



0687CH04



एकाइ ४

ह्यान्डबलको आधारभूत कौशल

यस एकाइमा, हामी ह्यान्डबलको खेलको बारेमा सिक्नेछौं। यो एक छिटो-गति आक्रामक टीम खेल हो जुन बलको साथ खेलिन्छ। खेलाडीहरूले पास, ड्रिबल र बललाई गोली हानेर अंक प्राप्त गरे। रक्षामा पासहरू छेक्ने र शटहरू रोक्ने समावेश हुन्छ।

यहाँ हामी के गर्नेछौं:

१. सिक्रुहोस् र खेलनुहोस्: हामी अन्तरक्रियात्मक खेलहरू र अभ्यासहरू मार्फत ह्यान्डबल कसरी खेल्ने भनेर सिक्नेछौं।
२. राम्रो समन्वय, शक्ति र धीरज: ह्यान्डबलले हामीलाई हाम्रो समन्वय, बल र सहनशीलता सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।
३. टिम स्प्रिट: हामी सँगै काम गर्न, सबैलाई समावेश गर्न र खेलको दौडान एक अर्कालाई समर्थन गर्न मा ध्यान केन्द्रित गर्नेछौं।

हामी ह्यान्डबल खेल्न तयार होऔं, एक टोलीको रूपमा काम गरौं र रमाइलो गरौं!

ह्यान्डबल पसिंग



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
श्रोणि व एड़ी लाई संधि को घूर्णन, घुटना लाई क्रम बाट कमर सम्म लाना, एड़ि को नितंब सम्म लेगने	ह्यान्डबल पास गर्दै	ऊर्ध्वाकार भुजा विस्तारण, धड़ दायाँ -बायाँ घुमाउने, क्रॉस लेग गरेर पंजा लाई छुने	विमोचन को बिन्दु

ह्यान्डबल पास गर्दै

+



स्टैन्स

- एक स्थिर आधार गठन गर्दै आफ्नो खुट्टा काँध-चौडाई अलग राख्नुहोस् । प्रयोग नहुने हात अक्सर सन्तुलन कायम राख्न र डिफेन्डरहरूबाट बललाई जोगाउन विस्तारित गरिन्छ ।

पकड़

- खेलाडीले बलमा नियन्त्रण कायम राख्नका लागि बललाई औंलाहरू फैलाई एक हातमा राखि टाउकोभन्दा अलि माथि उचालीन्छ ।

लक्ष्य

- खेलाडीले आफ्नो साथीको धड़ लक्ष्य गर्दै टोलीका साथीलाई पास प्रदान गर्नेछ ॥

1



2



3



4



कार्यान्वयन

- फ्याँक्रे हातलाई टाउकोको पछाडि ९० डिग्रीको कोणमा कुहिनो झुकेर फिर्ता ल्याइन्छ । यसको मतलब बललाई खेलाडीको टाउको भन्दा अलि पछाडि र माथि राखिन्छ ।
- एक सहज कार्यमा , खेलाले बललाई उच्चतममा छोड्नु अघि आफ्नो फ्याँक्रे हात माथि र अगाडि फैलाउँदछ । हटकेला अगाडि झटकाउन ले, पास मा सटीकता थप्न मद्दत गर्छ ।

फालो थ्रू (क्रिया पश्चात को स्थिति)

- बल छोडेपछि फ्याँक्रे हात अगाडि र तलको स्थितिमा जान्छ र हातले इच्छित लक्ष्यको दिशामा संकेत गर्दछ । यो फलो-थ्रूले पासलाई सही र शक्तिशाली राख्न मद्दत गर्दछ ।

उत्थानक क्रिया

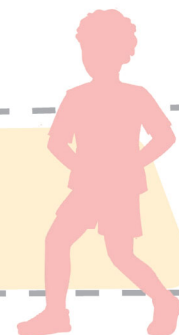
मध्य मा बाँदर: एक वृत्त बनाउनुहोस । एक 'बाँदर' (खेलाडी) घेरा भित्र हुनेछ । अन्य खेलाडीहरूले ह्यान्डबललाई एक अर्कालाई पास गर्ने लक्ष्य राख्छन् जबकि बीचमा बाँदरले बललाई रोक वा छुने प्रयास गर्नेछ । यदि बाँदरले पासमा बाधा पुर्यायो भने, असफल पास बनाउने खेलाडी नयाँ बाँदर बन्छ ।

भिन्नता: बाँदरहरू संख्यामा दुई वा तीन हुन सक्छन् ।

❀ मुक्तचिंतन - पोइन्ट अफ रिलिज

फ्याँक्रे क्रममा बल को रिहाई को बिन्दु अवलोकन र आफ्नै शब्दमा व्याख्या गर्नुहोस, शरीरको मध्य लाइनबाट निस्कँदा र शरीरको मध्य रेखाबाट बाहिर ननिस्केको पास बीचको भिन्नताबारे छलफल गर्नुहोस् ।।

क्याचिड



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
छलांग लगाना एवं कूदना, नितंब पेशीय विस्तारण	ह्यान्डबल समात्रे	वक्षपेशीय विस्तारण स्कंध वृत्त, कंधा को दायाँ-बायाँ खिंचाव	आँखा-हात समन्वय

ह्यान्डबल समात्रे

स्टैन्स

- खुट्टाले उभिएर सन्तुलन कायम राख्नुहोस् काँध-चौडाई अलग र तपाईंको घुँडाथोरै झुकेको ।
- बलमा सहजरूपमा प्रतिक्रिया गर्न, आफ्नो खुट्टामा आफ्नो वजन कायम राख्दै थोरै अगाडि झुकुहोस् ।

कार्यान्वयन

- बल समात्रको लागि उपलब्ध सतह क्षेत्र अधिकतम गर्न आफ्नो औंलाहरू व्यापक रूपमा फैलाउनुहोस् किनकि तपाईं आफ्नो हातलाई तपाईंको धडको अगाडि राख्नुहुन्छ ।
- आफ्नो कुहिनोमा हल्का झुकाव राख्नुहोस् जबकि तपाईंको आँखा बलमा स्थिर राख्नुहोस् र यसको मार्ग पछ्याउनुहोस् ।



- बललाई आफ्नो कलाई लचिलो बनाएर, औंलाहरू कडा गरेर र हत्केलाको मसिनो भाग प्रयोग गरेर समात्नुहोस्, जस्तो कि चित्रमा देखाइएको छ ।

फलो-थ्रू

- दूरी कम गर्न बलको नजिक कदम जानु । आफ्नो कुहना झुकाउनुहोस् र बललाई कम गर्न आफ्नो शरीर तिर बलको साथ आफ्नो हातलाई थोरै पछाडि ल्याउनुहोस्, बललाई पछाडि उफ्रिनबाट रोक्नुहोस् ।



उत्थानक क्रिया

भन्नुहोस् र समात्नुहोस्: एउटा वृत्त बनाउनुहोस् । एक खेलाडीले अर्को खेलाडी तर्फ बल फ्याँकेर र ठूलो स्वरमा आफ्नो नाम पुकारेर खेल सुरु गर्नेछ । त्यसपछि त्यो खेलाडीले बल समात्नु पर्नेछ । बल ड्रप गर्ने खेलाडीलाई आउट घोषित गरिनेछ । जो अन्तिमसम्म खेलमा रहन्छ, त्यो खेलको विजेता हुनेछ ।

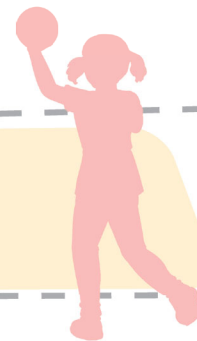
❖ ३ मुक्तचिंतन - आँखा-हात समन्वय

क्याचिङ सीप सिक्रका लागि आवश्यक आँखाको समन्वयबारे छलफल गर्नुहोस् ।

के तपाईंलाई थाहा छ?

ह्यान्डबलले चपलता, शक्ति र सामरिक कौशलको माग गर्दछ ।

१० -पास



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
पाखुरा घुमाउने र चालहरू	१० -पास	सतह स्पर्श ,पिडली विस्तारण , क्राउच लेग स्ट्रेच	सही फारमको महत्व

१० -पास



खेलाडीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
प्रति टोली खेलाडीहरूको संख्या उपलब्ध खेलाडीहरूको
समग्र संख्यामा निर्भर गर्दछ । खेलाडीहरूको संख्याको लागि उपयुक्त
हुने खेल क्षेत्र परिभाषित गर्नुहोस् । यो कठिनाई स्तर बढाउनको लागि
आधा-कोर्ट वा ह्यान्डबल कोर्टको सानो क्षेत्र हुन सक्छ । बलको साथ
टोलीले खेल सुरु गर्दछ र लगातार दस पासहरू पूरा गर्ने लक्ष्य राख्नुपर्छ । खेलाडीहरूलाई निरन्तर
हिँडडुल गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ, खुला ठाउँहरू
खोज्दै र पासिग लेनहरू स्थापना गर्दछ । विपक्षी टोलीले बाधाको लागि खेल्छ र बललाई रोक्रे
प्रयास गर्दछ । यदि बल रोकियो वा छोडियो भने, बलको कब्जा
रक्षा टोलीमा सर्छ । त्यसपछि नयाँ रक्षक दलले १०-पासको शृंखला पूरा
गर्ने प्रयास गर्नेछ ।



उत्थानक खेल

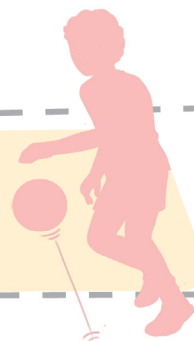
पास र चेज: दुई समूहहरू विपरीत पक्षहरूमा लाइनमा हुनेछन् र एउटै दिशामा एक अर्काको समानान्तर दौडनेछन्। निश्चित गर्नुहोस् कि समूहहरू एक अर्काबाट कम्तिमा ५ मिटर को दूरीमा छन्। एक खेलाडीले बल समाले छन् भने अन्य खेलाडी रिक्त हात हुनेछन्। बल भएको खेलाडीले यसलाई अन्य समूहका खेलाडीलाई पास गर्ने प्रयास गर्नेछ जबकि अन्य खेलाडीहरू दौडिरहेका छन्। प्राप्त गर्ने समूहको खेलाडी जसले बल समात्छ, फेंकने टोलीको लाइनमा सामेल हुन्छ। साथै बल फ्याँके खेलाडी प्राप्त गर्ने टोलीको लाइनमा सामेल हुन्छ। दुवै समूहहरू दौडिरहे सम्म र बललाई अगाडि र पछाडि पास गर्दा खेल जारी हुनेछन्।



मुक्तचिंतन- सही प्रारूपको महत्व

बल पास गर्ने र समाले सही तरिका बारे छलफल गर्नुहोस्। साथै, विभिन्न प्रकारका बेइमानी र तिनीहरूका नियमहरू विस्तृत गर्नुहोस्।

ड्रिब्लिङ



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
उफ्रने र कूदने, नितंब श्रोणि व मांसपेशियों को विस्तारण	ड्रिब्लिङ	भुजालाई हलाउने, कंधा लाई उचकाउन हैम स्ट्रिंग का विस्तारण, पिंडली विस्तारण	रचनात्मक उत्थानक क्रिया

ड्रिब्लिङ

स्टैन्स (हात को स्थिति)

- सुधारिएको नियन्त्रणको लागि, ह्यान्डबलसँग हत्केलाको सट्टा औंलाहरू समाबुहोस् ।
- बिस्तारै बलको सतहमा औंलाहरू फैलाउनुहोस् ।
- कलाई र अग्रभाग रेखामा हुनुपर्छ । बलको शीर्षमा हातको स्थिति कायम राख्नुहोस् ।

शरीर को स्थिति

- घुँडा लाई थोरै झुकेर, अडान लिनुहोस् र शरीरलाई तल झार्नुहोस् । मैदान को स्पष्ट दृष्टि राख्न, आफ्नो टाउको माथि र पछाडि सीधा राख्नुहोस् ।

ड्रिब्लिङ को उचाई

- रक्षकहरू लाई बल समान अझ गाह्रो बनाउन, यसलाई तलतिर ड्रिबल गर्नुहोस्, यसलाई सकेसम्म जमीनमा कम राख्नुहोस् ।

1



2



3



4



- परिस्थिति अनुसार, ड्रिबलको उचाइ समायोजित गर्नुहोस्, तर सामान्यतया, यसलाई कम्मरको तहभन्दा तल राख्नुहोस् ।

दुबै हाथको प्रयोग गर्नुहोस्

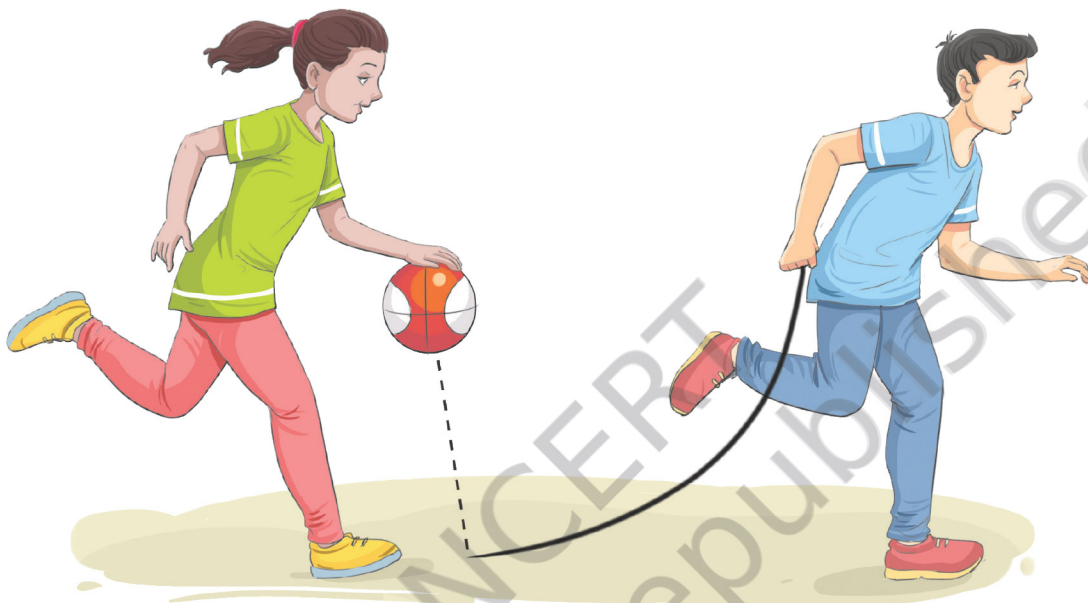
- दुवै हातले ड्रिबल गर्ने क्षमताको विकास गर्नुहोस् । समग्र बल-ह्यान्डलिङ क्षमताहरू बढाउन गैर-प्रमुख हात ड्रिबलिंग प्रविधि अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाइला को लंबाई

- ड्रिब्लिङ गर्दा आफ्नो सन्तुलन र नियन्त्रण राख्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
ठूलो दूरी कभर गर्न, लामो पाइला नचाल्नुहोस् र
बलमाथि नियन्त्रण नहटाउनु होस् ।

शिर को स्थिति

- टाउको माथि राख्नुहोस् र खुला ठाउँहरू हेर्नुहोस् ।



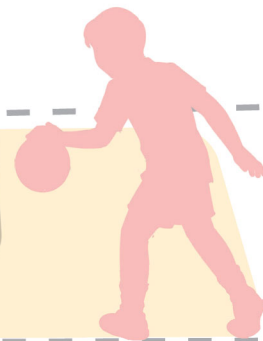
उत्थानक खेल

जोडी बनाउनुहोस् । एक जना खेलाडीले औंलाको बीचमा डोरी समातेर मैदानको चारैतिर दौडिनेछन् । अन्य खेलाडीहरूले आफ्नो बल ड्रिबल गर्नेछन्, डोरीमा ड्रिबल गर्ने प्रयास गर्नेछन् र यसलाई स्वतन्त्र गर्ने प्रयास गर्नेछन् । यदि तिनीहरू सफल भए भने, तिनीहरूले एक बिन्दु प्राप्त गर्नेछन् । डोरी मुक्त तानेपछि, भूमिकाहरू परिवर्तन गर्नुहोस् । सर्वाधिक अंक प्राप्त गर्ने खेलाडीलाई विजेता घोषणा गरिनेछ ।

✿ मुक्तचिंतन - सृजनात्मक उत्थानक गतिविधि

एक नयाँ खेल सृजना गर्नुहोस् जून उत्थानक गतिविधि समान सृजनात्मक हो ।

अवरोध ड्रिब्लिङ



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
उफरिने, नितंब श्रोणि व मांसपेशियों का विस्तारण	अवरोध ड्रिब्लिङ	खुट्टालाई विस्तारै आगड़ी गर्दै व्यायाम (लंजेज)	फुटवर्क र शरीर को हाव-भाव

बाधा ड्रिबलिङ



एक चुनौतीपूर्ण बाधा सिर्जना गर्न शंकु वा चिन्हको शृंखला व्यवस्थित गर्नुहोस् । वास्तविक-खेल परिस्थितिहरूको नक्कल गर्न, तिनीहरूलाई विभिन्न ढाँचाहरू जस्तै जिगज्याग, घेरा र अचानक मोडहरूमा व्यवस्थित गर्नुहोस् । खेलाडीहरूले न्यूनतम सम्भव समयमा कम वा शून्य गई-चूकको साथ स्पष्ट गतिको साथ सजिलै ड्रिबलिंग गर्दा सबै बाधाहरू पार गर्न गर्नुपर्छ ।



उत्थानक गतिविधि

साधु र शैतान: यसमा चार जना बच्चा(साधु)हरू एक चिह्नित क्षेत्र भित्र ड्रिब्लिङ गर्छन् जबकि दुई बच्चाहरू (शैतान) तिनीहरूलाई रोक्न प्रयास गर्छन्। एक अर्काबाट करिब ४ मिटर को दूरीमा रहेको चार कुनामा चारवटा शंकु राखिएको छ। खेलाडीहरू १ देखि ४ सम्म टोकिएका छन्। खेलाडी १ र ३ संग एक-एक बल हुनेछ र उनीहरूले एकै समयमा खेल सुरु गर्नेछन्। सीटीको आवाजमा, खेलाडी १ ले बललाई दुई पटक ड्रिबल गर्नेछ र यसलाई खेलाडी २ तिर फ्याँकेछ, र त्यसपछि दौडनेछ र खेलाडी २ को स्थान लिनेछ। त्यस्तै, खेलाडी ३ ले दुई पटक ड्रिबल गर्दै खेलाडी ४ तर्फ बल फ्याँकेछ। यसले रिले सिर्जना गर्नेछ र दुई खेलाडीले बल रोकेर यो रिले रोक्रे प्रयास गर्नेछन्। जसले बललाई अवरोध गर्न सफल हुन्छ उसले खेलाडीसँग भूमिका साटासाट गर्नेछ र रिले जारी रहन्छ।

✿ मुक्तचिंतन – फुटवर्क(पदविन्याश) र शारीरिकको हाउभाउ

तपाईंको प्रतिद्वन्द्वी टोलीका सदस्यको फुटवर्क र शरीरको हाउभाउ अध्ययन गरेर तपाईं कसरी सम्भावित चुनौतीहरूको अनुमान गर्नुहुन्छ?

शूट द बॉल



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
उफ्रने र स्किपिंग जम्पहरू, नितंब श्रोणि व मांसपेशियों का विस्तारण	बल शूट गर्नुहोस्	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	कुराहरू फरक तरिकाले गर्दै

बल शूट गर्नुहोस्

ग्रिप

- आफ्नो औलाहरू फैलाएर बललाई दृढतापूर्वक समाबुहोस् श्रोमा इष्टतम नियन्त्रण र स्पिनको लागि।

स्टैन्स

- सन्तुलन कायम राख्न, आफ्नो खुट्टा काँध-चौडाई अलग राख्नुहोस्।
- तपाईंको शरीरलाई लक्ष्यको दिशामा तपाईंको नप्याँक्रे काँधको साथ लक्ष्यको छेउमा राख्नुहोस्।
- आफ्नो घुँडा झुकाउनुहोस् र तपाईंको शरीरको वजनलाई तपाईंको दुवै औलाहरूमा अगाडि सार्नुहोस्। त्यसपछि आफूलाई अग्लो जम्पका लागि तयार पार्नुहोस्।

कार्यान्वयन

- हावामा फ्याँक्रे हातको कुहिनो विस्तार गर्नुहोस् र अग्रभागलाई माथि उठाउनुहोस्, र त्यसपछि काँधलाई लगभग 90° कोणमा टाउकोको पछाडि हातमा विस्तार गर्नुहोस्।
- नफ्याँक्रे हातको साथ लक्ष्य संकेत गर्नुहोस्।
- जब तपाईं लक्ष्यतिर फ्याँक्रेहुन्छ, अग्रभाग, कलाई, काँध र धडको द्रुत कार्यको साथ कुहिनोलाई अगाडि ल्याएर सुरु गर्नुहोस्।
- जम्पको शिखरमा, बललाई आफ्नो निधारको ठीक अगाडि, लक्ष्यको दिशामा बलपूर्वक तल छोड्नुहोस्।

फॉलो थ्रु (क्रियापछि को स्थिति)

- बल फाले पछि, तपाईंको हातले गति जारी राख्नुहोस्।
- फलो-थ्रुले सटीकता सुधार गर्दछ र बललाई निश्चित लक्ष्य तर्फ निर्देशित गर्दछ।

1



2



3



उत्थानक खेल

आँखामा पट्टी बाँधेर निशाना लगाउने: दुई-दुई जना खेलाडी हरू समावेश गरेर दुई टोली बनाउनुहोस्। एक 'निशाना' लगाउने र आर्को 'प्रशिक्षक' दिने हुन्छ। निशाना लगाउनेको आँखामा पट्टी बाँधिनेछ र गोल देख्न सक्दैन। प्रशिक्षक निशाना लगाउनेको पछाडि उभिनेछ र शूटरलाई पत्ता लगाउन र उनीहरूको लक्ष्यमा लक्ष्य गर्न मद्दत गर्न मौखिक निर्देशन दिनेछ। त्यसपछि प्रशिक्षकले दिएको निर्देशनका आधारमा ह्यान्डबललाई गोल तर्फ फ्याँक्ने प्रयास गर्नेछ। पाँच गोल पछि, जोडीले भूमिकाहरू परिवर्तन गर्नेछ।

४३ घेरा समय – कार्यहरू फरक तरिकाले गर्ने

प्रशिक्षक र सुटरले आफ्नो प्रदर्शन सुधार्न फरक तरिकाले के गरेका छन्?

के तपाईंलाई थाहा छ?

खेलाडीले आफ्नो खुट्टाले बल छुन पाउँदैनन्।

चकमा बल



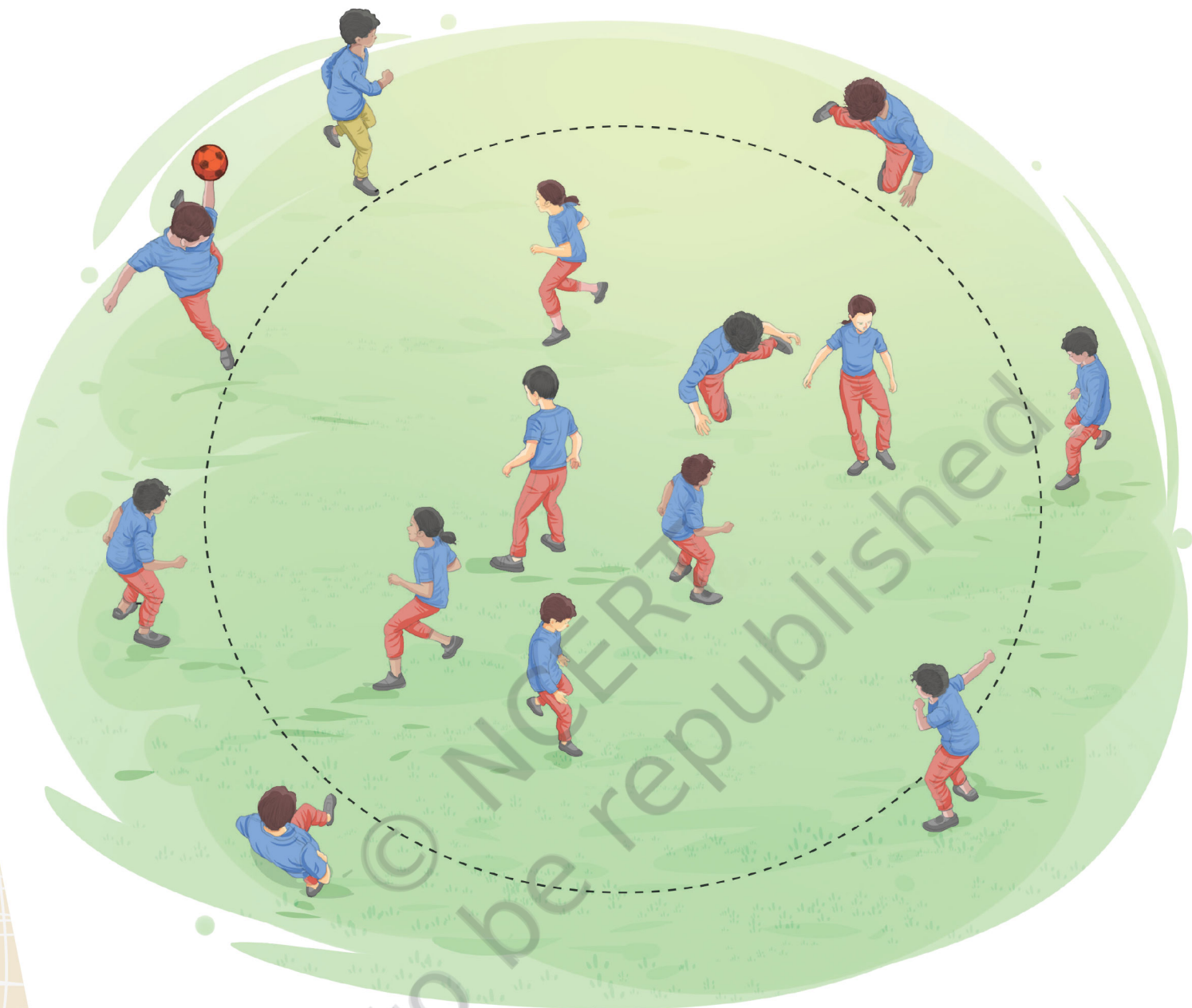
वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
जम्पिंग ज्याक र फ्रग जम्प, आगड़ी र पछाडि विस्तारण, क्वाड्रिसेप्स विस्तारण	चकमा बल	छाती खिंचाव, कंधे सर्कल, क्रॉस बॉडी कंधे खिंचाव	फुटवर्क र प्रत्याशा

चकमा बल

दुई टोली बनाउनुहोस् । एउटा टोलीका सदस्यले एक अर्काको बीचमा एउटा पाखुरा राखेर वृत्त बनाउनेछन् । अर्को टोली वृत्तमा प्रवेश गर्नेछ । वृत्त गठन गर्ने टोलीको लक्ष्य भनेको अन्य टोलीका सदस्यहरूलाई च्याग गर्नु हो जुन सफ्टबलको साथ वृत्तभित्र उभिरहेका छन् । शिरको माथि बाट कम्मरको तल बल लक्ष्य गर्नुहोस् । वृत्त भित्रका खेलाडीहरू सर्कल भित्र घुमन र चकमा दिन सक्दछन्, तर बाहिरका खेलाडीहरूले सक्दैनन् ।

उत्थानक क्रिया

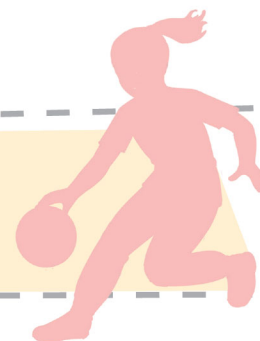
रुमाल प्राप्त गर्नुहोस्: दुई टोली हरू बनाउनुहोस् अर्थात्, टोली 'अ' र टोली 'ब' । त्यसपछि टोली 'अ' का एक खेलाडीको हातमा रुमाल बाँध्नुहोस् । अब टोली 'ब' का खेलाडीले त्यस खेलाडीको हातबाट रुमाल निकाल्ने प्रयास गर्नेछन् । जबकि, टोली 'अ'ले आफ्नो खेलाडीको रक्षा गर्ने प्रयास गर्नेछ । सफलतापूर्वक रुमाल उतार्ने खेलाडीलाई विजेता घोषणा गरिनेछ ।



✿३ मुक्तचिंतन – फुटवर्क र पूर्वानुमान

रक्षकहरूले बल फाल्ने खेलाडीहरूलाई छलन कस्तो प्रकारको फुटवर्क प्रयोग गर्छन् र बल फाल्ने खेलाडीहरूले रक्षकहरूको चालको कसरी पूर्वानुमान गर्छन् भन्ने बारे छलफल गरौं ।।

ड्रिबल र शूट



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
उफ्रने र स्किपिंग जम्पहरू, श्रोणि व मांसपेशियों का विस्तारण	ड्रिबल र शूट गर्नुहोस्	हात घुमाउने, काँध उचाल्ने, ह्यामस्ट्रिङको तान,पिंडली को विस्तारण	हारलाई शालीनतापूर्वक लिनु

ड्रिबल र शूट गर्नु

लक्ष्यतर्फको बाटो चयन गरिएको साथ बल ड्रिबल गर्न सुरु गर्नुहोस् । जब तपाईं लक्ष्यको नजिक पुग्नुहुन्छ, लक्ष्य गर्न सबै भन्दा राम्रो प्रविधि चयन गर्नुहोस् । गोलमा शट प्रयास गरेपछि, प्रारम्भिक स्थानमा फर्कनुहोस् ताकि खेलाडीहरूको अर्को समूहले उनीहरूको ड्रिबलिंग दिनचर्या सुरु गर्न सकोस् ।



उत्थानक क्रिया

शार्क टैंक: दो टोली बनाउनुहोस् । दुई टोलीमध्ये एउटालाई 'शार्क' र अर्को टोलीलाई 'द मिनेज' को रूपमा तोक्नुहोस् । मित्रोहरू बलको साथ कोर्टको एक छेउमा पंक्तिबद्ध हुनेछन् । त्यसपछि उनीहरूले कोर्टको अर्को छेउमा ड्रिबल गर्ने प्रयास गर्नेछन् र शार्कद्वारा उनीहरूको बल चोरी नगरी गोल गर्नेछन् । यदि मिनेजको बल लिइयो वा सीमाबाट बाहिर निकालियो भने, तिनीहरू शार्क बन्नेछन् । खेल तबसम्म जारी रहन्छ जबसम्म सबै मिनेज हरू शार्कमा रूपान्तरण हुँदैनन् ।

✿ मुक्तचिंतन - शालीनतापूर्वक पराजित स्वीकार गर्ने

हार पछि तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारे छोटो लेख तयार पार्नुहोस् ।

के तपाईंलाई थाहा छ?

खेलाडीले प्रतिद्वन्द्वीको हातबाट बल तान्न, हिकाउन वा मुक्का हान्न पाउँदैनन् ।

पास र शूट गर्नुहोस्



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
चिप्लिने र कुट्रे अभ्यास, घुँडा अँगाल्ने व्यायाम, क्वाड्रिसेप्स तन्काउने व्यायाम	पास र शूट गर्नुहोस्	धड को घुमाउन , पिँडली विस्तारण , क्वाड्रिसेप्स विस्तारण	गतिविधि पुनरावलोकन गर्दै

पास र शूट गर्नुहोस्



गोल स्तंभ ९ मिटर को ल्रिज्याको अर्धवृत्त बनाउनुहोस् । यो सेमिफाइनलमा पाँच खेलाडीले स्थान लिनेछन् । गोलकिपरले एक खेलाडी तर्फ बल फ्याँकेर खेलको सुरुवात गर्छन् । त्यो खेलाडीले अब निर्णय गर्नु पर्दछ कि यो गोल गर्न फाइदाजनक हुनेछ वा बल अर्को खेलाडीलाई पास गर्नु पर्दछ जसको राम्रो कोण छ र यसैले गोल गर्ने राम्रो मौका छ । यदि खेलाडीले गोल गर्ने प्रयास गर्छ र असफल हुन्छ भने त्यो खेलाडी गोलकिपर बन्छ र खेल जारी रहन्छ ।

उत्थानक क्रिया

हाफ ह्यान्डबल कोर्टमा यो खेल प्रत्येक टोलीमा पाँच जना खेलाडीहरूसँग खेलनुहोस्-
'ट्यागर्स'(पकड्ने) र 'धावक' (भाग्ने) ।

बलको कब्जा भएका ट्यागरहरू सार्न सक्दैनन् । तर या त गोल लिन सक्छ वा यसलाई अर्को ट्यागरलाई पास गर्न सक्छ जुन फाइदाजनक स्थितिमा छ । ट्यागरहरू मध्ये एकले खेल सुरु गर्नेछ जबकि अन्यहरू बल प्राप्त गर्न र विपक्षीहरूलाई ट्याग गर्नका लागि राम्रो स्थिति प्राप्त गर्न दौडनेछन् । जसलाई ट्याग गरिन्छ, ऊ खेलबाट बाहिर जान्छ । यो खेल समाप्त हुनेछ जब सबै विपक्षीहरू ट्याग गरिएको छ र तिनीहरू अदालत बाहिर छन् ।

✿ मुक्तचिंतन - गतिविधि समीक्षा गर्दै

विपक्षीहरूलाई ट्याग गर्नका लागि संरचनाहरू र स्थितिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

के तपाईंलाई थाहा छ?

ह्यान्डबलमा ३ को महत्व:

- खेलाडीले अधिकतम तीन चरणको लागि बलको साथ दौडन सक्दछ ।
- खेलाडीले ३ सेकेन्डसम्म बल होल्ड गर्न सक्दछ ।

शूटआउट प्रतियोगिता



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
एकै ठाउँमा छिटो दौडने, टाउकोदेखि खुट्टासम्म स्ट्रेच	शूटआउट प्रतियोगिता	माथि हात तान्ने स्ट्रेच , धड मरोर्ने ,खुट्टा मोडेर औंला छुने	पूर्वानुमान

शूटआउट प्रतियोगिता



दुई टिम बनाउनुहोस् । खेलाडीहरूले गोलकिपरलाई छलेर गोलपोष्ट भित्र गोल गर्ने पालो लिनेछन् । टिमका लागि प्रत्येक सफल लक्ष्यले एक अंक प्राप्त गर्नेछ । अन्तिम च्याम्पियन निर्धारण गर्न धेरै राउन्डमार्फत खेलाडी वा टोलीहरू घुमाउनुहोस् ।



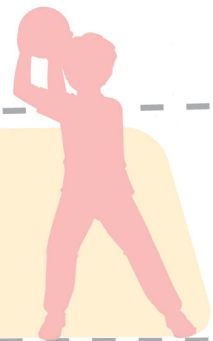
उत्थानक क्रिया

लक्ष्य हिट गर्नुहोस्: खेलाडीहरूले पालैपालो बललाई गोलपोस्टको कुनामा फ्याँक्र लगाउँछन् । प्रत्येक खेलाडीले प्रति राउन्ड तीन देखि पाँच थ्रो पाउँछन् । प्रत्येक पटक खेलाडीले गोल गर्दा अंक प्रदान गरिनेछ । सबै राउन्डको अन्त्यमा सबैभन्दा बढी अंक प्राप्त गर्ने खेलाडीले खेल जित्छ ।

❁ मुक्तचिंतन – पूर्वानुमान

विस्तृत गर्नुहोस् कि तपाईं कसरी उनीहरूको फुटवर्क र हावभाव हेरेर गोलकीपरको गतिविधि को अनुमान लगाउछौ ।

गोलकिपरको रक्षात्मक कौशल



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
कुदने, स्काट, टखने का खिंचाव	गोलकिपरको रक्षात्मक कौशल	बसुहोस् र पुगुहोस् (पश्चिमीकरण), ऊँट मुद्रा, कबूतर मुद्रा	शूट को अनुमान

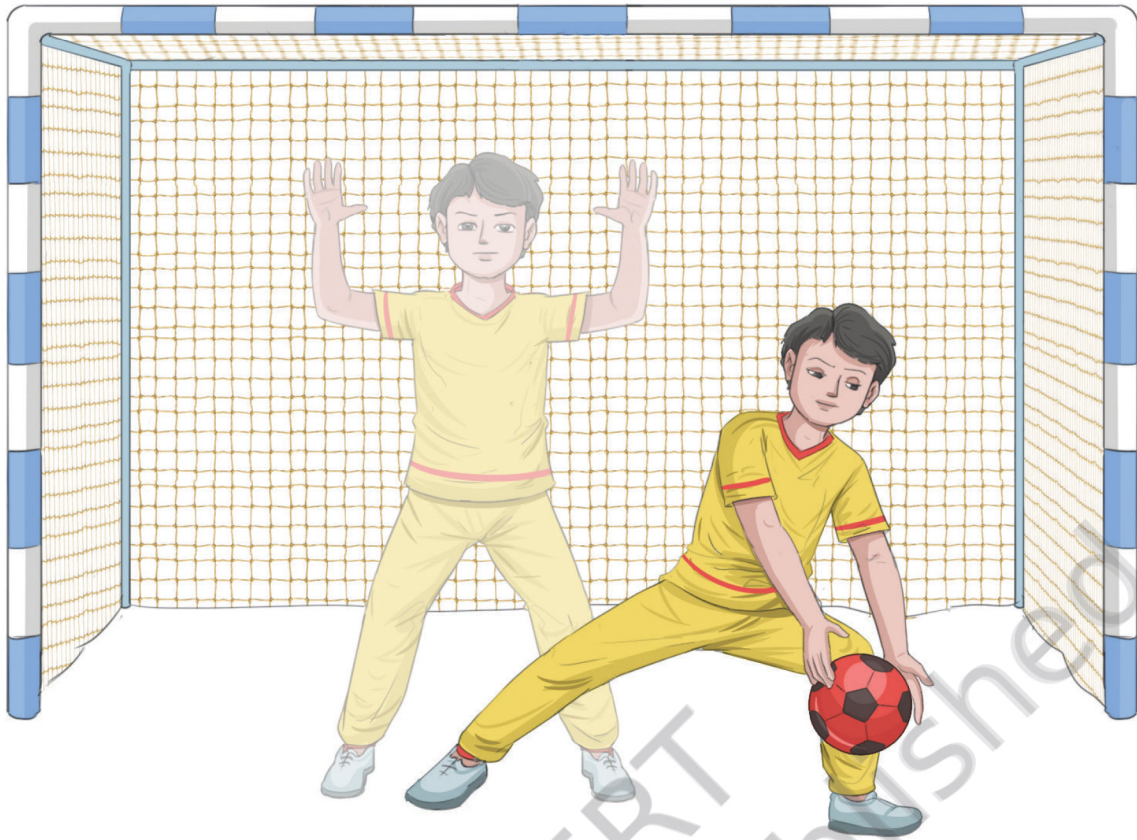
गोलकिपर को रक्षात्मक कौशल

स्टैन्स (प्राथमिक स्थिति)

- खुट्टाको काँध-चौडाई अलग गरेर सीधा उभिनुहोस्। आफ्नो घुँडालाई हल्का झुकाउनुहोस् र गोलपोस्टको केन्द्र आफ्नो स्थान लिनुहोस्।
- जब तपाईं छिटो सार्न तयार हुनुहुन्छ, आफ्नो खुट्टामा वजन कायम राख्नुहोस्।
- आफ्नो हात माथि समाबुहोस् ताकि तपाईं बललाई समात्न सक्नुहुनेछ।
- बल कब्जा गर्न आफ्नो औंलाहरू व्यापक फैलाउनुहोस्।

कार्यान्वयन

- शूटरको शरीरको भाषा र हातको चाल अवलोकन गर्नुहोस् लक्ष्यको दिशा को अनुमान गर्न को लागी।
- बलमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिन तयार हुनुहोस्।



- पछिल्लिर वा छेउछाउमा सार्नुहोस् जबकि बलको साथ संरेखण कायम राख्नुहोस्, छोटो र छिटो चरण लिनुहोस् ।
- तपाईंको गुरुत्वाकर्षण को केन्द्र कायम राख्नुहोस् र आवश्यक भएमा बल समान कुनै पनि दिशामा डाइभ वा उफ्रन तयार हुनुहोस् ।

फलो-श्रू

- बल अवरुद्ध गरेपछि, बल अवशोषित गर्नुहोस् र बललाई अर्को पटक फर्कबाट रोक्नुहोस् ।
- बललाई छिटो समात्नुहोस् र यसलाई सुरक्षित गर्नुहोस् वा यसलाई लक्ष्य क्षेत्रटाढा गर्नुहोस् ।

उत्थानक क्रिया

बेलुनको युद्ध: तीन मिटरको दूरीमा दुई-दुई मिटर उचाइका दुई-दुई वटा पोल राख्ने । अब दुवै खम्बाको माथि र तल बेलुन बाँध्नुहोस् । पोलको चार बिन्दुहरू दायाँ शीर्ष (आरटी), दायाँ तल (आरबी), बायाँ शीर्ष (एलटी), बायाँ तल (एलबी) को रूपमा नाम दिनुहोस् । पोलबाट ६ मिटर को दूरीमा विद्यार्थीलाई लाइनमा राख्नुहोस् । सीटीको आवाजमा, प्रत्येक विद्यार्थी पोलतिर दौडिनेछ र पोलको ठीक बीचमा स्थिति लिनेछ । त्यसपछि शिक्षकले आरटी, आरबी, एलटी र एलबीलाई अनियमित रूपमा कल गर्छन् र खेलाडीले आफ्नो हात वा खुट्टाले बेलुनहरू छुन द्रुत चालहरू गर्नुपर्दछ । प्रत्येक खेलाडीले १० वटा मौका पाउनेछन् । ड्रिल समाप्त भएपछि, खेलाडी प्रारम्भिक लाइनमा फर्कनेछ ।

✿३ मुक्तचिंतन - शूटको अनुमान गर्ने

तपाईंले शूटरको चालबाट बलको दिशा र गतिकसरी अनुमान गर्नुभयो भनेर तपाईंको अनुभव साझेदारी गर्नुहोस् ।

ब्लॉककिंग



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
साइड बाट हिडने ,उल्टा हिडने ,जगिड ड्रिल	अवरुद्ध गर्दै	कमर र खुट्टा को संधिहरु को परिक्रमण , रिवर्स एंड फॉरवर्ड लंग्स, तितली मुद्रा	कसरी ब्लक गर्ने?

अवरुद्ध गर्दै

स्टैन्स

- गोल साइड पोजिसनिङ: सधैं आफूलाई लक्ष्य र तपाईंको प्रतिद्वन्द्वीको बीचमा राख्नुहोस् ।
- शरीरको स्थिति: छिटो सार्न सजिलो बनाउन, तपाईंको खुट्टाको काँध-चौडाई अलग, तपाईंको घुँडा झुकेको र तपाईंको खुट्टामा तपाईंको वजनको साथ खडा हुनुहोस् ।
- आफ्नो सन्तुलन कायम राख्नुहोस् र छोटो द्रुत पाइला लिएर कुनै पनि दिशामा सार्न तयार हुनुहोस् ।



कार्यान्वयन

- बललाई छेक्रको लागि तपाईंको प्रतिद्वन्द्वीले पास गर्ने कुराको पूर्वानुमान गरेर तयारी गर्नुहोस् ।
- बललाई छेक्र र शूटरको दृष्टिलाई रोक्र दुवै हातहरू माथि उठाउनुहोस् ।
- तपाईंको अवरुद्ध पहुँच अधिकतम गर्न, शूटरको बल छोड्ने समय अनुसार तपाईंको जम्प र चाललाई समय दिनुहोस् ।
- एक फाउल रोक्र, विरोधीको मार्ग ब्लक गर्न तपाईंको शरीर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सतर्क रहनुहोस् र पासिङ लेनमा पुग्न छिटो सर्नुहोस् ।



उत्थानक क्रिया

त्वरित प्रतिक्रिया गोल : रक्षक गोल क्षेत्रमा उभिन्छन् र धेरै शूटरहरू बाहिर लाइन लाग्छन्। शूटरहरूले विभिन्न कोणबाट छिटो गोल गर्न पालो लिन्छन्। रक्षकले प्रत्येक गोललाई रोक प्रयास गर्छन्, सतर्क रहन र प्रतिक्रियाशील हुन ध्यान दिन्छन्। रक्षकलाई प्रतिस्थापन गर्नु अघि एक निश्चित समय (१-२ मिनेट) को लागि जारी राख्नुहोस्।

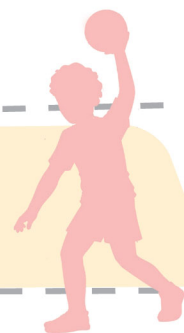
✿ मुक्तचिंतन – अवरुद्ध कसरी गर्ने?

तपाईं कसरी विरोधी को चालहरू देखि बल को प्रक्षेपवक्र अनुमान र बल अवरुद्ध लागि आफ्नो हात स्थिति निर्णय गर्नु भयो बारे छलफल गर्नुहोस्..

के तपाईंलाई थाहा छ?

अधिकारीहरूसँग निर्णयहरू संवाद गर्न १७ हात संकेतहरू छन्।

सम्मिलन



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	वृत्त समय
जम्पिंग ज्याक र भ्यागुता जम्प, छाती र पछाडि स्ट्रेच, क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	आत्मसात्	फरवार्ड लङ्ग्स र ब्याकवार्ड लङ्ग्स, तल्लो भागका अंगहरूको घुमाउने	गतिविधि पुनरावलोकन गर्दै

सम्मिलन



विभिन्न सन्तुलित टोलीहरू गठन गर्न खेलाडीहरू विभाजन गर्नुहोस् र खेलको लागि कोर्ट क्षेत्र तयार गर्नुहोस्। खेलाडीहरूले साना-पक्षीय खेलहरू खेल्छन् र रोटेटिंग टोलीहरूसँग अघिल्लो कक्षाहरूमा सिकेका सबै कौशलहरू कार्यान्वयन गर्ने प्रयास गर्छन्। विजेता टोली थप चुनौतीहरूको सामना गर्न कोर्टमा रहन्छ। दुवै टोलीले गोल गर्दै र प्रभावकारी रूपमा बचाव गर्दै अंक प्राप्त गर्नेछन्। सत्रको अन्त्यमा सबैभन्दा बढी अंक प्राप्त गर्ने टोलीले “कोर्टको राजा” उपाधि पाउँछ।



उत्थानक खेल

अवरोध पथ , ड्रिबल र गोल: प्रत्येक खेलाडीले आफ्नो हातले कम्मर वरिपरि बल सार्दा बाधा पाठ्यक्रम पूरा गर्न पालो लिनेछ । तपाईं बल को नियन्त्रण कायम गर्दा सकेसम्म छिटो पाठ्यक्रम पूरा गर्न छ । बाधा पाठ्यक्रम पूरा गरेपछि, तपाईं दौडने क्रममा बल ड्रिबल गर्नुहुनेछ र त्यसपछि गोल गर्ने प्रयास गर्नुहुनेछ । सबैले गोल गर्ने मौका नपाएसम्म यसलाई निरन्तरता दिइनेछ ।

✿ मुक्तचिंतन - गतिविधि समीक्षा गर्ने

- विपक्षीहरूको टोलीमा खेलको ढाँचाको बारेमा एक नोट लेख्नुहोस् ।
- पराजयलाई शालीनतापूर्वक लिन तपाईंलाई कुन कुराले मदत गर्छ, त्यसबारे छलफल गर्नुहोस् ।