



0687CH03



एकाइ 3

एकर मौलिक कौशल खो- खो

एहि एकाइमे, हम एकटा रोमांचक भारतीय खेलक विषयमे जानब जकर नाम अछि। खो खो ई खेल रोचक अछि आ एकटा टीमक रूपमे एक सङ्ग काज करबामे मदति करैत अछि।

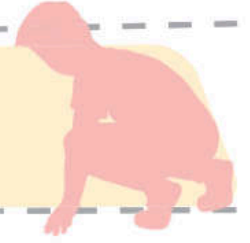
खो- खो एकटा एहन खेल अछि जतय दूटा टीम प्रतिस्पर्धा करैत अछि। एकटा टीम प्रतिद्वंद्वी टीमक सदस्यसभकेँ टैग करबाक प्रयास करैत अछि जखन कि ओ टैग होयबासँ बचैत छथि। एहि खेलमे त्वरित गति, चपलता, गति, पैरक शक्ति आ टीमवर्क शामिल छैक, जाहिमे खेलाड़ी बचाव आ पीछा करबाक लेल बारी-बारी सँ काज करैत छथि।

अईठाम हम की करब:

1. सीखू आ खेलू: हमसभ मजेदार सत्र करब जतय हम खेलनाइ सीखब। खो- खो इंटरैक्टिव खेल आ समूह अभ्यास के माध्यम सं।
2. कौशल विकसित करू: हम विकसित करबाक लेल रोमांचक लीड अप गतिविधि करब। खो- खो कौशल।
3. एकटा टीमक रूपमे काज करू: खेलक दौरान हम सभ एक सङ्ग काज करब आ एक दोसरक समर्थन करबा पर ध्यान देब।

चलू खेलबाक लेल तैयार होइ, सीखबाक लेल आ खेलक आनन्द लेब। खो- खो!

बैसल



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
जगह पर तेज पैर तक दौड़नाई माथा सं पैरक अंगुरी तक खिंचाव	बैसल	हैमस्ट्रिंग खिंचाव बछड़ाक खिंचाव पार कएल टांग पैरक अंगुलीक स्पर्श	ताकत

बैसल

मुद्रा

- निर्दिष्ट ब्लॉक पर खड़ा भए जाउ
- सीधा देखू

निष्पादन

- जमीन पर खींचल गेल ब्लॉक मे अपन पैर के अंगुरी पर बैठ जाउ।
- अपन हाथ के जमीन पर राखू, अपन अंगुरी आ अंगूठा सँ एकटा पुल बनाउ।
- कने आगाँ झुकि जाउ, शरीरक ओजन हेबाक चाही पैरक अंगुरी आ हाथ दुनू पर संतुलित, जेना देखाओल गेल अछि चित्र मे।



लीड-अप क्रियाकलाप

एकटा सर्किट पूरा करबाक लेल खेलाड़ीक बीच प्रतियोगिताक आयोजन करू- २० सेकण्डक खो-खो बैसल मुद्रा, ओकर बाद १० मीटर मेंढक कूद आ १० मीटर बतख पैदल चलैत अछि।

✿ वृत्त समय – ताकत

- गतिविधि के दौरान अहां शरीरक कोन अंग मे तनाव महसूस केलहुं?
- एहन गतिविधि पर चर्चा करू जे शरीरक शक्ति आ सहनशक्ति विकसित करबामे सहायता करत।

की अहां जनैत छी?

सब जूनियर लड़का/लड़की के लेल खो-खो कोर्ट के माप 14 अछि × २४ वर्ग मीटर।

पीछा कए रहल अछि



वार्म-अप	कोशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
निचला अंग घुमाव उच्च घुटना आ बट किक	चलि रहल अछि	फर्श स्पर्श बछड़ाक खिंचाव क्राउच लेग स्ट्रेच	पादटीकाक काज

पीछा कए
रहल अछि



आरंभिक स्थान

- चेजर स्थिति सँ प्रारंभ होएत (बैसल अछि) मुद्रा) हम पिछला सत्र मे सीखलहुं।

पादटीकाक काज

- बाम दिशामे दौड़बाक लेल अहाँकेँ पहिने अपन बायां टांग आगाँ आ दहिना पैरकेँ दहिना दिशामे दौड़बाक लेल निकालबाक चाही।

चलि रहल तकनीक

- अपना माथा के उपर कए सीधा मुद्रा बनाउ।
- अपना बांहि के स्वाभाविक रूप सं आगू-पाछू घुमाउ।
- डिफेंडर पर फोकस करू।



लीड-अप क्रियाकलाप

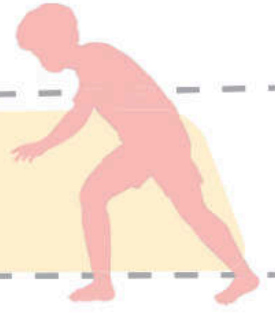
उठू आओर चलाबू: प्रारंभ पंक्ति पर जमा करू आओर एकरामे बैठू खो- खो मुद्रा। लम्बा सीटीक आवाज पर फिनिश लाइन दिस दौड़नाइ शुरू करू आ छोट सीटीक आवाज पर बैसि जाउ। शिक्षक सभ सीटीक संग छात्रक मार्गदर्शन करताह। गलत सीटी पर बैसल आ उठनाइ फाउल होएत।



वृत्त समय – पादटीकाक काज

- कौशल अनुभागमे वर्णित अनुसार उठैत काल अहाँ कोन फुटवर्कक पालन कयलहुँ ताहि पर चर्चा करू।
- एकर मूल नियमकेँ विस्तृत करू खो- खो अहांक अपन शब्द मे।

खो दए रहल अछि



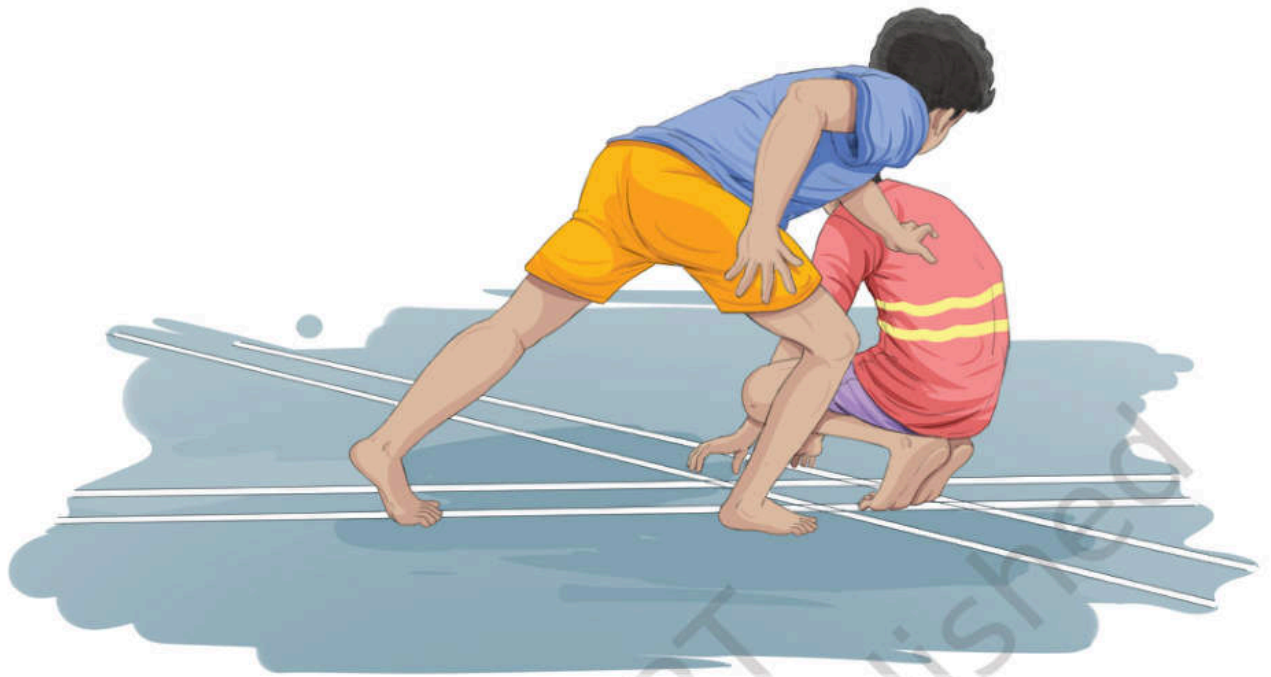
वार्म-अप	कोशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
कूद रहल अछि स्काट टखना चओड़ाइमे घीचू	खो दए रहल अछि	ऊपरी बांहि खिंचाव धड़ मोड़ पार कएल टांग पैरक अंगुलीक स्पर्श	प्रत्याशित क ' खो

खो दए रहल अछि

मौखिक आओर स्पर्श संकेत

टीमक साथीक पाछू टैप कऽ आ ओही समय खो चिल्ला कऽ खो सिग्नल देल जाइत छैक। खो देबाक समय कम सं कम एकटा टांग क्रॉस लेनक पाछू होएबा चाही





लीड-अप क्रियाकलाप

समान संख्यामे खेलाड़ीक दूटा टीम बनाउ जे अलग-अलग तकनीकमे खो देबाक अभ्यास करैत अछि



वृत्त समय – खोक पूर्वानुमान

खो-खो खेलैत काल अहां केना अनुमान लगलहुं जे अहां के खो देबए जा रहल अछि ?

की अहां जनैत छी?

देबाक 3 प्रकार अछि खो

1. सरल स्पर्श खो
2. आरंभिक खो
3. देर सँ खो

एकटा पर चलि रहल अछि सीधा डाँड़



वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
छलांग मारनाइ आ छोड़नाइ कूदनाइ कूल्हे आओर श्रोणि मांसपेशी खिंचाव	सीधा रेखा पर चलि रहल अछि	पश्चिमीकरण ऊट मुद्रा कबूतर मुद्रा	गलतीक एहसास कए रहल अछि आ केना सुधारल जाए

एकटा पर चलि रहल
अछि सीधा डाँड़

उचित चलि रहल फार्म

- सीधा मुद्रा बनाउ, अपना छाती के राखू
आ माथा सीधा करू।
- अपन हाथक चाल सीधा आ जमीन के
समानांतर राखू।



त्वरण ड्रिल

- शीघ्र प्रारंभ करबाक आ गति प्राप्त करबाक अभ्यासक अभ्यास करू तेजी सं। एहिसँ अहाँक तेजी सँ पीछा करबाक क्षमतामे सुधार होयत।

आगाँक चाल पर फोकस करू

- ट्रैक तैयार करबाक लेल मार्कर अथवा शंकुक प्रयोग करू, आओर प्रोत्साहित करू अपना आंखि के अंत-बिंदु पर केंद्रित रखबाक लेल एकटा सीधा रेखा बनाउ।

लीड-अप क्रियाकलाप

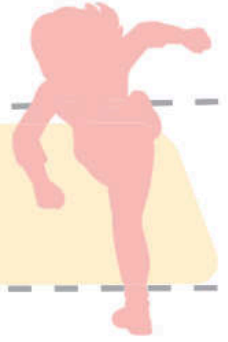
परिवर्धित शटल चलाबू: १० मीटरक समानांतर रेखा बनाउ जकर बीच ३० सेमी दूरी हो। खेलाड़ी सभ बैसल रुख लेताह। सीटीक आवाज पर ओ सभ उठि कऽ सीधा फिनिशिंग लाइन दिस दौड़त, आ फेर आरम्भिक बिन्दु दिस वापिस आबि जायत। जँ पैर सीमा रेखाकें स्पर्श करैत अछि वा शरीर कातमे चलि जाइत अछि तँ खेलाड़ीकें आरम्भसँ फेरसँ शुरू करय पड़ैत छैक। अन्तमे, जे पहिल समाप्त करैत अछि ओ दौड़ जीतैत अछि।



वृत्त समय – गलतीक एहसास आओर सुधारक लेल कदम

ओहि गलतीकें चिन्हू आ बुझू जे अहाँ संभवतः कयलहुँ जखन रन शुरू करबाक लेल ध्वनि आ दृश्य संकेत देल गेल छल।

डोजिंग



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
स्लाइडिंग आओर गैलोपिंग घुटना आलिंगन आ चतुर्भुज खिंचाव	डोजिंग	आगाँक तरफ आओर पश्चगामी फेफड़ा निचला अंग घुमाव	खेलाड़ीकेँ गलत पादिका

डोजिंग

डोजिंग (रक्षक)

- खो खोमे डिफेन्डरक लेल ई एकटा कौशल छैक, किएक तँ ई ओकरा जल्दी आगू बढ़बाक अनुमति दैत छैक आ ओकरा आउट करबाक लेल पीछा करयवलाक प्रयाससँ बचबाक अनुमति दैत छैक। प्रभावी चकमा देबामे त्वरित फुटवर्क, चपलता आ रणनीतिक गतिक संयोजन शामिल छैक।

झुकल

- डिफेन्डर अपन शरीरकेँ एक दिशामे झुकाबैत अछि आ दोसर दिशामे दौड़ैत अछि जाहिसँ पीछा करयवलाकेँ ओकर इच्छित दिशाक विषयमे गुमराह कयल जा सकय। एहिसँ डिफेन्डरक लेल पीछा करयवलासँ आगू बढ़बाक अवसर उत्पन्न भऽ सकैत अछि।

त्वरित घुमाबू

- तेज मोड़ आओर धुरी अहां के बदलए मे मदद कए सकैत अछि दिशा तेजी सं, पीछा करए बला के लेल अनुमान लगाबए मे मुश्किल भए जाइत अछि अहांक हलचल।

गति बदलि रहल अछि (चेजर)

- अहां लगातार गति सँ आगाँ बढ़ि सकैत छी आओर फेर अचानक गति अपन प्रतिद्वंद्वी के गार्ड सं पकड़बाक लेल ऊपर या धीमा भए जाउ।



लीड-अप क्रियाकलाप

सुरक्षामे जाउ

- २० मीटरक दूरी पर एकटा प्रारंभ आ परिष्करण रेखा चिह्नित करू। खेलाड़ी के दू समूह मे बाँट लिअ।
- धावक प्रारंभिक रेखा पर ठाढ़ होयत आ पीछा करय बला केंद्र मे होयत।
- धावकसभकेँ दौड़य पड़ैत छैक आ चेजरकेँ चकमा देबय पड़ैत छैक आ बिना टैप या पकड़ल फिनिशिंग लाइन तक पहुँचय पड़ैत छैक।
- अंतिम-पंक्ति धरि पहुँचयवला लोकक संख्या ओहि टीम द्वारा प्राप्त अङ्कक संख्या होयत।
- आब भूमिका बदलू आ फेर सँ खेलू।



वृत्त समय – गलत पादिका

कोनो खेलाड़ीकेँ झुकाकऽ आ अपन कंधा एक दिशामे छोड़ि दोसर दिशामे बढ़ि कऽ भ्रमित करबाक अपन रणनीतिक विस्तार करू।

जिग- जैग चलि रहल अछि



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
लोअर बॉडी स्टेचिंग, लंग जंप, सिंगल आ दुनू लेग ड्रिल, स्काट जंप	जिग- जैग चलि रहल अछि	कबूतर मुद्रा चाइल्ड पोज कोबरा मुद्रा	अभिक्रियाक समय

जिग- जैग चलि
रहल अछि

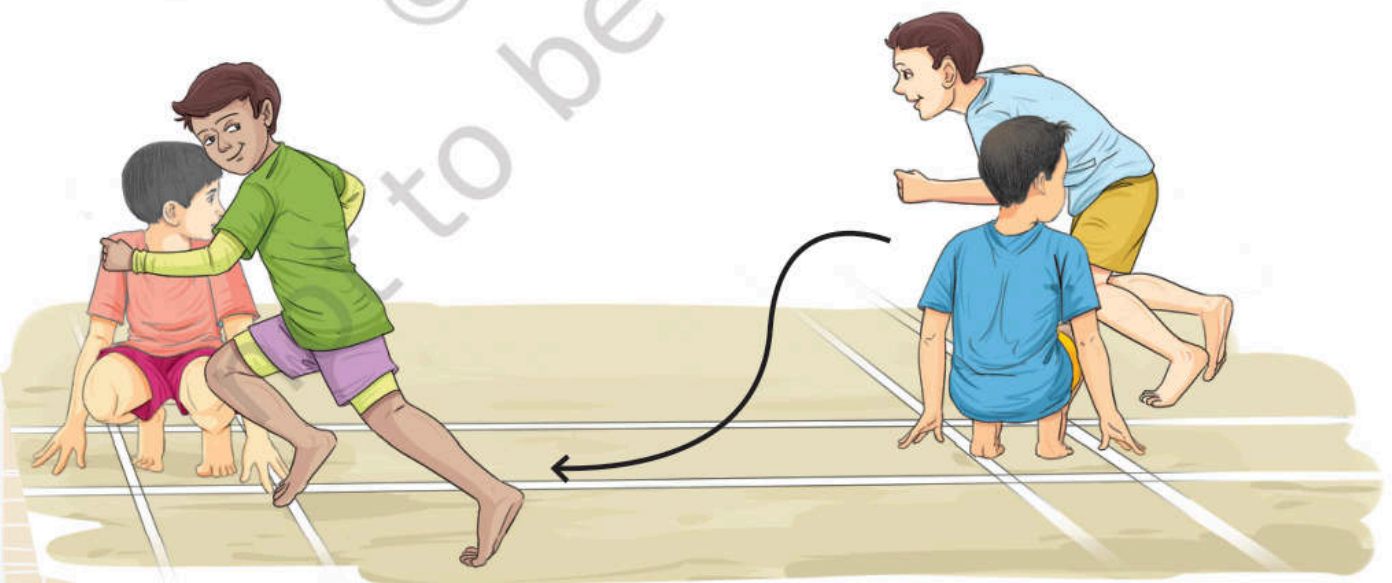
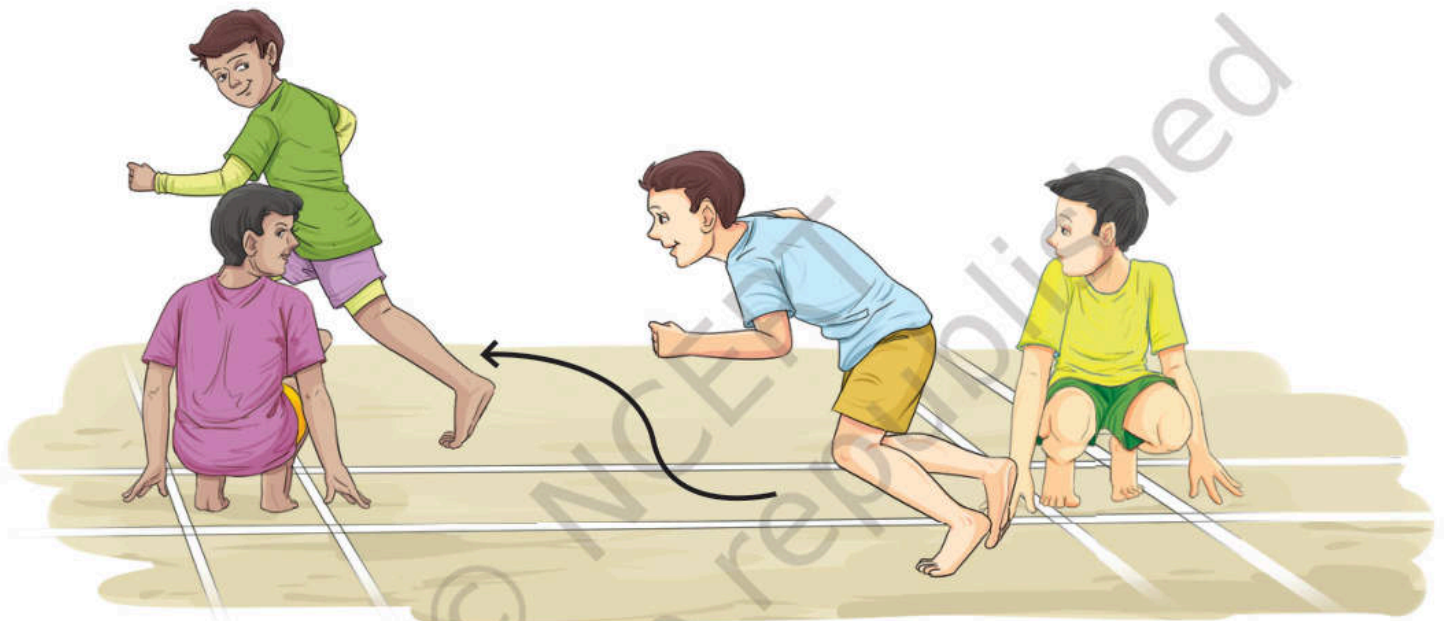
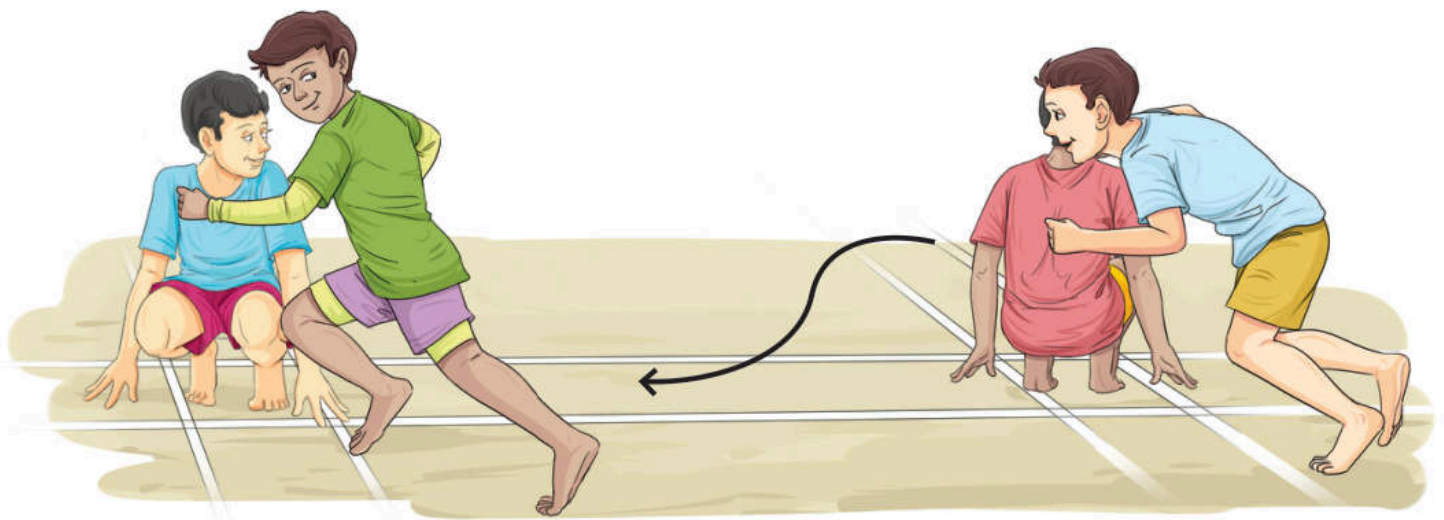


खो-खोक खेलमे दू प्रकारक जिग-जैग चलैत अछि। एकटा सीधा चलि रहल अछि आओर दोसर बगल मे चलि रहल अछि

- धीरे-धीरे चलयवला जॉगसँ शुरू करू अथवा जिग-जैग पैटर्नसँ चलि जाउ। उचित फुटवर्क आ दिशामे परिवर्तन पर ध्यान केन्द्रित करू।
- विशिष्ट सभकेँ सम्मिलित करू खो- खो गति, जेना, चकमा देनाइ, पीछा करब आ नियंत्रित आ क्रमिक तरीकासँ टैगिंग।

धीरे-धीरे गति बढ़ाबू

- खेलाड़ीकेँ धीरे-धीरे क' गति बढ़ेबाक चाही जिग-जैग चलि रहल अछि। जोर शीघ्र पर होएबा चाही आ नियंत्रित गति।



पार्श्व गति (बगल में आंदोलन)

- जखन अहाँ शंकुक बीच दिशा बदलैत छी तखन एक पैर दोसर पैर पार कऽ पार्श्व गतिक अभ्यास करू। ई चपलता आ समन्वयमे सुधार करबामे सहायता करैत अछि।

यादृच्छिकीकरण (कोनो प्रारूप नहि)

- एक बेर जखन खेलाड़ी आश्वस्त भऽ जायत छथि तखन शिक्षक निर्देश बजबैत छथि वा दृश्य संकेतक उपयोग करैत छथि जाहिसँ जिग-जैग पैटर्नमे यादृच्छिक परिवर्तन भऽ सकैत छैक, जाहिसँ प्रतिभागीसभकेँ जल्दी प्रतिक्रिया देबाक चुनौती देल जाइत छैक।

लीड-अप क्रियाकलाप

बजाउ एकल चेन पोल सँ पोल रनिंग कौशल के संग खो-खो। जे खेलाड़ी न्यूनतम समयमे कोर्टकेँ कवर करैत अछि ओ विजेता होइत अछि।

वृत्त समय – अभिक्रियाक समय

खेलबाक समय अपन अनुभव साझा करू खो। कोनो आंदोलन शुरू करबाक लेल अहाँ यादृच्छिक दृश्य संकेतक केना अनुमान लगओलहुं?

पोल घुमाबू



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
साइडु वॉक पाछा चलू जागिंग ड्रिल	पोल घुमाबू	धनुष मुद्रा, मगरमच्छ मुद्रा कील पोज	पोल टर्निंग तकनीक

पोल घुमाबू

पोल टर्न एकटा कौशल अछि जकर उपयोग चेज़र द्वारा कएल जाइत अछि जल्दी घुमाउ आ धावक के टैग करू या टैप करू।

ध्रुव लग जाउ

- जेना-जेना अहाँ ध्रुव लग पहुँचैत छी, एकटा नियंत्रित आ संतुलित दौड़ बनाकऽ राखू। जखन अहाँ घुमए के इरादा रखैत छी तखन अपन आंखि पोल पर राखू।

निष्पादन

- जहिना अहाँ ध्रुव पर पहुँचैत छी तखन अपन भीतरी पैर (ध्रुवक निकटतम पैर) केँ मजबूती सँ जमीन पर राखि मोड़ शुरू करू।
- उपयोग कए अपन शरीरकेँ 'घुमाबू क' दिशा मे घुमाबू रोपल पैर पर एकटा धुरी गति।



- संगहि, अपन मुक्त टांग के पोल के चारु कात घुमाउ।
बारी के वांछित दिशा मे।

पुश ऑफ कए रहल अछि

- जहिना अहाँक बारी पूरा भऽ जाय, प्रवाहक दिशासँ ध्रुवकेँ धक्का दियौ।

लीड-अप क्रियाकलाप

पोल शटल चलाबू: दूटा टीम A आ B बनाउ। जे टीम न्यूनतम समयमे पोल शटल रन पूरा करैत अछि ओ जीतैत अछि। टीमक सदस्यसभकेँ ४ मीटरक दूरी पर एकटा पंक्तिमे बैसबाक लेल कहू। खो - खो पोल। टीम एक पहिल खेलाड़ी पोल दिस दौड़ैत अछि, मोड़ पूरा करैत अछि आ देबाक लेल वापिस अबैत अछि खो अगिला खेलाड़ी के लेल। अगिला खेलाड़ी एकरा दोहराबैत अछि। ई ताबत धरि चलैत अछि जाधरि सभ खेलाड़ी शटल रन पूरा नहि कऽ लैत छथि। दौड़क आरम्भ आ समापन दुनू छोर पर समय नोट कयल जाइत अछि। तहिना टीम बीक खेलाड़ी सेहो एकरा दोहराओत।



वृत्त समय – पोल टर्निंग तकनीक

चर्चा करू जे प्रत्येक बेर की होइत छैक जखन कोहनी लचीला होइत छैक आ ध्रुवकेँ घुमाबैत काल लचीला नहि होइत छैक।

आवरण चेस



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
छलांग मारनाइ आओर कूदनाइ छोड़नाइ नितम्ब आ श्रोणि मांसपेशीक खिंचाव	आवरण चेस	छातीक खिंचाव कुंधा वृत्त क्रॉस बॉडी शोल्डर स्ट्रेच	प्रत्याशा

आवरण चेस



आवरण

- आवरण खेलाड़ीकेँ बुझबामे सहायता करैत अछि आक्रामक (चेसर) रणनीतिक महत्व जे अन्य खिलाड़ी रणनीति के संग समन्वय मे अछि। सङ्गहि, ओ उचित स्थिति बनाकऽ रखबाक आ रक्षकक प्रभावी रूपसँ पीछा करबाक महत्व सीखत।

चाल समन्वय करू

- एहिमे रक्षकक कार्यकेँ पढ़ब आ तदनुसार अपन दृष्टिकोणकेँ समायोजित करब सम्मिलित अछि। एहि कौशलमे चेजर उठैत अछि आ सीधी रेखा पर डिफेंडर दिस चलि जाइत अछि आ जखन जखन अवसर भेटैत अछि तखन चेजर सोझ, बाम या दहिना चाल कऽ डिफेंडर दिस बढैत अछि।



વ્યક્તિગત પીછા ડ્રિલ

- એક-પર-એક પીછા અભ્યાસક અભ્યાસ કરૂ જતય કવર ચેજર એકલ ધાવકક પીછા કરબાક પ્રયાસ કરૈત અછિ। ई अहाँक कौशल जेना गति, समय आ धावकक गतिक पूर्वानुमान करबाक क्षमतामे सुधार करबामे सहायता करैत अछि।

लीड-अप क्रियाकलाप

कवर चेस रिले - दूटा टीम ए आ बी बनाउ। जे टीम ड्रिल समाप्त करत, ओ मैच जीतैत अछि। टीम ए पहिल पंक्ति केंद्र रेखा पर बैसल मुद्राक लेल पंक्तिबद्ध होइत अछि। टीम A सँ पहिल खेलाड़ी बैसल मुद्रामे अछि आ एकटा प्राप्त करैत अछि खो . खेलाड़ी क्रॉस लाइनमे चलैत अछि, ३ कदम उठबैत अछि, बाम दिस आक्रमण करैत अछि आ ४५ डिग्री कोण पर राखल शंकुकेँ छूबैत अछि, बामाँ मुड़ैत अछि आ देबाक लेल घुरि अबैत अछि। खो बॉक्स नंबर दू मे बैसल दोसर खेलाड़ी के लेल। सभ खेलाड़ी एकरा ताबत धरि दोहराबैत छथि जाधरि ८म खेलाड़ी ई नहि करैत छथि आ पोलकेँ छूबय लेल वापिस नहि आबि जाइत छथि। टीम बी एकरा दोहराबैत अछि। तहिना ओही रिलेकेँ दायँ मोड़ लऽ कऽ खेलल जा सकैत अछि। जे टीम न्यूनतम समयमे रिले समाप्त करैत अछि ओ खेल जीतैत अछि।



वृत्त समय – प्रत्याशा

चित्रात्मक रूपसँ कवर आ पीछा करबाक रणनीतिक विस्तार करू, कवर करबाक अवसरक अनुमान केना लगायल जाय आ फेर आक्रमण केना कयल जाय।

की अहां जनैत छी?

खो प्राप्त करबाक समय चेजरक दुनू हाथकेँ मध्य रेखासँ बाहर राखल जयबाक चाही।

શ્રંખલા



વાર્મ-અપ	કૌશલ	કૂલ-ડાઉન	વૃત્ત સમય
છલાંગ મારનાઈ આ છોડનાઈ કૂદનાઈ કૂલ્હે આંઓર શ્રોણિ માંસપેશી સ્ટ્રેટેજ	શ્રંખલા	ધડ મોડ બછડાકેં ખેંચાવ ચતુર્ભુજ ચઓડાઈમે ધીંચૂ	અભિક્રિયાક સમય

શ્રંખલા



અવધારણા

- બનાવે ક' લેલ ટીમ એક સંગ કાજ કરત
એકટા બાધા જે ધાવકક સંગ ચલેત અછિ।
એકર ઉદ્દેશ્ય ધાવકકેં ઘેરબ આ ઓકરા કેન્દ્ર-રેખા પાર કરબાસેં રોકબ અછિ।

સ્થાન

- સુનિશ્ચિત કરૂ જે અહાં શ્રંખલામે અપન નિર્ધારિત સ્થિતિકેં બુઝેત છી। મૈચક
આરમ્ભમે ખેલાડીસમકેં જાહિ ક્રમમે પંક્તિબદ્ધ કયલ જાયત ઓકર આધાર પર
સ્થાન નિયત કયલ જાયત। શ્રંખલાક પ્રત્યેક ખેલાડીક અવરોધક રખરખાવમે
એકટા વિશિષ્ટ ભૂમિકા હોઈત છેક।

समन्वय आओर समय

- एकटा मजबूत रक्षात्मक संरचना बनाकऽ रखबाक लेल अहाँकेँ एकटा एकाइक रूपमे एक सङ्ग बढ़बाक आवश्यकता अछि। प्रारम्भमे, धीमा गतिमे श्रृंखलाक अभ्यास करू आ मात्र क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करू।



हाथ आओर मौखिक संकेत

- चेन चालू करबाक लेल हाथ आ ध्वनि संकेतक प्रयोग करू। खेलाड़ीसभकेँ एहि बातक जानकारी होयबाक चाही जे कखन श्रृंखला बनयब शुरू करबाक अछि आ धावकसभक गतिक आधार पर अपन स्थितिकेँ कखन समायोजित करबाक अछि।

लीड-अप क्रियाकलाप

सिटिंग रिले रेस: दूटा टीम बनाउ जाहिमे प्रत्येक टीममे नौ सदस्य हो। प्रत्येक टीमसँ एकटा खेलाड़ी ठाढ़ होएत आ आन सभ बैसल रहताह खो - खो मुद्रा २-३ मीटर के दूरी पर। गलीक सोझाँ ठाढ़ व्यक्ति निकटतम बैसल साथीक दिस दौड़ि दौड़ शुरू करैत अछि आ फेर थपथपा दैत अछि (खो) हुनकर पीठ पर आ ई क्रम ताबत धरि जारी रहत जाबत धरि अंतिम साथी दौड़ पूरा नहि कऽ लैत अछि। जे टीम पहिने समाप्त होएत ओ होएत विजेता।



वृत्त समय – अभिक्रियाक समय

अभिक्रियाक समय – विस्तार सँ बताउ जे अहाँ खो के केना प्रत्याशित केलहुं आ खो आ पीछा करय लेल ठाढ़ होयबाक बीच के समय केना कम कैल जाय।

नकली भंडार



वार्म-अप	कोशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
स्लाइडिंग आओर गैलोपिंग घुटना आलिंगन आओर चतुर्भुज चओड़ाइमे घीचू	नकली भंडार	कबूतर मुद्रा चाइल्ड पोज कोबरा मुद्रा	अप्रत्याशित नकली खो

नकली भंडार

नकली भंडार

- नकली रक्षक के गुमराह करबाक रणनीति अछि, उद्घाटन बनाउ आ लाभ प्राप्त करू।

समय आओर अप्रत्याशितता

- नकली काज करैत काल समय आ अप्रत्याशितता बहुत महत्वपूर्ण होइत छैक। अहाँकेँ अपन गतिक प्रवाहमे बाधा उत्पन्न कयने बिना अपन समग्र खेलमे नकलीकेँ निर्बाध रूपसँ एकीकृत करबामे सक्षम होयबाक चाही।

प्रतिक्रिया समय ड्रिल

- एहन परिदृश्य बनाउ जतय अहाँकेँ संकेत या संकेतक प्रति जल्दी प्रतिक्रिया देबाक आवश्यकता होयत छैक, जाहिमे अपन प्रतिक्रियामे नकली शामिल कयल जायत छैक। ई वास्तविक खेलक दौरान नकलीकेँ बेसी स्वाभाविक बनयबामे सहायता करैत अछि।



प्रतिस्पर्धी फेकिंग ड्रिल

- प्रतिस्पर्धी अभ्यासक आयोजन करू जे विशेष रूपसँ फेकिंग पर ध्यान केन्द्रित करैत हो। उदाहरणक लेल, एक-एक स्थिति स्थापित करू जतय अहाँकेँ पछिला रक्षकसभकेँ प्राप्त करबाक लेल नकलीक उपयोग करय पड़त।

लीड-अप क्रियाकलाप

नकली- ऐस- ऑफ-द- नकली: प्रत्येक टीममे नौ खेलाड़ीक तीनसँ चारि टीम बनाउ। प्रत्येक टीमक आठ खेलाड़ी एहिमे बैसताह गोदाम- गोदाम गठन आ एकटा खेलाड़ी खेल शुरू करत। प्रत्येक टीमक लक्ष्य तीन वास्तविक देनाइ अछि भंडार आ दूटा नकली भंडार जतेक जल्दी भए सकय आ 'पंचम' चिल्लाउ। जे टीम पहिने समाप्त करैत अछि ओ खेल जीतैत अछि।



वृत्त समय – अप्रत्याशित नकली खो

विचार पर चर्चा करू जे अहाँ कोना देबामे अप्रत्याशित भ' सकैत छी नकली खो।

की अहां जनैत छी?

नकली खोक प्रयोग पोल लग सेहो कयल जा सकैत अछि।

पोल डाइव



वार्म-अप	कोशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
जंपिंग जैक आओर मेंढक कूद छाती आओर पाछु चतुर्भुज चओड़ाइमे घीचू	पोल डाइव	ऊपरी बांहि खिंचाव धड़ मोड़ पैर बला पैरक अंगूठा स्पर्श	पोल डाइवक लेल फुटवर्क आ सुरक्षा

पोल डाइव

दृष्टिकोण

- जहिना अहां ध्रुव लग पहुँचैत छी, एकटा नियंत्रित राखू आ स्थिर गति, तेज गतिक लेल तैयारी कए रहल अछि।

निष्पादन

- अपन शरीरकेँ जमीन पर नीचा राखू आ गोताखोरीक दिशामे कने झुकि जाउ।
- जहिना अहाँ पोल पर पहुँचैत छी, जँ अहाँ बाम दिस गोताखोरी कऽ रहल छी तँ अपन बायां पैर लगाउ आ गोता लगाबय लेल दहिना हाथसँ पोल पकड़ू, जँ अहाँ दहिना दिस गोताखोरी कऽ रहल छी तँ अपन दहिना पैर लगाउ आ गोताखोरी करबाक लेल बाम हाथसँ पकड़ू।
- गति उत्पन्न करबाक लेल आ खेलाड़ीकेँ बाहर निकालबाक लेल अपन मुक्त बांहि आ धड़क उपयोग करू।

पुश ऑफ कए रहल अछि

- जेना-जेना गोताखोरी पूरा भऽ जाए, बाहरी पैर आ दुनू हाथसँ धक्का दियौ। गोताखोरीसँ बाहर निकलबाक लेल अपन गैर-रोपल पैर पोलक चारू कात घुमाउ।



✿ वृत्त समय – पोल डाइवक लेल फुटवर्क आ सुरक्षा

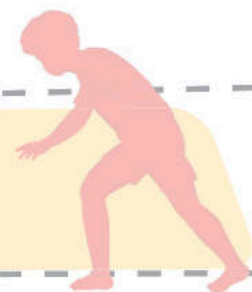
- पोल डाइवक लेल फुटवर्क किएक महत्वपूर्ण अछि? उचित उदाहरणक संग व्याख्या करू।
- पोलसँ माथ या टांगक टकरावसँ बचबाक लेल निर्देशक एकटा सेट लिखू।

लीड-अप क्रियाकलाप

कोहनी लाक चुनौती: दूटा टीम बनाउ। दुनू टीमकेँ विरोधी दिस एक दोसराक सम्मुख लगभग छह मीटरक दूरी पर पंक्तिबद्ध करू। प्रत्येक टीमक एकटा खेलाड़ी केन्द्रमे आबि एक दोसरसँ कोहनी बन्द करत। दुनू वादक वृत्तमे घूमैत काल कोनो लोकगीतक एकसँ दू पाँति गबैत छथि। जेना-जेना पहिल छंद समाप्त होयत, दुनू खेलाड़ी एक दोसरकेँ अपन पक्ष दिस खींचबाक प्रयास करत। जे खेलाड़ी दोसर खेलाड़ीकेँ सफलतापूर्वक अपन पक्ष दिस खींचैत अछि ओ एक अङ्क अर्जित करैत अछि। एहि प्रक्रियाकेँ ताबत धरि दोहराउ जा धरि सभकेँ अपन बारी नहि आबि जाए।



पैरक अंगूठा टैपिंग



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
निचुला अंग घुमाव ऊँच घुटना आ बट किंक	पैरक अंगूठा टैपिंग	निचला अंग घुमाव उनुट आओर आगाँक फेफड़ा तितली मुद्रा	पहुँचबाक लेल चओड़ाइमे घीचू

पैरक अंगूठा टैपिंग



स्थान

- अहां बैसल स्थिति मे रहब जेना (हमरा) पहिले सीखल), जल्दीए प्रतिक्रिया देबाक लेल तैयार रक्षकक चाल।

फोकस आओर प्रत्याशा

- अहाँकेँ रक्षकक चाल पर ध्यान देबाक आवश्यकता अछि आ गति, दिशा आ पैटर्नक भविष्यवाणी कऽ ओकर अगिला चालक अनुमान लगाबय पड़त।

समय

- समय महत्वपूर्ण अछि। जेना-जेना डिफेंडर नजदीक आबि रहल अछि, अहाँकेँ एकटा बाँहि आगू बढ़ेबाक चाही, जकर लक्ष्य डिफेन्डरक पैर या पैर पर बिना सेंटर लाइनसँ खसि पड़बाक अछि।



लीड-अप क्रियाकलाप

शंकु पकड़ू: लगभग तीनसँ पाँच मीटरक दूरी पर एकटा प्रारंभिक रेखा आ निरोधक रेखा चिह्नित करू। जेना कि नीचा देखाओल गेल अछि, निरोधक रेखाक एक मीटर बाद एकटा पंक्तिमे तीनटा शंकु राखू। खेलाड़ी शुरूआती रेखाक पाछू कतारमे ठाढ़ होयत। प्रत्येक खेलाड़ी शंकु दिस दौड़त आ बिना निरोधक रेखा पार कयने निर्देशक अनुसार (केन्द्र, दहिना, बाम) ओकरा स्पर्श करत। शिक्षक धीरे-धीरे निर्देशक बीच समय अंतरालकेँ कम कऽ सकैत छथि।



शंकुकेँ छूबाक लेल ई रेखाकेँ पार नहि करू

←..... नियंत्रण रेखा

पंक्ति प्रारंभ कए रहल अछि



वृत्त समय – पहुँचबाक लेल चओड़ाइमे घीचू

छात्र निरोधक रेखासँ ऊपर खसि बिना शंकु धरि पहुँचबाक लेल उपयोग कयल जायवला तकनीकपर चर्चा करत।

3-2-3 श्रृंखला



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
छलांग लगनाइ आ छोड़नाइ कूदनाइ कुल्हे आ श्रोणि मांसपेशी खिंचाव	3-2-3 श्रृंखला	आगाँक फेफड़ा आ पश्चगामी फेफड़ा	प्रदर्शन प्रशंसा कए रहल अछि

3-2-3 श्रृंखला

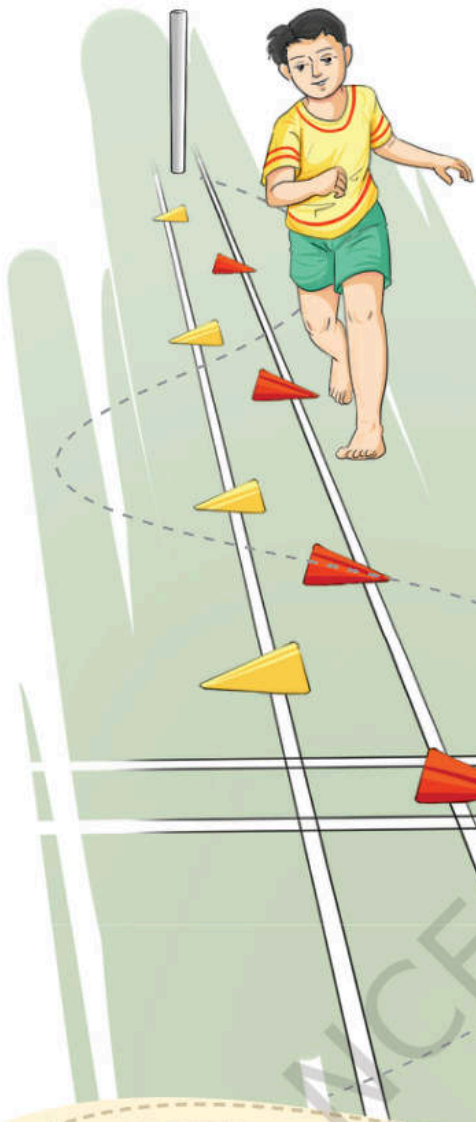


अवधारणा

- 3-2-3 श्रृंखला एकरामे गोदाम- गोदाम एकटा विशिष्ट कें सम्मिलित करैत अछि रक्षा रणनीति जतय खेलाड़ी एकटा श्रृंखला बनबैत अछि सामने मे तीन चेजर, बीच मे दू आ तीन पर पाछू। एहि गठनक उपयोग एकटा मजबूत रक्षा बाधा बनयबाक लेल कयल जाइत अछि।

अवस्थिति

- सुनिश्चित करू जे अहाँ ३-२-३ श्रृंखलामे अपन निर्दिष्ट स्थितिकें बुझि चुकल छी। स्थान सामान्यतः ओहि क्रमक आधार पर नियत कयल जाइत अछि जाहिमे मैचक आरम्भमे खेलाड़ीसभकें पंक्तिबद्ध कयल जाइत अछि। श्रृंखलाक प्रत्येक खेलाड़ीक अवरोधक रखरखावमे एकटा विशिष्ट भूमिका होइत छैक।



प्रदर्शन

- 3-2-3 श्रृंखला गठनक प्रदर्शन
उचित स्थिति प्रदर्शित करबाक लेल अहाँक शिक्षक द्वारा कयल जायत। आगाँ, मध्य आ पाछूमे प्रत्येक खेलाड़ीक भूमिकाकेँ उजागर करैत अछि, आ डिफेन्डरक पीछा करबाक लेल ओ कोना एक सङ्ग काज करैत अछि।

अभ्यास

- शुरूमे बिना चेजरक ३-२-३ चैन फॉर्मेशनक अभ्यास शुरू करू। ई अहाँकेँ विरोधीक दबावक बिना श्रृंखला बनयबाक आ अपन गतिमे सुधार करबाक तकनीक पर ध्यान केन्द्रित करबाक अनुमति दैत अछि।

लीड-अप क्रियाकलाप

ठाढ़ खो- खो: एकटा वृत्त बनाउ। छओ समूह बनाउ आ वृत्तक सीमा पर ठाढ़ होउ। अहां मे सँ एकटा चेजर होएत, जखन कि दोसर धावक होएत। 'चेसर' वृत्तमे प्रवेश कए सकैत अछि, मुदा धावक नहि कए सकैत अछि। जखन धावक पास होबय चाहैत अछि तखन वृत्तमे मात्र प्रवेशक अनुमति अछि आ तखन धावक लेनक सोझाँ ठाढ़ भऽ सकैत अछि। धावक ओहि लेनमे शामिल होयत जाहिमे अंतिम व्यक्ति धावक बनत। जँ चेजर धावककें पकड़ैत अछि तँ धावक चेजरमे बदलि जाइत अछि आ ओकर विपरीत।

✿ वृत्त समय – प्रदर्शन प्रशंसा कए रहल अछि

की अहाँ प्रतिद्वंद्वी टीमक खेलाड़ीक प्रदर्शनक सराहना करब आ किऐक?