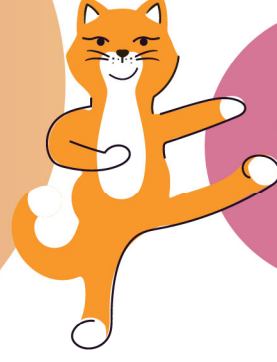


अध्याय २

फूटबॉल खेळणे आणि बॉल मिळवणे



परिचय

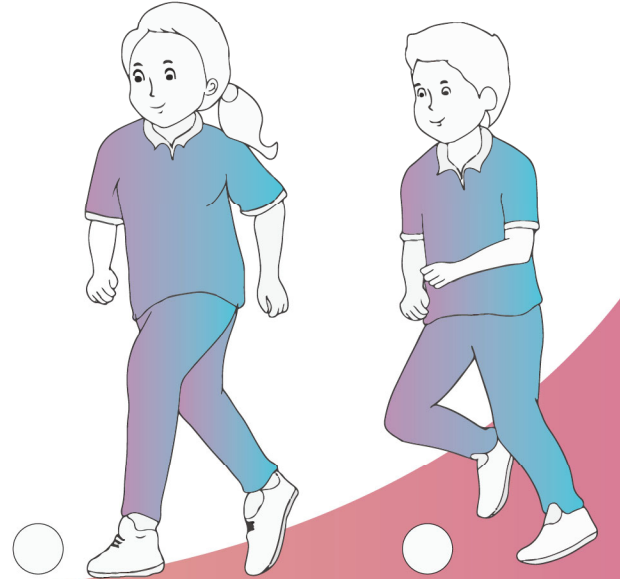
तुम्ही फूटबॉल खेळला आहे का?

फूटबॉलमध्ये, आपण चेंडू आपल्या सहकार्यांसोबत फेकतो आणि चेंडू मिळवतो.

फेकणे हे एक महत्त्वाचे हालचाल आहे ज्यामध्ये आपण आपल्या पायांचा उपयोग करून चेंडू इच्छित दिशेने फेकतो.

मिळवणे हे देखील एक महत्त्वाचे हालचाल आहे ज्यामध्ये आपण पायांच्या मदतीने चेंडू मिळवतो आणि नियंत्रण गमावले जात नाही.

चला, पायांच्या सहाय्याने चेंडू कसा फेकायचा आणि मिळवायचा हे शिकू आणि मग काही खेळ खेळू!





लाथ मारणे

1

चेंडूच्या मागे उभे राहा आणि आपले डोळे त्यावर केंद्रित ठेवा.



2

चेंडूच्या दिशेने जा.



3

फेकणारा पाय न वापरलेला पाय बॉलच्या बाजूला ठेवा आणि नंतर दुसऱ्या पायाने चेंडू फेकण्यासाठी झुलवा.



4

फेकणाऱ्या पायाला चेंडूचा पाठलाग करू द्या. शरीराचा समतोल साधण्यासाठी हात हलवा.



शिक्षकासाठी टीप

मुले पायाच्या फेकण्याचा सराव करताना खालील गोष्टींची खाली करा -

१. स्थिती: पाय खांद्याच्या रुंदीइतके आणि गुडघे फार वाकलेले नाहीत.
२. पद्धत: पायाच्या फेकणाऱ्या पायापासून थोड्या बाजूस जाऊन पुढे पाऊल टाका.
३. फेकणे: फेकण्याच्या पायावरून समोर उडी घेऊन बॉलच्या बाजूला झुलवा. फेकणारा पाय मागे झुलवा आणि त्वरित बॉल फेकण्यासाठी पुढे आणा.
४. फॉलो थ्रू: फेकणाऱ्या पायाच्या विरोधी हाताला पुढे करा आणि शरीर समतोल ठेवा.



प्राप्त करणे

1

गुडघे वाकवून आणि शरीर चेंडूच्या दिशेला तोंड करून उभे राहा.



2

चेंडू घेण्यासाठी एक पाय उंचावा. दुसरा पाय ठेवा जमिनीवर ठामपणे उभे ठाकले.



3

चेंडू च्या आणि पाय थोडा मागे हलवा.



4

चेंडू जमिनीला स्पर्श करताना आपल्या शरीराचा समतोल ठेवा.



शिक्षकासाठी टीप

चेंडू मिळवण्याचा सराव करत असताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवा —

1. स्थिती: पाय खांद्याच्या रुंदीइतके, गुडघे फार वाकलेले नाहीत आणि शरीर बॉलच्या दिशेने समोर असावे.
2. अपेक्षा आणि तयार राहा: बॉलचा मार्ग ओळखा आणि मिळवणारा पाय जमिनीवर ठाम ठेवा.
3. मिळवणे: शरीराचे वजन मिळवणाऱ्या पायावर हलवा, नेहमी मिळवणाऱ्या पायाच्या पायाच्या आंतरिक भागावर बॉल मिळवा आणि संपर्क साधल्यावर पाय थोडा मागे घ्या.
4. फॉलो थ्रू: शरीर कमी ठेवा आणि शरीराचे वजन आवश्यकतेनुसार हलवून संतुलन राखा.



बीएम 7

बॉल पास करा

आवश्यक साहित्य

सॉफ्ट बॉल किंवा

कापडी बॉल

कसे खेळावे

- एक मऊ चेंडू घ्या आणि आपल्या पायाच्या दरम्यान ठेवा.
- उभे असताना चेंडू एका पायावरून दुसऱ्या पायाकडे जा.
- शरीर संतुलित करत चेंडू नियंत्रित करा.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
हस्तांतरण कौशल्ये, अनुकरण
आणि अपेक्षा शिकणे.

विविधता

- पायांमधील अंतर वाढवावे.
- चेंडू एका पायातून दुसऱ्या पायाकडे जाताना चालणे, जॉगिंग करणे, धावणे, साइड स्टेप करणे.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा





बीएम 8

शॅडो चेंडू

आवश्यक साहित्य

सॉफ्ट चेंडू किंवा

कापडी चेंडू

कसे खेळावे

- सॉफ्ट चेंडू घ्या आणि वर्गमित्रासोबत जोडी लावा.
- तुमच्यापैकी एक जण आघाडी घेतो आणि चेंडू ड्रिबलिंग करत पुढे जातो तर जोडीदार पाठलाग करतो.
- शिट्टी वाजवल्यावर, एकमेकांच्या समोर उभे राहा आणि चेंडू तुमच्या साथीदाराकडे फेका .
- आता भूमिका बदलून सुरु ठेवा.



शिक्षकासाठी टीप



उद्दिष्ट
समन्वय आणि भावनिक
नियंत्रणाचा विकास.

विविधता

- चेंडू मारण्यासाठी कमकुवत पायाचा वापर करा.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा



बीएम 9

फ्लिक द बॉल

आवश्यक साहित्य

सॉफ्ट चेंडू किंवा

कापडी चेंडू

कसे खेळावे

- सॉफ्ट चेंडू घ्या आणि या क्रियाकलापासाठी आपल्या वर्गातून जोडीदार शोधा.
- एकमेकांसमोर उभे राहा आणि आपल्या पायाच्या वरच्या भागाचा वापर करून चेंडू फ्लिक करा.
- तुमच्यापैकी एकाने चेंडू झटकला की दुसरा तो पकडतो आणि चेंडू परत फिरवतो.
- चेंडू फ्लिक करण्यासाठी पर्यायी पाय वापरण्याचा प्रयत्न करा



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
फ्लिकिंग क्रियेत सामील मऊ
सायूचा विकास.

विविधता

- चेंडू फेकताना लक्ष्य भेदले.
- चेंडू पकडण्यापूर्वी तो दोन किंवा तीन वेळा फटकावा.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा





बीएम 10

फ्लिक इन द बॉक्स

आवश्यक साहित्य

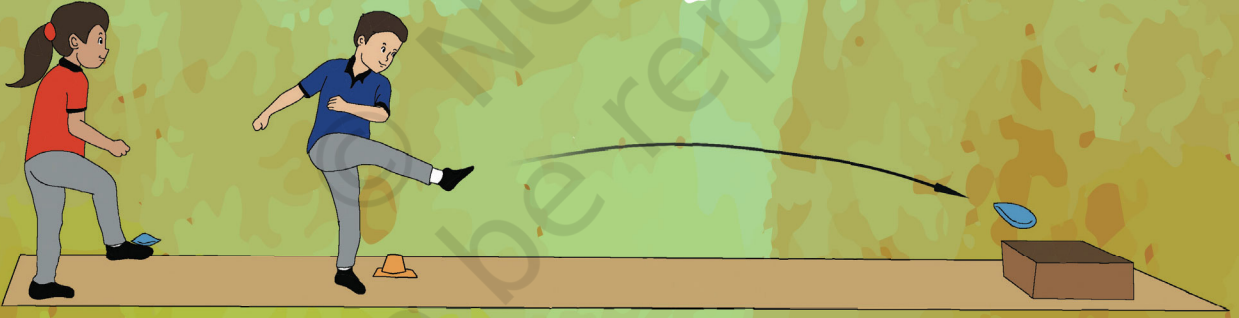
रिकामा डबा

सॉफ्ट चेंडू किंवा

कापडी चेंडू

कसे खेळावे

- एक डबा जमिनीवर ठेवा आणि डब्या पासून काही अंतरावर एका रांगेत उभे राहा.
- प्रत्येकी चार सदस्यांची पथके तयार करा.
- संघातील प्रत्येक सदस्य चेंडू डब्या मध्ये टाकण्याच्या उद्देशाने फेकतो.
- जो संघ डब्यामध्ये जास्त चेंडू टाकतो तो संघ जिंकतो.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
कोणत्याही वस्तूला ठराविक अंतरावर व उंचीवर झटकण्यासाठी आवश्यक अंतर आणि शक्तीच्या भावनेचा विकास.

विविधता

- वेगवेगळ्या अंतरावर डबे ठेवा. वेगवेगळ्या डब्यासाठी वेगवेगळे गुण देता येतील.
- लक्ष्य क्षेत्र वाढविण्यासाठी हूप वापरा.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा





बीएम 11

मध्यभागी माकड

आवश्यक साहित्य

फुटबॉल

कसे खेळावे

- मध्यभागी एका विद्यार्थ्याला घेऊन वर्तुळात उभे राहा.
- वर्तुळात उभे असलेले विद्यार्थी मध्यंतरी विद्यार्थ्याला न पकडता चेंडू एकमेकांकडे पाठवतात.
- मधला विद्यार्थी चेंडू थांबवण्याचा किंवा पकडण्याचा प्रयत्न करतो.
- चेंडू पकडला गेला तर चेंडू पास करणारा विद्यार्थी मध्येच उभा राहतो आणि खेळ सुरू राहतो.



शिक्षकासाठी टीप



उद्दिष्ट
टीम वर्क आणि छुप्या संवादाचे
मजेदार शिक्षण आणि विकास.

विविधता

- मध्यभागी दोन विद्यार्थ्यांचा वापर करा.
- चेंडू फ्लिक करण्याचा प्रयत्न करा किंवा चेंडू पास करण्यासाठी डोके किंवा खांद्याचा वापर करा.

सर्कल टाइम

स्टार आणि इच्छा



बीएम 12

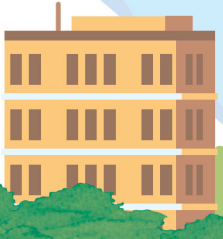
बसा आणि उठा

आवश्यक साहित्य

सॉफ्ट बॉल

कसे खेळावे

- एक वर्तुळ तयार करा. एका खेळाडूला मध्यभागी उभे करा.
- मधल्या फळीतील खेळाडू वर्तुळातील कोणत्याही एका खेळाडूला चेंडू देईल.
- चेंडू प्राप्त करणारा खेळाडू आपल्या पायाने असे करेल.
- चेंडू प्राप्त करणाऱ्या खेळाडूच्या डाव्या आणि उजव्या बाजूला असलेले खेळाडू चेंडू प्राप्त करणाऱ्या खेळाडूला मिळताच बसतील.
- जर खेळाडूला चेंडू मिळाला नाही, तर या खेळाडूच्या जागी मध्यभागी खेळाडू ठेवला जाईल. तसेच, प्राप्त खेळाडूच्या उजव्या किंवा डाव्या बाजूला उभा असलेला खेळाडू बसला नाही तर जो अजिबात हालचाल करत नाही तो मध्यभागी असलेल्या खेळाडूची जागा घेईल.



शिक्षकासाठी टीप



उद्दिष्ट
संज्ञानात्मक विकास आणि इतरांच्या कृतीद्वारे भविष्यातील आव्हानांचा अंदाज घेण्याची क्षमता.

विविधता

- आपल्या डोक्याने किंवा छातीने चेंडू प्राप्त करा.

सर्कल टाइम
नियमात एक बदल करा ज्यामुळे हा खेळ अधिक मनोरंजक होईल.