

أثر تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطالبات المرحلة الاعدادية

م.د. اسراء عباس محمد يوسف

Israaabbas@gmail.com

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة، وسائل مساعدة، الارسال، الكرة الطائرة.

ملخص البحث :

أن الكرة الطائرة تتطلب الارتقاء بمستوى التعلم للوصول الى المستوى الفعال الذي يؤهل الطلاب على مدى قابلية الاستيعاب للمهارات باستخدام وسائل مساعدة في التعلم لكون الدرس يفتقر تلك الوسائل التي قد لا تلبي في كثير من الاحيان حاجات جميع المتعلمين، وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها الميدانية والتدريسية بأن هناك ضعفاً كبيراً في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة وبالنتيجة أدى ذلك الى ضعف القاعدة الاساسية للطلاب في تعلم هذه اللعبة ، ونظراً لكون درس التربية الرياضية يفتقر الى استخدام الوسائل التعليمية المساعدة مما جعل مجال عملية التعلم ضيقاً ومقيداً في تحقيق أهداف العملية التعليمية، لذلك ارتأت الباحثة من خلال دراستها استخدام وسائل تعليمية مساعدة والتعرف على مدى فاعليتها في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة لدى طلاب مرحلة الخامس اعدادي، وهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية الوسائل المساعدة في تعلم مهارة الارسال لدى افراد عينة البحث، واستخدمت المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة.

The impact of special exercises using aids in learning the skill of transmitting volleyball for students preparatory stage

Assis. ISRAA ABBAS MOHAMMED

Israaabbas@gmail.com

Keywords: Special exercises, aids, transmitting, volleyball.

Volleyball requires raising the level of learning to reach an effective level that qualifies students to the extent of the ability to assimilate the skills using aids in learning because the lesson lacks those means that may not often meet the needs of all learners, the researcher noted through her field experience and teaching that There is a significant weakness in learning the basic skills of volleyball for middle school students and as a result this weakened the basic rule for students in learning this game, and because the lesson of physical education lacks the use of teaching aids, which made Learning mechanism is narrow and constrained in achieving the objectives of the educational process, so the researcher through the study of the use of teaching aids and identify the effectiveness of learning the skill of volleyball transmission in students of the fifth preparatory stage, and the aim of the study to identify the effectiveness of aids to learn the transmission skill of individuals The research sample used the experimental and control groups.

١ – المقدمة:

تتميز التربية البدنية والرياضية بمستوياتها المختلفة وتعدد ممارساتها وأغراضها كون إن مشكلاتها متعددة ومتغيرة بتغير أنماط البشرية وتقدمها في مدارج الحضارة وتبقى الحاجة إلى مواجهتها والتغلب عليها وعلاجها ضرورة ملحة سعياً إلى تحقيق مستوى افضل ومن العلامات المضيئة التي تأخذ دوراً متميزاً في الحياة مسألة التعلم والتعليم ، إذ يجب أن نهتم

بأمر التجدد والنماء المستمر، فالتقيد بممارسات تعليمية لمجرد كونها الأكثر شيوعاً أو لأن أفراداً بعينهم يؤيدونها أو لأنها عريقة في القدم، حرص العديد من الباحثين على التجديد والتوسيع في أيجاد البدائل التعليمية وذلك لغرض تحقيق أفضل مستوى من التعلم . ولأجل زيادة فاعلية التعليم يجب الاهتمام بأساليب تنمي القدرة على التعلم من خلال ايجاد حلول مناسبة تتلاءم مع مستوى المتعلمين واحتواء درس التربية الرياضية ليكون أكثر فاعلية من خلال الاهتمام به أكثر ووضع برامج جديدة وافكار تزيد من تعلم الطالب من خلال ايجاد روح المنافسة والتشويق والاثارة التي تعد من اهم العوامل التشجيعية والممتعة لتسريع عملية اكتساب مهارة الارسال للالعاب الرياضية، امتاز التعلم الحركي بالشمولية والتنوع، إذ يعد احد أهم العلوم الرياضية التي تقود المتعلم إلى تحقيق اداء افضل ، لذا يستوجب استخدام أنواع عديدة من الوسائل التعليمية التي تؤثر مباشرة في العملية التعليمية على وفق أساليب تنظيمية الغاية منها تحقيق الهدف الذي تسعى إليه هذه العملية ، وهو الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى من خلال استخدام أجهزة وأدوات بطرق مختلفة تساعد المتعلم على التوصل إلى معرفة تفاصيل أداء أي مهارة بشكل واضح.

وتعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الفرعية التي يعتمد فيها الاداء الجماعي على اتقان مهارة الارسال وأن التعلم في اعمار مبكرة يمكنهم من اتقان هذه المهارات مستقبلاً إذ إن خصوصية هذه اللعبة تكمن بانها اللعبة الوحيدة التي لا تستطيع مسك الكرة والاحتفاظ بها وعدم سقوط الكرة على الارض اثناء اللعب وان مهاراتها تعتمد على اللمسة الواحدة وتعد هذه العوامل معوقات في عملية تعليمها للمبتدئين.

وهنا تكمن اهمية البحث في استخدام وسائل مساعدة في عملية تعلم مهارة الارسال في كرة الطائرة لطالبات الصف الخامس الاعدادي على اعتبار ان هذه الفئة العمرية هي النواة والاساس في اختيار اللاعبين الجيدين مستقبلاً، أذ تساهم في توفير المواقف التعليمية وبأنشكال متنوعة منها الممارسة الحرة في الأداء والممارسة المحددة بوقت حسب طبيعة مرحلة التعلم، وكذلك تعطي أثارة وتشويقاً وتوفر الجهد والوقت للمتعلم.

٢ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٢ - ١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه انسب المناهج التي توصل الباحث لتحقيق.

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاعدادية في محافظة ديالى / بعقوبة المركز، اما عينة البحث فشملت طالبات اعدادية الزمر للبنات / ديالى / بعقوبة / دور الزراعة للصف الخامس الاعدادي للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ والبالغ عددهم ٤٠ طالبة تم استبعاد (٤) طالبات من الممارسات للعبة فضلاً عن (١٠) طالبات تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وتم استبعاد (٦) طالبات وذلك لعدم التزامهم بالدوام والوحدات التعليمية ليكون المجموع النهائي لافراد عينة البحث (٢٠) طالبة، تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة إذ تألفت المجموعة التجريبية من (١٠) طالبات والمجموعة الضابطة من (١٠) طالبات تم تقسيمهم بطريقة عشوائية، وتم اجراء تجانس للافراد العينة وفق الجدول (١).

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة الالتواء لعينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	عينة البحث
٠,٤٣١	١,٢٣	٧	٧,٢٠	درجة	الارسال	التجريبية
٠,٠٠٠	١,١٥	٧	٧	درجة		الضابطة

حيث ظهر أن قيم معامل الالتواء توزعت بين (+٣) أي أن هناك تجانس في متغيرات العمر والعمر التدريبي والوزن ضمن المنحنى الطبيعي وأن أفراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات.

٢ - ٣ الوسائل المستخدمة في البحث

إن من الأمور المهمة لإنجاز وإتمام التجربة هي الأدوات المستخدمة في التجربة. وقد استخدم الباحث وسائل البحث الآتية :

١. استمارة تسجيل البيانات .
٢. فريق العمل المساعد .
- وقد استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :
٣. كرات طائرة قانونية عدد (١٠) .
٤. ساعة توقيت الكترونية .
٥. ملعب كرة طائرة قانوني .
٦. شريط قياس .
٧. جدار املمس بارتفاع ٣م .
٨. مربع دقة بأبعاد مختلفة .
٩. صافرة .
١٠. مساطر خشب ملونة .
١١. اشرطة ملونة بعرض (٥سم) .
١٢. حزام الارسال (مطاط) عدد (١٠) .
١٣. الحلقة الدائرية عدد (١٠) .

٢ - ٤ الاختبارات المستخدمة

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والأخذ بآراء المختصين والخبراء قامت الباحثة بملاحظة الاختبارات المستخدمة لقياس الدقة مهارة الارسال بالكرة الطائرة وهي اختبارات مقننة سبق وان وضعت واستخدمت من قبل الباحثين وأجريت لها الأسس العلمية للاختبارات.

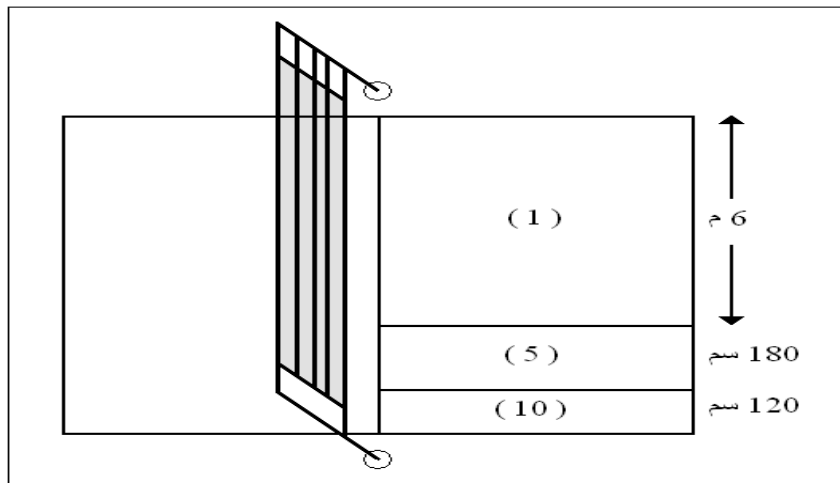
٢ - ٤ - ١ وصف الاختبار

اسم الاختبار : اختبار الأرسال من الأسفل (حسانين: ١٩٩٧: ٢٢٢)

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة الإرسال من الأسفل .

- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، عشر كرات طائرة ، مقياس معدني ، شبكة .

تحدد منطقة الإرسال ، وفي النصف الثاني من الملعب يرسم خطان موازيان لخط الجانب الأول على بعد أربعة أقدام من خط الجانب ، والثاني على بعد ستة أقدام من الخط الأول (على بعد عشرة أقدام من الجانب) . يكتب في المستطيل الأول رقم (١٠) ، وفي المستطيل الثاني رقم (٥) ، وفي المستطيل الثالث رقم (١) . حيث تمثل هذه الأرقام درجات المختبر إذا سقطت الكرة في أي من هذه المناطق الثلاث .



شكل (١)

يوضح اختبار الإرسال من الأسفل

- مواصفات الأداء :

يقف المختبر في منطقة الإرسال ويقوم بأداء مهارة الإرسال إلى نصف المقابل على أن تتخطى الكرة الشبكة محاولاً إسقاطها في المستطيل رقم (١٠) .
هذا ويجب ملاحظة إن هذا الاختبار يمكن استخدامه لقياس دقة مهارة الإرسال وذلك باستخدام أي نوع من أنواع الإرسال المعروفة سواء من الأسفل أو من الأعلى .

- الشروط :

- ١- يتم الاتفاق مسبقاً على نوع الإرسال المستخدم .
- ٢- لكل فرد عشر محاولات على الاختبار (متتالية) .
- ٣- يحصل المختبر على (صفر) في حالة ملامسة الكرة للشبكة سواء سقطت داخل الملعب أو خارجه ، أو سقوطها خارج حدود الملعب دون ملامستها للشبكة ، أو في حالة أداء الإرسال بطريقة غير التي تم الاتفاق عليها .
- ٤- يجب أداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال وخلف خط الإرسال .

- التسجيل :

يحصل اللاعب على (١٠) درجات إذا سقطت الكرة في المنطقة المخصصة لذلك (المستطيل الأول المجاور لخط الجانب) ، وعلى (٥) درجات إذا سقطت الكرة في المستطيل الثالث . وإذا سقطت الكرة على أحد الخطوط المنصفة للمستطيلين داخل خطوط الملعب تعد داخل المقاييس المستهدفة . الدرجة النهائية تمثل مجموع درجات المختبر في المحاولات العشر التي يقوم بها، أي إن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (١٠٠) درجة .

٢ - ٦ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية على عينة من الطالبات المختارين من الصف الخامس من غير عينة البحث التجريبية والبالغة (١٠) طلاب بتاريخ ٢٠١٩/١/١٣ وعلى ملعب اعدادية الزمر للبنات وكان هدف الباحثة من التجربة الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق إجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة وقد اغنت هذه التجربة الباحث ببعض الملاحظات منها :

١. مدى انسجام الاختبارات مع مستوى المختبرين وقدراتهم .
٢. التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات .
٣. مدى استعداد فريق العمل المساعد لإجراء الاختبارات .
٤. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
٥. ملاحظة الأدوات .

٢ - ٧ خطوات إجراءات البحث**٢ - ٧ - ١ الاختبار القبلي**

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الخميس المصادف ٢٠١٩ / ١ / ١٧ لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة وعلى ملعب اعدادية الزمر للبنات وقامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث .

٢ - ٧ - ٢ التجربة الرئيسية :

تم إجراء التجربة الرئيسية على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (١٠) طالبات الصف الخامس الاعدادي من اعدادية الزمر للبنات، إذ تألف تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة في الوحدات التعليمية والبالغ عددها (١٦) وحدة تعليمية اعتباراً من يوم الثلاثاء المصادف (٢٠١٩ / ٢ / ١٩) ولغاية (٢٠١٩ / ٤ / ٢٠) يومي (الثلاثاء والخميس) وبواقع وحدتين في الاسبوع كما موضح في الجدول ادناه المعد من قبل المدرسة ولمدة (٨) اسابيع، إذ بلغ زمن الوحدة الواحدة (٤٥) دقيقة مقسمة إلى ثلاثة اقسام رئيسية، وتم استغلال الدرس بشكل كامل وتم توزيع الوقت على اقسام الوحدة التعليمية كما في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يوضح أقسام الوحدة التعليمية وأوقاتها والنسب المئوية خلال المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت خلال الوحدة التعليمية / د	النسبة المئوية %
١	القسم التحضيري	٥ د	٥,١٢ %
	التمارين البدنية	٥ د	٥,١٢ %
٢	القسم الرئيسي	١٠ د	٢٥ %
	الجانب التطبيقي	١٥ د	٥,٣٧ %
٣	القسم الختامي	٤ د	١٠ %
	الانصراف	١ د	٥,٢ %
المجموع		٤٠ د	١٠٠ %

٢ - ٧ - ٣ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الاحد المصادف ١٤/٤/٢٠١٩ وعلى ملعب اعدادية الزمر للبنات تحت نفس الظروف المكانية والزمانية للاختبار القبلي.

٢ - ٨ الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة الآتية في معالجة النتائج.

٣ - عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث

٣ - ١ - ١ عرض وتحليل نتائج اختبارات دقة مهارة الارسال:

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة

ونسبة التطور في اختبار مهارة الارسال للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T المحتسب	دلالة الفروق	نسبة التطور
		س	ع	س	ع					
التجريبية	درجة	٢٣,٥	٥,٤١	٣٨,٦	٦,٠	١٣,٢	٤,٨	١٠,٩٢	معنوي	٣٨,٩٦ %
الضابطة	درجة	٢١,٨	٥,١٤	٢٥,١	٦,٢	٣,٩٢	٣,٨	٤,٦٤	معنوي	١٣,٠٥ %

٣ - ١ - ٢ مناقشة النتائج: أن التقدم الحاصل لعينة البحث من خلال نسبة التطور التي ظهرت كان للتمرينات الخاصة تأثير فيها إذ كانت متنوعة وتم استخدام وسائل مساعدة أثناء التدريب على دقة مهارة الارسال وذلك بزيادة صعوبة متطلبات التمرين من خلال التكرار والممارسة من وضعيات مختلفة والتي ساعدت بشكل واضح في تطوير دقة الارسال لدى عينة البحث، واحتوت هذه التمرينات على مجموعة تمرينات مهارية أثرت بشكل ملموس في تطوير التوافق والترابط الحركي من خلال الدمج بين الدقة وفعالية الأداء الحركي، ويقول (حسين: ١٩٩١: ٤١) أنه يجب التركيز في التعلم على التوافق والترابط الحركي ووضعه في برنامج التدريب، وهذا يعني أن يمتاز اللاعب بدقة وسرعة عالية في تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانقباض وظهت ذلك واضحاً في نسبة التطور (JAAF: ١٩٩٩: ٤٩)، ومن خلال ما تقدم تری الباحثة أن التقدم الحاصل لعينة البحث كان بفضل التمرينات الخاصة إذ احتوت على مجموعة مهارية من التمرينات أثرت بشكل ملموس في تطوير التوافق من خلال الدمج بين

الدقة وسرعة الأداء الحركي وأن التمرينات الخاصة قد عززت من أن تتميز مهارة الارسل لعينة البحث بأن تكون لحظة الاتصال بين الكرة واليد الضاربة دقيقة وسريعة عندما تكون الكرة في وضع ثابت أو ملقعة في الهواء وخصوصاً أن هذه المهارة تمتاز بكثرة استعمالها خلال المباراة حيث أن صلابة الجزء المستعمل من اليد يؤثر في دقة الضربة ومسارها، وتعزو الباحثة هذا التطور الى فاعلية الوسائل التعليمية المساعدة المستخدمة بالمنهج التعليمي للمجموعة التجريبية التي تحقق من خلالها رفع مستوى التعلم وجذبهم للعمل ودفعهم الى ابداء اهتمام وجدية اكثر اثناء الوحدات التعليمية مما كان له الاثر الايجابي في معنوية الفروق لنتائج الاختبار البعدي لهذه المجموعة والذي جاء من خلال التكرار المستمر والتنوع في التمارين إذ إن " الادوات المساعدة تجعل المتعلم أكثر تركيزاً على المهارات المراد تعلمها وتطويعها وتساعد على التنوع واستثارة اللاعبين لتحسين الاداء الى الافضل" (قطان: ١٩٩٨: ٢٠٧) ، ولا يتوقف دور الوسائل التعليمية الى هذا الحد بل يتعداه الى الممارسة الحرة في الاداء وتصحيح الاخطاء وزيادة الاحساس بالمهارة المراد تعلمها، ان التعلم باستخدام الوسائل التعليمية تطور لدى المتعلم ناحية الاداء الفني للمهارة اذ ان الاهتمام بالاداء الحركي يحسن الوعي بالعملية التعليمية، وتشير (توفيق: ١٩٨٩: ١٥٨) الى ان " الادوات والوسائل التعليمية المساعدة تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد للمهارة الفنية واتقانها وتثبيتها"، وكذلك تساهم في تزويد المتعلمين بخبرات حركية مباشرة حيث تعد من اهم وظائفها التي من خلالها تنمي المهارات الرياضية بشكل واضح وان استخدام هذه الوسائل في الدرس تزيد الرغبة بالمشاركة وتزيد من تركيز انتباه المتعلمين وبالتالي انجذابهم بشكل مشوق وممتع ، ان فهم الاجزاء الدقيقة للمهارة والتي تساعد على اكتشاف الاخطاء الفنية التي قد يرتكبها اثناء تعلمه وخاصة في مراحل التعلم الاولى ، هذا من جانب ومن جانب آخر فان صعوبة بعض المهارات المطلوب تعلمها نسبة الى مستوى المتعلمين واتقانها يستوجب القائم في العملية التعليمية الى استعمال وادخال وسائل تعليمية بشكل يوفر الوقت والجهد المبذول من قبل المعلم و المتعلم فضلاً عن ان هذه الوسائل المساعدة تقوم على اشراك بعض الحواس في عملية التعلم مما يؤدي الى ترسيخها وتعميقها وهي بذلك تساعد على ايجاد علاقات وطيدة وراسخة بين ما تعلمه اللاعب وما يترتب عليه من بقاء اثر تعلمه (يوسف: ١٩٩٨: ٨). ويتفق الباحث مع (سعد حماد) على ان " المهارات تبدو سهلة الاداء الا انها تتطلب بذل جهد كبير في دقة اتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة

٤ - الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصلت الباحثة إلى ان استخدام الوسائل المساعدة في عملية تعلم مهارة الارسل بالكرة الطائرة لدى افراد عينة البحث اثر وبشكل ملحوظ في تعلم وتطور المهارة لدى افراد المجموعة التجريبية فضلاً عن ظهور افضلية لتاثير الوسائل التعليمية المساعدة ومدى فاعليتها على المنهج المتبع في الدرس على مستوى الاداء في مهارة الارسل بالكرة الطائرة .

المصادر:

- عفاف احمد توفيق ؛ فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الارسل في الكرة الطائرة على تحقيق الاهداف التعليمية : (مجلة علوم وفنون ، مج (٣) ، جامعة حلوان، ١٩٨٩).
- قاسم حسن حسين ؛ الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : (الموصل ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١)
- ماهر اسماعيل يوسف ؛ مدخل الى تكنولوجيا التعلم ، ط٢ : (عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٨).
- محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧).
- يوسف قطامي ؛ سيكولوجيا التعلم والتعلم الصفي ، ط١ : (عمان، دار الشروق، ١٩٩٨).

- JAAF , nees studies in athletics Vo114 , No 3 , 1999.

الملاحق (١)

التمرينات المستخدمة

- التمرين (١) تقف الطالبات على الخطوط الجانبية من الملعب وكل طالبة مرتدي الوسيلة المساعدة حزام الارسال محاولين تادية المهارة بشكل صحيح وتصحيح المسار الحركي من خلال تصحيح الاخطاء وتكرارت اكثر مستفيدين من ذلك قرب الكرة من الطالب وثباتها.
- التمرين (٢) تقف الطالبات في صف امام الحائط وعلى مسافة (٤م) عنه وكل منهم لديه كرة طائرة، ثم تقوم كل طالبة بارسال الكرة باتجاه الحائط وبارتفاع معين.
- التمرين (٣) التمرين نفسه اعلاه ولكن المسافة (٨ م) عنه وكل منهما لديها الكرة الطائرة، ثم تقوم كل طالبة بارسال الكرة باتجاه الحائط مرسوم عليه مربع بابعاد ١م وعلى ارتفاع ٢,٥م.
- التمرين (٤) وقوف الطالبات على شكل صفين امام الوسيلة المساعدة الشبكة فوقها شرائط عدد (٣) بعرض (٥سم) على ارتفاعات متعددة وتادية الارسال من خلف خط الارسال.
- التمرين (٥) يقف الطالبات واحد مقابل الاخر امام الشبكة يوضع فوقها مربع معدني خفيف بابعاد (١م×١م) وعند الاشارة ينفذ الارسال من فوق الشبكة من خلال المربع الى الطالبة المقابل وبالعكس وهكذا باستمرار من مسافة خط الهجوم.
- التمرين (٦) التمرين نفسه ولكن وقوف الطالبات خلف خط النهاية بحيث يكون الطالبة داخل حلقة، وعند الاشارة ينفذ الارسال الى زميلتها المقابل في الملعب المقابل وهكذا باستمرار وبالتبادل.
- التمرين (٧) يقسم الملعب الى ثلاث اقسام لتودي كل مجموعة الارسال من ثلاث مناطق (يمين - يسار - وسط) محاولة توجيه الكرة للقسم الذي امامها ولكن بعد سماع الصافرة وتحديد المكان من قبل المدرس.
- التمرين (٨) تقف الطالبات على شكل صفين امام الملعب بحيث يقسم الملعب الى (٦) مربعات تحدد بالواح على مساطر ملونة من الخشب لتودي كل مجموعة ارسال باتجاه المربع الذي يحدده المدرس.