|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| " **قاعة القطب":المكان** | **01سا 30د:المدة** | **تقي الدين حجاب: المدرب** |
| **كرة القدم:التخصص** | **كرات+أقماع+ميقاتي+كرات:الوسائل** |
| **2019/2020:** **السنة الدراسية** | **تنمية صفة السرعة:هدف الحصة** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الملاحظات | المدة | التكرار | الشكل | التمارين | الأهداف | مراحل التعلم |
| الجري حول الملعب  شرح هدف الحصة من طرف المدرب  التمديد و التركيز على صحة الوضعية | 15 |  |  | **\_ الإحماء بالجري حول الملعب**  **\_القيام بحركات تسخينية.القيام بالتمديد.** | العمل عل تهيئة اللاعبين من الناحية  النفسية  البدنية  العقلية | المرحلة التحضيرية |
| التركيز أثناء العمل  التنفس الجيد  الجري بأقصى سرعة ممكنة | 10  10  10 | 3  3  3 | dounya.jpg | **الورشة01**  **\_الجري بنصف السرعة خلال 10م**  **الورشة02**  **\_تقسيم الفريق إلى مجموعتين و ينفذ التدريب بالجري مسافة 20م بدون كرة**  **الورشة 03**  **\_تقسيم الفريق إلى مجموعتين و ينفذ التدريب بالجري مسافة 30م بدون كرة** | تنمية صفة السرعة | المرحلة الرئيسية |
| العودة إلى الحالة الطبيعية | 10 |  |  | \_ جري دورة حول الملعب  إجراء تمديدات عضلية | الاسترجاع و الرجوع إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |