الاتزان فى الدفاع هو سيطرة لاعبي الفريق المدافع على المساحات التى يجب ان يدافعوا عنها وكذلك على تحركات المهاجمين سواء بكرة او بدون كرة من خلال تحركات واعية دون حدوث تغير واضح فى توزيع اللاعبين المدافعين يؤدى الى خلل فى قدرتهم على أداء واجباتهم.

واهداف الاتزان فى الدفاع يمكن تحديدها فيما يلى:

- سيطرة المدافعين على المساحات المختلفة فى ارجاء الملعب من خلال توزيع التوزيع الامثل.
- سيطرة المدافعين على تحركات اللاعبين المهاجمين.
- عدم حدوث خلل فى اى منطقة من المناطق الدفاعية.
- تغطية المدافع لمساحة خالية ناتجة عن سحب زميله منها.
- الاستعداد للتغطية.
- البقاء فى المناطق الاخطر لاحداث الاتزان دفاعى.

٣- التأخير فى الدفاع:

التأخير فى الدفاع هو عدم اندفاع لاعبي الفريق المدافع فى حالة النقص العددي لحين تعويض هذا النقص والتريس لتحين الفرصة المناسبة للاستحواذ على الكرة من اللاعب المهاجم.

واهداف التأخير فى الدفاع يمكن تحديدها فيما يلى:

- الحد من خطورة الزيادة العددية للاعبى الفريق المهاجم على لاعبي الفريق المدافع.
- الحد من خطورة الهجمات المرتدة السريعة.
- تلافى سرعة الاداء الهجومى للفريق المهاجم عن سرعة الاداء الدفاعى للفريق المدافع.
- استعادة المدافعين لتركيزهم وتنظيم خطوطهم .

- الحصول على الكرة فى منطقة معينة.
- افقاد مهاجمى الفريق المنافس التركيز.
- استعادة الانفاس فى حالة الاجهاد.

٤- تأمين الجانب الأعمى:

تأمين الجانب الاعمى هو السيطرة على المساحات العكسية الخالية التى تقع خلف المدافعين.

واهداف تأمين الجانب الاعمى يمكن تحديدها فيما يلى:

- وضع كل المساحات الخالية خلف كل مدافع تحت السيطرة.
- وضع المساحات الخالية خلف مجموعة المدافعين فى الجانب العكسى تحت سيطرة المدافعين.
- تضيق المساحات بين المدافعين عند التقهقر للخلف.
- عدم الاعتماد على الزملاء الخلفيين فى التعامل مع الكرت الملعبه الا بعد تأمينها.
- توزيع النظر والانتباه على المناطق المختلفة.
- تعديل اوضاع الجسم بما يسمح بتغطية اكبر مساحة ممكنة من الجانب الاعمى.
- الاستعانة بتوجيهات الزملاء.

أجابة السؤال الثالث: (١٥ درجة)

المبادئ الهجومية:

- ١- العمق فى الهجوم
- ٢- الاتساع فى الهجوم
- ٣- السند فى الهجوم
- ٤- تبادل المراكز
- ٥- الجرى الحر
- ٦- الاحتفاظ بالكرة
- ٧- الزيادة العددية
- ٨- التغلب على مصيدة التسلل

١- العمق فى الهجوم:

- العمق فى الهجوم يعنى انتشار لاعبي الفريق المهاجم وتوزيعهم داخل ارجاء الملعب بصورة تتيح العديد من الفرص المتنوعة للاعب المستحوذ على الكرة بأن يمرر الكرة إلى أحد زملائه حتى يتمكن الفريق من القيام بمراحل الهجوم المختلفة (بداية - بناء - تطوير - إنهاء).
- كما يخلق العمق فى الهجوم للاعب المستحوذ على الكرة افضل الاختيارات الخطئية من خلال انتشار الزملاء بعمق الملعب.
- يعمل العمق فى الهجوم على تصعيب مهام مدافعى الفريق المنافس فى الرقابة والتغطية.
- يزيد العمق فى الهجوم من مساحة الملعب طولياً والتي يتم استغلالها لتنفيذ الواجبات الخطئية المختلفة.
- كلما كبرت مساحة الانتشار كلما سهلت مهام المهاجمين وصعبت مهام المدافعين.
- يطلق على المسافة بين اول مهاجم فى الامام واخر مدافع فى الخلف العمق الهجومى للفريق.
- عند التحرك بكرة او بدون كرة يجب على لاعبي الفريق الرؤية الجيد لارجاء الملعب المختلفة وكذا انتشار الزملاء للمحافظة على عمق هجومى مؤثر.
- لذا يلعب التقاهم بين لاعبي الفريق دوراً هاماً للحفاظ على العمق الهجومى حيث ان اقتراب زميلين فى وقت واحد من اللاعب المستحوذ على الكرة يسبب مشكلة إذ ان اقترابهما معا يجذب اكثر من مدافع مما يعيق عملية تمرير الكرة من الزميل، لذا فان اقتراب لاعب وتحرك الاخر فى اتجاه معاكس يعطى فرصا افضل للاعب المستحوذ على الكرة.
- يمكن تنفيذ العمق الهجومى من خلال ثلاث لاعبين وهو اقل عدد يمكن بواسطته تنفيذ عملية العمق الهجومى، حيث ان بتحركهم يمكن تكوين مثلث متغير الزوايا والاضلاع.
- تظهر اهمية العمق فى الهجوم عند القيام بتمريرات عرضية داخل منطقة جزاء الفريق المنافس، فى حالة العمق الهجومى يمكن استغلال تلك الفرص حيث انتشار المهاجمين بزوايا مختلفة داخل منطقة الجزاء، اما فى حالة عدم وجود عمق نجد ان التمريرات العرضية لاتجد من يودعها داخل المرمى، حيث وقوف المهاجمين على خط واحد.

- يجب عدم المبالغة فى العمق الهجومى بصورة كبيرة، حيث يؤدى هذا الى تصعيب عملية السند كذا وجود ثغرات عند فقدان الكرة.

٢- الاتساع فى الهجوم:

- لاتساع فى الهجوم يعنى المدى الذى يتوزع فيه الفريق ككل بعرض الملعب ومدى المسافات العرضية الموجودة بين لاعبي الفريق.
- يجب ان يتناسب الاتساع مع العمق فى الهجوم.
- يتم توسع جبهة الهجوم حتى يمكن التغلب على دفاعات الفريق المنافس المتكثلة.
- بالتوسيع العرضى للمساحة التى يشن من خلالها الفريق هجومه يستطيع خلق مساحات خالية فى دفاعات الفريق المنافس، مما يؤدى الى هجوم اكثر فاعلية.
- يتم التوسيع الهجومى بواسطة لاعبي الاطراف بينما يحافظ لاعبي الهجوم على العمق الهجومى.
- خلق جبهة عريضة يشكل صعوبة لمدافعى الفريق المنافس للقيام بواجباتهم الدفاعية حيث يتحتم عليهم تغطية مساحات عريضة فى الملعب الامر الذى يؤدى الى تشتيت جهودهم وازعاج امكانية القيام بالمراقبة والتغطية.
- يتم احداث الاتساع فى الهجوم عن طريق التمريرات العرضية من جانب الى الجانب الاخر.
- كما يمكن تسويق الهجوم من خلال تحويل اتجاه اللعب من خلال تمريرتين او اكثر بسرعة من جانب الى الجانب الاخر.
- يمكن ان يسبق التمريرة الطويلة عدة تمريرات فى الجانب بهدف تجميع وجذب عدد من المدافعين فى جانب ثم تحويل اللعب الى الجانب الاخر الخالى.
- يجب ان يتم التمرير بسرعة ودقة حتى يتمكن الفريق من استغلال المساحات الخالية.
- توسيع جبهة الهجوم واستغلال اطراف الفريق يكون اسهل من استخدام الاختراق من العمق خاصة امام الدفاعات المتكثلة فى عمق الملعب.

٣- السند فى الهجوم:

- السند فى الهجوم يعنى اتخاذ اللاعب المهاجم موقعاً امام او جانب او خلف اللاعب الزميل المستحوذ على الكرة لمساعدته، بايجاد اكثر من زاوية للتمرير.

- ويهدف السند ايضا الى تخفيف الضغط على اللاعب الزميل المستحوذ على الكرة.
- السند يعتبر الرئة التى يتنفس بها الفريق عند ضغط لاعبي الفريق المنافس.
- يعتبر السند احد اهم الركائز التى يستند عليها الهجوم الناجح الفعال.
- عملية السند تساعد الفريق على الحفاظ بالكرة لحين ايجاد ثغرات فى دفاعات الفريق المنافس.
- تأثر زاوية السند على نجاح عملية السند، وزاوية السند هى الزاوية التى يتخذها اللاعب الساند من اللاعب المستحوذ على الكرة.
- زاوية السند الجيدة هى التى تتيح الفرصة للزميل المستحوذ على الكرة التمرير لزملائه بكل سهولة ويسر.
- اتخاذ الزاوية الصحيحة تجذب انتباه الزميل وتجعله يقوم بالتمرير السريع.
- مسافة المساندة لها عامل كبير فى نجاح عملية السند.
- مسافة السند هى المسافة بين اللاعب الساند وزميله المستحوذ على الكرة.
- مسافة السند تتراوح ما بين ١٠ : ١٥ م.
- فى الثلث الدفاعى تزداد المسافة لتتراوح ما بين ١٥ : ٢٠ م.
- فى الثلث الهجومى تقل المسافة لتتراوح ما بين ٥ : ١٠ م، ويرجع هذا الى ضغط المدافعين الشديد على المهاجمين.
- يجب التقدم للامام عندما لا يحتاج الزميل للسند.

٤- تبادل المراكز:

- تحركات اللاعبين المستمرة الواعية تعمل على ارباك دفاعات الفريق المنافس وتشتت انتباههم وتدفعهم لحدوث اخطاء سواء فى الرقابة او الضغط او التغطية.
- تتم عملية تبادل المراكز بتحريك اكثر من لاعب فى نفس الوقت بهدف تبادل احتلال المراكز.
- قد يحدث تبادل المراكز بين لاعبين فقط او اكثر من لاعبين.
- تبادل المراكز يؤدى الى هروب مفاجئ من رقابة مدافعى الفريق المنافس.
- كما يؤدى الى وجود مساحات خالية فى دفاعات الفريق المنافس.
- يمكن تعلمها فى سن مبكرة.
- التدريب على تبادل المراكز يؤدى الى اتفاق فكرى بين لاعبي الفريق.

- يؤدي الى توفير فرص مؤثرة للتهديف لمهاجمى الفريق.
- اولوية تبادل المراكز تكون للاعبين المواجهين للاعب المستحوذ على الكرة فى التوقيت المناسب.

مع أطيب التمنيات بالتفوق والتفوق،،،
ا.م.د/ ياسر محفوظ الجوهري