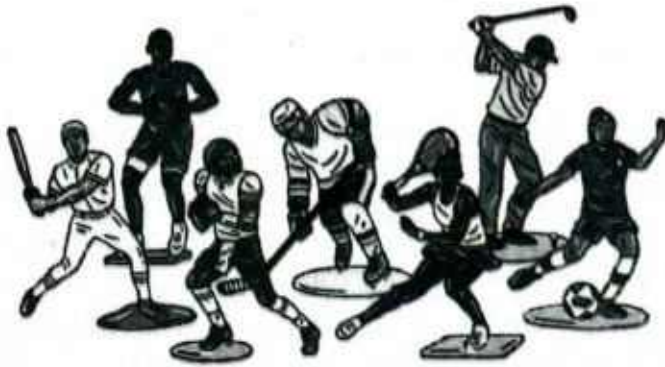


کھیلیں

Games



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- وہ ہاکی کے میدان کا نقشہ یا خاکہ بنا سکیں۔
- ہاکی گراؤنڈ میں موجود کھلاڑیوں کی پوزیشن بیان کر سکیں۔
- ہاکی کے قوانین کو بیان کر سکیں۔
- ہاکی کی مختلف مہارتوں کو بیان کر سکیں۔
- بیڈمنٹن کورٹ کا نقشہ یا خاکہ بنا سکیں۔
- بیڈمنٹن کے قوانین اور مہارتوں کو بیان کر سکیں۔
- مختلف مہارتوں کو بیان کر سکیں۔

ہاکی کی مختصر تاریخ

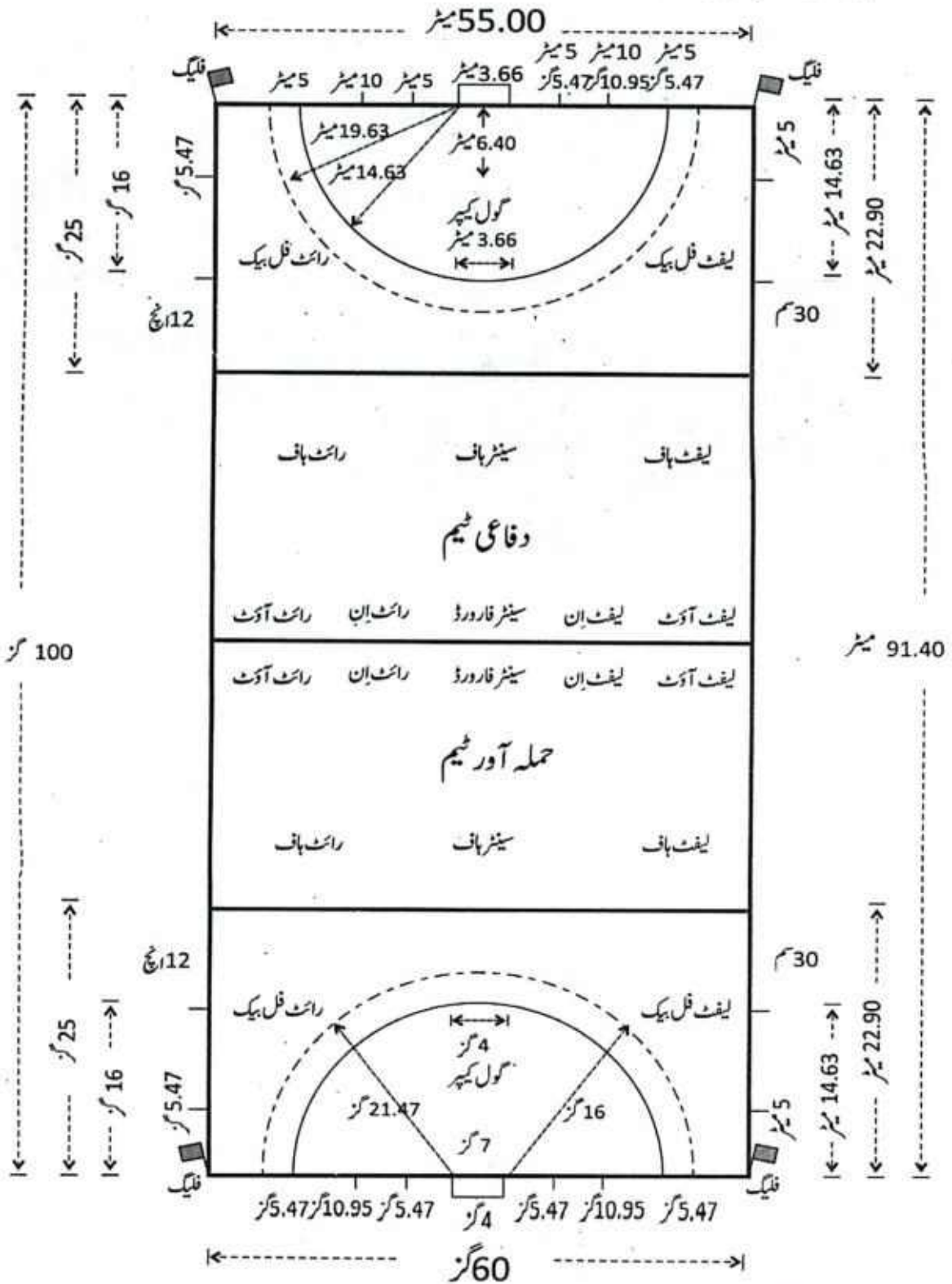


یہ بہت قدیم اور مقبول کھیل ہے۔ سب سے پہلے 510 قبل مسیح میں یونان میں کھیلا گیا۔ برصغیر پاک و ہند میں یہ کھیل 1926ء میں متعارف ہوا اور پورے ہندستان میں بڑے شوق سے کھیلا جانے لگا۔ فی زمانہ اسے بین الاقوامی حیثیت و شہرت حاصل ہے۔

ہاکی گراؤنڈ (کھیل کا میدان) مستطیل کی لمبائی 91.40 میٹر / (100 گز) اور ہاکی گراؤنڈ (کھیل کا میدان) مستطیل کی چوڑائی 55 میٹر (60 گز) ہوتی ہے۔

ہائی جیل کے میدان کی لائنیں:

ہائی کے میدان کا خاکہ اور کھلاڑیوں کے کھینے کی پوزیشن



کھیل کے میدان کی تمام لائنیں صاف اور واضح لگائی جاتی ہیں ان لائنوں کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ کھیل کے میدان کی تمام لائنیں 5 سینٹی میٹر یا 50 ملی میٹر (3 انچ) چوڑی ہوتی ہیں یہ لائنیں میدان کا حصہ ہوتی ہیں اور اپنی پوری لمبائی تک مسلسل لگائی جاتی ہے۔

سائیڈ لائن:

گراؤنڈ (میدان) کی لمبائی 91.40 میٹر (100 گز) والی لائنوں کو سائیڈ لائنز کہتے ہیں۔

بیک لائن:

گراؤنڈ (میدان) کی چوڑائی 55 میٹر (60 گز) والی لائنوں کو بیک لائنز کہتے ہیں۔

گول لائن:

گراؤنڈ (میدان) کی بیک لائن کا کچھ حصہ جو گول پوسٹوں کے درمیان ہے 4 گز کا ہوتا ہے اسے گول لائنز کہتے ہیں بیک لائنز کے باہر کم از کم دوڑنے کے لئے 5 میٹر اور سائیڈ لائنز کے باہر کم سے کم 4 میٹر ہو گا۔

دیگر پینٹس اور نشانات:

مرکزی لائن:

کھیل کے میدان کے عین وسط میں بیک لائن کے متوازی ایک لکیر کھینچی جاتی ہے جو گراؤنڈ (میدان) کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ یہ دونوں جانب سائیڈ لائنوں کے ساتھ ملی ہوتی ہے۔

25 گز کی لائن:

22.90 میٹر (25 گز) کی لائنیں میدان کو کراس کرتی ہیں یہ لائنیں سنٹر لائن کے نزدیک ترین کنارے سے بیک لائن کے بیرونی کنارے تک 22.90 میٹر (25 گز) کے فاصلے پر ہو گی۔

23 میٹر ایریا:

22.90 میٹر کی لائن، بیک لائن اور سائیڈ لائن کے مخصوص حصوں پر مشتمل علاقہ کو 23 میٹر ایریا کہتے ہیں۔ ہر سائیڈ لائن پر بیک لائن کے بیرونی کنارے 5 میٹر (5.47 گز) اور 14.63 میٹر (16 گز) کے فاصلے پر 300 ملی میٹر (12 انچ) لمبی لائنیں بیک لائن کے متوازی کھیل کے میدان کے باہر لگائی جاتی ہیں۔

شوٹنگ سرکل کے اندر ہر ایک گول پوسٹ کے مرکز سے کھیل کے میدان کے اندر کی جانب گول لائن کے اندرونی کنارے سے 6.40 میٹر (7 گز) کے فاصلے پر پینٹڈ سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے جس کا قطر 150 ملی میٹر (6 انچ) ہو گا۔ کھیل کے میدان میں مندرجہ بالا نشانات کے علاوہ کوئی اور نشان لگانے کی اجازت (ضرورت) نہیں ہوتی ہے۔

شوٹنگ سرکل:

ہر گول لائن کے مرکز سے گراؤنٹ کے اندر (سامنے بیک لائن کے متوازی کھیل کے میدان کی اندرونی جانب) 14.63 میٹر (16 گز) کے فاصلے پر 3.66 میٹر (4 گز) لمبی لائن لگائی جاتی ہے جو گول لائن کے بالکل متوازی ہوتی ہے۔ شوٹنگ سرکل میں گول پوسٹ کے ہر کھبے (دونوں کھبوں) کو مرکز مان کر 14.63 میٹر (16 گز) نصف قطر کی قوس لگائی جاتی ہے جو دونوں جانب 3.66 میٹر (4 گز) (لائن کے (16 گز) بیرونی کنارے تک کی جاتی ہے) کے متوازی لائن سے شروع ہو کر بیک لائن سے مل جاتی ہے۔ ان لکیروں اور بیک لائن کے اندر جو علاقہ گراہوا ہوتا ہے اسے شوٹنگ سرکل کہا جاتا ہے۔ شوٹنگ سرکل ظاہر کرنے والی لکیریں اس کا حصہ ہوتی ہیں۔ ان لکیروں کی چوڑائی 7.50 سٹی میٹر (13 انچ) ہوتی ہے۔

نقطہ دار دائرہ

دائرے کے قانون کو پہلی بار 1999 میں منعقد ہونے والی چیمپئن ٹرافی میں تجرباتی طور پر نافذ کیا گیا۔ شوٹنگ سرکل سے 5 میٹر باہر اس کے متوازی ایک نقطہ دار دائرہ لگایا جاتا ہے اس دائرے کو ظاہر کرنے والی لائنیں 30 سنٹر میٹر لمبی ہوتی ہیں اور ان کا درمیانی فاصلہ 3 میٹر ہوتا ہے۔ اس دائرے کا مقصد یہ ہے کہ پینلٹی کارنر کے نشان سے پھینکا گیا بال اگر دائرے کے اندر روک کر شوٹنگ سرکل میں لاتے ہیں یا بال اس دائرے سے باہر چلا جائے تو وہ عام کھیل میں تصور ہو گا۔ یہ لائنیں منقطع لائنوں کو سرکل لائن کے بیرونی کنارے سے 5 میٹر (5.47 گز) کے فاصلے پر لگائی جاتی ہیں۔ 5 میٹر (5.47 گز) کا فاصلہ سرکل کے بیرونی کنارے سے منقطع لائنوں کے بیرونی کنارے تک ہو گا۔ ان لائنوں کا ہر ٹھوس حصہ 300 ملی میٹر (12 انچ) لمبا ہوتا ہے۔ ٹھوس سطحوں (حصوں) کے مابین خلا 66.3 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ ہر منقطع لائن کا آغاز سرکل لائن کے باہر بیک لائن کے ٹھوس حصے ہوتا ہے۔

جھنڈیاں

کھیل کے میدان کے چاروں کونوں پر جھنڈیاں لگائی جائیں گی۔

جھنڈیوں کی کم سے کم اونچائی = 1.20 میٹر (4 فٹ)

جھنڈیوں کی زیادہ سے زیادہ اونچائی = 1.50 میٹر (5 فٹ)

یہ جھنڈیاں ڈنڈے کے سپرنگ والے پینڈے پر لگائے جائیں گی کسی بھی صورت میں جھنڈی کی لمبائی اور چوڑائی 300 ملی میٹر (12 انچ) سے زیادہ نہ ہوں۔

گول پوسٹ:

ہر بیک لائن کے وسط میں دو عمودی پوسٹ (کھبے) لگائے جائیں گے جن کا درمیانی فاصلہ 3.66 میٹر (4 گز) ہو گا۔ عموداً گول پوسٹوں (کھبوں) کو اس طرح سے نصب کیا جائے گا کہ ان کا اندرونی حصہ (سامنے والی سطح) بیک لائن کے بیرونی کناروں کو کراس کر رہا ہو۔ دونوں عمودی گول پوسٹوں (کھبوں) کے اوپر ایک افقی کراس بار لگائی جائیگی جسکی اونچائی سطح زمین سے کراس بار کے اندرونی کنارے تک 2.14 میٹر (7 فٹ) ہو گی۔

کراس بار کی چوڑائی = 51 ملی میٹر (2 انچ)

گول پوسٹ اور کراس بار کی موٹائی = 75 ملی میٹر (3 انچ)

گول پوسٹ اور کراس بار کارنگ سفید اور سیاہ کیا جاتا ہے یہ مستطیل شکل کی ہوگی۔ گول پوسٹوں کا کوئی حصہ کراس بار سے بڑھا ہوا نہیں ہوگا۔ دونوں کھیموں کے درمیان والی بیک لائن کو۔ ”گول لائن“ کہتے ہیں۔

سائیز بورڈز (تختے) اینڈ بیک بورڈز (تختے)

سائیز بورڈز (تختے) کی لمبائی (کم سے کم)	=	1.20 (4 فٹ)
سائیز بورڈز (تختے) کی اونچائی	=	46 سینٹی میٹر (18 انچ)
بیک بورڈ (تختے) کی لمبائی	=	3.66 میٹر (4 میٹر)
بیک بورڈ (تختے) کی اونچائی	=	46 سینٹی میٹر (18 انچ)
بیک بورڈ (تختے) کی موٹائی	=	5 سینٹی میٹر (2 انچ)

سائیز بورڈز (تختے) گول پوسٹوں کے پیچھے عموداً زمین پر اس طرح نصب کئے جاتے ہیں کہ گول پوسٹ کی چوڑائی 5.1 ملی میٹر (2 انچ) سے زیادہ نہ ہو (یعنی بالکل گول پوسٹوں کی سیدھ میں ہوں اور سائیز بورڈز (تختے) کا آخری حصہ سرابیک بورڈ کے سروں کے ساتھ جوڑا ہوا ہو۔ سائیز بورڈز (تختے) کی اندرونی سطح پر گہرا رنگ کیا جاتا ہے۔ بیک بورڈ (تختے) اس طرح زمین پر رکھا جائے کہ ان کے سرے آخری سائیز بورڈز (تختے) کے سروں کے ساتھ مل جائیں۔ یعنی گول پوسٹ کا اندرونی کنارہ بیک لائن کے بیرونی کنارے کے ساتھ جوڑا ہوا ہوگا۔

نیٹ:

کراس بار اور تختوں کے اوپر زیادہ سے زیادہ 4 مربع سینٹی میٹر کے خانوں والا جال لگایا جاسکتا ہے۔ یہ جال کراس بار، کھیموں اور زمین کے ساتھ مضبوطی سے بیوست ہوتا ہے۔ نیٹ کو گول پوسٹ اور کراس بار کے پیچھے کی جانب زیادہ سے زیادہ 150 ملی میٹر (6 انچ) کے وقفوں کے بعد بیک بورڈز کے باہر مضبوطی سے باندھا جاتا ہے۔

ہاکی بال:



ہاکی گیند (بال) شکل میں گول، ساخت کے لحاظ سے سخت اور کسی خاص میٹرل کا بنا ہوگا۔ ہاکی گیند (بال) کے اندر دھماکہ یا کارک بھرا ہوتا ہے اور اس کا رنگ سفید ہوگا۔ گھاس میں استعمال ہونے والا بال چمڑے کا بنا ہوا ہوگا۔ آسٹروٹرف میں استعمال ہونے والا بال مضبوط فائبر گھاس سے بنا ہوا ہوگا۔ اور اس کی سطح پر چھوٹے گڑھے بنے ہوتے ہیں۔ بال کا رنگ سفید ہوتا ہے۔

بال کا کم سے کم وزن	=	156 گرام (سائز پانچ اونس)
بال کا زیادہ سے زیادہ وزن	=	163 گرام (پونے چھ اونس)
بال کا کم سے کم محیط	=	22.4 سینٹی میٹر (8.82 انچ) سے 9.25 انچ ہوتا ہے۔

ہاکی سٹک کا سائز اور وزن:

سٹک کا دستہ (Handle) بالکل سیدھا اور سر (Head) مڑا ہوا ہو گا۔ سٹک کا پچھلا حصہ (کھینچی جانے والی سائیڈ) ہموار اور چمٹا ہو گا۔ سٹک کی پچھلی جانب یا دائیں طرف یا نہ کھیلے جانے والا باقی حصہ ہموار اور گول ہو گا۔ سٹک اوپر سے نیچے تک ہموار ہو گی۔ تمام کنارے گول ہوں گے۔ عموماً سٹک کی لمبائی 91.5 سینٹی میٹر (1 گز) ہوتی ہے۔ ہاکی سٹک کی چوڑائی اتنی ہونی چاہیے۔ تمام اضافی میٹرل کے ساتھ سٹک 50 ملی میٹر (2 انچ) قطر کے چھلے سے آسانی سے گزر سکے۔ سٹک کا مجموعی وزن زیادہ سے زیادہ 737 گرام (28 اونس) ہو گا۔ سٹک کا کم سے کم وزن 340 گرام (12 اونس) ہو گا۔ سٹک دھات یا اسی قسم کے اجزاء پر مشتمل نہیں ہوتی بلکہ لکڑی کی بنی ہوئی چاہئے بشرطیکہ سٹک کھیلنے کے مقصد کو پورا کرتی ہو اور انسانی صحت کیلئے کسی خطرے کا باعث نہ ہو۔

کارنر کا نشان:

چاروں کناروں میں سائیڈ لائن کے اوپر اور بیک لائن سے (5 میٹر) کے فاصلے پر 12 انچ یا 30 سینٹی میٹر 5.47 گز کی لائن لگائی جاتی ہے جسے کارنر کا نشان کہتے ہیں۔

پینٹنگی کارنر کا نشان:

گول پوسٹ کے دونوں جانب بیک لائنوں کے اوپر 10 گز کے فاصلے پر نشان لگائے جاتے ہیں جسے پینٹنگی کارنر کا نشان کہتے ہیں۔

پینٹنگی سٹروک کا نشان:

گول پوسٹ کے دونوں جانب بیک لائن کے وسط سے عموداً کھیل کے میدان کے اندر 6.40 میٹر (7 گز) کے فاصلے پر پینٹنگی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے اس کا محیط 15 سینٹی میٹر (6 انچ) ہوتا ہے اسے پینٹنگی سٹروک کا نشان کہتے ہیں۔

فری زون:

بیک لائن سے 5 میٹر اور سائیڈ لائن سے 4 میٹر گراؤنڈ سے باہر کے علاقے میں کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہئے۔

فری ہٹ کا نشان:

دونوں سائیڈ لائنوں پر دونوں جانب سے بیک لائن کے متوازی 30 سینٹی میٹر (12 انچ) لمبی لائن کا نشان جو بیک لائن سے 14.63 میٹر یا 16 گز کے فاصلے پر لگایا جاتا ہے تاکہ فری ہٹ کرتے وقت آسانی ہو۔ فری زون کے ایریا (علاقے) میں کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہئے۔

کھلاڑیوں کی دردیاں:

ایک ٹیم کے تمام کھلاڑی ماسوائے گول کیپر ایک ہی رنگ کی مخصوص وردی پہنیں گے۔ گول کیپر کی یونیفارم کا رنگ مختلف ہو گا۔ ہر کھلاڑی پر لازم ہو گا کہ وہ اپنی حفاظت کے لئے (شن گارڈ، Shin Guard، ٹخنہ، Ankle Guard اور منہ، Mouth Guard) کا استعمال کرے۔ گول کیپر اپنے جسم کے بالائی دھڑ کو چوٹ سے محفوظ رکھنے کے لئے جسم کے اوپر حفاظتی شیلڈ یعنی اپر (Upper Body Protector) استعمال کرے۔ اس کے علاوہ گول کیپر اپنے لباس کے اوپر اپنے اور مخالف کھلاڑیوں سے مختلف رنگ کی جرسی پہنے گا۔ اس کے علاوہ گول کیپر سر پر حفاظتی ٹوپی (Helmet)، ٹانگوں پر

گدیاں (Pads)، کک کرنے والے (Kickers) اور ہاتھوں پر دستانے (Gloves) استعمال کرے گا۔ گول کیپر کی ٹانگوں پر بندھی ہوئی گدیوں (Pads) کی چوڑائی 30 سنی میٹر (1 فٹ) سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

میمیں :

ہاکی کھیل کا مقابلہ دو ٹیموں کے مابین ہوتا ہے۔ مقابلے کے دوران ہر ٹیم (کھیلنے والی ٹیم) 11 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ان میں ایک گول کیپر بھی شامل ہوتا ہے۔

متبادل کھلاڑی:

نئے قانون کے مطابق تبدیل شدہ کھلاڑی کو دوبار تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ہر ٹیم میں 5 متبادل کھلاڑی ہوتے ہیں۔ اس طرح ہر ٹیم 16 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھلاڑی کسی وقت بھی تبدیل کئے جاسکتے ہیں۔ کھیل کے دوران اگر کسی کھلاڑی کو سزا کے طور پر معطل کر دیا جائے تو اس کی معطلی کے عرصے کے دوران اس کی جگہ کسی متبادل کھلاڑی کو کھیلنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ اس طرح وہ ٹیم عارضی معطلی کے عرصہ کے دوران ایک کم کھلاڑی سے کھیلے گی۔ جب تک عارضی معطلی ختم نہ ہو۔ پینالٹی کارنر اور پینالٹی سٹرک کے دوران کھلاڑی تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ پینالٹی کارنر کے دوران ٹیم میں صرف زخمی کھلاڑی یا معطل شدہ دفاعی گول کیپر کو تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔ متبادل کھلاڑی کھیل روکے بغیر کسی وقت بھی بدلے جاسکتے ہیں تاہم گول کیپر کی تبدیلی ایسپائر کی اجازت سے ہوگی اور اس وقت گھڑی روک دی جاتی ہے۔ اگر گول کیپر کھیل کے دوران معطل ہو جائے تو اس کی تبدیلی کھیلنے والے کھلاڑی سے کی جائے گی۔ اس طرح وہ ٹیم بھی دس کھلاڑیوں سے کھیلے گی۔ متبادل کھلاڑی ہمیشہ سنٹر لائن کے نزدیک سے صرف اس طرف سے کھیل کے میدان میں داخل ہو گا جس طرف فیلڈ جیوری (حجر) بیٹھے ہوتے ہیں۔

گول کیپر:



ہر ٹیم کے گیارہ کھلاڑیوں میں سے ایک گول کیپر کا ہونا لازمی ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے وہ کھیلنے کے قابل نہ رہے مثلاً زخمی ہو جائے یا سزا کے طور پر اسے کچھ وقت کے لئے گراؤنڈ (کھیل کے میدان) سے باہر نکال دیا جائے تو فوری طور پر اس کی جگہ متبادل گول کیپر لایا جائے گا۔ اگر متبادل گول کیپر دستیاب نہ ہو تو اس ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی گول کیپر کا لباس (یونیفارم) اور دیگر حفاظتی سامان پہن کر یہ فریضہ سرانجام دے سکتا ہے۔ تاہم وہ ٹیم گول کیپر کی معطلی کے دوران بچے تک ایک کم کھلاڑی یعنی دس کھلاڑیوں سے کھیلتی رہے گی۔

کپتان کے فرائض

- (i) ہر ٹیم کا کپتان شناخت (پہچان) کے لئے اپنے بالائی بازو پر وردی سے مختلف رنگ کی پٹی باندھے گا۔
- (ii) دونوں ٹیموں کے کپتانوں کے درمیان کھیل شروع ہونے سے پہلے سکہ اچھال کر ناس کیا جائے گا۔
- (iii) ناس جیتنے والے کپتان کو اختیار ہو گا کہ وہ اپنے لئے گراؤنڈ (کھیل کے میدان) کی ایک سائیڈ (طرف) چن لے یا کھیل کا آغاز سنٹر پاس سے کرے۔

- (iv) ہر ٹیم کا کپتان کھیل شروع ہونے سے پہلے مخالف ٹیم کے کپتان اور ایمپائر کو اپنے اپنے گول کیپ کی نشاندہی کرائے گا۔
- (v) اگر کھیل کے دوران کپتان معطل کر دیا جائے یا اس کی جگہ دوسرے کھلاڑی کو گراؤنڈ (کھیل کے میدان) میں بھیج دیا جائے تو وہ ایمپائر کو اپنے بعد کسی دوسرے کھلاڑی کی نشاندہی کرائے گا جسے وہ اپنی جگہ کپتان نامزد کرنا چاہتا ہو۔
- (vi) کپتان اپنے کھلاڑیوں کے رویہ کا ذمہ دار ہوگا۔

ایمپائر کے فرائض:

- مقابلہ کرانے کے لئے دو ایمپائرز ہوں گے۔ ہر ایمپائر کھیل کے میدان کے آدھے حصے اور گول پوسٹ سے بائیں طرف والی سائیڈ لائن کی نگرانی کرے گا۔
- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر گراؤنڈ (کھیل کے میدان) اور اس سے متعلقہ سامان مثلاً نیٹ، بال اور گول پوسٹ وغیرہ کا معائنہ کرنا ایمپائرز کی ذمہ داری ہے۔
- کھیل شروع ہونے سے پہلے ایمپائرز کھلاڑیوں کے لباس (یونیفارم) اور ہاکی سنک کا معائنہ کریں گے۔
- (i) ہر ایمپائر گراؤنڈ (کھیل کے میدان) کے اپنے نصف حصے میں کارنر، پینالٹی کارنر، پینالٹی سٹروک، فری ہٹ دینے اور گول کا فیصلہ کرنے کا ذمہ دار ہوگا۔
- (ii) ایمپائرز کارنر کے متعلق فیصلہ اپنے (آدھے) حصے میں دیں گے۔
- (iii) ہر ایمپائر گراؤنڈ (کھیل کے میدان) کے اپنے نصف حصے میں سائیڈ لائن یا بیک لائن سے بال نکل جانے کی صورت میں فیصلہ دے گا۔
- (iv) کھلاڑیوں، متبادل کھلاڑیوں اور معطل شدہ کھلاڑیوں کی نگرانی ایمپائرز کے دائرہ اختیار میں ہوگی۔
- (v) ہر ایمپائر کسی کھلاڑی کو تنبیہ کرنے، گراؤنڈ (کھیل کے میدان) سے باہر نکلانے اور گول سکور کا تحریری طور پر ریکارڈ اپنے پاس رکھے گا۔
- (vi) ٹیموں کے اطراف بدلنے پر ایمپائرز اپنے اسی حصے میں رہیں گے۔
- (vii) ہر ایمپائر کھیل اور درمیانی وقفے کے وقت کا حساب رکھے گا۔
- (viii) ایمپائرز کو کھیل کے دوران ہر قسم کا فیصلہ کرنے کا مکمل اختیار حاصل ہوگا۔
- (ix) ایمپائرز کسی اپیل کا انتہا رکھے بغیر فیصلہ دیں گے۔
- (x) ایمپائرز کا فیصلہ حتمی فیصلہ ہوگا۔

ایمپائر صرف مندرجہ ذیل صورتوں میں وسل بجائے گا اور اشارے سے وضاحت کرے گا جب کھیل کا آغاز کروانا ہو۔

1. کھیل کے کوارٹر حصے کو بند کروانا یا دوسرے نصف حصے کو شروع کروانا ہو۔
2. کسی فاول پر سزا لاگو کرنی ہو یا کھیل کو روکنا ہو۔
3. کھیل کے دوران بال سائیڈ لائن یا بیک لائن عبور کر جائے۔
4. گول ہو جائے۔
5. پینالٹی سٹروک لگانے کا اشارہ دینا ہو۔
6. پینالٹی سٹروک کے بعد کھیل شروع کروانا ہو۔

تھرڈ ریفری / ٹی وی ریفری (نیا قانون):

1. نئے قانون کے مطابق ایک ریفری بھی تعینات کیا جاتا ہے۔ جسے ٹی وی ریفری (T.V. Refree) کہتے ہیں۔
2. ریفری کھیل کے میدان سے باہر مخصوص جگہ پر بیٹھے گا اس کے پاس براہ راست میچ نشر کرنے والا نہ صرف ٹیلی ویژن پر بلکہ فائول کو ایکشن ری پلے سے دیکھائے گا۔
3. کھیل کے دوران اگر ایسی صورت حال پیدا ہو جس کا ایمپائر فیصلہ نہ کر سکے تو وہ حتیٰ فیصلے کے لئے مخصوص اشارے کے ساتھ ٹی وی ریفری سے رجوع کرے گا۔

کھیل کا وقت

1. کھیل کا کل وقت 60 منٹ ہو گا جو 15 اور 15 منٹ کے چار کوارٹر (حصوں) پر مشتمل ہو گا۔
2. کھیل کے پہلے اور تیسرے حصے کے بعد دو منٹ کا وقفہ ہو گا اور دوسرے حصے کے بعد (کھیل کا نصف وقت گزرنے کے بعد) 10 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔

میچ برابر ہونے کی صورت میں

1. اگر ٹورنامنٹ لیگ سسٹم کے تحت کروایا جا رہا ہو اور کھیل کے وقت ختم ہونے پر مقابلہ برابر رہے تو دونوں ٹیموں کو ایک ایک پوائنٹ دیا جائے گا۔
2. اگر ٹورنامنٹ ناک آؤٹ سسٹم کے تحت کروایا جا رہا ہو یا مقابلے کا فیصلہ کرنا ضروری ہو تو دونوں ٹیموں کو پانچ پانچ پینالٹی شوٹ آؤٹ دی جائیں گی۔
3. اگر مقابلہ پھر بھی برابر رہے تو دونوں ٹیموں کو ایک ایک پینالٹی شوٹ اس وقت تک دی جاتی رہے گی جب تک میچ کا فیصلہ نہ ہو جائے۔

پینالٹی شوٹ آؤٹ (Penalty Shoot Out)



1. کسی ٹیم کی طرف سے نامزد پانچ کھلاڑیوں میں سے جب کوئی کھلاڑی بال 23 میٹر (25 گز) ایریا کی لکیر پر رکھ کر ڈر ہنگ کرتے ہوئے مخالف ٹیم کو گول کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اس عمل کو پینالٹی شوٹ کہتے ہیں۔
2. پینالٹی شوٹ کے دوران اگر شوٹ لگانے والا کھلاڑی کسی فائول کا مرتکب ہوتا ہے اور بال گول پوسٹ کے علاوہ گراؤنڈ (کھیل کے میدان) سے باہر چلا جاتا ہے۔ یا گول کیپر بال کو روک لیتا ہے تو پینالٹی شوٹ ختم ہو جائے گی۔
3. پینالٹی شوٹ کے دوران اگر دفاعی ٹیم کے گول کیپر سے کوئی فائول سرزد ہوتا ہے تو حملہ آور ٹیم کو پینالٹی شوٹ دیا جائے گا۔
4. پینالٹی شوٹ آؤٹ کا دورانیہ 8 سیکنڈ کا ہوتا ہے۔
5. فیصلہ نہ ہونے کی صورت میں تمام کوارٹرز کے ختم ہونے کے بعد پینالٹی شوٹ آؤٹ دیا جاتا ہے۔

کھیل کا آغاز:

کھیل کا آغاز کرنے کے لئے دونوں ٹیموں کے کپتان ٹاس کریں گے۔ ٹاس جیتنے والے کپتان کو اختیار ہوگا کہ وہ سائیڈ (طرف کو) منتخب کرے یا کھیل کا آغاز کرے۔ اگر وہ اپنے لئے سائیڈ یا طرف کا انتخاب کرتا ہے تو دوسری ٹیم سنٹر پاس سے بیک کھیل شروع کرے گی۔

سنٹر پاس:

1. سنٹر پاس سے کھیل کا آغاز کیا جاتا ہے۔
2. سنٹر پاس کے وقت تمام کھلاڑی میدان کے اپنے حصے میں کھڑے ہوں گے۔
3. کھیل کا آغاز کرنے والی ٹیم کا کھلاڑی فارورڈ بال کو مرکزی لکیر کے عین درمیان میں رکھ کر کسی بھی جانب ہٹ کر کے اپنے کسی کھلاڑی کو پاس دے گا۔
4. سنٹر پاس کے وقت مخالف ٹیم کے تمام کھلاڑی بال سے کم از کم پانچ میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔
5. سنٹر پاس کرنے والا کھلاڑی بال کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اپنی ہاکی سے بال کو کھیل نہ لے۔
6. سنٹر پاس مندرجہ ذیل موقعوں پر دیا جاتا ہے۔
 - i. کھیل کا آغاز کرنے کے لئے
 - ii. کھیل کا دوسرا نصف حصہ شروع ہونے پر۔
 - iii. گول ہونے کے بعد
7. بال ہٹ یا پیش کیا جاسکتا ہے سکوپ نہیں کیا جاسکتا۔
8. سنٹر پاس دیتے وقت بال بالکل ساکن حالت میں ہونا چاہیے۔
9. گول ہونے کی صورت میں وہ ٹیم کھیل کا آغاز کرے گی جس کے خلاف گول ہوا ہو۔

سزا:

قانون کی خلاف ورزی کرنے پر مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔ سزا کی صورت میں

1. کوئی بھی کھلاڑی اس وقت تک کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا جب تک اس کی یونیفارم قانون کے مطابق نہ ہو اور اس کے ہاتھ میں ہاکی سٹک نہ ہو۔
2. بال کھیلنے کے لئے سٹک کا صرف چپٹا حصہ ہی استعمال کیا جائے گا۔
3. بال کو خطرناک طریقے سے کھیلنا یا جان بوجھ کر اس طرح کھیلنا جس سے مخالف کھلاڑی کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہو فاول ہے۔
4. بال کو اچھال کر پھینکنے یا سکوپ کرنے کی اجازت ہے، بشرطیکہ یہ عمل مخالف کھلاڑی کے لئے خطرناک ثابت نہ ہو۔
5. دائرہ طور پر ہٹ سے مخالف کھلاڑی کو بال مارنا فاول ہے۔
6. مخالف کھلاڑی کی بائیں جانب سے بال چھیننے کی کوشش کرنا فاول ہے۔
7. ہٹ لگاتے وقت ابتدا اور انتہا میں ہاکی کندھوں سے اوپر اٹھائی جاسکتی ہے تاہم اس سے خطرناک صورت حال پیدا نہیں ہونی چاہیے۔
8. کوئی کھلاڑی مخالف کھلاڑی کی ہاکی پر ہاکی نہیں مار سکتا، اسے پکڑ نہیں سکتا اور اس کو دھکا بھی نہیں دے سکتا۔
9. کسی طریقے سے بھی مخالف کھلاڑی پر حملہ آور ہونے، دھکیلنے، ٹانگ مارنے یا پکڑنے کی اجازت نہیں۔

فائدے کا قانون:

1. کھیل کے دوران اگر کسی کھلاڑی سے فاول سرزد ہو جانے کے فوراً بعد بال مخالف کھلاڑی کے قبضے میں آجائے تو ایسپائر کو چاہیے کہ کھیل جاری رکھے اسے فائدے کا قانون کہتے ہیں۔
2. گول کیپر کو شوٹنگ سرکل کے اندر بال کو کک کرنے یا جسم کے کسی بھی حصے سے روکنے کی اجازت ہے۔ اگر وہ شوٹنگ سرکل کے باہر ایسا کرتا ہے تو فاول ہوگا۔
3. اگر بال گول کیپر کے گدیوں یعنی پیڈز، کسی کھلاڑی یا ایسپائر کے لباس میں پھنس جاتا ہے تو ایسپائر کھیل روک دے گا اور جہاں ایسا ہوا ہو وہاں پر دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان بلی (Bully) سے دوبارہ کھیل جاری کروائے گا۔
4. اگر بال گول پوسٹ کے کھمبوں یا کر اس بار سے ٹکرا کر واپس آجائے تو کھیل جاری رہے گا۔
5. کھیل کے دوران ہٹ کیا ہوا بال اگر 1845x سنٹی میٹر سے زیادہ اوپر اٹھتا ہے تو ہٹ خطرناک قرار دی جائے گی اور مخالف ٹیم کو وہاں فری ہٹ ملے گی۔
6. کسی کھلاڑی کو خطرناک یا نامناسب طریقے سے کھیلنے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ (جان بوجھ کر وقت ضائع کرنا بھی اس ضمن میں آتا ہے)۔
7. کسی کھلاڑی کو مخالف کھلاڑی یا کسی عہدیدار کے ساتھ ناشائستہ رویہ اپنانے کی ہرگز اجازت نہیں دی جائے گی۔ اپنے 23 میٹر (25 گز) کے علاقے کے اندر کھلاڑی بیک پاس نہیں دے سکتا۔ (نیا قانون)

سیلف پاس:

1. کھیل کے دوران جب کسی ٹیم کو فری ہٹ یا ہٹ ان / پیش ملتی ہے تو اس ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی ہٹ یا پیش کر کے کسی اور کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے بال کو دوبارہ کھیل سکتا ہے۔ یہ عمل سیلف پاس کہلاتا ہے۔ اگر خلاف ورزی شوٹنگ سرکل سے باہر ہو تو۔
2. مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔
3. اگر ایسپائر کے خیال میں دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی نے 23 میٹر ایریا کے اندر دانستہ طور پر قانون شکنی کی ہو تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارڈ دیا جائے گا۔
4. شوٹنگ سرکل کے اندر خلاف ورزی پر سزا ہوتی ہے اگر
5. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی غیر دانستہ طور پر غلطی کرے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارڈ دیا جائے گا۔
6. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر فاول کا مرتکب ہو جائے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی سٹروک دیا جائے گا۔
7. حملہ آور ٹیم کا کھلاڑی کسی فاول کا ارتکاب کرتے ہیں تو دفاعی ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔



فری ہٹ:

1. اگر کوئی کھلاڑی کھیل کے میدان کے اندر کسی قانون شکنی کا مرتکب ہوتا ہے تو مخالف ٹیم کو وہاں پر فری ہٹ دی جائے گی (ماسوائے شوٹنگ سرکل کے)۔
2. اگر حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر کسی قسم کے فاول کا ارتکاب کرتا ہے تو دفاعی ٹیم کو وہاں پر فری ہٹ دی جائے گی۔

3. اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر کسی قسم کے فاول کا ارتکاب کرتا ہے تو حملہ آور ٹیم کو فاول کی نوعیت کے مطابق فری ہٹ کے بجائے پینلٹی کارنریا پینلٹی سٹروک دیا جائے گا۔

4. اگر دفاعی ٹیم کو شوٹنگ سرکل کے باہر لیکن گول سے 14.63 میٹر کے فاصلے کے اندر فری ہٹ ملتی ہے تو وہ ٹیم اسی فاصلے پر کسی مقام سے بھی ہٹ لگا سکتی ہے۔

فری ہٹ لگانے کا طریقہ:

1. فری ہٹ لگاتے وقت بال زمین پر ساکن ہونی چاہیے۔
2. اگر بیک لائن سے 23 میٹر کے اندر فری ہٹ لگائی جائے تو فری ہٹ لگانے والے کے علاوہ تمام کھلاڑی بال سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔
3. فری ہٹ ملنے پر بال ہٹ یا پیش (Push) کیا جاسکتا ہے۔ سکوپ (Scoop) کرنے کی اجازت نہیں ہوتی۔
4. 23 میٹر کی دونوں لائنوں کے درمیان (سنٹر لائن سے دائیں اور بائیں) کے مقام سے فری ہٹ لگائی جارہی ہو تو مخالف ٹیم کے تمام کھلاڑی بال سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔
5. اگر ایسپائر کے خیال میں کوئی کھلاڑی محض وقت ضائع کرنے کی خاطر 5 میٹر کے اندر کھڑا ہے تو ایسپائر کو چاہئے کہ وہ ہٹ لگوانے میں دیر نہ کرے۔
6. فری ہٹ لگانے والا کھلاڑی دوسرے کے کھیلنے سے پہلے دوبارہ بال کو کھیل سکتا ہے (نیا قانون)

فاول پر سزا:

1. فاول پر مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔
2. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے شوٹنگ سرکل میں فری ہٹ کی خلاف ورزی کرتا ہے تو مخالف ٹیم کو قانون شکنی کی نوعیت کے مطابق پینلٹی کارنریا پینلٹی سٹروک دیا جائے گا۔

14.63 میٹر یا 16 گز کی فری ہٹ:

1. اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر بال کو اپنے 23 میٹر ایریا کی حدود کے اندر سے اپنی بیک لائن کے پار بھیج دے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارنریا دیا جائے گا جو کہ گول پوسٹ کے نزدیک ترین پول کی جانب سے لگایا جائے گا۔
2. کھیل کے دوران جب مکمل طور پر بال بیک لائن کو عبور کر جائے (ماسوائے گول ہونے کے) اور آخری مرتبہ بال کو حملہ آور ٹیم کے کسی کھلاڑی نے کھلیا ہو تو دفاعی ٹیم کو 14.63 میٹر یا 16 گز کی فری ہٹ دی جائے گی۔

ہٹ ان / پیش ان:

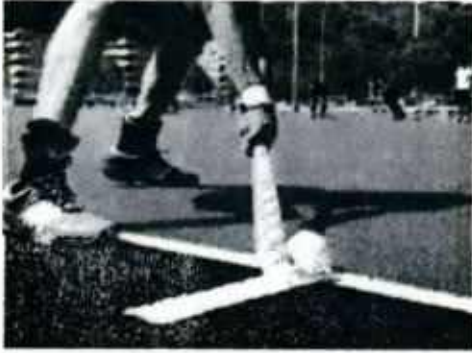
1. کھیل کے دوران جب بال مکمل طور پر سائیڈ لائن عبور کر جائے تو جس ٹیم کے کھلاڑی نے بال کو آخری مرتبہ کھلیا ہو اس کی مخالف ٹیم کو اسی مقام پر ہٹ ان ملے گا۔
2. بال کو ہٹ یا پیش کیا جاسکتا ہے بال کو اچھالنے یا سکوپ کرنے کی اجازت نہیں۔

3. مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی بھی بال کو ہٹ ان یا پیش ان کر سکتا ہے۔
4. ہٹ ان یا پیش ان کے وقت بال بالکل ساکن حالت میں ہو گا۔
5. ہٹ ان یا پیش ان کے وقت مخالف ٹیم کے تمام کھلاڑی بال سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔
6. ہٹ ان کے وقت کھلاڑی کا جسم سائیڈ لائن کے اندر یا اس کے باہر ہونا ضروری نہیں۔
7. ہٹ ان یا پیش ان کرنے والا کھلاڑی کسی اور کھلاڑی کے کھیلنے یا چھوٹنے سے پہلے دوبارہ بال کو کھیل سکتا ہے، (نیا قانون)۔

فائل پر سزا:

مخالف ٹیم کو ہٹ ان دی جائے گی۔

ہٹ ان کرنے والی ٹیم کو اس مقام سے فری ہٹ دی جائے گی۔



کارنر:

جب دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے بال ٹکرا کر بیک لائن عبور کر جائے اور ایسپائر کی خیال میں اس نے جان بوجھ کر ایسا نہیں کیا تو حملہ آور ٹیم کو کارنر ہٹ دی جائے گی۔

کارنر لگانے کا طریقہ:

1. جس جانب سے بال نے بیک لائن عبور کیا ہو اس کے کونے سے کارنر ہٹ لگائی جائے گی۔
2. کارنر ہٹ لگانے والا کھلاڑی بال کو اس وقت تک دوبارہ نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی بال کو کھیل نہ لے۔
3. ہٹ یا پیش کرتے وقت بال بالکل ساکن حالت میں ہوگی۔
4. بال کو اچھانے یا سکوپ کرنے کی اجازت نہیں۔
5. کارنر ہٹ لگاتے وقت باقی تمام کھلاڑی بال سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر کھیل کے میدان کے کسی حصے میں بھی کھڑے ہو سکتے ہیں۔
6. حملہ آور ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی بال کو دفاعی ٹیم کے 23 میٹر ایریا کی لکیر پر رکھ ہٹ کر کے پیچھے کی جانب اپنے کسی کھلاڑی کو پاس دے گا۔

فائل پر سزا:

1. دفاعی ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔
2. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی خلاف ورزی کرتا ہے تو کارنر ہٹ دوبارہ اس ٹیم کے خلاف دی جائے گی۔
3. اگر دفاعی ٹیم بار بار قانون شکنی کرتی ہے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارنر دیا جائے گا۔

پینٹنی کارنر:

درج ذیل صورتوں میں حملہ آور ٹیم کو پینٹنی کارنر دیا جاتا ہے۔



1. اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی 23 میٹر ایریا کے اندر جان بوجھ کر کسی قانون کی خلاف ورزی کرے۔
2. دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کا دانستہ طور پر شوٹنگ سرکل کے اندر کسی فاول کا مرتکب ہو جانا۔
3. بال کو دانستہ طور پر ایک بیک لائن سے باہر بھیج دینا۔
4. مخالف کھلاڑی کو دھکا دینا یا گرانے کی کوشش کرنا۔
5. کارنر کے وقت دفاعی ٹیم کا بار بار فاول کرنا۔

پینٹنی کارنر لگانے کا طریقہ:

1. گول پوسٹ سے کم از کم دس میٹر کے فاصلے پر بیک لائن پر بال رکھ کر پینٹنی کارنر لگایا جائے گا۔
2. حملہ آور کا کوئی بھی کھلاڑی پینٹنی کارنر لگا سکتا ہے۔
3. پینٹنی کارنر لگاتے وقت بال کو ہٹ یا پیش کیا جائے گا۔ بال کو اچھالنے یا سکوپ کر کے پھینکنے کی اجازت نہیں ہوتی۔
4. پینٹنی کارنر لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ حملہ آور ٹیم کے تمام کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے باہر اس طرح کھڑے ہوں کہ ان کی ہاکی اور جسم شوٹنگ سرکل کی لائن کو نہ چھو رہے ہوں۔
5. گیند کو ہٹ یا پیش کرنے سے قبل کسی دفاعی کھلاڑی کو اپنی گول لائن یا بیک لائن عبور کرنے اور حملہ آور کھلاڑی کو شوٹنگ سرکل کے اندر آنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ اگر کوئی کھلاڑی ایسا کرتا ہے تو پینٹنی کارنر دوبارہ لگایا جائے گا۔
6. دفاعی ٹیم کے باقی تمام کھلاڑی مرکزی لکیر سے پیچھے مخالف ٹیم کے نصف حصے میں کھڑے ہوں گے۔
7. پینٹنی کارنر لگانے والا کھلاڑی بال کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔
8. دفاعی ٹیم کے زیادہ سے زیادہ پانچ کھلاڑی بشمول گول کبیر اپنی گول لائن اور گول پوسٹ کے دونوں طرف زیادہ سے زیادہ 5 میٹر کے فاصلے کے اندر بیک لائن کے پیچھے اس طرح کھڑے ہوں گے کہ ان کی ہاکیاں اور جسم گول لائن سے پیچھے ہوں۔
9. پینٹنی کارنر ملنے کے فوری بعد اگر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو پینٹنی کارنر مکمل ہونے تک وقت بڑھا دیا جائے گا۔

فاول پر سزا

1. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اگر بار بار فاول کرتا ہو تو حملہ آور ٹیم کو پینٹنی سٹروک دیا جائے گا۔
2. حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی بار بار فاول کرے تو دفاعی ٹیم کو 14.63 میٹر کی شوٹنگ سرکل لائن سے فری ہٹ دی جائے گی۔

پینٹلی سٹروک



درج ذیل صورتوں میں حملہ آور ٹیم کو پینٹلی سٹروک دیا جائے گا اگر

1. دفاعی ٹیم پینٹلی کارنر کے وقت بار بار قانون شکنی کرے۔
2. گول کیپر گیند کے اوپر اس طرح گر جائے کہ حملہ آور ٹیم بال کو نہ کھیل س
3. ایسپائر یہ سمجھے کہ دفاعی ٹیم کا کھلاڑی فاول نہ کرتا تو گول ہو جاتا۔
4. حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی گول کرنے کی پوزیشن میں ہو اور کوئی دفاعی کھلاڑی اسے پکڑ لے، دھکا دے، ہاکی پر ہاکی مارے، ٹانگوں میں ٹانگ پھنسا کر گرا دے یا گرانے کی کوشش کرے۔
5. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے شوٹنگ سرکل میں جان بوجھ کر کسی فاول کا مرتکب ہو جائے۔
6. حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر یا باہر دفاعی ٹیم کے آخری کھلاڑی کو ڈاج (جھانسا) دے کر گول کرنے کی پوزیشن میں ہو تو دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اس کو پکڑ کے یا اپنی ہاکی اس کے پاؤں میں پھنسا کر گرا دے۔

پینٹلی سٹروک لگانے کا طریقہ

1. گول پوسٹ سین وسط سے عموداً اگر اوئنڈ کے اندر 6.40 میٹر کے فاصلے پر پینٹلی سٹروک کا نشان ہوتا ہے اس نشان پر بال رکھ کر پینٹلی سٹروک لگایا جاتا ہے۔
2. پینٹلی سٹروک سے پھینکا گیا بال گول پوسٹ سے باہر اگر چلا جائے تو گول کیپر روک لے تو پینٹلی سٹروک ختم ہو جائے گا اور کھیل دوبارہ دفاعی ٹیم کے 14.63 میٹر شوٹنگ سرکل لائن میں فری ہٹ سے شروع ہو گا۔
3. حملہ آور کھلاڑی اس وقت تک سٹروک نہیں لگائے گا جب تک ایسپائر (سیٹی بجاکر) اشارہ نہ کرے۔
4. حملہ آور ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی پینٹلی سٹروک لگا سکتا ہے۔
5. پینٹلی سٹروک لگانے کے لئے بال کو پیش یا سکوپ کیا جائے گا ہٹ کرنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ کھلاڑی صرف ایک مرتبہ بال کو کھیل سکتا ہے۔
6. ایسپائر جب پینٹلی سٹروک دینے کا اشارہ کرتا ہے تو گھڑی اس وقت تک روک دی جاتی ہے۔ جب تک پینٹلی سٹروک لگانے کا اشارہ نہ دیا جائے۔
7. پینٹلی سٹروک سے پھینکا گیا بال اگر کر اس بار کے نیچے اور دونوں پوز (کھجے) کے درمیان سے مکمل طور پر گول لائن عبور کر جائے تو گول ہو جائے گا۔
8. پینٹلی سٹروک دینے کے فوراً بعد اگر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو پینٹلی سٹروک مکمل ہونے تک وقت بڑھا دیا جائے گا۔
9. دو یا زائد مخالف کھلاڑی ایک ہی وقت میں فاول کے مرتکب ہوں تو پینٹلی سٹروک دوبارہ لگوا دیا جائے گا۔
10. پینٹلی سٹروک کے بعد کھیل کا دوبارہ آغاز ہو گا اگر گول ہو جائے تو کھیل سنٹر پاس سے دوبارہ شروع کیا جائے گا۔

پینلٹی سٹروک لگانے والا کھلاڑی کسی قانون کی خلاف ورزی کرتا ہے تو دفاعی ٹیم کو 14.63 میٹر شوٹنگ سرکل لائن سے فوری ہٹ دی جائے گی۔

اگر گول کیپر کسی قسم کے فائل کا مرتکب ہوتا ہے تو پینلٹی سٹروک دوبارہ لگایا جائے گا۔

ہاکی کے کھیل میں گول کا ہو جانا۔

درجہ ذیل صورتوں میں ہاکی کے کھیل میں گول کا ہو جاتا ہے۔

1. شوٹنگ سرکل کے اندر حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی کی ہٹ یا پیش کیا ہوا بال جب کہ اس بار کے نیچے سے گول پوسٹ کے دونوں کھمبوں کے درمیان گول لائن کو عبور کرے تو گول ہو جاتا ہے۔
2. شوٹنگ سرکل کے اندر سے ہٹ یا پیش کیا ہوا بال دفاعی ٹیم یا حملہ آور ٹیم کے کسی ایک یا زائد کھلاڑیوں کی ہاکی یا جسم سے ٹچ ہو کر گول پوسٹ کے اندر چلا جائے تو گول ہو جاتا ہے۔
3. شوٹنگ سرکل کے باہر سے ہٹ یا پیش کیا گیا بال شوٹنگ سرکل کے اندر کھڑے حملہ آور ٹیم کے کسی کھلاڑی کے ہاکی سے ٹچ ہو کر گول پوسٹ کے اندر چلا جائے تو گول ہو جاتا ہے۔
4. مقررہ وقت کے اندر جو ٹیم زیادہ گول کرتی ہے وہ مقابلہ جیت جاتی ہے۔

بلی:

درجہ ذیل صورتوں میں بلی کرائی جائے گی۔

- الف۔ جب دو مخالف کھلاڑی بیک وقت کسی قانون شکنی کے مرتکب ہوں۔
- ب۔ اگر بال گول کیپر کے گدیاں (پیڈز) کسی کھلاڑی یا ایسپائر کے لباس میں اٹک جائے۔
- ج۔ اگر کھیل بنگامی طور پر روکنا پڑے (کسی کو چوٹ لگ جانا، گیند پھٹ جائے یعنی کھیل کے قابل نہ رہے اور تماشاخیوں کا کھیل کے میدان میں داخل ہو جانا)۔

بلی کا طریقہ:

1. بلی کے وقت باقی تمام کھلاڑی بال سے کم از کم پانچ میٹر کے فاصلے پر کھڑے ہوں گے۔



2. دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان اس مقام پر بلی کروائی جائے گی جہاں پر کھیل روکا گیا ہو تاہم شوٹنگ سرکل کے اندر گول لائن یا بیک لائن سے 14.63 میٹر کے اندر بلی نہیں کرائے جائے گی۔

3. دونوں مخالف کھلاڑی آسنے سامنے کھڑے ہوں گے۔ ان کے درمیان بال رکھا جائے گا۔ بلی کا اشارہ ملنے پر دونوں کھلاڑی اپنی اپنی ہاکی بال کی دائیں طرف گراؤنڈ (کھیل کے میدان) پر ماریں گے پھر ہاکیاں اٹھا کر ان کے چپٹے حصے آپس میں ٹکرائیں گے۔ تین دفعہ ہاکیوں کا ٹکرانا ضروری ہے۔ اس کے بعد تیزی (پھرتی) سے کوئی بھی کھلاڑی بال کو کھیل سکتا ہے۔

فاؤل پر سزا:

1. فاؤل پر دو بار بلی کرائی جائے گی۔
2. کھلاڑیوں کا بار بار قانون شکنی پر مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔

ہاکی کھیل کی مہارتیں

بال کو ہٹ کرنا

ہاکی کے چپٹے حصے سے بال سے مارنا "ہٹ" کہلاتا ہے۔

ہاکی کے کھیل میں بال کو ہٹ کرنا بڑی اہم مہارت ہے۔ لہذا اس پر عبور حاصل کرنا ہر کھلاڑی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ بال کو ہٹ کرنے کے لئے ہاکی پر مناسب گرفت بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ موزوں گرفت سے ہی ہٹ میں تیزی پیدا ہوتی ہے۔ اور بال صحیح سمت کی طرف جائے گا۔ بال کو ہٹ کرنے کے لئے ہاکی سٹک کو اس طرح پکڑیں کہ سٹک کے اوپر والے حصے یعنی ہینڈل (Handle) کو چند سینٹی میٹر چھوڑ کر بائیں ہاتھ اوپر اور دایاں ہاتھ نیچے ڈالیں۔ دونوں ہاتھوں کے درمیان بالکل خلائد چھوڑیں۔ دونوں ہاتھوں کو اس لئے ایک ساتھ رکھا جاتا ہے تاکہ ساری قوت ایک جگہ جمع ہو کر ہٹ میں تیزی پیدا ہو سکے۔ ہٹ لگاتے وقت بال تقریباً 2 فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں اور پھر ہاکی کو دائیں جانب جھلاتے ہوئے چپٹے حصے یعنی بلیڈ (Blade) سے زور دار ہٹ لگائیں۔

ضروری ہدایات:

1. ہٹ لگاتے وقت سٹک پر گرفت مضبوط ہونی چاہیے۔
2. ہٹ کے دوران جسم کو تھوڑا سا آگے جھکائیں۔
3. ہٹ لگانے سے پیشتر اپنے ساتھی کھلاڑیوں پر طائرانہ نظر دوڑائیں تاکہ موزوں پوزیشن پر کھڑے ہوئے کھلاڑی کی طرف ہٹ کی جائے۔
4. ہٹ لگانے کی باقاعدگی سے بار بار مشق کی جائے۔

ہال کوپش کرتا:

ہاکی کے چھٹے حصے سے ہال کو کسی سمت دھکیلنا "پش" کہلاتا ہے۔



کھیل کے دوران جب ساتھی کھلاڑی قریب ہو اور اس کو پاس دینا مقصود ہو تو ہال کوپش کرنے کا طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یا پھر جب ہال کو ہٹ کرنے کا موقع نہ ملے تو ہال کوپش کیا جاتا ہے۔ ہال کوپش کرنے کے لئے سک کے ہینڈل کے اوپر والے حصے پر بائیں ہاتھ اور دائیں ہاتھ کو سک کے درمیان میں رکھیں۔ ہال کو دائیں پاؤں کے سامنے لیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان قد کی مناسبت سے مناسب فاصلہ رکھیں۔ پھر دائیں کندھے کو قدرے پیچھے کو جھکائیں۔ اور ہاکی سک کے چھٹے حصے کو ہال کے ساتھ لگا کر کلائیوں کو استعمال میں لاتے ہوئے اس طرح پش کریں۔ کہ ہال گراؤنڈ کے ساتھ رگڑ کھاتی ہوں مطلوبہ نارگٹ پر پہنچ جائے۔

ہدایات:

پش کرنے سے قبل جلدی سے اپنے کھلاڑیوں پر سرسری نگاہ دوڑائیں تاکہ مناسب پوزیشن پر کھڑے کھلاڑی کی طرف ہال کوپش کیا جاسکے۔

1. ہال کو تیزی سے پش کرنا چاہیے۔
2. بازوؤں اور کلائیوں کے زور سے پش کریں۔
3. پش کرتے وقت دائیں پاؤں کو ساکن رکھیں اور بائیں پاؤں کو ضرورت کے مطابق حرکت میں لائیں۔
4. پش کرتے وقت دائیں گھٹنے میں قدرے زیادہ اور بائیں گھٹنے میں قدرے کم خم پیدا کریں۔
5. اس مہارت پر عبور حاصل کرنے کے لئے باقاعدگی سے بار بار مشق کریں۔
6. جسم کا وزن دائیں پاؤں سے بتدریج بائیں پاؤں پر منتقل کریں۔

ڈربلنگ:

گیند کو ہاکی کے چھٹے حصے سے مارتے ہوئے آگے بڑھنا "ڈربلنگ" کہلاتا ہے۔



ڈربلنگ کا مقصد مخالف کھلاڑیوں کو دھوکہ (Dodge) دیتے ہوئے حریف ٹیم کے شوٹنگ سرکل میں پہنچ کر گول کرنے کی کوشش کرنا ہے۔ ڈربلنگ کرنے کے لئے بائیں ہاتھ سے ہاکی سک کے ہینڈل کو مضبوطی سے پکڑیں اور دایاں ہاتھ ہاکی سک کے درمیان میں اس طرح رکھیں کہ ہاکی سک اس میں آزادانہ طور پر گھوم سکے گویا دایاں ہاتھ ہاکی سک کے اوپر چلے (Ring) کی صورت میں ہو۔ گیند کو اپنے سامنے فاصلے پر رکھ کر ہاکی سک سے

مارتے ہوئے آگے بڑھتے جائیں۔ ڈربنگ کے دوران بائیں ہاتھ کی کلائی کی حرکت کو تیزی سے استعمال میں لائیں۔ ڈربنگ کے دوران جسم آگے کی جانب جھکا ہوا ہونا چاہیے۔

ہدایات:

1. ڈربنگ کے دوران آس پاس مخالف کھلاڑیوں کو نظر میں رکھیں۔
2. بائیں ہاتھ کی کلائی کو زیادہ استعمال میں لائیں۔
3. حتی المقدور گیند کو اپنے سامنے رکھیں۔

سکوپنگ:



سکوپنگ کا مطلب ہے ہاکی سے بال کو ہوا میں اُچھالنا۔ سکوپنگ کا مقصد ہے بال کے چھن جانے کے خدشے سے بچنے کے لئے اُچھال کر اپنے ساتھی کھلاڑی کو پاس دینا۔

سکوپنگ کی مہارت اکثر اوقات گول کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ سکوپنگ کے وقت ہاتھوں کی پوزیشن تقریباً وہی ہوتی ہے جو ہینٹنگ کے دوران ہوتی ہے

یعنی بایاں ہاتھ ہینڈل پر ہوتا ہے وادایاں ہاتھ ہاکی سنک کی درمیان میں ہوتا ہے۔ دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ قد کی مناسبت سے کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔ سکوپنگ کے دوران دونوں ہاتھوں کی گرفت مضبوط رکھیں۔ بال کا فاصلہ تقریباً ڈیڑھ فٹ رکھیں۔ پھر سنک کے بلیڈ کو بال کے نیچے رکھ کر دائیں ہاتھ کی کلائی کو زیادہ استعمال میں لاتے ہوئے بال کو سنک سے ہوا اُچھال دیں۔

1. سکوپنگ کے دوران بائیں گھٹنے میں تھوڑا خم پیدا کریں۔
2. بائیں پاؤں کو مضبوطی سے زمین پر رکھیں۔
3. سکوپنگ سے قبل اپنے ساتھی کھلاڑیوں پر طائرانہ نظر دوڑائیں۔
4. اگر مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی آپ کے سامنے ہے اور بہت قریب ہے تو سکوپنگ خطرناک ہوگی جو فائل ہے۔
5. یہ مہارت محنت طلب ہے لگاتار اس کی مشق کریں۔

گیند کو روکنا:

کھیل کے دوران گیند کو ہاکی کے ساتھ روکنا بڑا اہم فن ہوتا ہے۔ اس فن پر عبور حاصل کرنے سے ہی کوئی اچھا کھلاڑی بن سکتا ہے۔ بال کو دو طریقوں سے روکا جاتا ہے۔

گراؤنڈ کے ساتھ رگڑ کھا کر آتی ہوئی گیند کو روکنا ۲۔ ہوا میں آتی ہوئی گیند کو روکنا۔

۱۔ گراؤنڈ کے ساتھ رگڑ کھا کر آتی ہوئی گیند کو روکنا:

گراؤنڈ کے ساتھ آتی ہوئی بال کو روکنے کے لئے ہاکی سٹک پر ہاتھوں کی گرفت اس طرح ہو کہ بایاں ہاتھ وینڈل پر اور دایاں ہاتھ نیچے رکھیں۔ دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ قد کے مطابق ہو۔ نیچے والے ہاتھ کی گرفت زیادہ سخت نہ ہو۔ آتی ہوئی بال کا زاویہ اور رفتار دیکھ کر فوراً اس کی سیدھ میں آئیں۔ دونوں پاؤں تھوڑے سے کھولیں۔ جو نہی بال آپ کے نزدیک آئے ہاکی سٹک کے وینڈل کو قدرے آگے جھکاتے ہوئے سٹک کے چپٹے حصے سے بال کو روکیں۔

ضروری ہدایات:

1. بال کی رفتار اور زاویے پر پوری طرح توجہ مرکوز رکھیں۔
2. جو نہی بال ہاکی سٹک کے چپٹے حصے کو چھوتا ہے سٹک کو تھوڑا سا پیچھے کریں۔ تاکہ جھٹکا جذب ہو جائے اور گیند کنٹرول میں رہے۔
3. بال روکنے کی بار بار مشق کریں۔

۲۔ اونچی بال کو روکنا:

کھیل کے دوران اونچی بال کو روکنے کے لئے سٹک کو اس طرح پکڑیں کہ دونوں ہاتھ مناسب فاصلے پر ہوں۔ پھر بال کی سپیڈ، زاویہ اور اونچائی دیکھیں۔ بال کی اونچائی کے مطابق سٹک کو اوپر اٹھائیں جو نہی بال قریب آئے ہاکی سٹک کے چپٹے حصے کو بال کی سیدھ میں کریں۔ سٹک کے وینڈل کو تھوڑا آگے کو جھکائیں۔ جب بال ہاکی سٹک کو ٹچ کر لے تو ہاکی سٹک کو تھوڑا پیچھے کریں تاکہ جھٹکا جذب ہو جائے اور بال آپ کے آگے گر جائے۔

ضروری ہدایات:

1. بال پر پوری طرح نظر رکھیں۔
2. ہاکی کے چپٹے حصے یعنی بلیڈ کو بال کی سیدھ میں رکھیں۔
3. اس ٹیکنیک کی بار بار مشق کریں۔

گیند کو فلک کرنا:

الٹی ہاکی سے گیند کو ٹپس کرنا یا ہٹ کر نا فلک کہلاتا ہے۔ یہ ٹیکنیک اس وقت استعمال کی جاتی ہے جب ہٹ یا ٹپس کرنے کا موقع نہ ملے۔ فلک کرنے کے لئے ہاکی کے بلیڈ کو اپنی جانب کر کے چپٹے حصے کو بال کو ٹپس یا ہٹ کیا جاتا ہے۔ فلک کرنے کے لئے ہاکی سٹک کو دائیں جانب جھلانے کی بجائے بائیں جانب جھلا کر بال کو دائیں جانب ٹپس یا ہٹ کیا جاتا ہے۔



ضروری ہدایات:

1. بال کے زاویے، رفتار اور اونچائی پر توجہ مرکوز کریں۔
2. یہ فن بہت مشکل ہے لہذا اس کی بار بار مشق کریں۔

4.2 بیڈ منٹن



ریکس سپورٹس میں بیڈ منٹن کو تیز ترین کھیل قرار دیا جاتا ہے۔ سن 2020 تک دنیا کے پانچوں براعظموں کے 194 ممالک بیڈ منٹن ورلڈ فیڈریشن کے ممبر بن چکے ہیں۔ ماڈرن بیڈ منٹن کی تاریخ نہایت پیچیدہ ہے اور اس کھیل کے آثار یورپ اور ایشیا کی قدیم تہذیب میں ملتے ہیں۔ دو ہزار سال قبل اس کھیل کا نام بٹل ڈور (Battle Dore) تھا، جسے ایک چھوٹے سے بیٹ یا پیڈل کے ذریعے تین پروں والی شٹل کا ک سے کھیلا جاتا تھا۔ سن 1600 میں یہ بٹل ڈور انگلینڈ اور یورپی ممالک میں اپر کلاس کا کھیل سمجھا جاتا تھا۔ جسے دو افراد شٹل کا ک کو زیادہ سے زیادہ دیر تک اوپر کی طرف مارتے تھے تاکہ نیچے نہ گرے۔ اس کھیل کی ہم شکل کھیل جسے پون (Poon) کا نام دیا گیا۔ اسے سن 1800 میں انڈیا کے شہر پونا میں برٹش آرمی کے آفیسران فرصت کے اوقات میں کھیلا کرتے تھے۔ یہاں پہلی بار اس کھیل

میں نیٹ کا استعمال کیا گیا۔ سن 1800 کے درمیان میں برٹش آرمی کے افسران اس کھیل کو واپس انگلینڈ لے گئے۔ جہاں اسے گلو سٹر شائر کا کوئٹی کے بیڈ منٹن میں ڈیوک آف بی یوفورٹ کے مہمانوں میں متعارف کرایا گیا اور یہی شہر بیڈ منٹن کی مناسبت سے اس کھیل کا نام بیڈ منٹن پڑ گیا۔ جو بے حد مقبول ہوا۔

مارچ 1898 میں پہلا اوپن ٹورنامنٹ جسے آل انگلینڈ چیمپئن شپ کا نام دیا گیا۔ یہ انگلینڈ کے شہر گل فورڈ میں کھیلا گیا اور سن 1930 تک یہ کھیل ڈنمارک، امریکہ اور کنیڈا میں بھی مقبولیت اختیار کر گیا۔ 5 جولائی 1934 کو لندن میں انٹرنیشنل بیڈ منٹن فیڈریشن (آئی جی ایف) کا قیام عمل میں لایا گیا جس میں 9 ممالک نے شرکت کی جس میں انگلینڈ، کنیڈا، ڈنمارک، فرانس، نیدر لینڈ، آئر لینڈ، نیوزی لینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز شامل تھے۔ انڈیا 1936 میں اور پاکستان 1953 میں انٹرنیشنل بیڈ منٹن فیڈریشن کا ممبر بنا۔ سن 1966 میں بیڈ منٹن کو کامن ویلتھ گیمز میں شامل کیا گیا جس میں اس کھیل کے پانچواں ڈسپلن یعنی مردوں اور خواتین کے سنگل و ڈبل کے علاوہ کسٹڈ بلز اور ٹیم ایونٹ کے مقابلے ہوئے۔ جبکہ سن 1992 میں اس کھیل کو اسپین کے شہر بارسلونا میں ہونے والے اولمپکس کھیلوں میں شامل کیا گیا اور ان اولمپکس مقابلوں میں صرف مردوں اور خواتین کے سنگل و ڈبلز مقابلوں کو نمائندگی ملی اور کسٹڈ بلز مقابلوں کو سن 1996 کے امریکہ میں اٹلانٹا اولمپکس میں شمولیت دی گئی۔ انڈیا 1936 میں اور پاکستان 1953 میں انٹرنیشنل بیڈ منٹن فیڈریشن کا ممبر بنا۔ سن 1966 میں بیڈ منٹن کو کامن ویلتھ گیمز میں شامل کیا گیا جس میں اس کھیل کے پانچواں ڈسپلن یعنی مردوں اور خواتین کے سنگل و ڈبل کے علاوہ کسٹڈ بلز اور ٹیم ایونٹ کے مقابلے ہوئے۔ جبکہ سن 1992 میں اس کھیل کو اسپین کے شہر بارسلونا میں ہونے والے اولمپکس کھیلوں میں شامل کیا گیا اور ان اولمپکس مقابلوں میں صرف مردوں اور خواتین کے سنگل و ڈبلز مقابلوں کو نمائندگی ملی اور کسٹڈ بلز مقابلوں کو سن 1996 میں امریکہ میں اٹلانٹا اولمپکس میں شمولیت دی گئی۔ یہ فن بہت مشکل ہے لہذا اس کی بار بار مشق

سنٹر لائن سے دونوں جانب شارٹ سروس ایریا 1.98 میٹر (6 فٹ 6 انچ)
 بیک گیلری کی چوڑائی 76 سنی میٹر / 760 ملی میٹر (2 فٹ 6 انچ)
 سائیڈ گیلری کی چوڑائی 46 سنی میٹر / 460 ملی میٹر (1 فٹ 6 انچ)

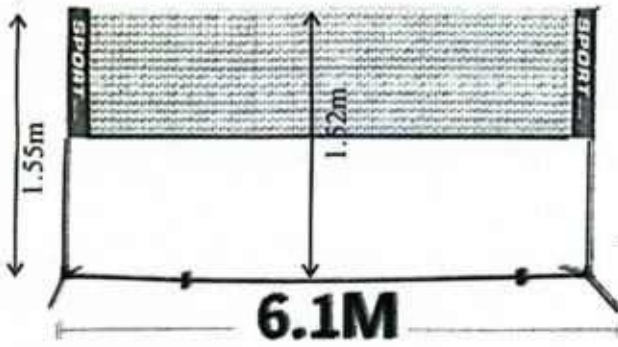
کورٹ کی لائنیں۔ (Court lines):

کورٹ کی لائنیں 40 ملی میٹر یا 1.5 انچ چوڑی ہوں گی۔ جو کورٹ کا حصہ ہوں گی۔ بیڈ منٹن ورلڈ فیڈریشن کے قوانین کے مطابق یہ لائنیں سفید اور پہلے رنگ کی ہوتی ہیں۔ کورٹ کی مرکزی لکیر کے متوازی دونوں جانب 1.98 میٹر (6.6 فٹ) کا علاقہ شارٹ سروس ایریا کہلاتا ہے۔ نیٹ سے 1.98 میٹر (6.6 فٹ) کے فاصلے پر لگائی جانے والی لکیریں شارٹ سروس ایریا لائنز (Short Area Lines) کہلاتی ہیں۔

پول۔ (Pole):

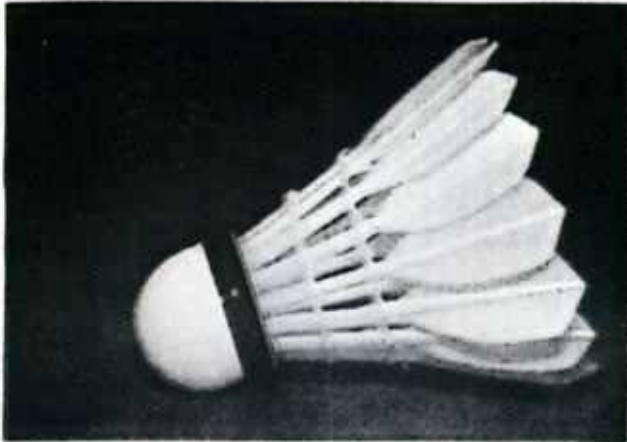
کورٹ کی سطح سے پول کی اونچائی 1.55 میٹر (5 فٹ 1 انچ) ہوگی۔ نیٹ کو سہارا دینے کے لیے پولز کافی مضبوط ہوں تاکہ نیٹ کو تان کر رکھیں۔ پول سائیڈ لائن پر لگایا جاتا ہے جو کہ کورٹ کا حصہ شمار کیا جاتا ہے۔

نیٹ۔ (Net):



نیٹ کی اونچائی درمیان سے 5 فٹ (1.52m) اور سائیڈوں سے 5 فٹ ایک انچ (1.55m) ہوگی۔ نیٹ سنٹر لائن کے عموداً باندھا جاتا ہے۔ نیٹ عمدہ ڈوری کا بنا ہو جس کی جالی یا سوراخ 15 ملی میٹر سے کم اور 20 ملی میٹر سے زیادہ نہ ہوں۔ اس کی چوڑائی دو فٹ چھ انچ یا 76cm ہے۔ جس کا اوپری حصہ 75 mm سفید رنگ کا ہوتا ہے جس میں ڈوری گزاری جاتی ہے تاکہ نیٹ کو مضبوطی سے باندھا جاسکے۔

شٹل کاک (Shuttle Cock):



شٹل کا وزن 4.74 تا 5.50 گرام اور اس میں 16 پر لگے ہوتے ہیں اس کا قطر 2.5 تا 2.8 سنی میٹر ہوتا ہے۔ جن کی لمبائی 6.4 سنی میٹر سے 7 سنی میٹر تک پینڈہ چمکی طرف سے گول ہوگا۔ پاکستان میں مرغی کے پروں سے عام درجہ کی شٹل کاک بنائی جاتی ہے۔ جبکہ بہترین شٹل کاک کے لیے بلخ (Duck) کے علاوہ بڑی بلخ (Goose) کے پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ قدرتی طور پر دائیں طرف کے پر بائیں طرف کے پروں سے زیادہ مضبوط

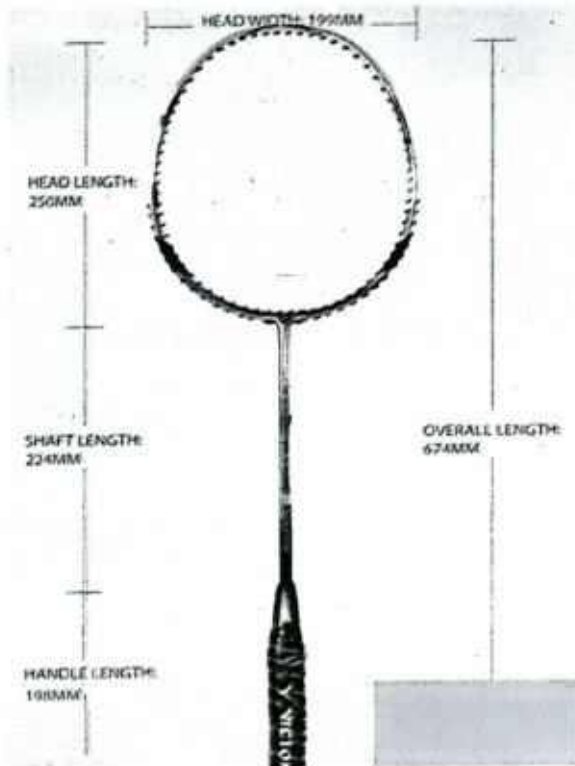
اور اچھی کوالٹی کے ہوتے ہیں۔ اس لیے بلیغ کے دائیں طرف کے پروں سے بننے والی شٹل کاک خاصی مہنگی ہوتی ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسا کہ انسان کے دائیں اور بائیں ہاتھ کی طاقت میں فرق ہوتا ہے۔

ان ڈور بیڈ منٹن ہال میں ہوا کے دباؤ کے مطابق مناسب سپیڈ کی شٹل کاک استعمال کی جاتی ہے ٹھنڈے اور گرم موسم، پہاڑی اور میدانی علاقوں کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ہانگ کانگ میں استعمال ہونے والی اچھی شٹل لندن میں اچھی ثابت نہیں ہو سکتی جس کی وجہ دونوں ممالک کے موسم میں فرق، ہوا میں نمی، ہوائی دباؤ اور سطح سمندر سے بلندی ہے۔

نمونے کے طور پر شٹل کے وزن اور علاقوں کے ہوائی دباؤ کے مطابق شٹل کی سپیڈ درج ذیل ہے۔

نمبر شمار	شٹل کا وزن	شٹل کی سپیڈ	علاقہ
1	4.8 گرام	75 کم رفتار	اونچے پہاڑی علاقوں کے لیے
2	4.9 گرام	76 درمیانی کم رفتار	گرم علاقوں کے لیے
3	5.00 گرام	77 درمیانی	سطح سمندر کے برابر علاقوں کے لیے
4	5.1 گرام	78 درمیانی تیز رفتار	ٹھنڈے علاقوں کے لیے
5	5.2 گرام	79 تیز رفتار	ٹھنڈے سطح سمندر سے نیچے علاقوں کے لیے

مندرجہ بالا تجزیے کے مطابق پاکستان کے مختلف شہروں کے لیے 76 اور 77 سپیڈ کی شٹل کاک بہترین ہیں۔



ریکٹ (Racket):

ریکٹ کے اہم حصے:-

ریکٹ کے تین اہم حصے ہوتے ہیں۔

دستہ (ہینڈل)، بنا ہوا حصہ، شافٹ گلہ اور فریم ہیں۔

دستہ ریکٹ پکڑنے کا کام جب کہ ریکٹ کا بنا ہوا حصہ شٹل مارنے کے لیے ہے گلاب یعنی شافٹ کو ہیڈ سے ملاتا ہے شافٹ اور ہینڈل کو باہم ملا کر فریم کا نام دیا گیا ہے۔ اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 680 ملی میٹر (68 سنی میٹر) اور چوڑائی 23 سنی میٹر اور وزن 70 گرام سے 95 گرام ہوتا ہے۔

کھلاڑی۔ (Player):

ڈبلز میں دونوں اطراف میں دو دو کھلاڑی یعنی کل تعداد میں چار اور سنگلز میں دونوں اطراف میں ایک ایک کھلاڑی یعنی کل تعداد میں دو کھلاڑی ہوتے ہیں۔ جبکہ کمڈ ڈبل کے مقابلوں میں دونوں طرف ایک لڑکا اور ایک لڑکی ہوتے ہیں۔ سروس کرنے والی ٹیم کو سرونک سائیڈ اور وصولی کرنے والی ٹیم کو ریسونگ سائیڈ کہا جائے گا۔

ٹاس۔ (Toss):

کھیل شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کھلاڑیوں کو بلا کر ٹاس کیا جاتا ہے۔ ٹاس جیتنے والے کھلاڑی کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق سائیڈ لے یا پہلے سروس لے۔

مچ میں ٹیموں کی تعداد:

بیڈمنٹن میں انفرادی سنگل، ڈبلز اور کمڈ ڈبلز مقابلے 3 ٹیمز کے ہوتے ہیں۔ جو کھلاڑی ان میں سے دو سیٹ جیت جائے وہ مقابلہ جیت جائے گا۔ ٹیم ایونٹ مقابلوں میں بیٹ آف تھری یعنی سنگل ڈبلز اور سنگل جبکہ بیٹ آف فائیو مقابلوں میں پانچ میچز سنگل، ڈبل، سنگل، ڈبل اور سنگل کے طرز پر کھیلتے ہیں۔

سکورنگ سسٹم۔ (Scoring system):

1. مچ میں پوائنٹ کا اضافہ ریلی پوائنٹ سسٹم کے تحت ہوگا۔
2. پہلے 21 پوائنٹ بنایو والا کھلاڑی ٹیم جیت جائے گا۔
3. ریلی جیتنے والا کھلاڑی ایک پوائنٹ حاصل کرے گا اور سروس بھی۔
4. 20-20 سکور ہونے کی صورت میں کسی بھی کھلاڑی کو ٹیم جیتنے کیلئے متواتر 2 پوائنٹس کی برتری کی ضرورت ہوگی۔ اور سکور 29-29 ہونے کی صورت میں جو 30 پوائنٹ پہلے بنائے گا وہ جیت جائے گا۔
5. ٹیم جیتنے والا کھلاڑی اگلی ٹیم میں پہلے سروس کرنے کا حق دار ہوگا۔
6. 11 پوائنٹس سکور ہونے پر دونوں کھلاڑیوں کو آرام کیلئے ایک منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔
7. ہر ٹیم کے اختتام پر 2 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔
8. ڈبل ٹیم کے دوران اپنی سروس پر پوائنٹ جیتنے والی ٹیم کورٹس تبدیل کرے گی اور یہ تبدیلی اس وقت تک جاری رہے گی جب تک مخالف ٹیم پوائنٹ حاصل نہ کر لے یا سروس نہ حاصل کر لے۔

سروس۔ (Service):

1. سروس کرنے والا اور وصول کرنے والا ایک دوسرے کے مقابل وتری سیدھ یا کورٹ میں کھڑے ہوں گے۔
2. کوئی بھی کھلاڑی سروس کرنے میں غیر ضروری تاخیر نہیں کرے گا۔
3. جب تک سروس نہ ہو جائے سروس کرنے والے اور وصول کرنے والے کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا کچھ حصہ زمین پر ساکن ہوگا۔
4. سروس کے دوران سروس کرانے والے کھلاڑی کا کسی لکیر پر پاؤں نہیں ہوگا۔

5. سروس کرنے والا کھلاڑی اس بات کا خیال رکھے گا کہ شٹل کے پینڈے کو ہٹ کرتے وقت ریکٹ اور شٹل دونوں اپنی کمر سے نیچے ہوں۔
6. سروس کرنے والا اس وقت تک سروس نہیں کرے گا جب تک وصول کرنے والا تیار نہ ہو۔
7. سروس کے دوران ریکٹ کی شافٹ نیچے کی جانب ہوگی۔
8. سروس میں ضرب کاک پر لگائی جائے گی نہ کہ پروں پر۔
9. سروس کے دوران (رسیور) ساکن رہے گا جب تک شٹل نیٹ کے پار چلی نہ جائے۔

سنگلز۔ (Singles):

1. کھیل کا آغاز کرتے وقت سروس ہمیشہ دائیں کورٹ سے ہی کرائی اور وصول کی جائے گی۔
2. سروس کرنے والا اور وصول کرنے والا کھلاڑی باری باری شٹل کو ہٹ کرے گا۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہے گا جب تک کوئی فاول نہیں ہو جاتا۔
3. اگر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی کوئی فاول کرے تو سروس کرنے والے کا ایک پوائنٹ بن جاتا ہے۔
4. اگر سروس کرنے والا کوئی فاول کرتا ہے تو اس کا سروس کرنے کا حق چھین جاتا ہے اور سروس وصول کرنے والا بن جاتا ہے اور سروس وصول کرنے والے کا پوائنٹ بھی ہوگا۔

ڈبلز/مکسڈ ڈبلز۔ (Doubles/ Mixed Doubles):

1. ہر مرتبہ کھیل شروع کرنے کے لیے سروس دائیں کورٹ سے ہی شروع کی جائے گی۔
2. سروس وصول کرنے والا کھلاڑی ہی سروس کو واپس کر سکتا ہے۔ اگر اس کے ساتھی نے شٹل کو ہٹ کیا یا شٹل اس سے چھو گئی تو سروس کرنے والی ٹیم کا پوائنٹ بن جائے گی۔
3. سروس کے واپس ہونے کے بعد سروس کرنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی اور پھر بعد میں وصول کرنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی شٹل کاک کو کھیل سکتا ہے۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا جب تک کوئی غلطی سرزد نہ ہو۔
4. دائیں کورٹ سے سروس کروانے پر پوائنٹ بننے کی صورت میں دوسرے پوائنٹ کیلئے بائیں کورٹ سے سروس کرنی ہوگی۔ اس طرح ہر پوائنٹ کے بننے پر سروس کورٹ تبدیل کرے گا۔
5. سروس واپس کرنے کے بعد کھلاڑی کورٹ کے کسی بھی حصہ میں کسی بھی پوزیشن پر کھیل سکتے ہیں۔
6. اگلی یاد دہانی سے جیتنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی سروس کر سکتا ہے اور ہارنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی سروس وصول کر سکتا ہے۔
7. کوئی کھلاڑی اپنی باری کے علاوہ سروس نہیں کرے گا اور نہ ہی سروس وصول کرنے والا اپنی باری کے علاوہ وصول کرے گا۔

سروس کرنے کی غلطیاں۔ (Service fouls):

1. باری کے بغیر سروس کرنا۔
2. سروس غلط کورٹ سے کرنا۔
3. غلط سروس کورٹ میں کھڑے ہو کر سروس وصول کرنا۔

4. ریفری کے اشارہ کے بعد 5 سیکنڈ کے اندر سروس نہ کرنا۔
5. سروس کرتے ہوئے لائن پر پاؤں کا ہونا۔
6. سروس کرتے ہوئے زمین پر سے پاؤں کا ہوا میں اٹھ جانا زمین کو چھوڑ دینا۔
7. اگر سروس درست نہ کی جائے۔
8. سروس کرتے وقت اگر شٹل کھلاڑی کی کمر سے اونچی ہو۔
9. شٹل شارٹ سروس ایریا کے اندر گرے۔
10. سروس کرتے وقت اگر شٹل غلط کورٹ میں جا گرے۔
11. شٹل کا کورٹ سے باہر گرنا۔
12. سروس کرنے والے کھلاڑی کے پاؤں صحیح سروس کورٹ کے اندر نہ ہوں۔
13. اگر کھلاڑی شٹل کو لگاتار دو مرتبہ مارے۔
14. اگر شٹل کو نیٹ کے اوپر گزرنے سے پہلے مارا جائے۔
15. سروس کرنے پر اگر شٹل نیٹ میں پھنسنے لگے۔
16. سروس کرنے والا اگر سروس کی کوشش میں شٹل کو مس کر دے۔
17. نیٹ یا پول کوریٹ، جسم یا پوئیٹھارم چھو جائے۔
18. شٹل پکڑی جائے یا ریٹ پر ختم جائے یا پھر سٹروک کھیلتے ہوئے رگڑی جائے۔

قواعد و ضوابط کی خلاف ورزی پر کارڈز کا استعمال:

دوران کھیل قوانین کی خلاف ورزی پر سرزنش کے طور پر بیڈ منشن کے کھیل میں پہلے، سرخ، اور کالے رنگ کے کارڈز استعمال کیے جاتے ہیں۔ کھیل کو ابتدائی وارننگ کے لیے پیلا کارڈ دکھایا جاتا ہے۔ دوسری غلطی پر سرخ کارڈ دکھایا جاتا ہے۔ جن وجوہات کی بنیاد پر یہ کارڈ استعمال کئے جاتے ہیں ان میں ایمپائر کے فیصلے کو نہ ماننا، ایمپائر، لائن ججز اور سروس ججز سے الجھنا، مخالف کھلاڑی سے الجھنا، دوران کھیل اونچی آواز نکالنا، جیتنے یا ہارنے پر غلط اشارے کرنا وغیرہ اس کے علاوہ ہر وہ عمل شامل ہے۔ جس سے کھیل میں رکاوٹ پیدا ہو۔

کھلاڑی کو پیلا کارڈ اور سرخ کارڈ ایمپائر ہی دکھانے کا مجاز ہے جبکہ کالا کارڈ ایمپائر کے مشورہ سے ریفری ہی دکھا سکتا ہے۔ کالا کارڈ دکھائے جانے کے بعد کھلاڑی نہ صرف اس میچ میں بلکہ پورے ٹورنامنٹ کیلئے نااہل ہو جاتا ہے۔

لیٹ (Let) پوائنٹ کو دوبارہ کھیلنا:

- کھیل کو روکنے کے لیے ایمپائر مندرجہ ذیل صورتوں میں لیٹ پکارتا ہے۔
1. کسی ناگہانی یا حادثاتی واقعہ پر لیٹ دیا جاسکتا ہے جیسے بجلی بند ہونا، نیٹ کا گر جانا۔
2. اگر دونوں مخالفین ایک ہی وقت میں کوئی غلطی کریں۔

3. اگر سروس کرنے والا (Server) سروس وصول کرنے والے (Receiver) کے تیار ہونے سے پہلے سروس کرتا ہے۔
4. کھیل کے دوران شٹل ٹوٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے اور اس کا پینڈا (کاک) شٹل سے بالکل الگ ہو جائے۔
5. اگر لائن جج کسی غلطی کو نہ دیکھ سکے اور امپائر کوئی فیصلہ نہ کر سکے تو یہ لیٹ ہے
6. لیٹ پر آخری سروس شمار نہیں کی جائے گی اور وہی سروس کرنے والا دوبارہ سروس کرے گا۔
7. اگر سروس کے بعد شٹل کاک نیٹ کے اوپر سے گزرنے کے بعد دوسری طرف اٹک جائے تو یہ بھی لیٹ ہو گا۔

بیڈمنٹن کے ٹیکنیکل آفیشلز (Badminton officials):

1. ریفری (Referee)
2. ڈپٹی ریفری (Deputy Referee)
3. امپائر (Umpire)
4. سروس جج (Service Judge)
5. لائن جج (Line Judge)
6. کوچ (Coach)

بنیادی مہارتیں۔ (Basic skills):

1. ریکٹ پر گرفت (سخت یا نرم) مخالف کھلاڑی کو ڈانج دینے کے لیے شٹل کاک کو آخری وقت میں سختی یا نرمی سے ہٹ کرنا۔
2. فور ہینڈ گریپ (Forehand grip)
3. بیک ہینڈ گریپ (Backhand grip)
4. ملٹی پز گریپ (Multipurposes grip)
5. ریکٹ ہیڈ کا سیدھا، ترچھا یا سلاش کا استعمال

بنیادی سٹروکس:

بیڈمنٹن میں تین بنیادی سٹروکس ہیں۔ جو کہ ماہر کوچ سے ہی سیکھے جاسکتے ہیں ان کا مقصد شٹل کاک کو اپنی مرضی کی جگہ پر پھینکنے پر عبور حاصل کرنا ہے۔

1. ٹیپ (TAP) شٹل کو ریکٹ سے ہلکی سی ضرب اسی طرح لگانا کہ ریکٹ صرف چار سے چھ انچ تک آگے کی طرف جائے۔
2. پش (PUSH) شٹل کو ریکٹ سے دھکیل کر آگے کی طرف پھینکنا۔ یہ پش سٹروک کے مطابق لمبی، چھوٹی اور درمیانی بھی ہو سکتی ہے۔
3. وہپ (WHIP) شٹل کو ریکٹ سے چابک یا کوڑے کی طرح زور سے ہٹ لگانا۔

الف۔ فور ہینڈ سٹروک (Forehand Stroke)

ب۔ بیک ہینڈ سٹروک / ڈرائیو (Backhand Stroke/ Drive)

ج۔ اوور ہیڈ (Overhead)

د۔ انڈر آرم (Underarm)

ر۔ سائیڈ آرم (Sidearm)

عام طور پر سٹروکس فور ہینڈ اور بیک ہینڈ کی پوزیشن سے کھیلے جاسکتے ہیں جبکہ ٹیکنیکل سٹروکس ملٹی پریز سے کھیلے جاتے ہیں۔

نوٹ۔ اساتذہ عملی طور پر بچوں کو مہارتوں کی تربیت دیں۔

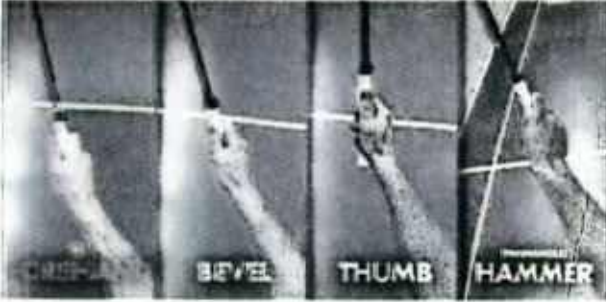
ہینڈ منشن کے کھیل میں ریکٹ پر گرفت (ریکٹ کو پکڑنا):



ہینڈ منشن میں کھیل کے دوران مختلف حالات میں کھلاڑی شٹل کو ضرب یا ہٹ کرنے کے لئے مختلف انداز (طریقوں) سے ریکٹ کو پکڑتے ہیں۔ جس میں کھلاڑی ریکٹ کو دائیں یا بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑے کہ اس کا رخ زمین کی طرف ہو۔ انگوٹھا اور انگلیاں ریکٹ کے ہینڈل پر لپٹے ہوئے ہوں۔ انگوٹھا انگشت شہادت کی آخری پور کو چھو رہا ہو۔ شٹل کو دور پھینکنے کے لئے کلائی میں زیادہ سے زیادہ پلک پیدا کر کے ریکٹ کو جھلا کر بڑے زوردار طریقے سے ہٹ کیا جاتا ہے۔

ریکٹ پکڑنے کے دو سائل ہیں۔

الف۔ سیدھے ہاتھ سے کھیلنے کیلئے گرفت:



رائٹ ہینڈ سٹروک کھیلنے کے لئے فور ہینڈ گرپ میں کھلاڑی ریکٹ کو دائیں یا بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑے کہ اس کا رخ زمین کی طرف ہو۔ انگوٹھا اور انگلیاں ریکٹ کے ہینڈل پر لپٹے ہوئے ہوں۔ انگوٹھا انگشت شہادت کی آخری

پور کو چھو رہا ہو، ریکٹ کے ہینڈل کو ہاتھ ملانے (مضافہ کرنے) کے طریقے سے پکڑیں۔ جب ریکٹ پکڑا جائے تو کلائی میں پلک پیدا کریں تاکہ وہ آزادانہ حرکت کر سکے۔ درست اور مناسب گرفت سے ہی اچھا کھیل پیش کیا جاسکتا ہے۔ گویا بہتر کارکردگی کا انحصار درست گرفت پر ہوتا ہے۔ ہینڈ منشن کے کھیل میں ریکٹ پر گرفت کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

ب۔ الٹے ہاتھ کھیلنے کے لئے گرفت:



بیک ہینڈ سٹروک کھیلنے کے لئے کھلاڑی بیک ہینڈ گرپ میں انگوٹھے اور انگشت شہادت سے ہاتھ کو انگریزی کے حرف V کی شکل بنائے، باقی تینوں انگلیوں سے ہینڈل کو مضبوطی

سے پکڑے۔ یعنی بینڈل کے اوپر سے والی حصے پر گرفت اس طرح ہوگی کہ انگوٹھے کو سیدھا رکھیں اور انگلیاں بینڈل پر لپٹیں۔ بیک بینڈ گرپ میں شٹل کو دور پھینکنے کے لئے کلائی میں زیادہ سے زیادہ پک اور کہنی میں خم ہونا چاہیے۔ بیک بینڈ گرپ میں کھلاڑی کو تھوڑا سا دائیں جانب جھکنا چاہیے۔

ہدایات:

1. کھلاڑی ریکٹ کو دائیں یا بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑے کہ اس کا رخ زمین کی طرف ہو۔
2. انگوٹھا اور انگلیاں ریکٹ کے بینڈل پر لپٹے ہوئے ہوں۔
3. انگوٹھا انگشت شہادت کی آخری پور کو چھو رہا ہو۔
4. ریکٹ پر گرفت کی بار بار مشق کریں۔

بیڈ منٹن کے کھیل میں سروس کرنا:

سروس سے بیڈ منٹن کھیل کی ابتداء کی جاتی ہے۔ کھیل کا آغاز کرنے والا کھلاڑی اپنے دائیں کورٹ میں کھڑے ہو کر سروس کر کے کھیل شروع کرتا ہے۔ دوران سروس کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا (کوئی نہ کوئی حصہ) زمین پر ہونا ضروری ہے۔



الف۔ فور ہینڈ سروس:

کھلاڑی اپنے سروس کورٹ میں دائیں طرف آرام دہ حالت میں کھڑا ہو۔ دوران سروس کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا زمین پر ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے کھیلتے ہیں تو بائیں پاؤں آگے رکھیں اور دائیں پاؤں کی ایڈجی انٹھی ہوئی ہو۔ اس وقت تک سروس نہ کریں جب تک مخالف کھلاڑی تیار نہ ہو۔ خیال رہے کہ سروس کے دوران ریکٹ کا سر اکسر سے بلند نہ ہو۔ دوران سروس

کھلاڑی بائیں ہاتھ سے شٹل کو پکڑ کر داہنی جانب ریکٹ پر اس طرح گرائے کہ ریکٹ سے شٹل کو ضرب لگاتے وقت ریکٹ کا سر اکسر سے نیچے ہو۔ کھلاڑی شٹل کو ریکٹ سے اتنی زوردار ضرب لگائے کہ شٹل نیٹ کے اوپر سے فاصلہ طے کرتی ہوئی مخالف ٹیم کے وتر (مخالف) کورٹ میں جا کر گرے۔ دونوں پاؤں زمین پر ساکن حالت میں ہوں۔



ب۔ بیک ہینڈ سروس:

کھلاڑی اپنے سروس کورٹ کے حدود میں دائیں طرف کھڑا ہو۔ دوران سروس آرام دہ حالت میں ہو۔ دوران سروس کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا زمین پر ہونا ضروری ہے۔ سروس کرنے سے پہلے مخالف کھلاڑی کے تیار ہونے کا انتظار کیا جائے۔ خیال رہے کہ سروس کے دوران ریکٹ کا سر اکسر سے اونچا نہ ہونے پائے۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے کھیلتے ہیں تو بائیں پاؤں آگے رکھیں اور دائیں پاؤں کی ایڈجی انٹھی ہوئی ہو۔ بائیں ہاتھ سے شٹل کو پر سے پکڑیں اور دائیں ہاتھ سے ر

یکٹ کی الٹی طرف سے اپنے سامنے شٹل کو نیچے پینڈے سے بہت کریں اتنی طاقت کو استعمال کریں کہ شٹل نیٹ کے پار فاصلہ طے کرتی ہوئی مخالف ٹیم کے وتری کورٹ میں چلی جائے۔ سروس کے دوران دائیں گھٹنے میں تھوڑا غم پیدا کریں۔ دونوں پاؤں زمین پر ساکن حالت میں ہوں۔

بیڈ منٹن کے کھیل میں آنے والی شٹل کو سیدھے ہاتھ سے کھیلنا (ضرب لگا کر واپس کرنا)

مخالف کورٹ سے آنے والی شٹل پر نظر رکھتے ہوئے کھلاڑی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں کی نسبت آگے رکھیں۔ دونوں کندھے نیٹ کے متوازی ہو جانے چاہئیں۔ شٹل کو ضرب لگانے کے دوران بائیں پاؤں آگے اور دائیں پاؤں پیچھے رکھیں۔ آتی ہوئی شٹل کو واپس کرنے کے لئے ریکٹ کو حرکت میں لاتے ہوئے شٹل کو ضرب لگا کر جال کے اوپر مخالف کے کورٹ میں بھیجیں۔

بیڈ منٹن کے کھیل میں مخالف کورٹ سے آنے والی شٹل پر نظر رکھتے ہوئے اس کی سمت، رفتار اور بلندی کو دیکھیں۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے کھیلتے ہیں تو بائیں کندھا آگے کریں اور دائیں کندھا اور ہاتھ پیچھے کریں۔ شٹل کو ضرب لگانے سے پہلے دائیں ہاتھ کی کہنی میں خم ڈالیں تاکہ زیادہ طاقت سے سٹروک لگ سکے۔ کھلاڑی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں کی نسبت آگے رکھیں۔ شٹل کو کھیلنے کے دوران دائیں کہنی کا خم ختم کرتے ہوئے بازو کو سیدھا کریں اور یہ بازو شٹل کا تعاقب کرے۔ اس دوران کھلاڑی کے دونوں کندھے نیٹ کے متوازی ہو جانے چاہئیں۔ شٹل کو ضرب لگانے کے دوران بائیں پاؤں آگے اور دائیں پاؤں پیچھے اور ذرا ترچھا رکھیں۔ شٹل کو ضرب لگاتے وقت کلائیوں کو استعمال کریں۔ شٹل کو کھیلنے کے لئے جسم کا وزن پہلے دائیں پاؤں پر لائیں اور پھر کھیلنے کے دوران ہی بتدریج بائیں پاؤں پر منتقل کریں۔ آتی ہوئی شٹل کو واپس کرنے کے لئے ریکٹ کو پیچھے سے آگے کی طرف حرکت دیتے ہوئے اتنی طاقت کو استعمال کریں کہ شٹل نیٹ کے پار فاصلہ طے کرتی ہوئی مخالف ٹیم کے کورٹ میں چلی جائے۔ ضرب لگا کر جال کے اوپر سے مخالف کے کورٹ میں بھیجیں۔

بیڈ منٹن کے کھیل میں آنے والی شٹل کو الٹے ہاتھ سے کھیلنا (ضرب لگا کر واپس کرنا):

مخالف کورٹ سے آنے والی شٹل پر نظر رکھتے ہوئے کھلاڑی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں کی نسبت آگے رکھیں۔ دونوں کندھے نیٹ کے متوازی ہو جانے چاہئیں۔ شٹل کو ضرب لگانے کے دوران بائیں پاؤں آگے اور دائیں پاؤں پیچھے رکھیں۔ آتی ہوئی شٹل کو واپس کرنے کے لئے ریکٹ کو حرکت میں لاتے ہوئے شٹل کو ضرب لگا کر جال کے اوپر سے مخالف کے کورٹ میں بھیجیں۔

شٹل کو الٹے ہاتھ سے کھیلنے کیلئے (اگر آپ دائیں ہاتھ سے کھیلتے ہیں) ریکٹ کو بائیں طرف پیچھے کو جھکائیں۔ اس دوران ریکٹ والے بازو کی کہنی میں غم پیدا کریں۔ دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ ہو اور دونوں پاؤں کا رخ قدرے بائیں طرف ہو۔ دائیں پاؤں کی ایڑی یا دونوں پاؤں کی ایڑیاں اٹھا کر جسم کا وزن تنجوں پر ڈالیں۔ پھر ریکٹ کو بائیں جانب تیزی سے جھلا کر شٹل کو زوردار طریقے سے کھیلیں تاکہ شٹل پوری رفتار کے ساتھ مخالف کورٹ میں جا کر گرے۔

نوٹ۔ اساتذہ عملی طور پر بچوں کو مہارتوں کی تربیت دیں۔



- سوال نمبر 1 خالی جگہ کریں۔
- 1۔ ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟
 - 2۔ ہاکی گراؤنڈ کی شکل ہوتی ہے؟
 - 3۔ ہاکی کے کھیل میں گول پوسٹ کی چوڑائی ہوتی ہے؟
 - 4۔ ہاکی سٹک کا وزن زیادہ سے زیادہ ہونا چاہیے۔
 - 5۔ کھیل کے دوران گراؤنڈ کے اندر ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟
 - 6۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں ڈبلز کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
 - 7۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں ڈبلز کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 - 8۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں شارٹ سروس ایریا میٹر ہوتا ہے۔
 - 9۔ بیڈ منٹن نیٹ کی درمیان سے اونچائی ہوتی ہے۔
 - 10۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں سٹنل کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 - 11۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں بیک گیلری کی چوڑائی فٹ ہوتی ہے۔
 - 12۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں سائیڈ گیلری کی چوڑائی فٹ ہوتی ہے۔
 - 13۔ بیڈ منٹن کے شٹل کاک کا وزن ہوتا ہے۔
 - 14۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں ریکٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔
 - 15۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں شٹل کاک میں پر ہوتے ہیں۔
 - 16۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں شٹل کاک کا قطر ہوتا ہے۔

سوال نمبر 2 درست جواب کا انتخاب کیجئے:

- ۱۔ ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔
 (الف) 55 میٹر (ب) 60 میٹر (ج) 65 میٹر (د) 68 میٹر
- ۲۔ گول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔
 (الف) 1.4 میٹر (ب) 3.14 میٹر (ج) 5.14 میٹر (د) 2.40 میٹر
- ۳۔ پینلٹی سٹروک کا نشان گول لائن سے کتنے فاصلے پر ہوتا ہے؟
 (الف) 7.40 میٹر (ب) 6.40 میٹر (ج) 8.40 میٹر (د) 5.40 میٹر
- ۴۔ پینلٹی سپاٹ (Penalty Spot) کا قطر ہوتا ہے۔
 (الف) 12 سینٹی میٹر (ب) 10 سینٹی میٹر (ج) 15 سینٹی میٹر (د) 18 سینٹی میٹر
- ۵۔ ہاکی بال کا محیط ہوتا ہے۔
 (الف) 22.20 تا 22.25 سینٹی میٹر (ب) 25 تا 28 سینٹی میٹر
 (ج) 24 تا 26 سینٹی میٹر (د) 25 تا 27 سینٹی میٹر
- ۶۔ ہاکی سنگ کی لمبائی عموماً ہوتی ہے۔
 (الف) 91.5 سینٹی میٹر (ب) 81.5 سینٹی میٹر (ج) 95.5 سینٹی میٹر (د) 1 میٹر
- ۷۔ ہاکی مقابلے کا کل وقت ہوتا ہے۔
 (الف) 60 منٹ (ب) 90 منٹ (ج) 80 منٹ (د) 70 منٹ
- ۸۔ سنٹر پاس دیا جاتا ہے۔
 (الف) سائیڈ لائن پر (ب) بیک لائن پر (ج) سنٹر لائن پر (د) گول لائن پر
- ۹۔ پینلٹی سٹروک گلنے کے دوران باقی تمام کھلاڑی کہاں کھڑے ہوں گے؟
 (الف) 22.90 میٹر لائن کے پیچھے (ب) سنٹر لائن کے پیچھے (ج) شوٹنگ سرکل کے باہر (د) گراؤنڈ کے باہر
- ۱۰۔ ہاکی کھیل کے باقاعدہ مضابطے کب وضع کیے گئے؟
 (الف) 1870 (ب) 1874 (ج) 1974 (د) 1774

۱۱۔ سائیز بورڈز کی لمبائی کم از کم ہوتی ہے؟

(الف) 1.30 میٹر (ب) 1.25 میٹر (ج) 1.20 میٹر (د) 1.18 میٹر

۱۲۔ پینٹی سٹروک سے گول ہو جانے کی صورت میں کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔

(الف) کارنر ہٹ سے (ب) 14.63 میٹر کی ہٹ سے (ج) بلی سے (د) سٹریکس سے

۱۳۔ سنگرز کے لئے بیڈ منٹن کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف) 4.18 میٹر (ب) 5.18 میٹر (ج) 6.18 میٹر (د) 5.28 میٹر

۱۴۔ بیڈ منٹن کورٹ کی سنگرز اور ڈبلز کے لئے لمبائی ہوتی ہے۔

(الف) 12.40 میٹر (ب) 13.40 میٹر (ج) 14.40 میٹر (د) 14.30 میٹر

۱۵۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں نیٹ (Net) لمبا ہوتا ہے۔

(الف) 6.10 میٹر (ب) 5.10 میٹر (ج) 6.30 میٹر (د) 5.30 میٹر

۱۶۔ بیڈ منٹن نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف) 86 سینٹی میٹر (ب) 70 سینٹی میٹر (ج) 76 سینٹی میٹر (د) 66 سینٹی میٹر

۱۷۔ بیڈ منٹن نیٹ کی کھیموں سے اونچائی ہوتی ہے۔

(الف) 1.55 میٹر (ب) 1.65 میٹر (ج) 1.45 میٹر (د) 1.75 میٹر

۱۸۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں نیٹ کی درمیان سے اونچائی ہوتی ہے۔

(الف) 1.42 میٹر (ب) 1.45 میٹر (ج) 1.50 میٹر (د) 1.52 میٹر

۱۹۔ کورٹ کی لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے۔

(الف) 4 سینٹی میٹر (ب) 5 سینٹی میٹر (ج) 6 سینٹی میٹر (د) 3 سینٹی میٹر

۲۰۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں ڈبلز کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف) 5.10 میٹر (ب) 6.16 میٹر (ج) 6.10 میٹر (د) 5.28 میٹر

۲۱۔ بیڈ منٹن کے شٹل کاک (Shuttle Cock) کا وزن ہوتا ہے۔

(الف) 5.5 تا 4.74 گرام (ب) 6.5 تا 5.74 گرام (ج) 4.74 تا 3.74 گرام (د) 3.74 تا 2.74 گرام

۲۲۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں فٹل کاک کے پروں کی تعداد ہوتی ہے۔

(الف) 14 (ب) 15 (ج) 16 (د) 17

۲۳۔ بیڈ منٹن کے ریکٹ کا کم از کم وزن ہونا چاہیے۔

(الف) 75 گرام (ب) 85 گرام (ج) 95 گرام (د) 10 گرام

۲۴۔ بیڈ منٹن ریکٹ کے حصے ہوتے ہیں؟

(الف) تین (ب) چار (ج) پانچ (د) دو

۲۵۔ بیڈ منٹن مقابلے میں ہر گیم کتنے پوائنٹس کی ہوتی ہے؟

(الف) 11 (ب) 15 (ج) 25 (د) 21

۲۶۔ بیڈ منٹن کے کھیل میں بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف) 0.76 میٹر (ب) 0.78 میٹر (ج) 0.86 میٹر (د) 0.66 میٹر

سوال نمبر 3 مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیجئے۔

1. ہاکی میں شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔
2. ہاکی کے پینالٹی کارنر کی مختصر وضاحت کریں۔
3. ہاکی کے کھیل میں پینالٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے تحریر کریں۔
4. ہاکی میں کارنر کی وضاحت کریں۔
5. ہاکی میں پنلٹی کارنر کس صورت میں دیا جاتا ہے۔
6. ہاکی سٹک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
7. ہاکی میں "سیلف سٹارٹ" کی وضاحت کریں۔
8. ہاکی کھیل کی ابتدا کیسے کی جاتی ہے؟
9. پنلٹی سٹروک سے کیا مراد ہے؟
10. ہاکی میں پنلٹی ایر یا کی وضاحت کریں۔
11. ہاکی میں بلی کی وضاحت کریں۔
12. بیڈ منٹن کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔

13. بیڈ منٹن کے ریکٹ پر مختصر وضاحت کریں۔
14. بیڈ منٹن کے کھیل کے کوئی سے تین فائل تحریر کریں۔
15. بیڈ منٹن کے کھیل میں فٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
16. بیڈ منٹن کی سکورنگ سسٹم پر نوٹ لکھیں۔
17. بیڈ منٹن میں لیٹ سے کیا مراد ہے۔
18. بیڈ منٹن کے کھیل میں شارٹ سروس ایریا پر مختصر نوٹ لکھیں۔
19. بیڈ منٹن کے کھیل میں جال (Net) پر مختصر نوٹ لکھیں۔
20. بیڈ منٹن کے عہدیداران کے نام لکھیں۔

سوال نمبر 4 مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیے۔

- ۱۔ ہاکی کے کھیل کے میدان کا خاکہ بمعہ پینکشن بنائیں۔ نیز پینٹنی کارنگز لگانے کے طریقے کی وضاحت کریں۔
- ۲۔ ہاکی کے کھیل میں ایسپائر اور ٹیم کے کپتان کی ذمہ داریاں لکھیں۔
- ۳۔ سیلف پاس سے کیا مراد ہے؟ فری ہٹ لگانے کا طریقہ مفصل تحریر کریں۔
- ۴۔ بیڈ منٹن کا کورٹ بنائیں اور پینکشن تحریر کریں۔
- ۵۔ بیڈ منٹن کے فائولز تفصیل سے بیان کریں۔
- ۶۔ بیڈ منٹن میں ڈبل ٹیم اور سکورنگ سسٹم کی وضاحت کریں۔