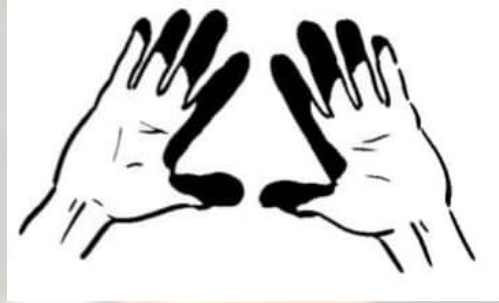




الهدف الاجرائي:	تعلم مهارة التمير من الأعلى La touche de ball .
الأدوات :	كرات طائرة , شبكة , صافرة, بساط, أقماع, ملعب الكرة الطائرة.
الاجراءات :	<p>✓ القيام بالتسخينات العامة والخاصة , توجيه الطلبة من طرف أحد الطلبة, لعبة شبهة رياضية (لعبة التميريات العشرة)</p> <p>✓ القيام بالتمديدات العضلية والمرونة .</p> <p>✓ القيام بأجديات الكرة الطائرة Les ABC de volley ball .</p>

تنفيذ التمير :

من وضعية الاستعداد, تباعد القدمين باتساع الكتفين , ثني القدمين قليلا ورفع اليدين فوق الجبهة والمسافة بينهما حوالي 15 الى 20 سم, الإبهامان باتجاه العينين ونقوم بتشكيل نافذة أو شكل مثلث .



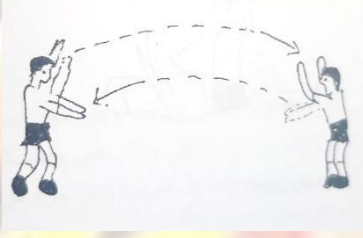
بالسبابتين والإبهامين , وننظر للكرة من خلال هذه النافذة أو المثلث المشكل بأصابع اليدين, ونجعل الجسم مقابل للجهة التي ستأتي منها الكرة و لمس الكرة يكوم بالسلامتين الأخيرتين للأصابع وينتهي بامتداد الذراعين والرجلين ونقل ثقل الجسم نحو الجهة التي نريد إيصال الكرة إليها.



المتابعة	التنفيذ	التحضير
Accompagnement	Exécution	Préparation
<ol style="list-style-type: none"> 1. امتداد كلي للذراعين. 2. توجيه الذراعين نحو الهدف. 3. نقل ثقل الجسم نحو الهدف. 4. التقدم للأمام في اتجاه التمرير. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ملامسة الكرة في الجهة الخلفية السفلى من الكرة. 2. لمس الكرة بالسلامتين الاخيرتين من الأصابع. 3. امتداد الذراعين والرجلين نحو الهدف. 4. نقل ثقل الجسم نحو الهدف. 5. توجيه الكرة نحو الارتفاع المرغوب. 6. توجيه الكرة نحو الخطوط الجانبية من الملعب أو نحو يد اللاعب. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. التنقل نحو الكرة . 2. الوضعية . 3. القدمان متباعدتان . 4. الذراعان, الرجلان, الحوض مثنية قليلا. 5. اليدان 15-20 سم أمام الجبهة. 6. المحافظة على اليدين فوق أمام الجبهة. 7. النظر للكرة من خلال النافذة المشككة بالأصابع. 8. متابعة الكرة نحو الهدف.

الوضعية التعليمية:

	<p>الوضعية 01: الوضعية الصحيحة: تعلم مسك الكرة بالأصابع بالوضعية الصحيحة.</p>
	<p>الوضعية 02: التمرير مع الجدار: أداء مهارة التمرير من الأعلى مع الجدار.</p>
	<p>الوضعية 03: التمرير بالتبادل: أداء المهارة مع الزميل , الأول يقوم برمي الكرة عالية باليدين والآخر يقوم بإرجاعها باستخدام المهارة ثم تبادل الأدوار بعد دقيقتين .</p>



الوضعية 04: التمرير المستمر:

أداء مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير.



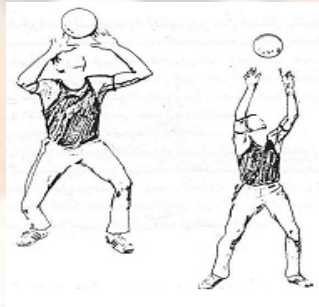
الوضعية 05 : التمرير المستمر في مواجهة الشبكة:

أداء مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير في مواجهة الشبكة كل لاعب في جهة من الشبكة.



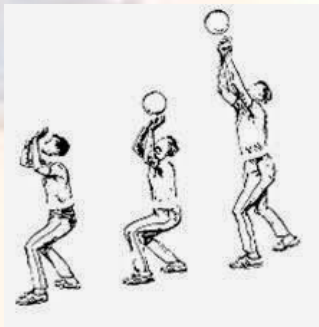
الوضعية 06: التمرير المستمر من الجلوس:

أداء مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير.



الوضعية 07 : Le jongle:

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الثبات لمدة 30 ثانية



الوضعية 08 : التمرير الفردي بالتنقل:

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الحركة, بالتنقل نحو الزميل في الجهة المقابلة واعطائه الكرة, ثم التنقل نحو الزميل والدوران حوله والعودة لنقطة البداية.

الوضعية 09: التمرير الفردي بالتنقل والدوران

أداء التمرير بصورة منفردة En jogle من الحركة, التنقل نحو الزميل والدوران حوله والعودة لنقطة البداية, ثم تبادل الأدوار, أو بالتنقل والدوران حول كرسي موضوع على الأرض.

