



مثال



ورقة عمل



مراجعة



- أداء التصويب من أماكن مختلفة نحو السلة.
- تنفيذ التصويب من مسافات مختارة ثم متابعة الكرة المرتدة ثم تصويبها مرة أخرى.
- أداء المحاورة العالية والمنخفضة من الثبات والحركة.
- أداء بعض التدريبات على التمريرات الرئيسة (الصدرية، المرتدة، بيد واحدة ... إلخ).
- تنفيذ تدريبات مشتركة بين اللاعبين في التقدّم إلى الأمام نحو السلة.