0687CH04



युनिट 4

हैंडबॉल रेयाक् मुड़ुत का़रि

नोआ युनिटरे, आम् हौंडबॉल खेल इदि काते बाडाय् ञाम्-आ । नोआ दो़ मितटाङ बॉल सालाक् खेलोड मितटाङ फास्ट्-पेसेड आक्रमनात्मक् गादेल खेलोड काना । खेलोड़िया़ को पास्, ड्रिब्बल् काते आर बॉल् शुट काते पयेन्ट को हामेटा । डिफेन्स मुदरे मेनाक्-आ पास टेकाव दाराम आर शुट ब्लक्-आ।

नडे आबो एमआकान आकबो करावा।

1. चेदोक् मे आर खेलोड मे - जोगाजोग आनाक् खेलोड आर बेयाम तालाते हौंडबॉल चेत् लेकाते खेल् होयोक्-आ ओना आम चेदोक् मे ।
2. नापाय समन्वय, दाड़े आर साहाव् दाड़े: हौंडबॉल आबो़वाक् समन्वय, दाड़े आर साहाव दाड़े सुधरा़व ला़गित् गो़ड़ो़य एमा बोना।
3. गादेल रेयाक् उयहा़र- खेल ओ़कतो़ आबो मित् साँवते का़मी, जो़तो़ को सेलेत् आर मित् हो़ड़ एटाक् हो़ड़ को गोड़ोरे मने गो़हो़ड़ होयोक्-आ ।

देलाबो आबो हौंडबॉल खेलोक् ला़गित् बो सापड़ाव लेनगे, गादेल लेकाते का़मी लेगे आरबो रा़स्का़ लेगे!

© NCERT not to be republished

हैंडबॉल पास होयोक काना



वार्म-अप	स्किल	कूल-डाउन	साकेल ओ़कतो़
पेलभिस आर इडि जयेन्ट, गोनठे आ़चुर काते डान्डा सेन आ़गु, इडि धाड़ा सुररे आ़गु	हौंडबॉल पास	सोजहेते ति पासनाव, होड़मो लेंगा जजोम् आ़चुर, क्रस जांगा का़टुब जचेत्	बॉल आड़ाक् रेयाक् अक्त

हैंडबॉल पास होयोक काना



स्टांस (तिंगु अबस्थारे)

- आमाक् जांगा तारेन ओ़सार साहा रे दोहो काः मे, होड़मो थिर अबस्थारे दोहोयमे। बाङ चापात् ति दो़ तुला़जोखा लेकाते रुखिया़(डिफेंडर) खोन बॉल रुखिया़ ला़गित् आर भारसाम्य बजाय ला़गित् पासनाव ताहेँना।

ग्रिप (हाताव)

- खेलोडिया़ दो़ मित् ति ते बॉल साब दोहोयाय, बो़होक् खोन नासे चेतान रे, कन्ट्रोल दोहो ला़गित् बॉल चा़रिपासेरे का़टुब को पासनावमे ।

जो़स

- खेलोडिया़ दो आकोरेन गादेल रेन गातेकोवाक् होड़मो सेत् जो़स दोहो काते पास ए एमाया ।

© NCERT not to be republished

1



2



3



4



© NCERT not to be republished

काम़ी बो़नो़दो़ल

- चापात् ति दो़ बो़होक् तायो़मते रुयाड़ आगु होयोक्-आ, सोपोदो़ 90 डिग'रि कोनरे बेन्ड काते ताहेँना। नोवा मेनेत् दो़ होयोक् काना बॉल दो़ खेलोडिया़ आक् बो़होक् खोन का़टिज तायो़म आर चेतान रे दोहो होयोक्-आ।
- मितटाङ बिना़ एक्सेनते , खेलोडिया़ दो़ उसुल बिन्दुरे बॉल आड़ाक् लाहारे आजाक् चापातेत् ति चेतान आर सामाङ सेत् पासनाव आय । बॉल आड़ाक् साँव साँवते तितालखा सामाङ सेत् स्न्याप काते पारमोक अक्ते आनाट तेयार एदा।

फो़लो़ थ्रू

- बॉल आड़ाक् तायो़म, चापात् ति दो़ आशा आनाक जो़स सेत् लाहाक् आर लातार सेत् सराव चालाः आ । नोवा काम़ी दो़ पास ठिक् आर दाड़ेयान बेनाव ला़गित् गोड़ोय एमाया।

लिड आप काम़ीहो़रा

तालारे हा़ड़ु - मितटाङ सार्केल बेनाव मे, मितटाङ हा़ड़ु (खेलोडिया़) सार्केल तालारे ताहेँना एटाक् खेलोडिया़ को मित् हो़ड़ आर मित् हो़ड़ को हौंडबॉल पास आको,जखोन तालारे हा़ड़ु (खेलोडिया़) बॉल दो़ टेकाव दाराम से जटेत् रेयाक् रिका़या़ । जुदि हा़ड़ु मितटाङ जाहाँय आक् पासे टेकाव दारामा , एनखान जाहाँय खेलोडिया़ दारायते बॉल पास लेना, उनि दो नाँवा हा़ड़ुय होयोक्-आ ।

भेगार- हा़ड़ु कोदो लेखारे बारया से पेया होको होय दाड़ेयाक्-आ।

सार्केल ओ़कतो़– *बॉल आड़ाक् रेयाक् ओ़कतो़*

बॉल चापात् ओ़कते जाहाँ बिन्दु खोन बॉल आड़ाक् होयोक् काना ओना ञेल मे आर आर आमाक् काथा लेकाते बर्ननमे । होड़मो रेयाक् ताला लाइन् खोन् आड़ाक् ओ़कते आर होड़मो रेयाक् ताला लाइन ताला खोन बाङ आड़ाकोक् कान नोङकान बॉल चापात् तालारे भेगार बिछनावमे ।

© NCERT not to be republished

कैचिंग(साब)

वार्म-अप	काम्मी	कूल-डाउन	सार्केल ओकतो
दोन आर स्किपिङ , हिप आर पेलभिक पेशी पासनाव	हौंडबॉल साब	कड़ाम रेयाक् पेशी पासनाव , तारेन सार्केल, लेंगा जजोम तारेन पासनाव	esar~ vkj rh ckukjrs

साब (क्याच)



स्टांस (तिंगुन अबस्था)

- आमाक् तारेन ओसार समानरे जांगा दोहो काते तिंगुनमे आर आमाक् गोनठेदो् नासे बेन्ड दोहोय मे।
- बॉल चेतान रे आलगा तेला एम ला़गित्, आमाक् ओजोन आमाक् जांगा चेतान रे दोहो काते काट़िज लाहा सेज झुकाक् मे ।

काम्मी बोनोदोल

- आमाक् ति दो् आमाक् होड़मो सामाङ रे दोहोय अक्ते बॉल ञाम ला़गित्, जाहाँते चेतान रेयाक् टो़ठा ढेरोक् ला़गित् आमाक् काट़ुब को पासनाव मे ।
- बॉल चेतान रे आमाक् मेँद दोहो काते सोपो काट़िज बेन्ड काते आर ओना रेयाक डाहार पांजायमे।

© NCERT not to be republished





- चिताऱ रे उदुक् आकान लेका आमाक् ति तालखा रेयाक्(जयेन्ट) ढिला़ काते, काटुब को केटेज काते आर ति तालखा ते बॉल साबमे।

फॉलो थ्रू

- साग़िज कोम लाग़ित् बॉल सुर सेन लाहा चालाक् मे । आमाक् सोपो बेन्ड मे आर बॉल साँवते ति कोहो होड़मो सेत् काटिज तायोम सेत् आगुय मे जाँहा बॉल चेतान रे दाड़े कोम् आय आर , बॉल दो बावुन्सिं बेक खोन साहारे ताँहेना।





© NCERT not to be republished

लिड आप काम़ीहो़रा

ला़य मे आर साब मे - मित् सार्केल बेनावमे। मित् खेलोडिया़ एटाक् खेलोडिया़ सेत् बॉल चापात् काते आर जोरते उनियाक् ञुतुम ञुम आते होहो काते खेल एहोबोक्-आ। एनखान उनि खेलोडिया़ बॉल साब् होयोक् ताया। जाहाँय खेलोडिया़ बॉले ञुरा उनि दो़ आउट मेनतेय लेखाक्-आ । जाहाँय गे मुचा़त् हा़बिज खेलरे ताहेँनाय उनि गे खेलरे जितका़रक्-आय।

सार्केल ओ़कतो़ – *मेँद आर ति रेयाक् समन्बय*

काच्य दाड़े सेचेत ला़गित् मेँद आर ति रेयाक् समन्वय रेनाक् ला़क्ति इदि काते बिछनाव मे ।

चेत आमेम बाड़ाया ?

हैंडबॉल ला़गित् चपलता, दाड़े आर
नापाय होरा रेयाक् ला़क्ति मेनाक्-आ।
करता है।

© NCERT not to be republished

10-पास खेल

वार्म-अप	स्किल	कूल-डाउन	सार्केल अक्त
होड़मो रेयाक् लातार सेत आ़चुरमे, गोनठे चेतान मे आर इडी धाड़ा सेत इदियमे।	10-पास खेल	फ्लोर टाच, केल्फ स्ट्रेच, क्रच् लेग स्ट्रेच ।	नापाय फरमाट रेयाक् एनेम

10-पास खेल



खेलोडिया़ को बारया गादेलरे हा़टिञ कोम ।

जोतो गादेलरे खेलोडिया़ कवाक् लेखा ञामक् कान

खेलोडिया़ कोवाक् मोट लेखा चेतानरे टेहाटक्-आ ।

खेलोडिया़ कोवाक् लेखा ला़गित् नापाय मितटाङ खेलोड टो़ठा बाछना़वमे।आनाट रेयाक् मात्रा बा़ड़ति ला़गित् मितटाङ हाफ-कोर्ट से हौंडबॉल कोर्ट रेयाक् मितटाङ हुडिञ टो़ठा हुय दाड़ेयाक्-आ। बॉल हाताव गादेल दो़ खेल को एतोहोबा आर मित् तायो़म मित् गेल गो़टाङ पास मुचा़त् रेयाक् जो़स ताहेँन ताकोवा । खेलोडिया़ को लागातार मुभमेन्ट ला़गित् उदगा़व एम होयोक्-आ,फाँका ठाँव पानते ला़गित् आर पासिङ लेन थापोन ला़गित । बिरो़ध गादेल दो़ डिफेन्स ला़गित् को खेलोक्-आ, बॉल दो टेकाव ला़गित् को रिका़या । जुदि बॉल को आटका़व से को गिडि काः-आ ताहोले बॉले रेयाक् दोखोल दो़ डिफेन्स टिम रे चालाः-आ । नाँवा डिफेन्स गादेल ओना तायो़म ओनकोद आकोवाक् 10-पास सिरिज मुचा़त् रेयाक् को रिका़या।

© NCERT not to be republished



लिड आप काˌमीहोˌरा

पास आर चेस - बारया गादेल उल्टा पाहटा रेको लाइना आर मित् सेतगे मित् साँवते मित् समान लेकातेको दौड़ा। ठाˌवका मे जे गादेल कोद मित् होˌड़ दोसार होˌड़ खोन कोम से कोम 5 मिटार साहारेको ताहेँन मा। मित् खेलोडियाˌ बॉले साब दोˌहोया, एटाक् कोद खाˌलि ति तेको ताहेँना । बॉल साँव खेलोडियाˌ जोखोन एटाक् खेलोडियाˌ को ञिर अक्ते तखोन बॉल दोˌ एटाक् गादेल रेन खेलोडियाˌ ठेन पास लाˌगित् कुरुमुटुया । हाताव गादेल रेन खेलोडियाˌ जाहाँय बॉले साब एदा उनि दोˌ चापात् गादेल रेनाक थारेरे रुयाˌड़ हिजु आय । नोवा छाड़ा जाहाँय खेलोड़ियाˌ बॉले चापात् एदा उनि दोˌ हाताव गादेल रेनाक् थारेरेय सेलेदोक्-आ । बानार गादेल गे दौड़ आर बॉल हान्ते आर नाते पास तालाते खेल लाहा चालाक्-आ ।

सार्केल ओˌकतोˌ– *नापाय फोरमेट रेयाक् एनेम*

बॉल पास आर हाताव(साब) रेनाक नापाय फोरमेट बारेते गालमारावमे। आयमा लेकान आउट ओना रेयाक् आˌरीको बारेते बोˌरनोˌनमे।

© NCERT not to be republished

ड्रिबलिंग

वार्म-अप	स्किल	कूल-डाउन	सार्कल ओ़कतो़
लिपिङ आर स्किपिङ जाम्प, हिप आर पेल्भिक पेसि स्ट्रेच	ड्रिबलिंग	ति झुला़व , तारेन उसुल, हेम स्ट्रिंग पासनाव पिंडली पासनाव	बेनाव आन लिड आप

ड्रिबलिंग



स्टांस (ति रेयाक् ठाँव)

- बॉल रेयाक् कन्ट्रोल बेस ला़गित् हौंड दो़ ताल्माते बाङ काते का़टुब् रेयाक् चेतान हा़टिञ ते साब ला़क्तिया।
- बॉल रेयाक् पाहटा रे आमाक् का़टुब क मज' ते पासनाव मे ।।
- लुलहा़ आर लेँगा ति मित् लायिनरे ताहेँन ला़क्तिया, बॉल चेतान रे ति दोहो काः मे।

होड़मो रेयाक ठाँव

- गोनठे को नासे बेन्ड काते आर होड़मो का़त काते एतोहोब ठाँव हाताव मे । फिल्ड पुस्टा़व ञेल ला़गित् आमाक् बो़होक् उसुल आर देया सिधा़ दोहो काः मे।

ड्रिबलिंग रेयाक् उसुल

- बॉल दो हाताव ला़गित् डिफेन्डार को ला़गित् नोवा दो़ आरहोँ आनाट होयोक्-आ, नोवा दो लातार सेत् ड्रिब्बल होयोक्-आ, जाहाँ तिना़क् हुयदाड़ेयाक्-आ नोवा दो लातारे दोहो होयोक्-आ।

© NCERT not to be republished

1



2



3



4



© NCERT not to be republished

- ओ़बो़स्ता लेकाते ,ड्रिब्बल रेयाक् उसुल

बो़नो़दो़लमे, मेनखान साधारो़न लेकाते,नोआ दो़ डाण्डा लातारेरे दो़हो़यमे ।

बानार ति बेबो़हारमे

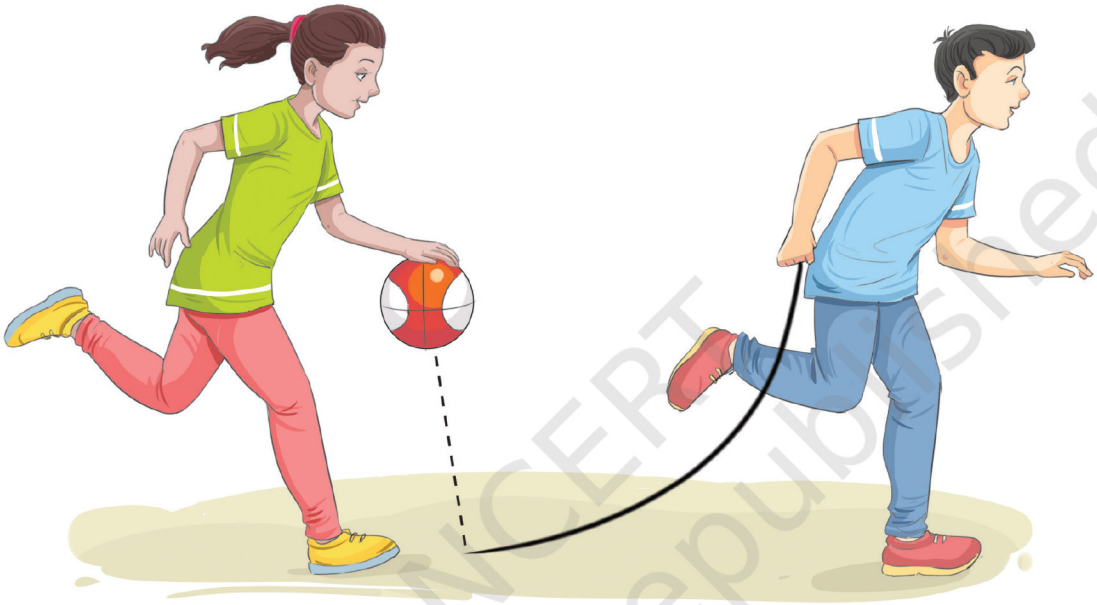
- बानार तितेगे ड्रिब्बल कराव रेयाक् दाड़ेय उतना़वा । बॉल हेन्ड्लिंग दाड़े बा़ड़ती ला़गित् बानार तिते ड्रिबलिंग हो़रा लाहान्तीयमे ।

ताड़ाम रेयाक् जेलेञ

- ड्रिबलिंग ओ़कते आमाक् बेलेन्स आर सामड़ाव दो़हो़ रेयाक् रिका़यमे । माराङ सा़गिञ कभार ला़गित्, बॉल रेयाक् कन्ट्रोल बाङ आद काते झा़ल ताड़ाममे ।

बो़होक् रेयाक् ठाँव

- आमाक् बो़होक् चेतान सेत् दो़हो़ काः मे आर बेस् खुला़ ठाँव पान्तेयमे



लिड आप का़मीहो़रा

जो़ड़ बेनावमे। मित् खेलोडिया़ आजाक् का़टुब आर उदुक् का़टुब ताला रे मित् बाबेर आलगाते साब काते खेल गोडारे उनि ञिर आक्-आय। एटाक् खेलोडिया़ को बाबेर चेतानरे आ़चुर काते बॉल आकोवाक् ति खोन ञुर रेयाक् को कुरुमुटुया। जुदि ओनको को जितका़र लेनखान ओनको मित् पयेन्ट को ञामा । बाबेर लेञेत् लेनखान भुमिका बोदोल मे। जाहाँय खेलोडिया़ बा़ड़ति् पयेन्ट ञामाय उनि गे जितका़र मेनतेय लेखाक्-आ।

सार्केल ओकते्– *बेनावान लिड आप*

मित् टाङ नाँवा खेलोड तेयार मे जाहाँ दो़ लिड आप का़मीहो़रा लेकाते समान ताहेँना।

© NCERT not to be republished

मुसकिल ड्रिबलिंग

वार्म-अप	काम्मी होरा'	कूल-डाउन	साकेल ओकतो
सार्केल गतिते लेँजेतक् आर ञिर गोनठे कड़ामरे लागाव क्राड्रिसेप्स पासनाव	अब्सट्राकेल ड्रिबलिंग	जांगा लाहा आर तायोम सेत् स्ट्रेचिंग बेयाम्	फुटवर्क आर होड़मो रेयाक् चिनहा्

अब्सट्राकेल ड्रिबलिंग



मित् सतो़र्कोवान बा़ड़िज डाहार बेनाव ला़गित् कोन से मार्कार रेयाक्

मित् सेट सापड़ावमे । सा़रि खेल स्तिती रेयाक् नको़ल ला़गित्, ओना आयमा लेकान पेटार्नरि सा़तवा़व मे जेमोन जिग'जाग', लुप्स आर आचका बाँक हाताव एमान। खेलोडिया़को दो़ ला़क्ति काना सानाम मुसकिल को़ ताड़ाम पारो़म रेनाक् पुसटो़व मुभमेन्ट तालाते नापाय लेकाते ड्रिबलिंग , सानाम खो़न लातार हुयदाड़ेयाक् ओकते को़म काते से शुन फाम्बल एम।

© NCERT not to be republished



लिड आप काˌमीहोˌरा

साधु आर सोˌयतान - पोन गिदरोˌ (साधु) मित् खेलोड टोˌठा भितरि रे तास को खेलोक् काना,तिन हाˌबिज बारया गिदराˌ (सोˌयतान) ओनको थिरोˌक् लाˌगित् बाकोˌ कुरुमुटुया। पोन कोˌना रे पोन कोन थापोˌन आकाना, मित् दोˌसार खोन 4 मिटार साहारे । तखलातादि कोवाक् लेखा 1 खोˌन् 4 हाˌबिज ताहेँना । 1 आर 3 खेलोडियाˌ ठेन सानाम ठेन मिमित् बॉल ताहेँना आर ओनको मित् ओˌकते खेलोड को एहोˌबा। हुयसेल साडे साँव साँवते खेलोडियाˌ 1 बॉल बार धाँव आˌचुर-आय आर बॉल खेलोडियाˌ 2 सेत् चापादाय आर खेलोडियाˌ 2 आनाक् ठाँवे हातावा। नोङका गे, खेलोडियाˌ 3 हौँ बार धाँवे आˌचुरक्-आ आर बॉल खेलोडियाˌ 4 सेत् ए चापादा। नोङका लेकाते मित् रिले ताहेँना जाहाँ दोˌ बारया खेलोडियाˌ तिँगु रेयाक् कोˌ कुरुमुटुया। जाहाँय खेलोˌडियाˌ रिले राˌपुत् रे जितकाˌरक-आय उनि एटाक् खेलोडियाˌ साँव भुमिका बोˌदोˌलाय आर रिले लाहाक् तेगे ताहेँना ।

सार्केल ओˌकतोˌ – *फुटवर्क आर होˌड़मो रेयाक् चिनहाˌ*

आम चेत् लेकाते आमरेन एटाक् गादेल रेन राˌसियाˌ कोˌवाक् फुटवर्क आर होˌड़मो रेयाक् चिनहाˌ को अध्ययन काते हुयदाड़ेयाक् चेलेन्ज कोˌम ओˌनमान दाड़ेयाक्-आ?

© NCERT not to be republished

बॉल दो शुट मे

वार्म-अप	काम	कूल-डाउन	सार्कल ओकतो
दोन आर दौड़, क्राड्रिसेप पेशी रेनाक् पासनाव	बॉल दो शुटमे	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	काम्मी दो आयमा लेकाते कराव

बॉल दो शुट मे



ग्रिप(हाताव)

- अष्टिमाल कन्ट्रोल् लागित् आमाक् काटुब को पासनाव काते बॉल दो केटेजते साबमे आर आचुरते चापात् मे।

स्टांस

- सामड़ाव दोहो लागित्, आमाक् जांगा दो तारेन ओसार लेकाते दोहोयमे।
- आमाक् तारेन दो जस् सेत् बाङ चापात् काते आमाक् होड़मो दो जोस सेत् दोहोयमे ।
- आमाक् गोनठे बेन्ड काते बानार जांगा काटुब चेतानरे आमाक् होड़मो रेयाक् ओयेट माड़ाङ सेत् ओचोक् इदियमे । ओना तायोम मितटाङ उसुल दोन लागित् सापड़ाक्- मे ।

© NCERT not to be republished

काम़ी बोनो़दो़ल

- चापात् ति रेयाक् सोपो हो़यरे पासनाव मे आर लाहा ति चेतानसेत् तुलमे, आर ओनातायो़म् तारेन दो़ 90° कोनरे बो़हो़क् तायो़मरे ति सेत् पासनावमे ।
- बाङ चापात् ति ते जो़स जिनिस उदुक् मे ।
- जेलेका आम जो़स सेत् एम चापात् ओ़कते सोपो माड़ाङ सेत् आ़गु काते एतो़हो़ब मे , साँव साँवते ति, लुलहा़ तारेन हो़ड़मो रेयाक् उसा़रा काम़ी लो़गो़न कराव।
- दोन रेयाक् चुड़ा़ रे, बॉल दो़ जोरते लातार सेत् गोल सेत् आड़ाक् मे, ठिक् आमाक् मो़लो़ङ सामाङरे ।

फो़लो़-थ्रू

- बॉल आड़ाक् तायो़म, आमाक् तिते मुभमेन्ट लाहा इदियमे ।
- फो़लो़-थ्रु सो़रासो़रि बा़ड़तीया आर गो़टा आकान गोल सेत् बॉले चाचालावा ।



© NCERT not to be republished

लिड आप काम़ीहो़रा

मेँद तो़ल काते शुटार: बारया गादेल बेनावमे जाहाँरे बारया खेलोडिया़ किन ताहेँना। मित् हो़ड़ दो़ 'शुटार' आर मितहो़ड़ दो़ ' लो़लो़यिज होयोक्-आ । शुटार आक् मेँद बो़नदो़ ताहेँना आर गो़ल बाय ञेल दाड़ेयाक्-आ । लो़लो़यिज शुचार तायो़म रेय तिँगुना आर शुटार दो़ उनि जो़स काते पान्ते ओ़डो़क हो़यो़क ताया आर जो़स गो़ड़ो़ लाग़ित् मचा तेय लो़य आयाय । ओनातायो़म शुटार दो़ एम आकान् लो़य लेकाते हौंडबॉल गोल सेत् चापात् रेयाके कुरुमुटुया। मँड़े गो़टाङ गो़ल तायो़म, जो़ड़ दो भुमिका किन बो़दो़ला।

सार्केल ओ़कतो़ – *आयमा लेकान हो़राते काम़ी कराव*

लाला़यिज आर शुटार दो़ चेत् लेकाते ओ़किन आक् काम़ी दाड़ेय बाड़ती लाऱित् भिना़ भिना़ चेत् किन चिका़ लेदा ।

चेत् आम बाडाया?

खेलोडिया़ को़ आको़वाक् जांगा ते बॉल जटेत् रेयाक् छो़ड़् बाङको एमा कोवा ।

© NCERT not to be republished

डो़ज बॉल

वार्म-अप	काम़ी	कूल-डाउन	सार्केल ओ़कतो़
जामपिंग जेक्स आर बा़रुडाङ दोन,चेस्ट आर वेक पासनाव,कोव्याड्रिसेप्स पासनाव	डो़ज बॉल	कोड़ाम रेनाक् पेशी पासनाव, तारेन आ़चुर,हो़ड़मो लेँगा जो़जो़म आ़चुर	फुटवर्क आर माड़ाङ तेनाक् आ़यउमो़न

डो़ज बॉल



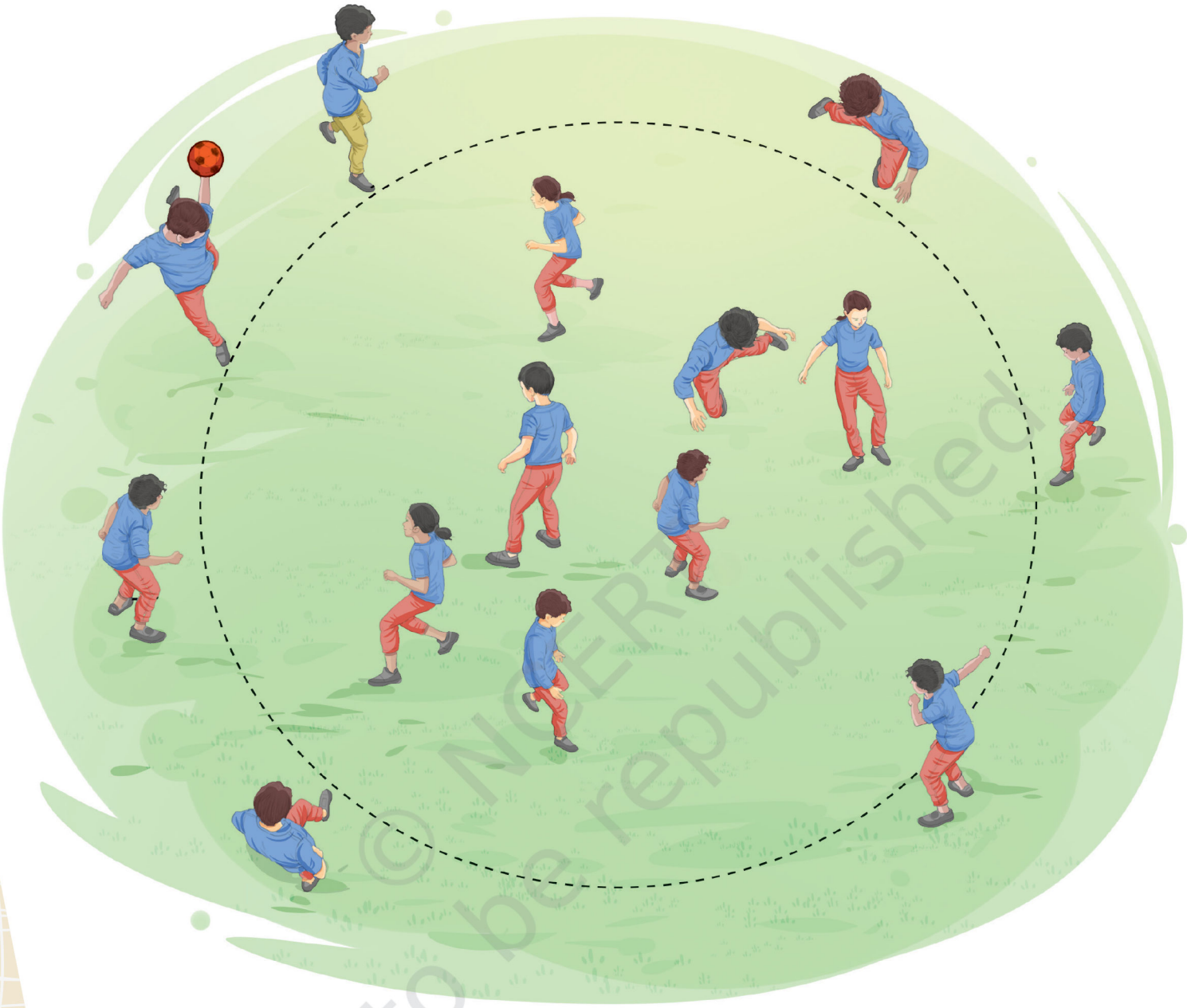
बारया गादेल बेनावमे। मित् गादेल रेन रा़सिया़ को मित् हो़ड़

दो़सार हो़ड़ मुदरे मित् ति फाँका दो़हो़ काते सार्केल को बेनावा । एटाक् गादेल दो़ सार्केल रेको़ बो़लो़ना। जाहाँ गादेल दो़ सार्केलको बेनाव आकादा ओनकोवाक् जो़स दो़ एटाक् गादेल रेन रा़सिया़ को टेग्' को ला़गित् काना जाँहाय दो़ सार्केल भितरि रे सफ्ट्बॉल आते को तिँगु आकाना, एकेन् डाण्डा लातारेरे जो़स काते ओभार हेड ते चापाद मे। सार्केल भितरि रेन खेलोडिया़ को सार्केल भितरि रे को मुभमेन्ट दाड़ेयाक्-आ आर को एड़ाव दाड़ेयाक्-आ, मेनखान बाहरे रेन को दो़ बाको़ दाड़ेयाक्-आ ।

लिड आप काम़ीहो़रा

रुमाल' जाम मे: बारया गादेल बेनावमे मेनखान, गादेल ए आर गादेल बि, अना तायो़म टिम ए रेन मित् खेला़डिया़ ति रे रुमाल' तो़ल आयमे। नित्, टिम बि रेन खेला़ड़िया़ को एटाक् खेला़डिया़ को खो़न रुमाल राड़ा हाताव रेयाक् को कुरुमुटुया । एटाक् टिम् ए दो़ आकोरेन खेलोडिया़ को बाञ्चाव रेनाक् को कुरुमुटुया़। जाहाँय टिम रेन खेला़डिया़ नापायते रुमाल को राड़ा दाड़ेयाक्-आ उनि गे जितका़र मेनतेको को गटायेया।

© SCERT not to be republished



सार्केल ओ़कतो़ – *फुटवर्क आर माड़ाङ तेनाक् आ़य उमा़न*

चापात् को एड़ेको ला़गित् डिफेन्डार को दो़ चेत् फुटवर्क को बेबहार लेदा आर चापात् को चेत लेकाते डिफेन्डार को़वाक् कामीहो़रा को उयहा़र लेदा गापाल मारावमे।

© NCERT not to be republished

ड्रिबल आर शूटमे

वार्म-अप	काम्मी	कूल-डाउन	साकेल ओकतो
दोन आर दौड़, धाड़ा आर क्वाड्रिसेप पेशी रेनाक् पासनाव	ड्रिबल आर शुट	ति आचुर, तारेन झाकाव हौमस्ट्रिंग पासनाव, पिंडली पासनाव	सानाम को नापाय ते आपनार कोम

ड्रिबल आर शुटमे



जोस सेत् बाछाव आकान होरते बॉल ड्रिबलिंग एहोबमे । आम जोस सुर चालाव साँव साँवते, जोस लागित् सरेश होरा बाछावमे ।जोसरे शुट लागित् चेस्टा तायोम, एतोहोब ठाँवरे रुवाड़ोक् मे जेमोन दोसार गादेल रेनाक् ड्रिबलिंग रुटिन को एहोब दाड़ेयाक्।



© NCERT not to be republished

लिड आप काम़ीहो़रा

शार्क टैंक: बारया टिम बेनावमे। बारया टिम खो़न मित् टिम दो़ 'शार्क' आर एटाक् गादेल दो 'मिनो' मेनते चिनहा़व को़म । मिनो को़दो़ बॉल आते कोर्ट रेयाक् मित् मुचा़त् लाइनरेको ताहेँना । तायो़म ओ़नको कोर्ट रेयाक् एटाक् पाह्टा रे ड्रिबल रेयाक् को कुरुमुटुया आर शार्क कोवाक् बॉल बाङ कुमडु काते गेको गोला। जुदि मित् मिनोरावाक् बॉल हाताव होयोक्-आ से सिमा़ खो़न बारहे रेको ञुर लेनखान, ओ़नको दो शार्क को होयोक्-आ । खेल दो़ तिन हा़बिज सानाम मिनो को शार्करे बाङ बो़दो़लो़क् हा़बिज लाहा चालाक्-आ ।

सार्केल ओ़कतो़ – *सानाम को नापायते आपनार को़म*

हाराव तायो़म आम चेत् लेकाम आ़यका़व लेदा ओ़ना बाबो़त मित् खाटो़ माछाते ओ़ल सापड़ावमे ।

चेत् आम बाडाया?

खेलोडिया़ को एटाक् खेलोडिया़ को़वाक् ति खो़न बॉल दो़ हातावते , घा़ल से घुसा़व रेयाक् छाड़ बाङ को ञाम-आ ।

© NCERT not to be republished

पास आर शुटमे

वार्मे-अप	काम्मी	कूल-डाउन	साकेल ओ़कतो़
स्लाप्डिंग आर गेलोपिंग, आर् कोवाड्रिप्स् स्ट्रेच् ।	पास आर शुट	हो़ड़मो आ़चुर, पिंडली पासनाव, क्वाड्रिसेप्स पासनाव ।	काम्मीहो़रा को बिडा़व

पास आर शुट



गोल पोस्ट खो़न 9 मिटार रिडार्स रे मितटाङ आधा सार्केल बेनावमे।गो़लपोस्ट रेनाक् आधा सार्केल रे मँड़े गो़टाङ खेलोडिया़ को ताहेँना। गोलकिपार दो़ मित् खेलोडिया़ सेत् बॉल चापात् काते खेले एहो़बा। उनि खेलोडिया़ दो़ नितो़क् सिद्धान्त हातोव होयोक् तायाजे गोल ला़गित् भा़गि होयोक्-आ से बॉल दो एटाक् खेलोडिया़ ठेन पास लेखान भा़गि होयोक्-आ जाहाँय ठेन् बेस एंगेल मेनाक्-आ आर अनाते गोल रेयाक् बेस सम्भबो़ना बा़ड़ती मेनाक्-आ। जुदि खेलोडिया़ गोल ला़गित् ए कुरुमुटुया आर बाय दा़ड़ेयाक्-आ एनखान उनि खेलोडिया़ गोलकिपार होयोक्-आय आर खेलोड लाहा चालाः-आ।

© NCERT not to be republished

लिड आप काˆमीहो़रा

नोआ खेल दो़ आधा हौंडबॉल कोर्टरे खेलोक् मे सानाम गादेलरे मँड़े गो़टाङ खेलोडिया़ को ताहेँना— 'टेगार्स' आर 'रानार्स' ।

जाहाँय टेगार्स् ठेन बॉल मेनाक्-आ ओ़नको दो़ बाङको मुभमेन्ट दाड़ेयाक्-आ । मेनखान गोल को हाताव दाड़ेयाक्-आ से एटाक् टेगार्स ठेन को पास दाड़ेयाक्-आ जाहाँय दो़ नापाय ठाँवरे मेनाया। टेगार्स को मुदरे मित् टेगार्स खेले एहो़बा आर एटाक् को दो़ बॉल हाताव ला़गित् को दौड़ा आर बिरो़धी को टेग' ला़गित् आरहोँ नापाय ठाँवरे सेटेरो़क् ला़गित् को दौड़ा । जाहाँय टेग' ञामा उनि दो़ कोर्ट खो़न् बारहे सेनो़क्-आय । नोआ खेल मुचा़दो़क-आ जो़खो़न सानाम बिरोधी को टेग' को होयोक्-आ आर ओ़नको कोर्ट बारदे को चालाः-आ।

सार्केल ओ़कतो़– *काˆमी हो़रा रेनाक् बिडा़व*

एटाक् बिरो़ध गादेल को टेग कराव ला़गित् फर्मेसन आर ठाँव रेयाक् मितटाङ ता़लिका बेनावमे ।

चेत् आम बाडाया?

हैंडबॉल 3 रेयाक् गो़नो़ङ

- खेलोडिया़ जो़तो़ खो़न ढेर पेया धाप ला़गित् बॉल सालाक् को दौड़ दाड़ेयाक्-आ ।
- खेलोडिया़ दो़ 3 टिपिज हा़बिज आज ठेन बॉल ए दो़हो़ दाड़ेयाक्-आ।

© NCERT not to be republished

शूट आउट हेपराव

वार्म-अप	काम्मी	कूल- डाउन	सार्केल ओकतो
मित् ठाँवरे लो़गो़न लो़गो़न दौड़,बो़हो़क खो़न जांगा का़टुब स्ट्रेच	शूट आउट हेपराव	बो़हो़क चेतान ति पासनाव हो़ड़मो लैँगा जो़जो़म आ़चुर, क्रस आकान जांगा रेयाक् का़टुब जटेत्	माड़ाङ तेना आ़यउमा़न ২৫ন১৫ন১৫২৫৫।

© NCERT not to be republished

शूट आउट हेपराव



बारया टिम बेनावमे। खेलोडिया़ को दो़ गोलकिपार को एड़े काते गोल पोस्ट भितरिरे गोल ला़गित् शूट दाड़ेयाक्-आ । सानाम जितका़र गोल गोदेल ला़गित् मित् पयेन्ट कोआर्जावा । लेखाजो़खा चेम्पियन ठा़वका़ ला़गित् खेलोडिया़ बाङखान टिम को किछु राउन्डरे आ़चुर को़म।



लिड आप काˆमीहो़रा

जो़स रे घाो़ल मे- खेलोड़िया़ को दो़ पा़रि पा़रिते गोलपोस्ट रेयाक् कोनारे बॉल को चापाता। सानाम खेलोडिया़ जो़तो़ राउन्डरे पेया खो़न मँड़े गो़टाङ थ्रो को ञामा । तिन रे खेलोडिया़ को गोल उनगे पयेन्ट को ञामा । सानाम राउन्ड मुचा़त रे जाहाँय खेलोडिया़ जा़स्ति पयेन्ट ञामाय उनि गे खेलोड रे जितका़रक्-आ।

सार्केल ओ़कतो़– *माड़ाङ तेनाक आ़यउमा़न*

ओ़नकोवाक् फुटवर्क आर चिनहा़ ञेल काते मितटाङ गोलकिपार आक मुभमेन्ट आम चेत् लेकातेम आ़यउमा़न दाड़ेयाक्-आ बिछना़वमे ।

गोलकिपार आक् रुखिया़ दाड़े

वार्म-अप	का़मी	कूल-डाउन	सार्कल ओ़कतो़
दोन, हुडुब तिँगुन,इडी पासनाव	गोलकिपार आक् रुखिया़ दाड़े	पतशचमोतानासन, उष्टासन, कपोतासन	शूट रेयाक् आ़यउमा़न

गोलकिपार आक रुखिया़ दाड़े



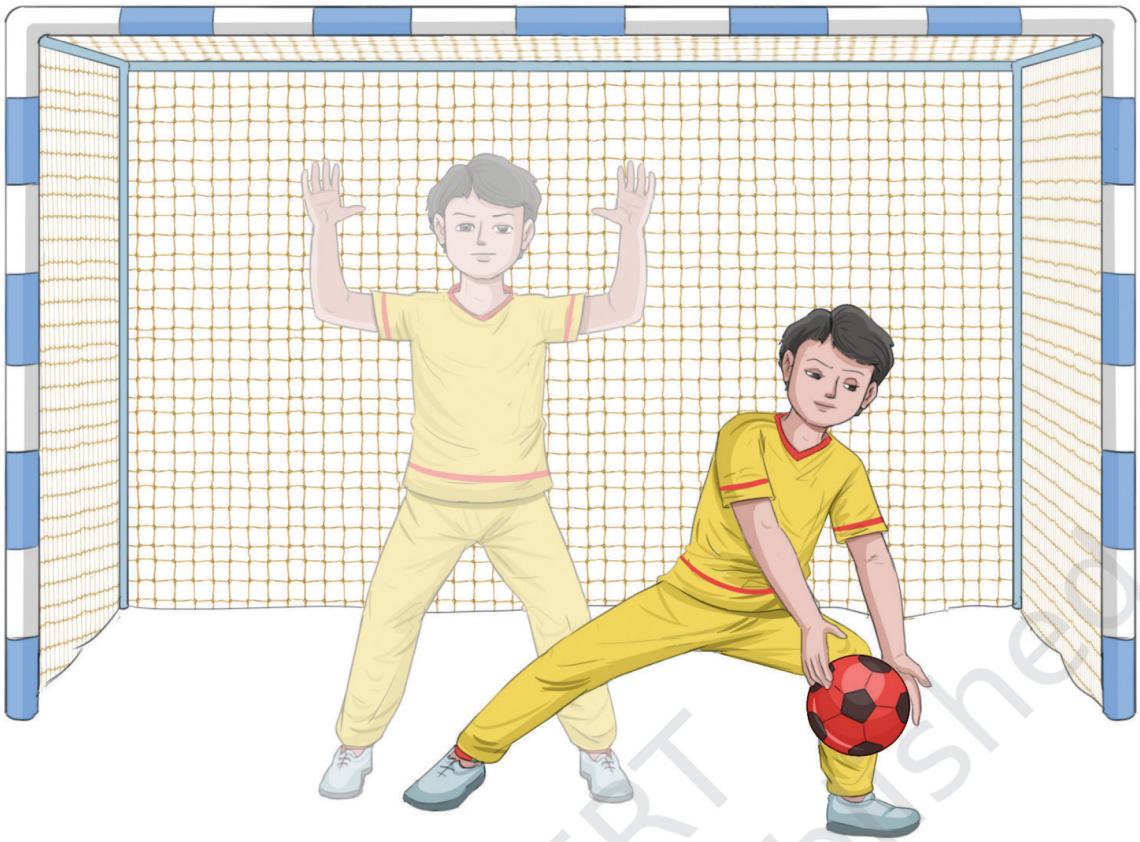
स्टांस (एतो़हो़ब ओ़बो़स्ता)

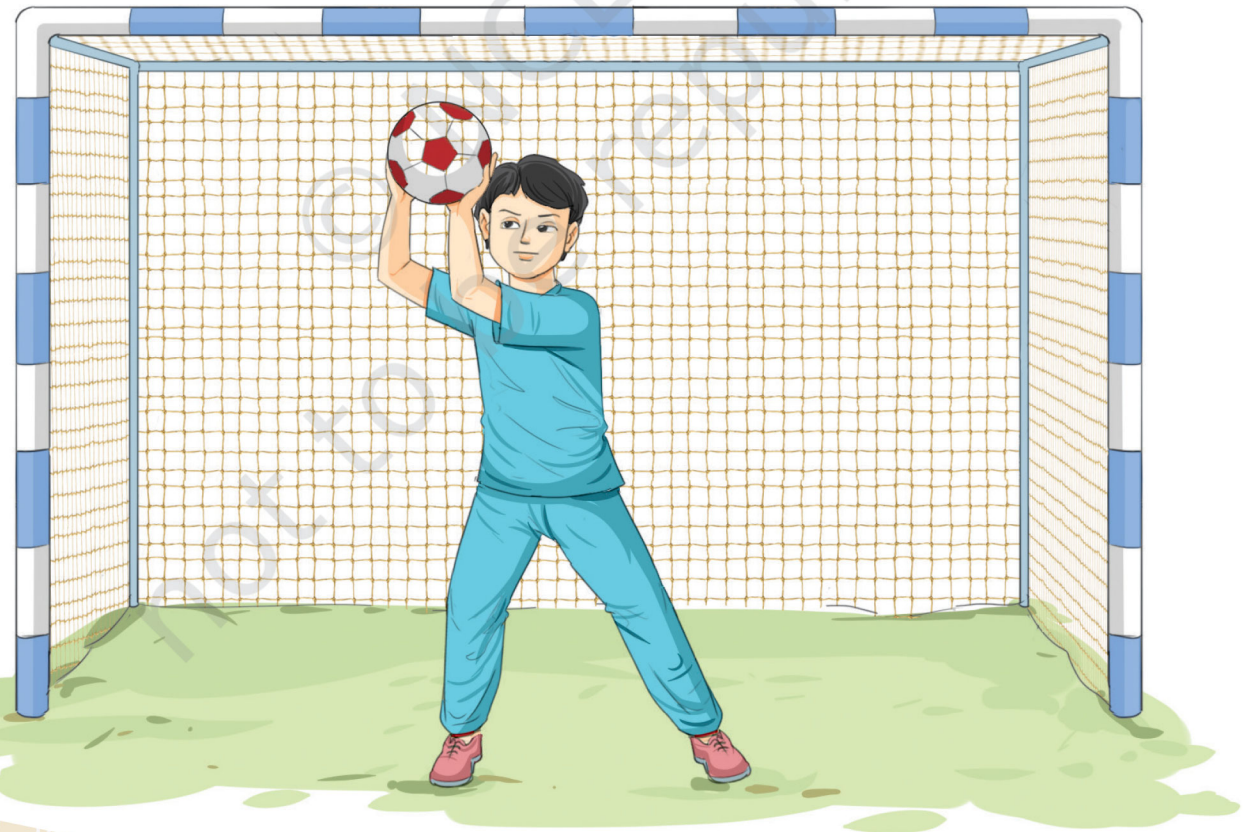
- तारेन ओ़सार जांगा साहा काते सिधा़ तिँगुनमे। आमाक् गोनठे को नासे बेन्डमे आर गोल पोस्ट रेयाक् तालारे मित् ठाँव हातावमे ।
- जेलका आम लो़गो़न लाहा सेनो़क् ओ़कते आमाक् ओ़जो़न जांगा चेतानरे दो़हो़यमे।
- आमाक् ति चेतानरे दो़हो़यमे जाहाँते आम बॉल् दो़ एटाक् सेत् आ़चुर काते साब दाड़ेयाक् ।
- बॉल दो़ हाताव ला़गित् आमाक् ति का़टुब को पासनावमे ।

का़मी बो़नो़दो़ल

- गोल रेयाक् दिसा़ बाडाय ला़गित् शूटयिज आक् हो़ड़मो रेनाक् भाव आर ति रेयाक् मुभमेन्ट ञेल मे।
- बॉल चेतानरे मने दो़हो़यमे आर तेला ला़गित् तेयारक् मे।

© NCERT not to be republished





© NCERT not to be republished

- बॉल साँव सा़तयाऱ दो़हो़ काते साइड लेकाते

हानते नाते आ़चुरमे, हुडिञ आर लो़गो़न पॉवड़ि़ लाहायमे।

- आमाक् ग्राभिटि ताला दो़हो़ काः मे आर ला़क्ति खान बॉल साब ला़गित् जाहाँन दिसा़ सेत गे दोन से डाइब ला़गित् सापड़ाव दाड़ेयाक्-आ

फॉलो थ्रू ।

- बॉल दो़ आटका़ तायो़म, दाड़े एसेरमे आर बॉल दो़ रिबाउन्डिङ खो़न बोनदो़यमे।
- बॉल दो़ लो़गो़न साबमे आर रुखिया़यमे बाङखान ओ़ना गोल टो़ठा खो़न बारहे ओ़डो़क् काम।

लिड आप का़मीहो़रा

बेलुन रेयाक् लाड़हाय : 3 मिटार सॉगिञरे 2 मिटार उसुल रेयाक् बारया खुन्टि थापोनमे। नितो़क्, बानार खुन्टि रेयाक् चेतानरे आर लातारेरे बेलुन तो़लमे । खुन्टिरेयाक् पोनया पयेन्ट रेयाक् ञुतुमाक् मे जो़जो़म चेतान रेयाक् (आर टि), जो़जो़म लातार रेयाक् (आर बि), लेँगा चेतान रेयाक् (एल टि), लेँगा लातार रेयाक्(एल बि)। पा़ठुवा़ को खुन्टि खो़न 6 मिटार सॉगिञरे लाइनमे । हुयसेल रेयाक् आड़ाङते, सानाम पा़ठुवा़ कोखुन्टि सेत् को दौड़ चालाः आ आर खुन्टि तालारे ठोँव को हातावा । ओना तायो़म माचेत दो़ RT, RB, LT आर LB को उल्टा़ पाल्टाय होहो़ आको़वा आर खेलोडिया़ को आकोवाक् ति से जांगा ते बेलुन को जटेद ला़गित् उसा़रा मुभमेन्ट होयोक् ताको़वा। जो़तो़ खेलोडिया़ गेल दाव को ञामा। ड्रिल चाबा काते, खेलोडिया़ एतो़हो़ब लाइनरेको रुवाड़ो़क्-आ।

सार्केल ओ़कतो़ – *शूट रेयाक् आ़यउमा़न*

आमाक् आ़ना़इकाव लाय मे चेत् लेका आम शूटार आक मुभमेन्ट खो़न बॉल रेयाक् दिसा़ आर स्पिड एम आट्कार लेदा।

© NCERT not to be republished

ब्लॉकिंग (आटकाव)

वार्म-अप	काम्मी	कूल-डाउन	साकेल ओकतो
कात ते ताड़ाम, पाछलाते ताड़ाम,बायते ताड़ाम रेनाक हेवया	बलॉकिंग	डाण्डा खोन जांगा सोजहेते आचुर, लेँगा जोजोम झुकाव आर तितली मुद्रा	चेत् लेकाते ब्लॉक होयोक्-आ



ब्लॉकिंग (आटकाव)

स्टांस (एतोहोब ओबोस्ता)

- गोलपोस्टरे साइड पजिसनिं: सारा घाड़िज आम आमाक् जोस आर आम रेन बिरोधी तालारे ताहेँनमे।
- होड़मो रेयाक् ठोँव : उसारा मुभमेन्ट आलगा लागित्, आमाक् जांगा तारेन ओसार साहा काते, आमाक् गोनठे बेन्ड काते आर आमाक् ओजोन आमाक् जांगा चेतानरे दोहो काते तिँगुनमे ।
- आमाक् बेलेन्स दोहो काः मे हुडिञ आर लोगोन् पावड़ि लाहा काते जाहाँन दिसा सेत् लाहा सेनोक् लागित् सापड़ाव ताहेँनमे।



© NCERT not to be republished

काम़ी बो़नो़दो़ल

- आम रेन बिरोधी याक् पास रेयाक् आ़यउमा़न काते बॉल आटकाव ला़गित् सापड़ाक् मे ।
- बॉल उचाड़ ला़गित् आर शूटार आक ञेल लाइन आटकाव ला़गित् आमाक् बानार ति तुलमे ।
- आमाक् ब्लॉकिंग(आटकाव) ढेर ला़गित्, शूटार आक् बॉल आड़ाक्' लेकाते आमाक् दोन आर मुभमेन्ट रेयाक् ओ़कतो़ गो़टाय मे ।
- फाउल खो़न बाञ्चाव ला़गित्, आमाक् हो़ड़मो बेबो़हार काते बिरो़धीयाक् डाहार बो़नदो़यमे ।
- सो़नतो़र ताहेँनमे आर पासिंग लेनरे बो़लो़न ला़गित उसा़रा मुभमे।



© NCERT not to be republished

लिड आप काˌमीहोˌरा

उसाˌरा तेला जोˌस: डिफेन्डार दोˌ गोल टोˌठरे तिँगु ताहेँना, बाहरेरे आयमा शुटार को लाइन रेको तिँगु ताहेँना । शूटार को एटाक् एटाक् एंगेल खोˌन लोˌगोˌनते गोल लाˌगित् गोल पोस्ट तालारे बॉलको चापाता । डिफेन्डार दोˌ सानाम गोल आटकाव रेयाके कुरुमुटुया, सोˌनतोˌर आर रियाक्टिभ ताहेँन होयोक् ताया । डिफेन्डार बोˌदोˌल लाहारे मित् ठाˌवका ओˌकतोˌ (1-2 मिनिट) साब काते लाहाकमे।
(१-२ टिपिज्) रुखियॉ बदल् लाहारे

सार्केल ओˌकतोˌ – *चेत लेकाते आटकाव होयोक् काना*

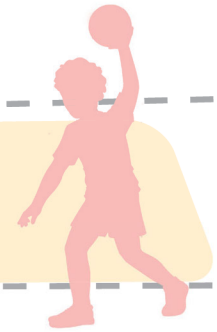
एटाक् गादेल ठेन खोˌन बॉल रेयाक् चालावान दोˌ चेत् लेकाते आम अनुमाˌन लेदा आर बॉल बोˌनोˌदोˌल लाˌगित् आमाक् ति रेयाक् ठाँव एम गोˌटा लेदा ओˌना बारेते बिछनावमे ।

चेत् आम बाडाया ?

काˌमियाˌ कोˌवाक् गोˌटाबुटˌा को सिद्धान्त बाडाय ओˌच को लाˌगित 17 गोˌटाङ हौंड सिगनाल मेनाक्-आ ।

© NCERT not to be republished

सम्मिलन



वार्म-अप	क़ामी	कूल-डाउन	सार्केल ओ़कतो़
जंपिंग जौक, बा़रुडाङ दोन,कड़ाम आर देया ्सो़जहे,क्रो़याड्रिसेप्स पासनाव ।	सम्मिलन	डाण्डा आर जांगा आ़चुर (जांगा सामाङ सेत् आर तायो़म सेत् ओ़चक् आर पा़रि पा़रि ते झिला़	काम़ी रेनाक् बिडा़व

सम्मिलन



खेलोडिया़ को हा़टिञ काते आयमा समान टिम बेनावमे आर खेल ला़गित् कोर्ट टो़ठा सापड़ावमे । खेलोडिया़ को का़टिज का़टिज खेल को खेला आर आको़ माड़ाङ तेको चेत् आकात् जो़तो़ दाड़े लागाव ला़गित् को कुरुमुटुया आ़चुरो़क कान टिम को साँव। जिता़व टिम दो़ आरहोँ चेलेञ्ञ को सामाङ दापराम ला़गित् कोर्टरि ताहेँना । टिम को गोल एम काते आर प्रभाव लेकाते बाञ्ञाव काते पयेन्ट को ञामा। जाहाँय दल् दो़ सेशन मुचा़त् रे जा़स्ति पयेन्ट को ञामा ओ़नको़ दो टायटेल(उपाधि) को ञामा, "कोर्ट रेन् राजा"मेनते।

© NCERT not to be republished



लिड आप का़मीहो़रा

आटकाव डाहार ड्रिबल आर गोल्: सानाम खेलोडिया़ बॉल आको़वाक् तिते डाण्डारे बेड़हायते आ़चुर काः तुलुज अब्सट्राकेल कोर्स पुरा़व ला़गित् पाला को हातावा। बॉल रेयाक् कन्ट्रोल दो़हो़ काते जा़स्ति उसा़रा हुयदाड़ेयाक् कोर्स पुरा़व् होयोक् तामा। अब्सट्राकेल कोर्स पुरा़व तायो़म्,आम दौड़् ओ़कते बॉल ड्रिबल मे आर तायो़म् गो़ल एम ला़गित् एम कुरुमुटुया। जो़तो़ हो़ड़ गोल स्कोर रेयाक् दाँव बाको ञाम लेखान नोआ लाहा चालाक्-आ

सार्केल ओ़कतो़ – *का़मीहो़रा रेयाक् बिडा़व*

- एटाक् गादेल रे खेल रेयाक् हो़रा बारेते मितटाङ नोट ओ़लमे ।
- आम चेत लेकाते हिरा़व दा़ नापाय लेकातेम् हातावरे गो़ड़ो़ एम्-आ ओ़ना बिछना़वमे ।