0687CH04

એકમ ૪

હેન્ડબૉલના મૂળભૂત કૌશલો

© NCERT not to be republished

આ એકમમાં, આપણે હેન્ડબૉલની રમત વિશે શીખીશું. આ એક ઝડપી ગતિવાળી જૂથમાં રમાતી આક્રમક રમત છે. જે બૉલથી રમવામાં આવે છે. ખેલાડીઓ બૉલને પાસ (આગળ પસાર) કરે છે, ડ્રિબલ (ટપ્પી કરાવવી) કરે છે અને અંક મેળવવા માટે શૂટ (નિશાનો તાકવો) કરે છે. સંરક્ષણમાં વિપક્ષી દળ પાસને વચ્ચે અટકાવવા અને શોટને અવરોધિત કરે છે.

આપણે શું કરીશું તે અહીં આપ્યું છે:

1. શીખો અને રમોઃ અન્યોન્ય ક્રિયાત્મક રમતો અને કસરતો દ્વારા હેન્ડબૉલ કેવી રીતે રમવું તે શીખીશું.
2. સારું સમન્વય, તાકાત અને સહનશક્તિઃ હેન્ડબૉલ આપણને આપણા સમન્વય, તાકાત અને સહનશક્તિને સુધારવામાં મદદરૂપ થશે.
3. જૂથ ભાવના : આપણે રમત દરમિયાન સાથે મળીને કામ કરવા, દરેકને સામેલ કરવા અને એકબીજાને ટેકો આપવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું.

ચાલો આપણે હેન્ડબૉલ રમવા માટે તૈયાર થઈએ, એક જૂથ તરીકે કામ કરીએ અને આનંદ કરીએ!

પાસ કરવું

વૉર્મ-અપ	કૌશલ્ય	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
નીચલા અંગોનું પરિભ્રમણ, ઘૂંટણ ઊંચે છાતી સુધી લાવવા અને એડીને નિતંબ સુધી લાવવી	હેન્ડબૉલ પાસ (આગળ પસાર) કરવું	ઉપર તરફ હાથ ખેંચવા, ધડને ફેરવવું, ડાબા-જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને અડકવું	બૉલ છોડવાનો (ફેંકવાનો) સમય

હેન્ડબૉલ પાસ કરવું

મુદ્રા (ઊભા રહેવાની સ્થિતિ)

- તમારા પગને ખભાની પહોળાઈ જેટલું જ ખોલો, જે એક સ્થિર આધાર બનાવે છે. છૂટાવાળા ખાલી હાથને ઘણીવાર સંતુલન જાળવવા અને બોલને રક્ષકથી બૉલ બચાવવા માટે લંબાવવામાં આવે છે.

પકડ

- ખેલાડી દડાને એક હાથમાં પકડી રાખે છે, જે માથાની સહેજ ઉપર હોય છે અને તેની આંગળીઓ નિયંત્રણ જાળવવા માટે દડાની આસપાસ ફેલાયેલી હોય છે.

લક્ષ્ય

- ખેલાડી તેમના જૂથના બીજા ખેલાડીના ધડને લક્ષ્યમાં લઇ પાસ આગળ આપશે.

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

ક્રિયાન્વયન

- ફેંકવાવાળા હાથને ૯૦ ડિગ્રીના ખૂણા પર વાળી માથાની પાછળ લઇ જવામાં આવે છે અને એનો મતલબ એ કે બોલને ખેલાડીના માથાની સહેજ પાછળ અને ઉપર રાખવામાં આવે છે
- સહેલાઇથી કરાતી આ એક ક્રિયામાં ખેલાડી તેના ફેંકવાવાળા હાથને ઉપર અને આગળની તરફ અને વિસ્તારિત કરે છે અને પછી બૉલને સૌથી ઊંચા બિંદુએ છોડી દે છે. કાંડું જલ્દીથી લક્ષ્ય તરફ આગળ વધે છે, પાસ કરવામાં ચોકસાઇ ઉમેરે છે.

ફોલો-થ્રુ (ક્રિયા પછીની સ્થિતિ)

- દડાને છોડ્યા બાદ, ફેંકવાનો હાથ ઇચ્છિત લક્ષ્યની દિશામાં ઇશારો કરીને આગળ અને નીચેની તરફ ગતિ કરે છે. આ ફોલો-થ્રુ પાસને સચોટ અને શક્તિશાળી રાખવામાં મદદ કરે છે

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

વચલો વાંદરો : એક વર્તુળ બનાવો. એક 'વાંદરો' (ખેલાડી) વર્તુળની અંદર હશે. અન્ય ખેલાડીઓનો હેતુ હેન્ડબૉલને એક બીજાને પસાર કરવાનો છે જ્યારે મધ્યમાં વાંદરો બૉલને અટકાવવા અથવા સ્પર્શ કરવાનો પ્રયાસ કરશે. જો વાંદરો (ખેલાડી) પાસને બાધિત કરે છે, તો અસફળ થનાર ખેલાડી હવે નવો વાંદરો બની જાય છે

પ્રકા રાન્તર : વાંદરાઓની સંખ્યા બે કે ત્રણ હોઇ શકે છે

વર્તુળ સમય – બૉલ ફેંકવાનો સમય

દડાને ફેંકતી વખતે છોડવાના બિંદુનું અવલોકન કરો અને તમારા પોતાના શબ્દોમાં સમજાવો. શરીરની મધ્યવર્તી રેખાથી અપાતું પાસ અને મધ્યવર્તી રેખાથી ન છોડાયું હોય તેવું પાસ- આ બંને વચ્ચેના તફાવતની ચર્ચા કરો.

© NCERT not to be republished

ઝાલવું (ઝડપવું)

વૉર્મ-અપ	કૌશલ્ય	ઠંડુ-ઠંડુ કરો	વર્તુળ સમય
છલાંગ અને કૂદકા મારવા નિતંબ અને પેડુના સ્નાયુનું ખેંચાણ	હેન્ડબૉલને ઝાલવું	છાતીનું ખેંચાણ, ખભા ફેરવવા, ખભાને ડાબે જમણે ખેંચવા	આંખ-હાથનું સમન્વય

હેન્ડબૉલને ઝડપવું

મુદ્રા

- ખભાની પહોળાઈને સમાંતર પગ રાખીને દૂર રાખીને ઊભા રહો અને તમારા ઘૂંટણને સહેજ વળેલા રાખીને સંતુલન જાળવો.
- બૉલ પર સહેલાઇથી પ્રતિક્રિયા આપવા માટે, તમારા પગ પર તમારું વજન જાળવી રાખતી વખતે સહેજ આગળ નમો.

ક્રિયાન્વયન

- બૉલને પકડવા માટે તમારા હાથને તમારા ધડની સામે સ્થિત કરી ઉપલબ્ધ (બૉલની) સપાટીના વિસ્તારને મહત્તમ બનાવવા માટે તમારી આંગળીઓને વ્યાપકપણે ફેલાવો.
- તમારી આંખોને બૉલ પર સ્થિર રાખતી વખતે તમારી કોણીમાં સહેજ વળાંક જાળવો અને તે (બૉલ) ના માર્ગને અનુસરો.

© NCERT not to be republished

- આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે તમારા કાંડા ઢીલા હોય તે રીતે અને આંગળીઓ તેમ જ હથેળીના ગાદી જેવા ભાગથી બૉલને પકડો.

ફોલો-થ્રુ

- અંતર ઘટાડવા માટે બોલની નજીક જાઓ. તમારી કોણીને વાળો અને તમારા હાથને તમારા શરીર તરફ દડો વડે સહેજ પાછળ લાવો, જેથી દડાનું બળ ઓછું કરી શકાય, જેથી દડાને પાછો ઉછળતો અટકાવી શકાય.

© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

બોલો અને પકડો: એક વર્તુળ બનાવો. એક ખેલાડી બીજા ખેલાડી તરફ બૉલ ફેંકીને અને મોટેથી તેમનું નામ બોલાવીને રમતની શરૂઆત કરશે. પછી તે ખેલાડીએ બૉલને ઝાલશે. જે ખેલાડીથી બૉલ પડી જશે તેને રમતની બહાર જાહેર કરવામાં આવશે. જે અંત સુધી રમતમાં રહેશે તે રમતનો વિજેતા બનશે.

વર્તુળ સમય – આંખ-હાથનું સમન્વય

ઝાલવાનું કૌશલ શીખવા માટે જરૂરી આંખના હાથના સંકલનની ચર્ચા કરો.

શું તમે જાણો છો?

હેન્ડબૉલ ચપળતા, તાકાત અને વ્યૂહાત્મક કુશળતાની માંગ કરે છે.

© NCERT not to be republished

૧૦-પાસ

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
ભુજાઓ ફેરવવી અને હલનચલન	૧૦-પાસ	તળિયે અડકવું,પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ, પગ વચ્ચે અંતર રાખી વારાફરતી બંને ઘૂંટણે વળી બેસવું	સાચા સ્વરૂપનું મહત્વ

૧૦-પાસ

ખેલાડીઓને બે જૂથમાં વહેંચો. જૂથ દીઠ ખેલાડીઓની સંખ્યા ઉપલબ્ધ ખેલાડીઓની એકંદર સંખ્યા પર આધારિત છે.રમતના ક્ષેત્રને નિર્ધારિત કરો કે જે ખેલાડીઓની સંખ્યા માટે યોગ્ય હોય. મુશ્કેલીનું સ્તર વધારવા માટે તે હાફ-કોર્ટ અથવા હેન્ડબૉલ કોર્ટનો નાનો વિસ્તાર હોઈ શકે છે. બૉલ જેમની પાસે હોય તે જૂથ રમતની શરૂઆત કરે છે અને સતત દસ પાસ પૂર્ણ કરવાનું લક્ષ્ય રાખવું આવશ્યક છે. ખેલાડીઓને રમતની નિરંતરતા જાળવી રાખવા, ખુલ્લી જગ્યાઓ શોધવા અને પસાર થતી ગલીઓ સ્થાપવા (બનાવવા) માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. વિરોધી જૂથ બચાવ માટે રમે છે, બૉલને બાધિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. જો બૉલને અટકાવવામાં આવે અથવા પડી જાય છે, તો બૉલનો કબજો રક્ષણ કરનાર જૂથને મળા જાય છે. ત્યારબાદ નવું સંરક્ષણ જૂથ પોતાની ૧૦ પાસની શ્રેણી પૂરી કરવાનો પ્રયાસ કરે છે

© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

પાસ કરવું અને પીછો કરવો : બે જૂથો વિરુદ્ધ બાજુએ કતારબંધ ઊભા રહેશે અને એક જ દિશામાં એકબીજાને સમાંતર દોડશે. જૂથો એકબીજાથી ઓછામાં ઓછા ૫ મીટર દૂર હોય- તેનું ધ્યાન રાખો. એક ખેલાડી બૉલ પકડી રાખશે, જ્યારે અન્ય ખાલી હાથે હશે. જ્યારે અન્ય ખેલાડીઓ દોડી રહ્યા છે ત્યારે બૉલ સાથેનો ખેલાડી તેને જૂથનાઅન્ય ગ્રૂપ ખેલાડીને પાસ કરવાનો પ્રયાસ કરશે. ઝડપનાર મેળવનાર જૂથનો ખેલાડી જે બૉલને પકડે છે તે ફેંકનાર જૂથની કતારમાં પાછો જોડાય છે. ઉપરાંત જે ખેલાડીએ બૉલ ફેંક્યો છે તે ઝડપનાર જૂથની કતારમાં જોડાય છે. રમત બંને જૂથો સાથે ચાલુ રહે છે અને બોલને આગળ અને પાછળ પસાર કરે છે.

વર્તુળ સમય – સાચા સ્વરૂપનું મહત્વ

દડાને પાસ કરવા અને પકડવાના સાચા સ્વરૂપની ચર્ચા કરો. ઉપરાંત, વિવિધ પ્રકારના ફાઉલ અને તેના નિયમોનું વિસ્તારથી વર્ણન કરો.

© NCERT not to be republished

ડ્રિબલિંગ

વૉર્મ-અપ	કૌશલ્ય	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
છલાંગ લગાવવી અને કૂદકા મારવા અને કૂદવાનું જમ્પ્સ, નિતંબ અને પેડુંના સ્નાયુનું ખેંચાણ	ડ્રિબલિંગ	ભુજાઓ ઝુલાવવી, ખભા ઉલાળવા, હેમસ્ટ્રિંગ ખેંચાણ, પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ	સર્જનાત્મક ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિઓ

ડ્રિબલિંગ

હાથની સ્થિતિ

- બૉલ પર સારા નિયંત્રણ માટે, હેન્ડબોલને હથેળીને બદલે આંગળીના ટેરવાથી પકડો.
- દડાની સપાટી પર હળવેથી આંગળીઓ ફેલાવો.
- કાંડા અને બાવડા એક કતારમાં હોવા જોઈએ. બૉલની ટોચ પર હાથની સ્થિતિ જાળવી રાખો.

શરીરની સ્થિતિ

- ઘૂંટણને સહેજ વાળીને શરીરને ઝુકાવીને પ્રારંભિક સ્થિતિ બનાવો. કોર્ટ પર સામે સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ રાખવા માટે, તમારા માથાને ઊંચું અને પીઠને સીધી રાખો

ડ્રિબલિંગની ઊંચાઇ

- બચાવકર્તાને માટે દડાને પકડવાનું વધુ મુશ્કેલ બને તે માટે, બૉલને જમીન પર શક્ય તેટલું નીચું રાખી નીચેની તરફ ડ્રિબલ કરો.

© NCERT not to be republished

not © NCERT to be republished

- સંજોગોને આધારે, ડ્રિબલની ઊંચાઈને સમાયોજિત કરો, પરંતુ સામાન્ય રીતે, તેને કમરના સ્તરથી નીચે રાખો

બંને હાથ વાપરો

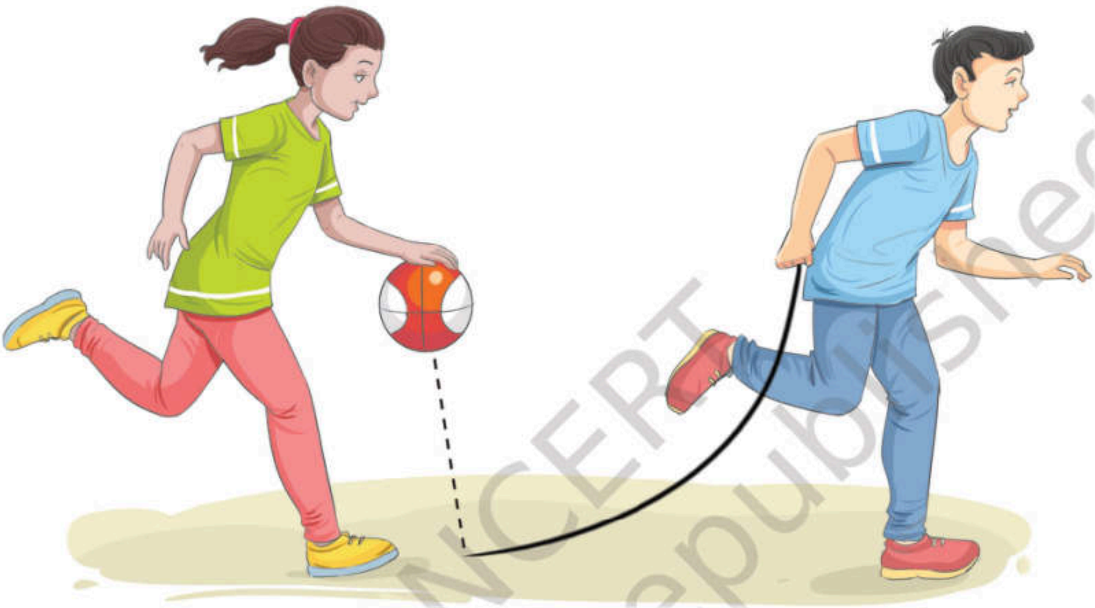
- બંને હાથથી ડ્રિબલ કરવાની ક્ષમતા વિકસાવો. બૉલ પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ રાખવાની ક્ષમતાને વધારવા માટે બિન-પ્રબળ એવી હાથથી કરાતી ડ્રિબલિંગ ટેકનિકનો અભ્યાસ કરો.

પગલાની લંબાઇ

- ડ્રિબલિંગ કરતી વખતે તમારું સંતુલન અને નિયંત્રણ રાખવાનો પ્રયાસ કરો. વધુ અંતર કાપવા માટે, દડાનું નિયંત્રણ ગુમાવ્યા વિના લાંબા પગલાં ભરો.

મુખની સ્થિતિ

- માથું ઉપર રાખો અને ખુલ્લી જગ્યાઓ જુઓ.



ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

જોડીઓ બનાવો. એક ખેલાડી અંગૂઠો અને આંગળીઓની વચ્ચે ઢીલાશથી દોરડું પકડીને કોર્ટની ફરતે દોડશે. અન્ય ખેલાડીઓ તેમની બૉલને દોરડા પર ડ્રિબલ કરતા કરતા તેને હાથથી છટકાવવાનો પ્રયાસ કરશે. જો તેઓ સફળ થાય છે, તો તેમને એક અંક મળે છે. દોરડું છટકાવીને ખેંચાયા પછી, ભૂમિકાઓ બદલો. મહત્તમ અંકો ધરાવતા ખેલાડીને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.

વર્તુળ સમય – સર્જનાત્મક ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિઓ

એક નવી રમતની રચના કરો જે ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ જેટલી જ સર્જનાત્મક હોય.

© NCERT not to be republished

અડચણ ડ્રિબલિંગ

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
લપસવું અને પૂરપાટ ઝડપે દોડવું, ઘૂંટણનું આલિંગન અને ક્વાડ્રિસેપ્સનું ખેંચાણ	અડચણ ડ્રિબલિંગ	આગળ અને પાછળની તરફ વળવું, લંગ્સ અને પાછળની લંગ્સ, નીચલા અંગોનું પરિભ્રમણ	પગનો વિન્યાસ અને શરીરની ચેષ્ટાઓ

અડચણ ડ્રિબલિંગ

પડકારજનક અવરોધ ક્રમ બનાવવા માટે શંકુઓ અથવા ચિહ્નોની એક શ્રેણી ગોઠવો. વાસ્તવિક-રમતની સ્થિતિનું અનુકરણ કરવા માટે, તેને વાંકુંચૂંકી, આંટીવાળી, ઓચિંતા વળાંક જેવી વિવિધ રચનામાં ગોઠવો. ખેલાડીએ ઓછામાં ઓછા સંભવ સમયમાં નહીવત ગડબડ સાથે ભૂલ વગર સરળતાથી ડ્રિબલિંગ કરતા કરતા તમામ અવરોધોને પાર કરવાનું હોય છે.

© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

સાધુ અને શૈતાન: તેમાં ચાર બાળકો એક ચિહ્નિત વિસ્તાર (સાધુ)ની અંદર ડ્રિબલિંગ કરે છે જ્યારે બે બાળકો (શૈતાન) તેમને રોકવાનો પ્રયાસ કરશે. ચાર ખૂણામાં ચાર શંકુઓ ગોઠવવામાં આવ્યા છે, જે એક બીજાથી લગભગ ૪ મીટર દૂર છે. ખેલાડીઓને ૧ થી ૪ સંખ્યા આપવામાં આવે છે. ૧ અને ૩ ના ખેલાડીઓ પાસે એક-એક બૉલ હશે અને તે એક જ સમયે રમત શરૂ કરશે. સિસોટીના અવાજ પર, ખેલાડી ૧ બૉલને બે વખત ડ્રિબલ કરશે અને તેને ખેલાડી ૨ તરફ ફેંકશે, અને પછી દોડશે અને ખેલાડી ૨ નું સ્થાન લેશે. એ જ રીતે, ખેલાડી ૩ બે વખત ડ્રિબલ કરશે અને બૉલને ખેલાડી ૪ તરફ ફેંકશે. જેના કારણે રિલે સર્જાશે અને બે ખેલાડીઓ બૉલને બાધિત કરીને આ રિલેને અટકાવવાનો પ્રયાસ કરશે. જે પણ બૉલને અવરોધવામાં સફળ થશે તે ખેલાડી સાથે ભૂમિકાની અદલાબદલી કરશે અને પ્રસારણ ચાલુ રહેશે.

વર્તુળ સમય – પગનો વિન્યાસ અને શરીરની ચેષ્ટાઓ

તમારા વિરોધી જૂથના સભ્યના પગના કામ અને શરીરના હાવભાવનો અભ્યાસ કરીને તમે સંભવિત પડકારોની અપેક્ષા કેવી રીતે કરી શકો છો?

© NCERT not to be republished

બૉલ મારો (ફેંકો)

વૉર્મ-અપ	કૌશલ્ય	ઠંડુ-ઠંડુ કરો	વર્તુળ સમય
છલાંગ મારવી અને કૂદકા મારવા અને કૂદવાનું જમ્પ્સ, નિતંબ અને પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ	બૉલને મારો (ફેંકો)	ધનુરાસન, મકરાસન, ચક્રાસન	કાર્ય જુદી રીતે કરવું

બૉલ ફેંકો

પકડ

- દડાફેંકમાં શ્રેષ્ઠ નિયંત્રણ અને ચક્રણ માટે તમારી આંગળીઓ ફેલાવીને બૉલને મજબૂતપણે પકડો.

મુદ્રા

- સમતોલન જાળવવા માટે, તમારા પગને ખભાની પહોળાઇ જેટલા છૂટાં રાખો.
- ફેંકવામાં પ્રયોગમાં ન આવતા તમારા ખભાને લક્ષ્ય તરફ રાખીને તમારા શરીરના બાજુને ધ્યેય પર રાખો.
- તમારા ઘૂંટણને વાળો અને શરીરના વજનને તમારા પગના બંને અંગૂઠા પર આગળ સ્થાનાંતરિત કરો. તે પછી તમારી જાતને ઉંચા કૂદકા માટે તૈયાર કરો

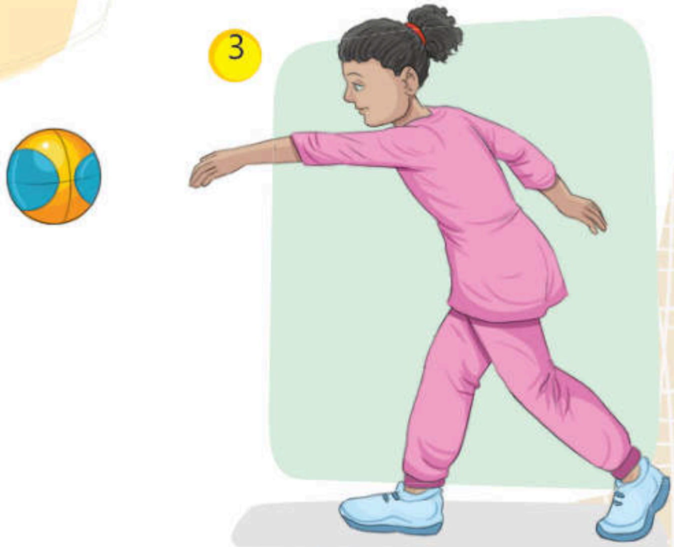
© NCERT not to be republished

ક્રિયાન્વયન

- ફેંકવાના હાથની કોણીને હવામાં લંબાવો અને કોણીને ઊંચી તરફ ઉઠાવો અને ત્યાર બાદ ખભાને માથાની પાછળના હાથના ભાગે આશરે ૯૦° ના ખૂણા પર લંબાવો.
- ફેંકતા ન હોય તેવા હાથ વડે લક્ષ્યને સૂચવો.
- જેમ જેમ તમે લક્ષ્ય તરફ ફેંકવાનું શરૂ કરો છો, તેમ તેમ બાવડું, કાંડું, ખભા અને ધડની ઝડપી ગતિની સાથે કોણીને આગળની તરફ લાવી ફેંકવાની ક્રિયા પ્રારંભ કરો.
- કૂદકાની ટોચ પર, તમારા કપાળની બરાબર સામે, દડાને લક્ષ્યની દિશામાં બળપૂર્વક નીચેની તરફ છોડી દો

ફોલો-થ્રુ (ક્રિયાની પછીની સ્થિતિ)

- બૉલને છોડ્યા પછી, તમારા હાથને મુક્તપણે ગતિ કરવા દો.
- ફોલો થ્રુ ચોકસાઇમાં સુધારો કરે છે, બૉલને નિર્ધારિત લક્ષ્ય તરફ નિર્દેશિત કરે છે.



© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

આંખે પાટા બાંધેલા નિશાનેબાજ: બે-બે ખેલાડીઓના બે જૂથો બનાવો. એક 'નિશાનેબાજ' હશે અને બીજો 'શીખવનાર' હશે. નિશાનેબાજને આંખે પાટા બાંધી દેવામાં આવશે અને તે લક્ષ્યને જોઇ શકશે નહીં. પ્રશિક્ષક નિશાનેબાજની પાછળ ઉભા રહેશે અને નિશાનેબાજ ને લક્ષ્ય શોધી કાઢવામાં અને તેમના લક્ષ્યોને ધ્યાનમાં રાખવામાં મદદ કરવા માટે મૌખિક સૂચનાઓ આપશે. ત્યારબાદ નિશાનેબાજ પ્રશિક્ષક દ્વારા આપવામાં આવેલી સૂચનાના આધારે હેન્ડબૉલને લક્ષ્ય તરફ ફેંકવાનો પ્રયાસ કરશે. પાંચ વખત ધ્યેયપ્રાપ્તિ બાદ આ જોડી ભૂમિકાઓ બદલશે.

વર્તુળ સમય – કાર્ય જુદી રીતે કરવું

પ્રશિક્ષક અને નિશાનેબાજે તેમના પ્રદર્શનને સુધારવા માટે અલગ રીતે શું કર્યું છે?

શું તમે જાણો છો?

ખેલાડીઓને તેમના પગથી બોલને સ્પર્શ કરવાની પરવાનગી નથી

© NCERT not to be republished

બૉલથી છટકવું

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
પગ ભેગા અને છૂટા કરી કૂદવું, દેડકા કૂદ, છાતી અને પીઠનું ખેંચાણ, ક્વાડ્રિસેપ્સ ખેંચાણ	બૉલથી છટકવું	છાતીનું ખેંચાણ, ખભાને ફેરવવા, ખભાને ડાબે જમણે ખેંચવા	પગનો વિન્યાસ અને પૂર્વાનુમાન

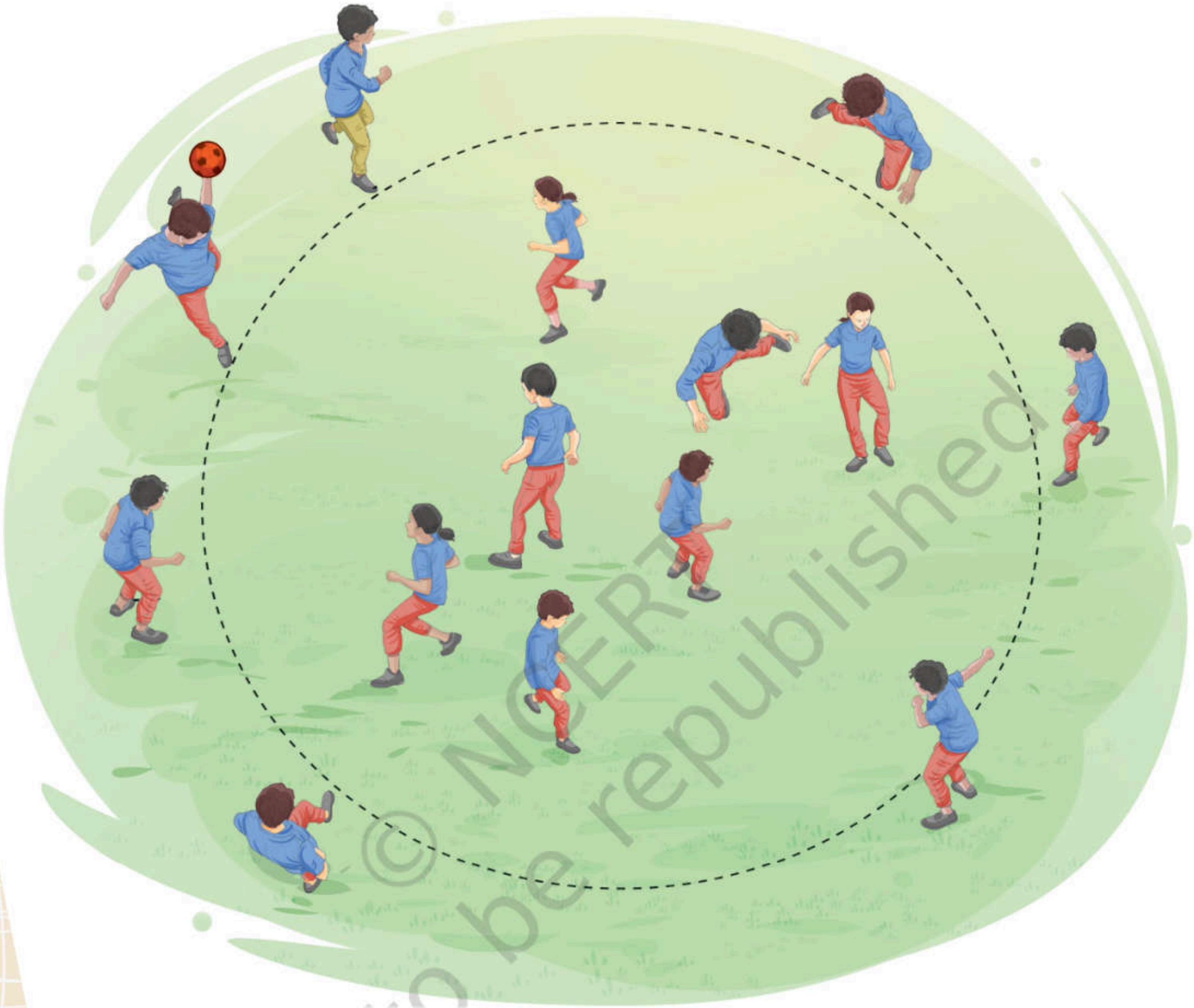
બૉલથી છટકવું ચટ

બે જૂથો બનાવો. એક જૂથના સભ્યો એકબીજાની વચ્ચે એક હાથની જગ્યા રાખીને વર્તુળ બનાવશે. બીજું જૂથ વર્તુળમાં પ્રવેશ કરશે. વર્તુળની રચના કરનાર જૂથનું લક્ષ્ય અન્ય જૂથના સભ્યોને અડકીને બહાર કરવાનું છે, જેઓ સોફ્ટબૉલ સાથે વર્તુળની અંદર ઉભા હોય છે, માથાથી ઉપર ફેંકીને સાથે કમરની નીચે જ નિશાન સાધે છે. વર્તુળની અંદરના ખેલાડીઓ વર્તુળની અંદર હલનચલન કરી શકે છે અને છટકી શકે છે, પરંતુ બહારના લોકો તેમ કરી શકતા નથી

© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

રૂમાલ મેળવો: બે જૂથો બનાવો એટલે કે, જૂથ ક અને જૂથ ખ. ત્યારબાદ જૂથ ક માંથી એક ખેલાડીના હાથ પર રૂમાલ બાંધો. હવે જૂથ ખ ના ખેલાડીઓ આ ખેલાડીના હાથમાંથી રૂમાલ ઉતારવાનો પ્રયાસ કરશે. જ્યારે, જૂથ ક પોતાના ખેલાડીનો બચાવ કરવાનો પ્રયાસ કરશે. જે જૂથનો ખેલાડી સફળતાપૂર્વક રૂમાલ ઉતારશે તેને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.



વર્તુળ સમય – પગનો વિન્યાસ અને પૂર્વાનુમાન

ફેંકવાવાળાને ચકમો આપવા માટે સંરક્ષકો કયા પ્રકારના પગવિન્યાસનો ઉપયોગ કરે છે અને ફેંકવાવાળા સંરક્ષકોની હિલચાલનું પૂર્વાનુમાન કેવી રીતે કરે છે તેની ચર્ચા કરો.

© NCERT not to be republished

ડ્રિબલ કરો અને સાધો

વૉર્મ-અપ	કૌશલ્ય	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
કૂદકો મારવો અને કૂદવાનું જમ્પ્સ, હિપ અને પેલ્વિક સ્નાયુ ખેંચાણ	ડ્રિબલ કરો અને સાધો	ભુજાઓ ઝુલવવી, ખભા ઉલાળવા, હેમસ્ટ્રિંગનું ખેંચાણ, પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ	સુખદપણે પરાજય સ્વીકારો

ડ્રિબલ કરો અને સાધો

લક્ષ્ય તરફના પસંદ કરેલા માર્ગ પર બૉલને ડ્રિબલ કરવાનું શરૂ કરો. તમે ધ્યેયની નજીક પહોંચો એટલે ધ્યેય સાધવાની માટેની શ્રેષ્ઠ ટેકનિક પસંદ કરો. ગોલ પર નિશાન સાધવાનો પ્રયાસ કર્યા બાદ, પ્રારંભિક સ્થાને પાછા ફરો જેથી ખેલાડીઓનું આગામી જૂથ તેમની ડ્રિબલિંગ ક્રમ શરૂ કરી શકે.

લીડ-અપ પ્રવૃત્તિ

શાર્ક ટેન્ક: બે જૂથો બનાવો. બેમાંથી એક જૂથને 'શાર્ક' અને બીજા જૂથને 'મિનોઝ-નાની માછલી' તરીકે નિયુક્ત કરો. મિનોઝ બૉલ સાથે કોર્ટના એક છેડે પંક્તિમાં ઉભા રહેશે. પછી તેઓ કોર્ટની બીજી બાજુ ડ્રિબલ કરવાનો પ્રયાસ કરશે અને શાર્ક દ્વારા તેમના બૉલને ચોરી કર્યા વિના ગોલ કરશે. જો મિનોઝનો બૉલ લેવામાં આવે અથવા સીમાની બહાર ફેંકી દેવામાં આવે, તો તેઓ શાર્ક બની જશે. જ્યાં સુધી બધા મિનોઝ શાર્કમાં રૂપાંતરિત ન થાય ત્યાં સુધી આ રમત ચાલુ રહે છે.

વર્તુળ સમય – સુખદપણે પરાજય સ્વીકારો

પરાજય પછી તમને કેવું લાગે છે તે વિશે એક ટૂંકું લખાણ તૈયાર કરો

શું તમે જાણો છો?

ખેલાડીઓને પ્રતિસ્પર્ધીના હાથમાંથી બોલને ખેંચવા, ફટકારવાની કે મુક્કો મારવાની છૂટ હોતી નથી.

© NCERT not to be republished

પાસ કરો અને સાધો

વૉર્મ-અપ	કૌશલ્ય	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
સ્લાઇડિંગ અને ગેલોપિંગ, ઘૂંટણનું આલિંગન અને ક્વાડ્રિસેપ્સ સ્ટ્રેચ	પાસ કરો અને સાધો	ધડને ફેરવવું, પિંડીની સ્નાયુનું ખેંચાણ, ક્વાડ્રિસેપ્સનું ખેંચાણ	પ્રવૃત્તિની સમીક્ષા કરવી

પાસ કરો અને સાધો

ગોલપોસ્ટથી ૯ મીટર ત્રિજ્યાનો અર્ધવર્તુળ બનાવો. આ અર્ધવર્તુળ પર પાંચ ખેલાડીઓ સ્થાન લેશે. ગોલકીપર એક ખેલાડી તરફ બૉલ ફેંકીને રમતની શરૂઆત કરે છે. તે ખેલાડીએ હવે નક્કી કરવાનું છે કે શું તે ગોલ કરવો ફાયદાકારક રહેશે કે પછી બૉલ બીજા ખેલાડીને આપવામાં આવે, કે જેની પાસે (ફેંકવા માટે) વધુ સારો કોણ હોય અને તેથી તેની પાસે ગોલ કરવાની વધુ સારી તક હોય. જો ખેલાડી ગોલ કરવાનો પ્રયાસ કરશે અને નિષ્ફળ જશે તો તે ખેલાડી ગોલકિપર બની જશે અને રમત ચાલુ રહેશે.

© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

આ રમતને અર્ધ હેન્ડબોલ કોર્ટમાં રમો, જેમાં દરેક જૂથના પાંચ ખેલાડીઓ - 'દાવ લેનાર' અને 'ભાગનાર' હોય છે.

જે દાવ લેનારાઓ પાસે બૉલનો કબજો છે તે હલનચલન કરી શકતા નથી. પરંતુ કાં તો ધ્યેય પર સાધી શકે છે અથવા તેને બીજા દાવ લેનારને પાર કરી શકે છે જે (ગોલ કરવાની) ફાયદાકારક સ્થિતિમાં છે. એક દાવ લેનાર રમત શરૂ કરશે જ્યારે અન્ય બોલને પ્રાપ્ત કરવા અને વિરોધીઓને અડીને બહાર કરવા માટે વધુ સારી સ્થિતિ મેળવવા માટે દોડશે. જેને અડીને બહાર કરવામાં આવે છે તે કોર્ટની બહાર જાય છે. આ રમત ત્યારે સમાપ્ત થશે જ્યારે બધા વિરોધીઓને અડીને બહાર કરવામાં આવ્યા હશે અને તેઓ કોર્ટની બહાર હશે.

વર્તુળ સમય – પ્રવૃત્તિની સમીક્ષા કરવી

વિરોધીઓને અડીને બહાર કરવા માટે રચનાઓ અને સ્થિતિઓની સૂચિ બનાવો.

શું તમે જાણો છો?

હેન્ડબોલમાં 3 બાબતોનું મહત્વ છે:

- ખેલાડી બૉલ સાથે મહત્તમ ત્રણ પગલાં દોડી શકે છે.
- ખેલાડી બૉલને 3 સેકન્ડ સુધી પકડી રાખી શકે છે

© NCERT not to be republished

શૂટઆઉટ પ્રતિયોગિતા

વૉર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
એક જ સ્થળ પર ઝડપી દોડવું, માથાથી પગ સુધી ખેંચાણ	શૂટઆઉટ પ્રતિયોગિતા	હાથ ઉપર તરફ ખેંચવા, ધડને ફેરવવું, ડાબા,જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને વળીને અડકવું	પૂર્વાનુમાન

શૂટઆઉટ ટુર્નામેન્ટ

બે બનાવો. ખેલાડીઓ ગોલકિપરને ચકમો આપીને ગોલપોસ્ટની અંદર ગોલ ફટકારવા માટે વારા લેશે. દરેક સફળ ધ્યેય સાધવા પર જૂથ માટે એક અંક મેળવશે. અંતિમ વિજેતા નક્કી કરવા માટે ખેલાડીઓ અથવા જૂથોને ઘણા ચક્ર દોહરાવવાનો અવસર આપો.

© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

લક્ષ્ય પર પ્રહાર : ગોલપોસ્ટના ખૂણાઓ પર બૉલ ફેંકવા માટે ખેલાડીઓ વારાફરતી વારો લે છે. દરેક ખેલાડીને ચક્ર દીઠ ત્રણથી પાંચ ફેંક મળે છે. ખેલાડીના દરેક ગોલ પર અંક આપવામાં આવશે. તમામ ચક્રોના અંતે સૌથી વધુ અંકો ધરાવતો ખેલાડી રમત જીતે છે.

વર્તુળ સમય – પૂર્વાનુમાન

તમે ગોલકીપરના પગનો વિન્યાસ અને હાવભાવ જોઈને તેમની હિલચાલનું પૂર્વાનુમાન કેવી રીતે કરો છો તે વિસ્તારથી કહો.

© NCERT not to be republished

ગોલકીપરના રક્ષણાત્મક કૌશલો

વૉર્મ-અપ	કૌશલ્ય	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
કૂદવું, ઊઠકબેઠક (અર્ધી), પગની ઘૂંટીનું ખેંચાણ	ગોલકીપરના રક્ષણાત્મક કૌશલો	પશ્ચિમોત્તનાસન, ઉષ્ટ્રાસન, કપોતાસન	શૂટનું પૂર્વાનુમાન

ગોલકીપરના રક્ષણાત્મક કૌશલો

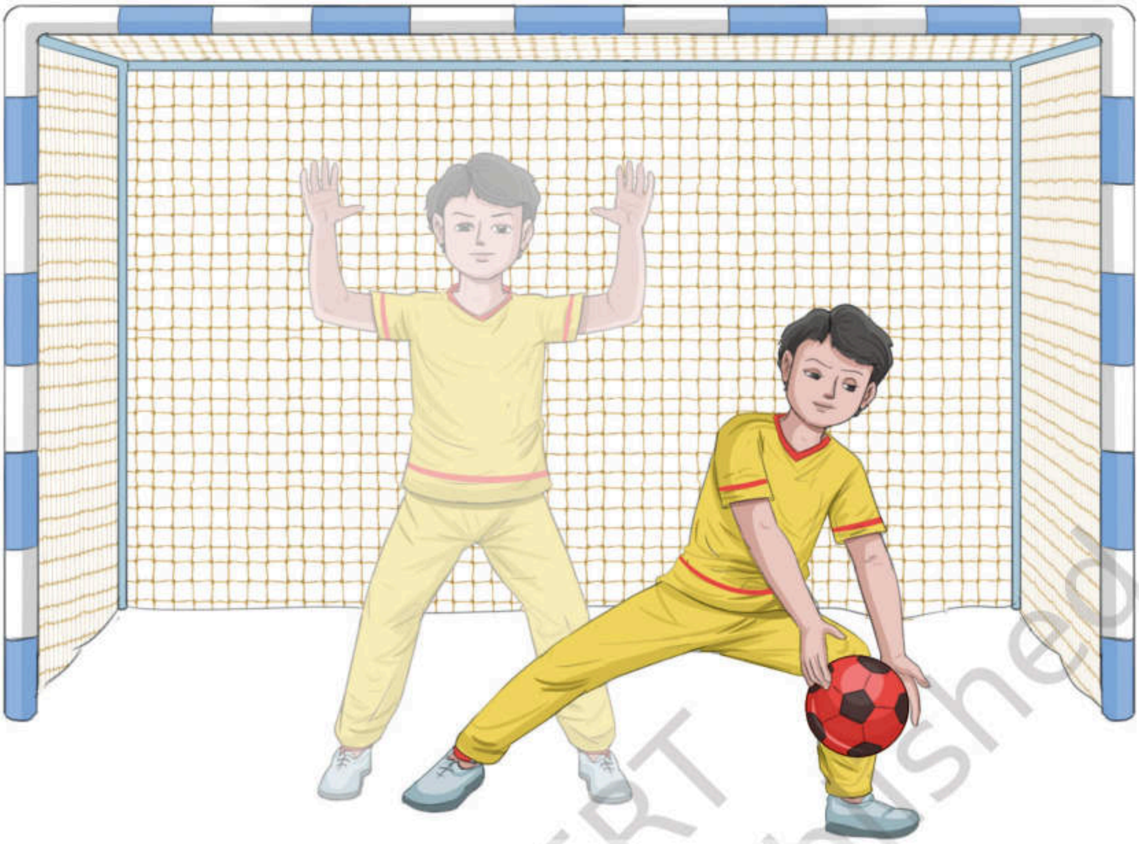
મુદ્રા (પ્રારંભિક સ્થિતિ)

- પગને ખભાની પહોળાઇ જેટલા જ દૂર રાખીને સીધા ઊભા રહો.
  તમારા ઘૂંટણને સહેજ વાળો અને ગોલપોસ્ટના કેન્દ્રમાં સ્થિતિ લો.
- જ્યારે તમે ઝડપથી આગળ વધવાની તૈયારી કરી રહ્યા છો, ત્યારે તમારા પગ પર તમારું વજન જાળવી રાખો.
- તમારા હાથને ઉપર રાખો જેથી તમે બૉલને બીજી દિશામાં વાળી અથવા પકડી શકો.
- બૉલને પકડવા માટે તમારી આંગળીઓને વધુ પહોળી કરો

ક્રિયાન્વયન

- ગોલની દિશાનું પૂર્વાનુમાન લગાવવા માટે શૂટર (ફેંકનાર) ની શારીરિક હિલચાલ અને હાથની ગતિનું નિરીક્ષણ કરો.
- બોલ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને પ્રતિક્રિયા આપવા માટે તૈયાર રહો

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

- બૉલ સાથે સીધ જાળવીને વખતે પાછળ અથવા આજુબાજુની તરફ શરીરને આડું ખસેડો, ટૂંકા અને ઝડપી પગલાં ભરો.
- તમારું ગુરુત્વાકર્ષણ કેન્દ્ર જાળવો અને જરૂર પડ્યે બૉલને પકડવા માટે કોઇ પણ દિશામાં છલાંગ લગાવવા કે કૂદવા માટે તૈયાર રહો

ફોલો-થ્રુ (ક્રિયાના પશ્ચાતની સ્થિતિ)

- દડાને અવરોધિત કર્યા બાદ, બળને ખેંચી લો અને દડાને ફરી ઉછળવાથી અટકાવો
- બૉલને ઝડપથી પકડો અને તેને સુરક્ષિત કરો અથવા તેને લક્ષ્ય વિસ્તારથી દૂર ધકેલી દો.

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

ફુગ્ગાઓની લડાઇ: 3 મીટરના અંતરે ર મીટરની ઊંચાઈના બે થાંભલાઓ ગોઠવો. હવે બંને થાંભલાની ઉપર અને નીચે ફુગ્ગાઓ બાંધી લો. થાંભલાના ચાર બિંદુઓને જમણું શિખર (જશિ), જમણું તળ (જત), ડાબું શિખર (ડાશિ), ડાબું તળ (ડાત) - ના નામ આપો. થાંભલાઓથી ૬ મીટર દૂર વિદ્યાર્થીઓને પંક્તિબધ્દ્ ઊભા કરો. સીટીના અવાજ પર, દરેક વિદ્યાર્થી થાંભલા તરફ દોડશે અને થાંભલાની મધ્યમાં સ્થાન લેશે. ત્યારબાદ શિક્ષક જશિ, જત, ડાશિ અને ડાતને આડાઅવળા બોલાવે છે અને ખેલાડીએ ફુગ્ગાઓને તેમના હાથ અથવા પગથી સ્પર્શ કરવા માટે ઝડપી હિલચાલ કરે છે. દરેક ખેલાડીને દસ તક મળશે. ડ્રિલ પૂરી કર્યા બાદ ખેલાડી શરૂઆતી રેખા પર પરત ફરશે

વર્તુળ સમય – શૂટનું પૂર્વાનુમાન

શૂટરની હિલચાલથી તમે બૉલની દિશા અને ગતિનું પૂર્વાનુમાન કેવી રીતે લગાવ્યું તે જણાવતો તમારો અનુભવ બધાને કહો.

© NCERT not to be republished

અવરોધવું

વૉર્મ-અપ	કૌશલ્ય	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
આડી ચાલ, ઊંધી ચાલ, ધીમી દોડનો અભ્યાસ	અવરોધવું	નીચલા અંગોનું પરિભ્રમણ, આગળ અને પાછળ વળવું, પતંગિયાની મુદ્રા	કેવી રીતે અવરોધવું?

અવરોધ

મુદ્રા

- ધ્યેયની બાજુની સ્થિતિઃ તમારી જાતને હંમેશા ધ્યેય અને તમારા પ્રતિસ્પર્ધીની વચ્ચે રાખો.
- શરીરની સ્થિતિઃ ઝડપથી આગળ વધવામાં સરળતા રહે તે માટે, તમારા પગને ખભાની પહોળાઇ જેટલા દૂર રાખીને, તમારા ઘૂંટણને વાળીને અને પગ પર બરાબર વજન રાખીને ઊભા રહો.
- તમારું સંતુલન જાળવો અને ટૂંકા અને ઝડપી પગલાં લઈને કોઈપણ દિશામાં આગળ વધવા માટે તૈયાર રહો

© NCERT not to be republished

ક્રિયાન્વયન

- તમારા પ્રતિસ્પર્ધીના પાસનું અનુમાન કરીને બૉલને અટકાવવાની તૈયારી કરો.
- બોલને બીજી દિશામાં વાળવા અને શૂટરની દૃષ્ટિરેખાને અવરોધવા માટે તમારા બંને હાથ ઉભા કરો.
- તમારા અવરોધના વ્યાપને મહત્તમ બનાવવા માટે, શૂટરના બૉલ રિલીઝ અનુસાર તમારા કૂદકા અને હલનચલનનો સમય કાઢો.
- ફાઉલથી બચવા, પ્રતિસ્પર્ધીના માર્ગને અવરોધિત કરવા માટે તમારા શરીરનો ઉપયોગ કરો.
- સજાગ રહો અને પાસ લેવાની ગલીમાં જવા માટે ઝડપથી આગળ વધો

© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

ત્વરિત પ્રતિક્રિયા રમત : રક્ષક ગોલ ક્ષેત્રમાં ઊભો છે અને અમુક શૂટર્સ બહાર પંક્તિમાં ઊભા હોય છે. શૂટર્સ જુદા જુદા ખૂણાઓથી ઝડપથી ગોલ કરવા માટે વારાઓ લે છે. રક્ષક દરેક ગોલને અવરોધિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, સજાગ રહેવા અને પ્રતિક્રિયાશીલ રહેવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. રક્ષકને બદલતા પહેલા એક નિર્ધારિત સમય (૧-૨ મિનિટ) માટે રક્ષણ અભ્યાસ ચાલુ રાખો.

વર્તુળ સમય – કેવી રીતે અવરોધશો ?

વિરોધીના હાવભાવથી બૉલના માર્ગનું પૂર્વાનુમાન કેવી રીતે કર્યું અને બૉલને અવરોધિત કરવા માટે તમારા હાથની સ્થિતિ કેવી રીતે નક્કી કરી તેની ચર્ચા કરો.

શું તમે જાણો છો?

અધિકારીઓ પાસે નિર્ણયોને સંપ્રેષિત કરવા માટે હાથના ૧૭ સંકેતો છે.

© NCERT not to be republished

સમીકરણ

વોર્મ-અપ	પ્રવૃત્તિ	કૂલ ડાઉન	વર્તુળ સમય
પગ ભેગા અને છૂટા કરી કૂદવું, દેડકા કૂદ, છાતી અને પીઠનું ખેંચાણ, ક્વાડ્રિસેપ્સનું ખેંચાણ	સમીકરણ	આગળ અને પાછળની તરફ વળવું, નીચલા અંગોનું પરિભ્રમણ	પ્રવૃત્તિની સમીક્ષા કરવી

સમીકરણ

વિવિધ સંતુલિત જૂથો બનાવવા ખેલાડીઓને વિભાજિત કરો અને રમત માટે કોર્ટ વિસ્તાર તૈયાર કરો. ખેલાડીઓ જૂથોમાં અલ્પકાલિક નાની રમતો રમે છે અને અગાઉના વર્ગોમાં શીખેલી તમામ કુશળતાને અમલમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરે છે. વિજેતા જૂથ વધુ પડકારોનો સામનો કરવા માટે કોર્ટ પર રહે છે. જૂથો ગોલ ફટકારીને અને અસરકારક રીતે બચાવ કરીને અંક મેળવશે. સત્રના અંતે સૌથી વધુ અંક મેળવનાર જૂથને "કિંગ ઓફ ધ કોર્ટ"નું બિરુદ મળે છે.

© NCERT not to be republished

ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

અવરોધ પથ, ડ્રિબલ અને ગોલ : દરેક ખેલાડી પોતાના હાથ વડે બૉલને કમરની આસપાસ ફેરવતી વખતે અવરોધનો પથ પૂરો કરવા માટે વારાફરતી આવશે. તમારે બૉલ પર નિયંત્રણ જાળવી શક્ય તેટલી ઝડપથી પથ પૂર્ણ કરવો પડશે. અવરોધનો પથ પૂરો કર્યા પછી, તમે દોડતી વખતે બૉલને ડ્રિબલ કરશો અને પછી ગોલ કરવાનો પ્રયાસ કરશો. જ્યાં સુધી દરેકને ગોલ કરવાની તક નહીં મળે ત્યાં સુધી તેને ચાલુ રાખવામાં આવશે..

વર્તુળ સમય – પ્રવૃત્તિની સમીક્ષા કરવી

- વિરોધીઓના જૂથોમાં રમાતી રચના વિશે નોંધ લખો.
- ચર્ચા કરો કે તમને પરાજયને શાલીનતાથી સ્વીકારી લેવામાં શું સહયોગ કરે છે.

© NCERT not to be republished