



أثر تمارين توافقية بأسلوب المحطات في تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة الصالات

أ.م. د نبراس كامل هدايت

Imraniamran1983@gmail.com

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: التمارين التوافقية، أسلوب المحطات.

ملخص البحث

اهتم البحث بالمكانة التي تتميز بها لعبة كرة الصالات في العالم والتطورات التي تحققت في مجال التعلم لهذه اللعبة والطرائق الجديدة والعلوم الاخرى التي ارتبطت في العملية التعليمية وتطرقت الباحثة ايضاً الى ايجاد وسائل تعليمية حديثة مناسبة للتعلم وظهرت في الآونة الاخيرة مساع عديدة ومتنوعة لإيجاد بدائل تعليمية وتدريبية للمهارات الأساسية وتطويرها ومنها الوسيلة الحديثة التي استخدمتها الباحثة وهي التمارين التوافقية بأسلوب المحطات طبقت على عينة منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة الصالات عولجت البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss). واطهرت النتائج ان لتمرينات التوافق تأثير ايجابي في عملية تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وان استخدام اسلوب المحطات له تأثير ايجابي في اكتساب المرحلة الاولى للتعلم في المهارات الاساسية بكرة الصالات، ومن خلال هذا جاءت أهمية البحث في استخدام التمارين التوافقية بأسلوب المحطات ومعرفة مدى فاعليتها في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث.



The Effect of Harmonious Exercises in Station Style on Learning the Skills of Passing and Shooting in Futsal

Asst. Prof. Nibras Kamil Hidaed (M.A.)

Imraniamran1983@gmail.com

University of Diyala / College of Physical Education and Sport Science

Keywords: *harmonious exercises – style of the stations*

Abstract

The current study dealt with the status of futsal in the world and the developments happened in the field of learning , its modern methods, the other sciences related to the educational process. The researcher also discussed finding modern educational devices. Nowadays, there are several attempts to find educational and training alternatives for the basic skills and their development. One of them is the educational device used by the researcher which is harmonious exercises with station style Applied to the sample team Faculty of Physical Education and Sports Science football halls data were statistically treated by statistical (spss). The results showed that the exercises consensus a positive influence in the process of learning some basic skills in football and use the style of the stations have a positive effect on the acquisition of the first stage of learning in basic skills of football halls, and through this came the importance of research in the use of harmonic style exercise stations and find out how effective they are in learning the basic skills.

1- المقدمة:

يشهد عصرنا الحاضر تطوراً كبيراً في شتى مجالات الحياة، وقد حظي التعلم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات، وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما بالتخطيط العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة من قبل العديد من الباحثين والعلماء والمختصين لإيجاد أفضل السبل الناجحة وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية وقد ظهرت في الآونة الأخيرة مساع عديدة ومتنوعة لإيجاد بدائل تدريبية للمهارات الأساسية وتطويرها من خلال وسائل متعددة لمواقف تعليمية وتدريبية مختلفة من أجل تنويع خبرات للاعب ومنها الوسيلة الحديثة التي استخدمتها الباحثة والتمرينات التوافقية تعرف (بأنها قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لا نجاز ذلك الواجب الحركي) (حمدون وآخرون:2001: 51) بأسلوب المحطات واحتلت التمرينات التوافقية مكانة كبيرة في مجتمعنا الحاضر لكونها اساس الاعداد البدني نظراً لعدم خطورتها وعدم احتاجها وتكمن مشكلة البحث بأن هناك ضعفاً في بعض الجوانب المهمة لدى الطالبات ومنها الجانب المهاري وخاصة في مهارتي المناولة والتهدف وقد يكون ذلك بسبب عدم استخدام الاساليب التعليمية والتدريبية الحديثة التي لا تعتمد على التنويع والاثارة والتشويق وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً اكبر. مما دفع الباحثة الى اعداد تمرينات توافقية بأسلوب المحطات ولحداثة كأسلوب تعليمي حديث والذي يهدف الى اشراك جميع الطالبات في الاداء من خلال الانتقال من محطة الى اخرى والتنويع بالتمرينات في كل محطة مما يؤدي الى التعرف على مدى تأثير هذا الاسلوب والارتقاء بالمستوى المهارى (منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)، وتكمن اهمية البحث في استخدام التمرينات التوافقية بأسلوب المحطات ومعرفة مدى فاعليتها في تعلم المهارات الأساسية قد البحث.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

ان اختيار المنهج الصحيح يعتمد على طبيعة المشكلة المراد دراستها، والمنهج هو "اسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها بهدف الوصول الى نتائج وحقائق معقولة بشأن الظاهرة موضوع الدراسة (عليان وآخرون:2000: 104).

لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث واهدافه، ان "التجريب هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحدث نفسه وتفسيرها (فان دالين:1984: 46). فضلاً عن استخدام التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم للمجموعات المتكافئة واتبعت الباحثة تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات اختبارين القبلي والبعدي اي قياس المجموعتين قبل وبعد التجربة.

جدول (1) تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
المجموعة التجريبية	اختبار المناولة والتهديف	التمرينات التوافقية بأسلوب المحطات	اختبار المناولة والتهديف	الفرق بين الاختبارين	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة	اختبار المناولة والتهديف	المنهج المتبع	اختبار المناولة والتهديف	الفرق بين الاختبارين	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي

2-2 مجتمع البحث وعينته:

"ان عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (الكندي والدايم:1999: 95)

اشتمل مجتمع البحث على طالبة المرحلة الاولى وعددهن (27) طالبة اذ تم اختيارهن بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين مجوعة تجريبية وعددها (10) طالبات ومجموعة ضابطة وعددها (10) طالبات، اذ بلغت النسبة المئوية للعينة 37.37% من مجتمع البحث. تعد العينة متجانسة لكونها من فئة عمرية واحدة ومن جنس واحد ومن مستوى واحد لكن قامت الباحثة بإجراء التكافؤ للمهارات بين افراد العينة وكما مبين في الجدول ادناه:

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
المناولة	درجة	1.36836	2.0667	0.702	1.68	غير معنوية
التهديف	درجة	7.9333	7.7000	0.392	1.68	غير معنوية

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

2-3 مواصفات الاختبارات:

2-3-1 اختبار المناولة (خلف:2008 : 122)

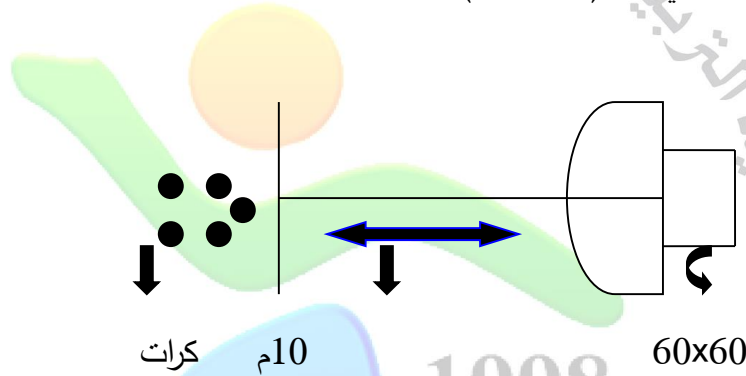
اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10م) الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير ابعاده (60سم×60سم)، شريط قياس، شريط لاصق.

اجراء الاختبار:

يرسم خط البداية بطول (1 م) وعلى مسافة (10م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذه المكان الصحيح عند خط البداية وبحسب ما موضح في الشكل: التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من المناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي:

- 1- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.
 - 2- (1 درجة) اذا مست الكرة القائم او العارضة لم تدخل الهدف.
 - 3- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.
- حدود الدرجة هي من (صفر-10)



الشكل (1)
يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير

2-3-2 اختبار التهديف (خلف: 2008 : 125)

اسم الاختبار: التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات.
الهدف من الاختبار: قياس دقة وسرعة التهديف.

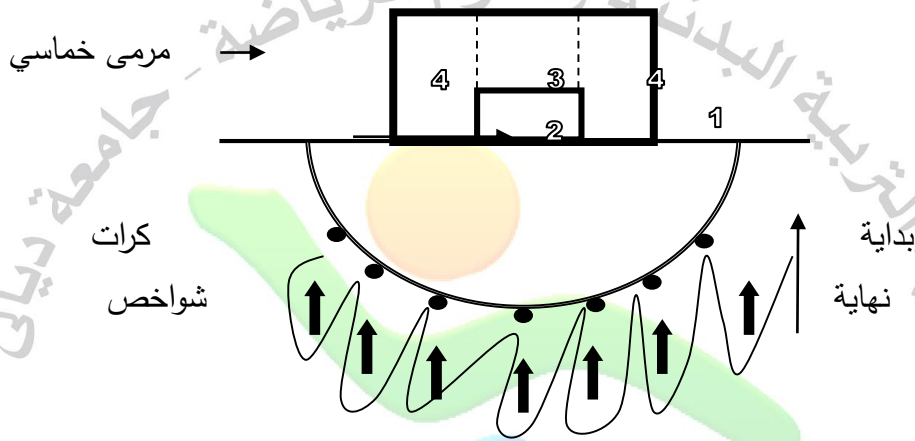
الادوات المستعملة: كرات قدم عدد (7)، هدف كرة يد، مانع الساحة والميدان، شواخص عدد (6)، ساعة توقيتين صافرة.

اجراء الاختبار:

يقوم المختبر بعد سماع اشارة البدء بتهديف الكرات السبع الموزعة بشكل متساو على خط (6 م) اي خط منطقة مرمى ملعب الخماسي وبعد كل تهديف يقوم اللاعب بالدوران حول الشاخص الذي يبعد عن الكرة (3 ثلاثة امتار) وكما في الشكل الاتي.
احتساب الدرجات:

- 1- الجزء الايمن والايسر من المرمى (4 درجات).
- 2- الجزء العليا من الهدف (3 درجات).

- 3- داخل الهدف الصغير (2 درجة)
 - 4- ارتطام الكرة بالقائم او العارضة (1 درجة).
 - 5- خروج الكرة (صفر).
- ملاحظة/ يبدأ الاختبار من الجهة اليمنى وتنتهي باليسرى للمختبر الذي يضرب الكرة بالقدم اليسرى وبالعكس.
- التسجيل: يحسب مجموع درجات المحاولات الصحيحة الناتجة من عملية التهديف حدود الدرجة: من (صفر-28)



الشكل (2)

يوضح اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات

2-4 التجارب الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجارب الاستطلاعية وكما يأتي:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (15-10-2015) التي طبق فيها اختبار المهارات الاساسية بكرة الصالات على عينة مكونة من (7) طالبات من خارج عينة البحث وكان الهدف منها:

- تعرف الوقت الكافي لأجراء الاختبارات، وتعرف كفاءة فريق العمل المساعد، وتعرف مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة، وتعرف المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها، وتعرف مدى صلاحية الملعب للقيام بأجراء مفردات الاختبارات، ايجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من هدف وثبات وموضوعية.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (17-10-2015) والتي طبقت فيها التمرينات التوافقية بأسلوب المحطات على عينة مكونة من (7) طالبات من خارج عينة البحث

وكان الهدف منها تعرف الوقت المستغرق لأداء التمرينات، ومعرفة ترتيب التمرينات والتدرج في أداء التمرين من السهل الى الصعب.

2-5 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلي للمهارات المختارة قيد البحث بتاريخ (20-10-2015) وقامت الباحثة بتثبيت الظروف كافة من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية وقد راعت الباحثة قبل تنفيذ الاختبار ما يأتي:

شرح وتوضيح طريقة اداء الاختبار للعينة. تطبيق الاختبار من قبل احد افراد فريق العمل المساعد. اجراء الاحماء الكافي للعينة قبل بدء بتنفيذ التمرينات. تسجيل النتائج في استمارات تسجيل خاصة اعدتها الباحثة لكل اختبار

2-6 التجربة الرئيسة:

تم العمل بالتجربة الرئيسة (الميداني) لعينة البحث بتاريخ (21-10-2015) والانتهاء منها بتاريخ (21-12-2015)، اذ اشتمل منهج التمرينات على (16) وحدة تعليمية ولمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة علماً، ان التمرينات المستخدمة هي (20) تمرين وتم اعطاء من 3-5 تمرينات في الوحدة التعليمية الواحدة وكما موضح في الجدول (4).

الجدول (4) يوضح اقسام الوحدة التعليمية الواحدة واوراقاتها والنسب المئوية خلال التمرينات المستخدمة للمجموعة التجريبية

النسب المئوية %	الوقت خلال منهج التمرينات القبلي /د	الوقت خلال الوحدة التعليمية/د	اقسام الوحدة التعليمية
66.16	240	15	القسم التحضيري
3.33	48	3	الحضور
32.13	192	12	الاحماء
4.44	64	4	1-عام
8.88	128	8	2-خاص
77.77	1120	70	القسم الرئيسي
22.22	320	20	الجانب التعليمي
44.44	640	40	الجانب التطبيقي
11.11	160	10	لعب تعليمي
55.5	80	5	القسم الختامي
4.44	64	4	لعبة صغيرة
11.1	16	1	الانصراف
100	1440	90	المجموع

2-7 الاختبارات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية وذلك بتاريخ (24-12-2015) وذلك بنفس الظروف التي تم بها إجراء الاختبارات القبلي.

2-8 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار مهارة المناولة والتهديف للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث وتحليلها:

لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة التهديف لعينة البحث، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات، واستخدمت الباحثة القوانين الاحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (5).
الجدول (5) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الاساسية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور
		ع	س	ع	س		
المناولة	درجة	1.42	4.20	1.18	5.10	0.90	20.4%
التهديف	درجة	1.8	16.3	0.9	20.6	4.30	23.38%

يتضح لنا من الجدول (5) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدى لمهارتي المناولة والتهديف في البحث، فإذا كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة التهديف (16.3) والانحراف المعياري هو (1.8) في حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدى هو (20.6) والانحراف المعياري (0.9). أما فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين البلي والبعدى فقد كان (4.30) وكانت نسبة التطور (23.38%).

الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي وابعدي لاختبارات المهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المجموعات	الاختبارات	وحدة القياس	س ف	مج ح ² ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	الدلالة
التجريبية	المناولة	درجة	2.5	40.8	7.8	2.09	معنوي
	التهديف	درجة	3.6	52.3	10		معنوي
الضابطة	المناولة	درجة	2.4	39.5	7.6		معنوي
	التهديف	درجة	3.8	50.1	9.8		معنوي

بلغت قيمة (T) الجدولية (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) يتضح لنا من الجدول (6) والذي يبين لنا قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة التهديف (52.3) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف ولصالح الاختبارات البعديّة.

2-3 مناقشة النتائج:

ظهر لدينا من خلال عرض النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة المناولة والتهديف ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يظهر مدى تأثير استخدام اسلوب المحطات والذي ادخل المنهج التعليمي للتمرينات لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى في تطوير مهارتي المناولة والتهديف في كرة الصالات وذلك لاحتواء السلوب على التنظيم الصحيح وبالتدرج من السهل الى الصعب والتخطيط العلمي إذ يذكر (اسماعيل واخرون: 1989: 111) "يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى اسس علمية لما يضمن مدى التأثير الايجابي على مستوى اللاعب استمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره.

وترى الباحثة ان دقة المناولة من المهارات المهمة التي تعتمد عليها باقي المهارات الهجومية في كرة القدم من اجل استمرار حياة الكرة وابقاء الفريق في حالة الهجوم، ويؤكد ذلك (حنفي محمود مختار) ان "المناولة من اساسيات لعبة كرة القدم وان التمرينات المركزة والمتقنة تجعل فرصة تسجيل الاهداف اكثر، وان الفريق الذي يقوم بتمرينات كثيرة باتجاه مرمى المنافس هو الفريق الاكثر حظاً في الفوز بالمباراة. ولا شك ان جميع المناهج التعليمية والتدريبية تعطي الثقل الاكبر لهذه المهارة المهمة في كرة القدم.

وتعزو الباحثة التطور الذي حدث في المهارتين الى احتواء اسلوب المحطات الى الاثارة والتشويق والاندفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة وتنفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه (حلمي واخرون، 2000 : 88).

ان استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي الى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما انها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية لتتنقل اجراء الدرس بسعادة وبهجة مما يؤدي دافعية وميل نحو ممارسة الرياضية.

إذ إن تطور الأداء وتحسنه يعتمد اساساً على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح وصولاً الى أعلى توافق يستطيع من خلاله الطالب "النجاح في محاولة أداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها" (محمد وجابر: 1998: 56)، وهذا ما أرادت الباحثة الوصول اليه، وذلك لتعليمهم الأداء ضمن ظروف المنافسة الحقيقية للعبة، وترى الباحثة ان الدور الحيوي الذي لعبه اسلوب المحطات مع مستوى اداء انواع المناولة ادى الى تفوق عينة البحث، وهذا ما حقق هدف وفرض البحث.

5-الخاتمة:

اثبتت ان لتمرينات التوافق تأثير ايجابي في عملية تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الصالات وأن استخدام اسلوب المحطات له تأثيراً ايجابياً في اكتساب المرحلة الاولى للتعلم في المهارات الأساسية بكرة الصالات وان استخدام اسلوب المحطات افضل من الاسلوب المتبع في تعليم المهارات وكذلك ان التمرينات المستخدمة قد أدت الى تعلم المهارات بشكل سريع بحيث وفرت الجهد والوقت لتحسين عملية التعلم وان التمرينات المستخدمة احتوت على الاسس العلمية في تعلم واتقان المهارات الأساسية ومن خلال التعريف والشرح وعرض وممارسة المهارة مما ادى الى تفوق المجموعة التجريبية لذلك توصي الباحثة على التأكيد على استخدام اسلوب المحطات في تعلم مهارات اخرى بكرة القدم ولمراحل دراسية اخرى وضرورة اجراء بحوث تتناول اسلوب المحطات في تعليم العاب اخرى في الكلية واختيار التمرينات الملائمة للمرحلة الدراسية والجنس لإمكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية التعلم.



المصادر والمراجع:

- الديري، علي، اصول التمرينات وطرق تدريسها، ط1: (الاردن، مطبعة دار الامل، 1987).
- عليان، مصطفى ربحي وآخرون؛ مناهج واساليب البحث العلمي، ط1: (عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000) .
- ديبول فان دالين؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة نبيل نوفل وآخرون: (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1984) .
- الكندي، عبد الله ومحمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2 : (الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).
- طه اسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1989) .
- حلمي، مكارم وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000) .
- محمد، عصام ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي : (الإسكندرية ، مطابع القدس ، 1997).

الملحق

التمرين الاول:

نصف ملعب يبدأ التمرين بأربع طالبات متقابلتين اثنتان مقابل الاخر مع وضع اهداف صغيرة ويتم عملية التمرير (الدبل باص) بينهما علماً ان المسافة المحصورة التي يقف بها الطالب هي 1 متر والمسافة بين الطلاب 10 م.

الهدف من التمرين: دقة المناولة للزميل (المناولة الشخصية).

التمرين الثاني:

نصف ملعب خماسي يبدأ التمرين بثلاثة مجاميع على جانبي الملعب وكل مجموعة فيها اربعة طالبات (اثنتان مقابل الاخر) مع اهداف صغيرة من الشواخص مسافة 1 متر يبدأ الطالب من كل مجموعة بتمرير الكرة الى الطالبة المنطلق اليه ويقوم الاخير بتمرير الكرة مباشرة (دبل باص) الى الطالبة الثانية من المجموعة المقابلة وبالعكس ويستمر التمرين هكذا لبقية المجموعات.

التمرين الثالث:

اللعبة (3 ضد 3) بنصف ملعب خماسي على اربعة اهداف صغيرة بالتمرير السريع والفريق الذي يمرر 10 تمريرات يحق له التهديد.

التمرين الرابع:

يبدأ نفس التمرين السابق لكن بدون اهداف وفي منطقة محددة (10 في 10م) مع تبادل المراكز بين الطالبات.

التمرين الخامس:

نصف ملعب خماسي يبدأ اللعب على هدف واحد ويتم اللعب بالتمرير السريع مع تبديل المراكز بين الطالبات والفريق الاخر يدافع سلبي اي عدم قطع الكرة.
الهدف من التمرين: هو التهديد والتمرير السريع.

التمرين السادس:

يبدأ اللعب بـ 4 طالبات مقابل 2 بالتمرير السريع والدقيق ثم التهديد وفي حالة فقدان الكرة تخرج طالبتان من الفريق الاول وتدخل طالبتان من الفريق الثاني وتبدأ الهجمة من الفريق المقابل بـ 4 طالبات ضد 2.
التمرين السابع:

يبدأ التمرين بثلاث طالبات مقابل ثلاثة ويبدأ اللعب على ثلاثة اهداف لكل فريق موضوعة على جانبي الملعب ويكون الهدف بعد كل خمسة تمريرات من كل فريق.

التمرين الثامن:

يبدأ اللعب من قبل طالبتين اثنتان مقابل اثنتان بنصف ملعب وتحدد المنطقة بستة شواخص لكل طالبتين ويتم اللعب بالتهديد على الشواخص الموضوعة.