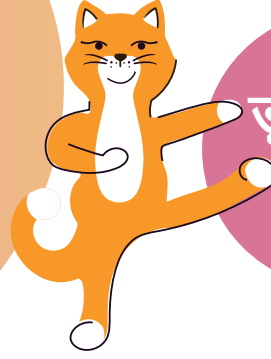


অধ্যায় ৩ বলটি আঘাত করা



ভূমিকা



339CH03

ক্রিকেট বা হকিতে আমরা ব্যাট বা লাঠি দিয়ে বলকে মারি।

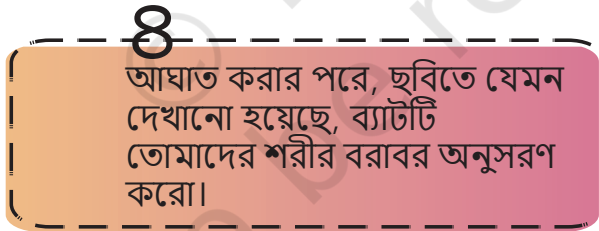
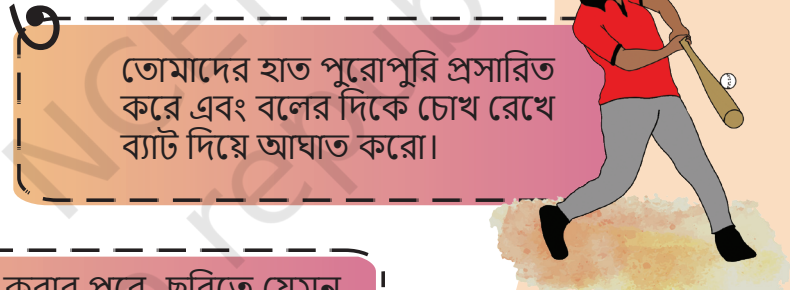
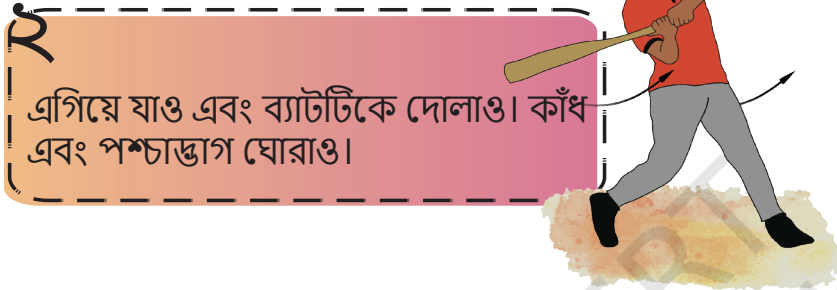
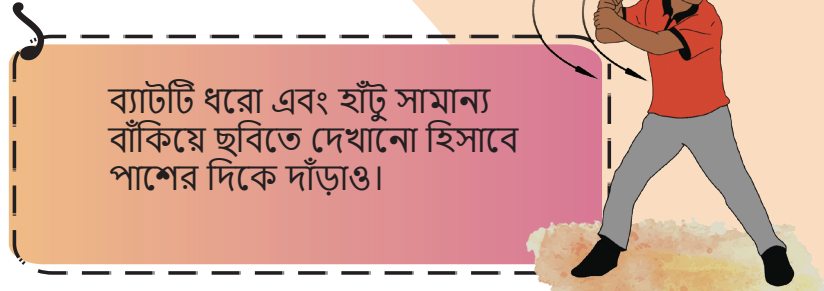
হকিতে যখন কেউ বলকে আঘাত করে, তখন অন্য খেলোয়াড়কে অবশ্যই তা গ্রহণ করতে হবে। সঠিকভাবে বল গ্রহণ করা আমাদের বলের নিয়ন্ত্রণ পেতে সাহায্য করে।

এসো, আমরা কীভাবে স্ট্রাইক করতে হয় এবং স্কোর করার জন্য বলটি গ্রহণ করি তা শিখি!





ব্যাট দিয়ে বলকে মারা



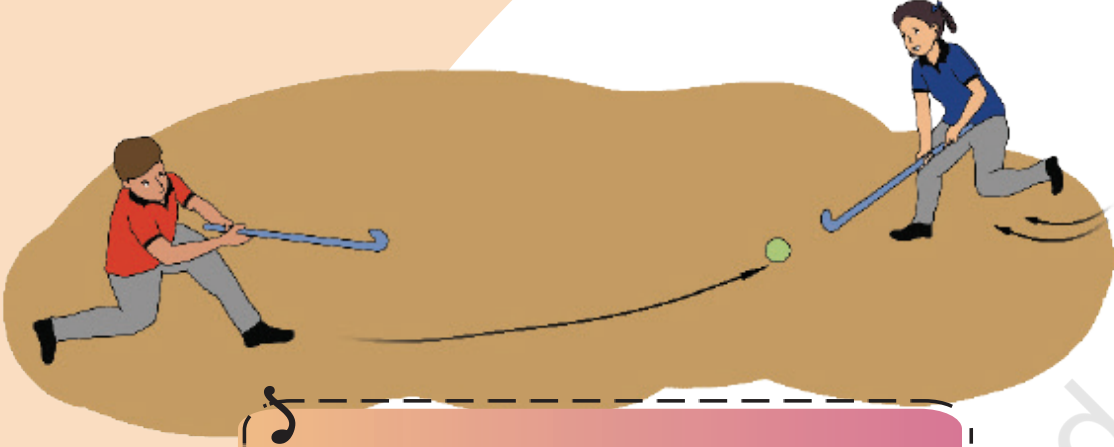
শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

ছাত্রদের আঘাত করার দক্ষতা অনুশীলন করার সময় নিম্নলিখিতগুলি নিশ্চিত করুন -

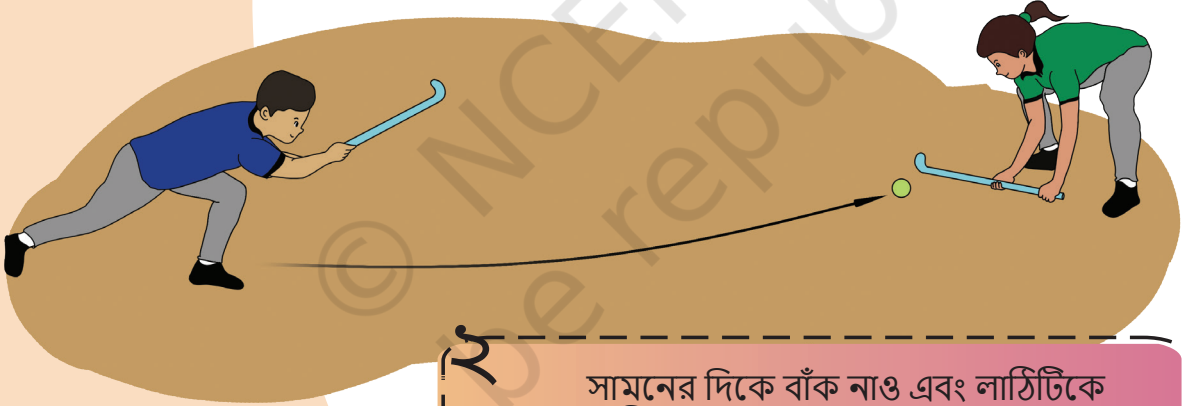
১. অবস্থানঃ পাশে দাঁড়িয়ে, পা কাঁধের প্রস্থের মধ্যে থাকে, হাঁটু সামান্য বাঁকানো থাকে এবং চোখ সবসময় বলের অভিমুখে থাকে।
২. ব্যাটের গ্রিপঃ উপরের ছবিতে যেমন দেখানো হয়েছে, কার্যকর হাতটি সর্বদা শীর্ষে থাকে এবং অ-কার্যকর হাতটি ব্যাটের শেষের দিকে হ্যান্ডেলের নীচে রাখা হয়।
৩. আঘাত করাঃ সামনের পায়ে এগিয়ে যাওয়া, আঘাত করার সময় পশ্চাদ্ভাগ ও কাঁধ দোলানো এবং ঘোরানো, বলের দিকে নজর রাখা, স্পর্শ বিন্দুতে হাত পুরোপুরি প্রসারিত করা এবং আঘাত করা।
৪. অনুসরণ করুনঃ শরীরের উপরের অংশ ব্যাট সহ দোলায় যা শরীরের চারপাশে ঘোরে এবং প্রভাবহীন হাতের কাঁধের উপর দিয়ে শেষ হয়।



লাঠি দিয়ে বল নেওয়া



১ হাটু সামান্য বাঁকিয়ে এবং লাঠিটি আগত বলের দিকে মুখ করে রেখে দাঁড়াও।



২ সামনের দিকে বাঁক নাও এবং লাঠিটিকে মাটির কাছাকাছি ধরে রাখো। আঘাতের সময় হাত হালকা রাখো।

শিক্ষকের প্রতি

শিক্ষার্থীরা লাঠি দিয়ে গ্রহণ অনুশীলন করার সময় নিম্নলিখিতগুলি নিশ্চিত করুন-

১. অবস্থান: পা কাঁধের প্রস্থ, হাটু সামান্য বাঁকানো এবং শরীরকে বলের দিকে মুখ করে রাখো।
২. গ্রিপ: উভয় হাত দিয়ে লাঠিটি আলতো করে ধরে রাখুন।
৩. প্রত্যাশা করুন: বলের পথের প্রভাবস দিন, শরীরকে নিচু রাখুন এবং সেই অনুযায়ী শরীরকে সারিবদ্ধ করুন।
৪. প্রাপ্তি: সফট হাতে গ্রহণ করুন এবং প্রভাব কমানোর জন্য সামান্য ফলন করুন।



বিএম ১৩

বেলুনে আঘাত করো

প্রয়োজনীয় উপাদান

বেলুন

যেভাবে খেলবে

- একটি বেলুন নাও এবং খেলার জন্য একটি খোলা জায়গা খোঁজো।
- হুইসেলের আওয়াজে বেলুনটিকে বাতাসে ছুড়ে দাও এবং তোমাদের আঙ্গুলের ডগা দিয়ে বেলুনটিকে আঘাত করার চেষ্টা করো। বেলুনকে মাটিতে স্পর্শ হতে দেবে না।
- এখন প্রতি দলে পাঁচটি করে বেলুন নিয়ে খেলা করো। নির্ধারিত সময়ের পরে বাতাসে সর্বাধিক সংখ্যক বেলুন সহ দলগুলি জিতবে।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
হাত-চোখের
সমন্বয় এবং
সময়কে উন্নতশীল
করা।

বৈচিত্র্য-

- বৈচিত্র্যগুলির জোড়া তৈরি করুন এবং বেলুনটিকে সামনে ও পিছনে একত্রিত করুন।
- আঙুল দিয়ে আঘাত করার পরিবর্তে মুখ থেকে বাতাস বের করুন।

বৃত্তের সময়

তারকা এবং ইচ্ছা



বিএম ১৪

শরীর এবং বেলুন

প্রয়োজনীয় উপাদান
বেলুন

যেভাবে খেলবে

- শিক্ষকের কাছ থেকে একটি বেলুন নাও এবং খেলার জায়গায় একটি নিরাপদ জায়গার সন্ধান করো।
- হুইসেলের ফুঁকে বেলুনটি বাতাসে ছুঁড়ে ফেলো এবং তোমাদের হাতের তালু বা আঙ্গুলের ডগা দিয়ে এটি আঘাত করার চেষ্টা করো। এটি মাটি স্পর্শ করতে দেবে না।
- শিক্ষকের আহ্বান অনুসারে তোমাদের মাথা, কাঁধ, বক্ষঃস্থল, হাত অথবা উরু দিয়ে বেলুনটি আঘাত করো।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
ফোকাস এবং একাগ্রতার
বিকাশ, বলের গতিপথের
প্রত্যাশা।

বৈচিত্র্য- দল গঠন এবং খেলা.
বেলুন বাতাসে রাখা দলটি
সবচেয়ে বেশি জয় পাবে।

বৃত্ত সময়

তারকা এবং ইচ্ছা

বিএম ১৫

নরম বল নিয়ন্ত্রণ

প্রয়োজনীয় উপাদান

স্টিকস সফট বল শঙ্কু

যেভাবে খেলবে

- খেলার জায়গায় শঙ্কুগুলি এলোমেলোভাবে রাখো।
- শীর্ষে এবং অন্যটি নীচে প্রভাবশালী হাত দিয়ে লাঠিটি ধরে রাখো।
- এবার হুইসেলের আঘাতে লাঠির সাহায্যে শঙ্কুর মাঝের ফাঁক দিয়ে বল ঠেলতে শুরু করো।
- তুমি শেষ শঙ্কুতে পৌঁছানোর সাথে সাথে নরম বলটি থামাও, দিক পরিবর্তন করো এবং আবার ধাক্কা দেওয়া শুরু করো।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য- কন্ড্রি এবং
আঙ্গুলের উপর
শক্তি এবং নিয়ন্ত্রণ
স্থানান্তরের জন্য
ইন্দ্রিয়ের বিকাশ

বৈচিত্র্য-শিক্ষকের
দেওয়া নির্দেশনা নিয়ে
খেলুন যেমন সোজা
যান, ঘুরুন
• ডান, বাম, ইত্যাদি

বৃত্ত সময়-
সরঞ্জামগুলিকে তার
জায়গায় ফিরিয়ে
দেওয়ার সুবিধাগুলি
আলোচনা করুন খেলার
পরে



বিএম ১৬

পাস করে খেলা

প্রয়োজনীয় উপাদান

স্টিক সফট বল

যেভাবে খেলবে

- একজন সঙ্গী খুঁজে নাও। কিছু দূরে একে অপরের মুখোমুখি দাঁড়াও।
- এবার লাঠিটি দিয়ে বলটি একে অপরের দিকে আলতো করে সামনে পিছনে ঠেলো।
- যে শিক্ষার্থী বলটি গ্রহণ করেছে সে প্রথমে এটি থামিয়ে দেবে এবং তারপরে এটি আবার পাস করবে।
- কিছু অনুশীলনের পরে, বল পাস করার সময় গতি এবং শক্তি বাড়াও।



শিক্ষকের জন্য নোট

উদ্দেশ্য- চলন্ত বলের প্রত্যাশিত পথের বিকাশ, বাগদান, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ একে অপরের সাথে এবং লাঠির সাথে সমন্বয় করে

বৈচিত্র্য-বল পাস করার জন্য আপনি একটি টেনিস র‍্যাকেট বা একটি ক্রিকেট ব্যাট ব্যবহার করতে পারেন বিভিন্ন আকারের বল ব্যবহার করুন

বৃত্ত সময়-বল বৃদ্ধি ও হ্রাসে পেশীর ভূমিকা আলোচনা করুন

বিএম ১৭

স্কোয়ার বা বর্গের
মধ্যে ঢোকানোপ্রয়োজনীয় উপাদান
লাঠি

মার্কিং পাউডার নরম বল

যেভাবে খেলবেন

- ছবিতে যেভাবে দেখানো হয়েছে সেভাবে প্রগতিশীল বিরতিতে স্কোয়ার তৈরি করুন।
- প্রতিটিতে সমান সংখ্যক শিক্ষার্থী সহ ক্লাসটি বিভক্ত করুন। প্রতিটি দলকে এক কাতারে দাঁড় করান।
- প্রতিটি দল একটি লাঠি এবং একটি নরম বল পাবে এবং নিম্নরূপ খেলবে।
- দলের প্রথম খেলোয়াড় নরম বলটি স্কুপ করে যাতে এটি প্রথম স্কোয়ারে পড়ে। যদি এটি ঠিক প্রথম স্কোয়ারে পড়ে যায় তবে দ্বিতীয় খেলোয়াড় দ্বিতীয় স্কোয়ারে লক্ষ্য করে নরম বলটি স্কুপ করে। খেলোয়াড়রা স্কুপিং চালিয়ে যাবে, পরবর্তী স্কোয়ারের দিকে লক্ষ্য রাখবে, যতক্ষণ না স্কুপ বলটি পছন্দসই স্কোয়ারটি মিস করে।
- প্রদত্ত সময়ে সর্বাধিক সংখ্যক সফল স্কুপ সহ দলটি গেমটি জিতবে।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য- একক বা একাধিক প্রচেষ্টার পরে, বলটিকে তার পছন্দসই জায়গায় স্কুপ করতে সফল হওয়া আত্মবিশ্বাস তৈরি করে

বৈচিত্র্য- বিভিন্ন আকার যেমন বৃত্ত, আয়তক্ষেত্র ইত্যাদি ব্যবহার করুন।

বৃত্ত সময়-

তারকা এবং ইচ্ছা





বিএম ১৮

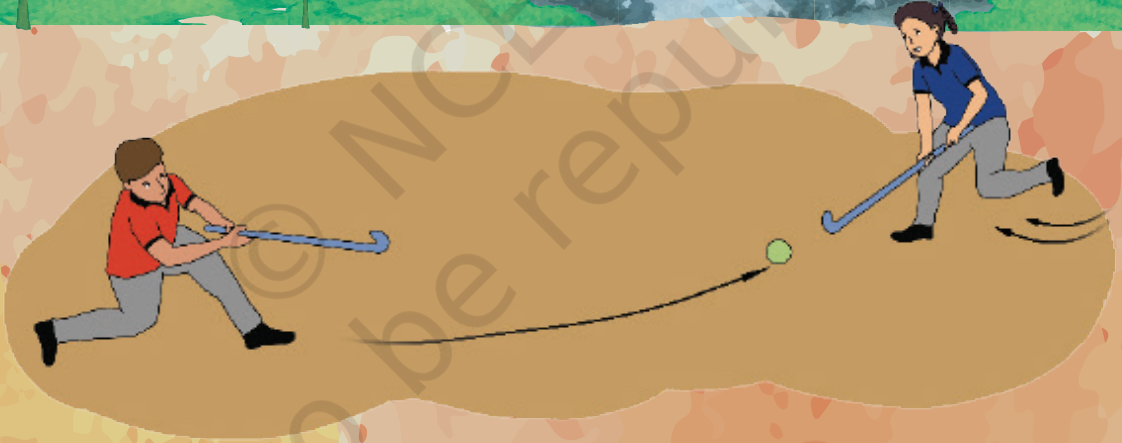
লাঠি দিয়ে গ্রহণ করা

প্রয়োজনীয় উপাদান

স্টিক সফট বল

যেভাবে খেলবেন

- একটি সহপাঠী নির্বাচন করুন এবং একটি জোড়া গঠন করুন।
- একে অপরের থেকে কিছুটা দূরে দাঁড়ান।
- বলটি নিষ্ক্ষেপকারী খেলোয়াড় এটি গ্রহণকারী খেলোয়াড়ের কাছ থেকে দূরে ফেলে দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করবে যাতে রিসিভারকে এটি করার সময় চালাতে হয়।
- রিসিভার চলন্ত অবস্থায় লাঠি দিয়ে গ্রহণ করবে এবং এটি অংশীদারের কাছে ফেরত পাঠাবে। ভূমিকা পরিবর্তন করুন এবং খেলুন।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য- উদ্দেশ্য প্রাপ্তি দক্ষতার দক্ষতাকে শক্তিশালী করা ঘনত্ব, প্রতিক্রিয়া সময় এবং ইতিবাচক স্থানান্তর

বৈচিত্র্য- অসুবিধার মাত্রা বাড়ানোর জন্য এলোমেলো দিক দিয়ে বলটি পাস করুন

বৃত্ত সময়

তারকা এবং ইচ্ছা

