

Fig. 10-1.i

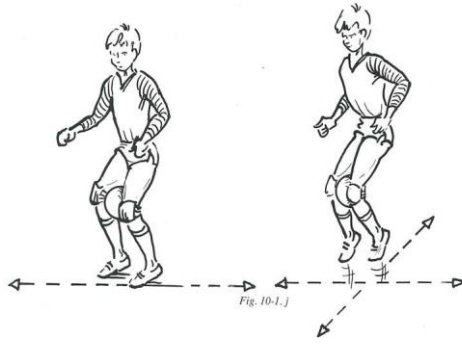


Fig. 10-1.j

تمرين طبطة الكرة بيد اليمين ويد اليسار  
تمرين القفز للأعلى والكرة بين الرجلين



Fig. 10-1. k

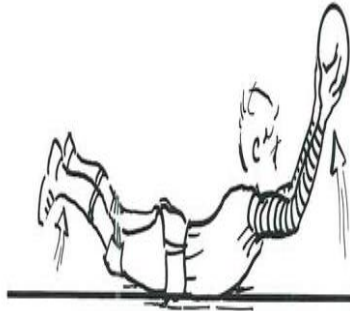
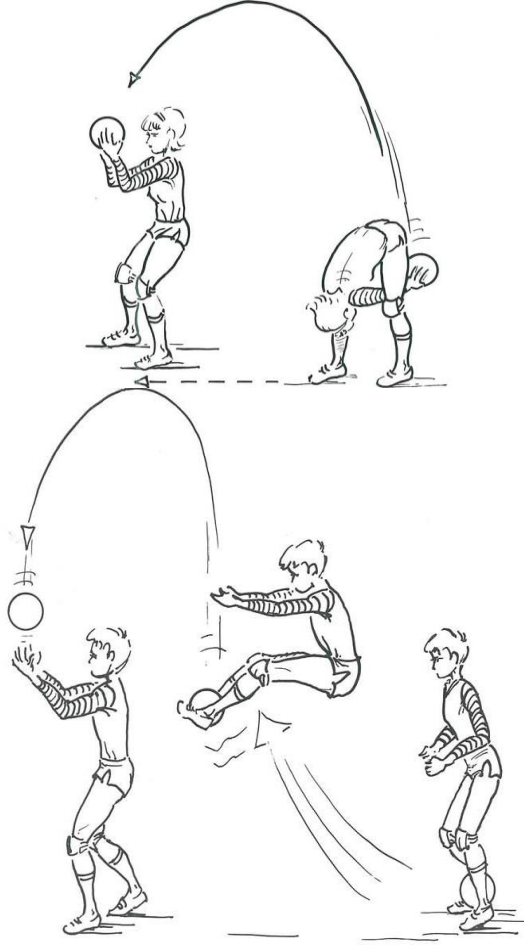
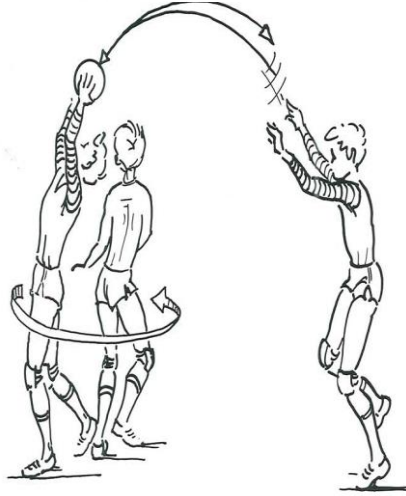
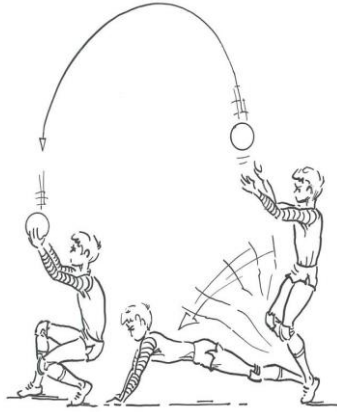


Fig. 10-1. l

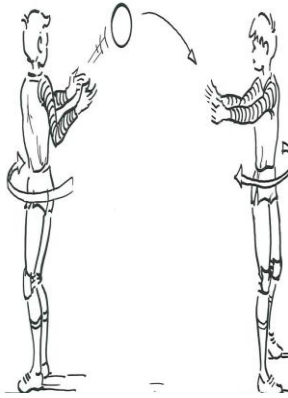
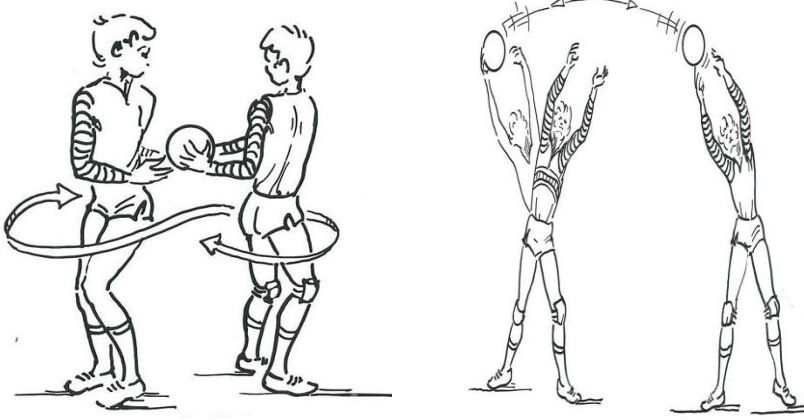
تمرين مد الرجلين والذراعين تحمل للكرة  
تمرين رفع الجذع للأعلى والذراعين تحمل الكرة



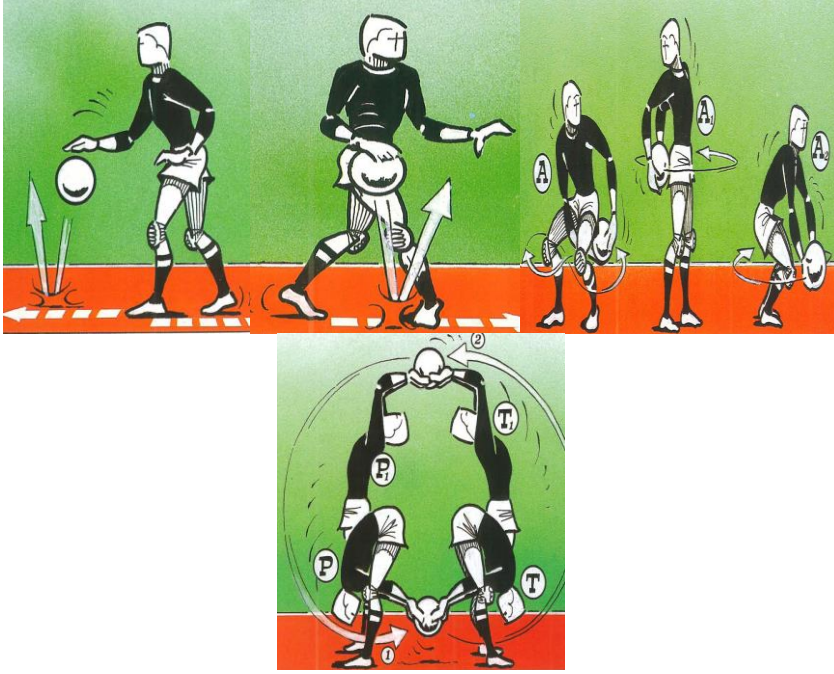
تمرين ثني الجذع ومرور بين الرجلين  
تمرين مسك الكرة بالرجلين والقفز بها



تمرين رمي الكرة للأعلى وعمل الاستناد الأمامي ومسك الكرة  
تمرين رمي الكرة مع دوران الجسم

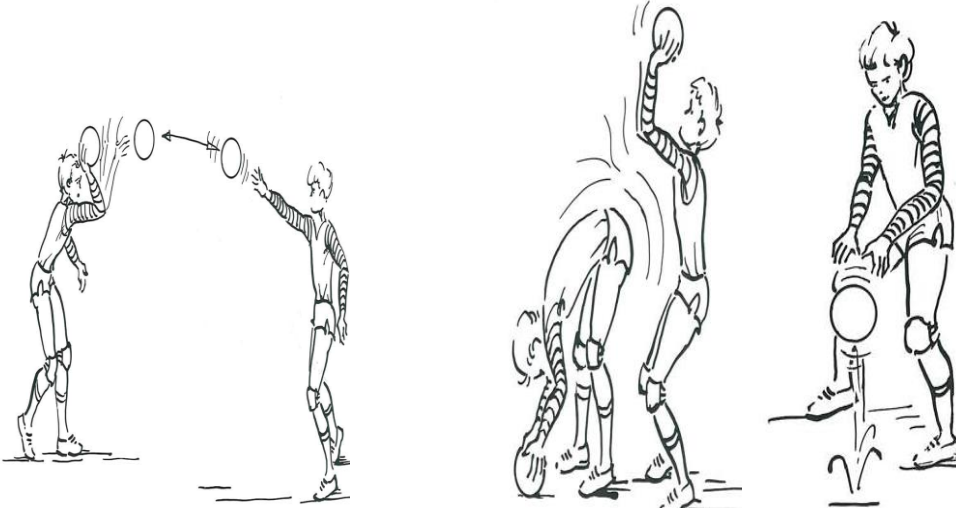


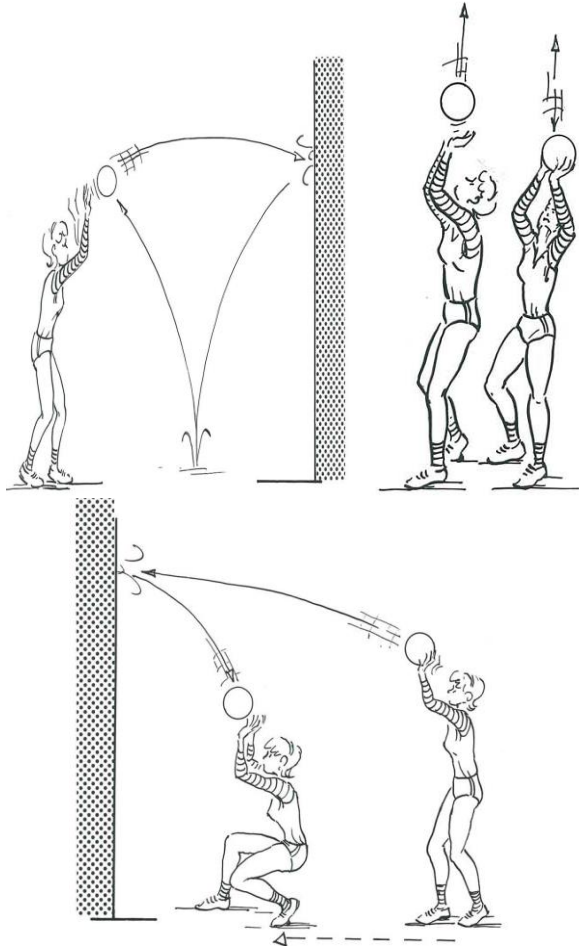
تمرين ميل الجذع للجانب مع الكرة تمرين دوران الجذع مع إعطاء الكرة للزميل تمرين دوران الجذع بالكرة للزميل بالتبادل



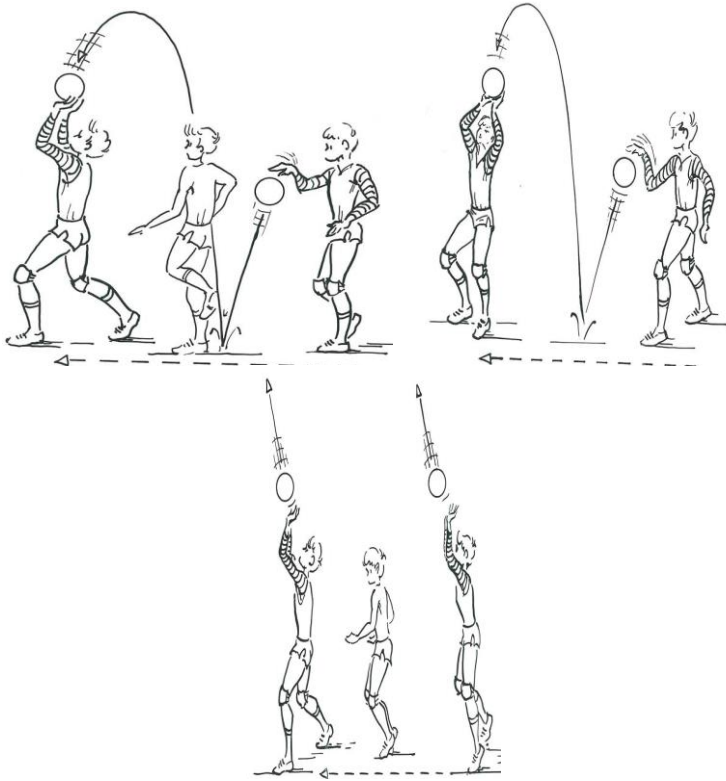
تمرينات متنوعة للإحساس بالكرة

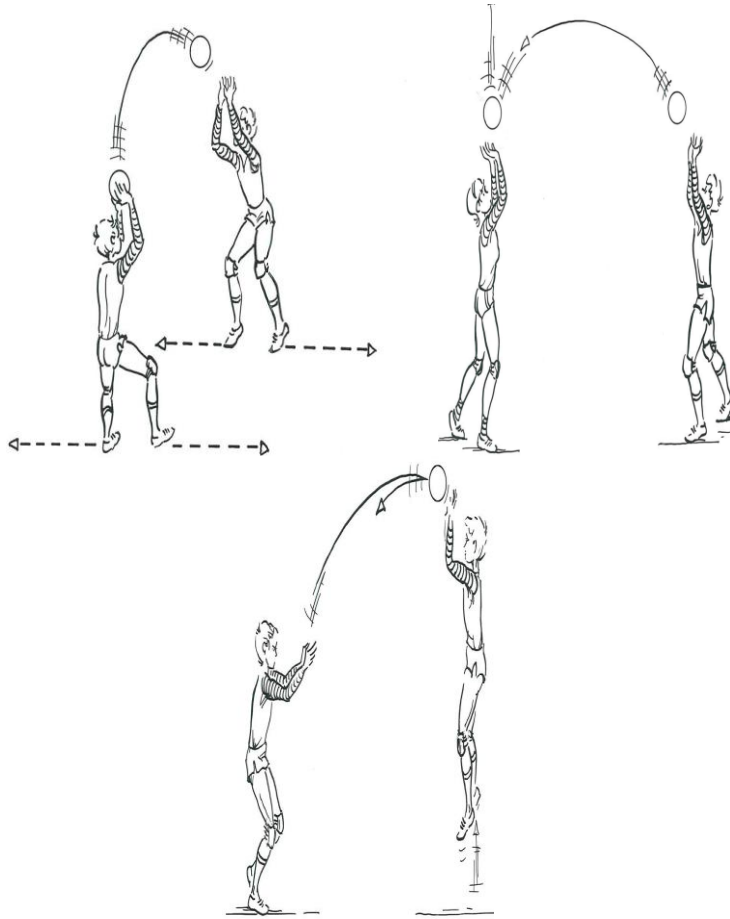
## ب-تمرينات مهارة الإعداد (المنافسة) من الأعلى

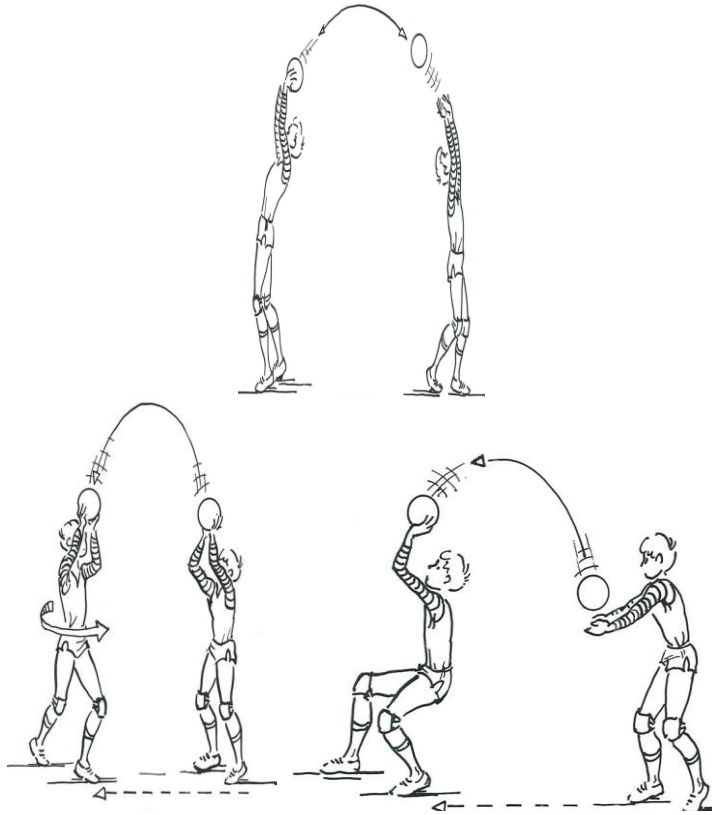


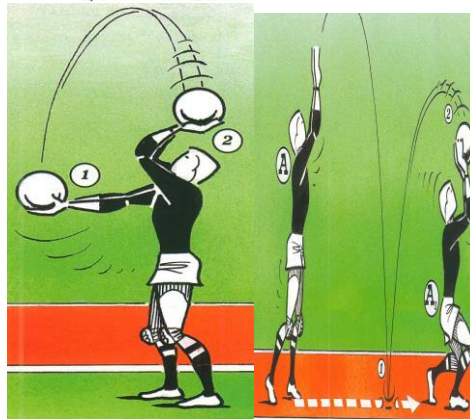
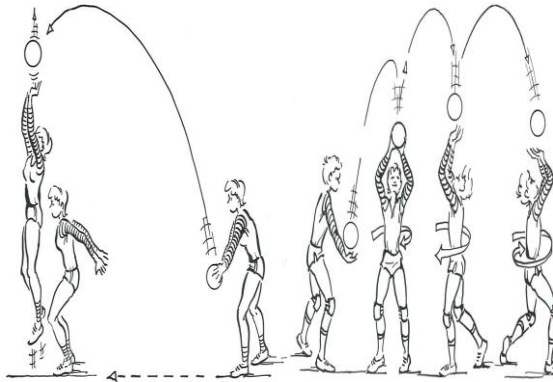


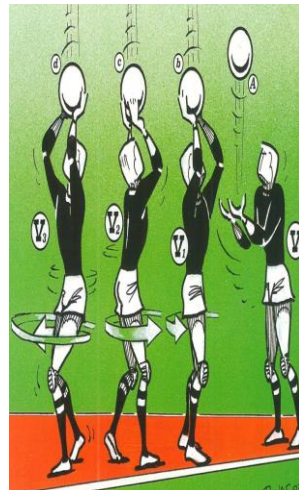
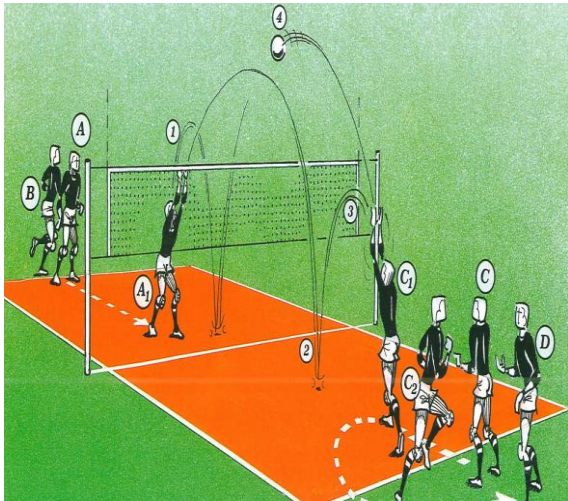
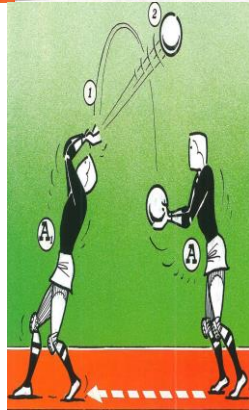
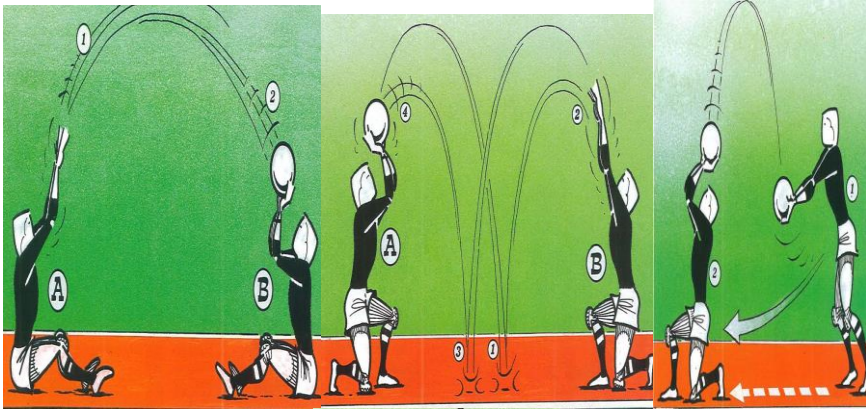




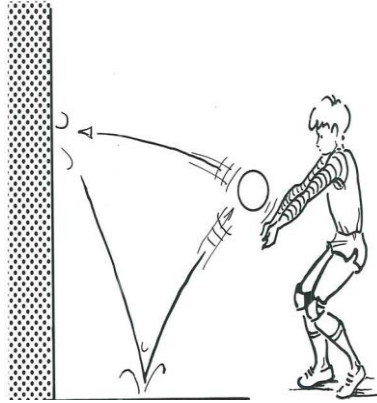
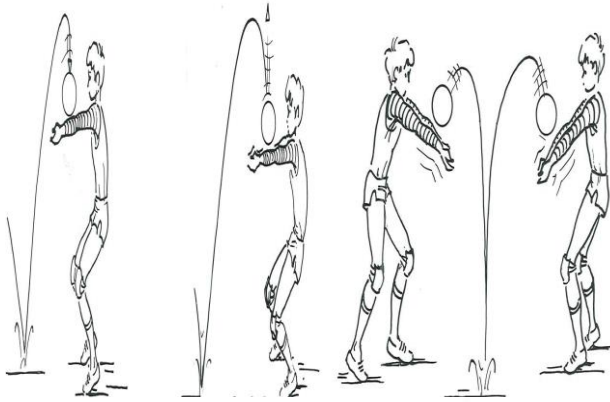


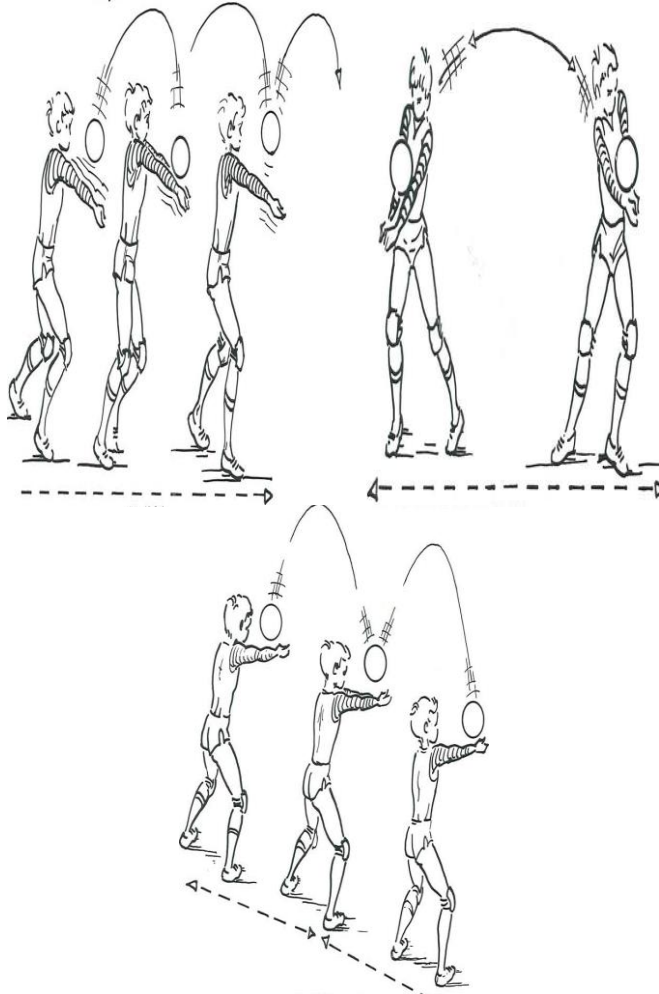




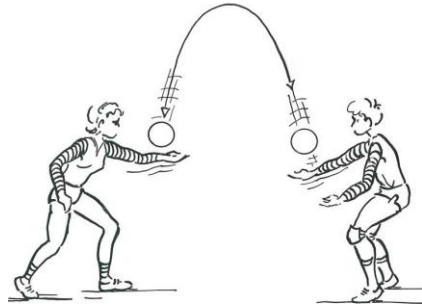
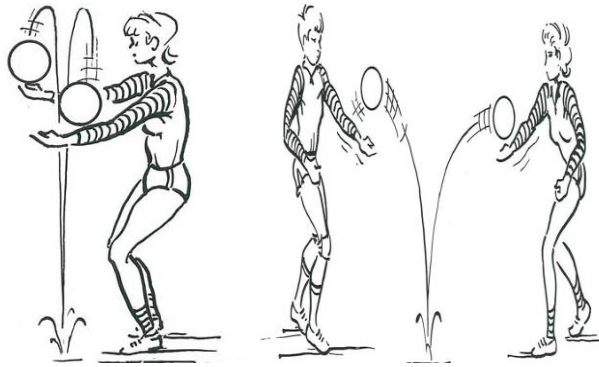
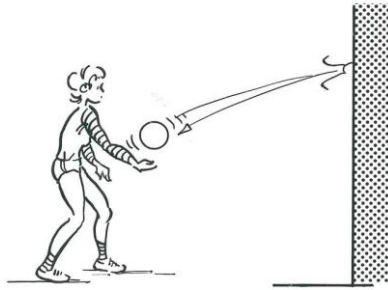
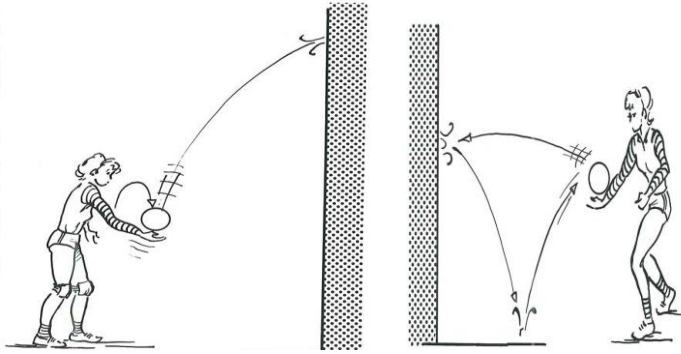


## ج- تمارين استقبال الإرسال من الأسفل

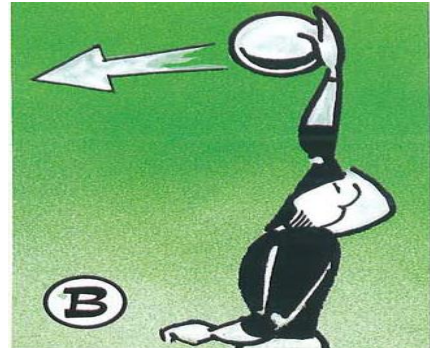
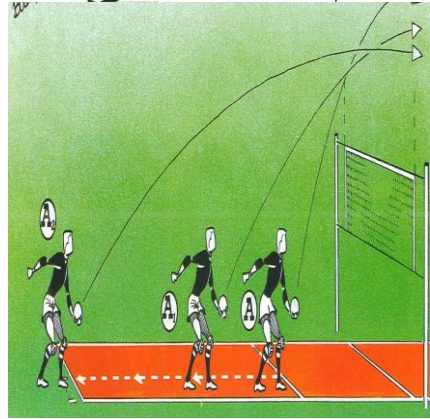
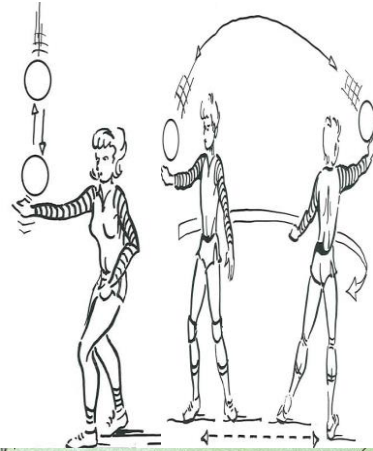




## د-تمرينات الإرسال







## هـ-تمريبات الضرب الساق وحائط الصد والدفاع عن الملعب

