



## The effectiveness of compound exercises in developing the accuracy of passing and shooting for the football player

Asst. Prof. Dr. Ahmed Salman Saleh <sup>\*1</sup> , Abbas Fadel Qadouri <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Diyala, Iraq.

<sup>2</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Diyala, Iraq.

\*Corresponding author: [Ahmedalshemaree8@gmail.com](mailto:Ahmedalshemaree8@gmail.com)

Received: 02-05-2024

Publication: 28-08-2024

### Abstract

The research aimed to prepare complex exercises and their effect on developing the accuracy of handling and scoring for the soccer player. The researchers recommended: There are statistically significant differences between the pre-tests and the post-tests and in favor of the post-tests in the research variables. The research problem centered on the presence of weakness in the player. What the two researchers noticed while following the first division matches, which led to the loss of many scoring opportunities that were not exploited optimally by the focal player. The researchers used the one-group experimental method, a pre-test and a post-test, in order to suit the research problem and sample. After conducting the exploratory experiment, pre-tests for the research were conducted, then the researchers conducted the main experiment, and the complex exercises were applied to the research sample for a period of (6) weeks, with three training units per week (Saturday - Monday - Wednesday), so the total number of training units reached (18). ) a training unit, and after completing the application of the main experiment, post-tests were conducted and then discussed statistically using the (SPSS) program. The researchers concluded: The progression of compound exercises from easy to difficult has an effective role in developing accuracy of handling and scoring in football. The researchers recommend the necessity of using compound exercises to develop accuracy of handling and scoring in training curricula because of their effectiveness in developing skills.

### Keywords

Compound Exercises, Anchor Player..



## فاعلية تمارينات مركبة في تطوير دقة المناولة والتهديف للاعب الارتكاز بكرة القدم

أ.م.د. احمد سلمان صالح ، عباس فاضل قدوري

[Ahmedalshemaree8@gmail.com](mailto:Ahmedalshemaree8@gmail.com)

[sport.abas.msc22@uodiyala.edu.iq](mailto:sport.abas.msc22@uodiyala.edu.iq)

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024/5/2 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

### الملخص

هدف البحث الى اعداد تمارينات مركبة وتأثيرها في تطوير دقة المناولة والتهديف للاعب الارتكاز بكرة القدم، واوصى الباحثان: توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية في متغيرات البحث، وكانت مشكلة البحث تتمحور في وجود ضعف لدى لاعب الارتكاز، هذا ما لاحظته الباحثان اثناء متابعة لمباريات دوري الدرجة الاولى، مما ادى الى ضياع الكثير من الفر السانحة للتهديف ولم يتم استغلالها بالشكل الامثل من قبل لاعب الارتكاز، مما دفع الباحثان الى البحث في هذه المشكلة وإيجاد حل لها من خلال اعداد تمارينات مركبة تهدف الى تطوير مهارتي الاستلام والتهديف، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة، اختبار قبلي واختبار بعدي وذلك لملائمته مشكلة وعينة البحث، تمثل مجتمع البحث بلاعب الارتكاز في دوري العراق الدرجة الاولى للموسم 2023-2024 في محافظة ديالى، والبالغ عددهم (4) لاعبين، (2) لاعب يمثلون نادي الخالص الرياضي، (2) لاعب يمثلون نادي جديدة الشط، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القرعة) لاعبي نادي الخالص بكرة القدم البالغ عددهم (2) لاعب يمثلون المجموعة التجريبية، اما عينة البحث الاستطلاعية تمثلت ب(2) لاعب من نادي جدي الشط، وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية تم اجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالبحث، ثم اجري الباحثان التجربة الرئيسية وتم تطبيق التمارينات المركبة على عينة البحث لمدة (6) اسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت-الاثنين-الاربعاء)، اذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية تم اجراء الاختبارات البعدية ومن ثم مناقشتها احصائياً بواسطة برنامج (SPSS). واستنتج الباحثان: ان التدرج في التمارينات المركبة من السهل الى الصعب ودورها الفعال في تطوير دقة المناولة والتهديف بكرة القدم، ويوصي الباحثان بضرورة استخدام التمارينات المركبة في تطوير دقة المناولة والتهديف في المناهج التدريبية لما لها من فاعلية في تطوير المهارات.

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة، لاعب الارتكاز.

## 1- المقدمة:

ان اللاعب الذي يكون مميز ويحقق الانجاز لابد من ان يمتلك قدرات بدنية ومهارية وحركية ونفسية لتؤهله الى تحقيق افضل الانجازات، وكرة القدم اليوم تحتاج الى لاعبين يمتلكون افضل القدرات لأنها في تطور وسرعة في ادائها، حيث دخل هذا التطور في طريقة اعداد اللاعبين وتطوير مهاراتهم، وهذا ما نشاهده في البطولات العالمية ، اذا نرى ان كرة القدم تلعب بسرعة في الاداء والدقة والتغير في الايقاع وهذا ما يميزها عن الرياضات الاخرى، وكانت مشكلة البحث تتمحور في وجود ضعف لدى لاعب الارتكاز في دقة المناولة ودقة التهديف، هذا ما لاحظته الباحثان اثناء متابعة لمباريات دوري الدرجة الاولى، مما ادى الى ضياع الكثير من الكرات التي يمررها والفرص السانحة للتهديف ولم يتم استغلالها بالشكل الامثل من قبل لاعب الارتكاز، مما دفع الباحثان الى البحث في هذه المشكلة وإيجاد حل لها من خلال اعداد تمارين مركبة تهدف الى تطوير دقة المناولة والتهديف، و يعتبر لاعب الارتكاز نموذج للعب الحديث بكرة القدم ويعد من اهم الركائز الاساسية فهو يعتبر اهم لاعب في الفريق، حيث يقوم هذا اللاعب بالأدوار الدفاعية من قطع وتمرير وغيرها، ويحقق الزيادة العددية والاسناد في الهجوم وغيرها من الادوار، ان هذا يحتاج الى لاعب يمتلك اداء عالي للمهارات وقدرات مختلفة، فهو لاعب " يتواجد أمام المدافعين ويسمى أيضا بلاعب ارتكاز والذي تبنى عليه الهجمات ويقوم الضغط على حامل الكرة لدى الفريق المنافس كما يقوم أيضا بمساعدة زملائه المدافعين في التغطية الدفاعية ومراقبة مهاجمين الفريق المنافس داخل وسط الميدان كما يقوم بصناعة بعض الفرص ويسدد بشكل متقطع اثناء الهجوم الساحق على الفريق المنافس، ويقوم بإخراج الكرة من الخلف، وفي معظم الأحيان يكون متحكماً ف الربط بين الخط الخلفي وخط الوسط، وتنقسم أدواره إلى نصفين متساويين ما بين الدفاع والهجوم" (محسسي:1997)، دائماً ما يبحث المدربون وذوي الاختصاص في كرة القدم عن كل ما هو جديد ويخدم هذه الرياضة من اجل الارتقاء بمستوى لاعبيهم لمستوى الطموح، وان التمارين المركبة هي احد هذه وسائل الارتقاء فهي التمارين " التي يستخدمها المدرب لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ( خاصة المستخدم منها في المباريات ) ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب، ولما كانت هذه التمارين مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي ويمكن استخدام هذه التمارين لتعليم المهارات الأساسية وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب

على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن أن تؤدي هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن أيضا تقسيم هذه التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين وهذه التمرينات هي الأساس في بناء الفترة الأساسية في وحدة التدريب اليومية للاعبين كرة القدم للدرجة الأولى".

(مختار:1996: 125)

"والتمرينات المركبة تكون قريبة ومشابهة لحالات المنافسة على أن تكون خاضعة لقانون اللعبة والتي من شأنها ان تكون مكتملة للإعداد البدني والمهاري والنفسي للوصول إلى الحالة التي يمكن من طريقها دخول اللاعب إلى أجواء المنافسة الحقيقية وتؤدي بعدد قليل من اللاعبين وملعب صغير غالبا ما يستتار سرور اللاعبين فضلا عن أنها تعد أيضا وحدة تدريبية وهذه ليست الخاصة الوحيدة التي تتميز بها ولكن عن طريقها ومع توفر الإثارة المناسبة يمكن التقدم وتنمية القدرات العامة للعب"

(الصفار واخرون: 1987: 101)

**ويهدف البحث الى:**

اعداد بعض التمرينات المركبة في تطوير مهارتي الاستلام والتهديف للاعبين الارتكاز بكرة القدم.

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته

لطبيعة ومشكلة البحث

الجدول (1) يبين تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي

الخطوات				عدد افراد العينة	المجموعات	
الرابعة	الثالثة	الثانية	الاولى		المجموعة التجريبية	العينة
الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي	اختبار بعدي	تمريبات مركبة	اختبار قبلي	2		

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجمع البحث بلاعبى الارتكاز للدوري الدرجة الاولى، والبالغ عددهم (4) لاعبين، تكونت عينة البحث التجريبية من (2) لاعب من نادي الخالص بكرة القدم يمثلون المجموعة التجريبية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية (القرعة)، و(2) لاعب من جديدة الشط بكرة القدم يمثلون العينة الاستطلاعية،

## 2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- استمارة تسجيل النتائج

- كرات عدد (10)

- صافرة

- ساعة توقيت (1)

- قرطاسية.

- جهاز كومبيوتر نوع ( hp )

- كاميرا فيديو نوع ( Sony ) (1).

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

### 1-4-2 الاختبار المستخدم في البحث :

أولاً: اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر.

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، وهدف صغير إبعاده (110سم×63سم).

- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) على مسافة (20م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (1).

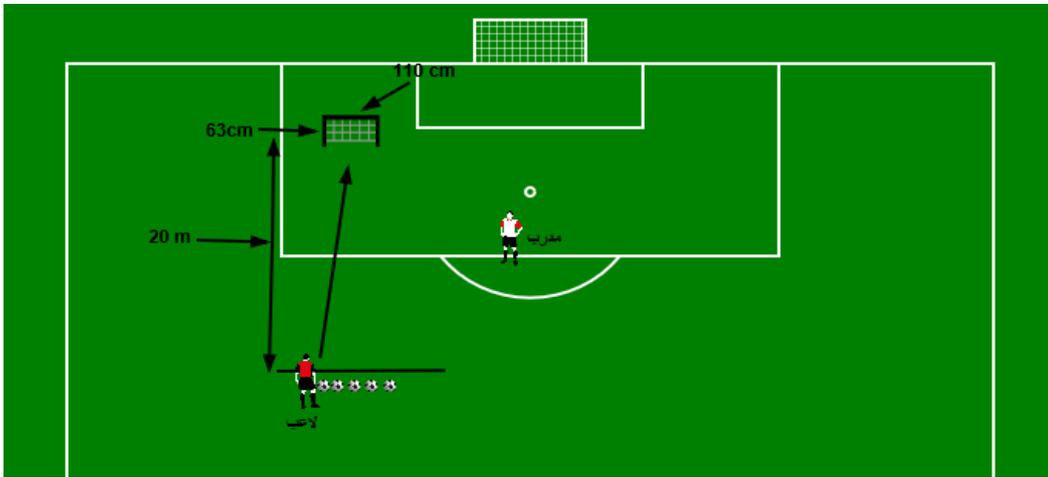
- وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية.

- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

\* درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير.

\* درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.

\* صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.



الشكل (1) يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متر

**ثانيا: اختبار مهارة التهديف بكرة القدم:**

التهديف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم الى مربعات.

**الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف**

**الادوات المستخدمة:**

ملعب كرة القدم

شريط لتحديد منطقة التهديف للاختبار

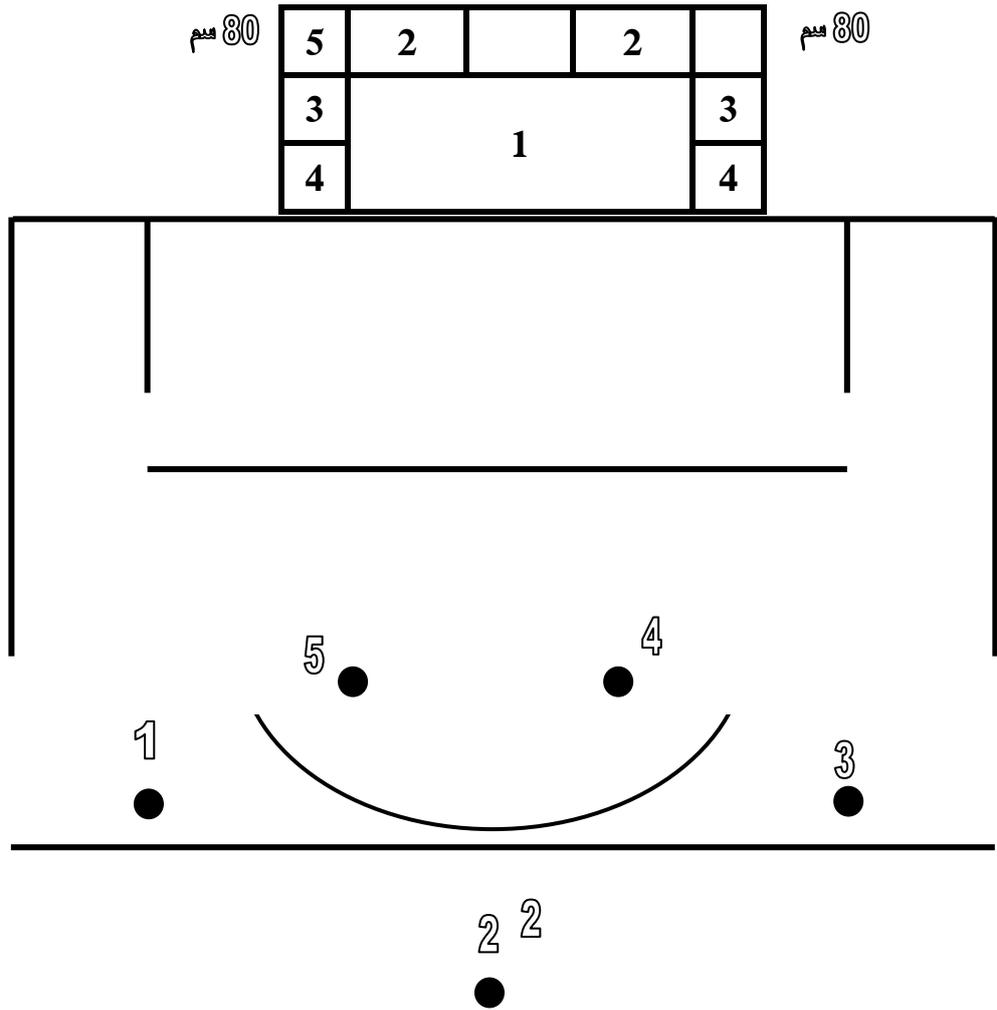
(5) كرات قدم توضع في أماكن محددة من منطقة الجزاء . كما موضح في الشكل (1)

**وصف الأداء:**

يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعندما تعطى إشارة البدء يصوب الكرة الى المرمى بوجه أو بداخل القدم الامامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (2) وهكذا حتى ينتهي من تصويب الكرة رقم (5) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التهديف.

**التسجيل :**

تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الخمس بحيث تتال كل تصويبة الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب اليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الاعلى درجة ويراعى ان التهديف خارج حدود المرمى تكون درجة صفر.



شكل (2) يوضح اختبار دقة التهديد

## 2 - 5 التجربة الاستطلاعية:

لقد اجريت التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (2023/12/11) في يوم الاثنين في تمام الساعة (2.30) على ملعب نادي الخالص الرياضي، الغرض منها التعرف على ملائمة التمرينات المركبة والاختبارات المستخدمة في البحث ومدى وملاءمتها لعينة البحث.

## 2-6 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم السبت المصادف (2023/12/16) في تمام الساعة (2.30) عصرا على ملعب نادي الخالص الرياضي اذ تم اجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث وسعى الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبار البعدي .

## 7-2 التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم السبت الموافق 2023 /12/23، وطبقت التمرينات المركبة على عينة البحث بواقع (4) تمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث تراوح وقت تنفيذ التمرينات من (30-50) دقيقة، وتم تطبيق الوحدات التدريبية من قبل الباحثان على افراد العينة بواقع ثلاث وحدات تدريبية (السبت - الاثنين - الاربعاء) ولمدة (6) اسابيع وكان زمن تطبيق التمرينات (50-30) دقيقة، حيث بلغ مجموع الوحدات (16) وحدة تدريبية، وكانت اخر وحدة يوم الاربعاء الموافق (2024/1/31).

## 2-8 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية في يوم السبت المصادف (2024/2/3) في 0 تمام الساعة (2.30) عصرا على ملعب نادي الخالص الرياضي، وقد سعى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد على توفير نفس الظروف التي تم فيها كافة أجراء الاختبار القبلي لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

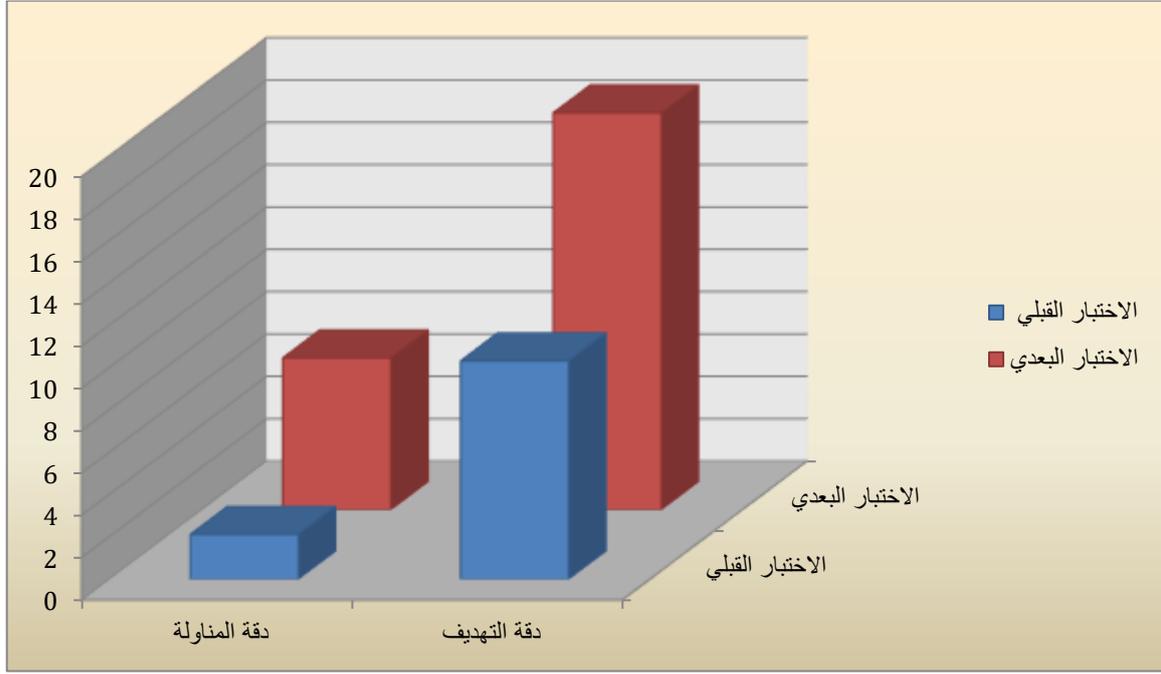
2-9 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

## 3-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الخطأ المعيارى	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	±ع	-س	±ع	-س			
0.36	0.82	7.17	1.87	2.11	درجة	المناوله	1
0.51	1.86	18.74	2.54	10.31	درجة	التهديف	2



الشكل (3) يوضح نتائج الاجتبارات القبلية والاجتبارات البعدية

الجدول (3) يبين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة ت المحسوبة بين الاجتبارين القبلية والبعدي لدقة المناولة والتهديد بكرة القدم للمجموعة التجريبية

المهارة	س-ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
المناولة	-5.05	2.15	13.88	0.000	معنوي
التهديد	-8.42	3.03	16.39	0.000	معنوي

### 3-2 مناقشة النتائج:

تبين من خلال الجدول (3) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي لدقة المناولة والتهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك الى التمرينات المركبة التي اعدھا الباحثان كانت تتسم بتطبيق علمي ومنظم ومدروس متصف بالتدرج من التمرينات السهلة الى التمرينات المركبة والمتراطة لأكثر من مهارة معا اذ كانت تلك التمرينات ملائمة لقدرات وقابليات افراد العينة فضلا عن التنوع بالتمرينات المركبة، ويتفق الباحثان مع (صبر:2005: 122 ) الذي يؤكد على "ان عملية تنظيم التدريب تلعب دورا اساسيا في تطوير مهارات اللاعبين الاساسية بما ينسجم مع قابليات اللاعبين وتلعب ظروف التدريب وامكانياته الى اعداد اللاعب اعدادا جيدا مما تلعب الدور الايجابي و الكبير في عملية فهم وتطوير مهارات اللاعبين اذ ان الوصول الى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة لتنظيم التدريب بمكانة و زمانة واستثماره بشكل مناسب واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب التدريب وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الامثل للمهارات لدى اللاعبين", كذلك بينت النتائج ايضا على ان التمرينات المركبة التي ادخلت في المنهج التدريبي تؤدي الى تطوير دقة المناولة والتهديف بشكل كبير اذ ان هذه المهارة تحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر الى عنصر الدقة الذي يتطور من خلال مواصلة التدريب المستمر والناجح، وان دقة المناولة والتهديف "تحتاج الى انتباه وتركيز عاليين وقد دلت نتائج البحث على ان التمرينات المركبة تؤدي الى تطوير هذه العمليات العقلية ومع زيادة الممارسة على التدريب تتحسن قابلية اللاعب الذهنية على اكتشاف المكان الصحيح للمناولة و للتهديف ومتى يتم والى اين.

(زينل:1994: 67) ويرى الباحثان انه من الضروري استعمال التمرينات المركبة ذات الأوقات القصيرة خلال الجزء الأكبر من التدريب المخصص، اذ ان "عملية اختيار التمرين ليس هو المهم في العملية التدريبية بل أن عملية تحديد طريقة أدائه هي الأهم فكثير من المدربين يقومون بإعطاء التمرينات ما بطريقة شكلية فقط بدون تحديد هدف مسبق مما يجعل تحقيق الهدف الحقيقي من التدريب لا يمكن أن يكون صحيحا ويصبح التمرين يؤدي شكلا فقط دون أن يحقق بدقة تامة أي هدف محدد.

(مختار و ابراهيم: 1989: 17)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي ظهرت اعطت صورة كاملة عن اهمية التمرينات المركبة ودورها الفعال في العملية التدريبية وأنها طورت عينة البحث التجريبية بصورة ممتازة، وذلك لأنها وضعت بشكل علمي سليم، وايضا لان فيها الاثارة والتشويق وتدرجها من السهل الى الصعب، كذلك تنوعها وربط أكثر من مهاره معا، هذه الاسباب ادت الى احداث هذه الفروق المعنوية للاعبين الارتكاز في نادي الخالص الرياضي، حيث

##### 4-2 التوصيات:

1- ضرورة اعتماد هذه التمرينات في تطوير دقة المناولة والتهديف لمراكز لعب اخرى، وكذلك لفئات عمرية مختلفة.

## المصادر

- ثامر محسن إسماعيل وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991).
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر الغربي، القاهرة، 1996.
- حنفي مختار ومفتي ابراهيم؛ الإعداد البدني في كرة القدم، ط1، القاهرة: دار زهران، 1989.
- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، ط1، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- عبد القادر زينل؛ كرة القدم للناشئين: (عمان، مطبعة عبود، 1994).
- قاسم لزام صبر؛ اسس التعلم والتعليم بكرة القدم، ط1: (بغداد، 2005).
- مرتضى محسسي؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.

## ملحق (1)

### يوضح التمرينات المستخدمة في البحث

- ❖ القفز للأعلى من نصف ثني بالساقين (6) مرات وبعد الانتهاء من القفزات الست يقوم المدرب الواقف على خط الجراء بمناولة الكرة إلى اللاعب ثم يقوم اللاعب بإرجاع الكرة إلى المدرب الذي بدوره يهين له الكرة ليقوم بالتهديف.
- ❖ يقف اللاعب ومعه الكرة في منتصف الملعب ويقوم بمناولة الكرة باتجاه هدف صغير أبعاده 1) 1× متر على بعد (15) متر ثم القفز فوق (8) شواخص بارتفاع (30) سم المسافة بينهما (1) متر بكلتا القدمين وعند الانتهاء من قفز الشواخص تهديف خمس كرات على المرمى موضوعة على منطقة الجراء.
- ❖ يقف اللاعب على خط المنتصف ويقوم بمناولة الكرة على بعد (15) لزميل ثم تهديف خمس كرات على المرمى.
- ❖ يقف اللاعب ومعه الكرة في منتصف الملعب ويقوم بمناولة الكرة باتجاه هدف صغير أبعاده 1) 1× متر على بعد (15) متر ثم القفز فوق (8) شواخص بارتفاع (30) سم المسافة بينهما (1) متر بكلتا القدمين وعند الانتهاء من قفز الشواخص تهديف خمسة كرات على المرمى موضوعة على منطقة الجراء.
- ❖ القفز للأعلى من نصف ثني بالساقين (6) مرات وبعد الانتهاء من القفزات الستة يقوم المدرب الواقف على خط الجراء بمناولة الكرة إلى اللاعب ثم يقوم اللاعب بإرجاع الكرة إلى المدرب والذي بدوره يهين له الكرة ليقوم بالتهديف.
- ❖ يقف اللاعب ومعه الكرة في منتصف الملعب ويقوم بمناولة الكرة باتجاه هدف صغير أبعاده 1) 1× متر على بعد (15) متر ثم القفز فوق (8) شواخص بارتفاع (30) سم المسافة بينهما (1) متر بكلتا القدمين وعند الانتهاء من قفز الشواخص تهديف خمسة كرات على المرمى موضوعة على منطقة الجراء.
- ❖ يقف اللاعب في منتصف الملعب ومع كرة ويبعد عن الشاخص الأول (2) متر ليقوم بدرجة الكرة بين (10) شواخص يبعد شاخص عن الآخر (2) متر لثلاث مرات (ذهاب والأياب وذهاب) ثم مناولة الكرة إلى الزميل الجانب المنطلق إلى الأمام ليعمل مناولة عرضية إلى الزميل المنطلق قرب منطقة الجراء ليقوم بالتهديف.
- ❖ يبدأ التمرين من خط المنتصف. مناولة الكرة من لاعب الارتكاز إلى اللاعب آخر ثم إرجاع الكرة إلى لاعب الارتكاز ويستدير ويمرر الكرة إلى زميل آخر، ثم التحرك إلى الأمام بدون كرة. أستلام الكرة ثم التهديف على المرمى بوجود حارس المرمى. يكرر التمرين مع لاعب آخر.