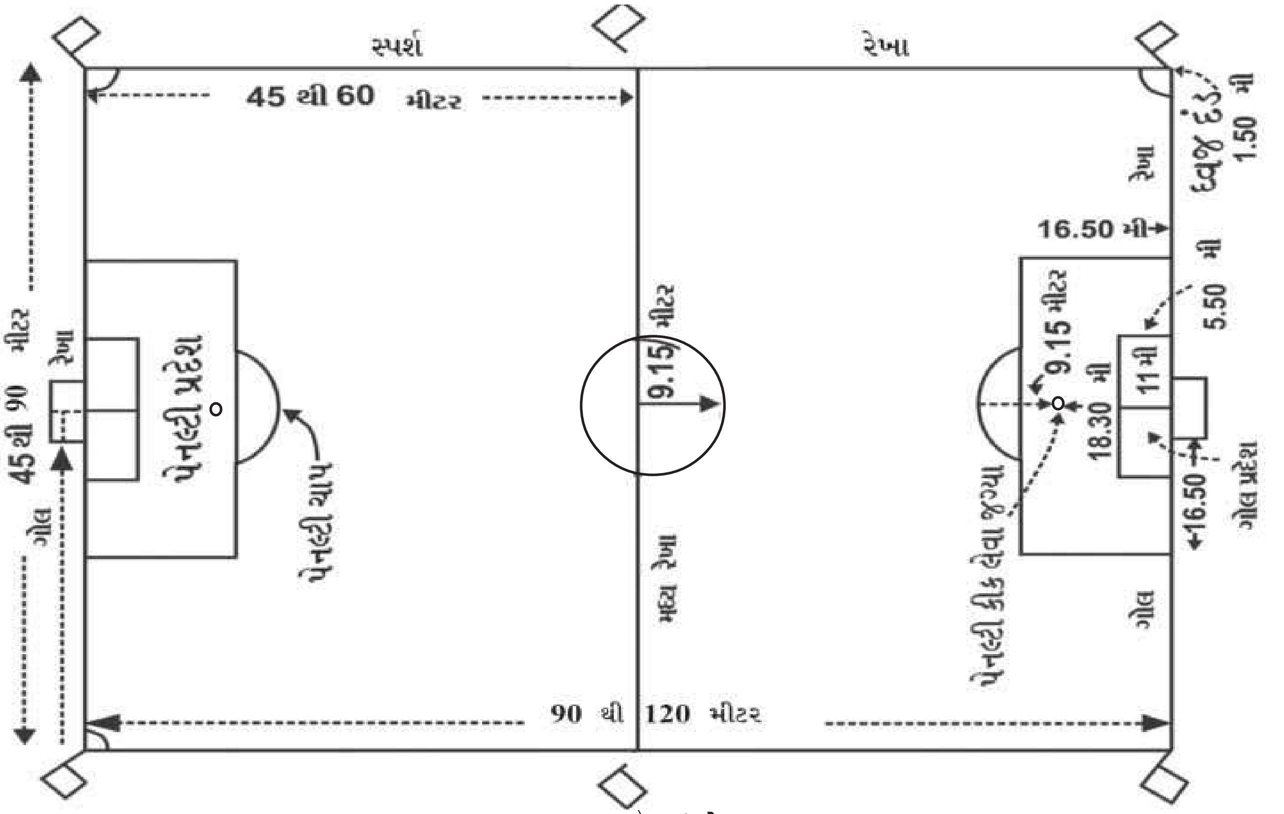
10 ફૂટબૉલ

પ્રસ્તાવના

વિશ્વમાં સૌથી વધુ લોકપ્રિય રમત ફૂટબૉલ છે. આ રમત દ્વારા સંઘભાવના જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. આ રમત રમવાથી શરીર ઉપર સમતોલન અને ચપળતાથી કૌશલ્યપૂર્ણ રમત રમવાની શકિત વિકસે છે. રમતથી ખડતલપણું, સામનો કરવાની કુનેહ અને સમય સૂચકતાનો વિકાસ થાય છે. આ રમત ટુકડીગત છે. આ રમત રમવામાં ખેલાડીઓમાં ચપળતા, કૌશલ્યો, ઝડપ અને તાકાતની જરૂરિયાત રહે છે. ખેલાડીએ પોતાના શરીરને કાયમી સુયોગ્ય સ્થિતમાં અને કાર્યક્ષમ રાખવું પડે છે.



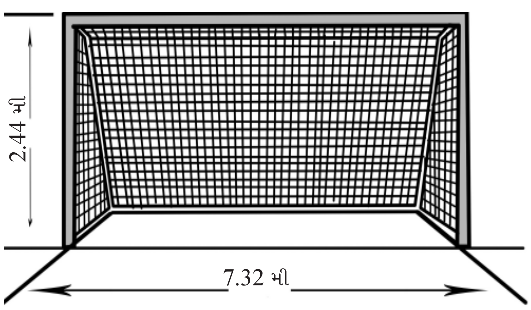
ફૂટબૉલનું મેદાન

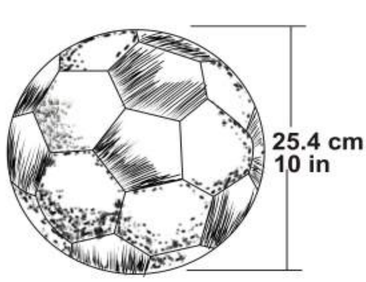
ખેલાડીઓ

ફૂટબૉલ રમતમાં પ્રત્યેક ટીમમાં 16 ખેલાડીઓ હોય છે. જે પૈકી 11 ખેલાડીઓ મેદાનમાં રમે છે. જ્યારે બાકીના પાંચ ખેલાડીઓ અવેજી રાખવામાં આવે છે.

બંને ટુકડીના ખેલાડીઓનો ગણવેશ અલગ-અલગ હોય છે. જે પૈકી ગોલકીપર સિવાયના બાકીના દસ ખેલાડીઓ એકસરખા રંગના ટીશર્ટ, ચડ્ડી પહેરે છે. ગોલકીપર સામાન્ય રીતે આખી બાંયની જરસી, લોઅર અથવા ચડ્ડી તથા બૂટ-મોજાં પહેરે છે. દરેક ખેલાડીની ટીશર્ટ ઉપર સ્પષ્ટ રીતે વાંચી શકાય તે પ્રમાણેના નંબર લખવામાં આવે છે. પ્રત્યેક ખેલાડીએ ફૂટબૉલ માટેના ખાસ બૂટ (સ્ટડવાળા) અને મોજાં પહેરવાં ફરજિયાત છે.

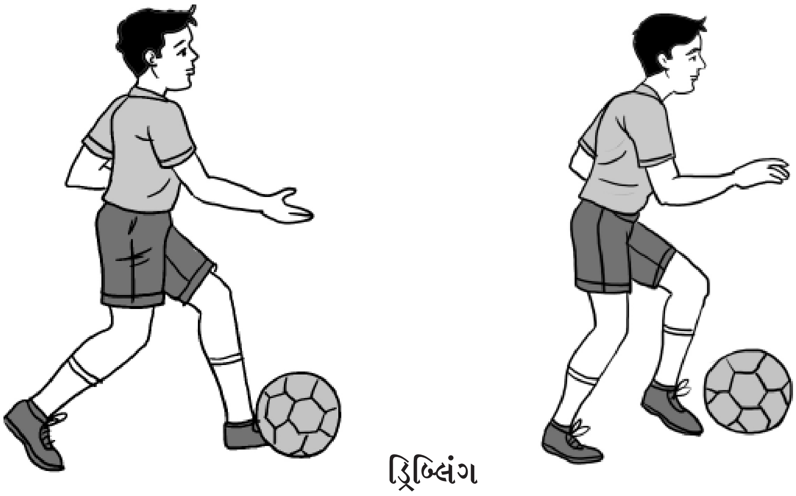
સાધનો : (1) ગોલપોસ્ટ (2) ફૂટબૉલ (3) ઝંડી





કૌશલ્યો :

(1) ડ્રિબ્લિંગ : પગની મદદથી દડા ઉપર કાબૂ રાખીને દડાને આગળ લઈ જવાના કૌશલ્યને 'ડ્રિબ્લિંગ' કહેવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યમાં દડાને બે પગ વડે આગળ લઈ જવા માટે બંને પગના પંજાના અંદરના ભાગનો વારાફરતી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યના ઉપયોગથી દડાને આગળ લઈ જઈને તક મળતાં શૂટિંગ કરી ગોલ કરવાનું શક્ય બને છે. ડ્રિબ્લિંગ કરવાની ક્રિયા ખેલાડી પોતાના પગના પંજાના અંદરના ભાગ વડે, પગના પંજાના બહારના ભાગ વડે અથવા પગના પંજાના ઉપરના ભાગ વડે કરે છે. આ કૌશલ્ય ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવા માટે ખેલાડીમાં પોતાની ગતિ ઉપરનો કાબૂ અને શરીરનું સમતોલન જાળવવાની શક્તિ હોવાં જરૂરી છે.



ડ્રિબ્લિંગ

(2) કિકિંગ : આ કૌશલ્ય રમતમાં ખૂબ જ અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે. તેને ફૂટબૉલની રમતનો પ્રાણ ગણવામાં આવે છે. આ કૌશલ્ય પર કાબૂ ધરાવનાર ખેલાડી પોતાનું આગવું સ્થાન ધરાવે છે. પોતાની પાસે આવતા દડાને, પોતાની પાસે કાબૂમાં રાખેલા દડાને પોતાના પક્ષના ખેલાડી તરફ પસાર કરવા માટે અથવા અનુકૂળતા હોય તો દડાને કિક મારી ગોલ કરવાની ક્રિયાને કિકિંગ કહે છે. પગના પંજાના જુદા - જુદા ભાગ વડે દડાને લાત મારવાથી કિકિંગના જુદા - જુદા પ્રકારો બને છે. જે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા છે.

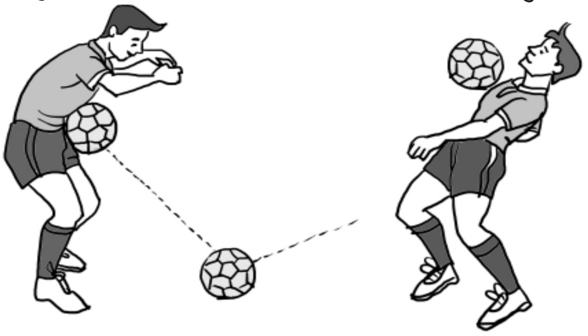
(1) ઈન સ્ટેપ કિક

(2) ઈનસાઈડ ઑફ ધી ફૂટ કિક

(3) હાફ વૉલી

(4) ફૂલ વૉલી

(3) ટ્રેપિંગ : દૂરથી આવતા દડાને કાબૂમાં લેવા આ કૌશલ્ય ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. ટ્રેપિંગ એટલે દડા ઉપર કાબૂ મેળવવો. હવામાં અથવા ગ્રાઉન્ડ પર આવતા દડાને માથું, છાતી, પેટ, જાંઘ તથા ઘૂંટણના નીચેના ભાગથી અને પંજાના નીચેના અને બાજુના ભાગથી ખેલાડી ટ્રેપિંગ કરે છે. ટ્રેપિંગના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર નીચે મુજબ છે.

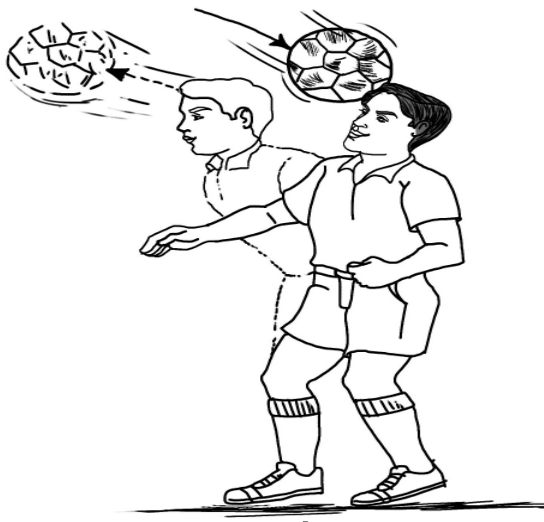


(1) શરીર વડે ટ્રેપિંગ

(2) પગના પંજાના ઉપરના ભાગથી ટ્રેપિંગ

(3) પગના પંજાના તળિયાના ભાગથી ટ્રેપિંગ

(4) હેડિંગ : હેડિંગ ફૂટબૉલ રમત માટેનું ખાસ કૌશલ્ય છે. ભાગ્યે જ બીજા કોઇ રમતમાં દડો માથા વડે મારીને રમાતો હોય છે. હેડિંગ કરતી વખતે કપાળ આગળના ભાગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.



હેડિંગ

(5) થ્રો-ઇન : બાજુ રેખા ઉપરથી દડો બહાર જતો રહે ત્યારે દડાને રમતમાં મૂકવાની ક્રિયાને થ્રો ઇન કહે છે. જ્યારે દડો પૂરેપૂરો બાજુ રેખા પરથી જમીન પર ગબડતો કે હવામાં ઉછળતો પસાર થશે તો જે જગ્યાએથી દડો બહાર ગયો હશે તે જગ્યાએથી વિરુદ્ધ પક્ષને થ્રો ઇન કરવાનું હોય છે. થ્રો-ઇન દરમિયાન ખેલાડીનું મોં મેદાન તરફ રહેવું જોઇએ. બંને પગના પંજા બાજુરેખા કે બહારના મેદાનને સ્પર્શ કરેલા હોવા જોઇએ. દડો બંને હાથ વડે ફેંકાવો જોઇએ. દડાને બંને હાથ વડે પકડી માથાની પાછળ લઈ જઇ કમરમાંથી ઝાટકો આપી ફેંકવો જોઇએ. ફેંકનાર ખેલાડી, અન્ય કોઇ ખેલાડી દડાને ફેંકાયા બાદ ન રમે ત્યાં સુધી તે તેને રમી શકતો નથી. થ્રો-ઇન દોડીને પણ કરી શકાય છે. પણ થ્રો ઇન કરતી વખતે બંને પગનો સ્પર્શ જમીન સાથે હોવો જરૂરી છે.

થ્રો-ઇન

રમતના સામાન્ય નિયમો

(1) બે હરીફ ટીમો વચ્ચે મેચ થાય છે. જેમાં એક ટીમમાં 11 ખેલાડી હોય છે અને તેમાં એક ખેલાડી ગોલકીપર હોય છે.

(2) રમતની શરૂઆત બંને ટુકડીના કેપ્ટનો વચ્ચે સિક્કો ઉછાળી મેદાન અથવા કિક ઑફની પસંદગી કરવામાં આવે છે. રમતની શરૂઆત કિક ઑફથી થાય છે. તે પહેલાં બંને ટુકડીના ખેલાડીઓ પોતપોતાના મેદાનમાં સ્થાન લે છે.

(3) રમતનો સમય : રમતનો સમય 90 મિનિટનો હોય છે. 45-10-45

(4) ગોલકીપરે ફટકારેલો દડો હોય તો તે સાચો ગણાય છે. તે દડાને કોઈ પણ ખેલાડી રમી શકે છે.

(5) ગોલ કીક ગોલપ્રદેશની અંદરથી જ લેવામાં આવે છે.

(6) જ્યારે રમત ચાલુ હોય અને જે પક્ષ વડે દડો બાજુ રેખા ઉપરથી બહાર જાય તેની વિરુદ્ધ ટુકડીના ખેલાડીને 'થ્રો-ઈન' ની તક મળે છે.

(7) કોર્નર કિક મેદાનની બહાર ગયા પછી ફરીથી રમતને શરૂ કરવાની એક પદ્ધતિ છે. કોર્નર કિકથી ડાયરેક્ટ ગોલ થઈ શકે છે.

(8) વધુ ગોલ કરનાર ટીમ વિજેતા ગણાય છે.

(9) ખેલાડીને ચેતવણી આપવા મુખ્ય પંચ કાર્ડનો ઉપયોગ કરે છે.

- પીળા કાર્ડ : ખેલાડીને ચેતવણી આપવા
- લાલ કાર્ડ : ખેલાડીની રમતમાંથી બહાર કાઢી મૂકવા માટે.

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

(1) હેડિંગ કરવાની ક્રિયા કરી બતાવો.

(2) 'થ્રો-ઈન' કૌશલ્ય કરી બતાવો

(3) ડ્રિબ્લિંગ કરવાની ક્રિયા કરી બતાવો

(4) પગ વડે ટ્રેપિંગ કરી બતાવો.

•