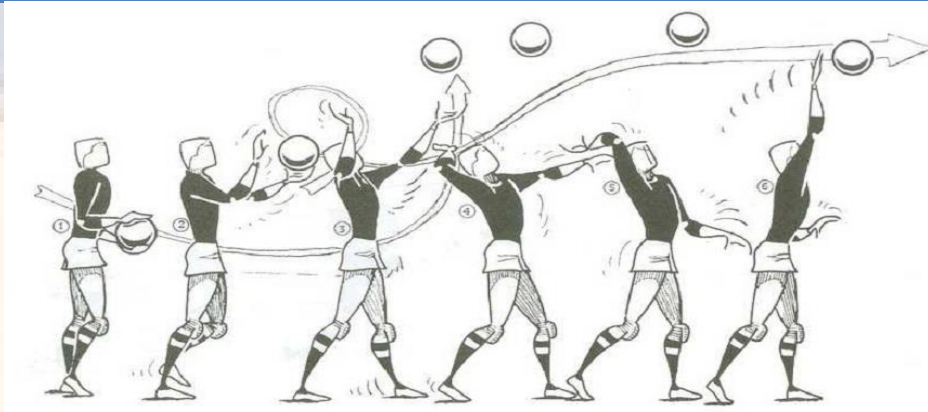




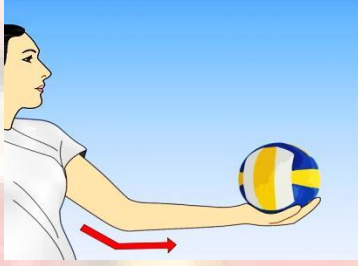
Le service tennis .تعلم مهارة الارسال من الأعلى المواجه الأمامي	الهدف الاجرائي:
كرات طائرة , شبكة , صافرة , بساط , أقماع , ملعب الكرة الطائرة .	الأدوات :
<ul style="list-style-type: none"> ✓ القيام بالتسخينات العامة والخاصة , توجيه الطلبة من طرف أحد الطلبة , لعبة شبيهة رياضية (لعبة الصيد) ✓ القيام بالتمديدات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

المتابعة Accompaniment	التنفيذ Exécution	التحضير Préparation
<ol style="list-style-type: none"> 1. مواصلة نقل ثقل الجسم نحو الأمام (القدم الأمامية). 2. نزول الذراع الضاربة قليلا. 3. أخذ المكان داخل الملعب . 	<ol style="list-style-type: none"> 1. رمي الكرة أمام كتف الذراع الضاربة. 2. رمي الكرة بيد واحدة (اليد الحرة). 3. رمي الكرة أمام الجسم. 4. إرجاع اليد الضاربة للخلف والمرفق باتجاه الأعلى. 5. ابقاء الذراع الضاربة بجوار الأذن . 6. ضرب الكرة براحة اليد. 7. ضرب الكرة والذراع ممتدة. 8. متابعة الكرة بالنظر حتى لحظة الاحتكاك (الضرب). 9. نقل ثقل الجسم للأمام. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. القدمان متباعدتان. 2. ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين. 3. الكتفان موازيان للشبكة. 4. القدم اليسرى متقدمة للأمام بالنسبة للضارب الأيمن والعكس. 5. اليد الضاربة مفتوحة. 6. العينان تنظران للكرة. 7. اليد الحاملة للكرة ممتدة للأمام على مستوى الصدر. 8. اليد الضاربة ممتدة للأمام فوق الكرة.



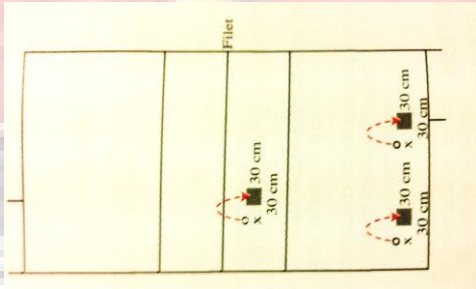
الوضعية التعليمية:

الوضعية 01: الوضعية الصحيحة



تعلم الوضعية الصحيحة لأداء التمير من الأسفل بدون كرة ثم بالكرة.

الوضعية 02: تعلم حركة اليد الحرة:



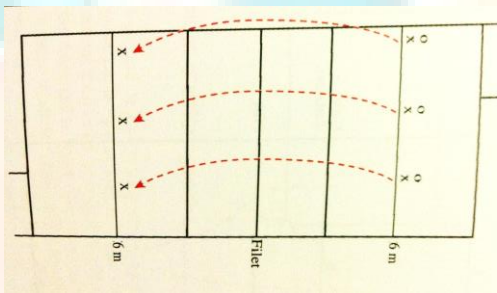
نضع هدف من 30x30 سم على الأرض مباشرة أمام القدم الأمامية للاعب المرسل أو القدمين المتباعدتين في الوسط, اتخاذ الوضعية من أجل أداء إرسال وإبقاء اليد الضاربة ممتدة تماما, ورمي الكرة يكون بطريقة تسمح بإرسالها عاليا بحيث تسقط في الهدف المحدد

الوضعية 03: إرسال مواجه للجدار:



نأخذ الوضعية لأداء الإرسال على مسافة 3 متر من جدار, نقوم برسم خط عليه لتحديد الارتفاع المطلوب (ارتفاع الشبكة), ثم نقوم برمي الكرة وضربها لتذهب نحو الجدار فوق الخط المرسوم وهكذا, ويتم زيادة المسافة في كل مرة.

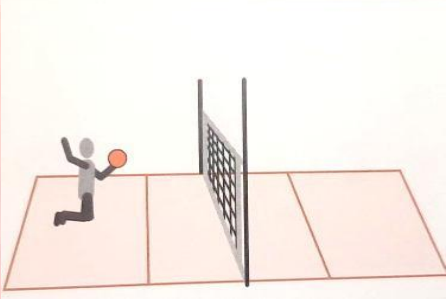
الوضعية 04: التمير المستمر:



يقوم كل الطالب بالتموضع رفقة زميل في العمل في جانبي الشبكة على بعد 3 متر من الشبكة ثم يقوم بأداء إرسال تنس دون أن تلمس الكرة الشبكة نحو الزميل الموجود في الجهة المقابلة من الشبكة, والذي عليه التقاط الكرة دون القيام بأكثر من خطوة واحدة ويتم العمل بالتناوب.

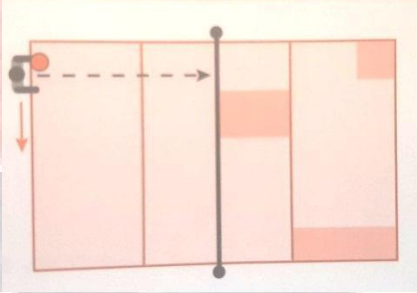
الوضعية 05 : الارسال من وضع الجثو:

يقوم الطلبة بالجثو على الركبتين (او ركبة واحدة) والجسم مواجه للشبكة على خط الثلاثة امتار واداء ارسال التنس فوق الشبكة نحو الزميل في الجهة الاخرى من الملعب بالتناوب.



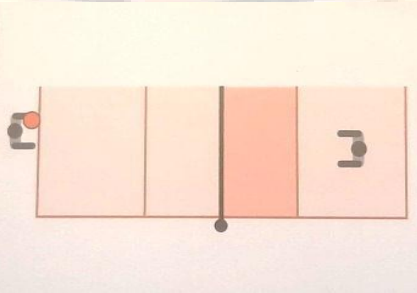
الوضعية 06 : توجيه الارسال:

اداء الارسال نحو مناطق مختلفة محددة في الجهة الأخرى من الملعب بواسطة بساط او اقماع ومن اماكن مختلفة من منطقة الارسال (من اليمين, من اليسار, من الوسط ...)



الوضعية 07 : الارسال والاستقبال:

أداء الارسال من منطقة الارسال نحو المنطقة الاخرى أين يتموضع أحد الزملاء والذي يقوم باستقبال الكرة بالقرب من الشبكة, ثم تبادل الأدوار.



الوضعية 08 : مقابلة تطبيقية:

اجراء مقابلة تطبيقية بين الطلبة والتركيز على ما تم تعلمه .

