



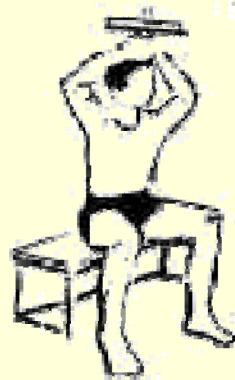
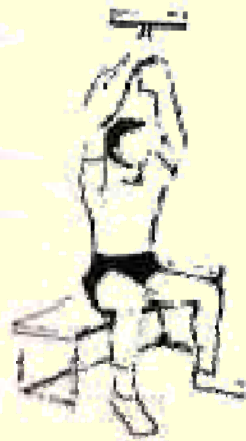
شکل ۲۲-۴



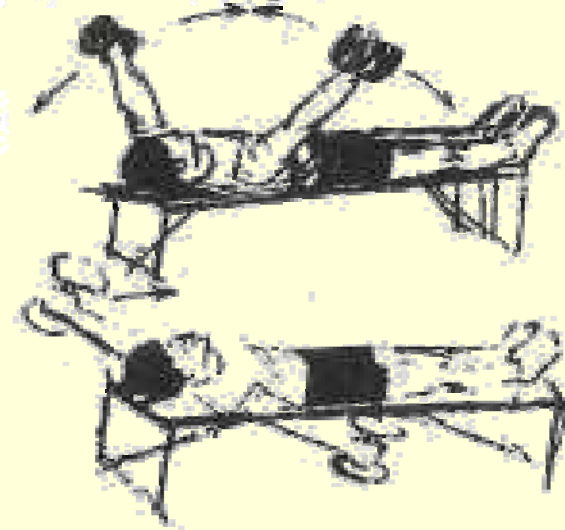
شکل ۲۵-۴



شکل ۲۶-۴



شکل ۲۳-۴

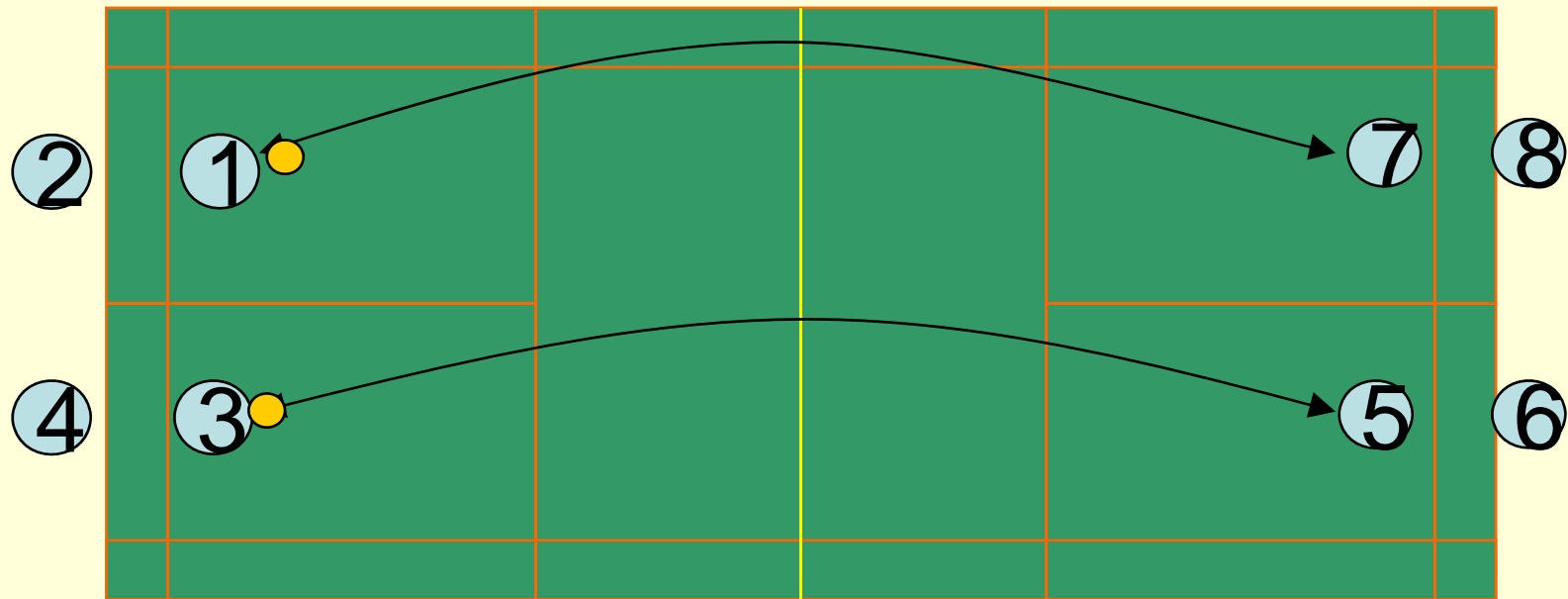


شکل ۲۴-۴

تمرینات گروهی

این تمرینات با استفاده از امکانات کم و با تعداد بیشتر افراد قابل اجرا است و با دویدن و عوض کردن جا همراه است. علاوه بر نوع ضربه، در حین تمرین عوامل آمادگی جسمانی از قبیل استقامت، سرعت، سرعت عکس العمل و غیره نیز تقویت می شود. میانگین زمان در نظر گرفته شده برای هر تمرین 7 دقیقه است و هر تمرین را می توان يك بار با فور هند و يك بار با بك هند انجام داد.

تمرین تاس (هشت نفره با دو توپ) شکل 4-26



تمرین تاس هشت نفره با يك توپ ضربات مورب حرکت

بازیکنان مستقیم شکل 4-27

