इकाई 4

हैंडबॉल के आधारभूत कौशल

© NCERT not to be republished

इस इकाई में हम हैंडबॉल खेल के बारे में सीखेंगे। यह गेंद के साथ तीव्र गति से खेला जाने वाला एक आक्रामक दलीय खेल है। खिलाड़ी एक अंक अर्जित करने के लिए गेंद को पास, ड्रिबल एवं शूट करते हैं। विपक्षी दल के पास को बीच में रोकना या गोल हेतु किए गए शॉट्स को गोल रेखा से पहले रोकना होता है।

यहाँ हम निम्नलिखित गतिविधियाँ करेंगे—

1. सीखेंगे और खेलेंगे— हम अन्योन्य खेल और व्यायामों के माध्यम से हैंडबॉल खेलना सीखेंगे।
2. उत्तम समन्वय, शक्ति एवं सहनशीलता— हैंडबॉल खेलने से शक्ति एवं सहनशीलता के स्तर में वृद्धि होती है।
3. दलीय भाव— हम खेल के दौरान एक साथ कार्य करने, साहचर्य भाव विकसित करके परस्पर सहयोग करते हुए हैंड बॉल को दलीय भावना के साथ खेलेंगे और आनंदित होंगे।

हैंडबॉल पासिंग

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
श्रोणि व एड़ी की संधि का घूर्णन, घुटनों को क्रम से कमर तक लाना, एड़ियों को नितंब तक ले जाना	हैंडबॉल पास करना	ऊर्ध्वाकार भुजा विस्तारण, धड़ दाएँ-बाएँ घूमाना, क्रॉस लेग पंजों का स्पर्श	गेंद छूटने का समय

हैंडबॉल को पास करना

स्टांस (खड़े होने की स्थिति)

- पैरों को कंधे की चौड़ाई के बराबर खोलेंगे, शरीर को स्थिर रखेंगे, विपरीत भुजा डिफेंडर (रक्षक) से गेंद को सुरक्षित करने व संतुलन बनाए रखने के लिए अधिकतर विस्तारित रहती है।

ग्रिप (पकड़)

- खिलाड़ी गेंद पर नियंत्रण बनाए रखने के लिए फैली हुई अँगुलियों से गेंद को एक हाथ से सिर के थोड़ा ऊपर पकड़ता है।

लक्ष्य

- खिलाड़ी अपने साथी के धड़ के स्तर को लक्ष्य बनाते हुए पास देगा।

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

एग्जीक्यूशन (क्रियान्वयन)

- फेंकने वाली भुजा कोहनी से 90° के कोण पर मुड़ी हुई सिर के पीछे जाएगी, इसका अर्थ यह है कि गेंद खिलाड़ी के सिर से थोड़ी पीछे और ऊपर रहती है।
- एक प्रयासरहित क्रिया में खिलाड़ी गेंद को उच्चतम बिंदु पर छोड़ने से पूर्व अपनी फेंकने वाली भुजा को ऊपर की ओर विस्तारित करता है। कलाई झटके से लक्ष्य की ओर उन्मुख होती है, जिससे पास करने में अचूकता आती है।

फॉलो थ्रू (क्रिया के पश्चात की स्थिति)

- गेंद को छोड़ने के पश्चात फेंकने वाली भुजा इच्छित लक्ष्य की दिशा में आगे एवं नीचे की ओर गति करती है। यह क्रिया पास को अचूक और सशक्त करने में सहायता करती है।

not to be republished © NCERT

उत्थानक क्रिया

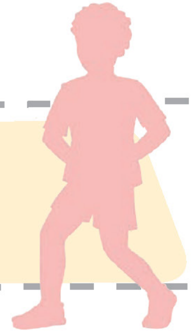
बीच का बंदर— एक वृत बनाते हैं, एक 'बंदर' (खिलाड़ी) वृत्त के अंदर रहेगा, अन्य खिलाड़ी एक-दूसरे को हैंडबॉल पास करते हैं, जबकि मध्य में स्थित बंदर (खिलाड़ी) गेंद को बाधित या स्पर्श करने का प्रयास करेगा, यदि बंदर (खिलाड़ी) किसी पास को बाधित कर देता है तो जिस खिलाड़ी द्वारा यह पास दिया गया था, वह नया बंदर बन जाएगा।

विविधता— बंदर संख्या में दो या तीन हो सकते हैं।

मुक्तचिंतन

गेंद के छोड़ने की स्थिति का अवलोकन करें और गेंद को फेंकते समय छोड़ने के बिंदु की अपने शब्दों में व्याख्या करें। शरीर की मध्य रेखा से छोड़े गए पास और वह पास, जो शरीर की मध्य रेखा से नहीं छोड़े गए हैं, के मध्य भिन्नता की चर्चा करें।

कैचिंग (लपकना)



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना एवं कूदना, नितंब पेशीय विस्तारण	लपकना	वक्षपेशीय विस्तारण स्कंध वृत्त, कंधे का दाएँ-बाएँ खिंचाव	आँखों और हाथों का समन्वय

लपकना

स्टांस (खड़े होने की स्थिति)

- आप कंधों की चौड़ाई के समानांतर पैरों को रखते हुए खड़े होंगे। घुटने थोड़े-से मुड़े होंगे।
- गेंद पर प्रयास रहित प्रतिक्रिया करते हुए पैरों पर भार बनाए रखते हुए हल्का-सा आगे झुकेंगे।

एग्जीक्यूशन (क्रियान्वयन)

- अपने हाथों को अपने धड़ के सामने रखते हुए गेंद की अधिकतम सतह को पकड़ने के लिए अँगुलियाँ को व्यापक रूप से फैलाएँ।
- अपनी दृष्टि गेंद पर स्थिर रखते हुए अपनी कोहनियों को थोड़ा-सा मोड़ें और उसके (गेंद) पथ का अनुसरण करें।

© NCERT not to be republished

- चित्रानुसार कलाई को ढीला रखते हुए अँगुलियों एवं हथेली के गद्देदार भाग से गेंद को पकड़ेंगे।

फॉलो थ्रू (क्रिया के पश्चात की स्थिति)

- दूरी कम करने के लिए गेंद के पास पहुँचे, कोहनी को मोड़ें एवं हाथों को गेंद के साथ थोड़ा-सा पीछे शरीर की ओर लाएँ, जिससे गेंद के बल को न्यूनतम किया जा सके और गेंद को दुबारा उछलने से रोका जा सके।

© NCERT not to be republished

उत्थानक क्रिया

बोलो और पकड़ो— एक वृत बनाएँ एक खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी की ओर गेंद फेंककर उसका नाम ऊँचे स्वर में पुकारकर खेल को प्रारंभ करेगा। इसके पश्चात वह खिलाड़ी गेंद को पकड़ेगा। जो खिलाड़ी गेंद को गिराएगा, आउट घोषित कर दिया जाएगा। वह खिलाड़ी जो अंत तक खेल में बना रहता है वह विजेता कहलाएगा।

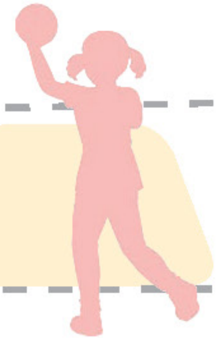
मुक्तचिंतन – *आँखों और हाथों का समन्वय*

लपकने के कौशल को सीखने के लिए आवश्यक आँखों व हाथों के समन्वय पर चर्चा करें।

क्या आप जानते हैं?

हैंडबॉल चपलता, शक्ति और युक्तिपूर्ण कौशल की अपेक्षा करता है।

© NCERT not to be republished



10-पास खेल

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
अधोशरीर की घूर्णनगति, घुटनों को ऊपर उठाना व एड़ियों को नितंब तक लाना	10-पास खेल	सतह स्पर्श, पिंडली विस्तारण, क्राउच लैग स्ट्रेच	सही प्रारूप का महत्व

10-पास खेल

खिलाड़ियों को दो दलों में विभाजित करें। प्रत्येक टीम में खिलाड़ियों की संख्या उपलब्ध खिलाड़ियों की कुल संख्या पर निर्भर करती है।
एक खेल क्षेत्र निर्धारित करें, जो खिलाड़ियों की संख्या के लिए उपयुक्त हो। खेल की कठिनाई के स्तर में वृद्धि हेतु आप आधा मैदान या हैंडबॉल मैदान का एक छोटे-से क्षेत्र का चयन कर सकते हैं। जिस दल के पास गेंद है, वह खेल को प्रारंभ करेगा और लगातार दस पास पूर्ण करने का प्रयास करना चाहिए। खिलाड़ी खेल की निरंतरता बनाए रखते हुए गेंद को उपयुक्त खुले स्थान पर पास करेंगे तथा अग्रिम पास हेतु सुरक्षित स्थानों को खोजेंगे। विपक्षी दल गेंद को बाधित करने का प्रयास करते हुए रक्षण के लिए खेलता है। यदि गेंद अवरोधित होती है या नीचे गिर जाती है, तो गेंद का अधिकार रक्षण दल को स्थानांतरित हो जाता है। नया दल फिर अपने 10-पास खेल की शृंखला को पूर्ण करने का प्रयास करता है।

© NCERT not to be republished

उत्थानक खेल

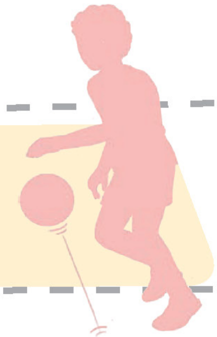
पास और पीछा करना— दो समूह विपरीत दिशाओं में पंक्तिबद्ध होंगे और एक समान दिशा में एक-दूसरे से 5 मीटर की दूरी पर समानांतर दौड़ेंगे। एक खिलाड़ी गेंद पकड़ेगा, जबकि अन्य खाली हाथ रहेंगे। अन्य खिलाड़ियों के दौड़ते समय गेंद वाला खिलाड़ी दूसरे समूह के खिलाड़ी को गेंद देने का प्रयास करेगा। जो खिलाड़ी गेंद को पकड़ेगा, वह फेंकने वाली टीम की पंक्ति में सम्मिलित हो जाता है। दोनों समूह द्वारा दौड़ने और गेंद को आगे-पीछे पास करने के साथ खेल चलता रहता है।

मुक्तचिंतन – *सही प्रारूप का महत्व*

गेंद को पास करने और पकड़ने के सही प्रारूप की चर्चा करें। विभिन्न प्रकार के फाउल और उनके नियमों का विस्तार से वर्णन भी करें।

© NCERT not to be republished

ड्रिबलिंग



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलांग लगाना और कूदना, नितंब श्रोणि व मांसपेशियों का विस्तारण	ड्रिबलिंग	भुजाओं को झुलाना, कंधों को उचकाना, हेम स्ट्रिंग का विस्तारण, पिंडली विस्तारण	सृजनात्मक उत्थानक क्रिया

ड्रिबलिंग

स्टांस (हाथों की स्थिति)

- गेंद पर नियंत्रण को सुदृढ़ करने के लिए हैंडबॉल को हथेली के स्थान पर अँगुलियों के ऊपरी भाग से पकड़ना चाहिए।
- धीरे से अँगुलियों को गेंद की सतह पर फैलाएँ।
- कलाई एवं अग्र भुजा एक रेखा में होनी चाहिए, गेंद के शीर्ष पर हाथ की स्थिति को बनाए रखें।

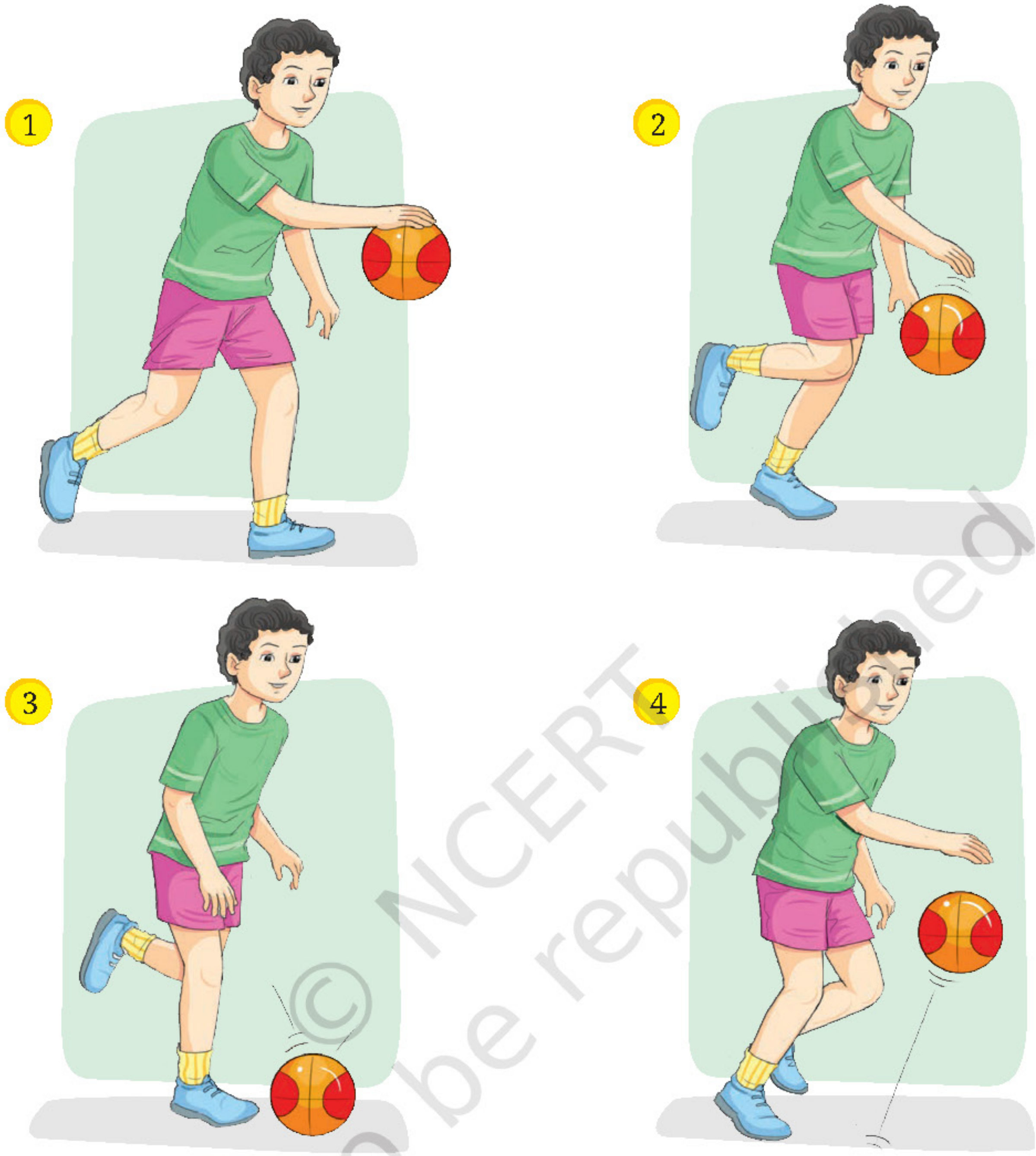
शरीर की स्थिति

- घुटनों को थोड़ा मोड़ते हुए और शरीर को झुकाते हुए प्रारंभिक स्थिति बनाएँ। मैदान को स्पष्ट देखने के लिए अपने सिर को ऊँचा एवं पीठ को सीधा रखें।

ड्रिबलिंग की ऊँचाई

- रक्षक को गेंद झपटने या छीनने में कठिनाई आए, इसके लिए गेंद को अधिकतम संभव नीचे रखते हुए ड्रिबल करें।

© NCERT not to be republished



- परिस्थिति के अनुसार ड्रिबलिंग की ऊँचाई को समायोजित करेंगे, लेकिन सामान्यतया इसे कमर के स्तर से नीचे रखें।

दोनों हाथों का उपयोग करें

- दोनों हाथों से ड्रिबल करने की क्षमता विकसित करें। गेंद पर नियंत्रण करने की संपूर्ण क्षमता में वृद्धि के लिए दोनों हाथों से ड्रिबलिंग कौशल विकसित करें।

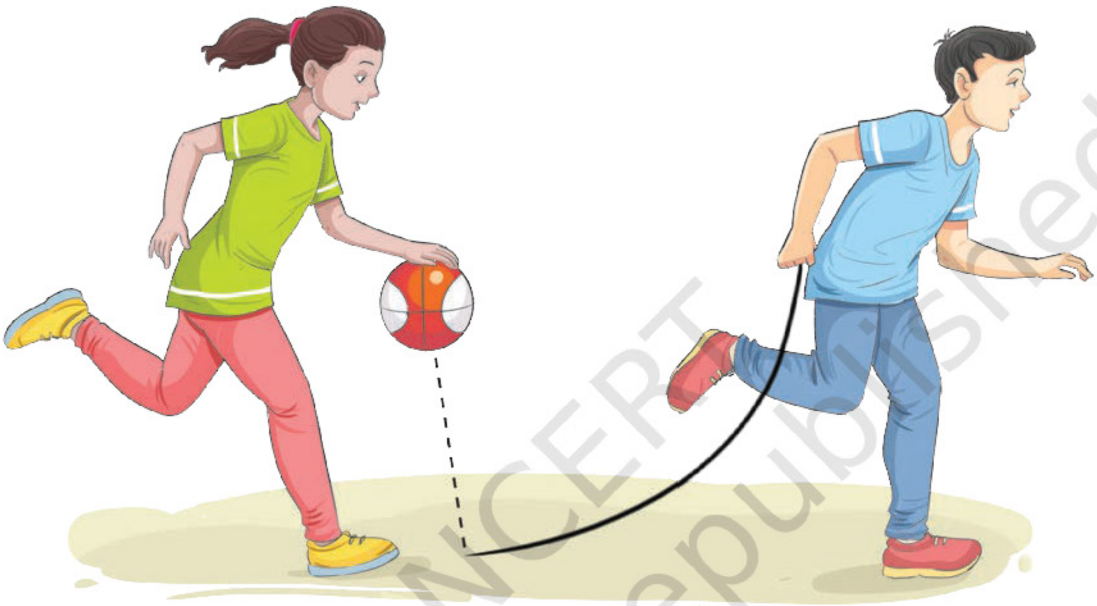
© NCERT not to be republished

कदमों की लंबाई

- ड्रिबल करते समय अपना संतुलन और नियंत्रण बनाने का प्रयास करें। अधिक दूरी तय करने के लिए गेंद पर नियंत्रण खोए बिना लंबे कदम उठाएँ।

सिर की स्थिति

- सिर ऊपर रखें और उपयुक्त खुले स्थान ढूँढ़ें।



© NCERT not to be republished

उत्थानक खेल

जोड़े बनाएँ। एक खिलाड़ी अँगूठे एवं अँगुलियों के बीच रस्सी को ढीला पकड़ते हुए मैदान के चारों ओर दौड़ेगा। अन्य खिलाड़ी अपनी गेंद को रस्सी पर ड्रिबल करते हुए उसे हाथ से छिटकाने का प्रयास करेंगे। यदि वे सफल होते हैं तो उन्हें एक अंक मिलता है। रस्सी के छिटकने पर भूमिका बदलें। अधिकतम अंकों वाला खिलाड़ी विजेता घोषित किया जाएगा।

मुक्तचिंतन – *सृजनात्मक उत्थानक गतिविधियाँ*

नया खेल तैयार करें, जो उत्थानक गतिविधि के समान सृजनात्मक हो।

अवरोध ड्रिबलिंग

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
फिसलना एवं घुड़चाल में दौड़ना, घुटनों को वक्ष पर लगाना, क्वाड्रिसेप्स विस्तारण	अवरोध ड्रिबलिंग	पैरों को आगे एवं पीछे की ओर विस्तारित करते हुए व्यायाम (लंजेज)	फुटवर्क (पदविन्यास) और शरीर के हाव-भाव

अवरोध ड्रिबलिंग

चुनौतीपूर्ण बाधाओं की संरचना करने के लिए शंकुओं और चिह्नों की एक शृंखला व्यवस्थित करें। वास्तविक खेल स्थिति के सदृश जिग-जेग, घेरा और अचानक मुड़ने जैसे तरीकों को एक विविधता में व्यवस्थित करें। खिलाड़ी न्यूनतम संभव समय में कम से कम हड़बड़ाहट के साथ और गलती किए बिना आसानी से ड्रिबल करते हुए समस्त बाधाओं को पार करें।

© NCERT not to be republished

उत्थानक गतिविधि

साधु और शैतान— इसमें चार बच्चे (साधु) एक चिह्नित 'खेलक्षेत्र' के भीतर ड्रिबलिंग कर रहे हैं, जबकि दो बच्चे (शैतान) उन्हें रोकने की कोशिश करेंगे। चारों कोनों में चार शंकु स्थापित किए गए हैं, जो एक-दूसरे से लगभग 4 मीटर की दूरी पर हैं। खिलाड़ियों को 1 से 4 संख्या दी जाएगी। खिलाड़ी 1 और 3 के पास एक-एक गेंद होगी और वे एक ही समय पर खेल शुरू करेंगे। सीटी की ध्वनि पर खिलाड़ी 1 गेंद को 2 बार ड्रिबल करेगा और गेंद खिलाड़ी 2 की ओर फेंकेगा तथा खिलाड़ी 2 की जगह को लेगा। समान रूप से खिलाड़ी 3 भी दो बार ड्रिबल करेगा एवं खिलाड़ी 4 की ओर गेंद फेंकेगा। इस तरह एक रिले होगा जिसे दो खिलाड़ी रोकने का प्रयास करेंगे। जो खिलाड़ी इस रिले को बाधित करने में सफल होगा, वह खिलाड़ी के साथ अपनी भूमिका परिवर्तित करेगा और रिले निरंतर चलता रहेगा।

मुक्तचिंतन – *फुटवर्क और शरीर की भाव-भंगिमा*

आप अपने प्रतिद्वंद्वी दल के सदस्यों के फुटवर्क और शारीरिक भाव-भंगिमा का अध्ययन करके संभावित चुनौतियों का अनुमान कैसे लगाते हैं?

© NCERT not to be republished

शूट द बॉल (गेंद मारो)

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलाँग लगाना, कूदना, नितंब व क्वाड्रिसेप मांसपेशियों का विस्तारण	गेंद से शूट करना (गेंद मारो)	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	कार्य को अलग प्रकार से करना

गेंद से शूट करना

ग्रिप

गेंद को पकड़ते समय में इष्टतम नियंत्रण और घूर्णन (स्पिन) के लिए अपनी अँगुलियों को फैलाकर गेंद को मजबूती से पकड़ें।

- संतुलन बनाए रखने के लिए अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई अनुसार रखें।
- फेंकने में प्रयोग नहीं हो रहे कंधे को लक्ष्य की दिशा में तथा अपने शरीर को पार्श्व स्थिति में रखें।
- अपने घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर के भार को अपने दोनों पंजों पर आगे की ओर स्थानांतरित करें। इसके बाद स्वयं को ऊँची-कूद के लिए तैयार करें।

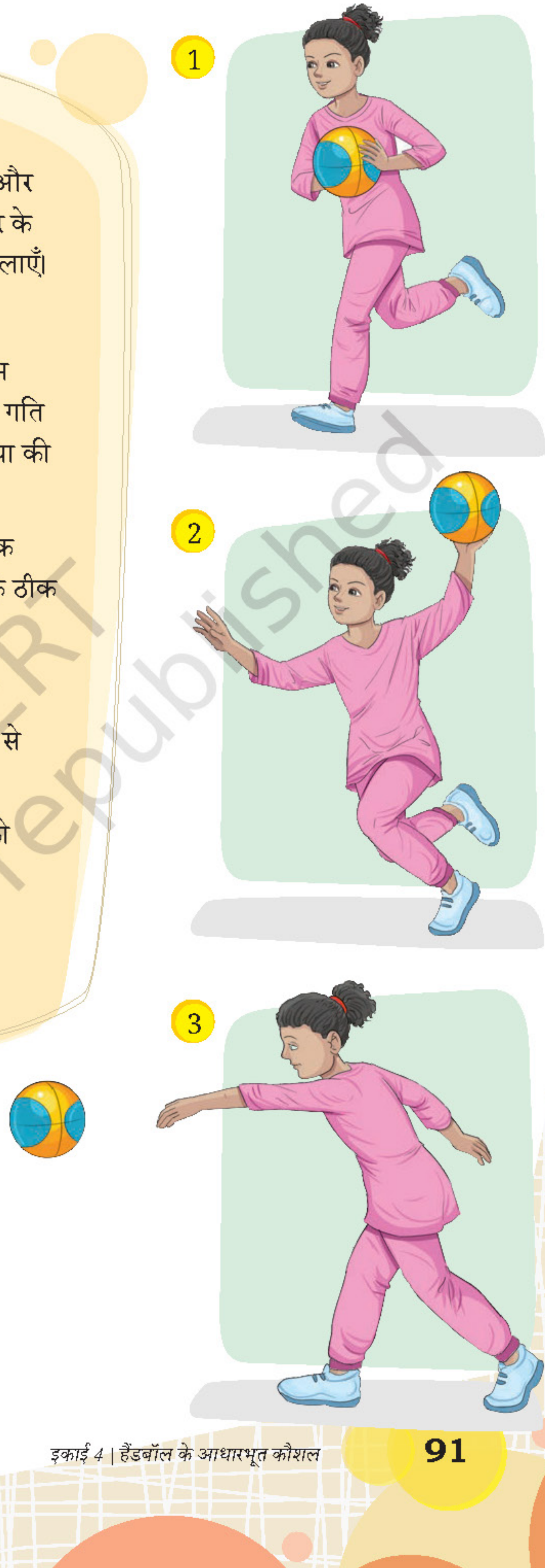
© NCERT not to be republished

एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- फेंकने वाले हाथ की कोहनी को हवा में फैलाएँ और अग्र भाग को ऊँचा उठाएँ और फिर कंधे को सिर के पीछे वाले हाथ तक लगभग 90° के कोण पर फैलाएँ।
- गेंद फेंकने वाले हाथ से लक्ष्य को इंगित करें।
- जब आप लक्ष्य की ओर फेंकने की प्रक्रिया प्रारंभ करते हैं तब बाँह, कलाई, कंधे और धड़ की तेज गति के साथ कोहनी को सामने लाकर फेंकने की क्रिया की शुरुआत करें।
- छलांग की अधिकत ऊँचाई पर, गेंद को बलपूर्वक नीचे की ओर गोल की दिशा में, अपने मस्तक के ठीक सामने छोड़ें।

फोलो-थ्रू (क्रिया के बाद की स्थिति)

- गेंद को छोड़ने के बाद, अपने हाथ को मुक्त रूप से गति करने दें।
- फोलो-थ्रू सटीकता में सुधार करता है और गेंद को निर्धारित लक्ष्य की ओर निर्देशित करता है।



© NCERT not to be republished

शब्दभेदी लक्ष्य— दो दल बनाएँ, जिनमें से प्रत्येक में दो-दो खिलाड़ी हों। एक 'गोलकर्त्ता' और दूसरा 'प्रशिक्षक' होगा। गोल करने वाले की आँखों पर पट्टी बँधी होगी और वह गोल नहीं देख पाएगा। प्रशिक्षक गोल करने वालों के पीछे खड़ा होगा और गोल करने वालों को उनका लक्ष्य का पता लगाने और उस पर निशाना लगाने में मदद करने के लिए मौखिक निर्देश देगा। फिर गोल करने वाला प्रशिक्षक द्वारा दिए गए निर्देश के आधार पर हैंडबॉल को लक्ष्य की ओर फेंकने का प्रयास करेगा। पाँच गोल के बाद दल भूमिकाएँ बदल लेंगें।

मुक्तचिंतन – *कार्य को अलग तरीके से करना।*

अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए प्रशिक्षक और गोलकर्त्ता ने क्या अलग प्रयास किया है?

क्या आप जानते हैं?

खिलाड़ियों को गेंद को अपने पैरों से स्पर्श करने की अनुमति नहीं है।

© NCERT not to be republished

चकमा गेंद

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
जंपिंग जैक, मेंढक कूद, छाती और पीठ की पेशियों का विस्तारण, क्वाड्रिसेप्स का विस्तारण	चकमा गेंद	वक्ष की पेशियों का विस्तारण, स्कंध परिक्रमण, धड़ को दाएँ और बाएँ घूमाना	फुटवर्क और पूर्वानुमान

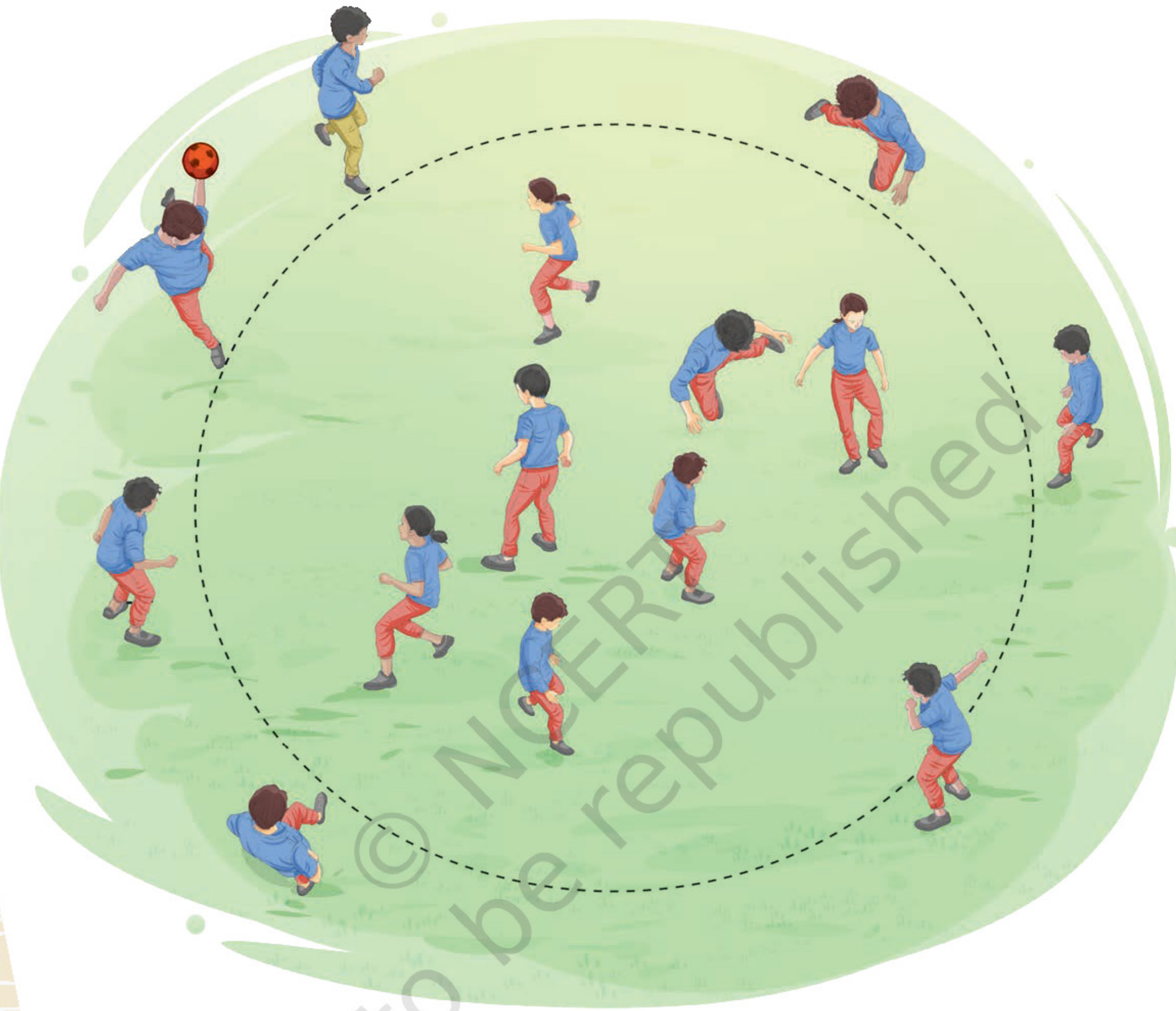
चकमा बॉल

दो दल बनाएँ। एक दल के सदस्य एक-दूसरे के बीच एक हाथ की दूरी रखकर घेरा बनाएँगे। दूसरी टीम घेरे के अंदर रहेगी। जिस दल ने घेरा बनाया है, उसे अन्य दल के घेरे के अंदर वाले खिलाड़ी पर नर्म गेंद से प्रहार करना है। सिर के ऊपर से कमर के नीचे लक्ष्य करते हुए गेंद फेंकनी है। घेरे के अंदर के खिलाड़ी वृत्त के भीतर घूम सकते हैं और चकमा दे सकते हैं, लेकिन बाहर के खिलाड़ी ऐसा नहीं कर सकते।

© NCERT not to be republished

उत्थानक खेल

रुमाल प्राप्त करें— दो दल बनाएँ, अर्थात दल 'अ' और दल 'ब'। दल 'अ' के एक खिलाड़ी के एक हाथ पर रुमाल बाँधें। 'ब' दल के खिलाड़ी रुमाल लेने का प्रयास करेंगे एवं 'अ' दल के खिलाड़ी अपने साथी का बचाव करेंगे। जो दल सफलतापूर्वक रुमाल लेगा, वह विजेता होगा।



© NCERT not to be republished

मुक्तचिंतन – *फुटवर्क और पूर्वानुमान*

चर्चा करें कि रक्षकों ने फेंकने वालों को चकमा देने के लिए किस प्रकार के फुटवर्क का उपयोग किया और फेंकने वालों ने रक्षकों की गतिविधियों का किस प्रकार पूर्वानुमान लगाया।

ड्रिबल और शूट

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
छलाँग लगाना और कूदना, नितंब और क्वाड्रिसेप की मांसपेशियों का विस्तारण	ड्रिबल और शूट	हाथ घुमाना, कंधे उचकाना, हैमस्ट्रिंग का खिंचाव, पिंडली का विस्तारण	हार को विनम्रता से स्वीकार करें

ड्रिबल और शूट

लक्ष्य की ओर चुने हुए मार्ग पर गेंद को ड्रिबल करना शुरू करें। जब आप लक्ष्य के निकट पहुँचते हैं, गोल करने के लिए सर्वोत्तम तकनीक का चयन करें। बॉल को शूट करने का प्रयास करने के बाद, प्रारंभिक स्थान पर वापस लौटें, ताकि खिलाड़ियों का अगला समूह अपनी ड्रिबलिंग करना शुरू कर सके।

© NCERT not to be republished

शार्क टैंक— दो दल बनाएँ। दो दलों में से एक को 'शार्क' और दूसरे दल को 'मिनोज' के रूप में नामित करें। मिनोज गेंद के साथ मैदान के एक छोर पर पंक्तिबद्ध होंगे। फिर वे मैदान के दूसरी ओर ड्रिबल करने का प्रयास करेंगे और शार्क दल द्वारा उनकी गेंद चुराए बिना गोल करेंगे। यदि किसी मिनोज की गेंद को पकड़ लिया जाए या सीमा से बाहर फेंक दिया जाए तो वह 'शार्क' बन जाएगी। खेल तब तक चलता रहता है, जब तक मिनोज शार्क में परिवर्तित नहीं हो जाती।

मुक्तचिंतन – *हार को विनम्रतापूर्वक स्वीकार करना*

हार के बाद आप कैसा महसूस करते हैं, इसके बारे में संक्षिप्त लेख तैयार करें।

क्या आप जानते हैं?

खिलाड़ियों को प्रतिद्वंद्वी के हाथों से गेंद को खींचकर, मारकर या मुक्का मारकर लेने की अनुमति नहीं है।

© NCERT not to be republished

पास करना और शूट

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
फिसलना और घुड़चाल में दौड़ना, घुटनों को कंधों के समीप लाना क्वाड्रिसेप्स का विस्तारण	पास करना और शूट	धड़ को घुमाना, पिंडली विस्तारण, क्वाड्रिसेप्स विस्तारण	गतिविधि की समीक्षा करना

पास करना और शूट

गोल स्तंभ से 9 मीटर त्रिज्या का अर्द्धवृत्त बनाएँ। अर्द्धवृत्त पर पाँच खिलाड़ी अपना स्थान लेंगे। गोलकीपर किसी एक खिलाड़ी की ओर गेंद फेंककर खेल शुरू करता है। उस खिलाड़ी को अब यह तय करना होगा कि क्या स्वयं गोल करने का प्रयास लाभकारी होगा अथवा गेंद को किसी अन्य खिलाड़ी को पास करके गोल किया जा सकता है। यदि खिलाड़ी गोल करने का प्रयास करता है और असफल हो जाता है, तो वह खिलाड़ी गोलकीपर बन जाएगा और खेल चलता रहेगा।

© NCERT not to be republished

इस खेल को हैंडबॉल के आधे मैदान में खेलेंगे। प्रत्येक दल में पाँच खिलाड़ी होंगे, जो कि प्रहारक और रक्षक के रूप में होंगे, जिस प्रहारक के पास बॉल है वह हिल नहीं सकता वह या तो लक्ष्य संधान कर सकता है या बॉल को किसी अन्य प्रहारक को पास कर सकता है जो कि गोल करने की स्थिति में है। प्रहारकों में से कोई एक खेल शुरू करेगा, जबकि अन्य बॉल प्राप्त करने अथवा रक्षक दल के सदस्य प्रहारकों को स्पर्श करने के लिए उत्तम स्थान खोजने के लिए दौड़ेंगे। यदि प्रहारक दल के किसी सदस्य के पास बॉल है और गोल करने या साथी को पास करने से पूर्व रक्षक दल के सदस्य ने उसे छू दिया तो वह आउट हो जाएगा। प्रहारक दल में सबके आउट होने पर भूमिका बदलें। यह खेल तब समाप्त होगा, जब सभी विरोधियों को आउट कर दिया जाएगा और वे मैदान से बाहर हो जाएँगे।

मुक्तचिंतन

गतिविधि की समीक्षा करना प्रहारकों को कैसे आउट किया जाए, रक्षकों से कैसे बचा जाए। इस युक्ति की संरचना पर चिंतन करें।

क्या आप जानते है?

हैंडबॉल में 3 का महत्व—

- खिलाड़ी अधिकतम तीन कदम बॉल लेकर दौड़ सकता है।
- खिलाड़ी बॉल को 3 सेकंड तक अपने पास रख सकता है।

© NCERT not to be republished

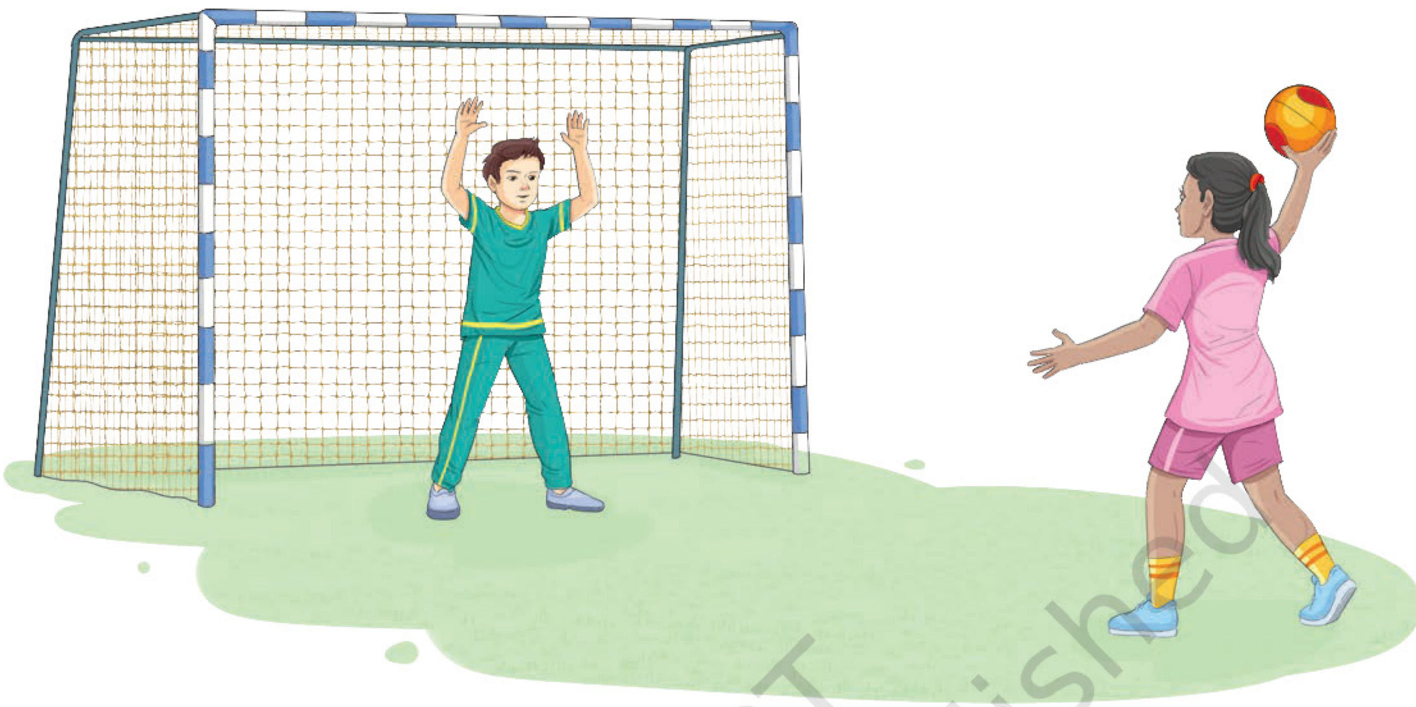
शूटआउट प्रतियोगिता

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
एक ही स्थान पर खड़े-खड़े तेज दौड़ना, सिर से पंजों तक का विस्तारण	शूटआउट प्रतियोगिता	ऊर्ध्व भुजा विस्तारण, धड़ को दाएँ-बाएँ घुमाना, पैरों को व्युत्क्रम मे लाकर पंजे छूना	पूर्वानुमान

शूटआउट प्रतियोगिता

दो दल बनाएँ, खिलाड़ी बारी-बारी से गोलकीपर को चकमा देकर गोल पोस्ट के अंदर गोल करेंगे। प्रत्येक गोल से दल को एक अंक मिलेगा। अंतिम विजेता निर्धारित करने के लिए खिलाड़ियों या दलों को कई खेल चक्र पूर्ण करने हेतु अवसर दें।

© NCERT not to be republished



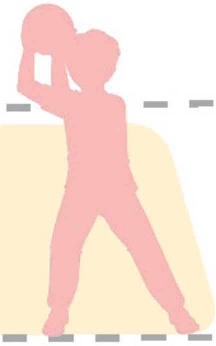
उत्थानक खेल

लक्ष्य पर प्रहार— खिलाड़ी बारी-बारी से बॉल को गोलपोस्ट के कोनों पर फेंकते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी को प्रति चक्र तीन से पाँच अवसर मिलते हैं। खिलाड़ी के प्रत्येक गोल पर अंक दिए जाएँगे। सभी चक्र के अंत में सबसे अधिक अंक वाला खिलाड़ी खेल जीतता है।

मुक्तचिंतन – *पूर्वानुमान*

गोलकीपर के फुटवर्क और हाव-भाव को देखकर आप किस प्रकार उसकी गतिविधि का अनुमान लगाते हैं, व्याख्या करें।

© NCERT not to be republished



गोलरक्षक के रक्षात्मक कौशल

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कूदना, उठक-बैठक, एड़ी का विस्तारण	गोलकीपर रक्षण कौशल	पश्चिमोतानासन, उष्ट्रासन, कपोतासन	शूट का पूर्वानुमान

गोलरक्षक के रक्षात्मक कौशल

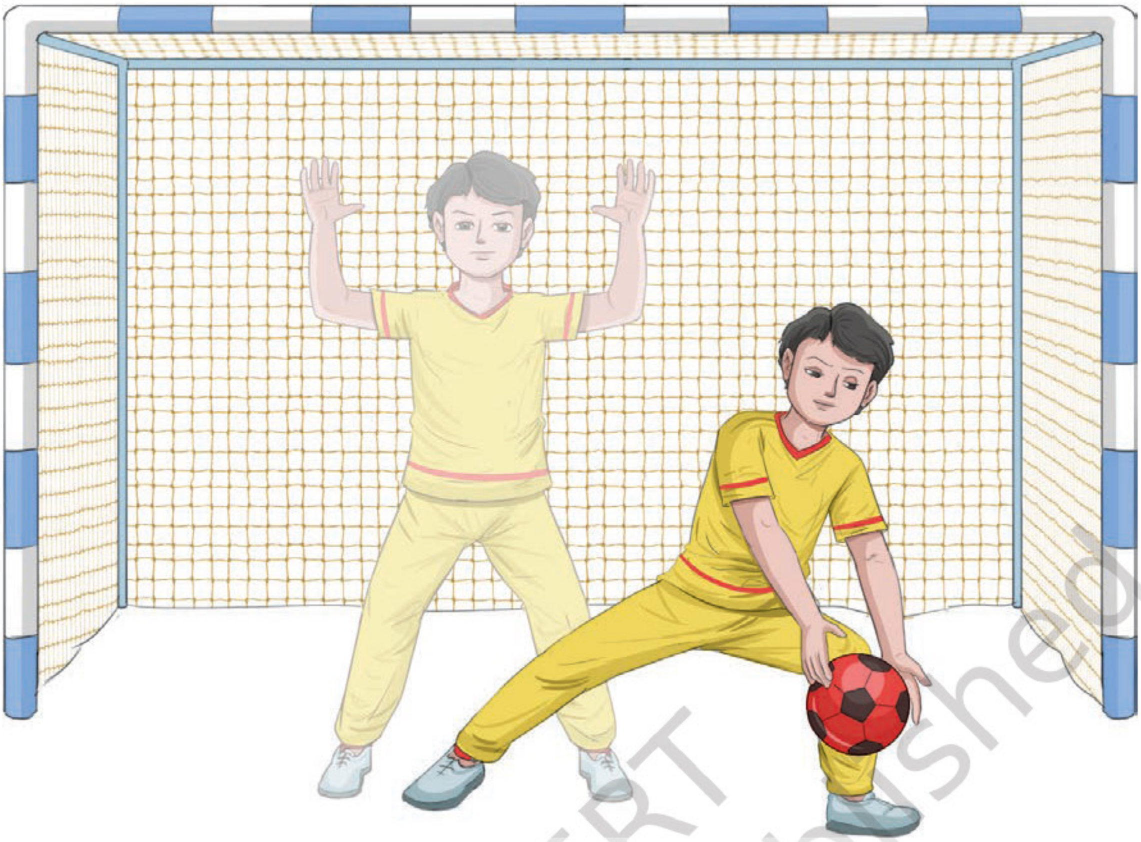
स्टांस (प्राथमिक स्थिति)

- पैरों को कंधे की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर गोलपोस्ट के बीच में सीधे खड़े हो जाएँ और अपने घुटनों को थोड़ा मोड़ें।
- ध्यान रखें कि जैसे ही आप तीव्र गति के लिए तत्पर हो रहे हों आपका भार दोनों पैरों पर बराबर रहे।
- अपनी भुजाओं को ऊपर उठाएँ ताकि आप गेंद को दूसरी दिशा में मोड़ सकें या पकड़ सकें।
- बॉल को पकड़ने के लिए अपनी अँगुलियों को अधिक फैलाएँ।

एग्जीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- लक्ष्य की दिशा का अनुमान लगाने के लिए गोल करने वाले के शारीरिक हाव-भाव और हाथ की गति का निरीक्षण करें।
- बॉल पर ध्यान केंद्रित रखें और प्रतिक्रिया के लिए तैयार रहें।

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

- बॉल के साथ संरेखण बनाए रखते हुए पार्श्व या अगल-बगल शरीर को ले जाएँ, छोटे और तेज कदम उठाएँ।
- अपने शरीर के गुरुत्व केंद्र को बनाए रखें और यदि आवश्यक हो तो गेंद को पकड़ने के लिए किसी भी दिशा में डाइव (गोता) लगाने या छलाँग लगाने के लिए तैयार रहें।

फॉलो थ्रू (क्रिया के पश्चात की स्थिति)

- गेंद को रोकने के बाद, गेंद के प्रवाह बल को अवशोषित करें और बॉल को दोबारा उछलने से रोकें।
- बॉल को जल्दी से पकड़ें और सुरक्षित रखें या गोल क्षेत्र से बाहर धकेल दें।

© NCERT not to be republished

उत्थानक खेल

गुब्बारे की लड़ाई— परस्पर 3 मीटर की दूरी पर 2 मीटर ऊँचाई के दो खंभे स्थापित करें। अब खंभों के ऊपर और नीचे गुब्बारे बाँध दें। ध्रुव के चार बिंदुओं का दाएँ शीर्ष (आर.टी.) दाएँ आधार (आर.बी.), बाएँ शीर्ष (एल.टी.), बाएँ आधार (एल.बी.) का नाम दें। विद्यार्थी स्तंभ की ओर दौड़ता है और ठीक स्तंभ के बीच में स्थिति लेता है। शिक्षक फिर यादृच्छिक रूप से दाएँ शीर्ष, दाएँ आधार, बाएँ शीर्ष, बाएँ आधार को बोलेंगे, खिलाड़ी गुब्बारे को अपने हाथों या पैरों से छूने के लिए त्वरित गति करेंगे। प्रत्येक खिलाड़ी को 10 अवसर मिलेंगे। अभ्यास के बाद खिलाड़ी शुरुआती रेखा पर वापस जाएगा।

मुक्तचिंतन – *फेंकने का अनुमान लगाना*

अपना अनुभव साझा करें कि आपने गोल करने वाले की गतिविधियों से बॉल की दिशा और गति का अनुमान कैसे लगाया?

ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना)

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
बगल में चलना, उल्टा चलना, धीमी गति की दौड़ का अभ्यास	ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना)	कमर व पैर की संधियों का परिक्रमण लंजेज आगे व पीछे की ओर, तितली मुद्रा	कैसे ब्लॉक करें

ब्लॉकिंग (अवरुद्ध करना)

स्टांस (प्रारंभिक स्थिति)

- गोलपोस्ट पर खड़े होने की स्थिति — सदैव स्वयं को गोल पोस्ट और अपने गोल पर आक्रमण कर रहे खिलाड़ी के बीच में रखें।
- शरीर की स्थिति— त्वरित प्रतिक्रिया को आसान करने के लिए आपके पैर कंधे की चौड़ाई में खोलकर खड़े हों। आपके घुटने मुड़े हुए हो और आपका भार आपके दोनों पैरों पर समान रूप से हो।
- अपना संतुलन बनाए रखें तथा छोटे और तेज कदम उठाते हुए किसी भी दिशा में आगे बढ़ने के लिए तैयार रहें।

© NCERT not to be republished

एग्ज़ीक्यूशन (कार्यान्वयन)

- अपने प्रतिद्वंद्वी के द्वारा दिए जा रहे पास का अनुमान लगाकर बॉल को रोकने के लिए तैयार रहें।
- गोल पोस्ट से बॉल की दिशा मोड़ने व आक्रमक दल के खिलाड़ी की दृष्टि बाधित करने के लिए अपनी दोनों भुजाएँ उठाएँ।
- आक्रमक दल द्वारा बॉल को शूट करने के समय स्थिति के अनुसार ही ब्लॉक करने के लिए अपने पैरों की गति, कूद व प्रसार क्षमता को नियोजित करें।
- कोई फाउल न हो इसके के लिए प्रतिद्वंद्वी के मार्ग को अवरुद्ध करने के लिए अपने शरीर का उपयोग करें।
- सतर्क रहें और पास लेने वाली रेखा में जाने के लिए तीव्र गति से आगे बढ़ें।

© NCERT not to be republished

क्रिया के बाद की स्थिति

त्वरित प्रतिक्रिया गोल— रक्षक गोल क्षेत्र में खड़ा होता है और बाहर गोल करने वाले होते हैं। गोल करने वाले अलग-अलग कोणों से तेजी से गोल करने के लिए गोल पोस्ट के अंदर बॉल से प्रहार करते है। रक्षक सतर्क रहने और प्रतिक्रियाशील होने पर ध्यान केंद्रित करते हुए प्रत्येक गोल को रोकने का प्रयास करता है। रक्षक को बदलने से पहले एक निर्धारित समय (1–2 मिनट) तक रक्षण के प्रयास निरंतर करते रहें।

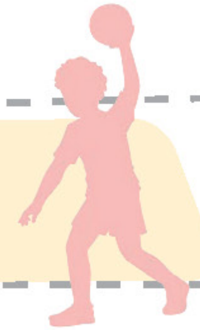
मुक्तचिंतन – *अवरुद्ध कैसे करें?*

चर्चा करें कि अपने प्रतिद्वंद्वी के हाव-भाव से आपने बॉल की दिशा का हवा में अनुमान कैसे लगाया और गेंद को रोकने के लिए अपने हाथों की स्थिति उसी अनुसार कैसे निर्धारित की।

क्या आप जानते हैं?

अधिकारियों के पास निर्णयों को संप्रेषित करने के लिए 17 हस्त संकेत होते हैं।

© NCERT not to be republished



सम्मिलन

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
जंपिंग जैक, मेंढक कूद, वक्ष व पीठ की पेशियाँ व क्वाड्रिसेप्स का विस्तारण	सम्मिलन	लंजेज कमर व पैर की संधियों का परिक्रमण (पैरों को आगे व पीछे ले जाकर बारी-बारी से झुलाना)	गतिविधि की समीक्षा करना

सम्मिलन

विभिन्न दलों को संतुलित बनाने के लिए खिलाड़ियों को समान रूप से विभाजित करें और खेलने के लिए खेल क्षेत्र तैयार करें। खिलाड़ी अल्पकालिक खेल खेलेंगे और पिछली कक्षाओं मे सीखे गए सभी कौशलों को बारी-बारी से प्रयोग करने का प्रयास करेंगे। जीतने वाला दल अग्रिम चुनौतियों का सामना करने के लिए मैदान पर बना रहता है। गोल करने और प्रभावी ढंग से बचाव करने पर दलों को अंक प्राप्त होंगे। सत्र के अंत में सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाली टीम को “मैदान का महाराजा” की उपाधि मिलती है।

© NCERT not to be republished

उत्थानक खेल

अवरोध पथ, ड्रिबल और गोल— प्रत्येक खिलाड़ी बारी-बारी से अपने हाथों से बॉल को कमर के चारों ओर घुमाते हुए अवरोध पथ को पूरा करेंगे। आपको गेंद पर नियंत्रण बनाए रखते हुए यथाशीघ्र पथ को पार करना होगा। अवरोध पथ पूरा करने के बाद, आप दौड़ते समय गेंद को ड्रिबल करेंगे और फिर गोल करने का प्रयास करेंगे। यह तब तक चलता रहेगा, जब तक सभी को गोल करने का अवसर नहीं मिल जाता।

मुक्तचिंतन

- विपक्षी दल के खेल प्रारूप पर एक टिप्पणी लिखें।
- चर्चा करें कि कौन-सा संवेग आपको स्वयं की हार को भी शालीनता से स्वीकार करने में सहयोग करता है।

© NCERT not to be republished