ਹੈਂਡਬਾਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ

© NCERT not to be republished

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹੈਂਡਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੁੜਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ:

1. ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਖੇਡੋ: ਅਸੀਂ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।
2. ਬਿਹਤਰ ਤਾਲਮੇਲ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ: ਹੈਂਡਬਾਲ ਤਾਲਮੇਲ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
3. ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ : ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਈਏ, ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ !

ਪਾਸ

ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ,
ਗੋਡਾ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਚੂਲੇ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਦੌੜਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਹੈਂਡਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨਾ

ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਉਪਰੋਂ ਖਿੱਚਣਾ,
ਧੜ ਮੋੜਨਾ,
ਝੁਕ ਕੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਬਾਲ ਛੱਡਣ ਦਾ ਬਿੰਦੂ

ਹੈਂਡਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨਾ

ਸਥਿਤੀ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵਿੱਥ ਤੱਕ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਅਧਾਰ ਬਣਾਓ। ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਿਫੈਂਡਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਕੜ

- ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ, ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਨਿਸ਼ਾਨਾ

- ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਧੜ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ‘ਤੇ ਪਾਸ ਦੇਵੇਗਾ।

© NCERT not to be republished

1

2

3

4

© NCERT not to be republished

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ ‘ਤੇ ਕੋਹਣੀ ਮੋੜ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਬਿੰਦੂ ‘ਤੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ‘ਤੇ ਗੁੱਟ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਸ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ

- ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਬਾਅਦ, ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਂਦਰ: ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਇਕ ‘ਬਾਂਦਰ’ (ਖਿਡਾਰੀ) ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈਂਡਬਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਂਦਰ (ਖਿਡਾਰੀ) ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸਫ਼ਲ ਪਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਵਾਂ ਬਾਂਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਿੰਨ੍ਹਤਾ: ਬਾਂਦਰਾਂ (ਖਿਡਾਰੀਆਂ) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਬਾਲ ਛੱਡਣ ਦਾ ਬਿੰਦੂ

ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ‘ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਥਰੋ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਫੜਨਾ

ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਹੈਂਡਬਾਲ ਫੜਨਾ	ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਕਰਾਸ ਬਾਡੀ ਮੋਢੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ

ਹੈਂਡਬਾਲ ਫੜਨਾ

ਸਥਿਤੀ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵਿੱਥ ਤੱਕ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਲ ‘ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ‘ਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ।

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਤਹ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਫੈਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧੜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਬਾਲ ‘ਤੇ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਣਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸੇ ਢੰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਲੇ ਗੁੱਟ, ਸਖਤ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਨਾਲ ਫੜੋ।

© NCERT not to be republished

ਬਾਲ ਫੜਣ ਵੇਲੇ

- ਦੂਰੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ, ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਛਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਫੜੋ: ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲ ਕੇ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਫੜਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਬਾਲ ਨਾ ਫੜ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਊਟ ਐਲਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੋ ਅੰਤ ਤੱਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਖੇਡ ਦਾ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ

ਫੜਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡ ਫੁਰਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

10-ਪਾਸ

ਬਾਂਹ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ	10-ਪਾਸ	ਧਰਤੀ ਛੂਹਣਾ, ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚਣਾ, ਕਰਾਸ ਲੱਤਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

10-ਪਾਸ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਪ੍ਰਤੀ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਪਲਬਧ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗਿਣਤੀ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਅੱਧਾ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਹੈਂਡਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਖੇਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਨਾਲ ਟੀਮ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਸ ਪਾਸ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ, ਪਾਸ ਦੇਣ ਲਈ ਖੱਪਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਸਿੰਗ ਲਾਂਘਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਪਾਸ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੇਡਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਕੋਲ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਫਿਰ ਆਪਣੀ 10 ਪਾਸਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਪਾਸ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਫੜਣਾ : ਦੋ ਸਮੂਹ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਚੱਲਣਗੇ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ੫ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹਨ। ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਫੜੇਗਾ, ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਹੋਣਗੇ। ਬਾਲ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੌੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਫੜਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਗਰੁੱਪ ਦੌੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੜਨ ਦੇ ਸਹੀ ਰੂਪ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫਾਊਲਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਦੱਸੋ।

© NCERT not to be republished

ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣਾ

ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ,
ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣਾ

ਬਾਂਹ ਲਹਿਰਾਉਣਾ,
ਮੋਢੇ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ,
ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ,
ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚਣਾ

ਚੰਗੀ ਲਈ ਅੱਗੇ
ਆਉਣਾ

ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣਾ

ਹੱਥ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

- ਬਿਹਤਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਹੈਂਡਬਾਲ ਨੂੰ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਬਜਾਇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।
- ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਲ ਦੀ ਸਤਹ ‘ਤੇ ਫੈਲਾਓ।
- ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ ਦੇ ਸਿਖਰ ‘ਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾ ਕੇ, ਰੁਖ ਲਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ। ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।

ਟੱਪੇ ਦੀ ਉਚਾਈ

- ਡਿਫੈਂਡਰਾਂ ਲਈ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਵੱਧ ਨੀਵਾਂ ਟੱਪਾ ਪਵਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

© NCERT not to be republished

1

2

3

4

© NCERT not to be republished

- ਮੌਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਟੱਪੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਵਰਤੋ

- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ। ਪੂਰੀ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ) ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ

- ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਵੱਡੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਾਲ ਉੱਪਰ ‘ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੁਆਏ ਬਿਨਾਂ ਲੰਬੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਸਿਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

- ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਥੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜੋੜੇ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਸੀ ਢਿੱਲੀ ਜਿਹੀ ਫੜਕੇ ਮੈਦਾਨ ਦੁਆਲੇ ਦੌੜੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਬੁੜਕਾਉਣਗੇ, ਰੱਸੀ ‘ਤੇ ਬੁੜਕਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਉਹ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੱਸੀ ਛੁਡਾਉਣ ਬਾਅਦ, ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲੋ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।.

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਚੰਗੇ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਲੀਡ-ਅੱਪ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿੰਨੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਵੇ।

© NCERT not to be republished

ਬੁੜਕਾਉਣ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਖਿੱਚਣਾ

ਬੁੜਕਾਉਣ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ

ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ

© NCERT not to be republished

ਬੁੜਕਾਉਣ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅੜਿੱਕਾ ਕੋਰਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਨ ਜਾਂ ਮਾਰਕਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰੋ। ਅਸਲ-ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਟਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ, ਲੂਪ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਮੋੜਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਾਮਾਤਰ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਅੜਿੱਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਾਧੂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਤਾਨ: *ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਖੇਤਰ (ਸਾਧੂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੋ ਬੱਚੇ (ਸ਼ੈਤਾਨ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਾਰ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਕੋਨ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ 1 ਅਤੇ 3 ਕੋਲ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਬਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਗੇ। ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ, ਪਲੇਅਰ 1 ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁੜਕਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਲੇਅਰ 2 ਵੱਲ ਸੁੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੌੜ ਕੇ ਪਲੇਅਰ 2 ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਖਿਡਾਰੀ 3 ਦੋ ਵਾਰ ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਏਗਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਲੇਅਰ 4 ਵੱਲ ਸੁੱਟੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਿਲੇਅ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਇਸ ਰਿਲੇਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਜੋ ਵੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਭੂਮਿਕਾ ਬਦਲੇਗਾ ਅਤੇ ਰਿਲੇਅ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।*

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ?

© NCERT not to be republished

ਬਾਲ ਮਾਰਨਾ

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ

ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਬਾਲ ਮਾਰਨਾ	ਕਮਾਨ ਮੁਦਰਾ, ਮਗਰਮੱਛ ਮੁਦਰਾ, ਚੱਕਰ ਮੁਦਰਾ	ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ

ਬਾਲ ਮਾਰਨਾ

ਫੜਣਾ

- ਬਾਲ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਘੁੰਮਾਓ ਲਈ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜੋ।

ਸਥਿਤੀ

- ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਉੱਪਰ ਲਿਆਓ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

1

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਉਠਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਤੱਕ ਲਗਭਗ 90° ਕੋਣ 'ਤੇ ਵਧਾਓ।
- ਖਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ, ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਾਂਹ, ਗੁੱਟ, ਮੋਢਾ ਅਤੇ ਧੜ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਛਾਲ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਹਮਣੇ, ਗੋਲ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰੋ।

2

ਬਾਲ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ

- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਗਤੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਫਾਲੋ-ਥਰੂ ਸਟੀਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3

© NCERT not to be republished

ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਅੰਨ੍ਹਾ ਨਿਸ਼ਾਨਚੀ: ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ। ਇਕ 'ਨਿਸ਼ਾਨਚੀ' ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ 'ਹਦਾਇਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ' ਹੋਵੇਗਾ। ਨਿਸ਼ਾਨਚੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕੇਗਾ। ਹਦਾਇਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨਚੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਚੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਫਿਰ ਹਦਾਇਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹਦਾਇਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੈਂਡਬਾਲ ਨੂੰ ਗੋਲ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਪੰਜ ਗੋਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲ ਲਵੇਗੀ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ

ਹਦਾਇਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਚੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਹੈਂਡਬਾਲ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਝਕਾਨੀ ਬਾਲ

ਜੰਪਿੰਗ ਜੈਕ ਅਤੇ ਡੱਡੂ ਛਾਲਾਂ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਖਿੱਚਣਾ, ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਮਗਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ	ਝਕਾਨੀ ਬਾਲ	ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ, ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਮੋਢੇ ਦੀ ਖਿੱਚ	ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ

ਝਕਾਨੀ ਬਾਲ

ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਿੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫਟਬਾਲ ਲੈਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਓਵਰਹੈੱਡ ਥ੍ਰੋਅ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿਡਾਰੀ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝਕਾਨੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਰੁਮਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਮ ਏ ਅਤੇ ਟੀਮ ਬੀ। ਫਿਰ ਟੀਮ ਏ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਟੀਮ ਬੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਰੁਮਾਲ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਜਦਕਿ ਟੀਮ ਏ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਜਿਸ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਰੁਮਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ

ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਥ੍ਰੋਅਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਚਾਅ ਟੀਮ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੁੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਥ੍ਰੋਅਰਾਂ ਨੇ ਡਿਫੈਂਡਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਸੀ।

© NCERT not to be republished

ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਓ ਅਤੇ ਮਾਰੋ

ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਓ ਅਤੇ ਮਾਰੋ

ਬਾਂਹ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਮੋਢੇ ਝੁਕਾਉਣਾ, ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਮਗਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚਣਾ

ਹਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ

ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਓ ਅਤੇ ਮਾਰੋ

ਬਾਲ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਰਾਹ 'ਤੇ ਬੁੜਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਟੀਚਾ ਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਗੋਲ 'ਤੇ ਬਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਬਾਅਦ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਸਮੂਹ ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ।

© NCERT not to be republished

ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸ਼ਾਰਕ ਟੈਂਕ: ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ 'ਸ਼ਾਰਕ' ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 'ਮੱਛੀਆਂ' ਵਜੋਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰੋ। ਮੱਛੀਆਂ ਬਾਲ ਨਾਲ ਕੋਰਟ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਣਗੀਆਂ। ਫਿਰ ਉਹ ਕੋਰਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰਕ ਦੁਆਰਾ ਬਾਲ ਖੋਹੇ ਬਿਨਾਂ ਗੋਲ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਰਕ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਸ਼ਾਰਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਹਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ

ਹਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਲੇਖ ਲਿਖੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਲ ਖੋਹਣ ਜਾਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਪਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਰੋ

ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਮਗਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ	ਪਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਰੋ	ਧੜ ਨੂੰ ਮੋੜਣਾ, ਪਿੰਜਣੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ, ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਮਗਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਪਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਰੋ

ਗੋਲਪੋਸਟ ਤੋਂ 9 ਮੀਟਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਅਰਧ-ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਅਰਧ-ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਸਥਾਨ ਲੈਣਗੇ। ਗੋਲਕੀਪਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਗੋਲ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਬਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਗੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲਕੀਪਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਇਸ ਗੇਮ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਹੈਂਡਬਾਲ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ- 'ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ' ਅਤੇ 'ਦੌੜਾਕ'। ਬਾਲ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਗੋਲ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਹੈ, ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਬਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੌੜਨਗੇ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟੈਗ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਹੈਂਡਬਾਲ ਵਿੱਚ 3 ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:

- ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਕਦਮਾਂ ਤੱਕ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਟਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਇਕਸਮ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਸ਼ੂਟਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ	ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿਰ ਮਗਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਧੜ ਮੋੜਨਾ, ਝੁਕ ਕੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ	ਅਨੁਮਾਨ

ਸ਼ੂਟਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲਕੀਪਰ ਨੂੰ ਝਕਾਨੀ ਦੇ ਕੇ ਗੋਲਪੋਸਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਜਾਣਗੇ। ਹਰ ਸਫਲ ਗੋਲ ਟੀਮ ਲਈ ਇਕ ਅੰਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੇੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਓ। ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਅਨੁਮਾਨ

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਮਾਰੋ: ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਗੋਲਪੋਸਟ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਗੇੜ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਥ੍ਰੋਅ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਗੇੜਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਅਨੁਮਾਨ

ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।

© NCERT not to be republished

ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੁਨਰ

ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਬੈਠਕਾਂ, ਗੋਡੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੁਨਰ	ਪੱਛਮ ਉਤਾਨ ਆਸਨ, ਉਠ ਮੁਦਰਾ, ਕਬੂਤਰ ਮੁਦਰਾ	ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ

ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੁਨਰ

ਸਥਿਤੀ

- ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਬਰਾਬਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
  ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਗੋਲਪੋਸਟ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਲਓ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮੋੜ, ਰੋਕ ਜਾਂ ਫੜ ਸਕੋ।
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੂਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
- ਬਾਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

- ਬਾਲ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਓ, ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਗਰੂਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੁੱਦਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਬਾਲ ਫੜਨ ਵੇਲੇ

- ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਅਦ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮੋੜ ਦਿਓ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ: 3 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਦੋ ਖੰਭੇ ਲਗਾਓ। ਹੁਣ, ਦੋਵਾਂ ਖੰਭਿਆਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਗੁਬਾਰੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ। ਖੰਭੇ ਦੇ ਚਾਰ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਸਿਖਰ (RT), ਸੱਜੇ ਹੇਠਲੇ (RB), ਖੱਬੇ ਸਿਖਰ (LT), ਖੱਬੇ ਹੇਠਲੇ (LB) ਵਜੋਂ ਨਾਮ ਦਿਓ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਭਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ। ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ, ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੰਭੇ ਵੱਲ ਦੌੜੇਗਾ ਅਤੇ ਖੰਭਿਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤੀ ਲਵੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਫਿਰ ਆਰ.ਟੀ., ਆਰ.ਬੀ., ਐਲ.ਟੀ. ਅਤੇ ਐਲ.ਬੀ. ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਸ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਅਭਿਆਸ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ

ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਟਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਗੇਂਦ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ।

© NCERT not to be republished

ਬਲਾਕਿੰਗ

ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਦੌੜ, ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਦੌੜ, ਹਲਕੀ ਦੌੜ	ਬਲਾਕਿੰਗ	ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਤਿਤਲੀ ਮੁਦਰਾ	[redacted] ਹੈ?

ਬਲਾਕਿੰਗ

ਸਥਿਤੀ

- ਗੋਲ ਵੱਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ [redacted] ਮੋਢਿਆਂ ਬਰਾਬਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

© NCERT not to be republished

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਪਾਸਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਲਾਕਿੰਗ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਬਾਲ ਮਾਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ।
- ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਰੈਪਿਡ ਫਾਇਰ: ਡਿਫੈਂਡਰ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਈ ਬਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਨਾਂ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਿਫੈਂਡਰ ਹਰ ਗੋਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਿਫੈਂਡਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ (1-2 ਮਿੰਟ) ਲਈ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਬਲਾਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ?

ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਲ ਦੇ ਰਾਹ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਰੈਫਰੀਆਂ ਕੋਲ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨ ਲਈ 17 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ-ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।.

© NCERT not to be republished

ਸਮਾਉਣਾ

ਜੰਪਿੰਗ ਜੈਕ ਅਤੇ ਡੱਡੂ ਛਾਲਾਂ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਸਮਾਵੇਸ਼	ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗ ਘੁੰਮਣਾ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਸਮਾਉਣਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਤੁਲਿਤ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਖਿਡਾਰੀ ਛੋਟੇ ਪੱਧਰ ਉੱਪਰ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖੇ ਹਨ। ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮਾਂ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਕਰਕੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ "ਕੋਰਟ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ" ਦਾ ਖ਼ਿਤਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਅਡਿੱਕੇ, ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੋਲ: ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਡਿੱਕੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰੀ ਲਵੇਗਾ। ਬਾਲ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਅਡਿੱਕਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਬੁੜਕਾਉਂਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ

- ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।