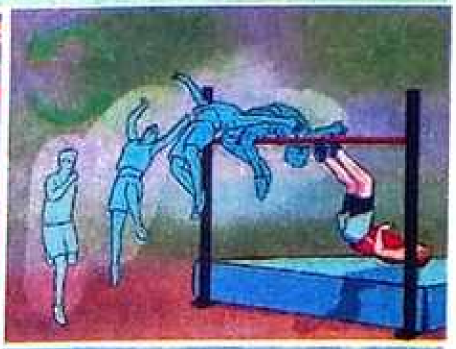
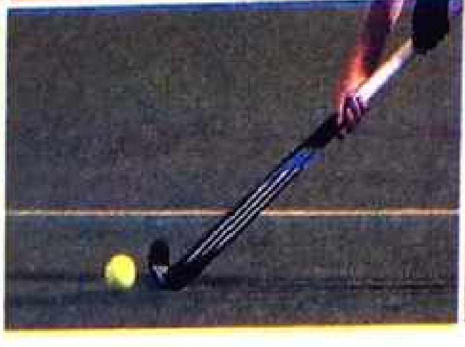
باب 8

کھیلوں کی مہارتیں اور حکمت عملیاں

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- منتخب ٹارگٹ اینڈ فیلڈ گیمز (Target and Field Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔ (لمبی چھلانگ (Long Jump)، ڈسکس تھرو (Discuss Throw)، سپرنٹ ریس (Sprint Race) 400 میٹر، 4x100 میٹر ریلے دوڑ)
- منتخب نیٹ اینڈ وال گیمز (Net and Wall Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔ (ٹیبل ٹینس)
- منتخب سٹرائیکنگ اینڈ فیلڈ گیمز (Striking and Field Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔ راونڈر (Rounder)، کرکٹ (Cricket)
- منتخب انویژن اینڈ ٹیری ٹوریل گیمز (Invasion and Territorial Games) کے قوانین، تکنیکوں اور حکمت عملیوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔ نیٹ بال (Net ball)، کبڈی (Kabadi) اور ہاکی (Hockey)





ٹارگٹ اینڈ فیلڈ گیمز

لمبی چھلانگ (Long Jump)

مقابلے کے قوانین

☆ کھلاڑیوں کی باری قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

☆ اگر مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی شامل ہوں تو ہر کھلاڑی کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور آٹھ بہترین کھلاڑیوں کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آٹھویں پوزیشن پر برابری کی صورت میں متعلقہ کھلاڑیوں کو مزید تین تین کوششیں دی جائیں گی۔

☆ جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کھلاڑیوں کو مشق کے لیے رن وے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

☆ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے ججوں کی نگرانی میں دو دو باریاں مشق کیلئے دی جائیں گی۔

☆ ہر کھلاڑی کو درست کوشش کا فائدہ دیا جائے گا۔

☆ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔

☆ ہر کھلاڑی اپنی باری پر جمپ کرے گا۔

فاؤلز

☆ اگر اچھلنے والی لکیر سے آگے ریت یا پلاسٹیسین (Plasticine) پر کھلاڑی کے پاؤں کا نشان دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے ہوئے آئے۔

☆ اپنی باری کے بغیر جمپ کرنا۔

☆ چسٹ نمبر کے بغیر جمپ کرنا۔

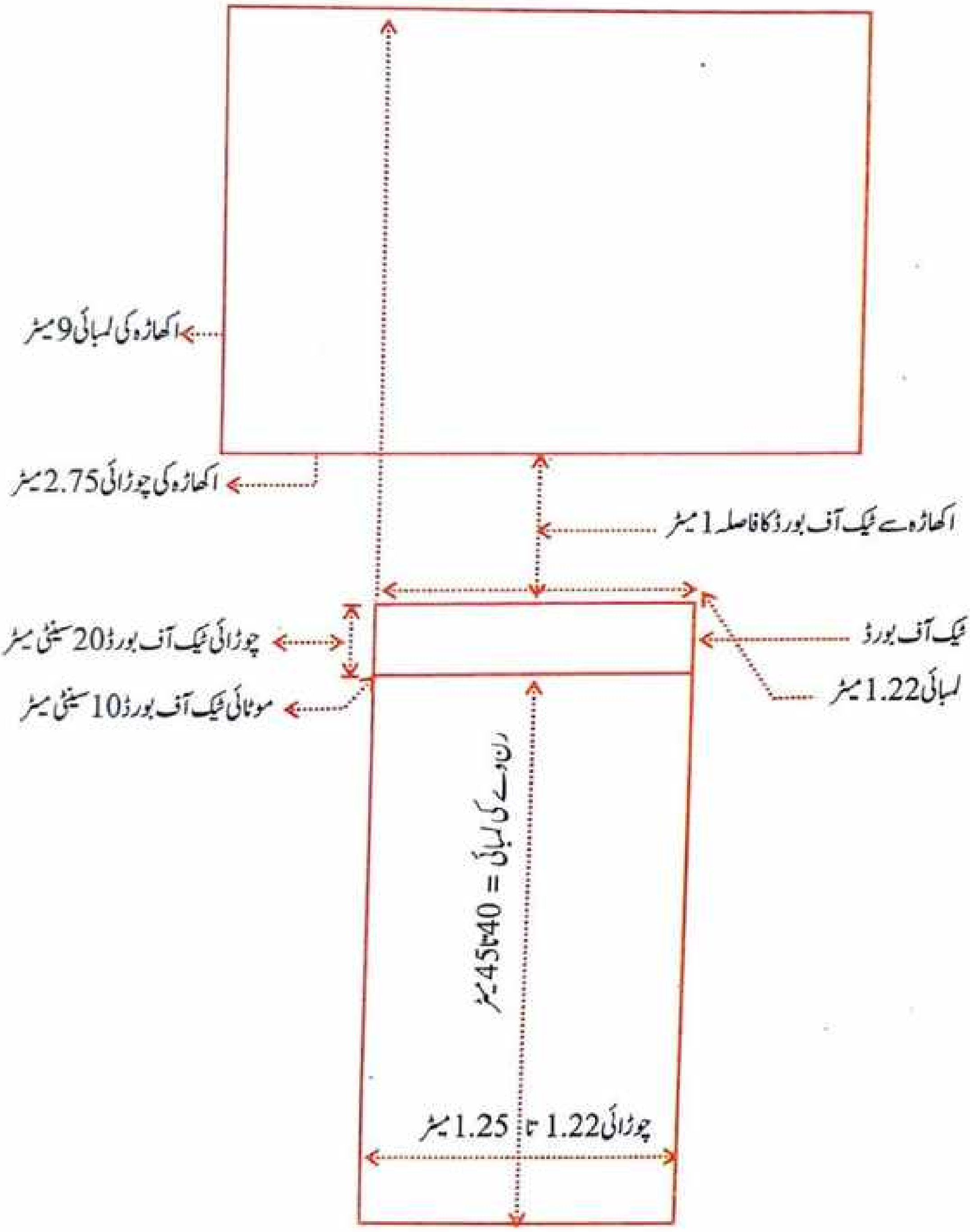
☆ اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے ٹیک آف لے خواہ پاؤں بورڈ کی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی رہے۔

☆ اگر کھلاڑی چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑے میں پیچھے سے نکل جائے۔

☆ اگر کھلاڑی قلابازی (Summer Salt) کا کوئی طریقہ استعمال کرے۔ اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ سے پہلے اچھلے تو اسے ناکامی نہیں سمجھا جائے گا۔ چھلانگ کی پیمائش ٹیک آف لائن سے لے کر اکھاڑے میں جسم یا جسم کے کسی حصے سے لگنے والے اس نشان تک عموداً کی جائے گی جو ٹیک آف لائن سے قریب ترین ہوگا۔

رن وے

رن وے کی کم از کم لمبائی 40 تا 45 میٹر چوڑائی 1.22 تا 1.25 میٹر ہونی چاہیے۔



نشان (Marker)

کھلاڑی صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ نشان دوڑنے کے راستے میں استعمال کر سکتا ہے اگر وہ مہیا نہ کر سکے تو اپنا نشان استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ نشان چپکنے والے ٹیپ سے لگایا جا سکتا ہے لیکن چونا یا چاک سے نہیں۔

ٹیک آف بورڈ (Take off Board)

اچھلنے کے تختے سے چھلانگ لگائی جائے گی۔ یہ تختہ دوڑنے والے راستے اور اکھاڑے کی سطح کے برابر ہموار زمین میں گاڑھا جائے گا۔ تختہ کے کنارے کو جو اکھاڑے سے قریب تر ہوتا ہے "ٹیک آف لائن" کہتے ہیں۔

تختہ سے اکھاڑے تک کا فاصلہ ایک میٹر سے کم نہ ہو۔ جبکہ تختہ سے اکھاڑہ کے آخری کنارہ تک کا درمیانی فاصلہ کم از کم 10 میٹر ہو۔

اکھاڑہ (Landing Area)

اس کی چوڑائی 2.75 میٹر اور لمبائی 9 میٹر ہونی چاہیے۔ اکھاڑہ میں نرم اور نمدار ریت ہو جس کی سطح ٹیک آف بورڈ کے برابر ہو۔

حکمت عملی (Strategy)

لمبی چھلانگ میں کامیاب ہونے کیلئے اتھلیٹ جسمانی طور پر فٹ ہو۔ اس میں فٹنس کے تین اجزا رفتار، طاقت اور لچک کا ہونا بے حد ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ٹانگوں اور پیٹ کے عضلات مضبوط اور طاقتور ہونے چاہئیں۔

لمبی چھلانگ کے چار مراحل درج ذیل ہیں۔

دوڑ (Running)

ابتدائی دوڑ کا فاصلہ کھلاڑی کی عمر، جنس اور اس کی انفرادی صلاحیت کے اعتبار سے مختلف ہوتا ہے جو اتھلیٹ جلد ہی اپنی پوری رفتار حاصل کر لیتے ہیں ان کیلئے کم فاصلہ درکار ہے۔ جبکہ دوسرے اتھلیٹ کیلئے لمبے فاصلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماضی اور حال کے بہت سے اتھلیٹ کی دوڑ 35 میٹر سے 40 میٹر ہوتی ہے۔

ہوا میں اچھلنے کی تیاری

دوڑ کے آغاز سے ہی اتھلیٹ یہ جانچ شروع کر دیتا ہے کہ وہ ٹیک آف بورڈ کو کیسے صحیح انداز میں ہٹ کرے گا اور اسی کے مطابق وہ اپنے قدموں میں کم یا زیادہ گنجائش پیدا کرتا ہے۔ٹیک آف کی تیاری آخری تین چار قدموں سے شروع ہوتی ہے۔ چھلانگ لگانے والا اس دوران اپنے جسم کو سیدھا کر لیتا ہے۔اپنی رفتار کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

اچھلنا (jump)

یہ اہم مرحلہ ہے۔اچھلنے کا دارو مدار اتھلیٹ کے قد،جسم کی حالت، بازوؤں، ٹانگوں اور دھڑ کو حرکت دینے کے انداز پر منحصر ہے۔اچھلنے کا عمل آخری تین چار قدموں سے شروع ہوتا ہے۔اچھلنے میں کم عمودی رفتار اور زیادہ افقی رفتار حاصل کرنی چاہیے۔

آخری قدم جونہی اچھلنے کے تختے پر آتا ہے کولہوں کو پیچھے سے آگے کی جانب جُھلایا جاتا ہے۔اس کے نتیجے میں آخری قدم چھوٹا ہو جاتا ہے۔ پاؤں کی ایڑی بورڈ سے چھوتے ہی جسم کے وزن اور دوڑ کی رفتار کے مشترکہ طاقت سے جزوی جھٹکا پیدا ہوتا ہے اس سے جسم کو اونچا اٹھنے میں مدد ملتی ہے۔اس جھٹکے کی وجہ سے جسم اور گھٹنا تھوڑا سا جھکتا ہے اور جلد ہی اوپر اٹھتا ہے اور چھلانگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہاں دونوں ٹانگوں کا عمل صحیح اور بروقت ہوتا کہ اوپر اٹھنے کی طاقت کو بڑھایا جا سکے۔اس کے ساتھ ہی تیز رفتار بازوؤں کا عمل بھی اوپر اٹھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

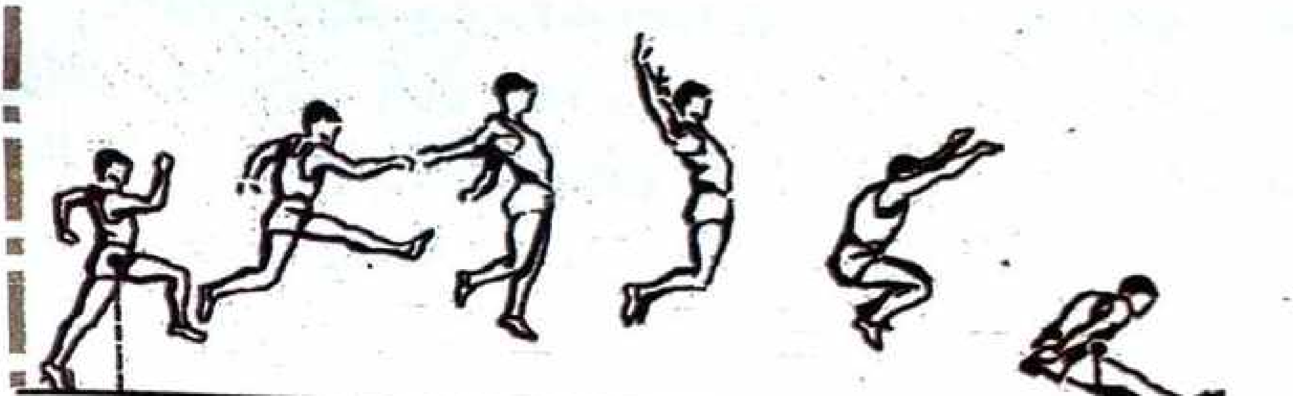
اڑان (Take Off)

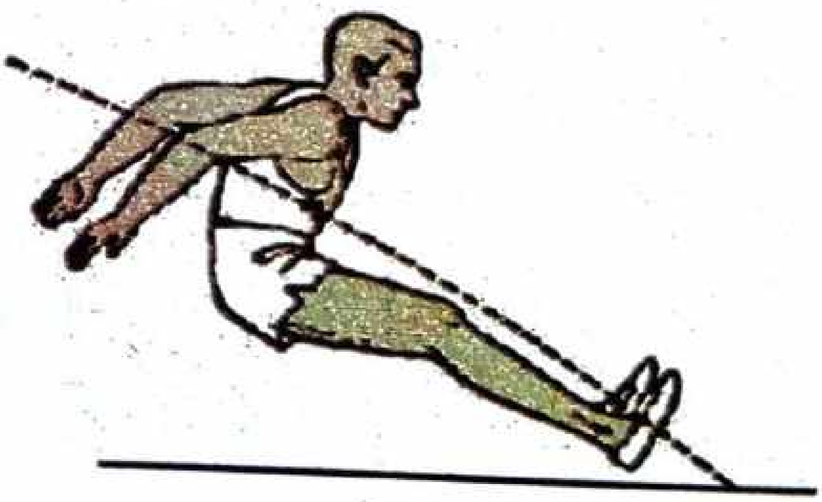
دوران پرواز اڑان کا سارا عمل اور مقصد ہوا میں جسم کے توازن کو برقرار رکھتے ہوئے درست انداز میں زمین پر اترنا اور کشش ثقل سے ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ دوری حاصل کرنا ہے۔ایک اچھا ٹیک آف ایک اچھی اڑان مہیا کرتا ہے۔

زمین پر اترنا (Landing)

جب ٹانگیں جسم کے سامنے آجاتی ہیں۔تو زمین پر اترنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ایڑیاں عام طور پر زمین کو پہلے چھوتی ہیں۔ اتھلیٹ ایڑیاں ہر ممکن اونچی رکھنے کی کوشش کریں۔ اس لمحے ہاتھوں کا پیچھے ہونا بہتر ہے۔ زمین پر اترنے کے بعد ٹانگیں جھٹکے کے اثرات کو زائل کرنے کیلئے مڑتی ہیں اس وقت ہاتھوں کو آگے کی طرف جھلایا جائے۔

ایسی صورت میں اکھاڑے میں بیٹھ جانے سے بچنے کیلئے تیز اور بروقت حرکات لازمی ہیں۔ یہ کوشش کریں کہ دونوں پاؤں ایک ساتھ زمین پر اتریں ایسا نہ ہو کہ ایک پاؤں آگے اور دوسرا پاؤں پیچھے۔ یہ چیز بھی چھلانگ کے فاصلے میں نقصان کا باعث بنتی ہے۔





مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- کھلاڑیوں کو باریاں .... سے دی جائیں گی۔

(الف) ٹاس (ب) قرعہ اندازی (ج) مرضی (د) زبردستی

2- اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو .... کوششیں دی جائیں گی۔

(الف) چھ، چھ (ب) چار، چار (ج) تین، تین (د) دو، دو

3- اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو .... باریاں دی جائیں گی۔

(الف) تین، تین (ب) چھ، چھ (ج) چار، چار (د) پانچ، پانچ

4- رن وے کی لمبائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 36 تا 40 (ب) 38 تا 40 (ج) 40 تا 45 (د) 42 تا 45

5- ٹیک آف بورڈ کی لمبائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 1.20 (ب) 1.22 (ج) 1.25 (د) 1.27

6- ٹیک آف بورڈ کی چوڑائی .... سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 10 (ب) 20 (ج) 30 (د) 40

7- اکھاڑے کی لمبائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 2.75 (ب) 4.75 (ج) 5 (د) 9

8- اکھاڑے کی چوڑائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 2 (ب) 2.75 (ج) 3 (د) 3.75

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- لمبی چھلانگ کا رن وے اور اکھاڑہ بنائیں۔

2- لمبی چھلانگ کے مقابلے کے قوانین تحریر کریں۔

3- لمبی چھلانگ کے فاؤلز لکھیں۔

ڈسکس تھرو (Discus Throw)

دائرہ

ڈسکس تھرو کے دائرہ کا اندرونی قطر = 2.50 میٹر

دائرہ کی لائن = 5 سنٹی میٹر چوڑی اور 75 سنٹی میٹر لمبی لائن دائرہ کے باہر ہوتی ہے اورزاویہ

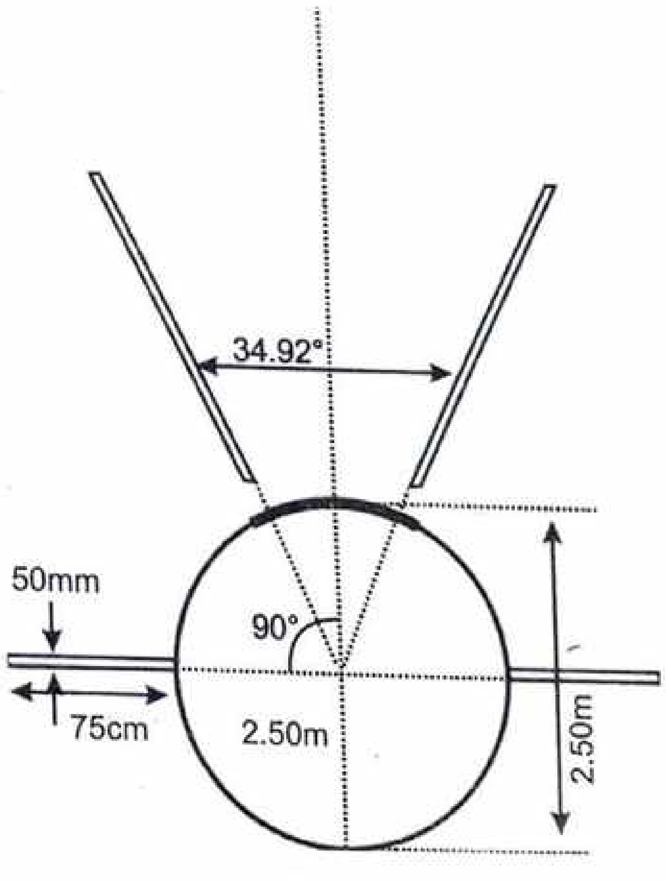
°34.92 ہوگا جوسیکٹر بنائے گا۔

ڈسکس کا وزن:

مردوں کیلیے	2 کلوگرام
عورتوں کیلیے	1 کلوگرام

قطر:

مردوں کیلیے	219 تا 221 ملی میٹر
عورتوں کیلیے	180 تا 182 ملی میٹر
نوعمر بچوں کیلیے وزن	1.5 کلوگرام



ڈسکس کے قوانین

☆ باری کی ترتیب قرعہ اندازی سے کی جائے گی۔

☆ 8 سے کم کھلاڑی ہوں تو 6-6 باریاں دی جائیں گی۔

☆ 8 سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو پہلے 3-3 باریاں دی جائیں گی اور 8 بہترین کھلاڑی منتخب کر کے پھر 3-3 باریاں دی جائیں گی۔

☆ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائے گا۔

☆ ہر کھلاڑی کو اس کی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائے گا۔

☆ کھلاڑی اس وقت تک دائرہ میں رہے گا جب تک ڈسکس سیکٹر میں نہ گرے۔

☆ انتظامیہ کی مہیا کردہ ڈسکس ہی استعمال ہوگی۔

☆ پھینکنے کا عمل دائرہ کے اندر سے ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع ہوگا۔

☆ ہر کھلاڑی اپنی باری پر ڈسکس تھرو کرے گا۔

☆ کھلاڑی گلاوز (Gloves) استعمال نہیں کرسکتا البتہ بہتر گرفت کیلئے ہاتھوں پر موزوں چیز مل سکتا ہے۔

☆ نام پکارنے کے ایک منٹ کے اندر باری لینا ہوگی۔

☆ وہی کوشش درست شمار ہوگی جو بغیر فاؤلز کیے سیکٹر کے اندر ڈسکس گرے۔

☆ ہر کوشش کی پیمائش درج کی جائے گی۔

☆ اگر کوئی کھلاڑی بیک وقت فیلڈ اور ٹریک ایونٹ (Event) میں شامل ہو تو آفیشل کو بتا کر وہ پہلے ٹریک ایونٹ مکمل کرے گا۔

فاؤلز

☆ ڈسکس کا سیکٹر سے باہر گرنا۔

☆ اپنی باری کے بغیر اور چسٹ نمبر کے بغیر پھینکنا۔

☆ دائرہ کے سامنے سے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے چھونا۔

☆ پھینکنے کے بعد دائرہ کے آگے سے نکلنا۔

- ☆ ڈسکس کے زمین پر گرنے سے پہلے دائرہ کو چھوڑ دینا۔
- ☆ کوئی ایسی چیز استعمال کرنا جس سے پھینکنے میں مدد ملتی ہو۔

ڈسکس کی مہارتیں

گرفت

ڈسکس کو پکڑنے کے دو طریقے ہیں۔

- ☆ معمول کے مطابق انگلیاں پھیلا کر پکڑنا۔
- ☆ شہادت اور درمیانی انگلی ملا کر پکڑنا۔

سٹارٹنگ پوزیشن

- ☆ دائرہ میں پھینکنے کی سمت کے مخالف کھڑا ہونا۔
- ☆ ڈسکس جھلانے سے پہلے جسم کا وزن برابر دونوں ٹانگوں پر ہو۔

جھلانا

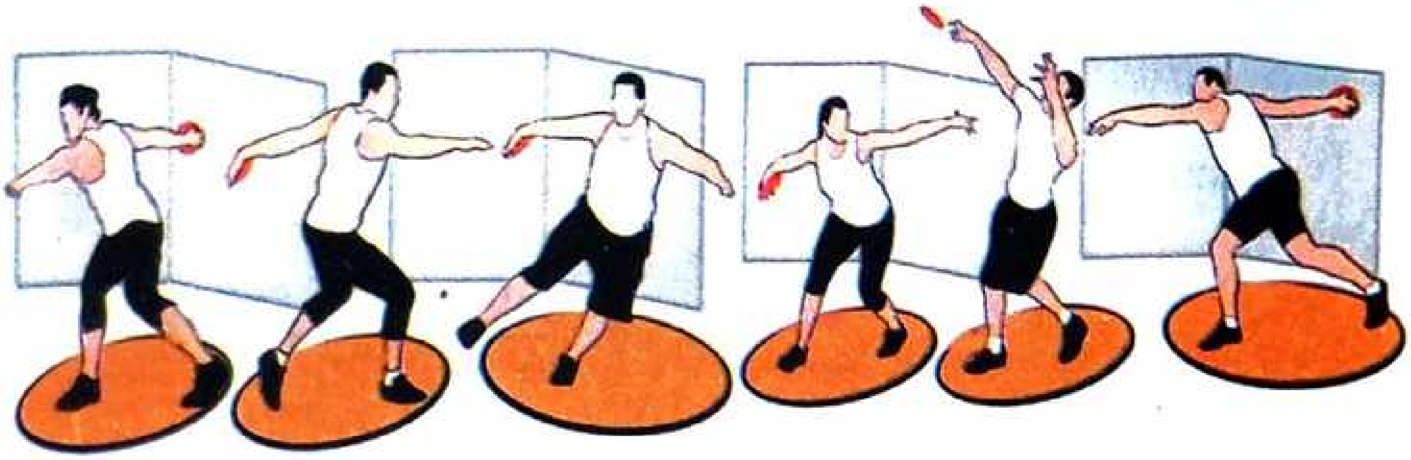
ساکن حالت میں حرکت پیدا کرنا کندھے اور کولہے میں گھماؤ پیدا کرنا۔ ایک یا دوبار جھلانا۔

گھومنا

دونوں پاؤں سے ایک پاؤں پر آ کر مڑنا۔ جسم قدرے جھکا ہو اور مڑنے کے ساتھ ہی اٹھائے ، بازوؤں کو پھیلائے اور توازن قائم رکھے۔

ڈسکس چھوڑنا

بائیں پاؤں کو زمین پر جما کر رکھیں۔ توازن قائم رکھیں دونوں بازو ہوا میں ہوں ڈسکس کو اپنے ہاتھوں سے نکالیں اور توازن برقرار رکھیں تاکہ دائرہ کے باہر نہ نکلے۔



6 کھلاڑیوں کیلئے رزلٹ/سکور شیٹ

Sr. No	I	II	III	IV	V	VI	Position
A	40.2	×	×	×	45.6	44.7	3rd
B	×	46.4	×	×	×	×	Ist
C	38.4	40.2	40.4	41.6	×	×	
D	42.1	42.7	40.6	43.7	43.2	41.9	
E	38.6	41.4	42.0	×	46.2	×	2nd
F	×	44.2	×	43.7	45.2	44.5	

ججز کے دستخط

جج نمبر1 جج نمبر2 جج نمبر3

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

-1 ڈسکس سیکٹر کا زاویہ ———— ڈگری ہوتا ہے۔

(الف) 34.92 (ب) 40.0 (ج) 35 (د) 35.92

-2 ڈسکس کے دائرے کا اندرونی قطر ———— میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 2.50 (ب) 1.50 (ج) 3.50 (د) 1.75

-3 آٹھ سے کم کھلاڑی ہوں تو ———— باریاں دی جاتی ہیں۔

(الف) 3 (ب) 2 (ج) 1 (د) 6

-4 ڈسکس سیکٹر سے باہر گرنا ———— ہے۔

(الف) غلطی (ب) دوبارہ باری (ج) نااہلی (د) درست

-5 ڈسکس میں گرفت کے ———— طریقے ہیں۔

(الف) ایک (ب) دو (ج) تین (د) چار

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

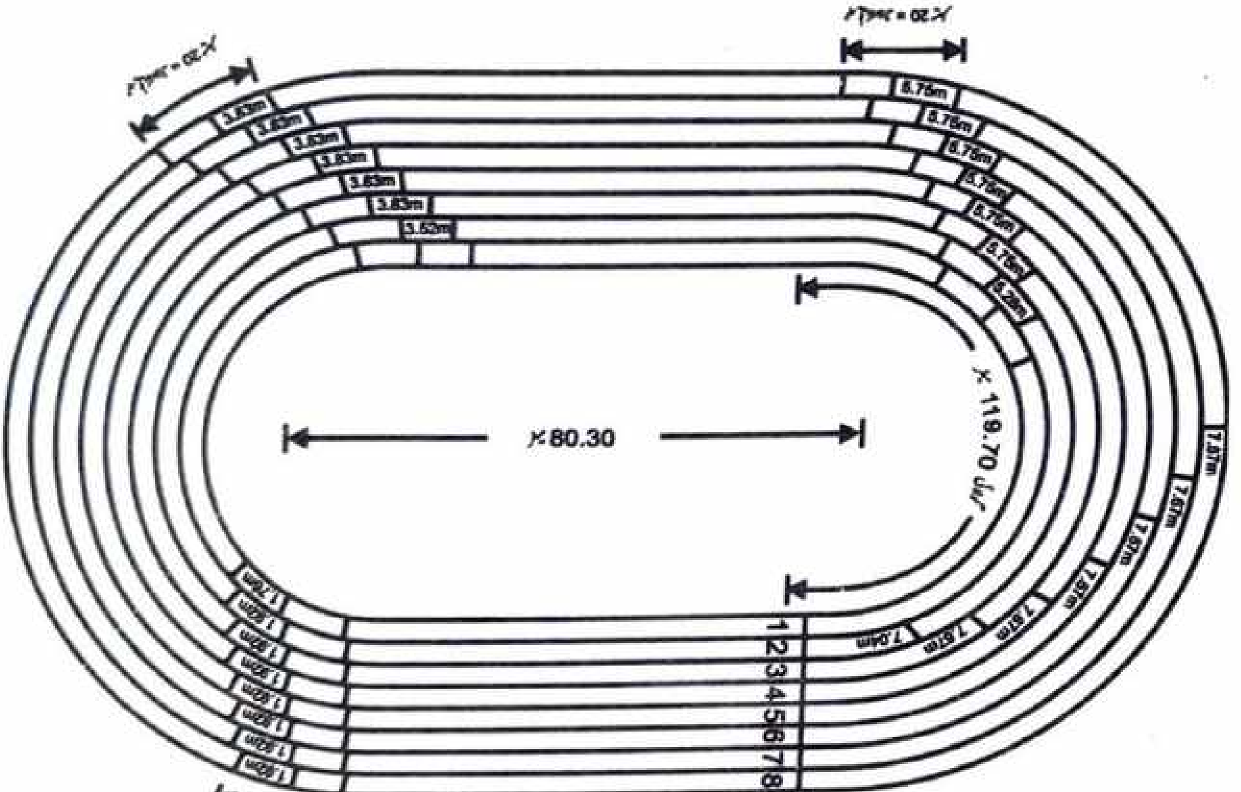
-1 ڈسکس تھرو کا سیکٹر بنائیں اور فاؤلز درج کریں۔

-2 ڈسکس تھرو کے قوانین درج کریں۔

-3 ڈسکس تھرو میں 6 کھلاڑیوں کی پوزیشن نکالنے کیلئے سکور شیٹ بنائیں۔

100 × 4 میٹر ریلے ریس (Relay Race)

100×4 میٹر ریلے ریس مقابلوں کا آخری حصہ ہوتا ہے۔ یہ پُرجوش اور دلچسپ ہونے کے ساتھ ساتھ اتھلیٹکس میں مشکل اور تیز ایونٹ بھی ہے۔ یہ دوڑ اولمپکس میں سب سے پہلے 1912ء میں شامل کی گئی تھی جو سویڈن کے شہر سٹاک ہوم میں منعقد ہوئی تھی۔ اس وقت سے لے کر آج تک یہ دوڑ ہر چھوٹے بڑے مقابلے کا لازمی حصہ ہے۔ یہ ٹیموں کے درمیان مقابلہ ہے اور ٹیم کے ممبران کا چناؤ ان کی حاضر دماغی اور جسمانی اہلیت کی بنا پر کیا جاتا ہے۔ اس دوڑ میں زیادہ تر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر) کے ضابطوں پر عمل کیا جاتا ہے۔



مقابلے کے قوانین

اتھلیٹس کی پوزیشن

دوڑ کے دوسرے، تیسرے اور چوتھے مرحلے کے آغاز کی لکیر کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح

کیا جاتا ہے اور اس سے 10 میٹر آگے اور پیچھے پیلے رنگ سے 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیر لگائی جاتی ہے۔ ان دونوں لکیروں کے درمیانی علاقہ کو بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ کہتے ہیں۔ جو کہ 20 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ بیٹن صرف اسی علاقہ میں ہی تبدیل ہوگا۔

چیک مارک (Check Mark)

اتھلیٹ اپنی سہولت کیلئے اپنی گلی میں انتظامیہ کی طرف سے مہیا کردہ صرف ایک چیک مارک لگا سکتا ہے۔ چیک مارک کو چپکانے کیلئے ٹیپ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ٹیپ کا رنگ ٹریک کے نشانات سے مختلف ہو اور اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 40 سینٹی میٹر اور چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہو۔

دوڑ کا طریقہ

پہلا اتھلیٹ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور وہ اسے اپنے دوسرے ساتھی اتھلیٹ کو پکڑا دیتا ہے جو اس سے آگے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ اس طرح سے دوسرا اتھلیٹ اپنے حصے کا 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو بیٹن پکڑا دیتا ہے۔ تیسرا اتھلیٹ اپنے حصے کا 100 میٹر دوڑ کر چوتھے اتھلیٹ کو بیٹن پکڑاتا ہے۔ چوتھا اتھلیٹ آخری 100 میٹر دوڑ کر ریلے ریس کا اختتام کرتا ہے۔ ٹیم کی ہار جیت کا فیصلہ چوتھے اتھلیٹ کے دوڑ ختم کرنے کی پوزیشن پر ہوتا ہے۔

بیٹن گرنے اور اٹھانے کا طریقہ

ہر اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر مکمل کرے گا۔ اگر یہ ہاتھ سے گر جائے تو وہی اتھلیٹ دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا۔ دوبارہ بیٹن کو پکڑنے کے لئے وہ اپنی گلی سے باہر جاسکتا ہے لیکن یہ صرف اسی صورت ممکن ہے کہ دوڑ کا فاصلہ کم نہ ہونے پائے اور دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ نہ بنے۔ بیٹن ہاتھ سے گرنے کی صورت میں اتھلیٹ نااہل نہیں ہوتا۔

گلیوں کی تقسیم

ہر اتھلیٹ کو گلی قرعہ اندازی سے دی جائے گی۔ ٹیم کا ہر اتھلیٹ اپنی اپنی مختص کردہ گلی میں دوڑ مکمل کرے گا۔ اپنی اپنی دوڑ مکمل کرنے کے بعد اتھلیٹ اپنی گلی میں ہی رہے گا تا کہ باقی اتھلیٹس کیلئے رکاوٹ نہ بنے۔

اگر کوئی اتھلیٹ اپنی دوڑ مکمل کرنے کے بعد جان بوجھ کر دوسرے اتھلیٹ کی گلی میں رکاوٹ بنے جس سے اُس اتھلیٹ کی کارکردگی متاثر ہو تو اس کی ٹیم کو مقابلے سے خارج کر دیا جائے گا۔

متبادل اتھلیٹ

ہر ایک ٹیم چار اتھلیٹس پر مشتمل ہوگی۔ ایک دفعہ جب کوئی ٹیم ابتدائی دوڑ میں شریک ہو جائے تو وہ صرف دو متبادل اتھلیٹ دوڑ کے اگلے راؤنڈ میں شامل کر سکتی ہے۔ وہ اتھلیٹ جو دوڑ میں حصہ لینے کے بعد تبدیل ہو چکا ہو دوبارہ ٹیم میں شامل نہیں ہوگا۔ ٹیم کے کسی اتھلیٹ کو ایک سے زیادہ مرحلہ دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

بیٹن: بیٹن لکڑی یا دھات کا بنا ہوگا۔

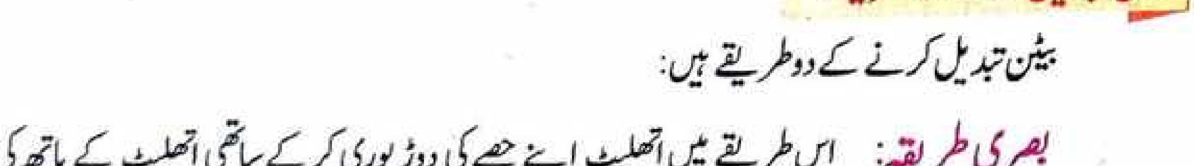
شکل: شکل گول اور بغیر جوڑ کے ہوگا۔

لمبائی: بیٹن کی کم از کم لمبائی 28 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ 30 سینٹی میٹر ہوگی۔

محیط: بیٹن کا محیط 12 تا 13 سینٹی میٹر ہوگا۔

رنگ: بیٹن کا رنگ شوخ ہوگا تا کہ دوڑ کے دوران واضح نظر آئے۔

وزن: 50 کلو گرام



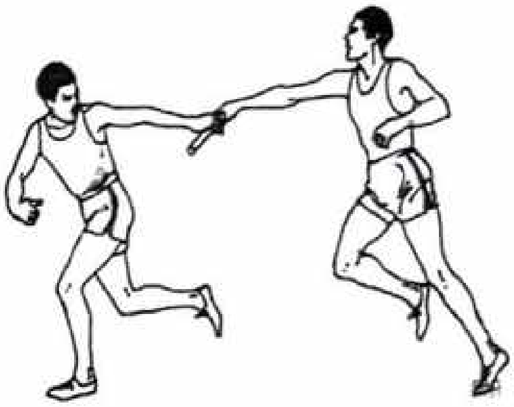
بیٹن تبدیل کرنے کا طریقہ

بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے ہیں:

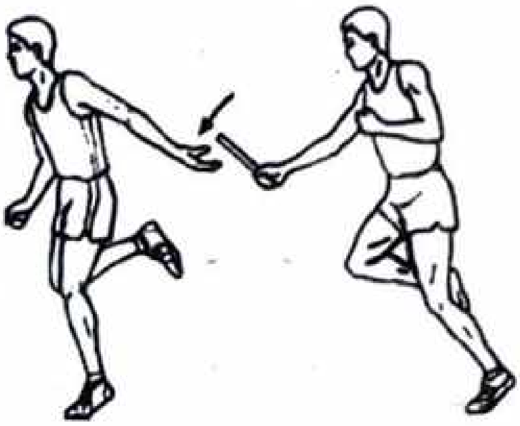
بصری طریقہ: اس طریقے میں اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ پوری کر کے ساتھی اتھلیٹ کے ہاتھ کی طرف بیٹن کو بڑھاتا ہے۔ دوسرا اتھلیٹ دیکھ کر بیٹن کو ہاتھ میں لے کر دوڑتا ہے۔

غیر بصری طریقہ: اس طریقہ میں ایک اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ پوری کر کے ساتھی اتھلیٹ کے ہاتھ کی طرف بیٹن کو بڑھاتا ہے۔ دوسرا اتھلیٹ بغیر دیکھے بیٹن کو ہاتھ میں لے کر اپنے حصے کی دوڑ دوڑتا ہے۔

بیٹن تبدیل کرنے کا بصری طریقہ

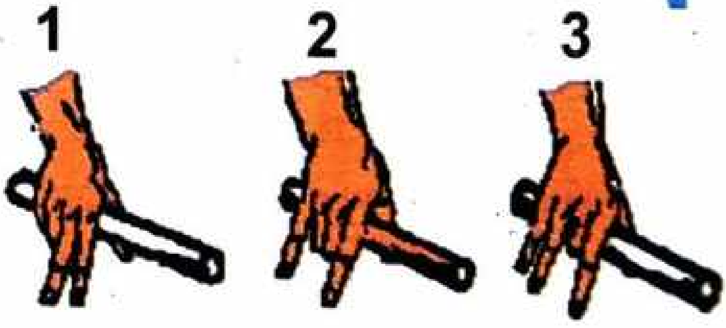


بیٹن تبدیل کرنے کا غیر بصری طریقہ



بیٹن تبدیل کرنے کا غلط طریقہ

بیٹن تبدیل کرنے کا درست طریقہ



1- پہلے طریقے میں بیٹن کو چھوٹی انگلی اور ساتھ والی انگلی میں پکڑا جاتا ہے۔ شہادت والی انگلی، انگوٹھا اور رنگ فنگر کو لائن کے پیچھے رکھا جاتا ہے۔

2- دوسرے طریقے میں بیٹن کو درمیان والی انگلیوں میں پکڑا جاتا ہے۔ چھوٹی انگلی اور شہادت والی انگلی اور انگوٹھا لائن کے پیچھے ہوتے ہیں۔

3- تیسرے طریقے میں رنگ فنگر میں بیٹن کو پکڑا جاتا ہے۔ باقی کی تینوں انگلیاں اور انگوٹھا لائن کے پیچھے رکھا جاتا ہے۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

-1 4x100 میٹر ریلے ریس مقابلوں کا ——— حصہ ہوتے ہیں۔

(الف) آخری (ب) پہلا (ج) درمیانی (د) چوتھائی

-2 4 × 100 میٹر ریلے ریس اولمپکس میں سب سے پہلے ——— میں شامل کی گئی۔

(الف) 1910ء (ب) 1912ء (ج) 1916ء (د) 1918

-3 بیٹن تبدیلی کا علاقہ ——— میٹر ہوتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 20 (ج) 30 (د) 40

-4 بیٹن کا وزن ——— گرام ہوتا ہے۔

(الف) 15 (ب) 30 (ج) 50 (د) 55

-5 بیٹن کی لمبائی ——— سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

(الف) 26 تا 30 (ب) 28 تا 30 (ج) 30 تا 32 (د) 32 تا 34

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

-1 4×100 میٹر ریلے ریس کے قوانین لکھیں۔

-2 بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے بیان کریں۔

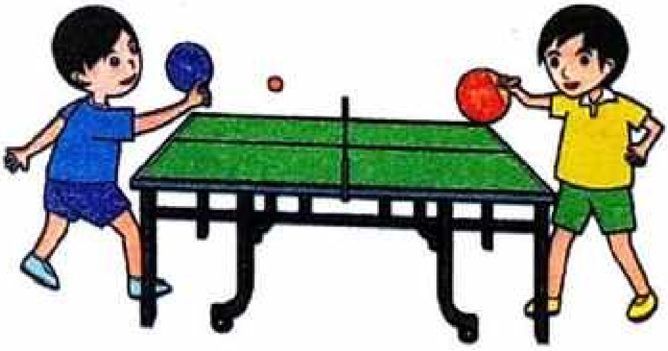
نیٹ اینڈ وال گیمز (Net and Wall Games)

ٹیبل ٹینس (Table Tennis)

میز کی لمبائی 9 فٹ یا 2.74 میٹر

میز کی چوڑائی 5 فٹ یا 1.52 میٹر

میز کی اونچائی 2 فٹ 6 انچ یا 0.76 میٹر



گیند

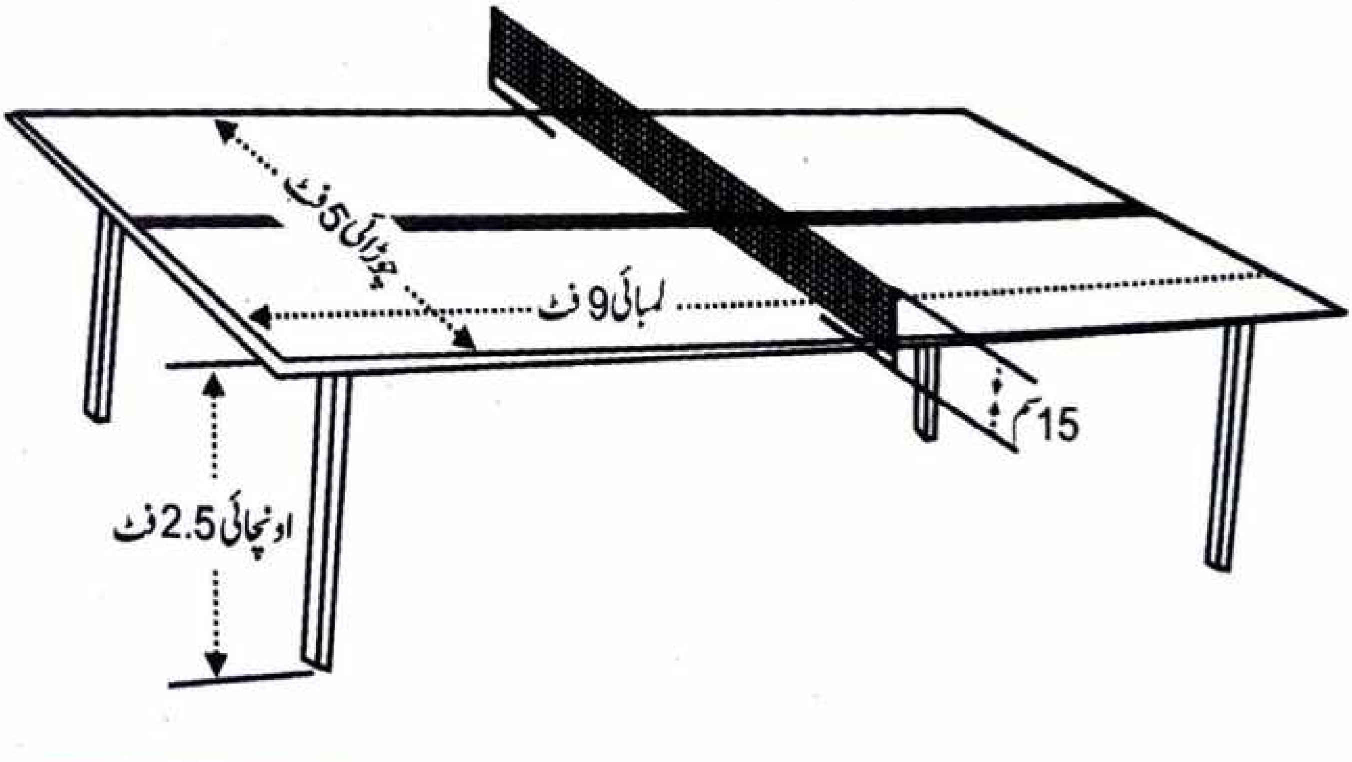
سفید یا پیلا اور سلولائیڈ کا بنا ہوا

وزن 2.40 گرام

نیٹ

لمبائی: 6 فٹ (1.8 میٹر)

چوڑائی: 6 انچ (15 سم)



کھیل

اس میں سنگلز، ڈبلز اور ٹیم ایونٹ کے مقابلے ہوتے ہیں۔

سنگلز میں مقابلے بیسٹ آف سیون (7) پر ہوتے ہیں۔

ڈبلز اور ٹیم ایونٹ بیسٹ آف فائیو (5) پر ہوتے ہیں۔

قواعد و ضوابط

- ☆ ٹاس کیا جاتا ہے اور ٹاس میں جیتنے والے کو اختیار ہے کہ وہ سائیڈ لے یا سروس کرے۔
- ☆ کھیل سروس سے شروع کیا جاتا ہے اور 2 سروس کا حق حاصل ہوتا ہے۔
- ☆ اگر درست طریقے سے بال واپس نہ کیا جائے تو سروس کرنے والے کو پوائنٹ ملتا ہے اور اگر سروس کرنے والا غلطی کرے تو مخالف کو پوائنٹ ملتا ہے۔
- ☆ اگر سروس کا بال نٹ کو چھو کر اپنے حصہ میں گرے تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔
- ☆ دو سروس کے بعد سروس تبدیل ہوگی۔
- ☆ ایک سیٹ میں 11 پوائنٹ ہوں گے جو پہلے بنالے وہ سیٹ جیت جائے گا۔ اس طرح 7 سیٹ میں 4 سیٹ جیتنے والا میچ جیت جائے گا۔
- ☆ پوائنٹ 10-10 برابر ہوں تو ایک ایک سروس دی جائے گی اور دو لگا تار پوائنٹ جیتنے والا سیٹ جیت جائے گا۔
- ☆ سروس کے دوران بال مس (ضائع) ہو جائے تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔
- ☆ ساکن حالت میں بال سروس کرنا فاؤل شمار ہوگا اور مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔
- ☆ دانستہ مخالف کو تنگ کرنا فاؤل شمار ہوگا۔
- ☆ کسی حادثے یا تماشائی کی مداخلت پر LET قرار دیا جائے گا۔
- ☆ سروس کا بال نیٹ کو چھو کر واپس اپنے حصہ میں گرنے پر بھی LET اور سروس دوبارہ کرائی جائے گی۔
- ☆ امپائر یا اسسٹنٹ امپائر اگر خود مقابلہ روک دے۔

ڈبلز کا کھیل

سنگلز کے مقابلوں کے تمام قوانین کا اطلاق ڈبلز مقابلوں پر بھی ہوگا۔ درج ذیل قوانین ڈبلز میں اضافی ہوں گے۔

- ☆ ڈبلز میں سروس کا بال وتری کورٹ میں گرنا ضروری ہے۔ ورنہ فاؤل ہوگا۔
- ☆ ایک کھلاڑی لگا تار 2 مرتبہ بال کو ٹچ نہیں کر سکتا۔
- ☆ جس کھلاڑی نے سٹارٹ میں سروس کی جب دوبارہ اس ٹیم کے پاس بال آجائے تو دوسرا کھلاڑی سروس کرے گا۔
- ☆ جب دوسرا کھلاڑی سروس کرے تو پہلے سروس کرنے والا وصول کرنے والا ہوگا۔ اس طرح سروس کرنے اور وصول کرنے کی ترتیب ہوگی۔
- ☆ سروس کرنے والے یا وصول کرنے والے کسی سے بھی اگر غلطی ہو تو مخالف کو پوائنٹ دیا جائے گا۔
- ☆ ڈبلز میں جو ٹیم 3 سیٹس جیت جائے گی وہ میچ جیت جائے گی۔

ٹیم ایونٹ

ایک ٹیم میں 6 کھلاڑی ہوں گے۔

- ☆ پہلے سنگلز پر ایک ایک میچ سنگلز کے قوانین کے مطابق ہوگا (2 سنگلز ہوں گے)۔
- ☆ ڈبلز میچ ڈبلز کے قوانین کے مطابق ہوگا۔
- ☆ فیصلہ نہ ہونے کی صورت میں ریورس (Reverse) سنگل ہوگا جس میں پہلے سنگلز کھیلنے والے کھلاڑی حصہ نہیں لے سکیں گے۔
- ☆ اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہو سکے تو دوسرا سنگل ہوگا۔ جو ٹیم آخری سنگل جیتے گی وہ میچ جیت جائے گی۔
- ☆ سنگلز اور ڈبلز کے تمام قوانین کا اطلاق ہوگا۔

ٹیبل ٹینس کی مہارتیں

گرفت

ریکٹ کو اس طرح پکڑا جائے کہ شہادت کی انگلی سہارا دے۔ انگوٹھا اور باقی انگلیاں دستے کو پکڑیں۔ اس طرح دونوں جانب ضرب لگانے میں آسانی ہوتی ہے۔

سیدھے ہاتھ سے

پہلو کے رخ کھڑے ہوں۔ ریکٹ پر شہادت کی انگلی سیدھی رکھیں اور خالی ہاتھ کی طرف والا پاؤں میز کے نزدیک آگے کی طرف رکھیں۔

اُلٹے ہاتھ سے

رُخ ترچھا رکھیں جس ہاتھ میں ریکٹ ہو وہ پاؤں آگے رکھیں۔ جسم قدرے آگے اور گھٹنے جھکے ہوئے ہوں۔

سروس (Service)

سروس کرتے وقت مخالف کی پوزیشن کو مدِنظر رکھیں۔ بال کو ہوا میں اُچھالیں اور اس طرح ضرب لگائیں کہ بال پہلے اپنے حصّہ پر لگے پھر نیٹ عبور کر کے مخالف کے حصّہ میں لگے اس کی درج ذیل مہارتیں ہیں۔

فورہینڈ سروس (Forehand Service)

جسم کا جھکاؤ آگے کی طرف ہو۔ ریکٹ نیچے اور پیچھے رہے جونہی بال ہوا میں جائے ریکٹ کو آگے اور اوپر لائیں اور اس طرح ضرب لگائیں کہ بال گرتے ہوئے مخالف کے حصہ میں لگے۔

بیک ہینڈ سروس (Backhand Service)

اس میں بھی جسم کا انداز بیک ہینڈ کی طرح ہوتا ہے بال جب آئے تو الٹے ہاتھ سے اس طرح ضرب لگائیں کہ بال مخالف کے حصّہ میں لگے۔

سٹروک (Stroke)

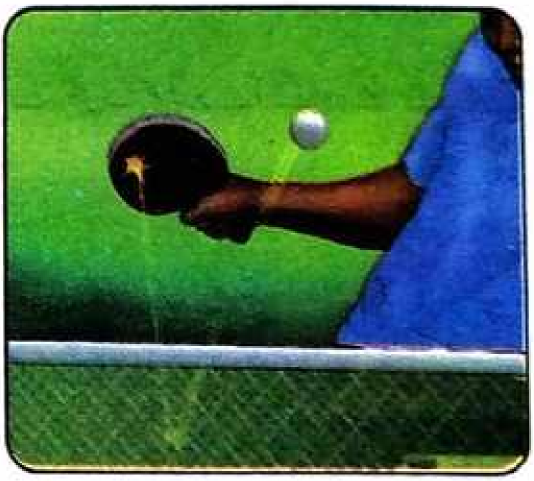
کھیل کے دوران ریکٹ کو بائیں اور دائیں (الٹے اور سیدھے) ہاتھ سے اس طرح مارنا کہ بال مخالف کے حصے میں لگے۔ جسم کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر منتقل کریں۔ اس میں بال کی رفتار اور بلندی پر نظر رکھیں۔

فور ہینڈ ڈیفنس (Forehand Defence)

سیدھے ہاتھ سے بال کو اس طرح واپس کرنا کہ اس کی سپیڈ میں کمی آئے اور ریکٹ کو نیچے سے اوپر کی طرف لا کر مارنا۔

بیک ہینڈ ڈیفنس (Backhand Defence)

اِس میں جسم قدرے جھکا ہوتا ہے۔ گھٹنے میں خم ہو اور بال کو الٹے ہاتھ سے واپس کیا جاتا ہے۔



مشقی سوالات

-1
2 4 5 10

-2
5 6 7 9

-3
3 6 9 12

-4
1.75 2.40 3.75 4.75

-5
3 5 6 7

-6
3 7 6

-7
10 15 11 9

-8
2 6 5 1

9- ٹیبل ٹینس میں 10-10 پوائنٹ پر ــــــــ سروس کا حق ہوتا ہے۔

(الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4

10- ٹیبل ٹینس میں کھلاڑی ایک گیم ــــــــ لگاتار پوائنٹ کی برتری سے جیت سکتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 4 (ج) 2 (د) 5

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- ٹیبل ٹینس میز کی پیمائش لکھیں نیز LET کی وضاحت کریں۔

2- ڈبلز کے کھیل کی وضاحت کریں۔

3- ٹیبل ٹینس کے قوانین اور فاؤلز درج کریں۔

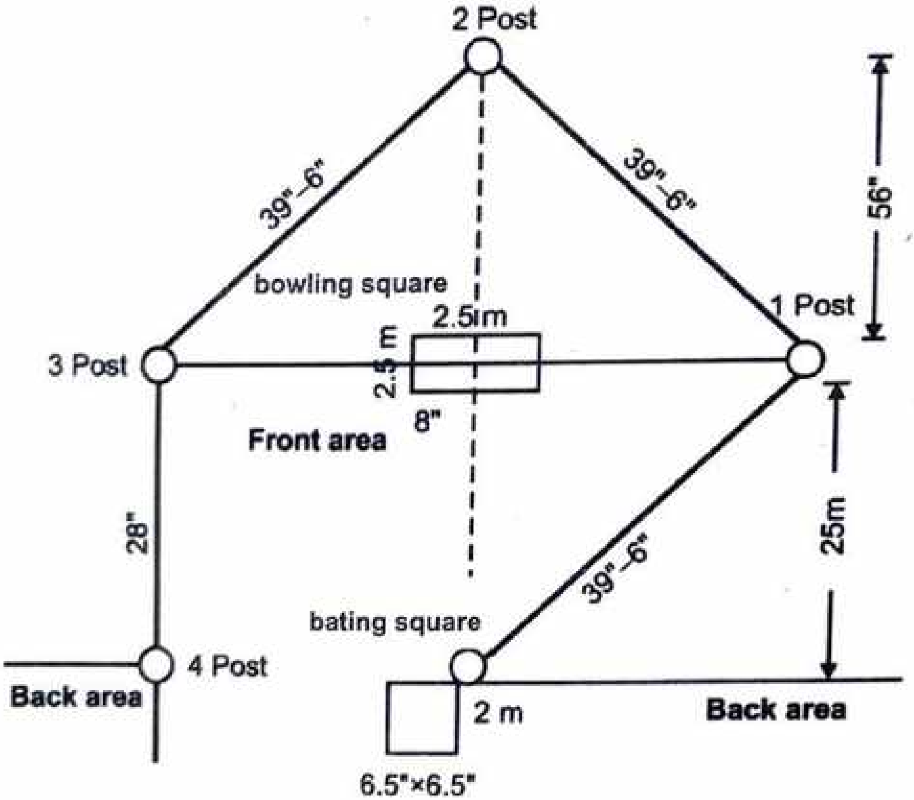
سٹرائیکنگ اینڈ فیلڈ گیمز

(Striking and Field Games)

(ROUNDER) راونڈر

میدان کا رقبہ

راونڈر کے کھیل کا میدان چوکور شکل کا ہوتا ہے۔ اس میں باؤلنگ سکوائر 8 مربع فٹ ہوتا ہے اور بیٹنگ سکوائر 6 مربع فٹ ہوتا ہے۔ باؤلنگ سکوائر اور بیٹنگ سکوائر کے درمیان 25 فٹ کا فاصلہ ہوتا ہے۔ اگلے حصہ کو فرنٹ ایریا اور پچھلے حصے کو بیک ایریا کہتے ہیں۔ راونڈر کے میدان میں پہلی پوسٹ کا فاصلہ بیٹنگ سکوائر کے کونے سے لیا جاتا ہے جو 39 فٹ 6 انچ ہوتا ہے۔ اسی طرح پہلی پوسٹ سے دوسری پوسٹ اور دوسری پوسٹ سے تیسری پوسٹ تک فاصلہ 39 فٹ 6 انچ ہوتا ہے جبکہ تیسری سے چوتھی پوسٹ تک کا فاصلہ 28 فٹ ہوتا ہے۔



بلا/بیٹ (Bat)

بیٹ کی لمبائی ''18 انچ موٹائی 7.5 انچ۔ وزن زیادہ سے زیادہ 370 گرام۔

گیند (Ball)

گیند کا وزن 71 سے 85 گرام اور محیط 7.5 انچ (17Cm)۔

پوسٹ

راونڈر میں چار عدد پوسٹ لگائی جاتی ہے۔ پوسٹ کی اونچائی زمین سے 4 فٹ ہوتی ہے۔

ٹیم

راونڈر کی ٹیم میں 15 کھلاڑی ہوتے ہیں۔ 9 کھلاڑی میدان میں کھیلتے ہیں۔

متبادل کھلاڑی

متبادل کھلاڑی زخمی کھلاڑی کی جگہ باؤلنگ، بیٹنگ، فیلڈنگ یا دوڑ مکمل کرسکتا ہے متبادل کھلاڑی مخالف ٹیم کے کپتان کی مرضی سے کھیلایا جاسکتا ہے۔

ٹاس (Toss)

ٹاس جیتنے والا کپتان بیٹنگ یا فیلڈنگ کا فیصلہ کرے گا۔

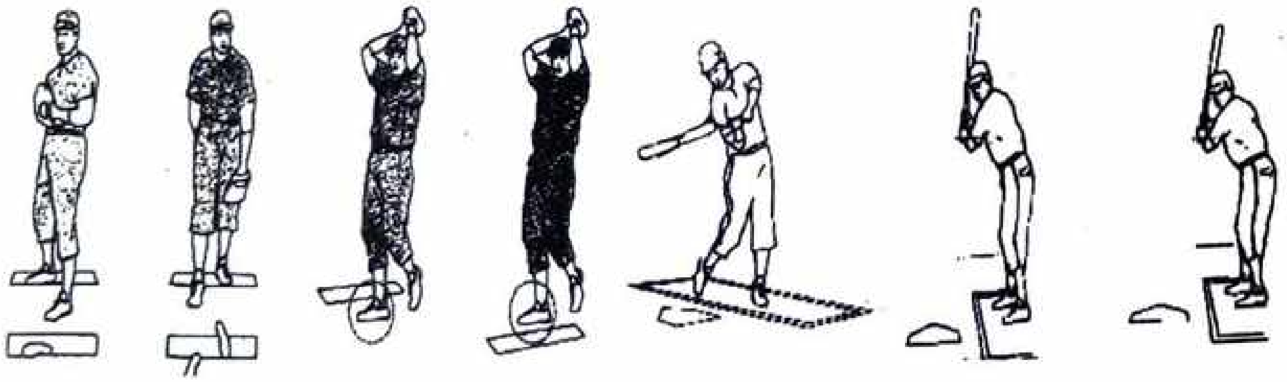
اننگز (Innings)

راونڈر میں مقابلہ 2 اننگز پر مشتمل ہوگا اننگ کا آغاز بال کے پھینکنے سے ہوگا تمام کھلاڑیوں کے آؤٹ ہونے پر اننگز ختم ہوگی اگر کوئی ٹیم پہلی اننگ میں مخالف ٹیم سے دس یا زیادہ رنز بنائے تو دوسری ٹیم کو دوبارہ کھیلنے یعنی فالو آن (Follow on) پر مجبور کرسکتی ہے۔

بیٹنگ (Batting)

☆ بیٹنگ ٹیم کے تمام کھلاڑی بیک وقت فارورڈ ایریا میں چوتھی پوسٹ اور بیٹنگ سکوائر سے دور کھڑے ہوں گے اور اپنی باری کا انتظار کریں گے۔

- بیٹسمین (Batsman) کے دونوں پاؤں بیٹنگ سکوائر سے اس وقت تک دور رہیں گے جب تک کہ بال باؤلر کے ہاتھ سے نکل نہیں جاتی یا بیٹسمین بال کو ہٹ نہ کریں یا بیٹسمین کے قریب سے گزر نہ جائے۔
- بیٹسمین اگر چاہیے تو اپنی مرضی سے نو بال کو ہٹ کر سکتا ہے۔
- اگر درست بال کو ہٹ لگائے یا کوشش کرے تو اس کو پہلی پوسٹ تک بھاگنا ہوگا اور موقع کے مطابق راونڈ بھی مکمل کرسکتا ہے۔
- نو بال پر اپنی مرضی سے کھلاڑی اگلی پوسٹ پر بھاگ سکتا ہے بشرطیکہ کہ پوسٹ خالی ہو۔
- بیٹسمین اس ترتیب سے دوڑے گا کہ پہلی، دوسری اور تیسری پوسٹ کے پیچھے سے ہوتے ہوئے چوتھی پوسٹ کو ہاتھ لگا کر چکر مکمل کرے گا۔
- بیٹسمین جب دوڑ رہا ہو تو خیال رکھے کہ اپنے اگلے والے کھلاڑی سے آگے نہ نکل جائے اگر ایسا ہوا تو آؤٹ ہوگا۔
- ایک پوسٹ پر ایک وقت میں دو کھلاڑی کھڑے نہیں ہو سکتے۔
- چوتھی پوسٹ کو ہاتھ سے چھونا ضروری ہے اگر بیٹسمین ایسا نہیں کرتا اور اپنی ٹیم کے ساتھ بیٹھ جائے اور فیلڈنگ ٹیم چوتھی پوسٹ کو بال سے چھولے تو اُسے آؤٹ قرار دیا جائے گا۔
- پوسٹ پر کھڑا بیٹسمین اس وقت تک بھاگ نہیں سکتا جب تک باؤلر کے ہاتھ سے بال نہ نکل جائے۔
- کوئی بیٹسمین آگے نکل جانے کے بعد واپس پوسٹ پر نہیں آ سکتا۔
- بیک ورڈ ہٹ کی صورت میں پہلی پوسٹ پر رکنا ضروری ہے۔



رُکاوٹ (Hurdles)

بیٹنگ ٹیم کو حاصل ہونے کی صورت میں پہلی دفعہ تنبیہ کی جائے گی اور دوسری طرف غلطی پر فیلڈنگ ٹیم کو ہاف پنلٹی راونڈ دیا جائے گا جبکہ فیلڈنگ ٹیم کے حائل ہونے پر بیٹنگ ٹیم کو ہاف پنلٹی راونڈ دیا جائے گا۔

آدھا راؤنڈ (Half Round)

- ☆ بیٹسمین آدھا سکور اُس وقت کرے گا جب وہ درست بال کو ہٹ لگائے بغیر پورا چکر لگائے۔
- ☆ جب بیٹسمین کو تین لگا تار نو بال پھینکے جائیں۔
- ☆ جب بال بیک ورڈ ایریا میں چلا جائے اور بیٹسمین پہلی پوسٹ پر ہو جب بال فارورڈ ایریا میں آجائے اور بیٹسمین چکر پورا کرے۔

بیٹسمین کب آؤٹ دیا جائے گا

- ☆ جب درست کیا ہوا بال فیلڈر پکڑ لے۔
- ☆ اگر کھلاڑی ہٹ لگانے یا بال کے قریب سے گزرنے سے پہلے بیٹنگ ایریا چھوڑ دے۔
- ☆ اگر جان بوجھ کر پوسٹوں کے اندر سے بھاگے۔
- ☆ اگر بیٹسمین کے پہنچنے سے پہلے فیلڈر اگلی پوسٹ کو چھو لے۔
- ☆ اگر کھلاڑی دانستہ طور پر فیلڈر کے لیے رکاوٹ ڈالے۔
- ☆ اگر بال کو ہٹ کرنے کے بعد کھلاڑی بیٹنگ سکوائر میں کھڑا رہے۔

نو بال (No Ball)

نو بال درج ذیل صورتوں میں ہوگا۔

- ☆ بیٹسمین کے جسم کو اگر نشانہ بنایا جائے۔
- ☆ بال کو انڈر آرم (Under Arm) سے نہ پھینکنا۔
- ☆ دانستہ طور پر بال کو اس طرح پھینکنا کہ بیٹسمین مار نہ سکے۔
- ☆ باؤلر فیلڈنگ کرنے کی خاطر باؤلر سکوائر چھوڑ دے۔

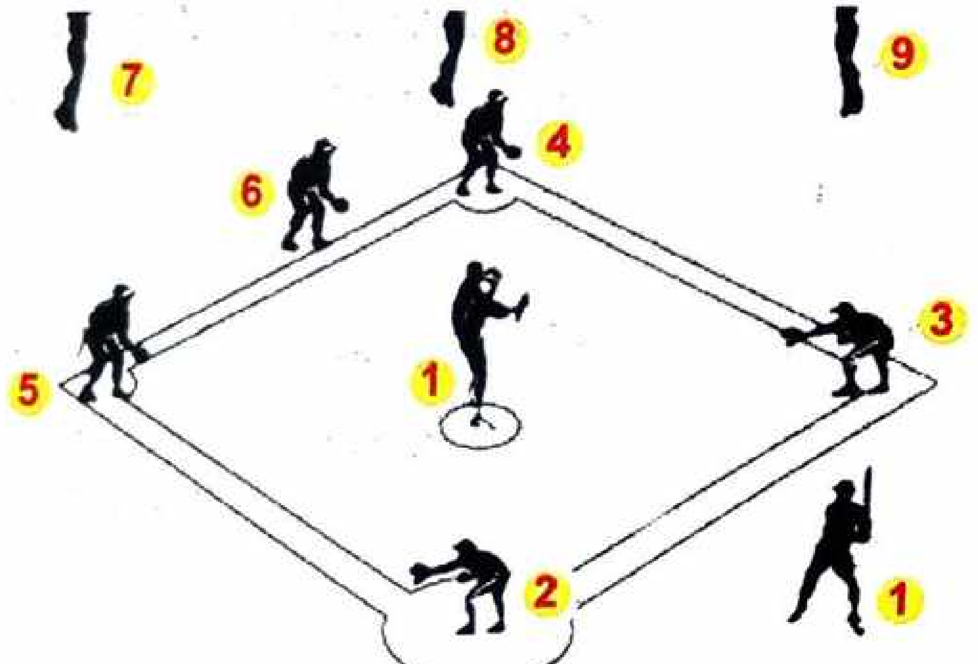
میچ عہدیداران (Match Officals)

بیٹنگ امپائر (Batting Umpire)

- ☆ مکمل یا آدھے راونڈ کا فیصلہ دیتا ہے۔
- ☆ نو بال پکارے گا۔
- ☆ کیچ کیلیئے پکارے گا۔
- ☆ پہلی اور چوتھی پوسٹ کو اچھی طرح نظر میں رکھے گا۔

باؤلنگ امپائر (Bowling Umpire)

- ☆ دوسری اور تیسری پوسٹ کے متعلق فیصلہ دے گا۔
- ☆ اننگ کے شروع میں Play پکارے گا۔
- ☆ دونوں امپائر راؤنڈ بننے کا مکمل ریکارڈ رکھیں گے۔
- ☆ امپائر کا فیصلہ حتمی ہوگا۔
- ☆ دونوں آپس میں مشاورت سے فیصلہ دیں گے۔



مشقی سوالات

موزوں جواب منتخب کر کے لکھیں۔

1- بیٹنگ سکوائر ــــــــ مربع فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 2　(ب) 4　(ج) 6　(د) 8

2- راونڈر کے ہر ٹیم میں ــــــــ کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(الف) 3　(ب) 6　(ج) 9　(د) 12

3- تیسری سے چوتھی پوسٹ تک ــــــــ کا فاصلہ ہوتا ہے۔

(الف) 26 فٹ　(ب) 28 فٹ　(ج) 30 فٹ　(د) 32 فٹ

4- راونڈر میں پوسٹ کی اونچائی ــــــــ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 2　(ب) 4　(ج) 6　(د) 8

5- گیند کا وزن ــــــــ گرام ہوتا ہے۔

(الف) 71 سے 85 گرام　(ب) 72 سے 86 گرام

(ج) 73 سے 88 گرام　(د) 74 سے 90 گرام

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- راونڈر میں نو بال کتنے طریقوں سے ہوتا ہے؟

2- راونڈر میں بیٹسمین کب آؤٹ سمجھا جاتا ہے؟

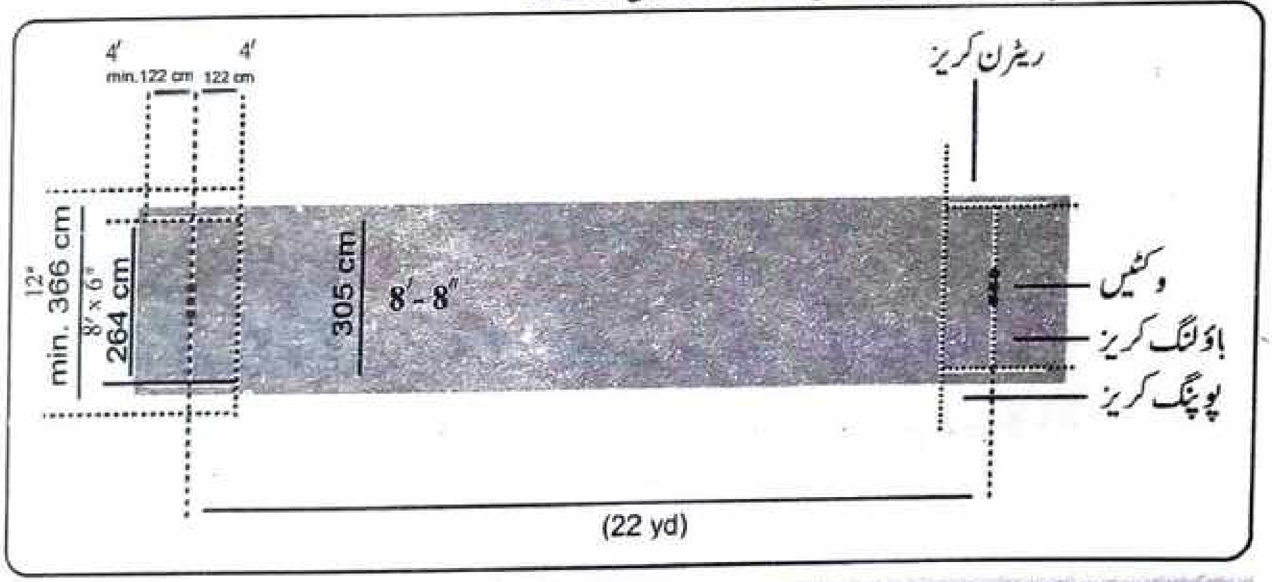
3- راونڈر میں بیٹنگ، تفصیل سے لکھیں۔

کرکٹ

کرکٹ ٹیم گیم ہے۔ٹیم میں میچ کے دوران گیارہ کھلاڑی کھیلتے ہیں۔ان کھلاڑیوں میں ایک کپتان اور ایک نائب کپتان ہوتا ہے۔ٹاس ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کپتان اپنی اپنی ٹیموں میں کھیلنے والے کھلاڑیوں کے ناموں کا اعلان کرتے ہیں۔اگر کپتان موجود نہ ہوتو اس کی جگہ نائب کپتان فرائض سرانجام دیتا ہے۔

متبادل کھلاڑی

اگر مقابلے کے دوران کوئی کھلاڑی بیمار یا زخمی ہو جائے اور کھیلنے کے قابل نہ رہے تو اس کی جگہ دوسرا کھلاڑی متبادل کے طور پر فیلڈنگ کرسکتا ہے یا وکٹوں کے درمیان دوڑ سکتا ہے بشرطیکہ مخالف ٹیم کے کپتان سے رضا مندی حاصل کرلی جائے۔متبادل کھلاڑی باؤلنگ اور بیٹنگ نہیں کرسکتا۔زخمی کھلاڑی اس صورت میں آؤٹ ہوجائے گا اگر اس کی جگہ دوڑنے والا متبادل کھلاڑی کسی قانون کے خلاف ورزی کرے گا۔



عہدیداران

میچ شروع ہونے سے پہلے انتظامیہ چار امپائر مقرر کرے گی۔ یہ امپائر غیر جانبداری سے اپنے فرائض سرانجام دیں گے۔ امپائروں میں دو میچ امپائر، ایک تھرڈ امپائر اور چوتھا متبادل امپائر ہوگا۔ میچ امپائرز کسی درست نتیجہ پر پہنچنے کیلئے تھرڈ امپائر کی رائے لے سکتے ہیں۔ تھرڈ امپائر اپنی مرضی سے دوسرے امپائرز کے دیئے گئے فیصلوں پر رائے نہیں دے سکتا۔

میچ کے آغاز پر دونوں کپتانوں کی موجودگی میں ٹاس کی ذمہ داری میچ ریفری پر ہے۔ امپائر کھیل کو قوانین کے مطابق اور غیر جانبداری سے کروانے کے ذمہ دار ہوں گے۔ دونوں کپتانوں کی رضامندی کے بغیر کسی امپائر کو مقابلے کے دوران تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔

شمار کنندہ

سکورر کا تقرر بھی میچ شروع ہونے سے پہلے کر دیا جاتا ہے جو سکور کا شمار کرتے ہیں۔ وہ امپائروں کی ہدایت اور اشارے کے مطابق کام کرے گا اور ان کو جوابی اشارہ بھی کرے گا۔ جب تک شمار کنندہ جوابی اشارہ امپائروں کو نہیں دیتا تب تک کھیل دوبارہ شروع نہیں ہوگا۔

گیند

گیند چمڑے کی بنی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ دن رات ہونے والے مقابلوں میں سفید رنگ کا بال بھی استعمال ہوتا ہے۔

بال کا وزن: ساڑھے پانچ اونس تا پونے چھ اونس۔

بال کا محیط: پونے نو تا نو انچ۔

ہر گیم کے آغاز پر کپتان نئی گیند لے سکتا ہے اگر گیند کھیل کے دوران گم ہو جائے یا کھیلنے کے قابل نہ رہے تو امپائر دوسری گیند کھیلنے کیلئے دے گا۔ گم شدہ یا ناقابل استعمال گیند کی جگہ دی جانے والی گیند اُتنی ہی گھسی ہوئی یا استعمال ہوا ہو جب گیند تبدیل کی جائے تو امپائر بیٹسمین کو اس تبدیلی سے باخبر رکھے گا۔ ٹسٹ میچوں میں فیلڈنگ کرنے والی ٹیم کا کپتان مقررہ اوورز (Overs) پھینکنے کے بعد نئی گیند مانگ سکتا ہے۔

پچ

دونوں سائیڈ وکٹوں کے درمیان 22 گز لمبی اور "8-'8 چوڑی جگہ پچ کہلاتی ہے۔ میچ کے آغاز سے قبل انتظامیہ پچ کا انتخاب کرنے اور پچ کو تیار کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ میچ شروع ہونے کے بعد امپائر پچ استعمال کرنے اور اس کی نگہداشت کے ذمہ دار ہونگے۔ میچ کے دوران پچ تبدیل کرنے کی اجازت نہیں اگر پچ کھیلنے کے قابل نہ رہے تو پھر دونوں کپتانوں کی رضامندی سے تبدیل کی جاسکتی ہے۔

وکٹیں

22 گز کے فاصلے پر ایک دوسرے کے بالکل متوازی زمین پر وکٹیں لگائی جاتی ہیں۔ تین عدد وکٹوں کی لگانے کی جگہ 9 انچ ہوتی ہے۔ ان وکٹوں کے سروں پر 2 بیلز رکھی جاتی ہیں۔ وکٹوں کی موٹائی یکساں اور اتنی ہو کہ ان میں سے بال نہ گزر سکے۔ ان کی زمین سے اونچائی 28 انچ ہوتی ہے۔ بیلز کی لمبائی تقریباً ساڑھے چار انچ ہو اور جب یہ وکٹوں کے اوپر رکھی ہوں تو ڈیڑھ انچ سے زیادہ اٹھی ہوئی نہ ہوں۔ تیز ہوا کی صورت میں دونوں کپتانوں اور امپائر کی رضامندی سے بیلز اتاری جاسکتی ہیں۔

بولنگ کریز اور پوپنگ کریز

گیند کرنے کے لیے وکٹوں کی سیدھ میں 8 فٹ 8 انچ لمبی لکیر اس طرح کھینچی ہوگی کہ وکٹیں اس کے وسط میں ہوں۔ پوپنگ کریز بولنگ کریز کے متوازی 4 فٹ کے فاصلے پر لگائی جائے گی اور وکٹوں کے مرکزی نقطے سے ہر جانب کم از کم 6 فٹ کھینچی جائے گی۔ ریٹرن کریز گیند کرنے کی لکیر کے سروں پر لگائی جائیں گی جو کہ اس سے قائمہ زاویہ بنائے گی۔ انھیں آگے بڑھا کر پوپنگ کریز سے ملا دیا جائے گا اور وکٹوں سے کم از کم 4 فٹ پر کھینچی جائیں گی۔ پوپنگ کریز اور ریٹرن کریز کی لمبائی کی حد مقرر نہیں ہوتی۔

انگ (Inning)

ٹیسٹ میچوں میں ہر ٹیم دو بار انگ کھیلتی ہے سوائے فالوان کی صورت میں ۔ جب کہ ایک روزہ اور ٹی 20 کی صورت میں ہر ٹیم ایک ایک انگ کھیلتی ہے۔ میچ شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کپتانوں کی موجودگی میں امپائر ٹاس کرے گا۔ ٹاس جیتنے والا کپتان دوسری ٹیم کے کپتان کو فیلڈنگ یا بیٹنگ کے بارے میں آگاہ کرے گا۔

فالوآن (Follow on)

ٹسٹ میچ میں پہلی اننگز کے مکمل ہونے پر اگر کسی ٹیم کو دوسری ٹیم کی نسبت 200 رن، تین روزہ مقابلے میں 150 رن یا دو روزہ مقابلے میں 75 رنز کی برتری حاصل ہو جائے تو وہ اپنی باری سے قبل دوسری ٹیم کو دوبارہ بیٹنگ کے لیے کہہ سکتی ہے۔

کھیل کے خاتمے کا اعلان

بیٹنگ کرنے والی ٹیم کا کپتان اپنی باری ختم کرنے کا اعلان کسی بھی وقت کر سکتا ہے۔ کپتان اپنی دوسری باری بھی چھوڑ سکتا ہے۔ اس صورت میں دونوں انگ کے دوران 10 منٹ کا وقفہ ہوگا۔ اس کے فیصلے سے امپائروں اور مخالف ٹیم کے کپتان کو کچھ وقت پہلے آگاہ کر دیا جاتا ہے تاکہ پچ کو رول کرنے کیلئے سات منٹ کا وقت مل سکے۔

کھیل کا آغاز، اختتام اور وقفہ

ہر انگ کے آغاز اور ہر دن کے کھیل اور وقفوں کے بعد کھیل شروع ہوتے وقت گیند پھینکنے والی سائیڈ پر کھڑا امپائر "Play" پکارے گا اس کے بعد اگر کوئی ٹیم کھیلنے سے انکار کرتی ہے تو وہ مقابلہ ہار جائے گی۔ امپائر کے "Play" پکارنے کے بعد کسی کھلاڑی کو مشق کے لیے گیند نہیں پھینکی جائے گی۔ جب ایک بیٹسمین آؤٹ ہو جائے تو کسی کھلاڑی کو بیٹ استعمال کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی تاوقتیکہ اگلا بیٹسمین اندر نہ آجائے۔ امپائر ہر مقررہ وقفے سے پہلے ہر روز کھیل کے اختتام پر اور مقابلہ ختم ہونے پر لفظ "Time" پکارے گا اور وکٹوں پر سے بیلز اٹھا لیں گے۔ امپائر ایسے وقفوں کی اجازت دیں گے جن سے متعلق باہمی فیصلہ ہو چکا ہو۔ دو اننگز کے درمیان 10 منٹ اور نئے کھلاڑی کے آنے کیلئے 2 منٹ سے زائد وقت نہیں دیا جائے گا۔

سکور (Score)

سکور وکٹوں کے درمیان دوڑنے سے بنائے جاتے ہیں۔ بیٹسمین بال کو بیٹ سے ہٹ لگانے کے بعد دوسری وکٹوں کی طرف بھاگتا ہے۔ دوسری وکٹوں کے پاس اس کا ساتھی اس کی وکٹوں کی طرف بھاگتا ہے۔ بال کے آتے آتے وہ جتنی دفعہ بھاگتے ہیں اتنے سکور جمع کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بال اگر زمین پر لڑھکتی ہوئی باؤنڈری عبور کرے تو 4 رنز شمار کیے جاتے ہیں اور اگر ہوا میں بال باؤنڈری عبور کرے تو 6 سکور جمع کیے جاتے ہیں۔

اگر کھلاڑی دوڑے اور کریز کو ٹچ نہ کرے تو Short run پکارا جائے گا اور سکور میں جمع نہیں کیا جائے گا۔ اگر کھلاڑی رن آؤٹ ہو جائے تب بھی سکور جمع نہیں کیا جائے گا۔

ٹیسٹ میچ میں وہ ٹیم فاتح ہوگی جو دو مکمل اننگ میں اپنی مخالف ٹیم سے زیادہ سکور بناتی ہے۔ جبکہ ایک روزہ میچوں میں اگر ٹیم ٹارگٹ کو مقررہ اوورز میں پورا کرے تو وہ ٹیم میچ جیت جائے گی۔ T20 میچوں میں ہر ٹیم 20 اوورز کھیلتی ہے جو ٹیم ٹارگٹ کو مقررہ اوورز میں پورا کر لیتی ہے وہ میچ جیت جاتی ہے۔

باؤنڈری (Boundry)

کرکٹ کھیل کی باؤنڈری بیضوی (oval) شکل کی ہوتی ہے۔ میچ شروع ہونے سے پہلے امپائر دونوں ٹیموں کے کپتانوں کی رضامندی سے باؤنڈری کیلئے حدود طے کرتے ہیں۔ باؤنڈری پچ سے 75 میٹر تا 95 میٹر تک ہوتی ہے۔ بیٹسمین کا ہٹ کردہ بال، وکٹ کیپر سے نکل جانے والا بال یا کسی فیلڈنگ والے کھلاڑی کا تھرو کردہ بال باؤنڈری کو عبور کر جائے تو 4 سکور اور ہوا میں باؤنڈری عبور کرے تو 6 سکور دیئے جاتے ہیں۔ اگر فیلڈنگ کرنے والا کھلاڑی باؤنڈری سے بال کو پکڑ لے اس دوران اس کا ہاتھ یا پاؤں یا جسم کا کوئی حصہ باؤنڈری کو ٹچ نہ کرے تو وہی سکور شمار کیا جائے گا جو بیٹسمینوں نے دوڑ کر بنائے ہوں۔ اگر باؤنڈری پر سے بال کو پکڑتے وقت فیلڈنگ والا کھلاڑی باؤنڈری کو ٹچ کر لے تو 4 یا 6 سکور شمار کیے جائیں گے۔

اوور (Over)

باؤلر وکٹوں سے چھ گیندیں بیٹسمین کی طرف پھینکتا ہے۔ چھ گیندیں مکمل ہونے کے بعد امپائر ''اوور (Over)'' پکارتا ہے تو دوسرا باؤلر گیند پھینکنے کے لیے جاتا ہے۔ اب یہ باؤلر دوسری سائیڈ سے باؤلنگ

کروائے گا۔ وائیڈ بال اور نو بال شمار نہیں کی جاتی ہے۔

50 اوورز (Overs) کے میچ میں ہر باؤلر 10 اوورز کرواتا ہے۔ نئے قوانین کے مطابق پہلے دس اورز پاور پلے ہوں گے جس میں گول دائرہ کے باہر صرف دو فیلڈر ہوں گے۔ 10 اورز کے بعد پاور پلے ختم ہو جائے گا۔ 11 سے 15 اورز کے دوران نارمل فیلڈنگ ہوگی۔ 16 سے 20 اورز کے دوران دوسرا پاور پلے (باؤلنگ) ہوگا۔ ان پانچ اورز کے دوران 3 فیلڈر گول دائرہ سے باہر فیلڈنگ کریں گے۔

اس کے بعد تیسرا پاور پلے (بیٹنگ) 35 سے 40 اورز کے دوران ہوگا۔ باؤلر ایک اوور میں صرف ایک باؤنسر کرسکتا ہے۔

نو بال

باؤلر کا پاؤں مکمل طور پر باولنگ کریز سے آگے نکل جائے تو امپائر ''نو بال'' کا اشارہ دے گا اور نو بال پکارے گا۔ اگر باؤلر بال کرنے سے پہلے بیٹسمین کی وکٹ کی طرف گیند پھینک دے تو یہ بھی نو بال ہوگا۔

بیٹسمین اس بال کو ہٹ لگا دے تو بننے والے رن سکور میں جمع ہوں گے۔ ساتھ نو بال کا بھی ایک رن جمع کیا جائے گا۔ مثال کے طور پر بیٹسمین نے نو بال پر ہٹ لگا کر 2 رن بنا لیے ہیں تو نو بال کا رن شمار کر کے سکور میں 3 رن شمار کیے جائیں گے۔

نو بال پر اگر کوئی کھلاڑی بولڈ، سٹمپ، کیچ ہو جائے تو آؤٹ نہیں دیا جائے گا۔ نئے قوانین کے مطابق امپائر نو بال پر فری ہٹ دیتا ہے۔ اس ہٹ پر آوٹ نہیں ہوتا۔

وائیڈ بال

باؤلر کی پھینکی جانے والی گیند بیٹسمین سے اتنی دور ہو کہ وہ اسے کھیل نہ سکے تو امپائر وائیڈ بال دے گا۔ یہ بال اوور میں شمار نہیں کی جائے گی اور سکور میں ایک رن شمار کیا جائے گا۔

بائی اور لیگ بائی

بائی وہ سکور ہوتا ہے جس میں بال بیٹ کو ہٹ نہیں کرتا اور بیٹسمین رن بنا لیتے ہیں۔اس سکور کو بائی کے کالم میں لکھتے ہیں۔اگر بال بیٹسمین کے جسم یا لباس کو چھو جائے اور رن بنالیں تو امپائر لیگ بائی کا اشارہ دے گا اس رن کو لیگ بائی کے کالم میں لکھا جائے گا۔

بیٹسمین کا آؤٹ ہونا

بیٹسمین مندرجہ ذیل طریقوں سے آؤٹ کیا جاسکتا ہے۔

(i) سٹمپ آؤٹ (Stumped)

بیٹسمین بال کو کھیلنے کی کوشش میں ناکام ہو اور وکٹ کیپر بال کو پکڑ کر وکٹوں پر مارے اور اس دوران کھلاڑی کریز سے باہر ہو تو وہ آؤٹ ہوگا۔اسے سٹمپ آؤٹ کہتے ہیں۔

(ii) بولڈ (Bold)

اگر بیٹسمین گیند کو کھیلنے میں ناکام ہو جائے اور گیند سیدھی آ کر وکٹوں کو لگے یا کھلاڑی کے جسم کے ساتھ ٹچ ہو کر وکٹوں کو آ کر لگے تو کھلاڑی آؤٹ ہوگا اسے بولڈ آؤٹ کہتے ہیں۔

(iii) کیچ آؤٹ (Catch Out)

جب بیٹسمین کے بیٹ یا بیٹ پکڑے ہاتھ سے لگ کر گیند زمین پر لگنے سے پہلے فیلڈنگ کرنے والا کھلاڑی پکڑے تو بیٹسمین کیچ آؤٹ ہو جائے گا بشرطیکہ کیچ باؤنڈری کے اندر پکڑا ہو۔

(iv) گینڈ پکڑ لینا

اگر کوئی بیٹسمین کھیل کے دوران گیند کو اپنے ہاتھوں سے چھوتا ہے یا فیلڈر کی تھرو کی ہوئی گیند کو پکڑ لیتا ہے یا بیٹ مار دیتا ہے تو کھلاڑی آؤٹ قرار دے دیا جائے گا۔لیکن مخالف ٹیم کے کہنے پر اگر ایسا کیا ہو تو آؤٹ نہیں ہوگا۔اس وکٹ کا اعزاز باؤلر کو نہیں ملے گا۔

(v) دوبارہ گیند کو مارنا (Hit the Ball Twice)

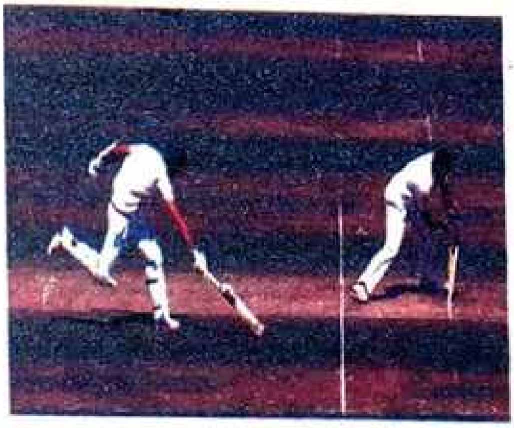
جب بیٹسمین گیند کو ضرب لگانے یا اپنے جسم کے کسی حصے سے روکنے کے بعد پھر دانستہ گیند کو ہٹ لگائے تو اسے گیند کو دوبارہ مارنے کی صورت میں آؤٹ دیا جائے گا۔ بیٹسمین اپنی وکٹوں کی حفاظت کیلئے اپنے بیٹ یا ہاتھوں کے سوا جسم کے کسی بھی حصے سے گیند کو روک سکتا ہے۔

(vi) وکٹ کو مارنا (Hit wicket)

جب گیند کو کھیلنے کے دوران بیٹسمین کا بیٹ یا جسم کا کوئی حصہ وکٹ کو ٹچ کرے تو وہ آؤٹ قرار دیا جائے گا۔ اسے ''ہٹ وکٹ'' کہتے ہیں۔ لیکن رن بناتے وقت بیٹ یا جسم کا کوئی حصہ وکٹ کو ٹچ ہوتا ہے تو وہ آؤٹ نہیں ہوگا۔

(vii) ایل۔بی۔ڈبلیو (LBW)

اگر بیٹسمین جسم کے کسی حصے سے بال کو روکے اور وہ بال بالکل وکٹوں کی سیدھ میں ہو اور مخالف کھلاڑی امپائر کو اپیل کرے تو اس صورت میں بیٹسمین آؤٹ قرار دے دیا جاتا ہے۔ اسے ایل۔بی۔ڈبلیو (LBW) آؤٹ کہتے ہیں۔



(viii) رن آؤٹ (Run out)

بال کو ہٹ کرنے کے بعد کھلاڑی وکٹوں کے درمیان دوڑتے ہیں۔ اگر کھلاڑی اپنی کریز میں نہیں پہنچا اور مخالف کھلاڑی بال کو وکٹوں پر مارے تو وکٹ گرنے والی طرف کا کھلاڑی آؤٹ ہوجائے گا۔ اسے رن آؤٹ کہتے ہیں۔

(ix) فیلڈر کی راہ میں رکاوٹ بننا (Obstructing the fielder)

جب کوئی بیٹسمین جان بوجھ کر فیلڈر کے کیچ لینے یا رن آؤٹ کرنے کی راہ میں رکاوٹ بنے تو امپائر اس کو آؤٹ قرار دے سکتا ہے۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- وکٹوں کے درمیان 22 گز فاصلے کی جگہ ــــــــــ کہلاتی ہے۔

(الف) پوپنگ کریز (ب) ریٹرن کریز (ج) باؤلنگ کریز (د) پچ

2- وکٹوں کی زمین سے اونچائی ــــــــــ انچ ہوتی ہے۔

(الف) 24 (ب) 26 (ج) 28 (د) 30

3- پچ کی چوڑائی ــــــــــ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 8′–3″ (ب) 8′–5″ (ج) 8′–7″ (د) 8′–8″

4- بیٹ کی لمبائی ــــــــــ انچ ہوتی ہے۔

(الف) 32 (ب) 34 (ج) 36 (د) 38

5- بال کا وزن کم از کم ــــــــــ اونس ہوتا ہے۔

(الف) ساڑھے پانچ (ب) پانچ (ج) پونے پانچ (د) چھ

6- ایسا سکور جو بال کے بیٹ اور جسم کو چھوئے بغیر بنایا گیا ہو ــــــــــ کہلاتا ہے۔

(الف) لیگ بائی (ب) بائی (ج) ایل بی ڈبلیو (د) وائیڈ

7- گیند پھینکتے وقت باؤلر کا پاؤں مکمل طور پر پوپنگ کریز سے آگے نکل جائے تو ــــــ کہلاتی ہے۔

(الف) وائیڈ بال (ب) لیگ بائی (ج) نو بال (د) باؤنسر

مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔

1- کرکٹ میں سکورر کی ذمہ داری
2- نو بال
3- ایل بی ڈبلیو
4- ہٹ وکٹ آؤٹ

مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

1- بیٹسمین کتنے طریقوں سے آؤٹ ہو سکتا ہے؟
2- امپائروں کے فرائض تحریر کریں۔

انویژن اینڈ ٹیری ٹوریل گیمز
(Invasion and Territorial Games)

نیٹ بال (Net Ball)

کورٹ کی پیمائش

لمبائی: 100فٹ (30.50 میٹر)

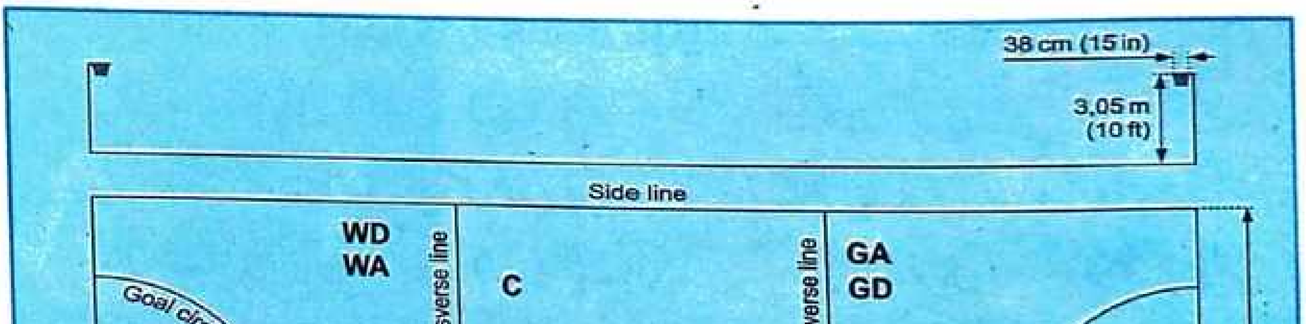
چوڑائی: 50فٹ (15.25 میٹر)

شوٹنگ سرکل

گول لائن کے وسط سے نصف قطر 16 فٹ۔

سنٹر سرکل

کورٹ کے مرکز میں سے 3 فٹ قطر کا دائرہ۔



گول پوسٹ

لکڑی یا دھات کا بنا ہوتا ہے اور گول لائن کے وسط میں رکھا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ایک سینٹی میٹر موٹی سلاخ سے بنا ہوا ایک رِنگ (Ring) لگا ہوتا ہے۔ رنگ کا قطر 38.10 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ رنگ کی زمین سے اونچائی 3.05 میٹر یا 10 فٹ ہوتی ہے۔ رنگ گول پوسٹ کے ساتھ 6 انچ یا 15.24 سینٹی میٹر کے پٹڑی کے ساتھ زمین کے متوازی لگایا جاتا ہے۔

کورٹ کی لکیریں

کورٹ کی تمام لائن 2 سینٹی میٹر موٹی ہوتی ہیں جو کورٹ کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔ تمام لائن چونے کے ساتھ کھینچی جاتی ہیں۔

بال

بال چمڑے کا بنا ہوتا ہے جو پانچ نمبر کا ہوتا ہے۔

بال کا وزن 14 سے 16 اونس اور محیط 27 سے 28 انچ ہوتا ہے۔

لباس

نیکر، بنیان اور کینوس شوز۔ کوئی ایسی چیز پہننے کی اجازت نہیں ہوتی جس سے مخالف کھلاڑی کے زخمی ہونے کا خدشہ ہو۔

وقت

15-15 منٹ کے چار ہاف ہوتے ہیں۔ پہلے اور دوسرے ہاف کے درمیان 3 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے۔ اس طرح تیسرے اور چوتھے ہاف کے درمیان 3 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے جبکہ دو ہاف کے درمیان 5 منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ حادثہ یا کسی طور پر ضائع شدہ وقت اسی ہاف میں شامل کیا جاتا ہے۔

کھلاڑیوں کی تعداد

ایک ٹیم میں سات کھلاڑی ہوتے ہیں۔ پانچ کھلاڑیوں سے کم ٹیم کھیل میں حصہ نہیں لے سکتی۔ دیر سے آنے والے کھلاڑی امپائر کی اجازت سے گول بننے کے بعد کھیل میں شریک ہوسکتے ہیں۔ بشرطیکہ امپائر کو کھیل شروع ہونے سے پہلے بتایا جائے۔

کھلاڑیوں کی پوزیشن

☆ گول شوٹر Goal Shooter
☆ گول اٹیک Goal Attack
☆ ونگ اٹیک Wing Attack
☆ سنٹر Centre
☆ ونگ ڈیفنس Wing Defence
☆ گول ڈیفنس Goal Defence
☆ گول کیپر Goal Keeper

آف سائیڈ (Off side)

☆ جب کوئی کھلاڑی گیند یا گیند کے بغیر اپنے علاقے کے علاوہ کسی دوسرے علاقہ میں چلا جائے تو وہ آف سائیڈ ہوگا۔

☆ جب کسی کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ اپنے علاقے کے علاوہ دوسرے علاقے کو چھو جائے تو وہ بھی آف سائیڈ ہوگا۔

☆ کھلاڑی اپنے علاقے میں رہ کر لمبے ہاتھ سے گیند دوسرے علاقے سے لے سکتا ہے یہ آف سائیڈ نہ ہوگا مگر شرط یہ ہے کہ ایسا کرتے وقت وہ دوسرے کے علاقہ کو نہ چھوئے۔

سزا (Penalty)

آف سائیڈ ہونے کی صورت میں آف سائیڈ والی جگہ سے مخالف ٹیم کو فری پاس دیا جائے گا۔فری پاس وہ کھلاڑی لے گا جو اس علاقے میں جانے کا مجاز ہوگا۔

گیند کا کورٹ سے باہر ہونا (Ball out of court)

☆ گیند کورٹ سے باہر زمین کو چھوئے۔

☆ گیند کورٹ سے باہر کسی شخص یا چیز کو لگے۔

☆ جب گیند کھلاڑی کے ہاتھ میں ہو اور باہر زمین کو چھو لے۔

تھرو اِن (Throw in)

جب بال کورٹ سے باہر چلا جائے تو اُسے دوبارہ کھیل میں لانے کیلئے مخالف ٹیم کو تھرو اِن دی جائے گی۔

☆ جس ٹیم نے آخری بار بال کو چھوا ہو اس کے مخالف کو تھرو ان دی جائے گی۔

☆ جس لائن کو بال کراس کرے اسی جگہ سے تھرو اِن دی جائے گی۔

☆ تین سیکنڈ کے اندر بال کو تھرو اِن کرنا ہے۔

☆ کھلاڑی بھاگ کر تھرو اِن نہیں کر سکتا۔

☆ کھلاڑی تھرو اِن کرتے وقت 3 فٹ کا فاصلہ رکھ کر بال کو پھینکے۔

☆ تھرو اِن کرتے وقت لائن کو چھونا یا کراس کرنا فاؤل ہے۔

☆ بال کو بغیر وسل کے تھرو ان کرنا فاؤل ہے۔

☆ جب تک بال ہاتھوں سے نکل نہ جائے کھلاڑی کورٹ میں داخل نہیں ہوگا۔

☆ کھلاڑی کو اپنے مخصوص علاقے کی لائن سے تھرو اِن کرنا ہوگا۔

☆ تھرو اِن کرنے سے پہلے کھلاڑی کو قدرے رکنا چاہیے۔

سزا (Penalty)

خلاف ورزی کی صورت میں مخالف ٹیم کو تھرو اِن دی جائے گی۔

تھرواپ (Throw up)

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا اجراء ''تھرو اَپ'' سے کیا جائے گا۔

☆ جب دو کھلاڑی بیک وقت کوئی بے ضابطگی کرے۔

☆ دو مخالف کھلاڑی بیک وقت گیند کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔

☆ بیک وقت دو مخالف کھلاڑی بال کو ہاتھوں سے مار کر کورٹ کے باہر پھینک دیں۔

☆ امپائر کسی ڈبل غلطی پر فیصلہ نہ کر پائیں۔

☆ دو مخالف کھلاڑی ایک ہی جگہ اور ایک ہی وقت میں ٹکرا جائے۔

پنلٹی شاٹ

شوٹنگ سرکل کے اندر جان بوجھ کر فاؤل کرنے پر مخالف ٹیم کو فری شوٹ دی جائے گی۔

شفٹنگ (Shafting)

بال وصول کرنے کے بعد بال کے ساتھ چلنا فاؤل ہے البتہ کھلاڑی ایک پاؤں کو مرکز مان کر دوسرا پاؤں آگے پیچھے کر سکتا ہے۔

سزا (Penalty)

اس فاؤل کی صورت میں اسی جگہ مخالف کھلاڑی کو بال دیا جائے گا۔

دو لائن عبور کرنا (Two line cross)

کوئی کھلاڑی بال کو براہ راست دو لائن کراس کر کے نہیں پھینک سکتا۔ اگر بال درمیان میں کسی کھلاڑی کو ٹچ کر کے یا زمین کو چھو کر گزر جائے تو فاؤل نہیں ہوگا۔

سزا (Penalty)

اس فاؤل کی صورت میں جہاں سے فاؤل سرزد ہوا ہو۔ وہاں سے مخالف ٹیم کو بال دیا جائے گا۔

گول بنانا

جب کوئی کھلاڑی بال کو اوپر سے رنگ میں گزارے اور کوئی فاؤل نہ ہوا ہو تو گول شمار ہوگا۔ کھلاڑی کا شوٹنگ سرکل کے اندر ہونا لازمی ہے۔ شوٹر بال کو بار بار پکڑ کر گول بنا سکتا ہے۔ بشرطیکہ فاؤل نہ ہوا ہو۔ تین سیکنڈ کے اندر گول کرنا ضروری ہے۔ کھلاڑی پول کا سہارا لے کر گول نہیں کر سکتا۔

نیٹ بال کے قوانین

☆ تین سیکنڈ کے اندر اندر پاس کرنا ہوگا۔

☆ خود بال پھینک کر دوبارہ اسے نہیں کھیل سکتا۔

☆ متوازی دو لائنوں کے اوپر نہ ہوں۔

☆ بال کو کھلاڑی بڑھا نہیں سکتا۔

☆ بال کو دانستہ طور پر ٹھوکر نہیں مار سکتا۔

☆ کھلاڑی بال کو پھینکتے یا پکڑتے وقت قدم نہیں لے سکتا۔

☆ مخالف کھلاڑی سے تین فٹ دور رہ کر کھیلے گا۔

☆ بال کورٹ کے جس حصہ سے آؤٹ ہوگا اسی جگہ سے اِن بھی ہوگا۔

☆ کھلاڑی گول پوسٹ کو نہ ہلا سکتا ہے اور نہ ہی سہارا لے کر گول بنا سکتا ہے۔

کھیل عہدیداران (Game officials)

امپائر (Umpire)

امپائر گیم کو کنٹرول کریں گے۔ ان کا فیصلہ حتمی ہوگا جس کے خلاف کوئی اپیل نہیں ہوگی۔ ان کا مخصوص یونیفارم ہوگا۔

سکورر (Scorer)

ہر گیم کیلئے دو سکورر مقرر کیے جائیں گے جو گیم کے سکور کا ریکارڈ رکھیں گے۔ سنٹر پاس کا خیال رکھیں گے کھیل سے پہلے کھلاڑیوں کے نام سکور شیٹ پر درج کریں گے۔ امپائر کے پوچھنے پر سنٹر پاس کا حساب بنائیں گے۔

ٹائم کیپر (Time Keeper)

ہر گیم کے لیے دو ٹائم کیپر مقرر کیے جائیں گے جو کھیل کے آغاز کا وقت درج کریں گے اور کھیل کے ہر دورانیہ کا حساب رکھیں گے۔

ٹیم کپتان (Team Captian)

ٹاس جیتنے کے بعد امپائر کو گول پوسٹ کے انتخاب اور سنٹر پاس سے گیم شروع ہونے کے فیصلہ کے بارے میں آگاہ کرے گا۔

کھیل کے دوران متبادل کھلاڑی کا لانا اور کھلاڑی کی پوزیشن کو تبدیل کرنے کے فیصلے سے امپائر کو آگاہ کرنا صرف کپتان ہی کی ذمہ داری ہے۔

نیٹ بال کی مہارتیں

دونوں ہاتھوں سے بال کو پکڑنا

دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھولیں دونوں بازوؤں کو گیند کی طرف بڑھا کر جونہی گیند ہاتھوں میں آئے اپنا جسم اور بازوؤں کو پیچھے کی طرف لے جائیں اس طرح گیند ہاتھوں میں اُچھلنے کی بجائے صحیح گرِپ ہوگا۔انگلیوں کو چوٹ سے بچانے کیلئے انگلیوں میں اکڑاؤ پیدا نہ کریں۔

ایک ہاتھ سے بال کو پکڑنا

اس مہارت میں کھلاڑی اپنا ایک بازوؤ پھیلا کر اسی ہاتھ سے گیند پکڑتا ہے۔کیونکہ ایک ہاتھ سے گیند زیادہ دوری سے بھی پکڑا جا سکتا ہے۔

دونوں ہاتھوں سے پاس کرنا

دونوں ہاتھوں سے بال کو کندھے کی سیدھ سے اپنی ساتھی کو پاس کریں اس میں دونوں ہاتھ بال کے پیچھے ہوں اور دونوں بازوؤں کی مساوی طاقت سے بال کو پاس کریں۔

ایک ہاتھ سے بال کو پاس کرنا

کندھے کے اوپر سے ضرورت کے مطابق زور سے پاس دیا جاتا ہے۔دور پھینکنے یا تھرو اِن کے وقت یہ پاس دیا جاتا ہے۔

پووٹ پاس

اس میں ایک پاؤں پر گھوم کر بال کو پاس کیا جاتا ہے۔

ٹپہ پاس

اپنے کھلاڑی کی پوزیشن کو دیکھتے ہوئے اس طرح بال کو ٹپہ دیا جاتا ہے کہ بال اپنے ساتھی کے پاس پہنچے۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- نیٹ بال کا وزن ــــــــــ اونس ہوتا ہے۔

(الف) 14 (ب) 10 (ج) 8 (د) 6

2- نیٹ بال میں وسطی دائرہ کا قطر ــــــــــ فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 7 (د) 9

3- نیٹ بال کھیل کا آغاز ــــــــــ سے کیا جاتا ہے۔

(الف) سنٹر پاس (ب) سنٹر تھرڈ (ج) سنٹر فارورڈ (د) گول تھرڈ

4- نیٹ بال کے گیم میں ــــــــــ سیکنڈ کے اندر پاس کرنا ضروری ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 7 (د) 9

5- نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ــــــــــ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 40 (ب) 50 (ج) 60 (د) 70

6- نیٹ بال کے کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد ــــــــــ ہوتی ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 7 (د) 9

7- نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ــــــــــ فٹ ہوتی ہیں۔

(الف) 60 (ب) 80 (ج) 100 (د) 40

8- نیٹ بال کورٹ کا درمیانی حصہ ــــــــــ کہلاتا ہے۔

(الف) سنٹر تھرڈ (ب) ونگ (ج) ڈیفنس (د) گول اٹیک

9- نیٹ بال میں بال کا محیط ــــــــــ انچ ہوتا ہے۔

(الف) 27 (ب) 30 (ج) 33 (د) 35

10- نیٹ بال میں رنگ کی اونچائی ________ فٹ ہوتی ہے۔

(الف) 6 | (ب) 8 | (ج) 10 | (د) 12

11- نیٹ بال میں شوٹنگ سرکل کا ________ فٹ نصف قطر ہوتا ہے۔

(الف) 14 | (ب) 16 | (ج) 18 | (د) 20

12- نیٹ بال میں رنگ کا قطر ________ cm ہوتا ہے۔

(الف) 38cm | (ب) 40cm | (ج) 42cm | (د) 44cm

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- نیٹ بال کورٹ کا خاکہ بنا کر کھلاڑیوں کی پوزیشن واضح کریں۔

2- درج ذیل کی وضاحت کریں۔

i۔ سنٹر پاس

ii۔ آف سائیڈ

iii۔ قوانین

3- نیٹ بال کھیل کے عہدیداران کے نام اور فرائض لکھیں۔

کبڈی

گراؤنڈ

یہ ایک دائرہ میں کھیلا جاتا ہے جس کا نصف قطر 75 تا 80 فٹ ہوتا ہے۔

پالے

دائرہ کے سنٹر لائن پر دو پالے ہوتے ہیں جن کا فاصلہ 20 فٹ ہوتا ہے اور پالوں کی اونچائی 6 تا 9 انچ ہوتی ہے۔

بیرونی دائرہ

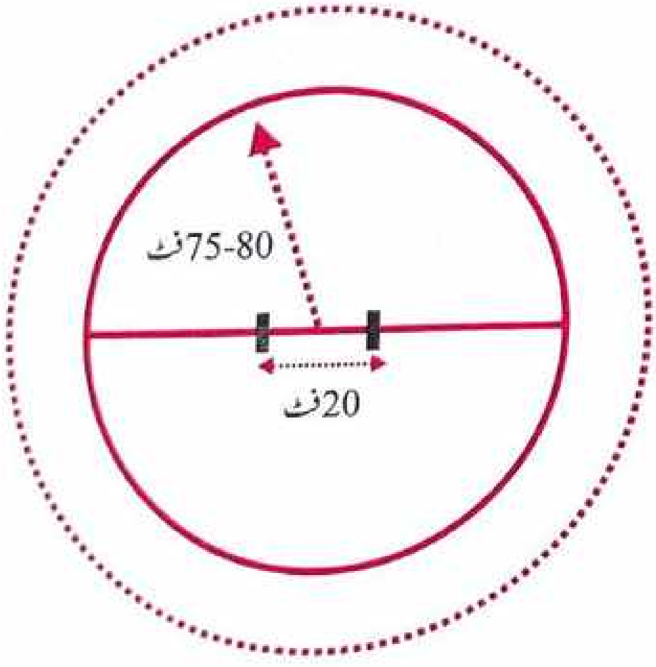
کھیل کے دائرہ کے باہر 10 تا 20 فٹ جگہ خالی رکھ کر دائرہ لگایا جاتا ہے تاکہ تماشائی میدان میں نہ آسکیں۔

کھلاڑی

ایک ٹیم میں 11 کھلاڑی ہوں گے۔ اس کے علاوہ دو متبادل کھلاڑی ہوتے ہیں۔

کھیل کا وقت

20-20 منٹ کے دو ہاف ہوں گے۔ دونوں ہاف میں 5 منٹ کا وقفہ ہوتا ہے اور کھلاڑی اطراف بدلتے ہیں۔



قواعد وضوابط

- ☆ کھیل کا آغاز ٹاس سے ہوتا ہے۔ جیتنے والے کو اختیار ہے کہ وہ سائیڈ لے یا پہلے حملہ آور کو بھیجے۔
- ☆ دونوں ٹیمیں باری باری اپنا ایک کھلاڑی کبڈی ڈالنے (حملہ) کیلئے بھیجتی ہیں۔
- ☆ ایک کھلاڑی لگاتار دو مرتبہ کبڈی (حملہ) نہیں ڈال سکتا۔
- ☆ حملہ آور مخالف کے حصے میں 30 سیکنڈ تک ٹھہر سکتا ہے۔ 30 سیکنڈ میں اس نے مخالف کھلاڑی کو چھو کر واپس آنا ہوگا۔ ناکامی کی صورت میں مخالف کو ایک پوائنٹ ملے گا۔
- ☆ اگر کامیابی سے 30 سیکنڈ میں اپنے کورٹ میں واپس داخل ہوا تو حملہ آور کو پوائنٹ ملے گا۔
- ☆ دفاعی ٹیم اگر حملہ آور کو 30 سیکنڈ تک اپنے کورٹ میں پکڑے رکھے یا روکے رکھے تو اسے ایک پوائنٹ ملتا ہے۔
- ☆ جس کھلاڑی کا ہاتھ حملہ آور کو ٹچ ہو یا حملہ آور خود جسے ٹچ کرے وہی کھلاڑی اسے پکڑ سکتا ہے اگر دوسرا کوئی چھوئے تو پوائنٹ حملہ آور کو ملتا ہے۔
- ☆ اگر ایک سے زیادہ کھلاڑی حملہ آور کو چھولیں تو پوائنٹ حملہ آور کو دیا جاتا ہے۔
- ☆ اگر کوئی حملہ آور پکڑا جائے تو امپائر اُس وقت تک وِسل نہیں کرے گا جب تک وہ خود ہاتھ نہ اٹھائے یا 30 سیکنڈ گزر نہ جائیں۔
- ☆ حملہ آور کو گراؤنڈ سے باہر دھکیل دیا جائے تو پوائنٹ دفاعی ٹیم کو ملے گا۔
- ☆ پانچ کھلاڑی بطور جاپھی (دفاعی) موجود نہ ہوں تو پوائنٹ حملہ آور کو دیا جائے گا۔
- ☆ دوران کھیل کوئی کھلاڑی جسم پر تیل یا چکنائی استعمال نہیں کرسکتا نہ انگوٹھی پہن سکتا ہے۔
- ☆ ہر کھلاڑی لنگوٹ استعمال کرسکتا ہے ساتھ نیکر بھی جس پر کھلاڑی کا نمبر درج ہوتا ہے۔
- ☆ اگر کوئی دفاعی کھلاڑی حملہ آور کو ٹکر مارے یا بالوں سے پکڑے تو فاؤل ہوگا اور پوائنٹ حملہ آور کو دیا جائے گا۔
- ☆ حملہ آور کو پکڑے بغیر قینچی مارنا فاؤل ہے۔
- ☆ بھاگتے ہوئے حملہ آور کو ایڑی مارنا فاؤل ہے۔

☆ وِسل کے بعد 5 سیکنڈ تک تاخیر کرنے پر حملہ آور کے خلاف پوائنٹ دیا جاتا ہے۔

☆ کھیل کے دوران مخالف کی کلائی۔ گردن یا ٹخنہ کو مروڑنا فاؤل ہے۔

☆ مخالف کا گلہ گھونٹا یا آنکھوں کو سختی سے بند کرنا فاؤل ہے۔

☆ کھیل کے دوران گالی گلوچ، اشتعال انگیز الفاظ کا استعمال بھی فاؤل ہے۔

☆ جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ پوائنٹ بناتی ہے وہ میچ جیت جاتی ہے۔

میچ برابری کی صورت میں

مقررہ وقت میں میچ برابری کی صورت میں 10 منٹ کا اضافی وقت دیا جاتا ہے جو 5-5 منٹ کے دو ہاف پر مشتمل ہوتا ہے۔ تمام قوانین کا اطلاق ہوتا ہے جو ٹیم زیادہ پوائنٹ بناتی ہے میچ جیت جاتی ہے۔

عہدیداران

ایک میچ میں 2 امپائر، جیوری کے 3 ممبران اور 3 سکورر ہوتے ہیں۔

کبڈی کی مہارتیں

حملہ (ساہی)

رفتار پر عبور اور جاپھیوں پر نظر رکھتے ہوئے کمزور پر حملہ کرنا۔ دائرے کی لائن کے قریب ہوتو اسے باہر کی طرف دھکا دینا۔ اپنے ہاتھ کو پکڑ سے بچانا۔ بلا وجہ زور آزمائی نہ کرنا۔ واپسی پر سیدھا بھاگنا۔ پکڑے جانے پھر ٹیکنیکل طریقے سے جان چھڑانا۔ مضبوط گرفت میں آنے پر ہاتھ اٹھالینا۔

دفاع (جاپھی)

ہاتھوں کو مضبوطی سے پکڑے رکھنا اور ساہی کو دائرہ میں گمانا اس کو ڈاج کرنا تاکہ ایک جاپھی اس پر حملہ کر کے پکڑ سکے۔ کلائی کو مضبوطی سے پکڑنا۔ پکڑ کر قینچی لگانا۔ دائرے کے اوپر سے گھمانا اور باہر کی طرف دھکیل دینا۔ اگر حملہ آور بھاگے تو پیچھے جاتے ہوئے پالے کے قریب سے باہر کی طرف دھکا دینا۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

1- کھیل کا مجموعی وقت ــــــــــــ منٹ ہوتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 20 (ج) 30 (د) 40

2- ہاف کے درمیان وقفہ ــــــــــــ منٹ ہوتا ہے۔

(الف) 5 (ب) 8 (ج) 10 (د) 15

3- ٹیم میں ــــــــــــ کھلاڑی ہوتے ہیں۔

(الف) 10 (ب) 11 (ج) 12 (د) 15

4- حملہ آور کو ــــــــــــ سیکنڈ کا وقت دیا جاتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 15 (ج) 20 (د) 30

5- دائرہ کا نصف قطر ــــــــــــ فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 40 (ب) 60 (ج) 70 (د) 80

6- پالے کی زیادہ سے زیادہ اونچائی ــــــــــــ انچ ہوتی ہے۔

(الف) 6 (ب) 7 (ج) 8 (د) 9

7- پالوں کا درمیانی فاصلہ ــــــــــ فٹ ہوتا ہے۔

(الف) 10 (ب) 15 (ج) 18 (د) 20

8- میچ برابری کی صورت میں ــــــــــ منٹ اضافی دیے جاتے ہیں۔

(الف) 5 (ب) 10 (ج) 15 (د) 20

9- ایک میچ میں ــــــــــ ایمپائر ہوتے ہیں۔

(الف) 1 (ب) 2 (ج) 3 (د) 4

10- حملہ آور ــــــــــ سیکنڈ تک تاخیر کرنے پر پوائنٹ کھودیتا ہے۔

(الف) 3 (ب) 5 (ج) 10 (د) 15

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- کبڈی کا دائرہ بنائیں اور فاؤلز درج کریں۔

2- کبڈی کھیل کے قوانین درج کریں۔

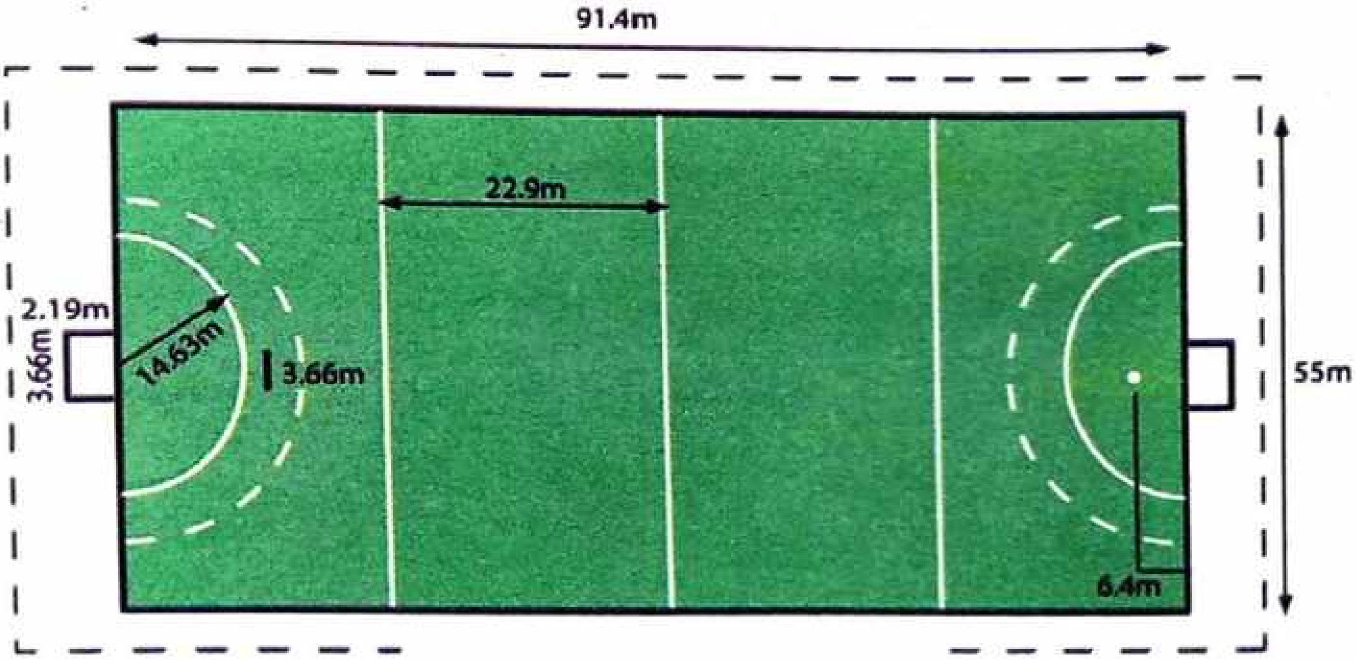
ہاکی

کھیل کا میدان

لمبائی	100 گز	یا	91.4 میٹر
چوڑائی	60 گز	یا	55 میٹر
شوٹنگ سرکل	16 گز	یا	14.63 میٹر
پنلٹی سٹروک	7 گز	یا	6.45 میٹر
پنلٹی کارنر	10 گز	یا	9.41 میٹر
کارنر	5 گز	یا	4.55 میٹر

گول پوسٹ

پولوں کا درمیانی فاصلہ	4 گز	یا	3.66 میٹر
اونچائی	7 فٹ	یا	2.25 میٹر
تختہ	18 انچ	یا	46 سینٹی میٹر



جھنڈے

ہر کونے پر اور درمیانی لائن سے تین فٹ کے فاصلے پر۔

ٹیم

گراؤنڈ میں ایک وقت میں ایک ٹیم کے گیارہ کھلاڑیوں سے زیادہ نہیں کھیل سکتے۔ کوئی ٹیم کھیل کے دوران جتنے کھلاڑی تبدیل کرنا چاہے اجازت ہوگی۔ تبدیل شدہ کھلاڑی اس میچ میں دوبارہ حصہ لے سکتا ہے۔ کھلاڑی کی تبدیلی اجازت کے بغیر نہیں ہوگی۔ ایک وقت میں ایک ٹیم کا ایک ہی گول کیپر کھیل سکتا ہے۔

کھیل کا دورانیہ

کھیل 35 ,35 منٹ کے دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ وقفہ 5 منٹ ہوتا ہے۔ وقفہ کے بعد ٹیمیں اطراف بدلتی ہیں۔

کپتان

ا۔ کپتان ٹاس جیت کر سائیڈ یا پاس کا انتخاب کرتا ہے۔

ب۔ کھیل کے دوران ہونے والے واقعات کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

ج۔ کھلاڑیوں کو قانون پر چلنے کی ہدایت کرتا ہے۔

کھیل کے قواعد و ضوابط

امپائرز اور ٹائم کیپر

1۔ کھیل کی نگرانی اور قوانین کے نفاذ کے ذمہ دار امپائر ہوتے ہیں۔

2۔ ہر امپائر اپنے نصف حصہ کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

3۔ امپائر کسی بھی کھلاڑی کو عارضی یا مستقل طور پر ناشائستہ رویہ یا فاولز کی بنا پر نکال سکتا ہے۔

4۔ کسی بھی ایسے معاملہ پر جہاں شک ہو دونوں امپائر مشورہ کر کے فیصلہ دیتے ہیں۔

5۔ امپائر کھیل کو شروع کرنے، وقفہ کرنے، ختم کرنے اور کھیل کے دوران ضابطہ شکنی کرنے پر وِسل کرتا ہے۔

6۔ کھلاڑیوں کو وارننگ کا ریکارڈ رکھتا ہے۔۔

7۔ امپائر کھیل کی ہار جیت کا فیصلہ دیتا ہے۔

8۔ امپائر کا فیصلہ حتمی ہوتا ہے۔

9۔ کھیل شروع ہونے کے ساتھ ہی ٹائم کیپرز وقت کا حساب رکھتا ہے۔

10۔ 35 منٹ پورے ہونے پر امپائر کو بتاتا ہے۔

11۔ ضائع شدہ وقت کا حساب رکھتا ہے اور اسی حصہ میں شامل کراتا ہے۔

گینداور سٹک

(ا) گیند سفید رنگ کے چمڑے کا بنا ہوتا ہے جس کے اندر کارک ہوتا ہے۔ اس کا وزن 5.5 اونس سے 5.7 اونس ہوتا ہے۔ محیط تقریباً 9 انچ ہوتا ہے۔

(ب) سٹک لکڑی کی بنی ہوتی ہے جس کا ایک سرا مڑا ہوا اور چپٹا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 12 اونس سے 28 اونس تک ہوتا ہے۔ سٹک ہر حال میں 2 انچ قطر کے رنگ سے گزرنی چاہیے۔

لباس اور سامان

ہر ٹیم اپنی مخصوص رنگ میں ہوتی ہے۔ایک ٹیم کے تمام کھلاڑیوں کا لباس ایک جیسا ہوتا ہے۔دونوں ٹیموں کا لباس مختلف ہوتا ہے۔گول کیپر کے لباس کا رنگ اپنی ٹیم سے مختلف ہوتا ہے۔صرف گول کیپر، ماسک، گلوز پیڈ وغیرہ پہن سکتا ہے۔

کھیل کا آغاز

جو ٹیم ٹاس جیت جاتی ہے وہ سائیڈ لیتی ہے یا پاس کرتی ہے۔کھیل شروع کرتے وقت ،وقفہ کے بعد اور گول ہونے کے بعد کھیل پاس سے شروع ہوتا ہے۔

فری ہٹ

ا۔ جس جگہ فاول ہو وہاں سے فری ہٹ لی جاتی ہے۔
ب۔ فری ہٹ لگاتے وقت بال ساکن ہو۔
ج۔ فری ہٹ کے وقت تمام کھلاڑی 5 گز کے فاصلے پر ہوتے ہیں۔
د۔ جو کھلاڑی فری ہٹ لگائے گا۔ وہ دوبارہ بال کو اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی بال کو ٹچ نہ کرے۔

کارنر

دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے بال 25 گز کے اندر ٹچ ہو کر گول لائن عبور کر جائے تو حملہ آور ٹیم کو کارنر دیا جائے گا۔کارنر کے وقت کھلاڑی جہاں چاہیں کھڑے ہو سکتے ہیں۔کارنر کی ہٹ سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا۔

پنلٹی کارنر

کسی بھی ٹیم کو پنلٹی کارنر مندرجہ ذیل صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

1۔ دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی 25 گز لائن کے اندر کوئی خطرناک فاول کرے۔
2۔ دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کے پاؤں پر بال شوٹنگ سرکل کے اندر لگے۔

3۔ دفاعی ٹیم اگر دانستہ طور پر شوٹنگ سرکل کے اندر سے بال گول لائن سے باہر پھینک دے۔

4۔ جب دفاعی ٹیم کے کھلاڑی شوٹنگ سرکل سے بال خطرناک طریقے سے کلیئر کریں۔

5۔ فری ہٹ ملنے پر جان بوجھ کر شوٹنگ سرکل کے قریب ہٹ لگانے میں تاخیر کرے۔ پنلٹی کارنر کے وقت حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سرکل کے باہر کھڑے ہوں گے اور ایک کھلاڑی بال پھینکنے کے لیے پنلٹی کارنر کے نشان پر کھڑا ہوگا۔

6۔ پنلٹی کارنر کے وقت دفاعی ٹیم کے پانچ کھلاڑی گول لائن پر ہوں گے اور باقی تمام کھلاڑی سنٹر لائن پر ہوں گے۔

7۔ پنلٹی کارنر کی ہٹ لگنے سے پہلے کوئی کھلاڑی بھاگ نہیں سکتا۔

8۔ پنلٹی کارنر سے بال اگر براہ راست گول میں جائے اور نیٹ میں لگے تو گول نہیں ہوگا اور اگر تختہ پر لگے تو گول دیا جائے گا۔ یہ قانون گاہے بگاہے بدلتا رہتا ہے۔ آج کل نیٹ پر لگنے سے بھی گول ہو جاتا ہے۔

ان ڈائریکٹ ہٹ کا بال اگر گول میں جائے تو گول دیا جائے گا۔ بشرطیکہ کوئی فاؤل سرزد نہ ہوا ہو اور بال نے مکمل طور پر گول لائن عبور کرلی ہو۔ ڈائریکٹ ہٹ اگر کسی دفاعی کھلاڑی کی ہاکی سے لگ جائے تو تختہ کی قید نہیں ہوتی۔

سزا

ا۔ اگر دفاعی ٹیم بار بار قانون شکنی کرے تو امپائر پنلٹی سٹروک دے سکتا ہے۔

ب۔ اگر حملہ آور ٹیم خلاف ورزی کرے تو دفاعی ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔

پنلٹی سٹروک

پنلٹی سٹروک درج ذیل صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

1 جب پنلٹی کارنر کے وقت دفاعی ٹیم بار بار قانون شکنی کرے۔

2 بال گول لائن کے اوپر گول پوسٹوں کے درمیان دفاعی ٹیم کے کھلاڑی کے پاؤں پر لگے۔

3 بال اگر گول کیپر پکڑے یا دھکیلے۔

4 جب دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی کو اس وقت خطرناک طریقے سے روکے جب وہ گول کرنے کی پوزیشن میں ہو۔

5 پنلٹی سٹروک کے وقت دونوں ٹیموں کے کھلاڑی 25 گز کے فاصلے پر ہوں گے جبکہ حملہ آور ٹیم کا ایک کھلاڑی پنلٹی سٹروک کی جگہ پر ہوگا اور دفاعی ٹیم کا گول کیپر گول میں ہوگا۔

6 پنلٹی سٹروک سے بال اگر گول میں گول لائن عبور کر کے چلا جائے تو گول دیا جائے گا اور اگر گول کیپر بال کو روک لے یا بال پوسٹوں سے لگ کر واپس آجائے تو پنلٹی سٹروک ضائع ہوگا۔

گول کب ہوتا ہے

جب حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر سے بال کو ہٹ کرے اور بال گول پوسٹوں کے درمیان سے اور کراس بار کے نیچے سے مکمل طور پر گول لائن عبور کرے اور اس دوران کوئی فاؤل سرزد نہ ہوا ہو تو گول دیا جائے گا۔

ہٹ اِن

جب بال مکمل طور پر سائیڈ لائن عبور کر جائے تو ہٹ اِن دی جاتی ہے۔ جس کھلاڑی سے آخری مرتبہ بال ٹچ ہو کر سائیڈ لائن عبور کرے اس کی مخالف ٹیم کو ہٹ اِن دی جائے گی۔ ہٹ اِن کے وقت کھلاڑی 5 گز کے فاصلے پر ہوں گے۔ ہٹ اِن کرنے والی کھلاڑی بال کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک دوسرا کھلاڑی اسے ٹچ نہ کرے۔

دیگر خلاف ورزیاں / فاؤلز

1۔ کھیل کے دوران پاؤں یا جسم کے کسی حصہ سے بال چھو جانا۔

2۔ کھیل میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا کرنا۔

3۔ وقت ضائع کرنے کی کوشش کرنا۔

4۔ خطرناک طریقے سے بال کو مخالف کی طرف ہٹ کرنا۔

5۔ الٹی ہاکی سے بال کو روکنا یا ہٹ کرنا۔

6۔ ناشائستہ رویہ اختیار کرنا۔

سزا

کھیل کے دوران اگر درج بالا بے ضابطگی ہو تو فری ہٹ دی جاتی ہے اور اگر شوٹنگ سرکل کے اندر ہو تو پنلٹی کارنر یا سٹروک دیا جا سکتا ہے۔ ناشائستہ رویہ پر کسی کھلاڑی کو عارضی یا مستقل طور پر باہر نکالا جا سکتا ہے۔

حادثات

کھلاڑی کے زخمی ہونے یا کسی واقعہ کے پیش آجانے کی صورت میں عارضی طور پر کھیل بند کر دیا جاتا ہے اور ضائع شدہ وقت اس ہاف میں دیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں جیسے کھیل بند کیا گیا تھا اسی حالت میں دوبارہ شروع کیا جائے گا۔

مشقی سوالات

1۔ ہاکی کا گراؤنڈ ـــــــــ گز ہوتا ہے۔

(ا) 90 x 50 (ب) 100 x 60 (ج) 110 x 70 (د) 120 x 80

2۔ گول پوسٹوں کا درمیانی فاصلہ ـــــــــ گز ہوتا ہے۔

(ا) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5

3۔ کھیل کا دورانیہ ـــــــــ منٹ کا ہوتا ہے۔

(ا) 50 (ب) 60 (ج) 70 (د) 80

4۔ سٹک ـــــــــ کی بنی ہوتی ہے۔

(ا) لوہا (ب) پلاسٹک (ج) ربڑ (د) لکڑی

5۔ جس جگہ فاؤل ہوگا وہاں سے ـــــــــ کی جاتی ہے۔

(ا) پنلٹی کارنر (ب) فری ہٹ (ج) کارنر (د) پنلٹی سٹروک

6۔ جب دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی 25 گز لائن کے اندر کوئی خطرناک فاؤل کرے تو مخالف ٹیم کو ـــــــــ دی جاتی ہے۔

(ا) پنلٹی کارنر (ب) فری ہٹ (ج) کارنر (د) پنلٹی سٹروک

7۔ جب دفاعی ٹیم کے کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر خطرناک طریقے سے بال کو کلیئر کرے تو مخالف ٹیم کو ـــــــــ دی جاتی ہے۔

(ا) ہٹ اِن (ب) فری ہٹ (ج) پنلٹی سٹروک (د) پنلٹی کارنر

درج ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

1 ہاکی کے گراؤنڈ کا خاکہ پیمائش سمیت بنائیں۔

2 ہاکی کے کھیل کے قواعد وضوابط تحریر کریں۔

3 ہاکی کے فاؤلز لکھیں۔

4 درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔

(i) پنلٹی کارنر (ii) پنلٹی سٹروک (iii) فری ہٹ

مصنفین کا تعارف

ملک آصف:

ملک آصف نے 1983 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی اور درس وتدریس کے شعبے سے وابستہ ہوگئے۔ آپ نے مختلف کالجوں میں بطور DPE خدمات سرانجام دیے اور 2015 میں گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر 1، ایبٹ آباد سے بطور پروفیسر HPE ریٹائرڈ ہوئے۔ آپ کئی کتابوں کے مصنف بھی ہیں۔

عارف علی شاہ:

عارف علی شاہ نے 2003 میں یونیورسٹی آف کراچی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی اور گولڈ میڈل حاصل کیا۔ آپ 2006 سے درس وتدریس کے شعبے سے وابستہ ہے۔ آج کل گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر 1، ایبٹ آباد میں بطور چیئرمین، HPE ڈیپارٹمنٹ کے خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

سمیع اللہ مروت:

سمیع اللہ مروت نے 1996 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی۔ مختلف سکولوں میں بطور DPE کے خدمات سرانجادیے ہیں۔ آج کل DCTE ایبٹ آباد میں بطور ڈائریکٹر فزیکل ایجوکیشن اینڈ سپورٹس کے خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

رشید اللہ مروت:

رشید اللہ مروت نے 1989 میں گومل یونیورسٹی سے صحت وجسمانی تعلیم (HPE) میں ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی۔ 1990 سے مختلف کالجوں میں بطور DPE خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ آج کل گورنمنٹ ڈگری کالج شیروان، ایبٹ آباد میں بطور لیکچرر خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

مومن تو آپس میں بھائی بھائی ہیں۔
پس تو اپنے دو بھائیوں میں صلح کرا دیا کرو
اور اللہ سے ڈرتے رہو تا کہ تم پر رحم کیا
جائے۔ (سورۃ الحجرات: ۱۰)

قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد　　کشورِ حسین شاد باد

تو نشانِ عزمِ عالی شان　　ارضِ پاکستان!

مرکزِ یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام　　قوتِ اخوتِ عوام

قوم، ملک، سلطنت　　پائندہ تابندہ باد

شاد باد منزلِ مراد

پرچمِ ستارہ و ہلال　　رہبرِ ترقی و کمال

ترجمانِ ماضی شانِ حال　　جانِ استقبال!

سایہ خدائے ذوالجلال

Leading Books Publisher

Jamrud Road, Peshawar

کوڈ نمبر	تعداد	قیمت	مطبع
LBP/2020/21	5,000	58.00	لیڈنگ بکس پبلشرز پشاور