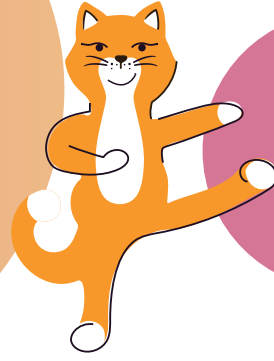


अध्याय 2

किकिंग व रिसीविंग



0340CH02



परिचय

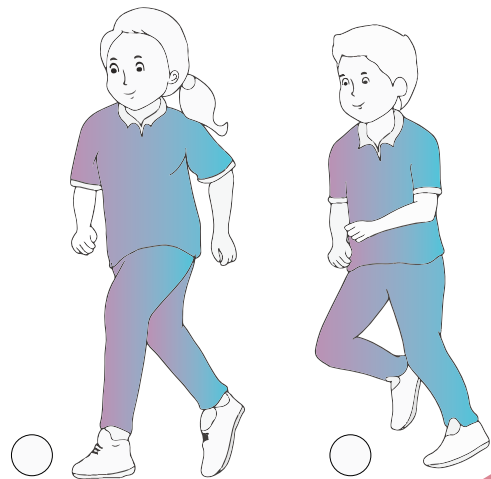
क्या आपने फुटबॉल खेला है?

फुटबॉल के खेल में, हम गेंद पर किक मारकर उसे अपने साथी के पास पहुँचाते हैं और साथी से गेंद वापस प्राप्त भी करते हैं, जिसको रिसीव कहा जाता है।

किकिंग एक महत्वपूर्ण क्रिया है जिसमें हम अपने पैरों का उपयोग करके गेंद को वांछित दिशा में किक करते हैं।

रिसीविंग (प्राप्त करना) भी एक महत्वपूर्ण क्रिया है जिसमें हम अपने पैरों की सहायता से नियंत्रण खोए बिना गेंद को प्राप्त करते हैं।

आइए सीखते हैं कि किस प्रकार हम अपने पैरों से किक मारते हैं और गेंद रिसीव करते हैं, उसके बाद हम कुछ खेल खेलेंगे।

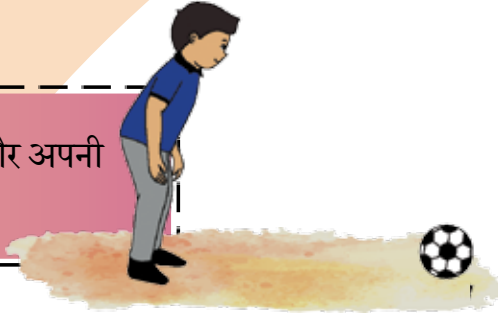




किकिंग

1

गेंद के पीछे खड़े हो जाएँ और अपनी आँखें गेंद पर केंद्रित करें।



2

गेंद की ओर इस प्रकार से बढ़ें कि किक मारने वाला पैर क्रिया के लिए मुक्त हो और शरीर का भार दूसरे पैर पर हो।



3

नॉन-किकिंग पैर को गेंद के किनारे पर रखें और फिर गेंद को किक करने के लिए दूसरे पैर को नीचे गेंद की ओर लाएँ।



4

किक मारने वाले पैर को किक मारने के साथ ही गेंद की दिशा में ऊपर की ओर ले जाएँ और हाथों की सहायता से शरीर को संतुलित करें।



शिक्षक के लिए नोट—

जब बच्चे किक मारने का अभ्यास करें तो निम्नलिखित सुनिश्चित करें—

1. स्टांस— पैर कंधे की चौड़ाई के बराबर खुलें होंगे और घुटने ज्यादा मुड़े हुए न हों।
2. गंतव्य गति (अप्रोच)— किक मारने वाले पैर को आगे बढ़ाते हुए गेंद से थोड़ा बाईं या दाईं ओर गति करेंगे।
3. किकिंग— आगे की ओर छोटी छलांग लगाते हुए गैर-किकिंग पैर को गेंद की एक दिशा में सुव्यवस्थित रूप से रखेंगे तथा किक करने वाले पैर को पीछे की ओर से घुमाते हुए तेजी से नीचे लाते हुए गेंद को किक करेंगे।
4. फॉलो थ्रू (अनुसरण करें)— किक मारने वाले पैर के विपरीत दिशा वाले हाथ को आगे ले जाते हुए शरीर को संतुलित करेंगे।



रिसीविंग (गेंद प्राप्त करना)

1

घुटनों को मोड़कर और शरीर को गेंद की दिशा की ओर करके खड़े रहें।



2

गेंद प्राप्त करने के लिए एक पैर उठाएँ, दूसरा पैर मजबूती से भूमि पर रखें।



3

गेंद को रिसीव (प्राप्त) करें और पैर को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ।



4

जैसे ही गेंद भूमि को छूती है, अपने शरीर को संतुलित करें।



शिक्षक के लिए नोट—

जब बच्चे रिसीविंग कौशल का अभ्यास करें तो निम्नलिखित सुनिश्चित करें—

1. स्टांस— पैर कंधे की चौड़ाई के समानांतर हो, घुटने ज्यादा न मुड़े हों और शरीर गेंद की दिशा की ओर हो।
2. अनुमान लगाएँ और तैयार रहें— गेंद के पथ का अनुमान लगाते हुए नॉन-रिसीविंग पैर को मजबूती से भूमि पर रखें।
3. रिसीविंग (प्राप्त करना)— शरीर के भार को नॉन-रिसीविंग पैर पर स्थानांतरित करते हुए, गेंद को हमेशा पगतली के अंदरूनी भाग से प्राप्त करना है तथा गेंद से संपर्क होते ही पैर को गेंद की दिशा के साथ-साथ थोड़ा पीछे ले जाना है।
4. फॉलो थ्रू— शरीर को नीचे रखते हुए भार को आवश्यकतानुसार स्थानांतरित करके संतुलन बनाना चाहिए।



आधारभूत क्रिया-7

गेंद पास करना

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा

कपड़े की गेंद

कैसे खेलें?

- एक नरम गेंद लें और उसे अपने पैरों के बीच में रखें।
- खड़े रहते हुए गेंद को एक पैर से दूसरे पैर तक पास करें।
- अपने शरीर का संतुलन बनाए रखते हुए गेंद पर नियंत्रण रखें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

अनुकरण व पूर्वानुमान के गुण सीखते हुए पासिंग कौशल सीखना।

विविधा

- पैरों के मध्य की दूरी बढ़ाएँ।
- गेंद को एक पैर से दूसरे पैर तक पास करते समय चलें, टहलें, दौड़ें और बाएँ से दाएँ चलें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।





आधारभूत क्रिया-8

शैडो बॉल

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा
कपड़े की गेंद

कैसे खेलें?

- एक नरम गेंद लें और अपने एक सहपाठी के साथ जोड़ी बनाएँ।
- आप में से एक नेतृत्व करते हुए गेंद को ड्रिबल करते हुए आगे बढ़ेगा, जबकि आपके साथी आपका अनुसरण करेंगे।
- सीटी की आवाज के साथ ही एक-दूसरे की ओर मुँह करके खड़े हो जाएँगे और गेंद को पास करेंगे।
- अब भूमिकाओं का परिवर्तन करके खेल जारी रखें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संवेगात्मक नियंत्रण व
समन्वय का विकास।

विविधा

- दूसरे पैर से भी किर्किंग का अभ्यास करें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।





आधारभूत क्रिया-9

गेंद उछालना

आवश्यक उपकरण

नरम गेंद अथवा
कपड़े की गेंद

कैसे खेलें?

- एक नरम गेंद लें और इस क्रिया हेतु अपना एक साथी ढूँढ़ें।
- एक-दूसरे के सामने खड़े हो जाएँ और अपनी पगलती (पैरों का पंजा) के ऊपरी हिस्से का उपयोग करते हुए गेंद को उछालें।
- जब आप में से कोई एक गेंद को उछालता है तब दूसरा उसे लपकेगा और फिर अपने पैर से उछालकर वापस गेंद साथी को देगा।
- गेंद उछालने के लिए बारी-बारी से दोनों पैरों का उपयोग करने का प्रयास करें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

गेंद को पैरों से उछालने की क्रिया में संलग्न कोमल मांसपेशियों का विकास।

विविधा

- गेंद को उछालते हुए कोई लक्ष्य भेदें।
- लपकने से पहले गेंद को दो बार या तीन बार उछालें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।



आधारभूत क्रिया-10 बक्से में उछालना

आवश्यक उपकरण

खाली बक्सा

नरम गेंद अथवा

कपड़े की गेंद

कैसे खेलें?

- एक बक्से को मैदान में नीचे रखें और उससे कुछ दूरी पर एक निश्चित दिशा में खड़े हो जाएँ।
- चार-चार सदस्यों के दल का निर्माण करें।
- दल का प्रत्येक सदस्य गेंद को बक्से में डालने के उद्देश्य से पैर से उछालेगा।
- जो दल बक्से में अधिक गेंदें डालेगा, वह विजयी होगा।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

किसी निश्चित दूरी और ऊँचाई पर गेंद उछालने हेतु आवश्यक बल और उस दूरी का अनुमान लगाने के सामर्थ्य का विकास।

विविधा

- बक्से को भिन्न-भिन्न दूरी पर रखें। उनके लिए भिन्न-भिन्न अंक भी रखे जा सकते हैं।
- लक्ष्य क्षेत्र को बढ़ाने के लिए घेरे का उपयोग किया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।





आधारभूत क्रिया-11

बीच का बंदर

आवश्यक उपकरण

फुटबॉल

कैसे खेलें?

- एक विद्यार्थी को बीच में रखते हुए घेरे में खड़े हो जाएँ।
- घेरे में खड़े विद्यार्थी गेंद को एक-दूसरे को पास करते हैं। यह प्रयास करते हुए कि बीच के विद्यार्थी द्वारा गेंद पकड़ी ना जा सके।
- बीच में खड़ा विद्यार्थी गेंद को रोकने या पकड़ने की कोशिश करता है।
- यदि गेंद पकड़ी जाती है या रोक ली जाती है तो गेंद को पास करने वाला विद्यार्थी बीच में खड़ा हो जाता है और खेल जारी रहता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

आनंद के साथ सीखना, सामूहिक क्रियाओं का विकास करना व अंतर्मुख के भावों का संचार करना।

विविधा

- दो विद्यार्थियों को बीच में रखकर भी खेल खेला जा सकता है।
- गेंद को फ्लिक करने का प्रयास करें या गेंद को पास करने के लिए सिर या कंधों का उपयोग करें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।



आधारभूत क्रिया-12

बैठक और उठक

आवश्यक उपकरण

फुटबॉल

कैसे खेलें?

- एक गोला बनाकर केंद्र में एक खिलाड़ी को खड़ा करें।
- केंद्र में खड़ा खिलाड़ी गेंद को, गोले पर खड़े किसी दूसरे खिलाड़ी को पास करेगा।
- यह खिलाड़ी पैरों से गेंद को प्राप्त करेगा।
- जो खिलाड़ी गेंद प्राप्त करने वाले खिलाड़ी के बाएँ व दाएँ ओर हैं, वे गेंद प्राप्त करने वाले खिलाड़ी के गेंद प्राप्त करते ही बैठ जाएँगे।
- यदि खिलाड़ी गेंद प्राप्त करने में विफल होता है, तो इस खिलाड़ी को केंद्र के खिलाड़ी से बदल दिया जाएगा। इसके अतिरिक्त, यदि प्राप्तकर्ता खिलाड़ी के दाएँ या बाएँ खड़ा खिलाड़ी बैठने में विफल रहता है, तो जो बिल्कुल भी नहीं हिला, वह केंद्र में खिलाड़ी की जगह ले लेगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संज्ञानात्मक और दूसरों के कार्यों से भविष्य की चुनौतियों का पूर्वानुमान लगाने की क्षमता का विकास।

विविधा

- गेंद को अपने ललाट या छाती से प्राप्त करें।
- नियम में एक नया संशोधन कर इस खेल को और अधिक रोचक बनाएँ।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा

