

अध्याय ३

चेंडू वर मारा करा



339CH03



परिचय

क्रिकेट किंवा हॉकीमध्ये आपण बॅट किंवा काठीने चेंडू मारतो.

हॉकीमध्ये जेव्हा कोणी चेंडू मारतो तेव्हा दुसऱ्या खेळाडूला तो मिळालाच पाहिजे. चेंडू योग्य रितीने मिळाल्याने चेंडूवर नियंत्रण मिळण्यास मदत होते.

गोल करण्यासाठी चेंडू कसा मारायचा आणि कसा मिळवायचा हे आपण शिकूया !





बॅटने चेंडू मारणे

1

बॅट पकडून फोटोत दाखवल्याप्रमाणे गुडचे थोडे वाकून बाजूला उभे राहा.



2

पुढे जा आणि बॅट स्विंग करा. खांदे आणि नितंब फिरवा.



3

आपले हात पूर्ण पणे विस्तारून आणि चेंडूवर नजर ठेवून बॅटने मारा.



4

मारल्यानंतर चिंतात दाखवल्याप्रमाणे बॅट आपल्या शरीरासोबत फॉलो-थ्रूमध्ये घ्या.



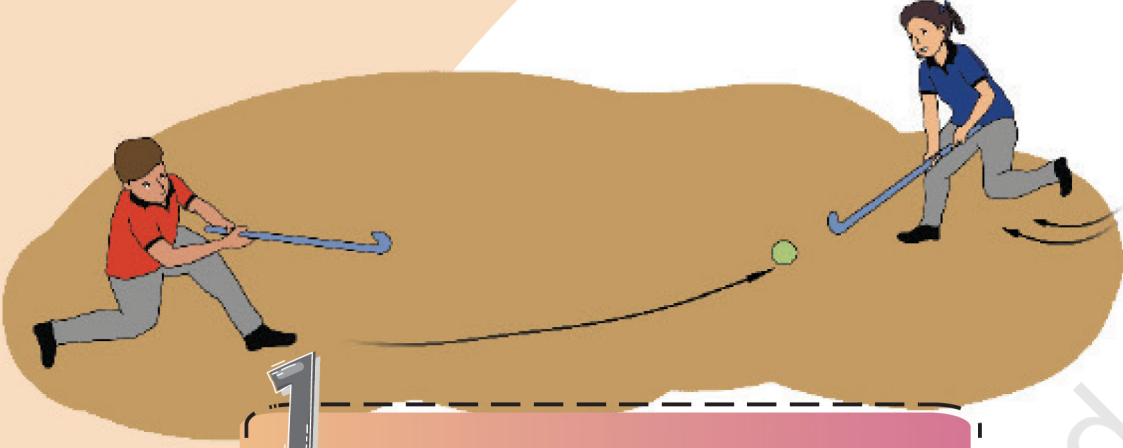
शिक्षकासाठी टीप

मुले मारण्याच्या कौशल्याचा सराव करताना खालील गोष्टींची खात्री करा -

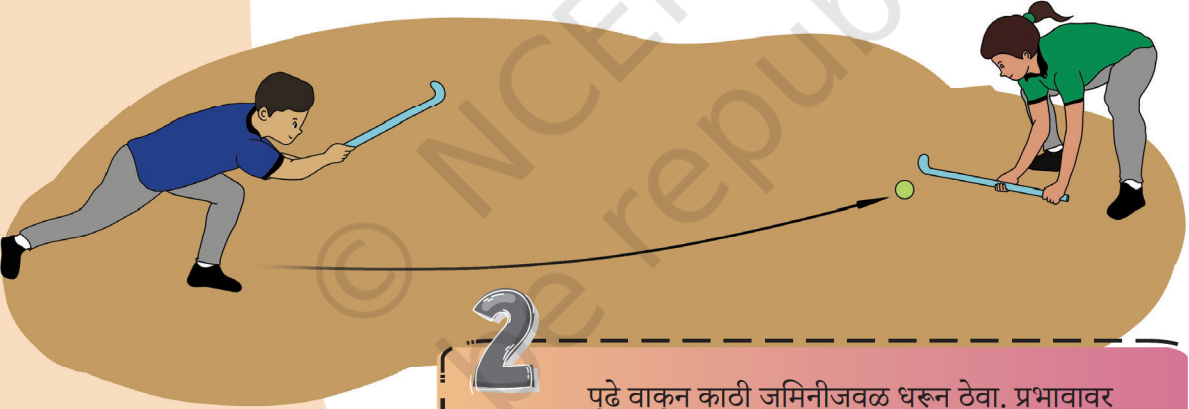
1. स्थिती: बाजूला उभे राहा, पाय खांद्याच्या रुंदीइतके, गुडचे थोडे वाकलेले, आणि डोळे नेहमी चेंडूवर ठेवावेत
2. बॅटची पकड : वरील चिंतात दाखविल्याप्रमाणे प्रबळ हात नेहमी वरच्या बाजूला असतो आणि प्रबळ नसलेला हात बॅटच्या टोकाला हँडलवर खाली ठेवला जातो.
3. मारणे : समोरच्या पायावर पुढे पाऊल टाकणे, मारताना नितंब आणि खांदे स्विंग करणे आणि फिरविणे, चेंडूवर नजर ठेवणे, संपर्क बिंदूवर हात पूर्णपणे पसरणे आणि मारणे.
4. अनुसरण करा: शरीराचा वरचा भाग बॅटसह स्विंग करतो जो शरीराभोवती जातो आणि प्रभावी नसलेल्या हाताच्या खांद्यावर संपतो.



काठीने चेंडू स्वीकारणे



गुडघे किंचित वाकवून आणि काठीने येणाऱ्या चेंडूच्या दिशेला तोंड करून उभे राहा.



पुढे वाकून काठी जमिनीजवळ धरून ठेवा. प्रभावावर हात सौम्य ठेवा.

शिक्षकासाठी टीप

मुले काठीने ग्रहण करण्याचा सराव करताना खालील गोष्टींची खात्री करा -

1. स्थिती: बाजूला उभे राहा, पाय खांद्याच्या रुंदीइतके, गुडघे थोडे वाकलेले आणि डोळे नेहमी चेंडूवर ठेवा.
2. पकड : दोन्ही हातांनी काठी हळुवारपणे पकडून ठेवा.
3. अंदाज घ्या: चेंडूच्या मार्गाचा अंदाज लावा, शरीर कमी ठेवा आणि त्यानुसार शरीर संरेखित करा.
4. प्राप्त करणे: मऊ हातांनी घ्या आणि परिणाम कमी करण्यासाठी थोडे उत्पादन घ्या.



बीएम 13

फुग्याला मारा

आवश्यक साहित्य

फुगे

कसे खेळावे

- फुगा च्या आणि खेळण्याच्या जागेत मोकळी जागा शोधा.
- शिट्टीच्या फटक्यावर फुगा हवेत फेकून आपल्या बोटांनी फुग्याला मारण्याचा प्रयत्न करा. फुग्याला जमिनीला स्पर्श होऊ देऊ नका.
- आता प्रत्येक संघाला पाच फुगे असलेल्या संघांमध्ये खेळा. हवेत सर्वाधिक फुगे असणारे संघ ठराविक वेळेनंतर विजयी होतात.



शिक्षकासाठी टीप



उद्दिष्ट
हात-डोळा समन्वय आणि वेळ
सुधारणे.

विविधता

- जोड्या तयार करा आणि फुग्याला पुढे-मागे
गोळा करा.
- बोटांनी मारण्याऐवजी तोंडातून हवा उडवा.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा



बीएम 14

शरीर आणि फुगे

आवश्यक साहित्य
फुगे

कसे खेळावे

- शिक्षकांकडून फुगा घ्या आणि खेळण्याच्या ठिकाणी सुरक्षित जागा शोधा.
- शिट्टीच्या धक्क्याने फुगा हवेत फेकून आपल्या तळहाताने किंवा बोटांनी मारण्याचा प्रयत्न करा. त्याला जमिनीला स्पर्श होऊ देऊ नका.
- शिक्षकांनी सांगितल्याप्रमाणे डोक्याने, खांद्याने, छातीने, हाताने किंवा मांडीने फुग्याला मारा.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
फोकस आणि एकाग्रतेचा
विकास, चेंडूचा अंदाज.

विविधता

- संघ तयार करा आणि खेळा. फुगा हवेत सर्वाधिक काळ ठेवणारा संघ जिंकतो.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा



बीएम 15

सॉफ्ट बॉल कंट्रोल

आवश्यक साहित्य

काठ्या

मऊ चेंडू

शंकु

कसे खेळावे

- शंकु खेळाच्या ठिकाणी यादृच्छिकपणे ठेवा.
- काठी वरच्या बाजूला आणि दुसऱ्या हाताने खाली धरून ठेवा.
- आता शिट्टीच्या धक्क्याने काठीच्या साहाय्याने शंकुमधील अंतरातून चेंडू ढकलण्यास सुरुवात करा.
- शेवटच्या शंकुपर्यंत पोहोचताच मऊ चेंडू थांबवा, दिशा बदला आणि पुन्हा धक्के देण्यास सुरुवात करा.



शिक्षकासाठी टीप



उद्दिष्ट
मनगट आणि बोटांवर शक्ती
आणि नियंत्रण बदलण्यासाठी
बुद्धीचा विकास.

विविधता

- सरळ जा, उजवीकडे वळा, डावीकडे वळा अशा शिक्षकांनी दिलेल्या सूचनांशी खेळा.

सर्कल टाइम

खेळानंतर उपकरणे पुन्हा त्याच्या जागी ठेवण्याच्या फायद्यांबद्दल चर्चा करा.



बीएम 16

प्लेइंग पास

आवश्यक साहित्य

काठी

मऊ चेंडू

कसे खेळावे

- जोडीदार शोधा. काही अंतरावर एकमेकांसमोर उभे राहा.
- आता काठीने चेंडू हळूवारपणे एकमेकांच्या दिशेने पुढे-मागे ढकलून द्या.
- जो विद्यार्थी चेंडू प्राप्त करत आहे तो आधी तो थांबवेल आणि नंतर तो परत देईल.
- थोड्या सरावानंतर चेंडू पास करताना वेग आणि बळ वाढवावे.



शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट

फिरत्या चेंडूच्या पूर्वमार्गाचा विकास करणे, शरीराच्या विविध अवयवांचा एकमेकांशी समन्वय साधून आणि काठीशी संबंध ठेवणे.

विविधता

- चेंडू पास करण्यासाठी तुम्ही टेनिस रॅकेट किंवा क्रिकेट बॅट वापरू शकता.
- वेगवेगळ्या आकाराचे चेंडू वापरा.

सर्कल टाइम

शक्ती वाढविणे आणि कमी करणे यात सायूच्या भूमिकेवर चर्चा करा.



बीएम 17

स्केअरमध्ये स्कूप

आवश्यक साहित्य

काठी

मार्किंग पावडर

मऊ चेंडू

कसे खेळावे

- चिन्तात दाखविल्याप्रमाणे पुरोगामी अंतराने चौकोन तयार करा.
- प्रत्येकात समान विद्यार्थी संख्या असलेल्या संधांमध्ये वर्गाची विभागणी करा. प्रत्येक संधाला रांगेत उभे करा.
- प्रत्येक संधाला एक काठी आणि मऊ चेंडू मिळेल आणि ते खालीलप्रमाणे खेळतील.
- संधातील पहिला खेळाडू मऊ चेंडू उचलतो जेणेकरून तो पहिल्या चौकात पडतो. जर तो पहिल्या चौकात पडला तर दुसरा खेळाडू दुसऱ्या चौकाला लक्ष्य करून मऊ चेंडू उचलतो. जोपर्यंत स्कूप बॉल इच्छित चौक चुकत नाही तोपर्यंत खेळाडू पुढील चौकाचे लक्ष्य ठेवून स्कूपिंग करत राहतील.
- दिलेल्या वेळेत सर्वाधिक यशस्वी स्कूप करणारा संघ हा सामना जिंकतो.

शिक्षकासाठी टीप

उद्दिष्ट
एक किंवा अनेक प्रयत्नांनंतर चेंडू
इच्छित ठिकाणी खेचण्यात यशस्वी
झाल्याने आत्मविश्वास वाढतो.

विविधता

- वर्तुळ, आयत इत्यादी विविध आकारांचा वापर करावा.
- चौकांच्या मधोमध जागा नसताना एकमेकांच्या शेजारी चौकोन तयार करा.

सर्कल टाईम
स्टार आणि इच्छा





बीएम 18

स्टिकसह प्राप्त करणे

आवश्यक साहित्य

काठी

मऊ चेंडू

कसे खेळावे

- एक वर्गमित निवडा आणि एक जोडी तयार करा.
- एकमेकांपासून काही अंतरावर उभे राहा.
- चेंडू फेकणारा खेळाडू तो प्राप्त करणाऱ्या खेळाडूपासून दूर फेकण्याची खात्री करेल जेणेकरून असे करताना (प्राप्त करणारा खेळाडूला) रिसिव्हरला धावावे लागेल.
- प्राप्त करणारा खेळाडू (रिसीव्हर) गतिमान असताना काठीने प्राप्त करेल आणि जोडीदाराला परत पाठवेल. भूमिका बदलून खेळा.



शिक्षकासाठी टीप



उद्दिष्ट
कौशल्ये प्राप्त करण्याचे प्रभुत्व
विकसित केल्याने एकाग्रता, प्रतिक्रिया
वेळ आणि प्रशिक्षणाचे सकारात्मक
हस्तांतरण मजबूत होते.

विविधता

- काठिण्य पातळी वाढविण्यासाठी चेंडू
यादृच्छिक दिशेने पास करा.

सर्कल टाइम
स्टार आणि इच्छा