0687CH04



युनिट 4

हँडबॉलची मूलभूत कौशल्ये

या युनिटमध्ये, आपण हँडबॉल खेळाबद्दल शिकणार आहोत.

हा एक जलद गतीचा आक्रमक संघ खेळ आहे जो बॉलसह खेळला जातो. खेळाडू बॉल पास, ड्रिबल आणि शॉट मारून गुण मिळवतात. बचावामध्ये पासेस अडवणे आणि शॉट्स ब्लॉक करणे यांचा समावेश आहे.

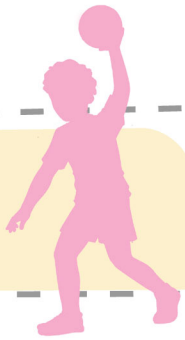
इथे आपण काय करू

1. शिकणे आणि खेळणे: आम्ही इंटरएक्टिव्ह खेळ आणि व्यायामांच्या माध्यमातून हँडबॉल खेळायला शिकू.
2. चांगली समन्वय, शक्ती आणि सहनशक्ती: हँडबॉल आपल्याला समन्वय, शक्ती आणि सहनशक्ती सुधारण्यात मदत करेल.
3. संघभावना: आम्ही एकत्र काम करण्यावर, प्रत्येकाला सहभागी करण्यात आणि खेळादरम्यान एकमेकांना समर्थन देण्यावर लक्ष केंद्रित करू

चला, हँडबॉल खेळण्यासाठी तयार होऊया, एक संघ म्हणून काम करूया आणि मजा करूया

© NCERT not to be republished

पासिंग



हलक्या वु साधया व्यायामे(वार्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
खालच्या अंगांचे गोल फिरवणे, गुडघे उंच उचलणे आणि टाचा मागे उचलणे	हँडबॉलचा पास देणे	डोक्याच्या वर हात ताणणे, शरीर (कंबर) वळवणे, क्रॉस केलेल्या पायांनी बोटांना स्पर्श करणे	सोडण्याचा क्षण

हँडबॉल पासिंग

स्थिती



भूमिका

- आपले पाय कंध्याच्या रुंदीवर ठेवा, ज्यामुळे स्थिर आधार मिळेल.ज्यामुळे बॉल फेकणारा हात नसलेला हात बाहेर काढा, ज्यामुळे संतुलन राखता येईल आणि बचाव करणाऱ्यांपासून बॉलचे रक्षण करता येईल

ग्रिप

- खेळाडू एक हातात बॉल धरतो, जो डोक्याच्या वर थोडा उंचीवर असतो, आणि बॉलवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी बोटे पसरलेली असतात.

उद्देश

- खेळाडू आपल्या सहकार्याला पास देईल, ज्याचा उद्देश त्यांच्या धडावर असतो.

© NCERT not to be republished

1



2



3



4



© NCERT not to be republished

अंमलबजावणी

- फेकण्याचा हात डोक्याच्या मागे नेला जातो, ज्यामध्ये कोपर 90 अंशांच्या कोनात वाकलेला असतो. म्हणजेच बॉल खेळाडूच्या डोक्याच्या थोडा मागे आणि वर ठेवलेला असतो.
- सहजतेने, खेळाडू आपला फेकण्याचा हात वर आणि पुढे ताणतो आणि बॉल सर्वात उंच बिंदूवरून सोडतो. बॉल सोडताना मनगट पुढे झटकले जाते, ज्यामुळे पास अधिकअचूक होतो.

पाठलाग क्रिया

- बॉल सोडल्यानंतर फेकण्याचा हात पुढे आणि खाली हलतो, आणि हात इच्छित लक्ष्याच्या दिशेने निर्देशित राहतो. हा फॉलो-थ्रू पास अचूक आणि शक्तिशाली ठेवण्यासाठी मदत करतो.

लीड-अप क्रिया

मंकी इन द मिडल: मंकी इन द मिडल: एक वर्तुळ तयार करा. एका खेळाडूला 'मंकी' म्हणून वर्तुळाच्या आत ठेवा. इतर खेळाडू हँडबॉल एकमेकांना पास करण्याचा प्रयत्न करतील, तर मधला मंकी बॉल पकडण्याचा किंवा स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करेल. जर मंकीने पास व्यत्यय आणला, तर अपयशी पास करणारा खेळाडू नवीन मंकी होतो

.विविधता: मंकींची संख्या दोन किंवा तीन असू शकते

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - बॉल सोडण्याचा क्षण

फेकताना बॉल सोडण्याचा बिंदू निरीक्षण करा आणि आपल्या स्वतःच्या शब्दांत तो स्पष्ट करा. बॉल शरीराच्या मध्यरेषेतून सोडलेला थ्रो आणि मध्यरेषेच्या बाहेरून सोडलेल्या थ्रोमधील फरकावर चर्चा करा.

© NCERT not to be republished

पकडणे

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारणे आणि लयबद्ध उड्या मारत जाणे, उड्या मारणे, नितंब आणि श्रोणि स्नायू ताणणे	हँडबॉल पकडणे	छाती ताणणे, खांद्याचे गोल फिरवणे, हात शरीरावर आडवा करून खांदा ताणणे	डोळा-हात समन्वय

हँडबॉल पकडण



स्थिती

- आपल्या पायांना खांद्याच्या रुंदीवर ठेवा आणि गुडघे थोडे वाकवून संतुलन राखा.बॉलला सहजतेने प्रतिक्रिया देण्यासाठी, आपल्या पायांवर वजन ठेवून थोडेसे पुढे झुकून राहा.

अंमलबजावणी

- बॉल पकडण्यासाठी हॅण्ड्स समोर ठेवताना, बोटे पसरून तीव्र पृष्ठभाग तयार करा, जेणेकरून बॉल पकडायला सोपे होईल
- आपल्या कोपऱ्यात थोडासा वाकवणूक ठेवा आणि बॉलवर लक्ष केंद्रित करा, त्याचा मार्ग फॉलो करा

© NCERT not to be republished





- बॉल पकडताना, आपल्या मनगटाला लवचिक ठेवा, बोटांना घट्ट ठेवा आणि तळहाताचा पॅड बॉलवर ठेवा, जसा आकृतित दाखवले आहे.

पाठलाग क्रिया

- बॉलच्या जवळ पाऊल टाका, ज्यामुळे अंतर कमी होईल. आपले कोपर वाकवून, बॉलला आपल्या शरीराकडे आणा आणि त्याच्याशी हात थोडे मागे करा, ज्यामुळे बॉलचा जोर कमी होईल आणि बॉल परत उडण्यापासून रोखता येईल.





© NCERT not to be republished

लीड-अप क्रिया

सोडा आणि पकडा: एक वर्तुळ तयार करा. एक खेळाडू खेळ सुरू करेल, दुसऱ्या खेळाडूकडे बॉल फेकून त्याचे नाव जोरात म्हणेल. नंतर त्या खेळाडूला बॉल पकडावा लागेल. जो खेळाडू बॉल गडबड करतो, तो बाहेर होईल. जो खेळाडू अखेरीस खेळात राहील, तो खेळाचा विजेता ठरेल.

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *डोळा-हात समन्वय*

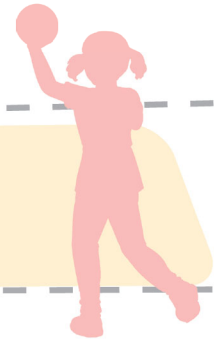
पकडण्याचे कौशल्य शिकण्यासाठी आवश्यक असलेल्या नेत्र-हात समन्वयाची चर्चा करा.

तुम्हाला माहित आहे का?

हँडबॉलमध्ये चपळता, शक्ती आणि रणनीतिक बुद्धिमत्ता आवश्यक आहे.

© NCERT not to be republished

10 पास



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
हात फिरवणे आणि हालचाली	10 पास	जमिनीला स्पर्श करणे, याच्या मागच्या स्नायूंचा ताण, उकिडवे बसून पाय ताणणे	योग्य पद्धतीचे महत्त्व

10 पास



खेळाडूंना दोन संघांमध्ये विभागा. प्रत्येक संघातील खेळाडूंची संख्या उपलब्ध खेळाडूंच्या एकूण संख्येवर अवलंबून असते. खेळासाठी एक उपयुक्त क्षेत्र परिभाषित करा, जे खेळाडूंच्या संख्येच्या अनुसार योग्य असेल. हे एक अर्धे कोर्ट किंवा हँडबॉल कोर्टचा छोटा भाग असू शकतो, ज्यामुळे खेळाचा दृष्टीकोन अधिक कठीण होईल. बॉल असलेला संघ खेळ सुरू करतो आणि त्याला दहा सलग पास पूर्ण करण्याचा उद्देश असतो. खेळाडूंना सतत हलण्यासाठी, उघड्या जागा शोधण्यासाठी आणि पासिंग लेन तयार करण्यासाठी प्रोत्साहित केले जाते. विरोधी संघ बचावासाठी खेळतो आणि बॉल इंटरसेप्ट करण्याचा प्रयत्न करतो. जर बॉल इंटरसेप्ट किंवा गडबड झाला, तर बॉलची मालकी बचाव संघाकडे हलते. नवीन बचाव संघ त्यांचा दहा पासांची मालिका पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करतो.

© NCERT not to be republished



लीड-अप क्रिया

पास आणि चेस: दोन गट समोरासमोर रांगेत उभे राहतील आणि एकाच दिशेने समांतरपणे धावतील. गटांमध्ये किमान 5 मीटर अंतर ठेवणे सुनिश्चित करा. एक खेळाडू बॉल धरून असेल, आणि इतर खेळाडू रिकाम्या हातांनी धावत असतील. बॉल असलेला खेळाडू बॉल दुसऱ्या गटाच्या खेळाडूकडे पास करण्याचा प्रयत्न करेल, आणि इतर खेळाडू धावत असतील. बॉल पकडणारा खेळाडू पास करणाऱ्या गटाच्या रांगेत परत सामील होईल. तसेच, बॉल फेकणारा खेळाडू प्राप्त करणाऱ्या गटाच्या रांगेत सामील होईल. खेळ सुरू राहील, ज्यामध्ये दोन्ही गट बॉल एकमेकांना पास करत धावत राहतील.

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *योग्य फॉर्मचे महत्त्व*

चेंडू पासिंग आणि पकडण्याच्या योग्य स्वरूपाची चर्चा करा. तसेच विविध प्रकारचे फाऊल आणि त्यांचे नियम समजावून सांगा.

© NCERT not to be republished

ड्रिब्लिंग

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारणे आणि लयबद्ध उड्या मारणे, उड्या मारणे, नितंब आणि श्रोणि स्नायू ताणणे	ड्रिब्लिंग	हात हलवणे (समतोल राखण्यासाठी हालचाल), खांदे उचलणे आणि सोडणे, हॅमस्ट्रिंग (पायाच्या मागच्या स्नायू) ताणणे, पायाच्या मागच्या स्नायूंचा ताण	सर्जनशील तयारी

ड्रिब्लिंग



हाताची स्थिती

- चांगल्या नियंत्रणासाठी, हँडबॉल तळहातीने न धरता बोटांच्या टोकांनी धरा.
- बोटांना हलक्या प्रमाणात पसरवून बॉलच्या पृष्ठभागावर ठेवा.
- मनगट आणि हाताचा पुढचा भाग (फोरआर्म) एका सरळ रेषेत ठेवा.बॉलच्या वरच्या भागावर हाताची स्थिती कायम ठेवा.

शरीराची स्थिती

- गुडघे थोडेसे वाकवून, स्थिर उभे राहा आणि शरीर खाली झुकवा. कोर्ट स्पष्टपणे पाहण्यासाठी, डोके वर ठेवा आणि पाठ सरळ ठेवा.

ड्रिब्लिंग उंची

- संरक्षकांना चेंडू पकडणे कठीण करण्यासाठी, चेंडू जमिनीच्या शक्य तितक्या जवळ आणि खाली टप्पा मारत ड्रिबल करा.

© NCERT not to be republished



- शक्य तितक्या जवळ ठेऊन ड्रिबलिंग करा.परिस्थितीनुसार ड्रिब्लिंगची उंची समायोजित करा, परंतु सर्वसाधारणपणे, ती कंबरेखाली ठेवा.

दोन्ही हातांचा वापर करा

- दोन्ही हातांनी ड्रिब्लिंग करण्याची क्षमता विकसित करा. बॉल हाताळण्याच्या एकूण कौशल्यात सुधारणा करण्यासाठी, गैर-प्रमुख हाताने ड्रिब्लिंग करण्याचा सराव करा.

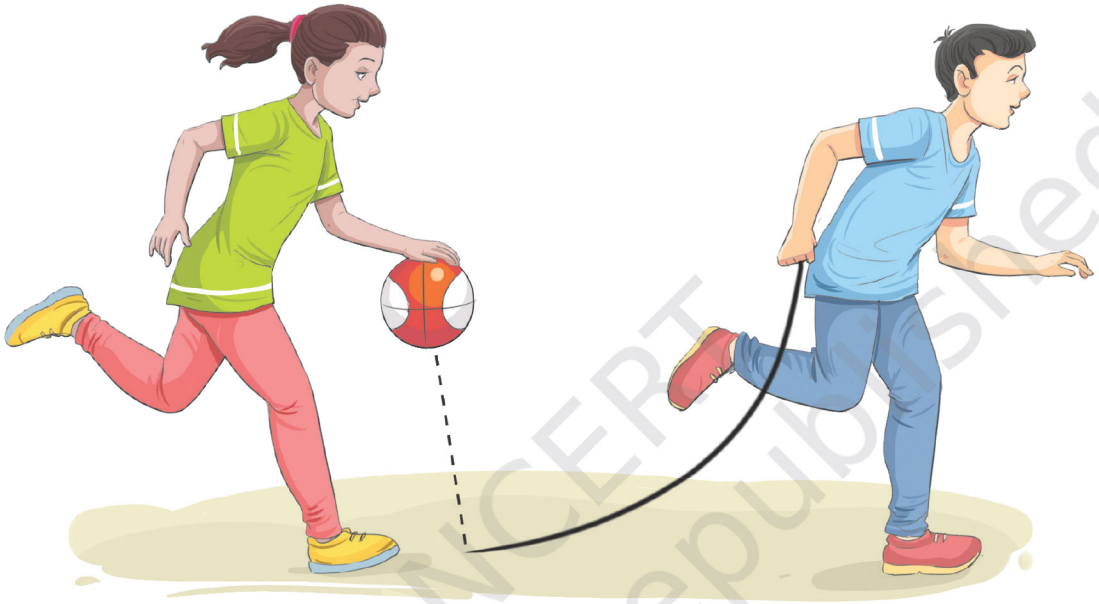
© NCERT not to be republished

पावलांची लांबी

- ड्रिब्लिंग करताना तुमचे संतुलन आणि नियंत्रण राखण्याचा प्रयत्न करा. अधिक अंतर कव्हर करण्यासाठी, पावलांची लांबी वाढवा पण बॉलवरील नियंत्रण गमावू नका.

डोक्याची स्थिती

- डोके वर ठेवा आणि मोकळ्या जागा शोधा.



लीड-अप क्रिया

जोडी तयार करा. एक खेळाडू अंगठा आणि बोटांमध्ये दोरी हलके धरून कोर्टाभोवती धावत राहील. दुसरा खेळाडू बॉल ड्रिब्लिंग करेल आणि ड्रिब्लिंग करताना दोरीवर बॉल मारून ती सोडवण्याचा प्रयत्न करेल. जर खेळाडू दोरी सोडवण्यात यशस्वी झाला, तर त्याला एक गुण मिळेल. दोरी सोडवल्यानंतर, भूमिका बदलल्या जातील.

ज्या खेळाडूकडे सर्वाधिक गुण असतील त्याला विजेता घोषित केले जाईल.

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *सर्जनशील प्रारंभिक क्रियाकलाप*

प्रारंभिक क्रियाकलापाप्रमाणेच सर्जनशील एक नवीन खेळ तयार करा.

© NCERT not to be republished

अडथळा ड्रिबलिंग

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
घसरणे आणि वेगाने धावणे, गुडघा मिठी मारणे आणि मांडीचे स्नायू ताणणे	अडथळे पार करत चेंडू टप्पा मारणे	पुढे आणि मागे लंजेस करणे, खालच्या अंगांचे गोल फिरवणे, पायांची हालचाल आणि शारीरिक संकेत	पायाची हालचाल आणि शरीराचे हावभाव

अडथळा ड्रिब्लिंग



कोन किंवा मार्कर्सचा संच लावून एक आव्हानात्मक अडथळा कोर्स तयार करा. वास्तविक खेळाच्या परिस्थितीचे अनुकरण करण्यासाठी, ते झिगझॅग, लूप्स आणि अचानक वळणांमध्ये विविध पॅटर्नमध्ये ठेवा. खेळाडूंनी सर्व अडथळ्यांवर मात करत, ड्रिब्लिंग करत, स्पष्ट हालचाली करत, कमीत कमी किंवा शून्य फंबलसह, शक्य तितक्या कमी वेळात पार करणे आवश्यक आहे.

© NCERT not to be republished



प्रारंभिक क्रियाकलाप: साधू आणि शैतान

हा खेळ चार मुलांना एक चिन्हांकित क्षेत्रात (साधू) ड्रिब्लिंग करत असताना, दोन मुलं (शैतान) त्यांना थांबवण्याचा प्रयत्न करतात. चार कोन चार कोपऱ्यात ठेवल्या जातात, जे एकमेकांपासून अंदाजे 4 मीटर अंतरावर असतात. खेळाडूंना 1 ते 4 अशी क्रमांकित केले जाते.खेळाडू 1 आणि 3 कडे प्रत्येकाला एक बॉल असेल आणि दोघेही एकाच वेळी खेळ सुरू करतील.घंटी वाजल्यावर, खेळाडू 1 दोन वेळा बॉल ड्रिबल करेल आणि त्यानंतर तो बॉल खेळाडू 2 कडे फेकून त्या खेळाडूची जागा घेईल.त्याच प्रकारे, खेळाडू 3 दोन वेळा बॉल ड्रिबल करेल आणि तो बॉल खेळाडू 4 कडे फेकून त्या खेळाडूची जागा घेईल. यामुळे एक रिले तयार होईल, आणि दोन खेळाडू बॉल अवरोधित करून या रिलेची अडथळा करण्याचा प्रयत्न करतील.जो खेळाडू बॉल अडवण्यात यशस्वी होईल, तो त्याच्या भूमिकेची अदलाबदल करेल, आणि रिले चालू राहील.

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *पायांची हालचाल आणि शारीरिक इशारे*

तुमच्या प्रतिस्पर्धी टीमच्या सदस्याचे पायांची हालचाल आणि शारीरिक इशारे अभ्यासून, संभाव्य आव्हानांचे भाकीत कसे कराल?

© NCERT not to be republished

बॉल शूट करा

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारणे आणि लयबद्ध उड्या मारणे,नितंब आणि श्रोणि स्नायू ताणणे	बॉल शूट करा	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	गोष्टी वेगळ्या पद्धतीने करणे

बॉल शूट करा



ग्रिप

- बॉलला दृढपणे पकडा आणि फेकताना सर्वोत्तम नियंत्रण आणि स्पिन मिळवण्यासाठी बोटे पसरवून ठेवा

स्थिती

- संतुलन राखण्यासाठी, पाय खांद्याच्या रुंदीने ठेवा.तुमचे शरीर गोलाच्या दिशेने बाजूला ठेवा, आणि तुमच्या न-फेकणाऱ्या खांद्याला लक्ष्याच्या दिशेने ठेवा.
- गुडघे वाकवा आणि तुमचे शरीर वजन दोन्ही बोटांवर पुढे हलवा.
- त्यानंतर, उंच उडीसाठी स्वतःला तयार करा.

© NCERT not to be republished

अंबलबजावणी

- फेकणाऱ्या हाताच्या कोपराला हवेवर वाढवा आणि बाह्यभागाला वर उचलून, खांद्याला मागे हेडच्या पाठीमागे सुमारे 90° कोनावर विस्तृत करा
- .न-फेकणाऱ्या हाताने लक्ष्य दाखवा
- लक्ष्याच्या दिशेने फेकताना, कोपराला पुढे आणून, वेगाने हसलेल्या क्रियांसह फोरआर्म, कंबरे, कलाई आणि शरीराचा वापर करा.
- उडीच्या शिखरावर, बॉलला जोरदारपणे खाली गोलाच्या दिशेने, तुमच्या डोक्याच्या समोर सोडून द्या.

फॉलो-थ्रू

- बॉल सोडल्यानंतर, तुमच्या हाताने हालचाल सुरू ठेवा.
- फॉलो-थ्रू अचूकता सुधारतो आणि बॉलला निश्चित लक्ष्याच्या दिशेने मार्गदर्शन करतो.



© NCERT not to be republished

लीड-अप क्रिया

अंधाऱ्या डोळ्यांनी शूट करणारा: दोन टीम्स तयार करा, प्रत्येक टीममध्ये दोन खेळाडू असावेत. एक 'शूट करणारा' असेल आणि दुसरा 'सूचक' असेल. शूट करणारा अंधाऱ्या डोळ्यांनी बांधलेला असेल आणि तो गोल पाहू शकणार नाही. सूचक शूट करणाऱ्याच्या मागे उभा राहील आणि त्याला गोल शोधण्यासाठी आणि लक्ष्य साधण्यासाठी मौखिक सूचना देईल. शूट करणारा त्या सूचनेच्या आधारावर हँडबॉल गोलाच्या दिशेने फेकण्याचा प्रयत्न करेल. पाच गोल झाल्यावर, ते दोघं आपापली भूमिकेची अदलाबदल करतील.

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *गोष्टी वेगळ्या पद्धतीने करणे*

प्रशिक्षक आणि नेमबाजाने आपली कामगिरी सुधारण्यासाठी वेगळे काय केले आहे?

तुम्हाला माहित आहे का?

खेळाडूंना पायाने चेंडूला स्पर्श करण्याची परवानगी नाही.

© NCERT not to be republished

डॉज बॉल

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारण्याचा व्यायाम आणि बेडूक उडी, छाती आणि पाठ ताणणे, मांडीच्या पुढील स्नायू ताणणे	डॉज बॉल	छाती ताणणे, खांद्याचे गोल फिरवणे, हात शरीरावर आडवा करून खांदा ताणणे	पायांची हालचाल आणि प्रतिसाद क्षमता

डॉज बॉल

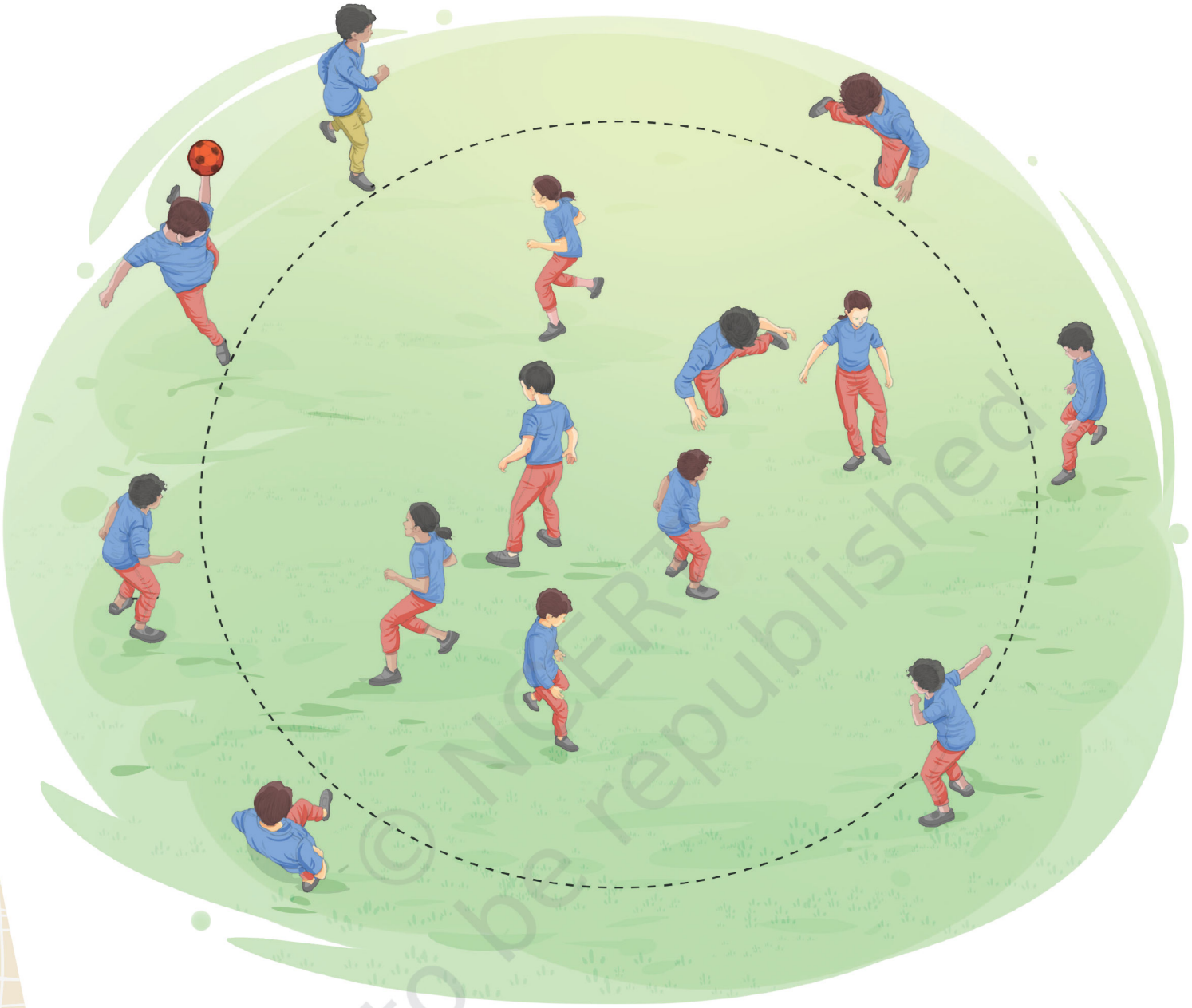


दोन संघ तयार करा. एका संघाचे सदस्य एकमेकांमध्ये एका हाताचे अंतर ठेवून एक वर्तुळ तयार करतील. दुसरा संघ त्या वर्तुळाच्या आत प्रवेश करेल. वर्तुळ तयार केलेल्या संघाचे उद्दिष्ट असेल की वर्तुळाच्या आत उभ्या असलेल्या दुसऱ्या संघाच्या सदस्यांना सॉफ्टबॉलने टॅग करणे, फक्त कंबरेखालील भागावर लक्ष्य साधून ओव्हरहेड थ्रोने फेकणे.वर्तुळाच्या आत असलेले खेळाडू वर्तुळाच्या आत हलू शकतात आणि चुकवण्याचा प्रयत्न करू शकतात, परंतु बाहेरील खेळाडू हलू शकत नाहीत.

लीड-अप क्रिया

रुमाल मिळवा :दोन संघ तयार करा, म्हणजेच संघ A आणि संघ B. संघ A मधील एका खेळाडूच्या हाताला रुमाल बांधा. आता संघ B चे खेळाडू त्या खेळाडूच्या हातातून रुमाल काढण्याचा प्रयत्न करतील.दरम्यान, संघ A आपला खेळाडू बचावण्याचा प्रयत्न करेल. ज्या संघाचा खेळाडू रुमाल यशस्वीपणे काढेल, तो संघ विजेता घोषित केला जाईल.

© NCERT not to be republished



सर्कल टाइम *(वर्तुळ वेळ चर्चा)*-

पायाची हालचाल आणि पूर्वानुमान डिफेंडरने थ्रो करणाऱ्यांना चकवण्यासाठी कोणत्या प्रकारच्या पायाच्या हालचाली केल्या आणि थ्रो करणाऱ्यांनी डिफेंडरच्या हालचालींचे कसे पूर्वानुमान केले?

© NCERT not to be republished

ड्रिबल आणि शूट

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारणे आणि लयबद्ध उड्या मारणे, उड्या मारणे, नितंब आणि श्रोणि स्नायू ताणणे	ड्रिबल आणि शूट करा	हात हलवणे (संतुलनासाठी हालचाल), खांदे उचलणे आणि सोडणे, पायाच्या मागच्या स्नायूंचा ताण, पायाच्या मागच्या स्नायूंचा ताण	पराभव सन्मानाने स्वीकारणे

ड्रिबल आणि शूट



निवडलेला मार्गावरून गोलकडे चेंडू ड्रिबल करणे सुरू करा. गोलजवळ पोहोचल्यानंतर, योग्य तंत्र निवडून गोल करण्याचा प्रयत्न करा. गोलवर शॉट मारल्यानंतर, सुरुवातीच्या ठिकाणी परत जा, जेणेकरून पुढील खेळाडूंचा गट त्यांच्या ड्रिबलिंगची प्रक्रिया सुरू करू शकेल.



© NCERT not to be republished

लीड-अप क्रिया

शार्क टँक: दोन संघ तयार करा. दोन संघांपैकी एका संघाला 'शार्क' आणि दुसऱ्या संघाला 'मिनोज' म्हणून नियुक्त करा. मिनोज त्यांच्या चेंडूसह कोर्टाच्या एका टोकाला उभे राहतील. त्यानंतर ते कोर्टाच्या दुसऱ्या बाजूला ड्रिबल करून जाऊन गोल करण्याचा प्रयत्न करतील, शार्कने त्यांचा चेंडू चोरू नये किंवा बाहेर फेकू नये म्हणून.जर मिनोजचा चेंडू घेतला गेला किंवा बाहेर फेकला गेला, तर तो मिनोज खेळाडू शार्कमध्ये बदलतो. खेळ तेव्हा पर्यंत सुरू राहतो जोपर्यंत सर्व मिनोज शार्कमध्ये रूपांतरित होत नाहीत.

सर्कल टाईम - *पराभव स्वीकारण्याची कला*

पराभवानंतर आपल्याला कसे वाटते याबद्दल एक संक्षिप्त लेखन तयार करा.

तुम्हाला माहीत आहे का?

खेळाडूंना प्रतिस्पर्ध्याच्या हातून चेंडू खेचणे, ठोकणे किंवा मारणे परवानगी नाही.

© NCERT not to be republished

पास करा आणि शूट

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
घसरणे आणि वेगाने पुढे जाणे, गुडघा मिठी मारणे आणि मांडीचे स्नायू ताणणे	पास करा आणि शूट करा	शरीर (कंबर) वळवणे, पायाच्या मागच्या स्नायूंचा ताण, मांडीच्या पुढील स्नायू ताणणे	उपक्रमाचा आढावा

पास आणि शूटः



गोलपोस्टपासून 9 मीटर त्रिज्येचा अर्धवर्तुळ तयार करा. पाच खेळाडू या अर्धवर्तुळावर स्थान घेतील. गोलरक्षक खेळाची सुरुवात एका खेळाडूकडे चेंडू फेकून करेल. आता त्या खेळाडूला निर्णय घ्यावा लागेल की चेंडूने थेट गोल करण्याचा प्रयत्न करणे फायदेशीर ठरेल की चांगल्या कोनात असलेल्या व गोल करण्याची अधिक संधी असलेल्या दुसऱ्या खेळाडूकडे चेंडू पास करणे चांगले ठरेल. जर खेळाडूने गोल करण्याचा प्रयत्न केला आणि तो अयशस्वी ठरला, तर तो खेळाडू गोलरक्षक बनेल आणि खेळ पुढे सुरू राहील.

© NCERT not to be republished

लीड-अप क्रिया

ही गेम अर्ध्या हँडबॉल कोर्टात पाच-पाच खेळाडूंच्या दोन संघांमध्ये खेळली जाते— 'टॅगर्स' आणि 'रनर्स'.

टॅगर्स (ज्यांच्याकडे चेंडू असेल) हालचाल करू शकत नाहीत. ते गोल करू शकतात किंवा चेंडू अशा टॅगरला पास करू शकतात जो अधिक चांगल्या स्थितीत असेल.एक टॅगर खेळ सुरू करतो, तर इतर टॅगर्स चांगली जागा मिळवण्यासाठी हालचाल करतात, जेणेकरून चेंडू पकडून विरोधकांना टॅग करता येईल. जो खेळाडू टॅग होतो, तो कोर्टाच्या बाहेर जातो. खेळ तेव्हाच संपतो, जेव्हा सर्व विरोधी खेळाडू टॅग होऊन बाहेर पडतात.

© NCERT not to be republished

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *क्रियाकलापाचे पुनरावलोकन*

प्रतिस्पर्ध्यांना टॅग करण्यासाठीच्या फॉर्मेशन आणि स्थानांची यादी तयार करा:

तुम्हाला माहित आहे का?

हँडबॉलमध्ये 3 या संख्येचे महत्त्व:

- खेळाडू चेंडू हातात धरून जास्तीत जास्त तीन पावले धावू शकतो..
- खेळाडू चेंडू हातात धरून जास्तीत जास्त ३ सेकंदांपर्यंत थांबू शकतो.

शूटआऊट स्पर्धा

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
जागेवर जलद पळणे, डोक्यापासून पायाच्या बोटांपर्यंत ताणणे	शूटआऊट स्पर्धा	शरीर (कंबर) वळवणे, क्रॉस केलेल्या पायांनी बोटांना स्पर्श करणे	संभाव्य हालचालींचा अंदाज घेणे आणि त्यानुसार कृती करणे

शूटआउट स्पर्धा



कसे खेळावे:.दोन संघ तयार करा.खेळाडू आपापल्या वळतीने गोलरक्षकाला चकवून गोलपोस्टमध्ये गोल करण्याचा प्रयत्न करतील प्रत्येक यशस्वी गोलसाठी संघाला एक गुण दिला जाईल. खेळाडू किंवा संघांना अनेक फेऱ्यांमध्ये फिरवा

© NCERT not to be republished



लीड-अप क्रिया

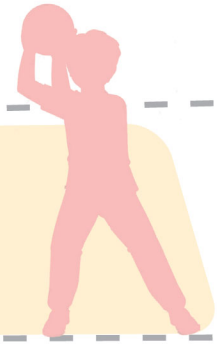
टार्गेट हिट करा: खेळाडू आपापल्या वळतीने गोलपोस्टच्या कोपऱ्यात चेंडू फेकतील. प्रत्येक खेळाडूला प्रत्येक फेरीत तीन ते पाच चेंडू फेकता येतील.प्रत्येक यशस्वी गोलसाठी गुण दिले जातील. सर्व फेऱ्यांच्या शेवटी सर्वाधिक गुण मिळवणारा खेळाडू विजेता ठरेल.

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) -

संभाव्य हालचालींचा अंदाज घेणे आणि त्यानुसार कृती करणे गोलरक्षकाचे पायाची हालचाल आणि हावभाव पाहून त्याच्या हालचालींचा अंदाज कसा लावता हे स्पष्ट करा

© NCERT not to be republished

गोलरक्षकाचे रक्षण कौशल्य



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारणे, बसकण मारणे, घोट्याचे स्नायू ताणणे	गोलरक्षकाचे बचावात्मक कौशल्य	बसून पुढे झुकणे (पश्चिमोत्तानासन), उष्ट्रासन, कपोतासन	गोल होण्याआधी अंदाज घेऊन बचाव करणे

गोलरक्षकाच्या रक्षण कौशल्ये



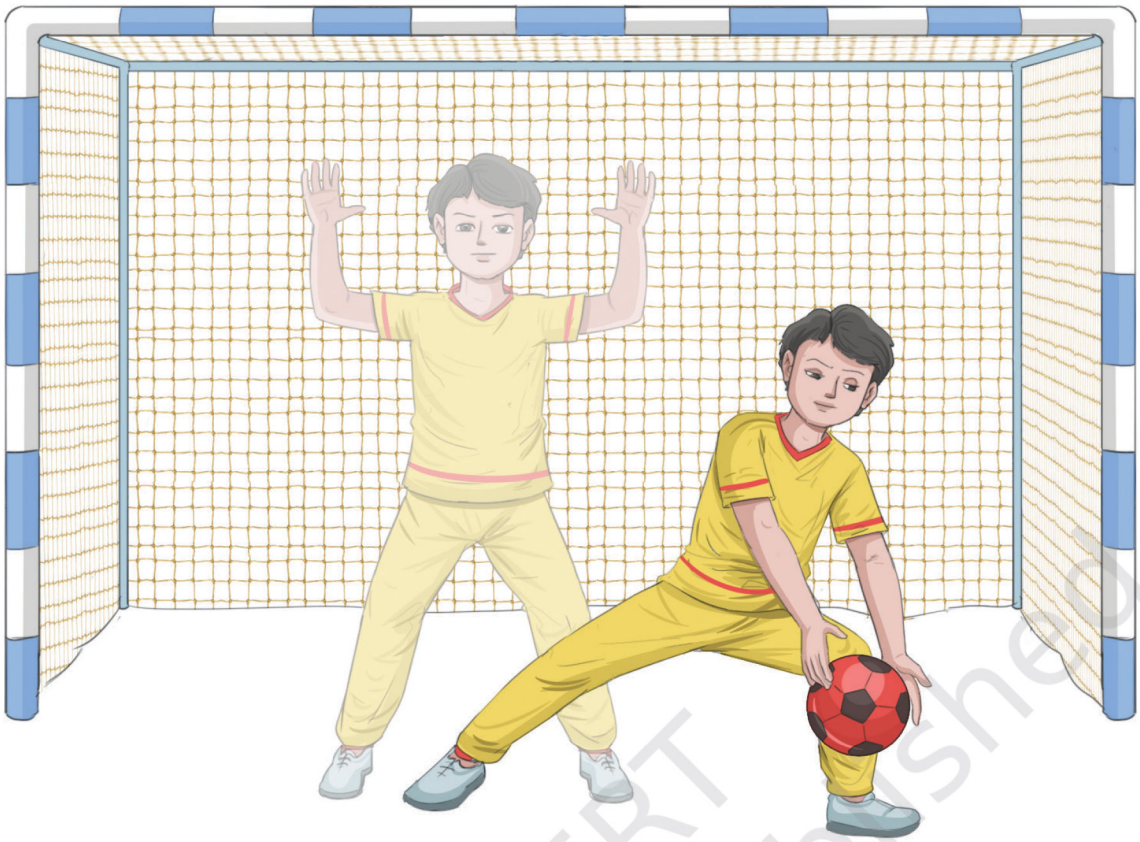
स्थिती

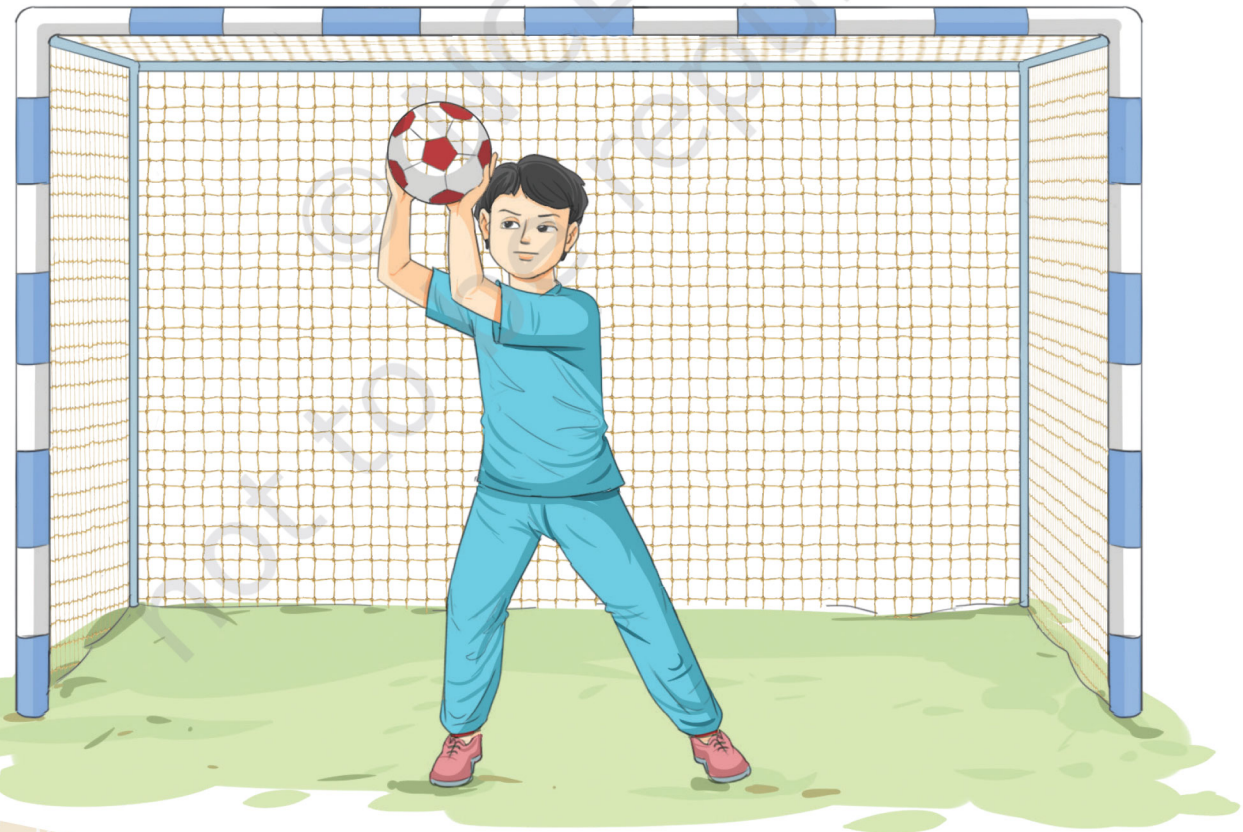
- सरळ उभे रहा आणि पाय कांद्याच्या रुंदीप्रमाणे ठेवा.
- गुडघे थोडे वाकवा आणि गोलपोस्टच्या मध्यभागी स्थिती घ्या.
- जलद हालचालीसाठी तयारी करत असताना, तुमचे वजन पायांवर ठेवा.
- तुमची बोटे वर उचलून ठेवा, जेणेकरून तुम्ही चेंडूला परत धरण्याचे किंवा पकडण्याचे काम करू शकाल
- चेंडू पकडण्यासाठी तुमची बोटे अधिक पसरलेली ठेवा.

अंमलबजावणी

- शॉट घेणाऱ्याच्या शरीराची भाषा आणि हाताची हालचाल पाहून गोलच्या दिशेचा अंदाज घ्या.
- चेंडूवर लक्ष केंद्रित ठेवा आणि प्रतिक्रिया देण्यासाठी तयार रहा.
- चेंडूसोबत संरेखण राखत बड्या बाजूला किंवा साइड-टू-साइड हलवा, छोटे आणि जलद पावले घ्या

© NCERT not to be republished





© NCERT not to be republished

- तुमचा गुरुत्वाकर्षण केंद्र राखा आणि चेंडू पकडण्यासाठी आवश्यक असल्यास कोणत्याही दिशेने उडी मारण्यास किंवा उडी घेण्यास तयार रहा..

फॉलो-थ्रू

- चेंडू ब्लॉक केल्यावर, त्याच्या बलाला शोषित करा आणि चेंडूला परत उडण्यापासून रोखा.
- चेंडू लवकर पकडून त्याला सुरक्षित करा किंवा गोल क्षेत्रापासून दूर करा.

लीड-अप क्रिया

बलून युद्ध दोन २ मीटर उंचीचे खांब ३ मीटर अंतरावर ठरवून उभे करा. प्रत्येक खांबाच्या वरच्या आणि खाली बलून बांधून ठेवा. खांबाचे चार बिंदू 'राइट टॉप (RT)', 'राइट बॉटम (RB)', 'लेफ्ट टॉप (LT)', आणि 'लेफ्ट बॉटम (LB)' म्हणून ठरवा.विद्यार्थ्यांना खांबापासून ६ मीटर अंतरावर रांगेत उभे करा. शिट्टीच्या आवाजावर, प्रत्येक विद्यार्थी खांबाकडे धावेल आणि खांबाच्या मध्यभागी स्थिती घेईल.शिक्षक नंतर RT, RB, LT आणि LB यांपैकी कोणत्याही बिंदूचे नाव रँडमपणे बोलतील आणि खेळाड्याला ते बलून त्यांच्या हाताने किंवा पायाने स्पर्श करायचं असेल.प्रत्येक खेळाड्याला दहा संधी मिळतील. ड्रिल पूर्ण झाल्यावर, खेळाडू सुरुवातीच्या रेषेवर परत येईल.

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *शॉटचा अंदाज बांधणे*

नेमबाजाच्या हालचालींवरून चेंडूची दिशा आणि वेग कसा अपेक्षित होता, हे सांगणारा आपला अनुभव शेअर करा..

© NCERT not to be republished

ब्लॉकिंग

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
बाजूने चालणे, मागे चालणे, हलक्या धावण्याचे सराव प्रकार	अडथळा निर्माण करून विरोधकाला रोखणे	खालच्या अंगाचे फिरवणे, पुढे आणि मागे लंग्स करणे, बटरफ्लाय पोझ (तितली आसन)	ब्लॉक कसे करावे?



ब्लॉकिंग

स्थिती

- गोल साइड पोझिशनिंग : ध्येय आणि प्रतिस्पर्ध्याच्या मध्ये नेहमी स्वत:ला स्थान द्या.
- बॉडी पोझिशन : पटकन हालचाल करणे सोपे व्हावे यासाठी आपले पाय खांदे-रुंदी वेगळे ठेवून, गुडघे वाकवून आणि पायांवर आपले वजन ठेवून उभे रहा
- आपला समतोल राखा आणि लहान आणि वेगवान पावले उचलून कोणत्याही दिशेने जाण्यासाठी तयार रहा.



© NCERT not to be republished

अंमलबजावणी

- प्रतिस्पर्ध्याच्या पासचा अंदाज घेऊन चेंडू अडवण्याची तयारी ठेवा.
- चेंडू वळविण्यासाठी आपले दोन्ही हात वर करा आणि नेमबाजाची दृष्टी रेषा अवरोधित करा.
- आपली ब्लॉकिंग पोहोच जास्तीत जास्त करण्यासाठी, शूटरच्या बॉल रिलीजनुसार आपल्या उड्या आणि हालचालींना वेळ द्या.
- दुर्गंधी टाळण्यासाठी, प्रतिस्पर्ध्याचा मार्ग रोखण्यासाठी आपल्या शरीराचा वापर करा
- सतर्क रहा आणि पासिंग लेनमध्ये जाण्यासाठी त्वरीत हालचाल करा.



© NCERT not to be republished

लीड-अप क्रिया

वेगवान फायर बचावकर्ता गोलक्षेत्रामध्ये उभा राहतो आणि बाहेर अनेक लक्ष्य साधणारे रांगा लावतात. लक्ष्य साधणारे वेगवेगळ्या कोनांमधून वेगाने लक्ष्य करतात. बचावकर्ता प्रत्येक लक्ष्य रोखण्याचा प्रयत्न करतो, सतर्क राहण्यावर आणि प्रतिसाद देण्यावर लक्ष केंद्रित करतो. बचावकर्त्याची जागा घेण्यापूर्वी ठराविक वेळ (1-२ मिनिटे) सुरू ठेवा.

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *ब्लॉक कसे करावे?*

प्रतिस्पर्ध्याच्या हालचालींवरून आपण चेंडूच्या वाटचालीचा अंदाज कसा लावला यावर चर्चा करा आणि चेंडू रोखण्यासाठी आपल्या हाताची स्थिती ठरवा.

तुम्हाला माहित आहे का?

निर्णय कळवण्यासाठी अधिकाऱ्यांकडे17 हँड सिग्नल आहेत.

© NCERT not to be republished

आत्मसात करणे

हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारण्याचा व्यायाम आणि बेडूक उडी, छाती आणि पाठ ताणणे, मांडीच्या पुढील स्नायू ताणणे	शिकलेले कौशल्य आत्मसात करणे	पुढे आणि मागे लंग्स करणे, खालच्या अंगाचे फिरवणे	केलेल्या कृतीचे पुनरावलोकन करणे

आत्मसात करणे



खेळाडूंची विभागणी करून विविध संतुलित संघ तयार करावेत आणि खेळासाठी कोर्ट एरिया तयार करावा. खेळाडू लहान-सहान खेळ खेळतात आणि मागील वर्गात शिकलेली सर्व कौशल्ये फिरत्या संघांसह अंमलात आणण्याचा प्रयत्न करतात. विजयी संघ पुढील आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी कोर्टवर आहे. गोल करून आणि प्रभावीपणे बचाव करून संघांना गुण मिळतील. सत्राच्या शेवटी सर्वाधिक गुण मिळवणाऱ्या संघाला 'किंग ऑफ द कोर्ट' ही उपाधी मिळते.

© NCERT not to be republished



लीड-अप क्रिया

अडथळा कोर्स, चेंडू खेचणे आणि गोल: प्रत्येक खेळाडू हाताने कमरेभोवती चेंडू फिरवताना अडथळा अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यासाठी वळण घेईल. चेंडूवर नियंत्रण ठेवत लवकरात लवकर अभ्यासक्रम पूर्ण करावा लागतो. अडथळा कोर्स पूर्ण केल्यानंतर, आपण धावताना चेंडू खेचणार आणि नंतर गोल करण्याचा प्रयत्न कराल. जोपर्यंत प्रत्येकाला गोल करण्याची संधी मिळत नाही तोपर्यंत तो सुरूच राहणार आहे.

© NCERT not to be republished

सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - *उपक्रमाचा आढावा*

- प्रतिस्पर्ध्यांच्या संघातील खेळाच्या पद्धतींबद्दल एक टिपण लिहा.
- पराभव सन्मानाने घेण्यास आपल्याला काय मदत करते यावर चर्चा करा.