

୨ୟ ପାଠ

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା
ଏବଂ ଧରିବା



ପରିଚୟ

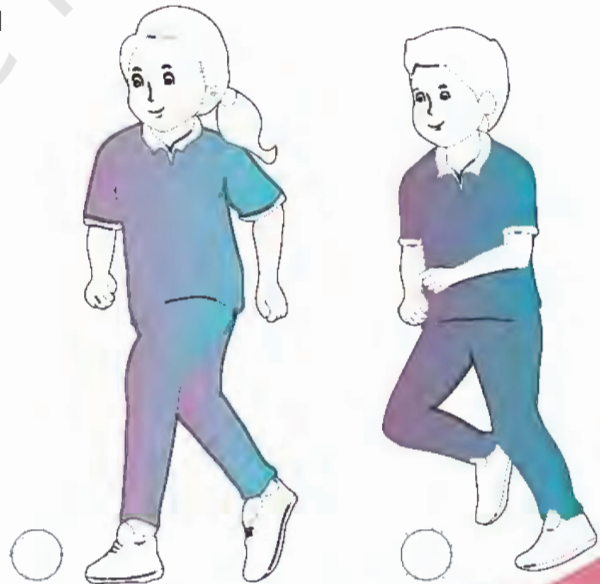
ତୁମେ ଫୁଟବଲ ଖେଳିଛ କି ?

ଫୁଟବଲରେ ଆମେ ଆମ ସାଥୀକୁ ବଲ୍ ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିଥାଉ (ବଲ୍ କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଟୁ ତଳ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ) ଏବଂ ବଲ୍ କୁ ଗୋଡ଼ରେ ଧରିଥାଉ ମଧ୍ୟ ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଆମ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ବଲ୍ କୁ ଇଚ୍ଛିତ ଦିଗରେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିଥାଉ ।

ଧରିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଆମ ପାଦ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ହରାଇ ଏକ ବଲ୍ କୁ ଧରିଥାଉ ।

କିପରି ଏକ ବଲ୍ କୁ ପାଦରେ ମାରିବା ସହ ଧରିବା, ଏହିପରି କିଛି ଖେଳ ଖେଳିବା। ଆସ ଶିଖିବା ।





ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା

1

ବଲ୍ ପଛରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ନଜର ରଖ ।



2

ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ଚାଲ ।



3

ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ବଲ୍ ପାଖରେ ରଖ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନେଇ ଜୋର୍ ରେ ବଲ୍ କୁ ମାର ।



4

ମାରିଥିବା ଗୋଡ଼ରେ ବଲ୍ କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଯାଏଁ ମାରି ମାରି ଚାଲ । ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ପାଇଁ ହାତକୁ ହଲାଇ ଥାଅ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ -

୧. ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ଗୋଡ଼ର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ତଉଡ଼ାରୁ ବେଶି ଥିବ ଏବଂ ଆଖି ଆଧିକ ବଙ୍କା ନଥିବ ।

୨. ଆଭିମୁଖ୍ୟ : ମାରୁଥିବା ପାଦରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ସମୟରେ ବଲ୍ ର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଚଳିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ ।

୩. ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା : ଆଗକୁ ଡେଇଁବା ସମୟରେ ନ ମାରିବାକୁ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ବଲ୍ ପାଖରେ ରଖି ମାରିବାକୁ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ବଲ୍ କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗୋଡ଼କୁ ବୁଲାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୪. ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ : ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼ର ବିପରୀତ ହାତକୁ ଆଗକୁ ନେଲେ ଶରୀର ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ ।



ପାଦରେ ବଲ୍ କୁ ଧରିବା

1

ଆଣ୍ଟୁକୁ ସମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ବଲ୍ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।



2

ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ମାଟିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖ ।



3

ବଲ୍ କୁ ଧରି ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଘୁଆଇ ଦିଅ ।



4

ବଲ୍ ମାଟି ଛୁଇଁବା ମାତ୍ରେ ଶରୀରକୁ ସଙ୍କୁଳିତ ରଖ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ -

୧. ଆଭିମୁଖ୍ୟ: ଗୋଡ଼, କାନ୍ଥଠାରୁ କମ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ରହିବ, ଆଣ୍ଟୁ ଅଧିକ ବଙ୍କା ହୋଇ ନ ଥିବ ଏବଂ ଶରୀର ବଲ୍ ଥିବା ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରିଥିବ ।
୨. ଆକଳନ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହିବା : ବଲ୍ ର ମାର୍ଗ ଅନୁମାନ ଠିକ୍ ରହିଛି ଏବଂ ମାଟିରେ ପାଦକୁ ଦୃଢ଼ ରଖିଛନ୍ତି ।
୩. ଧରିବା : ଶରୀରର ଓଜନ ପଛ ନ ଥିବା ପାଦରେ ମଧ୍ୟ ବଲ୍ ମାରନ୍ତୁ, ସର୍ବଦା ଗ୍ରହଣ କରି ପାଦର ଜନଶ୍ରେୟ ରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ପାଦଟି ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଆଣି ପାରନ୍ତି ।
୪. ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ: ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଓଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଶରୀରକୁ ସଙ୍କୁଳିତ କରୁଥାନ୍ତୁ ।



ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୭ ବଲ୍ କୁ ପାସ୍ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ
ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା
କପଡ଼ାର ବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ତୁମ ଦୁଇ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ରଖ।
- ଠିଆ ହୋଇ ବଲ୍ କୁ ଗୋଟିଏ ପାଦରୁ ଅନ୍ୟ ପାଦକୁ ଗଡ଼ାଅ ।
- ତୁମ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ବଲ୍ କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ସ୍ଥାନାନ୍ତର କୌଶଳ,
ଅନୁକରଣ ଏବଂ
ପୂରାସ୍ଥାନ କରିବା ଶିଖିବା।

ଭିନ୍ନତା

- ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ବଢ଼ାନ୍ତୁ।
- ବଲ୍ କୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ୁରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ୁକୁ ନବା ବେଳେ ବଲ୍ ପାଶ୍ରେ ପାଦକୁ ରଖି ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଉତ୍ସାହ



ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୮

ଶାଢ଼ୋ ବଲ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା

କପଡ଼ାର ବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଜଣେ ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୁଅ ।
- ତୁମ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ବଲ୍ କୁ ଧିରେ ଧିରେ ପାଦରେ ଠେଲି ଆଗକୁ ଚାଲିବେ ଏବଂ ସାଥୀଜଣଙ୍କ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ବଲ୍ କୁ ନିଜ ସାଥୀ ଆଡ଼କୁ ଠେଲିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ, ଏହି ପରି ଦାୟିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖେଳକୁ ଆବ୍ୟାହତ ରଖିବା ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବିକାଶ ।

ଭିତ୍ତିତା

- ବଲ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ଗୋଡ଼
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଝିଅ



ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ୯

ବଲ୍ ଫିଲ୍ଡ୍ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା

କପଡ଼ାର ବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଏହି ଖେଳ ପାଇଁ ତୁମ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଜଣେ ସାଙ୍ଗକୁ ଖୋଜ ।
- ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ତୁମ ପାଦର ଉପର ଭାଗ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍ କୁ ଫିଲ୍ଡ୍ କର ।
- ଯେତେବେଳେ ତୁମ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ବଲ୍ ଫିଲ୍ଡ୍ କରୁଛି, ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଏହାକୁ ଧରି ବଲ୍ କୁ ପୁଣି ଥରେ ଫିଲ୍ଡ୍ କରିବ ।
- ବଲ୍ କୁ ଫିଲ୍ଡ୍ କରିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଥରେ ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଫିଲ୍ଡ୍ କ୍ରିୟାରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ
ନରମ ମାଂସପେଶୀର
ବିକାଶ ହେବ ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ଫିଲ୍ଡିବା ବେଳେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ
ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳୀରେ ମାରନ୍ତୁ ।
- ବଲ୍ କୁ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ତିନି
ଥର ଫିଲ୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଡ୍ରସ୍





ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ୧୦ ବସ୍ତ୍ରରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଖାଲି ବସ୍ତ୍ର

ନରମ ବଲ୍ ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଏକ ବାସ୍ତବକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ଏବଂ ବସ୍ତ୍ରଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଏକ ରେଖା ଟାଣି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ୪ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳେଳି ବଲ୍ କୁ ବସ୍ତ୍ରରେ ପକେଇବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ବସ୍ତ୍ରରେ ଅଧିକ ବଲ୍ ପକେଇଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତା ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାରେ
କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା
ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦୂରତା ଏବଂ
ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦୂରତାରେ ବସ୍ତୁତରୁତେ ବାସ୍ତବ ରଖନ୍ତୁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଘୋର ଦିଆଯାଇପାରିବ ।
- ଟାର୍ଗେଟ୍ ଅଞ୍ଚଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଏକ ସ୍ତମ୍ଭ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଝିଅ



ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୧୧ ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଫୁଟବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ମଝିରେ ଜଣେ ଛତ୍ରକୁ ରଖି ତା' ଚାରିପାଖେ ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହୁଅ।
- ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ରମାନେ ମଝିରେ ଥିବା ଛାତ୍ର ହାତରେ ଧରା ନ ପଡ଼ିଲା ଭଳି ପରସ୍ପରକୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବେ ।
- ମଝିରେ ଥିବା ଛାତ୍ରଜଣକ ବଲ୍ କୁ ଆଟକାଇବାକୁ କିମ୍ବା ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ଯଦି ସେ ବଲ୍ ଧରିନେଲା, ତେବେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିଥିବା ଛାତ୍ର ମଝିରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଖେଳ ଏହି ଭଳି ଚାଲିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

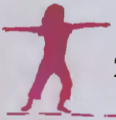
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହ
ଲୁଚାଯିତ ଯୋଗାଯୋଗର
ସିଖିବେ ।

ଭିନ୍ନତା

- ମଝିରେ ଦୁଇ ଜଣ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ବଲ୍ କୁ ଫିଲ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା କାନ୍ଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଷ୍ଟାର୍ ଏବଂ ଡ୍ରମ୍





ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୧ ୨

ବସିବା ଏବଂ ଉଠିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଗୋଲାକୃତ କର । ଜଣେ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରରେ ରଖ ।
- ମଝିରେ ଥିବା ଖେଳାଳୀ ବୃତ୍ତର ଯେ କୌଣସି ଜଣେ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବ ।
- ବଲ୍ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ନିଜ ପାଦରେ ଏହାକୁ ଧରିବେ ।
- ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଖେଳାଳୀର ବାମ ଓ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଖେଳାଳୀମାନେ ସେହି ପିଲାଟି ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମାତ୍ରେ ବସିବେ ।
- ଯଦି ଖେଳାଳୀ ବଲ୍ ଧରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଖେଳାଳୀ କେନ୍ଦ୍ରର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ସହିତ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଯଦି ଗ୍ରହଣକାରୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ଡାହାଣ କିମ୍ବା ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ମଧ୍ୟରୁ ବସିବାରେ ଯିଏ ବିଫଳ ହେବ, ତେବେ ସେ ମଧ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ସହିତ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାରା
ଭବିଷ୍ୟତର ଆହ୍ୱାନକୁ
ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବାର ଜ୍ଞାନରେ
ବିକାଶ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ।

ଭିନ୍ନତା

- ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଛାତିରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ନିୟମରେ ଏକ ସଂଶୋଧନ
ଆଣ୍ଡୁ ଯାହା ଏହି ଖେଳକୁ ଅଧିକ
ଆକର୍ଷଣୀୟ କରି ପାରିବ ।