کھو کھوچہِ بُنیأدی مہارژٕ

یَتھ اِکأیی منٛز ہیٚچھو أسی ہِندوستانچہِ دِلچسپ گیمہِ متعلِق یتھ کھو کھو چھ ناو۔ یہِ کھیل چھ دِلچسپ تہٕ چھُ اَسہِ بطورِ ٹیٖم یکوٹہٕ کأم کرنس منٛز مدد کران۔

کھو-کھو چھُ اکھ یُتھ کھیل یَتھ منٛز ز ٹیٖمہِ مُقابلہٕ چھِ کران۔ اَکھ ٹیٖم چھ مُخألِف ٹیٖمہِ ہِنٛدیٚن رُکنن ٹیگ کرنٕچ کوٗشِش کَران یِیٚلہِ زَن تم ٹیگ نِش اِنکار چھ کران۔ کھیلَس منٛز چھِ تیز حرکت، چُستی، رفتار، زنٛگہِ ہنٛزٕ مضبوٗطی تہٕ ٹیٖم ورک شأمِل، یَتھ منٛز کھلأڑِ وارٕ وارٕ دفاع تہٕ تعاقب چھ کُران۔

:ییٚتھِن کیٛاہ کرو أسی

1. ہیٚچُھنتہٕ گٕنٛدُن: اَسہِ نِش آسن تفریحی سیشن ییٚتہِ أسی اِنٹرایکٹو گیمہٕ تہٕ گروپ مشقَو ذٔریعہٕ کھو-کھو گٕنٛدُن ہیٚچھو۔

2. صلأحیژن دِیو فروغ: أسی کروکھو کھو چہِ صلأحیژن فروغ دِنہٕ خاطرٕ دلچسپ لیڈٔ اپ سرگرمیہٕ۔

3. بطورِ ٹیٖم کٔرو کأم: أسی دِمو کھیلَس دوران یِکوٹہٕ کأم کرنَس تہٕ اَکھ أکِس مدد کرنَس پیٹھ توجہ۔

!ؤلِو کھو کھو گیم گِنٛدنس، ہیٚچھنس تہٕ لُطُف اندوز کرنہٕ خأطرٕ گژھو تَیار۔

بِہتھ

مضبوَطہ	ہیمسٹرنگ سٹریچ کاف سٹریچ کراس لیگ ٹوٹچ	بِہتھ	موقعس پیٹھ چُھ تیز کھوٚرن کُن پکان کلہٕ پیٹھہٕ کھورِ تام سٹریچ

بِہتھ

رقصس سْیتی

□ نامزد بُلاکس پیٹھ گُژھِو کھڑا۔

□ سیود وُچھو۔

ایکزیکیوشن

□ زُمینَس پیٹھ بناونہٕ آمتِس أکِس بُلاکس منٛز بِہِو پننِٮ۪ن کھورٕ اوٚنٛگجن پیٹھ۔

□.پننِ اَتھٕ تھاَیِوٚ زُمیٖنَس پیٹھ، پنہٕ نبِو اوٚنٛگجو تہٕ نبِٹھو سِتی بناَیِوٚ اکھ کُدِل۔

□ رَژھا برونٛہہ کُن گژھِو، جسمُک وزن گژھہِ دوشوٕنی پنجن تہٕ اتھن پیٹھ متواَزِن آسُن، یِتھ کُنِ زَن شکلہِ منزچُھ ہاونہٕ آمُت ۔

پیشگی سرگرمی

اکھ سرکٹ مُکمل کرنہٕ خاطرِ کُرِو کھلاڑٕن درمیان مُقابلہٕ مُنعقد - 20 سیکنڈ کھو-کھو بِہتھ موقف، اَمہِ پتہٕ 10 میٹر مِنی موٗنڈجہِ ووٹہٕ تہٕ 10 میٹر بطخ پکُن ۔

سرکل ٹایم ۔ مضبوٗطی

- سرگرمی دوران کَمَن جِسمأنی حصن منٛز اوس توہہِ دباو محسوٗس کوٚرمُت؟
- تِمَن سرگرمیَن پیٹھ کُرِو بَحَث یِم جسمٕچ مضبوٗطی تہٕ توانأیی بڑاونس منٛز مدد چھ کران

کیٛاہ توہہِ چھا پتاہ؟

جونیئر لڑکَن/کورٕن باپتھ کھو کھو کورٹٕچ پیمأئش چھِ 14 × 24. مربع میٹر۔

پتے دورُن

فُٹ ؤرک	فلور ٹچ کاف سٹریچ کڑاوُچ لیگ سٹریچ	دوران	وِنمہِ اعضاعچ گردِش تُھدی کوٹھی تہٕ بٹ کِک

پتے دوران

اِبتِدآیی جاے

پتہٕ دورن وول کَرِ تَمہِ جایہِ (بِہِتھ موقف) پیٹھٕ شُروٗع یُس اَسہِ پُتمِس سیشنس منٛز ہیوٚچھمُت اوس۔

فٹ ورک

توٚہہِ پَزِ پنٕنی کھوور زنٛگ گوڑٕ کھوورِ طرفہٕ دورنہٕ خآطرِ تہٕ دُچھنی زنٛگ دُچھِنہِ طرفہٕ دورنہٕ خآطرِ برونٛہہ کَڈٕنی۔

پکناوِنچ تکنیک

پنُن کلہٕ ہیوٚر تھآوِتھ تھآیِو سیوٚد پوزیشن برقرار۔

پننہِ نرِ پھرنآیوٚقدرتی طور پآٹھی برونٛہہ کُن پتھ کُن۔

محآفِظس پیٹھ کُرِو توجہ مرکوٗز۔

پتہٕ دورن وول

محآفظ

پتہٕ دورن وآلۍ سُٹ
مُتحرک گژھُن

پیشگی سرگرمی

ؤتھِو تہٕ دوریوٚ: أکِس شروٚعاتی لٲنہِ پیٹھ گژھِو جمع تہٕ کھو کھو موقفَس منٛز بِہو۔ زیچھہِ سیٹی ہِنٛزِ آواز پیٚٹھ کُرِو فِنِش لٲنہِ کُن پَکُن شُروٚع تہٕ بِہو لوٚکچہِ سیٹی ہِنٛزِ آوازِ پیٚٹھ۔ وٕستاد کَرِ طآلبہِ عٔلمَن پرٛتھ سیٹی سِتۍ رہنُمآیی۔ غلط سیٹی پیٹھ بِہُن تہٕ ووٚتھُن آسہِ اکھ فاؤل۔

سرکل ٹایم - فوٹ ؤرک

- مہارژ سیکشنس منٛز بیان کرنہٕ مُطآبِق بیہنہٕ وِز یُس فُٹ ؤرک توٚہہِ کوٚروٚ تَتھ پیٹھ کُرِو تبادلہ خیال۔
- پتٛنِن لفظن منٛز کُرِو کھو-کھو کِہن بُنیآدی اصوٗلَن ہِنٛز وضاحت۔

کھوکھو ؤکۍ بُنیآدی بُنر

کھو دِوان

کھوٗبک انداز لگاوُن	ہیٚرمہٕ نرِ ہُنٛد دھڑ پِھرتھ زنگو ہنٛدِ اوٚنگجن ہُنٛد ٹَچ کرُن۔	کھو دِوان	جمپنگ سکواٹ اینکل سٹریچ

کھو دِوان

زبآنی تہٕ اَتُھک اِشارٕ

کھو اِشارٕ چھُ ٹیم میٹکِس پُتِمِس حصَس پیٹھ ٹیپ کٕرِتھ تہٕ اَکی وِزِ کھو ؤنِتھ دِنہٕ یِوان۔ کھو دِنہٕ وِزِ گژھہِ کم از کم اکھ زنٛگہٕ کراس لینَس پتھ کُن آسنی۔

کھو دِنٕچ تکنیک

پیشگی سرگرمی

برابر تعدادَس منٛز کِھلاڑٮ۪ن ہنٛزٕ ز ٹیمہٕ بنٲیوٚ یِمہٕ مُختٕلِف تکنیٖکن منٛز کھو دِنٕچ مشق کرن ۔

سرکل ٹائِم - کھوہُک انداز لگاوُن

کھو کھو سُنٛد کِردار ادا کرنہٕ وِزِ کِتھ کُٕنی کُرِو تُہی انداز زِ توہہِ کُس دِیہِ کھو؟

کیٛاہ توہہِ چھا پتا؟

کھو دِنٕکی چھِ تر۪ٛے قسم

1. سادٕ ٹچ کھو
2. اِبتِدٲیی کھو .
3 لیٖٹ کھو

دوران أکس
سیوٚد ٕرکھہِ پٹِھ

غلطی ہُند احساس تہٕ کِتھ کُنِ چُھ بہتر بناوُن

پشچیموٹاناسنا اونٹ پوز کبوتر پوز

دوران أکِس سیوٚد ٕرکھہِ پیٹھ

لیپنگ تْہ سیکیپ کرُن جمپ ہِپ تْہ پیلوِک مسل سٹریچ

أکِس سیوٚد ٕرکھہِ پٹِھ دوران

مناسب طریقہٕ پکن واجنِ صوٗرت

- پنُن سینہٕ تہٕ کلہٕ سیوٚد تھاۘوِتھ تھاۘیوٚ سیوٚد مُقام برقرار۔
- پننِن اَتھن ہٕنٛز حرکت تھاۘیوٚ سیوٚد تہٕ زٕمینَس مُتوآزی ۔

تیز رفتآری ہنٛز مشقہٕ

- تیز شروٗعات کرنٕچ تہٕ تیزی سان رفتار حآصِل کرنٕچ مشق کُرِو۔ اَمہِ سِتی گَژھہِ تُہنٛز تیزی سان دورنٕچ صلاآحِیت بہتَر۔

بروٗنہہِ مبِن تحریکن پیٹھ کُرِو توجہ مرکوٗز

- وَتھ تیار کرنہٕ خاطرٕ کُرِو مارکر یا کوٗنٕک استعمال، تہٕ سیوٚد رِکھ برقرار تھاوُنہٕ خاطرٕ کُرِو پتہٕ اَچھ آخری نوقطس پیٹھ مرکوٗز کرنس پیٹھ حوصلہٕ اَفزآیی۔

پیشگی سرگرمی

ترمیم شُدٕ شٹل رن: 10 میٹرٕچ مُتوآزی لآنہٕ بنآیِو یمن درمیان 30 سینٹی میٹر فآصلہٕ آسہِ۔کھلاآڑی چھِ بہِتھ موقف اختیار کران۔ سیٹی ہنٛزِ آوازِ پیٚٹھ گژھن تِم وٕتھِتھ تہٕ دورن سیوٚد فِنِشِنٛگ لآنہِ کُن ، تہٕ پتہٕ ین شُروٗعآتی مُقامس کُن واپس۔ اگر کھوٚر باوٗنڈری لآنہِ سِتی لگان چھِ یا جِسم گژھہِ اَکہِ طرفہٕ، تیٚلہِ چُھ کھلاآڑِس گوڑ پیٚٹھٕ پیٚنہٕ شُروٗع کرُن پیوان۔ آخِرکار چھُ سُہ ریس زیٚنان یُس گوڑنتھ چُھ موکلاوان۔

سرکل ٹائِم – غلطی ہُند احساس تہٕ بہتری ہنٛدی اِقدامات

ثُمہِ غلطی ہنٛز نِشاندہی کُرِو تہٕ سمجِھوٗ یوسہٕ توہہِ غآلبن کُرمژ آس ییٚلہِ دور شروٗع کرنہٕ خآطرِ آواز تہٕ بصری سِگنل دِنہٕ آس آمژ۔

دھوکھہٕ دہی

اکھ کِھلاڑی غلط کھڑا کرُن

برٛوہِم تہٕ پُتِم شوٗش بوٚنی مِین اعضاہن ہٕنٛز گرٛدِش

دھوکھہٕ دہی

سلایڈینگ تہٕ گیلوپینگ نی ہگ تہٕ کواڈریسیپ سٹریچ

دھوکھہٕ دہی

(دھوکہٕ دہی(محاٗفِظ

□یہِ چھُ کھو کھو ہَس منٛز محاٗفظَن باپتھ اکھ ہُنر، تِکیاز یہِ چھُ تِمَن جلدِی پَکنُک تہٕ تِمَن نٟبر نیرنٕچ کوٗششہِ نِش بچنُک اِجازت دِوان۔ مؤثر دھوکہٕ دہی منٛز چُھ فوری قدمن ہنٛز کاٗم، تیز رفتاٗری چُستی تہٕ اسٹریٹجک تحریکُک امتزاج شاٗمل۔

جُھکُن

□ مُحاٗفِظ چُھ پَنُن جِسم اَکہِ طرفہٕ جھُکاوان تہٕ چھ پتہٕ دورن والِن تِہنٛدِس مُقرر طرفس مُتعلِق گمراہ کرنہٕ خاٗطرِ بیٚیِس طرفس کُن ژلان۔ اَمہِ سِتی ہیٚکہِ مُحاٗفِظ سٕنٛدِ خاٗطرٕ پتہٕ دورن والِن پتھ ترٛاونُک موقعہٕ میلان۔

تیزی سان موڑ

□تیزی سان موڑ تہٕ محور ہِکَن توٚہہِ تیزی سان وتھ بدلاونس منٛز مدد کٔرِتھ، یِیٚمہِ سِتی پتہٕ دورن والِہٕن خٲطرٕ تُہٕنٛزِ حرکتُک اندازٕ لگاوُن مُشکِل چھُ گژھان۔

(بدلاونٕچ رفتار (پتہٕ دورن وول[1]

□ تُہی ہیٚکو مُسلسل رفتارٕ سِتی بُکِتھ تہٕ پتہٕ ہیٚکِو اچانک تیز یا سُست گُژھتھ ہیٚنس مُخٲلفس محفوٗظ کرنہٕ خٲطرٕ۔

پیشگی سرگرمی

حِفاظتس کُن گٔژھِو

- وُہن میٖٹرن ہِنٛدِس فاصلَس پیٹھ کٔرِو اکھ شُروٗعاتی تہٕ ختم کرنٕچ لٲنہِ نشان زد کھلاڑِ کٔرِو دوٚن گروپن منٛز تقسیم۔
- دورن وٲلِی چھِ شُروٗعاتی لٲنہِ پیٹھ کھڑا تہٕ پتہٕ دورن وٲلی آسن مرکزَس منٛز۔
- دورَن والِین چھُ دورُن تہٕ پیچھا کرن والِین نِش بَڑاوُن تہٕ ٹیپ کرنہٕ یا رٹنہٕ ورآے واتُن رِکھہِ ہِنٛدِس اِختِتامس پیٹھ۔
- آخری رِکھہِ تام واتَن والِین لوٗکَن ہُنٛد تعداد آسہِ تَمہِ ٹیٖمہِ طرفہٕ سکور کٔرِو مِتیٖن پوائنٹَن ہُنٛد تعداد۔
- ووٚنی بدلٲوو کردار تہٕ کٔرِو دُوبارٕ اداکٲری۔

سرکل ٹائِم۔ غلط قدم

پنُن پھیوٚک اَکہِ طرفہٕ جُھکاوِتھ تہٕ دوٚیِمہِ طرفہٕ حرکت کٔرِتھ کِھلاڑِ اُلجھنس منٛز تراونہٕ خاطرٕ کٔرِو پننہِ حِکمتِ عملی ہِنٛز وضاحت۔

اوٕر یور دورُن

ردِعملُک وق

کبوتر پوز بچہِ پوز
کوبرا پوز

اوٕر یور دورُن

لوئر باڈی سٹریچنگ، لنگ جمپ، سنگل تہٕ
دۄشوے لیگز ڈرلز، سکواٹ جمپ

اوٕر یور دورُن

اوٕر یور دورُن چُھ دۄن قِسمن ہُنْد یِم کھو کھو کِس کھیلَس منٛز اِستعمال چھِ یِوان کرنہٕ۔ اکھ چُھ سیوٚد پکان تہٕ بیٚاکھ چُھ اَنْد کُن پکان۔

وارٕ وارٕ کُرِو شروٗع

- لوٚت رفتارٕ سِتی جوگ سِتی کُرِو شُروٗع یا زِگ زیگ آیہِ پُکِو۔ مُنأسِب فُٹ ورکس تہٕ ڈایریکشنن منز تبدیلین پیٹھ کُرِو توجہ مرکوٗز۔
- مخصوٗص کھو-کھو حرکتہٕ کُرِو شأمِل، یِتھ کُنی زَن دھوکھہٕ دیُن، پتہٕ دورُن، تہٕ ٹیگِنگ کُرِو فوٗبوٗ وارٕ وارٕ طریقہٕ سِتی

رفتار بڑآیوٗ وارٕ وارٕ

- کھلأڑِس پَزِ وارٕ وارٕ زگ زیگ دورِچ رفتار بڑاوٕنی۔ فوری تہٕ کنٹرول شدہ حرکتن پیٹھ گژھہِ آسُن زور۔

((لیٹرل حرکتہٕ (سایڈ وے حرکتہٕ

- شنکَن درمیان سمت بدلاونہٕ سِتیٖ کُرِو اکھ کھوٖر بیٖیِس کھوٖرَس پیٹھ پار کُرِتھ لیٹرل حرکتَن ہٕنز مشق۔ امہِ سِتیٖ چھِ چُستی تہٕ ہم آہنگی بہتر بناونس منٛز مدد میلان۔

رینڈمایزیشن (کانہہ پیٹرن چُھ نہٕ

- اَکِہ لَٹہِ ییٚلہِ کھلاَڑِس اعتماد آسہِ، وۄستاد کَرِ ہِدایت دِنہٕ یا رِگ ریگ پیٹرنَس منٛز بے ترتیٖب تبدیلیہٕ کرنہٕ خاَطرِ بصری اشارن ہُنٛد استعمال، ییٚمہِ سِتیٖ شِرکت کَرن والیٚن

پیشگی سرگرمی

سنگل چین پول پیٹھہٕ پول رننگ ہٕنٛزِ مہارژِ سِتیٖ گِنٛدو کھو کھو۔کم کھوتہٕ کم کوٹُک احاطہٕ کرن وول کِھلاَڑِ چُھ زینن وول آسان۔

سرکل ٹایِم ۔ ردِ عملُک وق

کھو-کھو گِنٛدنہٕ وِزِ کُرِو پنُن تجرُبہٕ شیئر۔ توہہِ کِتھ کُنی کوٚر حرکت شُروٗع کرنہٕ خاَطرِ بے ترتیٖب بصری سگنلُک اندازٕ؟

پول ٹرن

پول ٹرننگ تکنیک | بو پوز، مگرمچھ پوز ویٖل پوز | پول ٹرن | سایڈ واک بیک واک جاگنگ ڈرلز

پول پھرُن

پول ٹرن چھُ اکھ ہُنر یُس پتہٕ دورن وٲلی ہٕنٛدِ ذٔریعہٕ جلدٕی پھیرُن تہٕ ٹیگ کرنہٕ یا ٹیپ کرنہٕ باپتھ دورن والین خاطرٕ استعمال چھُ یِوان کرنہٕ۔

پولس نزدیک وٲتِو

- ییٚلہِ تُہی پولس نزدیٖک چھِو واتان، کنٹرول تہٕ متوازن دور تھٲیِو برقرار۔ ییٚلہِ تُہی پھیرنُک اِرادٕ چھِو تیٚلہِ تھٲیِو پننہِ أچھ پولس پیٚٹھ۔

نفاذ

- ییٚلہِ تُہی پولس پیٚٹھ وٲتِو، پنُن أنٛدروٗنی کھوٗر (پولس نزدیٖک کھوٗر) مضبوٗطی سان زٔمیٖنس پیٚٹھ لگٲوِتھ کٔرِو پھیرُن شُروٗع۔
- پنُن جسم پھِرِومۄڑِکس سمتس منٛز

I

II

III

IV

کھوکھوؤکو بُنو یآدی بُنر

- أتھِ سِتۍ پنِنۍ آزاد زنْگ پِھریوٚن پولس اِرد گِرد مطلوٚبہٕ انْدس کُن۔

دکہٕ دیٚن

- ییٚلہِ تُہنْز باری مُکمل گژھہِ، بہاؤ کِس ڈایریکشنس سِتۍ کُرِو پول بنْد۔

پیشگی سرگرمی

پول شٹل رن: ز ٹیمہٕ اے تہٕ بی بنأویٚو۔ سُہ ٹیم یُس پول شٹل رن کم کھوتہٕ کم وقتس منْز پوٚر چھُ کران چھےٚ زینان۔ ٹیمکہِن ممبرَن ؤنِو کھو کھو پولہٕ پیٚٹھ ژور میٹر کِس فأصلس پیٚٹھ لأنہِ منْز بِہنہٕ خأطرِ۔ ٹیم اے یُک گوڈنیُک کھلاڑۍ چھُ پولس کُن پکان، موڑ پوٚر کران تہٕ چھُ بیٚکِس کھلاڑِس کھو دِنہٕ خأطرِ واپس یِوان۔ بیاکھ کھلاڑۍ چُھ یہٕ دوہراوان۔ یہِ چھُ توٚتام جأری روزان یوٚتتھ تام تمام کھلاڑۍ شٹل رن مُکمل چھ کران۔ یہ وق چُھ شُروٗعاتس منْز تہٕ دورنہٕ کِس آخری انْدس پیٚٹھ دوشنی پیٚٹھ نوٹ کرنہٕ یِوان۔ یِتھے پأٹھۍ دُہراون ٹیم بی یِکی کھلاڑی تہٕ یہِ۔

سرکل ٹایِم۔ پول ٹرننگ تکنیک

بحث کُرِو زِ پرْتھ ساتہٕ کیٚاہ چُھ گژھان ییٚلہِ پول موڑنس دوران لچکدار چھ گژھان تہٕ لچکدار چھنہٕ آسان

کورنگ چیس

توقع	سیٚنُک کاڑ پھیٚکٕن ہٕنٛدِ سرکل کراس باڑی شولڈر سٹریچ	کورنگ چیس	لیپنگ تہٕ سکیپنگ جمپ چُھ ہِپ تہٕ پیلوِک مسل سٹریچ کران

کورنگ چیس

احاطہٕ

احاطہٕ کرنہٕ سِتی چھُ کھلاّڑِس جارحانہٕ (پتہٕ دورن واجیٚنی) حکمت عملی ہٕنٛز اہمیت سمجھنَس منٛز مدد میلان یم باٰقین کھلاڑٕن ہٕنٛز حکمتِ عملی سِتی ہم آہنگی منٛز چھِہ۔ اَمہِ علاوٕ ہیٚکَن تِم مُناٰسِب جاے برقرار تھاونہٕ تہٕ مؤثر طریقہٕ سِتی محاٰفِظ سُنٛد تعاقب کرنٕچ اہمیت ہیٚچِھتھ۔

نقل و حرکت کُرِو مربوط۔

اَتھ منٛز چھِہ دِفاع کَرن واٰلی سِنٛز حرکتہٕ پرٕنی تہٕ تَمہِ مُطاٰبِق پنُن نوقطۂ نظر تہٕ ایڈجست کرُن شاٰمِل۔ اَتھ ہُنرَس منٛز چھُ پتہٕ دورن وول ووتھان تہٕ سیوٚد رِکھہِ پٹھ محافظَس کُن پکان تہٕ ییٚلہِ تہِ موقعہٕ ییہِ تیٚلہِ چھُ پتہٕ دورن وول سیوٚد، کھوورِ یا دُچِھنی حرکت کُرِتھ محافظَس کُن پکان۔

انفرادی تعقبچ مشق

- اَکہِ پتہٕ اَکھ تعاقب کرٕنچ مشق کُرِو ییٚتہِ پتہٕ دورن وٲلۍ أکۍ سے دورن وٲلِس پَتہٕ تعاقب کرٕنچ کوٗشش کران۔ اَمہِ سِتۍ چھِ تِہُنٛد ہُنَر بہتر بناونس منٛز مدد میلان ۔ یِتھ کُنۍ زَن رفتار، وقت تہٕ دورَن والِین ہِنٛز حرکتَن ہُنٛد اندازٕ لگاونٕچ صلاَحیت۔

پیشگی سرگرمی

پتے دورُنک احاطہٕ دہراوُن - زٕ ٹیمہٕ اے تہٕ بی بأیوٗ یُس ٹیم گوڑٕ ڈرل مُکمل کرِ سُہ چھ میچ زینان۔ ٹیم اے چھِ گوڈٕنچہِ لَٹہِ سینٹر لأنہِ پیٹھ بہِتھ موقفہٕ خأطرِ لأنہِ منٛز کھڑا گژھان۔ ٹیم اے ہُک گوڈنیُک کھلأڑی چھُ بہِتھ موقفَس منٛز تہٕ چھُس کھو مِیلان۔ کھلأڑی چھُ کراس لأنہِ منٛز پکان، 3 قدم تُلان، کھوورِ طرفہٕ حملہٕ کران تہٕ 45 ڈگری زاویہٕ پیٹھ تھاونہٕ آمتِس شنکَس لَگان، کھووُر موڑ کران تہٕ باکس نمبر 2 منٛز بِہتھ دوٚیمِس کھلأڑِس کھو دِنہٕ خأطرِ واپس یِوان۔ سأری کھلأڑی چھِ یہِ توٚتام دُہراوان یوٚتتھ تام زِ آٹھِم کھلأڑی چھُ یہِ کران تہٕ چھُ پولَس اَتھٕ لاگنہٕ خأطرِ واپس یِوان۔ ٹیم بی چھ یہے دوہراوان۔ اِتھے پأٹھی ہیٚکو سوٕے ریلے دُچِھنہِ موڑ نِتھ گنٛدِتھ۔ سُہ ٹیم یُس کم کھوتہٕ کم وقتس منٛز ریلے مُکمل کران چھےٚ سوٕ چھےٚ کھیل زینان۔

سرکل ٹائِم - توقعات

احاطہٕ کرنہٕ تہٕ پتہٕ دورنِچہِ حِکمتِ عملی ہنٛزکُرِو تصویری طور تفصیٖل سان بیان،کِتھہٕ کن ہۍکو احاطہٕ کرنہٕ تہٕ پتہٕ حملہٕ کرنُک موقعہٕ حأصِل کُرِتھ

کیٛاہ توہہِ چھا پتا؟

کھو رٹنہٕ وِزِ گژھن پتہٕ دورن وألِی سِنٛدی دوشوٕے اتھہٕ سینٹر لأنہِ نۍبر تھاونہٕ یِنی۔

زنجیٖر

سرکل ٹائم	کول ڈاؤن		
ردِعملُک وق	ٹورسو ٹویسٹ بچھر سٹریچ کواڈریسیپس سٹریچ	چین	ووڈھ لاینہٕ تہٕ تراونہٕ سِتی چھ کوہلہٕ تہٕ یڈ ہٕنٛدِس پھٹس منٛز ہُرٕر سپدان۔

زنجیٖر

تصوُر

- رُکاوٹ پأدِ کرنہٕ خأطرِ کرِ ٹیم رُلِتھ میلِتھ کأم یُس دورن والِبن سِتی چھ پکان۔مقصد چُھ دورن والِبن گیرِ کرُن تہٕ تِم رُکاوِنی مرکزِچ لأن عبوٗر کرنہٕ نِش۔

مُقام

- یُقیٖنی بنأیو زِ تُہی چھِو زنجیرِ منٛز پنٕنی نامزد جایہِ سمجھان۔ پوزیشنہٕ ہِن تَمہِ ترتیب کِس بُنیادس پیٹھ تفویض کرنہٕ یَتھ منٛز میچ کِس آغازَس منٛز کھلأڑی لأنہِ منٛز کھڑا چھِ آسان۔ زنجیرِ منٛز چُھ پرٛنتھ کِھلأڑِی رکاوٹ برقرار تھاونہٕ خأطرِ اکھ خاص کِردار ادا کرُن۔

ہم آہنگی تہٕ وق

- مضبوٗط دِفاعی ترتیب برقرار تھاونہٕ خاطرٕ چھ توہہِ یِکوٹہٕ پَکنٕچ ضٕروٗرت گوڑٕ گوڑٕ کٕرِو [redacted]

اَتھہٕ تہٕ زبٲنی اِشارٕ

- زنجیٖر شروٗع کرنہٕ باپتھ کُرِو اَتھن تہٕ زبٲنی ہٕنٛدِٕن اِشارن ہُنٛد اِستعمال۔ کھلاڑی گژھن خبردار آسٕنی زِ زنجیٖر کَر کرو بناوٕنی شروٗع تہٕ دورن والِٕن ہٕنٛزِ حرکتہٕ کِس بُنیادس پیٹھ کر چھ اِہُنٛد مُقام مرتب کرُن۔

پیشگی سرگرمی

سِٹِنٛگ ریلے ریس: زِ ٹیٖمہٕ بنٲیِوٗ یِمن منٛز نَو نفر آسن پرٛتھ کُنہِ ٹیٖمہِ منٛز۔ پرٛیتھ ٹیٖمہِ منٛزٕ آسہِ اَکھ کِھلاڑ کھڑا تہٕ باقٕے بِہِن کھو کھو موقفس منٛز 3-2 میٖٹر فٲصلس پیٚٹھ۔ لیٖنن برٛونٛہہ کنہِ کھڑا سُہ کرِ نزدیٖکی بِہِتھ سأتھیس کُن دوٗر گژِھتھ ریس شُروٗع تہٕ پتہٕ دِیہِ تُمِس کمرس دب (کھو) تہٕ یہِ ترتیٖب روزِ توٚتام جٲری یوٚتتھ تام آخری ٹیٖم ریس مُکمل کرِ۔ سُہ ٹیٖم یُس گوڈٕ ختم کرِ سُہ آسہِ زینن واجیٚنی۔

سرکل ٹائِم - ردِ عملُک وق

ردعملُک وق- وضاحت کُرِو زِ توٚہہِ کِتھ کُنی کوٚروٗکھوٗ ہُک انداز تہٕ کھو تہٕ تعاقب کرنہٕ خٲطرٕ کھڑا گژھنس درمیان وق کِتھ کُنی ہٕکو کم کرِتھ۔

نقلی کھو

غٲر متوقع نقلی کھو	کوترپوز چائلڈ پوز کوبرا پوز	نقلی کھو	سلایڈینگ تٕہ گیلوپینگ نی ہگ تٕہ کواڑریسیپس سٹریچ

نقلی کھو

نقلی کھو

- .نقلی چھِ محاٗفِظن گمراہ کرنٕچ اوپننگ بناونہٕ تہٕ فاٗیِدٕ تُلنٕچ حِکمت عملی ۔

وق تہٕ غاٗر یقینی صوٗرتِ حال

- نقلی عمل کرنہٕ وِز چھُ وق تہٕ غاٗریقینی صوٗرتِ حال وارِیاہ اَہَم آسان۔ توہہِ پزیو پٔننیٚن حرکتن ۂندِس بہاوَس منٛز خلل تراونہٕ بغاٗر پٔننِس مجموٗعی کھیلس منٛز بےٚ رکاوٹ نقلی اِختِیار کُرِتھ۔

دِ عملِکہِ وقتٕچ مشقہٕ

- تتھِ منظرنامہٕ کٔرو قٲیِم ییٚتہِ تویہِ اِشارن یا سِگنلَن پیٹھ جلدی ردِ عمل ظٲہِر کرنٕچ ضُروٗرت چھِ، پٔننِن جوابن منٛزکُرِو نقلی چیز شاٗمِل۔ اَمہِ سِتِی چھُ اصلی کھیلَس دوران نقلی زِیادٕ قودرٕتی بناونس منٛز مدد مِلان۔

مسآبقتی نقلی مشقہٕ

- مسآبقتی مشقَن ہُنٛد اہتمام کرِو یِم خاص طور پآٹھی نقلیس پیٹھ توجہ چھِ دِوان۔ مِثالہِ پآٹھی کرِو اَکہِ پتہٕ اَکھ صوٗرتِ حال قآیِم ییٚتہِ توٚہہِ مآضی ہٕنٛدٕن محآفِظن حآصِل کرنہٕ خآطرٕ نقلی یُک اِستعمال پیٚیہِ کرُن۔

پیشگی سرگرمی

نقلی یُک اِکہ: پڑنتھ ٹیمہِ منٛز بنأیوٚ نَوَن کِھلاڑیٚن ہنٛز ترٛےٚ پیٚٹھ ژور ٹیم۔ پڑنتھ ٹیمہِ ہنٛدی آٹھ کِھلأڑی بِہِن کھو کھو فارمیشنَس منٛز تہٕ اَکھ کِھلأڑی کَرِ کھیل شُروٗع۔ پڑنتھ ٹیمہِ ہُنٛد نِشانہٕ چُھ یہِ زِ سُہ دِیہِ جلدٕیہ ترٛےٚ اصلی کھو تہٕ زٕ نقلی کھو یوٚت نہٕ تیوٚت جلدی تہٕ دِیہِ کرِکھ 'پنچم' ۔ سُہ ٹیم یُس گوڑٕنبِتھ مُکمل چھ کران سوٕ چھےٚ کھیل زینان۔

سرکل ٹائِم - غأر متوقع نقلی کھو

نقلی کھو دِنس منٛز کِتھ کُنی ہیٚکِو تُہی غأر متوقع آسِتھ تَتھ مُتعلِق کُرِو تبادلۂ خیال۔

کیٛاہ توہہِ چھا پتا؟

نقلی کھو تہِ ہیٚکہِ اُکِس پولس نزدیٖک استعمال گژِھتھ۔

پول ڈاِیو

فُٹ وٕرک تہٕ حفاظت
پول ڈاِیو باپتھ

اوور ہیڈ آرم سٹریچ ٹورسو ٹویسٹ
کراس۔لیگْڈ ٹو ٹچ

پول ڈاِیو

جمپنگ جیک تْہ فراگ جمپ سینہ تْہ بیک
کواڈریسیپس سٹریچ

وِیاڈ لوپ

نوقطۂ نظر

- ییٚلہِ تُہی پولس نزدیک چھِو واتان
کھ کنٹرولڈ تہٕ مُستحکم رفتار تھاۤیِو برقرار، تیز حرکتٕچ تیاۤری کُرِو۔ ،

انفاذ

- پَنُن جِسم تھاۤیِوٚ زُمینَس پیٹھ پتھر تہٕ غوطہٕ لاِینٕچہِ سمتہِ منٛز روٚزِو رَژھا جُھکِتھ
- ییٚلہِ تُہی پولس کُن واۤتِو، اگر تُہی کھوورِ طرفہٕ غوطہٕ لگاوان چھِو، تیٚلہِ لگاۤیِوٚ پنُن کھوُر کھور تہٕ دُچھنِس اتھہٕ سِتی رُٹِو دُچھنہِ اتھہٕ سِتی، اگر تُہی دُچھنِس کُن غوطہٕ لگاوان چھِو، تیٚلہِ لگاۤیِوٚ پنُن دُچھن کھور تہٕ رُٹِو کھوورِ اتھہٕ سِتی غوطہٕ لگاونہٕ خاۤطرٕ۔
- حرکت پاۤدٕ کرنہٕ خاۤطرٕ تہٕ کِھلاۤڑِ نیٚبر کڈنہٕ خاۤطرٕ کُرِو پننہِ آزاد نرِ تہٕ دھڑُک استعمال ۔

دَکہٕ دیُن

- یێلہِ غوطہٕ چُھ مُکمل گژھان، نێبرِم کھور تہٕ دوشویو اَتھو سِتی دبأیوٚ۔ غوطہٕ منٛزٕ نێبر نیرنہٕ خأطرٕ کُرِو پنُن غأر لگاونہٕ آمُت کھور نژنأیوٚ پولَس أنٛدی پٕکھی ۔

سرکل ٹایِم -پولس منٛز غوطہٕ خوری باپتھ فُٹ ورک تہٕ حِفاظت

- پول ڈایِو کرنہٕ خأطرٕ کیٛازِ چھُ فُٹ ورک اہم؟ مُنأسِب مثالن سِتی کُرِو وضاحت۔
- پولس سِتی کلہٕ یا زنٛگہٕ ہنٛدِ ٹکراونہٕ نِش بچنہٕ خأطرٕ ہِدایتن ہُنٛد اکھ سیٚٹ۔

پیشگی سرگرمی

ایٚلبو لاک چیلینج: زٕ ٹیٖم بنأیوٚ۔ دۄشوے ٹیٖمہٕ تھأیوٚکھ مُخألِف طرفن اَکھ أکِس بٔتھہِ کِنہِ تقریباً شیٚن میٹرن ہِنٛدِس فأصلس پیٹھ لٲنہِ منٛز۔ پرٛتھ ٹیٖمہِ ہُنٛد اکھ کِھلاڑ یِیہِ مرکزَس منٛز تہٕ کرِ اَکھ أکِس سِتی کھوٗنہٕ بنٛد۔ دۄشوے کھلاڑۍ گبٕوَن أکِس دائرَس منٛز پَکنہٕ وِزِ کُنہِ تہِ لُکہٕ بأتِچ اَکہِ پیٹھ زٕ لٲنہٕ۔ ییٚلہِ گوڑٕنیُک مصرعہ موکلاٗن چھُ، دۄشوے کِھلاڑۍ کَرن اَکھ أکِس پٔنٛنِس طرفس کُن نِنٕچ کوٚشِش۔ سُہ کِھلاڑۍ یُس کامیأبی سان بیٚیِس کھلاڑِس پٔنٛنِس طرفس کُن پکناوان چُھ سُہ چھ اَکھ پوایِنٹ زینان۔ یہِ عمل دُہرایوٚ توٚتام یوٚتتھ تام پرٛتھ کأنٛسہِ پننی وأرۍ یِیہِ

ٹو ٹیپنگ

واتنہٕ خآطرٕ لُمِو

بوِنمہِ زنگہِ ہٕنٛزٕ گردِش ریورس تہٕ فارورڈ لنگز بٹرفلائی پوز

ٹو ٹیپنگ

بوِنمہِ زنگہِ ہٕنٛزٕ گردشہٕ ہیٛرِم کوٛٹھ تہٕ بٹ کِک

ٹو ٹیپنگ

مقام

□ تُہی آسِو بہِتھ جایہِ پیٹھ یِتھ کُنی زَن (أسی گوڈٕے ہیٛچھمُت)، محآفظن ہٕنٛزن حرکتن پیٹھ جلدی ردِ عمل ظآہِر کرنہٕ خآطرٕ تیار۔

توجہ تہٕ توقع

□ توٚہِ یَزِ مُحآفِظ سِنٛزن حرکتن پیٛٹھ توجہ مرکوٗز کرِنس تہٕ رفتار، سمت تہٕ طرزِچ پیشن گوییِ کٔرِتھ تِہنٛدِ بیٛکہِ حرکتُک اندازٕ لگاوُن۔

وق

□ وقت چُھ اہم۔ ییٛلہِ مُحآفِظ نزدیک چُھ یِوان، توٚہِ پَزِ اَکھ نٔر برٛونٛہہ کُن بَڑاوٕنی ، ییٛمیُک مقصد مرکٔزی لآنہِ پیٛٹھٕ پیٛنہٕ ورآے محآفِظن ہٕنٛدِن نبٕٹھن یا کھوٚرن ٹیپ کرُن چُھ۔

پیشگی سرگرمی

شنک رُٹو: اکھ شروٗعاتی لٲن کُرِو نشان زد تہٕ تقریباً ترٛے پیٚٹھ پانٛژھ میٹر فٲصلس پیٚٹھ رُکٲیوٚلٲن۔ بوٗنہٕ کنہِ باونہٕ آمژ رُکاوٹچ لٲنہِ پتہٕ تھٲیوٚ أکِس لٲنہِ منٛز ترٛے شنک۔ کھلٲڑِ چھِ شُروٗعٲتی لٲنہِ پتھ کُن لٲنہِ منٛز کھڑا گژھان۔ پرٛتھ کِھلٲڑِ دورِ شنکس کُن تہٕ رُکاونہٕ واجیٚنہِ لٲنہِ تراونہٕ بغٲر ہِدایتن (مرکز، دٕچھن، کھوورِ) مُطٲبِق لاگہِ تِمن اَتھٕ۔ ووستاد ہیٚکہِ وارٕ وارٕ ہِدایتن درمیان وقتُک وقفہٕ کم کُرِتھ۔

روکتھامچ لٲن

یِہ لٲین مُہ کُرِو کراس کوٚن شروٗع کرنہٕ باپتھ

ابتدائی لٲن

سرکل ٹایِم۔ واتنہٕ باپتھ لُمِو

طٲلبہٕ عٕلِم کرن رکاوٹہٕ لٲنہِ پیٹھ پیٚنہٕ ورآے کوٚنس تام واتنہٕ خٲطرٕ استعمال گژھن واجِن تکنیٖکن پیٹھ بحث۔

زنجیٖر 3-2-3

کارکردگی ہٕندی تعریف کران	برۆنٕہِم شوٚش تہٕ پُتِم شوٚش	زنجیٖر 3-2-3	ووٚٹھ لاینہٕ تہٕ تراونہٕ سِتی چھ کوہلہٕ تہٕ یڈٕ ہٕندِس پھٹس منٛز زور یوان۔

چین 3-2-3

تصوُر

- کھو-کھو ہَس منٛز 3-2-3 زنجیرَس منٛز چھِ اکھ خاص دِفاعی حکمتِ عملی شاَمِل یَتھ منٛز کھلاَڑی برٛونٕہہ کُن ترٛےٚ چیزر، زٕ درمیانی تہٕ ترٛےٚ پُتمِہ طرفہٕ اکھ زنجیر بناوان چھِہ۔ یہٕ تشکیل چھِ اکھ مضبوٗط دفاعی رکاوٹ بناونہٕ خاَطرٕ استعمال یوان کرنہٕ۔

پوزیشننگ

- یُقینی بناَیوٚ زِ توہہِ چھِو 3-2-3 زنجیرِمنٛز پننی نامزِد پوزیشن سمجِمٕژ۔ جایہِ چھِ عموٚمَن اَمہِ ترتیبہٕ کِس بُنیادس پیٹھ مُقرر یِوان کرنہٕ یَتھ منٛز میچ کِس شروٚعاتَس منٛز کھلاَڑِ لاَنہِ منٛز کھڑا چھِ یوان کرنہٕ۔ زنجیرَس منٛز پرٛیتھ چُھ کِھلاَڑِس رکاوٹ برقرار تھاونہٕ خاَطرٕ اکھ خاص کِردار ادا کرُن۔

مُظاہِر

- چین بناوُنک مُظاہِر کَرِ تُہٕنْد ووستاد مُناسِب پوزیشن ظاہِر کرنہٕ خاطرٕ۔ برٛونٹھہ 3-2-3 کُن، مُنْزمہِ تہٕ پُتمہِ طرفہٕ پرٛتھ کھلاڑِ سُنْد کِردار اجاگر کَرُن، تہٕ تِم کِتھ کُنی چھِ محافِظ سُنْد تعاقُب کرنہٕ خاطرٕ رٕلِتھ کام کران۔.

مشق

- شروٗعاتس منز کُرِو 3-2-3 چین فارمیشنٕچ مشق شروٗع۔ یہِ چھُ توہہِ مُخالِفَن ہٕنْدِ دباو ورأے زنجیر بناوٕنچ تہٕ پٕننی حرکتہٕ بہتر بناوٕنچ تکنیکَس پیٹھ توجہ مرکوٗز کرنُک اِجازت دِوان۔.

پیشگی سرگرمی

کھڑا کھو-کھو: اکھ دأئرٕ بنأیوٚ۔ شےٚ گروپ بنأیوٚ تہٕ دأئرٕ کِس سرحدس پیٹھ گژھِو کھڑا۔ توہہِ منٛزٕ آسہِ اَکھ پتہٕ دورن وول، یێلہِ زن بێاکھ رنر آسہِ۔ 'چیزر' ہێکہِ دأئرس منز دٲخل گژِھتھ، مگر دورن وول ہێکہِ نہٕ کُرتھ۔ یێلہِ دورن وول پاس گژھُن یژھان چھُ، تێلہِ چھُ دٲیرَس منٛز صرف دٲخلُک اِجازت دِنہٕ یوان تہٕ پتہٕ ہێکہِ دورن وول لینَس برٛونٛہہ کنہِ کھڑا گژِھتھ۔ دورن وول گژِھ تتھ لینس منٛز شأمِل یتھ منٛزٲخری نفر رنر بنہِ۔ اگر چیزر رنر رٹان چھ، تێلہِ چُھ رنر چیزرس منٛز تبدیٖل گژھان تہٕ اَتھ برعکس۔

سرکل ٹائِم - کارکردگی ہٕنٛدی تأریٖف کران

کیٛاہ تُہی کُرِو وا مُخٲلِف ٹیٖمہِ ہٕنٛدِس کِھلأڑِی سِنٛزِ کارکردٕگی ہٕنٛدی تأریٖف تہٕ کیٛازِ؟