**هدف الوحدة التدريبية: الفئة:**

**زمن الوحدة التدريبية: الأدوات:**

**اليوم والتاريخ مكان التدريب:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الملاحظات** | **شكل التمارين** | **نوع التمرين** | **اقسام الوحدة التدريبية** |
| **يتم التأكيد على أداء التمارين بالشكل الصحيح** | **الركض يكون بشكل دائري** | **الاحماء العام: والتي تشمل تمارين الهرولة وبعض التمارين السويدية والمرونة زمنها من 15 – 20 دقيقة.****الاحماء الخاص: والتي تتم فيها أداء تمارين مشابهة للعبة التخصص وزمنها من 5 – 10 دقيقة.** | **القسم الاعدادي****20 – 30 دقيقة** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع التمرين** | **التكرارات** | **زمن التكرارات** | **راحة بين تكرارات** | **المجاميع** | **راحة بين المجاميع** | **زمن العمل الكلي** |
| **ركض 30م** | **6** | **5 ثانية** | **15 ثانية** | **3** | **2 دقيقة** | **9.25 د** |
| **ركض 50 م** | **5** | **7 ثانية** | **30 ثانية** | **3** | **2 دقيقة** | **11.75د** |
| **ركض 100م** | **4** | **15 ثانية** | **60 ثانية** | **2** | **5 دقيقة** | **13 د** |

 | **القسم الرئيسي****35 دقيقة** |
| يوضح الأخطاء التي حدثت في القسم الرئيسي | الركض يكون بشكل دائري | **أداء تمارين تهدئة مثل الهرولة وتمارين التمطية والاسترخاء** | **القسم الختامي****5 – 10 دقائق** |