



0687CH04



ইউনিট ৪

হ্যান্ডবলের প্রাথমিক দক্ষতা

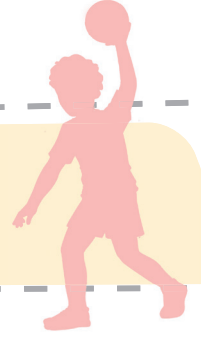
এই ইউনিটে আমরা হ্যান্ডবল খেলা সম্পর্কে জানবো। এটি একটি বল দিয়ে খেলা একটি দ্রুত গতির আক্রমণাত্মক দলগত খেলা। খেলোয়াড়রা পয়েন্ট স্কোর করতে বলটি পাস, ড্রিবল এবং শট করে। ডিফেন্স (প্রতিরক্ষায়) পাস আটকানো করা এবং শট ব্লক করা জড়িত।

এখানে আমরা কি করবো-

1. শেখো এবং খেলো: আমরা ইন্টারেক্টিভ গেমস এবং অনুশীলনের মাধ্যমে হ্যান্ডবল খেলতে শিখব।
2. আরও ভাল সমন্বয়, শক্তি এবং সহনশীলতা: হ্যান্ডবল আমাদের সমন্বয়, শক্তি এবং সহনশীলতা উন্নত করতে সহায়তা করবে।
3. টিম স্পিরিট (দলের গতি): আমরা একসাথে কাজ করা, সবাইকে জড়িত করা এবং খেলার সময় একে অপরকে সমর্থন করার দিকে মনোনিবেশ করবো।

এসো আমরা হ্যান্ডবল খেলার জন্য প্রস্তুত হই, একটি দল হিসাবে কাজ করি এবং মজা বা আনন্দ করি!

পাসিং করা



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
নিম্ন অঙ্গ ঘূর্ণন, উচ্চ হাঁটু এবং নিতম্ব লাফ	পাসিং হ্যান্ডবল	মাথার উপরে হাত বাড়িয়ে স্ট্রেচ, ধড় ঘোরানো, পা ক্রস করে পা ছোঁয়া	ছোঁড়ার বিন্দু

পাসিং হ্যান্ডবল

অবস্থান

- তোমার পা কাঁধ-প্রস্থ পৃথক রাখো,
একটি অবিচলিত ভিত্তি গঠন করো।
ভারসাম্য বজায় রাখতে এবং ডিফেন্ডার বা প্রতিরক্ষাকরীদের কাছ থেকে
বলটি রক্ষা করতে অ-নিশ্কেপকারী বাহু প্রায়শই প্রসারিত হয়।।

গ্রিপ

- খেলোয়াড় নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখার জন্য বলের চারপাশে আঙ্গুলগুলি
ছড়িয়ে দিয়ে মাথার সামান্য উপরে এক হাতে বলটি ধরে রাখে।

লক্ষ্য

- খেলোয়াড় সতীর্থের দেহভাগ লক্ষ্য করে বল পাস করবে।

1



2



3



4



নিষ্পাদন

- নিষ্ক্ষেপকারী বাহুটি ৯০ ডিগ্রি কোণে কনুই বাঁকিয়ে মাথার পিছনে ফিরিয়ে আনা হয়। এর অর্থ বলটি খেলোয়াড়ের মাথার সামান্য পিছনে এবং উপরে স্থাপন করা হয়েছে।
- একটি অনায়াস ভঙ্গিতে, খেলোয়াড় সর্বোচ্চ পয়েন্টে বলটি ছেড়ে দেওয়ার আগে তার নিষ্ক্ষেপকারী বাহুটি উপরের দিকে এবং সামনের দিকে প্রসারিত করে। পাসিং করার পরে কঙ্গিটি এগিয়ে যায়, পাসটিতে নির্ভুলতা থাকে।

অব্যাহত রাখা

- বলটি ছেড়ে দেওয়ার পরে, নিষ্ক্ষেপকারী বাহুটি কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যের দিকে নির্দেশ করে হাতটি এগিয়ে এবং নীচের দিকে চলে যায়। এই ফলো-থ্রু পাসটি সঠিক এবং শক্তিশালী রাখতে সহায়তা করে।।

লিড-আপ এক্টিভিটি

মাঝখানে (মস্কি) বাঁদর: একটি বৃত্ত গঠন করো। বৃত্তের ভিতরে থাকবে একজন মস্কি বা 'বাঁদর' (খেলোয়াড়)। অন্যান্য খেলোয়াড়রা হ্যান্ডবলটি একে অপরের কাছে পাস করার চেষ্টা করবে, যখন মাঝখানের মস্কি বলটি আটকাতে বা স্পর্শ করার চেষ্টা করবে। যদি (মস্কি) বানরটি কোনও পাস ব্যাহত করে তাহলে ব্যর্থ পাস দেওয়া খেলোয়াড়ই নতুন মস্কি বা বানর হয়ে যাবে।।

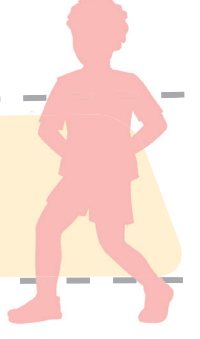
প্রকার: বানর বা মস্কি সংখ্যায় দুই বা তিনটি হতে পারে।।



বৃত্তাকার সময় (সারকেল টাইম)- বল ছোড়ার বিন্দু

নিষ্ক্ষেপ করার সময় বলটি ছাড়ার বিষয়টি তোমার নিজের ভাষায় পর্যবেক্ষণ করো এবং ব্যাখ্যা করো। শরীরের মধ্যবর্তী রেখা থেকে মুক্ত হলে নিষ্ক্ষেপ এবং শরীরের মধ্যবর্তী রেখা থেকে মুক্ত না হলে নিষ্ক্ষেপের মধ্যে পার্থক্য আলোচনা করো।

ধরা



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
লাফানো এবং ঝাঁপানো , নিতম্ব এবং শ্রোণী বা পেলভিক পেশী প্রসারিত	হ্যান্ডবল ধরা	বুকের প্রসারণ, কাঁধের ঘূর্ণন, বিপরীত দিকে কাঁধ প্রসারণ	চোখ-হাত সমন্বয়

হ্যান্ডবল ধরা

অবস্থান

- তোমার পা কাঁধ-প্রস্থ পৃথক করে এবং তোমার হাঁটু সামান্য বাঁকিয়ে ভারসাম্য বজায় রাখুন।
- বলের প্রতি অনায়াসে প্রতিক্রিয়া জানাতে, তোমার পায়ে তোমার ওজন বজায় রেখে কিছুটা সামনের দিকে ঝোঁকো।

নিষ্পাদন

- তুমি তোমার ধড়ের সামনে তোমার হাত রাখার সাথে সাথে বলটি ধরার জন্য উপলব্ধ পৃষ্ঠের ক্ষেত্রটি সর্বাধিক করতে তোমার আঙ্গুলগুলি ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে দাও।
- বলটির দিকে তাকিয়ে থেকে এবং তার পথ অনুসরণ করে তোমার কনুইগুলি সামান্য বাঁকাও।





- বলের দিকে তোমার চোখ স্থির রেখে এবং এর পথ অনুসরণ করার সময় তোমার কনুইতে সামান্য বাঁক বজায় রাখো।

বার বার অনুশীলন করো

- দূরত্ব কমাতে বলের কাছাকাছি চলে যাও। তোমার কনুইগুলি ভাঁজ এবং বলের শক্তি হ্রাস করার জন্য বলটি দিয়ে তোমার হাতগুলি তোমার দেহের দিকে কিছুটা পিছনে আনো, বলটি পিছনে বাউন্স করতে বাধা দেয়



প্রস্তুতিমূলক কার্যক্রম

বলো এবং ধরো: একটি বৃত্ত গঠন করো। একজন খেলোয়াড় অন্য খেলোয়াড়ের দিকে বলটি ছুঁড়ে দিয়ে এবং জোরে জোরে তাদের নাম ধরে ডেকে খেলা শুরু করবে। তখন সেই খেলোয়াড়কে বল ধরতে হবে। যে খেলোয়াড় বলটি ফেলে দেবে তাকে আউট ঘোষণা করা হবে। যে শেষ পর্যন্ত খেলায় থাকবে সে খেলায় বিজয়ী হবে।



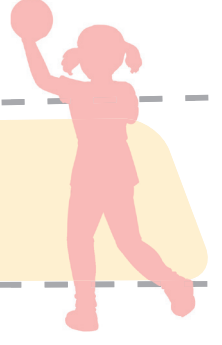
বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - চোখ-হাত সমন্বয়

ধরার (ক্যাচিং) দক্ষতা শেখার জন্য প্রয়োজনীয় চোখ-হাতের সমন্বয় আলোচনা করো।

তুমি কি জানো?

হ্যান্ডবল ক্ষিপ্ততা, শক্তি এবং কৌশলগত দক্ষতার প্রয়োজন।

১০ বার-পাস করা



ওয়ার্ম-আপ	কার্যকলাপ	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
বাহু ঘূর্ণন এবং নড়াচড়া	১০ বার-পাস	মেঝে স্পর্শ, কাফ প্রসারিত, বসে পা প্রসারিত করা	সঠিক রূপের গুরুত্ব

১০-বার পাস করা

খেলোয়াড়দের দুইটি দলে ভাগ করো।

প্রতিটি দলে খেলোয়াড়ের সংখ্যা উপস্থিত মোট

খেলোয়াড়ের সংখ্যার উপর নির্ভর করে। একটি খেলার এলাকা

নির্ধারণ করো যা খেলোয়াড়ের সংখ্যার জন্য উপযুক্ত হবে।

হ্যান্ডবল কোর্টের অর্ধেক বা ছোট্ট একটি এলাকা হতে পারে যা দক্ষতার পরীক্ষা

বাড়াতে পারে। বল সহ দলটি খেলা শুরু করে এবং ধারাবাহিকভাবে দশটি পাস সম্পন্ন

করার লক্ষ্য রাখে। খেলোয়াড়দের ক্রমাগত চলাফেরা করতে উৎসাহিত করা হয়, খালি

জায়গা খুঁজে বের করা এবং পাসিং লেন খুঁজে বের করা। বিরোধী দল প্রতিরক্ষার জন্য

খেলে, বলটি আটকাতে চেষ্টা করে। যদি বলটি আটকানো হয় বা ফেলে দেওয়া হয়,

তবে বলের দখল (ডিফেন্স) প্রতিরক্ষা দলে স্থানান্তরিত হয়।

নতুন প্রতিরক্ষা দল তার নিজস্ব ১০টি-পাস সিরিজ সম্পন্ন করার চেষ্টা করে।



প্রস্তুতিমূলক কার্যক্রম

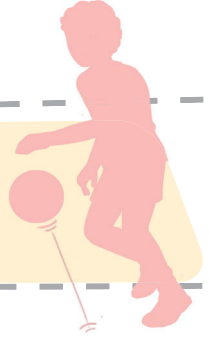
পাস এবং তাড়া বা ধাওয়া করা: দুটি দল বিপরীত দিকে সারিবদ্ধ হয়ে একই দিকে দৌড়বে। এটি নিশ্চিত করো যে দলগুলি একে অপরের থেকে কমপক্ষে ৫ মিটার দূরে রয়েছে। একজন খেলোয়াড় বলটি ধরে রাখবে, অন্যরা খালি হাতে থাকবে। বল সহ খেলোয়াড়টি অন্য দলের খেলোয়াড়কে বলটি পাস করার চেষ্টা করবে যখন অন্যান্য খেলোয়াড়রা দৌড়াচ্ছে। যে খেলোয়াড় বলটি ধরে সে ফিরে বল ছোড়া দলের লাইনে যোগ দেবে। যে খেলোয়াড় বলটি ছুড়েছিল সেও গ্রহণকারী দলের লাইনে যোগ দেবে। দুটি দল দৌড়ানো এবং বলটি একে অপরের দিকে পাস করার সাথে সাথে খেলা চলতে থাকে।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - সঠিক রূপের তাৎপর্য

পাসিং এবং বল ধরার সঠিক রূপের আলোচনা করো। এছাড়াও, বিভিন্ন ধরনের ফাউল এবং তাদের নিয়মগুলি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করো।

ড্রিবলিং



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
লাফানো এবং লাফানো লাফানো, নিতম্ব এবং শ্রোণী পেশী প্রসারিত	ড্রিবলিং (বল টপকানো)	হাত দোলানো, কাঁধ বাঁকানো, পিছনের পায়ের পেশী প্রসারণ করা, কাফ প্রসারিত করা	সৃজনশীল কার্যকলাপ

ড্রিবলিং (বল টপকানো)



হাতের অবস্থান

- উন্নত নিয়ন্ত্রণের জন্য, হাতের তালুর পরিবর্তে আঙ্গুলের ডগা দিয়ে হ্যান্ডবলটি ধরে রাখো।
- আলতো করে বলের পৃষ্ঠ জুড়ে আঙ্গুলগুলি ছড়িয়ে দাও।
- কঙ্গি এবং সামনের বাহু লাইনে থাকা উচিত। বলের উপরের দিকে হাতের অবস্থান বজায় রাখো।

শরীরের অবস্থান

- হাঁটু সামান্য বাঁকিয়ে অবস্থান নাও এবং শরীরকে নিচু করো। কোর্টের একটি পরিষ্কার দৃষ্টি পেতে, তোমার মাথা উপরে এবং পিছনে সোজা রাখো।

ড্রিবলিং (বল টপকানো) উচ্চতা

- ডিফেন্ডারদের বলটি আটকানো কঠিন করার জন্য, বলটিকে নিচের দিকে ড্রিবল করো, যতটা সম্ভব মাটির কাছে রাখো।

1



2



3



4



- পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে, ড্রিবলের উচ্চতা সামঞ্জস্য করো, তবে সাধারণভাবে, এটি কোমরের স্তরের নীচে রাখো।

উভয় হাত ব্যবহার করো

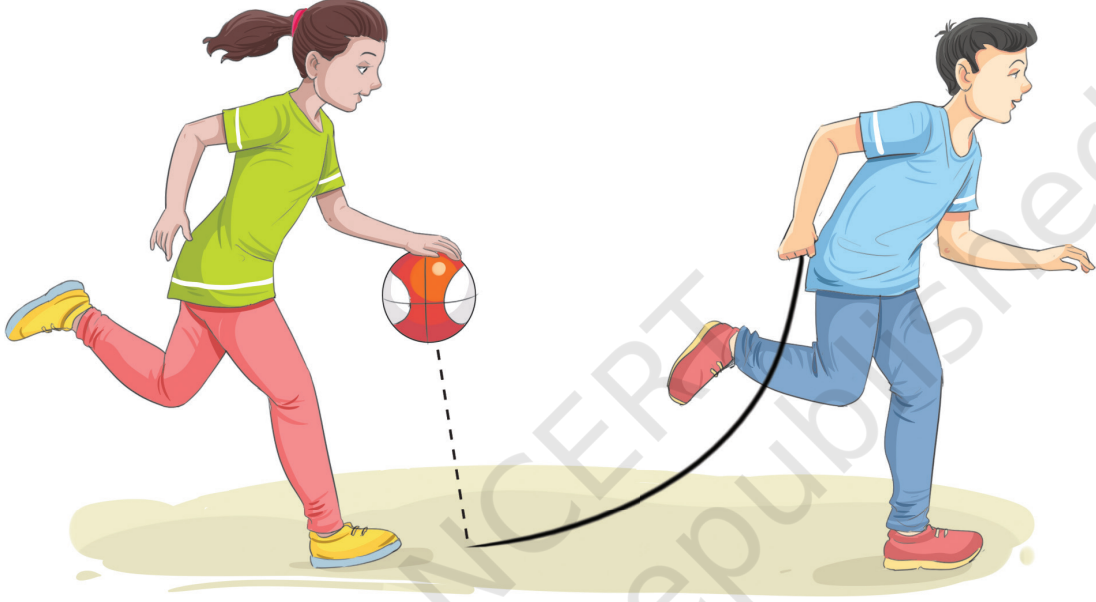
- উভয় হাত দিয়ে ড্রিবল করার ক্ষমতা বিকাশ করো। সামগ্রিক বল-হ্যান্ডলিং দক্ষতা বাড়ানোর জন্য অ-প্রভাবশালী হ্যান্ড ড্রিবলিং কৌশল অনুশীলন করো।

পদক্ষেপের দৈর্ঘ্য

- ড্রিবলিংয়ের সময় তোমার ভারসাম্য এবং নিয়ন্ত্রণ রাখার চেষ্টা করো। বৃহত্তর দূরত্ব কভার করতে, বলের নিয়ন্ত্রণ না হারিয়ে দীর্ঘতর পদক্ষেপ নাও।

মাথার অবস্থান

- মাথা উঁচু করে খোলা জায়গা খোঁজো।



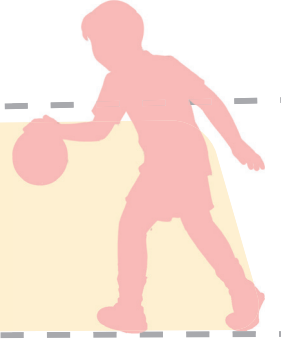
প্রস্তুতিমূলক কার্যক্রম

জোড়া তৈরি করো। একজন খেলোয়াড় কোর্টের চারপাশে দৌড়াবে, বুড়ো আঙুল এবং তর্জনির মধ্যে আলগাভাবে একটি দড়ি ধরে রাখবে। অন্যান্য খেলোয়াড়রা তাদের বলটি ড্রিবল করবে, দড়িতে ড্রিবল করার চেষ্টা করবে এবং এটিকে ছেড়ে দেবার চেষ্টা করবে। সফল হলে তারা এক পয়েন্ট পাবে। দড়িটি ছেড়ে দেবার পরে, ভূমিকাগুলি বিনিময় করো। সর্বোচ্চ পয়েন্ট পাওয়া খেলোয়াড়কে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।

✿ বৃত্তাকার সময় (সার্কেল টাইম) - সৃজনশীল নেতৃত্ব

একটি নতুন খেলা নকশা করো যা নেতৃত্ব ক্রিয়াকলাপের মতো সৃজনশীল।

বাধা অতিক্রম করে ড্রিবল করা



ওয়ার্ম-আপ	কার্যকলাপ	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
স্লাইডিং এবং গ্যালোপিং, হাঁটু জড়িয়ে ধরা এবং কোয়াদ্রিসেপস স্ট্রেচ	বাধা ড্রিবলিং	সামনের ফুসফুস এবং পশ্চাদপদ ফুসফুস, নিম্ন অঙ্গগুলির ঘূর্ণন	পায়ের কাজ এবং শরীরের অঙ্গভঙ্গি

বাধা ড্রিবলিং



একটি চ্যালেঞ্জিং বাধাপথ তৈরি করার জন্য শঙ্কু বা মার্কারের একটি সেট সাজাও। বাস্তব খেলার পরিস্থিতি অনুকরণ করার জন্য, তাদের আঁকা-বাঁকা, লুপ এবং হঠাৎ ঘূর্ণন যেমন বিভিন্ন পদ্ধতিতে সাজাও। খেলোয়াড়দের সর্বনিম্ন সম্ভাব্য সময়ে সর্বনিম্ন বা নির্ভুলের সাথে পরিষ্কার গতিবিধি দিয়ে সাবলীলভাবে ড্রিবল করতে হবে এবং সমস্ত বাধা অতিক্রম করতে হবে।



প্রস্তুতি মূলক কার্যক্রম

সাধু এবং শয়তান: এটি চারজন শিশুর একটি চিহ্নিত এলাকা (সাধু) এর মধ্যে ড্রিবল করা জড়িত, যেখানে দুইজন শিশু (শয়তান) তাদের থামাতে চেষ্টা করবে। চারটি শঙ্কু প্রায় ৪ মিটার দূরত্বে একে অপরের থেকে চার কোণে স্থাপন করা হয়। খেলোয়াড়দের ১ থেকে ৪ নম্বর দেওয়া হয়। খেলোয়াড় ১ এবং ৩ প্রত্যেকে একটি বল নিয়ে খেলা শুরু করবে। বাঁশির শব্দে, প্রথম খেলোয়াড় দুইবার বল ড্রিবল করবে এবং দ্বিতীয় খেলোয়াড় -এর দিকে ছুঁড়ে মারবে, তারপর দৌড়ে গিয়ে দ্বিতীয় খেলোয়াড় -এর স্থান নেবে। একইভাবে, তৃতীয় খেলোয়াড় দুইবার ড্রিবল করবে এবং চতুর্থ খেলোয়াড় -এর দিকে বল ছুঁড়ে মারবে। এটি একটি রিলে তৈরি করবে এবং দুইজন খেলোয়াড় বলকে বাধা দিয়ে এই রিলে বন্ধ করার চেষ্টা করবে। যে কেউ বলকে বাধা দেওয়ার ক্ষেত্রে সফল হবে সে খেলোয়াড়ের সাথে ভূমিকা বিনিময় করবে এবং রিলে অব্যাহত থাকবে।



বৃত্ত সময় – পায়ের কাজ এবং শরীরের অঙ্গভঙ্গি

তোমার প্রতিপক্ষ দলের সদস্যের পায়ের কাজ (ফুটওয়ার্ক) এবং শরীরের অঙ্গভঙ্গি অধ্যয়ন করে তুমি কীভাবে সম্ভাব্য চ্যালেঞ্জগুলি অনুমান করো?

বল শুট করো



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
লাফানো এবং লাফদড়ি, নিতম্ব এবং পেলভিক পেশী প্রসারিত	বল শুট করো	ধনুরাসন, মকরাসন, চক্রাসন	ভিন্নভাবে কাজ করা

বল শুট করো

গ্রিপ

- তোমার আঙ্গুলগুলি ছড়িয়ে দিয়ে বলটি শক্তকরে ধরে রাখো সর্বোত্তম নিয়ন্ত্রণ এবং নিষ্ক্ষেপে স্পিনের জন্য।

অবস্থান

- ভারসাম্য বজায় রাখতে, তোমার পা কাঁধ-প্রস্থ পৃথক রাখো।
- লক্ষ্যের দিকে তোমার অ-নিষ্ক্ষেপকারী কাঁধ দিয়ে তোমার শরীরকে লক্ষ্যের দিকে পাশের দিকে অবস্থান করো।
- তোমার হাঁটু বাঁকাও এবং তোমার শরীরের ওজন তোমার উভয় পায়ের আঙ্গুলের উপর এগিয়ে স্থানান্তর করো। এর পরে হাই জাম্পের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করো।



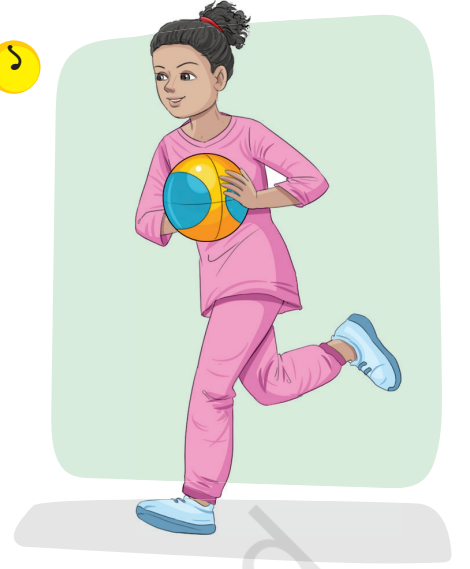
নিষ্পাদন

- নিষ্ক্ষেপকারী বাহুর কনুইটি হাওয়ায় প্রসারিত করো এবং অগ্রভাগটি উঁচু করো এবং তারপরে কাঁধটি মাথার পিছনে বাহুতে প্রায় ৯০° কোণে প্রসারিত করো।
- অ-নিষ্ক্ষেপকারী বাহু দিয়ে লক্ষ্যটি নির্দেশ করো।
- তুমি লক্ষ্যের দিকে নিষ্ক্ষেপ করার সাথে সাথে সামনের বাহু, কঙ্গি, কাঁধ এবং ধড়ের দ্রুত ক্রিয়া সহ কনুইটি সামনে এনে শুরু করো।
- লাফের উপরে, বলটি তোমার কপালের ঠিক সামনে লক্ষ্যের দিকে নীচের দিকে জোর করে ছেড়ে দাও।

পরবর্তী গতি

- বলটি ছেড়ে দেওয়ার পরে, তোমার বাহু দিয়ে গতিটি চালিয়ে যাও।
- পরবর্তী গতি নির্ভুলভাবে উন্নত করে এবং বলটিকে স্থির লক্ষ্যের দিকে নিয়ে যায়।

১



২



৩



প্রস্তুতিমূলক কার্যকলাপ

চোখবাঁধাবন্দুকবাজ: দুইজন করে দুটি দল তৈরি করো। একজন হবে 'নিষ্ক্ষেপকারী' এবং অন্যজন হবে 'নির্দেশক'। নিষ্ক্ষেপকারীকে চোখ বেঁধে দেওয়া হবে এবং সে লক্ষ্য দেখতে পাবে না। নির্দেশক নিষ্ক্ষেপকারীর পিছনে দাঁড়াবে এবং নিষ্ক্ষেপকারীকে লক্ষ্য খুঁজে পেতে এবং লক্ষ্য করতে সাহায্য করার জন্য মৌখিক নির্দেশাবলী দেবে। নির্দেশক দ্বারা দেওয়া নির্দেশাবলীর ভিত্তিতে নিষ্ক্ষেপকারী হ্যান্ডবলটিলক্ষ্যের দিকে ছুঁড়ে মারার চেষ্টা করবে। পাঁচটি গোলের পরে, জুটিভূমিকা পরিবর্তন করবে।

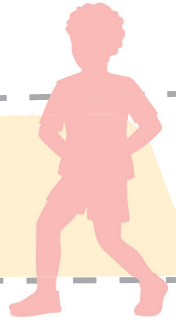
 **বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – ভিন্নভাবে কাজ করো।**

প্রশিক্ষক এবং নিষ্ক্ষেপকারী তাদের দক্ষতা উন্নত করতে আলাদাভাবে কী করেছে?

তুমি কি জানতে?

খেলোয়াড়দের তাদের পা দিয়ে বল স্পর্শ করার অনুমতি দেওয়া হয় না।

ডজ বল



ওয়ার্ম-আপ	কার্যকলাপ	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
জাম্পিং জ্যাক এবং ব্যাণ্ড লাফ, বুক এবং পিঠের প্রসারণ, কোয়াদ্রিসেপস স্ট্রেচ	ডজ বল	বুকের ছাতি প্রসারিত করা, কাঁধের , ক্রস বডি কাঁধের প্রসারিত অংশ	পায়ের কাজ (ফুট ওয়াক) এবং প্রত্যাশা

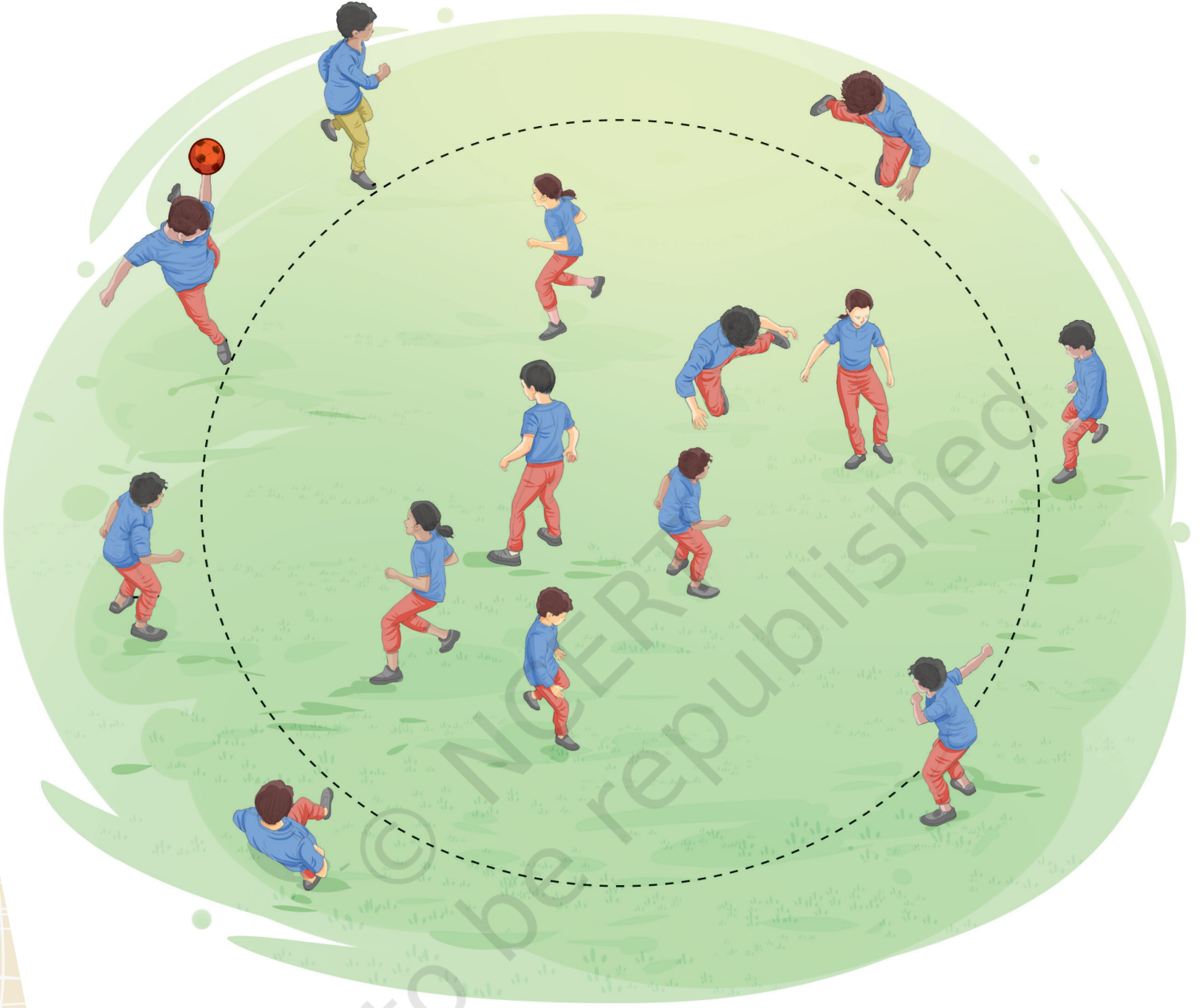
ডজ বল



দুটি দল তৈরি করো। একটি দলের সদস্যরা একে অপরের মধ্যে এক হাতের দূরত্ব রেখে একটি বৃত্ত তৈরি করবে। অন্য দলটি বৃত্তের ভিতরে প্রবেশ করবে। বৃত্ত তৈরি করেছে এমন দলের লক্ষ্য হল নরম বল দিয়ে বৃত্তের ভিতরে দাঁড়িয়ে থাকা অন্য দলের সদস্যদের ট্যাগ করা, শুধুমাত্র কোমরের নিচে লক্ষ্য করে মাথার উপর দিয়ে নিষ্ক্ষেপ করে। বৃত্তের ভিতরে থাকা খেলোয়াড়রা বৃত্তের মধ্যে চলাফেরা এবং ডজ করতে পারে, তবে বাইরে থাকা খেলোয়াড়রা পারে না।

প্রস্তুতিমূলক কার্যক্রম

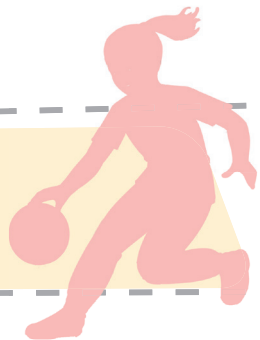
রুমাল নাও: দুটি দল অর্থাৎ টিম A এবং টিম B তৈরি করো। এরপর 'A' দলের এক খেলোয়াড়ের হাতে রুমাল বেঁধে দাও। এবার 'B' দলের খেলোয়াড়রা চেষ্টা করবে খেলোয়াড়ের হাত থেকে রুমাল খুলে নিতে। যেখানে 'A' দল তাদের খেলোয়াড়কে ডিফেন্ড করার চেষ্টা করবে। যে দলের খেলোয়াড় সফলভাবে রুমাল খুলে ফেলবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – পায়ের কাজ (ফুটওয়ার্ক) এবং প্রত্যাশা

নিষ্কেপকারীদের ডজ করার জন্য ডিফেন্ডাররা কী ধরনের ফুটওয়ার্ক ব্যবহার করেছিল এবং নিষ্কেপকারীরা কীভাবে প্রতিরক্ষকের (ডিফেন্ডার) গতিবিধি প্রত্যাশা করেছিল তা আলোচনা করো।

ড্রিবল করো এবং শ্যুট করো



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
লাফানো এবং লাফদড়ি, নিতম্ব এবং পেলভিক(শ্রোণী) পেশীর প্রসারণ	ড্রিবল এবং নিষ্ক্ষেপ	হাত দোলানো, কাঁধ উঁচানো, হ্যামস্ট্রিং প্রসারিত, কাফ প্রসারণ	সৌজন্য মূলকভাবে পরাজয় গ্রহণ

বল টপকানো এবং নিষ্ক্ষেপ করা

নির্বাচিত পথ ধরে বলটি ড্রিবল করা শুরু করো।
লক্ষ্যের দিকে যাওয়ার সাথে সাথে, লক্ষ্য পৌঁছানোর
জন্য সর্বোত্তম কৌশল নির্বাচন করো। লক্ষ্যে নিষ্ক্ষেপ করার
চেষ্টার পরে, পরবর্তী গোষ্ঠী খেলোয়াড়রা তাদের ড্রিবল (বল টপকানো) অনুশীলন শুরু
করতে পারে সেজন্য শুরুর স্থানে ফিরে এসো।।



প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

শার্ক ট্যাংক: দুটো দল বানাও। দুটি দলের একটিকে 'হাঙ্গর' এবং অন্য দলটিকে 'মিনো' হিসাবে নির্ধারণ করো। বল নিয়ে কোর্টের এক প্রান্তের লাইনে দাঁড়াবে মিনোরা। তারপরে তারা কোর্টের অন্য দিকে ড্রিবল (বল টপকানো) করার চেষ্টা করবে এবং হাঙ্গরদের দ্বারা তাদের বল চুরি না করে একটি গোল করবে। যদি কোনও মিনোর বল নেওয়া হয় বা সীমানার বাইরে ছিটকে যায় তবে তারা হাঙ্গরে পরিণত হবে। খেলাটি চলতে থাকে যতক্ষণ না সমস্ত মিনোগুলি হাঙ্গরে রূপান্তরিত হয়।



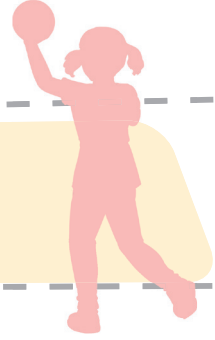
বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – সৌজন্যমূলক পরাজয় গ্রহণ

পরাজয়ের পরে তুমি কেমন অনুভব করছেো সে সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত লেখা প্রস্তুত করো।

তুমি কি জানতে?

খেলোয়াড়দের প্রতিপক্ষের হাত থেকে বল টানতে, আঘাত করতে বা ঘুষি মারার অনুমতি নেই।

পাস করা এবং নিষ্ক্ষেপ করা



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম)
স্লাইডিং এবং গ্যালোপিং, হাটু জড়িয়ে ধরা এবং কোয়াদ্রিসেপস স্ট্রেচ	পাস করা এবং নিষ্ক্ষেপ করা	ধড় ঘোরানো, কাফ স্ট্রেচ, কোয়াদ্রিসেপস স্ট্রেচ	কার্যকলাপ পর্যালোচনা করা হচ্ছে

পাস করা এবং নিষ্ক্ষেপ করা



গোলপোস্ট থেকে ৯ মিটার ব্যাসার্ধের একটি অর্ধবৃত্ত তৈরি করো। পাঁচজন খেলোয়াড় এই অর্ধবৃত্তের উপর অবস্থান নেবে। গোলরক্ষক খেলা শুরু করবে বলটি খেলোয়াড়দের একজনের দিকে ছুঁড়ে দিয়ে। এই খেলোয়াড়কে এখন সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে গোল করার চেষ্টা করা লাভজনক হবে কিনা নাকি বলটি অন্য কোন খেলোয়াড়ের কাছে পাস করা উচিত যার ভালো কোণ রয়েছে এবং তাই গোল করার সম্ভাবনা বেশি। যদি খেলোয়াড় গোল করার চেষ্টা করে এবং ব্যর্থ হয় তবে সেই খেলোয়াড় গোলরক্ষক হয়ে যাবে এবং খেলা চালিয়ে যাবে।

প্রস্তুতিমূলক কার্যকলাপ

প্রতিটি দলের পাঁচজন খেলোয়াড়- 'ট্যাগার' এবং 'রানার্স' নিয়ে হাফ হ্যান্ডবল কোর্টে এই গেমটি খেলো।

বলের দখল আছে এমন ট্যাগাররা নড়াচড়া করতে পারে না। তবে হয় গোলটি নিতে পারে বা সুবিধাজনক অবস্থানে থাকা অন্য ট্যাগারকে এটি পাস করতে পারে। ট্যাগারদের মধ্যে একজন খেলা শুরু করবে এবং অন্যরা বলটি গ্রহণ এবং প্রতিপক্ষকে ট্যাগ করার জন্য আরও ভাল অবস্থান পেতে দৌড়াবে। যাকে ট্যাগ করা হয়, সে আদালতের বাইরে চলে যায়। এই খেলাটি তখনই শেষ হবে যখন সমস্ত প্রতিপক্ষকে ট্যাগ করা হয়েছে এবং তারা আদালতের বাইরে থাকবে।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – কার্যকলাপ পর্যালোচনা করা হচ্ছে

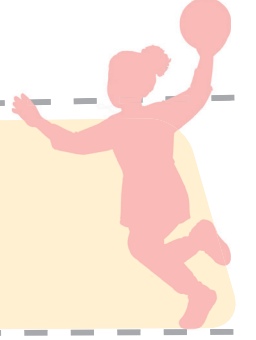
প্রতিপক্ষকে ট্যাগ করার জন্য গঠন এবং অবস্থানের একটি তালিকা তৈরি করো।

তুমি কি জানো?

হ্যান্ডবলে ৩ রানের গুরুত্ব:

- খেলোয়াড় সর্বোচ্চ তিন ধাপ বল নিয়ে দৌড়াতে পারে।
- খেলোয়াড় সর্বোচ্চ ৩ সেকেন্ড পর্যন্ত বলটি ধরে রাখতে পারে।

শুটআউট টুর্নামেন্ট



ওয়ার্ম-আপ	কার্যকলাপ	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
ঘটনাস্থলে দ্রুত দৌড়ানো, মাথা থেকে পা পর্যন্ত প্রসারিত	শুটআউট টুর্নামেন্ট	মাথার উপরে হাত বাড়িয়ে প্রসারণ, ধড় মোচড়, পা বাঁকিয়ে পায়ের আঙ্গুল স্পর্শ করা	প্রত্যাশা

শুটআউট টুর্নামেন্ট



দুটো দল তৈরী করো। খেলোয়াড়রা পর্যায়ক্রমে গোলরক্ষককে এগিয়ে গিয়ে গোলপোস্টের ভেতরে ঢুকে গোল করার চেষ্টা করবে। প্রতিটি সফল গোলার জন্য একটি করে পয়েন্ট অর্জন করবে। চূড়ান্ত চ্যাম্পিয়ন নির্ধারণের জন্য খেলোয়াড় বা দলগুলিকে বেশ কয়েকটি রাউন্ডের মাধ্যমে ঘোরান।



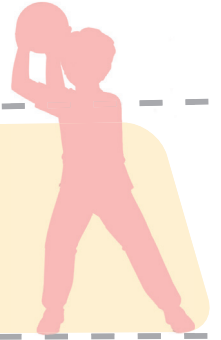
প্রস্তুতিমূলক কার্যকলাপ

লক্ষ্যে আঘাত করা খেলোয়াড়রা পর্যায়ক্রমে বলটি গোলপোস্টের কোণায় ছুঁড়ে মারবে। প্রতিটি খেলোয়াড় প্রতি রাউন্ডে তিন থেকে পাঁচবার সুযোগ পাবে। প্রতিবার একজন খেলোয়াড় গোল করলে পয়েন্ট দেওয়া হবে। সব রাউন্ড শেষে সবচেয়ে বেশি পয়েন্ট পাওয়া খেলোয়াড় খেলা জিতবে।

❀ বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – প্রত্যাশা

একজন গোলরক্ষকের ফুটওয়ার্ক এবং অঙ্গভঙ্গি দেখে তুমি কীভাবে তার গতিবিধি অনুমান করো তা বিশদভাবে ব্যাখ্যা করো।

গোলরক্ষকের রক্ষণাত্মক দক্ষতা



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
লাফালাফি, বসা, গোড়ালি প্রসারিত করা	গোলরক্ষকের রক্ষণাত্মক দক্ষতা	বসো এবং পৌঁছাও (পশ্চিমোত্তানাসন), উস্ট্রাসন ভঙ্গি, কপোতাসন ভঙ্গি	শুটিংয়ের প্রত্যাশায়

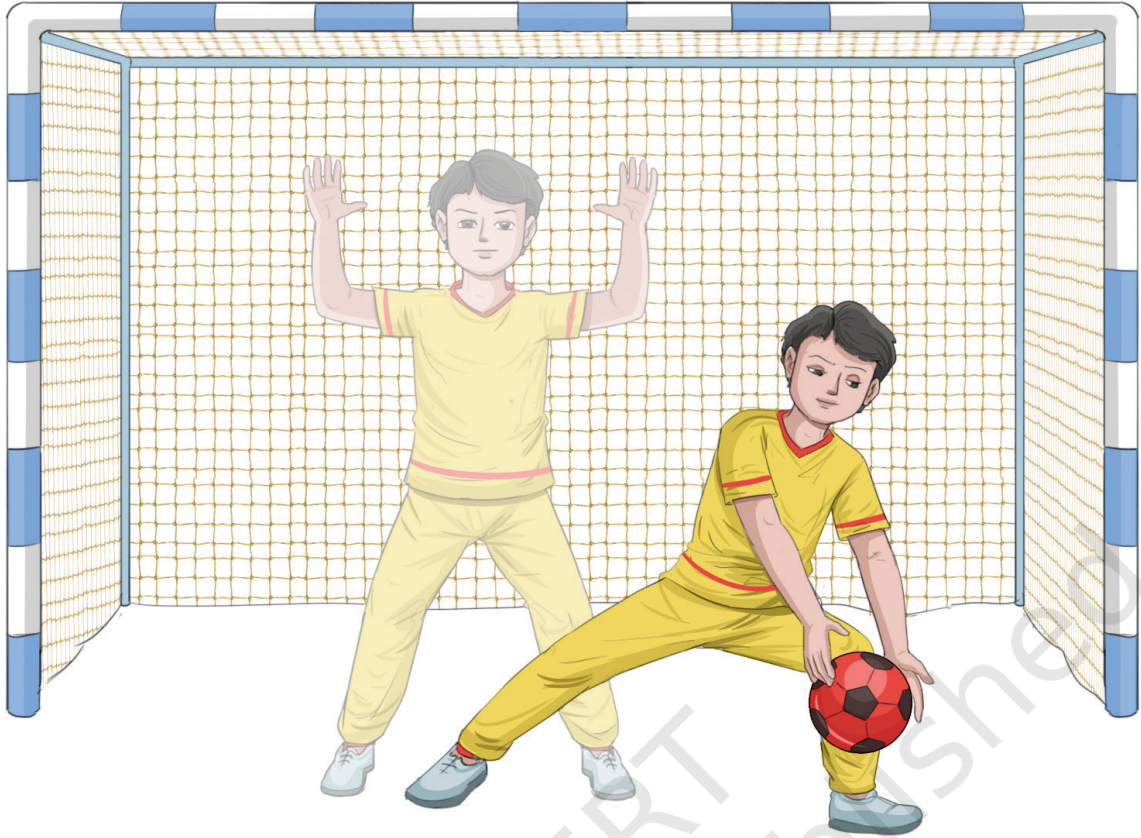
গোলরক্ষকের রক্ষণাত্মক দক্ষতা

অবস্থান

- হাত বাড়িয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও, পা কাঁধের সমান দূরত্বে রাখো।
তোমার হাঁটু সামান্য বাঁকিয়ে গোলপোস্টের মাঝখানে অবস্থান নাও।
- তুমি দ্রুত এগিয়ে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হওয়ার সাথে সাথে তোমার ওজন পা এর উপর রাখো
- বলটি প্রতিহত বা ধরার জন্য হাত উপরে তুলে ধরো।
- বলটি ধরার জন্য তোমার আঙ্গুলগুলি আরও ছড়িয়ে দাও।

নিষ্পাদন

- শুটিংয়ের শরীরের ভঙ্গি এবং হাতের নড়াচড়া পর্যবেক্ষণ করে গোলের দিকটি অনুমান করো।
- বলে মনোযোগ দাও এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে প্রস্তুত থাকো।



- বলের উপর দৃষ্টি বজায় রাখো এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে প্রস্তুত থাকো।
- থাকাকালীন পার্শ্বীয় বা পাশ থেকে পাশ সরান বলের সাথে প্রান্তিককরণ বজায় রাখা, নিন সংক্ষিপ্ত এবং দ্রুত পদক্ষেপ।
- আপনার ভারকেন্দ্র বজায় রাখো এবং প্রয়োজনে বল ধরার জন্য যে কোনও দিকে ডাইভ বা লাফ দেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকো।

অব্যাহত রাখা

- বলটি ব্লক করার পরে, বলের শক্তি শোষণ করো এবং বলটি রিবাউন্ড করা থেকে বিরত রাখো
- বলটি দ্রুত ধরো এবং এটি সুরক্ষিত করো বা এটিকে গোল এরিয়া দূরে সরিয়ে দাও।

প্রস্তুতিমূলক কার্যকলাপ

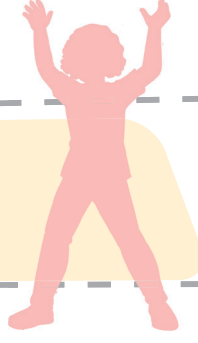
বেলুনের যুদ্ধ: ৩ মিটার দূরত্বে ২ মিটার উচ্চতার দুটি খুঁটি স্থাপন করো। এবার দুই খুঁটির ওপরে ও নিচে বেলুন বেঁধে দাও। মেরুটির চারটি পয়েন্টকে ডান উপর (আরটি), ডান নীচে (আরবি), বাম উপর (এলটি), বাম নীচে (এলবি) হিসাবে নাম দাও। খুঁটি থেকে ৬ মিটার দূরে শিক্ষার্থীদের লাইনে দাঁড় করানো হয়। বাঁশির শব্দে প্রতিটি শিক্ষার্থী খুঁটির দিকে ছুটে যাবে এবং খুঁটির ঠিক মাঝখানে অবস্থান নেবে। এরপরে শিক্ষক আরটি, আরবি, এলটি এবং এলবিকে এলোমেলোভাবে কল করো এবং খেলোয়াড়কে তাদের হাত বা পা দিয়ে বেলুনগুলি স্পর্শ করতে দ্রুত নড়াচড়া করতে হয়। প্রত্যেক খেলোয়াড় দশটি করে সুযোগ পাবে। ড্রিল শেষ করার পরে, প্লেয়ার প্রারম্ভিক লাইনে ফিরে আসবে।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – গুটিংয়ের প্রত্যাশায়

শুটআরের গতিবিধি থেকে তুমি কীভাবে বলের দিক এবং গতি প্রত্যাশা করেছিলে তা উল্লেখ করে তোমার অভিজ্ঞতা ভাগ করো।

প্রতিরোধ করা



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
পাশা পাশি হাঁটা, পিছনে হাঁটা, দৌড় অনুশীলন	অবরুদ্ধ করা	নিম্ন অঙ্গ ঘূর্ণন, পিছন এবং সামনের লঞ্জ, ভদ্রাসন	কিভাবে ব্লক করবে?

অবরুদ্ধ করা

অবস্থান

- গোল সাইড পজিশনিং: সর্বদা নিজেকে গোল এবং তোমার প্রতিপক্ষের মধ্যে অবস্থান করো।
- শরীরের অবস্থান: দ্রুত চলাচল করা সহজ করার জন্য, পা কাঁধের সমান দূরত্বে রেখে দাঁড়াও, হাঁটু বাঁকিয়ে এবং তোমার ওজন পা-তে রাখো।
- তোমার ভারসাম্য বজায় রাখো এবং সংক্ষিপ্ত গ্রহণ করে যে কোনও দিকে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকো এবং দ্রুত পদক্ষেপ নেওয়া।



নিষ্পাদন

- প্রতিপক্ষের পাসগুলি আগেই অনুমান করে বলটি আটকাতে প্রস্তুত হও।
- বলটি ডাইভার্ট করতে তোমার উভয় বাহু উত্থাপন করো এবং শ্যুটারের দৃষ্টিশক্তির রেখাটি অবরুদ্ধ করো।
- তোমার ব্লকিং নাগাল সর্বাধিক করতে, শ্যুটারের বল রিলিজ অনুসারে তোমার লাফ এবং চলাচলের সময় নির্ধারণ করো।
- একটি ফাউল এড়াতে, প্রতিপক্ষের রুট অবরুদ্ধ করতে তোমার শরীর ব্যবহার করো।
- সতর্ক থাকো ও পাসিং লেনে পৌঁছানোর জন্য দ্রুত চলো।



প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

র‍্যাপিড ফায়ার: ডিফেন্ডার (প্রতিরক্ষক) গোল এরিয়ায় দাঁড়াবে এবং বাইরে একাধিক শ্যুটার সারিবদ্ধভাবে দাঁড়িয়ে আছেন। শ্যুটাররা পর্যায়ক্রমে বিভিন্ন কোণ থেকে দ্রুত গোল করার চেষ্টা করবে। ডিফেন্ডার প্রতিটি গোল ব্লক করার চেষ্টা করে, সতর্ক থাকা এবং প্রতিক্রিয়াশীল হওয়ার দিকে মনোনিবেশ দিয়ে। নির্দিষ্ট সময়ের জন্য অবিরত রাখো (১-২ মিনিট) প্রতিরক্ষককে বদলি করার আগে।



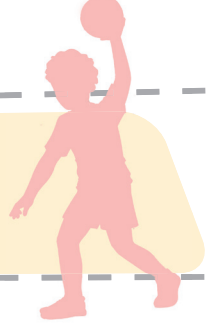
বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – কিভাবে বন্ধ করবে?

প্রতিপক্ষের গতিবিধি থেকে তুমি কীভাবে বলের গতিপথ অনুমান করেছিলে এবং বলটি ব্লক করার জন্য তোমার হাতের অবস্থান স্থির করেছিলে তা আলোচনা করো।

তুমি কি জানতে?

সিদ্ধান্তগুলো জানানোর জন্য কর্মকর্তাদের ১৭টি হাতের সংকেত রয়েছে।

সমন্বয়



ওয়ার্ম-আপ	কার্যকলাপ	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
জাম্পিং জ্যাক এবং ব্যাঙ লাফ, বুক এবং পিছনে প্রসারিত, চতুর্পদ পেশী প্রসারণ	সমন্বয়	সামনের লঙ্গ এবং পশ্চাদপদ ফুসফুস, নিম্ন অঙ্গ ঘূর্ণন	কার্যকলাপ পর্যালোচনা করা হচ্ছে

সমন্বয়



বিভিন্ন সুষম দল গঠনের জন্য খেলোয়াড়দের ভাগ করো এবং খেলার জন্য কোর্ট এলাকা প্রস্তুত করো। খেলোয়াড়রা ছোট পার্শ্বযুক্ত খেলা খেলে এবং ঘূর্ণায়মান দলগুলির সাথে পূর্ববর্তী ক্লাসে তারা যে সমস্ত দক্ষতা শিখেছে তা কার্যকর করার চেষ্টা করে। বিজয়ী দল আরও প্রতিকূলতা মোকাবেলা করতে কোর্টে (মাঠ) থাকবে। দলগুলো গোল করে এবং কার্যকরভাবে রক্ষণ করে পয়েন্ট পাবে। সেশন শেষে যে দল সবচেয়ে বেশি পয়েন্ট অর্জন করবে তারা “কিং অফ দ্য কোর্ট” (কোর্টের রাজা) খেতাব পাবে।



প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

বাধা কোর্স, ড্রিবল এবং গোল: প্রতিটি খেলোয়াড় তাদের হাত দিয়ে কোমরের চারপাশে বলটি ঘোরানোর সময় বাধা কোর্সটি সম্পূর্ণ করার জন্য পালা নেবে। বলের নিয়ন্ত্রণ বজায় রেখে যত দ্রুত সম্ভব কোর্স শেষ করতে হবে। বাধা কোর্সটি শেষ করার পরে, তুমি দৌড়ানোর সময় বলটি ড্রিবল করবে এবং তারপরে একটি গোল করার চেষ্টা করবে। সবাই গোল করার সুযোগ না পাওয়া পর্যন্ত এটি অব্যাহত থাকবে।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - কার্যকলাপ পর্যালোচনা

- প্রতিপক্ষের দলের খেলাধুলার ধরণ সম্পর্কে একটি নোট লেখো।
- পরাজয়কে সৌজন্যমূলকভাবে স্বীকার করতে তোমাকে কী সহায়তা করে তা আলোচনা করো।