

تمريعات الاعداد البدنى العام

السرعة :-

- مطاردة الزميل والجري خلفه كل اثنان يكونان مجموعة لمسافة 30 40م .
- الحبل السريع بالتبادل .
- العدو من 20 : 30 متر .
- العدو في المكان 15 ثانية .
- الجرى السريع مع تخطى عائق (عدة عوائق) والرجوع بأقصى سرعة من جانب العوائق .
- نط الحبل بسرعات مختلفة .
- (الوقوف) الجري المتقطع للأمام والجانب .

المرونة :-

- (الوقوف - الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف - العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .
- (الوقوف فتحاً) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- تمرير الكرات الطبية للزميل خلفاً من فوق الرأس ثم ثنى الظهر خلفاً .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً بين الساقين مع ثنى الجذع أماماً .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيمن مع لف الجذع يمينا .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيسر مع لف الجذع يساراً .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل رفع الزميل .
- (الوقوف المواجه) دفع الحائط بشدة للأمام .
- (الوقوف المواجه) شد الزميل بقوة .
- (انبطاح مائل) سند الركبة على الأرض ، ثني ومد الذراعين .
- (الرقود) رفع الرجلين زاوية 45 درجة .
- (الوقوف) شد الحبل بين مجموعتين بقوة .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل - مقاعد - صندوق) .
- (الوقوف) الوثب العمودي .
- (الوقوف) الوثب العريض من الثبات .
- (الوقوف) رمي كرة طبية لأبعد مسافة .

التحمل والجلد الدوري التنفسي :-

- الوثب في المكان ثم الجري أماماً ثم حبل جانباً يميناً ويساراً ثم الحبل خلفاً .
- نط الحبل في نفس المكان بسرعات مختلفة ومتدرجة في السرعة وعلى القدمين معاً ثم قدم واحدة ثم القدم الأخرى ثم قدم تلو الأخرى .
- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- الجري في المكان دقيقتين .

- العدو 30 متر ويكرر 5 مرات مع الراحة في كل مرة .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .
- جمع الكرات من الملعب : يقوم اللاعب بجمع عشرة كرات من أركان الملعب بأسرع وقت ممكن .
- شد الحبل بين قاطرتين لمحاولة إسقاط إحدهما للأخرى .
- حمل الكرات الطبية : توضع عشرة كرات طبية عند خط البداية ويقوم كل لاعب بحمل كرة والجري بها لخط النهاية والعودة بأقصى سرعة لأخذ الكرة الأخرى وهكذا حتى تنتهي كل الكرات .

الرشاقة :-

- الجري الزجراجي بين الكور أو الأقماع .
- الجري حول الملعب مع أداء حركات خداع من آن لآخر .
- (الوقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على البطن .
- الجري عكس الإشارة .
- (الوقوف) الوثب عالياً مع تغير الاتجاه .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .
- تمرير كرة طائرة للزميل الخلفى من الأمام للخلف .
- تمرير كرة للزميل الخلفى بالقدمين .

التوازن

- المشي للأمام في العد 1-4 ثم نزول الركبة ثني في العد 5-8 .
- الوقوف عمل نصف ميزان .
- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- السير فوق مكعبات صغيرة .
- السير فوق مقعد سويدي مقلوب .
- المشي أماماً والذراعان جانباً .
- المشي أماماً مع تغيير حركة الذراعين أماماً جانباً على المشط .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم .

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .
- التصويب بالقدم على هدف (كرة) .
- وضع كرة طبية بطوق ومحاول التصويب بكرة يد عليها من مسافة 6 متر

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تمرير الكرة بالرأس .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .
- تمرير الكرة للزميل ولقفها بيد واحدة .
- تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم للأمام .
- التنشين بالطوق على كرة أو زجاجة خشبية .

