

## अध्याय 2 किक मारब आ गेन रिसीव करब



परिचय

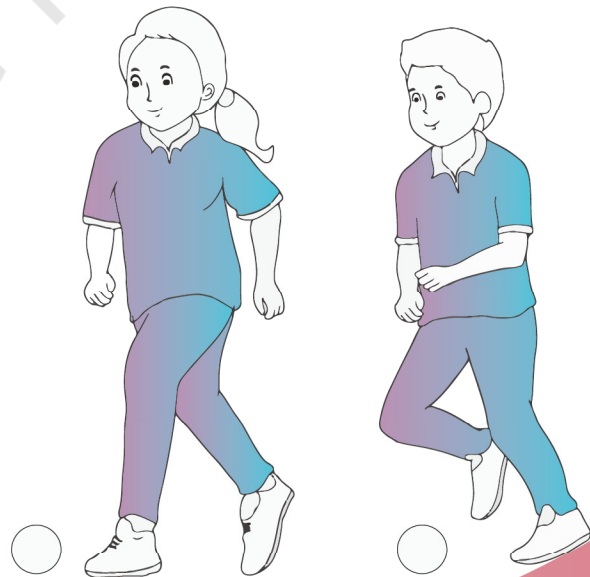
अहाँ कहियो फुटबॉल खेलने छी ?

फुटबॉलमे हमसभ गेनकेँ किक मारि कऽ अपन टीमक साथीकेँ गेन दैत छियैक आ रिसीव सेहो करैत छियैक ।

किक मारब एकटा महत्वपूर्ण क्रिया अछि जाहिमे हमसभ अपन पएरक उपयोग करैत गेनकेँ वाञ्छित दिशामे किक करैत छियैक ।

रिसीव (प्राप्त) करब सेहो एकटा महत्वपूर्ण क्रिया अछि, जाहिमे हम अपन पएरक प्रयोगसँ बिना अपन नियन्त्रण गमौने गेन प्राप्त करैत छी ।

आउ हमसब जनैत छी जे कोना एकटा गेनकेँ अपन पएरसँ किक मारल जाइत अछि आ गेन प्राप्त कएल जाइत अछि । तकर बाद हमसब किछु खेल खेलाएब !





## किक मारब

# 1

गेनक पाछू ठाढ़ भऽ जाउ आ अपन आँखि ओहि पर केन्द्रित राखू।



# 2

गेनक दिस बढ़ू।



# 3

नॉन-किकिङ्ग पएरकें गेनक कातमे राखू आ फेर गेनकें लात मारक लेल दोसर पएरकें झुला (स्विंग) क किक मारू।



# 4

किक करएबला टाङकें गेनक पाछाँ ऊपर जाए दियौ। देहक सन्तुलन करबाक लेल अपन हाथक उपयोग करू।



## शिक्षक लेल टिप्पणी

जखन बच्चा किक मारबाक अभ्यास करैत अछि तखन निम्नलिखित सुनिश्चित करू —

1. मुद्रा: टाङ कनहाक चौड़ाई केर फुजल रहत आ ठेहन बेसी मुड़ल नहि हो।
2. दृष्टिकोण (अप्रोच) : किक मारएबला पएरकें आगू बढ़बैत काल ओकरा कनिक गेनक कातमे मारबै।
3. किक मारनाइ: आगाँ दिस बढ़ैत काल कनिक कुदि कऽ दोसर पएरकें गेनसँ कनिक कातमे राखए आ किक मारएबला टाङकें पाछू ल जा क' झुला क आनए आ गेनकें जोरसँ किक करए से ध्यान करए। सोझ पञ्जासँ किक नहि करए।
4. फॉलो थ्रू : किक मारएबला टाङक विपरित बाँहिकें आगू बढ़बैत देहकें सन्तुलित राखक अछि।



## रिसीव (प्राप्त) करब

1

ठेहुन झुका कऽ आ देह गेनक दिशा केर सम्मुख राखि ठाढ़ भऽ जाउ ।



2

गेनकेँ प्राप्त करबाक लेल एकटा टाङकेँ उठाउ आ दोसर टाङकेँ नीकसँ राखू ।  
मजबूती सं जमीन पर ।



3

गेनकेँ प्राप्त करु आओर टाङकेँ कने पाछू ल जाउ ।



4

जहिना गेन माटि पर खसए कि अपना देहकेँ सन्तुलित करू ।



## शिक्षक लेल टिप्पणी

जखन बच्चा रिसीव करक कौशल केर अभ्यास करैत अछि तखन निम्नलिखित सुनिश्चित करू —

1. मुद्रा: टाङ कनहाक चौड़ाई केर फुजल रहत आ ठेहुन बेसी मुड़ल नहि हो आ देह एवम् मुँह गेनक दिशा दिस कऽ रहए ।
2. अनुमान लगाउ आ तैआर रहू : गेनक मार्गक अनुमान लगा क' दोसर टाङ जमा क राखक अछि ।
3. प्राप्त करब : देहक वजन दोसर टाङ पर स्थानांतरित करैत सदखन गेनकेँ पएरक तरबासँ प्राप्त करबाक अछि आ पएरकेँ गेनक सम्पर्कमे रखैत कनेक पाछू लऽ जाइत अछि ।
4. अनुसरण करू: देहक निच्चाँ रखैत आवश्यकतानुसार देहक भारकेँ पएर बदलि क सन्तुलित करैत रहबाक अछि ।



## आधारभूत क्रिया—7

### गेन पास करब

#### आवश्यक सामग्री

नरम गेन वा कपड़ाक गेन

### कोना खेलाएब

- एकटा नरम गेन लिय आ एकरा अपन पएरक बीच राखू।
- ठाढ़ होइत काल गेनकेँ एक टाडसँ दोसर टाडमे पास करू।
- देहक सन्तुलन बनएबाक मध्य गेनकेँ नियन्त्रित करू।

#### शिक्षक लेल टिप्पणी

**उद्देश्य**  
अनुकरण आ पूर्वानुमान सिखैत  
स्थानान्तरण कौशल।

#### विविधता

- पएरक बीचक दूरी बढ़ाउ।
- एक टाडसँ दोसर टाडमे गेन पास करैत काल चलब, जॉग, दौड़ब, साइड स्टेप।

**वृत्तकाल**  
उपलब्धि आओर इच्छा





## आधारभूत क्रिया—8

### शैडो बॉल

#### आवश्यक सामग्री

नरम गेन अथवा

कपड़ाक गेन

#### कोना खेलाएब

- एकटा नरम गेन लिय आ एकटा सहपाठीक सङ्ग जोड़ी बनाउ।
- अहाँमेसँ कियो एक गोटा गेनकेँ ड्रिबल करैत आगु बढ़ताह आ दोसर गोटे जोड़ीक अनुसरण करताह।
- सीटी बजला पर एक दोसरक सोझा ठाढ़ भऽ जाएब आ गेनकेँ अहाँ अपन जोड़ीक सङ्ग एक-दोसराकेँ पास करू।
- आब भूमिका बदलू आ खेलैत रहू।





## आधारभूत क्रिया—9

### गेनकेँ उछालू

आवश्यक सामग्री

नरम गेन अथवा

कपड़ाक गेन

### कोना खेलाएब

- एकटा नरम गेन (सॉफ्टबॉल) लिअ आ एहि गतिविधिक लेल अपन वर्गसँ कोनो सङ्गी ताकि लिअ।
- एक-दोसरक सम्मुख ठाढ़ भऽ जाउ आ अपन टाङक पञ्जाक ऊपरकी भागक उपयोग करैत गेनकेँ उछालू।
- जखन अहाँमेसँ एकटा गेनकेँ उछालैत (फ्लिक करैत) छी तखन दोसर ओकरा पकड़ि लैत अछि आ फेर गेनकेँ आपिस अपन साथीकेँ देत।
- गेन उछालक लेल वैकल्पिक टाङक प्रयोग करबाक प्रयत्न करू।

### शिक्षक लेल टिप्पणी

#### उद्देश्य

गेनकेँ उछालबाक क्रियामे शामिल कोमल मांसपेशीक विकास।

#### विविधता

- गेन के उछालबाक (फ्लिक) काल काल एकटा किछुकेँ लक्ष्य करू।
- गेनकेँ पकड़बासँ पहिने दू या तीन बेर पएरसँ उछालू (फ्लिक)।

#### वृत्तकाल

उपलब्धि आओर इच्छा





## आधारभूत क्रिया—10

### बाकसमे उछालू (फ्लिक करू)

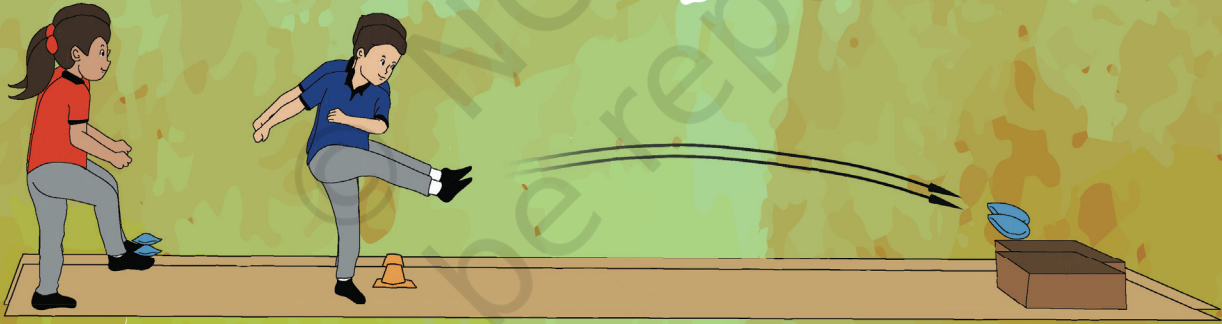
#### आवश्यक सामग्री

खाली बाकस

नरम गेन अथवा कपड़ाक गेन

#### कोना खेलाएब

- जमीन पर एकटा खाली वर्गाकार डिब्बा/बाकस राखु आ ओहिसँ किछु दूर एकटा पाँतमे ठाढ़ भऽ जाउ।
- चारि-चारि सदस्यक टीम बनाउ।
- टीमक सभ सदस्य गेनकेँ ओहि खाली वर्गाकार डिब्बा/बाकसमे पहुँचाएबाक उद्देश्यसँ फ्लिक करैतथि।
- जे टीम खाली वर्गाकार डिब्बा/बाकसमे बेसी बेर गेन पहुँचाओत से जीतत।



#### शिक्षक लेल टिप्पणी

##### उद्देश्य

कोनो वस्तुकेँ निश्चित दूरी आ ऊँच धरि उछालक लेल आवश्यक दूरी आ शक्तिक अनुमान लगाएबाक सामर्थ्यक विकास।

##### विविधता

- खाली वर्गाकार डिब्बा/बाकसकेँ भिन्न-भिन्न स्थान पर राखु। भिन्न स्थान लेल भिन्न स्कोर देल जा सकैत अछि।
- लक्ष्य क्षेत्रकेँ बढ़ेबाक लेल घेरा के प्रयोग कएल जा सकैत अछि।

##### वृत्तकाल

उपलब्धि आओर इच्छा





## आधारभूत क्रिया—11

### बीच केर बानर

#### आवश्यक सामग्री

फुटबॉल

#### कोना खेलाएब

- एकटा वृत्तमे सभ ठाढ़ भए जाउ जाहिमे एकटा छाल बीचमे रहत ।
- वृत्तमे ठाढ़ छालसभ बीच महक छाल द्वारा पकड़ने बिना गेनकेँ एक-दोसरकेँ पास करतैक ।
- बीचमहक छाल गेनकेँ रोकबाक आ पकड़बाक प्रयास करत ।
- जँ गेन पकड़ल जाइत अछि तँ गेनकेँ पास करयबला छाल बीचमे ठाढ़ भऽ जाएत आ खेल जारी रहैत अछि ।

#### शिक्षक लेल टिप्पणी

##### उद्देश्य

आनन्दक सङ्ग सीखब आ टीम वर्क (समूहमे काज करब) आ छुपल सञ्चरण सम्वाद केर विकास ।

##### विविधता

- बीच मे दूटा छालक प्रयोग करू ।
- गेनकेँ उछालबाक प्रयास करू अथवा गेनकेँ पास करबाक लेल माथ आ कनहाक उपयोग करू ।

##### वृत्तकाल

उपलब्धि आओर इच्छा





## आधारभूत क्रिया—12

### बैठू आ उठू

#### आवश्यक सामग्री

नरम गेन

#### कोना खेलाएब

- एकटा वृत्त बनाउ । एकटा खेलाड़ी के बीच मे खड़ा कर ।
- बीचक खेलाड़ी गेनकेँ वृत्तक कोनो एकटा खेलाड़ीकेँ पास करत ।
- गेन प्राप्त करएबला खेलाड़ी अपन गोड़सँ एना करत ।
- जे खेलाड़ी गेन प्राप्त करएबला खेलाड़ीक बाम आ दहिना कातमे रहतैक ओ गेन प्राप्त करयवला खेलाड़ीकेँ गेन भेटतहि बैसि जाएत ।
- जँ खेलाड़ी गेन प्राप्त करबामे विफल रहैत अछि तखन दोसर खेलाड़ीकेँ केन्द्रमे राखि केन्द्रमहक खेलाड़ीकेँ ओकरा स्थान पर द देल जाएत । सङ्ग्रहि, जँ प्राप्त करयबला खेलाड़ीक दहिना वा बाम दिस ठाढ़ खेलाड़ी बैसबामे विफल रहैत अछि, तखन जे एकदम नहि हिलल छल ओ मध्यबला खेलाड़ीक स्थान लेत ।

शिक्षक लेल टिप्पणी

#### उद्देश्य

सज्ञानात्मक विकास आ दोसरक कार्यसँ भविष्यक चुनौतीक पूर्वानुमान करबाक क्षमताक विकास ।

#### विविधता

- अपना माथा आ छातीसँ गेन प्राप्त करू ।
- किछु अलग करू ।
- अपना बुद्धिसँ किछु विशेष करू ।

#### वृत्तकाल

नियममे संशोधन करू जे एहि खेलकेँ बेसी रोचक बना देत ।

