|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  " **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 الملعبشرح هدف الحصة من طرف المدربالتمديد و التركيز على صحة الوضعية | 15 |  |  | **\_ الإحماء بالجري حول الملعب****\_القيام بحركات تسخينية.القيام بالتمديد.** | العمل عل تهيئة اللاعبين من الناحية النفسيةالبدنيةالعقلية  | المرحلة التحضيرية |
| التركيز أثناء العملالتنفس الجيدالجري بأقصى سرعة ممكنة | 101010 | 333 | 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 الملعبإجراء تمديدات عضلية | الاسترجاع و الرجوع إلى الحالة الطبيعية | المرحلة الختامية |