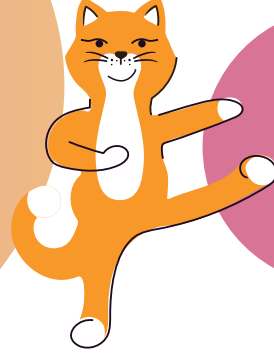


অধ্যায় ২

পদাঘাত করা এবং গ্রহণ করা

ভূমকি



ভূমকি



339CH02

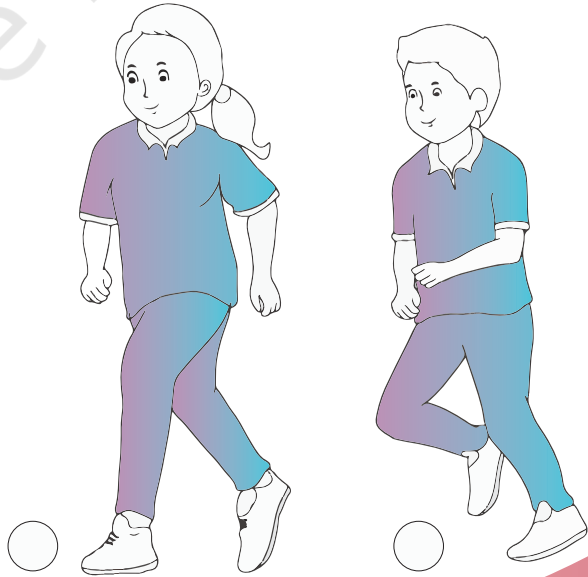
তোমরা কি ফুটবল খেলেছো?

ফুটবলে, আমরা আমাদের সঙ্গীকে বলটিকে পা দিয়ে মারি এবং বলটিও গ্রহণ করি।

পদাঘাত একটি গুরুত্বপূর্ণ গতিবিধি যেখানে আমরা পছন্দসই দিকে আমাদের পা ব্যবহার করে একটি বলকে পদাঘাত করি।

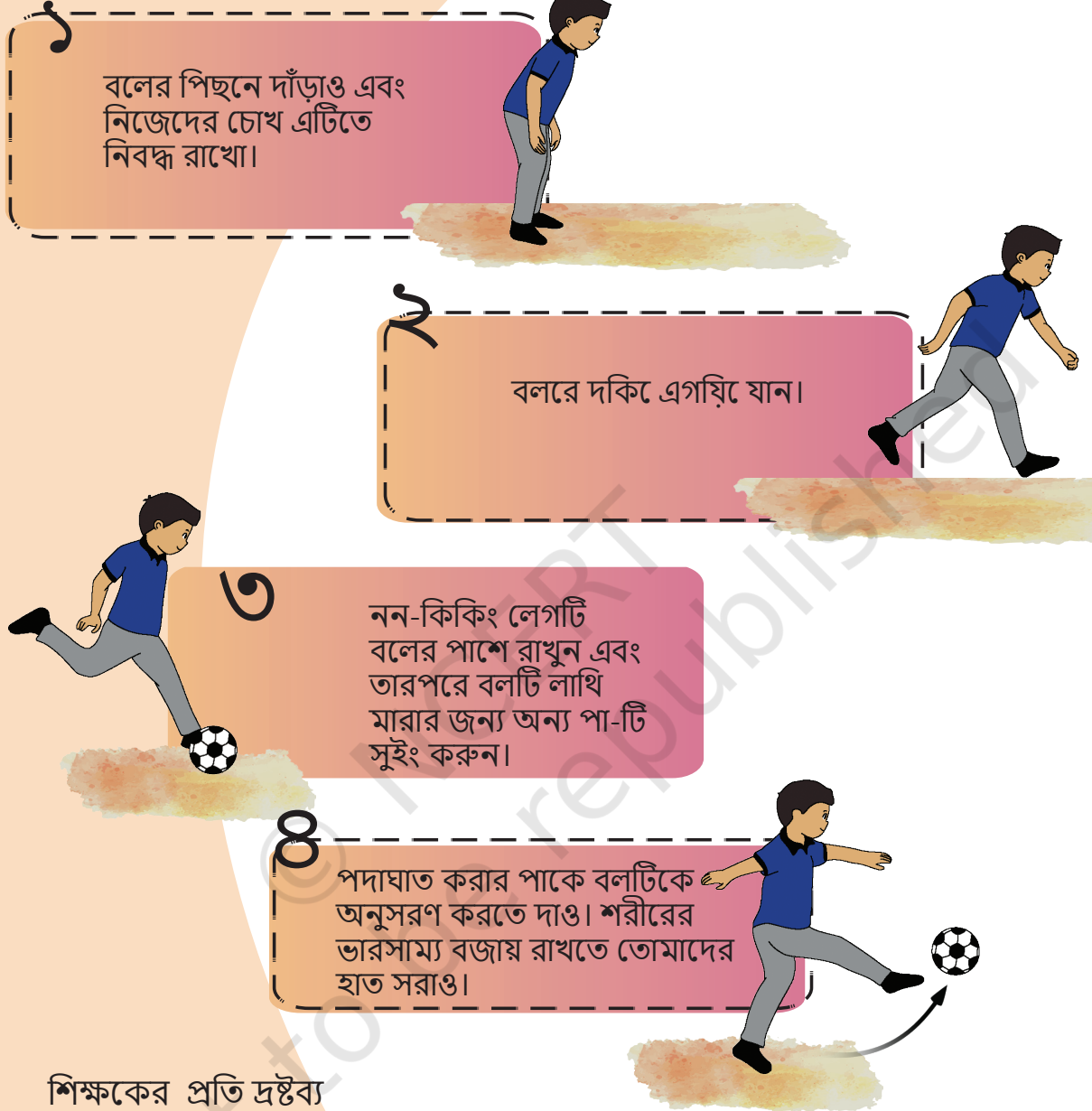
প্রাপ্তিও একটি গুরুত্বপূর্ণ গতিবিধি যেখানে আমরা নিয়ন্ত্রণ না হারিয়ে আমাদের পায়ের সাহায্যে একটি বল পাই।

এসো, আমরা কীভাবে
আমাদের পা দিয়ে একটি
বলকে মারতে পারি ও গ্রহণ
করতে পারি এবং তারপরে
কিছু খেলা খেলি সে সম্পর্কে
শিখি!





পদাঘাত করা



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

শিশুরা পদাঘাত করার জন্য অনুশীলন করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিশ্চিত করুন:

১. ভঙ্গি: পা কাঁধের প্রস্থ পৃথক এবং হাঁটু খুব বেশি বাঁকানো হয় না।
২. অ্যাপ্রোচ: কিকিং ফুটে এগিয়ে যাওয়ার সময় বলের পাশে কিছুটা অ্যাপ্রোচ থাকে।
৩. পদাঘাত করা: বলের পাশে নন-কিকিং পায়ে এগিয়ে যাওয়ার সুবিন্যস্ত ক্রিয়া। লাথি মারার পা দুলিয়ে দ্রুত বল লাথি মারার জন্য নিয়ে আসা।
৪. অনুসরণ করুন: লাথি মারার পায়ের বিপরীতে বাহু এগিয়ে যায় এবং শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখে।



গ্রহণ

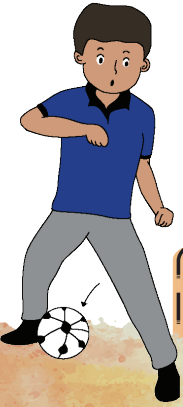
হাঁটু বাঁকিয়ে ও শরীরকে বলের দিকে অভিমুখ করে দাঁড়িয়ে থাকো।



বলটি নেওয়ার জন্য একটি পা উপরে তোলা। অন্য পা দৃঢ়ভাবে মাটিতে রাখো।



বলটি গ্রহণ করো এবং পা সামান্য পিছন দিকে সরো।



8

বলটি মাটিতে স্পর্শ করার সময় তোমাদের শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখো।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

শিশুরা দক্ষতা অর্জনের অনুশীলন করার সময় নিম্নলিখিতগুলি নিশ্চিত করুন -

১. অবস্থান : পা কাঁধের প্রস্থের মধ্যে থাকে, হাঁটু খুব বেশি বাঁকানো থাকে না এবং শরীর বলের দিকে অভিমুখ করে থাকে।
২. অপেক্ষা করো এবং প্রস্তুত থাকো : বলের পথের পূর্বাভাস দেয় এবং অগ্রহণযোগ্য পা মাটিতে দৃঢ় রাখে।
৩. গ্রহণ করা : অ-গ্রহণকারী পায়ের উপর শরীরের ওজন পরিবর্তন করে, সর্বদা পা পাওয়ার মুহূর্তে বলটিকে গ্রহণ করে এবং সংস্পর্শে আসার সময় পা সামান্য পিছনে নিয়ে যায়।
৪. অনুসরণ করো : শরীরকে নিচু রাখে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী শরীরের ওজন পরিবর্তন করে শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখে।



বিএম ৭

বলটা দাও

প্রয়োজনীয় উপাদান

নরম বল বা কাপড়ের বল

যেভাবে খেলবে

- একটি সফট বল নাও এবং এটি তোমাদের পায়ের মধ্যে রাখো।
- দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় এক পা থেকে অন্য পা দিয়ে বলটি দিতে থাকো।
- তোমাদের শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার সময় বলটিকে নিয়ন্ত্রণ করো।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
স্থানান্তর দক্ষতা,
অনুকরণ এবং প্রত্যাশা
শিখতে।

বৈচিত্র্য-

- পায়ের মধ্যে দূরত্ব বাড়ানো।
- হাঁটো, জগিং করো, দৌড়াও, পাশের ধাপে বল এক পা থেকে অন্য পায়ে যাওয়ার সময়।

সার্কেল টাইম
তারকা এবং ইচ্ছা



বিএম ৮

শ্যাডো বল

প্রয়োজনীয় উপাদান

সফ্ট বল বা ক্লথ বা কাপড়ের বল

যেভাবে খেলবে

- একটি সফ্ট বল নাও এবং একটি সহপাঠীর সাথে জুটি বাঁধো।
- তোমাদের মধ্যে একজন নেতৃত্ব দাও এবং বলটি ড্রিবলিং করে এগিয়ে যাও যখন অংশীদার অনুসরণ করে।
- হুইসেলের শব্দতে একে অপরের মুখোমুখি হও এবং তোমাদের সঙ্গীর দিকে বলটিকে পদাঘাত করো।
- এখন, ভূমিকা পরিবর্তন করো এবং চালিয়ে যাও।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য



উদ্দেশ্য-
সমন্বয় এবং মানসিক
নিয়ন্ত্রণের বিকাশ।

বৈচিত্র্য-

- বল দিতে দুর্বল পা-এর
ব্যবহার করো।

বৃত্তের সময়-
তারকা এবং ইচ্ছা



বিএম ৯

ফ্লিক দ্য বল

প্রয়োজনীয় উপাদান

সফট বল বা ক্লথ বল

যেভাবে খেলবে

- একটি সফটবল নাও এবং এই ক্রিয়াকলাপের জন্য তোমাদের শ্রেণী থেকে একজন অংশীদার খোঁজো।
- একে অপরের মুখোমুখি দাঁড়াও এবং তোমাদের পায়ের উপরের অংশ ব্যবহার করে বলটিকে ঝাঁকাও।
- তোমাদের মধ্যে একজন বলটি ফ্লিক করলে অন্যজন সেটি ধরে ফেলে এবং বলটি পিছনে ফ্লিক করে।
- বলটি ঝাঁকানোর জন্য বিকল্প পা ব্যবহার করার চেষ্টা করো।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য



উদ্দেশ্য-
ফ্লিকিং ক্রিয়ার
সাথে জড়িত নরম
পেশীর বিকাশ।

বৈচিত্র্য-

- বলটি ফ্লিক করার সময় একটি লক্ষ্যে ভেদ করো।
- বলটি ধরার আগে দুই বা তিনবার ফ্লিক করো।

বৃত্তের সময়-
তারকা এবং ইচ্ছা

বিএম ১০

বাক্সের মধ্যে নিষ্ক্ষেপ করা

প্রয়োজনীয় উপাদান

খালি বাক্স

সফট বল বা ক্লথের বল

যেভাবে খেলবে

- মাটিতে একটি বাক্স রাখো এবং বাক্স থেকে কিছু দূরে একটি লাইনে দাঁড়াও।
- প্রত্যেকে চার সদস্যের দল গঠন করো।
- দলের প্রতিটি সদস্য বলটিকে বাক্সে রাখার লক্ষ্যে ফ্লিক করে।
- যে দল বাক্সে বেশি বল রাখবে তারা জিতবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
নির্দিষ্ট দূরত্ব এবং উচ্চতায় কোনও বস্তুকে বাঁকানোর জন্য প্রয়োজনীয় দূরত্ব এবং শক্তির বোধের বিকাশ।

বৈচিত্র্য-

- বিভিন্ন দূরত্বে বাক্স রাখুন।
- বিভিন্ন বাক্সের জন্য বিভিন্ন স্কোর দেওয়া যেতে পারে।
- টার্গেট এডিয়া বাড়ানোর জন্য একটি ছপ ব্যবহার করুন।

বৃত্তের সময়

তারকা এবং ইচ্ছা





বিএম ১১

মাঝখানে বানর

প্রয়োজনীয় উপাদান

ফুটবল

যেভাবে খেলবে

- মাঝখানে একজন শিক্ষার্থীর সাথে একটি বৃত্তে দাঁড়াও।
- বৃত্তের মধ্যে দাঁড়িয়ে থাকা শিক্ষার্থীরা মাঝখানে থাকা ছাত্রের হাতে ধরা না পড়ে একে অপরকে বলটি দেবে।
- বৃত্তের মধ্যে দাঁড়িয়ে থাকা শিক্ষার্থীরা মাঝখানে থাকা ছাত্রের হাতে ধরা না পড়ে একে অপরকে বলটি দেবে।
- বৃত্তের মধ্যে দাঁড়িয়ে থাকা শিক্ষার্থীরা মাঝখানে থাকা ছাত্রের হাতে ধরা না পড়ে একে অপরকে বলটি দেবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
মজাদার শেখা ও
দলগত কাজ এবং
লুকানো যোগাযোগের
বিকাশ।

বৈচিত্র্য- মাঝখানে দুই ছাত্র
রাখবেন।

- বলটি ফ্লিক করার চেষ্টা করুন বা
বল পাস করতে মাথা বা কাঁধ
ব্যবহার করুন।

বৃত্তের সময়

তারকা এবং ইচ্ছা



বি এম ১২

বোসো এবং ওঠো

প্রয়োজনীয় উপাদান

নরম বল

যেভাবে খেলবে

- একটি বৃত্ত গঠন করো। একজন খেলোয়াড়কে মাঝখানে দাঁড় করাও।
- মাঝখানে থাকা খেলোয়াড় বৃত্তের যে কোনও খেলোয়াড়ের কাছে বলটি পাস করবে।
- বল গ্রহণকারী খেলোয়াড় তাদের পা দিয়ে এটি করবে।
- যে খেলোয়াড়রা বল গ্রহণকারী খেলোয়াড়ের বাম এবং ডান দিকে থাকে তারা গ্রহণকারী খেলোয়াড় বল গ্রহণ করার সাথে সাথে বসবে।
- যদি খেলোয়াড় বলটি গ্রহণ করতে ব্যর্থ হয়, তবে এই খেলোয়াড়কে মাঝখানে খেলোয়াড় দিয়ে প্রতিস্থাপন করা হবে। এছাড়াও, যদি গ্রহণকারী খেলোয়াড়ের ডান বা বাম দিকে দাঁড়িয়ে থাকা খেলোয়াড় বসতে ব্যর্থ হয়, তবে যে একেবারেই নড়াচড়া করেনি সে মাঝখানে থাকা খেলোয়াড়কে প্রতিস্থাপন করবে।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
জ্ঞানীয় বিকাশ এবং
অন্যের ক্রিয়াকলাপ
দ্বারা ভবিষ্যতের
চ্যালেঞ্জগুলি
অনুমান করার
ক্ষমতা।

বৈচিত্র্য-

- আপনার মাথা বা বক্ষঃস্থল দিয়ে
বলটি গ্রহণ করুন।

বৃত্তের সময়-

নিয়মের একটি পরিবর্তন
নিয়ে আসুন যা এই
খেলাটিকে আরও
আকর্ষণীয় করে তুলবে।