



الهدف الاجرائي:	تعلم مهارة التمير من الأسفل (الاستقبال) La manchette.
الأدوات :	كرات طائرة , شبكة , صافرة, بساط, أقماع, ملعب الكرة الطائرة.
الاجراءات :	<p>✓ القيام بالتسخينات العامة والخاصة , توجيه الطلبة من طرف أحد الطلبة , لعبة شبيهة رياضية (لعبة المطاردة)</p> <p>✓ القيام بالتمديدات العضلية والمرونة .</p> <p>✓ القيام بأبجديات الكرة الطائرة Les ABC de volley ball .</p>

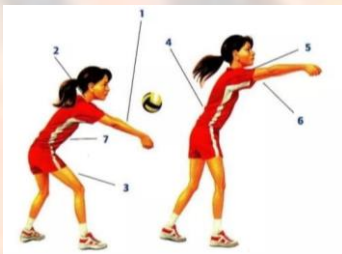
التحضير	التنفيذ	المتابعة
Préparation	Exécution	Accompagnement
1. التنقل نحو الكرة واتخاذ الوضعية المناسبة .	1. استقبال الكرة موجهة للجسم.	1. الاحتفاظ بالمرفقين متقاربين.
2. القدمين متباعدتين قليلا ومفتوحتين.	2. امتداد طفيف للرجلين.	2. الاحتفاظ بالذراعين تحت مستوى الكتفين.
3. ثني الركبتين للحفاظ على الجسم في وضع منخفض.	3. عدم مرجحة الذراعين.	3. نقل ثقل الجسم نحو الهدف.
4. تشكيل مسطح بواسطة الذراعين (الساعدين).	4. نقل ثقل الجسم نحو الأمام.	4. متابعة الكرة الموجهة نحو الهدف (الموزع).
5. الابهامين متوازيين.	5. تفعيل الاتصال مع الكرة بعيدا عن الجسم (الجزع).	
6. المرفقين متلاصقين.	6. إمالة سطح الساعدين ناحية الهدف.	
7. ذراعين موازيتين للفخذين.	7. تقدم الوركين (الحوض).	
8. الظهر مسطح(مستوي).	8. مشاهدة لمس الكرة للذراعين (الساعدين).	
9. متابعة الكرة بالعينين.		
10. الظهر مسطح(مستوي).		
11. متابعة الكرة بالعينين.		



كيفية تشبيك اليدين للاستقبال من أسفل



الوضعية التعليمية:



الوضعية 01: الوضعية الصحيحة:

تعلم الوضعية الصحيحة لأداء التمرير من الأسفل بدون كرة .



الوضعية 02: التمرير من وضع الجنو:

أداء مهارة التمرير من الأسفل من وضعية الجلوس على الركبتين بمساعدة الزميل الذي يرمي له الكرة ثم تبادل الأدوار .



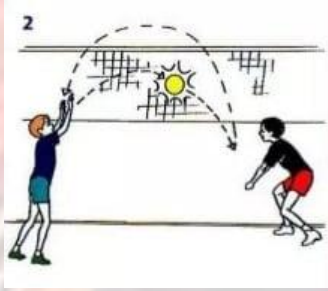
الوضعية 03: التمرير بالتبادل:

أداء المهارة مع الزميل , الأول يقوم برمي الكرة عالية باليدين والآخر يقوم بإرجاعها باستخدام المهارة ثم تبادل الأدوار بعد دقيقتين .



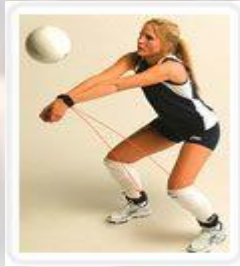
الوضعية 04: التمرير المستمر:

أداء التمرير مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير لمدة دقيقتين.



الوضعية 05 : التمرير المستمر في مواجهة الشبكة:

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



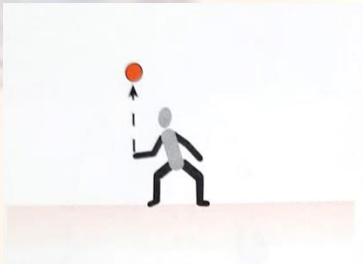
الوضعية 06 : Le jongle :

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الثبات لمدة 30 ثانية .



الوضعية 07 : التمرير الفردي بالتنقل:

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



الوضعية 08: التمرير الفردي بيد واحدة:

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle باستخدام الساعد الأيمن ومن الثبات ثم بالساعد الأيسر لمدة 30 ثانية لكل واحدة.