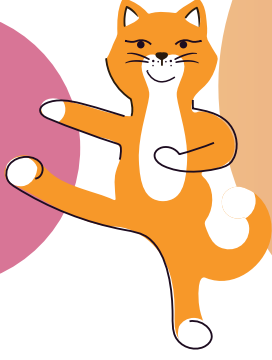


تعارف



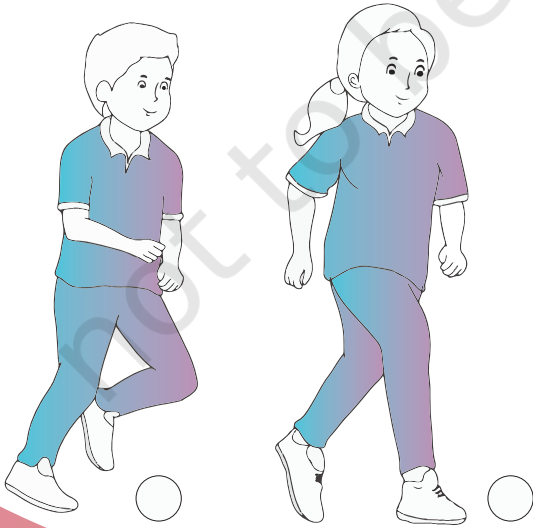
باب 2

کلنگ اور رسیونگ (Kicking and Receiving)



4339CH02

کیا آپ نے فٹ بال کھیلا ہے؟
فٹ بال کے کھیل میں، ہم گیند کو پیر مار کر ساتھی کھلاڑی کے پاس پہنچاتے ہیں اور ٹھیک اسی طرح
گیند واپس حاصل بھی کرتے ہیں۔
پیر مارنا ایک اہم فعل ہے جس میں ہم اپنے پیروں کا استعمال کرتے ہوئے مطلوبہ سمت میں گیند
پر پیر مارتے ہیں۔



حاصل کرنا بھی ایک اہم فعل ہے جس
میں ہم اپنے پیروں کی مدد سے کنٹرول
کھوئے بغیر گیند حاصل کرتے ہیں۔
آئیے اس بارے میں سیکھتے ہیں کہ اپنے
پیروں سے گیند پر کس طرح مارنا اور حاصل
کرنا ہے اور پھر کچھ کھیل کھیلنا ہے!



کلنگ

1

گیند کے پیچھے کھڑے ہو جائیں اور اپنی آنکھیں گیند پر مرکوز کریں۔



2

گیند کی طرف بڑھیں۔



3

نان کلنگ پیر کو گیند کی بغل میں رکھیں اور دوسرے پیر کو مارنے کے لیے پیچھے کی جانب لے جائیں۔



4

کک مارنے والے پیر کو مارنے کے ساتھ ہی گیند کی سمت میں ساتھ لے جائیں اور ہاتھوں کی مدد سے جسم کا توازن بنائے رکھیں۔



استاد کے لیے نوٹ

- جب بچے کلنگ کی مشق کر رہے ہوں تو درج ذیل کا خیال رکھیں۔
1. وضع: پیر کندھے کی چوڑائی کے برابر کھلے ہوں اور گھٹنے زیادہ مڑے نہ ہوں۔
- طریقہ: کک مارنے والے پیر کو آگے بڑھاتے ہوئے گیند سے تھوڑا دھرا دھرا آگے بڑھیں گے۔
- کلنگ: آگے کی جانب ہلکی سی چھلانگ لگاتے ہوئے نان کلنگ پیر کو گیند کی بغل میں رکھیں۔ کک مارنے والے پیر کو پیچھے کی جانب اوپر لے جا کر تیزی سے نیچے لاتے ہوئے گیند کو کک کریں۔
- فالو تھر: کک مارنے والے پیر کے مخالف ہاتھ کو آگے لے جاتے ہوئے جسم کا توازن بنائے رکھیں گے۔



رِسیوَنگ



1 گھٹنوں پر جھکتے ہوئے جسم کو گیند کی سمت کر کے کھڑے ہوں۔



2 گیند حاصل کرنے کے لیے ایک پیر اٹھائیں۔ دوسرے پیر کو مضبوطی سے زمین پر جمائے رکھیں۔



3 گیند حاصل کریں اور پیر کو تھوڑا پیچھے کی طرف لے جائیں۔



4 جیسے ہی گیند زمین کو چھوتی ہے اپنے جسم کو متوازن کریں۔

استاد کے لیے نوٹ

- جب بچے رِسیوَنگ کی مشق کر رہے ہوں تو درج ذیل کا خیال رکھیں۔
- وضع: پیر کندھے کی چوڑائی کے برابر کھلے ہوں اور گھٹنے زیادہ مڑے نہ ہوں۔ جسم گیند کی سمت میں آگے کی جانب ہو۔
- اندازہ لگائیں اور تیار رہیں: گیند کے آنے کا اندازہ لگائیں اور نان رِسیوَنگ پیر کو مضبوطی سے زمین پر جمائے رکھیں۔
- رِسیوَنگ: جسم کے وزن کو نان رِسیوَنگ پیر پر منتقل کریں، ہمیشہ پیر کو قدم کے اندرونی حصے میں رکھتے ہوئے گیند رِسیوَن کریں اور جیسے ہی گیند پیر کے پاس پہنچے پیر کو ہلکا سے پیچھے لیں۔
- فالو تھرو: جسم کو نیچے رکھتے ہوئے وزن کو ضرورت کے مطابق منتقل کر کے توازن بنائیں۔



کھیلنے کا طریقہ

- ایک نرم گیند لیں اور اسے اپنے پیروں کے بیچ میں رکھیں۔
- کھڑے رہتے ہوئے گیند کو ایک پیر سے دوسرے پیر کے بیچ میں پاس کریں۔
- اپنے جسم کا توازن برقرار رکھتے ہوئے گیند کو کنٹرول کریں۔

بنیادی حرکت 7

گیند پاس کرنا

ضروری سامان

نرم گیند، یا
کپڑے کی گیند



استاد کے لیے نوٹ

تغیرات

- دونوں پیروں کے درمیان دوری بڑھائیں۔
- گیند کو ایک پیر سے دوسرے پیر کے درمیان پاس کرنے کے دوران چلیں، ٹھہریں، دوڑیں۔

مقصد

گیند پاس کرنے کی مہارت،
نقل اور اندازہ لگانے کے عمل
کو فروغ دینا۔

حلقے کا وقت

ستارہ اور خواہش





کھیلنے کا طریقہ

بنیادی حرکت 8

شیڈ و بال

ضروری سامان

نرم گیند یا
کپڑے کی گیند

- ایک نرم گیند لیں اور اپنے ایک ہم جماعت کے ساتھ جوڑی بنائیں۔
- آپ میں سے ایک لیڈ لے گا اور گیند کو لڑھکاتے ہوئے آگے بڑھے گا جب کہ دوسرا کھلاڑی آپ کی تقلید کرے گا۔
- سیٹی بجتے ہی دونوں کھلاڑی ایک دوسرے کے آمنے سامنے کھڑے ہو جائیں گے اور گیند اپنے ساتھی کی طرف کک کریں گے۔
- اب آپس میں دونوں کردار بدل بدل کر کھیل جاری رکھیں۔



استاد کے لیے نوٹ

حلقے کا وقت
ستارہ اور خواہش

تغییرات
• گیند کو ہٹ کرنے کے لیے کمزور
پیر کا استعمال کریں۔

مقصد
ہم آہنگی اور جذباتی کنٹرول
کو فروغ دینا۔





کھیلنے کا طریقہ

بنیادی حرکت 9

گیند اچھالنا

ضروری سامان

نرم گیند یا
کپڑے کی گیند

- ایک نرم گیند لیں اور اپنے ایک ہم جماعت کے ساتھ اس کام کیلئے جوڑی بنائیں۔
- ایک دوسرے کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور اپنے پاؤں کے اوپری حصے کی مدد سے گیند کو اچھالیں۔
- جب آپ میں سے کوئی ایک گیند کو اچھالتا ہے تو دوسرا اسے لپکے گا اور پھر اپنے پیر سے اچھال کر گیند واپس اپنے ساتھی کو دے گا۔
- گیند اچھالنے کے لیے باری باری سے دونوں پیروں کو استعمال میں لانے کی کوشش کریں۔



استاد کے لیے نوٹ

تغیرات

- گیند کو اچھالتے ہوئے ہدف کو نشانہ بنائیں۔
- گیند لپکنے سے پہلے اسے ہوا میں دو تین بار اچھالیں۔

مقصد

گیند کو پیروں سے اچھالنے
میں شامل نازک پٹھوں کو
مضبوطی فراہم کرنا۔

حلقے کا وقت
ستارہ اور خواہش





کھیلنے کا طریقہ

- ایک خالی باکس کو میدان میں رکھیں اور اس سے کچھ دوری پر ایک قطار میں کھڑے ہو جائیں۔
- چار چار ممبران کی ٹیمیں بنائیے۔
- ٹیم کا ہر ممبر گیند کو باکس میں ڈالنے کے مقصد سے پیر سے اچھالے گا۔
- جو ٹیم باکس میں زیادہ گیندیں ڈالے گی وہ جیت جائے گی۔

بنیادی حرکت 10

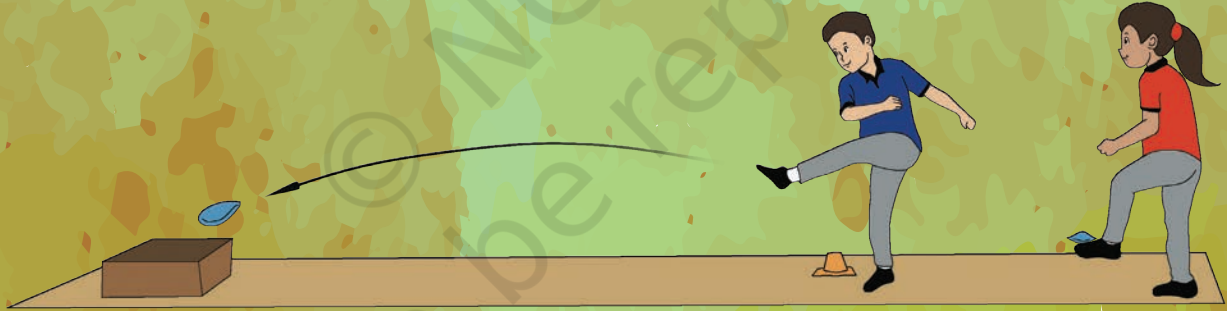
باکس میں اچھالنا

ضروری سامان

خالی باکس

نرم گیند یا

کپڑے کی گیند



استاد کے لیے نوٹ

تغیرات

- بکسوں کو مختلف فاصلوں پر رکھیں مختلف بکسوں کے لیے مختلف اسکور دیے جاسکتے ہیں۔
- ہدف کے علاقے کو بڑھانے کے لیے گھیرے کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

حلقے کا وقت
ستارہ اور خواہش

مقصد
کسی بھی چیز کو مخصوص فاصلے اور اونچائی پر اچھالنے کے لیے درکار فاصلے اور طاقت کے احساس کو فروغ دینا۔





کھیلنے کا طریقہ

بنیادی حرکت 11

بیچ میں بندر

ضروری سامان فٹ بال

- ایک کھلاڑی کو مرکز میں کھڑا کر کے باقی کھلاڑی ایک دائرہ بنا کر اس کے گرد کھڑے ہو جائیں۔
- دائرے میں کھڑے کھلاڑی ایک دوسرے کو بال پاس کریں لیکن یہ بھی خیال رہے کہ مرکز میں کھڑا کھلاڑی بال نہ پکڑ پائے۔
- مرکز میں کھڑا کھلاڑی بال کو روکنے یا پکڑنے کی مسلسل کوشش کرے گا۔
- اگر بال پکڑ لی جاتی ہے یا روک لی جاتی ہے تو بال کو پاس کرنے والا کھلاڑی مرکز میں کھڑا ہو جائے گا اور کھیل جاری رہے گا۔



استاد کے لیے نوٹ

تغیرات

- دو طلباء کو درمیان میں رکھیں۔
- بال کو اچھالنے کی کوشش کریں یا بال کو پاس کرنے کے لیے سر یا کندھوں کا استعمال کریں۔

حلقے کا وقت
ستارہ اور خواہش

مقصد

تفریح سے بھرپور سیکھنے کا عمل،
ٹیم ورک اور پوشیدہ ابلاغ کی
صلاحیت کا فروغ۔





بنیادی حرکت 12

بیٹھک اور اٹھک

ضروری سامان
نرم گیند

- ایک دائرہ بنائیے اور ایک کھلاڑی کو مرکز میں کھڑا کیجیے۔
- درمیان میں کھڑا کھلاڑی دائرے میں کھڑے کسی کھلاڑی کو بال پاس کرے گا۔
- جو کھلاڑی گیند حاصل کرے گا وہ ہی پیروں سے ایسا کرے گا۔
- جو کھلاڑی گیند حاصل کرنے والے کھلاڑی کے بائیں اور دائیں طرف ہیں وہ کھلاڑی کے گیند حاصل کرتے ہی بیٹھ جائیں گے۔
- اگر کھلاڑی گیند حاصل کرنے میں ناکام ہوتا ہے تو اس کھلاڑی کو مرکز میں کھڑے کھلاڑی سے تبدیل کرنا ہوگا۔ نیز گیند حاصل کرنے والے کے دائیں اور بائیں میں سے کوئی کھلاڑی اگر بیٹھنے میں ناکام رہتا ہے تو جو بالکل بھی نہیں ہلا ہے اسے مرکز میں کھڑے کھلاڑی کی جگہ لینا ہوگا۔



حلقے کا وقت

کھیل کو اور بھی پُر لطف بنانے کے لیے اس کے طریقہ کار میں کوئی تبدیلی کریں۔

تغییرات

- گیند کو اپنے سینے یا سر پر حاصل کریں۔

مقصد

وقتوں اور رفتاروں کے اعمال مستقبل کے چیلنجوں کا اندازہ لگانے کی صلاحیت کو فروغ دینا۔

