

খো-খোৰ মৌলিক দক্ষতাসমূহ

এই পাঠটোত, আমি খো-খো নামৰ এক ৰোমাঞ্চকৰ ভাৰতীয় ক্ৰীড়াৰ বিষয়ে শিকিম। এই খেলটো আকৰ্ষণীয় আৰু আমাক এটা দল হিচাপে একেলগে কাম কৰাত সহায় কৰে। খো-খো হৈছে এটা এনে খেল য'ত দুটা দলে প্ৰতিযোগিতা কৰে। এটা দলে প্ৰতিদ্বন্দী দলৰ সদস্যসকলক টেগ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে যেতিয়া তেওঁলোকে টেগ কৰা টো পৰিহাৰ কৰে। খেলখনত দ্ৰুত চলাচল, ক্ষিপ্ৰতা, গতি, ভৰিৰ শক্তি আৰু দলবদ্ধ কাম অন্তৰ্ভুক্ত থাকে, খেলুৱৈসকলে প্ৰতিৰক্ষা আৰু খেদিবলৈ ঘূৰি ফুৰে।

আমি কি কৰিম ইয়াত আছে:

১. শিকা আৰু খেলা: আমি মজাৰ অধিৱেশন অনুষ্ঠিত কৰিম য'ত আমি ভাব বিনিময়ৰ খেল আৰু গ্ৰুপ ব্যায়ামৰ জৰিয়তে খো-খো কেনেদৰে খেলিব লাগে শিকিম।
২. দক্ষতা বিকাশ: আমি খো-খো দক্ষতা বিকাশৰ বাবে ৰোমাঞ্চকৰ নেতৃত্ব প্ৰদান কৰিম।
৩. এটা দল হিচাপে কাম কৰক: আমি খেলৰ সময়ত একেলগে কাম কৰা আৰু ইজনে সিজনক সমৰ্থন কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিম।

আহা আমি খেলিবলৈ, শিকিবলৈ আৰু খো-খোৰ খেলউপভোগ কৰিবলৈ সাজু হওঁ!

বহি থকা

ভৰি খৰ কৰিবলৈ
ঠাইতে দৌৰা

বহি থকা

হামুস্তিঙৰ প্ৰসাৰ
কলাফুলৰ প্ৰসাৰ

শক্তি

মুৰৰ পৰা ভৰিৰ আঙুলিৰ
প্ৰসাৰ

ভৰিৰ আঙুলিৰ
আঙুলিৰ স্পৰ্শ কৰা

বহা

স্থিতি

- নিৰ্ধাৰিত খণ্ডত থিয় হোৱা
- পোনপটীয়াকৈ চোৱা

কাৰ্যকৰীকৰণ

- মাটিত আঁকা এটা ব্লকত ভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত বহি থকা।
- হাতখন মাটিত ৰাখি আঙুলি আৰু বুঢ়া আঙুলিৰে এখন দলং গঠন কৰা।
- অলপ আগলৈ হাওলি দিয়া, ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে শৰীৰৰ ওজন ভৰিৰ আঙুলি আৰু হাত দুয়োটাতে সম্ভুলিত কৰিব লাগে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

বৰ্তনী এটা সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ খেলুৱৈসকলৰ মাজত প্ৰতিযোগিতা আয়োজন কৰা
- ২০ছেকেণ্ডৰ খো-খো বহা স্থিতি, তাৰ পিছত ১০মিটাৰ ভেঁকুলী জাম্প আৰু ১০
মিটাৰ হাঁহৰ খোজ।

বৃত্তৰ সময় – শক্তি

- কাৰ্যকলাপৰ সময়ত শৰীৰৰ কোনটো অংশত চাপ অনুভৱ কৰিছিল?
- শৰীৰৰ শক্তি আৰু সহনশীলতা বিকাশত সহায় কৰিব পৰা কাৰ্যকলাপবোৰ
আলোচনা কৰা।

তুমি জানানে?

চাব জুনিয়ৰ ল'ৰা/ছোৱালীৰ বাবে খো-খো কোৰ্টৰ
জোখ হৈছে 18×28 বৰ্গ মিটাৰ.

খেদি ফুৰা

তলৰ হাত-ভৰি ঘূৰ্ণন উচ্চ আঁঠু আৰু তপিনাত চাপৰ	দৌৰা	মাটিত স্পৰ্শ কলাফুল টনা লেপেটা খাই ভৰি টনা	ভৰিৰ কাম
---	------	--	----------

খেদি ফুৰা

প্ৰাৰম্ভিক স্থিতি

- চেজাৰে আমি আগৰ অধিবেশনত শিকা স্থিতিৰ (বহা স্থিতি) পৰা আৰম্ভ কৰিব।

ভৰিৰ কাম

- সোঁ দিশত দৌৰাৰ বাবে সোঁ ভৰি আৰু বাওঁ দিশত দৌৰাৰ বাবে বাওঁ ভৰিটো প্ৰথমে আগলৈ উলিয়াব লাগে।
- দৌৰাৰ কৌশল
- মুৰটো ওপৰলৈ ৰাখি পোন ভংগীমা এটা বজাই ৰাখিব।
- বাহুটো স্বাভাৱিকভাৱে আগ পিছকৈ ওলমাই ৰাখিব।
- ডিফেণ্ডাৰৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব।

চেজাৰ হবলৈ
গৈ আছে

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

উত্থান আৰু দৌৰ: আৰম্ভণি ৰেখাএটাত একত্ৰিত হোৱা আৰু খো-খো স্থিতিত বহা। দীঘল হুইচেলৰ শব্দত সমাপ্তি ৰেখাৰ ফালে দৌৰিবলৈ আৰম্ভ কৰা আৰু চুটি হুইচেলৰ শব্দত বহি দিবা। শিক্ষকজনে শিক্ষাৰ্থীসকলক প্ৰতিটো হুইচেলৰে পথ প্ৰদৰ্শন কৰিবা। ভুল হুইচেলত বহি থকা আৰু উঠাটো ফাউল হ'ব।

বৃত্তৰ সময় - ফুটৱৰ্ক

- দক্ষতা শাখাত বৰ্ণনা কৰা অনুসৰি উঠি থাকোঁতে তুমি অনুসৰণ কৰা ফুটৱৰ্কৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
- তোমাৰ নিজৰ শব্দত খো-খোৰ মৌলিক নিয়মবোৰ বৰ্ণনা কৰা। মৌলিক দক্ষতা

খো দিয়া

জাঁপ মৰা
স্কোৱাট
গাঁঠি টানা

খো দিয়া

মুৰৰ ওপৰলৈ বাহু প্ৰসাৰিত
ধড় বা দেহ পাক
ভৰিৰ ক্ৰচ কৰি ভৰিৰ আঙুলিৰ স্পৰ্শ

খোৰ আশংকা
কৰা হৈছে

খো
দিয়া

মৌখিক আৰু স্পৰ্শ সংকেত

সতীৰ্থৰ পিছফালে টেপ কৰি আৰু একে সময়তে খো চিঞৰি খো চিগনেল দিয়া হয়। খো
দিয়াৰ সময়ত কমেও এটা ভৰি ক্ৰছ লেনৰ পিছফালে থাকিব লাগে।

খো দিয়া কৌশল

আগ বড়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

সমান সংখ্যক খেলুৱৈৰ দুটা দল গঠন কৰি বিভিন্ন কৌশলত খো দিয়াৰ অনুশীলন কৰা

বৃত্তৰ সময় – খোৰআশংকা কৰা হৈছে

খো-খো খেলি থাকোঁতে তুমি কেনেদৰে আশা কৰিছিলো কোনে তোমাক খো দিব?

তুমি জানানে?

খো দিয়া ৩টা প্ৰকাৰ আছে

1. সৰল স্পৰ্শ খো
2. সোনকালে দিয়া খো
3. দেৰিকৈ দিয়া খো

এডাল সৰল ৰেখাত দৌৰা

লিপিং আৰু ফ্ৰিপিং
জপিওৱা
কঁকাল আৰু তলপেটৰ
পেশীৰ প্ৰসাৰ

এডাল সৰল ৰেখাত
দৌৰা

পশ্চিমোত্তোনাশন
উটৰ ভংগীমা
কপৌৰ ভংগীমা

ভুল অনুভৱ কৰা আৰু
ইয়াক কেনেদৰে উন্নত
কৰিব লাগে

এডাল সৰল ৰেখাত দৌৰা

যথাযথ দৌৰাৰ গতি

- বুকু আৰু মূৰ পোন কৰি ৰাখি পোন
ভংগীমা বজাই ৰাখিবা।
- হাতৰ চলাচল পোন আৰু মাটিৰ
সমান্তৰালকৈ ৰাখিবা।

ত্বৰণ ড্ৰিল

- দ্ৰুত আৰম্ভণি লোৱা আৰু দ্ৰুতগতিত গতি লাভ কৰাৰ অনুশীলন কৰা। ই দ্ৰুততাৰে খেদি যোৱাৰ ক্ষমতা উন্নত কৰিব।

আগুৱাই যোৱা চলাচলৰ প্ৰতি লক্ষ্য

- ট্ৰেকটো প্ৰস্তুত কৰিবলৈ মাৰ্কাৰ বা কোণ ব্যৱহাৰ কৰা, আৰু সৰল ৰেখা এটা বজাই ৰাখিবলৈ চকু অন্তিম বিন্দুত কেন্দ্ৰীভূত ৰাখিবলৈ নিজকে উৎসাহিত কৰা।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

পৰিৱৰ্তিত শ্বাটল ৰাণ: 10 মিটাৰ সমান্তৰাল ৰেখা আঁকা যাৰ মাজত 30 চেণ্টি মিটাৰ দূৰত্ব থাকে। খেলুৱৈসকলে বহি থকা স্থিতি ল'বা। হুইচেলৰ শব্দত তেওঁলোকে উঠি পোনপটীয়াকৈ শেষ লাইনৰ ফালে দৌৰিব, আৰু অন্তিমত আৰম্ভণি বিন্দুৰ ফালে ঘূৰি আহিব। যদি তেওঁলোকে সীমাৰেখা স্পৰ্শ কৰে বা শৰীৰ কাষলৈ যায়, খেলুৱৈজনে আৰম্ভণিৰ পৰা পুনৰ আৰম্ভ কৰিব লাগিব। অৱশেষত, যিজনে প্ৰথমে শেষ কৰে তেওঁ দৌৰটো জিকে।

বৃত্তৰ সময় - ভুল অনুভৱ কৰা আৰু উন্নত কৰাৰ পদক্ষেপ

দৌৰ আৰম্ভ কৰাৰ সময়ত শব্দ আৰু দৃশ্যমান

সংকেত দিয়াত সম্ভৱতঃ কৰা ভুলটো চিনাক্ত কৰা আৰু বুজা।

পুলুকা মৰা

চুটৰা আৰু ঢাপলি মেলা আঁঠুৰ
আলিঙ্গন আৰু কোৱাড্ৰিচেপছ
প্ৰসাৰ

পুলুকা মৰা

আগলৈ আৰু পিছফালৰ হাওঁফাঁও
তলৰ হাত-ভৰিঘূৰ্ণন

এজন
খেলুৱৈক ভুল
ভৰি দিয়া

পুলুকা মৰা

পুলুকা মৰা (প্ৰতিৰক্ষক)

- খোখোতপ্ৰতিৰক্ষকৰ বাবে ই এক দক্ষতা, কিয়নো ই তেওঁলোকক দ্ৰুতগতিত চলাচল কৰিবলৈ আৰু চেজাৰসকলৰ তেওঁলোকক আউট কৰাৰ প্ৰচেষ্টা পৰিহাৰ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। কাৰ্যকৰী পুলুকা মৰাত দ্ৰুত ফুটৱৰ্ক, ক্ষিপ্ৰতা আৰু কৌশলগত চলাচলৰ সংমিশ্ৰণ অন্তৰ্ভুক্ত থাকে

হাউলি দিয়া

- প্ৰতিৰক্ষকে তেওঁলোকৰ শৰীৰটো এটা দিশত হাউলি দিয়ে আৰু চেজাৰসকলক তেওঁলোকৰ অভিপ্ৰেত দিশৰ বিষয়ে বিপথে পৰিচালিত কৰিবলৈ আন এটা দিশত দৌৰে। এইটোৱে ডিফেন্ডাৰৰ বাবে চেজাৰৰ ওপৰেৰে পিছলি যোৱাৰ বাবে এটা মুকলি সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

দ্রুত ঘূৰ্ণন

- দ্রুত ঘূৰ্ণন আৰু পিভটে দ্রুতগতিত দিশ সলনি কৰাত সহায় কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত চেজাৰসকলৰ বাবে তোমাৰ চলাচল অনুমান কৰা কঠিন হৈ পৰে।

গতি সলনি কৰা (চেজাৰ)

- তুমি সামঞ্জস্য গতিত আগবাঢ়িব পাৰা আৰু তাৰ পিছত হঠাতে প্ৰতিদ্বন্দীক সতৰ্ক কৰি তুলিবলৈ গতি বৃদ্ধি বা লেহেম কৰিব পাৰা।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

সুৰক্ষালৈ স্থানান্তৰ কৰা

- 20 মিটাৰ দূৰত্বত এটা আৰম্ভণি আৰু সমাপ্তি ৰেখা চিহ্নিত কৰা। খেলুৱৈসকলক দুটা গোটত বিভক্ত কৰা।
- দৌৰবিদসকল আৰম্ভণি ৰেখাত থিয় হ'ব আৰু চেজাৰসকল কেন্দ্ৰত থাকিব।
- দৌৰবিদসকলে দৌৰিব লাগিব আৰু চেজাৰসকলক ফাঁকি দিব লাগিব আৰু টেপ বা ধৰা নপৰাকৈ শেষৰ লাইনত উপনীত হ'ব লাগিব।
- অন্তিম শাৰীত উপনীত হোৱা লোকৰ সংখ্যা হ'ব সেই দলটোৱে অৰ্জন কৰা পইণ্টৰ সংখ্যা।
- এতিয়া ভূমিকাবোৰ সলনি কৰা আৰু পুনৰ খেলা।

বতৰ সময় – জুল ভৰি দিয়া

এজন খেলুৱৈক বিভ্রান্ত কৰিবলৈ এটা দিশত হেলান দি আৰু পেলাই আন এটা দিশত আগবাঢ়ি তোমাৰ ৰণনীতি বৰ্ণনা কৰা

জিগ-জেগ দৌৰ

তলৰ শৰীৰৰ প্ৰসাৰণ, লাঞ্জেজ জাম্প, একক আৰু দুয়োখন ভৰিৰ ড্ৰিল, স্কোৱাট জাম্প	জিগ-জেগ দৌৰা	কপতাসন বালাসন ভজঙ্গাসন	প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময়
--	--------------	------------------------------	-----------------------

জিগ-জেগ দৌৰা

দুই প্ৰকাৰৰ জিগ-জেগ দৌৰা হয় যাক খো-খো
খেলত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এটা পোনপটীয়াকৈ দৌৰি
থকা আৰু আনটো কাষৰ ফালে চলি থকা।

লাহেকৈ আৰম্ভ কৰা

- লেহেম গতিৰ জিগিং ৰে আৰম্ভ কৰা বা জিগ-জেগ আৰ্হিৰ মাজেৰে খোজ কঢ়া। সঠিক
ফুটৱৰ্ক আৰু দিশৰ পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া।
- নিৰ্দিষ্ট খো-খো চলাচল অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবা, যেনে, নিয়ন্ত্ৰিত আৰু ক্ৰমান্বয়ে প্ৰকাৰে
পুলুকা মৰা, খেদা আৰু টেগ কৰা।

লাহে-লাহে গতি বৃদ্ধি কৰা

- খেলুৱৈসকলে লাহে লাহে জিগ-জেগ দৌৰাৰ গতি বৃদ্ধি কৰিব লাগে। দ্ৰুত আৰু
নিয়ন্ত্ৰিত চলাচলৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া উচিত।

আক্ষৰিক গতি (কাষলৈ গতি)

- তুমি শঙ্কুবোৰৰ মাজত দিশ সলনি কৰাৰ লগে লগে এটা ভৰিৰ ওপৰেৰে আনটো ভৰি পাৰ কৰি পাৰ্শ্বীয় চলাচলৰ অভ্যাস কৰা। ই ক্ষিপ্ৰতা আৰু সমন্বয় উন্নত কৰাত সহায় কৰে।

যৌগিক ভাৱে অসংগঠিত (কোনো নিৰ্দিষ্ট ৰূপ নাই)

- এবাৰ খেলুৱৈসকল আত্মবিশ্বাসী হ'লে, শিক্ষকে নিৰ্দেশনা মাতিব বা জিগ-জেগ আৰ্হিত যাদৃচ্ছিক পৰিৱৰ্তন ৰখাৰ বাবে দৃশ্যমান সংকেত ব্যৱহাৰ কৰিব, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিবলৈ প্ৰত্যাহ্বান জনাব

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

একক শৃংখলৰ খুঁটাৰ পৰা খুঁটাৰ দৌৰাৰ দক্ষতাৰে খো-খো খেলক। নিম্নতম সময়ত ক "টখন সামৰি পোৱা" খেলুৱৈসকলক বিজয়ী হ'ব।

বৃত্তৰ সময় প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময়

এবাৰ খেলুৱৈসকল আত্মবিশ্বাসী হ'লে, শিক্ষকে নিৰ্দেশনা মাতিব বা জিগ জেগ আৰ্হিত যাদৃচ্ছিক পৰিৱৰ্তন ৰখাৰ বাবে দৃশ্যমান সংকেত ব্যৱহাৰকৰিব, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিবলৈ প্ৰত্যাহ্বান জনাব।

খুঁটা ঘূৰোৱা

কাষে কাষে খোজ কঢ়া
পাছলৈ খোজ কঢ়া
জগিং অনুশীলন

খুঁটা ঘূৰোৱা

ধনুৰাসন
মকৰাসন
: চক্ৰাসন

খুঁটা ঘূৰোৱা
কৌশল

খুঁটা ঘূৰোৱা

খুঁটা ঘূৰোৱা হৈছে চেজাৰসকলে দ্ৰুত ঘূৰ্ণন কৰিবলৈ আৰু দৌৰবিদসকলক টেগ কৰিবলৈ বা টেপ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা এক দক্ষতা।

খুঁটাৰ ওচৰলৈ যোৱা

- তুমি মেৰুৰ ওচৰলৈ যোৱাৰ লগে লগে, নিয়ন্ত্ৰিত আৰু সন্তুলিত ৰাণ বজাই ৰাখিবা। যেতিয়া ঘূৰিব বিচাৰা তেতিয়া চকু মেৰুৰ ওপৰত ৰাখিবা।

কাৰ্যকৰীকৰণ

- খুঁটাত উপস্থিত হোৱাৰ লগে লগে, তোমাৰ ভিতৰৰ ভৰি (খুঁটাৰ ওচৰৰ ভৰি) মাটিত দৃঢ়ভাৱে খোপনি ধৰি ঘূৰ্ণন আৰম্ভ কৰিবা।
- খোপনি ধৰা ভৰিৰ পিভট গতি ব্যৱহাৰ কৰি শৰীৰটো ঘূৰোওৱা। দৃঢ়ভাৱে খোপনি ধৰা।

I

II

III

IV

- একেসময়তে, তোমাৰ মুক্ত ভৰিখন ঘূৰ্ণনৰ আকাংক্ষিত দিশত মেৰুৰ চাৰিওফালে ঘূৰাই দিয়া।

ঠেলি দিয়া

- তোমাৰ পাল সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ লগে লগে, প্ৰবাহৰ দিশৰ সৈতে খুঁটাটো ঠেলি দিবা।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

পোল শ্বাটল ৰাণ: দুটা দল ক আৰু বি বনোৱা। নিম্নতম সময়ত পোল শ্বাটল ৰাণ সম্পূৰ্ণ কৰা দলটোৱে জিকিব। দলৰ সদস্যসকলক খো-খো খুটাৰ পৰা ৪ মিটাৰ দূৰত্বত শাৰীত বহিবলৈ কৰা। দল ক-ৰ প্ৰথম খেলুৱৈজনে খুঁটাৰ ফালে দৌৰে, ঘূৰণটো সম্পূৰ্ণ কৰে আৰু পৰৱৰ্তী খেলুৱৈজনক খো দিবলৈ উভতি আহে। পৰৱৰ্তী খেলুৱৈজনে একেটা পুনৰাবৃত্তি কৰে। সকলো খেলুৱৈয়ে শ্বাটল ৰাণ সম্পূৰ্ণ নকৰালৈকে এইটো চলি থাকে। সময়টো আৰম্ভ কৰিব আৰু ৰাণৰ সমাপ্তিৰ শেষত উল্লেখ কৰা হয়। একেদৰে, টীম বি-ৰ খেলুৱৈসকলে একেটা পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

বৃত্তৰ সময় – মেৰু ঘূৰোৱাৰ কৌশল

খুঁটা ঘূৰাৰ সময়ত কিলাকুটি নমনীয় আৰু নমনীয় নহ'লে প্ৰতিবাৰ কি হয় আলোচনা কৰা।

কভাৰিং চেজ

লিপিং আৰু ফিপিং	কভাৰিং	বক্ষ প্ৰসাৰণ	প্ৰত্যাশা
উৰু আৰু শ্ৰোণিৰ মাংসপেশীৰ প্ৰসাৰ	চেভ	কান্ধৰ চক্ৰকাৰ ঘূৰ্ণন শৰীৰৰ ক্ৰচ কৰি কান্ধৰ প্ৰসাৰণ	

কভাৰিং চেজ

আৱৰি ধৰা

- আৱৰণে খেলুৱৈজনক আক্ৰমণাত্মক (চেজাৰ) পদ্ধতিবোৰৰ গুৰুত্ব বুজাত সহায় কৰে যিবোৰ আন খেলুৱৈৰ পদ্ধতিবোৰৰ সৈতে সমন্বয়ত থাকে।
লগতে, তেওঁলোকে সঠিক স্থিতি বজাই ৰখা আৰু প্ৰতিৰক্ষকক কাৰ্যকৰীভাৱে অনুসৰণ কৰাৰ গুৰুত্ব শিকিব।

গতিৰ সমন্বয় সাধন কৰা

- ইয়াতপ্ৰতিৰক্ষকৰ কামবোৰ পঢ়া আৰু সেই অনুসৰি তোমাৰ দৃষ্টিভঙ্গী সলনি কৰা অন্তৰ্ভুক্ত থাকে। এই দক্ষতাত, চেজাৰ উঠি উঠি সৰল ৰেখা প্ৰতিৰক্ষকৰ ফালে খোজ কাঢ়ে আৰু যেতিয়াই সুযোগ আহে চেজাৰে পোন, বাওঁ বা সোঁ ফালে গতি কৰি ডিফেন্ডাৰৰ ফালে আগবাঢ়ে।

ব্যক্তিগত অনুসৰণ ড্ৰিল

- এটাৰ পিছত আনটো অনুসৰণ ড্ৰিল অনুশীলন কৰা য'ত চেজাৰ সকলক আৱৰি এজন দৌৰবিদক খেদিবলৈ চেষ্টা কৰে। ই তোমাৰ দক্ষতা যেনে গতি, সময় আৰু দৌৰবিদৰ চলাচল অনুমান কৰাৰ সামৰ্থ্য উন্নত কৰাত সহায় কৰে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

চেজ ৰিলে কভাৰ কৰা - ড্ৰিলটো সমাপ্ত কৰিব পৰা দুটা দল ক আৰু থ. দল বনোৱা প্ৰথমে মেচখন জিকিব। দল এটা প্ৰথমশাৰী কেন্দ্ৰ ৰেখাত বহি থকা স্থিতিৰ বাবে। দল ক ৰ প্ৰথম খেলুৱৈজন বহাৰ স্থিতিত আছে আৰু এটা খো পায়। খেলুৱৈজনে ক্ৰছ লাইনত খোজ কাঢ়ে, ৩ খোজ লয়, বাওঁফালে আক্ৰমণ কৰে আৰু ৪৫ ডিগ্ৰী কোণত ৰখা শঙ্কুটো স্পৰ্শ কৰে, বাওঁফালে ঘূৰি যায় আৰু দ্বিতীয় বাকচত বহি থকা দ্বিতীয় খেলুৱৈজনক খো দিবলৈ উভতি আহে। সকলো খেলুৱৈয়ে এইটো পুনৰাবৃত্তি কৰে যেতিয়ালৈকে ৮ম খেলুৱৈয়ে এইটো নকৰে আৰু মেৰুস্পৰ্শ কৰিবলৈ উভতি আহে। টীম থ-য়ে একেটা পুনৰাবৃত্তি কৰে। একেদৰে, সোঁ ফালে ঘূৰি একেটা ৰিলে খেলিব পাৰি। নিম্নতম সময়ত ৰিলে সমাপ্ত কৰা দলটোৱে খেলখন জিকে।

বৃত্তৰ সময় - প্ৰত্যাশা

আৱৰণ আৰু অনুসৰণ কৰাৰ পদ্ধতি, আৱৰণ দিয়াৰ সুযোগ কেনেদৰে অনুমান কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছত আক্ৰমণ কৰিব লাগে তাৰ বিষয়ে চিত্ৰাংকন কৰি বৰ্ণনা কৰে।

তুমি জানানে?

খো প্ৰাপ্ত কৰাৰ সময়ত
চেজাৰৰ দুয়োখন হাত কেন্দ্ৰ
ৰেখাৰ বাহিৰত ৰাখিব লাগে

শৃংখল

লিপিং আৰু স্কিপিং জপিওৱা
উৰু আৰু শ্ৰোণিৰ পেশীৰ
প্ৰসাৰণ

শৃংখল

দেহৰ মেৰুদণ্ড ঘূৰোৱা
কলাফুলৰ পেশী প্ৰসাৰণ
কোৱাড্ৰিচেপছ প্ৰসাৰিত

প্ৰতিক্ৰিয়াৰ
সময়

শৃংখল

ধাৰণাটো

- দলটোৱে একেলগে এটা বাধা সৃষ্টি কৰি কাম কৰিবলৈ দৌৰবিদসকলৰ সৈতে আগবাঢ়ে। উদ্দেশ্য হৈছে দৌৰবিদজনক কাষলৈ কৰা আৰু তেওঁলোকক কেন্দ্ৰ-ৰেখা অতিক্ৰম কৰাত বাধা দিয়া

অৱস্থান

- নিশ্চিত কৰা যে তুমি শৃংখলাটোত তোমাৰ নিৰ্ধাৰিত স্থিতিবোৰ বুজি পোৱা।
খেলখনৰ আৰম্ভণিতে খেলুৱৈসকলক শাৰীবদ্ধ কৰা ক্ৰমৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি
স্থান নিৰ্ধাৰণ কৰা হ'ব। শৃংখলাটোৰ প্ৰতিজন খেলুৱৈৰ বাধা বজাই ৰখাত এক
নিৰ্দিষ্ট ভূমিকা আছে।

সমন্বয় আৰু সময়

- এক শক্তিশালী প্ৰতিৰক্ষামূলক গঠন বজাই ৰাখিবলৈ এক গোট হিচাপে একেলগে আগবাঢ়িব লাগিব। আৰম্ভণিতে, শৃংখলাটো লেহেম গতিত অনুশীলন কৰা আৰু কেৱল কৰ্মটোৰ ওপৰত গুৰুতৰ দিয়া।

হাত আৰু মৌখিক সংকেত

- শৃংখল আৰম্ভ কৰিবলৈ হাত আৰু ধ্বনি সংকেত ব্যৱহাৰ কৰা। খেলুৱৈসকলে কেতিয়া শৃংখলা গঠন কৰা আৰম্ভ কৰিব লাগে আৰু দৌৰবিদসকলৰ গতিবিধিৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি কেতিয়া তেওঁলোকৰ স্থিতি সলনি কৰিব লাগে সেই বিষয়ে অৱগত হোৱা উচিত।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

বহি থকা ৰিলে দৌৰ: প্ৰতিটো দলত নজন সদস্য থকা দুটা দল বনোৱা। প্ৰতিটো দলৰ পৰা এজন খেলুৱৈ থিয় হ'ব আৰু আনসকলে 2-3 মিটাৰ দূৰত্বত খো-খো স্থিতিত বহিব। লেনৰ সন্মুখত থিয় হৈ থকা জনে ওচৰত বহি থকা সঙ্গীৰ ফালে দৌৰি দৌৰ আৰম্ভ কৰিব আৰু তাৰ পিছত তেওঁলোকৰ পিঠিত এটা চাপৰ (খো) দিব আৰু অন্তিম সতীৰ্থজনে দৌৰ সম্পূৰ্ণ নকৰালৈকে ক্ৰমটো অব্যাহত থাকিব। প্ৰথমে শেষ কৰা দলটো বিজয়ী হ'ব।

বৃত্তৰ সময় – প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময়

প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময় – তুমি কেনেদৰে খোটো আশা কৰিছিলি আৰু খো আৰু খেদিবলৈ থিয় হোৱাৰ মাজৰ সময় কেনেদৰে হ্ৰাস কৰিব লাগে বৰ্ণনা কৰা।

ভুৱা খো

চোৰ্চৰা আৰু চেৰুঁৰ মৰা
আঁঠু সাৱটা আৰু
কোৱাড্ৰিচেপচ প্ৰসাৰ

ভুৱা খো

কাপতাসন
বালাসন
ভুজঙ্গাসন

অপ্ৰত্যাশিত ভুৱা
খো

ভুৱা খো

ভুৱা খো

- ভুৱা হৈছে ডিফেণ্ডাৰসকলক বিপথে পৰিচালিত কৰিবলৈ খোলা সৃষ্টি কৰা আৰু সুবিধা প্ৰাপ্ত কৰাৰ এক কৌশল।

সময় আৰু অভাৱনীয়তা

- ভুৱা কাৰ্য্যকৰী কৰোঁতে সময় আৰু অপ্ৰত্যাশিততা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। তুমি তোমাৰ চলাচলৰ প্ৰবাহত ব্যাধাৰ নকৰাকৈ তোমাৰ সামগ্ৰিক খেলত ভুৱাবোৰ একত্ৰিত কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব লাগে।

প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময়ৰ ড্ৰিল

- এনে পৰিস্থিতি প্ৰস্তুত কৰা য 'ত তুমি সংকেত বা সংকেতৰ প্ৰতি দ্ৰুতভাৱে প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিব লাগিব, তোমাৰ প্ৰতিক্ৰিয়াত ভুৱাবোৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগিব। ই প্ৰকৃত খেলৰ সময়ত ভুৱাবোৰ অধিক স্বাভাৱিক কৰি তোলাত সহায় কৰে।।

প্ৰতিযোগিতামূলক ভুৱা ড্ৰিল

- প্ৰতিযোগিতামূলক অনুশীলনৰ আয়োজন কৰা যিয়ে বিশেষভাৱে নকল কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে। উদাহৰণ স্বৰূপে, এটাৰ পিছত আনটো পৰিস্থিতি স্থাপন কৰা য'ত তুমি ডিফেন্স কৰাৰ সৰ্বাধিক কৰিবলৈ ভুৱা ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

এচ-অফ-দ্য-ফেক: প্ৰতিটো দলত নজন খেলুৱৈৰ তিনিৰ পৰা চাৰিটা দল গঠন কৰা। প্ৰতিটো দলৰ আঠজন খেলুৱৈ খো-খো গঠনত বহিব আৰু এজন খেলুৱৈয়ে খেল আৰম্ভ কৰিব। প্ৰতিটো দলৰ লক্ষ্য হ'ল যিমান সম্ভৱ সোনকালে তিনিটা প্ৰকৃত খো আৰু দুটা ভুৱা খো দিয়া আৰু 'পঞ্চম' বুলি চিঞৰা। প্ৰথমে শেষ কৰা দলটোৱে খেলখন জিকে।

বৃত্তৰ সময় –অপ্ৰত্যাশিত ভুৱা খো

তুমি ভুৱা খো দিয়াত কেনেদৰে অপ্ৰত্যাশিত হ'ব পাৰা তাৰ ধাৰণাবোৰ আলোচনা কৰা।

তুমি জানানে?

এটা খুটাৰ ওচৰত ভুৱা খোও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰা।

পোল ডাইভ

জাম্পিং জেক আৰু
ভেকুঁলী জাম্প
বুকু আৰু পিঠি
কোৱাড্ৰিচেপচৰ প্ৰসাৰ

পোল ডাইভ মুৰৰ ওপৰলৈ বাহু প্ৰসাৰিত ধড়
বা শৰীৰৰ পাক
ভৰি ক্ৰচ কৰি ভৰিৰ আঙুলি

পোল ডাইভৰ
বাবে ফুটৱৰ্ক আৰু
সুৰক্ষা

পোল ডাইভ

ওচৰলৈ যোৱা

- যেতিয়া তুমি খুঁটাৰ ওচৰলৈ যোৱা, দ্ৰুত গতিৰ বাবে প্ৰস্তুতি চলাই এক নিয়ন্ত্ৰিত আৰু স্থিৰ গতি বজাই ৰাখা।

কাৰ্যকৰীকৰণ

- তুমি খুঁটাত উপস্থিত হোৱাৰ লগে লগে, যদি তুমি বাওঁফালে ডাইভ দি থাকোঁতে, তোমাৰ বাওঁ ভৰি খোঁপনি পোতা আৰু ডাইভ কৰিবলৈ সোঁ হাতেৰে খুটাটো ধৰা, যদি তুমি সোঁফালে ডাইভ দি আছা, তোমাৰ সোঁ ভৰি খোঁপনি পোতা আৰু ডাইভ দি কৰিবলৈ বাওঁ হাতেৰে ধৰি লোৱা।
- চলাচল সৃষ্টি কৰিবলৈ আৰু খেলুৱৈজনক বাহিৰ লৈ যাবলৈ তোমাৰমুক্ত বাহু আৰু ধড় বা শৰীৰটো ব্যৱহাৰ কৰা।

ঠেলি দিয়া

- ডাইভটো সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ লগে লগে, বাহিৰৰ ভৰি আৰু দুয়োখন হাতেৰে ঠেলি দিয়া। ডাইভ দিয়াৰ পৰা ওলাই আহিবলৈ খোপনি পোতা ভৰি খুঁটাৰ চাৰিওফালে ঘূৰোওৱা।

বৃত্তৰ সময় – ফুটবল আৰু মেৰু ডুব দিয়াৰ বাবে সুৰক্ষা

- পোল ডাইভৰ বাবে ফুটবল কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ? উপযুক্ত উদাহৰণেৰে বৰ্ণনা কৰা।
- খুঁটাটোৰ সৈতে মূৰ বা ভৰিৰ সংঘৰ্ষ পৰিহাৰ কৰাৰ বাবে নিৰ্দেশনাৰ এটা সংহতি লিখা।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

কিলাকুটি লক প্ৰত্যাহান: দুটা দল বনোৱা। দুয়োটা দলই বিপক্ষ পক্ষত মুখামুখি হৈ প্ৰায় ছয় মিটাৰ দূৰত্বত শাৰী পাতিব। প্ৰতিটো দলৰ এজন খেলুৱৈ কেন্দ্ৰলৈ আহিব আৰু ইজনে সিজনৰ সৈতে কিলাকুটি বন্ধ কৰিব। দুয়োজন খেলুৱৈয়ে বৃত্তত চলাচল কৰোঁতে যিকোনো লোকগীতৰ এটাৰ পৰা দুটা শাৰী গাব। প্ৰথম স্তৰকটো শেষ হোৱাৰ লগে লগে, দুয়োজন খেলুৱৈয়ে ইজনে সিজনক তেওঁলোকৰ নিজৰ ফালে টানি নিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যিজন খেলুৱৈয়ে সফলতাৰে আনজন খেলুৱৈক তেওঁলোকৰ ফালে টানি আনে তেওঁ এটা পইণ্ট অৰ্জন কৰে। সকলোৱে তেওঁলোকৰ পাল নোপোৱালৈকে প্ৰক্ৰিয়াটো পুনৰাবৃত্তি কৰি থাকিব।

ভৰিৰ আঙুলিৰে টেপ কৰা

তলৰ হাত-ভৰিৰ ঘূৰ্ণন
উচ্চ আঁঠু আৰু তপিনাত
চাপৰ মৰা

ভৰিৰ
আঙুলিৰে টেপ
কৰা

তলৰ হাত-ভৰিৰ ঘূৰ্ণন
বিপৰীত আৰু আগলৈ কৰা লাঞ্জেজ
বাধাকোনাসন

টুকি পাবলৈ প্ৰসাৰিত
কৰা

ভৰিৰ আঙুলিৰে টেপ

অৱস্থান

- তুমি বহা স্থিতিত থাকিব লাগিব (আমি আগতে শিকিছোঁ), ডিফেণ্ডাৰৰ গতিবিধিৰ প্ৰতি দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিবলৈ সাজু।

মনোযোগ আৰু প্ৰত্যাশা

- তুমি ডিফেণ্ডাৰৰ গতিবিধিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগিব আৰু গতি, দিশ আৰু আঁহৰ পূৰ্বানুমান কৰি তেওঁলোকৰ পৰৱৰ্তী পদক্ষেপৰ পূৰ্বানুমান কৰিব লাগিব।

সময়

- সময় অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। ডিফেণ্ডাৰ ওচৰ চাপি অহাৰ লগে লগে, তুমি এটা বাহু আগলৈ প্ৰসাৰিত কৰিব লাগে, কেন্দ্ৰৰেখাৰ ওপৰেৰে নপৰাকৈ ডিফেণ্ডাৰৰ ভৰিৰ আঙুলি বা ভৰি টেপ কৰাৰ লক্ষ্য ৰাখি।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

শঙকুটো ধৰা: প্ৰায় তিনিৰ পৰা পাঁচ মিটাৰ দূৰত্বত এটা আৰম্ভণি ৰেখা আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ৰেখা চিহ্নিত কৰা। তলত দেখুওৱাৰ দৰে নিয়ন্ত্ৰণ ৰেখাৰ এক মিটাৰ পিছত একেৰাহে তিনিটা শঙকু ৰাখা। খেলুৱৈসকলে আৰম্ভণি ৰেখাৰ পিছফালে শাৰী পাতিব। প্ৰতিজন খেলুৱৈয়ে শঙকুৰ ফালে দৌৰিব আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ৰেখা অতিক্ৰম নকৰাকৈ নিৰ্দেশনা অনুসৰি (কেন্দ্ৰ, সোঁ, বাওঁ) স্পৰ্শ কৰিব। শিক্ষকে নিৰ্দেশনাবোৰৰ মাজৰ সময়ৰ ব্যৱধান লাহে লাহে হ্ৰাস কৰিব পাৰে। দৌৰিব আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ৰেখা অতিক্ৰম নকৰাকৈ নিৰ্দেশনা অনুসৰি (কেন্দ্ৰ, সোঁ, বাওঁ) স্পৰ্শ কৰিব। শিক্ষকে নিৰ্দেশনাবোৰৰ মাজৰ সময়ৰ ব্যৱধান লাহে লাহে হ্ৰাস কৰিব পাৰে।

শঙকু স্পৰ্শ কৰাৰ বাবে এই ৰেখা অতিক্ৰম নকৰিব।

সংযম কৰা

আৰম্ভণি ৰেখা

ৰেখা

বৃত্তৰ সময় – ঢুকি পাবলৈ প্ৰসাৰিত কৰা

শিক্ষাৰ্থীয়ে নিয়ন্ত্ৰণ ৰেখাৰ ওপৰেৰে নপৰাকৈ শঙকুটো পোৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব লগা কৌশলৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব।

৩-২-৩ শৃংখল

লিপিং আৰু স্কিপিং জপিওৱা উৰু আৰু শ্ৰোণিৰ পেশী প্ৰসাৰণ	৩-২-৩ শৃংখল	আগলৈ যোৱা লাঞ্জেজ আৰু পিছলৈ যোৱা লাঞ্জেজ	প্ৰদৰ্শনৰ প্ৰশংসা কৰা
---	-------------	--	--------------------------

৩-২-৩ শৃংখল

ধাৰণাটো

- খো-খোত ৩-২-৩ খেলুৱৈসকলে সন্মুখত তিনিজন চেজাৰ, মাজভাগত দুটা আৰু পিছফালে তিনিজনৰ সৈতে এটা শৃংখলা গঠন কৰে। এই গঠনটো এক শক্তিশালী প্ৰতিৰক্ষা বাধা সৃষ্টি কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

অৱস্থান

- অৱস্থান নিশ্চিত কৰিবা যে তুমি ৩-২-৩ শৃংখলাত তোমাৰ নিৰ্ধাৰিত স্থিতি বুজি পাইছা। খেলখনৰ আৰম্ভণিতে খেলুৱৈসকলক শাৰীবদ্ধ কৰা ক্ৰমৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি সাধাৰণতে স্থান আৱণ্টন কৰা হয়। শৃংখলাটোৰ প্ৰতিজন খেলুৱৈৰ বাধা বজাই ৰখাত এক নিৰ্দিষ্ট ভূমিকা আছে।

প্ৰদৰ্শনী

- সঠিক অৱস্থান প্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ তোমাৰ শিক্ষকে ৩-২-৩ শৃংখলা গঠনৰ প্ৰদৰ্শন কৰিব। সন্মুখ, মধ্য আৰু পিছফালৰ প্ৰতিজন খেলুৱৈৰ ভূমিকা, আৰু তেওঁলোকে ডিফেন্ডাৰজনক খেদিবলৈ কেনেদৰে একেলগে কাম কৰে তাৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা।

অভ্যাস

- আৰম্ভণিতে চেজাৰ অবিহনে ৩-২-৩ চেইন গঠনৰ অনুশীলন আৰম্ভ কৰা। ই বিৰোধীৰ চাপ অবিহনে শৃংখলা গঠন আৰু তোমাৰ চলাচল উন্নত কৰাৰ কৌশলৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিবলৈ অনুমতি দিয়ে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

থিয় খো-খো: এটা বৃত্ত গঠন কৰা। ছটা গোট গঠন কৰা আৰু বৃত্তৰ সীমাত থিয় হোৱা।
তোমালোকৰ এজন চেজাৰ হ'ব, আনজন দৌৰবিদ হ'ব। 'চেজাৰ' বৃত্তটোত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে,
কিন্তু দৌৰবিদে নোৱাৰে। যেতিয়া দৌৰবিদজনে পাৰ হ'ব বিচাৰে, তেতিয়া কেৱল বৃত্তত প্ৰৱেশৰ
অনুমতি দিয়া হয় আৰু তাৰ পিছত দৌৰবিদজনে লেনৰ সন্মুখত থিয় হ'ব পাৰে। দৌৰবিদজনে সেই
লেনত যোগদান কৰিব য'ত অন্তিম ব্যক্তিজন দৌৰবিদ হ'ব। যদি চেজাৰে দৌৰবিদজনক ধৰে,
দৌৰবিদজন চেজাৰলৈ পৰিৱৰ্তিত হয় আৰু ইয়াৰ বিপৰীতে।

বৃত্তৰ সময় – প্ৰদৰ্শনৰ প্ৰশংসা কৰা

তুমি প্ৰতিপক্ষ দলৰ খেলুৱৈৰ প্ৰদৰ্শনৰ প্ৰশংসা কৰিবা নেকি আৰু কিয়?