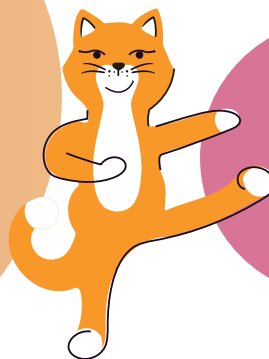


પ્રકરણ ૩ હડા પર પ્રહાર કરો



પરિચય



339CH03

ક્રિકેટ અથવા હોકીમાં, આપણે બોલ પર બેટ અથવા સ્ટિકથી પ્રહાર કરીએ છીએ.

હોકીમાં, જ્યારે કોઈ ખેલાડી બોલ પર પ્રહાર કરે છે, ત્યારે બીજાને તેને સ્વીકારવી પડે છે. બોલને યોગ્ય રીતે સ્વીકારવાથી, તેના પર નિયંત્રણ રાખવામાં સહાય મળે છે.

ચાલો, શીખીએ કે સ્કોર કરવા માટે બોલને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું, અને પ્રહાર કેવી રીતે કરવો.





બેટથી બોલ પર પ્રહાર કરવો

1

ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બેટને પકડીને સહેજ વળેલા ઘૂંટણથી બાજુની તરફ ઊભા રહો.



2

આગળ વધો અને બેટને સ્વિંગ કરો. ખભા અને નિતંબને ફેરવો.



3

તમારા હાથને સંપૂર્ણપણે લંબાવીને અને બોલ પર નજર રાખીને, તેને બેટથી ફટકારો.



4

ફટકાર્યા બાદ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બેટને તમારા શરીરની સાથે ફોલો-થ્રુમાં લઈ જાઓ.



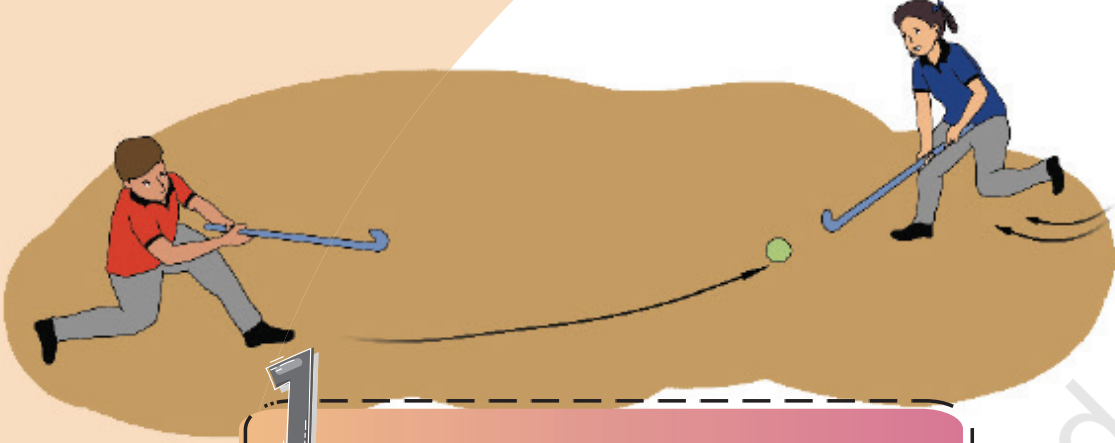
શિક્ષક માટેની નોંધ

જ્યારે બાળકો પ્રહાર કુશળતા (હિટિંગ સ્કિલ) નો અભ્યાસ કરે, ત્યારે નીચેના મુદ્દાઓનું ધ્યાન રાખવું: -

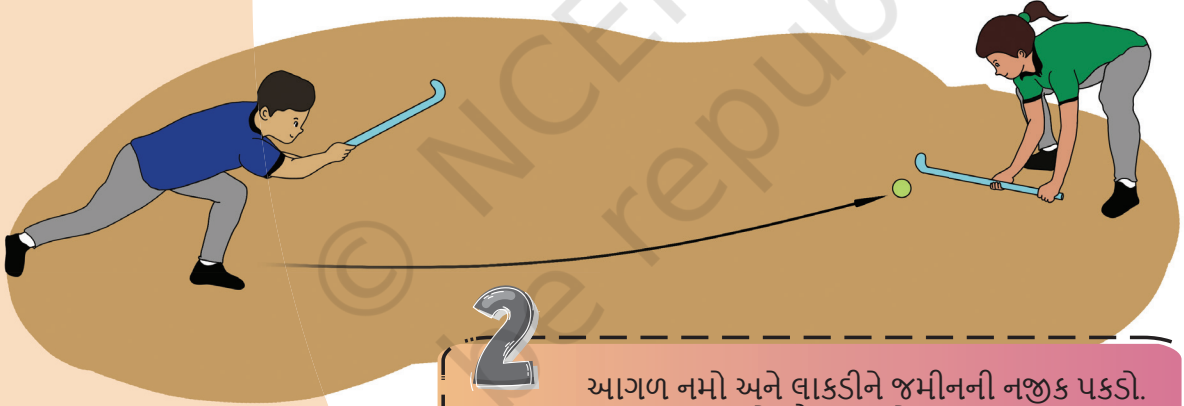
1. સ્થિતિ - પગ ખભાની પહોળાઈ મુજબ ખૂલ્લા રાખવા, ઘૂંટણ થોડી વાળી રાખવી અને ટ્રેસિ હંમેશા બોલ પર કેન્દ્રિત રાખવી. દાયાં અથવા જમણાં તરફ થોડીક વાળીને ઊભા રહેવું.
2. ગ્રિપ (પકડ) - મુખ્ય હાથ હંમેશા બેટના હેન્ડલ પર ઉપર હોય છે, જ્યારે ગૌણ હાથ બેટના હેન્ડલના નીચે ભાગે હોય છે, જે રીતે ઉપરના ચિત્રમાં દર્શાવ્યું છે.
3. પ્રહાર (હિટિંગ) - આગળના પગ પર વજન મૂકીને, નિતંબ અને ખભાને આગળ વાળીને, ટ્રેસિ બોલ પર કેન્દ્રિત રાખવી. હાથને સંપૂર્ણ રીતે વિસ્તૃત કરીને, બોલના સંપર્ક બિંદુએ પ્રહાર કરવો.
4. ફોલો થ્રૂ - ઉપરનો શરીર બેટ સાથે આગળ ફરે છે અને ગૌણ હાથ ખભાના ઉપર ભાગ સુધી પહોંચે છે.



હોકી સ્ટિક વડે બોલને પ્રાપ્ત કરવો



ઘૂંટણને સહેજ વળેલા અને લાકડી સાથે આવતા હડાની દિશા તરફ રાખીને ઉભા રહો.



આગળ નમો અને લાકડીને જમીનની નજીક પકડો. અસર પર હાથને સૌમ્ય રાખો.

શિક્ષક માટેની નોંધ

જ્યારે બાળકો સ્ટિક વડે બોલ સ્વીકારવાની આવર્તન કરે, ત્યારે નીચેના મુદ્દાઓનું ધ્યાન રાખવું:

1. સ્થિતિ – પગ ખભાની પહોળાઈના સમાન રાખો, ઘૂંટણ થોડા વાળેલા હોવા જોઈએ અને શરીર બોલ તરફ હોવું જોઈએ.
2. ગ્રિપ (પકડ) – સ્ટિકને બંને હાથથી હળવી રીતે પકડવી.
3. પૂર્વાનુમાન (અંદાજ) – બોલની દિશા અને ગતિનો અંદાજ લગાવો, શરીર થોડી નીચે રાખો અને જરૂર મુજબ તેનું સમાયોજન કરો.
4. પ્રાપ્ત કરવું (રિસીવિંગ) – બોલના આઘાતનો અસર ઘટાડવા માટે હાથને લવચીક રાખીને સ્ટિક પકડો અને બોલની દિશામાં થોડા ઝૂકી જાવ.



આધારભૂત

ક્રિયા ૧૩

કુગ્ગા (બલૂન) પર પ્રહાર કરો

જરૂરી સામગ્રી
કુગ્ગાઓ

કેવી રીતે રમવું

- એક કુગ્ગો લો અને રમવાની જગ્યા શોધો.
- સીટી વાગતાં જ કુગ્ગાને હવામાં ફેંકો અને તમારી આંગળીઓથી તેને આઘાત (પ્રહાર) કરવાના પ્રયાસ કરો. કુગ્ગો જમીન પર પડવા ન દો.
- હવે આ રમતને દરેક ટીમ માટે પાંચ કુગ્ગાઓ સાથે રમો. નિર્ધારિત સમય બાદ હવામાં વધુ કુગ્ગા જાળવી રાખનાર ટીમ વિજેતા બને છે.



શિક્ષક નોંધ

ઉદ્દેશ્ય
હાથ-આંખના સંકલન અને
સમયમાં સુધારો કરવો.

વિવિધતા

- જોડી બનાવો અને બલૂનને આગળ અને પાછળ રેલી કરો.
- આંગળીઓથી મારવાને બદલે મોં માંથી હવા ફૂંકો.

મુક્ત ચિંતન
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.



આધારભૂત ક્રિયા ૧૪ શરીર અને ફુગ્ગા

જરૂરી સામગ્રી
ફુગ્ગાઓ

કેવી રીતે રમવું

- શિક્ષક પાસેથી એક ફુગ્ગો લો અને રમત વિસ્તારમાં એક સુરક્ષિત જગ્યા શોધો.
- જ્યારે સીટી વાગે, ત્યારે ફુગ્ગાને હવામાં ઉછાળો અને તમારા હાથની હથેળીઓ અથવા આંગળીઓથી તેના પર પ્રહાર કરવાનો પ્રયાસ કરો. ફુગ્ગાઓને જમીન પર પડવા ન દો.
- શિક્ષકની સૂચનાઓ અનુસાર, તમારા માથા, ખભા, છાતી, હાથ અથવા જાંઘથી ફુગ્ગા પર પ્રહાર કરો.



શિક્ષક નોંધ

ઉદ્દેશ્ય
ધ્યાન અને એકાગ્રતાનો
વિકાસ, દડાઓ ક્યાં પડશે
તેનું અનુમાન લગાવવું.

વિવિધતા

- ટુકડીઓ બનાવો અને રમો. જે ટુકડી
ફુગ્ગાઓને વધુ સમય સુધી હવામાં રાખી
શકે છે, તે વિજેતા બનશે.

મુક્ત ચિંતન
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.

આધારભૂત ક્રિયા ૧૫ દડા નિયંત્રણ

જરૂરી સામગ્રી
લાકડીઓ નરમ દડો
શંકુ

કેવી રીતે રમવું

- શંકુઓને રમત વિસ્તારમાં અવ્યવસ્થિત રીતે મૂકો.
- હોકીને ઉપરથી પ્રબળ હાથથી અને નીચેથી બીજા હાથથી પકડો.
- જ્યારે સીટી વાગે, ત્યારે હોકીની મદદથી બોલને શંકુઓની વચ્ચેની ખાલી જગ્યામાં ધકેલવાનું શરૂ કરો.
- જેવી તમે છેલ્લા શંકુ સુધી પહોંચો, બોલને રોકો, દિશા બદલો અને બોલને ફરીથી ધકેલવાનું શરૂ કરો.



શિક્ષક નોંધ

ઉદ્દેશ્ય
કાંડા અને આંગળીઓના
નિયંત્રણ બળના
સ્થાનાંતરણની સમજનો
વિકાસ કરવો. વિકાસ.

વિવિધતા

- શિક્ષક દ્વારા આપવામાં આવેલી સૂચનાઓનું પાલન કરીને રમો, જેમ કે - સીધા જાઓ, જમણે વળો, ડાબે વળો, વગેરે.

મુક્ત ચિંતન
મ્યાં પછી, રમતના સાધનોને
તેમના યોગ્ય સ્થાને પાછા મૂકવાના
ફાયદાઓ વિશે ચર્ચા કરો.





આધારભૂત ક્રિયા ૧૬ પાસ કરવાનો અભ્યાસ

જરૂરી સામગ્રી
હોકી સ્ટીક
નરમ દડો

કેવી રીતે રમવું

- એક સાથી પસંદ કરો અને એકબીજાના સામે થોડું અંતર રાખીને ઊભા રહો.
- હવે હોકીની સ્ટિકથી ધીમે ધીમે બોલને એકબીજાની તરફ ઓલટપોલટ ધકેલો.
- જે વિદ્યાર્થી બોલ સ્વીકારે છે, તે પહેલા તેને રોકશે અને પછી તેના સાથીને પાછો પાસ કરશે.
- થોડી આવર્તન બાદ, બોલ પાસ કરવાની ગતિ અને બળ વધારો તથા સમય ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો.



શિક્ષક માટે નોંધ

ઉદ્દેશ્ય
આગળ વધતી બોલની દિશાનો અંદાજ લગાવવાની ક્ષમતાનો વિકાસ, તેમજ શરીરના વિવિધ અંગો વચ્ચે અને સ્ટિક સાથે સંકલન સ્થાપિત કરવાની પ્રક્રિયાનો વિકાસ.

વિવિધતા

- બોલ પાસ કરવા માટે તમે ટેનિસ રેકેટ અથવા ક્રિકેટ બેટનો પણ ઉપયોગ કરી શકો.
- વિવિધ કદની બોલનો ઉપયોગ કરીને પ્રયોગ કરો.

મુક્ત ચિંતન
બળ વધારવા અને ઘટાડવામાં સ્નાયુઓની ભૂમિકા અંગે ચર્ચા કરો.

આધારભૂત ક્રિયા ૧૭

વર્ગમાં સ્કૂપ

જરૂરી સાધનો: હોકી અથવા અન્ય કોઈ લાકડી, ચૂનો અને દડા

કેવી રીતે રમવું

- ચિત્ર પ્રમાણે, ઓછાથી વધુ અંતર વધારતા ચોરસો નિશ્ચિત કરો.
- વર્ગને વિવિધ જૂથોમાં વહેંચો, દરેક જૂથમાં સમાન સંખ્યમં વિદ્યાર્થીઓ હોવા જોઈએ. દરેક જૂથને એક લીટીમાં ઊભું રાખો.
- દરેક જૂથને એક હોકી સ્ટિક અને એક બોલ મળશે અને તેઓ નીચે મુજબ રમત રમશે:
- જૂથનો પ્રથમ ખેલાડી બોલને સ્કૂપ કરશે, જેથી તે પહેલા ચોરસમાં પડે. જો બોલ યોગ્ય રીતે પહેલા ચોરસમાં પડે, તો બીજો ખેલાડી બીજા ચોરસ પર નિશાન સાધીને બોલ સ્કૂપ કરશે. ખેલાડીઓ આગળના ચોરસ માટે નિશાન સાધીને સ્કૂપ કરતા રહેશે, જ્યાં સુધી બોલ ગોઠવેલા ચોરસ સુધી ન પહોંચે.
- નિર્ધારિત સમયમાં જે જૂથ સૌથી વધુ સફળ સ્કૂપ કરશે, તે જીતશે.



શિક્ષક માટે નોંધ

ઉદ્દેશ્ય
એક કે વધુ પ્રયત્નો બાદ,
બોલને ઇચ્છિત સ્થાન પર સ્કૂપ
કરવામાં સફળતા મળે તેનાથી
આત્મવિશ્વાસ વધે.

વિવિધતા

- વૃત્ત, આયત જેવી વિવિધ આકૃતિઓનો ઉપયોગ કરો.
- એકબીજાની આગળ ચોરસ બનાવો અને ચોરસો વચ્ચે કોઈ જગ્યા ન રાખો.

મુક્ત ચિંતન
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.





આધારભૂત ક્રિયા ૧૮ સ્ટિક થકી દડાને પ્રાપ્ત કરવું

જરૂરી સામગ્રી
સ્ટિક
નરમ દડાઓ

કેવી રીતે રમવું

- એક સહપાઠી પસંદ કરો અને તેની સાથે જોડીની રચના કરો.
- એકબીજાથી થોડા અંતરે ઊભા રહો.
- બોલ હિટ કરનાર ખેલાડી બોલને દૂર ફટકારશે, જેથી પ્રાપ્ત કરનારને બોલ મેળવવા માટે દોડવું પડે.
- બોલ પ્રાપ્ત કરનાર ખેલાડી હોકી સાથે દોડી જઈ બોલ પ્રાપ્ત કરશે અને ફરીથી બોલને સાથી ખેલાડીને પાસ કરશે. ભૂમિકાઓ બદલતા રહો અને રમતા રહો.



શિક્ષક માટે નોંધ



ઉદ્દેશ્ય
ગેંદ (દડો)ને પ્રાપ્ત કરવાના કૌશલ્યમાં નિપુણતા વિકસાવવાની સાથે એકાગ્રતા, પ્રતિક્રિયા સમય અને તાલીમના સકારાત્મક ઉત્સાંતરણનો વિકાસ કરવાનો છે.

વિવિધતા

- મુશ્કેલીનું સ્તર વધારવા માટે ગેંદને વિવિધ દિશાઓમાં પાસ કરો.

મુક્ત ચિંતન
સિદ્ધિ અને આકાંક્ષા.