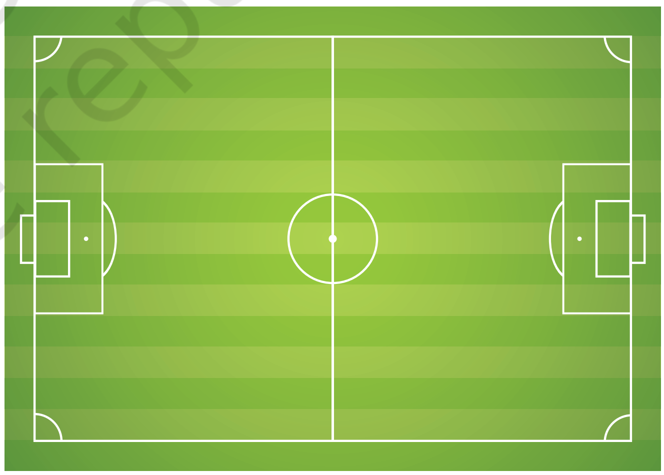
0788UN04

इकाई 4

खेल के मूलभूत कौशल

फुटबॉल

© NCERT not to be republished



फुटबॉल एक लोकप्रिय खेल है, जो दो दलों के बीच खेला जाता है। प्रत्येक दल में 11 खिलाड़ी होते हैं। इसका लक्ष्य फुटबॉल को प्रतिद्वंद्वी के गोलपोस्ट में पहुँचाकर गोल करना होता है। खिलाड़ी फुटबॉल को नियंत्रित करने के लिए अपने पैरों, सिर और शरीर का उपयोग करते हैं, लेकिन केवल गोलरक्षक ही हाथों का उपयोग कर सकता है। फुटबॉल खेलना सेहत, दलभावना और समन्वय में सुधार करता है। यह विश्व में सबसे अधिक देखा जाने वाला खेल है और इसे विश्व की कई बड़ी प्रतियोगिताओं जैसे— ओलंपिक, एशियाई खेल, फीफा विश्व कप इत्यादि में यह खेला जाता है। इसे सॉकर के नाम से भी जाना जाता है।

फुटबॉल को पैर के आंतरिक भाग से किक करना

ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
पश्च चाल, पार्श्व चाल, धीमी गति से दौड़ने का अभ्यास	फुटबॉल को पैर के आंतरिक भाग से किक करना	सतह-स्पर्श, पिंडली-खिंचाव	मूलभूत गतियाँ और रणनीतियाँ

फुटबॉल को पैर के आंतरिक भाग से किक करना

फुटबॉल में पैर के आंतरिक भाग से किक करना एक मूलभूत कौशल होता है, जिसका उपयोग अधिकतर खिलाड़ी फुटबॉल को पास करने, शूट करने और फुटबॉल को नियंत्रित करने के लिए करते हैं।

सीखने के विभिन्न चरण—

आपने इस तरह की गतिविधियाँ प्रारंभिक स्तर (कक्षा 3 से 5) में पहले भी की होंगी। आइए, अब इस कौशल को सीखते हैं—

1. **एप्रोच (पहुँच)**
   - फुटबॉल की दिशा में आगे बढ़ें।
   - जिस पैर से किक नहीं कर रहे हैं, उसे फुटबॉल के पास रखिए, यह पैर फुटबॉल से (6 से 8 इंच) दूर होना चाहिए और लक्ष्य की ओर सीधा होना चहिए।

2. **कौशल निष्पादन**
   - फुटबॉल को किक करने से पहले अंतिम कदम सामान्य कदम से बड़ा होना चाहिए। किक करने वाला पैर एक अच्छे घुमाव (स्विंग) और गति के साथ, पैर के आंतरिक भाग से फुटबॉल के संपर्क में आना चाहिए।

© NCERT not to be republished

- अपने टखने को इस प्रकार स्थिर कीजिए कि पंजा बाहर की ओर रहे, जबकि किक करते समय पैर का संपूर्ण आंतरिक भाग फुटबॉल के संपर्क में रहे।
- अपने पैर से फुटबॉल के पीछे की ओर उसके केंद्र में प्रहार करें।

3. **फॉलो-थ्रू (पूरक क्रिया)**
   - यह सुनिश्चित कीजिए कि आपका किक करने वाला पैर फुटबॉल के संपर्क में आने के पश्चात लक्ष्य की दिशा में सहजता से गति करे।

कौशलोन्मुखी क्रिया

अपने साथी संग जोड़ी बनाइए और अपने पैर के आंतरिक भाग का उपयोग करते हुए फुटबॉल को एक-दूसरे की ओर किक कीजिए। धीरे-धीरे दूरी को 3 मीटर, 5 मीटर और अंत में 7 मीटर तक बढ़ाइए, साथ ही गतिशील फुटबॉल के साथ अभ्यास भी कीजिए। आप फुटबॉल को केवल पैर के आंतरिक भाग से ही किक कर सकते हैं। यदि आप पैर के आंतरिक भाग से फुटबॉल को किक करने में विफल रहते हैं तो आपका साथी विद्यार्थी एक अंक प्राप्त करेगा। एक-दूसरे को विचलित करने के लिए रैली की गति को बढ़ाने का प्रयास कीजिए।

मुक्त चिंतन— मूलभूत गतियाँ और रणनीतियाँ

पैर और फुटबॉल के बीच संपर्क के बिंदु पर चर्चा कीजिए, जिससे फुटबॉल सतह पर रहे और वांछित दिशा में गति करे।

© NCERT not to be republished

फुटबॉल को पैर के आंतरिक भाग से प्राप्त करना

ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
निचले अंगों का घूर्णन, घुटनों को ऊँचा उठाना	फुटबॉल को पैर के आंतरिक भाग से प्राप्त करना	पिंडली की मांसपेशियों का खिंचाव	सुरक्षा मापक

फुटबॉल को पैर के आंतरिक भाग से प्राप्त करना

फुटबॉल को पैर के आंतरिक भाग से प्राप्त करना फुटबॉल के खेल में एक मूलभूत कौशल होता है, जो खिलाड़ियों को प्रभावी ढंग से नियंत्रित और निर्देशित करने में सक्षम बनाता है।

सीखने के विभिन्न चरण—

आपने प्रारंभिक स्तर (कक्षा 3 से 5) में भी इस तरह की गतिविधियाँ की होंगी। आइए, इस कौशल को सीखते हैं—

1. एप्रोच (पहुँच)
   - जिस दिशा से फुटबॉल आ रही है, उसी दिशा में अपना मुँह कीजिए और अपने शरीर को उसी के अनुरूप संरेखित कीजिए।
   - अपने कंधे और कमर को लक्ष्य की दिशा की ओर मोड़िए, जिससे शरीर का विस्तार हो।

© NCERT not to be republished

2. **तकनीक का निष्पादन**

- फुटबॉल को प्राप्त करने वाले पैर को अपने दूसरे पैर के सामने रखिए और फुटबॉल को पैर से स्पर्श होने दीजिए।
- फुटबॉल के आघात को अवशोषित करने और उसे धीमा करने के लिए पैर के आंतरिक भाग का उपयोग कीजिए।

3. **फॉलो थ्रू (पूरक क्रिया)**

- फुटबॉल पैर से संपर्क करते समय, पैर को पीछे खींचिए, इससे आघात प्रभाव कम होगा और फुटबॉल आपके नियंत्रण में आ जाएगी।

कौशलोन्मुखी क्रिया

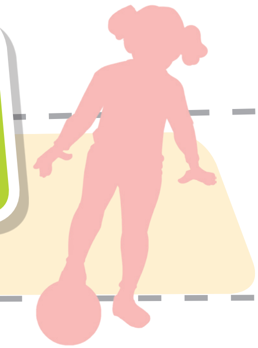
साथी संग जोड़ी बनाइए, 5 मीटर की दूरी पर खड़े हो जाइए और पैर के आंतरिक भाग से फुटबॉल को एक-दूसरे की ओर किक करना प्रारंभ कीजिए। बताई गई क्रिया के अनुसार पैर के आंतरिक भाग से फुटबॉल प्राप्त करेंगे। यह सुनिश्चित कीजिए की फुटबॉल को प्राप्त करते समय फुटबॉल पर नियंत्रण बना रहे। यदि प्राप्त करते समय फुटबॉल विक्षेपित होती है तो किक करने वाले को एक अंक मिलेगा। एक-दूसरे को विचलित करने के लिए रैली की गति बढ़ाने का प्रयास कीजिए।

मुक्त चिंतन— सुरक्षा मापक

फुटबॉल को प्राप्त करते समय पैर पर लगने वाला टप्पा और टकराव के प्रभाव को कम करने की विधियों पर चर्चा करें, जिससे फुटबॉल की दिशा न बदले।

© NCERT not to be republished

लुढ़कती फुटबॉल को पास करना



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
मेंढक कूद, कूल्हे की मांसपेशियों में खिंचाव	लुढ़कती फुटबॉल को पास करना	छाती की मांसपेशियों में खिंचाव (चेस्ट स्ट्रेच), कंधों को घुमाना (शोल्डर रोटेशन)	खेल के समय व्यक्तिगत व्यवहार और अच्छे खिलाड़ी की प्रशंसा करना

लुढ़कती फुटबॉल को पास करना

लुढ़कती फुटबॉल को पास करना, फुटबॉल का एक मूलभूत कौशल होता है, जिसमें अपने साथी खिलाड़ी को फुटबॉल सटीकता और नियंत्रण से देना सम्मिलित होता है।

सीखने के विभिन्न चरण—

आपने प्रारंभिक स्तर (कक्षा 3 से 5) में भी ऐसी गतिविधियाँ की होंगी। आइए, इस कौशल को सीखते हैं—

1. एप्रोच (पहुँच)

- सुनिश्चित कीजिए कि आपका शरीर फुटबॉल को किक करने के लिए सही स्थिति में हो।
- किक न करने वाले पैर को लुढ़कती हुई फुटबॉल के पास रखिए और अपने पैर के पंजे को पास करने की दिशा में रखिए।
- देखिए कि टीम के साथी और प्रतिद्वंद्वी दल के खिलाड़ी कहाँ पर हैं।
- यदि फुटबॉल गति से लुढ़क रही है तो पास करने से पहले आपको फुटबॉल पर अच्छी तरह से नियंत्रण के लिए अपनी पहुँच में परिवर्तन करने की आवश्यकता हो सकती है।

© NCERT not to be republished

2. तकनीक का क्रियान्वयन

- फुटबॉल को कुशलता से पास करने के लिए अपने उचित पैर से फुटबॉल पर प्रहार कीजिए, अधिक नियंत्रित पास के लिए पैर के आंतरिक भाग का प्रयोग कीजिए।
- आपको फुटबॉल पर सही समय पर प्रहार करना चाहिए, फुटबॉल को प्रहार करने की आदर्श विधि यह है कि जब वह आपके एक कदम की सीमा के अंदर आ जाए।
- यह आप पर निर्भर करता है कि आप किस प्रकार से पास करना चुनते हैं, उसी के अनुसार अपने पैर का कोण बदलिए।
- अपने पैर को सतह के समानांतर रखिए और निचले व अधिक सटीक पास के लिए पैर को थोड़ा-सा खोलिए।
- परिस्थिति और आवश्यकता के अनुसार पास को शक्ति प्रदान करें, जैसे— लंबा पास या एक छोटा तीव्र और सटीक पास।

© NCERT not to be republished

3. फॉलो थ्रू (पूरक क्रिया)

- फुटबॉल पर प्रहार के पश्चात अपने पैर को पास की दिशा में ले जाते हुए संतुलित कीजिए।
- सुनिश्चित कीजिए कि आपके शरीर का भार समान रूप से वितरित हो, जिससे पास के समय और उसके पश्चात भी आपका संतुलन बना रहे।
- पूरक क्रिया (फॉलो थ्रू) के पश्चात अपनी अगली गतिविधि पर शीघ्रता से आगे बढ़िए।

कौशलोन्मुखी क्रिया

दबाव में अभ्यास

- इसका लक्ष्य विपक्षी द्वारा दबाव बनाते समय फुटबॉल को सटीक और तीव्रता से पास करना है।
- एक छोटा-सा क्षेत्र चिह्नित करें, तीन खिलाड़ी एक-दूसरे को लुढ़कती हुई फुटबॉल को पास करेंगे, जबकि एक रक्षात्मक खिलाड़ी फुटबॉल को रोकेगा।
- यदि फुटबॉल चिह्नित क्षेत्र से बाहर चली जाती है तो किक करने वाला खिलाड़ी रक्षक बन जाएगा।
- जो रक्षक होगा, वह खिलाड़ी बन जाएगा।

मुक्त चिंतन— व्यक्तिगत व्यवहार और अच्छे खिलाड़ी की प्रशंसा

- एक लुढ़कती फुटबॉल को पास करते समय अपने सुधार के क्षेत्रों और सशक्त पक्षों की पहचान कीजिए।
- चर्चा कीजिए कि छोटे क्षेत्र में गति करते समय आप स्वयं की सुरक्षा और दूसरों की सुरक्षा कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं।

© NCERT not to be republished

स्टेप-ट्रैपिंग

ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
धीमी गति से दौड़ना, घुटने ऊँचे उठाना (हाई नी), कुल्हों पर एड़ी स्पर्श करना (बट किक), पार्श्व गति करना	पैर से फुटबॉल (स्टेप-ट्रैपिंग)	कूल्हा प्रसारण खिंचाव (हिप फ्लेक्सर स्ट्रेच) नितंबों में खिंचाव (ग्लूट्स स्ट्रेच), पिंडली खिंचाव, जाँघ की आंतरिक मांसपेशियों में खिंचाव (ग्रोइन स्ट्रेच)	व्यक्तिगत लक्ष्य

स्टेप-ट्रैपिंग

सीखने के विभिन्न चरण—

पैर से फुटबॉल को रोकना (स्टेप-ट्रैपिंग), फुटबॉल का एक मूलभूत कौशल होता है, जिसमें शरीर के विभिन्न भागों से फुटबॉल को रोका और नियंत्रित किया जाता है।

1. एप्रोच (पहुँच)

- जब आप फुटबॉल को अवरोध करने के लिए तैयार हों तब अपने शरीर को आती हुई फुटबॉल के सामने में लेकर आइए।
- फुटबॉल की दिशा, पथ और उछाल का पूर्वानुमान लगाइए।
- अपने घुटनों को थोड़ा-सा मोड़ते हुए शरीर को नीचा और संतुलित रखिए।

2. तकनीक का निष्पादन

- यदि फुटबॉल लुढ़कती हुई आ रही है तो उसे रोकने के लिए उसके ऊपर अपना पैर रखिए।

© NCERT not to be republished

- यदि फुटबॉल आपकी ओर नीची उछाल के साथ आ रही है तो खेले जाने वाले मुख्य पैर को फुटबॉल की दिशा में बढ़ाइए और फुटबॉल को रोकने के लिए संपर्क से ठीक पहले पैर को पीछे की ओर ले जाइए।
- सुनिश्चित कीजिए कि टकराने पर फुटबॉल बिल्कुल अपनी जगह पर रुक जाए।

3. **फॉलो थ्रू (पूरक क्रिया)**

- जैसे ही फुटबॉल में नियंत्रण आए, उसे खाली स्थान पर स्थानांतरित करने या रक्षक से दूर भेजने के लिए तैयार रहेंगे।

कौशलोन्मुखी क्रिया

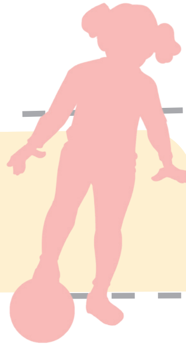
- 30 x 30 इंच के कई छोटे खाने (बॉक्स) बनाएँगे।
- अपने साथी खिलाड़ी के साथ इसे खेलेंगे। एक साथी बॉक्स के पीछे खड़ा होगा और दूसरा साथी 5 मीटर की दूरी से खाने की ओर हाथ से फुटबॉल लुढ़काएगा।
- खाने के पीछे खड़ा साथी बॉक्स के अंदर ही फुटबॉल को अपने नियंत्रण में लेगा। प्रत्येक बार ऐसा करने पर उसे एक अंक दिया जाएगा।
- प्रत्येक खिलाड़ी फुटबॉल को नियंत्रित करने का एक लक्ष्य निर्धारित करेगा, जैसे— 6 में से 5 बार अथवा छह में तीन बार।
- प्रत्येक खिलाड़ी को फुटबॉल को लुढ़काने और फुटबॉल के निचले उछाल के लिए तीन-तीन अवसर मिलेंगे। अधिकतम अंक वाला खिलाड़ी विजेता होगा।

मुक्त चिंतन— व्यक्तिगत लक्ष्य

- चर्चा कीजिए कि किस आधार पर आपने अपना लक्ष्य निर्धारित किया और उसे प्राप्त करने के पश्चात आपने कैसा अनुभव किया।
- यदि आप अपना लक्ष्य प्राप्त नहीं कर पाते हैं तो इसके लिए आप क्या कदम उठाएँगे?

© NCERT not to be republished

ड्रिबल



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
जंपिंग जैक, मेंढक कूद, वक्ष और पीठ खिंचाव, जाँघ की मांसपेशियों में खिंचाव (क्वाड्रिसेप्स)	ड्रिबल	धनुरासन मकरासन चक्रासन	तीव्रता से गति कैसे करें

फुटबॉल ड्रिबल

सीखने के विभिन्न चरण—

ड्रिब्लिंग फुटबॉल के मूलभूत कौशलों में से एक कौशल है, जिसमें दौड़ते या चलते समय फुटबॉल को नियंत्रण में लेकर दौड़ना सम्मिलित होता है।

1. एप्रोच (पहुँच)

- संतुलन बनाए रखने के लिए घुटनों को हल्का-सा मोड़ते हुए गुरुत्वाकर्षण के केंद्र को नीचे लाइए।
- फुटबॉल को रक्षक खिलाड़ी से बचाने के लिए अपने पैरों के बीच में और शरीर के समीप रखिए।

2. कौशल निष्पादन

- दोनों पैरों के आंतरिक एवं बाह्य भागों का उपयोग फुटबॉल को वांछित दिशा में गति करवाने, नियंत्रित करने और दिशा देने के लिए कीजिए।
- फुटबॉल पर हल्का-सा सहज स्पर्श कीजिए। परिस्थिति के अनुसार स्पर्श के बल और गति को समायोजित कीजिए, जिससे फुटबॉल आपके नियंत्रण में रहे।
- अपने आस-पास की परिस्थिति विशेषकर विपक्षी और साथी खिलाड़ियों की स्थिति के प्रति सजग रहने के लिए सिर ऊपर उठाकर रखिए।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

- अप्रत्याशित परिणामों के लिए खिलाड़ी दोनों पैरों का उपयोग करते हुए फुटबॉल ड्रिबल करेंगे।

3. **फॉलो थ्रू (पूरक क्रिया)**

- ड्रिब्लिंग का एक चरण पूरा करने के बाद शरीर का संतुलन बनाए रखिए, साथ ही ड्रिब्लिंग जारी रखिए।
- अगली कार्यवाही की योजना बनाइए।
- कौशल निष्पादन होने के बाद गति बनाए रखिए।

कौशलोन्मुखी क्रिया

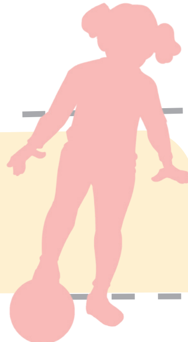
- चित्र में दिखाए गए शंकुओं को व्यवस्थित करेंगे।
- खिलाड़ी बारी-बारी विभिन्न प्रकार से शंकुओं के बीच में फुटबॉल ड्रिबल करेंगे।
- जो खिलाड़ी फुटबॉल ड्रिबल नहीं कर रहे हैं, वे अन्य खिलाड़ियों को फुटबॉल ड्रिबल करते हुए अवलोकन करेंगे।
- वह खिलाड़ी जो कम समय में फुटबॉल ड्रिबल क्रिया को पूर्ण करेगा, वही विजेता होगा।

© NCERT not to be republished

मुक्त चिंतन— तीव्रता से गति कैसे करें

- चर्चा कीजिए कि आपने ऐसी कौन-सी तकनीक का अवलोकन किया, जिससे खिलाड़ियों को न्यूनतम समय में फुटबॉल ड्रिबल पूरी करने में सहायता मिली।
- चर्चा कीजिए कि अधिक समय लेने वाले खिलाड़ियों के लिए किन तकनीकी सुधारों की आवश्यकता है।

फेंटिंग



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
दौड़ना, घुटनों को ऊँचा उठाना (हाई नीज), कूल्हों पर एडी स्पर्श कराना (बट किक्स), लेटरल शफल (पार्श्वचाल)	फेंटिंग (चकमा) देने की कला	नितंब आंकुचिका खिंचाव, ग्लूट का खिंचाव, काफ खिंचाव, ग्रोइन खिंचाव	प्रतिद्वंद्वी के खेल की विधियाँ

फेंटिंग (चकमा देना)

सीखने के विभिन्न चरण—

चकमा देने का अभिप्राय सामान्यत: शरीर के भार का अचानक बदलाव, भ्रामक (फेक) ड्रिबल या सिर की गतियाँ सम्मिलित होती है, जो यह संकेत देती है कि खिलाड़ी एक दिशा में जा रहा है, जबकि वह दूसरी दिशा में जाने का इरादा रखता है। इसका उद्देश्य फुटबॉल के साथ या उसके बिना अपना रास्ता बनाने के लिए अपने प्रतिद्वंद्वी को भ्रमित करना होता है।

1. **एप्रोच (पहुँच)**
   - अपने घुटनों को मोड़कर तथा शरीर को तीव्रता से दिशा बदलने के लिए तैयार रखते हुए, गुरुत्वाकर्षण के केंद्र को नीचे बनाए रखिए।
   - ऐसा दर्शाइए कि आप एक ही दिशा में शॉट मारने, फुटबॉल ड्रिबल करने या पास देने जा रहे हैं।

2. **कौशल का निष्पादन**
   - अपने पैरों और पंजों की गति को बढ़ा-चढ़ाकर दर्शाकर, इस चकमा देने के कौशल को वास्तविक बनाने के लिए अपने पूरे शरीर का उपयोग कीजिए, जैसे कि आप उस दिशा में आगे निकलने या फुटबॉल ड्रिबल करने जा रहे हों।

© NCERT not to be republished

- जैसे ही प्रतिद्वंद्वी आपके फेंटिंग पर प्रतिक्रिया करे, तुरंत अपने पैर को चलाइए और विपरीत दिशा में चले जाइए।

3. **फॉलो-थ्रु (पूरक क्रिया)**

- एक बार जब आप रक्षक को चकमा देने में सफल हो जाएँ तो रिक्त स्थान की ओर शीघ्रता से आगे बढ़िए।

- एक बार जब आप रक्षक को परास्त कर देते हैं तो अन्य विकल्पों पर विचार कीजिए। आपके विकल्प परिस्थिति के आधार पर अलग-अलग होंगे। आप शूट कर सकते हैं, दूर तक ड्रिबल या पास कर सकते हैं।

कौशलोन्मुखी क्रिया

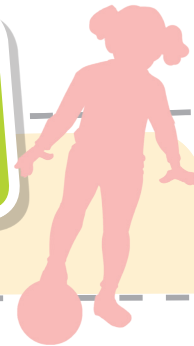
अपने लिए एक साथी चुनिए। जब एक खिलाड़ी दूसरे के सामने चकमा देने की कला का अभ्यास करता है तो दूसरा खिलाड़ी रक्षक की भूमिका निभाता है। अटैकर खिलाड़ी चकमा देते हुए शीघ्रता से दिशा बदलने का अभ्यास करता है, जबकि रक्षक खिलाड़ी अटैकर खिलाड़ी का सामना करने की जगह उसका अनुकरण करता है।

मुक्त चिंतन— प्रतिद्वंद्वी के खेल की विधियाँ

- चर्चा कीजिए कि आप कैसे पहचानेंगे कि अन्य खिलाड़ी चकमा दे रहे हैं या नहीं।
- जब आप अपने साथी खिलाड़ी का अनुकरण करने में असमर्थ हों तो अपनी भावनाओं को व्यक्त कीजिए और साथी खिलाड़ियों के साथ साझा कीजिए।

© NCERT not to be republished

सटीकता से फुटबॉल को किक करना



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
फिसलना और सरपट दौड़ना, घुटने को पकड़कर सीने से स्पर्श करना	सटीकता से फुटबॉल को किक करना	नितंबों का आंकुचन, ग्लूट्स खिंचाव, पिंडली खिंचाव, ग्रोइन खिंचाव	प्रतिद्वंद्वी के खेल की विधियाँ

सटीकता के लिए फुटबॉल को किक करना

सीखने के विभिन्न चरण—

- 10 –15 गज व्यास का एक बड़ा वृत्त बनाइए।
- चित्र में दिखाए अनुसार एक बड़े वृत्त के अंदर दो वृत्त बनाइए तथा आंतरिक वृत्त के ठीक बीच में एक मार्कर रखिए।
- प्रत्येक खिलाड़ी वृत्त के किनारे पर खड़ा होगा।
- खिलाड़ी बारी-बारी से अपनी फुटबॉल को मार्कर के जितना निकट हो सके, पास ले जाने का प्रयास करेंगे।
- मार्कर से टकराने वाली फुटबॉल को 5 अंक मिलेंगे। मार्कर को छुए बिना पहले आंतरिक घेरे से निकलने वाली फुटबॉल को 3 अंक मिलते हैं। बाहरी घेरे से निकलने वाली फुटबॉल को 1 अंक मिलता है।
- प्रत्येक खिलाड़ी को बराबर अवसर मिलेंगे। खेल को कई बार दोहराइए और अंकों का योग कीजिए। सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाला खिलाड़ी विजेता घोषित होगा।
- खेल को और अधिक चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए वृत्त के व्यास की दूरी बढ़ाइए।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

मुक्त चिंतन— प्रतिद्वंद्वी के खेल की विधियाँ

चर्चा कीजिए और तुलना कीजिए कि नीचे से फुटबॉल को सटीक रूप से किक करने में किन बातों का योगदान रहा—

- पैरों के आंतरिक भाग
- संतुलन
- ध्यान केंद्रित करना
- फुटवर्क

फुटबॉल को हवा में पास करना

ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
सतह स्पर्श, पिंडली खिंचाव, झुककर पैर फैलाना	फुटबॉल को हवा में पास करना	आगे की ओर झुकना (फारवर्ड लंजेज) पीछे की ओर झुकना (बैकवर्ड लंजेज)	अभ्यास पर चर्चा

फुटबॉल को हवा में पास करना

सीखने के विभिन्न चरण—

1. **एप्रोच (पहुँच)**

   - अपने संपर्क का सही समय निर्धारित करने के लिए अपने आपको फुटबॉल के पथ के साथ संरेखित कीजिए।
   - जैसे-जैसे फुटबॉल आपके समीप आती है, अपनी स्थिति में शीघ्रता से थोड़ा-थोड़ा समायोजन बनाइए, जिससे आप संतुलित रहें।
   - इसे दो चरणों में कीजिए।
   - फुटबॉल को नीचे रखने और नियंत्रण बनाए रखने के लिए थोड़ा आगे की ओर झुकिए।

2. **तकनीक का निष्पादन**

   - सर्वप्रथम, फुटबॉल को प्राप्त कीजिए और एक कदम पीछे हटिए। फिर अपने पैर के अगले भाग का उपयोग करके फुटबॉल के निचले अर्द्ध पर पैर के आंतरिक कोणीय भाग से किक कीजिए।
   - ऐसे पास देते समय आपको सामान्यतः फुटबॉल के मध्य अथवा निचले भाग को लक्ष्य बनाना चाहिए।

© NCERT not to be republished

- पास की शैली के अनुसार अपने पैर के विभिन्न भागों का उपयोग कीजिए— लंबे और सीधे हवाई पास के लिए पैरों के ऊपर के भाग (इंस्टेप) का उपयोग कीजिए, छोटे और अधिक नियंत्रित पास के लिए पैरों के आंतरिक भाग का उपयोग कीजिए।
- शक्ति प्रदान करने के लिए पैरों के सहज दोलन (स्विंग) का उपयोग कीजिए।

3. फॉलो थ्रू (पूरक क्रिया)

- फुटबॉल के संपर्क में आने के पश्चात आपके किक करने वाले पैर का स्वाभाविक रूप से आगे बढ़ना जारी रहना चाहिए।
- फॉलो थ्रू (पूरक क्रिया) का प्रदर्शन करते समय अपने शरीर का संतुलन बनाए रखिए।
- पास देने के पश्चात गति करने के लिए तुरंत तैयार हो जाइए।

कौशलोन्मुखी क्रिया

- दो खिलाड़ियों को अभ्यास के लिए एक साथी के साथ 10 से 15 फुट की दूरी पर खड़ा कीजिए।
- बीच में एक स्टंप लगाइए। फुटबॉल ड्रिब्लिंग को स्टंप के ऊपर से किक करने का प्रयास कीजिए। स्टंप के ऊपर किक करने पर आपको एक अंक मिलेगा। सबसे अधिक अंक वाला खिलाड़ी विजेता होगा।
- धीरे-धीरे स्टंप से दूरी बढ़ाते हुए लंबी किक करने की ओर बढ़िए, पैर के आंतरिक भाग का उपयोग करते हुए छोटी नियंत्रित किक से प्रारंभ करके पैर के ऊपरी मध्य भाग का प्रयोग कीजिए।

© NCERT not to be republished

मुक्त चिंतन— अभ्यास पर चर्चा

पैर के विभिन्न भागों से फुटबॉल को किक करने पर फुटबॉल के कोण, गति और दिशा में अंतर का अवलोकन करें। साथ ही, शरीर की स्थिति में होने वाले परिवर्तन का भी अवलोकन कर चर्चा कीजिए।

पास एंड मूव रिले ड्रिल

ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
फिसलना और घुड़दौड़, घुटने को पकड़कर सीने से स्पर्श करना और जाँघ की आगे की मांसपेशी में (क्वाड्रिसेप्स) खिंचाव	पास एंड मूव रिले ड्रिल	धड़ को मोड़ना, पिंडली खिंचाव, जाँघ की आगे की मांसपेशी (क्वाड्रिसेप्स) का खिंचाव	खेल के समय व्यक्तिगत व्यवहार और उत्कृष्ट खिलाड़ी की प्रशंसा

© NCERT not to be republished

पास और गति करने का रैली अभ्यास

सीखने के विभिन्न चरण—

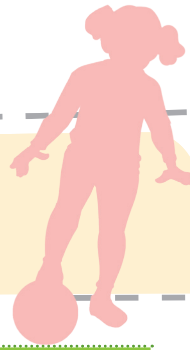
- पंक्ति में पहला खिलाड़ी अपने दाएँ या बाएँ 5–7 मीटर की दूरी पर खड़े खिलाड़ी को एक छोटा पास देता है।
- खिलाड़ी पंक्ति के पहले खिलाड़ी को फुटबॉल लौटाता है और फिर वह अपने सामने के खिलाड़ी को पंद्रह (15) मीटर की दूरी पर या स्थान की उपलब्धता के आधार पर जितना संभव हो सके, एक लंबा पास देता है।
- फुटबॉल प्राप्त करने वाला खिलाड़ी फुटबॉल को प्रारंभिक रेखा तक ड्रिबल करेगा और यह चक्र चलता रहेगा।

मुक्त चिंतन— खेल के समय व्यक्तिगत व्यवहार और उत्कृष्ट खिलाड़ी की प्रशंसा करना

उन कठिनाई के संकेतों पर चर्चा कीजिए जिन्हें आप अभ्यास और खेल के दौरान पहचान सकते हैं। जैसे— गतिविधि में असुविधा, नील धब्बे और चोट के निशान, तीव्र दर्द, चेहरे के भाव में परिवर्तन आदि। अच्छा प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी की प्रशंसा करना।

© NCERT not to be republished

इंटरसेप्सन



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
पैरों का दोलन (लेग स्विंग), नितंबो को गोलाकार गति कराना (हिप रोटेशन), अगले पैर के घुटने को मोड़कर और पिछले पैर को सीधा रखकर चलना (वाकिंग लंजेज), तीव्रता से घुटनों को ऊँचा उठाना (हाईनीज), कुल्हों पर एड़ी स्पर्श करना (बट किक्स)	इंटरसेप्सन (अवरोधन)	धीमी दौड़, खड़े होकर पैरों को पीछे मोड़कर नितंब स्पर्श करना (क्वाड्रिसेप्स स्ट्रैच), हैमस्ट्रिंग स्ट्रैच, नितंब आंकुचिका खिंचाव	अभ्यास पर चर्चा करना

अवरोधन

सीखने के विभिन्न चरण—

अवरोधन एक रक्षात्मक क्रिया है, जिसमें एक खिलाड़ी फुटबॉल या पास को लक्ष्य तक पहुँचने से पहले ही उसका पूर्वानुमान लगाकर उसे रोक लेता है या अपने नियंत्रण में ले लेता है।

1. एप्रोच (पहुँच)

- स्वयं को तैयार रखिए, जिससे आप दिए गए पास को रोक सकें।
- अपना भार पैरों पर संतुलित करके और घुटनों को मोड़ते हुए गुरुत्वाकर्षण केंद्र को नीचे बनाए रखिए, जिससे संतुलन बना सकें।
- अपने सिर को ऊपर उठाते हुए मैदान के चारों ओर देखते रहें। फुटबॉल के आगे बढ़ने की प्रतीक्षा करें।

2. तकनीक का क्रियान्वयन

- फुटबॉल पर पास दिए जाने के पश्चात लक्ष्य की ओर फुटबॉल की गति का आकलन करते हुए और प्रतीक्षा करें।
- फुटबॉल के रास्ते में शीघ्रता से आगे बढ़िए और जब पास दिया जाए तो उसे रोक लीजिए।
- तीव्र गति के साथ फुटबॉल पास के मध्य अवरोध कीजिए।

© NCERT not to be republished

3. फॉलो थ्रू (पूरक क्रिया)

- इसका उद्देश्य फुटबॉल को अवरोध (इंटरसेप्ट) के पश्चात उस पर नियंत्रण बनाए रखना है।
- अवरोधन (इंटरसेप्ट) के बाद शीघ्रता से आक्रमण करने के लिए बढ़िए।

not to be republished © NCERT

कौशलोन्मुखी क्रिया

- एक वृत्त बनाइए और खिलाड़ियों को वृत्त के किनारे पर खड़ा कीजिए। एक अथवा दो खिलाड़ी रक्षक होंगे जो फुटबॉल को अवरोध करेंगे, जबकि अन्य खिलाड़ी फुटबॉल को वृत्त से पास करेंगे।
- जो सफलतापूर्वक अवरोध (इंटरसेप्ट) करेगा, वह वृत्त में खिलाड़ियों के साथ सम्मिलित हो जाएगा और जो खिलाड़ी असफल पास करेगा, वह रक्षक बन जाएगा।

मुक्त चिंतन— अभ्यास पर चर्चा करना

- फुटबॉल को अवरोध (इंटरसेप्ट) करने के लिए क्या रणनीति बनाई जा सकती है, अपने रक्षक साथी के साथ इस पर चर्चा कीजिए।
- फुटबॉल पास करते समय रक्षक को चकमा देने के लिए फुटबॉल को एक-दूसरे को पास करने की रणनीति पर चर्चा कीजिए।

क्या आप जानते हैं

खिलाड़ी को विरोधी पक्ष के खिलाड़ियों के समीप रहना होता है, जिससे विरोधी खिलाड़ी को पास मिलने से रोका जा सके।

© NCERT not to be republished

फ्रंट ब्लॉक टैकलिंग

ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
पैरों का दोलन, नितंबों को गोलाकार गति कराना, वॉकिंग लजेंज, घुटनों को ऊपर उठाना, नितंबों पर ऐड़ी स्पर्श करना	फ्रंट ब्लॉक टैकलिंग(सामने की अवरोध तकनीक)	हल्की धीमी दौड़, जांघ की आगे की पेशी का खिंचाव (क्वाड्रिसेप्स स्ट्रैच), जांघ की पीछे की पेशी का खिंचाव (हैमस्ट्रिंग स्ट्रैच), नितंब आंकुचिका खिंचाव	व्यवहार का नियमन एवं दूसरों का अवलोकन

फ्रंट ब्लॉक टैकलिंग

सीखने के विभिन्न चरण—

अवरोध तकनीक फुटबॉल ड्रिबलिंग में एक रक्षात्मक तकनीक है, जिसका उद्देश्य प्रतिद्वंद्वी से सीधा संपर्क बनाए बिना या नियमों का उल्लंघन किए बिना फुटबॉल छीनना है।

1. **एप्रोच (पहुँच)**
   - उस प्रतिद्वंद्वी के निकट पहुँचें, जो फुटबॉल को नियंत्रित कर रहा है।
   - अपनेशरीरकोथोड़ाआगेकीओरझुकाइए,घुटने मोड़े रखिए और तथा प्रतिद्वंद्वी के पास शीघ्रता से पहुँचिए।
   - ड्रिब्लिंग से बचने के लिए सुरक्षित दूरी बनाए रखिए।

2. **तकनीक का क्रियान्वयन**
   - जैसे ही फुटबॉल आपकी पहुँच में हो और प्रतिद्वंद्वी फुटबॉल पर से नियंत्रण खोने वाला हो, तुरंत अवरोध करने के लिए आगे आएँ।

© NCERT not to be republished

- अपने पैर के आंतरिक भाग का उपयोग करके फुटबॉल को रोका या दूर धकेला जा सकता है।
- प्रतिद्वंद्वी से फुटबॉल छीनते समय संतुलन बनाए रखने के लिए अपना गैर-प्रमुख पैर भूमि पर जमाए रखें।
- ध्यान रखें कि आप अधिक आक्रामक न हों, लेकिन फुटबॉल पर नियंत्रण पाने के लिए पर्याप्त बल का उपयोग कीजिए।

3. फॉलो-थ्रू (पूरक क्रिया)—

- प्रतिद्वंद्वी से फुटबॉल छीनने का प्रयास करने के पश्चात अपनी प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाइए।
- आक्रमण करने वाले दूसरे खिलाड़ी का सामना करने के लिए तैयार हो जाइए।

कौशलोन्मुखी क्रिया

- एक स्थान चिह्नित कीजिए और उस पर एक फुटबॉल रखिए। दो खिलाड़ी फुटबॉल के पास आएँगे।
- दोनों खिलाड़ी फुटबॉल को धीरे से छूते हुए पैर को स्थिर करेंगे, जैसा चित्र में दिखाया गया है।
- प्रतिद्वंद्वी से दबाव डालेंगे, जिससे प्रतिद्वंद्वी असंतुलित हो जाए और आप ड्रिबल करके आगे बढ़ सके।

© NCERT not to be republished

मुक्त चिंतन— व्यवहार का नियमन और दूसरों का अवलोकन

इस गतिविधि को करते समय चोटों से सुरक्षा के लिए आपने जो सावधानियाँ बरती हैं उन पर चर्चा कीजिए।

गोल रक्षण

ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
छलांग और उत्प्लवन कूद, नितंब एवं पेल्विक पेशी का खिंचाव	गोल रक्षण	वक्ष खिंचाव, स्कंध वृत्त, पार्श्व शरीर स्कंध खिंचाव	प्रारंभिक मुद्रा, क्रिया और भुजा की गतियाँ

गोल रक्षण

गोलरक्षक एकमात्र खिलाड़ी होता है, जिसे अपने निर्दिष्ट क्षेत्र, दंड क्षेत्र के अंतर्गत फुटबॉल को नियंत्रित करने के लिए हाथों और भुजाओं के उपयोग की अनुमति होती है।

सीखने के विभिन्न चरण—

1. **एप्रोच (पहुँच)**
   - अपने घुटनों को थोड़ा मोड़ते हुए अपने पैरों के बीच कंधे की चौड़ाई की दूरी बनाए रखिए।
   - अपने हाथों को (W) स्थिति में जोड़िए।
   - अपनी दृष्टि सदैव फुटबॉल पर रखिए।

2. **तकनीक का क्रियान्वयन**
   - हाथों और भुजाओं का उपयोग करते हुए एक 'टोकरी' जैसी स्थिति बनाइए। अपने हाथों को पास-पास रखिए और आपकी अँगुलियाँ नीचे की ओर हो और थोड़ी मुड़ी हुई हों।
   - फुटबॉल को लपकने या उसको नियंत्रित करने के लिए स्थान प्रदान करने हेतु आपकी कोहनियाँ शरीर के बगल में होनी चाहिए।

© NCERT not to be republished

- जैसे ही फुटबॉल समीप आए, उसे अपने हाथों और भुजाओं से बनाई गई टोकरी में प्रवेश करने दीजिए।
- जैसे ही आप फुटबॉल को पकड़ेंगे, अपनी कोहनियों को मोड़िए और हाथों को थोड़ा शरीर की ओर लेकर जाइए, जिससे आपका शरीर फुटबॉल पर लगे बल और दबाव को अवशोषित कर पाए।

3. **फॉलो-थ्रू (पूरक क्रिया)**

- एक बार जब फुटबॉल आपके हाथ में आ जाए तो उसे अपने शरीर के समीप लाकर सुरक्षित कर लीजिए।
- परिणामस्वरूप फुटबॉल वापस नहीं लौटेगी अथवा प्रतिद्वंद्वी द्वारा गिराई नहीं जाएगी।

कौशलोन्मुखी क्रिया

- एक युग्म बनाइए।
- शंकुओं (कोन) को आड़ा-तिरछा व्यवस्थित कीजिए।
- एक खिलाड़ी शंकुओं (कोन) के बीच दौड़ेगा और फिर फुटबॉल को पकड़ेगा।
- साथी फुटबॉल को दूसरे खिलाड़ियों की ओर फेंकेगा।
- अभ्यास निर्धारित अवधि तक चलता रहेगा।

मुक्त चिंतन—प्रारंभिक मुद्रा, क्रिया और भुजा की गतियाँ

चर्चा कीजिए कि फुटबॉल को लपकने से ठीक पहले आपने फुटबॉल की दिशा और पथ का अनुमान कैसे लगाया।

© NCERT not to be republished

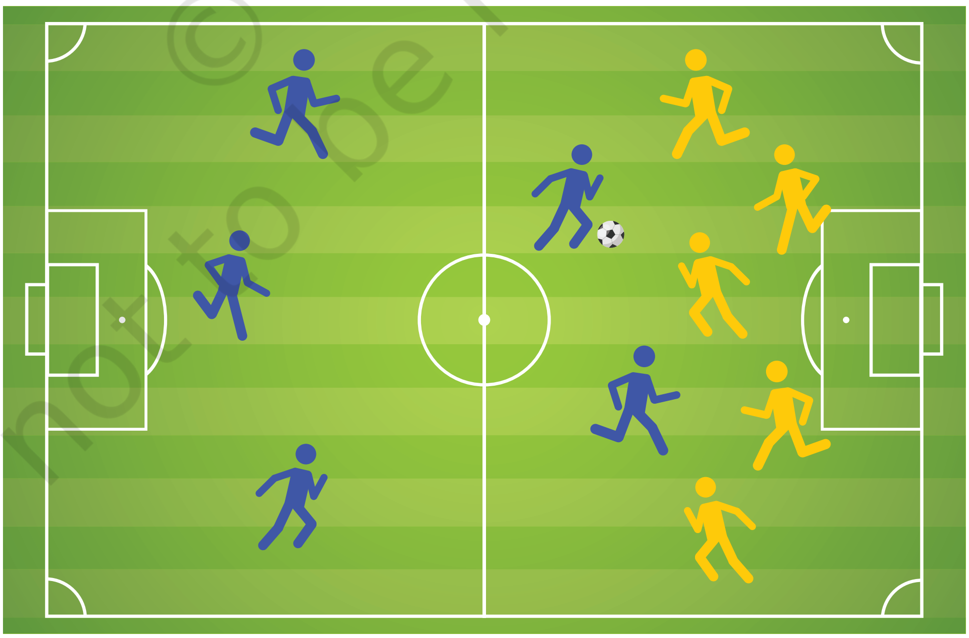
5-ए साइड मैच

ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
एक स्थान पर तीव्र दौड़, सिर से पंजे तक खिंचाव	5 सदस्यों के दल का मैच	ऊर्ध्वशीर्ष भुजा खिंचाव, धड़ घुमाव, पैरों को मोड़कर बैठना, पैर की अँगुलियों को स्पर्श करना	खेल के समय व्यक्तिगत व्यवहार और उत्कृष्ट खिलाड़ी की प्रशंसा

5-ए साइड मैच

सीखने के विभिन्न चरण—

- खिलाड़ियों को पाँच-पाँच के समूहों में विभाजित कीजिए।
- 30×40 गज का एक छोटा-सा क्षेत्र चिह्नित कीजिए।
- गोल क्षेत्र को चिह्नित करने के लिए शंकुओं (कोन) का उपयोग कीजिए।
- प्रत्येक मैच 5 मिनट का खेला जाएगा। मैच जीतने वाला दल अगले चरण में प्रवेश करेगा।



© NCERT not to be republished

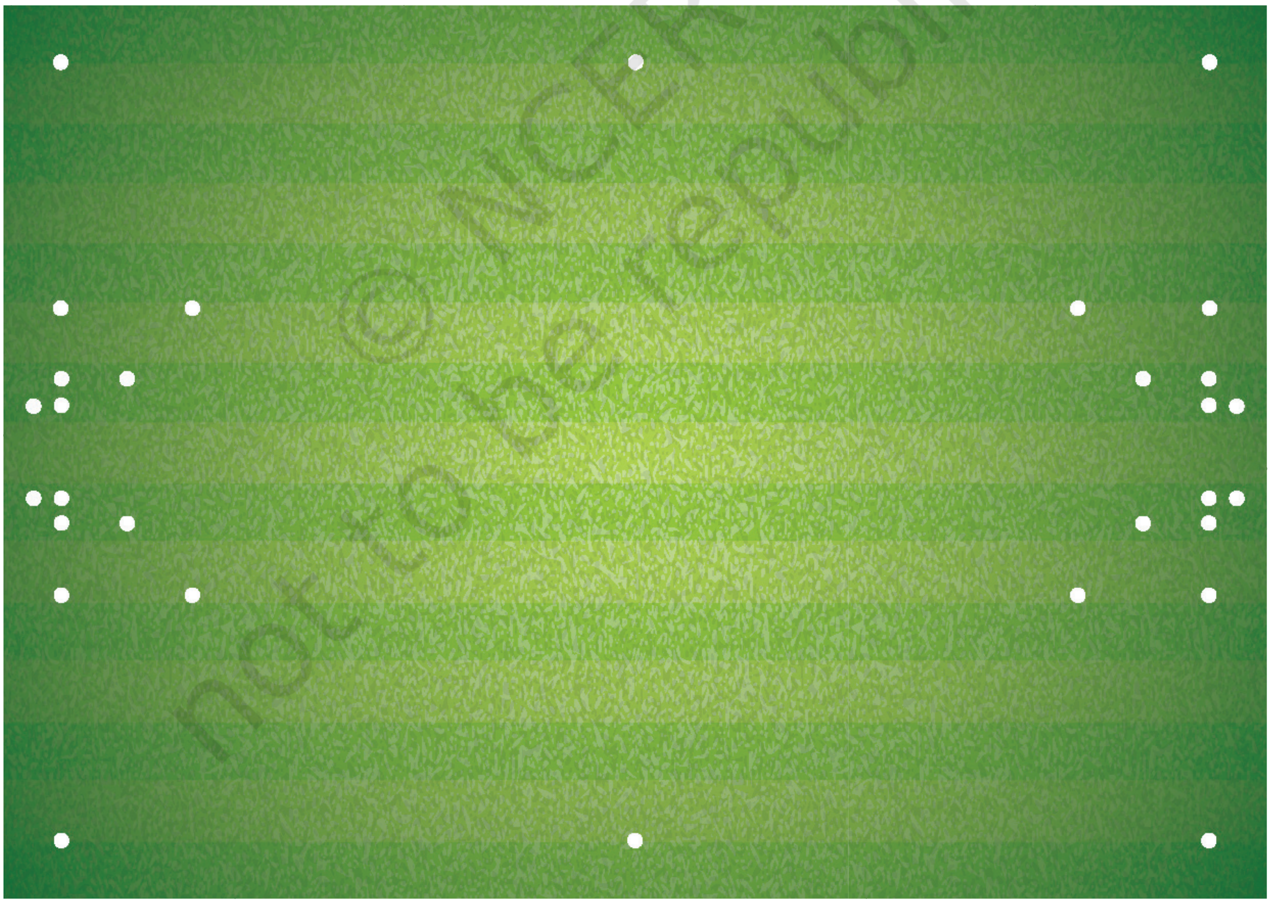
मुक्त चिंतन— खेल के समय व्यक्तिगत व्यवहार और उत्कृष्ट खिलाड़ी की प्रशंसा

इस पर चर्चा कीजिए कि गोल करने वाला खिलाड़ी (गोल स्कोरर) किस प्रकार फुटबॉल ड्रिबल करता है और जब कोई आपके नियंत्रण से गेंद को छीनने का प्रयास करता है तो आपके मन में क्या विचार आता है।

नीचे एक फुटबॉल मैदान बनाने की पहेली दी गई है— अंतर्राष्ट्रीय संस्था के दिशा-निर्देशों और राष्ट्रीय महासंघों द्वारा अपनाए गए नियमों के अनुसार मापों का पता लगाइए।

निम्नलिखित कार्य पूरा कीजिए

- बिंदुओं को जोड़कर मैदान को चिह्नित कीजिए।
- कनिष्ठ बालक और बालिकाओं के लिए मैदान का आकार पता कीजिए और उसे अंकित कीजिए।
- फुटबॉल के मूलभूत नियमों का पता लगाइए और अपने साथियों से चर्चा कीजिए।



© NCERT not to be republished

साथी खिलाड़ी की ओर देखते हुए फुटबॉल को पास करना तथा प्राप्त करना

1	2	3	4	5
फुटबॉल को पास और प्राप्त करने का कौशल सीखने के समय मैदान में अपने साथी की पहचान करने का प्रयास करता/करती है।	फुटबॉल को पास एवं प्राप्त कर सकता/सकती है किंतु यदा-कदा जागरूकता एवं सटीकता में कठिनाई होती है।	विद्यार्थी फुटबॉल को पास और प्राप्त करने में अच्छा कर रहा/रही है तथा अपने साथी खिलाड़ी को मैदान में ढूँढने में सक्षम है।	फुटबॉल को सटीकता से पास और प्राप्त करने के समय मैदान पर उपलब्ध अन्य विकल्पों की खोज करता/करती है।	मैदान पर अपने साथी की स्थिति का ध्यान रखते हुए विश्वास एवं सटीकता के साथ फुटबॉल को पास और प्राप्त करता/करती है।

फुटबॉल ड्रिबल

1	2	3	4	5
विद्यार्थी फुटबॉल ड्रिबल करते समय उसे नियंत्रित करने में सक्षम है।	फुटबॉल को ड्रिबल कर सकता/सकती है लेकिन जागरूकता और नियंत्रण पर काम करने की आवश्यकता है।	काफी अच्छी तरह से फुटबॉल ड्रिबल कर सकता/सकती है और कभी-कभी मैदान की वास्तविक स्थिति का अवलोकन करने के लिए सिर उठाकर ऊपर की ओर देखता/देखती है।	निर्णय लेने और फुटबॉल पर अच्छे से नियंत्रण बनाए रखने के लिए सिर को ऊपर रखते हुए दोनों पैरों का उपयोग कर सकता/सकती है।	सिर को ऊपर रखते हुए आत्मविश्वास और पूर्ण नियंत्रण के साथ फुटबॉल पर दोनों पैरों का उपयोग कर सकता/सकती है।

© NCERT not to be republished

गोल रक्षण

1	2	3	4	5
विद्यार्थी गोल रक्षण की मूल बातें सीख रहा/रही है, जिसमें स्थान निर्धारण और सरल बचाव पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।	विद्यार्थी फुटबॉल को सही जगह पर देने में अच्छा कर रहा/रही है। साथ ही बचाव करने में सक्षम हो रहा/रही है।	रक्षा पंक्ति के साथ संवाद स्थापित करता/करती है, फुटबॉल को अच्छी तरह से वितरित करता/करती है तथा अधिकांश प्रहारों को आत्मविश्वास के साथ संभालता/संभालती है।	नियमित रूप से कठिन बचाव करता/करती है, अभ्यास के समय क्षेत्र को नियंत्रित और अच्छी जगह पर किए गए प्रहार से भी बचाव करता/करती है।	शॉट को रोकना, वितरण और नेतृत्व सहित गोल रक्षण के सभी पहलुओं में उत्कृष्टता प्राप्त करता/करती है।

स्वयं से जुड़े तनाव को समझना (सेल्फ डिस्ट्रेस)

1	2	3	4	5
विद्यार्थी को अपनी भावनाओं को पहचाने में कठिनाई होती है और वह शायद ही कभी अपनी समस्या को स्वीकार करता/करती है।	कभी-कभी उसे तनाव या कठिनाई का अनुभव तो होती है परंतु उसका कारण पता लगाना कठिन हो जाता है।	यद्यपि स्वयं को नियंत्रित करने में कठिनाई हो रही है फिर भी विद्यार्थी तनाव और उसके कारण से अवगत है।	विद्यार्थी अपने तनाव को अच्छी तरह से संभाल लेता/लेती है और कुछ सीमा तक भावनाओं को नियंत्रित कर लेता/लेती है।	भावनाओं को सफलतापूर्वक नियंत्रित करता/करती है और तनाव के पीछे के कारणों को पूरी तरह संभालता/संभालती है।

© NCERT not to be republished