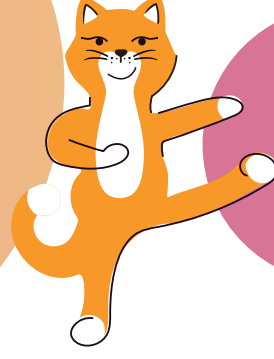


## પ્રકરણ ૨ લાત મારવી અને પ્રાપ્ત કરવી



પરિચય

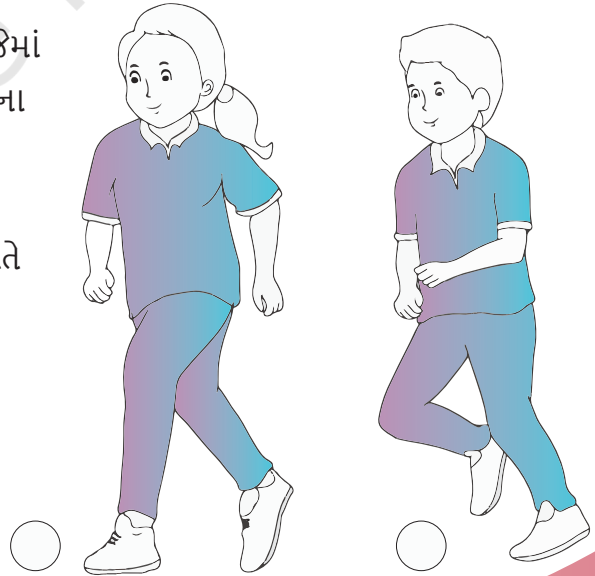
શું તમે ક્યારેય ફૂટબોલ રમ્યા છો?

ફૂટબોલની રમતમાં, આપણે બોલ પર કિક મારીને તેને આપણા સાથી પાસે પહોંચાડીએ છીએ અને સાથી પાસેથી બોલ પાછો પણ મેળવીએ છીએ, જેને રિસીવ કહેવામાં આવે છે.

(કિકિંગ)પગેથી લાત મારવી એક મહત્વપૂર્ણ ક્રિયા છે જેમાં આપણે આપણા પગનો ઉપયોગ કરીને બોલને ઇચ્છિત દિશામાં કિક કરીએ છીએ. આપણે આપણા

રિસીવિંગ (પ્રાપ્ત કરવું) પણ એક મહત્વપૂર્ણ ક્રિયા છે જેમાં આપણે આપણા પગની મદદથી નિયંત્રણ ગુમાવ્યા વિના બોલને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

ચાલો શીખીએ કે આપણે આપણા પગથી કિક કેવી રીતે મારીએ છીએ અને બોલ કેવી રીતે રિસીવ કરીએ છીએ, ત્યારબાદ આપણે કેટલીક રમતો રમીશું.





## કિકીંગ

1

બોલની પાછળ ઉભા રહો અને તમારી આંખો તેના પર કેન્દ્રિત રાખો.



2

બોલ તરફ એવી રીતે આગળ વધો કે કિક મારવા માટેનો પગ ક્રિયા માટે મુક્ત થાય અને શરીરનું વજન બીજા પગ પર હોય.



3

નોન-કિકીંગ પગને બોલની બાજુ પર રાખો અને પછી બોલને કિક કરવા માટે બીજા પગને નીચે બોલ તરફ લાવો."



4

કિક મારવાના પગને કિક મારવાની સાથે જ બોલની દિશામાં ઉપરની તરફ લઈ જાઓ અને હાથની મદદથી શરીરને સંતુલિત કરો."



### શિક્ષક માટે નોંધ -

જ્યારે બાળકો કિક મારવાનો અભ્યાસ કરે, ત્યારે નીચેની બાબતોની ખાતરી કરો -

1. સ્થિતિ: પગ ખભાની પહોળાઈ જેટલા ખુલ્લા હશે અને ઘૂંટણ વધારે વળેલા ન હોવા જોઈએ.
2. ગંતવ્ય ગતિ (એપ્રોચ): કિક મારવાના પગને આગળ વધારતા બોલથી થોડા ડાબી અથવા જમણી તરફ ગતિ કરશે.
- 3 કિકીંગ: આગળની તરફ નાની છલાંગ લગાવતા, નોન-કિકીંગ પગને બોલની એક દિશામાં સુવ્યવસ્થિત રીતે રાખશે તથા કિક કરવાવાળા પગને પાછળની તરફથી ધુમાવતા, ઝડપથી નીચે લાવતા બોલને કિક કરશે.
- 4 ફોલો થ્રુ (અનુસરણ કરો): કિક મારવાવાળા પગની વિપરીત દિશાવાળા હાથને આગળ લઈ જતા શરીરને સંતુલિત કરશે.

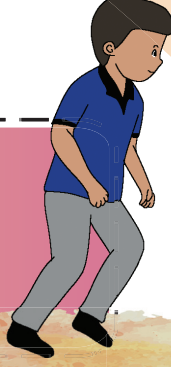




## રીસીવિંગ

# 1

ઘૂંટણ વાળીને અને શરીર બોલની દિશા તરફ રાખીને ઉભા રહો.



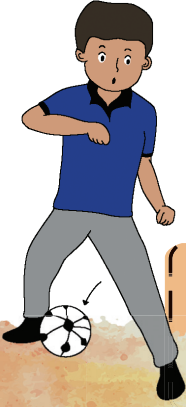
# 2

બોલને રિસીવ કરવા માટે એક પગ ઊંચો કરો. બીજો પગ રાખો જમીન પર મક્કમતાથી.



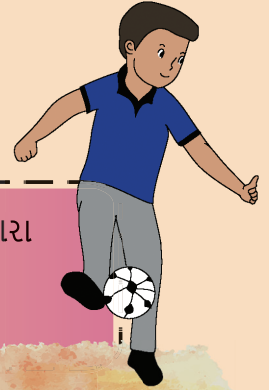
# 3

બોલ મેળવો અને પગને સહેજ પાછળની તરફ ખસેડો.



# 4

બોલ જમીનને અડે ત્યારે તમારા શરીરને સંતુલિત કરો.



### શિક્ષક માટે નોંધ

જ્યારે બાળકો પ્રાપ્તિ કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે ખાતરી કરો કે:

1. સ્થિતિ - પગ સમાંતર અને ખભા-પહોળાઈથી અલગ, ઘૂંટણ ખૂબ વાળેલા ન હોય અને શરીર બોલની દિશા તરફ હોય.
2. અપેક્ષા રાખો અને તૈયાર રહો - બોલના માર્ગનો અંદાજ લગાવો અને બોલ ન મેળવનાર પગને જમીન પર મજબૂત રીતે મૂકો.
3. રિસીવિંગ - બોલને હંમેશા પગની અંદરથી રિસીવ કરો, શરીરનું વજન ન લેતા પગ પર ટ્રાન્સફર કરો અને બોલ સાથે સંપર્ક થતાં જ પગને બોલની દિશામાં થોડો પાછળ ખસેડો.
4. આગળ વધો: શરીરને નીચે રાખીને, જરૂર મુજબ વજન બદલીને સંતુલન જાળવવું જોઈએ.



## આધારભૂત ક્રિયા ૭ બોલને પાસ કરો

જરૂરી સામગ્રી  
નરમ દડો અથવા  
કાપડનો દડો

કેમનું રમવાનું?

- એક નરમ બોલ લો અને તેને તમારા પગ વચ્ચે મૂકો.
- ઊભા રહીને બોલને એક પગથી બીજા પગ સુધી પસાર કરો.
- તમારા શરીરનું સંતુલન જાળવી રાખીને બોલને નિયંત્રિત કરો.



શિક્ષક માટે નોંધ



ઉદ્દેશ્ય  
અનુકરણ અને આગાહીના  
ગુણો શીખીને પાસિંગ  
કૌશલ્ય શીખવું.

વિવિધતા

- પગ વચ્ચેનું અંતર વધારો.
- એક પગથી બીજા પગ પર બોલ પસાર કરતી વખતે ચાલવું, દોડવું, દોડવું અને ડાબેથી જમણે ખસેડવું.

મુક્ત ચિંતન  
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.





## આધારભૂત ક્રિયા ૮ શેડો બોલ

જરૂરી સામગ્રી  
નરમ દડો અથવા  
કાપડનો દડો

કેવી રીતે રમવું

- એક નરમ બોલ લો અને તમારા એક સહાધ્યાયી સાથે જોડૂ બનાવો.
- તમારામાંથી એક નેતૃત્વ કરતાં બોલને ડ્રિબલ કરીને આગળ વધશે, જ્યારે તમારો સાથી તમારું અનુસરણ કરશે.
- સીટીની અવાજ સાથે જ એકબીજાની સામે ઊભા રહી બોલને પાસ કરો. હવે ભૂમિકાઓ બદલીને રમત ચાલુ રાખો.



શિક્ષક માટે નોંધ

ઉદ્દેશ્ય  
ભાવનાત્મક નિયંત્રણ અને  
સંકલનનો વિકાસ.

વિવિધતા

- બીજા પગથી પણ વાત મારવાનો  
અભ્યાસ કરો.

મુક્ત ચિંતન  
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.





## આધારભૂત ક્રિયા ૯ દડાને ઉછાડવો

જરૂરી સામગ્રી  
નરમ દડો અથવા  
કાપડનો દડો

### કેવી રીતે રમવું

- એક નરમ બોલ લો અને આ પ્રવૃત્તિ માટે તમારું એક સાથી શોધો.
- એકબીજાની સામે ઊભા રહો અને તમારા પગની આગળની ભાગની મદદથી બોલને ઉછાળો.
- જ્યારે તમારામાંથી કોઈ એક બોલને ઉછાળે, ત્યારે બીજું તેને પકડી લે અને પછી તેના પગથી ઉછાળી ફરીથી સાથીને પાછો આપે.
- બોલ ઉછાળવા માટે ઓલટપોલટ કરીને બંને પગનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો.



શિક્ષક માટે નોંધ



ઉદ્દેશ્ય  
પગથી બોલ ઉછાળવાની  
પ્રક્રિયામાં જોડાયેલી કોમળ  
સ્નાયુઓનો વિકાસ.

#### વિવિધતા

- બોલ ઉછાળતાં કોઈ નિશાન સાધવાનો પ્રયાસ કરો.
- બોલ પકડતા પહેલા તેને બે અથવા ત્રણ વાર ઉછાળો.

મુક્ત ચિંતન  
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.



## આધારભૂત ક્રિયા ૧૦ બોક્સ ઉછાળવું

જરૂરી સામગ્રી

ખાલી બોક્સ

નરમ દડો અથવા કાપડનો દડો

કેવી રીતે રમવું

- મેદાનમાં એક બોક્સ મૂકો અને તેનાથી થોડે અંતરે નિશ્ચિત દિશામાં ઊભા રહો.
- ચાર-ચાર સભ્યોના જૂથ બનાવો.
- જૂથનો દરેક સભ્ય બોલને પગથી ઉછાળી બોક્સમાં નાખવાનો પ્રયાસ કરશે.
- જે જૂથ બોક્સમાં વધુ બોલ નાખશે, તે જીતશે.



શિક્ષક માટે નોંધ

ઉદ્દેશ્ય  
નિશ્ચિત અંતર અને ઊંચાઈએ  
બોલ ઉછાળવા માટે જરૂરી  
બળ અને તે અંતરનું અંદાજ  
લગાવવાની ક્ષમતાનો વિકાસ.

વિવિધતા

- બોક્સને વિવિધ અંતરે મૂકો અને તેમના માટે જુદા-જુદા ગુણાંક નક્કી કરો.
- લક્ષ્ય ક્ષેત્રને વિશાળ માટે વૃત્ત (ધેરો) નો ઉપયોગ કરી શકાય.

મૂક્ત ચિંતન  
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.







## આધારભૂત ક્રિયા ૧૧ મધ્યમાં વાંદરો

જરૂરી સામગ્રી  
ફુટબોલ

કેવી રીતે રમવું

- એક વિદ્યાર્થીને વચ્ચે રાખીને ગોળ ઘેરો બનાવી ઊભા રહો
- ઘેરામાં ઊભેલા વિદ્યાર્થી બોલને એકબીજાને પાસ કરે, આ પ્રયાસ કરતાં કે વચમાં રહેલા વિદ્યાર્થી બોલ પકડી ન શકે.
- વચમાં ઊભેલો વિદ્યાર્થી બોલને રોકવા અથવા પકડવાની કોશિશ કરે.
- જો બોલ પકડી લેવામાં આવે અથવા રોકી લેવાય, તો જે વિદ્યાર્થી બોલ પાસ કરતો હોય તે વચમાં જાય અને રમત ચાલુ રહે.



શિક્ષક માટે નોંધ



ઉદ્દેશ્ય  
આનંદ સાથે શીખવાનું, સમૂહ  
ક્રિયાઓનો વિકાસ કરવો  
અને આંતરિક ભાવનાઓની  
અભિવ્યક્તિ કરવી.

વિવિધતા

- બે વિદ્યાર્થીઓને વચમાં રાખીને પણ આ રમત રમી શકાય.
- બોલને ફિલ્ક કરવાની કોશિશ કરો અથવા પાસ કરવા માટે માથા કે ખભાનો ઉપયોગ કરો.

મુક્ત ચિંતન  
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.



## આધારભૂત ક્રિયા ૧૨ ઉઠક અને બેઠક

જરૂરી સામગ્રી  
નરમ દડો

કેવી રીતે રમવું

- એક ગોળો બનાવી તેના કેન્દ્રમાં એક ખેલાડીને ઊભા રાખો.
- કેન્દ્રમાં ઊભેલો ખેલાડી બોલને ગોળામાં ઊભેલા અન્ય ખેલાડી તરફ પાસ કરશે.
- તે ખેલાડી તેના પગથી બોલ સ્વીકારશે.
- જે ખેલાડીઓ બોલ સ્વીકારનારના ડાબી અને જમણી બાજુ ઊભેલા હશે, તેઓ બોલ મેળવતાની સાથે જ બેસી જશે.
- જો ખેલાડી બોલ મેળવવામાં નિષ્ફળ જાય, તો તે કેન્દ્રના ખેલાડી સાથે સ્થાન બદલી વેશે. ઉપરાંત, જો બોલ સ્વીકારનાર ખેલાડીની ડાબી અથવા જમણી બાજુ ઊભેલો ખેલાડી સમયસર ન બેઠો હોય, તો જે ખેલાડી બિલકુલ હલ્લો નહીં હોય, તે કેન્દ્રમાં જતો રહેશે.

શિક્ષક માટેની નોંધ

ઉદ્દેશ્ય  
સંજ્ઞાનાત્મક ક્ષમતા અને  
અન્ય લોકોની ક્રિયાઓ  
દ્વારા ભવિષ્યની પડકારોનો  
પૂર્વાનુમાન લગાવવાની  
ક્ષમતા.

વિવિધતા

- બોલને તમારા મસ્તક (લવાટ) અથવા  
છાતીથી સ્વીકારો.
- કોઈ સંશોધિત નિયમ ઉમેરીને આ  
રમતને વધુ રોચક બનાવો.

મુક્ત ચિંતન

સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.

