

হেণ্ডবলৰ মৌলিক দক্ষতা

এই পাঠটোত, আমি হেণ্ডবল খেলৰ বিষয়ে শিকিম। এয়া হৈছে এইটো এটা দ্রুত গতিৰ আক্ৰমণাত্মক দলীয় খেল যিটো বলৰ সৈতে খেলা হয়।। খেলুৱৈসকলে পইণ্ট অৰ্জন কৰিবলৈ বলটো পাছ, ড্ৰিবল আৰু শ্বুট কৰে। প্ৰতিৰক্ষাত পাছবোৰ আৱদ্ধ কৰা আৰু শ্বুটবোৰ অৱৰোধ কৰা অন্তৰ্ভুক্ত থাকে।

আমি কি কৰিম ইয়াত আছে:

১. শিকা আৰু খেলা: আমি আন্তঃসক্ৰিয় গেম আৰু ব্যায়ামৰ জৰিয়তে হেণ্ডবল কেনেদৰে খেলিব লাগে শিকিম।
২. উন্নত সমন্বয়, শক্তি আৰু সহনশীলতা: হেণ্ডবলৰ দ্বাৰা আমাৰ সমন্বয়, শক্তি আৰু সহনশীলতা উন্নত কৰাত আমাক সহায় কৰিবা।
৩. টীম স্পিৰিট: আমি একেলগে কাম কৰা, সকলোকে অন্তৰ্ভুক্ত কৰা, আৰু খেলৰ সময়ত ইজনে সিজনক সমৰ্থন কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিম।

আহা আমি হেণ্ডবলখেলিবলৈ, দল হিচাপে কাম কৰিবলৈ আৰু আনন্দ কৰিবলৈ সাজু হওঁ!

দলিওৱা

তলৰ হাত-ভৰি ঘূৰ্ণন, উচ্চ
আঁঠু আৰু তপিনাত চাপৰ মৰা

হেণ্ডবল দলিওৱা

মুৰৰ ওপৰলৈ বাহু প্ৰসাৰ কৰা, ধড় বা
দেহৰ পাক, ভৰি ইফাল সিফাল কৰি
স্পৰ্শ কৰা

মুকলি কৰাৰ
সময়

হেণ্ডবল
দলিওৱা

স্থিতি

- তোমাৰ ভৰিকান্ধৰ প্ৰস্থ পৃথক ৰাখিবা, এক স্থিৰ আধাৰ গঠন কৰিবা। ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিবলৈ আৰু বলটো প্ৰতিৰক্ষকৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰিবলৈ নিষ্ক্ষেপ নকৰা বাহুটো প্ৰায়ে সম্প্ৰসাৰিত কৰা হয়।

ধৰি ৰাখা

- খেলুৱৈজনে বলটো এখন হাতত ধৰি ৰাখে, মুৰৰ সামান্য ওপৰেৰে, নিয়ন্ত্ৰণ বজাই ৰখাৰ বাবে বলটোৰ চাৰিওফালে আঙুলিৰে ভাল দৰে ধৰে।

লক্ষ্য

- খেলুৱৈজনে তেওঁলোকৰ ধড় বা দেহৰ লক্ষ্যৰে এজন সতীৰ্থক পাছটো প্ৰদান কৰিবা

1

2

3

4

কাৰ্যকৰীকৰণ

- নিষ্ক্ষেপ কৰা বাহুটো ৯০ ডিগ্ৰী কোণত কিলাকুটি বেঁকা কৰি মূৰৰ পিছফালে ঘূৰাই অনা হয়। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে বলটো খেলুৱৈজনৰ মূৰৰ অলপ পিছফালে আৰু ওপৰত ৰখা হয়।
- তেতিয়া অনায়সে, খেলুৱৈজনে সৰ্বোচ্চ পইণ্টত বলটো মুকলি কৰাৰ আগতে তেওঁৰ নিষ্ক্ষেপ কৰা বাহুটো ওপৰলৈ আৰু আগলৈ প্ৰসাৰিত কৰে। মুক্তিৰ পিছত মণিবন্ধটো আগলৈ জোকাৰে, দলিওৱাত শুদ্ধতা যোগ দিয়ে।

অনুসৰণ কৰা

- বলটো মুকলি কৰাৰ পিছত, যিটো বাহুৱে দলিয়াই সেইটো আগলৈ আৰু তললৈ যায় আৰু হাতখন বিচৰা লক্ষ্যৰ দিশত আঙুলিয়াই দিয়ে। এই অনুসৰণে দলিওৱাটো সঠিক আৰু শক্তিশালী ৰখাত সহায় কৰে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

মাজৰ ভাগত বান্দৰ: এটা বৃত্ত গঠন কৰা। এটা বান্দৰ (খেলুৱৈ) বৃত্তৰ ভিতৰত থাকিব। আন খেলুৱৈসকলে হেণ্ডবলটো ইজনে সিজনক পাছ কৰাৰ লক্ষ্য ৰাখে আনহাতে মাজৰ বান্দৰে বলটো বাধা দিবলৈ বা স্পৰ্শ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যদি বান্দৰে এটা পাছ ব্যাহত কৰে, অসফল পাছ কৰা খেলুৱৈজন নতুন বান্দৰ হৈ পৰে।

তাৰতম্য: বান্দৰৰ সংখ্যা দুই বা তিনি হ'ব পাৰে।।

বৃত্তৰ সময় – মুকলি কৰাৰ সময়

নিষ্ক্ষেপ কৰোঁতে বলটো মুকলি কৰাৰ বিন্দুটো তোমাৰ নিজৰ শব্দত লক্ষ্য কৰা আৰু বৰ্ণনা কৰা। শৰীৰৰ মধ্যৱৰ্তী লাইনৰ পৰা মুকলি হ'লে থ্ৰোবোৰৰ মাজৰ পাৰ্থক্য আৰু শৰীৰৰ মধ্যৱৰ্তী লাইনৰ পৰা নোহোৱা থ্ৰোবোৰৰ মাজৰ পাৰ্থক্য আলোচনা কৰা।

ধৰা

লিপিং আৰু স্কিপিং
জপিওৱা, তপিনা
আৰু শ্ৰোণিৰ পেশী প্ৰসাৰ

হেণ্ডবল ধৰা

বুকুৰ
প্ৰসাৰ, কান্ধ চক্ৰাকাৰ ঘূৰোৱা
শৰীৰ ইফাল সিফাল কৰি
কান্ধৰ প্ৰসাৰ

চকু -হাতৰ
সমন্বয়

হেণ্ডবল
ধৰা

স্থিতি

- তোমাৰ ভৰিৰ কান্ধ-প্ৰস্থ পৃথক কৰি আৰু আঁঠু সামান্য বেঁকা কৰি থিয় হৈ ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিবা।
- বলটোৰ প্ৰতি অনায়াসে প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিবলৈ, তোমাৰ ভৰিৰ ওপৰত ওজৰ বজাই ৰাখি অলপ আগলৈ হাওলি দিয়া।

কাৰ্যকৰীকৰণ

- তোমাৰ হাত দুখন ধড় বা শৰীৰৰ সন্মুখত ৰাখি বলটো ধৰাৰ বাবে উপলব্ধ পৃষ্ঠৰ এলেকা সৰ্বাধিক কৰিবলৈ আঙুলিবোৰ ব্যাপকভাৱে মেলি দিয়া।
- বলটোৰ ওপৰত চকু ৰাখি কিলাকুটিত সামান্য বেঁকা ৰাখি ইয়াৰ পথ অনুসৰণ কৰিবা।
- বলটোৰ ওপৰত চকু ৰাখি কিলাকুটিত সামান্য বেঁকা ৰাখি ইয়াৰ পথ অনুসৰণ কৰিবা।

- চিত্ৰটোত দেখুওৱাৰ দৰে তোমাৰ মণিবন্ধ ঢিলা, আঙুলি দৃঢ় আৰু হাতৰ তলুৱাৰ সৈতে বলটো ধৰা।

অনুসৰণ কৰা

- দৃষ্টি হ্ৰাস কৰিবলৈ বলটোৰ ওচৰলৈ খোজ দিয়া। কিলাকুটি বেঁকা কৰি বলটোৰ বল হ্ৰাস কৰিবলৈ বলটো শৰীৰৰ ফালে লৈ হাতখন অলপ পিছলৈ আনিবা, যাৰ ফলত বলটো উভতি অহা প্ৰতিহত হ'ব।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

কোৱা আৰু ধৰা: এটা বৃত্ত গঠন কৰা। এজন খেলুৱৈয়ে বলটো আনজন খেলুৱৈৰ ফালে দলিয়াই আৰু তেওঁলোকৰ নাম জোৰেৰে মাতি খেল আৰম্ভ কৰিব। তেতিয়া সেই খেলুৱৈজনে বলটো ধৰিব লাগিব। বলটো পেলোৱা খেলুৱৈজনক আউট ঘোষণা কৰা হ'ব। যিজন শেষলৈকে খেলত থাকে তেওঁ খেলখনৰ বিজয়ী হ'ব। খেলুৱৈজনক আউট ঘোষণা কৰা হ'ব। যিজন শেষলৈকে খেলত থাকে তেওঁ খেলখনৰ বিজয়ী হ'ব।

বৃত্তৰ সময় – চকু-হাতৰ সমন্বয়

ধৰাৰ দক্ষতা শিকাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় চকু-হাতৰ সমন্বয়ৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

তুমি জানানে?

হেণ্ডবলৰ বাবে ক্ষিপ্ৰতা, শক্তি আৰু কৌশলগত কুশলতা বিচাৰে।।

১০-পাছ

বাহু	১০-পাছ	মজিয়া স্পর্শ	সঠিক
ঘূর্ণন আৰু চলাচল		কলাফুল প্ৰসাৰ	ৰূপৰ গুৰুত্ব
		ক্ৰাউচ কৰি ভৰি প্ৰসাৰ কৰা	

১০-পাছ

খেলুৱৈসকলক দুটা দলত বিভক্ত কৰা। প্ৰতিটো দলত খেলুৱৈৰ সংখ্যা উপলব্ধ খেলুৱৈৰ সামগ্ৰিক সংখ্যাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। খেলুৱৈৰ সংখ্যাৰ বাবে উপযুক্ত হ'ব পৰা খেলৰ ক্ষেত্ৰ এটা নিৰ্ধাৰণ কৰা। অসুবিধাৰ স্তৰ বৃদ্ধি কৰিবলৈ এইটো আধা-আদালত বা হেণ্ডবল আদালতৰ সৰু এলেকা হ'ব পাৰে। বলথকা দলটোৱে খেল আৰম্ভ কৰে আৰু একেৰাহে দহটা পাছ সম্পূৰ্ণ কৰাৰ লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব। খেলুৱৈসকলক নিৰন্তৰ চলাচল কৰিবলৈ, মুকালি ঠাই বিচাৰ আৰু পাৰ হৈ যোৱা লেন স্থাপন কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰা হয়। বিপক্ষ দলটোৱে ডিফেন্সৰ হৈ খেলে, বলটো বাধা দিবলৈ চেষ্টা কৰে। যদি বলটো বাধা দিয়া হয় বা পেলাই দিয়া হয়, বলৰ দখল প্ৰতিৰক্ষা দললৈ স্থানান্তৰিত হয়। তাৰ পিছত নতুন প্ৰতিৰক্ষা দলটোৱে তেওঁলোকৰ নিজৰ ১০-পাছ শৃংখলা সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

পাছ আৰু খেদা: দুটা গোট বিপৰীত ফালে শাৰী পাতিব আৰু একে দিশত ইজনে সিজনৰ সমান্তৰালভাৱে চলিব। নিশ্চিত কৰিব যে গোটবোৰ ইজনে সিজনৰ পৰা কমেও ৫মিটাৰ দূৰত আছে। এজন খেলুৱৈয়ে বলটো ধৰি ৰাখিব, আনহাতে আনসকল খালী হাতেৰে থাকিব। বলথকা খেলুৱৈজনে আন খেলুৱৈসকলে দৌৰি থাকোতে ইয়াক আন গ্ৰুপ খেলুৱৈলৈ প্ৰেৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। বলটো ধৰা প্ৰাপ্তকাৰী গোটৰ খেলুৱৈজনে দলটোৰ শাৰীত যোগদান কৰে। লগতে বলটো দলিয়াই দিয়া খেলুৱৈজনে প্ৰাপ্তকৰ্তা দলৰ শাৰীত যোগদান কৰে। দুয়োটা গোটে দৌৰি বলটো আগলৈ আৰু পিছলৈ পাছ কৰাৰ লগে লগে খেলখন অব্যাহত থাকিব।

বৃত্তৰ সময় – সঠিক ৰূপৰ গুৰুত্ব

বলটো পাছ কৰা আৰু ধৰাৰ সঠিক প্ৰকাৰটো আলোচনা কৰা। লগতে, বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বেয়া আৰু সেইবোৰৰ নিয়মবোৰ বৰ্ণনা কৰা।

ড্ৰিবলিং

লিপিং আৰু স্কিপিং জুপিওবা তপিনা আৰু শ্ৰোণিৰ পেশী প্ৰসাৰ	ড্ৰিবলিং	বাহু দোলোৱা, কান্ধৰ কোঁচোৱা, হেমষ্টিঙৰ প্ৰসাৰ, কলাফলৰ প্ৰসাৰ	সৃষ্টিশীল ভাৱে আগবঢ়া
---	----------	---	--------------------------

ড্ৰিবলিং

হাতৰ অৱস্থান

- উন্নত নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে, হাতৰ তলুৱাৰ সলনি আঙুলিৰ আঙুলিৰে হেণ্ডবলটো ধৰি ৰাখা। বলৰ পৃষ্ঠত লাহেকৈ আঙুলি কেইটা মেলি দিয়া।
- মণিবন্ধ আৰু বাহু শাৰীত থাকিব লাগে। বলটোৰ ওপৰত হাতৰ স্থিতি বজাই ৰাখিব।

শৰীৰৰ অৱস্থান

- আঁঠু সামান্য বেঁকা কৰি, স্থিতি লোৱা আৰু শৰীৰটো নমাই দিয়া। কৰ্টত স্পষ্ট দৃষ্টি ৰাখিবলৈ, তোমাৰ মুৰটো ওপৰলৈ আৰু পিছলৈ পোন কৰি ৰাখিব।

উচ্চতাৰ ড্ৰিবলিং

- প্ৰাৰম্ভিক সকলৰ বাবে বলটো ধৰিবলৈ অধিক কঠিন কৰি তুলিবলৈ, মাটিত যিমান সম্ভৱ তললৈ ৰাখি বলটো তললৈ ড্ৰিবল কৰা।

1

2

3

4

- পৰিস্থিতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি, ড্ৰিবলৰ উচ্চতা মিলোৱা, কিন্তু সাধাৰণতে, ইয়াক কঁকালৰ স্তৰৰ তলত ৰাখিব।

।দুয়োখন হাত ব্যৱহাৰ কৰা

- দুয়োখন হাতেৰে ড্ৰিবল কৰাৰ সামৰ্থ্য বিকাশ কৰা। সামগ্ৰিক বল-হেণ্ডলিং ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ অ-প্ৰভাৱশালী হেণ্ড ড্ৰিবলিং কৌশল অনুশীলন কৰা।

ষ্ট্ৰাইডৰ দৈৰ্ঘ্য

- ড্ৰিবলিং কৰোঁতে তোমাৰ ভাৰসাম্য আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰা। ডাঙৰ দূৰত্ব অতিক্ৰম কৰিবলৈ, বলৰ নিয়ন্ত্ৰণ নকৰাকৈ দীঘলীয়া পদক্ষেপ লোৱা।

মূৰৰ অৱস্থান

- মূৰটো ওপৰলৈ তুলি ৰাখা আৰু মুকলি ঠাইবিলাক বিচাৰি বজাই ৰাখা।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

যোৰ বনোৱা। এজন খেলুৱৈয়ে বুঢ়া আঙুলি আৰু আগৰ আঙুলিৰ মাজত ৰছী এটা টিলাকৈ ধৰি কোৰ্টৰ চাৰিওফালে দৌৰিব। আন খেলুৱৈসকলে তেওঁলোকৰ বলটো ড্ৰিবল কৰিব, ৰছীত ড্ৰিবল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব আৰু ইয়াক মুক্ত কৰিব। যদি তেওঁলোক সফল হয়, তেওঁলোকে এটা পইণ্ট পায়। ৰছীটো মুক্ত কৰাৰ পিছত, ভূমিকাবোৰ সলনি কৰা। সৰ্বাধিক পইণ্ট থকা খেলুৱৈজনক বিজয়ী হিচাপে ঘোষণা কৰা হ'ব।

বৃত্তৰ সময় – সৃষ্টিশীল ভাৱে আগবঢ়া

এক নতুন গেম ডিজাইন কৰা যি লীড-আপ কাৰ্যকলাপৰ দৰে সৃষ্টিশীল।

ড্ৰিবলিঙত বাধা

চুটৰা আৰু ঢাপলি মেলা, আঁঠুৰ
আলিঙ্গন আৰু কোৱাড্ৰিচেপচৰ
প্ৰসাৰ

ড্ৰিবলিঙত বাধা

আগলৈ লাঞ্জেজ আৰু পিচলৈ
লাঞ্জেজ, তলৰ
হাত-ভৰি ঘৰ্ণন

ফুটৱৰ্ক
আৰু শৰীৰৰ ভঙ্গী

ড্ৰিবলিঙত
বাধা

এক প্ৰত্যাঙ্কানমূলক বাধাৰ পাঠ্যক্ৰম সৃষ্টি কৰিবলৈ শঙ্কু বা মাৰ্কাৰৰ এটা ছেট
সজোৱা। বাস্তৱ-খেলৰ পৰিস্থিতি অনুকৰণ কৰিবলৈ, সেইবোৰ বিভিন্ন ধৰণৰ যেনে
আঁকবাঁক, লুপ আৰু হঠাতে ঘূৰাই দিয়া এনেদৰে সজোৱা। খেলুৱৈসকলে নিম্নতম
সময়ত কমেও বা শূন্য খেপনিৰ সৈতে স্পষ্ট চলাচলৰ সৈতে মসৃণভাৱে ড্ৰিবল কৰাৰ
সময়ত সকলো বাধা অতিক্ৰম কৰিব লাগে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

সাধু আৰু শৈতান: ইয়াত চাৰিটা শিশুৱে এটা চিহ্নিত এলেকাৰ (সাধু) ভিতৰত ড্ৰিবলিং কৰে আনহাতে দুটা শিশুৱে (শৈতান) তেওঁলোকক বাধা দিবলৈ চেষ্টা কৰিব। চাৰিটা কোণত চাৰিটা শঙ্কু স্থাপন কৰা হয়, হজনে সিজনৰ পৰা প্ৰায় ৭ মিটাৰ দূৰতাত খেলুৱৈসকলক ১ ৰ পৰা ৪ লৈ নম্বৰ দিয়া হৈছে। খেলুৱৈ ১ আৰু ৩ ৰ প্ৰতিটোত এটা কৈ বল থাকিব আৰু একে সময়তে খেল আৰম্ভ কৰিব। হুইচেলৰ শব্দত, খেলুৱৈ ১-য়ে বলটো দুবাৰ ড্ৰিবল কৰিব আৰু খেলুৱৈ ২-ৰ ফালে দলিয়াই দিব, আৰু তাৰ পিছত দৌৰি বজাই খেলুৱৈ ২-ৰ স্থান ল'ব। একেদৰে, খেলুৱৈ ৩-য়ে দুবাৰ ড্ৰিবল কৰিব আৰু বলটো খেলুৱৈ ৪-ৰ ফালে দলিয়াই দিব। ই এটা ৰিলে সৃষ্টি কৰিব আৰু দুজন খেলুৱৈয়ে বলটো অৱৰোধ কৰি এই ৰিলেটো বন্ধ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যিয়ে বলত বাধা দিয়াত সফল হ'ব তেওঁ খেলুৱৈজনৰ সৈতে ভূমিকা বিনিময় কৰিব আৰু ৰিলে অব্যাহত ৰাখিব।

বৃত্তৰ সময় – ফুটৰ্ক আৰু শৰীৰৰ ভঙ্গী

তোমাৰ প্ৰতিদ্বন্দী দলৰ সদস্যৰ ফুটৰ্ক আৰু শৰীৰৰ ভঙ্গী অধ্যয়ন কৰি সান্ত্ব্য প্ৰত্যাহানবোৰ কেনেদৰে অনুমান কৰিব?

বল নিষ্ক্ষেপ কৰা

লিপিং আৰু স্কিপিং
জপিওৱা, তপিনা
আৰু শ্ৰোণিৰ পেশী প্ৰসাৰ

বল নিষ্ক্ষেপ কৰা

ধনুৰাসন, মকৰাসন, চক্ৰাসন

কামবোৰ
বেলেগ ধৰণে কৰা

বল নিষ্ক্ষেপ কৰা

ধৰি ৰখা

- অনুকূল নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে আঙুলি কেইটাৰে বলটো দৃঢ়ভাৱে ধৰি দলিয়াবলৈ ঘূৰাই দিয়া।

স্থিতি

- ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিবলৈ, তোমাৰ ভৰিকান্ধ-প্ৰস্থ পৃথক ৰাখিবা।
~~তোমাৰ শৰীৰটো লক্ষ্যৰ ফালে কাষত ৰাখা আৰু তোমাৰ কান্ধটো লক্ষ্যৰ ফালে নিষ্ক্ষেপ নকৰিবা।~~
- তোমাৰ আঁঠু বেঁকা কৰা আৰু তোমাৰ শৰীৰৰ ওজন দুয়োখন ভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত আগলৈ স্থানান্তৰ কৰা। তাৰ পিছত নিজকে হাই জাম্পৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা।

কাৰ্যকৰীকৰণ

- নিষ্ক্ষেপ কৰা বাহুৰ কিলাকুটি বতাহত বঢ়োৱা আৰু বাহুটো ওপৰলৈ উঠোৱা, তাৰ পিছত কান্ধটো প্ৰায় 90° কোণত মুৰৰ পিছফালে থকা বাহুলৈ প্ৰসাৰিত কৰা।
- নিষ্ক্ষেপ নকৰা বাহুৰে লক্ষ্যটো সূচাই দিয়ক।
- যেতিয়া তুমি লক্ষ্যৰ ফালে নিষ্ক্ষেপ কৰে, ভৰি, হাতৰ মণিবন্ধ, কান্ধ আৰু ধড়ৰ দ্ৰুত ক্ৰিয়াৰ সৈতে কিলাকুটিটো সন্মুখলৈ আনি আৱৰ্ত্ত কৰা।

- জাম্পৰ শীৰ্ষত, বলটোবলটো গ'লৰ দিশত, কপালৰ ঠিক পোণত জোৰকৈ তললৈ এৰি দিয়া।

অনুসৰণ কৰা

- বলটো মুকলি কৰাৰ পিছত বাহুৰে গতি অব্যাহত ৰাখা।
- অনুসৰণে সঠিকতা উন্নত কৰে আৰু বলটো নিৰ্দিষ্ট গ "লৰ ফালে নিৰ্দেশিত কৰে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

চকুত পটি লগাই নিষ্ক্ষেপ কৰা: দুটাকৈ খেলুৱৈৰে গঠিত দুটা দল বনোৱা। এজন হ'ব 'শ্বুটাৰ' আৰু আনজন হ'ব 'প্ৰশিক্ষক'। শ্বুটাৰজনৰ চকুত পটি বান্ধি দিয়া হ'ব আৰু লক্ষ্যটো চাব নোৱাৰিব। প্ৰশিক্ষকজনে শ্বুটাৰৰ পিছফালে থিয় হ'ব আৰু শ্বুটাৰজনক তেওঁলোকৰ লক্ষ্য বিচাৰি উলিওৱা আৰু লক্ষ্য কৰাত সহায় কৰিবলৈ মৌখিক নিৰ্দেশনা দিব। শ্বুটাৰে তেতিয়া প্ৰশিক্ষকে দিয়া নিৰ্দেশনাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি হেণ্ডবলটো লক্ষ্যৰ ফালে দলিয়াই দিবলৈ চেষ্টা কৰিব। পাঁচটা গ'লৰ পিছত মোৰাটোৱে ভূমিকাবোৰ সলনি কৰিব।

বৃত্তৰ সময় – কামবোৰবেলেগ ধৰণে কৰা

প্ৰশিক্ষক আৰু শ্বুটাৰে তেওঁলোকৰ প্ৰদৰ্শন উন্নত কৰিবলৈ বেলেগ ধৰণে কি কৰিছে?

ভূমি জানানে?

খেলুৱৈসকলক ভৰিৰে বলটো স্পৰ্শ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়া নহয়।

ডজ বল

জাম্পিং
জেক আৰু ভেকুলী জাঁপ
বুকু আৰু পিঠিৰ প্ৰসাৰ,
কোৱাড্ৰিচেপছ প্ৰসাৰ

ডজ বল

বুকুৰ
প্ৰসাৰ, কান্ধৰ
চক্ৰাকাৰ ঘূৰ্ণন, শৰীৰ ইফাল
সিফাল কৰি কান্ধ প্ৰসাৰ

ফুটৱৰ্ক
আৰু প্ৰত্যাশা

ডজ বল

দুটা দল বনোৱা। এটা দলৰ সদস্যসকলে এটা বাহুৰ স্থান ইজনে
সিজনৰ মাজত ৰাখি এটা বৃত্ত গঠন কৰিব। আনটো দলে বৃত্তটোত
প্ৰৱেশ কৰিব। বৃত্ত টো গঠন কৰা দলটোৰ লক্ষ্য হৈছে চফ্টবলৰ
সৈতে বৃত্তৰ ভিতৰত থিয় হৈ থকা আন দলৰ সদস্যসকলক টেগ
কৰা, কেৱল কঁকালৰ তলৰে মুৰৰ ওপৰলৈ দলিয়াবলৈ লক্ষ্য কৰা।
চাৰ্লছৰ ভিতৰৰ খেলুৱৈসকলে বৃত্তৰ ভিতৰত লৰচৰ কৰিব পাৰে
আৰু ডজ কৰিব পাৰে, কিন্তু বাহিৰৰ খেলুৱৈসকলে কৰিব
নোৱাৰে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

ৰুমাল প্ৰাপ্ত কৰা: দুটা দল বনোৱা অৰ্থাৎ দল ক আৰু দল খ। তাৰ পিছত দল ক-ৰ এজন খেলুৱৈৰ
হাতত ৰুমাল এখন বান্ধি দিয়া। এতিয়া খ দলৰ খেলুৱৈসকলে খেলুৱৈজনৰ হাতৰ পৰা ৰুমালটো খুলিবলৈ
চেষ্টা কৰিব। আনহাতে, দল ক-য়ে তেওঁলোকৰ খেলুৱৈক ৰক্ষা কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যিদলৰ খেলুৱৈয়ে
সফলতাৰে ৰুমাল খন উলিয়াইছিল তেওঁক বিজয়ী ঘোষণা কৰা হ'ব।

বৃত্তৰ সময় – ফুটবল আৰু প্ৰত্যাশা

যিসকলে দলিয়াই তেওঁলোকে ফাঁকি দিয়াৰ বাবে কেনে ধৰণৰ ফুটবল ডিফেন্ডাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হৈছিল আৰু তেওঁলোকে কেনেদৰে ডিফেন্ডাৰসকলৰ গতিবিধি অনুমান কৰিছিল আলোচনা কৰা।

ড্ৰিবল আৰু নিষ্কেপন

লিপিং আৰু স্কিপিং
জপিওৱা, তপিনা
আৰু শ্ৰোণিৰ পেশী প্ৰসাৰ

ড্ৰিবল আৰু
নিষ্কেপন

বাহু দোলন,
কান্ধৰ প্ৰসাৰ, হামষ্টিঙ
প্ৰসাৰিত, কলাফুলৰ প্ৰসাৰ

পৰাজয়ক
সুন্দৰভাৱে লোৱা

ড্ৰিবল আৰু
নিষ্কেপন

বাছনি কৰা পথত বলটো গ'লৰ ফালে ড্ৰিবল কৰা আৰম্ভ কৰা। লক্ষ্যৰ
ওচৰ চাপি অহাৰ লগে লগে, লক্ষ্যৰ বাবে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ কৌশল টো বাছনি
কৰা। গ'লত নিষ্কেপটো চেপ্টা কৰাৰ পিছত, আৰম্ভণি স্থানলৈ ঘূৰি যোৱা
যাতে পৰৱৰ্তী দলৰ খেলুৱৈসকলে তেওঁলোকৰ ড্ৰিবলিং ৰুটিন আৰম্ভ
কৰিব পাৰে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

চাৰ্ক টেংক: দুটা দল বনোৱা। দুয়োটা দলৰ এটাক 'চাৰ্ক' আৰু আনটো দলক 'মিনো' হিচাপে মনোনীত কৰা। মিনোৱে বলটোৰ সৈতে কোৰ্টৰ এটা মূৰত শাৰী পাতিব। তাৰ পিছত তেওঁলোকে কোৰ্টৰ আনটো ফালে ড্ৰিবল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব আৰু চাৰ্ক দলৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ বল চুৰি নকৰাকৈ এটা গ'ল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব। যদি মিনোৰ বল এটা লোৱা হয় বা সীমাৰ বাহিৰলৈ নকৰা হয়, সেইবোৰ চাৰ্ক হৈ পৰিব। খেলখন তেতিয়ালৈকে চলি থাকে যেতিয়ালৈকে সকলো মিনু চাৰ্কলৈ ৰূপান্তৰিত নহয়।

বৃত্তৰ সময় – পৰাজয়ক সুন্দৰভাৱে লোৱা

পৰাজয়ৰ পিছত তুমি কেনে অনুভৱ কৰা সেই বিষয়ে চমু লিখনি প্ৰস্তুত কৰা।

তুমি জানানে?

খেলুৱৈসকলক প্ৰতিদ্বন্দীৰ হাতৰ পৰা বলটো টানিবলৈ, মাৰিবলৈ বা পাঞ্চ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়া নহয়।

পাছ আৰু নিষ্ফেপন

চুটৰা আৰু ঢাপলি মেলা, আঁঠুৰ
আলিঙ্গন আৰু কোৱাড্ৰিচেপচ প্ৰসাৰ

পাছ আৰু
নিষ্ফেপন

ধড় বা দেহৰ পাক, কলাফুলৰ
প্ৰসাৰ, কোৱাড্ৰিচেপছ প্ৰসাৰ

কাৰ্যকলাপ
পৰ্যালোচনা কৰা
হৈছে

পাছ আৰু নিষ্ফেপন

গ'লপোষ্টৰ পৰা ৭ মিটাৰ ব্যাসাৰ্ধৰ এটা অৰ্ধবৃত্ত বনোৱা। পাঁচজন খেলুৱৈয়ে এই অৰ্ধবৃত্তত অৱস্থান ল'ব। গ'লৰক্ষকে বলটো এজন খেলুৱৈৰ ফালে দলিয়াই খেল আৰম্ভ কৰে। সেই খেলুৱৈজনে এতিয়া সিদ্ধান্ত ল'ব লাগিব যে এইটো গ'ল কৰাটো লাভজনক হ'ব নে বলটো আন এজন খেলুৱৈলৈ প্ৰেৰণ কৰা হ'ব যাৰ কোণ ভাল আৰু সেয়েহে এটা গ'ল কৰাৰ অধিক ভাল সুযোগ আছে। যদি খেলুৱৈজনে এটা গ'ল চেষ্টা কৰে আৰু বিফল হয় তেন্তে সেই খেলুৱৈজন গ'ল ৰক্ষক হ'ব আৰু খেল অব্যাহত থাকিব।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

প্ৰতিটো দলৰ পাঁচজন খেলুৱৈৰ সৈতে এই খেলখন হাফ হেণ্ডবল কোৰ্টত খেলা- 'টেগাৰ' আৰু 'বানার্ছ'। বলৰ দখল থকা টেগাৰবোৰ লৰচৰ কৰিব নোৱাৰে। কিন্তু হয় লক্ষ্যটো ল'ব পাৰে বা আন এজন টেগাৰলৈ প্ৰেৰণ কৰিব পাৰে যি লাভজনক স্থিতিত আছে। এজন টেগাৰে খেল আৰম্ভ কৰিব আনহাতে আনসকলে বল টো প্ৰাপ্ত কৰাৰ বাবে আৰু বিপক্ষক টেগ কৰাৰ বাবে উন্নত স্থান পাবলৈ দৌৰিব। যিজনে টেগ কৰে তেওঁ আদালতৰ বাহিৰলৈ যায়। এই খেলখন তেতিয়া সমাপ্ত হ'ব যেতিয়া সকলো বিৰোধীক টেগ কৰা হ'ব আৰু তেওঁলোক আদালতৰ বাহিৰত থাকিব।

বৃত্তৰ সময় – কাৰ্যকলাপৰ পৰ্যালোচনা কৰা

বিৰোধীসকলক টেগ কৰাৰ বাবে গঠন আৰু স্থিতিৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰা।

তুমি জানানে?

হেণ্ডবলত ৩ ৰ গুৰুত্ব:

- খেলুৱৈজনে সৰ্বাধিক তিনিটা পদক্ষেপৰ বাবে বলৰ সৈতে দৌৰিবপাৰে।
- খেলুৱৈজনে বলটো ৩ ছেকেণ্ডলৈকে ধৰি ৰাখিব পাৰে

শ্বুটআউট টুৰ্ণামেণ্ট

ঠাইতে দ্রুতগতিত দৌৰা, মুৰৰ পৰা ভৰিৰ আঙুলিলৈকে প্ৰসাৰ	শ্বুটআউট টুৰ্ণামেণ্ট	মুৰৰ ওপৰলৈ বাহু প্ৰসাৰ, ধড় বা দেহৰ পাক, ভৰিৰ ইফাল সিফাল কৰি আঙুলিৰ স্পৰ্শ কৰা	প্ৰত্যাশা
--	-------------------------	--	-----------

শ্বুটআউট টুৰ্ণামেণ্ট

দুটা দল বনোৱা। খেলুৱৈসকলে গ'লপোষ্টৰ ভিতৰত গ'ল দিবলৈ
গ'লৰক্ষকক ফাঁকি দি ঘূৰি থাকিব। প্ৰতিটো সফল লক্ষ্যই দলটোৰ বাবে
এটা পইণ্ট অৰ্জন কৰিব। চূড়ান্ত চেম্পিয়ন নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ খেলুৱৈ বা
দলবোৰক কেইবাটাও ৰাউণ্ডৰ মাজেৰে ঘূৰোৱা।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

বক্যত বল মাৰা: খেলুৱৈ সকলে বলটো গ'ল পোষ্টৰ কোণত দিয়াবলৈ ঘূৰি যায়। প্ৰতিজন খেলুৱৈয়ে প্ৰতি ৰাউণ্ডত তিনিৰ পৰা পাঁচটা থ্ৰো পায়। প্ৰতিবাৰ খেলুৱৈৰ গ'লৰ সময়ত পইণ্ট প্ৰদান কৰা হ'ব। সকলো ৰাউণ্ডৰ শেষত সৰ্বাধিক পইণ্ট থকা খেলুৱৈজনে খেলখন জিকে

বৃত্তৰ সময় - প্ৰত্যাশা

তুমি এজন গ'লৰক্ষকৰ
ফুটবল আৰু ভঙ্গী চাই তেওঁলোকৰ চলাচল কেনেদৰে অনুমান কৰিব পাৰা
বৰ্ণনা কৰা।

গ'লকিপাৰৰ প্ৰতিৰক্ষামূলক দক্ষতা

জপিওৱা, স্কোৱাট
ভৰিৰ গাঁঠি টনা

গলকিপাৰৰ
প্ৰতিৰক্ষামূলক
দক্ষতা

বহা আৰু
থাকা (পশ্চিমোত্তনাসন), উদ্ভাসন,
বজাই পতন

শ্বুটৰ
আশংকা কৰা
হৈছে

গ'লকিপাৰৰ
প্ৰতিৰক্ষামূলক
দক্ষতা

স্থিতি

- ভৰিৰ কান্ধ-প্ৰস্থ পৃথক কৰি পোনকৈ থিয় হোৱা। আঁঠু সামান্য বেঁকা কৰি গ'লপোষ্টৰ কেন্দ্ৰত এটা স্থিতি লোৱা।
- দ্ৰুতগতিত চলাচল কৰিবলৈ প্ৰস্তুত হোৱাৰ লগে লগে, ভৰিৰ ওজন বজাই ৰাখিবা।
- হাত দুখন ওপৰলৈ দিয়া যাতে বলটো ধৰিব পাৰা।
- বলটো ধৰিবলৈ আঙুলিবোৰ বহলকৈ মেলি দিয়া।

কাৰ্যকৰীকৰণ

- লক্ষ্যৰ দিশ অনুমান কৰিবলৈ শ্বুটৰৰ শাৰীৰিক ভাষা আৰু বাহুৰ চলাচল লক্ষ্য কৰা।
- বলটোৰ ওপৰত মনোযোগ বজাই ৰাখিব আৰু প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিবলৈ সাজু থাকিবা

- বলৰ সৈতে সংৰেক্ষণ বজাই ৰাখি পিছলৈ বা কাষলৈ গৈ চুটি আৰু দ্ৰুত পদক্ষেপ লোৱা।
- তোমাৰ মাধ্যাকৰ্ষণ কেন্দ্ৰ বজাই ৰাখিবা আৰু প্ৰয়োজন হ'লে বলটো ধৰিবলৈ যিকোনো দিশত জাপ মাৰিবলৈ সাজু থাকিবা।

অনুসৰণ কৰা

- বলটো অৱৰোধ কৰাৰ পিছত, বলটো লোৱা আৰু বলটো বিৰাউণ্ড হোৱাৰ পৰা প্ৰতিহত কৰা।
- বলটো দ্ৰুতগতিত ধৰা আৰু ইয়াক সুৰক্ষিত কৰা বা ইয়াক গ'ল এলেকাৰ পৰা আঁতৰাই দিয়া।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

বেলুনৰ খেল: ৩ মিটাৰ দূৰত্বত ২মিটাৰ উচ্চতাৰ দুটা কৈ মেৰু স্থাপন কৰা। এতিয়া, দুয়োটা মেৰুৰ ওপৰ আৰু তলত বেলুন বান্ধি দিয়া। মেৰুৰ চাৰিটা বিন্দুক সোঁ শীৰ্ষ (আৰ টি), সোঁ তল (আৰ বি), বাওঁ শীৰ্ষ (এল টি), বাওঁ তল (এল বি) হিচাপে নামাকৰণ কৰা। মেৰুৰ পৰা ৬ মিটাৰ দূৰত শিক্ষাৰ্থীসকলক শাৰী বন্ধ কৰা। হুইচেলৰ শব্দত, প্ৰতিজন শিক্ষাৰ্থীয়ে মেৰুৰ ফালে দৌৰি যাবা আৰু মেৰুৰ ঠিক কেন্দ্ৰত অৱস্থান ল'বা। তাৰ পিছত শিক্ষকে আৰ টি, আৰ বি, এল টি আৰু এল বিক যাদৃচ্ছিকভাৱে মাটিৰ আৰু খেলুৱৈজনে বেলুনবোৰ হাত বা ভৰিৰে স্পৰ্শ কৰিবলৈ দ্ৰুত গতি কৰিব লাগিব। প্ৰতিজন খেলুৱৈয়ে দহটা সুযোগ পাব। ড্ৰিলটো শেষ কৰাৰ পিছত, খেলুৱৈজনে আৰম্ভণি ৰেখালৈ ঘূৰি আহিব।

বৃত্তৰ সময় – শ্বুটৰ আশংকা কৰা হৈছে

তুমি শ্বুটৰৰ গাতাবাধৰ পৰা বলটোৰ দিশ আৰু গাত কেনেদৰে অনুমান কৰিছিলো সেয়া উল্লেখ কৰি তোমাৰ অভিজ্ঞতা বৰ্ণনা কৰা।

অবোধ কৰা

কাষেদি খোজ কঢ়া, পিচলৈ
খোজ কঢ়া, ব্যায়াম

অবোধ কৰা

নিম্ন হাত-ভৰি ঘূৰ্ণন, বিপৰীত আৰু
আগলৈ লাঞ্জেজ, পখিলা ভংগীমা

কেনেদৰে অবোধ
কৰিব?

অবোধ কৰা

স্থিতি

- লক্ষ্য কাষৰ অৱস্থান: সদায়ে নিজকে
লক্ষ্য আৰু প্ৰতিদ্বন্দীৰ মাজত ৰাখা।
- শৰীৰৰ স্থিতি: দ্ৰুতগতিৰ চলাচল সহজ
কৰিবলৈ, তোমাৰ ভৰিৰ কান্ধ-প্ৰস্থ
পৃথক কাৰখিয় হোৱা, আঙুলিৰে
কৰি ভৰিত ভৰ দিয়া।
- তোমাৰ ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিবা আৰু
চুটি আৰু দ্ৰুত পদক্ষেপ লৈ যিকোনো
দিশত আগবাঢ়িবলৈ সাজু থাকিবা।

কাৰ্যকৰীকৰণ

- তোমাৰ প্ৰতিপক্ষৰ পাছবোৰ অনুমান কৰি বলটো বাধা দিবলৈ প্ৰস্তুত হোৱা।
- বলটো বিচলিত কৰিবলৈ তোমাৰ দুয়োখন বাহু দাঙা আৰু শ্বুটাৰৰ দৃষ্টিৰেখা অৱৰোধ কৰা।
- অৱৰোধৰ প্ৰসাৰ সৰ্বাধিক কৰিবলৈ, শ্বুটাৰৰ বল এৰাৰ অনুসৰি তুমি জপিওৱা।
- ফাউল প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ, প্ৰতিপক্ষৰ পথ অৱৰোধ কৰিবলৈ তোমাৰ শৰীৰ ব্যৱহাৰ কৰা।
- সতৰ্ক হৈ থাকা আৰু পাৰ হৈ যোৱা লেনত সোমাবলৈ দ্ৰুতগতিত আগবাঢ়া।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

ৰেপিড ফায়াৰ: ডিফেণ্ডাৰজনে বাহিৰত একাধিক শ্বুটাৰ শাৰী পাতি গ'ল এলেকাত থিয় হৈ আছে। শ্বুটাৰসকলে বিভিন্ন কোণৰ পৰা দ্ৰুতগতিত লক্ষ্যলৈ ঘূৰি যায়। ডিফেণ্ডাৰে প্ৰতিটো গ'ল অৱৰোধ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে, সতৰ্ক হৈ থকা আৰু প্ৰতিক্ৰিয়াশীল হোৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে। ডিফেণ্ডাৰ সলনি কৰাৰ আগতে এক নিৰ্ধাৰিত সময় (1-2 মিনিট) অব্যাহত ৰাখিব।।r.

বৃত্তৰ সময় – কেনেদৰে অৱৰোধ কৰিব?

বিপক্ষৰ গতিবিধিৰ পৰা বলৰ গতিপথ কেনেদৰে অনুমান কৰিছিলো আলোচনা কৰা আৰু বলটো অৱৰোধ কৰাৰ বাবে তোমাৰ হাতৰ স্থিতি নিৰ্ধাৰণ কৰা।

তুমি জানানে?

বিষয়াসকলৰ সিদ্ধান্তবোৰ জনোৱাৰ বাবে ১৭ টা হাতৰ সংকেত আছে।

আত্মীকৰণ

জাম্পিং
জেক আৰু ভেকুঁলী জাঁপ বুকু
আৰু পিঠিৰ প্ৰসাৰ,
কোৱাড্ৰিচেপছ
প্ৰসাৰিত

আত্মীকৰণ

আগলৈ আৰু পিচলৈ লাঞ্জেজ নিম্ন
অঙ্গ ঘূৰ্ণন

কাৰ্যকলাপ
পৰ্যালোচনা কৰা
হৈছে

আত্মীকৰণ

বিভিন্ন সন্তুলিত দল গঠন কৰিবলৈ খেলুৱৈসকলক বিভক্ত কৰা আৰু খেলৰ বাবে
কৰ্টৰ এলেকা প্ৰস্তুত কৰা। খেলুৱৈসকলে সৰু ফালৰ খেল খেলে আৰু ঘূৰ্ণনশীল
দলৰ সৈতে আগৰ শ্ৰেণীবোৰত শিকা সকলো দক্ষতা কাৰ্যকৰী কৰিবলৈ চেষ্টা
কৰে। বিজয়ী দলটো অধিক প্ৰত্যাশ্বনৰ সন্মুখীন হ'বলৈ কৰ্টত আছে। দলবোৰে
গ'ল কৰি আৰু কাৰ্যকৰীভাৱে প্ৰতিৰক্ষা কৰি পইণ্ট লাভ কৰিব। অধিৱেশনৰ
শেষত সৰ্বাধিক পইণ্ট অৰ্জন কৰা দলটোৱে "কৰ্টৰ ৰজা" উপাধি লাভ কৰে।

আগ বঢ়াই লৈ যোৱা কাৰ্যকলাপ

অৱৰোধ পাঠ্যক্ৰম, ড্ৰিবল আৰু গ'ল: প্ৰতিজন খেলুৱৈয়ে অৱৰোধ পাঠ্যক্ৰম সম্পূৰ্ণ কৰাৰ বাবে বলটো হাতেৰে কঁকালৰ চাৰিওফালে ঘূৰাই থাকিব। বলৰ নিয়ন্ত্ৰণ বজাই ৰাখি যিমান সম্ভৱ সোনকালে পাঠ্যক্ৰমটো সম্পূৰ্ণ কৰিব লাগিব। অৱৰোধ পাঠ্যক্ৰম সম্পূৰ্ণ কৰাৰ পিছত, দৌৰাৰ সময়ত বলটো ড্ৰিবল কৰিবা আৰু তাৰ পিছত এটা গ'ল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিবা। সকলোৱে এটা গ'ল কৰাৰ সুযোগ নোপোৱালৈকে এইটো অব্যাহত ৰখা হ'ব।

বৃত্তৰ সময় –কাৰ্যকলাপৰ পৰ্যালোচনা কৰা

- বিপক্ষৰ দলবোৰত খেলৰ আৰ্হিৰ বিষয়ে এটা টোকা লিখা।
- কিহে তোমাক পৰাজয়টো সুন্দৰভাৱে মানি লবলৈ সহায় কৰে আলোচনা কৰা।