

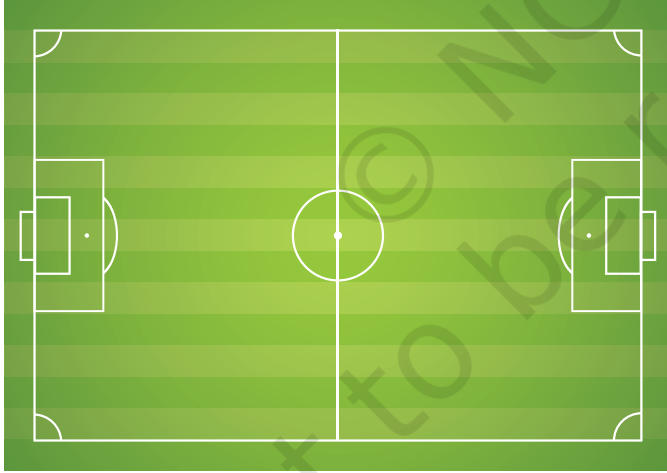


4787CH04



کھیلوں کی اساسی مہارتیں فٹ بال

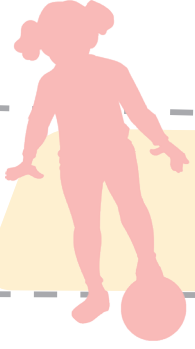
اکائی 4



فٹ بال ایک مقبول کھیل ہے جسے دو ٹیموں کے درمیان کھیلا جاتا ہے۔ ہر ٹیم میں 11 کھلاڑی ہوتے ہیں۔ اس کا مقصد پوائنٹس حاصل کرنے کے لیے بال کو مخالف کے نیٹ میں ڈالنا ہوتا ہے۔ کھلاڑی بال کو کنٹرول کرنے کے لیے اپنے پاؤں، سر اور جسم کا استعمال کرتے ہیں، لیکن صرف گولی ہی اپنے ہاتھوں کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ فٹ بال کا کھیل تندرستی، ٹیم ورک، اور تال میل کو بہتر بناتا ہے۔ یہ دنیا میں سب سے زیادہ دیکھا جانے والا کھیل ہے اور اسے فیفا عالمی کپ جیسے بڑے ٹورنامنٹوں میں کھیلا جاتا ہے۔ یہ سوکر کے نام سے بھی معروف ہے۔

پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو مارنا

(Kicking the Ball with the Inside of the Foot)



حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
بنیادی حرکات و سکنات اور حکمت عملیاں	فرش کو چھونا، پنڈلی کے عضلے کو کھینچنا	پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو مارنا	پہلو کی جانب چلانا، پیچھے کی جانب چلانا، ہلکی دوڑ کی مشقیں

پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو مارنا

فٹ بال میں پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو مارنا (Inside of the Foot) وہ بنیادی مہارت ہے جسے بہت سے کھلاڑی بال کو پاس، شوٹ اور کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

سیکھنے کے مراحل

آپ نے تیاری کے مرحلے (گریڈ 3 سے 5) میں بھی ایسی ہی سرگرمیاں کی ہوں گی۔ آئیے ہنر سیکھیں:

1. طرزِ رسائی

- گیند کی سمت میں خود کو رکھیں۔
- غیر لگ والے پاؤں کو گیند کے کنارے (6 سے 8 انچ کے فاصلے پر) ہدف کے رخ پر رکھیں۔



2. مہارت کی انجام دہی

- آخری مرحلہ اپروچ رن سے تھوڑا سا بڑا ہونا چاہیے۔ گیند کو اندرون پا سے رابطے کے لیے لگ والے پاؤں کو بہتر سونگ ملے گی۔





- اپنے ٹخنے کو اس طرح جما کر رکھیں کہ پنچہ باہر کی طرف ہو، جس سے کک مارتے وقت پاؤں کا پورا اندرونی حصہ گیند کے رابطے میں آجائے۔
- گیند کے درمیان میں اور پیچھے اپنے پاؤں کو لائیں۔

3. فالو تھرو

- گیند لینے کے بعد یقینی بنائیں کہ آپ کا کک والا پاؤں ہدف کی سمت میں ہو۔

کھیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

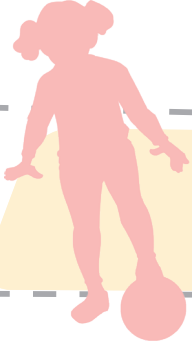
اپنے ساتھی کے ساتھ جوڑی بنائیں اور بال کو اپنے پشت پا (Instep) سے ایک دوسرے کی طرف کک لگائیں۔ آہستہ آہستہ فاصلے کو 3 میٹر، پھر 5 میٹر اور آخر میں 7 میٹر تک بڑھائیں، جب کہ حرکت کرتی ہوئی بال کے ساتھ مشق بھی کریں۔ آپ صرف گیند کو پیر کے اندرونی حصے سے مار سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے پشت پا کے ذریعے بال کو کک مارنے میں ناکام رہتے ہیں تو آپ کا ساتھی ایک پوائنٹ اسکور کرے گا۔ ایک دوسرے کو منتشر (Unsettle) کرنے کے لیے مقابلے کی رفتار بڑھانے کی کوشش کریں۔

حلقے کا وقت — بنیادی چالیں اور حکمت عملی

- پاؤں اور بال کے نقطہ تصادم (Point of Impact) پر تبادلہ خیال کریں تاکہ بال زمین پر رہے اور مطلوبہ سمت میں بڑھے۔

پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو وصول کرنا

(Receiving the Ball by
Inside of the Foot)



حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
حفاظتی تدابیر	دھڑ کو موڑنا، داہنے ہاتھ سے بائیں پیر اور بائیں ہاتھ سے داہنے پیر کا انگوٹھا چھونا	پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو وصول کرنا	نچلے اعضا کی گردش، ہائی نی

پیر کے اندرونی حصے سے گیند کو وصول کرنا

پیر کے اندرونی حصے کا استعمال کرتے ہوئے گیند حاصل کرنا فٹ بال میں ایک بنیادی مہارت ہے جو کھلاڑیوں کو گیند کو
موثر طریقے سے کنٹرول کرنے اور رخ دینے میں مدد دیتی ہے۔

سیکھنے کے مراحل

آپ نے تیاری کے مرحلے (Preparatory Stage) (گریڈ 3 سے 5) میں بھی ایسی ہی سرگرمیاں کی ہوں گی۔ آئیے ہنر سیکھیں:



1. طرزِ رسائی

- جس سمت سے گیند آرہی ہے اس سمت کی طرف رخ کر لیں اور اس کے لحاظ سے اپنے جسم کو گھمائیں۔
- اپنے جسم کو پھیلانے کے لیے اپنے کندھے اور گولھے گیند کو پاس کرنے کی سمت میں گھمائیں۔



2. تکنیک کی انجام دہی

- اپنے وصول کنندہ پاؤں کو اپنی کھڑی ٹانگ کے سامنے رکھیں اور گیند کو اپنے پاؤں سے چھو جانے دیں۔
- گیند کے زور میں تخفیف (cushion) اور رفتار کو کم کرنے کے لیے اپنے پیر کے اندرونی حصے کا استعمال کریں۔

3. فالو تھرو

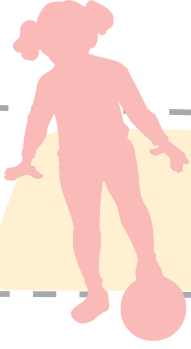
- گیند کے ساتھ رابطے کے وقت، وصول کنندہ پاؤں پیچھے ہونا چاہیے تاکہ گیند پر قابو پانے میں دھچکے کا زور کم ہو۔

کھیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

اپنے ساتھی کے ساتھ جوڑی بنائیں، 5 میٹر کے فاصلے پر کھڑے ہوں اور گیند کو اندرونِ پاس سے ایک دوسرے کی طرف کک مارنا شروع کریں۔ جیسا کہ وضاحت کی گئی ہے آپ کو اپنے پشت پا کے ذریعے گیند حاصل کرنی ہوگی۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ وصول کرتے وقت گیند کو کنٹرول میں رکھیں۔ اگر گیند وصول کرتے وقت رخ بدل لیتی ہے تو شوٹر کو ایک پوائنٹ ملے گا۔ ایک دوسرے کو منتشر کرنے کے لیے مقابلے کی رفتار بڑھانے کی کوشش کریں۔

حلقے کا وقت — حفاظتی اقدامات

- گیند وصول کرتے وقت پاؤں کے نقطہ تصادم اور اس کے اثر کو کم کرنے کے طریقوں پر تبادلہ خیال کریں تاکہ گیند اپنا رخ نہ بدلے۔



لڑھکتی ہوئی گیند کو آگے بڑھانا

(Passing the Rolling Ball)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم اپ
کھیل کے دوران ذاتی رویے اور بہتر کھلاڑی کی حوصلہ افزائی	سینے کو کھینچنا، کندھا گھمانا	لڑھکتی ہوئی گیند کو آگے بڑھانا	میںڈک کود، کو لھے کے عضلات کو کھینچنا

لڑھکتی ہوئی گیند کو آگے بڑھانا

فٹ بال میں لڑھکتی ہوئی گیند کو پاس کرنا ایک بنیادی مہارت ہے جس میں گیند کو درستگی اور کنٹرول کے ساتھ ٹیم کے ساتھی تک پہنچانا ہوتا ہے۔

سیکھنے کے مراحل

آپ نے تیاری کے مرحلے (Preparatory Stage) (گریڈ 3 سے 5) میں بھی ایسی ہی سرگرمیاں کی ہوں گی۔ آئیے ہنر سیکھیں:

1. طرزِ رسائی

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا جسم گیند کے اعتبار سے صحیح پوزیشن میں ہو۔
- اپنے پنچے کو پاس رکھتے ہوئے کک نہ مارنے والے پاؤں کو لڑھکتی ہوئی گیند کے پہلو میں رکھیں۔
- میدان میں نظریں دوڑائیں اور دیکھیں کہ آپ کے مخالف اور آپ کی ٹیم کے ساتھی کہاں کہاں کھڑے ہیں۔
- اگر بال تیزی سے لڑھک رہی ہے تو آپ کو پاس کرنے سے پہلے بہتر کنٹرول کے لیے اپروچ میں ترمیم کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔



2. تکنیک کی انجام دہی

- موثر طریقے سے پاس کرنے کے لیے اپنے درست پاؤں کا استعمال کریں۔ زیادہ کنٹرول والے پاس کے لیے اپنے اندرون پا کا استعمال کریں۔
- آپ کو بال کو صحیح وقت پر کک کرنا ہوگا، مثالی طور پر اس وقت جب یہ آپ کے پالے (stride) میں داخل ہو رہی ہو۔
- پاس کے انتخاب کے لحاظ سے اپنے پاؤں کا زاویہ تبدیل کریں۔
- اپنے پاؤں کو زمین کے متوازی رکھیں اور بہتر براہ راست زمینی (low) پاس کے لیے تھوڑا سا کھلا رکھیں۔



- پاس کتنی قوت سے کرنا ہے اس کا تعین صورت حال سے ہوتا ہے، مثلاً طویل فاصلے کا پاس ہو گا یا چھوٹے سے پاس کی ضرورت ہے۔

3. فالوتھرو

- بال کو کک لگانے کے بعد اپنے پاؤں کو پاس کی سمت حرکت کرنے دیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ پاس کے دوران اور بعد میں توازن کو برقرار رکھنے کے لیے آپ کے جسم کا وزن یکساں طور پر بٹا ہو۔
- فالوتھرو کے بعد اپنی اگلی حرکت میں تیزی سے تبدیلی لائیں۔

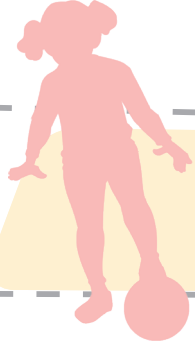
کھیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

دباؤ کے وقت کی مشق

- اس کا مقصد ایسے وقت میں جب کہ مخالف ٹیم دباؤ ڈال رہی ہو، لڑھکتی ہوئی گیند کو درست طریقے اور تیزی سے پاس کرنا ہے۔
- ایک چھوٹے سے علاقے کو نشان زد کریں۔ تین کھلاڑی لڑھکتی ہوئی گیند کو ایک دوسرے کو پاس کریں جب کہ ایک ڈیفینڈر اس میں مداخلت کی کوشش کرے گا۔
- اگر بال چھوٹے سے علاقے سے باہر چلی جائے تو بال کو کک مارنے والا شخص ڈیفینڈر بن جائے گا۔
- ڈیفینڈر کھلاڑی بن جائے گا۔

حلقے کا وقت — کھیل کے دوران ذاتی رویہ اور بہتر کھلاڑی کی حوصلہ افزائی کرنا

- لڑھکتی ہوئی گیند کو درست پاس دینے وقت اپنی بہتری اور طاقت کی شناخت کریں۔
- تبادلہ خیال کریں کہ آپ چھوٹی جگہوں میں حرکت کرتے وقت اپنی اور دوسروں کی حفاظت کو کس طرح یقینی بنا سکتے ہیں۔



اسٹیپ ٹریپنگ

(Step Trapping)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
ذاتی ہدف	کولھے کو موڑنے والے عضلات کو کھینچنا، سرینی عضلات کو کھینچنا، پنڈلی کے عضلات کو کھینچنا، ران کے اندرونی عضلات کو کھینچنا	اسٹیپ ٹریپنگ	ہلکی دوڑ، ہائی نیز، کولھے پر مارنا، لیٹرل شفٹلز

اسٹیپ ٹریپنگ

سیکھنے کے مراحل

اسٹیپ ٹریپنگ فٹ بال میں ایک بنیادی مہارت ہے جس میں جسم کے مختلف حصوں کے ساتھ گیند کو کنٹرول کرنا اور اسے روکنا شامل ہے۔

1. طرزِ رسائی

- جب آپ گیند ٹریپ کرنے کے لیے تیار ہوں تو اپنے جسم کو آنے والی گیند کے لائن کے پیچھے رکھیں۔
- گیند کی سمت، راستے اور ٹپے (اچھال) کا اندازہ لگائیں۔
- اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا جھکا کر نیچلی متوازن پوزیشن لیں۔

2. تکنیک کی انجام دہی

- اگر گیند آپ کی طرف گھوم رہی ہے تو اسے روکنے کے لیے اپنے پاؤں کو براہ راست اس کے اوپر رکھیں۔





- اگر گیند کم پٹے (اچھال) سے آپ کے قریب آرہی ہے تو اپنے وصول کنندہ پاؤں کو اس کی سمت میں بڑھائیں اور گیند کو روکنے کے لیے رابطے سے ٹھیک پہلے پیچھے ہٹائیں۔ یقینی بنائیں کہ گیند تصادم ہونے پر رک جائے۔

3. فالو تھرو

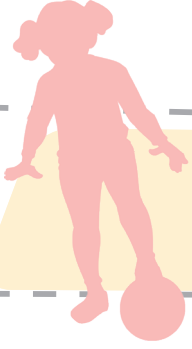
- جیسے ہی گیند ٹریپ ہو جائے، اسے خالی جگہ میں منتقل کرنے یا دفاعی کھلاڑی سے دور کرنے کے لیے تیار ہو جائیں۔

کھیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

- 30×30 اونچ کے جتنے چھوٹے خانے ہو سکے بنائیں۔
- اپنے ساتھی کے ساتھ کھیلیں۔ ایک ساتھی خانے کے پیچھے کھڑا ہو گا اور دوسرا ساتھی بال کو پانچ میٹر کے فاصلے سے خانے کی طرف ہاتھ سے لڑھکائے گا۔
- خانے کے پیچھے موجود ساتھی کو خانے کے اندر گیند کو ٹریپ کرنا ہے۔ ایک ٹریپ کے لیے ایک پوائنٹ ملے گا۔
- ہر کھلاڑی گیند کو ٹریپ کرنے کے لیے ایک ہدف مقرر کرے گا، مثال کے طور پر، چھ میں سے پانچ بار یا چھ میں سے تین بار۔
- ہر ایک کھلاڑی کو بے ترتیب (Random) تین لڑھکتی ہوئی گیند اور تین کم اچھال والی گیند کو ٹریپ کرنے کا موقع ملے گا۔ زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والا کھلاڑی فاتح ہو گا۔

حلقے کا وقت — ذاتی ہدف

- اس پر تبادلہ خیال کریں کہ آپ نے کس بنیاد پر اپنا ہدف مقرر کیا اور اپنے ہدف کو حاصل کرنے کے بعد آپ نے کیسا محسوس کیا۔
- اگر آپ اپنے ہدف کو حاصل نہیں کر پائے تو آپ کیا قدم اٹھائیں گے؟



ڈریبل

(Dribble)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
تیزی سے کیسے آگے بڑھیں	مکانی وضع، گھڑیالی وضع، پیسے کی وضع	ڈریبل	جمپنگ جیکس اور مینڈک کود، سینے اور پیٹھ کو کھینچنا، چہارشاخی عضلات کو کھینچنا

ڈریبل

سیکھنے کے مراحل

ڈریبلنگ فٹ بال میں بنیادی مہارتوں میں سے ایک ہے جس میں دوڑتے یا چلتے ہوئے گیند کو کنٹرول کے ساتھ حرکت دینا شامل ہے۔

1. طرزِ رسائی

- مرکزِ ثقل (Centre of Gravity) کو کم کرنے اور اپنا توازن برقرار رکھنے کے لیے اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا موڑیں۔
- فٹ بال کو دفاعی کھلاڑی سے بچانے کے لیے گیند کو اپنی ٹانگوں کے درمیان اور اپنے جسم کے قریب رکھیں۔

2. مہارت کی انجام دہی

- گیند کو مطلوبہ سمت میں منتقل کرنے، کنٹرول اور رہنمائی کے لیے دونوں پاؤں، کے اندرونی اور بیرونی حصوں کا استعمال کریں۔
- گیند پر مختصر اور ہلکے ہلکے ٹھوکراگائیں۔ صورت حال اور رفتار کے مطابق ٹھوکراگائیں تاکہ گیند آپ کے کنٹرول میں رہے۔
- اپنے ارد گرد کے ماحول، خاص طور پر مخالفوں اور ساتھیوں کے مقام سے باخبر رہنے کے لیے اپنا سر اٹھائے رکھیں۔



• غیر متوقع نتائج کے لیے دونوں پاؤں کا استعمال کرتے ہوئے گیند کو ڈریبل کریں۔

3. فالو تھرو

• ختم کرنے کے بعد جسم کا توازن برقرار رکھیں۔ ڈریبلنگ جاری رکھیں۔

• اگلے عمل کے لیے منصوبہ بندی کریں۔

• انجام دہی کے بعد رفتار برقرار رکھیں۔

کھیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

- مخروطے رکھیں جیسا تصویر میں دکھایا گیا ہے۔
- کھلاڑی باری باری گیند کو مختلف بیٹرن میں مخروطوں کے درمیان ڈربلنگ کریں۔
- جو کھلاڑی ڈربلنگ نہیں کر رہے ہیں وہ دوسروں کے ڈربلنگ کا مشاہدہ کریں۔
- جو کھلاڑی کم سے کم وقت میں ڈربلنگ مکمل کرے گا وہ جیت جائے گا۔

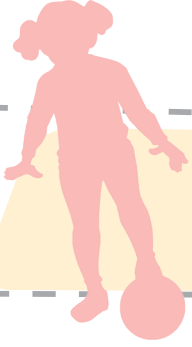


حلقے کا وقت — تیزی سے کیسے آگے بڑھیں

- آپ کے مشاہدے میں آنے والی اُن تکنیکوں پر تبادلہ خیال کریں جن کی مدد سے کھلاڑیوں کو کم سے کم وقت میں ڈربلنگ ختم کرنے میں مدد ملی۔
- تبادلہ خیال کریں کہ زیادہ وقت لینے والے کھلاڑیوں کے لیے کون سی تکنیکی اصلاحات کی ضرورت ہے۔

چکمہ دینا

(Feinting)



حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
مخالف ٹیم کے کھیلنے کے طریقے	کو لھے موڑنے والے عضلات کو کھینچنا، سرینی عضلات کو کھینچنا، پنڈلی کے عضلات کو کھینچنا، ران کے اندرونی عضلات کو کھینچنا	چکمہ دینا	ہلکی دوڑ، ہائی جی، کو لھے پر مارنا، لیٹرل شفٹلز

چکمہ دینا

سیکھنے کے مراحل

چکمہ دینے میں عام طور پر جسم کے وزن میں اچانک تبدیلی، دکھاوے کی ڈربلنگ، یا سر کی ایسی حرکت شامل ہوتی ہے جس سے لگے کہ کھلاڑی ایک سمت میں جا رہا ہے جب کہ وہ درحقیقت دوسری سمت میں جانے کا ارادہ رکھتا ہو۔ اس کا مقصد گیند یا اس کے بغیر اپنا راستہ بنانے کے لیے اپنے مخالف کو چکمہ دینا ہوتا ہے۔

1. طرز رسائی

• گھٹنوں کو جھکائے اور جسم کو تیزی سے سمت تبدیل کرنے کے لیے تیار رکھتے ہوئے، نچلا مرکزِ ثقل برقرار رکھیں۔

• اس طرح ظاہر کریں جیسے آپ شوٹ، ڈربل یا ایک سمت میں پاس کرنے جا رہے ہیں۔

2. مہارت کی انجام دہی

• فینٹنگ کو اصلی محسوس کرانے کے لیے اپنے پورے جسم کا استعمال کریں اور اپنی ٹانگوں اور پاؤں کی حرکات و سکنات کو بڑھا چڑھا کر دکھائیں گویا آپ اس سمت میں پاس یا ڈربل کرنے والے ہوں۔



• اپنے دکھاوے والے پاؤں کو پیچھے کر کے جیسے ہی مخالف آپ کے چکمے کا جواب دے آپ مخالف کی سمت میں چلے جائیں۔



فالوتھرو

• جب آپ دفاعی کھلاڑی کو چکمہ دینے میں کامیاب ہو جائیں تو آگے بڑھنے کے لیے خالی ہوئی جگہ میں تیزی سے بڑھیں۔



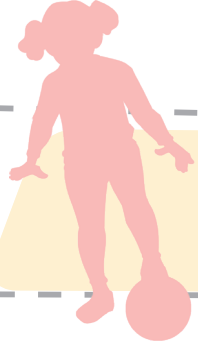
• جب آپ دفاعی کھلاڑی کو شکست دے دیں تو اپنے متبادلات پر غور کریں۔ صورت حال کے لحاظ سے آپ کے اختیارات مختلف ہوں گے۔ آپ شوٹ، دور تک ڈریبل یا پاس کر سکتے ہیں۔

کھیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

کوئی ساتھی منتخب کریں۔ ایک کھلاڑی دوسرے کے آگے چکمہ دینے کی مشق کرے جب کہ دوسرا کھلاڑی دفاعی کھلاڑی کا کردار ادا کرے۔ ایگر چکمہ دینے اور تیزی سے سمت تبدیل کرنے کی مشق کرے اور دفاعی کھلاڑی ایگر کو ٹیکل کرنے کے بجائے اس کی تقلید کرے۔

حلقے کا وقت — مخالف کے کھیل کے پیٹرن

- تبادلہ خیال کریں کہ آپ کس طرح شناخت کریں گے کہ دوسرے کھلاڑی چکمہ دے رہے ہیں یا نہیں۔
- جب آپ اپنے ساتھی کی تقلید کرنے سے قاصر رہے تو اس وقت آپ کے جذبات کیسے تھے۔ اس کے بارے اپنے جذبات کو ساجھا کریں۔



درستگی کے ساتھ گیند کو مارنا

(Kicking the Ball for Accuracy)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	دارم آپ
مخالف کے کھیل کے طریقے	کو لھے موڑنے والے عضلات کو کھینچنا، سرینی عضلات کو کھینچنا، پنڈلی کے عضلات کو کھینچنا، ران کے اندرونی عضلات کو کھینچنا	درستگی کے ساتھ گیند کو مارنا	پھسلنا اور اچھل اچھال کر دوڑنا، گھٹنے کو سینے سے ملانا

درستگی کے ساتھ گیند کو مارنا

سیکھنے کے مراحل

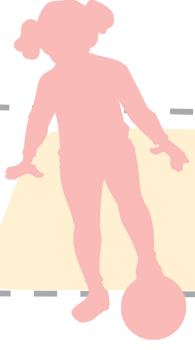
- ایک بڑا دائرہ بنائیں جو 10-15 گز کے درمیان چوڑا ہو۔
- اس بڑے دائرے کے اندر دو دائرے اور بنائیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے اور اندرونی دائرے کے عین وسط میں ایک نشان رکھیں۔
- ہر کھلاڑی دائرے کے ارد گرد کنارے پر کھڑا ہوگا۔
- کھلاڑی باری باری اپنی گیند کو نشان کے زیادہ سے زیادہ قریب لانے کی کوشش کریں گے۔
- جو گیند مخروط سے نکلے اسے پانچ پوائنٹ ملیں گے۔ جو بال نشان کو چھوئے بغیر پہلے اندرونی دائرے سے گزر جائے اسے تین پوائنٹس ملیں گے۔ بیرونی دائرے سے گزرنے والی بال کو ایک پوائنٹ ملے گا۔
- ہر کھلاڑی کو مساوی مواقع ملیں گے۔ کھیل کو متعدد بار دہرائیں اور پوائنٹس کو جوڑیں۔ سب سے زیادہ پوائنٹس بنانے والا کھلاڑی جیت جائے گا۔
- کھیل کو مزید مشکل بنانے کے لیے دائرے کا فاصلہ بڑھائیں۔



حلقے کا وقت — مخالف کے کھیل کے نمونے

تبادلہ خیال اور موازنہ کریں کہ نیچے دیے گئے امور میں سے کس سے بال کو درست طریقے سے کلک کرنے میں مدد ملی:

- پیر کے اوپری حصے کا استعمال
- توازن
- ارتکاز
- پیروں کا استعمال (Footwork)



گیند کو ہوا میں پاس کرنا

(Passing the Ball in the Air)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم اپ
مشق پر تبادلہ خیال	آگے اور پیچھے کی توازن اور ورزش	گیند کو ہوا میں پاس کرنا	فرش کو چھونا، پنڈلی کے عضلے کو کھینچنا، ٹیک لگا کر ٹانگ کا کھنچاؤ

گیند کو ہوا میں پاس کرنا

سیکھنے کے مراحل

1. طرزِ رسائی

- مناسب وقت پر گیند سے اپنے رابطے کے لیے اپنے آپ کو اس کے راستے کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔
- جب گیند قریب آئے تو اپنی پوزیشن میں تیزی سے تھوڑی سی ایڈجسٹمنٹ کریں تاکہ آپ کا توازن برقرار رہے۔
- اسے دو مراحل میں انجام دیں۔
- گیند کو نیچے رکھنے اور کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے تھوڑا سا آگے کو جھکیں۔



2. تکنیک کی انجام دہی

- سب سے پہلے گیند حاصل کریں اور ایک قدم پیچھے ہٹیں۔ اس کے بعد گیند کے نچلے نصف حصے کو مارنے کے لیے اپنے قدم کے پشت کو آڑا کر کے (diagonally) استعمال کریں۔
- اس طرح کا پاس دیتے وقت آپ کو عام طور پر گیند کے درمیانی یا نچلے حصے کو نشانہ بنانا چاہیے۔

پاس کرنے کے انداز کے لحاظ سے اپنے پاؤں کے مختلف حصوں کا استعمال کریں (طویل اور تیز ہوائی پاس کے لیے پشت پا، چھوٹے اور زیادہ کنٹرول والے پاس کے لیے درون پا کا استعمال)۔



طاقت دینے کے لیے ہموار، مستحکم لیگ سوئنگ کا استعمال کریں۔

3. فالوتھر و

گیند لینے کے بعد آپ کا پاؤں فطری طور پر آگے بڑھے گا۔



فالوتھر کرتے وقت اپنے جسم کا توازن برقرار رکھیں۔

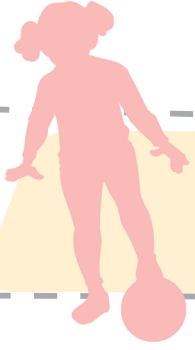
پاس دینے کے بعد، اپنے آئندہ کے عمل کی طرف بڑھنے کے لیے جلدی سے تیار ہو جائیں۔

کھیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

- دو کھلاڑیوں والی مشق میں، ایک ساتھی دوسرے سے دس سے پندرہ فٹ کے فاصلے پر کھڑا ہو جائے۔
- درمیان میں ایک اسٹمپ لگائیں۔ فٹ بال کو اسٹمپ کے اوپر ہی اوپر سے مارنے کی کوشش کریں۔ اسٹمپ کے اوپر سے پر گیند کو مارنے پر ایک پوائنٹ ملے گا۔ سب سے زیادہ پوائنٹ حاصل کرنے والا کھلاڑی جیت جائے گا۔
- آہستہ آہستہ اسٹمپ سے فاصلہ بڑھاتے ہوئے لمبی لگ کی طرف بڑھیں۔ اندرون پا کا استعمال کرتے ہوئے مختصر، کنٹرول والی لگوں سے شروع کرنے کے بعد پشت پا کا استعمال کریں۔

حلقے کا وقت — مشق پر تبادلہ خیال

گیند کو جب پاؤں کے مختلف حصوں سے ماری جاتی ہے تو اس کی پرواز کے راستے کے درمیان فرق کا مشاہدہ کریں اور تبادلہ خیال کریں۔ اس کے علاوہ، جسم کی پوزیشن میں کسی بھی تبدیلی کا مشاہدہ کریں اور تبادلہ خیال کریں۔



پاس اور موو ریلمشق

(Pass and Move Relay Drill)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
کھیل کے دوران ذاتی رویہ اور بہتر کھلاڑی کی حوصلہ افزائی کریں	دھڑ کو گھمانا، پنڈلی کے عضلے کو کھینچنا، چہرہ شامی عضلات کو کھینچنا	پاس اور موو ریلمشق	پھسلنا اور اچھل اچھال کر دوڑنا، گھٹنے کو سینے سے ملانا، چہرہ شامی عضلات کو کھینچنا



سیکھنے کے مراحل

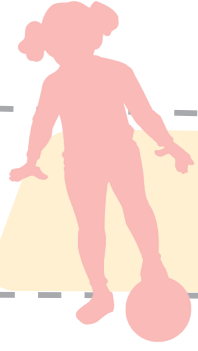
- قطار میں موجود پہلا کھلاڑی 5-7 میٹر کے فاصلے پر اپنے سامنے کھڑے ساتھی کھلاڑی کو چھوٹا پاس دے۔
- کھلاڑی گیند کو لائن میں پہلے کھلاڑی کو واپس کرتا ہے اور پھر وہ جگہ کی دستیابی کے لحاظ سے پندرہ (15) میٹر کے فاصلے پر یا اس سے زیادہ سے زیادہ قریب، اپنے سامنے موجود کھلاڑی کو ایک لمبا پاس دیتا ہے۔
- وصول کنندہ کھلاڑی گیند کو ابتدائی لائن تک ڈریبل کرے گا اور یہ سلسلہ جاری رہے گا۔

حلقے کا وقت — کھیل کے دوران ذاتی رویہ اور بہتر کھلاڑی کی حوصلہ افزائی

ان ذہنی پریشانی کی نشانیوں پر تبادلہ خیال کریں جو آپ مشق اور کھیل کے دوران شناخت کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر حرکت کرنے میں تکلیف، چونٹیں اور رگڑ، شدید درد، چہرے کے تاثرات وغیرہ)



لمبا



مداخلت

(Interception)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
مشق پر تبادلہ خیال	ہلکی جاگنگ چہارشاخی عضلات کو کھینچنا کرلی میس کو کھینچنا کولھے کو موڑنے والے عضلات کو کھینچنا	مداخلت	ٹانگوں کو جھلانا، کھولھے کو گھمانا، چلتے ہوئے توازنی ورزش، ہائی نی، کولھے پر مارنا

مداخلت

سیکھنے کے مراحل

گیند کو راستے میں اچکنا (Interception) ایک دفاعی عمل ہے جس میں ایک کھلاڑی مخالف کو پاس کی گئی گیند کا پیچھا کرتا اور اسے راستے سے پکڑ لیتا (یا قبضہ کر لیتا) ہے۔

1. طرزِ رسائی

- دیے گئے پاس کو روکنے کے لیے اپنے آپ کو تیار رکھیں۔
- اپنے پاؤں پر اپنے وزن کا توازن بنا کر اور گھٹنوں کو جھکا کر نچلے مرکز ثقل (centre of gravity) کو برقرار رکھیں۔
- اپنے سر کو اٹھا کر میدان میں آس پاس دیکھتے رہیں۔ گیند کے حرکت کرنے کا انتظار کریں۔

2. تکنیک کی انجام دہی

- اندازہ کریں اور گیند کو پاس کیے جانے کے بعد اس کے ہدف کی طرف حرکت کا انتظار کریں۔
- گیند کے راستے میں تیزی سے آگے آئیں اور جب یہ پاس کر دی جائے تو اسے اچک لیں۔
- بہت تیز رفتاری سے مداخلت کریں اور گیند کو اچک لیں۔



3. فالوتھرو

- مقصد بال کو اچکنے کے بعد اس پر کنٹرول رکھنا ہے۔
- اچکنے کے بعد دفاعی صورت حال سے جارحانہ پوزیشن کی طرف تیزی سے تبدیلی لائیں۔



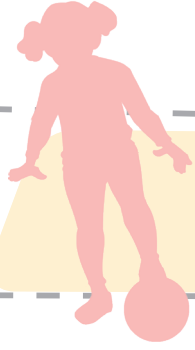
- ایک دائرہ بنائیں اور کھلاڑی دائرے کے کنارے کھڑے ہو جائیں۔ ایک یاد و کھلاڑی ڈیفینڈر ہوں جو گیند کو روکنے کی کوشش کریں گے جب کہ دیگر گیند کو دائرے میں پاس کریں گے۔
- جو کھلاڑی گیند کو کامیابی سے اچک لے وہ دائرے کے کھلاڑیوں میں شامل ہو جائے گا اور جس نے ناکام پاس دیا ہو، وہ دفاعی کھلاڑی بن جائے گا۔

حلقے کا وقت — مشق پر تبادلہ خیال

- تبادلہ خیال کریں کہ فٹ بال کو روکنے کے لیے دفاعی ساتھی کے ساتھ کیا حکمت عملیاں بنائی جاسکتی ہیں۔
- گیند کو پاس کرتے وقت دفاعی کھلاڑی کو چکمہ دینے کے لیے پاس کی حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں۔

شخص بہ شخص نشان دہی ایک دفاعی حکمت عملی ہے جس میں ایک کھلاڑی کو مخالف فریق کے دوسرے کھلاڑی کے ساتھ ٹیگ کیا جاتا ہے۔ کھلاڑی کو مخالف سائڈ کے کھلاڑی کے قریب رہنا چاہیے تاکہ مخالف کھلاڑی کو پاس حاصل کرنے سے باز رکھا جاسکے۔

کیا آپ
جانتے ہیں؟



فرنٹ بلاک ٹیکلنگ

(Front Block Tackling)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم اپ
طرز عمل کا انضباط اور دوسروں کا مشاہدہ	ہلکی جاگنگ چہارشاخی عضلات کو کھینچنا کرلی نرس کو کھینچنا کولھے کو موڑنے والے عضلات کو کھینچنا	فرنٹ بلاک ٹیکلنگ	ٹانگوں کو جھلانا، کھولھے کو گھمانا، چلتے ہوئے توازنی ورزش، ہائی نی، کولھے پر مارنا

فرنٹ بلاک ٹیکلنگ

سیکھنے کے مراحل

فرنٹ بلاک ٹیکلنگ فٹ بال میں ایک دفاعی تکنیک ہے جس کا مقصد مخالف سے براہ راست رابطہ کیے بغیر یا فاول کار تکب کیے بغیر بال چھیننا ہے۔

1. طرزِ رسائی

- اس مخالف کے قریب پہنچیں جو گیند کو کنٹرول کر رہا ہے۔
- اپنے جسم کو تھوڑا سا آگے کی طرف جھکائے رکھیں، گھٹنوں کو جھکائے رکھیں اور مخالف کی طرف تیزی سے جائیں۔
- تیز ڈربلنگ سے بچنے کے لیے ایک محفوظ فاصلہ رکھیں۔

2. تکنیک کی انجام دہی

- جیسے ہی آپ مناسب فاصلے پر ہوں اور مخالف گیند پر کنٹرول کھونے والا ہو تو ٹیکل کرنے کے لیے قدم اٹھائیں۔
- اندرون پا کا استعمال کرتے ہوئے گیند کو روکایا ایک طرف لڑھکایا جاسکتا ہے۔





- توازن کے لیے جب آپ ٹیکل کر رہے ہوں تو اپنے نان ٹیکنگ پاؤں کو مضبوطی سے زمین پر جمائے رکھیں۔
- محتاط رہیں کہ زیادہ جارحانہ رویہ نہ اختیار کریں بلکہ گیند پر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے مناسب طاقت کا استعمال کریں۔

3. فالو تھرو

- جب آپ ٹیکل مکمل کر لیں تو اپنی ابتدائی پوزیشن پر جلد از جلد واپس آجائیں۔
- کسی دوسرے کھلاڑی کا سامنا کرنے کے لیے تیار ہو جائیں جو ٹیکل کرنے والا ہو۔

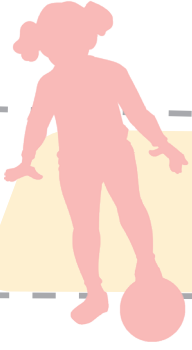
کہیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

- ایک جگہ کو نشان زد کریں اور اس پر ایک گیند رکھیں۔ دو کھلاڑی گیند کی طرف دوڑیں گے۔
- دونوں کھلاڑی آہستہ آہستہ گیند کو چھونے کے لیے اپنے پاؤں رکھیں گے جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔
- اس کے بعد مخالف کو غیر مستحکم کرنے اور کنٹرول لینے اور ڈربل کرنے کے لیے پاؤں پر دباؤ ڈال کر گیند کو دھکیلیں گے۔



حلقے کا وقت — طرز عمل کا انضباط اور دوسروں کا مشاہدہ

ان سرگرمیوں کو کرتے ہوئے چوٹوں سے بچنے کے لیے آپ نے جو احتیاطی تدابیر اختیار کیں ان پر تبادلہ خیال کریں۔



گول کیپنگ

(Goal Keeping)

حلقے کا وقت	گول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
کھڑے ہونے کا انداز، عمل اور بازو کی حرکات	سینے کا کھنچاؤ، کندھے کو گھمانا، دائیں بازو کو بائیں طرف لے جاتے ہوئے کندھے کا کھنچاؤ	گول کیپنگ	جست لگانا اور اچھلنا، کوٹھے اور پیڑوں کے عضلات کو کھینچنا

گول کیپنگ

گولچی واحد کھلاڑی ہوتا ہے جسے مقررہ علاقے، یعنی پینالٹی ایریا کے اندر گیند کو کھیلنے یا کنٹرول کرنے کے لیے اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کے استعمال کی اجازت ہوتی ہے۔

سیکھنے کے مراحل

1. طرزِ رسائی

- اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا جھکاتے ہوئے اپنے پاؤں کے درمیان کندھے کی چوڑائی کے برابر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔
- انگریزی حرف 'W' کی پوزیشن میں اپنے ہاتھوں کو جوڑیں۔
- اپنی نظریں ہمیشہ گیند پر رکھیں۔



2. تکنیک کی انجام دہی

- اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کا استعمال کرتے ہوئے، ایک 'ٹوکری' سی بنائیں۔ اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے کے قریب رکھیں اور اپنی انگلیوں کو نیچے کی طرف اور ذرا سا پیالہ نما گھما کر رکھیں۔
- گیند کو محفوظ طریقے سے پکڑنے کے لیے آپ کی کہنیاں آپ کے پہلو کے قریب ہونی چاہئیں۔



- جیسے ہی گیند قریب آئے اسے اس ٹوکری میں داخل ہونے دیں جو آپ نے اپنے ہاتھوں اور بازوؤں سے بنائی ہے۔
- گیند پکڑتے ہی اپنی کہنیوں کو موڑ لیں اور اپنے ہاتھوں کو تھوڑا سا اپنے جسم کے قریب لائیں۔ تاکہ آپ کا جسم قوت کو جذب کر سکے۔

3. فالو تھرو

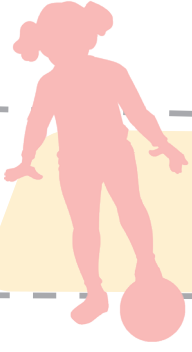
- جب آپ گیند کو اپنے ہاتھوں میں لے لیں تو اسے جسم کے قریب لانا نہ بھولیں۔
- اس طرح گیند مخالف کی طرف نہیں جائے گی یا اسے مخالف گرا نہیں پائے گا۔

کہیل کو آگے لے جانے والی سرگرمی

ایک جوڑی بنائیں۔ آڑے ترچھے (Zigzag) پیٹرن میں مخروطوں کو ترتیب دیں۔ ایک کھلاڑی مخروطوں کے درمیان دوڑے گا اور پھر گیند کو پکڑے گا۔ ساتھی گیند کو دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینکے گا۔ میٹھ ایک مقررہ مدت تک جاری رہے گی۔

حلقے کا وقت — کھڑے ہونے کا انداز، عمل اور بازو کی حرکات

تبادلہ خیال کریں کہ آپ نے بال کو پکڑنے سے پہلے اس کی سمت اور راستے کا اندازہ کیسے کیا تھا۔



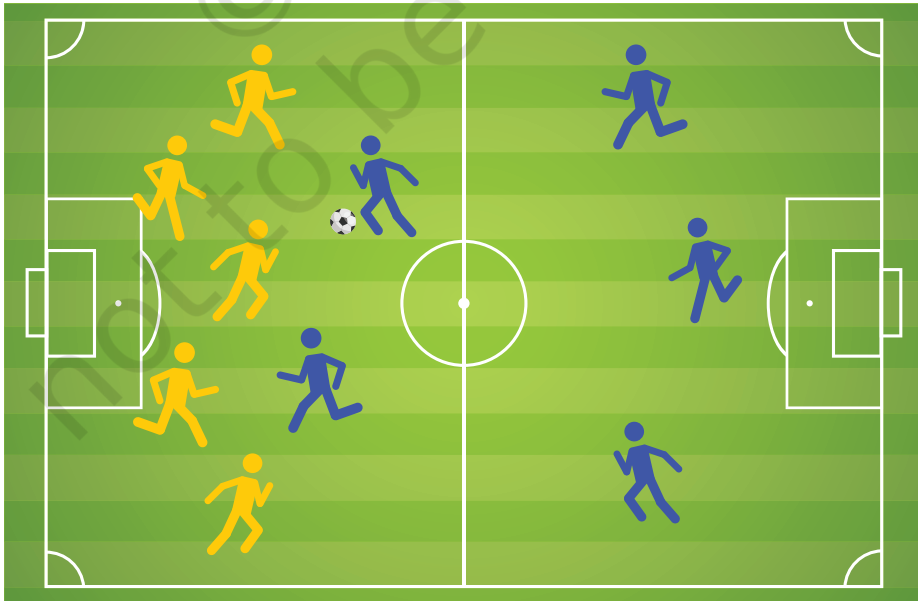
پانچ رکنی مقابلہ (5-a-side Match)

حلقے کا وقت	کول ڈاؤن	مہارت	وارم آپ
کھیل کے دوران ذاتی طرز عمل اور بہتر کھلاڑی کی حوصلہ افزائی کریں	سر سے اوپر اٹھا کر بازوؤں کو کھینچنا، دھڑ کو موڑنا، دائیں ہاتھ سے بائیں پیر اور بائیں ہاتھ سے دائیں پیر کا ٹوٹھا چھونا	پانچ رکنی مقابلہ	اپنی جگہ پر تیزی سے دوڑنا، سر سے پاؤں تک جسم کو کھینچنا

پانچ رکنی مقابلہ

سیکھنے کے مراحل

- کھلاڑیوں کو پانچ پانچ کے گروپوں میں تقسیم کریں۔
- 30 × 40 گز کے چھوٹے سے علاقے کو نشان زد کریں۔
- ہدف کے علاقے کو نشان زد کرنے کے لیے مخروطوں کا استعمال کریں۔
- ہر میچ پانچ پانچ منٹ تک کھیلا جائے گا۔ میچ جیتنے والی ٹیم اگلے راؤنڈ کھیلے گی۔





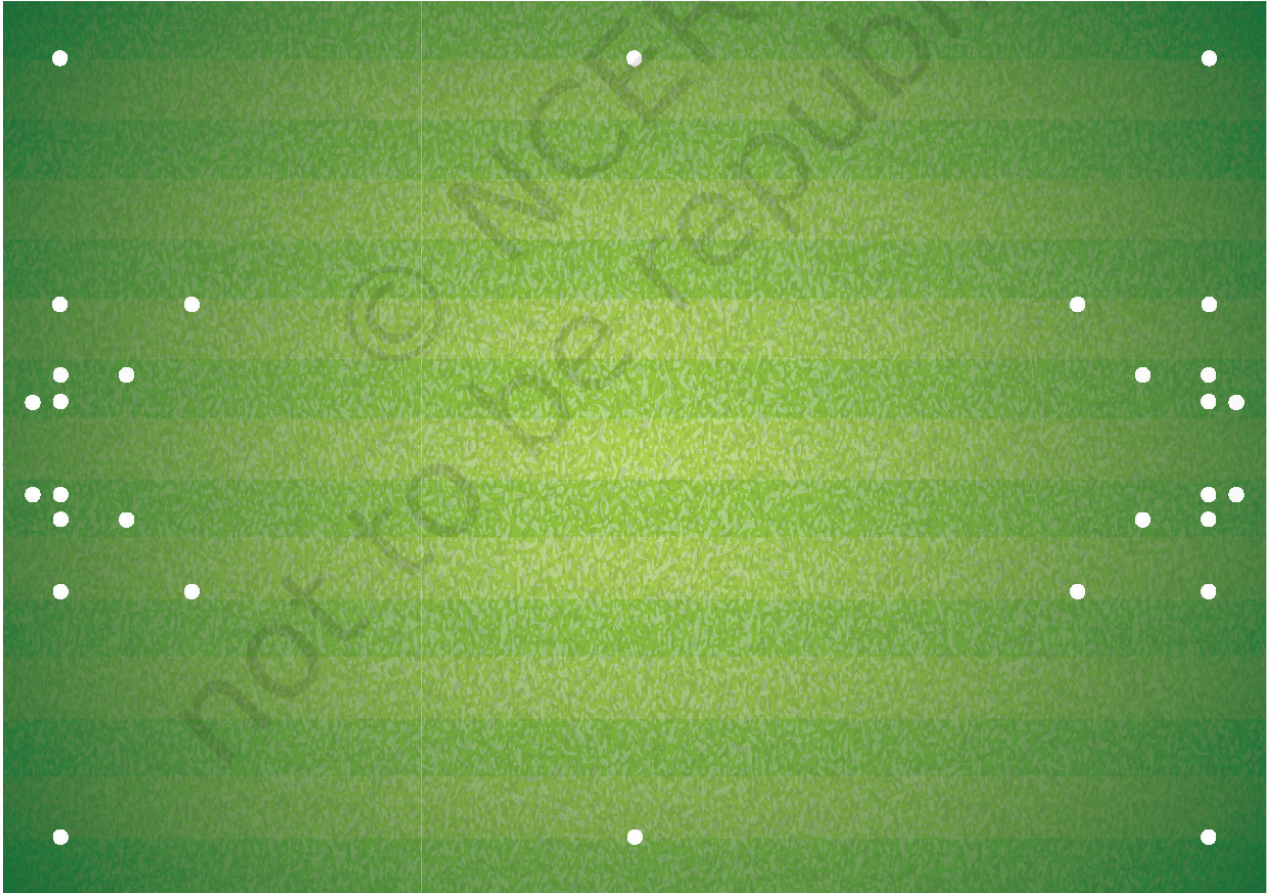
حلقے کا وقت — کھیل کے دوران ذاتی رویہ اور بہتر کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی

تبادلہ خیال کریں کہ گول کرنے والے کھلاڑی نے کس طرح ڈربل کیا اور جب کسی نے آپ کے قبضے سے بال کو ٹیکل کیا تو آپ کے ذہن میں کیا خیالات نمودار ہوئے۔

ذیل میں فٹ بال گراؤنڈ بنانے کے لیے ایک پہیلی ہے۔ بین الاقوامی ادارے کے رہنما خطوط کے مطابق اور متعدد قومی فیڈریشنوں کے ذریعہ اپنائے گئے قواعد اور پیمائش کو دریافت کریں۔

درج ذیل کام کو مکمل کریں

- نیچے دی گئی تصویر میں تکتوں کو جوڑ کر کورٹ کو نشان زد کریں۔
- جونیر ٹرکوں اور جونیر ٹرکیوں کے لیے کورٹ کے طول و عرض کا پتہ لگائیں اور اس پر لیبل لگائیں۔
- فٹ بال کے بنیادی اصول معلوم کریں اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ تبادلہ خیال کریں۔



استاد- جائز

ساتھی کو دیکھتے ہوئے گیند پاس کرنا اور وصول کرنا

5	4	3	2	1
ٹیم کے ساتھی کی پوزیشن کو ذہن میں رکھتے ہوئے اعتماد اور درستی کے ساتھ گیند کو پاس اور وصول کرتا ہے۔	گیند کو درستی سے پاس اور وصول کرتے وقت اختیارات کے لیے میدان کو جانچتا ہے۔	ساتھی کو تلاش کرنے کے دوران طالب علم گیند کو پاس کرنے اور وصول کرنے میں بہتری لارہا ہے۔	گیند کو پاس اور وصول کر سکتا ہے، لیکن کبھی بھار آگاہی اور درستی میں اسے پریشانی ہوتی ہے۔	طالب علم گیند کو پاس کرنے اور وصول کرنے کا طریقہ سیکھتے ہوئے ساتھی کو تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

ڈربل

5	4	3	2	1
سر کو اوپر رکھتے ہوئے اعتماد اور مکمل کنٹرول کے ساتھ ڈربل کرنے کے لیے دونوں پاؤں کا استعمال کر سکتا ہے۔	فیصلے کرنے اور مضبوطی سے گیند پر کنٹرول برقرار رکھنے کے لیے سر اٹھا کر دونوں پاؤں کا استعمال کر سکتا ہے۔	وہ کافی اچھی طرح سے ڈربل کر سکتا ہے اور کبھی بھار میدان کی جانچ کرنے کے لیے دیکھتا ہے۔	وہ گیند کو ڈربل کر سکتا ہے لیکن آگاہی اور کنٹرول کو سدھارنے کی ضرورت ہے۔	ڈربلنگ کے دوران طالب علم گیند کو کنٹرول کرنے میں بہتری لارہا ہے۔

گول کیپنگ

5	4	3	2	1
گول کیپنگ کے تمام پہلوؤں میں ماہر ہے، بشمول سٹاٹ روکنا، تقسیم کرنا اور قیادت۔	باقاعدگی سے مشکل گول بچاتا، سیٹ پیس کے دوران علاقے کو کنٹرول کرتا اور چھپی پوزیشن والے اسٹرائک ایٹک کی شروعات کرتا ہے۔	دفاعی کھلاڑیوں کے ساتھ ترسیل کرتا، بال کو اچھی طرح تقسیم کرتا اور یقین کے ساتھ زیادہ تر سٹائٹس کو سنبھالتا ہے۔	باقاعدگی سے گول بچانے کے قابل ہونے کے ساتھ ساتھ طالب علم پوزیشن کے تعین میں بہتر ہو رہا ہے۔	طالب علم گول کیپنگ کی بنیادی باتیں سیکھ رہا ہے، پوزیشن کا تعین کرنے اور آسان گول بچانے پر توجہ مرکوز کر رہا ہے۔

ذاتی پریشانی کو سمجھنا

5	4	3	2	1
جذبات کو کامیابی سے کنٹرول کرتا ہے اور پریشانی کے پیچھے کے اسباب کو مکمل طور پر سمجھتا ہے۔	اپنی پریشانی کی خوب سمجھ رکھتا اور کچھ حد تک جذبات کو کنٹرول کر سکتا ہے۔	اگرچہ طالب علم خود کو کنٹرول کرنے میں دشواری پیش آتی ہے، لیکن وہ پریشانی اور اس کے اسباب سے آگاہ ہوتا ہے۔	کبھی کبھار پریشانی سے آگاہ ہو جاتا ہے لیکن اس کی وجہ جاننے میں اسے مشکل پیش آتی ہے۔	طالب علم کو احساسات کی شناخت کرنے میں دشواری ہوتی ہے اور شاید ہی ان مسائل کو تسلیم کرتا ہے۔