



0687CH04



एकाइ 4

हैंडबॉलक मौलिक कौशल

एहि एकाइमे हम हैंडबॉलक खेलक विषयमे जानब। ई एकटा तेज गति वला आक्रामक टीम खेल अछि जे गेनसँ खेलल जाइत अछि। खेलाड़ी अङ्क प्राप्त करबाक लेल गेनकेँ पास, ड्रिबल आ शूट करैत छथि। रक्षामे पासकेँ रोकनाइ आ शॉटकेँ रोकनाइ शामिल छैक।

अहिठाम हम की करब:

1. सीखू आ खेलू : हम इंटरैक्टिव गेम आ व्यायामक माध्यमसँ हैंडबॉल केना खेलल जाय से सीखब।
2. बेहतर समन्वय, शक्ति आ धीरज: हैंडबॉल हमरासभकेँ अपन समन्वय, शक्ति, आ सहनशक्तिमे सुधार करबामे सहायता करत।
3. टीम स्प्रिट: हम सभ एक सङ्ग काज करब, सभकेँ सम्मिलित करब, आ खेलक दौरान एक दोसरक समर्थन करबा पर ध्यान देब।

हमसभ हैंडबॉल खेलबाक लेल तैयार भऽ जाउ, एकटा टीमक रूपमे काज करू आ मजा करू!

गुजरि रहल अछि



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
निचला अंग घुमाव, उच्च घुटना आ बट किक	हैंडबॉल पास कए रहल अछि	ओवरहेड आर्म स्ट्रेच, टोर्सो ट्विस्ट, क्रॉस-लेग पैरक अंगुली स्पर्श	रिलीजक बिन्दु

हैंडबॉल पास
कए रहल अछि

मुद्रा

- अपन पैरक कंधा चौड़ाई अलग राखू, जाहिसँ स्थिर आधार बनैत अछि। नॉन थ्रोइंग आर्मकेँ बहुधा सन्तुलन बनाकऽ रखबाक लेल आ गेनकेँ रक्षकसँ बचाबय लेल बढ़ाओल जाइत छैक।

पकड़

- खेलाड़ी गेनकेँ एक हाथमे, माथसँ कने ऊपर पकड़ैत अछि, नियंत्रण बनाकऽ रखबाक लेल गेनक चारू कात अंगुरी पसारैत अछि।

लक्ष्य

- खेलाड़ी अपन धड़क लक्ष्य रखैत एकटा टीमक साथीकेँ पास देत।

1



2



3



4



निष्पादन

- फेंकए बला बांहि पाछू वापस आनल जाइत अछि कोहनी के संग माथा 90 डिग्री के कोण पर झुकल अछि। एकर अर्थ अछि जे गेन कने पाछू आ उपर राखल गेल अछि खेलाड़ी के माथ।
- एकटा सहज क्रियामे खेलाड़ी गेनकेँ उच्चतम बिन्दु पर छोड़बासँ पहिने अपन फेंकयवला हाथकेँ ऊपर आ आगाँ बढ़बैत अछि। छोड़ला पर कलाई आगू बढ़ि जाइत छैक, जाहिसँ पासमे सटीकता जुड़ि जाइत छैक।

अनुवर्ती माध्यम सँ

- गेनकेँ छोड़लाक बाद फेंकयवला भुजा आगू आ नीचा दिस बढ़ैत अछि आ हाथ वांछित लक्ष्यक दिशामे इशारा करैत अछि। ई फॉलो-थ्रू पासकेँ सटीक आ शक्तिशाली रखबामे सहायता करैत अछि।

लीड-अप क्रियाकलाप

बीच मे बंदर: एकटा वृत्त बनाउ। एकटा 'बंदर' (खेलाड़ी) वृत्तक भीतर रहत। अन्य खेलाड़ीक लक्ष्य छैक जे हैंडबॉलकेँ एक दोसरकेँ पास कऽ देल जाय जखन कि बीचमे बन्दर गेनकेँ रोकबाक या छूबाक प्रयास करत। जँ बंदर पासकेँ बाधित करैत अछि तँ असफल पास करयवला खेलाड़ी नव बंदर बनि जाइत अछि।
भिन्नता: बंदरक संख्या दू या तीन भऽ सकैत अछि।

✿ वृत्त समय – रिलीजक बिन्दु

फेकबाक क्रममे गेनकेँ छोड़बाक बिन्दुक अवलोकन करू आ अपन शब्दमे व्याख्या करू। शरीरक मध्यवर्ती रेखासँ छोड़ला पर फेंक आ शरीरक मध्यवर्ती रेखासँ नहि निकलयवला फेंकक बीचक अंतरक चर्चा करू।

पकड़ि रहल अछि



वाम-अप	कोशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
छलांग लगनाइ आ कूदनाइ, कूल्हे आ श्रोणि मांसपेशी खिंचाव	हैंडबॉल पकड़नाइ	छातीक खिंचाव, कंधा वृत्त, क्रॉस बॉडी कंधा खिंचाव	आंखि-हाथ समन्वय

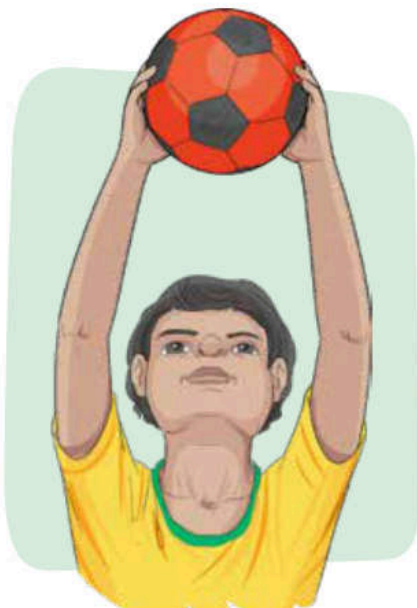
हैंडबॉल पकड़नाइ

मुद्रा

- अपन पैरक संग ठाढ़ भए कए संतुलन बनाउ कंधेक चौड़ाई आ अहांक घुटना कने झुकल अछि।
- गेन पर सहजतासँ प्रतिक्रिया देबाक लेल, अपन पैर पर अपन वजन कायम रखैत कने आगाँ झुकि जाउ।

निष्पादन

- जखन अहाँ अपन हाथकेँ अपन धड़क सोझाँ रखैत छी तखन गेनकेँ पकड़बाक लेल उपलब्ध सतह क्षेत्रकेँ अधिकतम करबाक लेल अपन अंगुरीकेँ व्यापक रूपसँ फराक कऽ दियौक।
- गेन पर अपन आँखि स्थिर रखैत अपन कोहनीमे कनेक मोड़ राखू आ ओकर मार्ग पर चलि जाउ।



- अपन कलाई के ढीला, अंगुरी के दृढ़ आ हथेली के पैड सँ गेन के पकड़ू जेना कि आकृति मे देखाओल गेल अछि।

अनुवर्ती माध्यम सँ

- दूरी कम करबाक लेल गेनक नजदीक जाउ। अपन कोहनी मोड़ू आ गेनक बलकें कम सँ कम करबाक लेल गेनक सङ्ग अपन हाथकें कनेकें पाछू आनू जाहिसँ गेनकें पाछू उछलबासँ रोकल जा सकय।



लीड-अप क्रियाकलाप

कहू आओर पकड़ू: एकटा वृत्त बनाउ। एकटा खेलाड़ी दोसर खेलाड़ीक दिस गेन फेकि कऽ आ जोरसँ अपन नाम पुकारि खेलक शुरुआत करत। तखन ओहि खेलाड़ीकेँ गेन पकड़य पड़त। जे खेलाड़ी गेन खसैत अछि ओकरा आउट घोषित कऽ देल जायत। जे अन्त धरि खेलमे रहैत अछि ओ खेलक विजेता होयत।



वृत्त समय – आँखि हाथक समन्वय

पकड़बाक कौशल सीखबाक लेल आवश्यक आँखि-हाथक समन्वयक चर्चा करू।

की अहां जनैत छी?

हैंडबॉलमे चपलता, शक्ति आ सामरिक कौशलक आवश्यकता होइत छैक।

10- पास



वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
बांहि घुमाव आओर चाल	10- पास	फ्लोर टच, बछड़ा खिंचाव, क्राउच लेग स्ट्रेच	सही फार्मक महत्व

10- पास



खेलाड़ी के दू टीम मे बाँट लिअ। प्रति टीममे खेलाड़ीक संख्या उपलब्ध खेलाड़ीक समग्र संख्या पर निर्भर करैत अछि। एकटा खेल क्षेत्रकेँ परिभाषित करू जे खेलाड़ीक संख्याक लेल उपयुक्त होयत। कठिनाईक स्तर बढ़ेबाक लेल ई हाफ-कोर्ट या हैंडबॉल कोर्टक एकटा छोट क्षेत्र भऽ सकैत अछि। गेनक सङ्ग टीम खेलक आरम्भ करैत अछि आ लगातार दस पास पूरा करबाक लक्ष्य रखबाक चाही। खेलाड़ीसभकेँ लगातार आगू बढ़बाक लेल प्रोत्साहित कयल जाइत अछि, खुजल स्थानक तलाश आ पासिंग लेन स्थापित करबाक लेल प्रोत्साहित कयल जाइत अछि। विरोधी टीम डिफेंसक लेल खेलैत अछि, गेनकेँ रोकबाक प्रयास करैत अछि। जँ गेनकेँ रोकल अथवा गिरा देल जाइत अछि, तखन कब्जामे गेद डिफेंस टीम मे शिफ्ट भए जाइत अछि। तखन नव रक्षा दल अपन 10-पास श्रृंखला पूरा करबाक प्रयास करैत अछि।



लीड-अप क्रियाकलाप

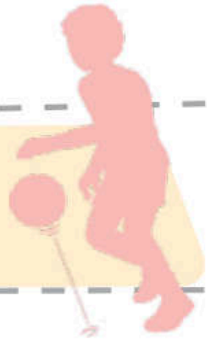
पास आओर चेस: दूटा समूह विपरीत दिस पंक्तिबद्ध होयत आ एक दोसरक समानान्तर एक दिशामे चलत। सुनिश्चित करू जे समूह एक दोसरसँ कमसँ कम 5 मीटरक दूरी पर अछि। एकटा खेलाड़ी गेनकेँ पकड़त, जखन कि दोसर खाली हाथ होयत। गेन बला खेलाड़ी एकरा समूहक दोसर खेलाड़ीकेँ देबाक प्रयास करत, जखन कि आन खेलाड़ी दौड़ि रहल होयत। प्राप्त करयवला समूहक खेलाड़ी जे गेनकेँ पकड़ैत अछि ओ फेंकयवला टीमक कतारमे वापस जुड़ि जाइत अछि। सङ्गहि जे खेलाड़ी गेन फेकलनि ओ प्राप्तकर्ता टीमक कतारमे शामिल भऽ जाइत छथि। खेल जारी अछि जाहिमे दुनू समूह दौड़ैत अछि आ गेनकेँ आगू-पाछू पास करैत अछि।



वृत्त समय – सही फार्मक महत्व

गेनकेँ पास करबाक आ पकड़बाक सही रूपक चर्चा करू। संगहि, विभिन्न प्रकारक फाउल आ ओकर नियमक विस्तार सँ वर्णन करू।

ड्रिबलिंग



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
छलांग लगनाइ आ कूदनाइ, कूल्हे आ श्रोणि मांसपेशी खिंचाव	ड्रिबलिंग	बांहि झूलनाइ, कंधा उधेड़नाइ, हैमस्ट्रिंग खिंचाव, बछड़ाक खिंचाव	रचनात्मक लीड-अप

ड्रिबलिंग



हाथक स्थिति

- बेहतर नियंत्रणक लेल, हैंडबॉलकें हथेलीक बदला अंगुरीसँ पकड़ू।
- धीरे-धीरे अंगुरी के गेंद के सतह पर पसारू।
- कलाई आ अग्रभाग लाइन मे हेबाक चाही। गेनक शीर्ष पर हाथक स्थिति बनाकऽ राखू।

शरीरक स्थिति

- घुटना के कने झुका के संग, रुख लिअ आ शरीर के नीचा करू। कोर्टक स्पष्ट दृष्टि प्राप्त करबाक लेल अपन माथ ऊपर आ पाछू सीधा राखू।

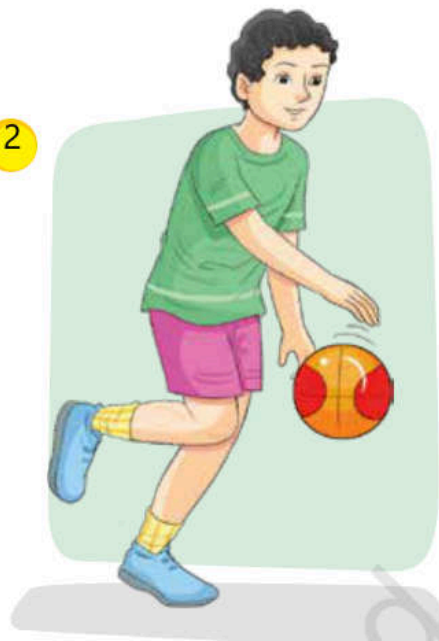
ड्रिबलिंग ऊँचाई

- डिफेन्डरक लेल गेनकें पकड़नाइ बेसी कठिन बनयबाक लेल, एकरा नीचा दिस ड्रिबल करू, एकरा जमीन पर यथासंभव कम राखू।

1



2



3



4



- परिस्थितिक आधार पर,
ड्रिबलक ऊँचाई समायोजित करू, मुदा सामान्य रूपसँ,
एकरा कमर के स्तर सं नीचा राखु।

दुनू हाथक प्रयोग करू

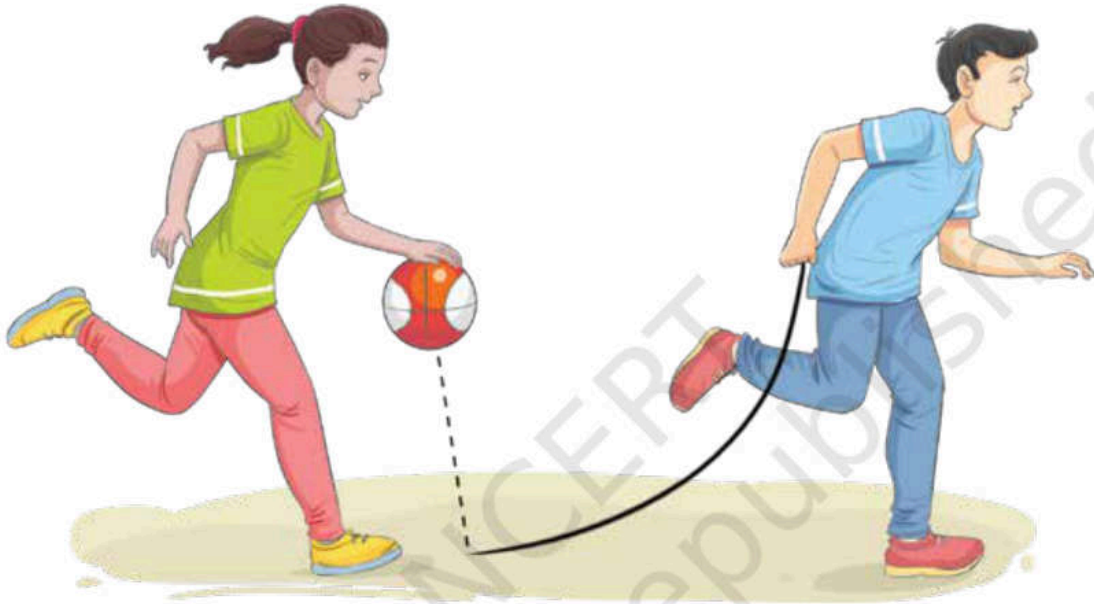
- दुनू हाथसँ ड्रिबल करबाक क्षमता विकसित करू। गेन सम्हारबाक समग्र क्षमताकेँ
बढ़यबाक लेल गैर-प्रमुख हैंड ड्रिबलिंग तकनीकक अभ्यास करू।

स्ट्राइड क' नमाइ

- ड्रिबलिंग करैत काल अपन संतुलन आ नियंत्रण रखबाक प्रयास करू। पैघ दूरी तय करबाक लेल, गेन पर नियंत्रण नहि गमाएने लम्बा कदम उठाउ।

शीर्षिका स्थिति

- माथा उपर राखु आ खुजल जगह के ताकू।



लीड-अप क्रियाकलाप

जोड़ा बनाउ। एकटा खेलाड़ी अंगूठा आ तर्जनीक बीच रस्सी ढीला पकड़ि कोर्टक चारू कात दौड़त। आन खेलाड़ी अपन गेनकेँ ड्रिबल करत, रस्सी पर ड्रिबल करबाक आ ओकरा मुक्त करबाक प्रयास करत। जँ ओ सफल होइत छथि तखन हुनका एकटा अंक भेटैत अछि। रस्सी मुक्त भेलाक बाद भूमिका बदलि दियौक। अधिकतम अङ्क बला खेलाड़ीकेँ विजेता घोषित कयल जायत।

✿ वृत्त समय – क्रिएटिव लीड-अप

एकटा नव खेल डिजाइन करू जे लीड-अप गतिविधि जकाँ रचनात्मक हो।

बाधा ड्रिबलिंग



वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
स्लाइडिंग आ गैलोपिंग, घुटना आलिंगन आ क्राइसेप्स स्ट्रेच	बाधा ड्रिबलिंग	आगाँक फेफड़ा आ पश्चगामी फेफड़ा, निचला अंग घुमाव	फुटवर्क आओर शरीरक संकेत

बाधा ड्रिबलिंग



एकटा चुनौतीपूर्ण बाधा मार्ग बनेबाक लेल शंकु या मार्करक एकटा सेट व्यवस्थित करू। वास्तविक खेलक स्थितिक अनुकरण करबाक लेल ओकरा विभिन्न प्रकारक पैटर्न जेना जिगजैग, लूप आ अचानक मोड़मे व्यवस्थित करू। खेलाड़ीसभकेँ कम सँ कम या शून्य फम्बलक सङ्ग स्पष्ट गतिक सङ्ग सुचारू रूपसँ ड्रिबल करैत सभ बाधाकेँ पार करय पड़ैत छैक।



लीड-अप क्रियाकलाप

साधु आओर शैतान: एहिमे चारिटा बच्चा एकटा चिह्नित क्षेत्रक भीतर ड्रिबलिंग करैत अछि (साधु) जखन कि दूटा बच्चा (शैतान) ओकरा रोकए के कोशिश करत। चारि कोनमे चारिटा शंकु स्थापित कयल गेल अछि, जे एक दोसरासँ लगभग ४ मीटर दूर अछि। खेलाड़ीसभक संख्या १ सँ ४ धरि अछि। खेलाड़ी १ आ ३ मे एक-एक गेन होयत आ ओ एके सङ्ग खेलक शुरुआत करत। सीटीक आवाज पर प्लेयर १ गेनकेँ दू बेर ड्रिबल कऽ प्लेयर २ दिस फेकि देत, आ फेर दौड़ि कऽ प्लेयर २क स्थान लेत। तहिना प्लेयर ३ दू बेर ड्रिबल कऽ गेनकेँ प्लेयर ४ दिस फेकि देत। एहिसँ एकटा रिले बनत आ दूटा खेलाड़ी गेनकेँ अवरुद्ध कऽ एहि रिलेकेँ रोकबाक प्रयास करत। जे कियो गेनकेँ बाधित करबामे सफल होयत ओ खेलाड़ीक सङ्ग भूमिकाक आदान-प्रदान करैत अछि आ रिले जारी रखैत अछि।

✿ वृत्त समय – फुटवर्क आओर शरीरक संकेत

अहाँ अपन प्रतिद्वंद्वी टीमक सदस्यक फुटवर्क आ शरीरक हाव-भावक अध्ययन कऽ संभावित चुनौतीक अनुमान केना लगा सकैत छी?

गेनकें शूट करू



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
छलांग लगनाइ आ कूदनाइ, कूल्हे आ श्रोणि मांसपेशी खिंचाव	गेनकें शूट करू	धनुष मुद्रा, मगरमच्छ मुद्रा, व्हील पोज	काज अलग-अलग कए रहल अछि

गेनकें शूट करू

पकड़

- इष्टतम नियंत्रणक लेल अपन अंगुरी पसारैत गेनकें मजबूती सँ पकड़ू आ थ्रोमे स्पिन करू।

मुद्रा

- संतुलन बनाबए रखबाक लेल, अपन पैरक कंधा चौड़ाई अलग राखू।
- अपन शरीरकें लक्ष्य दिस एक दिस राखू आ अपन नॉन-थ्रोइंग कंधा लक्ष्यक दिस राखू।
- अपन घुटना के मोड़ू आ अपन शरीरक वजन के अपन दुनू पैर के अंगुरी पर आगू बढ़ाउ। ओकर बाद अपना के ऊँच कूद के लेल तैयार करू।

निष्पादन

- फेंकय बला बांहि के कोहनी के हवा मे बढ़ाउ आ अग्रभाग के ऊँच उठाउ, आ फेर कंधा के लगभग 90° कोण सँ माथ के पाछू बांहि तक बढ़ाउ।
- फेंकए बला बांहि सं लक्ष्य के इंगित करू।
- जहिना अहाँ लक्ष्य दिस फेकैत छी तखन कोहनी केँ आगू दिस आनि कऽ शुरू करू संगहि अग्रभाग, कलाई, कंधा आ धड़क तेज क्रिया करू।
- कूदबाक चरम पर, गेनकेँ जोरसँ नीचा दिस गोलक दिशामे, अपन माथाक ठीक सोझाँ छोड़ि दियौक।

अनुवर्ती माध्यम सँ

- गेनकेँ छोड़लाक बाद अपन बांहिसँ गति जारी राखू।
- फॉलो-थ्रू सटीकतामे सुधार करैत अछि आ गेनकेँ निश्चित लक्ष्य दिस निर्देशित करैत अछि।

1



2



3



लीड-अप क्रियाकलाप

आंखि पर पट्टी बांधल शूटर: दूटा टीम बनाउ जाहिमे दू-दूटा खेलाड़ी हो। एकटा 'शूटर' आ दोसर 'प्रशिक्षक' होयत। शूटर आंखि पर पट्टी बांधि देल जायत आ लक्ष्य नहि देखि सकैत अछि। प्रशिक्षक शूटरक पाछाँ ठाढ़ होयत आ शूटरकेँ अपन लक्ष्यक पता लगयबामे आ लक्ष्य रखबामे मदति करबाक लेल मौखिक निर्देश देताह। तखन निशानेबाज प्रशिक्षक द्वारा देल गेल निर्देशक आधार पर हैंडबॉलकेँ गोल दिस फेकबाक प्रयास करत। पाँच गोलक बाद ई जोड़ी भूमिका बदलत।



वृत्त समय – काज अलग-अलग कए रहल अछि

प्रशिक्षक आ निशानेबाज अपन प्रदर्शनमे सुधार लेल अलग-अलग की कयलनि अछि?

की अहां जनैत छी?

खेलाड़ीसभकेँ अपन पैरसँ गेनकेँ छूबाक अनुमति नहि छैक।

डॉज बॉल



वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
जंपिंग जैक आ मेंढक कूद, छाती आ पाछू खिंचाव, क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	डॉज बॉल	छातीक खिंचाव, कंधा वृत्त, क्रॉस बॉडी कंधा खिंचाव	फुटवर्क आओर प्रत्याशा

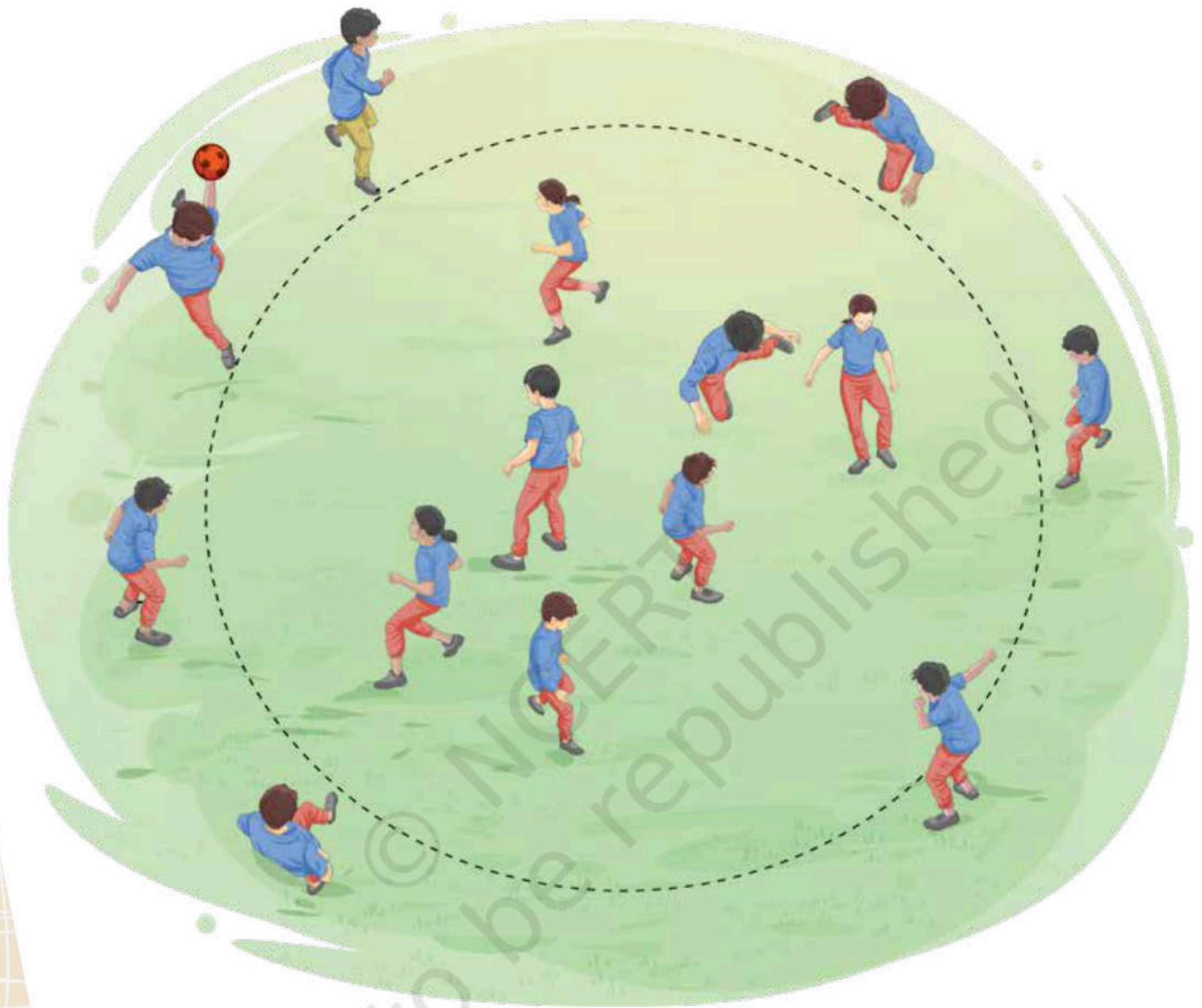
डॉज बॉल



दूटा टीम बनाउ। एकटा टीमक सदस्य एक दोसरक बीच एकटा भुजाक स्थान राखि एकटा वृत्त बनओत। दोसर टीम वृत्त मे प्रवेश करत। वृत्त बनेनिहार टीमक लक्ष्य दोसर टीमक सदस्यसभकेँ टैग केनाइ छैक जे वृत्तक भीतर ठाढ़ छथि सॉफ्टबॉलक सङ्ग, केवल कमरक नीचाँ ओवरहेड थ्रोक सङ्ग लक्ष्य रखैत छथि। सिल्सक भीतर खेलाड़ी वृत्तक भीतर घूमि सकैत अछि आ चकमा दऽ सकैत अछि, मुदा बाहरक खेलाड़ी नहि कऽ सकैत अछि।

लीड-अप क्रियाकलाप

रूमाल लए लिय: दूटा टीम बनाउ अर्थात टीम ए आ टीम बी। तखन टीम ए के एकटा खेलाड़ीक हाथ पर रूमाल बान्हि दियौक। आब टीम बीक खेलाड़ी खेलाड़ीक हाथसँ रूमाल उतारबाक प्रयास करत। जबकि, टीम ए अपन खेलाड़ीक बचाव करबाक प्रयास करत। जाहि टीमक खेलाड़ी सफलतापूर्वक रूमाल उतारत, ओकरा विजेता घोषित कयल जायत।



वृत्त समय – फुटवर्क आओर प्रत्याशा

चर्चा करू जे फेंकनिहारकें चकमा देबाक लेल कोन प्रकारक फुटवर्क डिफेन्डरक उपयोग कयल जाइत छल आ फेकनिहार लोकनि डिफेन्डरक गतिक अनुमान केना करैत छलाह।

ड्रिबल आओर शूट करू



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
छलांग लगनाइ आ कूदनाइ, कूल्हे आ श्रोणि मांसपेशी खिंचाव	ड्रिबल आओर शूट करू	बांहि झूलनाइ, कंधा उधेड़नाइ, हैमस्ट्रिंग खिंचाव, बछड़ाक खिंचाव	हारकें सुन्दरतापूर्वक लए रहल अछि

ड्रिबल आओर शूट करू

गोल दिस चुनल गेल रास्तापर गेनकें ड्रिबल करब शुरू करू। जहिना अहाँ लक्ष्यक समीप पहुँचैत छी, लक्ष्यक लेल सर्वोत्तम तकनीकक चयन करू। गोलपर शॉटक प्रयास कयलाक बाद आरम्भिक स्थान पर आपस आबि जाउ जाहिसँ खेलाडीसभक अगिला समूह अपन ड्रिबलिंग दिनचर्या शुरू कऽ सकय।



लीड-अप क्रियाकलाप

शार्क टैंक: दूटा टीम बनाउ। दुनू टीममेसँ एकटाकेँ 'शार्क' आ दोसर टीमकेँ 'मिनो' नामित करू। मिनो कोर्टक एक छोर पर गेनक सङ्ग पंक्तिबद्ध होयत। तखन ओ सभ कोर्टक दोसर दिस ड्रिबल करबाक प्रयास करतनि आ शार्क द्वारा अपन गेन चुराए बिना गोल करबाक प्रयास करत। जँ कोनो मिनोक गेन लऽ लेल जाइत अछि वा सीमासँ बाहर खसि देल जाइत अछि तँ ओ शार्क बनि जायत। ई खेल ताबत धरि जारी रहैत अछि जाबत धरि सभ मिनोकेँ शार्कमे परिवर्तित नहि कऽ देल जाइत अछि।



वृत्त समय – हारकेँ सुन्दरतापूर्वक लए रहल अछि

हारक बाद अहाँ केहन अनुभव करैत छी एहि बारेमे एकटा छोट लेखन तैयार करू।

की अहां जनैत छी?

खेलाड़ीसभकेँ प्रतिद्वंद्वीक हाथसँ गेनकेँ खींचबाक, मारय या मुक्का मारबाक अनुमति नहि छैक।

पास आओर शूट करू



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
स्लाइडिंग आ गैलोपिंग, घुटना आलिंगन आ क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	पास आओर शूट करू	धड़ मोड़, बछड़ा खिंचाव, क्वाड्रिसेप्स खिंचाव	क्रियाकलापक समीक्षा कए रहल अछि

पास आओर शूट करू



गोलपोस्ट सँ ९ मीटर के त्रिज्या के अर्धवृत्त बनाउ। एहि अर्धवृत्त पर पाँच गोट खेलाड़ी स्थान लेताह। गोलकीपर गेनकेँ एकटा खेलाड़ीक दिस फेकि खेलक शुरुआत करैत छथि। ओहि खेलाड़ीकेँ आब ई तय करय पड़त जे ई गोल करब लाभप्रद होयत या गेनकेँ दोसर खेलाड़ीकेँ देल जाय जकर कोण नीक होयत आ तँ ओकरा गोल करबाक बेसी संभावना छैक। जँ खेलाड़ी गोलक प्रयास करैत अछि आ असफल भऽ जाइत अछि तखन ओ खेलाड़ी गोलकीपर बनि जायत आ खेल जारी रहैत अछि।

लीड-अप क्रियाकलाप

ई खेल हाफ हैंडबॉल कोर्टमे खेलू जाहिमे प्रत्येक टीममे पाँच खेलाड़ी छथि - 'टैगर' आ 'धावक'।

जे टैगर गेन पर कब्जा रखैत अछि ओ हिल नहि सकैत अछि। मुदा या तँ लक्ष्य लऽ सकैत छी या एकरा दोसर टैगरकेँ पास कऽ सकैत छी जे लाभप्रद स्थितिमे अछि। एकटा टैगर खेलक शुरुआत करत, जखन कि दोसर गेन प्राप्त करबाक लेल आ विरोधीकेँ टैग करबाक लेल नीक स्थिति प्राप्त करबाक लेल दौड़त। जकरा टैग कएल जाइत अछि ओ कोर्टसँ बाहर चलि जाइत अछि। ई खेल तखन समाप्त होयत जखन सभ विरोधीकेँ टैग कऽ देल जायत आ ओ कोर्टसँ बाहर भऽ जायत।



वृत्त समय – क्रियाकलापक समीक्षा कए रहल अछि

विरोधीकेँ टैग करबाक लेल संरचना आ स्थितिक सूची बनाउ।

की अहां जनैत छी?

हैंडबॉल मे 3 क महत्व:

- खेलाड़ी गेनसँ अधिकतम तीन चरण धरि दौड़ि सकैत अछि।
- खेलाड़ी गेनकेँ 3 सेकण्ड धरि पकड़ि सकैत अछि

शूटआउट टूर्नामेंट



वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
स्पोर्ट पर तेजी सं दौड़नाई, हेड सं पैरक अंगुरी के खिंचाव	शूटआउट टूर्नामेंट	ऊपरी बांहि खिंचाव, धड़ मोड़, पार पैर पैरक अंगूठा स्पर्श	प्रत्याशा

शूटआउट टूर्नामेंट



दूटा टीम बनाउ। खेलाड़ी गोलकीपरकेँ चकमा दऽ कऽ गोलपोस्टक भीतर गोल करबाक लेल बारी-बारी सँ गोल करत। प्रत्येक सफल गोल टीमक लेल एक अङ्क अर्जित करत। अंतिम चैंपियन निर्धारित करबाक लेल खेलाड़ी या टीमकेँ कतेको राउंडक माध्यमसँ घुमाउ।



लीड-अप क्रियाकलाप

लक्ष्यकें हिट करू: खेलाड़ी बारी-बारी सँ गेनकें गोलपोस्टक कोना पर फेकैत छथि। प्रत्येक खेलाड़ीकें प्रति राउंड तीनसँ पाँच थ्रो भेटैत छैक। प्रत्येक बेर जखन कोनो खेलाड़ी गोल करैत अछि तखन अङ्क देल जायत। सभ चक्रक अन्तमे सबसँ बेसी अङ्क प्राप्त करयवला खेलाड़ी खेल जीतैत अछि।



वृत्त समय – प्रत्याशा

विस्तार सँ बताउ जे गोलकीपर के फुटवर्क आ इशाराकें देखि कऽ अहाँ ओकर गतिक अनुमान केना लगा सकैत छी।

गोलकीपर रक्षात्मक कौशल



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
कूदनाइ, बैठनाइ, टखना चओड़ाइमे घीचू	गोलकीपरक रक्षात्मक कौशलName	बैठ जाउ आ पहुँचू (पश्चिमीकरण), ऊँट मुद्रा, कबूतर मुद्रा	शूटक पूर्वानुमान कए रहल अछि

गोलकीपर रक्षात्मक कौशल

मुद्रा

- पैर के कंधा के चौड़ाई के संग सीधा खड़ा भए जाउ। अपन घुटना के कने मोड़ू आ गोलपोस्ट के केंद्र मे स्थिति लिअ।।
- जहिना अहां तेजी सं बढ़बाक तैयारी कए रहल छी, अपना वजन के बनाए राखू
अहांक पैर पर ।
- अपन बांहि के ऊपर पकड़ू जाहि सँ अहाँ गेन के विक्षेपित या पकड़ि सकय छी।
- गेंद के पकड़ए के लेल अपन अंगुरी के चौड़ा पसारु।

निष्पादन

- शूटरक शरीरक भाषा आ हाथक चाल देखू
लक्ष्य के दिशा के अनुमान लगाबए के लेल।



- गेन पर ध्यान केन्द्रित करू आ प्रतिक्रिया देबाक लेल तैयार रहू।
- गेनक सङ्ग संरेखण बनाकऽ रखैत पार्श्व वा कातसँ कात घुमाउ, छोट आ तेजीसँ कदम उठाउ।
- अपन गुरुत्वाकर्षण केंद्र के बनाए राखू आओर बनू।
जरूरत पड़ला पर गेन के पकड़बाक लेल कोनो दिशा मे गोता लगाबय या छलांग लगाबय के लेल तैयार।

अनुवर्ती माध्यम सँ

- गेनकेँ रोकलाक बाद बलकेँ अवशोषित करू आ गेनकेँ रिबाउण्डिंगसँ रोकू ।
- गेन के तेजी सं पकड़ू आओर एकरा सुरक्षित करू अथवा एकरा दूर सँ मोड़ू लक्ष्य क्षेत्र।

लीड-अप क्रियाकलाप

गुब्बाराक लड़ाई: 3 मीटरक दूरी पर 2 मीटर ऊँचाईक दूटा खम्भा लगाउ। आब दुनू ध्रुवक उपर आ नीचा गुब्बारा बान्हि दियौ। ध्रुवक चारि बिन्दुक नाम दहिन्ना उप्पर (RT), दहिन्ना नीच्चाँ (RB), बामाँ उप्पर (LT), बामाँ नीच्चाँ (LB) अछि। छात्र सभ के पोल सं ६ मीटर दूर लाइन मे लगाउ। सीटीक आवाज पर प्रत्येक छात्र पोल दिस दौड़त आ पोलक ठीक बीचमे स्थिति लेत। तखन शिक्षक आरटी, आरबी, एलटी आ एलबीकेँ यादृच्छिक रूपसँ फोन करैत छथि आ खेलाड़ीकेँ गुब्बाराकेँ हाथ वा पैरसँ स्पर्श करबाक लेल त्वरित गतिविधि करय पड़ैत छैक। प्रत्येक खेलाड़ी के दस मौका भेटत। ड्रिल समाप्त भेलाक बाद खेलाड़ी प्रारंभिक रेखा पर आपस आबि जायत।

✿ वृत्त समय – शूटक पूर्वानुमान कए रहल अछि

अपन अनुभव साझा करू जे अहाँ शूटरक गतिसँ गेनक दिशा आ गतिक अनुमान केना कयने छलहुँ।

रोकनाइ

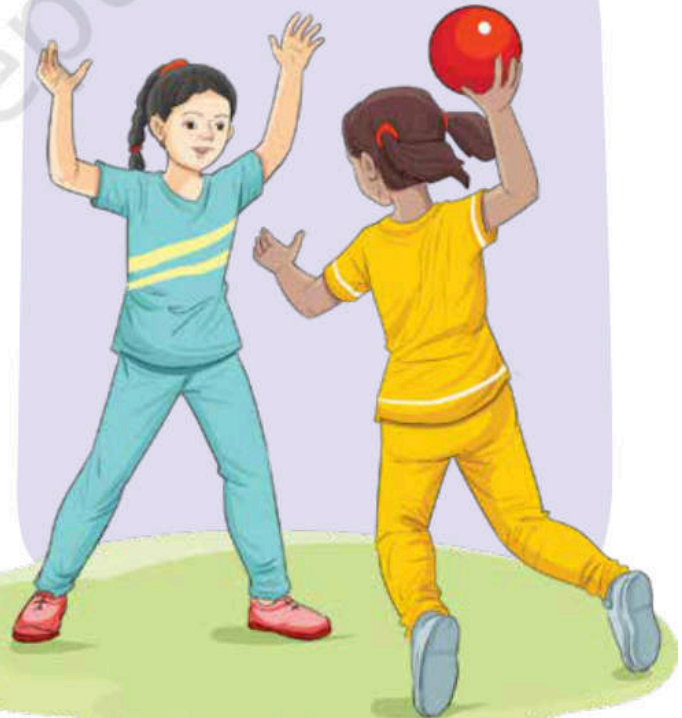


वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	वृत्त समय
साइड वॉक, बैक वॉक, जॉगिंग ड्रिल	रोकनाइ	निचला अंग घुमाव, उल्टा आओर आगाँक फेफड़ा, तितली मुद्रा	केना रोकल जाए?

रोकनाइ

मुद्रा

- गोल साइड पोजिशनिंग: हमेशा लक्ष्य आ अपन प्रतिद्वंद्वीक बीच अपनाकैँ राखू।
- शरीरक स्थिति: जल्दी चलनाइ आसान बनेबाक लेल, अपन पैरक काँध-चौड़ाई अलग, अपन घुटना झुका कऽ आ अपन पैर पर अपन वजन राखि ठाढ़ भऽ जाउ।
- अपन संतुलन बनाकऽ राखू आ छोट आ तेज कदम लए कए कोनो दिशा मे बढ़बाक लेल तैयार रहू।



निष्पादन

- अपन प्रतिद्वंद्वीक पासक अनुमान लगा कऽ गेनकेँ रोकबाक लेल तैयार रहू।
- गेनकेँ मोड़बाक लेल अपन दुनू बांहि उठाउ आ शूटरक दृष्टि रेखाकेँ अवरुद्ध करू।
- अपन अवरोधक पहुँचकेँ अधिकतम करबाक लेल, शूटरक गेन रिलीजक अनुसार अपन कूद आ गतिकेँ समय दियौक।
- फाउलकेँ रोकबाक लेल अपन शरीरक उपयोग प्रतिद्वंद्वीक मार्ग रोकबाक लेल करू।
- सतर्क रहू आओर जल्दी सँ जाउ गुजरैत लेन मे।



लीड-अप क्रियाकलाप

रैपिड फायर: डिफेंडर गोल क्षेत्रमे ठाढ़ रहैत अछि जाहिमे बाहर कतेको निशानेबाज कतारमे ठाढ़ रहैत छथि। निशानेबाज बारी-बारी सँ अलग-अलग कोण सँ तेजी सँ गोल करैत छथि। डिफेंडर सतर्क रहय आ प्रतिक्रियाशील रहबा पर ध्यान केन्द्रित करैत प्रत्येक लक्ष्यकेँ रोकबाक प्रयास करैत अछि। सेट समय क' लेल जारी राखू (1-2 मिनट) डिफेंडर के बदलए सँ पहिने।



वृत्त समय – केना रोकल जाए?

चर्चा करू जे अहाँ प्रतिद्वंद्वीक गतिसँ गेनक प्रक्षेपवक्रक अनुमान केना लगौलहुँ आ गेनकेँ रोकबाक लेल अपन हाथक स्थिति केना तय कयलहुँ।

की अहां जनैत छी?

अधिकारीसभ लग निर्णयक जानकारी देबाक लेल 1७ हाथक संकेत अछि।

आत्मसात



वार्म-अप	क्रियाकलाप	कूल-डाउन	वृत्त समय
जंपिंग जैक आ मेंढक कूद, छाती आ पाछू खिंचाव, क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	आत्मसात	आगाँक फेफड़ा आ पश्चगामी फेफड़ा, निचला अंग घुमाव	क्रियाकलापक समीक्षा कए रहल अछि

आत्मसात

खेलारी सभकेँ बाँटि कऽ फूट फूट सन्तुलित दल बनाउ आ खेलक लेल कोर्ट क्षेत्र तैयार करू। खेलारी छोट-छोट खेल खेलैत अछि आ घूर्णन दलक सङ्ग पछिला कक्षामे सीखल सभटा कौशलकेँ निष्पादित करबाक प्रयास करैत छथि। विजेता दल आगूक चुनौतीक सोझाँ करबाक लेल कोर्ट पर रहैत अछि। दल के गोल कऽ कऽ आ प्रभावी रूप सऽ बचेला सऽ अङ्क भेटत। सत्रक अन्तमे जे दल सब सऽ बेसी अङ्क प्राप्त करैत अछि ओकरा “किंग ऑफ द कोर्ट” उपाधि भेटैत छैक।



लीड-अप क्रियाकलाप

बाधा पाठ्यक्रम, ड्रिबल आ लक्ष्य: प्रत्येक खिलाड़ी अपने हाथों से गेंद को कमरे के चारों ओर घुमाव से बाधा मार्ग पूरा करवाकर लेल बारी-बारी से काज करत। गेंद नियंत्रण बनाकर रखैत अहाँको यथाशीघ्र पाठ्यक्रम पूरा करय पड़त। बाधा पाठ्यक्रम पूरा कयलाक बाद अहाँ दौड़ते काल गेंद को ड्रिबल करब आ फेर गोल करवाकर प्रयास करब। एकरा ताबत धरि जारी राखल जायत जाबत धरि सबको गोल करवाकर मौका नहि भेटत।



वृत्त समय – क्रियाकलापक समीक्षा कए रहल अछि

- विरोधी टीममे खेलक पैटर्नक विषयमे एकटा नोट लिखू।
- चर्चा करू जे अहाँको हारको सुन्दरता से लेबामे कोन चीज सहायता करैत अछि।