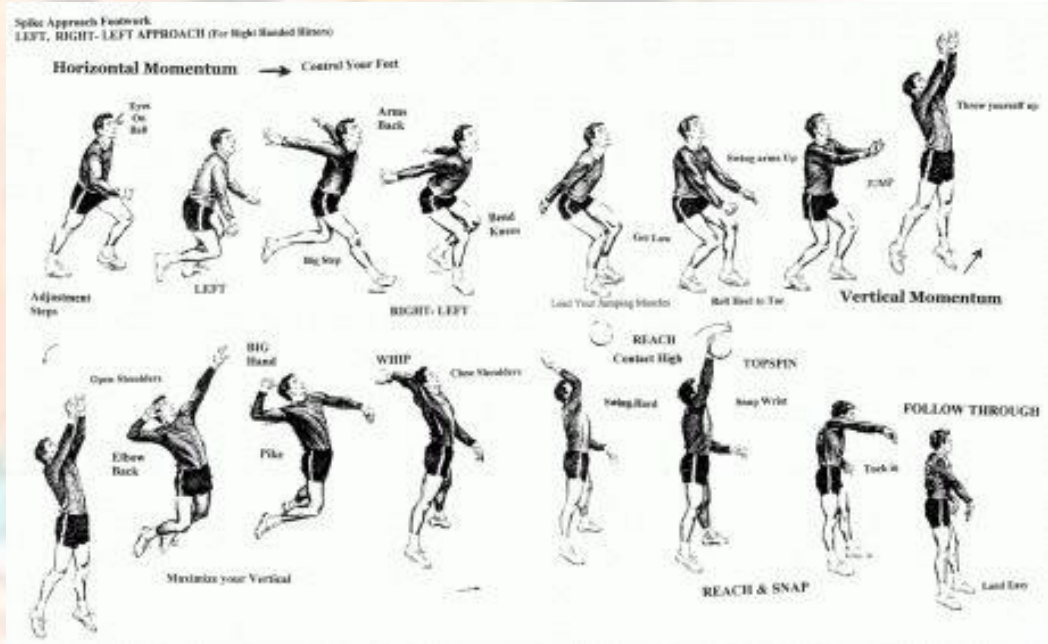




المهدف الاجرائي:	تعلم مهارة السحق Le smash.
الأدوات :	كرات طائرة , شبكة , صافرة, بساط, أقماع, ملعب الكرة الطائرة.
الاجراءات :	<ul style="list-style-type: none"> ✓ القيام بالتسخينات العامة والخاصة , توجيه الطلبة من طرف أحد الطلبة , لعبة شبيهة رياضية (لعبة الصياح) ✓ القيام بالتمديدات العضلية والمرونة . ✓ القيام بأبجديات الكرة الطائرة Les ABC de volley ball .

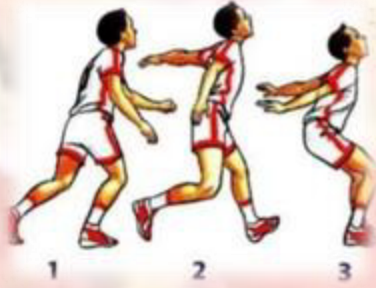
السحق هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، ويؤدى وفق المراحل التالية:

أ. مرحلة التهيؤ والاستعداد ب. الاقتراب ج. مرحلة الارتقاء والوثب لأعلى. د. مرحلة الضرب هـ. مرحلة الهبوط.



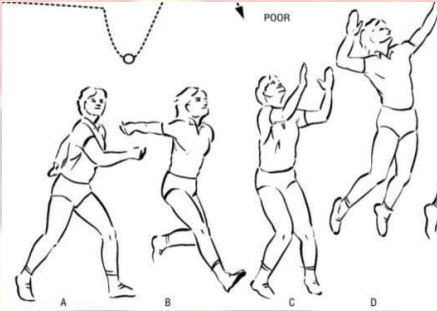
الوضعية التعليمية:

الوضعية 01: عمل خطوات الاقتراب:



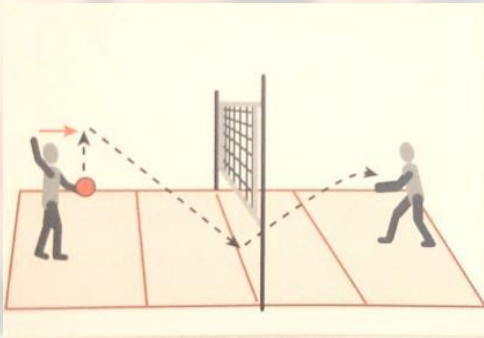
تعلم الوضعية الصحيحة لأداء خطوات الاقتراب للسحق بدون كرة , حيث يقف الطلبة على خط الثلاثة أمتار في مواجهة الشبكة أو في مواجهة الجدار وأداء خطوات الاقتراب. وتكرار العملية .

الوضعية 02: عمل الارتكاز والارتقاء:



نفس التمرين السابق بإضافة الارتكاز والارتقاء نحو الأعلى للضرب.

الوضعية 02: ضرب الكرة من الثبات:



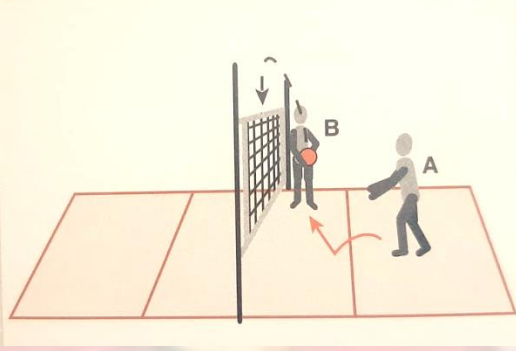
يقف الطلبة بالتقابل على خط الثلاثة أمتار كما في الشكل , يقوم الطالب الأول بحمل الكرة ورميها قليلا في الهواء وضربها على الارض تحت الشبكة على خط المنتصف وبالتناوب.

الوضعية 03: سحق كرة ثابتة:



يقف أحد الطلبة بالقرب من الشبكة على كرسي ويحمل الكرة بيده عاليا فوق الشبك ويقف باقي الطلبة على شكل صف يتقدمون بالدور لأداء خطوات الاقتراب والارتقاء لسحق الكرة.

الوضعية 04: سحق كرة مرمية من طرف الزميل:



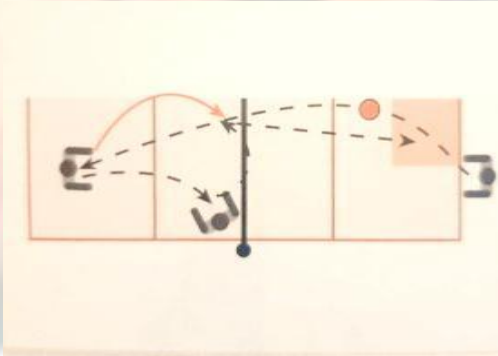
من نفس وضعية التمرين السابق يقف أحد الطلبة على الارض بالقرب من الشبكة وباقي الطلبة على شكل قاطرة على خط الثلاثة امتاز يتقدمون بالدور لأداء السحق على كرة مرمية من طرف الزميل بالقرب من الشبكة.

الوضعية 05 : السحق من وضعية لعب حقيقية:



يقف أحد الطلبة بالقرب من الشبكة ويقف البقية على خط الثلاثة امتاز كل واحد معه كرة يقوم بتمريرها للزميل بالقرب من الشبكة والذي يقوم برفعها عاليا بالتمرير من الأعلى ليتقدم الطالب الأول بخطوات الاقتراب ويرتقي للقيام بالسحق

الوضعية 06 : أداء السحق من ثلاثة تمريرات:



يقف الطلبة في تشكيل كما في الشكل الطالب الأول يقوم بإرسال الكرة أو برميها بكلتا اليدين من على خط الثلاثة امتاز فوق الشبكة الطالب الثاني يقوم باستقبال الكرة بالساعدين نحو الطالب الثالث قرب الشبكة والذي يقوم بتمريرها عاليا ويتقدم الطالب الثاني لأداء السحق وهكذا.

الوضعية 07 : مقابلة تطبيقية:



اجراء مقابلة تطبيقية بين الطلبة مع التركيز على المهارات الأساسية التي تم تعلمها والالتزام بقواعد اللعب التي تم تعلمها أيضا.