(15) ایک ٹیم کے ایک سے زیادہ کھلاڑی ایک ساتھ حملہ کریں اور بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی کو چھوئیں تو بھی بچاؤ ٹیم کا ایسا کھلاڑی آؤٹ ہوا تسلیم کیا جائے گا۔ ایسے حالات میں حملہ آور کی باری مکمل مانی جائے گی۔

(16) ایک سے زیادہ کھلاڑیوں کو ارادۃً ایک ساتھ حملہ کرنے بھیجا جاتا ہے۔ ایسا اگر پنچ کو معلوم ہوا تو اُس ٹیم کو تنبیہ کی جائے گی ۔تنبیہ کے بعد بھی وہ ٹیم ایسی غلطی جاری رکھتی ہے تو پہلے حملہ آور ٹیم کے سِوا بقیہ حملہ آور کھلاڑیوں کے مات ہونے کا اعلان کر دیا جائے گا۔

(17) اگر کوئی کھلاڑی خود کی باری نہ ہونے پر بھی حملہ آور ہو گا تو مددگار پنچ یا صدر پنچ انھیں فوراً بُلائے گا اور اس کی ٹیم کو تنبیہ کرے گا۔ تنبیہ کے بعد بھی وہ ٹیم ایسے غلطی کرے گی تو (مددگار) معاون پنچ یا صدر پنچ مخالف ٹیم کو ایک ٹیکنیکل مارک دے گا۔

(18) حملہ آور کھلاڑی کے سامنے کے میدان ہو وہاں تک بچاؤ ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی وسطی خط کو عبور کرکے حملہ آور کے میدان میں نہیں جاسکے گا۔ اگر اُس کے جسم کا کوئی بھی حِصّہ سامنے والے میدان میں زمین کو چھوئے گا تو وہ مات ہوا مانا جائے گا۔

(19) حملہ آور مقابل ٹیم کے میدان میں ہو اُس دوران اس کی سانس ٹوٹ جاتی ہے تو وہ کھلاڑی مات ہوا مانا جائے گا۔

(20) بچاؤ ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی حملہ آور کی سانس روکنے کی کوشش کرے گا یا دھکّا مار کر میدان کے باہر نکالنے کی کوشش کرے گا تو پنچ اسے قانون کی خلاف ورزی تسلیم کر کے دھکّا مارنے والی یا سانس روکنے والی بچاؤ ٹیم مات ہوئی ہے ایسا اعلان کرے گا۔ ایسے حالات میں صدر پنچ کو ایسی حرکتیں بار بار نظر آئے تو ایسے کھلاڑیوں کو مقابلے سے معطّل کرسکتے ہیں اور اُس کی ٹیم کو تنبیہ دی جائے گی۔

(21) کھیل کے دوران ایک ٹیم کا مات ہونے والا کھلاڑی جب مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی مات ہوگا تب وہ زندہ ہوجائے گا، اور کھیل میں شامل ہوگا۔ مات ہوئے کھلاڑی ترتیب سے زندہ ہوکر میدان میں داخل ہوں گے۔ مات ہونے والے کھلاڑی خود کے میدان میں پیچھے بنائے ہوئے انتظار کے علاقے میں ترتیب سے بیٹھیں گے اور زندہ ہوکر اپنی باری کے مطابق میدان میں داخل ہوں گے۔

(22) جب ایک ٹیم مخالف ٹیم کے تمام کھلاڑِیوں کو مات کردے تب اُس ٹیم نے لون حاصل کی ہے ایسا مانا جاتا ہے اور لون کے اضافی دو مارک حاصل ہوتے ہیں۔

(23) لون ملنے کے بعد بھی کھیل جاری رہے گا۔ دونوں ٹیم کے کھلاڑی اپنے اپنے میدان میں داخل ہوں گے اور جس ٹیم کی باری ہوگی وہی ٹیم خود کے کھلاڑیوں کو فوراً حملے کے لیے بھیجے گی۔ داؤ کا طے شدہ وقت پورا نہیں ہوتا تب تک کھیل جاری رہے گا۔

(24) ایک ٹیم کے ایک سے زیادہ کھلاڑیوں کے مات کا اعلان کیا جائے۔ اُس ٹیم کے کیپٹن کھیل کے تمام کھلاڑیوں کے مات کا اعلان کرسکتا ہے اور مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کے حساب سے مارک اور لون کے دو مارک اضافی حاصل ہوں گے۔

(25) حملہ آور کھلاڑی کو بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی کوئی نازیبا علامتیں۔ حرکتیں کریں گے تو اُسے ناشائستگی شمار کرکے حملہ آور ٹیم کو پنچ ایک ٹیکنیکل مارک دے گا۔

(26) حملے کے دوران حملہ آور کو خود کی ٹیم کی جانب سے کوئی مشورہ یا صلاح وغیرہ جاری کھیل میں دیا جائے تو پنچ مخالف ٹیم کو ایک ٹیکنیکل مارک دے گا۔

(27) ایک ٹیم کا ایک کھلاڑی مات ہونے پر مخالف ٹیم کو ایک مارک ملتا ہے اور مخالف ٹیم کا مات ہونے والا دیگر ایک کھلاڑی خارج ہونے کی ترتیب سے میدان میں داخل ہوتا ہے۔

(28) پنچ نے تاکید کی ہو اس کے باوجود اگر کوئی ٹیم ارادتاً غلطی کرے گی تو مخالف ٹیم کو پنچ ایک ٹیکنیکل مارک دے گی۔ جب کہ سامنے کوئی بھی کھلاڑی زندہ نہیں ہوسکے گا۔

(29) ٹیکنیکل مارک کے سامنے کوئی بھی کھلاڑی زندہ نہیں ہوسکے گا۔

(30) حملہ آور خود کے میدان سے ہی کبڈّی کبڈّی الفاظ کو مسلسل دُہراتے ہوئے ایک ہی سانس میں سامنے والے میدان میں بنائے ہوئے عبوری خط اور آخری خط کے بیچ کے میدان کا مکمل احاطہ کرے گا تب ہی عبوری خط کو پار کیا مانا جائے گا اور عبوری خط کو پار کرکے خود کے میدان میں سانس توڑے بغیر واپس لوٹے گا تو ایک کامیاب حملہ مانا جائے گا۔

(31) حملہ آور صحیح حملہ کرکے بونس خط اور آخری خط کے بیچ کے میدان میں مکمل احاطہ کرے تب بونس خط پار کیا ایسا مانا جائے گا۔ اور اس وقت اگر بچاؤ ٹیم میں کم ازکم چھے کھلاڑی کھیل میں ہوں گے تو حملہ آور کو ایک بونس مارک حاصل ہوگا۔ جس کی نشاندہی حملہ کامیابی سے پورا ہو جانے کے بعد پنچ اپنا انگوٹھا اٹھا کر دے گی۔

(32) اگر کسی کھلاڑی کو کھیل سے برطرف کیا گیا ہو یا کھیل کے لیے غیر واجب ٹھہرایا ہو تو ایسے حالات میں اس کے مقام پر دیگر زائد کھلاڑی کو نہیں لیا جائے گا اور اُس ٹیم کو اس کھلاڑی کے بغیر ہی یعنی کہ اتنے کم کھلاڑیوں سے کھیل جاری رکھنا پڑے گا۔ اس طرح برطرف ہونے والے یا غیر واجب کھلاڑی کے لیے بونس مارک یا لون مارک مخالف ٹیم کو دیے جائیں گے۔

(33) 30 سیکنڈ کا ایک ایسے دو ٹیم آوٹ ہر ایک ٹیم کو حاصل ہوں گے۔ ٹیم کے کیپٹن یا اس کے کوچ اس ٹائم آوٹ کا تقاضہ کرسکیں گے۔

(34) ٹائم آوٹ کے دوران میدان کو چھوڑنے والے کھلاڑی یا کوچ کرنا بھی قانون کی خلاف ورزی ٹیکنیکل پوائنٹ پر مقابل ٹیم کے خلاف درج کروائیں تو ایسے معاملے میں ٹائم آوٹ کا وقت کھیل کے وقت کے علاوہ ہوگا۔

(35) کسی بھی کھلاڑی کو کھیل کے دوران اگر چوٹ لگتی ہے تو پنچ ٹائم آوٹ دے گا۔ جو آفٹر ٹائم مانا جائے گا جو دو منٹ سے زیادہ نہیں ہوگا

(36) ٹائم آوٹ کے دوران ہی یا نصف وقت میں کھلاڑی پانی پی سکیں گے۔

(37) ٹائم آوٹ کے دوران پنچ کی اجازت سے پانچ متبادل کھلاڑیوں میں سے ایک نصف وقت میں زیادہ سے زیادہ دو کھلاڑی کا تبادلہ ہوسکے گا۔ متبادل کھلاڑی کا دوبارہ تبادلہ ہوسکے گا۔

(38) ہر ایک ٹیم کو دیے گئے ٹائم آوٹ کی نوٹ مارکنگ مُحرّر کے ذریعے مارک رجسٹر میں کی جائے گی۔ کھیل کے وقت کی اور ٹائم آوٹ کے وقت کی بھی مارکنگ رجسٹر میں نوٹ کی جائے گی۔

(39) صدر پنچ یا معاون پنچ کھلاڑیوں کو تنبیہ دینے کے لیے عارضی برطرفی (آدھے) نصف وقت کے لیے، برطرفی، مکمل مقابلہ کے لیے برطرفی وغیرہ کی نشاندہی کے لیے مختلف کارڈز دِکھا سکتے ہیں۔

(الف) گرین کارڈ : تاکید یا تنبیہ (ب) یلو کارڈ : عارضی برطرفی (مُعطّل) (دو منٹ کے لیے) (ج) ریڈ کارڈ : جاری کھیل تک ہی یا پورے مقابلے تک مُعطّل

(40) کھیل قانونی وقت/ معیار کے آخر میں جس ٹیم کے مارکس زیادہ ہوں گے اس ٹیم کو فاتح قرار دیا جائے گا۔

(41) طے شدہ وقت کے آخر میں دونوں ٹیموں کے مارکس اگر یکساں ہوئے تو فاتح کون ہے یہ طے کرنے کے لیے قانون کے مطابق اس مسئلے کا حل تلاش کیا جائے گا۔

مشق

1. تفصیل سے جواب دیجیے :

(1) لڑکیوں کے لیے کبڈّی کا میدان بنا کر ناپ بتائیے۔

(2) پیر پکڑنا، مہارت کی وضاحت کیجیے۔

(3) نصف دائرہ نما گھیراؤ کی مہارت کا بیان کیجیے؟

(4) کبڈّی کا مقابلہ کب اور کس طرح کرسکتے ہیں؟ سمجھائیے۔

(5) کبڈّی کے پنچوں کے نام اور تعداد کے ساتھ فہرست بتائیے۔

2. ایک یا دو جملے میں جواب دیجیے :

(1) کھیل یا حریفائی کے درمیان صدر پنچ کے ساتھ بات چیت یا متبادل کون کرسکتا ہے؟

(2) اپنے ٹائم کی باری ہوتب ایک ساتھ دو کھلاڑی چڑھائی کرتے ہوں تب آپ کیا فیصلہ لیں گے؟

(3) بچاؤ کرنے والی ٹیم کے کھلاڑی کا ایک پیر آخری خط کے باہر زمین کو چھو لے تو آپ کیا فیصلہ لیں گے؟

(4) 14 سال سے کم عمر کے کھلاڑی لڑکے یا لڑکی کا عام طور پر وزن کتنا ہوتو وہ مقابلے میں حِصّہ لے سکتے ہیں؟

(5) کبڈّی کے کھیل میں ٹکّر پٹّی کا استعمال کب کیا جاسکتا ہے؟

3. خالی جگہ پُر کیجیے :

(1) جونیئر خواتین کے لیے کبڈّی کے میدان کی لمبائی .... میٹر اور چوڑائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(2) جونیئر مردوں کے لیے کبڈّی کے میدان میں عبوری خط، وسطی خط سے .... میٹر دور یا انتظاریہ علاقہ آخری خط سے .... میٹر دور بنایا جاتا ہے۔

(3) 17 سال سے کم عمر کے لوگوں کے لیے کبڈّی کے میدان کی ٹکّر پٹّی کی لمبائی .... میٹر اور چوڑائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(4) کبڈّی کی ایک ٹیم میں .... کھلاڑی یا .... متبادل کھلاڑی ہوتے ہیں۔

3. جواب کے مطابق پسند کیے گئے متبادل کو سوال کے سامنے لکھیں :

(1) کبڈّی کے ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟

5 (a) 7 (b) 10 (c) 12 (d)

(2) 17 سال سے نیچے کی عمر کے بھائیوں کی ٹیم میں کھلاڑی کا وزن کم سے کم کتنا ہونا چاہیے؟

(a) کلوگرام57 (b) کلوگرام53 (c) کلوگرام51 (d) کلوگرام 48

(3) کبڈّی کے کھیل میں لون میں کتنے پوائنٹ ملتے ہیں؟

1 (a) 2 (b) 3 (c) (d) صفر(0)

(4) کبڈّی کے کھیل میں ایک نصف وقت میں کتنے وقت آؤٹ لے سکتے ہیں؟

4 (a) 3 (b) 2 (c) 1 (d)

سرگرمی

- اساتذہ کو مندرجہ ذیل سرگرمی کروانی چاہیے۔
- کوڑا کبڈی، رام-راون کھینچا تانی جیسی سرگرمی طلبہ سے کرائی جائے۔

•

13 کھو-کھو

کھیل کا آغاز

ہندوستان میں زیادہ تر اور بالخصوص دیہاتی علاقوں میں دلچسپ طریقے سے کھیلا جانے والا کھیل ہے۔ دو ٹیم کے درمیان ایک دوسرے کو چھو کر کھیلا جانے والا کھیل ہے۔ اس میں ایک ٹیم کا کھلاڑی دوسری ٹیم کے کھلاڑی کو چھونے کی کوشش کرتا ہے۔ اس طرح ایک کے بعد دوسرا دونوں ٹیم کرتی ہیں۔

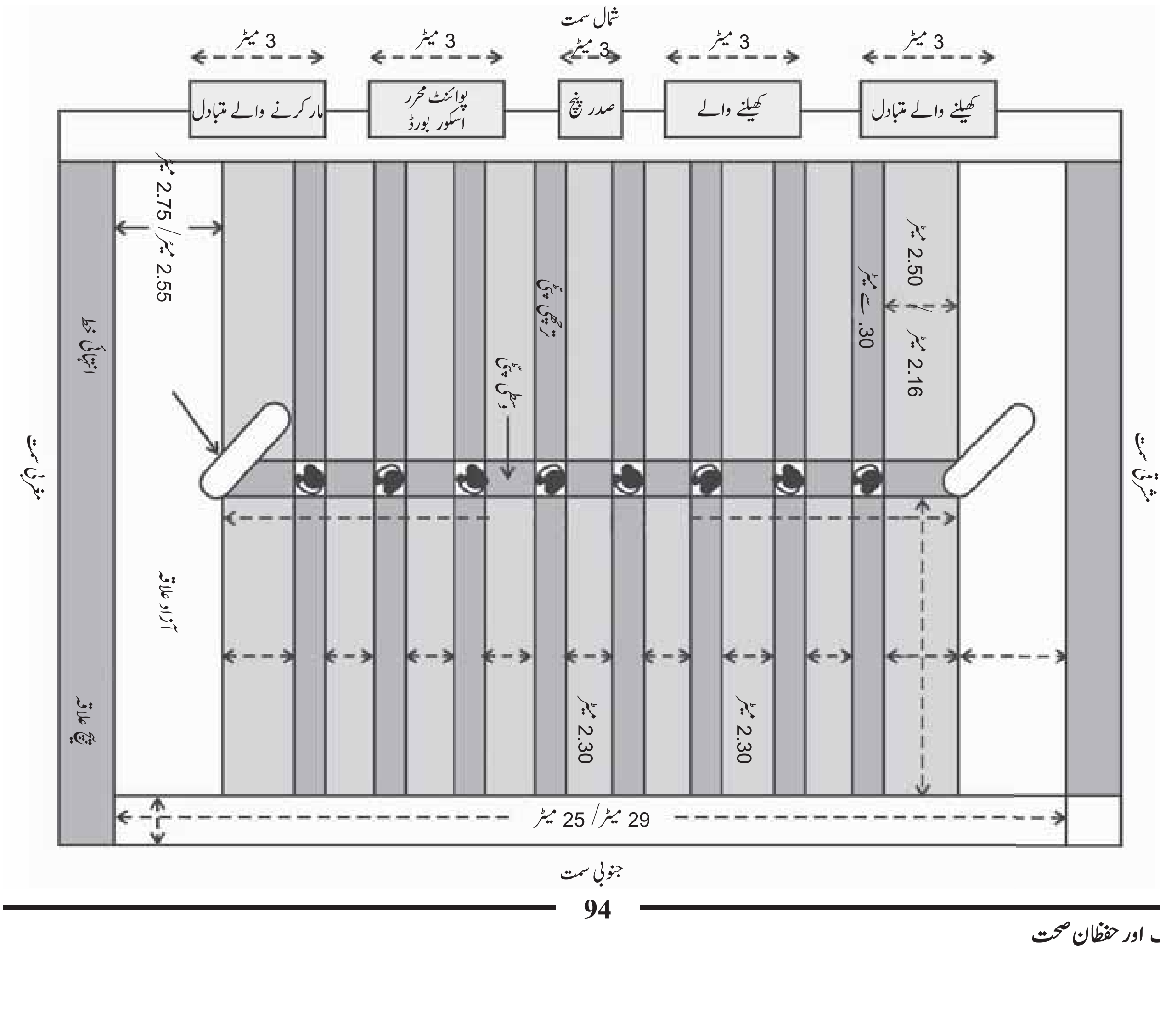
یہ کھیل کم سے کم خرچ اور وسائل میں کھیلی جاتی ہے۔ اس میں صرف دو کھونٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے کھیلنے والے اور کھِلانے والے دونوں کو آسانی ہوتی ہے۔ گزرے ہوئے سالوں کی طرف غور کیا جائے تو اس کھیل کا کوئی خاص موجد نہیں ہے اور پکڑا پکڑی کی وجہ سے اس کھیل کا نام کھو-کھو رکھا گیا ہے۔ اس کھیل سے متعلق کوئی تاریخ دستیاب نہیں ہے۔ قدیم زمانہ سے یہ کھیل ہندوستان کے مہاراشٹر علاقہ میں خوب کھیلا جاتا ہے۔ اسے رتھا یا چروئی کے طور پر بھی پہچانا جاتا تھا۔

فی الحال یہ کھیل مہاراشٹر کے ساتھ ساتھ گجرات اور مدھیہ پردیس میں بھی خوب کھیلا جاتا ہے۔ 1914ء میں پونا میں جنوبی جیم خانہ میں اس کھیل کے مقابلے کا منصوبہ بنایا گیا تھا۔ اور اس کے متعلق اصول بنائے گئے۔ اس کھیل کو مزید منظم بنانے کے لیے 1919ء اور 1924 میں دوبارہ اصول وضع کیے گئے اور گجرات میں کھیڑا، پنچ محل اور کچھ ضلع میں اچھا اثر دیکھا گیا۔

1987ء میں سب سے پہلے SAF نے کولکاتا میں کھیل کا منصوبہ تیار کیا۔ حال میں اس کھیل کے قوانین کھو-کھو فیڈریشن طے کرتی ہے۔

کھیل کا میدان :

کھو-کھو کے کھیل کے لیے میدان کا ناپ



کھو-کھو کے کھیل کے لیے میدان کا ناپ (جونیئر اور سب جونیئر کے لیے) :

لڑکے-لڑکیوں جونیئر لڑکوں	سب جونیئر لڑکے سب جونیئر لڑکیوں	
اختتامیہ خط	16 میٹر	14 میٹر
بازو کا خط	27 میٹر	23 میٹر
آزاد خط	1.50 میٹر	1.50 میٹر
کھونٹ خط سے پہلی گلی کا فاصلہ	2.55 میٹر	2.15 میٹر
دو کھونٹ کے درمیان کا فاصلہ	24 میٹر	20.00 میٹر
دو مربع کے درمیان کا فاصلہ	2.30 میٹر	1.90 میٹر
9 سے 10 سم	9 سے 10 سم	
زمین سے کھونٹ کی اونچائی	1.20 سے 1.25 سم	1.20 سے 1.25 سم
مقابلے کے درمیان دونوں ٹیم کا وقت	چار مرتبہ 36 منٹ	دو مرتبہ 28 منٹ
دونوں ٹیم کا وقت	دو مرتبہ 9+3+9+5+9+3+9	دو مرتبہ 7+3+7+5+7+3+7 منٹ
آرام کا وقت	5 منٹ	3 منٹ

کھیل کی اہم مہارتیں :

کھو-کھو کھیل کی مہارت کو اہم دو حِصّوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(1) مارنے (پکڑنے والی) ٹیم کی مہارتیں (2) کھیلنے والی ٹیم کی مہارتیں

مارنے پکڑنے والی ٹیم کی مہارتیں :

کھو دینا، ججمینٹ کھو، 45^o کے زاویے پر مات کرنا۔

کھیلنے والوں کے لیے مہارتیں :

سنگل چین، ڈبل چین، راؤنڈ پلے (i) منہ سامنے کی پلٹی (ii) پیٹھ کی پلٹی

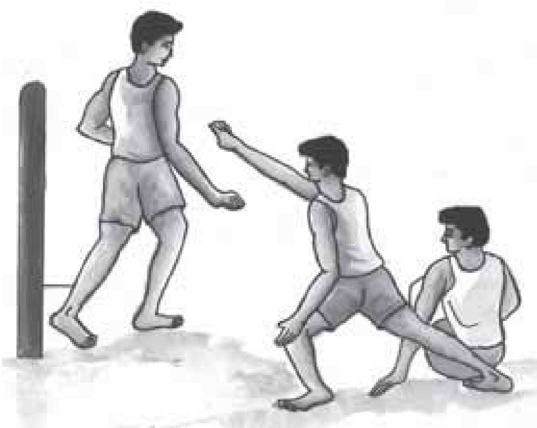
مار کرنے کی مہارتیں :

کھو دینا :

پکڑنے والے کھلاڑی کو بیٹھے ہوئے کھلاڑی کے پیچھے، پشت کو ہاتھ سے چھو کر اور بلند آواز سے کھو لفظ بول کر کھو دینی ہوتی ہے۔

ججمینٹ کھو :

کھونٹ کے قریب کی کھڑکی پر کھیلنے والے کو کھونٹ چھڑانے کے لیے ہوشیاری سے دی جانے والی کھو کو ججمینٹ کھو کہتے ہیں؛ اس میں پکڑنے والا کھلاڑی اپنے جسم کو مخصوص عمل حرکت یا نقل و حرکت سے اس طرح کھو دیتا ہے کہ کھیلنے والا کھلاڑی کھونٹ چھوڑ دیتا ہے۔



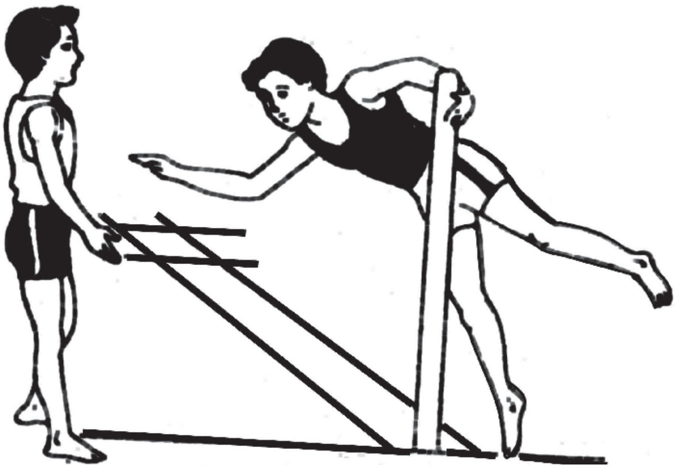
ججمینٹ کھو

°45 کے زاویے پر مارنا :

اس مہارت کی کامیابی کا دارومدار ججمینٹ کھو پر ہے۔ کھونٹ کے قریب کی کھڑکی پر بیٹھے ہوئے کھلاڑی کو کھو ملتے ہی فوراً برق رفتار سے وہ کھونٹ خط اور اپنی آڑی پٹّی کے درمیان °45 کے زاویے پر دوڑے گا۔ کھیلنے والے کھلاڑی کے پاؤں کے عمل پر دھیان رکھنے پر آسانی سے اسے مات کیا جاسکتا ہے۔

ڈوک مارنا :

کھو-کھو کے کھیل میں یہ مہارت نہایت کارآمد ہے۔ زیادہ سے زیادہ استعمال میں لی جانے والی مہارت ہے۔ مارنے والا کھلاڑی تیزی سے کھونٹ کی طرف آکر کھونٹ کے قریب وسطی پٹّی کو چھوئے نہیں اس طرح مخالف ہاتھ سے کھونٹ کو پکڑ کر جسم کو کمر سے وسطی پٹّی پار کرکے



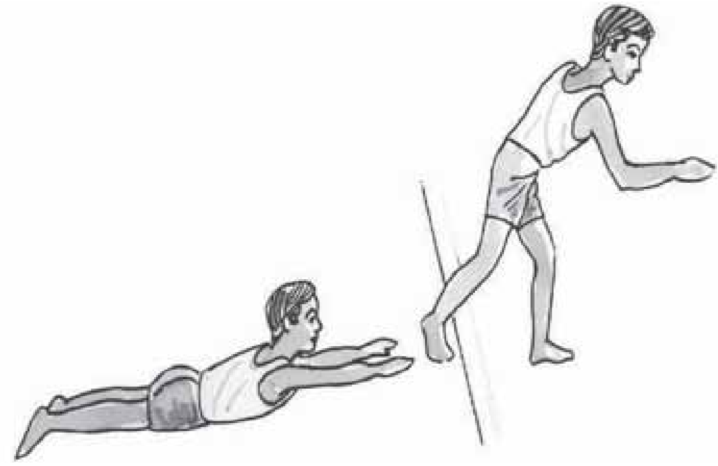
ڈوک مارنا

دوسری جانب بڑھانے سے اس طرف کے ہاتھ کو ممکن ہو اتنا دور پھیلا کر کھیلنے والے کو چھونے کی کوشش کرتا ہے۔

اس درمیان جسم کو چوٹ نہ لگے اور توازن برقرار رہے اس کے لیے داؤ لینے والا کھلاڑی ڈوک مارنے کے لیے جس سمت میں جھکتا ہے اس کے مخالف ہاتھ سے کھونٹ کو پکڑتا ہے۔ اور جس ہاتھ کو چھونے کے لیے آگے بڑھاتا ہے اُس کے مخالف والے پیر کو ہوا میں اونچا رکھتا ہے۔

ڈائیو مارنا :

اس مہارت میں فوری فیصلہ قوت، بے خوفی پھرتی اور خود اعتمادی چاہیے۔ جسے دو حِصّوں میں تقسیم کیا گیا ہے :



ڈائیو مارنا

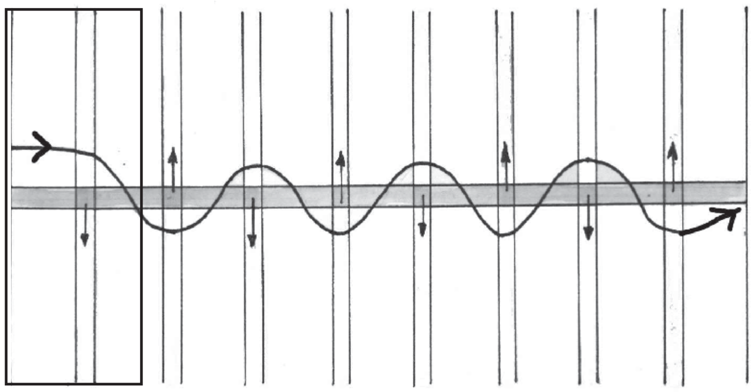
(1) داوٗ لینے والا کھلاڑی کھڑکی کے قریب سے گزرتا ہے اور اُس وقت کھو ملتے ہی بیٹھا ہوا کھلاڑی ڈائیو مار کر داوٗ لینے والے کھلاڑی کو روکنے کی کوشش کرتا ہے۔

(2) کھیلنے والا کھلاڑی دوڑتا ہو اور مارنے والا کھلاڑی اُس کا پیچھا کرتا ہو تب کھیلنے والا کھلاڑی بہت ہی نزدیک ہو اُس وقت داوٗ دینے والا کھلاڑی ڈائیو مار کر اس کو روکنے کی کوشش کرتا ہے۔

کھیلنے والوں کے لیے مہارتیں :

سنگل چین :

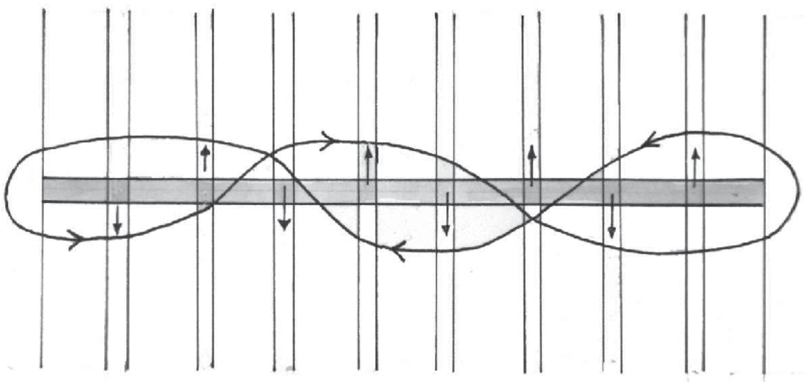
داوٗ لینے والا کھلاڑی بیٹھے ہوئے ہر کھلاڑی کی پیٹھ کے پیچھے پیچھے دیکھتے ہوئے سانپ کی طرح ایک کھونٹ سے دوسرے کھونٹ کی طرف



دوڑتا ہے۔ اِسے سنگل چین کہتے ہیں۔ اس میں داوٗ لینے والا کھلاڑی پکڑنے والے کھلاڑی سے ایک کھلاڑی آگے رہتا ہے۔ کھیلنے والا کھلاڑی وسطی پٹّی سے کچھ دور رہتا ہے۔

ڈبل چین :

اس مہارت میں کھیلنے والا کھلاڑی دو کھلاڑی چھوڑ کر تیسرے کھلاڑی کی پیٹھ کے پیچھے ہوتا ہے اور اس طرح ترتیب وار خود کے کھیل کو آگے بڑھاتا

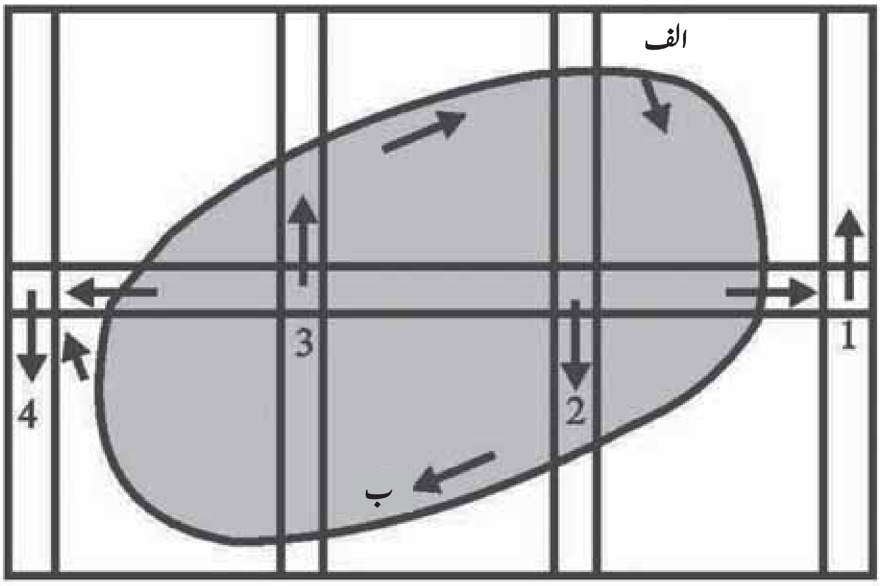


ہے۔ ڈبل چین میں بیٹھے ہوئے کھلاڑی کے پیٹھ کے پیچھے سے ہی آگے کی باری میں کھو دینے کے بعد وسطی پاؤں کو عبور کر کے دوسری جانب جانا ہوتا ہے۔ یہ مہارت کھیلنے والے کے لیے بہت ہی کارآمد اور سلامتی کا باعث ہے۔ ٹیم کے تقریباً تمام اچھے کھلاڑی اس مہارت کا استعمال کرتے ہیں۔

راؤنڈ پلے (دائرہ نما کھیل) :

اس مہارت میں کھلاڑی کھیلتے وقت ایک ایک کھونٹ سے دوسری کھونٹ کے درمیان دوڑ کر داؤ دینے والے کھلاڑی سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ جس میں وہ تین طریقے سے دائرہ نما کھیل کا استعمال خود کی تدبیر کے مطابق کرتا جنگ ہے۔ (1) وسیع دائرہ نما کھیل (2) وسطی دائرہ نما کھیل (3) چھوٹا دائرہ نما کھیل

داؤ لینے والا کھلاڑی A لفظ پر نمبر 1 کھلاڑی کی کھڑکی کی طرف منہ رکھ کر کھڑا ہوتا ہے۔ جب نمبر 1 کو کھو ملتی ہے تو وہ سیدھے اٹھ کر A نقطہ پر کھڑے ہوئے کھیلنے والے کھلاڑی کو آؤٹ کرنے جاتا ہے۔ تب کھیلنے والا ڈونگ کرکے پیچھے قدم بھر کر ٹھیک نمبر 4 کے قریب آتا ہے۔ اس وقت اس کے منہ کی سمت کچھ بدل جاتی ہے۔ اور نمبر 3 اور نمبر 4 کے درمیان کی وسطی پٹی عبور کرتے ہوئے پوری طرح سے نمبر 4 کی



طرف نگاہ رکھے گا۔ پکڑنے والا کھلاڑی نمبر 4 کو کھو دے گا۔ اس وقت کھیلنے والا کھلاڑی B نقطہ پر آجاتا ہے۔ وہاں سے وہ پیچھے قدم بھر کر نمبر 1 کے قریب آتا ہے۔ اب کھیلنے والا کھلاڑی نمبر 1 کی طرف منہ رکھ کر نمبر 1 اور نمبر 2 کے درمیان سے گذرے گا اور A نقطہ پر آکر راؤنڈ یا دائرہ پورا کرے گا۔

پلٹی مارنا :

اس مہارت کا استعمال کرنے والے "کھیلنے والے" کھلاڑی کے بہت ہی قریب "پکڑنے والے" کھلاڑی آپہنچتے ہیں۔ اس وقت انہیں بچنے کے لیے یکایک چالاکی اور پھرتی کے ساتھ مخالف سمت میں پلٹی مار کر چھٹک جانے کی کوشش کرتا ہے۔ اُسے پلٹی مارنا مہارت کہا جاتا ہے۔ اس کی دوقسمیں ہیں۔ (1) منہ سامنے کی پلٹیاں (2) پیٹھ کی پلٹیاں

منہ سامنے کی پلٹیاں :

صحیح سمت لے کر آنے پر مارنے والے کھلاڑی کے ہاتھ سے بچ نکلنے کے لیے کھیلنے والا یکایک اپنے پیر پر دباؤ دے کر دوسری سمت میں چھٹک جاتا ہے۔

پیٹھ کی پلٹیاں :

جب کھیلنے والے کی پیٹھ پکڑنے والے کی طرف ہوتی ہے۔ اس وقت یکایک جس طرف موڑنا ہو اس کے مخالف پاؤں پر دباؤ دے کر موڑ لے کر چھٹک جاتا ہے اس مہارت کو پیٹھ کی پلٹیاں کہا جاتا ہے۔ ڈبل چین کے ذریعے کھیلنے والے کھلاڑی کو مارنے والے سے بچنے کے لیے یہ مہارت بہت ہی مفید ہوتی ہے۔ کرکے پلٹی مارتا ہے اور دوسری سمت میں چھٹک جاتا ہے۔

کھیل کے اصول :

(1) کھیل کی ابتدا دیگر کھیلوں کی طرح سِکّہ اچھال کر کی جاتی ہے۔ جو ٹیم سِکّہ جیت جائے اس ٹیم کو کھیلنے والے یا مارنے والے کا انتخاب کرنا ہوتا ہے۔ مارنے والی ٹیم کے آٹھ کھلاڑیوں کو آٹھ مربع میں الٹ پلٹ چہرہ رکھ کر بیٹھنا ہوتا ہے۔ ایک کھلاڑی کھونٹ کے قریب کھڑا ہوتا ہے۔ کھیلنے والی ٹیم کے کھلاڑیوں کو میدان کے باہر کھیلے جانے کی ترتیب میں بیٹھنا ہوتا ہے۔ تین تین کی جوڑ میں کھیلنا ہوتا ہے۔

(2) بیٹھے ہوئے کھلاڑی کی پیٹھ کے پیچھے سے کھو دی جاسکتی ہے۔ کھیلنے والا اور پنچ سن سکے، اس طرح بلند آواز میں 'کھو' بولی جائے۔ مربع میں بیٹھے کھلاڑی ہاتھ یا پیر لمبا کرکے کھو مانگ نہیں سکتے۔ کھو ملے بغیر بیٹھا ہوا کھلاڑی کھڑا نہیں ہوسکتا ہے۔

(3) بیٹھا ہوا کھلاڑی پٹّی عبور کر کے پھر سے کھو نہیں دے سکتا۔ بیٹھے ہوئے کھلاڑی کو ہاتھ سے چھُو لیا جائے یہ دونوں عمل ایک ساتھ انجام دیے جائیں۔

(4) بیٹھے ہوئے کھلاڑی کو پٹّی عبور کرنے کے بعد پھر سے کھو نہ دی جائے۔ نیز مارنے والے کے ذریعے وسطی پٹّی کو چھوا نہیں جاسکتا اور نہ عبور کیا جاسکتا ہے۔

(5) کھیل کے درمیان داؤ مارنے والا کھلاڑی اگر غلطی کرے تو پنچ چھوٹی سیٹی بجا کر غلطی کا احساس دلائے گا اور مخالف سمت میں داؤ دینے والے کھلاڑی کو روانہ کرے گا۔

(6) پکڑنے والا کھلاڑی کھو دینے کے بعد فوراً ہی کھو ملنے والے کی جگہ پر بیٹھ جاتا ہے۔

(7) کھو لینے والا کھلاڑی کھڑا ہوکر پہلے جس سمت میں کندھا گھمائے اسی سمت میں جانا چاہیے۔

(8) بیٹھے ہوئے کھلاڑی کھیلنے والے کو حرکت نہ ہو اُس طرف بیٹھنا ہوگا۔

(9) کھیلنے والا کھلاڑی بیٹھے ہوئے کھلاڑی کو چھو نہیں سکتا۔ ایک بار ہدایت ملنے کے بعد بھی اگر بھول ہو تو آؤٹ ظاہر کیا جائے گا۔

(10) پکڑنے والے کھلاڑی کا کوئی بھی حِصّہ پٹّی پر ہو تب تک پٹّی چھوڑی ہو ایسا تسلیم نہیں کیا جاتا۔

(11) چاک علاقے میں پکڑنے والے کے لیے منہ پھیرنے کے علاوہ کوئی بھی اصول عمل میں نہیں آتا۔

(12) کھیلنے والا کھلاڑی حد کے باہر چلا جائے تو اسے مات کردیا جائے گا۔ لیکن پکڑنے والا کھلاڑی حد کے باہر چلا جائے تو کھلاڑی کو سمت کا اصول لاحق نہیں ہوتا۔

(13) کھیلنے والے کو مات کرنا ہو تو مارنے والے کو صرف ہاتھ سے ہی چھونا پڑے گا۔

(14) پکڑنے والا کھلاڑی وسطی پٹّی کے جس طرف ہو اس طرف سے ایک کھونٹ سے دوسرے کھونٹ کی طرف جانا ہوتا ہے۔ سمت بدل نہیں سکتے۔

(15) کھیلنے والے کھلاڑی کا دونوں پیر باہر ہو اور پورا جسم میدان میں ہو تب بھی کھیلنے والے کھلاڑی کی مات کہلائے گی۔

(16) کھو-کھو کے کھیل کی ہر ٹیم 15 کھلاڑیوں کی رہے گی۔ 12 کھلاڑیوں کے نام مقابلے میں لکھیں جائیں گے۔ جس میں سے 9 کھلاڑی میدان میں 3-3 کے گروپ میں ترتیب وار کھیلیں گے۔

(17) کھیلنے والی ٹیم داؤ لینے کے لیے 3-3 کے گروپ میں 9 منٹ کی حد میں آنے کے بعد داؤ کھیلنے کے لیے بھیجے گی۔ جس کے لیے دونوں ٹیم کے لیے وقت اس طرح ظاہر کیا گیا ہے۔ (39 - 9 - 5 - 9 - 3 - 9)

پہلی ٹیم 9 منٹ کھیلے گی۔ اُس کے بعد 3 منٹ کا وقفہ ہوگا۔ دوسری ٹیم داؤ میں 9 منٹ آئے گی اس کے بعد 5 منٹ کا وقفہ ہوگا۔ پھر سے پہلی ٹیم 9 منٹ کے داؤ کے لیے آئے گی اور 3 منٹ کے وقفہ کے بعد دوسری ٹیم 9 منٹ داؤ کے لیے آئے گی۔

(18) دونوں ٹیم کھیلنے کے بعد جس ٹیم کے سب سے زیادہ نمبر ہوں گے وہ ٹیم فاتح بنتی ہے۔

مشق

1. نیچے دیے گئے سوالات کے تفصیل سے جواب دیں :

(1) دائرہ نما کھیل کی قسمیں بتائیے اور وہ کس طرح کھیلا جاتا ہے۔ اسے تفصیل سے سمجھائیے۔

(2) ڈبل چین مہارت کی اہمیت سمجھائیے۔

(3) ڈائیو مارنا مہارت تفصیل سے سمجھائیے۔

(4) ججمنیٹ کھو یعنی کیا؟

2. نیچے دیے گئے سوالوں کے جواب مختصر میں دیجیے :

(1) کھو-کھو کے میدان میں دو کھونٹ کے درمیان کا فاصلہ بتائیے۔

(2) داؤ لینے کے لیے میدان میں کل کتنے کھلاڑی داخل ہوتے ہیں؟

(3) کھو-کھو کے کھیل میں استعمال ہونے والے کھونٹ کی اونچائی بتائیے۔

(4) کتنے کھلاڑی داؤ دینے کے لیے مربع خانوں میں بیٹھتے ہیں؟

3. نیچے دیے گئے سوالوں کے جواب اس کے نیچے دیے گئے متبادلوں میں سے صحیح متبادل پسند کر کے لکھیے :

(1) کھو-کھو کے کھیل میں سب سے پہلے اصول کس ادارے نے بنائیے۔

(a) شمال جیم خانہ (b) جنوب جیم خانہ (c) مشرق جیم خانہ (d) مغرب جیم خانہ

(2) کھو-کھو کے کھیل میں کتنے کھلاڑی مربع خانوں میں بیٹھتے ہیں؟

(a) پانچ (b) آٹھ (c) سات (d) چار

(3) کھو-کھو کے کھیل میں آنگن علاقے میں کون سا اصول لاحق نہیں ہوتا۔

(a) ہاتھ پھیرنے سے متعلق (b) پیٹھ پھیرنے سے متعلق (c) منہ پھیرنے سے متعلق (d) پاؤں پھیرنے سے متعلق

(4) ڈبل چین کتنے عرصے کا کھیل ہے؟

(a) چار (b) تین (c) دو (d) پانچ

(5) کھو-کھو کھیل میں کھیل کے میدان میں داؤ لینے کے لیے کتنے کھلاڑی میدان میں داخل ہوتے ہیں؟

(a) سات (b) تین (c) چار (d) چھ

(6) سنگل چین میں کھلاڑی ایک کھونٹ سے دوسرے کھونٹ تک کتنے دائرے بناتے ہیں؟

(a) ایک دائرہ (b) دو دائرے (c) تین دائرے (d) چار دائرے

سرگرمی

- رفتار اور پھرتی بڑھانے کے لیے 50 میٹر شٹل رن کروائیے۔
- سنگل چین اور ڈبل چین کی مشق کے لیے کھلاڑیوں کو سانپ کی طرح دوڑنے کی مشق کروائیے۔
- سیٹی کی صدا کے ساتھ بیٹھنا اور دوسری سیٹی کی صدا کے ساتھ دوڑنے کی مشق کروائیے۔

•

14 والی بال

والی بال کے کھیل کی شروعات عیسوی سن 1895 میں امریکہ کے وائے۔ ایم۔ سی ۔ اے کالج کے لیکچرر ولیم جی مارگ نے "منٹونیٹ" نام سے کی۔ اس کے بعد مورگن کے مددگار اے۔ ڈی ہیلسٹرڈ کی صلاح کے مطابق کھیل کا نام بدل کر والی بال رکھا گیا؛ کیونکہ اس کھیل میں بال کو ہوا میں اوپر رکھ کر ہی کھیلنا ہوتا ہے۔ بال کو ہوا میں اوپر رکھنے کی مہارت کو انگریزی میں "والی" کہا جاتا ہے۔ اس لیے والی بال اس کھیل کے لیے صحیح نام تھا۔ یہ ایک بین الاقوامی کھیل ہے۔ جیسے میدان پر اور جمنیشیم کے اندر (اِن ڈور) اس طرح دونوں طریقے سے کھیلا جاسکتا ہے۔

ہندوستان میں والی بال کھیل کا آغاز چنئی (مدراس) وائی۔ ایم۔ سی۔ اے۔ نے کیا۔ خوب کم جگہ اور کم وسائل، کم خرچ سے کھیلا جانے والا کھیل ہونے کی وجہ سے ہندوستان میں تیزی سے دلچسپ بنا ہے۔ شہروں اور گاؤں میں یہ کھیل خوب دلچسپ بنا ہے۔

اس کھیل کو عالمی سطح پر جوڑنے کے لیے "والی بال فیڈریشن آف انڈیا" کی شروعات عیسوی سن 1951 میں اور خواتین کے لیے 1953 میں عالمی والی بال ماسکو میں منعقد کیا گیا اور اس میں روس فاتح بنا تھا۔ آج اس کھیل کا مقابلہ، تعلقہ، ضلع، ریاست اور قومی اور بین الاقوامی سطح پر منصوبہ بنایا گیا تھا۔ 1939 میں ورٹو یونیورسٹی کے کھیل مقابلے میں والی بال کھیل کو شامل کیا ہے۔ 1947 میں بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کی بنیاد ڈالی گئی اور مقابلوں کے اصول منعقد کیے گئے۔ 1955 میں پہلی بار ایشین والی بال چیمپین شِپ جاپان کے ٹوکیو میں رکھی گئی تھی۔ یہ چیمپین شِپ ہندوستان نے جیت درج کی تھی۔

حال میں بین الاقوامی سطح پر مردوں کے حِصّہ میں برازیل، امریکہ، بلغاریہ، پولینڈ، چین، جاپان اور روس جیسے ممالک والی بال کھیل میں اچھا مظاہرہ کرتے ہیں۔

گجرات میں والی بال کا کھیل مردوں اور عورتوں میں خوب دلچسپ کھیل ثابت ہوا ہے۔ شہروں اور گاؤں میں اس کھیل کے مقابلے رکھے جاتے ہیں۔ عیسوی سن 2006 سے گجرات کی عورتوں کی ٹیم کو الگ الگ حِصّوں میں قومی سطح پر میڈل ملے ہیں۔

والی بال کے میدان، وسائل، ناپ :

والی بال کے کھیل کے لیے کسی بھی طرح کی رکاوٹ کے بغیر ہموار میدان ہوتا ہے۔ میدان کی لمبائی 18 میٹر اور چوڑائی 9 میٹر ہوتی ہے۔

نیٹ کا ناپ :

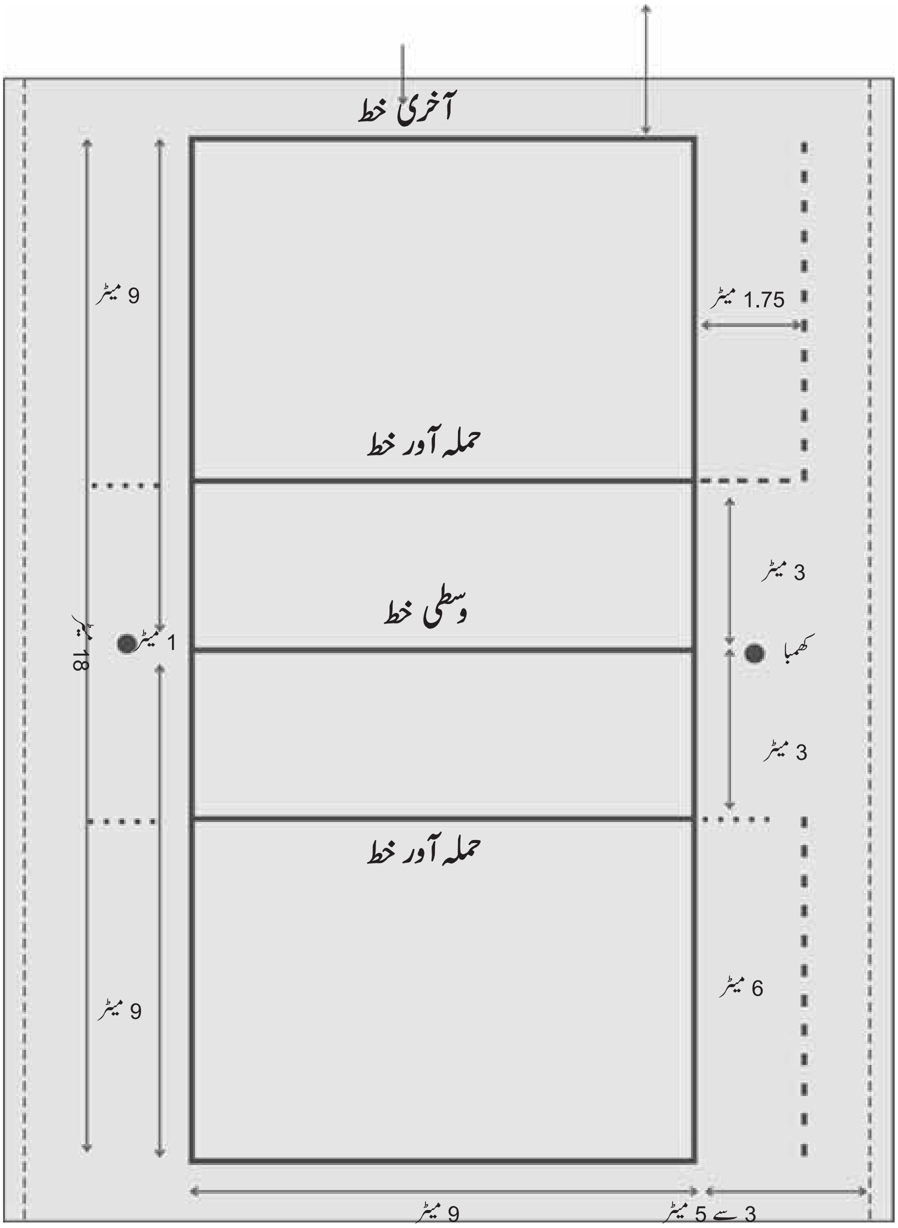
اس کھیل میں نیٹ 9.50 میٹر لمبی اور 1 میٹر چوڑی اور 10×10 سینٹی میٹر کے مربع خانے سے بُنی ہوئی ہوتی ہے۔

اشارہ پٹّی :

سفید رنگ کا ایک میٹر لمبا اور 5 سم چوڑا نیٹ کے اوپر دونوں طرف خط اور وسطی خط کے زاویہ قائمہ کے اوپر کی طرف 9 میٹر کے فاصلے پر رہتے ہیں۔ اس طرح رکھا جاتا ہے جو نیٹ کا ہی حِصّہ ہوتا ہے۔

اینٹینا :

1.80 میٹر لمبے 10 ملی میٹر قطر والے گول فائبر گلاس یا اس طرح کے مادّے کی بناوٹ والے اینٹینا کے اوپر کا حِصّہ 80 سم نیٹ کے اوپر رہتا ہے۔



بال :

والی بال کا بال 4 نمبر کا ہوتا ہے۔

بال کا محیط : 65 سم سے 67 سم ہوتا ہے۔

بال کا وزن : 260 گرام سے 280 گرام ہوتا ہے۔

جالی (نیٹ) کی اونچائی :

مردوں کے لیے : 2.43 میٹر

عورتوں کے لیے : 2.24 میٹر

وسائل :

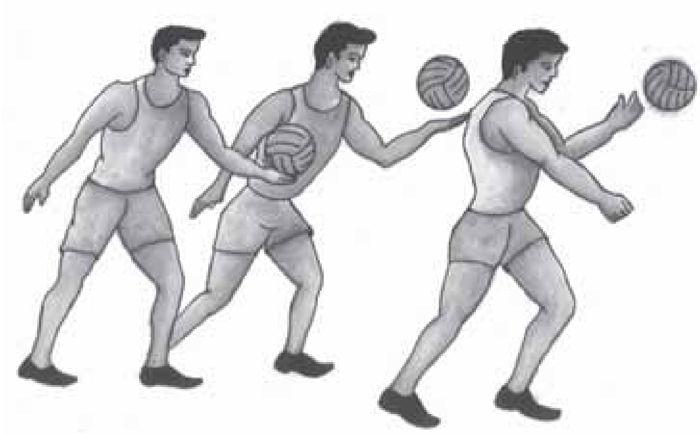
بال، جالی (نیٹ) اینٹینا، کھمبا، ویسل، ڈوری، چونا، میزر ٹیپ، اسٹاپ واچ، ریفری اسٹینڈ، ٹیبل، کرسیاں، ہوا بھرنے کا پمپ، رنگ کارڈ، ہوا ناپنے کا آلہ۔

مہارتیں :

(1) سروس :

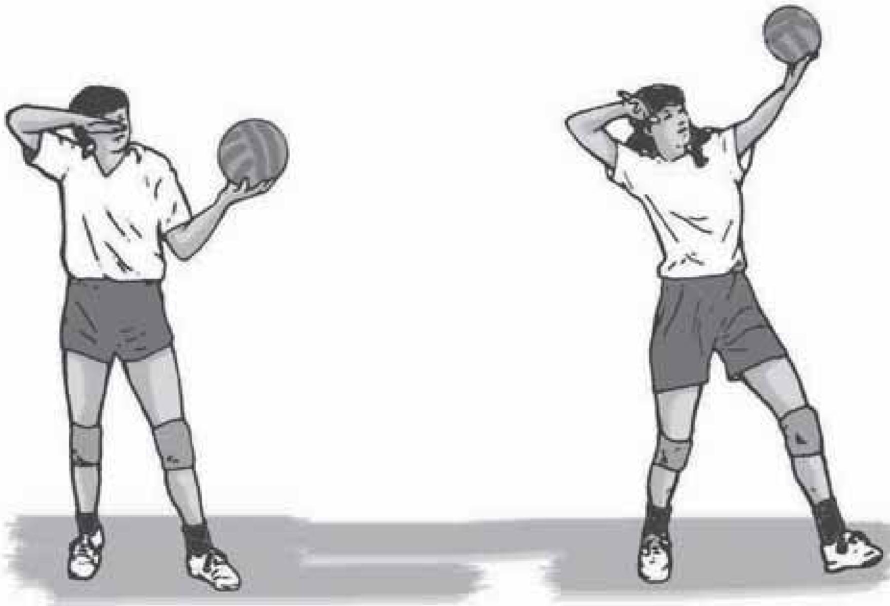
خود کے میدان کے اختتامی خط کے پیچھے باہر سے ایک ہاتھ سے بال کو اُچھال کر دوسرے ہاتھ سے نیٹ کے اوپر سے سامنے ٹیم کے میدان میں بال بھیجا جاتا ہے۔ اس عمل کے درمیان بال کو ہوا میں اُچھال کر مُٹھی یا ہتھیلی کے کوئی بھی حِصّہ سے پھینکا جاتا ہے۔ نیچے سروس کے چار حِصّوں کے متعلق وضاحت کی گئی ہے۔

(i) سادی سروس : سروس علاقہ میں کھلاڑی نیٹ کی طرف منہ رکھ کر کھڑا رہتا ہے۔ ایک پیر آگے رکھ کر ایک ہاتھ سے بال ہوا میں اچھال کر دوسرے ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ کر ہتھیلی کے اوپر کے حصّے کے ذریعے بال کو نیچے سے اچھال کر نیٹ کے اوپر سے سامنے کی ٹیم کے میدان میں بھیجا جاتا ہے۔ اس عمل کو"انڈر ہینڈ سروس" بھی کہا جاتا ہے۔



سادی سروس

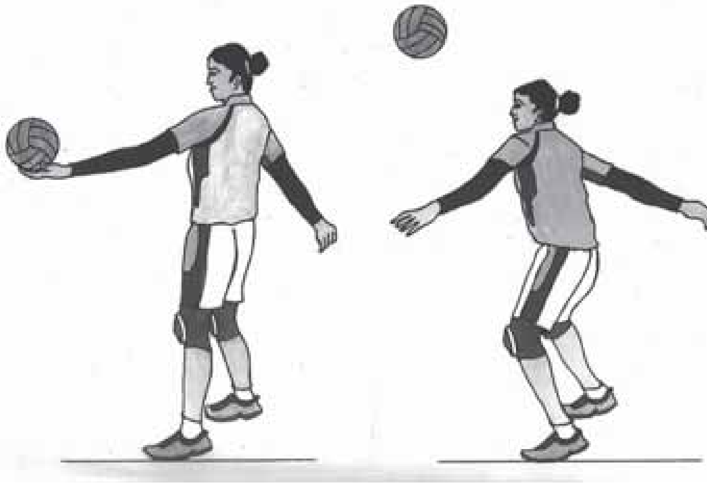
(ii) ٹینس سروس : اس قسم کی سروس میں کھلاڑی بال کو سر سے تھوڑا زیادہ اونچا اچھال کر ایک ہاتھ کو نصف موڑ کر سر کے پیچھے لے کر بال نیچے آئے تو ہاتھ کو آگے لاکر کھلی ہتھیلی سے بال کو جھٹکا دے کر نیٹ کے اوپر سے سامنے کی ٹیم میں بھیجا جاتا ہے۔



ٹینس سروس

(iii) سائڈ آرم سروس : کھلاڑی بایاں پیر اور دایاں کندھا نیٹ کی جانب آئے اس طرح کھڑے ہوکر بال کو آگے اچھال کر ہاتھ سے بازو پر لے کر نیٹ کی جانب لاکر نیچے آتے ہوئے بال کو کھلے ہاتھ سے مار کر سامنے کی ٹیم کے میدان میں بھیجا جاتا ہے۔ یہ

عمل ہاتھ سے کرنا اور مخالف ہاتھ پیر اور سمت میں کرنا۔



1 سائڈ آرم سروس 2

(iv) راؤنڈ آرم سروس : کھلاڑی کو جس ہاتھ سے سروس کرنی ہو اُس سے مخالف کندھا نیٹ کی طرف آئے اس طرح سروس علاقے میں کھڑے رہنا ہوتا ہے۔ ایک ہاتھ سے بال ہوا میں۔ سر سے تھوڑا اونچا اچھالنا۔ دوسرے ہاتھ کو کندھے سے نیچے اوپر کی جانب رفتار دے کر نیچے آتے ہوئے بال کو کھلی ہتھیلی سے اس طرح مارنا کہ جس سے بال نیٹ سے سامنے میدان میں جائے۔ اس عمل کو اثر انداز بنانے کے لیے میدان کی جانب پیر کے پنجے سے کودتے ہوئے یہ عمل کرنا :

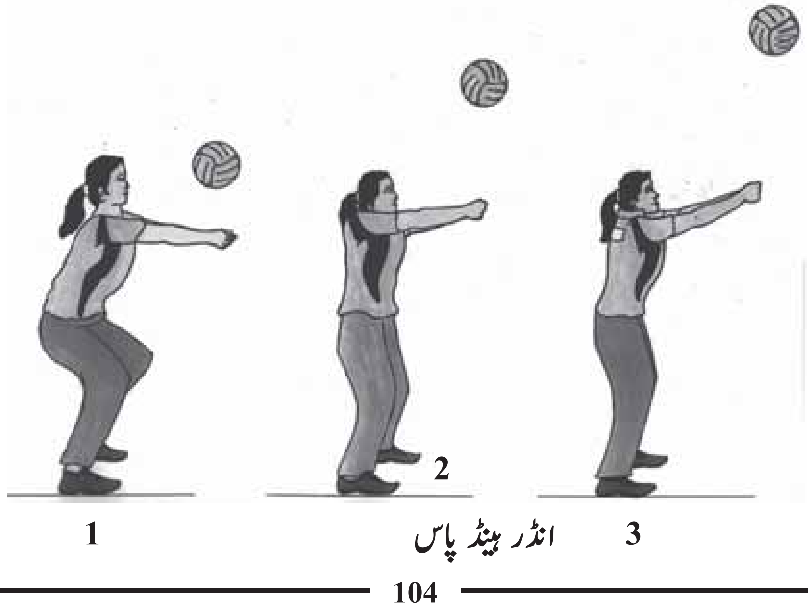
نوٹ : اس کے علاوہ قومی اور بین الاقوامی سطح کے کھلاڑی جمپ اینڈ سروس ساتھ ہی فلوٹینگ سروس کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

(2) پاسنگ :

والی بال کے کھیل میں عام طور پر سامنے کی ٹیم کے میدان میں سے آیا ہوا بال کود کی ٹیم کے کھلاڑی کو بال دینا یا بال بھیجنے کی مہارت کو پاسنگ کہا جاتا ہے اس کھیل میں دو طرح کے بال پاس کیے جاتے ہیں۔

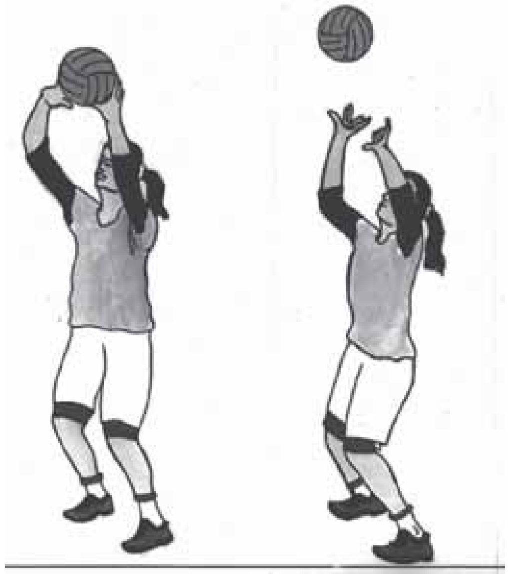
(i) انڈر ہینڈ پاس (ii) اوور ہینڈ پاس

(i) انڈر ہینڈ پاس : کھیل کے درمیان سامنے کی ٹیم میں سے آیا ہوا بال کمر سے بھی نیچے ہو تب اِس پاس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس پاس میں کھلاڑی کے دونوں پیر کھلے گھٹنے سے تھوڑا مڑا ہوا رکھا جاتا ہے۔ ایک ہاتھ کی مٹّھی کو موڑ کر اُس پر دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی نیچے رکھی جاتی ہے۔ دونوں ہاتھ کو قریب میں سیدھے رکھ کر دونوں ہاتھ سے بال کلائی سے کہنی تک لے جاکر پاس کرتے ہیں۔ جِسے ''ٹو ہینڈ انڈر پاس'' بھی کہا جاتا ہے۔



1 2 انڈر ہینڈ پاس 3

(ii) اوور ہیڈ پاس : کھیل کے دوران سامنے کی ٹیم سے سر سے اونچا بال آتا ہو تو اس وقت سر کے اوپر دونوں ہاتھ کی انگلیوں کے ذریعے کھیلنے کے عمل کو اوور ہیڈ پاس یا ٹو ہیڈ اوور ہینڈ پاس بھی کہا جاتا ہے۔

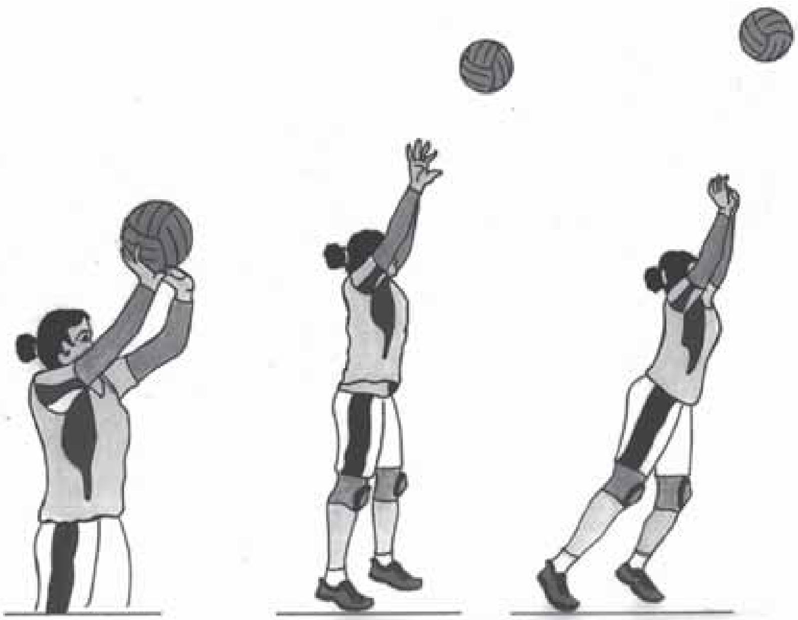


2 **اوور ہیڈ پاس** 1

(3) سیٹنگ :

والی بال کے کھیل میں اِسمیشنگ کرنے کے لیے بال کو نیٹ کے پاس صحیح طرح سے سیٹ کرنے کی مہارت کو سیٹنگ (سیٹ اپ) کہا جاتا ہے۔ جس کے پانچ حصّے ہیں۔ (1) اونچا سیٹ اپ (2) نیچا سیٹ اپ (3) لمبا سیٹ اپ (4) پیچھے کا سیٹ اپ (5) سادہ سیٹ اپ

(1) اونچا سیٹ اپ (ہائی سیٹ اپ)



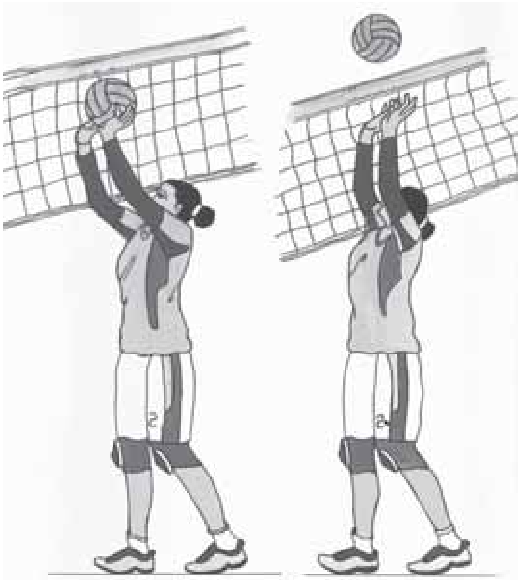
3 2 1

ہائی سیٹ اپ

بال کو اونچا اچھال کر سیٹ کیا جاتا ہے۔ اس مہارت کو اونچا سیٹ اپ کہا جاتا ہے۔ اس مہارت میں کھلاڑی بال کو خود کے سر سے اوپر نیٹ سے تقریباً 1.25 میٹر سے 1.50 میٹر اونچا اُچھالتا ہے۔

(2) نیچا سیٹ اپ (لو سیٹ اپ) :

اس مہارت میں کھلاڑی بال کو خود کے میدان میں نیٹ کے اوپر 15 سم سے 30 سم جتنا اونچا اچھالتا ہے۔



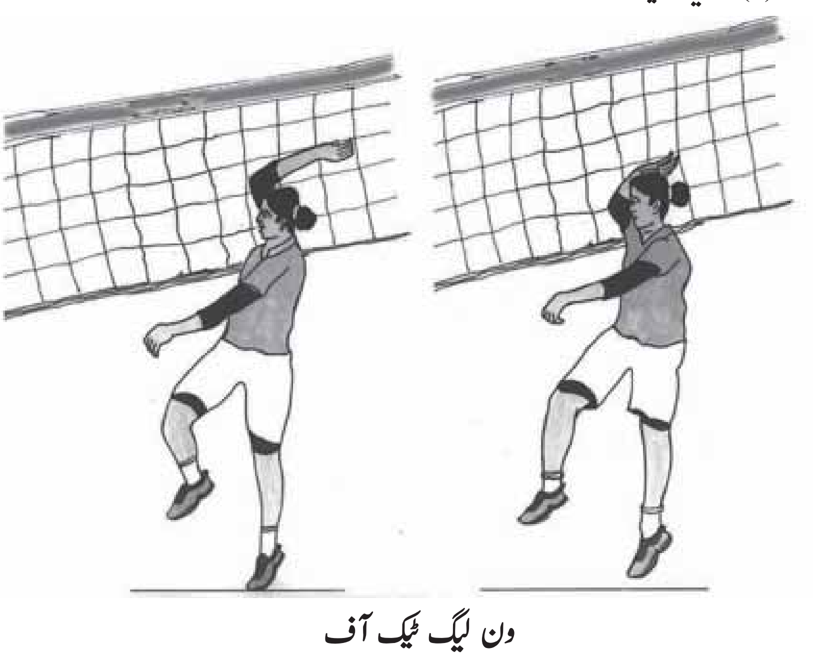
1 2

اوپر سیٹ اپ

(4) اِسمیشنگ یا اسپائکنگ :

نیٹ کے اوپر سیٹ ہوئے بال کو کھلاڑی (اِسمیشر) اُچھل کر ہاتھ کے ذریعے بجلی کی رفتار سے مخالف ٹیم کے میدان میں پھینکتا ہے۔ اُسے اِسمیشنگ یا اِسپائکِنگ کہا جاتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔

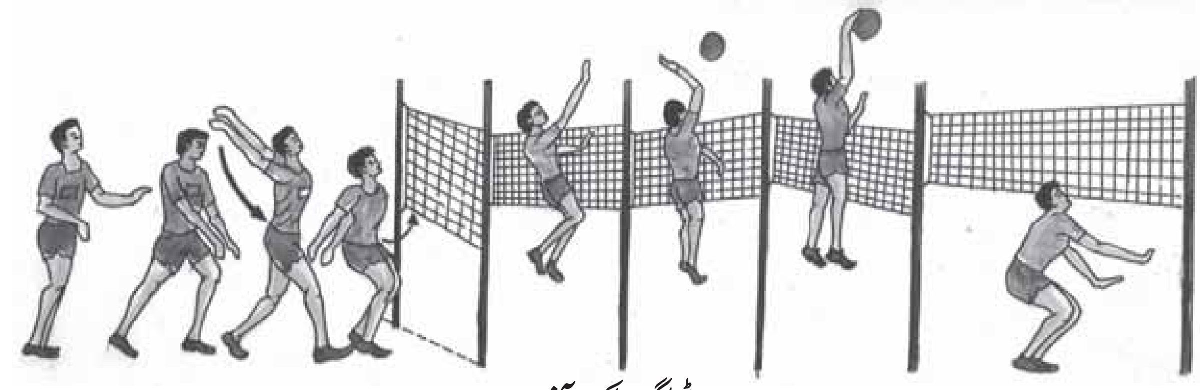
(1) ون لیگ ٹیک آف (2) ٹو لیگ ٹیک آف



ون لیگ ٹیک آف

ون لیگ ٹیک آف : نیٹ کے اوپر سیٹ ہونے والے بال کو نیٹ کے اوپر سے اچھال کر اِسمیشنگ کرنے والا کھلاڑی دو تین قدم دور سے دوڑتے ہوئے آکر ایک پیر سے کود کر بال کو مضبوط ہاتھ کی ہتھیلی سے اچھال کر اسمیشنگ کرتے ہیں۔اس مہارت کا استعمال کے وقت وسطی خط کے نیٹ کے فاؤل نہ ہو اس کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔ اس مہارت کا استعمال زیادہ تر 2 اور 3 نمبر کے ژون میں ہوتا ہے۔

ٹولیگ ٹیک آف : نیٹ کے اوپر سیٹ ہوئے بال کو نیٹ کے اوپر سے اچھال کر اسمیشنگ کرنے والا کھلاڑی دونوں پیر کے پنجے کو ملا



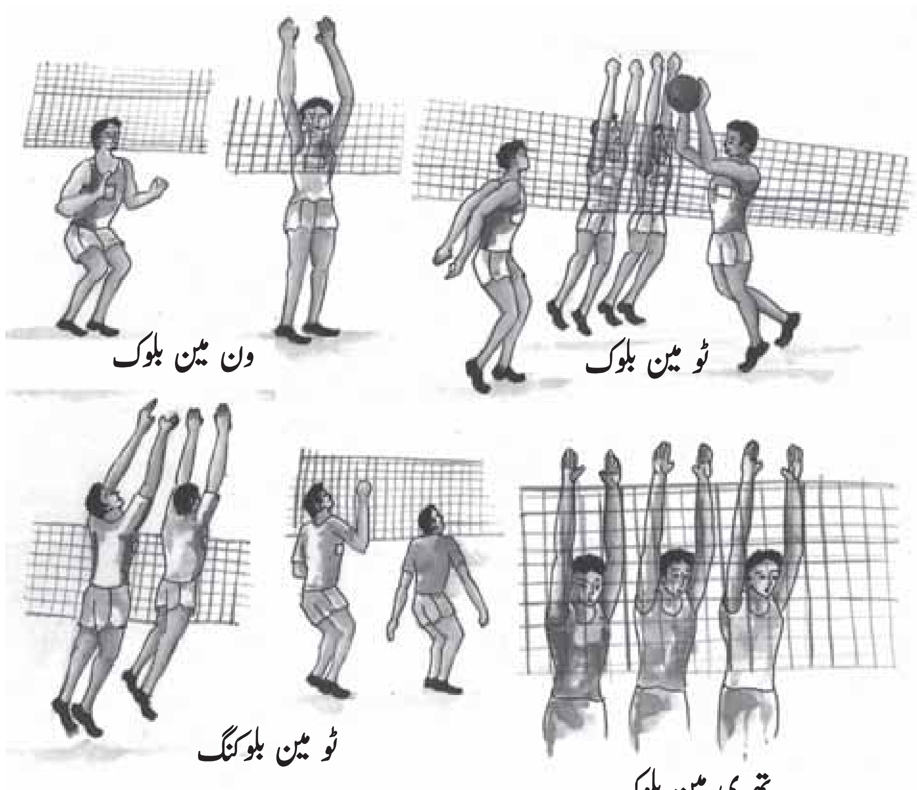
ٹولیگ ٹیک آف

کر دونوں پیر کے ذریعے ہوا میں کود کر ہتھیلی سے بال کو ضرب لگاتا ہے۔ زیادہ نمبر حاصل کرنے کے لیے یہ مہارت لازمی ہے۔

(5) بلوکنگ (روکنا) :

اسمیشنگ کے ذریعے پھینکا ہوا بال بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی کے ذریعے ہاتھ کے پنجے کے ذریعے نیٹ کے اوپر روکنے کی مہارت کو بلوکنگ کہا جاتا ہے۔ اس مہارت کا استعمال آگے کی نیٹ کے پاس قطار میں کھڑے ہوئے کھلاڑی کرتے ہیں۔

یہ تین طریقے سے ہوسکتا ہے۔ (1) ون مین بلوک (2) ٹو مین بلوک (3) تھری مین بلوک



ون مین بلوک

ٹو مین بلوک

ٹو مین بلوکنگ

تھری مین بلوک

ایک کھلاڑی کے ذریعے بلوک، دو کھلاڑی کے ذریعے بلوک اور تین کھلاڑی کے ذریعے بلوک سے بال کو نیٹ کے اوپر سے روکنے کا یہ طریقہ ہے۔ بلوک کرنے کے لیے فوری فیصلہ لینا، مناسب وقت اور اونچا کودنا یہ تینوں ہی اہم باتیں ہیں۔ بلوکنگ میں کھلاڑی خود کے دونوں ہاتھ کھلے پنجے کے ذریعے سامنے سے اِسمیشنگ ہوئے بال کو نیٹ کے اوپر سے روکنے کی کوشش کرتے ہیں۔ والی بال کھیل کا یہ سب سے اہم محافظ مہارت ہے۔

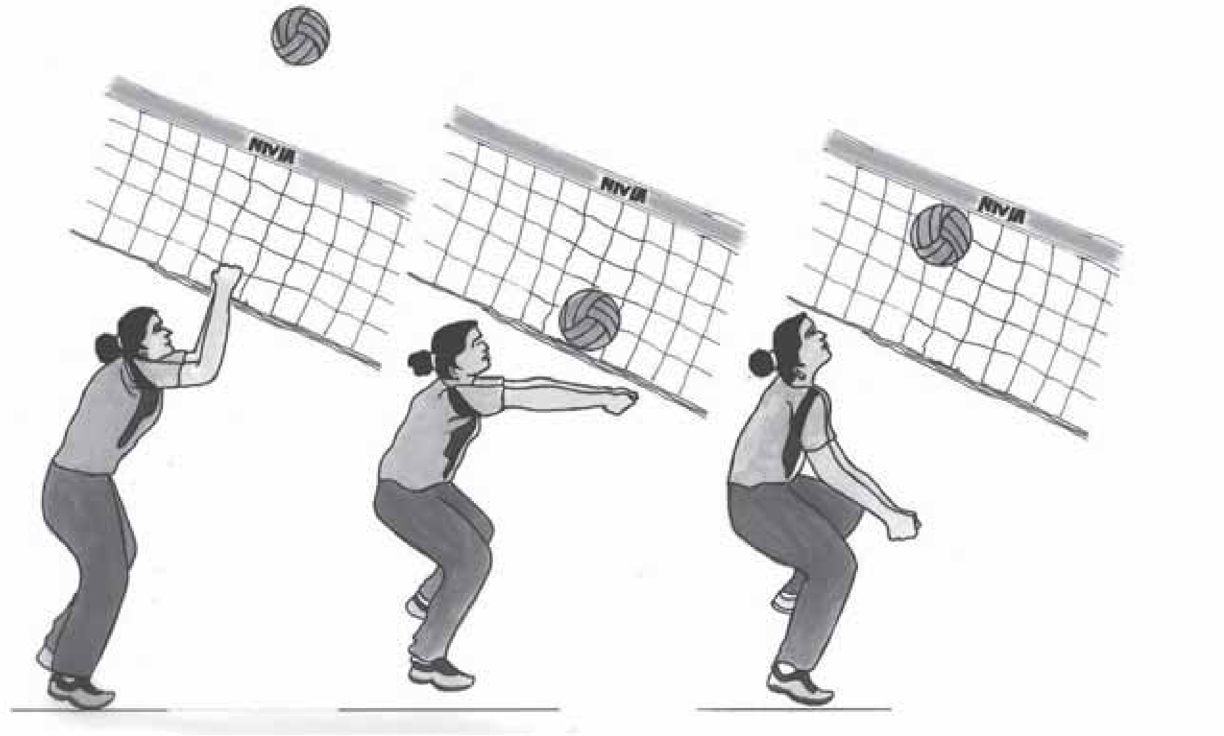
(1) ون مین بلوک : حریف ٹیم کی طرف سے اِسمیش ہونے والے بال کو ایک کھلاڑی خود کے دونوں ہاتھ اونچا کرکے نیٹ کے اوپر روکتا ہے۔

(2) ٹو مین بلوک : اِسمیش ہوئے بال کو دو کھلاڑی ساتھ میں رہ کر نیٹ کے اوپر روکتے ہیں۔ اس مہارت میں بال کو روکنے کے امکان زیادہ رہتے ہیں۔

(3) تھری مین بلوک : اِسمیش ہوا بال آگے کی قطار میں کھڑے تینوں کھلاڑی ایک ساتھ اونچا ہوکر روکتے ہیں۔ اس میں بال کو روکنے کا امکان زیادہ رہتا ہے۔

نیٹ ریکوری :

کھیل کے درمیان نیٹ سے ٹکرانے والے بال کو کامیابی کے ساتھ اٹھا کر اسے کھیل میں واپس لانے کی مہارت کو ریکوری کہتے ہیں۔ نیٹ کے پاس آگے کی قطار کے کھلاڑی نیٹ سے ٹکراتے ہوئے بال کو پکڑنے کے لیے تیار رہتا ہے۔ نیٹ میں ٹکراتا ہوا بال نیچے جائے اس سے پہلے دوسرے طریقے سے خود کے میدان میں اونچا یا مخالف ٹیم میں پاس کرتا ہے۔



نیٹ ریکوری

والی بال کھیل کے اصول :

(1) والی بال کے میدان کا ناپ 18 میٹر لمبا اور 9 میٹر چوڑا، وسطی خط سے حملہ آور خط، 3 میٹر دور ہوتا ہے۔
(2) والی بال کھیل میں نیٹ کی اونچائی مردوں کے لیے 2.43 میٹر اور عورتوں کے لیے 2.24 میٹر ہوتی ہے۔
(3) ہر ٹیم میں 12 کھلاڑی ہوتے ہیں۔ 6 کھیلنے والے اور 6 متبادل کھلاڑی ہوتے ہیں۔
(4) والی بال کھیل کی شروعات سِکّہ اچھال کر ہوتی ہے۔

(5) قومی اور بین الاقوامی سطح پر والی بال کا کھیل بیسٹ آف فائی (پانچ سیٹ) کے، عام کھیل بیسٹ آف تھری (تین سیٹ) سے کھیلا جاتا ہے۔ پانچ سیٹ میں تین سیٹ جیتنے والا فاتح اور تین سیٹ کے کھیل میں سے دو سیٹ جیتنے والے کو فاتح کہا جاتا ہے۔

(6) میدان کی تبدیلی ہر سیٹ کے اختتام میں کی جاتی ہے اور نتیجہ کار سیٹ کے وقت 8 مارکس تبدیل کیے جاتے ہیں۔

(7) ہر سیٹ 25 مارکس کا ہوتا ہے۔ 25 مارکس پہلے حاصل کرنے والی ٹیم کو فاتح ٹیم تسلیم کیا جاتا ہے۔ اگر دونوں ٹیم کو 24-24 یکساں مارکس ملے ہوں تو دو مارکس کا فرق نہ ہو تب تک کھیل جاری رکھا جاتا ہے۔

(8) دونوں ٹیم اگر دو دو سیٹ فتح کرے تو پانچواں سیٹ فیصلہ کُن سیٹ تسلیم کیا جائے گا۔ جو 15 مارکس کا ہوگا۔

(9) ہر ٹیم ایک سیٹ کے درمیان زیادہ سے زیادہ 6 متبادل لے سکتی ہے۔ متبادل ایک ساتھ یا الگ الگ وقت پر کرسکتی ہے۔

(10) بال کو مخالف ٹیم میں بھیجنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین کوششیں کی جا سکتی ہیں۔

(11) کوئی بھی کھلاڑی کھیل میں بال کو دو بار نہیں کھیل سکتا۔ جب کہ بلوکنگ کرنے والا کھلاڑی بلوکنگ کرنے کے فوراً بعد بال کھیل سکتا ہے۔

(12) ٹائم آؤٹ ایک سیٹ میں دو بار ٹائم آؤٹ ہر ٹیم کو دیا جاتا ہے۔ جو 30 سیکنڈ کا ہوتا ہے۔ دو سیٹ کے درمیان آرام کا وقفہ 7 منٹ ہوتا ہے۔ فیصلہ کُن سیٹ کے وقت وقفہ کا وقت 10 منٹ کا ہوتا ہے۔

(13) سروس کے لیے سیٹی بجانے کے بعد 7 سیکنڈ تک کھلاڑی کو سروس کرنی ہوتی ہے۔

لیبرو :

والی بال کے کھیل میں "خاص محافظ کھلاڑی" کے طور پر لیبرو کھیل کھیلتا ہے۔ جو بالنگ، اسمیشنگ یا سروس نہیں کرسکتا۔ اس کا لباس دوسرے کھلاڑیوں سے الگ ہوتا ہے وہ کپتان نہیں بن سکتا۔

- بال مردہ ہونے کی صورت میں پیچھے کی قطار میں خود کی ٹیم کے کسی بھی کھلاڑی کی جگہ کھیلنے کے لیے آ سکتا ہے۔
- تبدیلی کی حد ہوتی ہے۔ مگر ایک ریلی کے بعد تبدیلی ہوسکتی ہے۔
- میچ کے شروع ہونے سے پہلے لیبرو کھلاڑی کا اندراج مارکس کے کاغذ میں کیا جانا چاہیے۔

مشق

.1 تفصیل سے جواب دیجیے :

(1) سروس کی قسمیں بتاتے ہوئے سادی سروس سے متعلق تفصیل سے سمجھائیے۔

(2) والی بال میں سیٹ اپ کی قسمیں بتائیے۔ کسی ایک قسم کو سمجھائیے۔

(3) بلوکنگ کی قسمیں بتاتے ہوئے ایک قسم سے متعلق سمجھائیے۔

.2 نیچے دیے سوالات کے جواب ایک دو جملے میں دیجیے :

(1) والی بال کے کھیل کی شروعات کس طرح کی گئی؟

(2) سروس کی کسی بھی دو قسم کے بارے میں بتائیے۔

(3) والی بال کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی کتنی ہے؟

(4) بلوکنگ کی قسمیں کتنی ہیں اور کون کون سی؟

(5) والی بال کے کھیل میں بال کا وزن کتنا ہوتا ہے؟

.3 نیچے کی خالی جگہ پُر کیجیے :

(1) والی بال میں نیٹ کی لمبائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(2) والی بال کے کھیل میں ایک ٹیم میں کھلاڑی کی تعداد .... ہوتی ہے۔

(3) والی بال کے بال کا نمبر .... ہوتا ہے۔

(4) والی بال کی نیٹ کی چوڑائی .... میٹر ہوتی ہے۔

(5) والی بال میں مردوں کے لیے نیٹ کی اونچائی .... میٹر ہوتی ہے۔

4. نیچے کے سوالوں کے جواب متبادلات میں سے صحیح متبادل پسند کرکے لکھیے :

(1) والی بال کے کھیل میں خاص محافظ کھلاڑی کو کیا کہا جاتا ہے؟

(a) اسمیشر (b) بلوکر (c) لیبرو (d) کیپٹن

(2) والی بال میں وسطی خط سے محافظ خط کتنی دور ہوتا ہے؟

(1) 5 میٹر 6(b) میٹر 3(c) میٹر 8(d) میٹر

(3) والی بال کے کھیل میں متبادل کھلاڑی کی تعداد کتنی ہوتی ہے؟

5(a) 6(b) 3(c) 4(d)

(4) مخالف ٹیم میں بال بھیجنے کے لیے ایک ٹیم کتنی بار کوشش کرسکتی ہے؟

8(a) 2(b) 3(c) 1(d)

(5) والی بال میں خواتین کے لیے نیٹ کی اونچائی کتنی رکھی جاتی ہے؟

(a) 2.42 میٹر (b) 1.24 میٹر (c) 2.24 میٹر (d) 2.30 میٹر

●

15 کرکٹ

کھیل کی ابتدا :

کھیل کود کے شوقین انگلینڈ کی عوام نے دنیا کو کئی کھیل مثلاً فُٹ بال، ہاکی، ٹینس، واٹر پولو وغیرہ کا تحفہ دیا ہے۔ اسی طرح دنیا کو کرکٹ کا کھیل دینے والا ملک بھی انگلینڈ ہے۔ انگلینڈ کے لوگوں نے اِس کھیل کو کئی ممالک میں معروف اور مروج کیا۔

کرکٹ کی شروعات کب ہوئی اُس کا مُتعین سال معلوم نہیں کیا جاسکا ہے۔ تاہم آکسفورڈ میں واقع "بودلئین لائبریری" کے ایک مخلوط کے احوال کے مطابق پادری CRICKET نام کا کھیل کھیلا کرتے تھے۔ علاوہٗ ازیں دیگر ذرائع سے ملنے والی معلومات کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے۔ 16 ویں صدی میں "گلڈ فورڈ گرامر اسکول" کے طلبہ یہ کھیل کھیلا کرتے تھے۔ اور یہ کھیل کھیلنے کے لیے اُس اسکول میں ایک میدان بھی تھا۔ لیکن منظم ڈھنگ سے کرکٹ کھیلنے کی شروعات عیسوی سن 1700 کے قریب ہوئی۔ اور عیسوی سن 1744 میں کرکٹ کے اصول وضوابط طے کیے گئے۔ یہ تمام اصول کرکٹ کھیلنے والے تمام اداروں نے تسلیم کیے۔ عیسوی سن 1787 سے یہ کھیل بہت مشہور ہونے لگا پھر انگلینڈ کے "میری لیبون کرکٹ کلب (ایم۔ سی۔ سی) کے ذریعے "لورڈز گراؤنڈ" کا قیام کیا گیا۔

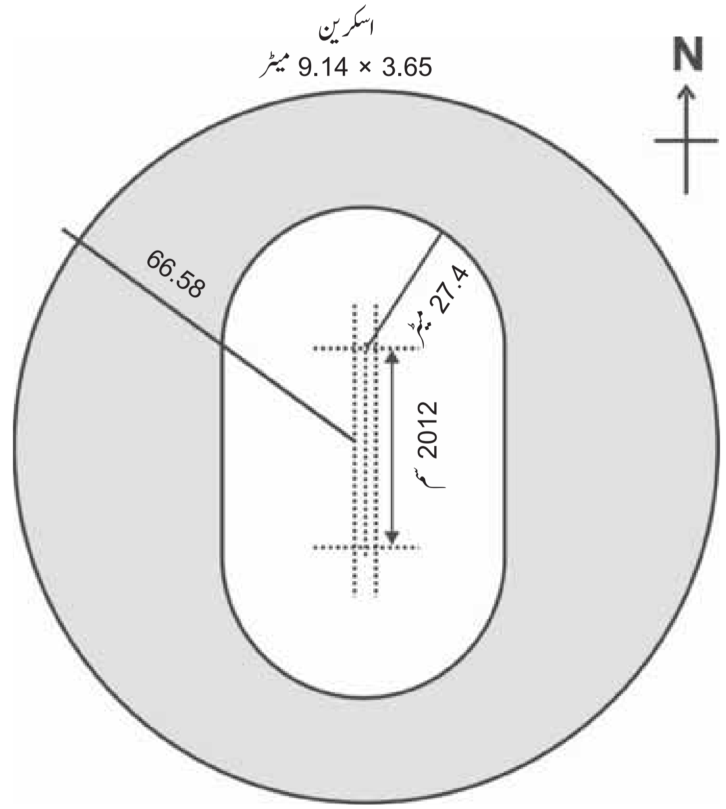
کھیل کی ہر دل عزیزی کو دیکھتے ہوئے عیسوی سن 1909 میں "امپیریل کرکٹ کاؤنسل" کی بنیاد ڈالی گئی۔ جسے بعد میں "انٹرنیشنل کرکٹ کانفرنس" میں تبدیل کردیا گیا۔ جسے انٹرنیشنل کاؤنسل کے طور پر بھی پہچانا جاتا ہے۔ جس کا مختصر نام آئی۔ سی۔ سی ہے۔ ہر سال جب آئی۔ سی۔ سی کے ارکان ملتے ہیں تب کرکٹ کے اصولوں پر بحث کی جاتی ہے۔ اس میں ردّو بدل اور اصلاح کی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی مختلف ممالک کے درمیان ٹیسٹ سیریز ون ڈے سیریز اور ٹوینٹی ٹوینٹی سیریز کے پروگراموں کی حتمی منصوبہ سازی کی جاتی ہے۔ بین الاقوامی سطح پر کام کرنے والا یہ کرکٹ کا سب سے بڑا ادارہ ہے۔

بھارت میں کرکٹ کی تاریخ میں پارسیوں نے اہم کردار نبھایا ہے۔ 1848 میں پارسیوں نے "اورئینٹ کلب" کی بنیاد ڈالی۔ عیسوی سن 1866 میں "بومبے یونین ہندو کلب" کی بنیاد ڈالی گئی۔ عیسوی سن 1883 میں "محمڈن کرکٹ کلب" کی بنیاد ڈالی گئی۔ عیسوی سن 1866 میں پارسی ٹیم نے انگلینڈ کی ملاقات کی۔ اور عیسوی سن 1890-1889 میں انگلینڈ کی ٹیم نے بھارت کی ملاقات لی۔ بعد ازاں بھارت میں کرکٹ کا کھیل مشہور ہوتا چلا گیا۔ بھارت میں با ضابطہ طور پر پہلی بار کرکٹ میچ عیسوی سن 1884میں بومبے جمخانہ اور پُونا جمخانہ کے درمیان کھیلا گیا۔ جام نگر کے مہاراجہ آنجہانی رنجیت سینھ اور آنجہانی دلیپ سینھ جی نے اِس کھیل کے ذریعے پوری دنیا میں مقبولیت حاصل کی۔ ان کے نام سے قومی سطح پر "رنجی ٹرافی" اور "دلیپ ٹرافی" نامی ٹورنامنٹ رکھی جاتی ہے۔

دنیا کے بہت کم ممالک میں کرکٹ کا کھیل کھیلا جاتا ہے۔ پھر بھی آج کرکٹ کا شمار دنیا کے نہایت مقبول کھیلوں میں ہوتا ہے۔ آج ٹیسٹ میچوں کی بہ نسبت یک روز بین الاقوامی میچیں نیز ٹوینٹی ٹوینٹی کرکٹ بہت ہی مقبول ہوئے ہیں۔ پورے سال کے دوران کرکٹ کے مختلف مقابلے جاری رہتے ہیں۔ مردوں کی طرح ہی اب تو عورتوں کے لیے بھی قومی اور بین الاقوامی کرکٹ کی مختلف ٹورنامنٹ اور ٹیسٹ میچوں کا انعقاد کیا جاتا ہے۔

میدان :

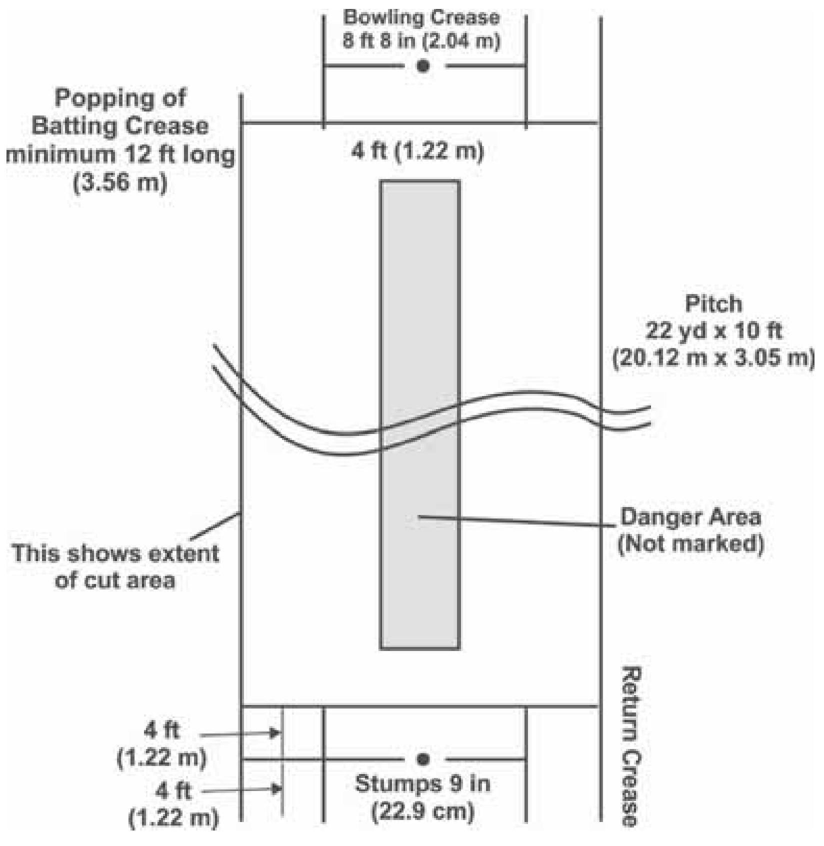
کرکٹ کا میدان 180 وار لمبا اور 145 وار چوڑا ہونا چاہیے۔ جس سے وکٹ کے مرکز سے لے کر 60 تا 75 وار باؤنڈری بنائی جاسکے۔



میدان

پچ :

دونوں بالنگ کریز کے درمیان واقع کھیلنے کے میدان کو پچ کہتے ہیں۔ پچ وِکیٹ کے مرکز سے دونوں طرف پانچ فٹ چوڑی ہونی چاہیے۔

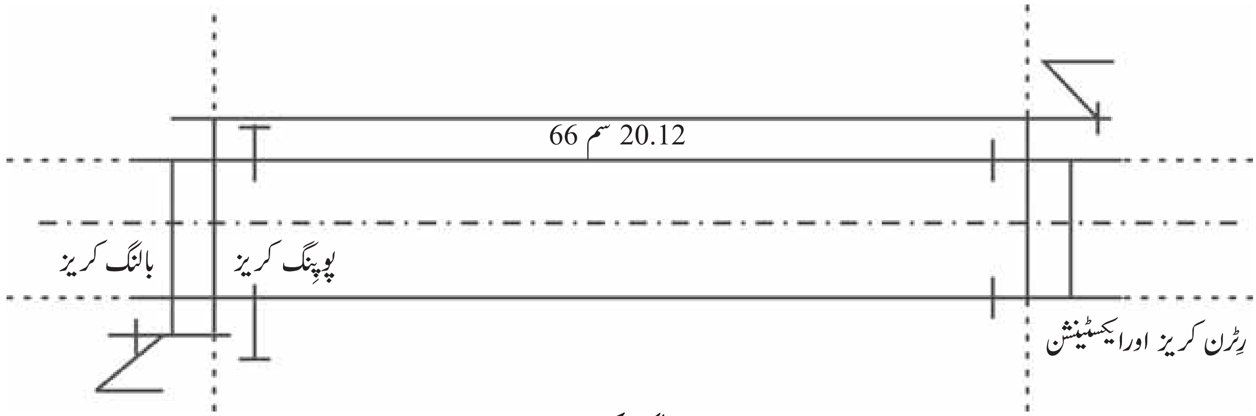


وِکیٹس :

آمنے سامنے کے سروں کے دونوں جانب کے اسٹمپ کے درمیان 22 وار (20.12 میٹر) کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ ایک جانب کے تین اسٹمپ ہوں۔ اِس طرح اسٹمپ لگانا چاہیے۔

بالنگ کریز :

درمیانی اسٹمپ کی دونوں جانب سیدھی لکیر میں 1.34 میٹر کا خط بنایا جاتا ہے۔ خط کی کل لمبائی 2.64 میٹر ہوتی ہے۔ اُسے بالنگ کریز کہا جاتا ہے۔



بولنگ کریز

پوپِنگ کریز :

بالنگ کریز کے آگے 1.22 میٹر کے مساوی فاصلے پر جو خط کھینچا جاتا ہے اُسے پوپِنگ کریز کہا جاتا ہے۔

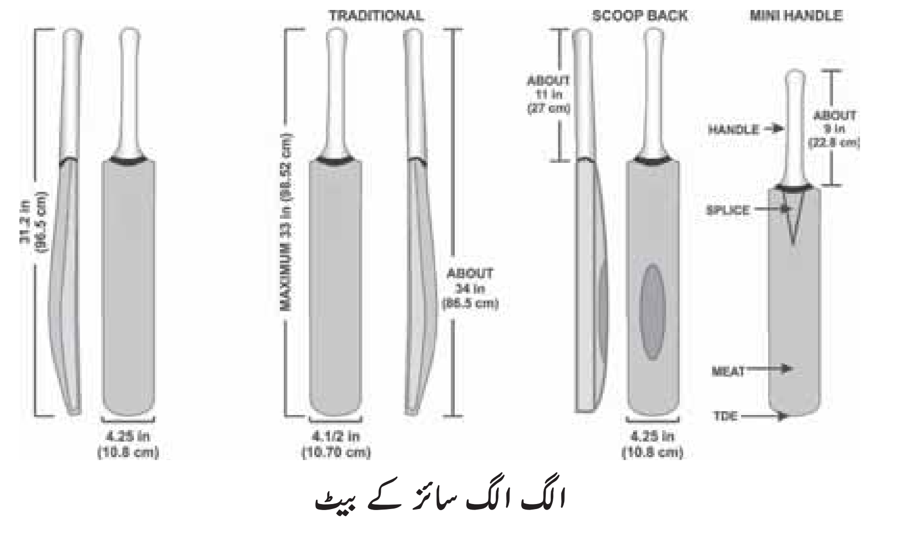
اسباب و آلات :

گیند :

کرکٹ کے کھیل کا گیند گول شکل کا ہوتا ہے۔ اُس کا توازن 5 اونس سے کم اور 5 اونس سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ گیند کا محیط 8 انچ سے کم نہیں ہونا چاہیے اور 9 انچ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

بیٹ :

بیٹ کی لمبائی زیادہ سے زیادہ 96.5 سم اور چوڑائی زیادہ سے زیادہ 10.8 سم ہوتی ہے۔

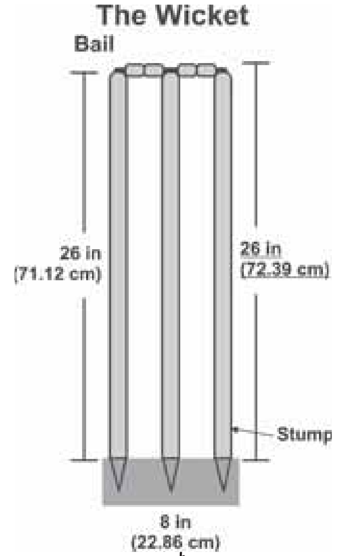


الگ الگ سائز کے بیٹ

اسٹمپ :

وکٹ کی دونوں جانب کے اسٹمپ یکساں ناپ اور قد کے ہونے چاہئیں۔ اسٹمپ کی اونچائی زمین کی سطح سے 71.12 سم ہونا چاہیے۔ اسٹمپ کا دائرہ نما قطر 3.49 سم سے نہیں اور 3.81 سم سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ تینوں اسٹمپ کے اوپر کی جانب بیلس رکھنا ضروری ہے۔ ہر بیلس کی لمبائی 4 انچ ہونا چاہیے۔ اور اسٹمپ کے اوپر رکھنے کے بعد بیلس آدھے انچ سے زیادہ باہر نہیں رہنی چاہیے۔

اِس کے علاوہ اِس کھیل میں بیٹس مین اور وِکٹ کیپر کے پہننے کے لیے دستانے، ہینڈ گلوز، وکٹ کیپنگ گلوز، ہیلمیٹ، ایلڈومنل گارڈس، لیگ گارڈس، کٹ بیگ، سین گارڈس وغیرہ جیسے ساز و سامان کی ضرورت پڑتی ہے۔



اسٹمپ

کھلاڑی :

اس کھیل میں ہر ٹیم میں کل 16 کھلاڑیوں کو پسند کیا جاتا ہے۔ جس میں سے میچ شروع ہونے سے قبل 12 کھلاڑیوں کے نام کا اعلان کیا جاتا ہے۔ اِن میں سے 11 کھلاڑی میچ میں حِصّہ لے کر بالنگ، بیٹنگ اور فیلڈنگ کرتے ہیں۔ جب کہ باقی کا کھلاڑی بارہویں کھلاڑی کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ کھیلنے والے گیارہ کھلاڑیوں میں سے کسی کھلاڑی کو چوٹ یا ایذاء لگنے کی صورت میں یا کسی دوسری وجہ سے پویلین لوٹنا پڑے تو اس کے متبادل کے طور پر صرف فلیڈنگ بھرنے کے لیے بارہواں کھلاڑی میدان میں آتا ہے۔ بارہویں کھلاڑی کو بیٹنگ، بالنگ یا وِکٹ کیپنگ کا حق نہیں ہوتا۔

یونیفارم :

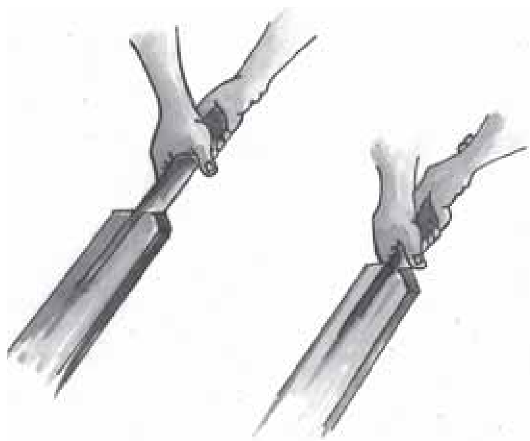
ٹیسٹ میچ کے دوران دونوں ٹیموں کے تمام کھلاڑی سفید شرٹ یا سفید پینٹ پہنتے ہیں۔ جب کہ ون ڈے میچ اور ٹوینٹی ٹوینٹی میچ کے لیے ہر ٹیم اپنا الگ طے کردہ رنگین یونیفارم زیب تن کرتی ہے۔

کرکٹ کے کھیل کی مہارتیں :

بیٹنگ :

بیٹ کی پکڑ :

بائیں ہاتھ سے ہینڈ کے اوپری حِصّے پر اور دایاں ہاتھ اُس کے نیچے، نزدیک ترتیب پائے۔ اِس طرح بیٹ پکڑا جاتا ہے۔ دونوں ہاتھ کی انگلیاں اور انگوٹھے ہینڈل پر مُڑے ہوتے ہیں۔ بیٹ دونوں پیر کے بیچ میں مِڈل اسٹمپ کی لائن میں ہوگا۔ بیٹ کے ہینڈل کو مضبوطی سے پکڑیئے۔ تاہم اس بات کا احتیاط رکھنا چاہیے کہ بیٹ کچھ زیادہ سختی سے پکڑا ہوا نہ ہو۔



اسٹانس :

بیٹ کو پکڑ کر وِکٹ پر کھڑے رہنے کے طریقے کو اسٹانس کہا جاتا ہے۔ دائیں ہاتھ سے کھیلنے والا بیٹس مین اپنا دایاں پاؤں پوپنگ کریز کے اندر اور بایاں پاؤں پوپنگ کریز کے باہر اس طرح ترتیب دیتا ہے کہ دونوں پاؤں کے بیچ 15 سم جتنا فاصلہ رہتا ہے۔ دونوں پاؤں

اسٹانس

کے پنجے لیگ اسٹمپ کی لائن کو چھولیں اس طرح ترتیب دیے جاتے ہیں۔ جسم کا وزن دونوں پاؤں پر یکساں رہے اور گھٹنا آرام کی حالت میں۔ بایاں کندھا برابر سامنے کی وِکٹ کی طرف رہتا ہے۔ سر سیدھا اور گردن ذرا مُڑی ہوئی اور نظر برابر بال کی طرف مرکوز کی جاتی ہے۔

بیک لفٹ :

کرکٹ کے کھیل میں بالر کے ذریعے پھینکی گئی گیند کو کھیلنے کے لیے بیٹ کو پیچھے کی طرف ایک خاص طریقے سے اٹھانے کی مہارت یا صلاحیت کو بیک لِفٹ کہا جاتا ہے۔ اس عمل میں بیٹ کو پیچھے کی طرف لے جایا جائے تب بیٹ کے بلیڈ کے نیچے کی دھار زمین سے متوازی

بیک لفٹ

ہونی چاہیے۔ گیند کو کھیلنے کے لیے بیٹ کو آگے کی طرف گردش دی جائے تب دونوں ہاتھ کی کہنیاں جسم سے قریب رکھنے سے بیٹ جسم کے قریب سے گزرتا ہے۔

فرنٹ فوٹ ڈرائیو :

آف سائڈ کے اوور پچ بال پر، لیگ اسٹمپ کے خط کی جانب اچھلے ہوئے اوور پچ بال کو اور اوور پچ بال کو اگلے پیروں پر جسم کا وزن رکھ کر مارا جائے یعنی ضرب لگائی جائے تو اُسے فرنٹ فوٹ ڈرائیو کہتے ہیں۔ آگے کا پیر، سر آنکھ، آگے کا کندھا، کہنی، گھٹنہ بالر کی جانب رہتے ہیں۔ آگے کے پیر کا "ٹو" اُس جانب رکھا جاتا ہے۔ جس جانب گیند کو مارا جاتا ہے۔ فرنٹ فوٹ ڈرائیو میں فرنٹ فوٹ کوَر ڈرائیو، فرنٹ فوٹ آن ڈرائیو، فرنٹ فوٹ اسٹریٹ ڈرائیو، فرنٹ فوٹ آف ڈرائیو وغیرہ کا شمار کیا جاتا ہے۔

بیک فوٹ ڈرائیو :

شارٹ لینتھ بال، کہ جو اسٹمپ کی لائن پر یا تھوڑی باہر کی جانب یا لیگ اسٹمپ پر یا لیگ اسٹمپ کے باہر اچھلتی ہے اُس بال کو بیٹس مین اپنے پیچھے والے پیر پر جسم کا وزن رکھ کر، ضرب لگاتا ہے۔ اِسے بیک فوٹ ڈرائیو کہا جاتا ہے۔ بیک فوٹ ڈرائیو میں بلّے باز پیچھے کے پیر کو اسٹمپ کی جانب کھینچتا ہے اور اس کے ساتھ ہی جسم اور پیر کو بال کی سمت میں رکھتا ہے۔ آگے کے پیر کو، پیچھے کے پیر کے قریب لایا جاتا ہے۔ اِس سے جسم اسٹمپ کے نزدیک پہنچ جاتا ہے۔ ماتھا ساکن، نظر بال پر، جسم کا وزن پیچھے والے پیر کے اوپر، پیچھے کی جانب سے مارا گیا بیٹ بال پر لاکر بیک فوٹ ڈرائیو کھیلا جاتا ہے۔ بیک فوٹ ڈرائیو میں اِس بات کا احتیاط رکھا جاتا ہے کہ بلّہ باز ہٹ وکٹ نہ ہوجائے۔

ہوک شاٹ :

فاسٹ بالنگ میں گیند شارٹ پچ پر آئے تب اس قسم کا شاٹ کھیلا جاتا ہے۔ اس میں بیک لفٹ سے مارنے کے بعد بیٹ کا فولو تھرو کا عمل ہوک شکل کا بنتا ہے۔ لہٰذا اس شاٹ کو ہُوک شاٹ کہا جاتا ہے۔ یہ اسٹراک بھرپور رن دیتا ہے۔ اور شاٹ کھیلنے کی ذرا سی خطا میں

ہوک شاٹ

وکٹ بھی کھو بیٹھنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس قسم کے شاٹ میں بال کے ساتھ، ہر وقت بیٹ کا ربط (ضرب) نہایت اہم ہے۔ یہ ربط اگر بر وقت نہ ہوتو کیچ آوٗٹ ہوجانے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔

بالنگ :

بیٹس مین کو آوٗٹ کرنے کے لیے بالنگ ایک اساسی اور موثر مہارت ہے۔ اچھا بالر اس طرح بال پھینکتا ہے کہ وہ ہر بال پر بیٹس مین کو الجھن میں ڈالتا ہے۔ بالنگ میں گیند کی لائن اور لینتھ نہایت اہم بات مانی جاتی ہے۔ بالنگ کا سارا عمل گرپ، رن۔ اپ، گیند کا ہاتھ سے چھوٹنے کا عمل اور فولوتھروَ ہے۔

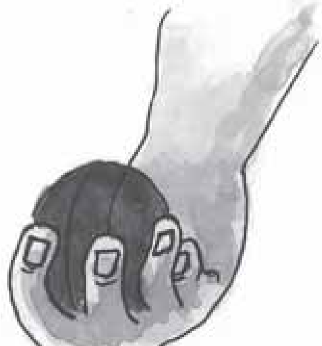
آف اِسپین بالنگ :

آف اسپین بالنگ کو آف بریک بھی کہا جاتا ہے۔ اس قسم کی بالنگ میں گیند ایک مرتبہ زمین سے ٹکرانے کے بعد بیٹس مین کی طرف جاتی ہے۔ مختصراً گیند آف اسٹمپ سے لیگ اسٹمپ کی سمت میں حرکت کرتی ہے۔ اس کے لیے گیند کو پہلی انگلی کے نیچے والے سِرے پر سلائی تک رکھ کر نیز دوسری اور تیسری انگلیوں کو بازو پر پھیلا کر گیند کی سِلائی پر پکڑ لی جاتی ہے۔ انگوٹھے کو گیند کی سلائی کے نچلے حصّے پر موڑ کر رکھا جاتا ہے۔

گیند کی پکڑ

لیگ اسپین بالنگ :

لیگ اسپین بالنگ کو لیگ بریک بھی کہا جاتا ہے۔ لیگ اسپین بالنگ میں گیند زمین سے ٹکرانے کے بعد بیٹس مین کی مخالف سمت میں حرکت کرتی ہے۔ مختصراً گیند لیگ اسٹمپ سے آف اسٹمپ کی سمت میں حرکت کرتا ہے۔ گیند پر کی پکڑ میں پہلی، دوسری اور تیسری انگلیاں سلائی پر ہوگی۔ کلائی کو تھوڑی جھکی ہوئی رکھ کر ہاتھ کے پیچھے کا حِصّہ اوپر کی جانب رکھا جاتا ہے۔ اس قسم کی بالنگ کے وقت گیند چھوڑنے پر کلائی کو جھٹکے اور انگلیوں سے اِسپن دینے کی حرکتی ہم آہنگی نہایت کارآمد ہے۔

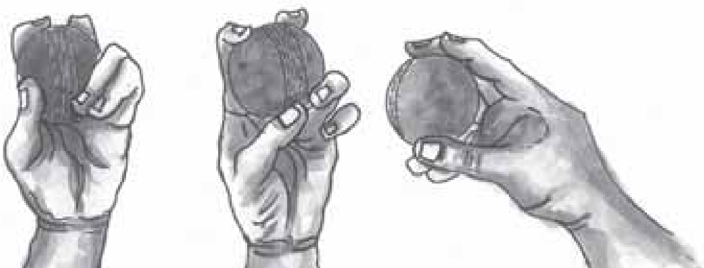


گیند کی پکڑ

فاسٹ بالنگ :

نہایت تیزی سے گیند کو پھینکا جائے تو اس قسم کی بالنگ کو فاسٹ بالنگ کہا جاتا ہے۔ اس قسم کی بالنگ بالخصوص کھیل کی ابتدا میں رکھی جاتی ہے۔ فاسٹ بالر، بال کی لمبائی، رفتار اور مناسب سمت میں بالنگ کرے تو اسے وکٹ حاصل کرنے میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ تسلسل کے ساتھ دوڑ، کریز کے نزدیک آنے پر تیزی کے ساتھ دوڑ، ہاتھ اور کلائی کے فی الفور افعال اور گیند کی ڈیلیوری کے وقت جسم کو دھکّا دے کر جسم کا توازن برقرار رکھنا ہوتا ہے۔

فاسٹ بالنگ میں پہلی اور دوسری انگلی گیند کی سِلائی کے بازو پر اور تیسری اور چوتھی انگلی بازو پر پھیلا کر گیند کو پکڑا جاتا ہے۔ انگوٹھے کو سلائی پر رکھا جاتا ہے۔

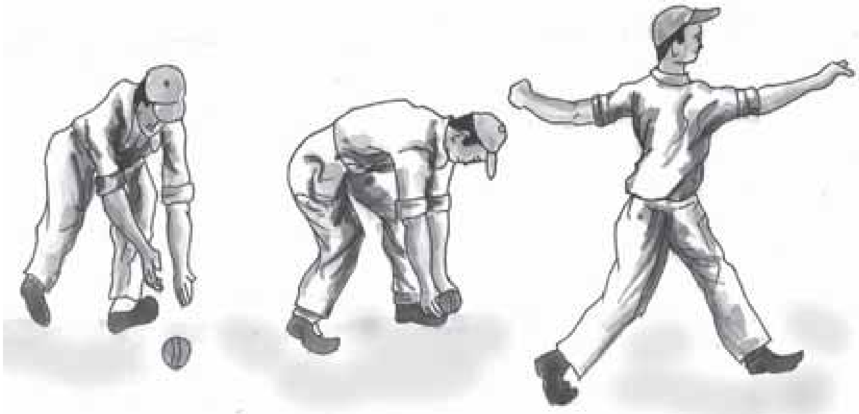


گیند کی پکڑ

فاسٹ بالر میں جسمانی طاقت، قوت برداشت، چوکسائی، عقل و دانش، خود اعتمادی اور دماغ پر مکمل قابو ہونا ضروری مانا جاتا ہے۔ فاسٹ بالر یارکر، ٹریمر، باؤنسر، بیمر، اِن سونگ، آوٹ سِونگ گیندیں ڈال کر بالنگ میں تنوع پیدا کرسکتا ہے۔

تھروئنگ :

بیٹس مین کے ذریعے مارے ہوئے گیند کو مناسب ڈھنگ سے روک کر چوکسائی اور تیزی سے واپس پھینکنے کی مہارت کو تھروئنگ کہا جاتا ہے۔ گیند کو چوکسائی سے اور تیزی سے پھینکنے کی مہارت بیٹس مین سے رَن لینے کے عمل کو قابو میں رکھتی ہے۔ نیز بیٹس مین کو رَن آؤٹ کرنے میں تھروئنگ مہارت کارآمد ہے۔

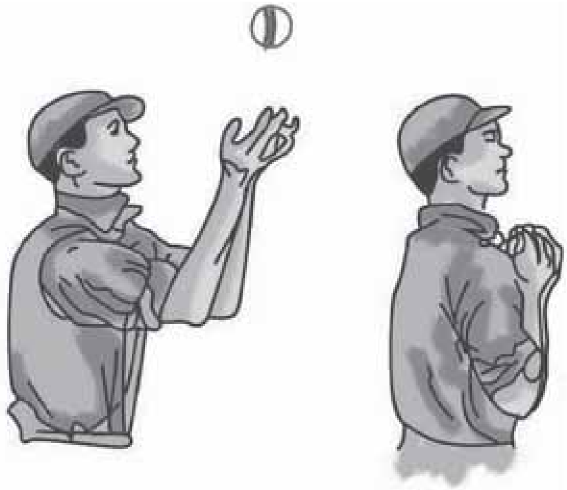


تھروئنگ

اچھے تھروئنگ کے لیے کلائی میں، کہنی میں اور کندھے میں ہم آہنگی ہونا چاہیے۔ جسم کی مناسب کیفیت لے کر توازن برقرار رہے اس طرح گیند کو وکٹ کیپر یا اسٹمپ پر تیزی سے اور چوکسائی سے پھینکنا ہوتا ہے۔

کیچنگ :

کرکٹ کی میچ جیتنے کے لیے کیچنگ کی مہارت نہایت اہم ہے۔ بیٹس مین کے بیٹ یا فلڈر کے پھینکے ہوئے گیند کو ہوا میں ہاتھ سے پکڑ لینے کی مہارت کو کیچنگ کہا جاتا ہے۔ کیچنگ کے لیے آنے والی گیند کے متوقع راستے پر پہنچنا، ماتھا پائیدار اور متوازن رکھ کر آتی ہوئی گیند پر نظر رکھنا، دونوں ہاتھ اور انگلیاں اکٹھی کرکے کپ جیسی شکل بنانا جس سے آتی ہوئی گیند بآسانی کیچ کی جاسکے۔ کیچنگ دو ہاتھ سے، ایک ہاتھ سے اور ڈائیو مار کر کی جاسکتی ہے۔ اچھے فیلڈر کو عزت دلانے والی یہ ایک اہم مہارت ہے۔



کیچنگ

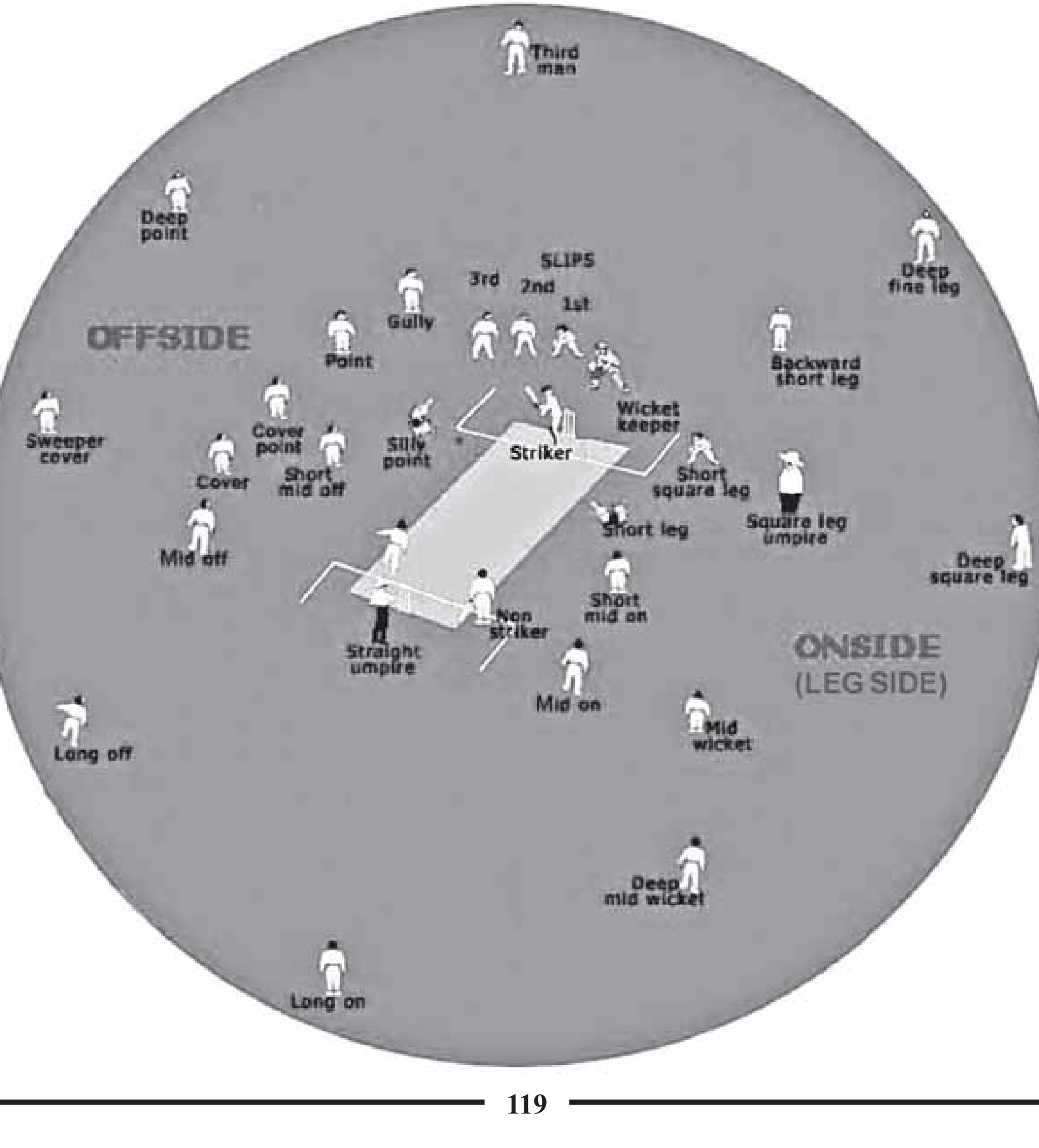
وکٹ کیپنگ :

کرکٹ کے کھیل میں وکٹ کیپنگ کا کام نہایت اہم ہے۔ وکٹ کے پیچھے جانے والی گیند کو روکنا، وکٹ کے پیچھے اچھل کر بیٹ یا بیٹ کو مَس کرکے آتی ہوئی گیند کو کیچ کرنا، کریز چھوڑنے کی صورت میں بیٹس مین کو اسٹمپ کرکے انہیں آؤٹ کرنا اور رن لینے والے بیٹس مین کو رَن آؤٹ کرنے کی کوشش کرنا۔

وِکٹ کیپنگ

ویکٹ کیپر خود کا مقام بیٹس مین اور وِکٹ کے پیچھے لیتا ہے۔ تیز رفتار بولنگ کے وقت وِکٹ کیپر اسٹمپ سے دور مخصوص مقام پر کھڑا ہوتا ہے۔ اِسپن بالنگ کے وقت وِکٹ کیپر اِسٹمپ کے قریب مقام لیتا ہے۔

میدان کے اوپر کھلاڑیوں کی ترتیب



کرکٹ کے کھیل میں فِلڈنگ کے مقام :

(1) بالر (2) وِکٹ کیپر (3) فرسٹ سلیپ (4) سکینڈ سلیپ (5) تھرڈ سلیپ (6) گلی (7) لیگ سلیپ (8) بیک ورڈ شارٹ لیگ (9) فور ورڈ شارٹ بیک (10) شارٹ لیگ (11) شارٹ مِڈ آن (12) شارٹ تھرڈ مین (13) کور پوائنٹ (14) ایکسٹرا کور (15) مِڈ آف (16) مِڈ آن (17) مِڈ وِکٹ (18) اسکویر لیگ (19) ڈیپ ایکسٹرا کور (20) ڈیپ اسکویر لیگ (21) ڈیپ مڈ وِکٹ (22) لانگ آن (23) لانگ آف (24) ڈیپ ایکسٹرا کور (25) ڈیپ تھرڈ مین

کھیل کے اصول :

(1) کھلاڑی : کرکٹ کے کھیل میں ہر ٹیم میں 11 کھیلنے والے کھلاڑی ہوتے ہیں۔ ایک متبادل کھلاڑی ہوتا ہے۔ سِکّہ اچھالنے سے پہلے ہر ٹیم کا کپتان اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کے نام دے گا۔

(2) متبادل : میچ کے درمیان چوٹ یا بیماری کی وجہ سے متبادل کھلاڑی لے سکتے ہیں۔ متبادل کھلاڑی بولنگ، بیٹنگ یا وِکٹ کیپنگ نہیں کرسکتا۔ متبادل کھلاڑی صرف فلڈنگ کرسکتا ہے۔

(3) امپائیر : میچ میں دونوں سِروں پر ایک ایک امپائیر اس طرح دو امپائیر نافذ کیے جاتے ہیں۔ میدان میں شک و شبہ والے نتائج لینے کے لیے امپائیر تیسرے امپائیر کی مدد لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک ریفری منعقد کیا جاتا ہے جو امپائیر یا مخالف ٹیم کی فریاد کے وقت فیصلہ لیتا ہے۔

(4) کھیل کی ابتدا، اختتام اور وقفہ : امپائیر کے "پلے" لفظ کہنے پر کھیل کی ابتدا ہوتی ہے۔ اور "ٹائم" کہنے پر کھیل روک دیا جاتا ہے۔ اصول کے مطابق کھانے اور چائے پانی کا وقفہ دیا جاتا ہے۔

(5) اننگس : ٹیسٹ میچ میں ہر ٹیم کو میچ میں ایک کے بعد ایک دو-دو داؤ کھیلنا ہوتا ہے۔ اِس داؤ کو اننگس کہتے ہیں۔ ون ڈے میچ میں ہر ٹیم کو 50 آوَر کا ایک داؤ کھیلنا ہوتا ہے۔ جب کہ ٹوینٹی ٹوینٹی کرکٹ میں ہر ٹیم کو 20 آوَر کا داؤ کھیلنا ہوتا ہے۔

(6) فولو آن : پہلے بیٹنگ کرنے والی ٹیم اصول کے مطابق اگر رن میں تفاوت رکھتی ہو تو خود کا دوسرا داؤ لینے کا حق رکھتے ہوئے مخالف ٹیم کو لازماً دوسرا داؤ لینے کی دعوت دیتی ہے اُسے فولو آن کہتے ہیں۔ پانچ دن کی میچ ہو تو 200 رن میں تین یا چار دن کی میچ ہو تو 150 رن اور دو دن کی میچ ہو تو 75 رن کا فرق ضروری ہے۔

(7) ڈکلریشن : ٹیسٹ میچ میں بیٹنگ لینے والی ٹیم کھیل کے دوران خود کی اِننگس کے اختتام کا اعلان کرسکتی ہے۔

(8) اِسکورنگ : اسکورنگ نوٹ بُک میں، اسکور رن، آؤٹ، بال کی تفصیلات وغیرہ امپائیر کے اشارے کے مطابق لکھا جاتا ہے۔

(9) باؤنڈری : طے شدہ حد کے باہر بال پچ پر گر کر جائے تو بیٹنگ کرنے والے کھلاڑی کو باؤنڈری کا چا رن ملتا ہے اور بال پچ پر گرے بغیر باؤنڈری کے باہر جائے تو بیٹس مین کو 6 رن ملتے ہیں۔

(10) نتائج : ٹیسٹ میچ میں دو داؤ کے اختتام میں زیادہ رن بنانے والی ٹیم کو فاتح مانا جاتا ہے۔ جب کہ طے شدہ وقت میں دونوں میچ پورا نہ ہو تب میچ کو ڈرا ظاہر کیا جاتا ہے۔ دونوں داؤ کے اختتام ہونے پر یکساں رن ہو تو ٹائی ظاہر کی جاتی ہے۔ ون ڈے میچ میں 50 آوَر کا ایک ایک داؤ دونوں ٹیم کھیلتی ہیں۔ جس میں زیادہ رن بنانے والی ٹیم فاتح مانی جاتی ہے۔ یکساں رن بنانے والی ٹیم میں ٹائی ظاہر ہوتی ہے اور دونوں ٹیم کو فاتح مانا جاتا ہے۔ جب کہ ٹوینٹی ٹوینٹی میچ میں 20 اوور کا ایک ایک داؤ دونوں ٹیم کھیلتی ہیں۔ جس میں زیادہ رن بنانے والی ٹیم کو فاتح مانا جاتا ہے۔ یکساں رن بنانے پر ٹائی پڑتی ہے۔ سوپر اوور دونوں ٹیم کو ایک ایک اوور کھلایا جاتا ہے۔ جس میں زیادہ رن بنانے والی ٹیم فاتح مانی جاتی ہے۔

(11) آوور : ایک کنارے سے بالر کو 6 بال پھینکنے کو دیے جاتے ہیں۔ اس طرح دوسرے کنارے سے بھی اس کے بعد دوسرے کھلاڑی کو 6 بال پھینکنے کو دیے جاتے ہیں۔ یہ عمل دونوں کناروں پر کھیل بند ہونے تک ایک کے بعد دیگر جاری رہتا ہے۔ نو بال اور وائٹ بال کو آور کا بال نہیں گنا جاتا۔

(12) نوبال : اصول کے مطابق طے شدہ طریقے سے بال اگر پھینکا نہیں جاتا تب امپائیر نوبال ظاہر کرتا ہے۔ اس میں بیٹس مین بال کھیل سکتا ہے۔ اس میں اگر آؤٹ ہو تو بیٹس مین کو آؤٹ نہیں مانا جاتا صرف رن آؤٹ ہوتا ہے۔ اگر نوبال پر رن ہو تو نوبال کا ایک رن داؤ لینے والی ٹیم کو ملتا ہے۔ ایسا بال آوور میں نہیں گنا جاتا۔

(13) وائٹ بال : بالر کا پھینکا ہوا بال بیٹس مین کے بیٹ کی رسائی سے باہر ہو تو امپائیر اس بال کو وائڈ بال ظاہر کرتا ہے، وائڈ بال کے بدلے میں بیٹنگ کرنے والی ٹیم کو ایک رن ملتا ہے۔ نیز بالر کو اس آور کا 6 بال کے علاوہ ایک بال زائد ڈالنا ہوگا۔

(14) ڈیڈ بال : جب بال وِکٹ کیپر کے ہاتھ میں رُک جائے یا بیٹس مین آؤٹ ہو تب بال ڈیڈ بال تسلیم کیا جاتا ہے۔

(15) بائے اور لیگ بائے : بیٹس مین کو چھوئے بغیر بال وِکٹ کے پیچھے جائے تب بیٹس مین دوڑ کر جتنا رن لے اس رن کو بائے رن کہتے ہیں۔ جب کی بیٹس مین کے ہاتھ کے پنجے کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصّے کو چھو کر بال دور چلا جائے اور بیٹس مین دوڑ کر جتنے رن لے اتنے رن کو لیگ بائے رن کہتے ہیں۔

(16) بولڈ آؤٹ : جب بال بیٹس مین کے بیٹ کو یا جسم کو چھو کر سیدھا وِکٹ پر جا پڑے تب بیٹس مین بولڈ آؤٹ مانا جائے گا۔

(17) کوٹ آؤٹ : جو بال بیٹس مین کے بیٹ یا ہاتھ کی کلائی پر لگ کر اُچھلے اور کوئی بھی فلڈر کے ہاتھ میں زمین چھونے سے پہلے جائے تو بیٹس مین کوٹ آؤٹ مانا جائے گا۔

(18) ایل۔ بی۔ ڈبلیو : اگر بیٹس مین کے ہاتھوں کے علاوہ کوئی حصّہ درمیان میں ہو اور گیند پہلے بیٹ سے ٹکرایا نہ ہو تب امپائر کو محسوس ہو کہ گیند اگر اس طرح روکا نہ گیا ہوتا تو سیدھا وکٹ پر گیا ہوتا اُس وقت، امپائر بیٹس مین کو لیگ بِفور وکٹ مان کر آؤٹ ہونے کا اعلان کرے گا۔

(19) رن آؤٹ : کوئی بھی بیٹس مین رن لینے کی کوشش میں پوپنگ کریز کے باہر ہو اور فلیڈر یا وکٹ کیپر اُس کی وکٹ گرا دے، تو بیٹس مین رن آؤٹ تسلیم کیا جاتا ہے۔

(20) اسٹمپڈ آؤٹ : کوئی بھی بیٹس مین گیند کو کھیلنے کی کوشش میں پوپنگ کریز کے باہر ہو اور فیلڈر یا وکٹ کیپر اپس کی وِکٹ گرا دے تو اُسے اسٹمپڈ آؤٹ تسلیم کیا جاتا ہے۔

(21) ہٹ وکٹ : اگر بیٹس مین، بال کو مارتے وقت وکٹ کے بیلس گرجائیں تو ہٹ وِکٹ آؤٹ قرار دیا جائے گا۔

(22) ہٹ دی بال ٹوائس : بیٹس مین بال کو ایک بار کھیل کر پھر سے وِکٹ کی طرف جاتے ہوئے بال کو ہاتھ سے روکے تو وہ ہٹ دی بال ٹوائس مانا جائے گا۔

(23) ہینڈل دی بال آؤٹ : دونوں وِکٹ کے پاس کے بیٹس مین میں سے کوئی بھی مخالف ٹیم کی التجا کے بغیر کھیل میں موجود بال کو ہاتھ سے پکڑے اور سامنے کی ٹیم اپیل کرے تو ہینڈل دی بال آؤٹ مانا جائے گا۔

(24) اوبسٹر یکنگ دی فلڈ : اگر بیٹس مین کسی فلڈر کے کام میں رکاوٹ پیدا کرے تو امپائیر بیٹس مین کو اوبسٹر یکنگ دی فلڈ میں آؤٹ دے سکتا ہے۔

(25) اپیل : مخالف ٹیم کے کھلاڑی کے ذریعے بیٹس مین آؤٹ ہو ایسے حالات میں اپیل کرنا لازمی ہے۔ اپیل کے بعد ہی امپائیر خود کا فیصلہ ظاہر کرے گا۔

مشق

1. نیچے کے سوالات کے مختصر جواب دیجیے :

(1) کرکٹ کے کھیل میں بارہ نمبر کے کھلاڑی کو کون کون سے حق حاصل نہیں ہوتے؟

(2) لیگ اسپین بالنگ یعنی کیا؟

(3) فولو آن سے کیا مراد ہے؟

(4) کرکٹ کے کھیل میں کس رن کو لیگ بائے کا رن کہا جاتا ہے؟

(5) کرکٹ میں بیٹس مین ایل۔ بی۔ ڈبلیو آؤٹ کس طرح ہوتے ہیں؟

.2 مختصر نوٹ لکھیے :

(1) بیک لفٹ (2) ہوک شاٹ (3) فاسٹ بالنگ (4) کیچنگ

.3 درج ذیل سوالات کے جواب اس کے نیچے دیے گئے متبادلات میں سے صحیح بدل پسند کر کے لکھیے :

(1) کرکٹ کھیل کی شروعات کس ملک میں ہوئی ؟

(a) ہندوستان (b) نیوزی لینڈ (c) انگلینڈ (d) آسٹریلیا

(2) کرکٹ کے کھیل میں دو وِکٹ کے درمیان کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے؟

(a) 20.12 میٹر (b) 21.12 میٹر (c) 22.12 میٹر (d) 23.12 میٹر

(3) کرکٹ کھیل میں بیٹ کی لمبائی زیادہ سے زیادہ کتنی ہوتی ہے؟

(a) 90.5 سم (b) 92.5 سم (c) 94.5 سم (d) 96.5 سم

(4) کرکٹ کھیل میں اسٹمپ کی اونچائی زمین سے کتنے سم ہونی چاہیے؟

(a) 70.12 سم (b) 71.12 سم (c) 72.12 سم (d) 73.13 سم

(5) کرکٹ کھیل میں ایک آور میں کتنے بال شامل ہوتے ہیں؟

4(a) 5(b) 6(c) 7(d)

(6) ون ڈے کرکٹ میں ایک ٹیم کتنی آوور کھیلتی ہے؟

20 (a) 30(b) 40 (c) 50(d)

سرگرمی

- طلبہ کو میڈیسن بال سے ورزش کروائیے۔
- کرکٹ کے کھیل کی حاصل کردہ مہارتوں کے استعمال سے ابتدائی کھیل مثلاً ماردڑی، دڑا جھیل ریلے، ناگورچا، ہٹنگ دی اسٹمپ وغیرہ جیسے کھیل کھلوائیے۔
- کرکٹ کے کھیل میں مہارتوں کا مسلسل اعادہ کروا کر کھیل کروائیے۔

• • •