

تأثير التحرك على شكل دائري كأسلوب خططي في نسبة الحيازة ونتيجة المباراة بكرة القدم للمصالات

أ.م.د. ضياء حمود مولود حسن . م. احمد سلمان صالح

الملخص

ان الانتشار الواسع لملاعب كرة القدم المصغرة جعل العديد من الرياضيين يمارسون هذه اللعبة وفي مختلف الاعمار وفي مختلف الاوقات حتى ظهر لنا جيل متخصص في هذه اللعبة بعيدا جدا عن اللعبة الام وهي كرة القدم للساحات الخارجية . فتكونت الفرق على جميع الاصعدة سواء كانت الفرق الشعبية او فرق المؤسسات حتى الاندية لتصبح لها قاعدة شعبية كبير .

ونظمت البطولات كل حسب موقعة ولكن تبقى البطولات الرسمية التي ينظمها الاتحاد الفرعي في كل محافظة والاتحاد المركزي لعموم اندية القطر هي الاله والاكتر تحضير . اذ تختلف التحضيرات وفق البطولة التي يشارك فيها الرياضي . فالبطولات الرسمية تحدد الاندية او الفرق التي تشارك وبالتالي هذه الاندية تحدد مدربين ولاعبين يمثلوها في البطولات . فيبدأ التدريب والتحضير برفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية وصولا الى الناحية الخططية . التي تختلف تماما عن كرة القدم للساحات الخارجية من حيث عدد اللاعبين والمساحة . لذلك تختلف ايضا الاساليب الخططية بينهما . كرة القدم للمصالات تحتاج بعض المتطلبات الخططية فهي تحتاج الى سرعة ومباغته لاعبي الخصم في نقل الكرة وبالتالي الحصول على افضل الفرص للتهديف . كما وتحتاج الى الاسناد في كل مراحل اللعب سواء الهجوم او الدفاع . اذ يجب ان تؤمن الساحة الخلفية للفريق . ولصغر المساحة فان اللاعبين قريبين جدا من بعضهم وهذا يتطلب تحرك مستمر لأرباك المنافس والتغلب عليه وخلق فراغات في صفوف دفاعته . كما ان التحرك المستمر يتيح للزملاء بالتحرك والتمرير .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

ومن خلال كل ما ذكر اعلاه حاول الباحثون دراسة تحركات اللاعبين وما يحتاجه اللاعب داخل الملعب اراد الباحثون ادخال اسلوب خططي يعمل على تحرك اللاعبين بشكل دائري يضمن الامان والاسناد في مرحلتي الهجوم والدفاع اضافة الى اشغال المنافس . اذ عمد الباحثون الى استخدام تمارينات خططية في اتجاهين وفق متغيرات اللعب المتفق عليها او التي تحدث نتيجة مجريات المباريات وتطبيقها على عينة من لاعبي اندية ديالى لكرة القدم للصالات والمعتمد ين في الاتحاد الفرعي والمشاركين في بطولات كرة القدم للصالات . كمحاولة لأضافت بعض الاساليب الخططية لهذه اللعبة .

الكلمات المفتاحية: التحرك على شكل دائري ، نسبة الحيازة بكرة القدم للصالات

The effect of using the move in a round shape as a method of planning in the percentage of possession and the result of the football game of the halls

A Research Prepared by:

Inst. Dr. Dhiaa Hamood Mawlood Hassan

Mr. Ahmed Selman Salh.

Specialization / Training/ Football

University of Diyala / College of Sport Education

Dhiaa6894@gmail.com

Abstract

The wide spread of mini football fields has made many athletes play this game and in different ages and at different times until we have a generation specialized in this game very far from the game mother, which is football.

The teams formed at all levels, whether the popular teams or the teams of institutions, even the clubs, to become a very popular base.

The tournaments were organized according to their location, but the official tournaments held by the sub-federation in each province and the Central Federation of the All-Qatar Clubs remain the most important and most preparatory. As the competitions vary according to the tournament in which the athlete participates. The official tournaments determine the clubs or teams that participate, and therefore these clubs determine coaches and



players who represent them in tournaments. Training and preparation is started by upgrading the players' physical and skill skills to the point of view. Number of players and space. Therefore, the diacritical methods between them are also different. Football Hall needs some of the requirements of the game, they need to speed and surprise players in the transfer of the ball and thus get the best opportunities for scoring, and need to support in all stages of the game, whether attack or defense. It must provide the backyard of the team. For a small area, the players are very close to each other and this requires constant action to confuse and overcome the opponent and create gaps in the ranks of his defense, and the continuous movement provides the opportunity for colleagues to move and scroll.

In all of the above, the researcher tried to study the movements of the players and what the player needs in the field, the researcher saw the introduction of the method of my plans to move the players in a circular way to ensure safety and support in the attack and defense, in addition to the rival. As the researcher used two-way planning exercises according to the agreed game variables or that occur as a result of the course of the game and applied to a sample of the players of Diyala clubs in the five ballots accredited in the sub-union and participants in the football tournament for the halls. Try to add some cuffing methods for this game.

Keywords: move the players in a circular. the percentage of possession and. football game

المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة . وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم . ان الانتشار الواسع لملاعب كرة القدم المصغرة جعل العديد من الرياضيين يمارسون هذه اللعبة وفي مختلف الاعمار وفي مختلف الاوقات حتى ظهر لنا جيل متخصص في هذه اللعبة بعيدا جدا عن اللعبة الام وهي كرة القدم للساحات الخارجية .فتكونت الفرق على جميع الاصعدة سواء كانت الفرق الشعبية او فرق المؤسسات حتى الاندية لتصبح لها قاعدة شعبية كبير .

اذ تحتاج هذه اللعبة الى اداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام اجزاء جسم كبير مع تغيير المكان والمحافظة على الاداء نفسه بدقة عالية وحسن الاداء .

ونظمت البطولات كل حسب موقعة ولكن تبقى البطولات الرسمية التي ينظمها الاتحاد الفرعي في كل محافظة والاتحاد المركزي لعموم اندية القطر هي الاهم والاكثر تحضير . اذ تختلف التحضيرات وفق البطولة التي يشارك فيها الرياضي . فالبطولات الرسمية تحدد الاندية او الفرق التي تشارك وبالتالي هذه الاندية تحدد مدربين ولاعبين يمثلوها في البطولات . فيبدأ التدريب والتحضير برفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية وصولا الى الناحية الخطئية . التي تختلف تماما عن كرة القدم للساحات الخارجية من حيث عدد اللاعبين والمساحة .لذلك تختلف ايضا الاساليب الخطئية بينهما .

ان لعبة كرة القدم للصالات تحتاج بعض المتطلبات الخطئية فهي تحتاج الى سرعة ومباغثة لاعبي الخصم في نقل الكرة وبالتالي الحصول على افضل الفرص للتهديف . كما وتحتاج الى الاسناد في كل مراحل اللعب سواء الهجوم او الدفاع . اذ يجب ان تؤمن الساحة الخلفية للفريق . ولصغر المساحة فان اللاعبين قريبين جدا من بعضهم وهذا يتطلب تحرك مستمر لأرباك المنافس والتغلب عليه وخلق فراغات في صفوف دفاعته . كما ان التحرك المستمر يتيح للزملاء بالتحرك والتمرير .

هدفا البحث

اعداد تمارين التحرك على شكل دائري كأسلوب خططي في نسبة الحيازة ونتيجة المباراة بكرة القدم للصالات .

. التعرف على تأثير تمارين التحرك على شكل دائري كأسلوب خططي في نسبة الحيازة ونتيجة المباراة بكرة القدم للصالات .

فرضا البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في تطوير خطط اللعب ونسبة الحيازة ونتيجة المباراة بكرة القدم للصالات.

- مجالات البحث



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

- المجال البشري : لاعبين اندية محافظة ديالى بكرة القدم للصالات والمشارك في دوري المحافظة للموسم ٢٠١٨.
 - المجال الزمني : المدة من ٢٠١٨/١١/٢٠ ولغاية ٢٠١٨/٧/٢٠.
 - المجال المكاني : ملعب نادي الخالص لكرة القدم للصالات.
- ٢- اجراءات البحث:

منهج البحث: 1-2

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق اهداف البحث وفرضياته. اذ يعد المنهج التجريبي "الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب والاثار ويمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العملية بصورة علمية" (محمد حسن علاوي ،اسامة كامل راتب،١٩٩٨: ٢١٧).

. اعتمد الباحثان التصميم التجريبي" باستخدام المجموعة الواحدة التي تتعرض الى اختبار قبلي لمعرفة حالتها ثم ادخال المتغير التجريبي فيكون الفرق في نتائج الاختبارين ناتج عن تأثير المتغير التجريبي" (نوري الشوك ،رافع الكبيسي ٢٠٠٤:٢٥).

مجتمع وعينة البحث 2-2

اشتملت مجتمع البحث على اندية محافظة ديالى بكرة القدم للصالات المشاركين في دوري المحافظة للموسم ٢٠١٨ وعددهم ٧ اندية (ديالى ، الخالص ، شهرين ، المقدادية ، ههيب ، بلدروز ، ونادي جديدة الشط) واختار الباحثون نادي الخالص الرياضي بالطريقة العمدية وذلك لتعاون ادارة النادي مع الباحثون .

٢-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

يقصد بأدوات البحث "الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة" (وجيه محجوب ،١٩٨٨: ١٣٣).

٢-٣-١ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز حاسوب (لابتوب) HP صنع في الصين عدد(١).
- كاميرا تصوير فديوية نوع (Sony HDD) صنع في اليابان عدد(١).



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

- ساعة توقيت نوع (Pc396Tian Fu) صنع في الصين عدد(٣).
- حاسبة يدوية نوع (Kenko) صنع في الصين عدد(١).
- ملعب كرة قدم.
- شواخص واقماع عدد (٦٠).
- كرة قدم عدد(٣٠).

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

- الوسائل والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات والمقاييس
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية :-

-اعده الباحثون ترمينات خططية (انظر ملحق ١) ان تركز على التحرك بشكل دائري داخل الملعب اثناء المباراة

-حدد الباحثون المتغيرات التي يروم قياسها وهي

١- نسبة الحيازة للكرة :- وهي الفترة التي يمتلك فيها الفريق للكرة في كل مباراة . درجة قياسها بالدقائق

٢- نتيجة المباراة (النقاط التي يحصل عليها الفريق) :- تسجيل نتيجة المباراة ونقاطها حتى انتهاء المرحلة الاولى . بعد ذلك يتم حساب نقاط المرحلة الثانية وهي ٦ مباراة لكل مرحلة .

٣- ترتيب الفريق :- بعد انتهاء كل مرحلة يتم تسجيل ترتيب الفريق بالنسبة للفريق المشاركة ومقارنة هذا الترتيب بعد انتهاء المرحلة الثانية (أي بعد تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثون والمدرّب).

٢-٥ التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثان تجربة استطلاعية يوم الاثنين ١/٣/٢٠١٨ على ملعب نادي الخالص بكرة القدم وعلى مجموعة من لاعبي نادي الخالص بكرة القدم .

الهدف من التجربة الاستطلاعية .

- ١- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار
- ٢- معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمة في البحث.
- ٣- معرفة مدى تقبل العينة للاختبار.
- ٤- التعرف على المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها.
- ٥- ايجاد الثقل العلمي للاختبار.

٢-٦ تجانس العينة .

لمنع تأثير الفروق الفردية في مؤشرات النمو والقدرات البدنية التي تؤثر على نتائج التجربة
تطلب تجانس العينة عن طريق منحى التوزيع الطبيعي .اذ استخدم الباحث قانون معامل
الالتواء وكما مبين في الجدول(١).

مؤشرات النمو والقدرات البدنية	وحدة القياس	الوسط (س)	الانحراف المعياري (ع±)	الوسيط (و)	معامل الالتواء (ل)
الطول	سم	١٧٦.٥٥	١.٨٩٤	١٧٦.٠٠	٠.١٠٨-
الكتلة	كم	٧٥.٨	١.٩٧٣	٧٧.٥٠	٠.١٢٩-
العمر	سنة	٢٤.٣	٠.٦٦٥	٢٤.٠	٠.٢٠٩
العمر التدريبي	سنة	٤.٠٧	٠.١٠٣	٧.١٠٠	٠.٧٣٣-

يبين الجدول (١) ان عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو والقدرات البدنية .اذ كانت قيم معامل
الالتواء (ل)على التوالي (-٠.١٠٨ ، -٠.١٢٩ ، ٠.٢٠٩ ، -٠.٧٣٣) وهي جميعها قيم محصورة بين
(٣±).اذ انه "كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (٣±) دل ذلك على ان الدرجات موزعة توزيع
اعتداليا .اما اذا زادت او نقصت عن ذلك فأن معنى هذا ان هناك سببا ما في اختيار العينة ".(محمد حسن
علاوي ومحمد نصرالدين رضوان، ٢٠٠٠: ١٥١) .

٢-٨ الاختبار القبلي :-

بعد انتهاء المرحلة الاولى من دوري محافظة ديالى بكرة القدم للصالات قام الباحثون بقياس المتغيرات قيد البحث . اذ قام الباحث بحساب الوقت الفعلي لعينة البحث واستخراج نسبة الحيازة لكل مباراة بعد ذلك استخراج الوسط الحسابي للمجموع . وكذلك تسجيل ترتيب الفريق بعد مباريات المرحلة الاولى . ومجموع النقاط الحاصل عليها في هذه المرحلة .

٢-٩ المنهج التدريبي :-

قام الباحثون بعد دراسة شاملة لبطولات كرة القدم للصالات العالمية والعربية واستطلاع اراء المتخصصين في هذه اللعبة من اكاديميين ومدربين حول الاساليب الخططية المستخدمة في هذه اللعبة وبعد جمع المعلومات اعد الباحثون معتمدين على خبرتهم الميدانية في لعبة كرة القدم لكونهم لاعبين ومدربين ومدرسين لهذه اللعبة مجموعة من التمرينات تعتمد على التحركات الدائرية للاعبين داخل الساحة . وتم تطبيق هذه التمرينات على افراد العينة وهو فريق نادي الخالص الرياضي لكرة القدم للصالات .

اذ اعتمد الباحثون الى ادخال التمرينات في الوحدة التدريبية وبوقت قدرة ٢٠% من زمن القسم الرئيسي التي زمنها ٩٠-١٢٠ دقيقة للأيام (الاحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الاربعاء) من كل اسبوع . وكانت التمرينات تنفذ بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بين (٩٠ - ١٠٠%) وبطريقة مشابهة للمباراة لكي يستطيع اللاعب تنفيذها في المباراة . ويبدأ المنهج من اليوم الاول بعد الانتهاء من المرحلة الاولى الموافق

١١ / ٣ / ٢٠١٨

٢-١٠ الاختبار البعدي:-

بعد انتهاء المرحلة الثانية قام الباحثون بقياس متغيرات البحث وفق قياس الاختبار الاول ويتوفر نفس الظروف وذلك في يوم الاربعاء الموافق ١٦ / ٥ / ٢٠١٨.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الوسيط.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- معامل الالتواء.

٣- عرض ومناقشة النتائج

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث .

الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية متغيرات البحث .

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المتغيرات
7.07	٥٠٠٠.٠٠	قبلي	نسبة الحيازة للكرة
7.35	59.166	بعدي	
1.09	١	قبلي	نتيجة المباراة
1.03	٣٣.٢	بعدي	
-	٤	قبلي	ترتيب الفريق
-	٢	بعدي	

الجدول (٣)

يبين فرق الاوساط وانحرافات

وقيمة(ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث.

متغيرات البحث	وحدة القياس	س ف	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ
نسبة الحيازة للكرة	زمن/دقيقة	١٤.١٦٦	٠.٨٣٣	١٧.٠٠	٠.٠٠٠
نتيجة المباراة	عدد	١.٣٣٣	٠.٣٣٣	٤.٠٠	٠.٠١
ترتيب الفريق	عدد	٤	٢	-	-

٣-٢ مناقشة النتائج

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في الجدول (٢) و(٣) والخاصة بمتغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث . ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث هذه النتائج الى المنهاج التدريبي الذي اعده الباحثان باستخدام تمارين التحرك على شكل دائري كأسلوب خططي في نسبة الحياة ونتيجة المباراة بكرة القدم للصالات. وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح .

"في علم تدريب كرة القدم تعتبر حياة اللاعب للكرة اثناء الوحدات التدريبية من المسلمات والاساسيات اذ يكون لاعب كرة القدم بمفهوم (صديق الكرة) اذ يكون له ان يلامس الكرة بكافة الجوانب بأكبر عدد ممكن وهذه المهمة تقع على عاتق المدرب من خلال تنظيمه للتمرين ومن خلال فهمة وخبرته وادائه في التفكير دوماً بذلك لكي يتعود وضع المباريات وبكل الاوضاع المناسبة للعبة كرة القدم الحديثة "(زهير الخشاب ونغم مؤيد؛ ٢٠١٣) .

اذ يذكر (طه اسماعيل واخرون ١٩٨٩) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرارية ، وعلى اسس علمية لما يضمن مدة التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره "

وان التطور الذي حدث للمجموعة التدريبية يعود اسبابه الى تمارين التحرك على شكل دائري والموضوعة في المنهج التدريبي والتي صممت بحيث تناسب اداء اللاعبين وهذا بالإضافة الى طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة بأسلوب الاعداد والتكرار اذ لأعادة التمرين عدة مرات مكن اللاعبين من اتقان هذا الاسلوب بشكل صحيح الاثر في تطوير الاداء . اذ يرى (Owen)"ان اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان الاداء بشكل احسن وذلك لان التمرين الكثير واعادته بصورة صحيحة يساعد على ان يكون الاداء بشكل سليم " .

اما من وجهة نظر الباحثان فيرى ان التحرك بشكل دائري مكون من لاعبين للأمام وللاعبين للخلف يساعد بان يكون اسلوب اللعب في الهجوم هناك اسناد للاعب المهاجم من اللاعبين الذين يلعبون خلفهم . ويكون كل لاعب اسناد الى اللاعب الذي يلعب امامه . اما في الدفاع فدائماً يكون هناك

لاعب خلف المهاجمين اذا انقطعت الكرة . ومن خلال هذا الاسلوب يكون هناك فرصة اكبر لاستغلال الفراغات من قبل اللاعبين اثناء تدوير الكرة بصورة دائرية . ويرى الباحثان ان فاعلية الاسلوب المتبع في المنهج والتي كانت تشابه الى حد كبير الاداء في الملعب اذ كانت المسافات المختارة في التمارين محددة بحيث تناسب مساحة ملعب كرة القدم للمصالات قد ساهمت في حدوث تطور الاداء المهاري للاعبين .

الخاتمة

- ١- ان اسلوب التحرك على شكل دائري كأسلوب خططي في زيادة نسبة الحيازة لدى لاعبي نادي الخالص بكرة القدم للمصالات .
- ٢- ان الاسلوب المتبع حسن من نتيجة المباريات لدى لاعبي نادي الخالص بكرة القدم للمصالات .
- ٣- ان ترتيب الفريق تقدم مرتبتين نحو القمة وذلك يعود للأسلوب لمتبع في التدريب .

المصادر والمراجع

- زهير قاسم الخشاب ، نغم مؤيد ؛ تأثير تمارين مهارية في عدد من المهارات الاساسية للاعبات كرة القدم للمصالات، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد السادس ، ٢٠١٣
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- نوري الشوك ، رافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد : مطبعة جامعة بغداد ، ٢٠٠٤
- وجبة محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط١، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨.

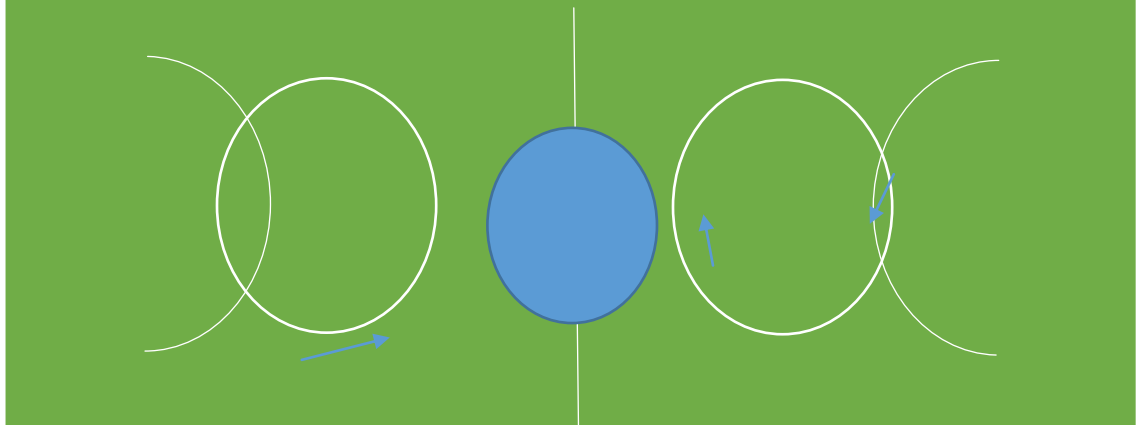
Iraqi Virtual Science Library (IVSL) : Indexes of Physical ❖
capacity and Vepeated sprint ability of young soccer players ,
2013 , pp:1-6 , Volame q , Issue 1 , 1825-123

ملحق (١)

التمرينات المهارية

التمرين ١:

يقف اثنين من اللاعبين في الساحة الامامية والاثنتين الاخران في الساحة الخلفية ويتحركون كل في ساحته بشكل دائري على ان يكون التحرك الدائري معاكس للدائرتين وفي حال تغيير اتجاه إحدى الدوائر تتغير الأخرى بالاتجاه الآخر . على ان يشكل مثلث مع الهجوم دائما .

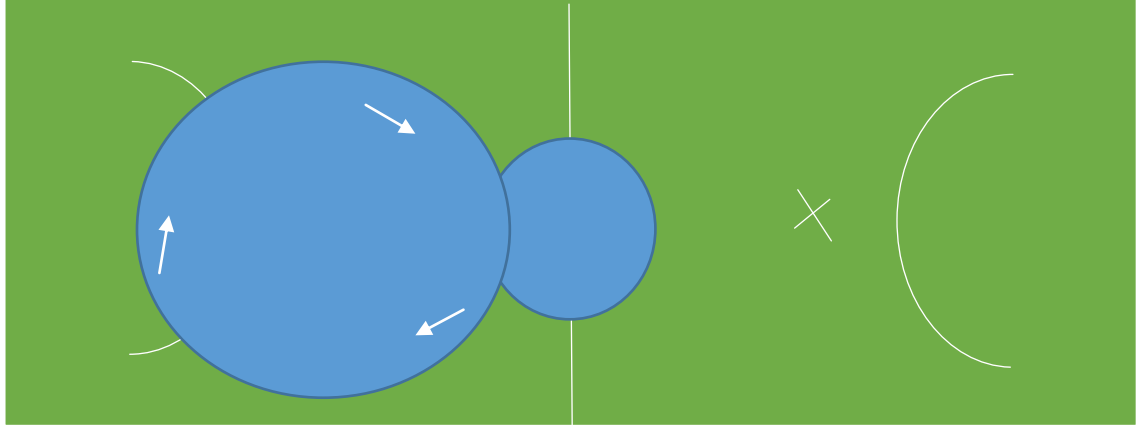


التمرين ٢:

يتحرك اللاعبون الأربعة على شكل دائرة اذ يجب ان يكون اثنان من اللاعبين في وضع فراغ مع مالك الكرة وصولا الى المرمى . واي تغيير في اتجاه احد اللاعبين يتغير الباقيين أيضا باتجاهه.

التمرين ٣:

يقف لاعب واحد في المنطقة الخلفية (الدفاعية) وثلاث لاعبين في المنطقة الامامية يتحركون بشكل دائري واللاعب في الخلف اسناد لهم واي تغيير في اتجاه اللعب يتغير اتجاه الدائرة .



التمرين ٤ :

على عكس التمرين السابق يبقى لاعب في المنطقة الامامية والثلاث لاعبين في الخلف .

