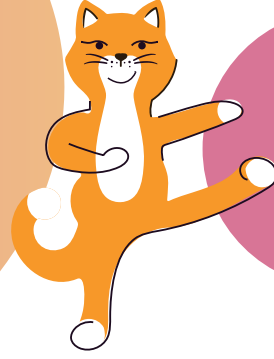


ध्याऽ 2

किक्किंग ते रिसीविंग



परिचे



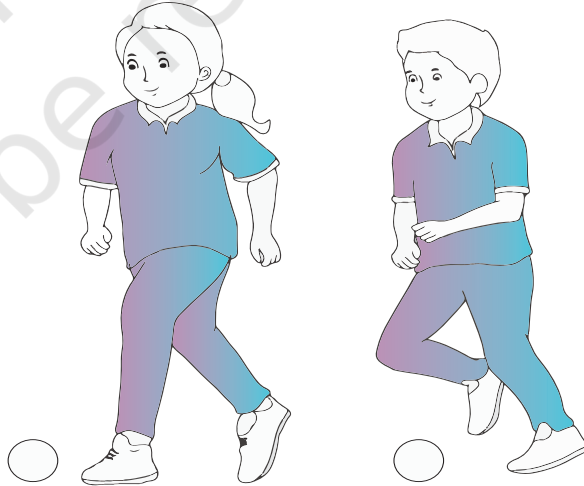
क्या तुसें कदे फुटबाल खेढेआ ऐ ?

फुटबाल च, अस गेंद गी किक मारियै अपने साथी गी पास करने आं ते ओह्दे शा बापस हासल (रिसीव) बी करने आं ।

किक्किंग इक म्हत्तवपूर्ण क्रिया ऐ जेह्दे च अस अपने पैरें दा इस्तेमाल करियै गेंद गी इच्छित पसंदीदा दिशा च किक मारने आं ।

रिसीविंग करना बी इक म्हत्तवपूर्ण क्रिया ऐ जेह्दे च अस नियंत्रण खोए बगैर अपने पैरें दी मदाद कन्नै गेंद हासल करने आं ।

आओ अस इस बारे च जानने आं जे अपने पैरें कन्नै गेंद गी कि'यां कि'यां किक करना ऐ ते कि'यां रिसीव करना ऐ ते फही किश खेढां खेढचै !





किक्किंग

1

गेंद दे पिच्छें खड़ोओ ते अपनी अक्खें
गी उस पर केंदरत रक्खो ।



2

गेंद दी बक्खी जाओ ।



3

नान-किक्किंग पैर गी गेंद दी बक्खी
रक्खो ते फही गेंद गी किक मारने
आस्तै दुए पैरै गी घुमाओ ।



4

किक आहले पैर गी गेंद दा पीछा
करने देओ । शरीर गी संतुलत
करने आस्तै अपने हथ्थें गी
घुमाओ ।



शिक्षक आस्तै नोट

जिसलै ज्याणे किक मारने दा भ्यास करदे न ते हेठ दिते बिंदुएं गी जकीनी बनाओ —

1. स्टांस: पैर मूठे दी चड़ाई दे बराबर खुल्ले होन ते गोठ्ठे मते झुके दे नेई होन ।
2. अप्रोच: किक मारने आहले पैरै गी अगें बधांदे होई गेंद गी सज्जी जां खब्बी बक्खी अप्रोच करन ।
3. किक्किंग: अगें गी छाल मारदे होई नान-किक्किंग पैर गी गेंद दी बक्खी जमाइयै रक्खन ते किक मारने आहले पैरै गी पिच्छें घुमांदे होई तेजी कन्नै हेठ आह्निवै गेंदै गी किक करन ।
4. फालो थ्रू: किक मारने आहले पैरै दे विपरीत दिशा आहली बांहू गी अगें बधांदे होई शरीर गी संतुलत करडन ।



रिसीविंग (गेंद हासल करना)

1

गोठे झकाड़्यै ते शरीर गी गेंद आहली बक्खी करियै खड़ोओ।

**2**

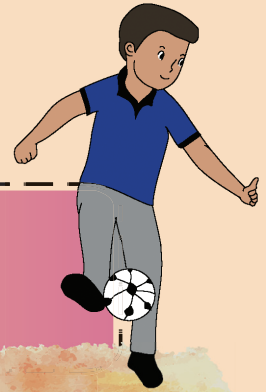
गेंद गी हासल करने आस्तै इक पैर चुक्को।
दुए पैरै गी मजबूती कन्नै जमीन पर रखवो।

**3**

गेंद गी हासल करो ते पैरै गी
थोहड़ा पिच्छें आहली बक्खी लेई
जाओ।

**4**

जि'यां - जि'यां गेंद जमीन
गी छूह्दी ऐ, अपने शरीर गी
संतुलत करो।



शिक्षक आस्तै नोट

जिसलै ज्याणे रिसीविंग कौशल हासल करने दा भ्यास करदे न ते हेठ दित्ते बिंदुएं गी जकीनी बनाओ —

1. स्टांस : पैर मूठे दी चड़ाई दे बराबर खुल्ले होन, गोठे मते झुके दे नेई होन ते शरीर गेंद दी बक्खी होऐ।
2. अनुमान लाओ ते तयार र'वो: गेंद दे रस्ते दा अनुमान लांदे होई नान-रिसीविंग पैर गी मजबूती कन्नै जमीन पर रखदे न।
3. रिसीविंग: शरीर दा भार नान-रिसीविंग पैर पर स्थानांतरत करदे होई, गेंद गी म्हेशां पैरै दे पंजे कन्नै रिसीव करन ते संपर्क च औने पर पैर गी थोहड़ा पिच्छें लेई जान।
4. फालो थू: शरीरै गी घुकाड़्यै रखदे होई भारै गी लोड़ मताबक स्थानांतरत करियै संतुलत रौह्न।



बीएम 7

गेंद पास करना

जरूरी समगरी

साफ्ट बाल जां कपड़े दी बाल

कि'यां खेडना ऐ

- इक साफ्ट गेंद लैओ ते उसगी अपने पैरें दे बिच्च रक्खो।
- खड़ोते दे होई गेंद गी इक पैरै कोला दुए पैरै तगर पास करो।
- अपने शरीरै गी संतुलत रखदे होई गेंद पर नियंत्रण रक्खो।



शिक्षक आस्तै नोट



उद्देश
पासिंग कौशल, नकल ते
अनुमान सिक्खना।

बन्न-सबन्नतां

- पैरें दे बिच्चै दी दूरी बधाओ।
- गेंद गी इक पैरै थमां दुए पैरै तगर पास करदे होई चलना, टैहलना, दोड़ना, खब्बी दा सज्जी बक्खी चलना।

सर्कल समां
स्टार ते विश



बीएम 8

शैडो बाल

जरूरी समगरी

साफ्ट बाल जां कपड़े दी बाल

कि'यां खेडना ऐ

- इक साफ्ट गेंद लैओ ते इक सैहपाठी दे कन्नै जोड़ी बनाओ।
- तुं'दे चा इक अगुआई करदा ऐ ते गेंद गी ड्रिबल करदे होई अगें बधदा ऐ जदूं के साथी पीछा करदा ऐ।
- सीटी बजाने पर, इक दुए दा सामना करो ते गेंद गी अपने साथी दी बक्खी किक मारो।
- हून भूमकाएं गी बदलो ते जारी रक्खो।



शिक्षक आस्तै नोट



उद्देश
तालमेल ते भावनात्मक
नियंत्रण दा विकास।

बन्न-सबन्नतां

- गेंद गी मारने लेई कमजोर पैरे दा इस्तेमाल करो।

सर्कल समां
स्टार ते विश



बीएम 9

गेंद छुआलना

जरूरी समगरी

साफ्ट बाल जां कपड़े दी बाल

कि'यां खेडना ऐ

- इक साफ्टबाल लैओ ते इस गतिविधि आस्तै अपनी क्लासै चा इक साथी तुप्पो।
- इक दुए दे सामनै खड़ोओ ते अपने पैरै दे पंजे दे उप्परले हिस्से दा इस्तेमाल करियै गेंद गी फ्लिक करो (छुआलो)।
- जिसलै तुं'दे चा इक गेंद गी फ्लिक करदा ऐ तां दूआ इसगी पकड़ी लैदा ऐ ते गेंद गी बापस फ्लिक करदा ऐ।
- गेंद गी फ्लिक करने आस्तै बारी बारी दौनें पैरें दा इस्तेमाल करने दी कोशश करो।



शिक्षक आस्तै नोट



उद्देश
फ्लिकिंग क्रिया च शामिल
कोमल मांसपेशियें दा
विकास।

बन्न-सबन्नतां

- गेंद गी छुआलदे होई इक लक्ष भेदना।
- गेंद गी पकड़ने कोला पैहें दो-तै बारी फ्लिक करना।

सर्कल समां
स्टार ते विश



बीएम 10

बक्से च छुआलना

जरूरी समगरी

खाली बक्सा

साफ्ट बाल जां कपड़े दी बाल

कि'यां खेडना ऐ

- जमीन पर इक बक्सा रक्खो ते ओहूदे शा किश दूरी पर इक सेधै च खड़ोओ।
- च'ऊं-च'ऊं सदस्यें दियां टीमां बनाओ।
- टीम दा हर इक सदस्य गेंद गी बक्से च रक्खने दे लक्ष कन्नै फ्लिक करदा ऐ।
- जेहूड़ी टीम बक्से च मतियां गेंदां पांदी ऐ, ओहू जित्ती जंदी ऐ।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
कुसै बी वस्तु गी कुसै बी
चाल्लीं दी दूरी ते उचाई पर
फ्लिक करने च लोड़चदी दूरी
ते शक्ति दे अंदाजे दा दा
विकास।

बन्न-सबन्नतां

- बक्ख-बक्ख दूरी पर बक्से
रक्खो। उ'दे आस्तै बक्ख-बक्ख
ऊंक बी रक्खे जाई सकदे न।
- लक्ष खेत्तर गी बधाने लेई घेरे दा
इस्तेमाल कीता जाई सकदा ऐ।

सर्कल समां
स्टार ते विश





बीएम 11

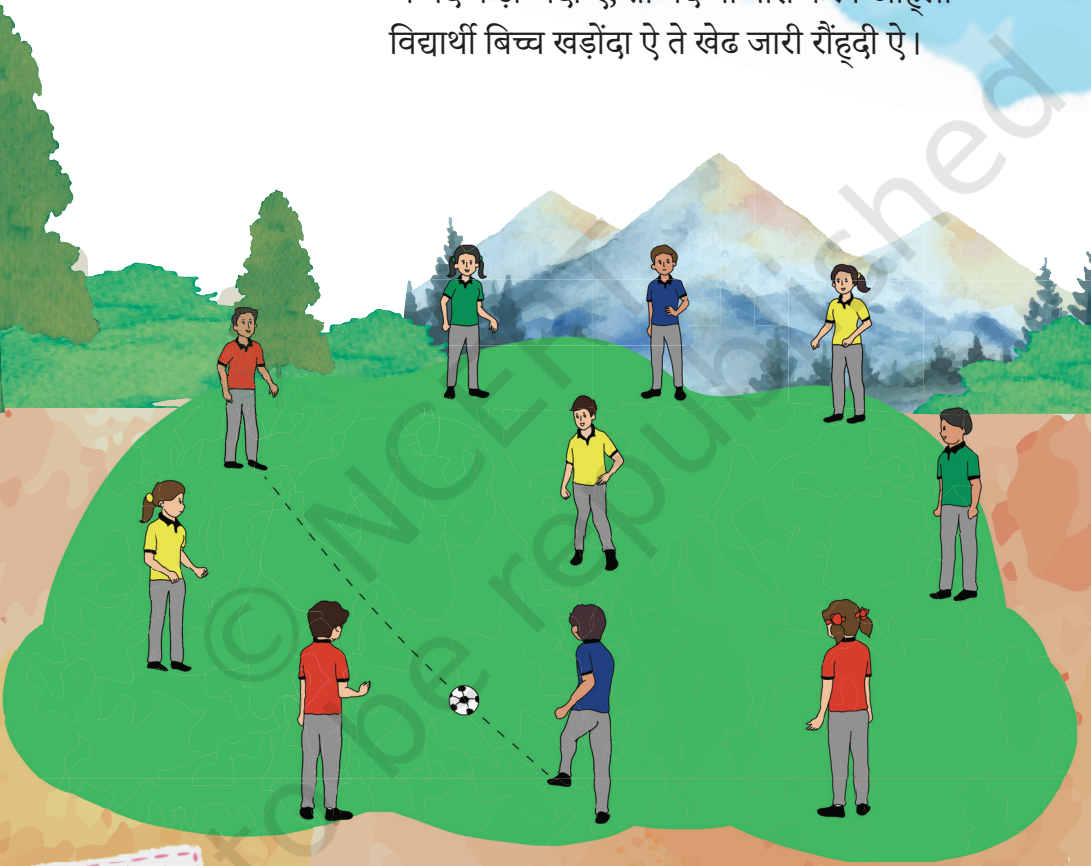
बिच्चै दा बांदर

जरूरी समगरी

फुटबाल

कि'यां खेडना ऐ

- इक विद्यार्थी गी बिच्च खड़ेरियै घेरे च खड़ोओ ।
- घेरे च खड़ोते दे विद्यार्थी गेंद गी इक दुए गी पास करदे न ते एह् ध्यान रखदे न जे बिच्च खड़ोते दे विद्यार्थी आसेआ गेंद पकड़ी नेई जा ।
- बिच्च खड़ोते दा विद्यार्थी गेंद गी रोकने जां पकड़ने दी कोशश करदा ऐ ।
- जे गेंद फड़ी जंदी ऐ, तां गेंद गी पास करने आह्ला विद्यार्थी बिच्च खड़ोंदा ऐ ते खेड जारी रौह्दी ऐ ।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
मस्ती कन्नै भरोचे दी
सखलाई ते टीम वर्क ते
छप्पे दे संवाद दा विकास ।

बन्न-सबन्नतां

- घेरे दे बश्कार दो विद्यार्थियों दा इस्तेमाल करना ।
- गेंद गी फ्लिक करने दी कोशश करो जां गेंद गी पास करने आस्तै सिर जां मूंडे दा इस्तेमाल करो ।

सर्कल समां
स्टार ते विश





बीएम 12

उठक बैठक

जरूरी समगरी

साफ्ट बाल

कि'यां खेडना ऐ

- इक घेरा बनाइयै इक खढारी गी केंदर च खड़ेरो ।
- केंदर दा खढारी घेरे च कुसै बी इक खढारी गी गेंद पास करग ।
- खढारी पैरें कन्नै गेंद रिसीव करग ।
- जेहूडे खढारी गेंद हासल करने आहूले खढारी दे खब्बी जां सज्जी बक्खी होडन, ओहू गेंद रिसीव करने आहूले खढारी दे गेंद हासल करदे गै बैठी जाडन ।
- जे खढारी गेंद हासल करने च नकाम रौहूदा ऐ, तां इस खढारी गी केंदर आहूले खढारी कन्नै बदली दित्ता जाहूग । कन्नै गै, जे रिसीव करने आहूले खढारी दे सज्जी जां खब्बी बक्खी खड़ोते दा खढारी बौहूने च नकाम रौहूदा ऐ, तां जेहूडा बिलकुल बी नेई हिलेआ ओहू केंदर च खड़ोते दे खढारी दी थाहूर लेई लैग ।

शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश

संज्ञानात्मक विकास ते दुएं दे कम्मं कन्नै भविक्ख दी चनौतियें दा पूर्वानुमान लाने दा सामर्थ ।

बन्न-सबन्नतां

- गेंद गी सिर जां छाती कन्नै रिसीव करो ।

सर्कल समां

नियम च इक संशोधन कन्नै आओ जेहूडा इस खेड गी होर दिलचस्प बनाग ।

