

हैंडबाल दे बुनियादी कौशल

इस यूनिट च, अस हैंडबाल दी खेड दे बारे च जानगे। एहू इक तेज गति आहूली इनवेसिव टीम खेड ऐ जेहूड़ी इक गेंद कन्नै खेडी जंदी ऐ। खट्टारी अंक हासल करने आस्तै गेंद गी पास करदे न, ड्रिबल करदे न ते शूट करदे न। डिफेंस च पास गी रोकना ते शॉट्स गी रोकना शामिल ऐ।

इत्थै अस केहू करगे :

1. सिक्खो ते खेडो : अस इंटरैक्टिव खेडें ते बरजश दे राहें हैंडबाल खेडना सिक्खगे।
2. बेहूतर तालमेल, शक्ति ते धीरज : हैंडबाल असेंगी अपने तालमेल, शक्ति ते धीरज च सधार करने च मदाद करग।
3. टीम स्पिरिट : अस कट्टे कम्म करने, सभनें गी शामिल करने ते खेड दे दौरान इक दुए दा समर्थन करने पर ध्यान केंद्रत करगे।

आओ अस हैंडबाल खेडने, इक टीम दे रूपा च कम्म करने ते मजा करने आस्तै तयार होचै !

गुजरना

लकड़ ले अड्डियें दे जोड़ें गी घुमाना, हैंडबाल पास करना ओवरहेड आर्म स्ट्रेच, टोर्सो द्विस्ट, रिलीज दा बिंदु
हाई नी ते बट किक क्रास-लेग टो टच

हैंडबाल पास करना

स्टांस (खड़ोने दी स्थिति)

- अपने पैरें गी मूंडे दी चड़ाई शा बक्खरा रक्खो, जेह्दे कन्नै इक स्थिर आधार बनेआ। गैर - सुट्टने आहली बांहू गी आमतौरें पर संतुलन बनाई रक्खने ते डिफेंडरें कोला गेंद दी फहाजत करने आस्तै बधाया जंदा ऐ।

पकड़ (गिप)

- खढारी गेंद गी सिरै दे थोह्ड़े उप्पर इक हल्यै च रक्खदा ऐ, नियंत्रण बनाई रक्खने आस्तै गेंद दे चबक्खै औंगलियें कन्नै फैले दा ऐ।

लक

- खढारी अपने धड़ आस्तै लक्ष रक्खने आहले टीम दे साथी गी पास देग।

1

2

3

4

अमल करना

- सुट्टने आहूली बांह गी 90 डिग्री दे कोण पर आरका कन्नै सिरै दे पिच्छें बापस आहून्नेआ जंदा ऐ। एह्दा मतलब ऐ जे गेंद गी खडारी दे सिरै दे थोहड़ा पिच्छें ते उप्पर रक्खेआ जंदा ऐ।
- इक सौखी कार्रवाई च, खडारी गेंद गी सभने शा उच्चे बिंदु पर छोड़ने शा पैहूले अपनी श्रो करने आहूली बांह गी उप्पर ते अगें बधांदा ऐ। रिलीज़ होने पर डुंडू अगें बधदी ऐ, जेहदे कन्नै पास च सटीकता बधी जंदी ऐ।

फालो (कि या दे बाद दी ति)

- गेंद गी छोड़ने दे परैत, सुट्टने आहूली बांह इच्छित लक्ष दी बक्खी इशारा करदे होई अगें ते ख'ल्ल दी स्थिति च चलदी ऐ। एह् फॉलो-श्रू पास गी सटीक ते शक्तिशाली रक्खने च मदाद करदा ऐ।

गतिविधि दा नेतृ करना

बिच्ये दा बांदर : इक घेस बनौओ। इक बांदर (खडारी) घेरे दे अंदर होम। हरिने खडारिये दा लक्ष हैंडबाल गी इक दुए गी पास करना ऐ जदूं के बिच्ये दा बांदर गेंद गी रोकने जां छूहने दी कोशश करग। जे बांदर पास गी बाधित करदा ऐ, तां असफल पास बनाने आहूला खडारी नमां बांदर बनी जंदा ऐ।

Variation: Monkeys can be two or three in number

सर्कल समां - रिलीज दा बिंदु

श्रो करदे समें गेंद दे रिलीज दे बिंदु गी अपने शब्दे च दिक्खो ते समझाओ। शरीर दी औसत दर्जे दी रेखा थमां छोड़े जाने पर श्रो ते शरीर दी औसत दर्जे दी रेखा कोला नेई लंघने आहूले श्रो दे बिच्ये दे फर्क पर चर्चा करो।

पकड़ना

छाल मारना ते कुद्ना, चूकले ते लकै
दी मासपेशियें च खचाs

हैंडबाल पकड़ना

छाती च खचाs, मूँढे दे घेरे, मूँढें दा
खब्बै-सज्जै खचाs

अक्खें ते हत्थें दा

हैंडबाल पकड़ना

स्टांस (खडोने दी स्थिति)

- अपने पैरें गी मूँढें दी चड़ाई बराबर बक्खरा रखदे होई अपने गोड्डें गी थोहड़ा झुकाइयै संतुलन बनाई रखवो ।
- गेंद पर सौखा कन्नै प्रतिक्रिया देने आस्तै, अपने पैरें पर अपना भार बनाई रखदे होई थोहड़ा अगें झुको ।

अमल करना

- जिसलै तुस अपने हत्थें गी अपने धड़ै दे सामनै रखदे ओ तां गेंद गी पकड़ने आस्तै उपलब्ध सतह खेत्तर गी बद्धोबद्ध करने आस्तै अपनी औँगलियें गी व्यापक रूप कन्नै बक्खरा करो ।
- अपनी अक्खें गी गेंद पर स्थिर रखदे होई अपनी आरकें च थोहड़ा मोड़ बनाई रखवो ते ओहूदे रस्ते पर चलो ।

- जि'यां के चित्तर च दस्सेआ गेआ ऐ, अपने डुंडु गी ढिल्ले, औंगलियें गी पक्का ते तली दे पेड कन्नै गेंद गी पकड़ा।

फालो भू (कि या दे बाद दी िति)

- दूरी गी घट्ट करने आस्तै गेंद दे कोल गै रक्खो। अपनी आरकें गी मोड़ो ते गेंद दे बल गी घट्ट करने आस्तै अपने हत्थें गी गेंद कन्नै थोहड़ा पिच्छें आहून्नो तां जे गेंद गी पिच्छें उछालने शा रोकेआ जाई सकै।

गतिविधिय दा नेतृत्त करो

आखो ते पकड़ो: इक घेरा बनाओ। इक खढारी गेंद गी दुए खढारी दी बक्खी सुट्टियै ते उं'दा नांs जोरै कन्नै पुकारियै खेढ दी शुरुआत करग। फही उस खढारी गी गेंद गी पकड़ना होग। गेंद गी छोड़ने आह्ले खढारी गी बाहूर घोशत करी दित्ता जाह्ग। जेह्ड़ा खीर तक्कर खेढै च रौह्दा ऐ, ओह् खेढ दा विजेता होग।

सर्कल समां - अक्खें ते अत्थें दा तालमेल

पकड़ने दे कौशल गी सिक्खने आस्तै जरूरी अक्खें दे तालमेल पर चर्चा करो।

क्या तूसें गी पता ह्य ?

हैंडबाल फुर्ती, शक्ति ते युक्तिपूर्ण कौशल दी मंग करदा ऐ।

10-पास खेद

बाह्दे चक्कर ते हरकतां 10-पास खेद फर्श छूह ना, पिन्निये च खचाs, क्राउच लैग स्हेई सरूप दा म्हत्तव स्ट्रेच

10-पास खेद

खढारिये गी द'ऊं टीमें च बंडो । प्रति टीम खढारिये दी गिनती उपलब्ध खढारिये दी समूची गिनती पर निर्धार करदी ऐ । इह खेद खेत्तर गी परिभाषित करो जेह्दा खढारिये दी गिनती आस्तै मनासब होग । मुश्कल स्तर गी बधाने आस्तै एह् अद्दा कोर्ट जां हैंडबाल कोर्ट दा इक लौह्का खेत्तर होई सकदा ऐ । गेंद आह्ली टीम खेद दी शुरुआत करदी ऐ ते लगातार दस पास पूरा करने दा लक्ष रक्खना चाहिदा । खढारिये गी खु'ल्ले थाहरे दी तपाश च ते लंघने आह्ली लेन स्थापत करदे होई लगातार अगें बधने आस्तै प्रोत्साहत कीता जंदा ऐ । बरोधी टीम गेंद गी रोकने दी कोशश करदे होई डिफेंस आस्तै खेददी ऐ । जे गेंद गी रोकेआ जंदा ऐ जां छोड़ी दिता जंदा ऐ, तां गेंद दा कब्जा डिफेंस टीम दे कोल चली जंदा ऐ । एह्दे परैत नमां डिफेंस दस्ता अपनी 10-पास खेद दी श्रृंखला गी पूरा करने दी कोशश करदा ऐ ।

गतिविधि दा नेतृत् करना

पास ते पीछा करना: दो समूह बिपरीत किनारें पर कतार च खड़ेते दे होडन ते इक गै दिशा च इक दुए दे बराबर दोड़न। निश्चत करा जे समूह इक दुए कोला घट्ट कोला घट्ट 5 मीटर दे छिडे पर न। इक खढारी गेंद गी पकड़ी लैग, जदू के दूआ खाल्ली हथें होग। गेंद आह्ला खढारी इसगी ग्रुप दे दुए खढारी गी पास करने दी कोशश करग जदू के होर खढारी दौड़ा दे न। गेंद गी पकड़ने आह्ले प्राप्तकर्ता समूह दा खढारी श्रो करने आह्ली टीम दी कतार च बापस शामिल होई जंदा ऐ। एह् दे अलावा गेंद सुट्टने आह्ला खढारी हासल करने आह्ली टीम दी कतार च शामिल होई जंदा ऐ। खेड दौनें समूहें दे दौड़ने ते गेंद गी अग्न-पिच्छें पास करने दे कन्नै जारी ऐ।

सर्कल समान - स्टेई सरूप दा स्टूतव

गेंद गी पास करने ते पकड़ने दे स्टेई रूप पर चर्चा करो। कन्नै गै, बक्ख-बक्ख किसमें दे गलत ते उं'दे कायदें गी बिस्तृत करो।

ड्रिबलिंग

छाल मारना ते कुद्ना, चूकले ते लक्क
दी मासपेशिये च खचाs

ड्रिबलिंग

आर्म स्विंगिंग, मूंडे झुलाना, हैमस्ट्रिंग
स्ट्रेच, पिन्निये च खचाs

रचनात्मक लीड-अप

ड्रिबलिंग

हैडबाल की स्थिति

- बेहतर नियंत्रण आस्तै, हैडबाल गी तली दे बजाए औंगलिये कन्नै पकड़ो।
- बल्ले-बल्ले गेंद दी सतह पर औंगलियां फैलाओ।
- डुंडू ते बांह लकीर दी सेद्धा च होनी चाहिदी। गेंद दे उप्पर हत्थ दी स्थिति बनाई रक्खो।

शरीर की स्थिति

- घुटने गी थोहड़ा झुकाइयै रुख अपनाओ ते शरीर गी ख'ल्ल करो। अदालत दी स्पष्ट नज़र रक्खने आस्तै, अपने सिरै गी उप्पर ते पिटु सिद्धा रक्खो।

ड्रिबलिंग दी उचाई

- रक्षकें आस्तै गेंद गी पकड़ना मता औखा बनाने आस्तै, इसगी ख'ल्ल आहूली बक्खी ड्रिबल करो, इसगी जिन्ना मुमकन होई सकै जमीनै तगर घट्ट रक्खो।

1

2

3

4

- परिस्थितियें दे आधार पर, ड्रिबल दी उचाई गी समायोजित करो, पर सधारण तौरा पर, इसगी लक्क दे स्तर शा ख'ल्ल बनाई रखो।

दौनें हत्यें दा इस्तेमाल करो

- दौनें हत्यें कन्ने ड्रिबल करने दा समर्थी विकसत करो। समूची गेद - हेडलिंग क्षमताएं गी बधाने आस्तै गैर - प्रमुख हत्य ड्रिबलिंग तकनीक दा अभ्यास करो।

कदमें दी लंबाई

- ड्रिबलिंग करदे समें अपना संतुलन ते नियंत्रण बनाई रखवने दी कोशश करो। बड्डी दूरी तैऽ करने आस्तै, गेंद पर नियंत्रण खोए बगैर लम्मी तरक्की करो।

सिरै दी स्थिति

- सिर उप्पर रखवो ते खुल्ले थाहरें दी तलाश करो।

गतिविधि दा नेतृत् करना

जोड़े बनाओ। इक खटारी अंगूठे ते तर्जनी दे बिच्च इक रस्सी गी सैहूल रखदे होई कोर्ट दे चबक्खे दौड़ग। दुए खटारी रस्सी पर ड्रिबल करने ते उस्सी मुक्त करने दी कोशश करदे होई अपनी गेंद गी ड्रिबल करडन। जे आहू कामयाब होद न, ता उ न गी इक बिंदु थ्हादा ऐ। रस्सी गी मुक्त करने दे परैत, भूमकाएं गी बदलो। बद्धोबद्ध अकें आहूले खटारी गी जेत्तू घोशत कीता जाहूग।

सर्कल समां - क्रिएटिव लीड-अप

इक नमीं खेड डिजाइन करो जेह्ड़ी लीड-अप गतिविधि आहूगर रचनात्मक होऐ।

रकावट ड्रिबलिंग

स्लाइडिंग ते गैलोपिंग, नी हग,
क्वाड्रिसेप्स खचास

रकावट ड्रिबलिंग

फार्वर्ड ते बैकवर्ड लंजेज़, लक्क ते गोठुं गी
घुमाना

फुटवर्क ते शरीर दे
हाव-भाव

रकावट ड्रिबलिंग

इक चुनौतीपूर्ण रकावट पाठ्यक्रम बनाने आस्तै शंकु जां मार्करें दे इक सेट दा इंतजाम करो। वास्तविक खेड दियें स्थितियें दी नकल करने आस्तै, उ'नें गी बक्ख-बक्ख किसमें दे रूपें जि'यां ज़िगज़ैग, छोरें ते सैह्बन मोड़ें च व्यवस्थित करो। खढारियें गी घट्ट कोला घट्ट मुमकन समें च घट्ट कोला घट्ट जां शून्य फंवल दे कन्नै स्पष्ट हरकतें दे कन्नै सुचारू रूप कन्नै ड्रिबल करदे होई सभनें रकावटें गी पार करना चाहिदा।

गतिविधि दा नेतृत् करना

साधु ते शैतान: एह्दे च चार ज्याणे इक चि'न्नत खेत्तर (साधु) दे अंदर ड्रिबल करदे न जदू के दो ज्याणे (शैतान) उ'नें गी रोकने दी कोशश करडन। च'ऊं कोनें च चार शंकु स्थापत कीते गे न, जेह्दे इक दुए कोला तकरीबन 4 मीटर दूर न। खदारियें दी गिनतरी 1 कोला 4 तगर होंदी ऐ। खढारी 1 ते 3 दे कोल इक-इक गेंद होग ते ओह् उस्सै समें खेढ दी शुरुआत करडन। सीटी दी अवाज पर, खढारी 1 गेंद गी दो बारी ड्रिबल करग ते इसगी प्लेयर 2 दी बक्खी सुट्ग, ते फही दौड़ग ते प्लेयर 2 दा थाहूर लैग। इस्सै चाल्ली, खढारी 3 दो बारी ड्रिबल करग ते गेंद गी प्लेयर 4 दी बक्खी सुट्ग। एह् इक रिले बनाग ते दो खढारी गेंद गी रोकियै इस रिले गी रोकने दी कोशश करडन। जेह्ड़ा कोई बी गेंद गी रोकने च कामयाब होंदा ऐ, ओह् खढारी दे कन्नै भूमका दा आदान-प्रदान करग ते रिले जारी रौह्दा ऐ।

सर्कल समां - फुटवर्क ते शरीर दे हाव-भाव

तुस अपने बरोधी टीम दे सदस्य दे फुटवर्क ते शरीर दे इशारें दा अध्ययन करियै अंदाजन चुनौतियें दा अंदाजा कि थां लांदे ओ ?

गेंद गी शूट करो

छाल मारना ते कुद्दना, चूकले ते लक्क
दी मासपेशियें च खचास

गेंद गी शूट करो

धनुरासन, मकरासन, चक्रासन

चीजें गी बक्खरे तरीके

कच्चे करना

गेंद गी शूट करो

पकड़ (ग्रिप)

- श्रो च मनचाहे नियंत्रण ते स्पिन आस्तै अपनी औंगलियें गी फैलाइयै गेंद गी मजबूती कन्नै पकड़ो।

स्टांस (खड़ोने दी स्थिति)•

- संतुलन बनाई रक्खने आस्तै, अपने पैरें गी मूँढे दी चड़ाई च रक्खो।
- अपने शरीर गी लक्ष दी बक्खी अपने गैर - सुट्टने आहूले मूँढे कन्नै लक्ष दी बक्खी रक्खो।
- अपने गोड्डें गी मोड़ो ते अपने शरीर दे भार गी अपने दौनें पैरें दियें पैरें पर अगें बधाओ। ओहूदे परैत अपने आपै गी उच्ची कूद आस्तै तयार करो।

अमल करना

- सुट्टने आह्ली बांह दी आरक गी ब्हाऊ च बधाओ ते बांह गी उच्चा करो, ते फही मूँढे गी सिरै दे पिच्छें दी बांह दे तकरीबन 90 डिग्री कोण पर बधाओ।
- गैर - सुट्टने आह्ली बांह कन्नै लक्ष गी दर्शाओ।
- जि थां गै तुस लक्ष आह्ली बक्खी सुट्टदे ओ, इक तेज कार्रवाही दे कन्नै-कन्नै आरकें गी अगें आह्ली बक्खी आह्लनियै शुरू करो
- जंप दे शिखर पर, गेंद गी अपने मत्ये दे ठीक सामने, गोल दी बक्खी जबरदस्ती ख'ल्ल आह्ली बक्खी छोड़ो।

फालो भू (कि या दे बाद दी िति)

- गेंद गी छोड़ने दे परैत्त, अपनी बांह कन्नै गति जारी रखो।
- फॉलो-थ्रू सटीकता च सधार करदा ऐ ते गेंद गी बक्खी निर्देशत करदा ऐ

गतिविधि दा नेतृत् करना

शब्दभेदी नशानेबाज: द'ऊं खढारियें आहूलियां द'ऊं टीमां बनाओ। इक 'शूटर' होग ते दूआ 'प्रशिक्षक' होग। शूटर दी अक्खें पर पट्टी लग्गी दी होग ते ओहू लक्ष गी नेई दिक्खी सकदा ऐ। प्रशिक्षक शूटर दे पिच्छें खड़ोग ते शूटर गी अपने लक्षें दा पता लाने ते लक्ष रक्खने च मदाद करने आस्तै मौखिक निर्देश देग। एहू दे परैत्त शूटर प्रशिक्षक आसेआ दित्ते गेदे निर्देश दे अधार पर हैंडबाल गी गोल दी बक्खी सुट्टने दी कोशश करग। पं'जें गोलें दे परैत्त, जोड़ी गी बदली देग

सर्कल टाइम - चीजें गी बक्खरे तरीके कन्नै करना

प्रशिक्षक ते शूटर ने अपने प्रदर्शन च सधार करने आस्तै बक्खरे तरीके कन्नै केहू कीता ऐ ?

क्या तुसें गी पता हा ?

खढारियें गी अपने पैरें कन्नै गेंद गी छूहूने दी इजाज़त नेई ऐ।

चकमा गेंद (डॉज बाल)

जंपिंग जैक ते डडू जंप, छाती ते पिट्टी चकमा गेंद (डॉज बाल) छाती दा खचाs, मूँढे दे घेरे , क्रास बाडी फुटवर्क ते अंदाजा
दा खचाs, क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच बाल) शोल्डर स्ट्रेच

चकमा गेंद

दो टीमां बनाओ। इक टीम दे सदस्य इक दुए दे बिच्च इक बांह दी थाहर रक्खियै इक चक्कर बनाडन। दूई टीम सर्कल च दाखल होग। सर्कल बनाने आहूली टीम दा लक्ष दूई टीम दे सदस्यें गी टैग करना ऐ जेहूँदे सर्कल दे अंदर साफ्टबाल कन्नै खड़ोते दे न, जेहूँदे ओवरहेड थ्रो कन्नै छड़ा लक्क दे खे ल्ल निशाना बना रेदे न। सर्ल दे अंदर दे खडारी चक्कर दे अंदर टुरी सकदे न ते चकमा देई सकदे न, पर बाहर दे खडारी नेई करी सकदे।

गतिविधि दा नेतृ करना

रुमाल हासल करो : दो टीमां बनाओ यानि टीम ए ते टीम बी। पही टीम ए दे खडारियें बिच्चा इक दे हथै पर रुमाल ब'न्नो। हून टीम बी दे खडारी खडारी दे हथै शा रुमाल कडूने दी कोशश करडन। जद् के, टीम ए अपने खडारी दा बचाs करने दी कोशश करग। जिस टीम दा खडारी सफलतापूर्वक रुमाल कडूदा ऐ, उसी जेत्तू घोशत कीता जाहूग।

सर्कल समां - फुटवर्क ते अंदाजा

चर्चा करो जे छंडने आहूले गी चकमा देने आस्तै कुस चाल्ली दे फुटवर्क रक्षक इस्तेमाल करदे हे ते छंडने आहूले गी रक्षके दी गतिविधिये दा अंदाजा कि यां हा ।

ड्रिबल ते शूट करना

छाल मारना ते कुद्दना, चूकले ते लक्क
दी मासपेशियें च खचाऽ

ड्रिबल ते शूट करना

आर्म स्विंगिंग, मूढे घुमाना, हैमस्ट्रिंग
खचाऽ, पिन्नियें च खचाऽ

हार गी खुशी कन्नै
स्वीकारना

ड्रिबल ते शूट करना

गोल दी बक्खी चुने गेदे रस्ते पर गेंद गी ड्रिबल करना शुरू करो। जि 'यां - जि 'यां
तुस लक्ष दे कोल पुजदे ओ, गोल करने आस्तै सभनें शा अच्छी तकनीक दा चनाऽ
करो। गोल पर शॉट लाने दी कोशश करने परैत्त, शुरूआती थाहूरै पर बापस जाओ
तां जे खढारियें दा अगला समूह अपनी ड्रिबलिंग दिनचर्या शुरू करी सकै।

गतिविधि दा नेतृत् करना

शार्क टैंक: दो टीमों बनाओ। द'ऊं टीमों बिच्चा इक गी शार्क ते दूई टीम गी 'द मिनोज़' दे रूपा च नामत करो। मिनोज़ गेंद दे कन्नै कोर्ट दे इक कंठे पर कतार च खड़ोते दे होडन। फही ओह कोर्ट दे दूई बक्खी ड्रिबल करने दी कोशश करडन ते शार्क आसेआ अपनी गेंद गी चोरी कीते बगैर इक गोल करडन। जे इक मिनो दी गेंद गी लैता जंदा ऐ जां सीमा शा बाहर खट्टी दित्ता जंदा ऐ, तां ओह शार्क बनी जाडन। खेड उसलै तक्कर जारी रौह्दी ऐ जिसलै तगर जे सारे मिनो शार्क च तब्दील नेई होई जंदे।

सर्कल समां - हार गी खुशी कन्नै स्वीकारना

हार दे परैत्त तुस कनेहा मसूस करदे ओ एह्दे बारे च इक मुखसर लेखन तयार करो।

क्या तुसें गी पता हा ?

खट्टारिये गी बरोधी दे हत्थे चा गेंद गी कड्डने, हिट करने जां मुक्का मारने दी इजाज़त नेई ऐ।

पास करो ते शूट करो

स्लाइडिंग ते गैलोपिंग, नी हग ते क्वाड्रिसेप्स खचाs	पास करो ते शूट करो	टार्सो द्विस्ट, पिन्निये च खचाs, क्वाड्रिसेप्स खचाs	गतिविधि दी समीक्षा करना
--	--------------------	---	-------------------------

पास करो ते शूट करो

गोलपोस्ट कोला 9 मीटर दे दायरे दा अड्डा चक्कर लाओ। पंज खढारी इस अर्धघेरा पर स्थिति हासल करडन। गोलकीपर गेंद गी खढारिये बिच्चा इक दी बक्खी सुट्टियै खेढ दी शुरुआत करदा ऐ। उस खढारी गी हून एहू तैऽ करना होग जे केहू एहू गोल करने आस्तै फायदेमंद होग जां गेंद गी कुसै होर खढारी गी पास कीता जाना चाहिदा जेहूदा कोण शैल होऐ ते इस करियै उं'दे कोल गोल करने दा शैल मौका होऐ। जे खढारी इक गोल दी कोशश करदा ऐ ते नाकाम रौहूदा ऐ तां ओहू खढारी गोलकीपर बनी जाहूग ते खेढ जारी रौहूदी ऐ।

गतिविधिय द्वा नेतृ करी

इस खेड गी हर इक टीम च पं'जें खढारियें दे कन्नै हाफ हैंडबाल कोर्ट च खेडो - 'टैगर्स' ते 'रनर' । जि'नें टैगर्स दे कोल गेंद ऐ, ओहू नेईं टुरी सकदे । पर जां ते लक्ष लेईं सकदे न जां इसगी कुसै होर टैगर गी पास करी सकदे न जेहूड़ा लाभप्रद दशा च ऐ । टैगर्स बिच्चा इक खेड शुरू करग जदू के दुए गेंद गी हासल करने ते बरोधियें गी टैग करने आस्तै शैल स्थिति हासल करने आस्तै दौड़न । जेहूड़ा टैग कीता जंदा ऐ, ओहू अदालत शा बाहर चली जंदा ऐ । एहू खेड उसलै खत्म होई जाहूग जिसलै सारे बरोधियें गी टैग कीता गेआ होग ते ओहू कोर्ट शा बाहर होई जाडन ।

सर्कल समां - गतिविधि दी समीक्षा करना

बरोधियें गी टैग करने आस्तै संरचनाएं ते स्थितियें दी इक सूची बनाओ ।

क्या तुसें गी पता हा ?

हैंडबाल च 3 द्वा महत्त्व:

- खढारी बद्धोबद्ध त्र'कं चरणें तक्कर गेंद कन्नै दौड़ी सकदा ऐ ।
- खढारी गेंद गी 3 सकिंटें तक्कर पकड़ी सकदा ऐ

शूटआउट टूर्नामेंट

इक्के थाहू रै पर तेजी कन्नै दौड़ना,
सिरै कोला पैरा दी औंगलियें तक्कर
खचाs

शूटआउट टूर्नामेंट

ओवरहेड आर्म स्ट्रेच, टासो द्विस्ट, क्राइसिंग अंदाजा
टो टच

शूटआउट टूर्नामेंट

दो टीमां बनाओ। खटारी बारी-बारी कन्नै गोलकीपर गी चकमा देइयै गोलपोस्ट दे अंदर
गोल शूट करडन। हर इक कामयाब गोल टीम आस्तै इक अंक कमाग। खीरी चैंपियन
निर्धारत करने आस्तै खटारियें जां टीमें गी केई दौरें च घुमाओ।

गतिविधिय दा नेतृत् करना

लक्ष पर वार: खढारी बारी-बारी कन्नै गेद गी गोलपोस्ट दे कोने पर सुट्टदे न। हर इक खढारी गी प्रति राउंड लै शा पंज थ्रो थ्रोदे न। हर बारी जिसलै कोई खढारी गोल करदा ऐ तां अंक दित्ते जाडन। सभनें राउंडे दे अंत च सभनें शा मते अंके आह्ला खढारी खेढ जित्तदा ऐ।

सर्कल समां - अंदाजा

विस्तार कन्नै दस्सो जे तुस गोलकीपर दे फुटवर्क ते इशारा गी दिक्खियै उं'दी गतिविधि दा अंदाजा कि'यां लांदे ओ।

गोलकीपर दे रक्षात्मक कौशल

कुद्दना, बैङ्कां, अड्डियें च खचास

गोलकीपर दा
रक्षात्मक कौशल

पश्चिमोत्तनासन, उश्ट्रासन, कपोतासन

शूट दा अंदाजा

गोलकीपर दे रक्षात्मक कौशल

स्टांस (खड़ोने दी स्थिति)

- पैरें दे मूँढे दी चड़ाई दे कन्नै सिद्धे खड़ोओ। अपने गोठुं गी थोहड़ा मोड़ो ते गोलपोस्ट दे केंदर च इक थाहर लैओ।
- जि'यां-जि'यां तुस तेजी कन्नै अगें बधने दी त्तारी करदे ओ, अपना भार अपने पैरें पर बनाई रखवो।
- अपनी बाहू में गी उप्पर रखवो तां जे तुस गेंद गी विचलित करी सको जां पकड़ी सको।
- गेंद गी पकड़ने आस्तै अपनी औंगलियें गी चौड़ा करो।

अमल करना

- गोल दी दिशा दा पूर्वानुमान लाने आस्तै शूटर दी शरीर दी भाशा ते बांहू दी गति गी दिक्खो।
- गेंद पर ध्यान केंद्रित करो ते प्रतिक्रिया देने आस्तै त्तार र'वो।

- गेंद दे कन्नै संरेखण बनाई रखदे होई बाद च जां इक बक्खी जाओ, लौहके ते तेजिया कन्नै गैं चुक्को ।
- अपने गुरुत्वाकर्षण केंद्र गी बनाई रखो ते जेकर लोड़ होऐ तां गेंद गी पकड़ने आस्तै कुसै बी दिशा च गोता लाने जां छाल लाने आस्तै त्यार र'वो ।

फालो ४ (कि या दे बाद दी ि ति)

- गेंद गी रोकने दे परैत्त, बल गी सोख लैओ ते गेंद गी रिबाउंड होने थमां रोको ।
- गेंद गी तेजी कन्नै पकड़ो ते इसगी सुरक्षत करो जां इसगी गोल खेत्तर कोला दूर मोड़ो ।

गतिविधिये दा नेतृत् करना

गुबारें दी लड़ाई: 3 मीटर दी दूरी पर 2 मीटर दी उचाई दे द'ऊं खंभें गी स्थापत करो । हून, दौनें खंभें दे उप्पर ते ख'ल्ल गुब्बारे ब'न्नो । ध्रुव दे च'ऊं बिंदुएं गी राइट टॉप (आर.टी.), राइट बॉटम (आ.बी.), लेफ्ट टॉप (एल.टी.), लेफ्ट बॉटम (एल. बी.) दे रूप च नांs देओ । विद्यार्थियों गी खंभें कोला 6 मीटर दूर कतार च लाओ । सीटी दी अवाज पर, हर इक विद्यार्थी खंभे आहूली बक्खी दौड़ग ते खंभें दे ठीक बिच्च दी स्थिति लैग । एहूदे परैत्त शिक्षक आर.टी., आर.बी., एल.टी. ते एल.बी. गी बेतरतीब तरीके कन्नै काल करदा ऐ ते खढारी गी अपने हत्यें जां पैरें कन्नै गुब्बारें गी छूहूने आस्तै तौले अंदोलन करना पौंदा ऐ । हर इक खढारी गी दस मौके थोडन । अभ्यास खत्म करने दे परैत्त, खढारी शुरुआती लाइन पर बापस औग ।

सर्कल टाइम - शूट दा अंदाजा लाना

अपने अनुभव गी एहू दस्सदे होई सांझा करो जे तुसैं शूटर दी गतिविधियें शा गेंद दी दिशा ते गति दा अंदाजा कि'यां लाया ।

बचा करना

साइड वाक, बैक वाक, जॉगिंग ड्रिल ब्लॉकिंग (रोकना) लकड़ ले पैर दे जोड़ें गी घुमाना, रिवर्स ते फॉरवर्ड लंजेज़, तितली मुद्रा ब्लॉक कि'यां कीता जाS ?

रोकना

स्टांस (खड़ोने दी स्थिति)

- गोल साइड पोजिशनिंग: म्हेशां अपने आप गी गोल ते अपने बरोधी दे बिच्च रक्खो ।
- शरीर दी स्थिति: तौले चलना सौखा बनाने आस्तै, अपने पैरें गी मूँढे दी चड़ाई कन्नै बल्लवरा करियै खड़ोओ, अपने गोदे हाके दे न ते अपना भार अपने पैरें पर रक्खो ।
- अपना संतुलन बनाई रक्खो ते लौह्की ते तेज गैं चुक्कियै कुसै बी दिशा च जाने आस्तै त्यार र'वो ।

अमल करना

- अपने बरोधी दे पास दा अंदाजा लाइयै गेंद गी रोकने दी त्तारी करो ।
- गेंद गी मोड़ने आस्तै अपनी दौनें बाहूमें गी बधाओ ते शूटर गी रोकने आस्तै नजर बनाई रखो ।
- अपनी ब्लाकिंग पुज्ज गी बद्धोबद्ध करने आस्तै, शूटर दी गेंद रिलीज दे मताबक अपनी जंप ते मूवमेंट गी समां देओ ।
- फाउल गी रोकने आस्तै, बरोधी दे रस्तै गी रोकने आस्तै अपन शरीर दा इस्तमाल करो ।
- चौकस र'वो ते गुजरने आहूली सट्रीट च जाने आस्तै तौले अगें बधो ।

गतिविधिय दा नेतृत् करना

रैपिड फायर: डिफेंडर गोल खेत्तर च खड़ोते दा ऐ ते केई अटैकर्स बाहूर कतारें च खड़ोते दे न। अटैकर्स बारी-बारी कन्नै बक्ख-बक्ख कोणें थमां तेजी कन्नै गोल करदे न। डिफेंडर चौकस रौह्ने ते प्रतिक्रियाशील होने पर ध्यान केंद्रित करदे होई हर इक गोल गी रोकने दी कोशश करदा ऐ। डिफेंडर गी बदलने शा पैह्लें इक निर्धारत समें (1-2 मिनट) आस्तै जारी रक्खो।

सर्कल समां - ब्लाक कि'यां कीता जाऽ ?

चर्चा करो जे तुसें बरोधी दी गतिविधियें थमां गेंद दे अटैकर्स दा अंदाजा कि'यां लाया ते गेंद गी रोकने आस्तै अपने हत्थें दी स्थिति तैऽ करो।

क्या तुसें गी पता हा ?

अधिकारियें कोल फैसलें दी जानकारी देने आस्तै 17 हत्थ संकेत होंदे न।

तालमेल

जंपिंग जैक ते डडू जंप, छाती ते पिट्टी
दा खचाs, क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच

तालमेल

फार्वर्ड ते बैकवर्ड लंजेज़, लक्क ते गोठुं दे
खचाs

गतिविधि दी समीक्षा
करना

तालमेल

खढारियें गी बक्ख-बक्ख संतुलत टीमें गी बनाने आस्तै बंडो ते खेढ आस्तै कोर्ट खेत्तर
त्यार करो। खढारी लौह्के तरफा खेढ खेढदे न ते घुमने आह्ली टीमें दे कन्नै पिछली
कक्षाएं च सिक्खे गेदे सारे कौशल गी निष्पादित करने दी कोशश करदे न। जेत्तू टीम
अगें दियें चुनौतियें दा सामना करने आस्तै कोर्ट पर बनी दी ऐ। टीमां गोल करियै ते
प्रभावी तरीके कन्नै बचाs करियै अंक हासल करडन। सत्तर दे अंत च सभनें शा मते
अंक प्राप्त करने आह्ली टीम गी “कोर्ट दा राजा” खताब मिलदा ऐ।

गतिविधिय दा नेतृत् करना

रकावट कोर्स, ड्रिबल ते गोल : हर इक खढारी अपने हल्यें कन्नै गेंद गी लक्क दे चबक्खे घुमांदे होई रकावट पाठ्यक्रम गी पूरा करने आस्तै बारी-बारी करग। तुसें गी गेंद पर नियंत्रण बनाई रखदे होई जिन्ना तौले होई सकै पाठ्यक्रम पूरा करना होग। रकावट पाठ्यक्रम पूरा करने दे परैत्त, तुस दौड़दे बेल्लै गेंद गी ड्रिबल करगेओ ते फही गोल करने दी कोशश करगेओ। इसगी उसलै तगर जारी रखेआ जाहूग जिसलै तक्कर जे हर कुसै गी गोल करने दा मौका नेई मिलदा।

सर्कल समां - गतिविधि दी समीक्षा करना

- बरोधियें दियें टीमें च खेड दे पैटर्न दे बारे च इक नोट लिखो।
- चर्चा करो जे केहू तुसें गी हार गी शैल चाल्ली लैने च मदाद करदा ऐ।