هینڈ بالہِ ہنٛز بنیاۍدی مہارژ

یَتھ اِکاۍیِ منٛز ہیکَو أسۍ ہینڈ بالہِ ہنٛدِس کھیلَس مُتعلِق زاۍنِتھ۔ یہِ چھُ اکھ تیز رفتار حملہ اور ٹیم کھیل یُس بالہِ سِتۍ گنٛدنہٕ چھُ یِوان۔ کھلاۍڑۍ چھِ پاس کران پاس گژھان، ڈربل کران تہ بال لایانؠ پوائنٹ حاۍصِل کرنہٕ خاۍطرٕ۔ دِفاعَس منٛز چھِ پاس رُکاوُن تہٕ شاٹ رُکاوُن شاۍمِل۔

:ییٚتھِ کیٛاہ کرو أسۍ

1 ہیٚچھِو تہ گنٛدِو: أسۍ ہیٚچھو اِنٹرایکٹو گییمو تہٕ مشقَو ذٕریعہٕ کِتھہٕ کُنۍ چھ . ہینڈ بالہِ گنٛدُن۔

2 بہتر ہم آہنگی ، طاقت تہٕ برداشت: ہینڈ بال کرِ اَسہِ پنٕنۍ ہم آہنگی،طاقت تہٕ برداشت بہتر بناونس منٛز مدد۔

3 ٹیم سپرٹ: أسۍ دِمو یِکوٹہ کاۍم کرنَس پیٹھ توجہ، تہ گنٛدنس دوران دمو . پرٛتھ کاۍنسہِ سہارٕ۔

!اژِکو گژھو ہینڈ بال گِنٛدنہٕ خاۍطرٕ تیار اَکِہ ٹیمہِ ہنٛدۍ پاۍٹھۍ کرو کاۍم تہٕ لُطف تُلو۔

پاسِنگ

پوینٹ آف ریلیز | اوور ہیڈ آرم سٹریچ، ٹورسو ٹویسٹ، کراس لیگ ٹو ٹچ | ہینڈ بال پاس کران | بوٕنمہِ زنگہِ ہٕنز گردش، ہیٚرِم کوٚٹھ تہٕ بٹ کک

ہینڈ بال پاس کران

موقف

- پننی کھور تھاۓوٚ پھیٚکہِ کہِ کھجرِ نِش الگ، اکھ مُستحکم بُنیاد بَناۓوٚ۔ تَوازُن برقرار تھاونہٕ تہٕ بال دِفاع کَرن والیو نِش بچاونہٕ خاطرٕ چھ غاۓر تھرو کرن واجیٚنی نُر اَکثَر بَڑاونہٕ یِوان۔

گرفت

- کھلاۓڑِی چھُ بال اَکِس اتھَس منٛز تھاوان، کَلَہٕ نِش رَژھا ہیوٚر أنٛدی پُکی اوٚنٛگجہِ پُھہلاۓوِتھ کنٹرول برقرار تھاونہٕ خاۓطرٕ۔

نِشانہٕ

- کِھلاۓڑِی کَرِ پننِس ساتھی کِھلاۓڑِس پاس فراہم ییٚمُک مقصد تِہٕنٛدِس جِسمس نِشانہٕ بناوُن چُھ ۔

1

2

3

4

نِفاذ

- نُر چھِ کَلَس پتھ کُن نِنہٕ یِوان تہٕ 90 ڈِگری کِس زاویَس پیٹھ کھوِنہٕ تُلِتھ چھِ واپس اننہٕ یِوان۔ اَمێک مطلب چھُ زِ بال چھِ کھلأڑۍ سِنٛدِس کلٕس رَژھا پتھ تہٕ ہیۆر تھاونہٕ یِوان۔
- أکس محنتہٕ روٚس عملہٕ منٛز چھُ کھلأڑۍ بال تُھدسِ مُقامس پیٹھ ترٛاونہٕ برٛونٛہہ پننی تھرو کرنچ نُر ہیۆر کُن تہٕ برٛونٛہہ کُن تُلان۔ ہۆژ چُھ یلہٕ تراونہٕ پتہٕ برونہہ کُن نیران، پاسس منز چُھ دُرُستی شأمل کران۔

فالو تھرو

- بال ترٛاونہٕ پتہٕ چھِ لاین واجێنی نُر چھ مطلوٗبہٕ نِشانہٕ کِس طرفس کُن اِشارٕ کران تہٕ بۆنمہِ پوزیشنہِ منٛز پکان۔ یہِ فالو تھرو چھُ پاس دُرُست تہٕ طاقتور تھاونس منٛز مدد

پیشگی سرگرمی

درمیانس منٛز پۆنٛز: اکھ دئر بنأیۆ اکھ ’پۆنٛز‘ (کھلأڑۍ) آسہٕ ائرس اندر۔ باقٕے کھلأڑۍ چھ اَکھ أکِس بینڈ بال دِنُک اِرادٕ تھاوان ییٚلہِ زن مُنٛزمِس حِصس منٛز پُنٛزٕ بال رُکاونچ یا اَتھٕ لاگِنٕچ کوٚشِش کرِ۔ اگر پۆنٛز پاس رُکاوان چُھ، تێلہِ چُھ سُہ کِھلأڑۍ ییٚمی ناکام پاس کوٚر سُہ چُھ نوٚو پۆنٛز بَنان۔

تغیُر: پنٛزٕن ہُنٛد تعداد ہێکہِ زٕ یا ترٛێ

سرکل ٹایم۔ رِہأیی ہُنٛد نوٗقطہٕ

مُشأہِدٕ کُرِو تہٕ پنٛنێن لفظن منٛز کُرِو وَضاحَت بال ترٛاونہٕ وِزِ۔ جسمٕچ درمیانہٕ لأنہِ پیٹھٕ خأرج گژھنس پیٹھ لاٰینہٕ یِنہٕ واجێنی تہٕ جسمٕچ درمیانہٕ رِکھہِ نِش گژرن والِٮ۪ن درمیان کُرِو تبادلہ خیال۔

رَٹُن

أچھن تہٕ اَتھن ہٕنٛز ہم آہنگ | سیٖنُک کاڑ، پھیٚکیُک ڈآیر، کراس باڈی شولڈر سٹریچ | ہینڈ بال رَٹا | لیپنگ تہٕ سکیپنگ جمپ، ہپ تہٕ پیلِوک مسل سٹریچ

ہینڈ بال رَٹان

موقُف

- پٕننِ کھوٚر پھیٚکہِ چہِ کھجرٕ نِش الگ تھآوِتھ تہٕ کوٚٹھۍ رژھا کجُھکآوِتھ کھڑا گُژھِتھ تھآیوٚ توازُن برقرار۔
- بالہِ پیٹھ سَہل ردِعمل ظآہِر کرنہٕ خآطرٕ کُرِو پَنُن وزن کھوٚرَن پیٹھ برقرار تھآوِتھ جُھکِو رَژھا برٛونٛہہ کُن۔

نِفاذ

- بال رَٹنہٕ خآطرٕ دٔستیاب شُد سطحُک علاقہٕ کُرِو زیٛادٕ کھوتہٕ زیٛادٕ کرنہٕ خآطرٕ پُھہلآیوٚ پننہِ اوٚنٛگجہِ تِکیٛازِ تُہۍ چِھو پٕننِ اَتھہٕ پننِس جسمس برونٛہہ کنہِ تھاوان۔
- بالہِ پیٹھ نظر تھاوان پھرِو پٕننِ ہٕژِ ہلکہٕ پھن تہٕ پُکِو أتھۍ وَتہِ پیٹھ۔

- بالِ رُٹو پننہِو ہلکہ،اوٚنگجن ہِنٛزِ مضبوٗطی تہ منٛز اَتھہ ستِی یِتھ کُنِی شکلہ منٛز چُھ ہاونہٕ آمُت چُھہ۔

فالو تھرو

- فأصلہٕ کم کرنہٕ خأطرِ ییوٗبالہِ نزدیک۔ بالہِ ہُنٛد زور کم کرنہٕ خأطرِ پِھرِو پِننِی کھوٚنہٕ وٹھ تہٕ بالہِ ہُنٛد زور کم کھوٚتہٕ کم کرنہٕ خأطرِ آنِو پٕنٛنی اَتھہٕ بالہِ سِتی جسمس کُن رَژھا پتھ بال رُکأیوٗ واپس ووٹھ تُلنہٕ نِش۔

پیشگی سرگرمی

ۆنِو تہٕ رُٹِو: اکھ دٲرِ بنٲیوٚ۔ اَکھ کِھلاڑی لایہِ بێیِس کِھلاڑِس کُن بال تہٕ بَڑہِ تِہُنٛد ناو ۆنِتھ کرِ کھیل شُروٗع۔ پتہٕ چھ تُمِس کھلاڑِس بال رٹٕنی۔ سُہ کِھلاڑی یُس بال تراوان چُھ سُہ یِیہِ آؤٹ قرار دِنہٕ۔ سُہ یُس آخِرَس تام گیمہٕ منٛز روزان چھُ سُہ آسہِ گیم زینَن وول۔

سرکل ٹایِم – أچھن تہٕ اَتھن ہٕنٛز ہم آہنگی

رٹٕنچ مہارت ہیٚچھنہٕ خٲطرِ تہٕ أچھن تہٕ اَتھن ہٕنٛزِ ہم آہنگی پیٹھ کُرِو تبادلۂ خیال۔

کیٛاہ توہہِ چھا پتاہ؟

ہینڈ بال چھ چُستی، طاقت تہٕ حکمت عملی ہٕنٛز مہارٕژ ہُنٛد مُطالبہٕ کران۔

پاس10

صحیح فارمِچ اہمیت   فلور ٹچ، بچھیرِ کاڑ، کڑاوُچ لیگ سٹریچ   ۔پاس10   نرِ ہٙنز گردِش تہٕ حرکتہٕ

پاس10

کھلاَڑِ کُریوٚکھ دوٚن ٹیمن منٛز تقسیم۔ پرٛتھ ٹیمہ منٛزچھ کھلاڑٕین ہُنٛد تعداد دٕستیاب کھلاڑٕین ہِنٛدِس کُل تعدادس پیٚٹھ منحصر آسان۔ اکھ گِنٛدنُک علاقہٕ کٔرِو واضع یُس کھلاڑٕن ہِنٛدِ تعدادٕ خاَطر مُناَسِب آسہِ۔ مُشکِلاتن ہٕنٛز سطح بَڑاونہٕ خاَطر ہیٚکہِ یہِ ہاف کورٹ یا ہینڈ بال کورٹُک لوٚکُٹ علاقہٕ آسِتھ۔ بالہِ سِتہٕ چُھ ٹیم کھیل شُروٗع کَران تہٕ پزٕیکھ لَگاتار دَہ پاس مُکمل کرنُک اِرادٕ تھاوُن۔ کھلاَڑٕن چھِ لگاتار پکنہٕ باپتھ حوصلہٕ اَفزاَیی یِوان کرنہٕ، یَلہٕ جایہِ ژھارنہٕ تہٕ گزرن واجِن لین قاَیِم کرنہٕ خاَطر۔ مُخاَلِف ٹیم چُھ دِفاع خاَطر گِنٛدان، بال رُکاوٕنچ کوٚشِش کَران۔ اگر بال رُکاونہٕ یا تراونہٕ یِیہِ تیٚلہِ چھِ بالہِ ہُنٛد قبضہٕ دِفاَعی ٹٕیمس کُن مُنتقل گژھان۔ اَمہِ پتہٕ چھُ نوٚو دِفاَعی سکواڈ پننہٕ ہن10 پاسن ہٕنٛز سیٖریز مُکمل کرنٕچ کوٚشش کران۔

پیشگی سرگرمی

پاس تہٕ پتہٕ دورُن: زٕ گروپ گژھن مُخأٓلف طرفن لأنہِ منٛز کھڑا تہٕ اکسی طرفس منٛز پکن اکھ أکس متوازی ۔ یہِ کَتھ بنأٓیِو یُقینی زِ جمأژ چھِ اَکھ أکِس نِش کم از کم 5 میٹر دوٗر۔ اَکھ کِھلأڑِ رَٹہِ بال، ییٚلہِ زن بأقین خأٓلی اتھہٕ آسن بالہِ وول کِھلأڑِ کَرِ یہِ بیٚیِس گرٛوپکس کِھلأڑِس دِنٕچ کوٗشِش ییٚلہِ زن باقٕے کِھلأڑِ دور چھ کران۔ رٹنہٕ وأٓلہِ گروپُک کِھلأڑِ یُس بال رٹان چھُ سُہ چھُ تھرو کرَن واجیٚنِ ٹیمچہِ لأنہِ منٛز واپس شأمِل گژھان۔ اَمہِ علاوٕ چھُ سُہ کِھلأڑِ ییٚمی بال لأے سُہ چھُ رٹنہٕ واجنہِ ٹیمہِ ہنٛزِ لأنہِ منٛز شأمِل گژھان کھیل چھُ جأری یتھ منٛز دوٚشوے گروپ چھِ دوران تہٕ بال برٛونٛہہ کُن پاس کران۔

سرکل ٹایم – صحیح فارمٕچ اہمیت

بال پاس کرنٕچہِ تہٕ رٹٕنٕچہِ صُحیح شکلہِ پیٹھ کُرِو بَحَژ۔ اَمہِ علاوٕ کُرِو مُختٕلِف قِسمٕکٕن فاؤلن تہٕ تِہٕنٛدٕن اصوٗلن ہنٛز وضاحت۔

ڈریبلنگ

تخلیقی پیشگی	آرم سوِنگِنگ، شولڈر شرگ، ہیمسٹرنگ سٹریچ، بچھرِ ہُند سٹریچ	ڈریبلنگ	لیپنگ تہٕ سکیپنگ جمپ، ہپ تہٕ پیلوِک مسل سٹریچ

ڈریبلنگ

اَتھٕچ جاے

- بہتر قوبو باپتھ تھاۆیو ہینڈ بال اتھہٕ بدلہٕ اونگجہِ سِتی ۔
- وارِ وارِ پھُہلاۆِو بالہِ ہِندِس سطحس پیٹھ اوٚنگجہِ ۔
- ہوٚژ تہٕ نُرگژھہٕ لاۆنہٕ منز آسنی۔ بالہِ ہِندِس پیٚٹھی مِس حِصس پیٹھ تھاۆیوٗ اَتھٕچ جاے برقرار۔

جسمٕچ جاے

- کوٚٹھی رَژھا جُھکاۆِتھ گُژھِو کھڑا تہٕ جسِم کُرِو بوٚن کُن۔ عدالتُک واضح نظریہِ حاصِل کرنہٕ خاطرِ تھاۆیوٗ پنُن کَلہٕ ہیوٚرتہٕ کمر سیوٚد۔

تھزرس منٛز اضافہٕ

- محاۆفظن خاطرِ بال رٹنی زیادٕ مُشکِل بناونہٕ خاطرِ کُرِو یہِ بوٚن کُن ڈرٕبل، یہِ تھاۆیوٗ زٕمینَس پیٹھ یوٚت نہٕ تیوٚت مُمکِن کم ۔

1 2

3 4

- حالاتو مُطآبِق کُرِو ڈربلُک تھزر ایڈجسٹ، مگر عام طور پآٹھی تھآیِو یہِ کمر کِس سطحس بوٚن کُن۔

دوٚشوے اَتھہٕ کُرِو استعمال

- دوٚشویو اَتھو سِتی بڑآیوٗ ڈرٟبل کرنٕچ صلآحیت ۔ بال سنبھالنٕچ مجموٗعی صلآحِیت بڑاونہٕ خآطرٕ کُرِو غآر غلبہٕ واجنہِ ہینڈ ڈربلنگ تکنیکٕچ مشق ۔

قدمن ہُنٛد زیچھر

- ڈربلنگ کرنہٕ وِز کُرِو پنُن توازُن تہٕ قوبوُ تھونٕچ کوٗشِش۔ بُوٚڑ فاصلہٕ طے کرنہٕ خاطرٕ کُرِو بالہِ ہُنٛد قوبوٗ ختم کرنہٕ بغار تُلِو زیٛٹھی قدم۔

کلٕچ جاے

- کَلہٕ تھاۄیوٗ تھوٚد تہٕ کُھلہٕ جایہٕ ژھانٛڈو۔

پیشگی سرگرمی

جورٕ بنأیوٗ۔ اکھ کھلاڑی چھُ کورٹس أنٛدی پُکی دوران،نرمی سان نیٛٹھس تہٕ اوٚنٛگجن درمیان رَزِ رٹِتھ۔ باقٕے کِھلاڑی کَرن پنٕنہِ بالہِ ڈرٛبل، رَزِ پیٛٹھ ڈرٛبل کُرِتھ یہِ آزاد کَڑنٕچ کوٗشِش۔ اگر تِم کامیاب گٔیہِ، تِمن چُھ اکھ پوائنٹ مِیلان۔ رَز آزاد کرنہٕ پتہٕ کُرِو کِردار تبدیٖل۔ زِیادٕ کھوتہٕ زِیادٕ پوائنٹ وول کھلاڑی یِیہِ زینن وول قرار دِنہٕ۔

سرکل ٹایم۔تخلیقی پیشگی

اکھ نۆو کھیل کُرِو ڈیزائن یُس پیشگی سرگرمی ہنٛدی پاٹھی تخلیقی آسہِ۔

رُکاوٹ ڈربلنگ

قدمن ہٕنز کأم تہٕ جسمکی اِشارٕ	فارورڈ لنگز تہٕ بیک وارڈ لنگز، بونِم زنگہٕ گردش	رُکاوٹ ڈربلنگ	سلائیڈنگ تہٕ گیلوپنگ، نی ہگ تہٕ کواڈریسیپس سٹریچ

رُکاوٹ ڈربلنگ

اکھ چیلنجنگ رُکاوٹ وتھ بناونہٕ خأطرٕ کُرِو کوٗنن یا مارکرَن ہُنٛد اکھ سیٚٹ ترتیٖب۔ حقیقی کھیلن ہٕنٛدیٚن حالاتن ہٕنٛز نقل کرنہٕ خأطرٕ کُرِو تِمہٕ مُختٔلِف نموٗنن منٛز ترتیٖب یتھ کُنِی زگ زیگ، لوپ تہٕ اچانک موڑ۔ کھلأڑِین نِش چھ توقع یِوان کرنہٕ زِ تِم کرن کم کھوتہٕ کم یا صفر جھٹکو سِتِی واضع حرکتن سِتِی آسأنی سان ڈبل کرنہٕ وِزِ تمام رکاوٹن پیٹھ قوبوٗ۔

پیشگی سرگرمی

سادھو تہٕ شیطان: اَتھ مٔنز چھِ ژور شُرِ أکِس نشان زد علاقَس (سادھو) مٔنز ڈژٕبل کران یێلہِ زن زٕ شُرِ (شیطان) تِمن رُکاونچ کوٗشش کران۔ ژوٕن کوٗنجن مٔنز چھِ ژور کوٗن قأیِم کرنہٕ آمتی، یِم اکھ أکِس نِش تقریباً 4 میٹر دوٗر چھِ۔ کھلاڑٮ۪ن ہُنٛد نمبر چھُ 1 بٮ۪ٹھ 4 تام آسان۔ کھلاۂڑی 1 تہٕ 3 ہَس مٔنز آسہِ اکھ اکھ بال تہٕ کرَن اَکی وِزِ گٔنڈُن شُروٗع۔ سیٹی ہٕنزِ آوازِ پٮ۪ٹھ کرِ کھلاۂڑی 1 بال دوٕیہِ لٹہِ ڈژٕبل تہٕ تژاوِ یہِ کِھلاۂڑی زٕہس کُن، تہٕ پتہٕ ژلِا تہٕ رٹہِ کِھلاۂڑی نمبر زٕ سِنٛز جاے۔ یِتھے پأٹھی کَرِ کھلاۂڑی 3 دوٕیہِ لَٹہِ ڈژٕبل تہٕ بال لگاۂوِ کِھلاۂڑی 2 ہس کُن۔ اَمہِ سِتِی بَنہِ اکھ ریلے تہٕ زٕ کھلاۂڑی کَرن بال رُکاوِتھ یہِ ریلے رُکاوٕنچ کوٗشش۔ یُس تہِ بال رُکاونس مٔنز کامیاب گٔوو سُہ کرِ کھلاۂڑِس سِتِی کِردارُک تبادلہٕ تہٕ ریلے روزِ جأری۔

سرکل ٹائِم ۔ قدمن ہٕنٛز کأم تہٕ جسمِکی اِشارٕ

تُہی کِتھ کُنی چھِو پننِس مُخاۂلِف ٹیمِکس رُکن سِنٛدن قدمن ہٕنٛز کأم تہٕ جسمأنی اِشارن ہُنٛد مُطالعہٕ کُرِتھ مُمکنہٕ چلینجن ہٕنٛز توقع کرن؟

بالہِ کُرِو شوٗٹ

مُختٔلِف طریٖقو سٍتی چیٖز کرِن	بو پوز، مگرمچھ پوز، وہیل پوز	بالہِ کُرِو شوٹ	لیپنگ تہٕ سکیپنگ جمپ، ہپ تہٕ پیلوِک مسل سٹریچ

بالہِ کُرِو شوٹ

گرفت

- بال رٹِو پنہٕ نبٕو اوٚنگجو سٍتی مضبوٗطی سان تاکہ زیٛادٕ کھوتہٕ زیٛادٕ کنٹرولس تہٕ تھروس منٛز ہیٚکِو سپِن کُرِتھ۔

موقٔف

- توازُن برقرار تھاوِنہٕ خاطرِ تھاۘیوٚ پٕننی کھور پھیٚکی کہِ کھجرِ نِش الگ۔
- پَنُن جِسم تھاۘیوٚ نِشانس کُن اَکِہ طرفہٕ تہٕ پنُن پھیوٚک مُہ ترٲیوٚ نِشانہٕ کہِ طرفہٕ۔
- پٕننی کوٚٹھی پھرِو تہٕ پٕننہِ جسمُک وزن کُرِو پنہٕ نبٕن دوٚشوٕنی کھورن ہٕنٛزن اوٚنگجن پیٹھ بروٗنٛٹھ کُن مُنتقل۔ اَمِہ پتہٕ کُرِو پنُن پان تھدِ ووٚٹہِ باپتھ تیار۔

1

نفاذ

- ہوہس منز بڑآوو ئرِ ہُند کھونہٕ تہٕ ئر تُلِو تھوٚد تہٕ پتہٕ بڑآوِو پھیکس تقریباً 90° زآویہٕ پیٹھ کلس پتھ کُن ئرِ کُن۔

.

- . نشانہٕ کُرِو نان تھرو ئرِ سِتہِ اِشارٕ۔

- ییٚلہِ تُہی نِشانہٕ کُن تُلِو، تیٚلہِ کُرِو برٛونٛہہ کُن کھونہٕ أنِتھ . شُروٗع، تہٕ ئرِس، ہوٚژِ، پھیکس تہٕ دَرِچ تیز حرکتہٕ سِتہِ۔

- جمپ کِس عروٗجس پیٹھ ترآوِو بال زبردستی بوٚن کُن .گول کِس طرفَس منٛز، پنٛنِس ڈیکَس برٛونٛہہ کنہِ۔

2

فالو تھرو

- .بال یلہٕ تراونہٕ پتہٕ تھآوِو پننہِ ئرِ سِتہِ حرکت جآری۔

- فالو تھرو چھُ دُرُستی بہتر بناوان تہٕ بال چھُ مُقرر گولَس کُن .ہدایت کران۔

3

پیشگی سرگرمی

أچھن پہٹھ پَٹ لأگِتھ شوٗٹَر: ژ ٹیمہِ بنأیوٗ یَتھ منٛز پڑتھ أکِس منٛز ژ کھلأڑِ آسن۔ اکھ آسہِ 'شوٹر' تہٕ بیٛاکھ آسہِ 'انسٹرکٹر'۔ شوٗٹرس آسہِ أچھن پہٹھ پَٹہٕ لأگِتھ تہٕ سُہ ہیٛکہِ نہٕ گول ۆچھِتھ۔ اِنسٹرکٹر کَرِ شوٹرَس پتھ کُن کھڑا تہٕ دِیہِ شوٹرَس پننِہِ مقصَدن ہُنٛد پتہ لگاونہٕ تہٕ نشانہٕ بناونَس منٛز مدد کرنہٕ باپتھ زبأنی ہِدایَت۔ اَمہِ پتہٕ کَرِ شوٗٹَر اِنسٹرکٹر سِنٛدِ دِنہٕ آمژن ہِدایتن ہِنٛدِس بُنیادس پیٛٹھ ہینڈ بال گولس کُن ترٛاونٕچ کوٗشِش۔ پانٛژو گولو پتہٕ کَرِ یِہ جوٗرِ پنٛن کِردارتبدیٖل۔

سرکل ٹایِم - مُختٕلِف طریٖقو سِتی چیٖز کرٕنی

اِنسٹرکٹرَن تہٕ شوٹرَن کیٛاہ چھُ پننِ کارکردٕگی بہتر بناونہٕ خأطرِ مُختٕلِف طریٖقو سِتی کوٚرمُت؟

کیٛاہ توہہِ چھا پتا؟

گِنٛدن والیٚن چھُنہٕ پننیٚو کھوٗرو سِتی بالہِ اَتھٕ لاگنُک اِجازت۔

ڈاج بال

قدمی ہٕنٛز کاٲم ہٕنٛز توقعات	سیٖنُک کاڑ پھیٚکیُک ڈٲیر کراس بازی پھیٚکُک کاڑ	ڈاج بال	جمپنگ جیک تہٕ فراگ جمپ سینہٕ تہٕ بیک سٹریچ، کواڈریسیپس سٹریچ

ڈاج بال

زٕ ٹیمہٕ بنٲیوٚ۔ اَکہِ ٹیمہِ ہٕنٛدی رُکن بناون اَکھ دٲیراَکھ أکِس درمیان اکہِ نرِ ہٕنٛز جاے تھاوِتھ ۔ بیٚاکھ ٹیٖم گژھہِ دٲیرَس منٛز دٲخِل۔ ییٚمی ٹیمہِ دٲیر بنٲومُت چھُ تَمہِ ٹیمہِ ہُنٛد مقصد چھُ تِمن رُکنَن ٹیگ کرُن یِم نرم بال ہِتھ دائرَس منٛز کھڑا چھِ، ییٚمیُک مقصد اوور ہیڈ تھرو سِتیٖ کمرس بوٚن کُن چھُ۔ کِھلاڑی ہِکَن دائرَس منٛز حرکت کُرِتھ تہٕ ڈاج کُرِتھ، مگر نیٚرِم ہِکَن نہٕ کُرِتھ۔

پیشگی سرگرمی

رومال کُرِو حاصِل: زٕ ٹیمہٕ بنٲیوٚ یعنی ٹیم اے تہٕ ٹیم بی۔ اَمہِ پتہٕ گُنٛڈِو ٹیم اے کِس أکِس کھلاڑی سِنٛدِس اتھَس پیٹھ رومال۔ ووٚنی کرن ٹیم بیٖیکی کھلاڑی کھلاڑی سِنٛدِ اَتھ پیٹھ رومال تُلنٕچ کوٚشش۔ ییٚلہِ زَن ٹیم اے کَرِ پننِس کھلاڑی سُنٛد دفاع کرنٕچ کوٚشش۔ سہٕ ٹیم ییٚمی سُنٛد کِھلاڑی کامیاٲبی سان رومال تُلان چھُ سہٕ ییہٕ زینِن وول قرار دنہٕ۔

سرکل ٹایِم - قدمن ہٕنٛز کآم تہٕ توقع

تہ پیٹھ کُرو تبادلۂ خیال زِ لاینہٕ والِبن دھوکھہٕ دِنہٕ خاطرِ کَمہِ قسمکی فُٹ ورکِکی محآفِظ آسی استعمال کَرن تہٕ لاین والِبو کِتھ کُنی لگو محآفظَن ہٕنٛزن حرکت تہٕ سکناتن ہُنٛد انٛدازٕ۔

ڈریبل تہٕ شوٹ
ریبل تہٕ شوٹ

خۆبصوٗرتی سان شِکست نیُن	رم سوِنگِنگ، شولڈر شرگ، ہیمسٹرنگ سٹریچ، بچھُر سٹریچ	ڈریبل تہٕ شوٹ	لیپنگ تہٕ سکیپنگ جمپ، ہپ تہٕ پیلوِک مسل سٹریچ

ڈریبل تہٕ شوٹ

گولس طرفہٕ منتخب کرنہٕ آمژِ وتہِ پیٹھ کُرِو بالہِ ڈٕرٖبل کرُن شروٗع۔ ییٚلہِ تُہِہ مقصدَس نزدیک چھِہو واتان، گول کرنہٕ خاطِر کُرِو بہتُرین تکنیکُک اِنتِخاب ۔ گولَس پیٹھ شاٹ کوٗشِش کرنہٕ پتہٕ گژِھو شُروٗعآتی جایہِ پیٹھ وٲپس تاکہ کھلاڑِین ہُنٛد بیٲکھ گروپ ہیٚکہِ پتُن ڈربلنگ معموٗل شُروٗع کُرِتھ۔

پیشگی سرگرمی

شارک ٹینک: زِ ٹیمہِ بنأیوٗ۔ دوٕیو ٹیمو منٛز کُرِو اَکھ 'شارک' تہٕ بیٚاکھ ٹیم 'مِنوز' نامزد۔ مِنو آسہِ بالہِ سِتۍ کورٹ کِس أکِس اندس پیٛٹھ لأنہِ منٛز کھڑا ۔ پتہٕ کَرِن تِم کورٹ کِس بیٚیِس طرفس کُن ڈٔرٕبل کرنٕچ کوٗشِش تہٕ شارکَن ہٕنٛدِ ذٔریعہٕ پنٕنۍ بال ژوٗرِ نِنہٕ ورأے کُرِن گول سکور۔ اگر کأنٛسہِ مِنو سٕنٛز بال نِنہٕ یِیہِ یا حدٕ نٕبر کڈنہٕ یِیہِ، تیٚلہِ بَنَن تِم شارک۔ یہِ کھیل چھُ توٚتام جأری یوٚتتھ تام تمام مِنو چھِ شارکَن منٛز تبدیٖل چھ گژھان۔

سرکل ٹائم – بہودُری سان ہارنُک سامنہٕ کرُن

ہارنہٕ پتہٕ کیُتھ چھِو تُہۍ محسوٗس کران اَتھ مُتعلِق کُرِو اکھ موٕخصر تحریٖر تیار۔

کیاہ توہہِ چھا پتا؟

کھلأڑٕین چھُنہٕ مُخألِف سٕنٛدِ اَتھٕ منٛزٕ بال تُلنُک، لاینہٕ یا مُش لاینُک اِجازت۔

پاس تہٕ شوٗٹ کُرِو

سرگرمی ہُنٛد جآیِزٕ کرُن	ٹورسو ٹویسٹ، بچھڑا سٹریچ، کواڈریسیپس سٹریچ	پاس تہٕ شوٗٹ کُرِو	سلائیڈنگ تہٕ گیلوپنگ، نی ہگ تہٕ کواڈریسیپس سٹریچ

پاس تہٕ شوٗٹ کُرِو

گول پوسٹ پیٹھ بنآیوٗ 9 میٹر کِس دآیرَس منٛز اکھ نیم دآیِر۔ پانٛژھ کِھلآڑِ رَٹن اَتھ نیم دآیِرس منٛز جاے۔ گول کیپر چھُ بال اَکِس کھلآڑِس کُنٛ لگآوِتھ گیم شروٗع کران۔ ٲمِس کھلآڑِس چھُ وۄنی فآصلہٕ کرُن زِ گول کرُن چھا فآیِدٕ مند یا بال گرٕھہِ بیٚیِس کِھلآڑِس دِنہٕ یِنی ییٚمِس بہتر زاویہٕ آسہِ تہٕ یوٚہے چھُ گول کرُنک بہتر موقعہٕ۔ اگر کِھلآڑِ گول کرنٕچ کوٗشِش کَرِ تہٕ ناکام گژھِ تیٚلہِ بَنہِ سُہ کِھلآڑِ گول کیپر تہٕ گِنٛدُن چُھ جآری روزان۔

پیشگی سرگرمی

یہِ کھیل گِنٛدِو ہاف ہینڈ بال کورٹَس یتھ منٛز پٔرِتھ ٹیٖمہِ منٛز پانٛژھ کھلاَڑِ آسن - 'ٹیگرز' تہٕ 'رنرز'۔
ٹیگر یِمَن بالہِ پیٹھ قبضہٕ چھُ تِم ہیٚکَن نہٕ حرکت کُرِتھ۔ مگر ہیٚکہِ یا تہِ مقصد نِتھ یا ہیٚکہِ بیٚیِس ٹیگرَس کُن مُنتقل کُرِتھ۔ یُس فاَیدِ منٛد حالتس منٛز چھُ۔ اَکھ ٹیگر کَرِگیم شُروٗع ییٚلہِ زن باقٕے بال رٹنہٕ تہٕ مُخاَلِفَن ٹیگ کرنہٕ خاَطرِ بہتر جایہِ حاَصِل کرنہٕ خاَطر نیرن۔ ییٚمِس ٹیگ لگاونہٕ چُھ یِوان سُہ چُھ کورٹہٕ منٛز نیران۔ یہِ گیم گژھِ تَمہِ وِز ختم ییٚلہِ تمام مُخاَلِف ٹیگ کرنہٕ یِن تہٕ تِم چھِ کورٹہٕ نٮ۪بر آسان۔

سرکل ٹاِیم - سرگرمی ہُند جاَیزٕ کرُن

مُخاَلِفَن ٹیگ کرنہٕ خاَطرِ بناَیوٚ ترتیٖبَن تہٕ مقامن ہُنٛد فہرست۔

کیٛاہ توہہِ چھا پتا؟

ہینڈ بالہِ منز 3 ہنز اہمیت:

- کھلاَڑِ ہیٚکہِ بالہِ سِتی زِیٛادٕ کھوتہٕ زِیٛادٕ ترٛیِن مرحلَن تام دورٕ کُرِتھ
- کِھلاَڑِ ہیٚکہِ بال ترٛیٚن سیکنڈن تام رُٹِتھ

شوٹ آوٹ ٹورنامنٹ

توقع

اوور ہیڈ آرم سٹریچ، ٹورسو ٹویسٹ، کراسڈ لیگ ٹو ٹچ

شوٹ آوٹ ٹورنامنٹ

جایہِ پیٹھ تیزی سان دوران، کلہٖ پیٹھ کھورس تام کاڑ

شوٹ آوٹ ٹورنامنٹ

زٕ ٹیمہٕ بنأیوٗ۔ کھلأڑی چھِ گول کیپرَس ڈاج کُرِتھ گولِ پوسٹَس اندٔر گول شوٹ کرنہٕ خأطرٕ وارٕ وارٕ نِوان۔ پرٛتھ کامیاب گول کَرِ ٹیمہِ خأطر اکھ پوئِنٹ حأصِل۔ حتمی چیمپئن سُنٛد تعین کرنہٕ خأطرٕ نژنأیوٗکھ کھلأڑی یا ٹیمہٕ

پیشگی سرگرمی

ہدف بنأیوٚ نِشانہٕ. کھلاڑی چھِ بال گول پوسٹ کیٚن گوٚلن پیٚٹھ لگاونہٕ خاطرٕ وارٕ وارٕ نِوان۔ پرٛتھ کِھلاڑِس چھِ پرٛتھ راونڈس منٛز ترٛےٚ پیٹھٕ پانٛژھ تھرو پرٛتھ وِز ییٚلہِ کانٛہہ کھلاڑی گول کران چھُ تیٚلہِ یِن پوائنٹ دِنہٕ۔ تمام راونڈن ہٕندِس آخرَس پیٹھ سارِوے کھوتہٕ زِیادٕ پوائنٹ تھاون وول کھلاڑی چھُ گیم زینان۔

سرکل ٹایِم - توقعات

وضاحت کرِو زِ تُہی کِتھ کٕنی چھِو گول کیپر سِنٛدِن قدم تہٕ اِشارٕ وُچھِتھ تِہنٛز نقل و حرکتچ توقع کران۔

گول کیپرٕنی دِفآعی ہُنر

شوٹ پیش کران	بِہو تہٕ واتِو (پشچیموٹاناسنا)، اونٹ پوز، کوتر پوز	گول کیپرٕنی دِفآعی ہُنر	جمپنگ، سکواٹ، اینکل سٹریچ

گول کیپرٕنی دِفآعی ہُنر

موقُف

- کھوٚرَن ہُنْد کھجر الگ تھآوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔ پنٕنی کوٚٹھی پھرِو رژھا تہٕ گول پوسٹ کِس مرکزَس منْزرٕٹِو جاے۔
- ییٚلہِ تُہی تیزی سان پکنٕچ تیآری کُرِو، پنُن وزن تھآیوٚ کھوٚرَن پیٹھ۔
- پننہِ نرِ رٕٹِو تاکہِ تُہی ہیٚکِو بال رُکآوِتھ یا رٕٹِتھ۔
- ال رٹنہٕ خآطرٕ کُرِو پننہِ اونگجہِ وسیع ۔

نِفاذ

- گول کہِ سمنُک انْدازٕ لگاونہٕ خآطرٕ کُرِو شوٹرٕ سِٕنزِ جسمٕچ حرکت تہٕ نُرِ ہِنْزِ حرکتُک مُشآہِدٕ۔
- بالہِ پیٹھ تھآیِوٚ توجہ برقرار تہٕ ردِ عمل دِنہٕ خآطرٕ روٗزیوٚ تیار۔

- بالہِ سِتؠ صف بُنْدی برقرار تھاوان کُرِواَنْدن یا اُکہِ اَنْدِ پؠٹھ پیٚیِس اَنْدس کُن حرکت،موخصر تہٕ تیز قدم تُلِو۔
- پننہِ مرکزِچ کشش ثقل تھٲیِوٚ برقرار تہٕ اگر ضروٗرت پیٚیِہِ بال رٹنہٕ خٲطرٕ کُنہِ تہِ طرفہٕ غوٚتھ لایِنہٕ یا ووٚٹھ ترٛاونہٕ خٲطرٕ روٗزیوٚ تیار۔

فالو تھرو

- بال بُلاک کرنہٕ پتہٕ کُرِو طاقت جذب تہٕ بال رُکٲیِوٚ دُبارٕ یِنہٕ نِش۔
- بال رُٹِو تیزی سان تہٕ یہِ کُرِو محفوٗظ یا گولچہِ جایہِ نِش کُریوٚن دوٗر۔

پیشگی سرگرمی

پھوکہٕ بالن ہُنْد جنگ: 3 میٹر کِس فٲصلَس پؠٹھ کُرِو 2 میٹر تھزرکۍ زٕ کھمب قٲیِم۔ ووٚنۍ گُڑھِو دوٚشوٚنۍ کھمبن ہِنْدِس پیٚٹھۍ مِس تہٕ بوٚنۍ مِس حِصس منٛز۔ ووٚنۍ گُنْڈِو غبارٕ پولس ہیٚرِ تہٕ بوٚنہٕ۔پولن ہِنْدٕن ژورن پوٚینٹن دِیوٚ ناوبطور دوچھن ٹاپ (آر ٹی)، دوچُھن باٹم (آر بی)، کھووُر ٹاپ (ایل ٹی)، کھووُر باٹم (ایل بی)۔ طٲلبہِ عٔلِم کُریوٚکھ کھمبہٕ پؠٹھ 6 میٹر دوٗر لٲنہِ منٛز کھڑا۔سیٹی ہِنٛزِ آوازِ پؠٹھ چھُ پڑنتھ طٲلبہِ عٔلِم قطبَس کُن پکان تہٕ کھمبَن ہِنْدِس مرکزَس منٛز چھِ جاے رَٹان۔ اَمہِ پتہٕ چھُ ووٚستاد آر ٹی، آر بی، ایل ٹی تہٕ ایل بی یَس تصادفی طور فون کران تہٕ کھلٲڑِس چھُ پننہٕ اَتھو یا زنٛگہِ سِتؠ غبارَن اَتھٕ لاگنہٕ خٲطرٕ جلدٕ حرکتہٕ کرِنۍ پیوان۔ پڑنتھ کِھلٲڑِس میلن دَہ موقعہٕ۔ ڈرل موکلاونہٕ پتہٕ گژھِہ کھلٲڑۍ شُروٗعٲتی لٲنہِ پؠٹھ واپس۔

سرکل ٹاِیم۔ شوٹ متوقع کران

پَننہِ تجرُبک اِشتراک کُرِو زِ توٚہہِ کِتھ کُنۍ کوٚروٚ شوٚٹَر سِنٛزِ حرکتہٕ سِتؠ بالہِ ہِنْدِ سمت تہٕ رفتارُک انداز۔

بُلاکنگ

کِتھ کْنۍ کرو بُلاک؟	بوٕنمہِ زنگہِ ہٕنز گردش، ریورس تہٕ فارورڈ لنگز، بٹر فلائی پوز	بُلاکینگ	سایڈ واک، بیک واک، جاگنگ ڈرلز

بُلاکنگ

موقُف

- گولہٕ اَنْدٕچ جاے: ہمیشہٕ تھآیِو پنُن پان گول تہٕ پننِس مُخآلِفَس درمِیان۔
- جسمٕچ جاے: جلدی حرکت کرٕنۍ آسان بناونہٕ خآطرٕ کُرِو پنٕنۍ کھوٕر پھیٚکۍ کہِ کھجرٕنِش الگ، پنٕنۍ کوٚٹھۍ جُھکآوِتھ تھآیِوٚ پنہٕ نبِن کھوٕرن پیٹھ وزن۔
- پنُن توازُن تھآیِوٚ برقرار تہٕ لوٕکٹۍ تہٕ تیز قدم تُلِتھ روٗزِیوٚ کُنہِ تہِ طرفہٕ پکنہٕ خآطرٕ تیار۔

نِفاذ

پٔنِنس مُخاًلِف سِنٛدٮ۪ن پاسن ہِنٛز آگاًہی کٔرِتھ کٔرِو بال رُکاوٕنچ تیاًری۔

بال پھیرنہٕ خاًطرٕ تُلِو پننہِ دۄشوے نرِ تہٕ شوٗڑٕ سِنٛز نظرِ ہِنٛز لاًن رُکاًیوٗ۔

پننہِ بُلاکنگ ہِنٛز رسائی زِیادٕ کھوٚنہٕ زِیادٕ کرنہٕ خاًطرٕ کٔرِو شوٗڑٕ سِنٛزِ بالہِ ہِنٛدِ یلہٕ ترٛاونہٕ

مُطاًبِق دِیوٗ پننہٕ نٔبن وۄٹن تہٕ حرکژن وق۔

فاؤل رُکاونہٕ خاطرٕ کرِو پنُن جِسم مُخاًلِف سِنٛز وتھ رُکاونہٕ خاًطرٕ استعمال۔

ہُشارٕ روٗزیوٗ تہٕ گُزرن واجنہِ گٔلی منٛز واتنہٕ خاًطرٕ پٔکِو تیز۔

پیشگی سرگرمی

تیز نار: مُحاَفِظ چُھ گول کِس علاقس منٛز کھڑا ییٚتہِ واریاہ شوٕٹَر نٕبرِ کنہِ لٲنہِ منٛز کھڑا چھِہ۔ شوٹر چھِ وارٕ وار مُختٔلِف زاَوِیو سِتِہ تیزی سان گول کران۔ مُحاَفِظ چُھ پرٛتھ کأنٛہہ گول رُکاوٕنچ کوٗشِش کَران، چوکس روزنس تہٕ ردِ عمل روزنس پیٹھ توجہ دِوان۔ محاَفظ سِنٛز جاے نِنہٕ برٛونٛہہ تھاَیِو أکِس مُقرر وقتس (1-2 منٹ) تام جاَری۔

سرکل ٹائِم۔ بلاک کِتھ کٔنِی کرو؟

اَتھ پیٹھ کُرِو بَحَث زِ توٚہہِ کِتھ کٔنِی کُرٕو مُخاَلِف سِنٛزِ حرکتہٕ سِتِہ بالہِ ہِنٛزِ وَتہِ ہُنٛد انداز تہٕ بال رُکاوٕنہٕ خاَطرِ کُرِو مشورٕ

کیٛاہ توٚہہِ چھا پتا؟

اہلِکارَن چھِ فاَصلن پیٹھ کتھ باتھ کرنہٕ خاَطرٕ 17 ہینڈ سگنل۔

انضمام

سرگرمی ہُنْد جاۤیِز	بروْنہِم شوٗش تہٕ پُتِم شوٗش پوٚنی مٕہِن اعضاہن ہِنٛز گردِش	انضمام	جمپنگ جیک تْہ فراگ جمپ، سینُک تہٕ کمرُک کاڑ، کواڈریسیپس سٹریچ

انضمام

مُختٕلِف متوآزِن ٹیمہٕ بناونہٕ خاۤطرٕ کُرِو کھلاۤڑِی تقسیم تہٕ گِنٛدنہٕ خاۤطرٕ کُرِو کورٹُک علاقہٕ تیار۔ کھلاۤڑِی چھِ لوٚکٹہِ طرفہٕ کھیٖل گِنٛدان تہٕ تِم تمام مہارژٕ انجام دِنٕچ کوٚشش کران یِم تِمَو پُتِمِن جماۤژن منٛز ہیٚچھمژٕ چھِ زینَن واجیٚنِی ٹیم چھےٚ مُزید چلینجَن ہُنٛد مُقابلہٕ کرنہٕ خاۤطرٕ کورٹَس پیٹھ روزان۔ ٹیمہٕ چھِ گول سکورکٕرِتھ تہٕ پُر اثر طریقہٕ سِتی دفاع کُرِتھ پوائنٹ حاۤصِل کران۔ سیشنہٕ کِس آخرَس پیٹھ سارِوے کھوتہٕ زِیادٕ پوائنٹ حاۤصِل کرن واجنہِ ٹیمِہ چھُ "کنگ آف دی کورٹ" خِطاب میلان۔

پیشگی سرگرمی

رُکاوٹِچ وَتھ ڈربل تہٕ گول: پرٛتھ کانٛہہ کھلاٛڑی کَرِپننٕو اَتھو سِتی بال کمرس أنٛدی پُکی نٔژنَس دوران رُکاوٹُک کورس پوٗرٕ کرنہٕ خاطرٕ وارِ وارِ کاٛم۔ بالہِ پیٹھ قوبوٗ برقرار تھاوِتھ چھُ توہہِ جلدٕے کورس مُکمل کرُن۔ رُکاوٹُک کورس پوٗرٕ کرنہٕ پتہٕ کُرِو تُہی دورنہٕ وِزِ بال ڈرٛبل تہٕ پتہٕ کُرِو گول کرنٕچ کوٗشش۔ یہِ یِیہِ توٗتام جاٛری تھاونہٕ یوٗتتھ تام پرِتھ کاٛنٛسہِ گول کرنُک موقعہٕ میلہِ۔

سرکل ٹائِم - سرگرمی ہُند جاٛیزٕ نیُن

- مُخاٛلِفنن ہِنٛدِن ٹیمَن منٛزگیمہٕ کیٚن نموٗنَن مُتعلِق لیٚکھِو اکھ نوٹ ۔
- اَتھ کتھہِ پیٹھ کُرِو بَحَث زِ توہہِ شِکست خوش اسلوٗبی سان نِنَس منٛزکیٛاہ مدد چُھ میلان