



0687CH04



एकक 4

हँडबॉलाची मुळावी कुशळटाय

ह्या युनिटांत आमी हँडबॉल खेळा विशीं शिकतले. हो बॉल घेवन खेळपी वेगान चलपी आक्रमक सांघीक खेळ. खेळगडे गूण मेळोवपा खातीर पास जातात, ड्रिबल करतात आनी बॉल मारतात. डिफेन्सांत पास आडावप आनी शॉट आडावप हांचो आस्पाव जाता.

आमी कितें करतले तें अशें:

1. शिकोवप आनी खेळप: संवादात्मक खेळ आनी व्यायामांतल्यान हँडबॉल कशें खेळप हें आमी शिकतले.
2. बरो समन्वय, बळगें आनी सहनशक्ती: हँडबॉल आमकां आमचो समन्वय, बळगें आनी सहनशक्ती सुदारपाक मजत करतलो.
3. टीम स्पिरिट: आमी एकठांय काम करप, सगल्यांक आस्पावन घेवप, खेळा वेळार एकामेकांक आदार दिवपाचेर भर दितले

आमी हँडबॉल खेळपाक तयार जावया, पंगड म्हुण काम करपाक आनी मजा करपाक तयार जावया!

पासार



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
सकयले आंगाचे घुंवळे वखदां, उंच गुडघे आनी बट किंक	हँडबॉल पास करप	ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच, टॉर्सो ट्विस्ट, क्रॉस लेग टो टच	सुटकेचो बिंदू

हँडबॉल पास करप

पवित्रो

- पांय खांद्याची रुंदाय वेगळी दवरून, एक स्थिर आदार तयार करचो. समतोल राखपा खातीर आनी डिफेंडरां कडल्यान बॉलाची राखण करपा खातीर चड करून फेकनाशिल्लो हात वाडयतात.

ताबो

- खेळगडो नियंत्रण राखपा खातीर बॉल एका हातांत, माथ्या वयल्यान मात्सो वयर धरता, बॉल भोंवतणी बोटां पातळटा.

मोख

- खेळगडो आपल्या धडाचें ध्येय दवरपी पंगडाच्या वांगड्याक पास दितलो.

1



2



3



4



अंमलबजावणी

- उडोवपी हात परत माथ्याफाटल्यान हाडून कोपराक 90 अंशाच्या कोनांत वाकयतात. म्हळ्यार बॉल खेळगड्याच्या माथ्यार मात्सो फाटल्यान आनी वयर दवरतात.
- सहज कृती करतना, खेळगडो सगळ्यांत उंचेल्या सुवातेर बॉल सोडचे पयलीं आपलो फेकपी हात वयर आनी फुडें व्हरता. सोडटकच मनगट फुडें वता, पासांत अचूकता जोडटा.

पाळप

- बॉल सोडल्या उपरांत उडोवपी हात जाय त्या लक्षाचे दिकेन दाखोवन फुडले आनी सकयले वटेन वता. हो फॉलो-थ्रू पास अचूक आनी बळिश्ट दवरपाक मजत करता.

लईड-अप अक्टिव्हिटी

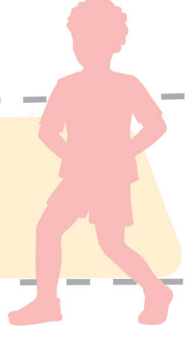
मदीं माकड: वर्तुळ तयार करप. एक 'माकड' (खेळगडो) वर्तुळाच्या भितर आसतलो. हेर खेळगडे हॅण्डबॉल एकामेकांक पास करपाचें ध्येय दवरतात जाल्यार मदीं आशिल्लो माकड बॉलाक आडावपाचो वा स्पर्श करपाचो यत्न करता. माकडान पास विस्कळीत केलो जाल्यार अपेशी पास करपी खेळगडो नवो माकड जाता.

विविधताय: माकडांची संख्या दोन वा तीन आसूं येता.

✿ वर्तुळाचो वेळ – सोडपाचो बिंदू

उडयतना बॉल सोडपाचो मुद्दो निरिक्षण करात आनी तुमच्याच उतरांनी स्पश्ट करात. शरिराच्या मध्यवर्ती रेशेंतल्यान सोडल्यार थ्रो आनी शरिराच्या मध्यवर्ती रेशेंतल्यान जावंक नाशिल्ल्या थ्रो मदल्या फरकाचेर चर्चा करात.

धरप



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी उडी मारप, हिप आनी पेल्विक स्नायू ताण	हँडबॉल धरप	छाती ताणप, खांद्याची वर्तुळां, क्रॉस बॉडी शोल्डर स्ट्रेच	दोळ्यांचो समन्वय

हँडबॉल धरप

पवित्रो

- पांय खांद्याची रुंदाय वेगळी करून आनी गुडघे थोडे वाकून उबे रावन समतोल राखचो.
- बॉलाचेर सहजतायेन प्रतिक्रिया दिवपा खातीर, पांयांचेर वजन सांबाळटना थोडें फुडें झुकचें.

अंमलबजावणी

- हात धडा मुखार दवरतना बॉल धरपा खातीर उपलब्ध आशिल्ल्या पृष्ठभागाचो वाठार चडांत चड करपा खातीर तुमचीं बोटां व्हड प्रमाणांत पातळचीं..
- बॉलाचेर नदर दवरतना कोपराक थोडो वाकडो दवरचो आनी ताच्या मार्गाक पाळो दिवचो.





- आकृतींत दाखयल्ले प्रमाण मनगट सैल, बोटां घट्ट आनी तळव्याचें पॅड घालून बॉल धरचो.

पाळप

- अंतर उणें करपा खातीर बॉलाच्या लागीं पावल दवरचें. बॉलाचो बळ उणो करपा खातीर आपले कोपर वाकून बॉल आपल्या शरिरा कडेन घेवन हात थोडे फाटीं हाडचे, जाका लागून बॉल परत उसळचो न्हय.



लईड-अप अक्टिव्हिटी

म्हण आनी धरप: वर्तुळ तयार करप. एक खेळगडो दुसऱ्या खेळगड्या कडेन बॉल उडोवन आनी आपलें नांव व्हडल्यान हाडून खेळाची सुरवात करतलो. तेन्ना त्या खेळगड्याक बॉल धरचो पडटलो. बॉल सोडपी खेळगडो बाद जाहीर जातलो. जो निमाणे मेरेन खेळांत उरता तो खेळाचो जैतिवंत थारतलो.

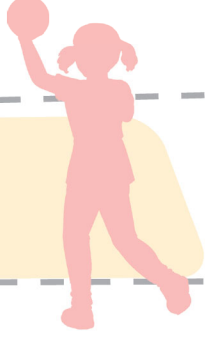
✿३ वर्तुळाचो वेळ – दोळ्यांचो समन्वय

धरपाची कुशळटाय शिकपा खातीर लागपी दोळ्यां-हाताच्या समन्वयाचेर चर्चा करात.

कळ्ळें?

हँडबॉल चपळताय, बळगें आनी रणनितीक कुशळतायेची मागणी करता.

10-पास



वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
आर्म रोटेशन आनी हालचाली	10-पास	फ्लोर टच, वासराचो ताण, क्राउच लेग स्ट्रेच	योग्य फॉर्मचें म्हत्व

10 -पास



खेळगड्यांची दोन पंगडांनी विभागणी करची. दर पंगडाक खेळगड्यांचो आंकडो उपलब्ध आशिल्ल्या खेळगड्यांच्या एकंदर संख्येचेर आदारून आसता. खेळगड्यांच्या संख्ये खातीर योग्य आसतलें अशें खेळाचें क्षेत्र स्पश्ट करात. अडचणीची पातळी वाडोवपा खातीर तो अर्द कोर्ट वा हँडबॉल कोर्टाचो ल्हान वाठार आसूं येता. बॉल आशिल्लो पंगड खेळाची सुरवात करता आनी सलग धा पास पुराय करपाचें ध्येय दवरपाक जाय. खेळगड्यांक सतत हालचाल करपाक, उक्ती सुवात सोदपाक आनी पासिंग लेन स्थापन करपाक प्रोत्साहन दितात. विरोधी पंगड डिफेन्सा खातीर खेळटा, बॉल आडावपाचो यत्न करता. बॉल आडावलो वा सोडलो जाल्यार बॉल ताब्यांत घेवप संरक्षण पंगडाकडेन वता. ते उपरांत नवो संरक्षण पंगड स्वताची 10 पास माळ पुराय करपाचो यत्न करता.



लईड-अप अक्टिव्हिटी

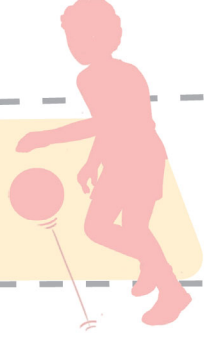
पास आनी चेस: दोन पंगड विरुध्द वटांनी रांगेंत उबे रावन एकाच दिकेन एकामेकांक समांतर धांवतात. गट एकामेकां पसून उण्यांत उणें 5 मीटर अंतराचेर आसात हाची जतनाय घेयात. एक खेळगडो बॉल धरतलो, जाल्यार दुसरो रिकाम्या हातान धरतलो. बॉल आशिल्लो खेळगडो तो दुसऱ्या गट खेळगड्याक दिवपाचो यत्न करतलो जाल्यार हेर खेळगडे धांवतात. बॉल धरपी रिसीव्हिंग गटांतलो खेळगडो परत थो करपी पंगडाच्या रांगेंत सामील जाता. तशेंच बॉल उडोवपी खेळगडो रिसीव्हिंग पंगडाच्या रांगेंत सामील जाता. दोनूय पंगड धांवतात आनी बॉल फुडें आनी फाटल्यान पास करून हो खेळ चालूच आसता.



वर्तुळाचो वेळ – योग्य फॉर्मचें म्हत्व

बॉल पास करपाच्या आनी धरपाच्या योग्य प्रकाराचेर चर्चा करची. तशेंच फाऊलचे वेगवेगळे प्रकार आनी तांचे नेम विस्तारान सांगात.

ड्रिबलींग



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी उडी मारप, हिप आनी पेल्विक स्नायू ताण	सुकणीं	आर्म स्विंगिंग, शोल्डर श्रग, हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच, कॅल्फ स्ट्रेच	Creative Lead-ups

ड्रिबलींग

हातीची स्थिती

- सुदारिल्ल्या नियंत्रणाखातीर हँडबॉल तळव्यापरस बोटांनी धरचो..
- बॉलाच्या पृष्ठभागाचेर हलुवारपणान बोटां पातळची
- मनगट आनी भुंयार रांगेंत आसपाक जाय. बॉलाच्या माथ्यार हाताची स्थिती सांबाळची..

कुडीची स्थिती

- गुडघे थोडे वाकून घेवन मुद्रा घेवन शरीर सकयल दवरचें. न्यायालयाची स्पश्ट नदर दवरपा खातीर, तकली वयर आनी परत सरळ दवरची.

ड्रिबलींगाची उंचाय

- डिफेंडरांक बॉल धरप चड कठीण जावचें म्हूण तो सकयले वटेन ड्रिबल करून जमनीर जाता तितलो उणो दवरचो.

1



2



3



4



- परिस्थितीचेर आदारून ड्रिबलाची उंचाय जुळोवन घेवची,
पूण सादारणपणान ती कमराच्या पांवड्या सकयल दवरची.

दोनूय हातांचो वापर करप

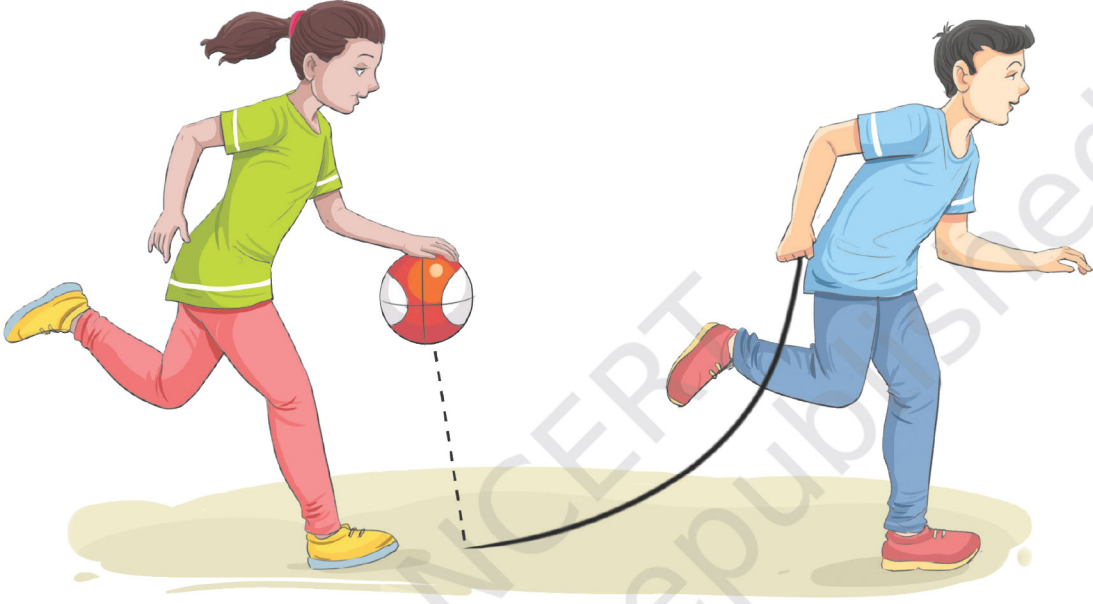
- दोनूय हातांनी ड्रिबल करपाची तांक विकसीत करप. एकंदर बॉल हाताळपाची तांक वाडोवपा खातीर नॉन-डोमिनेंट हँड ड्रिबलिंग तंत्राचो सराव करात..

ड्रिबलिंगाचो अंतर

- ड्रिबलिंग करतना आपलो समतोल आनी नियंत्रण दवरपाचो यत्न करात. चड अंतर कापपा खातीर, बॉलाचेर नियंत्रण वगडायनासतना चड पावलां मारचीं.

तकलेची स्थिती

- तकली वयर दवरून उक्त्यो सुवाती सोदून काडटात.



फुडारपण घेवन गतीविधी करप

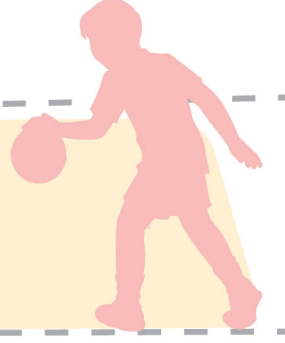
जोडयो करप. एक खेळगडो थंब आनी तर्जनी हांचे मदीं सैल दोरी धरून कोर्टा भोंवतणी धांवता. हेर खेळगडे आपलो बॉल ड्रिबल करतले, दोळ्याचेर ड्रिबल करून तो फुकट ओडपाचो यत्न करतले. तांकां येस मेळ्ळें जाल्यार तांकां गूण मेळटा. दोरी फुकट काडल्या उपरांत भुमिका बदलप. चडांत चड गूण मेळोवपी खेळगडो जैतिवंत जाहीर जातलो.



सर्कल टायम – क्रिएटिव्ह लीड-अप्स

फुडाराचो वावर करपा सारको सर्जनशील असो नवो खेळ तयार करात.

आडखळ ड्रिबलींग



वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
स्लायडींग आनी गॅलोपींग, गुडघे आलिंगन आनी क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	आडखळ ड्रिबलींग	फुडले फुगडे आनी फाटले फुगडे, सकयले आंगाचे घुंवळे वखदां	पांयकाम आनी शारिरीक हावभाव

आडखळ ड्रिबलींग



आव्हानात्मक अडथळा अभ्यासक्रम तयार करपा खातीर शंकू वा मार्करांचो संच वेवस्थीत करचो. वास्तवीक खेळाच्या परिस्थितीचें अनुकरण करपा खातीर, झिगझॅंग, लूप आनी अचकीत वळप अशे तरेकवार नमुन्यांत तांची वेवस्था करची. उण्यांत उण्या वेळांत उण्यांत उणें वा शून्य फंबल आशिल्ल्या स्पश्ट हालचालींनी सुरळीतपणान ड्रिबल करतना खेळगड्यांनी सगळ्या आडमेळ्यांचेर मात करपाची आसता.



फुडारपण घेवन कार्य करात

साधू आनी शैतान: हातूंत चार भुरगीं एका खुणा केल्ल्या वाठारांत (साधू) ड्रिबलिंग करतात जाल्यार दोन भुरगीं (शैतान) तांकां आडावपाचो यत्न करतलीं. एकामेकांसावन सुमार 4 मीटर अंतराचेर आशिल्ल्या चार कोनशांनी चार शंकू उबारल्यात. खेळगड्यांचो आंकडो 1 ते 4 मेरेन आसता. 1 आनी 3 खेळगड्यांक दरेकी एक बॉल आसतलो आनी ते एकाच वेळार खेळाक सुरवात करतले. शिटीच्या आवाजाचेर खेळगडो 1 दोन फावट बॉल ड्रिबल करून प्लेयर 2 कडेन उडयतलो आनी मागीर धांवता आनी प्लेयर 2 ची सुवात घेता. तशेंच खेळगडो 3 दोन फावट ड्रिबल करून बॉल खेळगडो 4 कडेन उडयतलो. हाका लागून रिले तयार जातली आनी दोन खेळगडे बॉल आडावन ही रिले आडावपाचो यत्न करतले. जो कोण बॉलाक आडमेळीं हाडपाक येसस्वी जाता तो खेळगड्या वांगडा भुमिकेची अदलाबदल करता आनी रिले चालूच उरता.



वर्तुळाचो वेळ – पांयकाम आनी शरिराचे हावभाव

तुमच्या प्रतिस्पर्धी पंगडाच्या वांगड्याच्या पांयकामाचो आनी शरिराच्या हावभावांचो अभ्यास करून तुमी संभाव्य आव्हानांचो अदमास कसो घेतात?

बॉल मारचो



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी उडी मारप, हिप आनी पेल्विक स्नायू ताण	बॉल मारचो	बो पोज, क्रोकोडायल पोज, व्हील पोज	गजाली वेगळ्यो करप

बॉल मारचो

ताबो

- इष्टतम नियंत्रणाखातीर बोटां पसरून बॉल घट्ट धरचो आनी श्रोत स्पिन करचो.

पवित्रो

- समतोल राखपा खातीर पांय खांद्या-रुंदायेचे वेगळे दवरचे.
- तुजें शरीर ध्येया कडेन कुशीक दवरचें आनी तुजो खांदो लक्ष्या कडेन उडोवंक नाशिल्लो.
- घुंवळे वखदां वाकून दोनूय बोटांचेर शरिराचें वजन फुडें व्हरचें. ते उपरांत उंच उडी मारपा खातीर स्वताक तयार करात.

अंमलबजावणी

- उडोवपी हाताचो कोपर हवेंत फुडें व्हरचो आनी भुंयार उंच उखलचो आनी मागीर खांद्याक सुमार 90° कोनांत माथ्या फाटल्यान आशिल्ल्या हाताक फुडें व्हरचो
 - उडोवंक नाशिल्ल्या हातान लक्ष्य दाखोवप.
 - लक्ष्या कडेन उडयतना कोपराक मुखार हाडून सुरवात करात तशेंच ताची वेगवान कृती भुंयार, मनगट, खांदो आनी धड.
 - उडी मारपाच्या शिखराचेर, बॉल जबरदस्तीन गोलाचे दिकेन, तुमच्या कपलामुखार सोडचो
- .दाखयल्ल्या बरी बॉल मारचो**
- बॉल सोडल्या उपरांत हातान गती चालू दवरची..
 - फॉलो-थ्रू अचूकता सुदारता आनी बॉल कडेन निर्देशीत करता

1



2



3



फुडारपण घेवन कार्य करचें

दोळ्यांचेर पट्टी बांदपी नेमबाज: दरेकी दोन खेळगड्यांचो आस्पाव आशिल्ले दोन पंगड तयार करप. एक 'शूटर' आनी दुसरो 'इन्स्ट्रक्टर' आसतलो. शूटर दोळ्यांचेर पट्टी बांदून दवरतलो आनी ताका गोल दिसचो ना. प्रशिक्षक शूटराच्या फाटल्यान उबो रावतलो आनी शूटराक तांच्या ध्येयां कडेन लक्ष दवरपाक आनी लक्ष्य करपाक मजत करपाक तोंडी सुचोवण्यो दितलो. उपरांत प्रशिक्षकान दिल्ले सुचोवणेच्या आदारान नेमबाज हॅण्डबॉल गोलाचे वटेन उडोवपाचो यत्न करतलो. पांच गोल केल्या उपरांत ही जोडी भुमिका बदलतली.

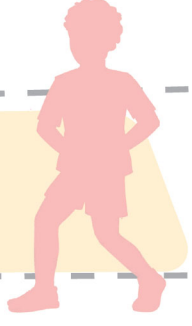
✿ सर्कल वेळ – गजाली वेगळ्यो करप

प्रशिक्षक आनी नेमबाज हांणी आपली कामगिरी सुदारपा खातीर वेगळें कितें केलां?

कळ्ळें?

खेळगड्यांक पांयांनी बॉल लावपाक मेळना.

डॉज बॉल



वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
जंपिंग जॅक आनी फ्रॉग जंप, छाती आनी फाटलो ताण, क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	डॉज बॉल	छाती ताणप, खांद्याची वर्तुळां, क्रॉस बॉडी शोल्डर स्ट्रेच	फुटवर्क आनी अपेक्षेची

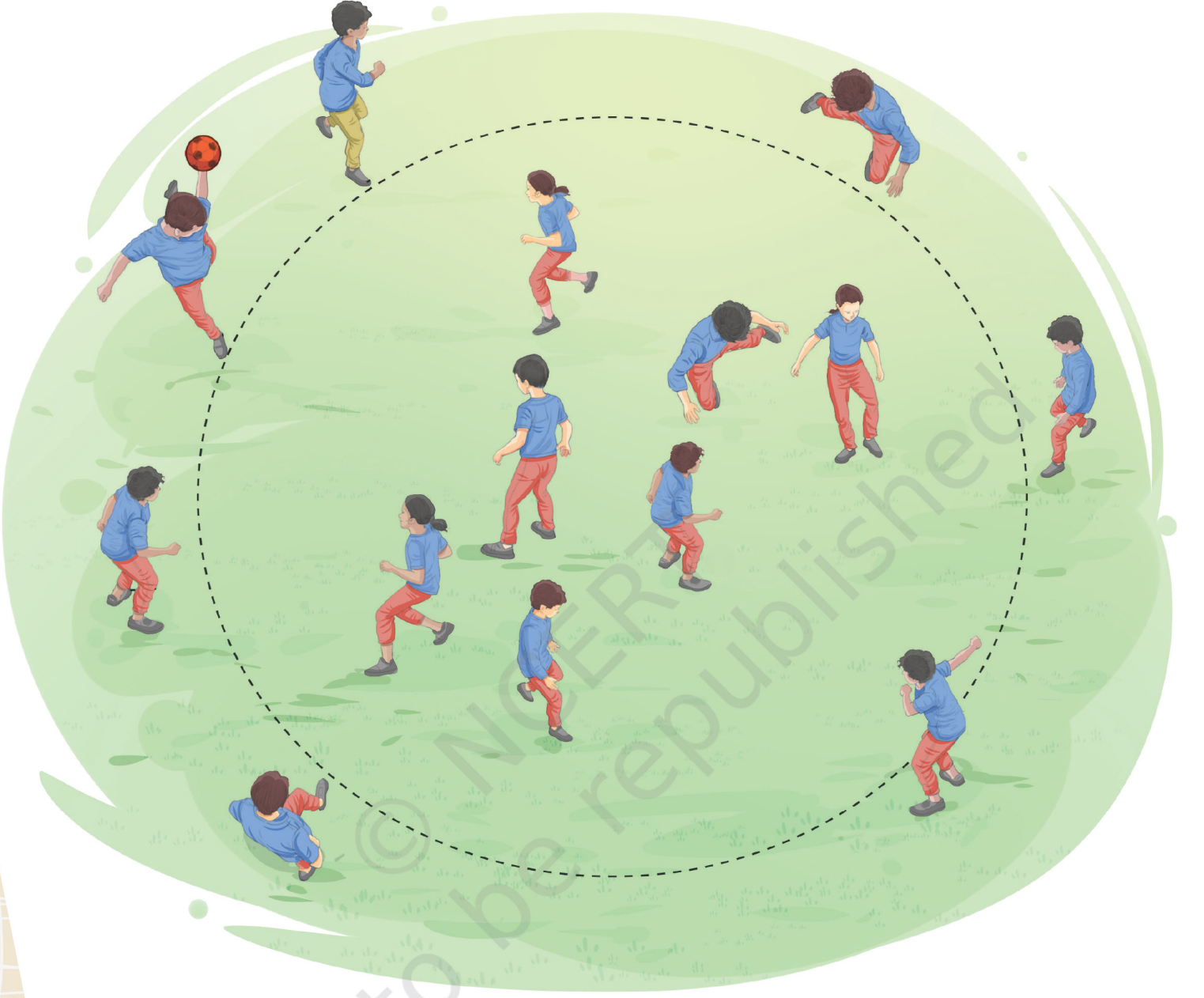
डॉज बॉल



दोन पंगड करप. एका पंगडाचे वांगडी एकामेकां मदीं एक हाताची सुवात दवरून वर्तुळ तयार करतले. दुसरो पंगड सर्कलांत प्रवेश करतलो. वर्तुळ तयार केल्ल्या पंगडाचें ध्येय म्हळ्यार वर्तुळाच्या भितर उबे आशिल्ल्या दुसऱ्या पंगडाच्या वांगड्यांक सॉफ्टबॉलान टॅग करप, फकत कमरा सकयल ओव्हरहेड थ्रो करून लक्ष्य दवरप. सिल्साचे भितरले खेळगडे वर्तुळा भितर हालपाक आनी चकचकपाक शकतात, पूण भायले खेळगडे करूंक शकनात.

फुडारपण घेवन कार्य करचें

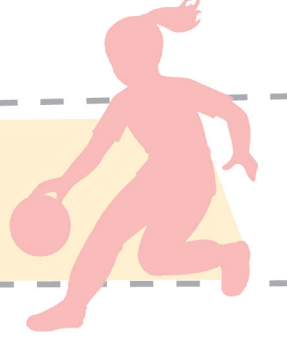
रुमाल मेळोवप: दोन पंगड करप म्हळ्यार अ पंगड आनी ब पंगड. उपरांत अ पंगडांतल्या एका खेळगड्याच्या हाताक रुमाल बांदतात. आतां ब पंगडांतले खेळगडे खेळगड्याच्या हातांतलो रुमाल काडपाचो यत्न करतले. जाल्यार अ पंगड आपल्या खेळगड्याचो बचाव करपाचो यत्न करतलो. ज्या पंगडाचो खेळगडो येसस्वीपणान रुमाल काडटा ताका जैतिवंत जाहीर करतले.



✿ 3 वर्तुळाचो वेळ – पांयकाम आनी अपेक्षेची

फेकप्यांक चकीत करपा खातीर खंयच्या प्रकारचे फूटवर्क डिफेंडर वापरताले आनी फेकप्यांक डिफेंडरांच्या हालचालींचो अदमास कसो आशिल्लो हाचेर चर्चा करात.

ड्रिबल आनी शूट



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी उडी मारप, हिप आनी पेल्विक स्नायू ताण	ड्रिबल आनी शूट	आर्म स्विंगिंग, शोल्डर श्रग, हॅमस्ट्रिंग ताण, वासराचो ताण	सोबीतकायेन हार घेवप

ड्रिबल आनी शूट

गोलाचे वटेन वेंचिल्ल्या मार्गान बॉल ड्रिबल करपाक सुरवात करात. ध्येया कडेन पावतकूच ध्येय करपाचें सगळ्यांत बरें तेंल वेंचून काडचें. गोलाचेर शॉट मारपाचो यत्न केल्या उपरांत, सुरवातीच्या सुवातेर परत येयात जाका लागून फुडल्या खेळगड्यांचो पंगड आपलो ड्रिबलिंग रुटीन सुरू करपाक शकतलो.



फुडारपण घेवन कार्य करचें

शार्क टँक: दोन पंगड तयार करप. दोनूय पंगडांतल्या एका पंगडाक 'शार्क' आनी दुसऱ्या पंगडाक 'द मिनोज' अशें नेमचें. मिनो बॉल घेवन कोर्टाच्या एका तोंकाचेर रांग लायतले. मागीर ते कोर्टाचे दुसरे वटेन ड्रिबल करपाचो यत्न करतले आनी शार्कांनी आपलो बॉल चोरून घेनासतना गोल करतले. मिनोचो बॉल घेतलो वा मर्यादेभायर पडलो जाल्यार ते शार्क जातले. सगळ्या मिनोवांचे शार्कांत रुपांतर जातकच हो खेळ चालूच आसा.

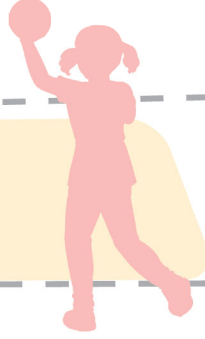
वर्तुळाचो वेळ – घेवपसोबीतपणान हार

हारल्या उपरांत तुमकां कशें दिसता हाचेर एक ल्हानशें लिखाण तयार करात.

कळ्ळें?

खेळाड्यांक प्रतिस्पर्ध्याच्या हातांतल्यान बॉल खेचपाक, मारपाक वा पंच करपाक परवानगी ना.

पास आनी गोल



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
स्लायडींग आनी गॅलोपींग, गुडघे आलिंगन आनी क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	पास आनी गोल	तोरसो द्विस्ट, वासराचो ताण, चतुष्पाद ताण	कार्यावळीचो नियाळ घेवप

पास आनी गोल



गोलपोस्टापसून 9 मीटर त्रिज्याचें अर्दवर्तुळ करचें. ह्या अर्दवर्तुळाचेर पांच खेळगडे सुवात घेतले. गोलकीपर एका खेळगड्या कडेन बॉल उडोवन खेळाची सुरवात करता. त्या खेळगड्याक आतां गोल करप फायद्याचें थारतलें काय बॉल दुसऱ्या खेळगड्याक दिवचो जाचो कोन बरो आसा आनी ताका लागून गोल करपाची चड संद आसा हें थारावचें पडटलें. खेळगड्यान गोल करपाचो यत्न केलो आनी अपेस आयलें जाल्यार तो खेळगडो गोलकीपर जातलो आनी खेळ चालूच उरता.

फुडारपण घेवन कार्य करचें

‘टॅगर्स’ आनी ‘रनर’ अशे दरेक पंगडांत पांच खेळगडे घेवन हाफ हँडबॉल कोर्टांत हो खेळ खेळात.

बॉल ताब्यांत आशिल्ले टॅगर हालपाक शकनात. पूण एक तर ध्येय घेवंक शकता वा फायदेशीर स्थितींत आशिल्ल्या दुसऱ्या टॅगरांत दिवंक शकता. तातूंतलो एक टॅगर खेळ सुरू करतलो जाल्यार हेर बॉल मेळोवपा खातीर आनी विरोधकांक टॅग करपा खातीर बरी सुवात मेळोवपा खातीर धांवतात. जाका टॅग लागता तो न्यायालया भायर वता. सगल्या विरोधकांक टॅग लावन ते कोर्टा भायर गेल्यार हो खेळ सोंपतलो.

✿ वर्तुळाचो वेळ – कार्यावळीचो नियाळ घेवप

विरोधकांक टॅग करपा खातीर रचणूक आनी सुवातींची वळेरी तयार करात.

कळ्ळें?

हँडबॉलांत 3 चें म्हत्व:

- खेळगडो चडांत चड तीन पावलां बॉल घेवन धांवपाक शकता.
- खेळगडो 3 सेकंद मेरेन बॉल धरूंक शकता

शूटआउट सर्त



वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
स्पोर्टाचेर वेगान धांवप, हेड टू टो स्ट्रेच	शूटआउट सर्त	ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच, टॉर्सो द्विस्ट, क्रॉस लेग टो टच	अपेक्षेची

शूटआउट सर्त



दोन पंगड करप. खेळगडे आळीपाळीन गोलरक्षकाक चकीत करून गोलपोस्टा भितर गोल करतले. दरेक येसस्वी गोलान पंगडाक एक गूण मेळटलो. निमाणो चॅम्पियन थारावपा खातीर खेळगड्यांक वा पंगडांक जायत्या फेरयांनी घुंवडावप. वर्तुळाचो काळ – अपेक्षेचो



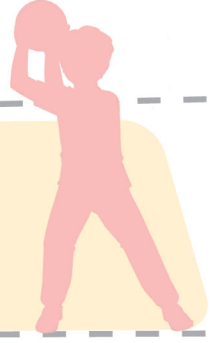
फुडारपण घेवन कार्य करचें

लक्ष्याक मारप: खेळगडे आळीपाळीन बॉल गोलपोस्टाच्या कोनशांनी उडयतात. दरेक खेळगड्याक दर फेरयेक तीन ते पांच श्रो मेळटात. दर खेपे खेळगडो गोल करता तेन्ना गूण दितले. सगळ्या फेरयांच्या शेवटाक सगळ्यांत चड गूण मेळोवपी खेळगडो हो खेळ जिखता.

❁ वर्तुळाचो काळ – अपेक्षेचो

गोलकीपराचें पावल आनी हावभाव पळोवन ताच्या हालचालींचो अदमास कसो येता तें विस्तारान सांगात.

गोलकीपराची बचावात्मक कुशळटाय



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप, स्कॉट, धुंवळे वखदांचो ताण	गोलकीपराची बचावात्मक कुशळटाय	बसून पावप (पश्चिमोत्तनासन), उंटाची मुद्रा, कबुतराची मुद्रा	शूटाचो अदमास घेवप

गोलकीपराची बचावात्मक कुशळटाय

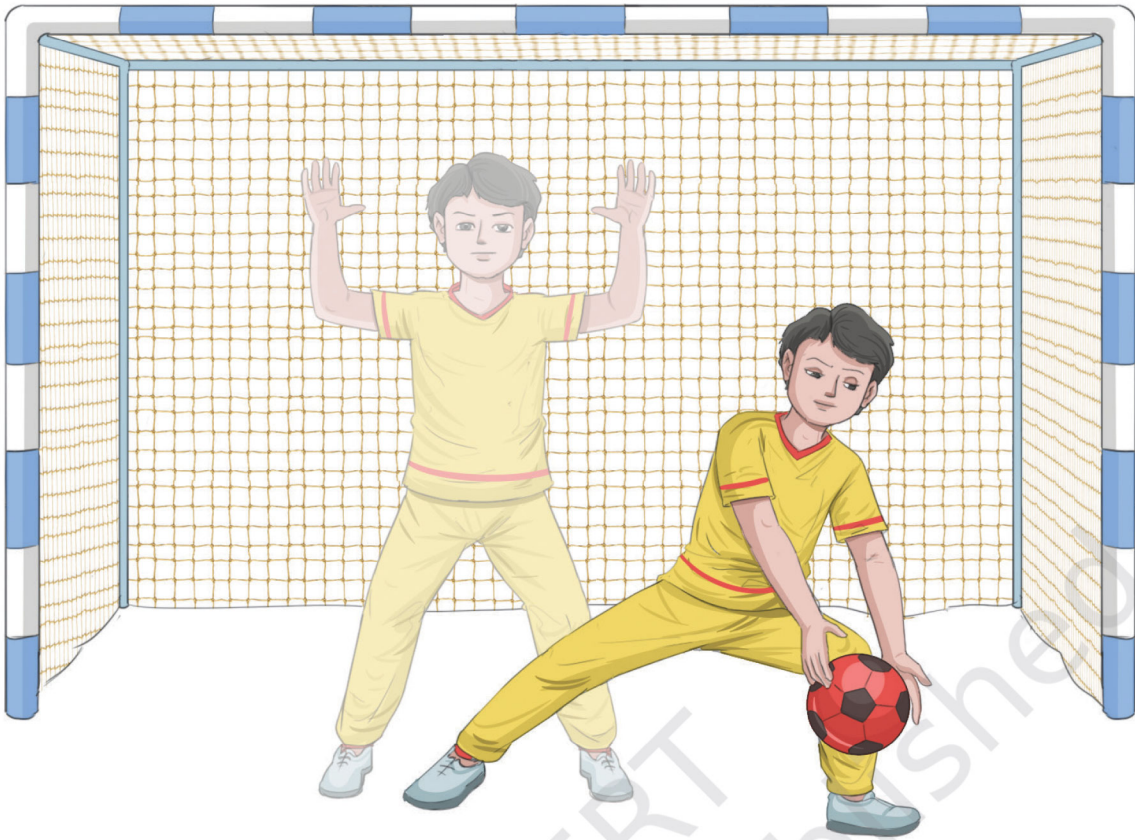


नाचावांगडा

- पांय खांदयो-रुंदाय फाटीं दवरून सरळ उबे रावप. गुडघे थोडे वाकून गोलपोस्टाच्या मध्यभागी सुवात घेवची.
- वेगान वचपाची तयारी करतना पांयांचेर वजन दवरचें.
- बॉल डिफ्लेक्ट करपाक वा धरपाक मेळचो म्हूण हात वयर धरचे
- बॉल धरपा खातीर बोटां रुंद करचीं.

अंमलबजावणी

- गोलाचे दिकेचो अदमास घेवपा खातीर शूटराची देहबोली आनी हाताची हालचाल पळयात.
- बॉलाचेर लक्ष केंद्रीत करात आनी प्रतिक्रिया दिवपाक तयार रावचें.



- बॉल कडेन संरेखन राखतना फाटल्यान वा वटेन वचप, ल्हान आनी वेगान पावलां मारप.
- तुमचें गुरुत्वाकर्षण केंद्र सांबाळचें आनी गरज पडल्यार बॉल धरपा खातीर खंयचेय दिकेन बुडी मारपाक वा उडी मारपाक तयार रावचें.

सांगता ते पद्दतीन बॉल मारचो

- बॉल आडावल्या उपरांत, बळ शोशून घेवचें आनी बॉल रिबाउंड जावपा पसून आडावचो
- बॉल बेगीन धरून सुरक्षीत करचो वा गोल क्षेत्रा पसून पयस व्हरचो.

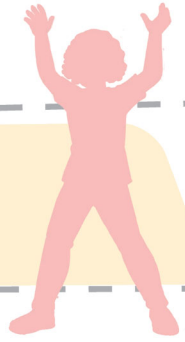
फुडारपण घेवन कार्य करचें

फुगड्यांचें झूज: 3 मीटर अंतराचेर 2 मीटर उंचायेचे दरेकी दोन खांबे उबारप. आतां दोनूय खांब्याच्या वयर आनी सकयल फुगडी बांदतात. खांब्याच्या चार बिंदूंक रायट टॉप (आरटी), रायट बॉटम (आरबी), लेफ्ट टॉप (एलटी), लेफ्ट बॉटम (एलबी) अशीं नांवां सांगात. खांब्या पसून 6 मिटर अंतराचेर विद्यार्थ्यांक रांग लावची. शिटीच्या आवाजाचेर दरेक विद्यार्थी खांब्या कडेन धांवता आनी खांब्याच्या मध्यभागी सुवात घेता. उपरांत शिक्षक आरटी, आरबी, एलटी आनी एलबी हांकां रँडमली फोन करता आनी खेळगड्याक आपल्या हातान वा पांयांनी फुगड्यांक हात लावपा खातीर बेगीन हालचाली करच्यो पडटात. दरेक खेळगड्याक धा संदी मेळटल्यो. ड्रिल सोंपल्या उपरांत खेळगडो परत सुरवातीच्या पंगडांत येतलो.

✿ सर्कल टायम – शूटाचो अदमास घेवप

शूटराच्या हालचालींतल्यान बॉलाची दिशा आनी गती कशी अदमास काडली तें सांगून तुमचो अणभव सांगात.

अवरोध करप



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
सायड वॉक, बॅक वॉक, जॉगिंग ड्रिल्स	अवरोध करप	सकयले आंगाचे घुंवळे वखदां, उलट आनी फुडें फुगडी, फुलपाखरू मुद्रा	कशें ब्लॉक करप?

अवरोध करप

नाचावांगडा

- गोल सायड पोझिशनिंग: सदांच ध्येय आनी तुमचो प्रतिस्पर्धी हांचे मदीं स्वताक दवरच
- शरिराची स्थिती: बेगीन हालचाल करप सोंपें जावचें म्हूण पांय खांद्या-रुंदायेचे अंतर दवरून, गुडघे वाकून आनी वजन पांयांचेर दवरून उबें रावचें.
- तुमचो समतोल सांबाळचो आनी ल्हान आनी वेगवान पावलां उखलून खंयचेय दिकेन वचपाक तयार रावचें.



अंमलबजावणी

- तुमच्या विरोधकाच्या पासांचो अदमास घेवन बॉल आडावपाची तयारी करात
- बॉल वळोवपा खातीर तुमचे दोनूय हात वयर उखलचे आनी शूटराची नदर आडावची.
- तुमची ब्लॉकिंग रीच चडांत चड करपा खातीर, शूटराच्या बॉल रिलीजा प्रमाण तुमच्यो उडी आनी हालचाल करपाचो वेळ काडात.
- फाऊल जावचो न्हय म्हूण विरोधकाचो मार्ग आडावपा खातीर तुमच्या शरिराचो वापर करचो.
- सतर्क रावचें आनी पासिंग लेनांत वचपा खातीर बेगीन हालचाल करची.



फुडारपण घेवन कार्य करचें

रॅपिड फायर: डिफेंडर गोल वाठारांत उबो रावता आनी भायर जायते नेमबाज रांगेंत उबे रावतात. नेमबाज वेगवेगळ्या कोनांतल्यान वेगान गोल करपाक वळेरी घेतात. डिफेंडर दरेक गोल आडावपाचो यत्न करता, सतर्क रावपाचेर आनी प्रतिक्रियाशील रावपाचेर लक्ष केंद्रीत करता. डिफेंडराची सुवात घेवचे पयलीं थारावीक वेळ (1-2 मिनटां) चालू दवरचो.

✿ सर्कल वेळ – ब्लॉक कसो करचो?

विरोधकाच्या हालचालींतल्यान बॉलाच्या प्रक्षेपणाचो अदमास कसो घेतलो हाचेर चर्चा करात आनी बॉल आडावपा खातीर तुमच्या हाताची स्थिती थारावची.

कळ्ळें?

निर्णय कळोवपा खातीर अधिकाऱ्यां कडेन 17 हॅण्ड सिग्नल आसात.

आत्मसात करप



वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
जंपिंग जॅक आनी फ्रॉग जंप, छाती आनी फाटलो ताण, क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	आत्मसात करप	फॉरवर्ड लंग्ज आनी बॅकवर्ड लंग्ज, लोअर लिंब रोटेशन्स	कार्यावळीचो नियाळ घेवप

आत्मसात करप



खेळगड्यांक वांटून वेगवेगळे समतोल पंगड तयार करप आनी खेळा खातीर कोर्ट वाठार तयार करप. खेळगडे ल्हान ल्हान खेळ खेळटात आनी घुंवपी पंगडां वांगडा आदल्या वर्गांत शिकिल्ल्या सगळ्या कुशळटायेची अंमलबजावणी करपाचो यत्न करतात. जैतिवंत पंगड फुडल्या आव्हानांक तोंड दिवपा खातीर कोर्टाचेर उरता. गोल करून आनी प्रभावीपणान बचाव करून पंगडांक गूण मेळटले. सत्राच्या शेवटाक सगळ्यांत चड गूण मेळोवपी पंगडाक “कोर्टाचो राजा” ही पदवी मेळटा.



फुडारपण घेवन कार्य करचें

अडथळा अभ्यासक्रम, ड्रिबल आनी गोल: दरेक खेळगडो आपल्या हातांनी कमरा भोंवतणी बॉल हालयतना अडथळा अभ्यासक्रम पुराय करपा खातीर वळेरी घेतलो. बॉलाचेर नियंत्रण दवरतना जाता तितले बेगीन कोर्स पुराय करचो पडटा. अडथळा अभ्यासक्रम पुराय केल्या उपरांत धांवता आसतना बॉल ड्रिबल करतले आनी उपरांत गोल करपाचो यत्न करतले. सगल्यांक गोल करपाची संद मेळना तो मेरेन तें चालूच दवरतले.

वर्तुळाचो वेळ – कार्यावळीचो नियाळ घेवप

- विरोधकांच्या पंगडांतल्या खेळाच्या नमुन्या विशीं एक टिपण बरोवप.
- हार सोबीतपणान घेवपाक तुमकां कितें मजत जाता हाचेर चर्चा करात.