



इकाई 4

हैंडबॉल ,आधारभूत कौशल

हिन ईकाई में असां हैंडबॉल खेल जे बारे में सिखंदासूं। हिय गेंद सां तेज रफ्तार सां खेड़ण वासो हिक हमलावर टिम वासो खेल आहे। खिलाड़ी हिक नंबर वधारण लाए गेंद के पास, ड्रिबल अणि शूट करंदा आहिन। विरोधी टिम जो मकसद आहे ता पास जे विच में रोकण या गोल लाए कयल शॉट्स खे गोल रेखा खां पहरों रोकण।

हिन में असां ही हेठ लिखियल सरगर्मियों में भाग वठंदास:

1. सिखंदा एं खेड़दा- असां हिक-बे सां खेल एं कसरतं जरिए हैंडबॉल रांद सिखंदा।
2. चंगी समन्वयता, ताकत ए सहनशक्ति- हैंडबॉल खेड़न सां ताकत ए सहनशक्ति जो स्तर वधंदो आहे।
3. टीम वारी भावना- असां खेल दौरान हिकसाथ कम करंण साथभाव विकसितकरण ए परस्पर सहयोग सां हैंडबॉल खेलंदा एं खुशी थिंदास।

हलो तैयार थियो हैंड बाल लाय,कमु गुडजी खेड़णऐ खुशी लाय आ!

पासिंग



वार्म-अप	कौशल	कल-डाउन	मुक्तचिंतन
श्रोणि अए एड़ी जी संधि जो घूर्णन, घुटणन खे चेल्ताणि अए एड़ी खे नितंब ताई आनण	हैन्डबॉल पास करनु	ऊर्ध्वाकार भुजा विस्तार, घड़खे सजे-खबें घुमायनु, क्रॉस लेग पंजे खे छुहनु	गेंद छुटण जो वखत

हैन्डबॉल के पास करनु

मोकिफ़ (उभण जी हालत)

- पेरन खे कुल्हन जी चौड़ाई जे बराबर खोलंदा, शरीर खे स्थिर रखंदा, उभ्ती भुजा डिफेंडर (रक्षक) खां गेंद खे हथिको रखण ऐं संतुलन ठाये रखण लाय वधीक वेखडी रहंदी आहे।

ग्रिप (पकड़)

- रादीकण गेंद ते नियंत्रण बणाए रखण लाए फैलायल अँगुलियन सा गेंद खे हिक हाथ सा टिकण जे थोड़ी मथ्ये पकड़ंदो आहे।

लक्ष्य

- रादीकण पहिंजे साथी जे धड़ जे स्तर खे लक्ष्य ठाइंदो पास डींदो।

1



2



3



4



एगजीक्यूशन (क्रियान्वयन)

- फेंकण वारी भुजा कुहणी खाँ 90° जे कोण ते मुड़यल टिकण जे पीछो वेंदी आहे, हिन जो मतलब आहे त।
गेंद खिलाड़ी जे टिकण खाँ थोड़ी पीछेअें मथे रहंदी आहे।
- असानी सा थियन वारी क्रिया में खिलाड़ी गेंद खे सुघरे वधीक बिंदु ते छडण खाँ पहरों फेंकण वारी भुजा जे मथां वधाइंदो आहे। कलाई झटके सा लख्य दिशा में वधंदी आहे, जेह सा पास में सुघराई इंदी आहे।

फॉलो थ्रू (क्रिया पोइ वारी स्थिति)

- गेंद खे छडण खां पोए फेंकण वारी भुजा लख्य दिशा में आगयां हिकरी ऐं लहंदी दिशा में वधंदी आहे। हि क्रिया पास खे सुघर एं मजबूत करण में मदद कंदी आहे।

लीडअप सर्गमी

विच जो बंदर हिक वृत ठायूं था हिक बंदर (खिलाड़ी) वृत में रहंदो, बाकी खिलाड़ी हिक-बिए खे हैंडबॉल पास कंदा जडीकी विच में रहन वारे बंदर (खिलाड़ी) गेंद खे रोकण या छूअण जी कोशिश कंदो। अगर बंदर (खिलाड़ी) पास खे रोके वठे तो जे खिलाड़ी पास डिनो हो, वो नयो बंदर ठही वेंदो।
तनुअ: बंदर संख्या में २या ३थी सिघेन ता।



गोले में वेहड़ -पोइन्ट आफ रीलिस

गेंद फेकण वारे जी वखरे स्थिति खे डिसो ऐ पाहिन्जे शब्दन में तर्जुमो कयो ॥ शरीर जी मध्य रेखा खां छोड़यल पास ऐं उहो पास, जेको शरीर जी मध्य रेखा खां न छोड़यल आ जे दरम्यान वखरेपन जी चर्चा कयो।

कैचिंग



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाएण ऐं कूदण, नितंब पेशिय विस्तारण	कैच करण	सीने जी पेशीय ते ज़ोर , कन्धे खे घुमायो, कंधे जो खबो-सजो खिंचाव	अँख्युं ऐं हथिन जो समन्वय

हैन्डबॉल खे कैच करण



स्टांस (खड़े रहण जी स्थिति)

- पहंजे कुल्हन जी चौड़ाई जे समांतर पैरन खे रखेदे भियंदा घुटणा हल्कां मुड़यल हुंदा।
- गेंद ते बगैर कोशिश किये प्रतिक्रिया करंदे पेरेन ते वजन बणाए हल्को अगते वझंदा।

एग्जीक्यूशन (क्रियान्वयन)

- पहिंजे हथन खे पहंजी धड़ जे सामूं रखी गेंद जी वधीक सतह खे पकड़ण लाए अँगुलियन खे वस्सों फैलायो।
- अपनी नजर गेंद ते स्थिर रखी अपनी कुहनियन खे हल्को मोड़यो ऐं गेंद जे मार्ग (पथ) जो अनुसरण कयो



- चिन्तानुसार कलाई खे ढीलो रखंदा अँगुलियन ऐं हथेली सा गेंद जे गद्देदार हिस्से खे पकड़ंदा ।
फॉलो थ्रू (क्रिया पाछो वारी स्थिति)
- फासलो घटाइण लाए गेंद जे नजदीक पहुंचो, कुहनी खे मोड़यो ऐं हथिन खे गेंद खां थोड़ो पीछो शरीर जी दिशा वधायो, जेह सा गेंद जे वेग (बल) खे घणो घटायो वजे ऐं गेंद के बियर उछलण खां रोके सिधूं ।



चओ ऐं पकड़यो – हिक वृत्त ठाहयो। हिक खिलाड़ी बिए खिलाड़ी जी दिशा में गेंद उछलंदो ऐं हुनजो नालो ऊँचे स्वर में चवंदो ऐं खेल शुरू कंदो। हिनखां पोए हू खिलाड़ी गेंद खे लपकंदो। जेको खिलाड़ी गेंद के खणदो हू आउट सड़ाइदो। जेको खिलाड़ी अंत तक खेल में टिकंदो। हू विजेता चवाईदो।



गोले में वेहड़ – अँख्यून ऐं हथिन जो समन्वय

लपकण जे कौशल खे सिखण लाएजरूरी अँख्यून ऐं हथिन जे समन्वय ते चर्चा कयो।

छा तवां जाणो था?

हैंडबॉल में फुर्ती, ताकत ऐं युक्तिपूर्ण कौशल जी जरूरत थीं दी आहे।

10-पास खेल



वार्म-अप	सरगर्मी	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
अघो-शरीर जी घूर्णन गति, घुटणनखे मथे खंडण ऐं एड़ीन खे नितंब तक आन्यो ।	10-पास खेल	सतह स्पर्श, पिंडली विस्तारण, क्राउच लैग स्ट्रेच	सही प्रारूप जो जरूरत

10-पास



खिलाड़ीं खे ब टोलियन (दल) में विरायो । खिलाड़ीं जी संख्या उपलब्ध खिलाड़ीं जी कुल संख्या ते निर्भर कंदी आहे । हिक रांद खेल मुकरर कयो, जेको खिलाड़ीं जी संख्या लाय उपयुक्त हुजे । खेल जी कठिनाई में वधारे खातिर तवां अघंडो मैदान या हेंडबॉल मैदान जो हिक नंडो खेल चयन करे सघो थां । जे टोली वठ गेंद आहे हू खेल खे शुरू करे ऐं लगातार डह पास मुकम्मल करण जी कोशिश करे । खिलाड़ी खेल जी निरंतरता बरकरार रखेदा गेंद खे उपयुक्त खुल्ला ठांव पास करे ऐं आगया वधण वारे पास लाय सुरखित ठांव गोल्हिंदा । विपक्षी टोली गेंद खे रोकण जी कोशिश करे ऐं रक्षण ला खेले । अगर गेंद रोकि वने थी या जमीन ते किरी पवे थी, त गेंद जो हक रक्षण टोली खे मिली वेंदो । नयो टोलो वरीसां पहंजे 10-पास रांद जी गुणप खे मुकम्मल करण जी कोशिश करे ।



उत्थानक खेल

पास ऐं पीछो करण – ब्र समूह हिक-बे जे विपरीत दिशा में पंक्तिबद्ध रहंदो ऐं समान दिशा में हिक-बे खां 5 मीटर जी दूरी ते समांतर दौड़ंदो। हिक खिलाड़ी गेंद पकड़ंदो ऐं, जडिंकि बाकी खिलाड़ी खाली हथ रहंदो। दौड़ंदे माल गेंद वारो खिलाड़ी से समूह जे खिलाड़ी के गेंद डिण जी कोशिश कयो। जे खिलाड़ी गेंद पकड़ंदो, ओ फेंकण वारी टीम जे लाइन में शामिल थी वेंदो। बिनिन समूहन जे दौड़ण ऐं गेंद के आगया पोएता पास करण सा गड्ड खेल जारी रहंदो।



गोले में वेहड़ – सही प्रारूप जो महत्व

गेंद खे पास करण ऐं लपकण जे सही प्रारूप ते चर्चा कयो।

विभिन्न प्रकार जे फाउल ऐं हिनन जे नियमन जो विस्तृत वर्णन भी कयो।

ड्रिबलिंग



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाएण ऐ कूदण, नितंब, श्रेणि ऐं मासपेशियन जो विस्तारण	ड्रिबलिंग	भुजायुं झुलाएण, कंधा उचकाएण, हैमस्ट्रिंग विस्तारण, पिंडली विस्तार	सृजनात्मक उत्थापक क्रिया

ड्रिबलिंग



मोकिफ़ (हथिन जी स्थिति)

- गेंद ते नियंत्रण मजबूती सा रखण ला हैडबॉल के हथेली जे बजाय अँगुलियन जे वधील हिस्से सा पकड़णो घुरजे ।
- धीमे अँगुलियन खे गेंद जी सतह ते फैलायो ।
- कलाई ऐं बांह जो अगलों हिस्सो सीधी रेखा में हुजण घुरजे गेंद जे शीर्ष ते हथ जी स्थिति बणाए रखो ।

शरीर जी स्थिति

- घुटण खे हल्को मोड़ीदा ऐ शरीर खे झुकायंदा शुरुआत जी स्थिति ठाहयो । मैदान साफ दिखण लाए सिर ऊँचो ऐं पुठ सीधी रखो ।

ड्रिबलिंग जी ऊँचाई

- रक्षक लाए गेंद झपटण या छीनण में कठिनाई थी, हिन लाए गेंद खे वधीक जेतो थी सिधे हेठों रखी ड्रिबल कयो ।
- परिस्थिति अनुसार ड्रिबलिंग जी ऊँचाई के समायोजित करें, पर सामान्यतः हिन के कमर जे स्तर खां घणो नीचो रखो ।

1



2



3



4



बे हथिन जो इस्तेमाल कयो

- बे हथिन सा ड्रिबल करण जी क्षमता वधायो। गेंद ते नियंत्रण जी पूरी क्षमता में वधारे ला बे हथिन सा ड्रिबलिंग जो कौशल विकसित कयो।

कदमन जी लंवाई

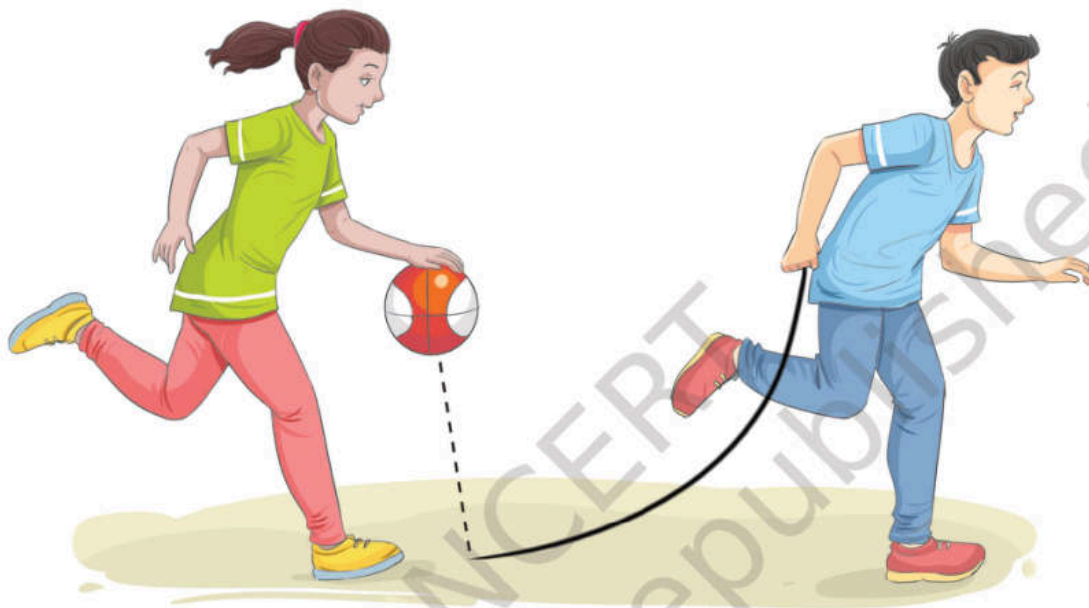
- ड्रिबल करंदे वक्त अपन संतुलन अें नियंत्रण बनाए रखण जी कोशिश करें। वधीक दूरी तय

करन ला, गेंद ते नियंलण खोटाए बिना वढीक लंवां कदम वठो।

सिर जी स्थिति

- सिर के उठायल रखो अँ उपयुक्त खुल्ला ठांव खोजो।

गोले में वेहड़ – सृजनात्मक उत्थानक गतिविधियाँ



उत्थानक खेल

जोड़ा बनाएँ। हिक खिलाड़ी अंगूठो अँ अँगुलियन बीच रस्सी के ढीलो पकड़ी मैदान जे चारों दिसा वठंदो। बीजो खिलाड़ी अपनी गेंद के रस्सी ते ड्रिबल करंदो अँ हिन के हाथ खां छिटकाण जी कोशिश करंदो। अगर ओ सफल थींदा, त ओके हिक अंक मिलंदो। रस्सी छिटकण ते भूमिका बदलो। जे खिलाड़ी वधीक अंक हासिल करे, ओ विजेता घोषित थींदो।



हिक नवो खेल तैयार करें, जे उत्थानक गतिविधि जे समान सृजनात्मक होए।

अवरोध ड्रिबलिंग



वार्म-अप	सरगमी	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
फिसलण अें घुड़चाल में दौड़ण, घुटणन के वक्ष ते लगायो, क्याड्रिसेप्स जो विस्तारण	अवरोध ड्रिबलिंग	पैरन के आगां अें पाछां वधायंदा व्यायाम (लंजेस)	फुटवर्क (पदविन्यास) अें शरीर जे हाव-भाव

अवरोध ड्रिबलिंग



चुनौतीपूर्ण बाधा रचन ला शंकुअं अें चिन्हन जे हिक श्रेणी के व्यवस्थित कयो ।

हकीकी खेल जे हालत जे समान जिग-जेग, घेरा अें ओचितो मुड़ण वारा तरीकन मे व्यवस्थित कयो ।

खिलाड़ी के चाहिंदो त ओ वधिक में वधिक जल्दी अें गलती बिना ऐं हड़बड़ाहट बिना ड्रिबल करे तमाम विघन खे पार कयो ।



उत्थानक सरगर्मी

एक चिन्हित 'खेलमैदान' में ड्रिलिंग करे प्या आहिन,

“साथ अणे शैतान” खेळ में चार बाळक (साथ) अहेँ, जबकि ५ बाळक (शैतान) उननखे रोकेण जी कोशिश करिंदा. चारै कोन में बार शंकु राखिया वया आहिन, जेजो एक-दोसरे सां लगभर 4 मीटर दूरी आहे।

खिलाडियों के 1 तां 4 संख्या डिई वई आहे. खिलाड़ी 1 अणे 3 को एक-एक बॉल हुईदी, अणे वोँ एके समय में खेल शुरू करंदा।

सीटी जी आवाज़ ते, खिलाड़ी 1 बॉल के 2 वार ड्रिब्ल करी अणे बॉल खिलाड़ी 2 वट उछालीन्दो अणे खिलाड़ी 2 जी जगह वठीन्दो. एही तरह खिलाड़ी 3 पांग बॉल 2 वार ड्रिब्ल करी अणे बॉल खिलाड़ी 4 वट उछालीन्दो।

एहि रीत सां एक रिले रचायो वेदो जेके दुई खिलाड़ी रोकेण जी कोशिश करंदा।

जो खिलाड़ी ए रिले के विघ्न पहुँचायण में सफल थींदो, सोँ खिलाड़ी के संग भूमिका बदलिंदो अणे रिले निरंतर चालंदो रहिंदो।



गोले में वेहड़ – फुटवर्क अणे शरीर जी भाव-भंगिमा

तहां अपने प्रतिद्वंद्वी दल जे सदस्यन जे फुटवर्क अणे शारीरिक भाव-भंगिमा जो अध्ययन करे, संभावित चुनौतियन जो अन्दाजो कंदा केँ?

शूट द बॉल (गेंद मारो)



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
उछाल लगाणो, कूदि करणो, नितंब अणे क्वाड्रिसेप मासपेशिन जो विस्तारण	गेंद सां शूट करणो (गेंद मारो)	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	कार्य के विभिन्न प्रकार

गेंद सां शूट करणो

ग्रीप (पकड़)

- गेंद के पकड़दे वक्त वधीक नियंत्रण ऐं स्पष्टता लाय,.

मोक्रिफ

- संतुलन ठाये रखण लाय, पग के कंधे जे चौड़ाई मुताबिक रखो ।
- जे कंधो फेंकण में प्रयोग में नथी आ रह्यो हो, सो कंधो लक्ष्य जे दिसा में अणे शरीर के पार्श्व स्थिति में राखो ।
- घुटनन के वेढो ऐं शरीर जो भार बड़ पंजन ते अगिते दिसा में सरकाओ । ऐं पाछो पांण के ऊँचो कूदि लाए तैयार कयो ।

एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- फेंकण वारे हाथ जी कुहनी के हवा में फैलायो अणे आग्र भाग के वधीक उठायो, अणे पाछो कंधे के सिर जे पाछां वारे हिस्से ताई लगभर 90° जे कोण ते फैलायो।
- गेंद फेंकण वारे हाथ सां लक्ष्य के दिसा में इंगित करेओ।
- जदों तहाँ लक्ष्य वट फेंकण जी प्रक्रिया शुरू करेओ, तदों बाह, कलाई, कंधो अणे धड़ जी तेज गति सां कुहनी के अगते वठायो अणे फेंकण जी क्रिया शुरू कयो।
- उछाल (छलांग) जी वधीक ऊँचाई ते, गेंद के जोर सां लघु गोल (नेट) जे दिसा में, पांण जे मस्तक जे ठीक सामने छड़यो।

फोलो-थ्रू (क्रिया पाछों जी स्थिति)

- गेंद छोड़े पाछों, पांण जे हाथ के स्वच्छंद रूप सां गति करेण दिओ।
- फोलो-थ्रू सटीकता में सुधार करे तो अणे गेंद के निश्चित लक्ष्य दिसा में निर्देशित करे तो।

1



2



3



उत्थानक खेल

शब्दभेदी लक्ष्य

ब्र दल बनायो, जेहमें हर दल में ब्र खिलाड़ी हुजन। हिक 'गोलकर्ता' ऐं हिकु 'प्रशिक्षक' हुंदो।

गोल करनवारे जी अख्युन ते पट्टी बंधल हुंदी, ऐं हो गोल नथी छिसी सच्चो।

प्रशिक्षक गोलकर्ता जे पाछां उभो रहंदो ऐं मुहजबानी निर्देश द्वारा गोलकर्ता के मदद करे तो, ताके वो लक्ष्य के समझी सगे ऐं निशानो लगाई सगे। पछी गोलकर्ता प्रशिक्षक जे निर्देश जे आधार ते हैडबॉल के लक्ष्य दिसा में फेंकण जी कोशिश करे तो, पाँच गोल खपत पाछो, दल भूमिका बदलंदो।



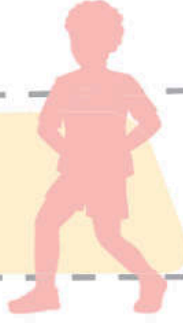
गोले में वेहड़ – कमु खे अलग तरीके सां करनुं

पाण जो प्रदर्शन वधीक बनायण लाए, प्रशिक्षक अणे गोलकर्ता किया नवा प्रयास कया आहिन?

छा तवां जाणो आहें?

खिलाड़ी गेंद के पग सां छोड़ नथी संघदा।

चकमा गेंद



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
जंपिंग जैक, मेंढक कूदि, छाती अणे पिठ जी मासपेशीयूं जो विस्तारण, क्वाड्रिसेप्स जो विस्तारण	चकमा बॉल	वक्ष (छाती) जी मासपेशीयूं जो विस्तारण, स्कंध परिक्रमण, धड़ के सौं अणे खबां वठ घुमायो	फुटवर्क अणे पूर्वानुमान

चकमा बॉल

बू टोलीयूं ठायो ।

एक टोली जे सदस्य, हिक बे जे दरमियान हिक हथ जी दूरी रखो, घेरो बनायंदा ।

बे जी टोली घेरा जे अंदर रहंदी. जे टोली घेरो बनायो आहे, तेनखे अंदरवारा खिलाड़ियों ते नरम बॉल सां प्रहार करनो आहे. बॉल सिर जे माथां ते लाए, कमर जे हेठां ताई निशानो लगाई फेंकणो आहे. घेरा जे अंदरवारा खिलाड़ी घेरो जे अंदर घुमी सगंदा आहिन अणे चकमो देई सगंदा, पर बाहरी खिलाड़ी ए नथी करी संघदा ।

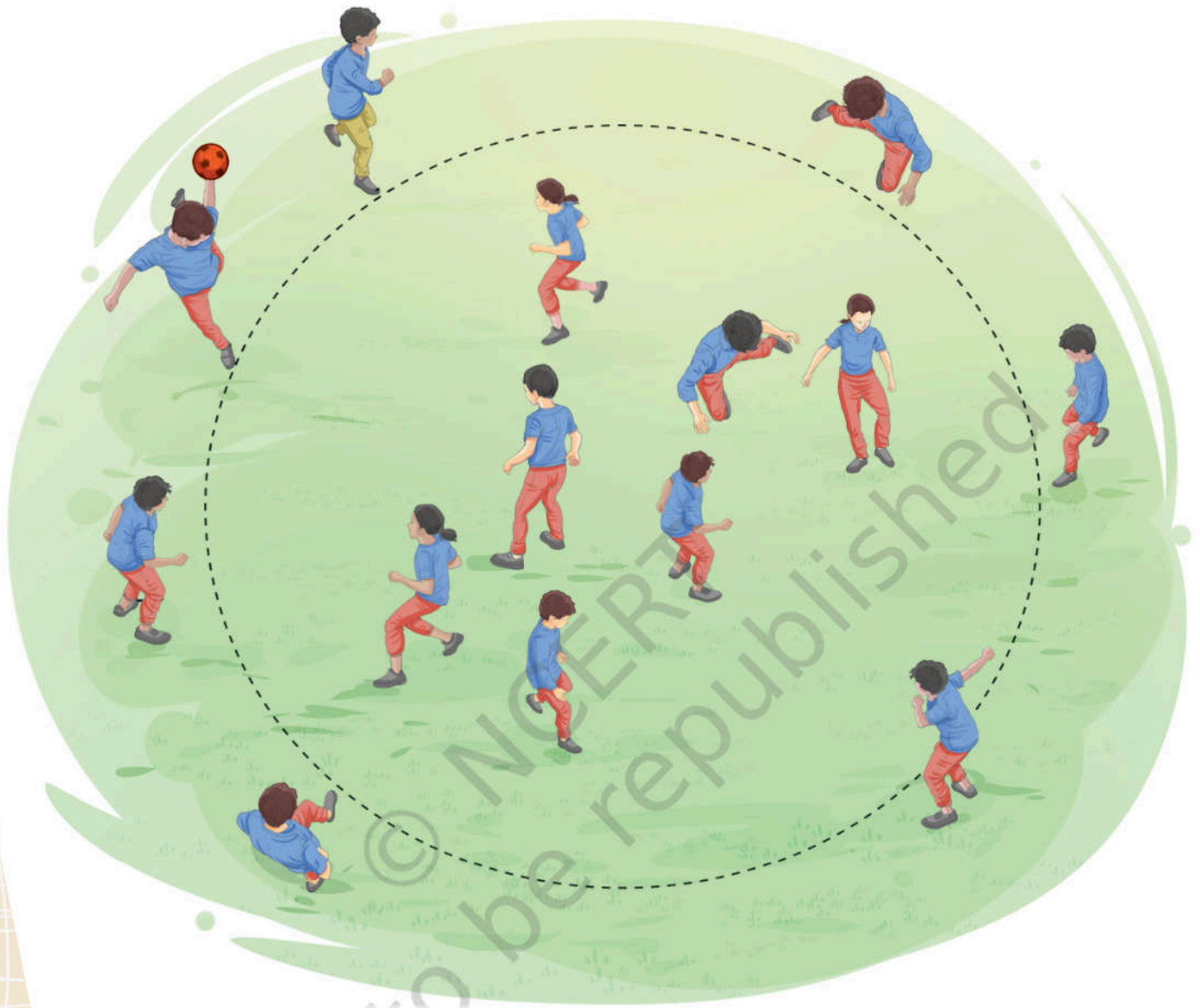
उत्थानक खेल

रुमाल प्राप्त करें ूब टोली ठायो, मतलब टोली 'अ' ऐं टोली 'ब'.

टोली 'अ' जे एक खिलाड़ी जे एक हाथ ते रुमाल बंधल हुंदो.

टोली 'ब' जे खिलाड़ी रुमाल खींचण जी कोशिश करेता अणे टोली 'अ' जे खिलाड़ी अपने साथी जी रक्षा कन्दो.

जे टोली सफलतापूर्वक रुमाल हासिल करे तो, सो विजेता थींदो ।



गोले में वेहड़ – फुटवर्क ऐं पहिरो जो अन्दाज़

चर्चा करें त, रक्षकों फेंकणवारा खिलाड़ी के चकमा देण लाए किड़ो फुटवर्क उपयोग कयो, अणे फेंकणवारा खिलाड़ी रक्षकों जी गतिविधियन जो किदे पूर्वानुमान (अन्दाजो) लगाये।

ड्रिबल ऐं शूट



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगायो ऐं कूदो नितंब ऐं क्वाड्रिसेप्स जी मासपेशीयूं जो विस्तारण	ड्रिबल ऐं शूट	हाथ घुमायो, कंधा उचकायो, हैमस्ट्रिंग जो खिंचाव, पिंडली (टांग जी निचली हिस्से) जो विस्तारण	हार के नम्रता सां स्वीकार करें

ड्रिबल ऐं शूट

लक्ष्य दिसा में पसंद कयल मार्ग ते गेंद के ड्रिबल करनुं शुरू करो.

जइहि तवां लक्ष्य जे नजदीक पोहुचो, तइहि गोल करन लाय सर्वोत्तम तकनीक जो चयन करो.

गेंद के शूट करन जी कोशिश कंदे पाछों, प्रारंभिक स्थान ते वरीं वापस वठो, ताकि अगला समूह पांण जी ड्रिबलिंग शुरू करी सघे।



उत्थान जे खेल

शार्क टैंक – बे टोल्य बनायो। बे टोल्य में एक के ‘शार्क’ अउ दुसरे के ‘मिनोज’ रूप में नाँव दियोजो। मिनोज पाँज गेंद सां मैदां जे एक पाँसे कतार में उभा रहींदा। पुछे वे मैदां जे दुसरे पाँसे ड्रिबल करन जो प्रयास कंदा, अउ शार्क टोल्य उनकां गेंद बिना चुराए गोल करनदो। जे कंहें मिनोज जी गेंद खे पकड़ीयो वेंदो या बार फेंकियोजो वेंदो, त उहो ‘शार्क’ थी वेंदो। खेल हिकरे वखत ताई चालयो वेंदो, जेसां मिनोज शार्क में तबदील न थी वें।



गोले में वेहड़ – हार के सलीके सां कबूल करण

हार खाँ पोई तवं कैयों महसुस करंदा आहियों, अचे बारे में हिकरो मुख्तसर लेख तैयार कयो।

छा त्वहां जाण्दा आहियो

खिलाडीयन के इजाजत नाहिं आहे त जो वे प्रतिद्वंदी जे हाथन खां गेंद खे खेचें, हाणें या मुक्को हणें।

पास करण ऐं शूट करण



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्त चिंतन
फिसलन ऐं इस्किपिंग ट्रोपो में दौड़, घुटनन खे काधन जे नजदीक आन्ग, क्वाड्रिसेप्स जो विस्तार	पास करण ऐं शूट	घुट के घुमायो, पिंडली विस्तार, क्वाड्रिसेप्स विस्तार	गतिविधि जी समीक्षा

पास करण ऐं शूट



गोल स्तंभ खां 9 मीटर लिज्या जो अर्द्धवृत्त बनायो। अर्द्धवृत्त ते पंज खिलाड़ी पांजो स्थान घणिंदा। गोलकीपर हिक खिलाड़ी दिस गेंद फेंकी खेल शुरू करे। हाने उ खिलाड़ी के ए फैसलो करनु पवंदो त के उ खुद गोल करन जो प्रयास करे या गेंद के किसी होर खिलाड़ी खे पास करे गोल करे संगंदो। जे खिलाड़ी गोल करन जो प्रयास करे अउ असफल थी वेंदो, त उ खिलाड़ी गोलकीपर थी वेंदो अउ खेल जारी रहंदो।

हि खेल हेंडबॉल जे आधा मैदां में खेलंदा। हर टोल्या में पंज खिलाड़ी हुंदा, जे प्रहारक अउ रक्षक रूप में हुंदा। जे प्रहारक के गेंद आहे, उ हिल न सके। उ या त गोल करन जो प्रयास करंदो या गेंद के किसी होर प्रहारक के पास करंदो, जे गोल करन जी स्थिति में होजे। प्रहारक में खां हिक खेल शुरू करंदो, जदकि बाकी प्रहारक बॉल मिलण या रक्षक टोल्या जे सदस्यन खां बचण लाए सुठो स्थान खोजी दौड़ंदा। जे प्रहारक टोल्या जे हिक सदस्य जे पास बॉल होजे अउ गोल करन या साथी के पास करन खां पहरें, रक्षक टोल्या जे सदस्य उके छूंदो त उ आउट थी वेंदो। जद प्रहारक टोल्या में सब खिलाड़ी आउट थी वें, त भूमिका बदली वेंदीय। हि खेल ताई चालंदो, जेसां सब विरोधी खिलाड़ी आउट थी वें अउ मैदां खां बाहर वें।



गोले में वेहड़- गतिविधि जी समीक्षा करणी

प्रहारक के केंरी तरिके सां आउट कयो वजे, रक्षकन खां केंरी तरिके सां बची सगु। हिन युक्ति जी रचना ते विचार करजो।

तवं जाणंदा आहियों?

हेंडबॉल में 3 जो महत्व:

- खिलाड़ी वध में वध 3 कदम बॉल सां डुकी सधे।
- खिलाड़ी बॉल के 3 सेकंड ताई पांजे पास रखी सधे।

शूटआउट चटाभेटी



वार्म-अप	सरगमीं	कूल-डाउन	मुक्त चिंतन
हिक्कै ठाँ ते उभो रही तेज दौड़ण, सुर खां पंजें ताई शरीर जो विस्तार	शूटआउट चटाभेटी	ऊर्ध्व भुजा विस्तार, धड़ के सझे-कावें घुमायो, पेरन के उल्टे कद्द कर पंजा छूण	पहिरे मुताबिक

शूटआउट
चटाभेटी



ब टोली ठायो, खिलाड़ी वारी-वारा गोलकीपर के चक्को डई गोल पोस्ट में गोल करंदा ।
हर गोल ते टोली के हिक अंक मिलंदो । अखिरी विजेता के तय करन लाए, खिलाड़ी
या टोली के घण चक्र पूरा करन जा मौका डियो ।



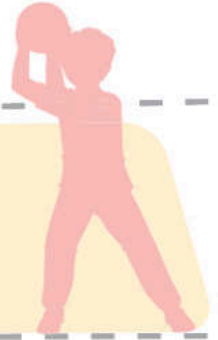
लीड अप सर्गमी

लक्ष्य ते प्रहार – खिलाड़ी वारी-वारा बॉल के गोलपोस्ट जे कूना तरफ फेंकंदा। हर खिलाड़ी के तीन खां पाँज मौका मिलंदा। खिलाड़ी जे हर गोल ते अंक मिलंदा। सब चक्र पूरा थेण खां पोई, जे खिलाड़ी के सबनि खां वधीक अंक मिलन, उ खेल जिते।

✿ गोले में वेहड़- पहिरे जो अन्दाज़

गोलकीपर जे पयरन जी हलचल अउ हाव-भाव के देखी, तव केंरी तरिके सां उही जी हरकत जो अन्दाजो लगायो था – हिन ते व्याख्या करो।

गोलरक्षक जो रक्षात्मक कौशल



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्त चिंतन
कूदि पड़ण, उठक-बैठक, एड़ी जो विस्तार	गोलकीपर रक्षण कौशल	पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, कपोतासन	शूट जो पूर्वानुमान

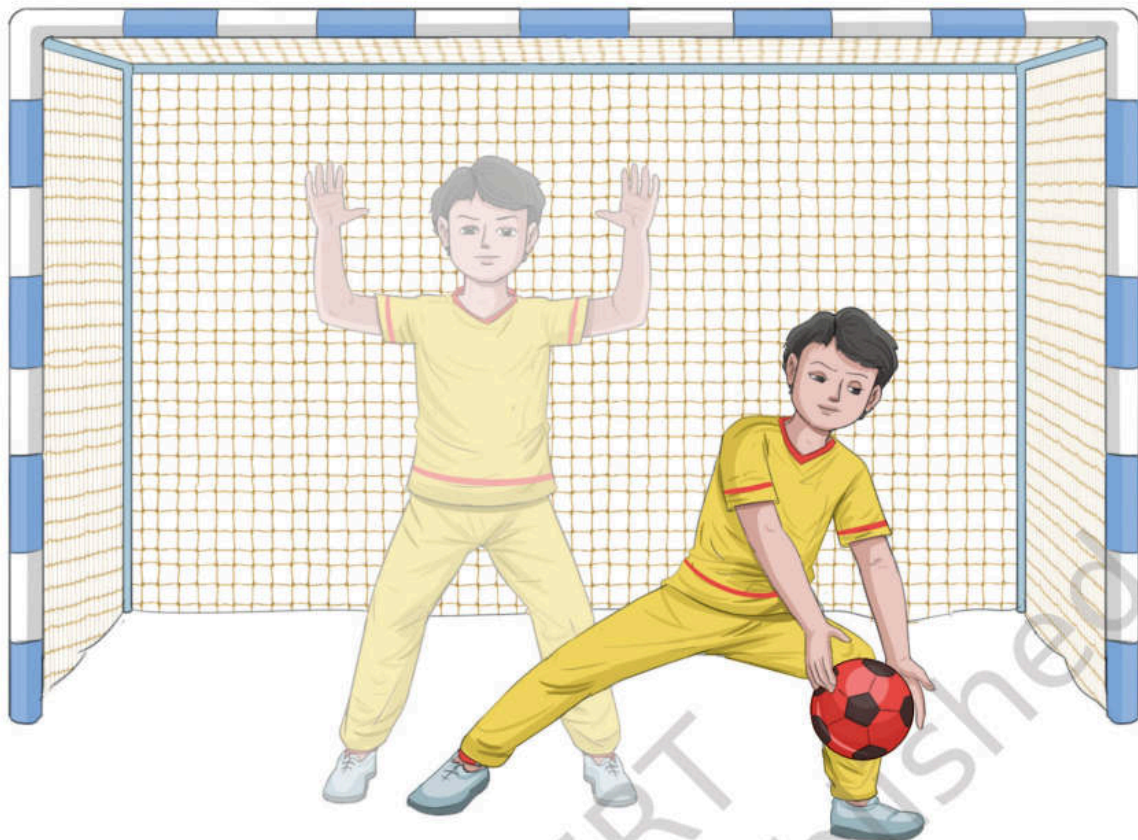
गोलरक्षक जे रक्षात्मक कौशल

स्टांस (प्राथमिक स्थिति)

- पेरेन खे काधन जी चौड़ाई जे बराबर दुरी ते रखी गोलपोस्ट जे विच में सीधो उभो थी वें, ऐ घुटन के हलको मोड़ो।
- ध्यान राखो त जद तंवा तेज गति लाए तैयार थी रह्या आहियूं, तंव जो भार बे पयरन ते बराबर होजे।
- पांहिन्जी भुजन के माथे उठायो ताकि तंवा गेंद के होर दिशा में वलायी सगों या पकोड़ी सगों।
- बॉल पकोड़न लाय पांन्जी अंगुलिन खे वधीक फैलायो।

एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- लक्ष्य जे दिशा जो अन्दाजो लायें गोल करन वारे जे शारीरिक हाव-भाव ऐं हथ जी हलचल खे गौर सा डिसो।
- गेंद ते ध्यान केंद्रित रखो ऐं प्रतिक्रिया लाय तैयार रहो।



- बॉल सां संरेखण कायम रखी पार्श्व या अगल-बगल शरीर के हिलायो।
ऐं तकड़ा विख वधायो।
- पीछे शरीर जे गुरुत्व केंद्र के कायम रखो, ऐं जे जरूर हुन्जे त गेंद के पकड़न लाय कंही दिशा में डाइव (गोतो) लगायन या छलांग मारन लाय तैयार रहो।

फॉलो थ्रू (क्रिया खां पोई जी स्थिति)

- गेंद के रोकण खां पोई, गेंद जे प्रवाह बल के सोक करियं अउ गेंद के फेर उछलण खां रोको।
- बॉल के जल्दी पकड़ो ऐम सुरक्षित रखो या गोल क्षेत्र खां बाहर धकेलियो।

लीड अप सर्गमी

गुब्बारे जी लड़ाई – आपस में 3 मीटर दूरी ते 2 मीटर उँचाई वारा बे खंभा स्थापित करिओ। हाणे खंभन जे माथे अउ पायं गुब्बारा बाँधिओ। खंभे जे चार बिंदुअन के नालो डिओ: दायाँ शीर्ष (आर.टी.), दायाँ आधार (आर.बी.), बायाँ शीर्ष (एल.टी.), बायाँ आधार (एल.बी.)। विद्यार्थी खंभा वारी दौड़ी वेंदो अउ बिलकुल खंभा जे बीच में खलो थी वेंदो। शिक्षक यादृच्छिक ढंग सा दायाँ शीर्ष, दायाँ आधार, बायाँ शीर्ष, बायाँ आधार कहंदो, अउ खिलाड़ी गुब्बारा के पांझे हत्या या पयरन सा छूण लाए तुरंत गतिशील थी वेंदो। हर खिलाड़ी के 10 मौका मिलंदो। अभ्यास खां पोई, खिलाड़ी शुरुआती लाइन ते वारो वेंदो।

गोले में वेहड़ – फेंकण जो अन्दाजो लगायो

पांझो अनुभव साझा करिओ त तंवा गोल करन वारे जी हरकत खां गेंद जी दिशा अउ गति के केंरी तरिके सां अन्दाजो लगायो?

ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करन)



वाम अप	हुनर	कूल-डाउन	मुक्त चिंतन
ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करन)	ब्लाक करण	हेठाकमर जी संधियन जो परिक्रमण, फेफ्डनि (अगे ऐं पाछे वारी), तितली मुद्रा	केंरी तरिके सां ब्लॉक करिओ?

ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करन)

स्टांस (प्रारंभिक स्थिति)

- गोलपोस्ट ते खड़ी थी रहन जी स्थिति हमेशा एहे रखो त तंव जो शरीर गोलपोस्ट ऐं गोल ते हमला करन वारे खिलाड़ी जे वच्च में होजे।
- शरीर जी स्थिति एही रिझा में होजे त जेह में तंव तकडी मोट डई सगो। पयर कांधन जी चौड़ाई में खोलिओ, घुटना मुड़िओ ऐं तंव जो भार बे पयरन ते बराबर हो।
- पांझो संतुलन ठाये रखो ऐं छोटा-छोटा अ तेज कदम वठन वारा होइं, जेह सा तंवा कंही दिशा में अगे वधण लाए तैयार रहो।



एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- पाहिन्जे प्रतिद्वन्दी पारां डिइल वारे पास जो अन्दाजो लगायँ, ऐं बॉल के रोकिन लाय तैयार रहो।
- गोलपोस्ट खां बॉल जी दिशा वलायन ऐं आक्रमक टोल्या जे खिलाड़ी जी नजर के रोकिन लाए पांझी बे भुजाएँ उठायो।
- जइह आक्रमक टोल्या बॉल के शूट करे त, स्थिति जे अनुसार ब्लॉक करन लाय पांझा पयर, कूदि पड़ण ऐं शरीर जे विस्तार (प्रसार) जी क्षमता खे नियोजित कयो।
- काइ फाउल न थे, ए लाय पाहिन्जे शरीर जो इस्तेमाल करिओ ताकि प्रतिद्वन्दी जे रस्ते के अवरुद्ध करि सघो।
- सावधान रहो ऐं पास लेण वारी लाइन में वठण लाय तेज गति सां अगे वधो।



क्रिया खाँ पोई जी स्थिति

त्वरित प्रतिक्रिया गोल – रक्षक गोल क्षेत्र में खलो होएंदो आहि ऐं गोल करन वारा बाहर होएंदो। गोल करन वारा विभिन्न कोणन खां गोलपोस्ट जे अंदर बॉल सा तेज प्रहार करे गोल करन जी कोशिश करंदो। रक्षक सतर्क रहन अउ प्रतिक्रियाशील रहन ते ध्यान केंद्रित करे, हर गोल के रोकन जी कोशिश करंदो। रक्षक के बदलेण खाँ पहिनां एक निर्धारित समय (1-2 मिनट) ताइ निरंतर रक्षण के प्रयास जारी राखण।



गोले में वेहड़ – अवरुद्ध कंही तरिके सा करिओ?

चर्चा करिओ त तंवा पांझे प्रतिद्वंदी जे हाव-भाव खां बॉल जी दिशा के हवा में कंही तरिके सा अन्दाजो लगायो अउ गेंद के रोकन लाए पांझा हत्था कंही तरिके सा स्थिति में रख्या?

तंवा के खबर आहे?

अधिकारीअं खां पास निर्णय संप्रेषित करन लाए 17 हस्त संकेत होंदा।

सम्मिलन



वार्म-अप	सरगर्मी	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
जंपिंग जैक, मेंढक कूद, वक्ष अऊं पीठ जी पेशीयां अऊं क्वाड्रिसेप्स जो विस्तार	सम्मिलन	लंजेज, कमर अऊं पयरन जी संधियन जो परिक्रमण (पयरन के आगे अऊं पीछे वठायन अऊं बारी-बारी झुलायन)	गतिविधि जी समीक्षा

सम्मिलन



विभिन्न टोल्यां के संतुलित बनायन ला खिलाड़ी सभन के बराबर बराबर विभाजित करिओ अऊं खेलण ला खेल क्षेत्र तयार करिओ। खिलाड़ी अल्पकालीन खेल खेलेंदा अऊं पिछली कक्षां में सिखेला सभ कौशल वार-वार इस्तेमाल करन जी कोशिश करेंदा। जीतण वारा टोल मैदान में रहेंदा ताकि आगाँ वारी चुनौतीआं का सामना करी सगें। गोल करन अऊं प्रभावी बचाव करन जी टोल्यां के अंक मिलेंदा। सल के अंत में सबसिं वधीक अंक वारा टोल के “मैदान जो महाराजा” खिताब मिलेंदो।



लीड अप सर्गर्मी

अवरुद्ध पथ, ड्रिबल ऐं गोल

प्रत्येक खिलाड़ी बारी-बारी से अपने हाथों से बॉल के कमर के चारों ओर घुमावें और अवरुद्ध पथ पूरा करें। तोहों के गेंद पर कंट्रोल बनाए जल्दी से पथ पार करने होंगे। अवरुद्ध पथ पूरा करने पाछो, तोहों दौड़ें वखत गेंद ड्रिबल करें और पाछो गोल करने की कोशिश करें। ई खेल एहे तरह वधें जोह तजां सभन के गोल करने जो मौका मिलें।



गोले में वेहड़ – गतिविधि जी समीक्षा

- विपक्षी दल के खेल प्रारूप जी एक टिप्पणी लिखो।
- चर्चा कयो जो कड़ी संवेग त्वहां खे पाहिन्जी हार भी शालीनता सां स्वीकार करण में मदद करें।