

VIDYASAGAR UNIVERSITY



NAYAGRAM P.R.M GOVT. COLLEGE
SUBJECT : PHYSICAL EDUCATION
PAPER - SEC 2 (BALL GAMES)

NAME :- SHEFALI PATRA

ROLL :- 1214131 NO:- 211285

REG. NO – VU211024041

B.A (GENERAL)
4th Semester

YEAR- 2021 – 2022

Dept. of Physical Education
NAYAGRAM PANDIT RAGHUNATH MURMU GOVT. COLLEGE
Vill. & P.O.-Baligeria: P.S.-Nayagram: Dist.-Jhargram (W.B.): Pin. -721125
Email: principal2014nprmgc@gmail.com / ncd2014oic@gmail.com
Website: <https://nayagramprmgovtcollege.ac.in/>

Date: 05.08.2023

CERTIFICATE

This is to certify that Shefali Patra.....of
B.A. General 4th Semester.....bearing Registration
No. VU 211024041 of 2021-22 and Roll no. 1214131 - 211285.....
has completed the Project Report successfully on the topic "**Ball Games**" in connection to the
B.A. General 4th Semester (CBCS) Examination, Paper- SEC-2 (PEDGSEC) under
Vidyasagar University.

pan 05.08.23
Supervisor
Dept. of Physical Education
Nayagram PRM Govt College
ASSISTANT PROFESSOR
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE
BALIGERIA, JHARGRAM-721125

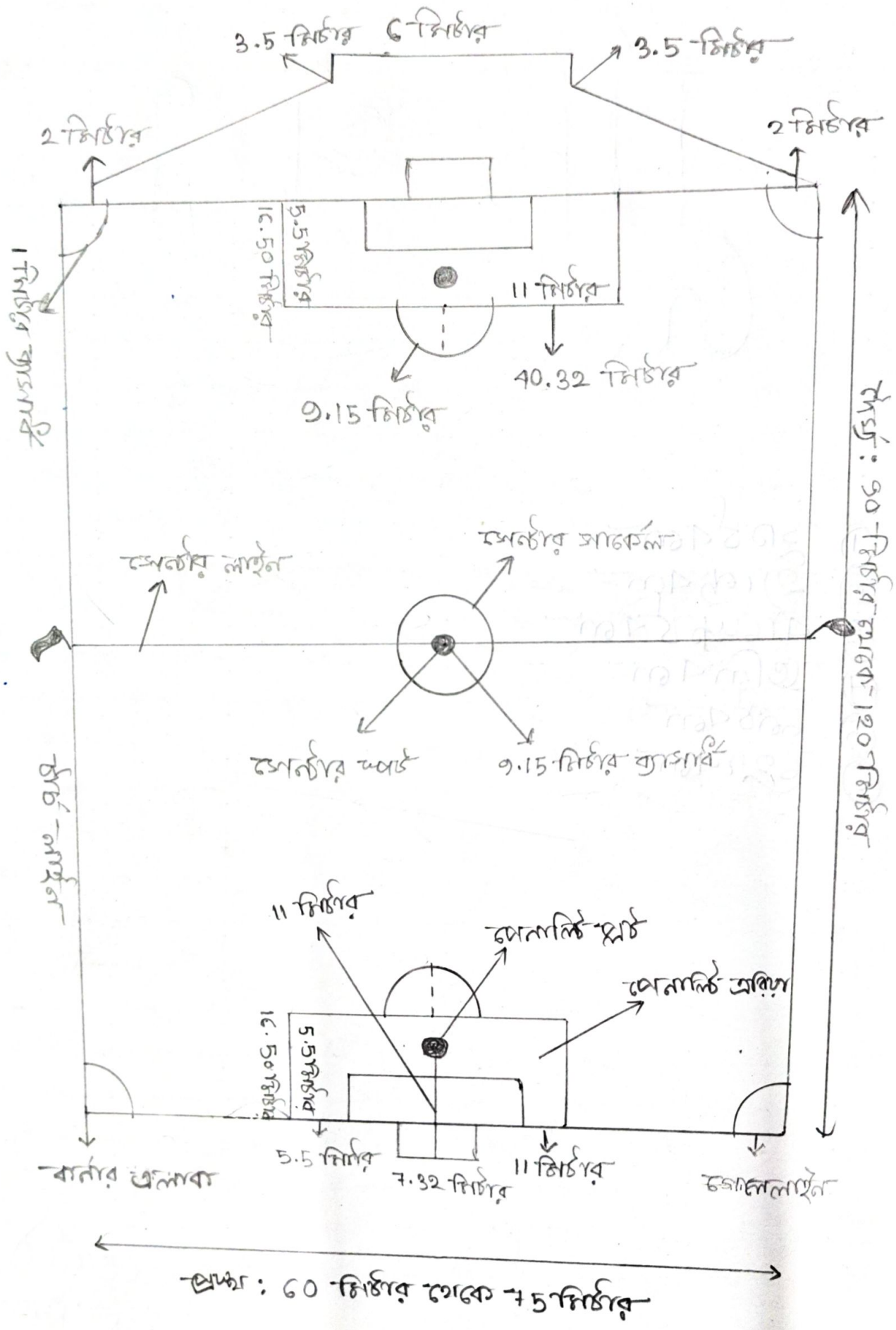
Officer in Charge
Nayagram PRM Govt College
PRINCIPAL / OFFICER-IN-CHARGE
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE
BALIGERIA, NAYAGRAM, JHARGRAM
WEST BENGAL, 721125

স্মিট বলা

- ১. হাটবল
- ২. হ্যান্ডবল
- ৩. বাস্কেটবল
- ৪. ভলিবল
- ৫. নেটবল
- ৬. স্নোবল

Success
Date 10-08-23

ସୁରକ୍ଷିତ ଚୋରାଣୀ ଘାଟ



☺️ ফুটবল ফোল্ডার স্টাট ও নিয়মাবলী ☺️

PAGE NO.	1
DATE	

☺️ স্টাট ☺️ → ফুটবল মাঠের ঠোঁড় ৩০ মিটার থেকে ১২০ মিটার এক-
প্রেক্ষা হবে ৭৫ মিটার থেকে ৩০ মিটার।

আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় মাঠের ঠোঁড় ১০০ মিটার থেকে ১১০
মিটার তার প্রেক্ষা হবে ৬০ মিটার থেকে ৭৫ মিটার, তবে
সাধারণ ফুটবল ফোল্ডার কলিচি সিইনিত্ত অনুরূপ মাঠের ঠোঁড়
প্রেক্ষার হেরফের করতে পারে।

☺️ গোলপোস্ট ও ক্রসবার ☺️ → মাঠের উভয়দিকের আন্তঃরেখার
দিক দাক্ষিণ্যে দুটি গোলপোস্ট
থাকে, গোলপোস্টের উচ্চতা ২.৪৪ মিটার, ক্রসবারের প্রেক্ষা
৭.৩২ মিটার।

☺️ গোল এরিয়া ☺️ → গোলপোস্টকে দাক্ষিণ্যে রেখে উভয়
দিকে ১৪.৩২ মিটার ৫.৫ মিটার বেষ্টিত
আয়তকার ক্ষেত্রকে গোল এরিয়া বলে।

☺️ পেনাল্টি মার্ক ☺️ → গোলের দিক দক্ষিণে থেকে মাঠের
উত্তরে দিকে (পেনাল্টি এরিয়া দাক্ষিণ্যে দাক্ষিণ্যে)
১১ মিটার দূরত্বের একটি বিন্দু দিয়ে পেনাল্টি মার্ক তৈরি করা হয়।

☺️ পেনাল্টি এরিয়া ☺️ → দুই গোলপোস্ট থেকে কর্নার পতাকার
দিকে ১৬.৫০ মিটার রেখা চেনে, রেখা দুইদিক
স্লানিত করে পেনাল্টি এরিয়া তৈরি করা হয়।

☺️ পেনাল্টি মার্ক ☺️ → পেনাল্টি মার্কের কেন্দ্রবিন্দু করে ৩.১৫
মিটার ব্যাসের নিম্নে একটি বৃত্তাকার অঙ্কন
করলে যে অংশ পেনাল্টি এরিয়া বার্ষ্যে থাকে, একে পেনাল্টি
মার্ক বলে।

☺️ মাঠের দাগের চওড়া ☺️ → মাঠের প্রতিটি দাগ ৫ ইঞ্চি চওড়া হবে।

☺️ কর্নার পতাকা ☺️ → কর্নার এরিয়ায় চিহ্নিত করার জন্য
মাঠের চারকোণে বার্ষি ১.৫০ মিটার
উঁচু কর্নার পতাকা থাকে।

❊ প্লিড সার্কেল → ছাটের চিক মর্কিবিন্দুকে কেন্দ্র করে ৩.৫ মিটার ব্যাসার্ধে একটা বৃত্ত আঁকেন বঙ্গ

প্লিড সার্কেল তৈরি করা হয়।

❊ হোলোম্যাট → দুটি দলের মধ্যে হোলা হবে, অত্যাধিক দলে ১১ জন হোলোম্যাট থাকবে।

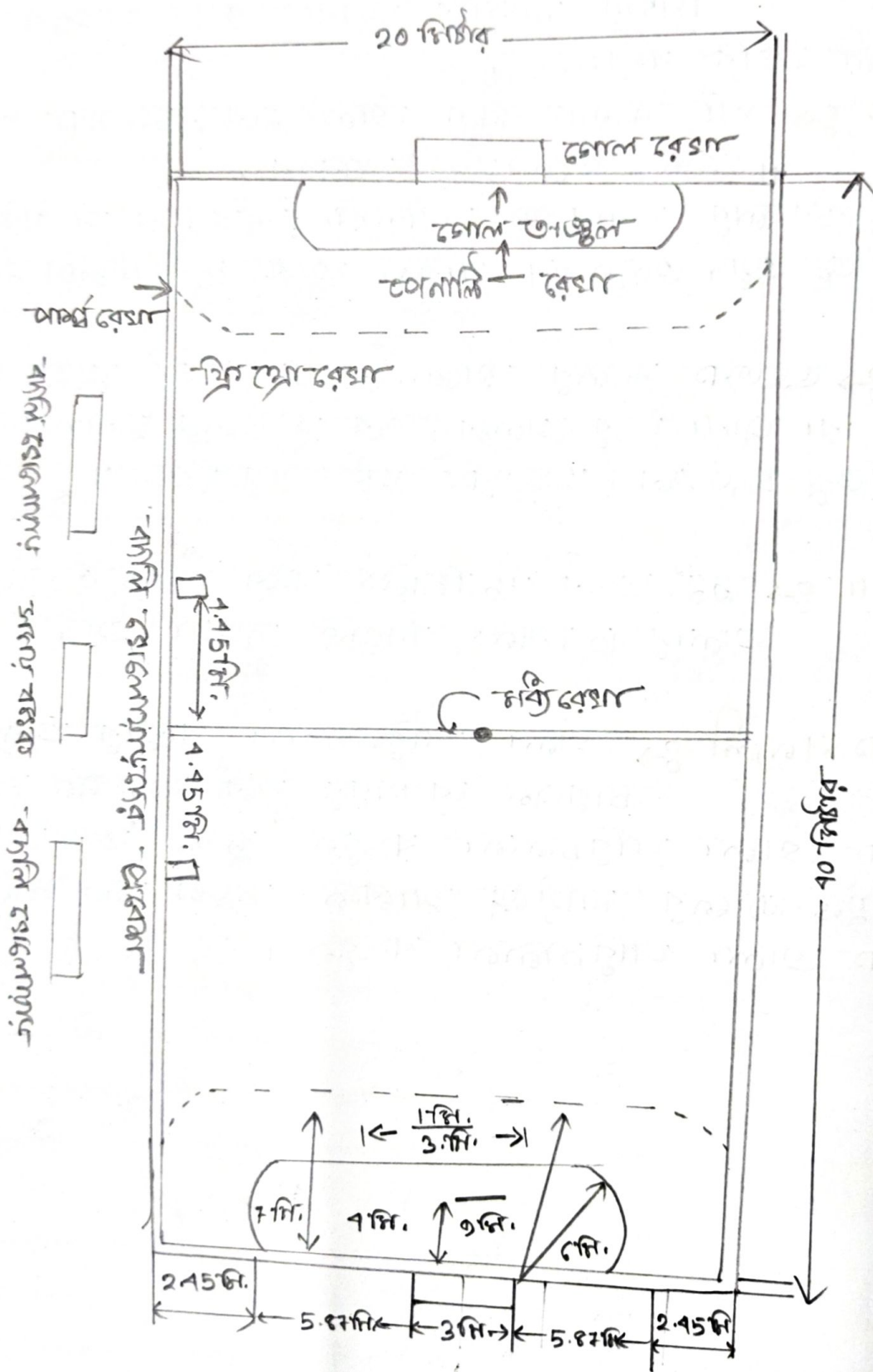
❊ বল → সুচর্চবলের আকৃতি গোলাকায়, বলের পরিধি ২৭ ইঞ্চি হয়, ওজন ১৭ আউন্স থেকে ১৬ আউন্স হতে হবে।

❊ পোম্বাক → অত্যাধিক দলের হোলোম্যাট বা একই বৃত্তের কেন্দ্র বা দোলা পরে হোলেবে, তবে দু'দলের গোলাকায়ের আঙ্গি বৃত্তে ডিলু হতে হবে। অত্যাধিক বৃত্ত পরে হোলেবে।

❊ সময়সীমা → দুই অর্ধে ৭৫ মিনিট করে মোট ৩০ মিনিট হোলোম্যাট বিরতি দেওয়া হয়।

❊ পরিচালকস্বাক্ষর → হোলা পরিচালনা করার জন্য চারজন রেফারী মধ্যে একজন ছাটের তেওর থেকে হোলা পরিচালনা করেন। দুজন অ্যাডজিট্যান্ট রেফারী লাইনম্যানের দায়িত্বে থাকেন। চতুর্থ জন ছাটের বাইরে থেকে হোলা পরিচালনা করেন।

27/05/2018



☺ স্থানচলন ☺

ফেলার মার্চ ও সার্বিক নিয়মাবলী

① মার্চ ৩০ মিটার লম্বা ও ২০ মিটার চতুর্ভুজ একটি আয়তক্ষেত্র, ফোল লাইন বা আন্তঃরেখার সমান্তরালে যে যেখানে মার্চের সমান হ'লে ফোল ব্যবস্থায় একটি মার্চের ফোল স্থানে পার্শ্বরেখা থেকে ১ মিটার দূরে এবং আন্তঃরেখা থেকে ২ মিটার দূর দিয়ে আর একটি রেখা টানা থাকবে যাতে ফোল পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণ সুবিধী হয়।

② দুই আন্তঃরেখার চিহ্ন চাকরানে ফোল থাকবে, ফোলপোর্টের উচ্চতা ২ মিটার এবং বিস্তৃতি ৩ মিটার, ফোল পোর্ট এবং ফ্রন্টবোর্ড ৪ সেন্সি x ৪ সেন্সি হবে, ফোল পোর্টের পিছন অংশ আন্তঃরেখার বাইরের দিকের লাইনে থাকবে, ফোলপোর্ট এবং ফ্রন্টবোর্ড দু'কম ক'বরা থাকবে, ২০ সেন্সি এক ক'ব এবং পোর্ট ২০ সেন্সি অন্য ক'ব, ফোলপোর্ট ও ফ্রন্টবোর্ড কোন ২৪ সেন্সি একই ক'ব ক'ব থাকবে,

③ ফোল লাইনের সমান্তরাল ও ফোল লাইন থেকে ৬ মিটার সামনে ৩ মিটার দীর্ঘ একটি রেখা টানা হবে, ফোলপোর্টের পিছন দিকের ভিত্তি বেলা থেকে ৬ মিটার ব্যাসার্ধ নিয়ে দু'টি চাপ ফোল লাইন থেকে ৩ মিটার দিকের সম্মুখে ফোলাতে হবে, এই বেড়া হল 'ফোল অফসেট রেখা' এবং ভিতরের অফসেটের নাম 'ফোল অনসেট',

④ ফোল লাইনের মর্চে থেকে ফোল লাইনের সমান্তরাল ৭ মিটার দূরে একমিটার লম্বা দাগ থাকবে এই রেখা হল 'ফোল লাইন রেখা'।

⑤ উভয় দিকের ফোল লাইন থেকে ৬ মিটার সামনে ফোল লাইনের সমান্তরাল ১৫ সেন্সি-এর দাগ থাকবে, এই রেখা দু'দিকের পার্শ্বরেখা থেকে সমদূরত্বে থাকবে, 'সেভেন মিটার' ফোল সমস্ত ফোলবন্ধক এই লাইনের অন্তিম ক'ব ক'বতে পারবে না,

2. ফোলার সন্ধ্যা

- ① 10 বছর বা তা ড্রাইক্সে পুরুষ ও মহিলাদের ক্ষেত্রে ফোলার সন্ধ্যা হল 30 সিনিট এর দুটি অর্ধ ও মাঝে 10 সিনিট বিরতি।
- ② কোর্ট কোমারি 'ফ্লো-অফ'-র জন্য বাঁকি বাঢ়ানোর সন্ধ্যা গননা আবহুত হয়। আর সন্ধ্যা রক্ষক সনক সনক কেতবে দ্বারা ফোলার সন্ধ্যাপ্তি ঘোষণা করেন।

3. বল :-> বল হবে ফোলার চান্দো বা কৃষিগত বস্তু দিয়ে তৈরি এবং এর উপরিভাগ সজুন হবে না, ফোলা আবহুতের সন্ধ্যা বলের পরিধি 58-60 সেন্টি অর্থাৎ ওজন 425-475 গ্রাম পুরুষদের জন্য, আর মহিলাদের জন্য বলের পরিধি 54-56 সেন্টি অর্থাৎ ওজন 325-400 গ্রাম।

4. ফোলোম্যাডু :-> (ক) প্রতি দলে 12 জন ফোলোম্যাডু থাকবে এবং সর্বোচ্চ 10 জন কোর্ট ফোলোম্যাডু অর্থাৎ 2 জন ফোলরক্ষক, অর্থাৎ 12 জনের মধ্যে 6 জন কোর্ট ফোলোম্যাডু অর্থাৎ একজন ফোলরক্ষক কোর্ট 3 জন মাঠে ফোলোম্যাডু অর্থাৎ 6 জনে। অন্য ফোলোম্যাডুও পরিবর্ত ফোলোম্যাডু হিসাবে নামতে পারবে, কমনসেসে 6 জন ফোলোম্যাডু নিয়ে ফোলা শুরু করা যেতে পারে অর্থাৎ ফোলা চলার মত 5 জনের বসন হলেও ফোলা চলবে।

5. ফোলরক্ষক :-> (i) ফোল - সীমানার মধ্যে বল প্রতিহত করার জন্য সীমানার বা কোর্টের অর্থাৎ ব্যবহার করতে পারে।

- (ii) ফোল - সীমানার মধ্যে বল নিয়ে অর্থাৎ চলান করতে পারে,
- (iii) বল ছাড়া ফোল - সীমানার বাহুরে অর্থাৎ মাঠে ফোলোম্যাডুর মতো বল ফোলতে পারবে।

- (iv) বল প্রতিহত করতে গিয়ে বিপরিত ফোলোম্যাডুর ক্ষতি কারণ - অর্থাৎ,
- (v) বল আয়ত্তে অর্থাৎ পর বলসহ ফোলসীমা ত্যাগ করা যাবে না।

6. ফোলসীমা :-> (i) একমাত্র ফোল - রক্ষকই ফোল - আয়ত্তে থাকবে,

- (ii) যদি কোর্ট মাঠে ফোলোম্যাডু ফোল - আয়ত্তে বল নিয়ে প্রবেশ করে তবে বিপরিত ফ্রি-শ্রো পারে।
- (iii) বল ছাড়া মাঠে ফোলোম্যাডু সুযোগের জন্য প্রবেশ করলে ফ্রি-শ্রো হবে।

৭. কোনো হোলোয়াড় হোলা বা ছুর্শিবদী হাত, মাথা, দেহ, উলু
 অথবা হাঁটু দিয়ে বল খালাতে, বঁধতে, ছুঁতে বা অন্যভাবে বন্ধতে পারলে
 বল বহানই ৩ সেকেন্ডের বেশি বঁধতে পারবে না বা বল বঁধে তিন
 পায়ে বাকি অঙ্গোতে পারবে না।

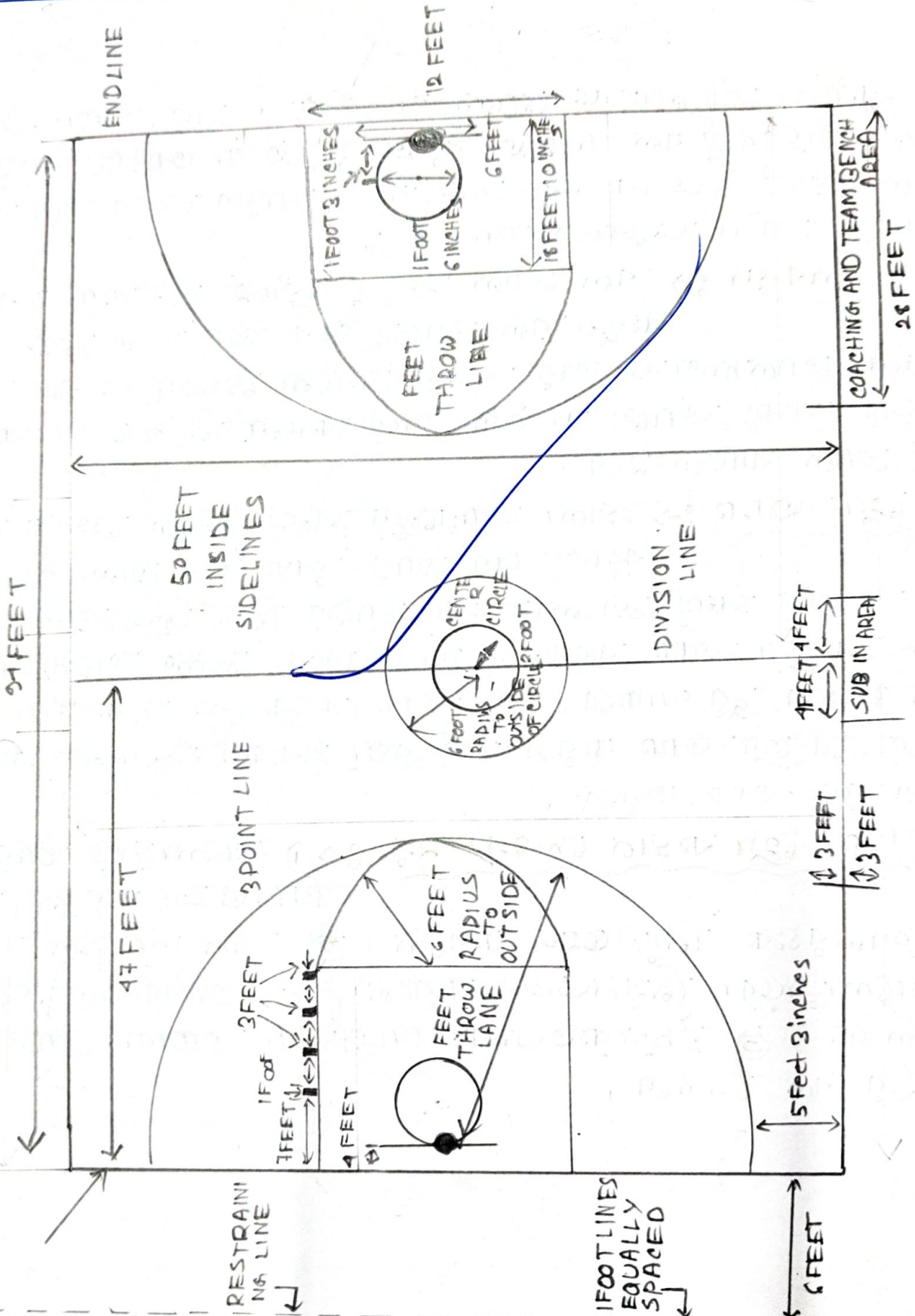
৪. জোলকরা :-> বল জোল হলেই তুরানই গন্য করা হবে যখন
 সম্মুখ বল জোলের দরু দিয়ে জোল লান্নে আক্রমণ
 করবে, জোলদাতা বা তার দলের কোনো হোলোয়াড় বল জোলে
 ছোঁড়ার সময়, আগে বা চিৎস পরে কোনো নিয়মভঙ্গ্য করে তবে
 উই জোল বাতিল হবে।

৯. ছো-অফ :-> হোলা তারনের সময়, জোল হওয়ার পর বা
 বিস্তার পর ছো-অফ করে হোলা শুল্ল হবে,
 ছো-অফের সময় হোলোয়াড়ের দাতার নিচে নিচে অর্ধে থাকবে
 অথবা যে ছো-অফ করছে তার থেকে বিপরীত দলের হোলোয়াড়ের
 তিন মিটার দূর থাকবে, ছো-অফ যে কোনো দিকে বন্ধা যেতে
 পারে, যে ছো-অফ করবে দরু রেখা দরু বর্তী অধানে অথবা পা
 রেখে ছো-অফ করবে।

১০. ফ্রি-ছো কমান দেওয়া হয় :-> ① হোলোয়াড়-আবির্ভাব
 বিধিভঙ্গ্য করলে, ② জোলবৃদ্ধক নিয়মভঙ্গ্য করলে, ③ জোল অধুনে দাতার
 হোলোয়াড়ের নিয়মভঙ্গ্য করলে, ④ অবৈধভাবে বল
 খেলবে, ⑤ উল্লাবৃত্তে অক্ষরেখা অথবা জোল রেখার
 বাইরে বল খেলবে।

Handwritten signature or name at the top of the page.

ALL LINES ARE 2 INCHES WIDE UNLESS OTHERWISE STATED



SCORING AND GAME OFFICIALS AREA

∴ বাফেক্টবল হোলার নিয়মাবলী ∴

- ⊛ বাফেক্টবল হোলার স্টার্ট সাতু, সন্মতল আয়ত্ত্ব ক্ষেত্র বিস্তার, মার ইদার ২৪ মিটার ও প্রস্থ ১৫ মিটার,
- ⊛ বাফেক্টবল কোর্টের সন্মতল লাইন সাতা ৩৫ সেন্টিমিটার চতুর্ভুজ, পার্শ্ব রেখা ও আন্তরেখা হোলার কোর্টের বাইরে অবস্থিত,
- ⊛ কেন্দ্রীয় রেখার সাক্ষাৎ কেন্দ্রীয় বৃত্ত চানা থাকে, মার ব্যাসার্ধ ১.৪০ মিটার,
- ⊛ দুটি সেন্টিমিটার সার্কেল মার ব্যাসার্ধ ১.৪০ মিটার, বাফেক্টবল কোর্টের দুই অবধি অবস্থিত থাকে, মার কেন্দ্র যি হো লাইনের সাক্ষাৎ থাকে,
- ⊛ আন্তরেখা থেকে ৫.৪০ মিটার দূরে ৩.৬০ মিটার লম্বা লাইন চানা থাকে, মার যি হো লাইন বনে, আন্তরেখার সর্বাধিক থেকে উভয় দিকে ৩ মিটার করে মোট ৬ মিটার চতুর্ভুজ অবধি যি হো লাইনের সন্মতল অঞ্চলতে বেসির্কুলেট অধিগণ বনে,
- ⊛ আন্তরেখা ও পার্শ্ব রেখা-এর সন্মতল অঞ্চলে ১.২৫ মিটার আন্তরেখার উভয় দিকে অর্ধ ৬.২৫ মিটার ব্যাসার্ধের সেন্টিমিটার সার্কেল বসটা থাকে, মার ১.৫৭৫ মিটার রেখা দ্বারা আন্তরেখার সন্মতল থাকে, কোর্টের দুই প্রান্তের অর্ধ সেন্টিমিটার সার্কেলকে বাদ দিলে বাকি অঞ্চলকে যি অঞ্চল যি সিল্ড জোন অধিগণ বনে একা উভয় কোর্টের অর্ধ সেন্টিমিটার সার্কেলের উভয় অঞ্চলে দুই সর্কুলেট সিল্ড জোন বনে,
- ⊛ আন্তরেখা থেকে ৭ মিটার দূরে দুই দিকে দুটি বোর্ড লাইন থাকে, বাফেক্ট কোর্টের ইদার ১.৪০ মিটার ও প্রস্থ ১.২০ মিটার হয়, বাফেক্ট কোর্ট সাত থেকে ২.৭৫ মিটার উদূরে থাকে,

⊗ বান্ধেটবল জোলাকার, বান্ধে বাবার, চান্দা তাম্বা জিনোচিক বস্তু দ্বারা আৱত, বলের পরিধি ২১.৩-২৪ সেন্টিমিটার ও ওজন ৫৬৭-৬৫০ গ্রাম হয়।

⊗ বান্ধেটবল দুটি দলের মধ্যে খেলা হয় একে প্রত্যেক দলে ১২ জন করে খেলোয়াড় থাকে, ৫ জন করে খেলোয়াড় আঙ্গুলে, খেলায় মাঠে ৫ জন করে খেলোয়াড় একসঙ্গে থাকতে পারে,

⊗ দুটি চার্জ টাইম আউট প্রত্যেক দল প্রথমেই পারে একে দুটি করে টাইম আউট পারে দ্বিতীয়কে, প্রত্যেক অতিরিক্ত সময়ের জন্য ১টি করে টাইম আউট পারে।

⊗ শ্রী সেকেন্ড বুল → কোনও খেলোয়াড় খেলা চলার মতলব বিপক্ষে বোলিং করতে অস্বীকার করে পরাম্পর ৩ সেকেন্ড অথবা বেশি থাকতে পারবে না ম্যান বল তাদের আঁধা স্ট্রাইক কোর্সে থাকবে।

⊗ সমাইল সেকেন্ড বুল → কোনও খেলোয়াড় কার্যকর বল হাতে নিয়ে ৫ সেকেন্ডের বেশি থাকতে পারবে না।

⊗ এইচ সেকেন্ড বুল → কোনও দলের খেলোয়াড় অবশ্যই নিজ আঁধা খাওয়ার বল নিয়ে কোর্সে খেলোয়াড়ের দলের কোর্সে ৪ সেকেন্ডের মধ্যে নিয়ে যাবে।

⊗ টুয়েন্টি পোর সেকেন্ড বুল → কোনও দলের খেলোয়াড়কে অবশ্যই নিজ আঁধা খাওয়ার বলের ২১ সেকেন্ড সময়ের মধ্যে মিসস বাফেটে খেল করার চেষ্টা করতে হবে।

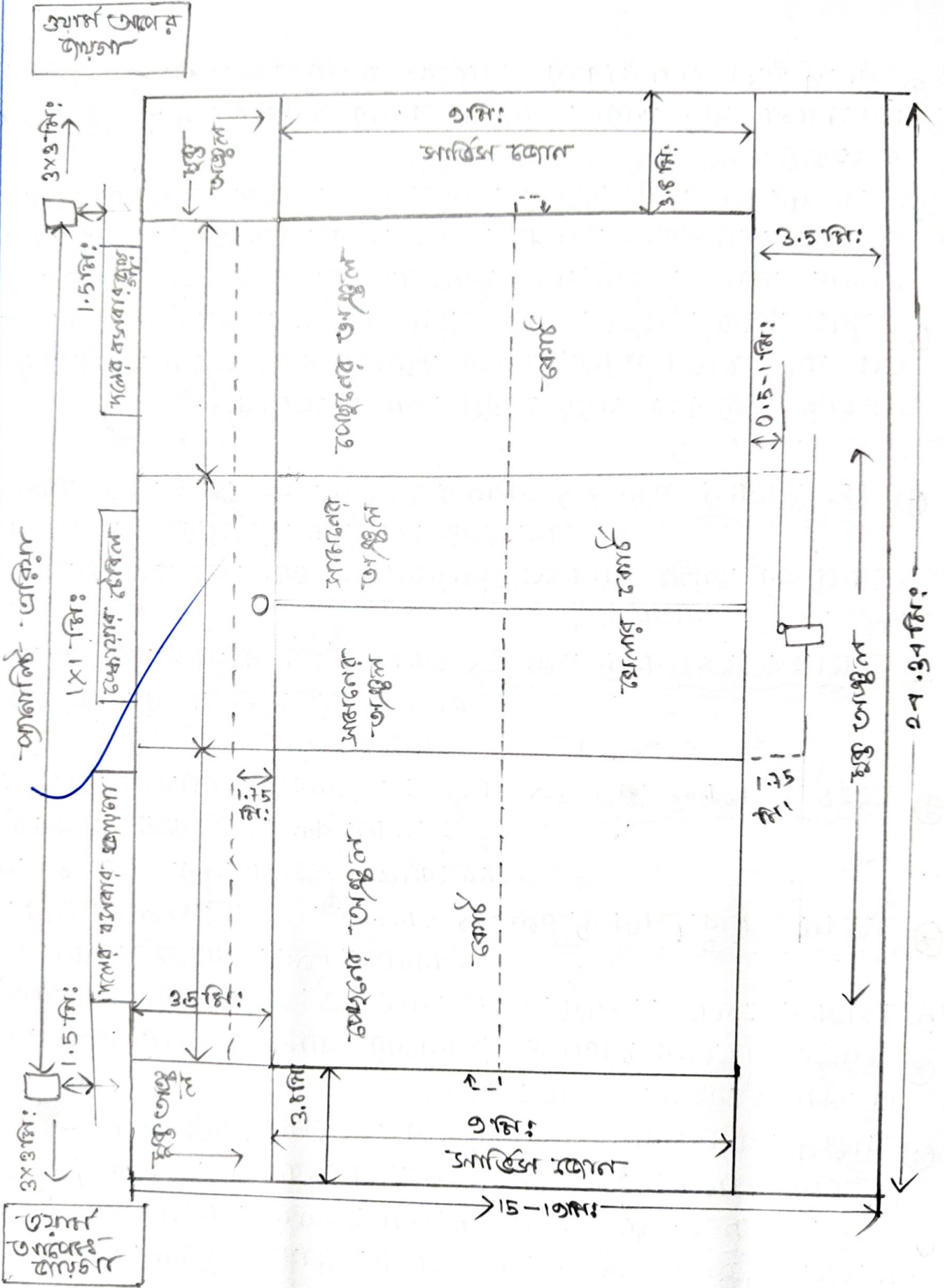
⊗ স্ট্রাইক বাফেট বেয়াতে স্ট্রাইক কোর্সে আঙ্গুলে খেলা তার আউট বলে বিবেচিত হবে।

⊗ বান্ধেটবল খেলায় দু'বনের সম্মেলন আছে যথা -

- ① সাবজোনাল সম্মেলন, ② চেসনিয়াল সম্মেলন।

⊗ পরিচালকসমূহ → বান্ধেটবল খেলায় একজন বেয়া, একজন আঙ্গুল, একজন বাফেট, একজন খেলায়, দুজন স্ট্রাইক খেলায় একজন দু'জন সমাপ্ত করা থাকবে।

- ଭୈତ୍ତିକ -



◌◌◌ ভেলিবল খেলার স্টাট ◌◌◌

PAGE NO.	৪
DATE	

◌ ভেলিবল কোর্ট ◌ → ভেলিবল কোর্টের দৈর্ঘ্য ১৪ মিটার ও প্রস্থ ৯ মিটার, কোর্টের চিহ্ন সাদা রঙে নেচারে নিচে ৫ সেন্টিমিটার চতুর্ভুজ করে একটি লাইন চেনে কোর্টকে সমান্তর হ্রস্ব কোর্ট করা হয়ে থাকে, একে হ্রস্ব কোর্ট লাইন বা সার্ভিসলাইন বলে,

◌ আক্রমণ অঞ্চল ◌ → সার্ভিসলাইন হ্রস্ব কোর্ট সমান্তর কোর্টের ও ৩ মিটার দূরে ৫ সেন্টিমিটার চতুর্ভুজ করে দুটি লাইন টানা হয়, সার্ভিসলাইন থেকে ৩ মিটার দূরত্বের এই অঞ্চলটিকে আক্রমণ অঞ্চল বা অ্যাটাক অরিয়া বলে।

◌ বাউন্ডারী লাইন ◌ → স্টাট খেলা হলে কোর্টের চারদিকে ৩ মিটার এবং হলের তেতরে খেলা হলে ২ মিটার দূরত্বের অবস্থায় স্থানীয় রাখতে হবে, আনুষ্ঠানিক স্ট্রেসে সার্ভিসলাইন থেকে ৬ মিটার এবং সার্ভিসলাইন থেকে ৩ মিটার উল্লম্ব রাখতে হবে, কোর্টের সব সার্ভিসলাইন ৫ সেন্টিমিটার চতুর্ভুজ হবে,

◌ সার্ভিস ◌ → খেলার ক্ষুদ্র আঙ্গুর দু'দলের অধিনায়কের মধ্যে যে দল চেনে দিগবে সেই দল উচ্চতা সার্ভিস কিংবা কোর্টের যে কোনও স্থানে ৬ বেঞ্চে নিচে দাঁড়াবে,

◌ ভেলিবল নেট ◌ → ভেলিবল নেটের দৈর্ঘ্য ৯ মিটার ৯০ সেন্টিমিটার এবং প্রস্থ ১ মিটার, নেটের উচ্চতা পুরুষদের জন্য নেটের সার্কলের অধি থেকে ২ মিটার ২৩ সেন্টিমিটার উচ্চতা সচ্চর এবং মহিলাদের জন্য নেটের উচ্চতা হবে ২ মিটার ২৩ সেন্টিমিটার,

◌ অ্যাটেনশন ◌ → খেলার দু'দিকে সার্ভিসলাইন বরাবর, মিটার দীর্ঘ এবং ৫ সেন্টিমিটার চতুর্ভুজ একটি সার্ভিসলাইন থাকবে ১.৪০ মিটার লম্বা এবং ১০ মিটার ব্যাসের একটি কয়েক দল বা অ্যাটেনশন লাগানো হবে।

Ashoke®

Teacher's Signature.....

=° ডেলিভল হোলোয় নিষ্কাবলী °=

⊗ দুটি দলের মধ্যে ডেলিভল হোলোয় হয়। প্রতি দলে ১২ জন করে হোলোয়াড় থাকে। সম্মুখে হোলোয় সম্মুখ অঁ হোলোয়াড়দের মধ্যে থেকে ৬ জনের বেলা বা ৬ জনের বন হোলোয়াড় নিজে কখনওই হোলোয় স্কুর্ন করা যাবে না। হোলোয়াড়দের মধ্যে প্রকজন দলের আবিলায়কের দায়িত্ব পালন করবে। - তালিকাভুক্ত অঁ ১২ জন হোলোয়াড়দের মধ্যে থেকে প্রতি সপ্তে সর্বাধিক ৬ জন বা ৬ কার হোলোয়াড় বদল করা যেতে পারে।

⊗ সাধারণত আনুষ্ঠানিক হোলোয়ালিতে ৫টি সপ্তে হোলোয় হয়। প্রত্যেকটি সপ্তেই মধ্যে গুণিনির্ভে বিবৃতি থাকে। হোলোয় নিষ্কাবলীকারক সপ্তে কোনও দলের ৪ সপ্তেই হোলোয় অঁ বিবৃতি না দিজে প্রান্ত বদল করে নিতে হয়।

⊗ উভয় দল প্রত্যেকটি সপ্তে সর্বাধিক দুবার ৩০ সপ্তেই করে "টাইম আউট" বা "বিবৃতি" নিতে পারে। অঁ বিবৃতি সম্মুখ উভয় দলের প্রত্যেক হোলোয়াড়কে সম্মুখে বাইরে আসতে হবে।

⊗ একাটি দল সর্বাধিক তিনবার বলা পক্ষ করা হবে বিপরীত দলের সীমানা বলা পাঠাতে পারে। বলা করার সময় যদি বলা পক্ষ হয় থাকে তাহলে সপ্তকে অঁ মধ্যে বিবৃতি করা হবে না।

⊗ নিষ্কাবলীকারক সপ্তে যে দল বিপরীত দলের থেকে নূনতম ২ সপ্তেই ব্যবহৃত সপ্তে আসে ২৫ সপ্তে করতে পারে সেই দল বিজয়ী হবে।

● সাবিচালনা ⇒ হোলোয় সাবিচালনা করার জন্য প্রকজন বেলায়ী, প্রকজন আঁ সপ্তে, প্রকজন স্কুর্ন অঁ প্রকজন লাইসেন্স থাকবে।

କୋଷ ବନ



=ঃ গোর্চবল =ঃ
=ঃ সার্বিক নিয়মাবলী =ঃ

PAGE NO.	10
DATE	

1. ক) ফেলার মাট জায়গার - দৈর্ঘ্য 30.5 মিটার এবং প্রস্থ 5.25 মিটার।
- খ) ফেলার মাটের জোলবেড়ার অন্তর্ভুক্ত রয়েছে তিনটি স্তান - ডোজে ডাজ করা হয়। মাকখানের ডোজকে সেন্টার হার্ট অফ দু'দামের ডাজ দুটিকে জোল হার্ট বলা হয়।
- গ) প্রতিটি জোল হার্ট-এ একটি অর্ধবৃত্ত চিহ্ন হয় - জোল লাইনের চিহ্ন মাকখান থেকে 4.3 মিটার ব্যাসার্ধ নিয়ে অর্ধ চিহ্নে হয় এবং অর্ধ অর্ধবৃত্তকে সুচিঃ সার্কেল বলে।
- ঘ) মাটের মাকখানে ওয়ার্ড ব্যাসার্ধের একটি বৃত্ত থাকে - ইহাকে সেন্টার সার্কেল বা কেন্দ্রীয় বৃত্ত বলে।

2. দল - প্রতিদলে 7 জন ফেলোয়ার থাকে, ফেলার অবস্থান অনুযায়ী তাদের নামকরণ করা হয় যেমন - জোল সুচার, উইজো অ্যাচার, জোল অ্যাচার, সেন্টার, জোল ডিফেন্ড, উইজো অ্যাচার, জোল বিঙ্গার,

3. ফেলার মাটকে পাঁচটি অঞ্চলে ভাগ করা হয় - ১) বিঙ্গার জোল সার্কেল, ২) সেন্টার জোল হার্ট, ৩) সেন্টার হার্ট, ৪) ডিফেন্ড জোল হার্ট, ৫) ডিফেন্ড জোল সার্কেল।
প্রত্যেক ফেলোয়ারের ফেলার অঞ্চল বা সীমানা নির্দিষ্ট থাকে যেমন - জোল সুচার, জোল অ্যাচার, উইজো অ্যাচার, সেন্টার, উইজো ডিফেন্ড, জোল ডিফেন্ড, জোল বিঙ্গার,

4. দু'দিকের জোলবেড়ার মাঝে 3.05 মিটার টু এবং 65 মি.মি. ব্যাসবৃত্ত জোল পোর্ড থাকে, জোল পোর্ডের মাথা 150 মি.মি. দূরের সাহায্যে 380 মি.মি. ব্যাসবৃত্ত বাতর সিঃ লাগানোর মাঝে সিঃ - এর সঙ্গে ডাল লাগানোর মাঝে,

5. বল - চলাঃ সুচরিত ফেলার বল হিসাবে ব্যবহার হয়, বলের পরিধি 99-101 সেন্টি. এবং ওজন 396-453 গ্রাম হয়, বল অনেকটা বাফেট বলের মতো দেখতে, তবে অপেক্ষাকৃত হালকা,

Asboke®

৬. আমসাইট - যদি কোনো খোলোয়াড় বল নড়ে বা বল ছাড়া নিদের নির্দিষ্ট এক্সালগার কার্বে যাও তাহলে আমসাইটে হয়, যেখানে নিপুনডেজা হবে সেখানে থেকে বিসঙ্গ দল ফ্রি পায় পারে,

৭. একটি খোলোয়াড় সবাবিকি তিনজনকে বহলি খোলোয়াড় হিসাবে নামানো যেতে পারে, পাঁচজনের বহলি খোলোয়াড় নিয়ে খোলা চলতে পারে না,

৮. খোলোয়াড় কে বেগোয়াড় খোলছে তার চিহ্ন ডোজিবি বুকে ও পিঠে লাগাতে হবে। প্রত্যেক চিহ্ন খেলন - জোল বিসাবু ২০ সেনি লম্বা ২০ সেনি

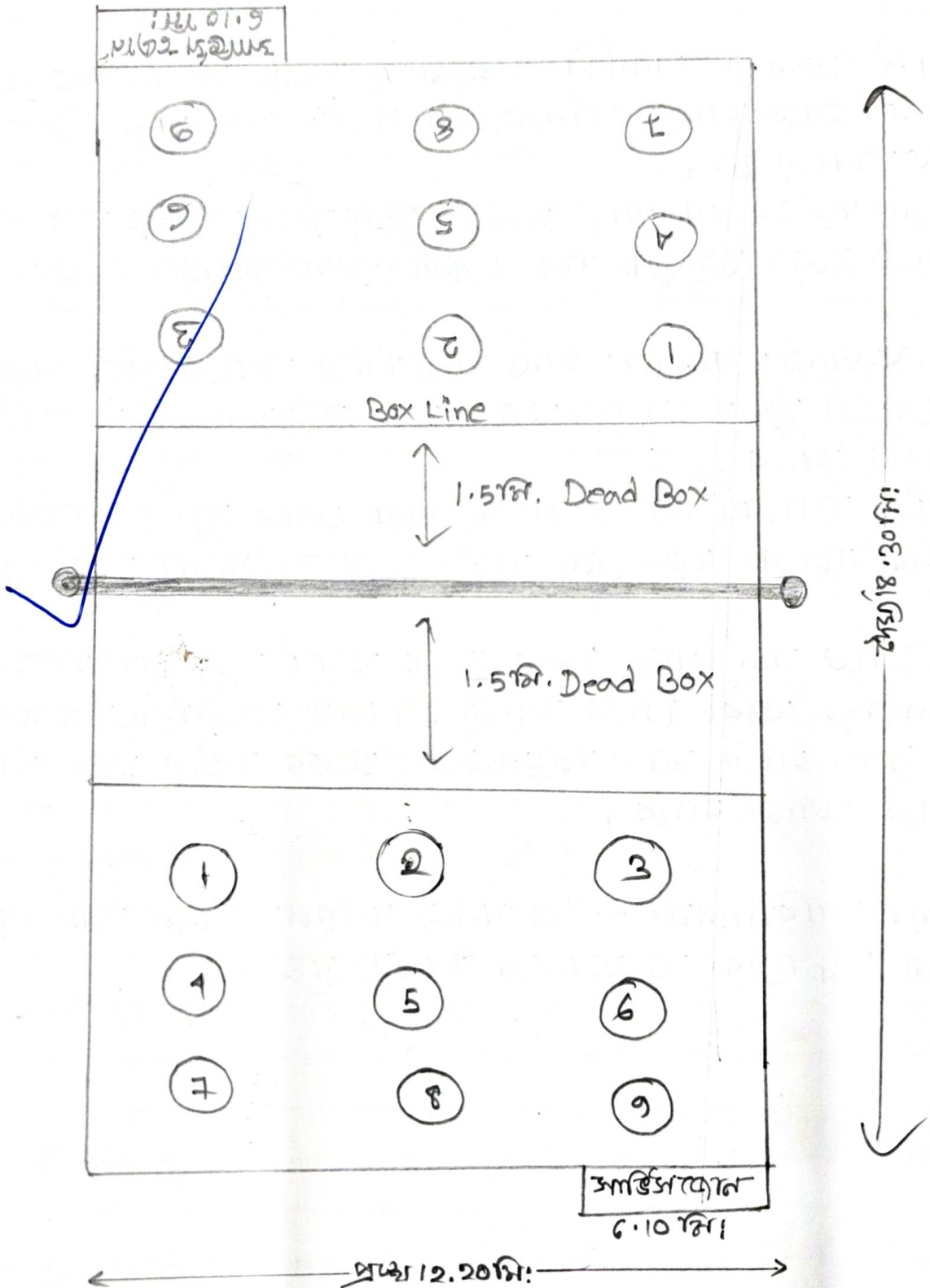
৯. বল কার্ভনই কোনো খার্ট বাদ দিড়ে সোডোজুদি অন্য খার্ট বা অফুলে দুঁড়ে দেওয়া যাবে না, নিপুনডেজা হলে বিসঙ্গ ফ্রি পায় পারে,

১০. সুষ্টি, স্নাকোলের ডিওর থেকে জোল সুষ্টি বা জোল অন্যান্য বলকে ফ্রি-এর নর্বি দিড়ে পাটালোর জোল হবে,

১১. মাঝে মাঝে বল আছে তার থেকে দু'খার্ট দু'খেকে বিসঙ্গ খোলোয়াড় বারী দিতে পারে, বিসঙ্গ খোলোয়াড়কে কার্ভনই পক্ষ করা যাবে না, নিপুনডেজা হলে বাইরে হলে বিসঙ্গ পেনালিটি পায় পারে,

১২. খোলা পরিচালনা - এ ব্যাড করেন দু'জন আমসাইটার দু'জন ফোয়াড় ও একজন সময় বহলক,

જોડાણ



⇒ শ্রোবণ :-

⇒ সার্বিক - নিয়মাবলী :-

PAGE NO.	12
DATE	

1. শ্রো-বল কোর্সের দৈর্ঘ্য 18, 30 মিটার বা 50 ফুট প্রস্থ
12.20 মিটার বা 30 ফুট, কোর্সের চিহ্ন চাকরুরাণে নেচারে নিচে
5 সেমি. চওড়া করে একটি লাইন চেনে কোর্সকে সনাক্ত দুটো
ভাগ করা হয়ে থাকে, একে সক্রিয়তা বলে,
2. সক্রিয়তার দুটো সনাক্তকালওয়ে 1.5 মিটার দূরে 5 সেমি.
চওড়া করে দুটি লাইন চিতা হয়, একে Dead Box বলে,
3. সার্কলের বাইরে অন্যান্য সক্রিয়তার পর 6.1 মিটার সার্ভিস জোন
থাকে,
4. শ্রো বলের নেচারে দৈর্ঘ্য দুটি থেকে 211 সেমি, মহিলাদের 210
সেমি নেচারে দৈর্ঘ্য 1.3 মিটার এবং প্রস্থ 1 মিটার, 5 সেমি
সাদা রঙে নেচারে চারিদিকে বর্ডার দেওয়া থাকে,
5. শ্রো বল হবে - 5 না ফুটবলের মতো, বা 5 না ফুটবল,
6. কোন ফোলোয়াপ ডেড বক্স - এর মতো দুকতে পারবে না,
তবে দুই দিকেরে বল করতে বা ওয়ারে পাঠাতে পারে,
7. 9 না ফোলোয়াপ প্রথমে সার্ভিস করে সার্কলের বাইরে থাকে,
নেচ পর্যন্ত না করে বিপরীত কোর্সে বল পাঠালে তাহলে
নির্ভুলে সার্ভিস বলে, সার্ভিসের বল হাতে নিজে বলে
হয় বলে বল,
8. সার্ভিস লাইন থেকে এক হাতে সার্ভিস করতে হয়, 9 সেকেন্ডের
মধ্যে বিপরীত দিকে বল পাঠাতে হবে,
9. এক-সেট 15 পয়েন্টের হয়,
10. সার্ভিসের সময় বল যেন নেচ পর্যন্ত না করে, বল যেন
নেচারে নিচে না যায়, বল যদি নেচারে নিচে দিচ্ছে যায় বা
সীমানার বাইরে পড়ে অন্যবা অন্য কোর্সে যাওয়ায় সময়

Teacher's Signature.....

যেহেতু হোলোমায়োটের স্ফারিক বা অন্য কিছুকে প্ৰসারিত করে কিংবা বল সহ যদি অকম্বিকারক সা মাটিতে পড়ে, তাহলে সম্ভব হবে, হোলোমায়োটের কাঙ্ক্ষিত বিষয়ের উপর নথী দিতে হবে -

- ক) বল হাতে পিড়ে ছোঁড়ার সময় ভয়সাম্য বৃদ্ধি করতে পিড়ে একসা-সামনে ফেলতে পারে, তবে অন্য মা-টি মাটিতে থাকে চাই,
- খ) বল ছোঁড়ার সময় লাগা পিড়ে পারে, কিন্তু মাটিতে সা পড়ার তীব্রতায় থাকে চাই,
- গ) বলকে চরমর হবার প্ৰসারিত করা চলবে না,
- ঘ) বল দাগে পড়লে সম্ভব নয়।
- ঙ) বল হুড়নে একসঙ্গে বসতে পারে, কিন্তু পাঠানোর সময় একতরফে পাঠাতে হবে।
- চ) হাত ছাড়া বল সাপে বা মায়ে লাগলে সম্ভব হবে,
- ছ) বল যদি মাটিতে পড়ে সম্ভব হবে।
- জ) হোলম সাবিচালনার অন্য একজন সহযোগী, একজন তদারকিয়ার, একজন ফোটার ও দুই জন লাইনম্যান থাকবে,

Executed
for 10.08.23.

VIDYASAGAR UNIVERSITY



NAYAGRAM P.R.M GOVT. COLLEGE

SUBJECT:- PHYSICAL EDUCATION

NAME :- SUDIP MAHATA

ROLL :-1214131 NO :-211291

REG NO :- VU211024091

B.A GENERAL 4TH SEM

PAPER:- SEC-2

YEAR :-2021-2022

Date: 05.08.2023

CERTIFICATE

This is to certify that Sudip Mahata.....of
B.A. General 4th semester.....bearing Registration
No. VU21102409/0f2021-22 and Roll no. 12A131-211291.....
has completed the Project Report successfully on the topic "**Ball Games**" in connection to the
B.A. General 4th Semester (CBCS) Examination, Paper- SEC-2 (PEDGSEC) under
Vidyasagar University.

Pam 05.08.23

Supervisor
Dept. of Physical Education
Nayagram PRM Govt College
Assistant Professor
WBES
Department of Physical Education
Nayagram P.R.M. Govt College
Nayagram, Paschim Medinipur

Officer in Charge
Nayagram PRM Govt College

PRINCIPAL / OFFICER-IN-CHARGE
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE
BALIGERIA, NAYAGRAM, JHARGRAM
WEST BENGAL, 721125

सूचिका :

क्रमांक

पृष्ठा नं०

A. FOOTBALL

1-3

B. HANDBALL

4-8

C. BASKET BALL

9-11

D. VOLLE BALL

12-14

E. NET BALL

15-17

F. THROW BALL

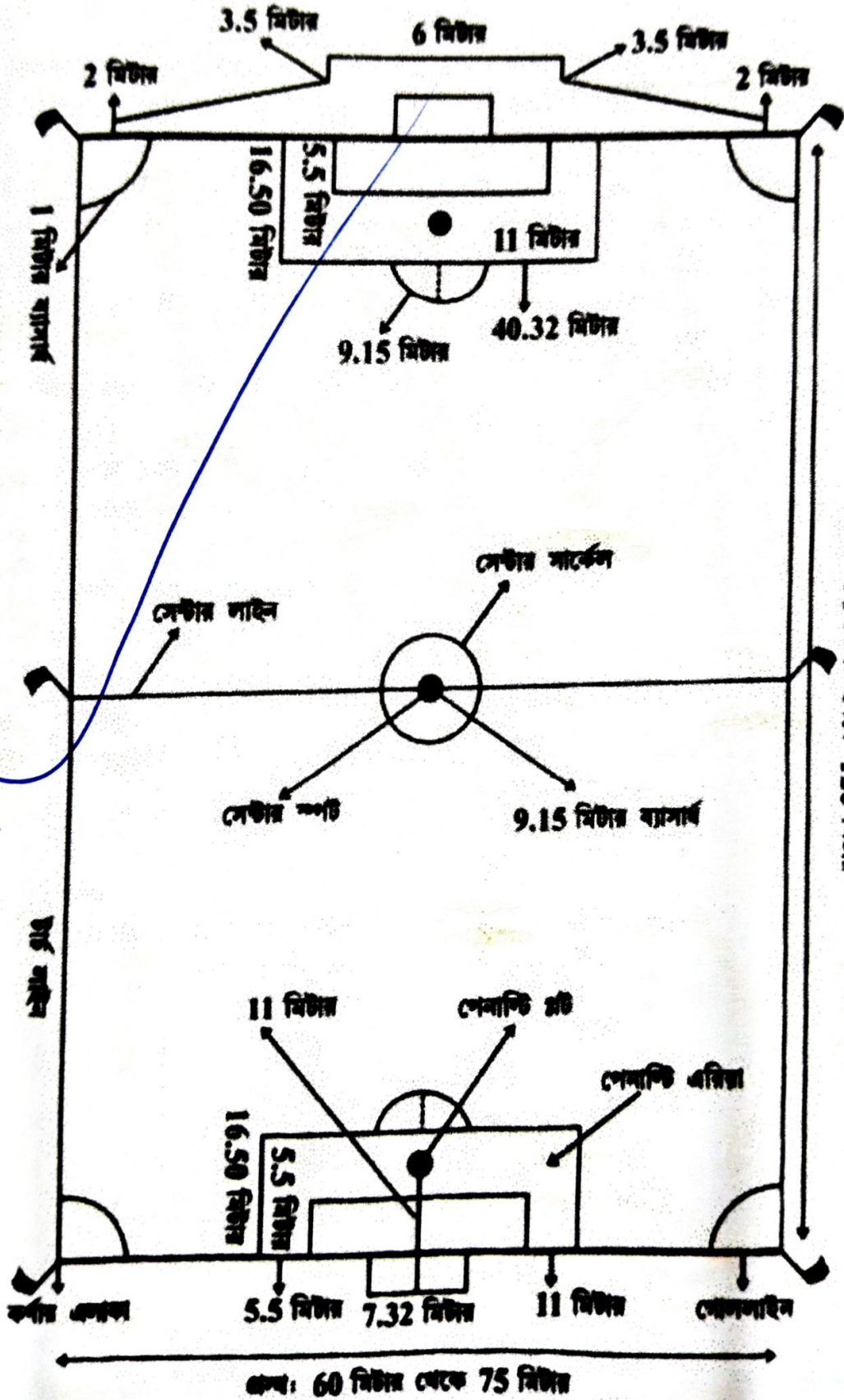
18-19

Executed,

10-08-23

Teacher's Signature.....

ফুটবল খেলার মাঠ



A. FOOTBALL

পৃথিবীতে সবচেয়ে জনপ্রিয় খেলা। এই খেলা কোম্পানি কখন আবিষ্কার হয়েছিল তা নিয়ে বিভিন্ন মত রয়েছে। কারো মতে চীনে দেওয়া এই খেলার জন্ম কারো মতে ইজিপ্ট, আবার কেউ কেউ বলেন কোম দলের লোকেরাই ইজিপ্টে গিয়ে পুণঃ ফুটবল খেলার পুনঃ আবিষ্কার। ১৮৩৩ খ্রিস্টাব্দে ইজিপ্টে ফুটবল আয়োজিত হতে হয়। ১৯০৪ খ্রিস্টাব্দে আন্তর্জাতিক ফুটবল সংস্থা (Federation of the International Football Association) গঠিত হয় (FIFA), ১৮৭৩ খ্রিস্টাব্দে পুণঃ ভারতীয় ফুটবল সংস্থা Indian Football Association গঠিত হয়। ১৯৩৭ খ্রিস্টাব্দে এম ইন্ডিয়া ফুটবল ফেডারেশন গঠিত হয়। এই জৈব ভারতীয় ফুটবল খেলা পরিচালনার দায়িত্ব দেওয়া হয়।

ফুটবল খেলার মাঠ ও পরিমাপ:

মাঠ: - ফুটবল মাঠের দৈর্ঘ্য ১০০মিটার (১০০গজ) থেকে ১২০মিটার (১৩০গজ) এবং প্রস্থ হবে ৭৫মিটার থেকে ৯০মিটার।
 আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় মাঠের দৈর্ঘ্য ১০০মিটার থেকে ১০৫মিটার এবং প্রস্থ হবে ৬০মিটার থেকে ৭৫মিটার। তবে প্রতিবর্ষ ফুটবল খেলায় কমিটি সিদ্ধান্ত অনুযায়ী মাঠের দৈর্ঘ্য প্রস্থের ছেঁড়ফেঁড় করাও পারে।

গোলপোস্ট ও ক্রসবার: - মাঠের উভয় দিকে স্থাপনের ঠিক মাঝখানে হতে গোলপোস্ট থাকবে। গোলপোস্টের উচ্চতা ২.৭৪মিটার, ক্রসবারের প্রস্থ ৭.৩২মিটার।

গোল হরিয়া: - গোলপোস্টের মাঝখানে বেয়ে উভয় দিকে ১৪.৩২মি. ৬.৫মি. বেষ্টিত আয়তাকার ক্ষেত্রকে গোল হরিয়া বলে।

পেনাল্টি হরিয়া: - এই গোলপোস্ট থেকে ক্রসবার পর্যন্ত দিকে ১৬.৫০মিটার রেখা তৈরি করা হলে ঐটিকে পেনাল্টি হরিয়া বলা হয়।

সেনাশিট মার্ক: - সেনাশিট চিহ্ন মন্তব্যবিন্দু থেকে মার্কেট ডিভিড দিলে ১১ মি. দু'খণ্ডের একটি বিন্দু দিলে সেনাশিট মার্ক তৈরি করা হয়।

সেনাশিট আর্ক: - সেনাশিট মার্কেট কোম্পানি কলে ৩.১৫ মি. প্রায়টি নিয়ে একটি বৃত্তের আকর ব্যবস্থা যে আর্ক সেনাশিট হরিয়ার বাইরে থাকে, হলে সেনাশিট আর্ক বলে।

মার্কেট দাতার হস্ততা: - মার্কেট প্রতিটি দাতা ৬ হস্তি দেয়া হয়।

কনার পতাকা: - হরিয়ারে নিশ্চিত করার জন্য মার্কেট চারতালে ১টি ১৩০ মি. উঁচু কনার পতাকা থাকে।

মিড আর্ক: - মার্কেট চিহ্ন মন্তব্যবিন্দু থেকে কলে ৩.১৫ মি প্রায়টির একটি বৃত্ত আকর করে মিড আর্ক তৈরি করা হয়।

ফোমোয়াড়: - দুটি দলের মতি ফোমো হলে, পূর্ণ্যক দলে ১১ জন ফোমোয়াড় থাকবে।

বল: - ফুটবলের আকারে আকার, বলের পরিধি ৬৮ হস্তি হয়। ওজন ১৪ আউন্স থেকে ১৬ আউন্স হতে হবে।

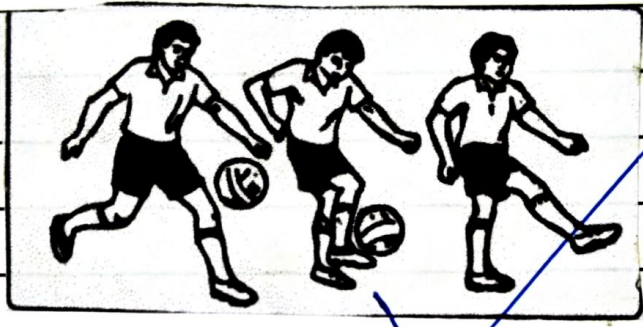
সোমাক: - পূর্ণ্যক দলের ফোমোয়াড় হকমু হলে জামি বা জোমা পড়ে ফোমো। তবে দু দলের ফোমোয়াড়ের জামির ব্যু তিহ্ন হতে হবে, পূর্ণ্যকের দুটো পড়ে ফোমো।

সময়সীমা: - দুই অর্ধে ১৫ মিনিট করে মোট ৩০ মিনিট ফোমো ১০ মিনিট বিলি দেয়া হয়।

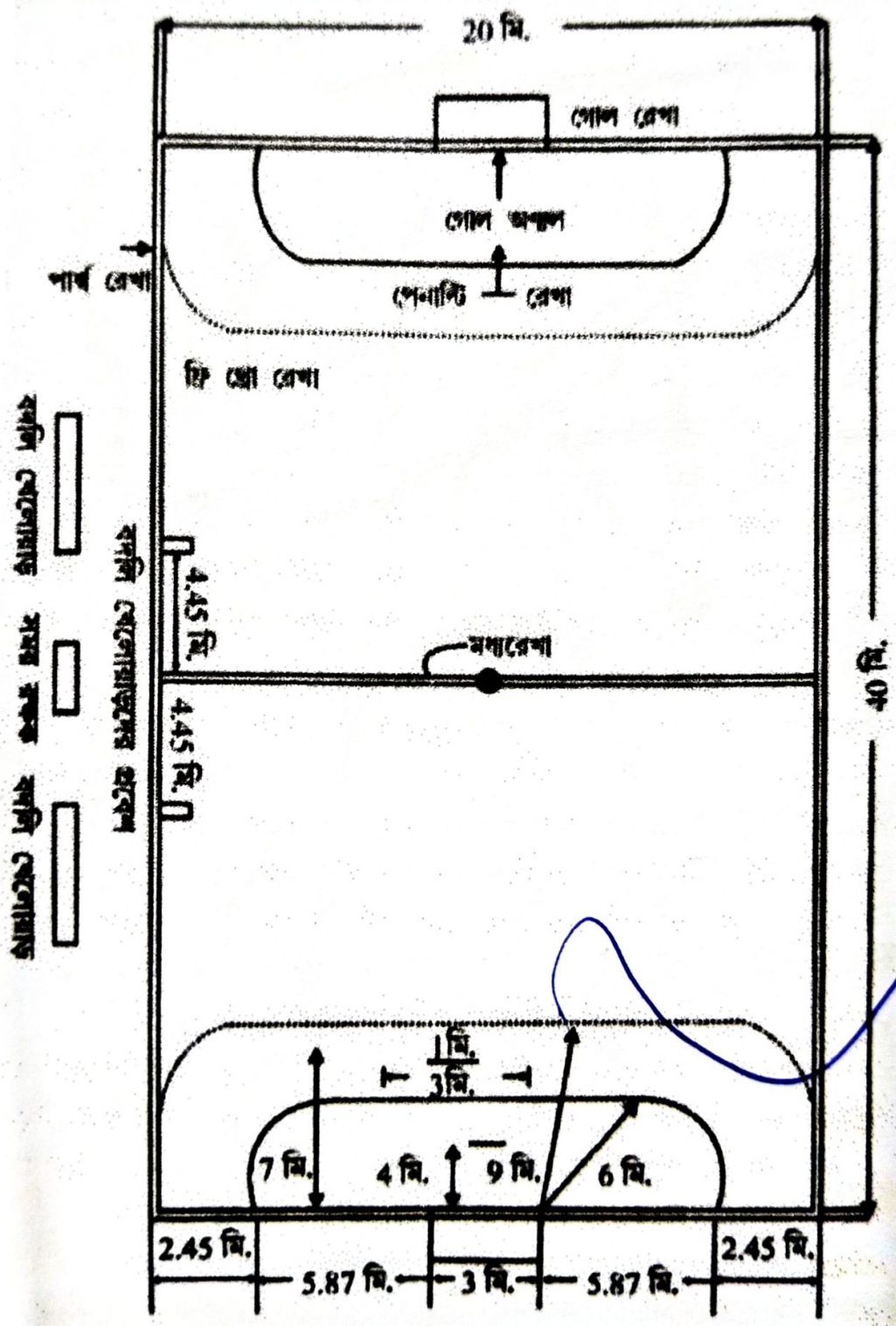
পরিচালক মন্তব্য: - ফোমো পরিচালনার করার জন্য ১০ জন বেচারীর মতি পূর্ণ্যক মার্কেট হলে ফোমো পরিচালনা করেন। দুজন জ্যামিটারে বেচারি মাইনাম্যালের দায়িত্ব থাকবে। ৬০ জন মার্কেট বাইরে থেকে ফোমো পরিচালনা করেন।

কম্পিউটার

মোটামুটি :- যখন বস খাটবি খানিক উদ্বিগ্ন থাকে তখন মোটামুটি কিতা হয়, মোটামুটি কিতা করার সময় মনে ভাবতে হবে —



১) যে মোটামুটি বসটাকে কিতা করা হবে তার বিপরীত দিকে বস যেখানে মারা হবে তার চিক দিকে বেয়ে মরার সময় তারটাকে তার উদ্বিগ্ন দিকে আঘাত হবে।



বকলি খেলোয়াড়

 সবার দক্ষত

 বকলি খেলোয়াড়

বকলি খেলোয়াড়ের অবস্থা

মাস্টার্স ক্লাব

B. HANDBALL

ହାଣ୍ଡବଲ୍ ଯେଉଁ ପ୍ରଥମ ଜାର୍ମାନିଓ ସୁବୁ ହଲ୍ ଓ ଏକାକ ହସ୍ତେ ଖେଳା ହେଉଥିଲେ ତାହାଦ୍ୱାରା
 1904 ସିଡ଼ନାମ୍, ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ଚିଲିସ୍ତେ ହିନାଦି ହଲ୍ ଜାନ୍ତ ଲେଲ୍ ଅନ ହାଣ୍ଡବଲ୍ ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ଯେକାକ୍
 ହେଉଥିଲା ଓ 1904 ସିଡ଼ନାମ୍ ଲେଲ୍ ଅନ ନିଉଁ ଅନୁସାରେ ଗଢ଼ା ଦାମ୍ ଗଢ଼ା ହେଉଥିଲା
 ସୁଡ଼ିନାମ୍ ଯୁଦ୍ଧ, 1928 ସିଡ଼ନାମ୍ ହାଣ୍ଡବଲ୍ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଅନୁସାରେ ଗଢ଼ା ହେଉଥିଲା
 ଏହା ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା

ଃ ଖେଳାର ଖାତ ଓ ଆଚାର ନିୟମାବଳୀ:

- ① ଖାତ 40 ମିଟର୍ ଓ 20 ମିଟର୍ ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
- ② ହସ୍ତ ହାଣ୍ଡବଲ୍ ଆଚାର ନିୟମାବଳୀ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
- ③ ହାଣ୍ଡବଲ୍ ଆଚାର ନିୟମାବଳୀ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
- ④ ହାଣ୍ଡବଲ୍ ଆଚାର ନିୟମାବଳୀ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା
 ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା ଓ ଏକକାକ୍ତ୍ୱେ ହେଉଥିଲା

2: ସେଲାର ଅବସ୍ଥା:

- ① 16 ବର୍ଷ ବା ତାହା ଠାରୁ କମ୍ ପୁରୁଷ ବା ମହିଳାଙ୍କର ଦିଅର ସେଲାର ଅବସ୍ଥା 30 ମିନିଟ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ ଓ ତାହା 10 ମିନିଟ୍ ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ।
- ② କୋର୍ଟ ଦ୍ୱାରା (ହୋ-ଆଫ୍) ହେଉଥିବା ବାଣିଜ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର ଅବସ୍ଥା ଯଦି କିଛି ଅସୁବିଧା, ତେବେ ଅବସ୍ଥା ସଂଶୋଧନ ପାଇଁ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ।

3: ବୟସ:

ବୟସ ହେଉଛି ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପଯୁକ୍ତତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମାପଦଣ୍ଡ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ବୟସ ପରିସୀମା 28-60 ବର୍ଷ ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ 425-1000 ଟଙ୍କା ପୁରୁଷଙ୍କର ଜି.ଏ.ଏ. ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କର ଜି.ଏ.ଏ. ବୟସ ପରିସୀମା 61-86 ବର୍ଷ ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ 325-1000 ଟଙ୍କା।

4: ସ୍ୱାଧୀନତା:

କ) କୌଣସି ନିୟମ 12 ଜଣ ସ୍ୱାଧୀନତା ହେବା ଉଚିତ୍ 10 ଜଣ କୋର୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ। ଏହା 12 ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ 6 ଜଣ କୋର୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ। କୋର୍ଟ 7 ଜଣ କୋର୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେବା, ଏହା ସ୍ୱାଧୀନତା ଦାଖଲ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦାଖଲ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ କୋର୍ଟ 7 ଜଣ କୋର୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେବା ଏହା କୋର୍ଟ ଦ୍ୱାରା ଦାଖଲ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ କୋର୍ଟ 7 ଜଣ କୋର୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେବା ଏହା କୋର୍ଟ ଦ୍ୱାରା ଦାଖଲ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ।

5: ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ:

1) ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ ହେଉଛି ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ। ଏହା ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ। ଏହା ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ।

II) ଜ୍ଞାନ ସୀମାର ମାତ୍ରି ଏକ ସୂଚିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଏକ କୋଳା ଉପରେ ପ୍ରସାର କରାଯାଏ।

III) ଜ୍ଞାନ ସୀମାର ମାତ୍ରି ଏକ କ୍ଷିପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଏ।

IV) ଏକ ଘାଟା ଜ୍ଞାନ ସୀମାର ବାହାରେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଘୋଷଣା କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହା କରାଯାଏ।

V) ଜ୍ଞାନ ସୀମା ଏକ ସୂଚିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଏକ କୋଳା ଉପରେ ପ୍ରସାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହା କରାଯାଏ।

VI) ଏକ ସୂଚିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଏକ କୋଳା ଉପରେ ପ୍ରସାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହା କରାଯାଏ।

VII) ଏକ ଆକାଶ ଆକାଶ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜ୍ଞାନ ସୀମା ଭାବରେ କରାଯାଏ।

VIII) ଏକ ଆକାଶ ଆକାଶ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜ୍ଞାନ ସୀମା ଭାବରେ କରାଯାଏ।

IX) ଜ୍ଞାନ ସୀମା ଏକ ସୂଚିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଏକ କୋଳା ଉପରେ ପ୍ରସାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହା କରାଯାଏ।

X) ଏକ କୋଳା ଉପରେ ପ୍ରସାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜ୍ଞାନ ସୀମା ଭାବରେ କରାଯାଏ।

6: ଜ୍ଞାନ ସୀମା:

I. ଏକ କୋଳା ଉପରେ ପ୍ରସାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜ୍ଞାନ ସୀମା ଭାବରେ କରାଯାଏ।

II) ଏକ କୋଳା ଉପରେ ପ୍ରସାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜ୍ଞାନ ସୀମା ଭାବରେ କରାଯାଏ।

III) ଏକ କୋଳା ଉପରେ ପ୍ରସାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜ୍ଞାନ ସୀମା ଭାବରେ କରାଯାଏ।

7) কোনো ସୋଲୋୟାର ସୋଲା ବା ସୁକ୍ଷି ବନ୍ଧ ହାତ, ମାଆ, ମେ, ଧନୁ ହସ୍ତ ହାତେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାଙ୍ଗାଡ଼, ବିବାହ, ଡୁଢ଼ାପ ବା ଆସାପ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଠକ, ବଳ କରଲୋହି 3 ଖୋଲୋଡ଼େ ବୋଧି ବିବାହ ପାଠକେ ନା,

8) ଜାଲକର୍ତ୍ତା :- ବଳ ଜାଲ ହାତେ ଉତ୍ତରାଷ୍ଟର କର୍ତ୍ତା ହାତେ ସମ୍ପର୍କ ଅଧୁନ ବଳ ଜାଲକର୍ତ୍ତା ମତ୍ରି ନିଶ୍ଚି ଜାଲ କାହିଁକି ଆତିକୃତ କର୍ତ୍ତା, ଜାଲକର୍ତ୍ତା ବା ତାହ ନାଲକ କୋର ସୋଲୋୟାର ବଳ ଜାଲ କୋର ଅମୟ, ଆଜେ ବା ଚିତ୍ତ ପାଠ କୋର ନିୟମକ୍ରମ କର୍ତ୍ତା ତାହେ ଉହି ଜାଲ ବାତିଲ ହାତ,

9) ସ୍ତ୍ରୀ-ହେ :- ଅଧୁନ ବଳ ସମ୍ପର୍କ ପାଠକର୍ତ୍ତା ଆତିକୃତ କର୍ତ୍ତା ବା ସମ୍ପର୍କକାରୀ ନାଲକ କୋର କାଟି ସୋଲୋୟାର ନାଲକ କୋର କାହିଁକି ଜାଲ କାହିଁକି ଆତିକୃତ କର୍ତ୍ତା ଉତ୍ତରାଷ୍ଟର ନାଲକ ସ୍ତ୍ରୀ-ହେ ପାଠକ ବଳ ସୋଲୋୟାର ପାଠକ ଆତିକୃତ କର୍ତ୍ତା ଉତ୍ତରାଷ୍ଟର କୋର ସ୍ତ୍ରୀ-ହେ ହାତେ ଆଜେ କାହିଁକି ଜାଲ କାହିଁକି ଆତିକୃତ କର୍ତ୍ତା କର୍ତ୍ତା ଉତ୍ତରାଷ୍ଟର ସ୍ତ୍ରୀ-ହେ ହାତେ,

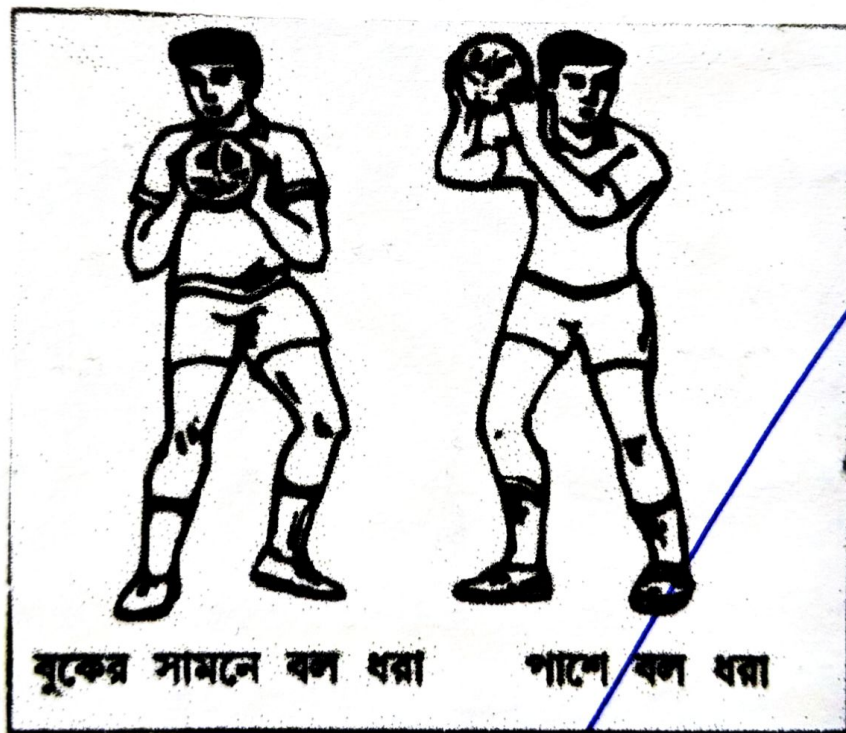
10) ଜାହେର ମିତାବ ସ୍ତ୍ରୀ କରଣ ହସ୍ତ

- i) କାଟିବ ସେ କୋର ଜାହେର କୋର କୋର ହସ୍ତକାର ସୁଯୋଗକେ ବାଟି ସୁକ୍ଷି କର୍ତ୍ତା ହାତେ,
- ii) ଜାଲ କରଣ କୋର ଆଧୁନକେ ବାଟିବ କୋର ବଳ ଆଧୁନକେ ଆଧୁନକେ ହାତେ କୋର କୋର ଆଧୁନକେ କିତବ କୋର ବାଟିବ ବଳ କୋର ଆଧୁନକେ ନିଶ୍ଚି ହାତ,
- iii) ସମ୍ପର୍କ କୋର କାଟି ସୋଲୋୟାର ତାହ କୋର ଆଧୁନକେ ହାତେ ବଳ ଆସାପେ ଆଧୁନକେ କୋର ଆଧୁନକେ ସୋଲୋୟାରକେ ବାଟି ନିଶ୍ଚି,

11) ସୋଲୋୟାର ସ୍ତ୍ରୀ-ହେ ନିଶ୍ଚି ସୋଲା ଆପଣ ହାତ

- i) ହାତେ ଅମୟ ଉତ୍ତର ନାଲକ ସୋଲୋୟାର ଆଧୁନକେ କର୍ତ୍ତା,
- ii) କାଟିବ କୋର କିମି ଅମୟ କିମି ହାତେ କୋର ବସୁତ ବଳ କୋର,
- iii) ବଳ କୋର ନାଲକ ନାଲକ କୋର ଆଧୁନକେ କୋର କାଟିବ ସୋଲା ବଳ ହାତେ,

12) ସୋଲା ପରିଚାଳକର ତାହ ହାତେ କୋର, ହାତେ ଅମୟ ପାଠକ ହାତେ ହାତେ ନିଶ୍ଚି ବଳ ହାତେ,



বুকের সামনে বল ধরা

পাশে বল ধরা

: ବଳାକାଶ୍ୟ :

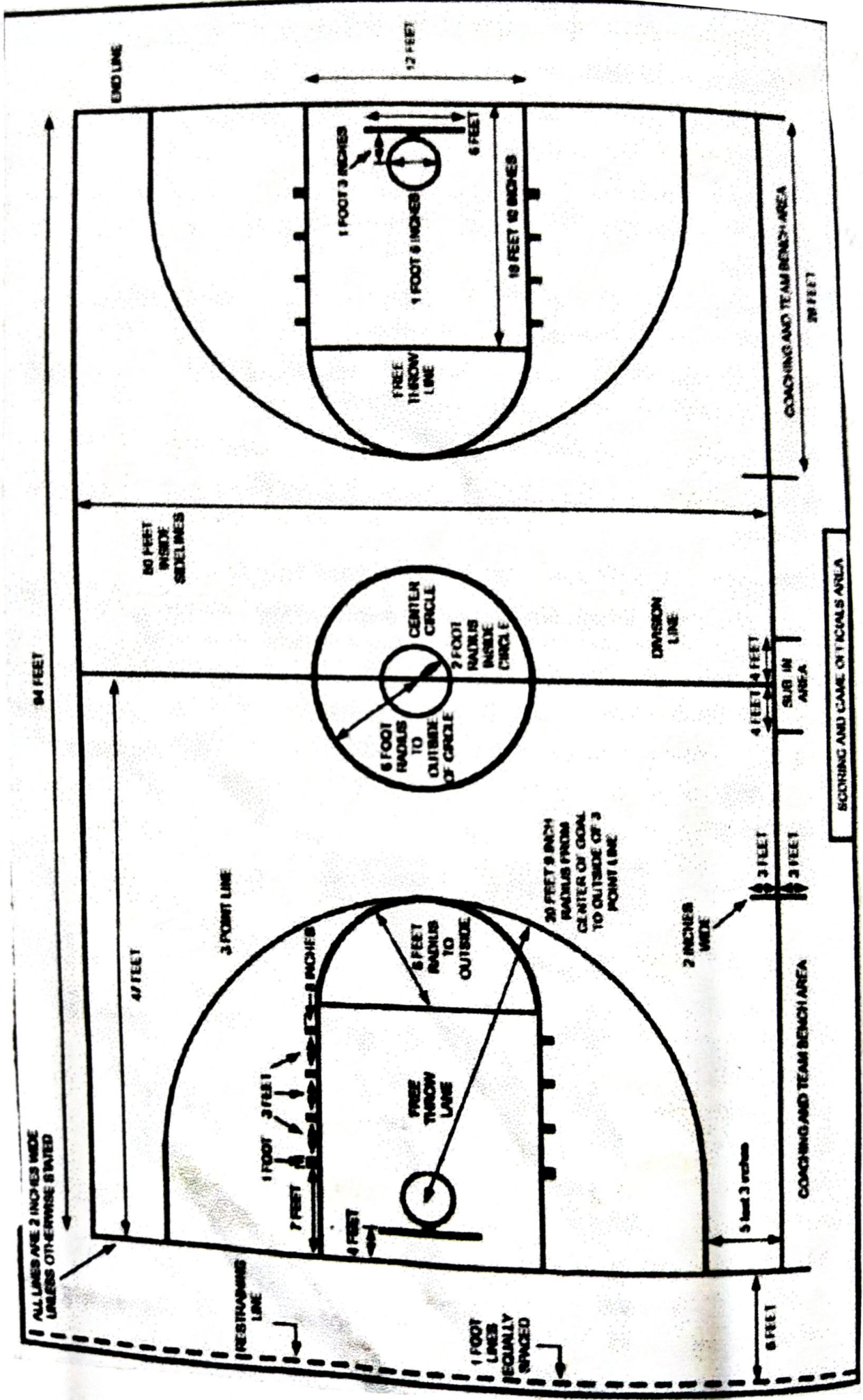
ବଳ ବିକାଶ:- ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ସେଲାର ବଳ ବିକାଶ ହାତେ ବିକା ଯାତେ ପାରେ - ① ଶାନ୍ତର ଉଦାର ବିକା, ② କଠି ବରବର ବିକା, ③ ଦୋଷାବର ନୀଚ ବିକା, ④ ପାତ୍ଵ ବିକା ⑤ ନୀଚିତ୍ଵ ବିକା ⑥ ଶାନ୍ତିତ୍ଵ ଦାମ୍ଭାଲୋ ବଳ ବିକା, ମାତ୍ରାମିତି ଅନୁସାହି ବଳ ବିକା ହୁଅ, ବଳ ହୁଏ ହାତେ ବା ହରହାତେ ବିକା ଯାତେ ପାରେ । ବଳ ବିକାର ସମୟରେ କଳ୍ପ ସାଧନା ନଚାଲେ କେ ହୁଏ ହାତେ ଆତ୍ମା ଅଧିକ ବିକାଶିତ୍ଵର ସମ୍ଭାବନା ବଳେର ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ହାତେ ହୁଅ, ବଳ ବିକା କଳ୍ପୁର ଡାଙ୍ଗ କରେ ବଳେ କେତେକ କାଳେ ଆତ୍ମାତ୍ଵ ହୁଅ

ବଳ ହ୍ରାସ:- ଅତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାନ୍ତେ ପାତ୍ର ଦେହା ହବ ଅଧିକ ଅନୁସାହି ବିକାଶ ହାତେ ବଳ ଦେହାତ୍ଵର କ୍ଷତିକ୍ତ ଆତ୍ମାତ୍ଵର ତ୍ଵରା ହାତେ ପାରେ ବା ବଳ ଦେହା ବିକାଶ ହେତୁର ହୁଏ ହାତେ ଶେଷ - ① କଠି ବରବର ବଳ ହ୍ରାସ ② ବୁଦ୍ଧିର ଆତ୍ମାତ୍ଵର ହେତୁ ପାତ୍ର ଦେହାତ୍ଵ ହାତେ ନିଚୁ ତ୍ଵର ଦୋଷାବର ନୀଚ ବରବର ପାତ୍ର ଦେହାତ୍ଵର ଶାନ୍ତର ଉଦାର ଦିଗ୍ଵିତ୍ଵର ଦେହାତ୍ଵର ଦୋଷାବର ଉଦ୍ଧୃତ୍ତି ଆତ୍ମାତ୍ଵର ଦେହାତ୍ଵର ବଳ ଦେହାତ୍ଵର ହୁଏ ହାତେ, ସେଇ ହୁଏ ବଳ ପାତ୍ଵାଲୋ ହେତୁକାଳେ ବଳ ହ୍ରାସ

କାଳେ ବଳ ହ୍ରାସ:- କାଳେ ବଳ ହ୍ରାସର ଜନ୍ମ ନଚାଲେ କେଳୁରୁ ଅଧିକତାରେ ବଳ ବିକା ଅତୀର୍ଣ୍ଣ ବୁଦ୍ଧି ହେତୁର ଓ ଦେହାତ୍ମା ବିକାଶର କାଳେ ବଳ କାଳେ ପାତ୍ଵାଲୋ, କାଳେ ବଳ ହ୍ରାସ ବିକାଶିତ୍ଵର ହାତେ ହୁଏ ହାତେ -

① ଅତୀର୍ଣ୍ଣ ବଳ ହ୍ରାସ କାଳେ - ବଳ ବିକା ଧୂଳି ଜାଣା ବା ସୁଦୃଷ୍ଟି କାଳେ କାଳେ ଅତୀର୍ଣ୍ଣ ବଳ କାଳେ ହ୍ରାସ କାଳେ ହୁଏ, ବଳ ହ୍ରାସର ପର ହୋଇଯାନ୍ତେ ଦୋଷାବର ତ୍ଵରାତ୍ଵରୁ ହରିତା ହାତେ ।

② ନୀଚିତ୍ଵ ଅତୀର୍ଣ୍ଣ ହ୍ରାସ - ଅତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାନ୍ତେ କାଳେ କାଳେ ପାତ୍ର ପାତ୍ର ବା ବିକା ନୀଚିତ୍ଵର ଦୋଷାବର କାଳେ ହୋଇଯାନ୍ତେ ନୀଚିତ୍ଵ ଅତୀର୍ଣ୍ଣ କାଳେ ବଳ ହ୍ରାସ,



बादल का खतरा मार

C. BASKETBALL

বাস্কেটবল খেলার জনক হলেন মিস্টার মিল্টন স্প্রিংগার অক্সফোর্ড জর্জিয়া ৬. ডেভন
 লেসমিথ, ১৯৩৫ খ্রিস্টাব্দে ইন্টারন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অফ বাস্কেটবল ফোডায়েন্স গঠিত হয়,
 ১৯৩৬ খ্রিস্টাব্দে বার্মিংহাম জর্জিয়াতে বাস্কেটবল পৃথক প্রতিযোগিতা পুরনো খেলা হিসাবে
 অন্তর্ভুক্ত হয়, বাস্কেটবল আন্তর্জাতিক জাতীয় খেলাও বটে, ১৯৫০ খ্রিস্টাব্দে বোম্বাইতে
 বাস্কেটবল ফোডায়েন্স অফ ইন্ডিয়া গঠিত হয়,

: বাস্কেট খেলার নিয়মাবলী:

• বাস্কেটবল খেলার কোর্ট মসুর, সমতল জায়গায় বিস্তৃত, যার দৈর্ঘ্য ২৪ মিটার ও প্রস্থ ১৫ মিটার,

• বাস্কেটবল কোর্টের সমস্ত লাইন সাদা ও ৫ সেমি চওড়া হয়, পোস্ট বেছা ও প্লাস্টেয়া খেলার কোর্টের বাইরে অবস্থিত,

• কেন্দ্রীয় বেছার মাকস্থানে কেন্দ্রীয় বৃত্ত গঠনা থাকে যার ব্যাসার্ধ ১.৪০ মিটার,

• দুটি কোর্ট সার্কুলার যার ব্যাসার্ধ ১.৪০ মিটার, বাস্কেটবল কোর্টের দুই অর্ধে অঙ্কিত থাকে, যার কেন্দ্র দুই কোর্ট লাইনের মাকস্থানে থাকে,

• প্লাস্টেয়া বেছা ১.৫০ মিটার দূরে দুদিকে দুটি পোস্ট লাগানো থাকে, বাস্কেট বোর্ডের দৈর্ঘ্য ১.৪০ মিটার ও প্রস্থ ১.২০ মিটার হয়, বাস্কেট বোর্ড বেছা মাটি ২.৭৫ মিটার উঁচু থাকে,

• বাস্কেটবল খেলাকার, বাইরে হাটার, গমড়া অথবা সিলিন্ডটিক বস্তু দ্বারা আবৃত, বেছার পরিধি ৭৪.৯-৭৪ সেমি ও ওজন ৬৬৭-৬৫০ গ্রাম হয়,

• বাস্কেটবল দুটি দলের মতো খেলা হয় কিন্তু পূর্ণতর দলে ১২ জন করে খেলোয়াড় থাকে, ৬ জন করে খেলোয়াড় অসম্বল হয়, খেলার মাঠে ৬ জন করে খেলোয়াড় হকমস্লে থাকতে পারে,

● କୋରତ ହାଟିର ସୁବାର ପଡ଼ି ଯଦି କେନ୍ଦ୍ର ଭେଦ ବୃଦ୍ଧି ପରେ ସାଧୁ ହୁଏ ତା ଯଦି ସ୍ଥିର ହୁଏ, ତେ କେନ୍ଦ୍ର ସମୟ କେନ୍ଦ୍ର ସୁବାର ପଡ଼େ ସ୍ଥିର ଦିଗ କେନ୍ଦ୍ର କରା ଯାଏ,

● କେନ୍ଦ୍ର ଲୋକାଧିକ ହେତୁ ତାହା ଦିଗେ ବଳ ନାହିଁ କାରଣ ତା ହାଟିର ବଳେଇ କରା ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋରତ କାରଣେ ପାଦେ ବଳ ନାହାନ୍ତି ତା ହାଟିର ଆଡ଼ରେ ପାଦେ ନା,

● କୃତ୍ରିମ ଚାନ୍ଦ ଚାନ୍ଦ ଆଡ଼େ ହାତ୍ୟକ ଦଳ ନୁହେଁ କାରଣ କୃତ୍ରିମ ଚାନ୍ଦ ଆଡ଼େ ପାଦେ ବିଦିହାର୍ଡି, ହାତ୍ୟକ ଆଡ଼ିକିଠି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତାରା ତି କେନ୍ଦ୍ର ଚାନ୍ଦ ଆଡ଼େ ପାଦେ,

● କ୍ଷି ଆକେଶ ବୃନ୍ଦ:- କୋରତ ହେଲେହାତ କେନ୍ଦ୍ର ଲୋକାଧିକ ବିମାର୍ଡି ବେଦିକୃତେ ହାତ୍ୟକ ପରମ୍ପରା ଆକେଶ ହେ ବୃଦ୍ଧି ହାକାତେ ପାଦେ ନା ସମ୍ଭବ ବଳ ତାହା ଆକେଶ ହୁଏ କୋର୍ଡି ହାକାତେ,

● ହାଟି ଆକେଶ ବୃନ୍ଦ:- କୋରତ ହେଲେହାତ କେନ୍ଦ୍ରରେ ବଳ ହାତ କିନ୍ତୁ ଆକେଶ ବୃଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି ହାକାତେ ପାଦେ ନା,

● କୃତ୍ରିମ ଦଳ ଆକେଶ ବୃନ୍ଦ:- କୋରତ ଦଳେ ହେଲେହାତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଆକେଶ ହାକା ବଳ କିନ୍ତୁ କୋର୍ଡି ବାକି ବିମାର୍ଡି ଦଳେ ଆକେଶ ବୃଦ୍ଧି ବିମାର୍ଡି ହାକାତେ ପାଦେ ନା,

● କୃତ୍ରିମ ଦଳ ଆକେଶ ବୃନ୍ଦ:- କୋରତ ଦଳେ ହେଲେହାତେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଆକେଶ ହାକା ବଳେ ବଳ ଆକେଶ ବୃଦ୍ଧି ବିମାର୍ଡି ବ୍ୟାକୋର୍ଡି ବଳେ କରାତେ ଠିକ୍ କରାତେ ହେ,

● କୋର୍ଡି ବାଟିହାତି ଦେହାତେ କୃତ୍ରିମ କୋରତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦଳେ ତା ଆଡ଼େ ବଳ ବିକଳିତ ହେ,

● କୋର୍ଡି ବଳ ହେଲେହାତ କୃତ୍ରିମ ହାଟିର ଆଡ଼େ, ସମା-ଠି ପାରାଲୋଲ ହାଟିର ଠିକ୍ କିନ୍ତୁ ହାଟିର,

● ପାଦିହାତ ବଳ:- କୋର୍ଡି ବଳ ହେଲେହାତ ହାଟିର, ହାଟିର ଆକେଶ, ହାଟିର କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ, ହାଟିର ଆକେଶ, ହାଟିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହାଟିର ହାଟିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହାଟିର ହାଟିର,



शुरुआत का चक्र



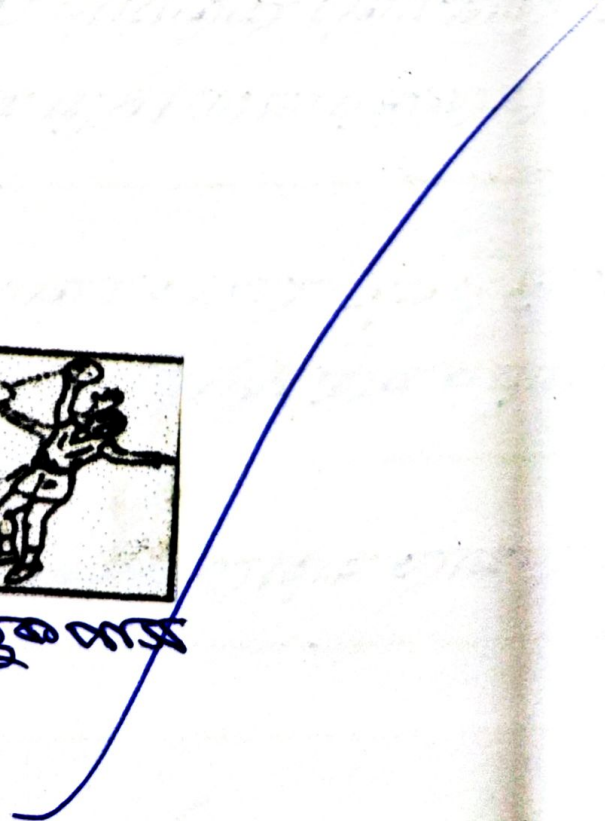
आँखें बंद



गेंद धरते हुए दौड़ना



उछलना



: କଳାକାର :

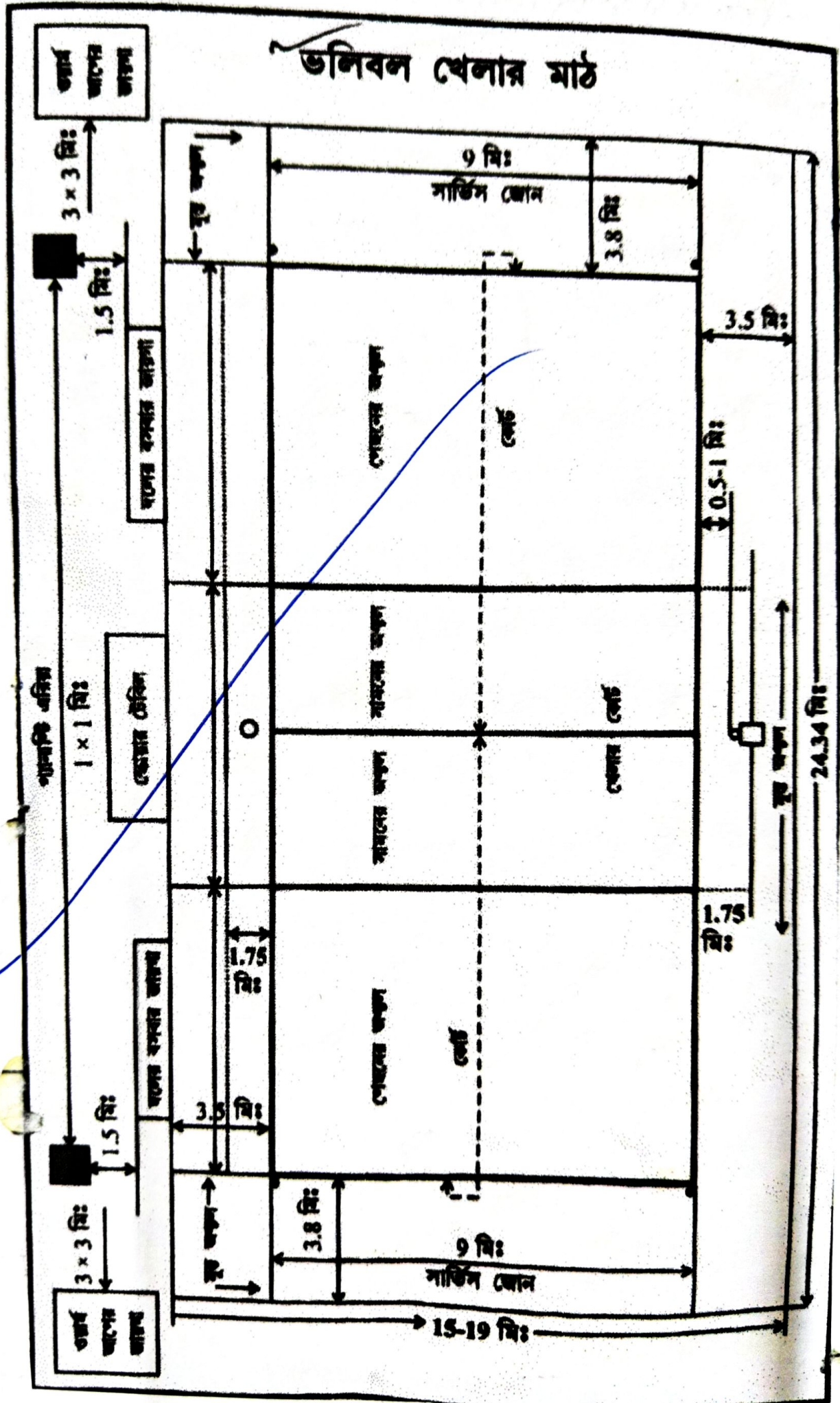
ନାଟ୍ୟାଚାରଣ ଉପାଦାନ :- ଉପରୋକ୍ତ ଉପାଦାନ ଯେଉଁଠି ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥାଏ ତାହାକୁ ଉପାଦାନ କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ଉପାଦାନ କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ଉପାଦାନ କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ଉପାଦାନ କୁହାଯାଏ ।

ପରିଚାଳନା :- ପରିଚାଳନା ହେଉଛି ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳନା କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କୁହାଯାଏ ।

ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି :- ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳନା କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ ।

ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ପଦ୍ଧତି :- ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳନା କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ ।

ভলিবল খেলার মাঠ



D. VOLLEBALL

1895 খ্রিস্টাব্দে আমেরিকায় প্ৰথম ভলিবল খেলায় প্ৰচলন হয়, আমেরিকার উয়াই. হন. সি. ১ (Y.M.C.A) সংগঠন তারা প্ৰমিত করে এই খেলাটি প্ৰতিষ্ঠা করে, 1947 খ্রি. ফ্রান্সের প্যারিসে ভলিবলের আনুষ্ঠানিক সংস্থা "ফেডারেশন অব ইন্টারন্যাশনাল ভলিবল" গঠিত হয়, উয়াই. হন. সি. ১-১ প্ৰচলিত ভারতবর্ষে প্ৰথম ভলিবল খেলা শুরু হয় 1957 খ্রিস্টাব্দে পশ্চিমবঙ্গে, 1961 খ্রিস্টাব্দে ভারতীয় ভলিবল ফেডারেশন গঠিত হয়।

ভলিবল খেলার মার্গ:

ভলিবল কোর্ট: ভলিবল কোর্টের দৈর্ঘ্য 18 মিটার ও প্রস্থ 9 মিটার, কোর্টের চিহ্ন মানসম্মত কোর্টের নীচে দু'জনে চতুর্থা কোর্টের দু'টি লাইন থেকে কোর্টের সম্মান দুই ডাঙা ডাঙা করা হয়ে থাকে, হতে লেফটের লাইন বা মধ্যরেখা বলে।

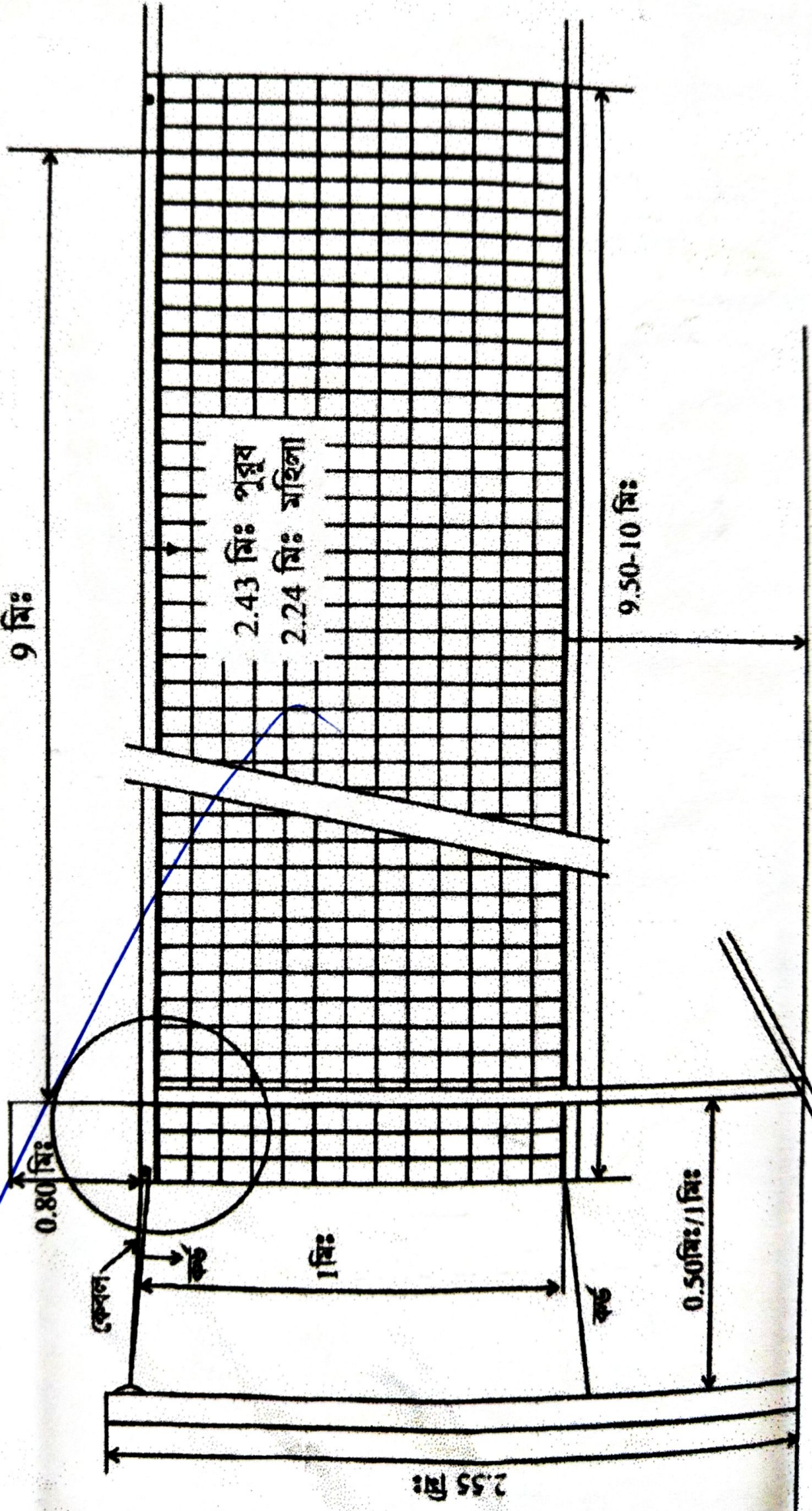
সাব্দমন অঙ্কন: মধ্যরেখার দু'দিকে সমান্তরাল ভাবে দু'মিটার দূরত্ব হতে দু'জনে চতুর্থা কোর্টের দু'টি লাইন তোলা হয়, মধ্যরেখা থেকে দু'মিটার দূরত্বের দুই অঙ্কনটিকে সাব্দমন অঙ্কন বা স্ট্রোকের লাইন বলে।

বাউন্ডারী লাইন: মার্গে খেলা শুরু কোর্টের চারপাশে দু'মিটার দূরত্ব থেকে তৈরি করা হয়ে দু'মিটার জায়গা অবশ্যই স্থানীয় রাখতে হবে, আনুষ্ঠানিক স্তরে বাউন্ডারী থেকে দু'মিটার দূরত্ব দ্বারা কোর্টের উল্লম্ব রাখতে হয়, কোর্টের সব সীমারেখাই হলেই চতুর্থা হবে।

সার্ভিস লাইন: খেলা শুরু করার দু'দিকে সার্ভিস লাইনের মার্গে খেলা চলেতে হবে এই দিক সার্ভিস লাইন কোর্টের যে কোমর আইড থেকে খেলা শুরু করতে পারবে।

স্ট্রোকের লাইন: খেলার দু'দিকে সার্ভিস লাইন থেকে দু'মিটার দূরত্ব হতে দু'জনে চতুর্থা লাইন

9 মিঃ



পৃষ্ঠি সঙ্কে মাত্রা ১.৪০ মিটার অধিক হলে ১০ মিনিট স্থায়ী হলে পৃষ্ঠি করে দস্তক
 আবেশন লাগানো হবে,

এম :- বস্তুর আকৃতি জোলাকার হলে স্থায়ী স্থায়ী বস্তুর হওয়া বাস্তুীয়, তলিচন্দ্রের
 পৃষ্ঠি ৬৬ থেকে ৬৭ জেনি হলে ৩০ জেনি ৬০ থেকে ৬৪০ জেনি হওয়া বাস্তুীয়,

: তলিচন্দ্র হোমার নিয়মাবলী:

- প্রতি দলের মত্রে তলিচন্দ্র হোমার হয়, প্রতি দলে ১২ জন করে হোমোয়াড় থাকে, মাত্র
 হোমার সময় হু হোমোয়াড়দের মত্রে থেকে ৬ জনের বেশি বা ৬ জনের কম হোমোয়াড়
 মিত্রে কখনওই হোমার সুস্থ করা যাবে না, হোমোয়াড়দের মত্রে পূর্ণ জল দলে মত্রে মিত্রে
 হু দায়িত্ব পালন করতে।

- বস্তুর দল পূর্ণ্যকটি মিত্রে অধিক হবার ৩০ জেনি করে টাইম জার্ট বা পৃষ্ঠি
 মিত্রে পারবে, হুই তিরতির সময় উভয় দলের পূর্ণ্যক হোমোয়াড়কে মিত্রে বাইরে
 জাসতে হবে।

- হুইটি দল অধিক তিরবার এম দলম করি বিদগ্ধ দলে অধিকার এম পাঠাবে
 পারবে, পূর্ণ করা সময় যদি বদলম হুই মিত্রে হোমোয়াড় তাহলে মিত্রে হুই মত্রে
 হবে না।

- অধিকার হুই দিলি এমকে হোমার হয়, তবে কোমরের উপরে দেহের যে কোমর
 অধিক বদলম পারবে, হুই হুই মিত্রে অধিকার হয়।

- মিত্রে হুইকায় হোমোয়াড় হোমার এমকে তার বিদগ্ধ দলে কোমর হোমোয়াড়
 জালের উপর দিলি হুই বাইরি মিত্রে করি পারবে না, তবে পূর্ণ করার সময়
 বিদগ্ধ দলে হুইকায় হুই হুই পারবে।



पाजि



आपस में गेंद फेंकना

• ଆହୁରଣ କରାଯିବା ସମୟ ଆହୁରଣ ଆହୁରଣ ହାତୀ ବନ୍ଧକ ବିହୀନର ଆହୁରଣର କୋଳର
 ଶ୍ରେଣୀଗତ ହୁଏ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ହାତୀଗଣ ପାଠାଳୟ ସମ୍ପାଦକ,

• ବିକାଶକାରୀର ଉପରେ ଯେ ନିମ୍ନ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗତ ୨ ପାଠାଳୟର ପ୍ରକାର ଦେଖି
 ଆହୁରଣ ୨୨ ପାଠାଳୟ କରାଯିବ ପାଠାଳୟ ଉପରେ ନିମ୍ନ ବିକାଶ,

ପାଠାଳୟ:- ଯେଉଁ ପାଠାଳୟ କରାଯିବ ତାହା ହୁଏତ ଦେଖାଯିବ, ହୁଏତ ଆହୁରଣ,
 ହୁଏତ ଶ୍ରେଣୀଗତ ହୁଏତ ଶ୍ରେଣୀଗତ ନାହିଁ ଶ୍ରେଣୀଗତ ହାତୀ,

ଃ ବ୍ୟାକିରଣ ଃ

ପାସିଂ (Passing the Ball):- ଡିଭିସନ ଯେଉଁଠି ଆହୁରଣ ବା ପ୍ରକାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯିବ
 ଅତିକ୍ରମେ ପାସିଂ ଠାକୁରାଣୀର ଉପରେ, ଡିଭିସନେ ପାସିଂ ଠାକୁରାଣୀର ଉପରେ
 ପ୍ରକାର କରାଯିବ, ଏକ ଯେଉଁ ବା ଏକ ଯେଉଁ ବା ଏକ ଯେଉଁ ନିମନ୍ତେ ଉକ୍ତ ଶ୍ରେଣୀଗତର
 ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ପାସିଂ, ହୁଏ ପାସିଂ ହୁଏ ମାତ୍ର ନିମ୍ନରେ ଡିଭିସନର ଉପରେ ନିମ୍ନ
 ଆହୁରଣ, ଡିଭିସନ ଯେଉଁଠି ଆହୁରଣ ଯେଉଁଠାରେ ପାସିଂ କିମ୍ପା ହୁଏ, ଡିଭିସନ
 ପାସିଂ ଅତିକ୍ରମେ ହୁଏତ କରାଯିବ - ① ଆହୁରଣ ଯେଉଁଠି ଆହୁରଣ ପାସ ୩ ଓ ୩
 ଆହୁରଣ ଆହୁରଣ ପାସ,

① ଆହୁରଣ ଯେଉଁଠି ଆହୁରଣ ପାସ:- ହୁଏତ ଆହୁରଣ ଉପରେ ନିମ୍ନରେ ଏକ ଯେଉଁ ବା ଆହୁରଣ
 ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିମନ୍ତେ, ଆହୁରଣ ଓ ନିମ୍ନରେ, ଆହୁରଣ ବା କିମ୍ପା ହୁଏତ ଯେଉଁଠି ଏକ ଯେଉଁ
 ନିମ୍ନରେ ମାତ୍ର ବା ଆହୁରଣ ହୁଏ, ହୁଏତ ଏକ ପାସ କରାଯିବ ଯେଉଁଠି ଆହୁରଣ ହୁଏ -

ii ଏକ ଯେଉଁ ଆହୁରଣର ସୁଧାଗାଣୀ ଓ ଏକ ଯେଉଁ ଆହୁରଣର ଆହୁରଣ ନିମ୍ନରେ
 କରାଯିବ, ଆହୁରଣ ଯେଉଁଠି ଆହୁରଣ ଏକ ମଧ୍ୟ କରାଯିବ ତାହା ପ୍ରକାର କରାଯିବ ନିମ୍ନରେ,

iii ହୁଏତ ଆହୁରଣ ଯେଉଁଠି ଆହୁରଣ ନିମ୍ନରେ ନିମ୍ନରେ ନିମ୍ନରେ ନିମ୍ନରେ ଆହୁରଣ
 କରାଯିବ,

পার্শ্ব রেখা

গোল খাৰ্ড

সেণ্টার খাৰ্ড

গোল খাৰ্ড

৭ মি. ব্যাসার্ধ



সেণ্টার সার্কেল

গোল সার্কেল

10.2 মি.

30.5 মি.

4.9 মি.

15.25 মি.

ক্ৰীড়া মাঠ

3) ଭୋଦର କ୍ଷାତ୍ରରେ ଯେଉଁଠି ଅଧିକେ ଡାମ କରା ଯାଏ - ① ବିମରର ଡାମ ଆକର୍ମ ② ପଲ୍ଲର ଡାମ ଆକର୍ମ ③ ଭୋଦର କ୍ଷାତ୍ର ④ ନିଜର ଡାମ କ୍ଷାତ୍ର ⑤ ନିଜର ଡାମ ଆକର୍ମ,

4) ଯଦିକର ଡାମ ଭୋଦର କ୍ଷାତ୍ରର ଲମ୍ବ 3.5 ମି, ଓ ଡାମର ବ୍ୟାସ 2.5 ମି. ଗ୍ରାମ୍ୟୁକ ଡାମ(ଧାତ୍) ହାତେ, ଡାମର ଉଚ୍ଚତା 120 ମି. ଯଦିକର ଡାମର ଉଚ୍ଚତା 350 ମି. ଗ୍ରାମ୍ୟୁକ ବିକାଶ ବିକାଶ ନାମାଲୋ କାନ୍ଥ ବିକାଶ ଅଳ୍ପ ଡାମ ନାମାଲୋ କାନ୍ଥ,

5) ଚଳ - 5 ନମ୍ବର କ୍ଷୁଦ୍ର ଚଳ ଭୋଦର ଚଳ ହିସାବେ କ୍ରୟ କରା ଯାଏ, ଚଳର ପ୍ରାୟ 99-71 ଲକ୍ଷ ହୁଏ ଓ କୋଷ 396-453 ହୁଏ, ଚଳର ଉଚ୍ଚତା 2 ମି. ଚଳର ଉଚ୍ଚତା ବା ଲକ୍ଷରେ ଚଳ ଦେଖାଏ, ତାହା ଅନୁସାରେ ହାତ ନା,

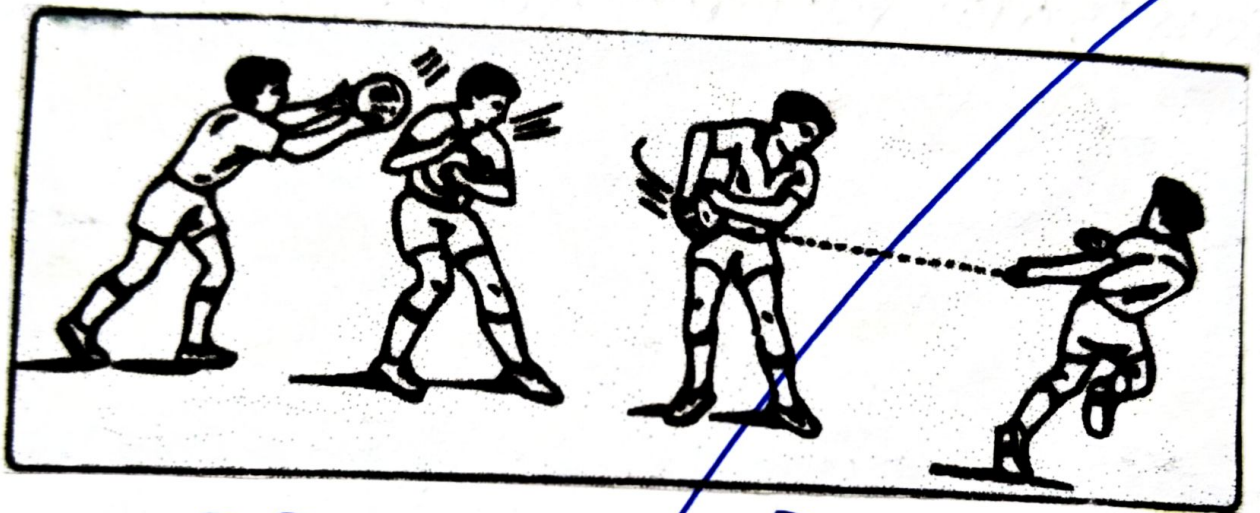
6) ଅକ୍ଷୟାତ୍ର - ଯଦି କୋଳ କ୍ଷୋଦିତ ଚଳ କିମ୍ବା ବା ଚଳ ନାମାଲୋ ନିଜର ଲିମ୍ବି ଚଳକାର କ୍ଷାତ୍ର ହାତ ଡାମରେ ଅକ୍ଷୟାତ୍ର ହୁଏ, କେଉଁଠି ଲିମ୍ବି ଚଳକାର ହାତେ ଅକ୍ଷୟାତ୍ର ବିପଦ ହିଁ ପାଇଁ ଯାଏ.

7) ଯେଉଁଠି ଭୋଦର ଅକ୍ଷୟାତ୍ର କିମ୍ବା କୋଳ କ୍ଷୋଦିତ ଚଳ ହିସାବେ ନାମାଲୋ କାନ୍ଥ ପାଏ, ଯେଉଁଠି ଚଳ କ୍ଷୋଦିତ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା

8) ଚଳ କୋଳ କ୍ଷୋଦିତ କୋଳ କ୍ଷାତ୍ର ବାଦ ଦିଗେ ଯୋଗ୍ୟ ଅକ୍ଷୟାତ୍ର ବା ଅଧିକ ଚଳ ଦେଖା ଯାଏ ନା, କିମ୍ବା କୋଳ ହିଁ ବିପଦ ହିଁ ପାଇଁ ଯାଏ.

9) କୋଳ କ୍ଷୋଦିତ କୋଳ କ୍ଷାତ୍ର କୋଳ କ୍ଷାତ୍ର କିମ୍ବା କୋଳ କ୍ଷାତ୍ର କୋଳ କ୍ଷାତ୍ର ହାତେ ଚଳ ଦେଖା ଯାଏ - ଡାମ କିମ୍ବା 20 ଲକ୍ଷ ଯାଏ ହୁଏ.

10) କୋଳ କ୍ଷୋଦିତ - ① ହିଁ ଚଳକାର ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ② କିମ୍ବା ଚଳ କିମ୍ବା କୋଳ କ୍ଷୋଦିତ ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ③ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ④ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ⑤ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ⑥ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ⑦ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ⑧ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ⑨ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା, ⑩ କିମ୍ବା ଚଳ କାନ୍ଥ ପାଏ ନା.



विभिन्न प्रकार का रेंज

11. সুষ্ঠু আকৌলিকভিত্তিক ছোবল জোম সুটাব বা জোম আটোক বলাকো বিত্তি হর
 মতি দিয়া পাটোক জোম হর,

12. ছোম পরিচালনা - হুকাড কাবেল হুজন আমমায়াং, হুজন দিমায়াং ও হুজন
 সময় বসুহক,

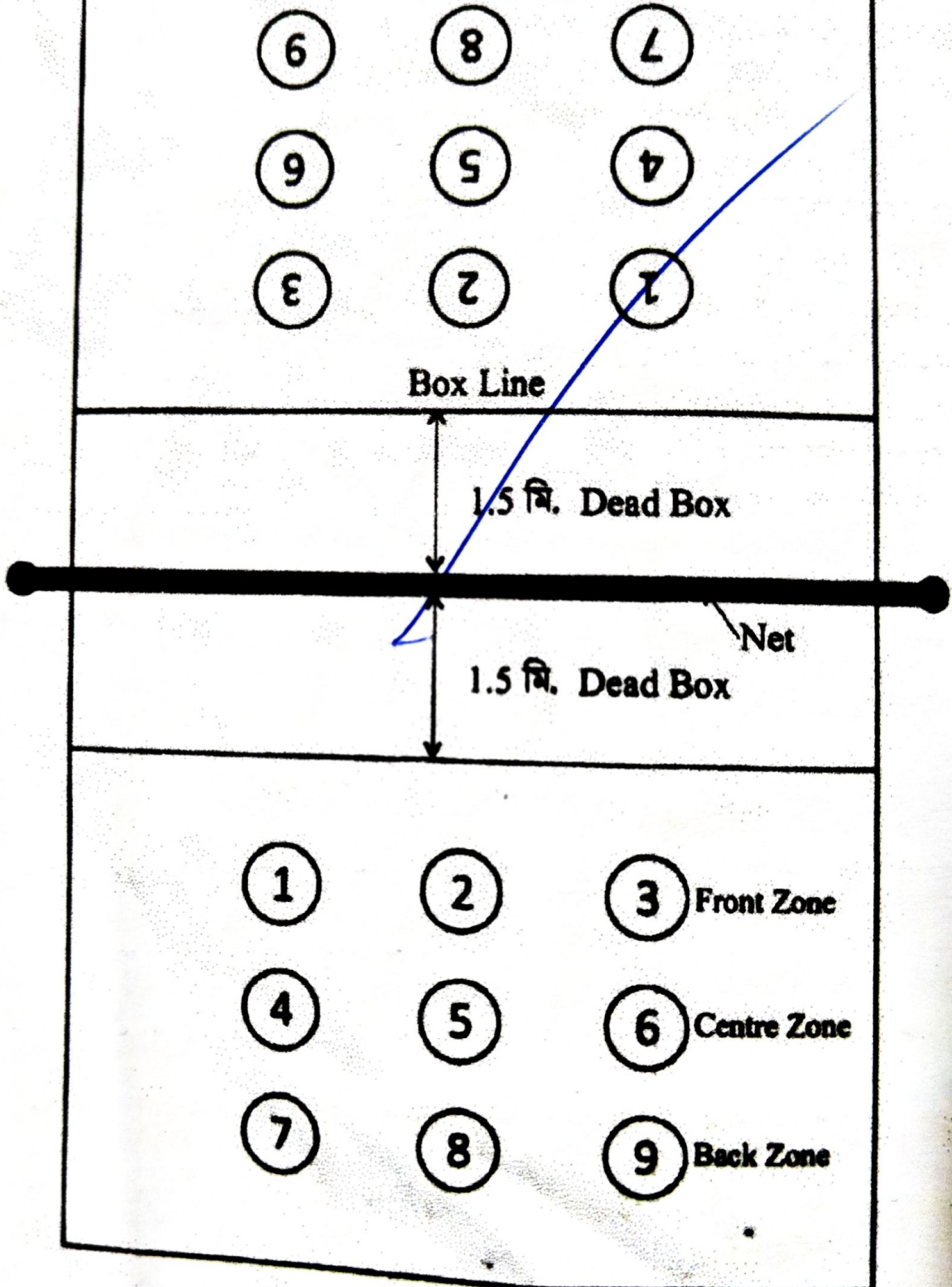
: কমা কৌমল :

বল বিয়া :- হুই হাতের জাফুল জুলি দ্বাভাবিক ভাবে হুইয়ি হুজাফুল হুটি বলের সিহল
 বল বিয়া হর, কনুই ভেলে বল বুকেও আমলে বিয়া হর, হুই অবল্যায় পা পাল্যাপাতি
 বা আমলে সিহলে হাফতে পারে, হুই বলের জোম লামিয়ায় হুই নীচু বলের লোম আমলে
 দেহ লুটিয় বল বিয়া হর, বল বিয়া সময় হুই হাত বলের লামিলে নিম্নায় বল
 বিয়া হর,

বল দেওয়া :- হুকা হাউ ছোকে অর হাউ বল পাটোলার লুকমা পহতিদায়
 সুভায় হুই কৌমল আয়ত করা বিলম্ব দরকার, পাজ বিত্তি লুকমা হুই বল-
 লুকমা বরাবর পাজ দেওয়া - বলকে বুকেও আমলে বিয়া হর, কনুই হুই অবল্যায়

নিচের দিকে ও দেহের কাছ হাফতে, যে কালো বা আমলে হাফতে, আমলে পায়ের
 হুই আমলে হুই হর, বল পাজ করার সময় কনুই সোজা হর ও কনুই মতি
 দ্বাভাবিক বল তৈল দিতে হর, হুই অবল্যায় তালু অতিম লামিয়ায় দিকে হাফতে,
 বল তৈল দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দেহের হুজন সিহলের পা ল্যকে আমলে পায়ের
 আনতে হর,

সার্ভিস জোন 6.10 মি.



Box Line

1.5 মি. Dead Box

Net

1.5 মি. Dead Box

1

2

3

Front Zone

4

5

6

Centre Zone

7

8

9

Back Zone

সার্ভিস জোন 6.10 মি.

প্রস্থ-12.20 মি.

উর্ধ্ব-18.30 মি.

স্বাক্ষর

E. THROW BALL

: ଆବଶ୍ୟକ ବିଷୟବସ୍ତୁ:

1) ଫ୍ଲା ବଲ - କୋର୍ଟର ଡେଥ୍ 18.30 ମିଟର ବା 50 ଫୁଟ ଥିବା 12.20 ମିଟର ବା 30 ଫୁଟ, କୋର୍ଟର
 ସାକ୍ଷ୍ୟାତ୍ କୋର୍ଟର ବିଡି 5 ଫୁଟ, ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ହାଣ୍ଡି ଆମେଲ ଡେଲ କୋର୍ଟର ଆକାର ହ୍ରାସ
 ତାହା ବଦଳାଇବା, ହାଣ୍ଡି ସଜିବା ଥାଏ।

2) ସଜିବା ଥାଏ ହ୍ରାସ ଆକାର ତାହା 1.5 ମିଟର ହାଣ୍ଡି 5 ଫୁଟ 5 ଫୁଟ ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ହାଣ୍ଡି
 ଡେଲ ହାଣ୍ଡି, ହାଣ୍ଡି 10x10 ଥାଏ।

3) କୋର୍ଟର ବାହାର ଆମେଲ ହାଣ୍ଡି ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର 6.1 ମିଟର ଆଡିଜ୍ ଥାଏ ଥାଏ,

4) ଫ୍ଲା ବଲର କୋର୍ଟର ଡେଥ୍ କୋର୍ଟର 24 ଫୁଟ, ସଜିବା ଥାଏ 24 ଫୁଟ କୋର୍ଟର ଡେଥ୍ 3
 ମିଟର ହାଣ୍ଡି ଥାଏ 1.5 ଫୁଟ ଆମେଲ ଡେଲ ଦିଆ କୋର୍ଟର ବାହାର ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ଥାଏ,

5) ଫ୍ଲା ବଲ ହାଣ୍ଡି - ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର କୋର୍ଟର ବା ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ଥାଏ।

6) କୋର୍ଟର ଆକାର ହ୍ରାସ ଡେଲ ହାଣ୍ଡି ହାଣ୍ଡି ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର, ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ବାହାର
 ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ଥାଏ।

7) ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ହ୍ରାସ ଆଡିଜ୍ କୋର୍ଟର କୋର୍ଟର ଥାଏ, କୋର୍ଟର କୋର୍ଟର କୋର୍ଟର
 ବିପରୀତ କୋର୍ଟର ବାହାର ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ଥାଏ, ଆଡିଜ୍ ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ଥାଏ
 ଥାଏ ହାଣ୍ଡି ଥାଏ।

8) ଆଡିଜ୍ କୋର୍ଟର କୋର୍ଟର ହାଣ୍ଡି କୋର୍ଟର ହାଣ୍ଡି ହାଣ୍ଡି, 3 ଫୁଟ କୋର୍ଟର କୋର୍ଟର
 ଦିଆ ବାହାର ଚତୁର୍ଥା କୋର୍ଟର ଥାଏ।

৭) হুক জেটে 15 মিনিটের হয়।

১০) আর্টিস্টের সময় এক মিনিট লেট-সমস্যা না করে। এক মিনিট লেটের নিচে দিয়ে না যায়, এক মিনিট লেটের নিচে দিয়ে যায় তা সীমার বাইরে পারে অথবা অন্য জেটে যাওয়ার সময় কোন খেলোয়াড়ের স্ট্রাইক বা অন্য কিছুতে সমস্যা করে কিংবা এক মিনিট হুকটিকে বা মাটিতে পারে তাহলে ফাউল হবে।

খেলোয়াড়দের কার্যক্রমে বিঘ্নের উপর নজর দিতে হবে।

১১) এক হাট সময় হাঁড়ার সময় ডায়াল বন্ধ করতে দিয়ে হুকটা সামনে রাখতে পারে তবে অন্য মাটি মাটিতে থাকবে না।

১২) এক হাঁড়ার সময় লায়ন দিতে পারে, কিন্তু মাটিতে বা পড়ার জায়গায় থাকবে না।

১৩) এক হাট পড়ার হুকটা সমস্যা করা চলবে না।

১৪) এক হাট পড়লে ফাউল নয়।

১৫) এক হুক হুকসঙ্গে বন্ধে পারে, কিন্তু মাটিতে সময় হুকসঙ্গে পড়তে হবে।

১৬) হাট হাট এক জায়গা বা পায় লায়নে ফাউল হবে।

১৭) এক মিনিট মাটিতে পারে ফাউল হবে।

১৮) যেকোন পরিচালনার জন্য হুকসঙ্গে রেফারি, হুকসঙ্গে অসিয়ার, হুকসঙ্গে স্কোয়ার ও হুকসঙ্গে লাইনসময় থাকবে।

excuted

Jan 10.08.23.