



جامعة حلوان
كلية تربية رياضية بنات

المهارات الأساسية

فأعبه

كرة الهوكى

الفرقة : الثالثة

(2012-2011)

المهارات الاساسية :

- ❖ مسك العصا.
- ❖ وضع التحفيز (وقفة الاستعداد).
- ❖ حركات القدمين.



● التقدّم بالكرة:

1 - الجرى مع دفع الكرة .



2- لعبة البداية.



• ضرب الكرة:

- ❖ ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا .
- ❖ ضرب الكرة بالعصا المعكوسة.



● دفع الكرة:



● نظر الكرة:



● غرف الكرة :



● استقبال الكرة :



● المهاجمة:



● الضربه الثلاثية :



(إيقاف الكرة)



مفتاح التدريب

❖ ○ كرة الهوكي

❖ × لاعب

❖ △ أقماع

❖ — توقف الكرة

❖ ← دفع الكرة للهدف

❖ ← — — خط سير الكرة

❖  مرمى سويبي

❖  حبل

شرح التدريب

1. تقوم الطالبة الممتحنة بوقفة الاستعداد.
2. التقدم والقيام بالخداع.
3. المحاورة بين الاقماغ.
4. التقدم بالكرة ثم توقف ودفع الكرة علىالهدف .
5. ضرب الكرة بالوجة المسطح.
6. ضرب الكرة بالوجة المعكوس.
7. المحاورة بالكرة من الحركة مع الضرب.
8. التقدم بالكرة من الحركة +دفع الكرة داخل الهدف.
9. يوجد حاجز الوقوف خلفه ومحاولة اداء مهارة الغرف.
10. قمعان و بينهما حبل او عصا الوقوف خلفها ومحاولة اداء مهارة النظر.

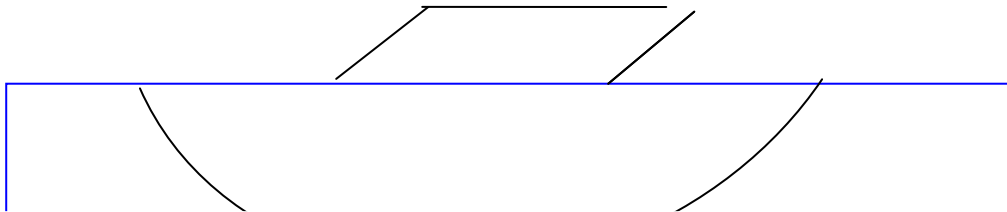
جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الاختبار التطبيقي

(مادة الهوكي)

الفرقة الثالثة

للعام (2011-2012)



ملعب كرة الهوكي

