

التمرين الثاني

تؤدي هذه التمرينات لتدريب اللاعبين على حالات
تخلو عن اللاعبين مسرعة من التهامر والمخافة بعد
حماولة بالكرة أو استخلاص الكرة
المرة منهم فربول وتكون طرايبهم اللوية .

التمرين الثالث

المراحل الفنية



نفسه هذه التمرين من حلال ومردو فاشرايبهم فربول وتعلم



بوصف لطلاب الكرة إلى التمرين والكرة إلى زبله من هزيمته
التمتت الأخير مع حماقة ارتدادها من الفرض مع نقل
فقط الجسم مع التمرين إلى جانب
من إنشاء مناهج الكرة .

عملت اللاعبين الكرة أما
السر مع وقت حلو
من التمرين .



عند استخلاص الكرة من زميل بعد هجوم لذيذ مع التمرين يرمون اللاعبين مع تقدمه للفوز
أو بعد حمله على ضد اللاعبين ظهره يأخذ اللاعبين خطوة بالتميم
صوتها ليصل على اجهته لتستيقظ وجهه الفرض .
خطوة الأولى بين اجهته مع
بعد حمله حامية مع الفرض



عندما يصل إلى اللاعب إلى وضع
والكرة بين يديه فربول واحدة اليه
الكرة ليهدى إلى اجهته
قوية اليد الموضوعة وتكون الكرة
لوجن من حلال الإلتزام من الجنب
أما من حلال الإلتزام من حلال الإلتزام

والدعاشين كرة زمان تملقهم



Handwritten notes on a blue-lined page:

- Top left: * طريقة ليد *
- Top right: العسل واد الطليحة
- Center: A diagram of a human figure with Arabic text 'الرجل' and 'اليد' and small letters 'a', 'b', 'c', 'd' marking specific points on the limbs.
- Bottom left: * الراجح الاضحية *
- Bottom right: * الراجح الاضحية *

33 مهارة الوثوث المحكوس على أربع



* السعد والمساعدة

عندما يطلع سركت النظر
عندما يطلع سركت النظر
يكون من السعد
عندما يكون سركت النظر
يكون من السعد
عندما يكون سركت النظر
يكون من السعد

* النظام السعد
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر



* المراحل القليلة
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر
عندما يكون سركت النظر



وهذه الكوسرى

وهذه الكوسرى

وهذه الكوسرى

وهذه الكوسرى

وهذه الكوسرى

وهذه الكوسرى

وهذه الكوسرى



