



## অষ্টম অধ্যায় দলগত খেলা



### ভূমিকা

খেলাধুলা বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের জন্য অপরিহার্য। খেলাধুলা শিবার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটায় এবং সামাজিক গুণাবলি অর্জনে সাহায্য করে। খেলাধুলার মূল লব্যা হচ্ছে শারীরিক ও মানসিক বিকাশের পাশাপাশি চিত্তবিনোদনের মাধ্যমে আনন্দ লাভ করা। খেলাধুলা শরীর ও মনকে সতেজ রাখে এবং শরীর গঠনের সাথে সাথে সুন্দর চরিত্র গঠনে সহায়তা করে। দলের সদস্য হয়ে খেলার ফলে দলীয় আনুগত্য, আইন মেনে চলা, নেতার নির্দেশ পালন করা, শৃঙ্খলাবোধ সমুন্নত রাখা ইত্যাদি সামাজিক গুণাবলি অর্জন করার মাধ্যমে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে।



### অনুশীলনার প্রশ্ন ও উত্তর

#### প্রশ্ন ১ ১ ১ সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

- ১.১. ফুটবলের ফ্রি কিক কয় ধরনের?
 

ক. এক	● দুই
গ. তিন	ঘ. চার
- ১.২. স্পিন বোলিং-এর সময় উইকেট কিপারের অবস্থান কেমন হবে?
 

● উইকেটের নিকটে	খ. দূরে
গ. উইকেটের ডানে	ঘ. উইকেটের বামে
- ১.৩. লোনা হলে কত পয়েন্ট হয়?
 

ক. এক পয়েন্ট	● দুই পয়েন্ট
গ. তিন পয়েন্ট	ঘ. চার পয়েন্ট
- ১.৪. হ্যান্ডবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত?
 

ক. ৩০ × ৪০ মিটার	● ৪০ × ২০ মিটার
গ. ৩৫ × ১৫ মিটার	ঘ. ৩০ × ২০ মিটার
- ১.৫. শ্যুটিং সার্কেলের ব্যাসার্ধ কত গজ?
 

ক. ১০ গজ	● ১৬ গজ	গ. ১২ গজ	ঘ. ১৮ গজ
----------	---------	----------	----------

#### প্রশ্ন ২ ২ উপযুক্ত শব্দ দিয়ে শূন্যস্থান পূরণ কর।

- ক. কর্নার পতাকার উচ্চতা কমপক্ষে — ফুট।  
 খ. ব্যাটে আঘাতের পর শূন্য দিয়ে বল মাঠের বাইরে গেলে তাকে — বলে।  
 গ. একজন বোলার এক ওভার কোনো রান না দিলে তাকে — ওভার বলে।  
 ঘ. ব্যাডমিন্টন কোর্টের দৈর্ঘ্য — ফুট।  
 ঙ. ভলিবল উপর দিকে ছুড়ে সার্ভিস করাকে — বলে।  
 চ. কাবাডি খেলায় যে দম দেয় তাকে — বলে।  
 ছ. বাস্কেটবলের রিং-এর উচ্চতা — মিটার।  
 জ. হকি মাঠের দৈর্ঘ্য — গজ।
- উত্তর : ক. ৫; খ. ওভার বাউন্ডারি; গ. মেডেন; ঘ. ৪৪; ঙ. টেনিস সার্ভিস; চ. রেইডার; ছ. ৩.০৫ মি.; জ. ১০০।

#### প্রশ্ন ৩ ৩ বামপাশের শব্দের সাথে ডানপাশের শব্দ মিল কর।

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| ক. কিক অফ          | ক. কাবাডি    |
| খ. রেইডার          | খ. ফুটবল     |
| গ. টাইমড আউট       | গ. হকি       |
| ঘ. লেট             | ঘ. ক্রিকেট   |
| ঙ. শ্যুটিং সার্কেল | ঙ. বাস্কেটবল |
| চ. লে আপ শট        | চ. ভলিবল     |

- |            |                |
|------------|----------------|
| ছ. রোটেশন  | ছ. ব্যাডমিন্টন |
| জ. থ্রো অফ | জ. হ্যান্ডবল   |

#### উত্তর :

- ক. কিক অফ — ফুটবল।  
 খ. রেইডার — কাবাডি।  
 গ. টাইমড আউট — ক্রিকেট।  
 ঘ. লেট — ব্যাডমিন্টন।  
 ঙ. শ্যুটিং সার্কেল — হকি।  
 চ. লে আপ শট — বাস্কেটবল।  
 ছ. রোটেশন — ভলিবল।  
 জ. থ্রো অফ — হ্যান্ডবল।

#### প্রশ্ন ৪ ৪ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

##### প্রশ্ন ১ ক ১ স্ট্যাম্প আউট কী?

উত্তর : ব্যাটসম্যান যদি কোনো বল খেলার জন্য ক্রিজ ছেড়ে বাইরে যায় এবং ঐ সময়টিতে যদি উইকেট কিপার বল ধরে বেল ফেলে দেয় তাহলে ব্যাটসম্যানের আউট হয়ে যাওয়াকে বলে স্ট্যাম্প আউট।

##### প্রশ্ন ২ খ ১ ওভার থ্রো কাকে বলে?

উত্তর : আউট ফিল্ড সাইট থেকে পাঠানো বলটি কেন্দ্রে থাকা ফিল্ডাররা যখন সঠিকভাবে ধরতে পারে না এবং এ সুযোগে ব্যাটসম্যান অতিরিক্ত রান নেয় তাকেই ওভার থ্রো বলে।

##### প্রশ্ন ৩ গ ১ বোনাস পয়েন্ট কখন দেয়া হয় না?

উত্তর : কাবাডি খেলায় রেইডার বিপর কোর্টের বোনাস লাইন অতিক্রম করতে পারলে তার দল একটি বোনাস পয়েন্ট পাবে এবং এভাবে রেইডার পবে যদি খেলোয়াড় ৬ জনের কম হয় তবে বোনাস পয়েন্ট দেয়া হয় না।

##### প্রশ্ন ৪ ঘ ১ ব্যাডমিন্টন কোর্টের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত?

উত্তর : ব্যাডমিন্টন খেলায় সিঙ্গেলস কোর্টের দৈর্ঘ্য হলো ৪৪ ফুট এবং প্রস্থ হলো ১৭ ফুট। অপরদিকে ডাবলস কোর্টের দৈর্ঘ্য হলো ৪৪ ফুট এবং প্রস্থ ২০ ফুট।

##### প্রশ্ন ৫ ঙ ১ ভলিবলের অ্যান্টেনা কাকে বলে?

উত্তর : সাইড লাইন ও সেন্টার লাইনের সংযোগস্থলে ৫ সেমি চওড়া একটি সাদা ফিতা নেটের সাথে লম্বাভাবে ঝুলানো থাকে যা প্রয়োজনে সরানো যায় তাই অ্যান্টেনা।

##### প্রশ্ন ৬ চ ১ হকি খেলায় স্কুপ কাকে বলে?

**উত্তর :** হকি খেলায় যখন একটি স্থির গতিহীন বলের খানিকটা নিচে স্টিক রেখে উপরের দিকে চালনার সাহায্যে বল শূন্যে ওঠানো হয় তাই স্কুপ।

**প্রশ্ন ২ ২ ২ ফুটবলের অফ সাইড কী?**

**উত্তর :** বল ছাড়া কোনো খেলোয়াড় বিপদের অর্ধে অবস্থান করলে এবং তার সামনে বিপদের ২ জন খেলোয়াড় না থাকলে ঐ অবস্থায় যদি সে নিজ দলের খেলোয়াড়ের কাছ থেকে বল পায় তাহলে অফ সাইড হবে।

**প্রশ্ন ২ ২ ২ হ্যান্ডবলে একজন খেলোয়াড় কী করতে পারে না?**

**উত্তর :** হ্যান্ডবলে একজন খেলোয়াড় যা করতে পারে না তা হলো ৩ সেকেন্ডের বেশি সময় বল ধরে রাখা, ৩ পদবেগের বেশি যাওয়া, বল ধরার সময় ধাক্কা দেয়া ইত্যাদি।

**প্রশ্ন ২ ২ ২ বাস্কেটবল বোর্ডের মাপ কত?**

**উত্তর :** বাস্কেটবলের কোর্ট হতে ছাদের উচ্চতা বাধাহীনভাবে সর্বনিম্ন ৭ মিটার। বোর্ডের দাগগুলো একই রঙের হবে। দাগ চওড়া হবে ৫ সেন্টিমিটার।

**প্রশ্ন ২ ২ ২ রচনামূলক প্রশ্ন ও উত্তর**

**প্রশ্ন ২ ২ ২ ক প্রত্যব ফ্রি কিক দেওয়ার কারণগুলো বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** ফুটবল খেলার অন্যতম অংশ হলো ফ্রি কিক। কোনো খেলোয়াড় খেলায় অসদাচরণ বা ফাউল করলে রেফারি ফ্রি কিক দিয়ে থাকে। এ ফ্রি কিক দু'ধরনের হয়ে থাকে— প্রত্যব ও পরোব। বিভিন্ন কারণে প্রত্যব ফ্রি কিক দেওয়া হতে পারে।

নিচে প্রত্যব ফ্রি কিক দেওয়ার কারণসমূহ তুলে ধরা হলো :

১. যদি কোনো খেলোয়াড় তার বিপদ খেলোয়াড়কে খেলার মধ্যে লাথি মারে বা লাথি মারার চেষ্টা করে।
২. অযথাই যদি বিপদ খেলোয়াড়কে থুথু মারা হয় বা কোনো কারণে ধাক্কা দেওয়া হয়।
৩. খেলার সময় কোনো কারণে কোনো খেলোয়াড় যদি বিপদ খেলোয়াড়কে ধরে রাখে।
৪. খেলার সময় কোনো খেলোয়াড় যদি বিপদ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারে বা তার উপরে উঠে লাফায়।
৫. বল ছাড়া কোনো খেলোয়াড়কে আক্রমণ করলে।
৬. বল দখল করার পূর্বেই যদি বিপদ খেলোয়াড়ের সাথে সশ্রব্বে লিপ্ত হয়।
৭. কোনো খেলোয়াড়কে ধাক্কা মারলে বা আঘাত করার চেষ্টা করলে।
৮. কোনো খেলোয়াড় খেলার মধ্যে যদি ইচ্ছাকৃতভাবে বল হাত দিয়ে ধরে বা বহন করে অথবা আঘাত করে তবে পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে গোলকিপারের জন্য এ নিয়ম প্রযোজ্য নয়।

পরিশেষে বলা যায়, ফ্রি কিক এড়ানোর জন্য প্রতিটি খেলোয়াড়কেই উক্ত বিষয়সমূহ মনে রাখা উচিত।

**প্রশ্ন ২ ২ ২ ক্রিকেট খেলায় ব্যাটসম্যানের আউটগুলো বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** ক্রিকেট খেলাকে বলা হয় রাজার খেলা। এ খেলায় প্রতিটি দলে ১১ জন খেলোয়াড় থাকে। এক দল ব্যাটিং করে এবং অন্য দল বোলিং। ব্যাটিংয়ের সময় একজন ব্যাটসম্যান যেকোনো সময় আউট হতে পারে। ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার ৩ বিভিন্ন কারণ রয়েছে।

ক্রিকেট খেলায় ব্যাটসম্যানের আউটগুলো নিচে বর্ণনা করা হলো :

১. **রান আউট :** কোনো ব্যাটসম্যান রান নেওয়ার বেত্রে দৌড়ে ক্রিকেট পৌছানোর আগেই যদি ফিল্ডাররা বল দিয়ে বেল ফেলে দেয় তবে সেটি রান আউট।
২. **এলবিডবিউ :** অনেক সময় বল ব্যাটসম্যানের ব্যাটে না লেগে পায়ে লাগে। এবেত্রে আম্পায়ার যদি মনে করে বলটি সোজা উইকেটে লাগত তবে আম্পায়ার আউট দিলে তা এলবিডবিউ হবে।
৩. **বোল্ড আউট :** বল যদি সরাসরি গিয়ে স্ট্যাম্প লাগে তবে তা বোল্ড আউট।

৪. **কট আউট :** অনেক সময় বল ব্যাটে লেগে উপরে উঠে যায়। এবেত্রে ফিল্ডার যদি বলটি মাটিতে পড়ার আগেই ধরতে পারে তবে সেটি কট আউট।

৫. **স্ট্যাম্প আউট :** ব্যাটসম্যান বল খেলার জন্য ক্রিজ ছেড়ে বাইরে গেলে ঐ সময়টিতে উইকেট কিপার যদি বল ধরে বেল ফেলতে পারে তবে সেটি স্ট্যাম্প আউট।

৬. **টাইমড আউট :** কোনো ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার পর অন্য ব্যাটসম্যান ক্রিকেট আসতে যদি ৩ মিনিটের অধিক সময় নেয় তবে সে ব্যাটসম্যান আউট বলে গণ্য হবে। সেটিই টাইমড আউট।

৭. **হিট উইকেট আউট :** বল খেলার সময় ব্যাটসম্যানের শরীর বা পোশাকে লেগে যদি বেল পড়ে যায় সেটি হিট উইকেট আউট হবে।

৮. **হিট দ্যা বল টোয়াইস :** ব্যাটসম্যান একবার বল খেলার পর তার নিজের উইকেট রবার জন্য যদি দ্বিতীয়বার বলে আঘাত করে তবে সেটি আবেদনের আলোকে হিট দ্যা বল টোয়াইস আউট হবে।

৯. **ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দিয়ে বল ধরা :** ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দ্বারা বল ধরলে বা খেললে বা বাধা দিলে ঐ ব্যাটসম্যান আউট হবে।

১০. **ফিল্ডারদের বল ধরতে বাধা দেওয়া :** কোনো ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে ফিল্ডারদের বল ধরতে বাধা দিলে ব্যাটসম্যান আউট হবে।

**প্রশ্ন ২ ২ ২ গ ভায়োলেশন কাকে বলে? কী কী কারণে ভায়োলেশন হয়?**

**উত্তর :** ভায়োলেশন : বাস্কেটবল খেলায় যখন কোনো খেলোয়াড় আইন ভঙ্গ করে তখন তাকে ভায়োলেশন বলে। কোনো খেলোয়াড় ভায়োলেশন করলে আইন অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া হয়।

**ভায়োলেশনের কারণ :** ভায়োলেশন বিভিন্ন কারণে হয়ে থাকে। নিচে ভায়োলেশনের কারণসমূহ উল্লেখ করা হলো :

১. যে দলের খেলোয়াড় বল নিয়ন্ত্রণ করে তখন সেই দলের কোনো খেলোয়াড় যদি সংশ্লিষ্ট এলাকায় ৩ সেকেন্ডের বেশি সময় থাকে তবে ভায়োলেশন হয়।
২. নিজ কোর্টে কোনো খেলোয়াড় যদি ৮ সেকেন্ডের বেশি বল হাতে রাখে তবে ভায়োলেশন হয়।
৩. কোনো খেলোয়াড় যদি দুই হাত দিয়ে বাস্কেটবলটি ড্রিবলিং করে।
৪. কোনো খেলোয়াড় যদি বল হাতে করে দুই পা এদিক সেদিক নাড়াচড়া করে তবে ভায়োলেশন হয়।
৫. কোনো খেলোয়াড় যদি রেফারির সংকেতের পর ৫ সেকেন্ডের বেশি বল নিজের হাতে রাখে।
৬. দুই দলের খেলোয়াড় ৫ সেকেন্ডের বেশি বল ধরে এক সাথে বলটি টানাটানি করলে।
৭. বিনা ড্রিবলিংয়ে বল নিয়ে দুই স্টেপের বেশি যদি কোনো খেলোয়াড় হাঁটে বা দৌড়ে যায় তবে ভায়োলেশন হয়।

পরিশেষে বলা যায়, নিয়মতান্ত্রিক এবং সুশৃঙ্খলভাবে খেলার জন্য বাস্কেটবল খেলায় উপরের বিষয়সমূহ মনে রাখা উচিত। তবেই ভায়োলেশন থেকে রবা পাওয়া যাবে।

**প্রশ্ন ২ ২ ২ ভলিবলের সার্ভিস ফন্টগুলো লেখ।**

**উত্তর :** এক হাতে বল শূন্যে তুলে অপর হাত খোলা বা মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় জোরে আঘাত করে বিপদের কোর্টে প্রেরণ করাকে সার্ভিস বলে। ভলিবলের সার্ভিস ফন্টগুলো হলো :

- i. যদি সার্ভিস করা বল নেট বা অ্যান্টেনা স্পর্শ করে।
- ii. যদি সার্ভিস করা বল নেটের নিচ দিয়ে যায়।
- iii. সার্ভিস করা বল যদি বিপদ দলের কোর্টের বাইরে পড়ে।

**প্রশ্ন ২ ২ ২ ব্যাডমিন্টনে ডিউস হলে কীভাবে গেম শেষ করতে হয় লেখ।**

**উত্তর :** ব্যাডমিন্টন খেলাটি একক এবং দ্বৈতভাবে খেলা হয়। এ খেলায় নির্দিষ্ট কোনো সময়সীমা নেই। ব্যাডমিন্টন খেলায় যখন উভয় দলের

পয়েন্ট সমান হয় তখন খেলাটি ডিউস হয়ে যায়। একক ও দ্বৈত ব্যাডমিন্টনে উভয় খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম হয়। তবে খেলায় জয় পাওয়ার জন্য একটি দল থেকে অন্য দলটির পয়েন্ট ব্যবধান ২ থাকতে হবে। যেমন : ১৯-২১, বা ২০-২২ পয়েন্ট এভাবে ব্যবধান রাখতে হবে। তবে ২১ পয়েন্টের ভিতর যদি ডিউস হয়ে উভয় দল ২১ পয়েন্ট পায় তবে খেলাটি ২ পয়েন্ট ব্যবধানের জন্য ২১ পয়েন্ট পাওয়ার পরও খেলতে হবে। মনে রাখতে হবে পয়েন্ট ব্যবধান নিয়ে অবশ্যই খেলাটি ৩০ পয়েন্টের ভিতর শেষ করতে হবে। এবেত্রে যে দল আগে ৩০ পয়েন্ট পাবে সে দল বিজয়ী হবে।

**প্রশ্ন ২ চ ২ কাবাডি খেলায় পয়েন্ট পাওয়ার নিয়মগুলো বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** কাবাডি এশিয়া মহাদেশের একমাত্র নিজস্ব ঐতিহ্য ও জনপ্রিয় খেলা। এ খেলায় বিভিন্ন ধরনের নিয়মাবলি রয়েছে। এসব নিয়মের আলোকেই কাবাডির দুটি দল বিভিন্ন পয়েন্ট পেয়ে থাকে।

কাবাডি খেলায় পয়েন্ট পাওয়ার নিয়মসমূহ নিচে তুলে ধরা হলো :

১. যেকোনো পর্ব বিপর্য দলের প্রত্যেক খেলোয়াড় মারার জন্য এক পয়েন্ট পাবে। এছাড়া এক পর্বের সমস্ত খেলোয়াড় মারা হলে বিপর্য দল লোনার জন্য অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পাবে।
২. কোনো খেলোয়াড় টাইম আউটের সময় যদি কোর্টের বাইরে যায় তবে বিপর্য দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।
৩. রেইডার যদি অনুমোদিত শব্দ কাবাডি উচ্চারণ না করে তবে রেফারি কলব্যাক করবে এবং বিপর্য দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।
৪. রেইডার বিপর্যের কোর্ট স্পর্শ করার পর দম ধরে। তবে বিপর্য দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।
৫. দম দেওয়ার সুযোগ না থাকা সত্ত্বেও রেইডার যদি দম দেওয়ার জন্য বিপর্য দলের কোর্টে প্রবেশ করে তবে বিপর্য দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।

উল্লিখিত বিষয়সমূহ ছাড়াও বেশ কিছু অপরাধ যেমন, দম দিতে ৫ সেকেন্ডের বেশি সময় নেয়া, রেইডারকে দম প্রদানে বাধা দেয়া প্রভৃতির আলোকে রেফারি প্রয়োজন মনে করলে বিপর্য দলকে এক পয়েন্ট দিতে পারে।

**প্রশ্ন ২ ছ ২ হকি খেলায় পেনাল্টি কর্নার মারার নিয়মসমূহ আলোচনা কর।**

**উত্তর :** রবণ দলের কোনো খেলোয়াড় ইচ্ছাকৃতভাবে সার্কেলের ভিতর অপরাধ করে বা গোলকিপার বার বার নিয়ম ভঙ্গ করে অথবা অনিচ্ছাকৃতভাবে সার্কেলের ভিতর অপরাধ করলে বিপর্য দলকে পেনাল্টি কর্নার দেওয়া হয়। পেনাল্টি কর্নারের বেশ কিছু নিয়মকানুন রয়েছে।

নিচে পেনাল্টি কর্নার মারার নিয়মসমূহ উল্লেখ করা হলো :

১. **স্টিক ধরা :** বাম হাত দিয়ে স্টিকের মাথা ধরতে হবে এবং স্টিকের মাঝামাঝিতে ধরতে হবে ডান হাত দিয়ে। ডান পা সামনে এবং বাম পা পিছনে থাকবে। বাম হাতের কজি ঘুরিয়ে স্টিক ডানে বামে ঘোরাতে হবে।
২. **বল থামানো :** বলের লাইন বরাবর স্টিক নিয়ে স্টিকের চ্যাপ্টা অংশ দিয়ে বল থামাতে হবে। এবেত্রে পা দুটি সামনে পিছনে থাকবে।
৩. **বল ড্রিবলিং :** সামনে থাকা বলকে স্টিকের সাহায্যে বামে ঘুরিয়ে আরও সামনে নিতে হবে। তবে দূরে ঠেলা দিয়েও সামনে নেয়া যায়।
৪. **হিট :** দু'পা সমান্তরাল করে দাঁড়িয়ে বলটি  $1\frac{1}{2}$  থেকে ২ ফুট সামনে নিয়ে স্টিকটি কাঁধ বরাবর তুলে জোরে আঘাত করতে হবে।

৫. **পুশ :** বলের সাথে স্টিক লাগিয়ে কোনো শব্দ না করে প্রয়োজনীয় গতি প্রয়োগের মাধ্যমে বলটি মাঠ থেকে গড়িয়ে দেওয়াই হলো পুশ।

৬. **ফ্লিক :** স্থির বলকে যদি পুশের মাধ্যমে হাঁটু পর্যন্ত ঠানো যায় এটিই ফ্লিক।

৭. **স্কুপ :** স্থির গতিহীন বলকে যখন বলটির নিচে স্টিক রেখে উপরের দিকে চালানোর সাহায্যে বলটি শূন্যে উঠানো হয় একেই স্কুপ বলে।

পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত নিয়মসমূহের আলোকেই মূলত পেনাল্টি কর্নার মারা হয়।

প্রশ্ন ২ জ ২ হ্যাণ্ডবলের গোলরবকের জন্য কী কী নিষিদ্ধ বর্ণনা কর।

উত্তর : হ্যাণ্ডবল খেলায় গোলরবকের জন্য নিম্নোক্ত কাজগুলো নিষিদ্ধ :

১. ইচ্ছাকৃতভাবে বিপজ্জনকভাবে খেলা।
২. গোলরবকের জন্য একটি নির্দিষ্ট গোলসীমা আছে। বলসহ গোলসীমার বাইরে আসা।
৩. গোলরবক যদি বল গোলসীমার বাইরে ধরে তবে বল নিয়ে গোলসীমার ভেতরে প্রবেশ।

৪. পেনাল্টি থ্রো মারার সময় থ্রোয়ার হাত থেকে বল ছাড়ার পূর্বে ৪ মিটার লাইন বা তার বর্ধিত অংশ অতিক্রম করা।

৫. যখন বলটি গোলরবকের আয়ত্তে থাকে সে সময় ইচ্ছাকৃতভাবে নিজস্ব গোললাইন বা গোলপোস্টের ওপর দিয়ে বাইরে খেলা। পরিশেষে বলা যায়, প্রতিটি গোলরবকেরই উচিত উক্ত নিয়মসমূহ মেনে চলা।

## অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

### ভূমিকা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১. খেলাধুলা কাদের জন্য অপরিহার্য? (জ্ঞান)
  - ক) শিবকদের
  - খ) ইমামদের
  - গ) ছাত্রছাত্রীদের
  - ঘ) কর্মচারীদের
২. শহিদ ক্রিকেট খেলার মাধ্যমে দলীয় আনুগত্য, আইন মেনে চলা, শৃঙ্খলাবোধ প্রভৃতি সামাজিক গুণ অর্জন করতে শিখেছে। এগুলো তার কোন বেত্রে কাজে আসবে? (প্রয়োগ)
  - ক) ভবিষ্যৎ নেতা হতে
  - খ) বিখ্যাত আইনবিদ
  - গ) সুনামের হিসেবে গড়ে উঠতে
  - ঘ) বিখ্যাত খেলোয়াড় হতে
৩. খেলাধুলা কী গঠনে সহায়তা করে? (জ্ঞান)
  - ক) সুন্দর চরিত্র
  - খ) আকর্ষণীয় চেহারা
  - গ) স্বাধীন মন
  - ঘ) দায়িত্বহীন বিবেক

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৪. খেলাধুলা শিবার্থীদের সাহায্য করে- (অনুগমন)
  - i. শারীরিক বিকাশে
  - ii. মানসিক বিকাশে
  - iii. সামাজিক গুণাবলি অর্জনে
 নিচের কোনটি সঠিক?
  - ক) i ও ii
  - খ) i ও iii
  - গ) ii ও iii
  - ঘ) i, ii ও iii
৫. দলের সদস্য হয়ে খেললে সিয়াম যেসব সামাজিক গুণ অর্জন করতে পারবে- (প্রয়োগ)
  - i. দলীয় আনুগত্য
  - ii. ধর্মীয় অনুশাসন
  - iii. আইন মেনে চলা
 নিচের কোনটি সঠিক?
  - ক) i ও ii
  - গ) ii ও iii
  - ঘ) i, ii ও iii

### পাঠ-১ : খেলার আইনকানুন

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৬. পৃথিবীর অতি প্রাচীন খেলা কোনটি? (জ্ঞান)
  - ক) হাডুডু
  - খ) হকি
  - গ) ক্রিকেট
  - ঘ) ফুটবল
৭. আধুনিক ফুটবল খেলার জন্মস্থান কোথায়? (জ্ঞান)
  - ক) চীন
  - খ) আমেরিকা
  - গ) ইংল্যান্ড
  - ঘ) জার্মানি
৮. ফুটবলের আন্তর্জাতিক নিয়ন্ত্রণ সংস্থার নাম কী? (জ্ঞান)
  - ক) ফেডারেল ইন্টারন্যাশনাল ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন
  - খ) ইন্টারন্যাশনাল ফুটবল কমিটি
  - গ) ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল দি ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন
  - ঘ) ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল দি ফুটবল কন্ট্রোলার
৯. প্যারিসে FIFA সংগঠনটি আত্মপ্রকাশ করে কত সালে? (জ্ঞান)
  - ক) ১৯০৫
  - গ) ১৯০৬
  - ঘ) ১৯০৭

১০. ফুটবল খেলার নিয়মকানুন প্রণয়ন হয়েছিল কোন দেশে? (জ্ঞান)

[খুলনা জিলা স্কুল]

১১. ফুটবল খেলা পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণের জন্য আইন আছে কয়টি? (জ্ঞান)

ক) ১০      গ) ২০      ঘ) ২৭

১২. ফুটবল খেলার মাঠে নিয়ম প্রয়োগ করেন কে? (জ্ঞান)

[বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]

১৩. আন্তর্জাতিক আইন অনুযায়ী ফুটবল মাঠের সর্বোচ্চ ও সর্বনিম্ন দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান) [গত. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]

ক) ১১০ গজ ও ১০০ গজ      গ) ১৩০ গজ ও ১০০ গজ

গ) ১৪০ গজ ও ১০০ গজ      ঘ) ১৫০ গজ ও ১০০

১৪. ফুটবল মাঠের প্রস্থ সর্বোচ্চ কত গজ? (জ্ঞান) [শহীদ গুলিস্থ স্মৃতি কলেজ]

ক) ৮০      গ) ১২০      ঘ) ১৪০

১৫. ফুটবল খেলার মাঠের প্রতিটি দাগ কতটুকু চওড়া হবে? (জ্ঞান)

[ভোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক) ১ ইঞ্চি      গ) ৩ ইঞ্চি      ঘ) ৫ ইঞ্চি      ঘ) ৭ ইঞ্চি

১৬. ফুটবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্যের দাগকে কী বলে? (জ্ঞান)

ক) টাচ লাইন      গ) গোল লাইন

গ) সাইড লাইন      ঘ) ব্যাক লাইন

১৭. লিমন ফুটবল খেলার মাঠে দুই গোলপোস্টের উভয় দিকে ৬ গজ এবং সামনের দিকে ৬ গজ নিয়ে উভয় দাগকে একটি সরল রেখা দ্বারা যোগ করল। এই দাগের ভিতরের জায়গাকে কী বলে? (প্রয়োগ)

ক) কর্নার এরিয়া      গ) গোল এরিয়া

গ) পেনাল্টি এরিয়া      ঘ) পেনাল্টি মার্ক

১৮. গোলপোস্ট থেকে পেনাল্টি দাগের দূরত্ব কত? (জ্ঞান)

ক) ১৮ গজ      গ) ২০ গজ      ঘ) ২২ গজ      ঘ) ২৪ গজ

১৯. যে চিহ্নে কাল বসিয়ে পেনাল্টি কিক মারে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)

[বাপেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

ক) গোলপোস্ট      গ) গোল এরিয়া

ক) পেনাল্টি মার্ক      ঘ) পেনাল্টি এরিয়া

২০. ফুটবল খেলায় পেনাল্টি মার্কের ব্যাস কত? (জ্ঞান)

[বাপেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

ক) ৪"      গ) ৫"      ঘ) ৯"      ঘ) ১২"

২১. ফুটবল খেলার মাঠে কয়টি কর্নার পতাকা থাকে? (জ্ঞান)

ক) ২      গ) ৩      ঘ) ৪      ঘ) ৫

২২. কর্নার ফ্লাগের উচ্চতা কত ফুট? (জ্ঞান)

[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক) তিন      গ) চার      ঘ) পাঁচ      ঘ) ছয়

২৩. ফুটবল খেলার মাঠের মাঝখানে দুইদিকে টাচ লাইন থেকে ১ গজ দূরে অবস্থিত দুটি পতাকাকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)

ক) মৌলিক পতাকা      গ) ঐচ্ছিক পতাকা

গ) রেফারি পতাকা      ঘ) এরিয়া পতাকা

২৪. ফুটবল খেলার মাঠে মধ্যরেখার মাঝখানে থেকে ১০ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে যে বৃত্ত অঙ্কন করা থাকে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)

ক) থ্রো সার্কেল      গ) সেন্টার সার্কেল

গ) কর্নার সার্কেল      ঘ) পেনাল্টি সার্কেল

২৫. ফুটবল খেলায় বলের পরিধি কী মাপের হবে? (জ্ঞান)

২৬. ফুটবল খেলার বলের ওজন কত হবে? (জ্ঞান)  
 ● ৬০-৬৫ সেন্টিমিটারে  
 ● ৬৮-৭০ সেন্টিমিটারে  
 ● ৮১০-৮৫০ গ্রাম  
 ● ৮৫০-৯০০ গ্রাম
২৭. নবম শ্রেণির ছাত্র রমিজ তাদের স্কুলের ফুটবল দলের অধিনায়ক। আন্তঃস্কুল ফুটবল প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে সে কত জন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠন করবে? (প্রয়োগ)  
 ● ৬  
 ● ১১  
 ● ১৬  
 ● ১৮
২৮. তারেকুল ইসলাম ফুটবল খেলার মাঠে থেকে বাঁশি বাজিয়ে খেলা পরিচালনা করেন। তাকে কী বলা যায়? (প্রয়োগ)  
 ● আম্পায়ার  
 ● রেফারি  
 ● নিয়ন্ত্রক  
 ● সমন্বয়ক
২৯. কখন গোল হয়েছে বলে ধরা হয়? (জ্ঞান)  
 ● বল গোললাইন স্পর্শ করলে  
 ● বল গোললাইন ও বার স্পর্শ করলে  
 ● বল দুই পোস্টের ভিতরে না ঢুকলে  
 ● বল দুই পোস্ট ও বারের নিচ দিয়ে গোললাইন সম্পূর্ণ অতিক্রম করলে
৩০. ফুটবল খেলার মাঝে বিরতি কতবর্ণ? (জ্ঞান)  
 ● ১০ মিনিট  
 ● ১৪ মিনিট  
 ● ১৫ মিনিট  
 ● ২০ মিনিট
৩১. ফুটবল খেলার ফাউল হলে কয় ধরনের কিং দেয়া হয়? (জ্ঞান)  
 ● এক  
 ● দুই  
 ● তিন  
 ● চার
৩২. ফুটবল খেলায় কয়টি অপরাধের জন্য ডাইরেক্ট ফ্রি কিং দেওয়া হয়? (জ্ঞান)  
 ● ৮  
 ● ৯  
 ● ১০  
 ● ১১
৩৩. যে কিংকে সরাসরি গোল হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
 ● ফাউল কিং  
 ● প্রত্যক ফ্রি কিং  
 ● পরোব ফ্রি কিং  
 ● গোল কিং
৩৪. একজন ফুটবল খেলোয়াড় ভালো খেলোয়াড় হয়ে উঠবে কয়টি গুণের সমন্বয়ে? (জ্ঞান)  
 ● ২  
 ● ৩  
 ● ৪  
 ● ৫
৩৫. ফুটবল খেলার মৌলিক কৌশল কয়টি? (জ্ঞান)  
 ● ৩  
 ● ৪  
 ● ৫  
 ● ৬
৩৬. ফুটবল খেলায় প্রাথমিক দরতা অর্জন করা যায় কীভাবে? (অনুধাবন)  
 ● হেড করার সময় বলকে মাথা দিয়ে আঘাত করার মাধ্যমে  
 ● পায়ের সাহায্যে বলের ওপর নিয়ন্ত্রণ রমতা অর্জন করার মাধ্যমে  
 ● উচু বল বুক দিয়ে থামানোর মাধ্যমে  
 ● দু'পায়ের ভেতরের অংশ ব্যবহার করে ড্রিবল করার মাধ্যমে
৩৭. বিভিন্নভাবে কিং করার জন্য পায়ের কয়টি দিক রয়েছে? (জ্ঞান)  
 ● ১  
 ● ২  
 ● ৩  
 ● ৪
৩৮. কীভাবে হেড করতে হয়? (অনুধাবন)  
 ● চোখ বন্ধ করে  
 ● হাত দুটো পেছনে রেখে  
 ● কপালের চ্যাট্টা অংশ দিয়ে  
 ● মাথার পেছনের অংশ দিয়ে
৩৯. পায়ে পায়ে বল গড়িয়ে নেওয়াকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ● কিকিং  
 ● হেডিং  
 ● ট্রপিং  
 ● ড্রিবলিং
৪০. ফুটবল খেলায় ড্রিবলিং কয় ধরনের হয়ে থাকে? (জ্ঞান)  
 ● ১  
 ● ২  
 ● ৩  
 ● ৪
৪১. হাত ছাড়া শরীরের যে কোনো অংশ দিয়ে বল আয়ত্তে আনা বা থামানোকে কী বলে? (জ্ঞান)  
 ● ড্রিবলিং  
 ● কিকিং  
 ● ট্রপিং  
 ● হেডিং
৪২. ফুটবল খেলার সময় জুয়েল মাটিতে গড়ানো বল পায়ের তলা দিয়ে থামানো। এটাকে কী বলে? (প্রয়োগ)  
 ● সোল ট্র্যাপ  
 ● শিন ট্র্যাপ  
 ● থাই ট্র্যাপ  
 ● চেস্ট ট্র্যাপ
৪৩. বিপদের নিকট থেকে বলকে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনার নাম কী? (জ্ঞান)  
 ● কিকিং  
 ● ড্রিবলিং  
 ● ট্রপিং  
 ● ট্র্যাকলিং
৪৪. ফুটবল খেলার গুরুত্বপূর্ণ রবণাত্মক কৌশল কোনটি? (জ্ঞান)

৪৫. বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
৪৫. ফুটবল খেলাটি আনন্দময় হয়ে ওঠার পেছনে যে বিষয়গুলোর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে— (উচ্চতর দরতা)  
 i. খেলোয়াড়দের খেলার নিয়ম মেনে চলা  
 ii. রেফারি কর্তৃক নিয়মের নিরপেক্ষ প্রয়োগ  
 iii. দর্শকদের আর্থিক সুবিধা লাভ  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii  
 ● i ও iii  
 ● ii ও iii  
 ● i, ii ও iii
৪৬. শিশুল একজন ফুটবল খেলোয়াড় খেলার সময় তাকে বাধ্যতামূলকভাবে পরিধান করতে হবে— (প্রয়োগ)  
 i. জার্সি  
 ii. গরাতস  
 iii. শিনগার্ড  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii  
 ● i ও iii  
 ● ii ও iii  
 ● i, ii ও iii
৪৭. লিমনদের স্কুলের ফুটবল দলের সাথে তাদের পার্শ্ববর্তী স্কুলের ফুটবল দলের খেলা চলছে। লিমনদের যেসব অপরাধের কারণে তাদের বিপব দল একটি ডাইরেক্ট ফ্রি কিং পাবে— (প্রয়োগ)  
 i. বিপব খেলোয়াড়কে থুথু মারলে  
 ii. বিপব খেলোয়াড়কে ল্যাং মারলে  
 iii. বিপব খেলোয়াড়কে আঘাত করার চেষ্টা করলে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii  
 ● i ও iii  
 ● ii ও iii  
 ● i, ii ও iii
৪৮. পরোব ফ্রি কিং দেয়া হয়— (অনুধাবন)  
 i. ইচ্ছাকৃতভাবে গোলরবক সময় নষ্ট করলে  
 ii. বল ছোড়ার সময় গোলরবককে বাধা দিলে  
 iii. বিপব খেলোয়াড়কে লাথি মারলে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii  
 ● i ও iii  
 ● ii ও iii  
 ● i, ii ও iii
৪৯. রাজেশ একজন ভালো ফুটবল খেলোয়াড়। কারণ তার আছে— (উচ্চতর দরতা)  
 i. skill  
 ii. speed  
 iii. stamina  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii  
 ● i ও iii  
 ● ii ও iii  
 ● i, ii ও iii
৫০. হেড করার সঠিক নিয়ম হলো— (অনুধাবন)  
 i. দৃষ্টি পায়ের দিকে থাকবে  
 ii. কপাল দিয়ে আঘাত করতে হবে  
 iii. হাত দুটো সামান্য প্রসারিত থাকবে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii  
 ● i ও iii  
 ● ii ও iii  
 ● i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৫১ ও ৫২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

অধিনায়ক রকিবুল তার দলকে পরাজয়ের হাত হতে রব্বা করার জন্য প্রতিপেক্ষের এক খেলোয়াড়ের একটি নিশ্চিত গোল ল্যাং মেরে প্রতিহত করে। কিন্তু তার শেষ রব্বা হয়নি। কারণ রেফারি এমন অসদাচরণের জন্য তার দলের বিরবন্ধে প্রত্যব্য ফ্রি কিং দেয়।

৫১. রকিবুল কোন খেলার খেলোয়াড়? (প্রয়োগ)  
 ● ক্রিকেট  
 ● ফুটবল  
 ● ভলিবল  
 ● বাস্কেটবল
৫২. অনুচ্ছেদে উল্লিখিত শাস্তিটি রেফারি কোনো দলকে দিতে পারে যদি ঐ দলের কোনো খেলোয়াড়— (উচ্চতর দরতা)  
 i. বিপব খেলোয়াড়কে ধাক্কা দেয়  
 ii. বিপব খেলোয়াড়কে ধরে রাখে  
 iii. বিপব খেলোয়াড়দের নিকট থেকে বল কেড়ে নেয়  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii  
 ● i ও iii  
 ● ii ও iii  
 ● i, ii ও iii

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৫৩. ক্রিকেট খেলার জন্ম কোথায়? (জ্ঞান)  
[রংপুর জিলা স্কুল]  
ক) চীনে খ) আমেরিকায় ● ইংল্যান্ডে ঘ) ইন্ডিয়ায়
৫৪. কোন খেলাকে 'রাজার খেলা' নামেও অভিহিত করা হয়? (জ্ঞান)  
ক) হকি খ) ব্যাডমিন্টন ● ক্রিকেট ঘ) হ্যান্ডবল
৫৫. ক্রিকেট খেলার মধ্যে কোনটি পরিলবিত হয়? (জ্ঞান)  
ক) ক্লান্তির ছাপ খ) বিলাসিতার ছাপ  
গ) হস্তবোপের ছাপ ● আভিজাত্যের ছাপ
৫৬. প্রথমে কয়টি দেশের প্রতিনিধি নিয়ে আইসিসি গঠন করা হয়? (জ্ঞান)  
[কুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]  
ক) ৩ খ) ৪ ● ৭ ঘ) ৮
৫৭. বর্তমানে কতটি দেশ টেস্ট খেলার মর্যাদা লাভ করেছে? (জ্ঞান)  
[ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]  
ক) ৭ খ) ৮ গ) ৯ ● ১০
৫৮. আন্তর্জাতিক ক্রিকেট কাউন্সিল আইসিসি গঠিত হয় কখন? (জ্ঞান)  
[শহীদ পুলিশ স্মৃতি কলেজ]  
● ১৯০৯ সালে খ) ১৯১০ সালে গ) ১৯১১ সালে ঘ) ১৯২০ সালে
৫৯. ক্রিকেটের বিষয়ে যেকোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণের সর্বময় বমতার অধিকারী কে? (জ্ঞান)  
ক) ফেডারেশন অব ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন  
খ) আন্তর্জাতিক ক্রিকেট কমিটি  
গ) ফেডারেশন ক্রিকেট কাউন্সিল  
● আন্তর্জাতিক ক্রিকেট কাউন্সিল
৬০. ক্রিকেট খেলার পিচের দৈর্ঘ্য প্রস্থ কত? (জ্ঞান)  
● দৈর্ঘ্য ২২ গজ, প্রস্থ ১০ ফুট খ) দৈর্ঘ্য ২২ গজ, প্রস্থ ১২ ফুট  
গ) দৈর্ঘ্য ২৪ গজ, প্রস্থ ১০ ফুট ঘ) দৈর্ঘ্য ২৪ গজ, প্রস্থ ১২ ফুট
৬১. ক্রিকেটে প্রতিটি স্ট্যাম্পের উচ্চতা কত ইঞ্চি? (জ্ঞান)  
[কুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]  
ক) ৯ ইঞ্চি খ) ১০ ইঞ্চি ● ২৮ ইঞ্চি ঘ) ২৮  $\frac{১}{২}$  ইঞ্চি
৬২. বেলসহ ক্রিকেট স্ট্যাম্পের উচ্চতা কত? (জ্ঞান)  
[বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]  
ক) ২৭  $\frac{১}{২}$  ● ২৮  $\frac{১}{২}$  গ) ২৯  $\frac{১}{২}$  ঘ) ৩১  $\frac{১}{২}$
৬৩. পিচ থেকে কত দূরে বাউন্ডারি লাইন টানা হয়? (জ্ঞান)  
● ৬০ থেকে ৭৫ গজ খ) ৬৫ থেকে ৮০ গজ  
গ) ৭০ থেকে ৮৫ গজ ঘ) ৮০ থেকে ৯৫ গজ
৬৪. স্ট্যাম্পের মাঝখান থেকে কমপবে ৬০-৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে বাউন্ডারি লাইন টেনে যে মার্চ অঙ্কন করা হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
ক) সার্কেল সাইজ মার্চ খ) ওভাল সাইজ মার্চ  
● রাউন্ড সাইজ মার্চ ঘ) ওভার সাইজ মার্চ
৬৫. ক্রিকেট খেলার দল গঠন করা হয় কত জন নিয়ে? (জ্ঞান)  
ক) ১১ খ) ১২ গ) ১৪ ● ১৬
৬৬. ক্রিকেট বলের ওজন কত? (জ্ঞান) [শহীদ পুলিশ স্মৃতি কলেজ]  
ক) ৫.৫০ থেকে ৫.৬৫ আউন্স ● ৫.৫০ থেকে ৫.৭৫ আউন্স  
গ) ৫.৫০ থেকে ৫.৮৫ আউন্স ঘ) ৫.৫০ থেকে ৫.৯৫ আউন্স
৬৭. ক্রিকেটের ব্যাট কত ইঞ্চি লম্বা হয়? (জ্ঞান)  
● ৩৮ ইঞ্চির বেশি নয় খ) ৩৯ ইঞ্চির কম  
গ) ৩৮.৫০ ইঞ্চি ঘ) ৩৮ ইঞ্চির বেশি
৬৮. মিজন ব্যাটের আঘাতে বলকে শূন্যে দিয়ে বাউন্ডারির ওপাড়ে পাঠিয়ে দিল। তার নামে কত রান যোগ হবে? (প্রয়োগ)  
ক) ১ খ) ২ গ) ৪ ● ৬
৬৯. ব্যাটসম্যানের শরীরে লেগে যদি বল দূরে যায় এবং ঐ সময় যদি ব্যাটসম্যান রান নেয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
ক) বাউন্ডারি খ) ওভার বাউন্ডারি ● বাই রান ঘ) এলবিভিবিউ
৭০. নিয়মমাফিক ফিল্ডার অবস্থান না করলে কী হয়? (অনুধাবন)  
ক) রান হয় খ) আউট হয় গ) ওয়াইড হয় ● নো-বল হয়

৭১. টি টোয়েন্টি খেলায় টাইম আউট এর সময়কাল কত? (জ্ঞান)  
[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
ক) ১ মিনিট ● ১  $\frac{১}{২}$  মিনিট গ) ২ মিনিট ঘ) ২  $\frac{১}{২}$  মিনিট
৭২. বোলারের বল সরাসরি স্ট্যাম্পে লেগে যদি বল পড়ে যায় তাহলে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
ক) রান আউট ● বোল্ড আউট  
গ) স্ট্যাম্প আউট ঘ) কট আউট
৭৩. ক্রিকেট খেলার কৌশলকে প্রধানত কয় ভাগে ভাগ করা হয়েছে? (জ্ঞান)  
ক) ২ খ) ৩ ● ৪ ঘ) ৬
৭৪. ক্রিকেট খেলার বল বোলারের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে থাকে কীভাবে? (অনুধাবন)  
● বলের ওপর সঠিক গ্রিপের মাধ্যমে  
খ) বল ডেলিভারির মাধ্যমে  
গ) রান আপের মাধ্যমে  
ঘ) ফাস্ট বোলিং এর মাধ্যমে
৭৫. ব্যাটসম্যানের জন্য খুবই বিপজ্জনক কোনটি? (অনুধাবন)  
[চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
ক) ড্রাইড ● হুক শট গ) কট শট ঘ) লেগ গ্লাস
৭৬. ক্রিকেটের অন্যতম প্রধান কৌশল কোনটি? (জ্ঞান)  
ক) ব্যাটিং ● বোলিং  
গ) ফিল্ডিং ঘ) উইকিট কিপিং
৭৭. বল করার আগে বোলার কেন দৌড়ে আসে? (অনুধাবন)  
ক) নিজের শক্তি বৃদ্ধির জন্য খ) নিজের দ্রুততা যাচাইয়ের জন্য  
● বলের গতি বৃদ্ধির জন্য ঘ) ব্যাটসম্যানকে ধোকা দেয়ার জন্য
৭৮. ক্রিকেট খেলায় রান আপের শেষ পর্যায়ে এসে হাত থেকে বল ছেড়ে দেওয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)  
[কুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]  
ক) ফলো থ্রু খ) অফস্পিন গ) থ্রো-ইন ● ডেলিভারি
৭৯. বল হাত থেকে ছেড়ে দেয়ার পর শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য কী করতে হয়? (জ্ঞান)  
ক) লেগ পরাল খ) ড্রাইড গ) রান আপ ● ফলো থ্রু
৮০. কোন বলে শর্ট লেগে দাঁড়ানো ফিল্ডারের কাছে ক্যাচ ওঠে? (জ্ঞান)  
● ইন সুইং খ) আউট সুইং  
গ) লেগ স্পিন ঘ) অফস্পিন
৮১. বল যখন ঘড়ির কাঁটার মতো বা ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরে তখন তাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
[চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
ক) অফ স্পিন ● সাইড স্পিন গ) টপ স্পিন ঘ) থ্রো ইন
৮২. ক্রিকেটে জয়-পরাজয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে কোনটি? (জ্ঞান)  
[সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]  
● ফিল্ডিং ও ক্যাচিং খ) লেগ স্পিন  
গ) অফস্পিন ঘ) এলবিভিবিউ
৮৩. আক্রমণাত্মক ফিল্ডিং এ সঠিকভাবে থ্রো করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এর যথার্থ কারণ কী? (উচ্চতর দর্শন)  
ক) দর্শকদের আনন্দ দেয়া যায়  
● ব্যাটসম্যানকে রান আউট করা যায়  
গ) ব্যাটসম্যানকে ক্যাচ আউট করা যায়  
ঘ) ব্যাটসম্যানকে রান নিতে বাধা দেয়া যায়
৮৪. রাহাতকে ক্রিকেট খেলার মাঠে নামার সময় কিপিং প্যাড গরভস, ইনার গরভস, ক্যাপস, গার্ডস ইত্যাদি পড়তে হয়। রাহাত কী? (প্রয়োগ)  
ক) রেফারি খ) ব্যাটসম্যান  
● উইকেট কিপার ঘ) বোলার
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৮৫. ক্রিকেট খেলার মধ্যে আভিজাত্যের ছাপ পরিলবিত হয়— (অনুধাবন)  
i. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পোশাকে  
ii. খেলোয়াড়দের অর্জিত পুরস্কারে  
iii. খেলার নিয়মকানুনে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৮৬. ওভার বাউন্সারি রেখে— (অনুধাবন)
- বল মাটি স্পর্শ করে বাউন্সারি রেখা অতিক্রম করে
  - বল শূন্যে দিয়ে বাউন্সারি রেখা অতিক্রম করে
  - ব্যাটসম্যানের নামে ৬ রান যোগ হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii    খ) i ও iii    ● ii ও iii    ঘ) i, ii ও iii
৮৭. নো বল ডাকা হয়— (অনুধাবন)
- ব্যাটসম্যানের কনুই ভেঙে গেলে
  - বল পিচের অর্ধেকের এপাশে পড়লে
  - বল সরাসরি ব্যাটসম্যানের কাঁধের উপর দিয়ে গেলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii    খ) i ও iii    ● ii ও iii    ঘ) i, ii ও iii
৮৮. রাজিবে মার্চে ব্যাটিং করছে। সে হিট উইকেট আউট হবে— (প্রয়োগ)
- বল লেগে বেল পড়ে গেলে
  - তার শরীর লেগে বেল পড়ে গেলে
  - তার পোশাক লেগে বেল পড়ে গেলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii    খ) i ও iii    ● ii ও iii    ঘ) i, ii ও iii
৮৯. নাইম একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যান। ব্যাট করার জন্য তার— (প্রয়োগ)
- ভর থাকবে দুই পায়ের উপর
  - বাম হাত থাকবে বাম উরবর উপর
  - দৃষ্টি থাকবে বোলারের দিকে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii    খ) i ও iii    গ) ii ও iii    ● i, ii ও iii
৯০. জোবায়ের ডানহাতি খেলোয়াড়। বল ডেলিভারি দেয়ার পূর্বমুহূর্তে তার শারীরিক অবস্থান হবে— (প্রয়োগ)
- ডান পা সামনে
  - ডান হাত সোজা উপরে
  - দৃষ্টি ব্যাটসম্যানের উপরে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii    ● i ও iii    গ) ii ও iii    ঘ) i, ii ও iii
৯১. ফিল্ডিংয়ে দ্রবত ও সঠিকভাবে থ্রো করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এর ফলে— (উচ্চতর দরতা)
- ব্যাটসম্যানদের আউট করা সম্ভব হয়
  - ব্যাটিং সাইডের রান রেট কমে আসে
  - প্রতিযোগিতায় জেতা সহজ হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii    খ) i ও iii    গ) ii ও iii    ● i, ii ও iii
৯২. আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় রাকিব সেরা উইকেট কিপার নির্বাচিত হয়েছে। তার সেরা উইকেট কিপার নির্বাচনে বিচারকদের বিবেচ্য বিষয়গুলো ছিল— (উচ্চতর দরতা)
- তীক্ষ্ণ দৃষ্টি
  - দ্রবত প্রতিক্রিয়া
  - শারীরিক শক্তি ও সাহস
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii    খ) i ও iii    গ) ii ও iii    ● i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
- নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৯৩ ও ৯৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- আলিফ গ্রীষ্মের ছুটিতে তাদের গ্রামের বাড়িতে বেড়াতে গেল। সেখানে সে তার চাচাতো ভাইদের নিজেদের বানানো সরঞ্জাম দিয়ে ক্রিকেট খেলতে দেখল। খেলার প্রতি তাদের আগ্রহ দেখে সে তাদের খেলার সরঞ্জাম কিনে দিল এবং খেলার সঠিক কলাকৌশলও শিখিয়ে দিল।
৯৩. আলিফ তার চাচাতো ভাইদের কিনে দিল — (প্রয়োগ)
- বল
  - ব্যাট
  - গোলপোস্ট
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii    খ) i ও iii    গ) ii ও iii    ঘ) i, ii ও iii

৯৪. আলিফের শেখানো কৌশলগুলোর মধ্যে কোন কৌশলটি একজন খেলোয়াড় জন্মগতভাবে শিখে আসে বলে বিবেচনা করা হয়? (উচ্চতর দরতা)
- ক) বোলিং    খ) ব্যাটিং  
গ) ফিল্ডিং    ● উইকেট কিপিং

### পাঠ-৩ : ব্যাডমিন্টন

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৯৫. অধিকাংশের ধারণা অনুযায়ী ব্যাডমিন্টনের উৎপত্তি কোথায়? (জ্ঞান)
- ভারতের পুনাত    খ) নেপালের কাঠমুন্ডুতে  
গ) চীনের বেইজিংয়ে    ঘ) ফ্রান্সের প্যারিসে
৯৬. ব্যাডমিন্টন খেলাটির ব্যাডমিন্টন নামকরণ করা হয় কোথায়? (জ্ঞান)
- ক) ভারতে    ● ইংল্যান্ডে    গ) জাপানে    ঘ) ইতালিতে
৯৭. ব্যাডমিন্টন খেলার নামকরণ করা হয়েছে কী অনুসারে? (জ্ঞান)
- ক) রাজার নাম    খ) পর্বতের নাম  
● জায়গার নাম    ঘ) দেশের নাম
৯৮. ব্যাডমিন্টনের মেঝে কিসের হওয়া বাঞ্ছনীয়? (জ্ঞান)
- ক) বাগুর    খ) কথকটির    ● কাঠের    ঘ) কাপড়ের
৯৯. ব্যাডমিন্টন খেলায় যে শাটল ব্যবহার করা হয় তার রং কী? (জ্ঞান)
- সাদা    খ) কালো    গ) নীল    ঘ) লাল
১০০. ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্ট কয় ধরনের হয়? (জ্ঞান)
- ২    খ) ৩    গ) ৪    ঘ) ৫
১০১. ব্যাডমিন্টনের সিঙ্গেল কোর্টের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)
- ১৩.৪১ মিটার    খ) ১৭.৪১ মিটার  
গ) ১৩.৫১ মিটার    ঘ) ১৭.৫১ মিটার
১০২. ব্যাডমিন্টন খেলার ডাবল কোর্টের আয়তন কত? (জ্ঞান)
- ক) দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট, প্রস্থ ১৭ ফুট    ● দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট, প্রস্থ ২০ ফুট  
গ) দৈর্ঘ্য ৪৬ ফুট, প্রস্থ ১৭ ফুট    ঘ) দৈর্ঘ্য ৪৬ ফুট, প্রস্থ ২০ ফুট
১০৩. ব্যাডমিন্টন কোর্টের সকল মার্কিং কতটুকু চওড়া হবে? (জ্ঞান)
- [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- ক) ২ সেন্টিমিটার    খ) ৩ সেন্টিমিটার  
● ৪ সেন্টিমিটার    ঘ) ৫ সেন্টিমিটার
১০৪. ব্যাডমিন্টন খেলায় ব্যবহৃত নেটের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)
- ক) ৪.২০ মিটার    ● ৫.১৮ মিটার  
গ) ৬.২০ মিটার    ঘ) ৬ মিটার
১০৫. ব্যাডমিন্টন খেলার শাটলের ওজন কত? (জ্ঞান)
- ক) প্রায় ৪.২৫-৫.৩০ গ্রাম    খ) প্রায় ৪.২৫-৫.৩৫ গ্রাম  
● প্রায় ৪.৭৪-৫.৫০ গ্রাম    ঘ) প্রায় ৪.৭৫-৫.৬০ গ্রাম
১০৬. ব্যাডমিন্টন খেলার একটি কর্কের মধ্যে কতটি পালক থাকে? (জ্ঞান)
- ১৪-১৬    খ) ১৩-১৫    গ) ১২-১৪    ঘ) ১১-১৩
১০৭. ব্যাডমিন্টন খেলায় কত পয়েন্টে গেম সম্পন্ন হবে? (জ্ঞান)
- [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- ক) ১১ পয়েন্ট    খ) ১৫ পয়েন্ট    ● ২১ পয়েন্ট    ঘ) ২৫ পয়েন্ট
১০৮. শাহেদ ও তুহিন ব্যাডমিন্টন খেলেছে। সর্বোচ্চ কত পয়েন্টের মধ্যে তাদের খেলা শেষ করতে হবে? (প্রয়োগ)
- ক) ১১    খ) ২১    গ) ১৯    ● ৩০
১০৯. ব্যাডমিন্টন খেলায় তৃতীয় সেটে কত পয়েন্ট হলে প্রাপ্ত বদল করতে হয়? (জ্ঞান) [কুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]
- ১১    খ) ১২    গ) ১৩    ঘ) ১৪
১১০. ব্যাডমিন্টন খেলার কোনো দলের খেলোয়াড় দোষ করলে তার ফলাফল কী হবে? (অনুধাবন)
- ক) দল থেকে বহিস্কার হবে    ● সার্ভিস হারাবে  
গ) খেলা বন্ধ হয়ে যাবে    ঘ) বিপরীত দল বিজয়ী হবে
১১১. ব্যাটমিন্টন খেলায় লেট ঘোষণা করেন কে? (জ্ঞান)
- ক) সার্ভিসকারী    ● বিপরীত খেলোয়াড়  
গ) রেফারি    ঘ) আম্পায়ার
১১২. ব্যাডমিন্টন খেলায় কয়টি বিষয়ে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়? (জ্ঞান)
- ক) ৩    ● ৫    গ) ৭    ঘ) ৯
১১৩. আবিদা ব্যাডমিন্টন খেলায় খুবই পারদর্শী। সে চাইলে সর্বোচ্চ কয়টি বিষয়ে প্রতিযোগিতা করতে পারবে? (উচ্চতর দরতা)

১১৪. ব্যাডমিন্টন খেলার কলাকৌশলকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)  
ক ২ খ ৩ গ ৪ ঘ ৫
১১৫. র‍্যাকেট ব্যবহারের প্রথম আবশ্যকীয় বিষয় কী? (জ্ঞান)  
[বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]  
ক স্ট্রোক গ সার্ভিস ঘ অ্যাশিং  
১১৬. গ্রিপ কত প্রকার? (জ্ঞান) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
ক ২ খ ৩ গ ৪ ঘ ৫
১১৭. মিজান একজন ডানহাতি খেলোয়াড়। ব্যাডমিন্টন খেলার সময় সে তার ডানদিক দিয়ে যে শটগুলো খেলে সেগুলো কিসের আওতাভুক্ত? (উচ্চতর দৰতা)  
ক ব্যাকহ্যান্ড গ্রিপ গ ফোরহ্যান্ড গ্রিপ  
ঘ লো সার্ভিস ঘ ফুট ওয়ার্ক
১১৮. জাহিদ ব্যাডমিন্টন খুব ভালো খেলে। এর অন্যতম কারণ সে চমৎকার ফুটওয়ার্ক করতে পারে। এ সময় শরীরের ওজন পায়ের পাতার ওপর থাকে এবং দু'পা ১৪' থেকে ১৮' দূরত্বে থাকে। ফলে র‍্যাকেটটি সে দ্রুতই চালাতে পারে। দু'পা দূরত্বে থাকা অবস্থাটিকে কী বলে? (প্রয়োগ)  
ক স্ট্রোক করা গ ড্রপ শট গ সার্ভিস করা ● স্ট্যাম্প  
১১৯. একজন ভালো খেলোয়াড়কে কয় ধরনের সার্ভিস কৌশল জানতে হয়? (জ্ঞান)  
ক ২ খ ৩ গ ৪ ঘ ৫
১২০. তৈমুর খুব উঁচু দিয়ে শাটল খাড়াভাবে বিপরীত কোর্টের বেজ লাইনের কাছে ফেলল। একে কী বলে? (প্রয়োগ)  
● হাইডিপ সার্ভিস গ ড্রাইভ সার্ভিস  
ঘ ড্রপ শট ঘ অ্যাশিং
১২১. লো সার্ভিসে র‍্যাকেট কীভাবে ধরতে হয়? (অনুধাবন)  
● ফোরহ্যান্ড গ্রিপে গ জ্যাক হ্যান্ড গ্রিপে  
ঘ ওভারহ্যান্ড গ্রিপে ঘ আভারহ্যান্ড গ্রিপে
১২২. ব্যাডমিন্টন খেলায় কয়টি কৌশলে স্ট্রোক করা যায়? (জ্ঞান)  
ক ৩ ● ৬ গ ৮ ঘ ১০
১২৩. বিধী মাঝে মাঝে ড্রপশট খেলে। এখানে 'ড্রপশট' শব্দ দ্বারা কী বোঝাচ্ছে? (প্রয়োগ)  
ক নেটের অনেক উপর দিয়ে শাটল পাস করা  
খ নেটের নিচ দিয়ে শাটল পাস করা  
● নেটের সামান্য উপর দিয়ে শাটল পাস করা  
ঘ নেটের ভিতর দিয়ে শাটল পাস করা
১২৪. রোমানা মাঝে মাঝে র‍্যাকেট সুইং করে শাটলে লাগার সাথে সাথে র‍্যাকেটের গতিরোধ করে। একে কী বলে? (প্রয়োগ)  
ক অ্যাশিং গ ড্রপ শট  
ঘ ওভারহ্যান্ড শট ● আভারহ্যান্ড ড্রপ শট
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
১২৫. ব্যাডমিন্টন কোর্টের মেঝে— (অনুধাবন)  
i. চকচকে হবে  
ii. গাঢ় রঙের হবে  
iii. কাঠের হওয়া বাঞ্ছনীয়  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii
১২৬. ব্যাডমিন্টন খেলায় গেম হওয়ার নিয়ম হলো— (অনুধাবন)  
i. ২১ পয়েন্টে গেম সম্পন্ন হবে  
ii. উভয় পক্ষের মধ্যে ২ পয়েন্ট ব্যবধান থাকবে  
iii. খেলায় কোনো পক্ষের পয়েন্ট সর্বোচ্চ ৩০ হবে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii
১২৭. ব্যাডমিন্টন খেলায় সার্ভিস ফল্ট হয়— (অনুধাবন)  
i. শাটল কোর্টের বাইরে পড়লে  
ii. শাটলটি নেটে আটকা পড়লে  
iii. শাটলটি হাত থেকে ছেড়ে সার্ভিস করলে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
১২৮. ব্যাডমিন্টন খেলার কলাকৌশল হলো— (অনুধাবন)

- i. গ্রিপ  
ii. বরক  
iii. ফুটওয়ার্ক  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii খ ii ও iii ● i ও iii ঘ i, ii ও iii
১২৯. একজন ভালো খেলোয়াড়কে জানতে হবে— (অনুধাবন)  
i. হাইডিপ সার্ভিস  
ii. ড্রাইভ সার্ভিস  
iii. লো-সার্ভিস  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩০. ব্যাডমিন্টনের অ্যাশিং এর কৌশল— (অনুধাবন)  
[গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]  
i. ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক  
ii. ড্রপ শট  
iii. আভারহ্যান্ড ড্রপ শট  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩১. ব্যাডমিন্টন খেলায় স্ট্রোক করার কৌশল হলো— (অনুধাবন)  
i. অ্যাশিং  
ii. ওভারহ্যান্ড শট  
iii. আভারহ্যান্ড ড্রপশট  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩২. আকরাম ডানহাতি খেলোয়াড়। ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক করার সময় তার— (প্রয়োগ)  
i. বাম পা নেটের দিকে রাখবে  
ii. শরীরের ডানপাশ দিয়ে শাটলে আঘাত করবে  
iii. শাটলে আঘাত করার পর শরীরের ওজন বাম পায়ে নিয়ে আসবে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
- নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১৩৩ ও ১৩৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
শীত পড়তে শুরু করায় রিয়াদ তার বন্ধুদের নিয়ে খেলার মাঠে ১৩.৪১ মিটার দৈর্ঘ্য এবং ৬.১০ মিটার প্রস্থবিশিষ্ট একটি কোর্ট কাটল। রিয়াদের বন্ধু লিটন কোর্টের দুই পার্শ্বরেখায় দুই মধ্য বিন্দু বরাবর নেট টাঙ্গানোর জন্য দুইটি খুঁটি বসালো। তারপর এই বিন্দু থেকে উভয় দিকে প্রান্তরেখার সমান্তরালে ১.৯৮ মিটার দূরে একটি লাইন টানল। (প্রয়োগ)
১৩৩. লিটনের টানা লাইনটি কী নামে পরিচিত? (প্রয়োগ)  
● শর্ট সার্ভিস লাইন খ লং সার্ভিস লাইন  
গ রাইট সার্ভিস লাইন ঘ লেফট সার্ভিস লাইন
১৩৪. রিয়াদ ও তার বন্ধুদের তৈরি কোর্টটি কোন খেলার জন্য উপযুক্ত? (উচ্চতর দৰতা)  
ক ফুটবল খ ভলিবল গ বাস্কেটবল ● ব্যাডমিন্টন

## পাঠ-৪ : ভলিবল

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
১৩৫. ভলিবল খেলার উদ্ভব ঘটে কোথায়?  
ক ইতালিতে খ ইংল্যান্ডে  
● আমেরিকার যুক্তরাষ্ট্রে ঘ সুইডেনে
১৩৬. কোন সালে ভলিবল খেলা আবিষ্কার হয়? (জ্ঞান)  
ক ১৮৯৪ ● ১৮৯৫ গ ১৮৯৭ ঘ ১৯৪৭
১৩৭. ভলিবল খেলার উদ্ভাবক কে? (জ্ঞান)  
[চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
● উইলিয়ামস জি মরগ্যান খ উইলিয়াম ক্যারি  
গ জনসন এইচ ঘ জন মার্শাল
১৩৮. ভলিবল খেলার নামকরণ করা হয় কখন? (জ্ঞান)  
[বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]



১৩৯. আন্তর্জাতিক ভলিবল ফেডারেশন গঠিত হয় কত সালে? (জ্ঞান)  
 ক) ১৮৯৫ ● ১৮৯৬ গ) ১৯৯৫ ঘ) ১৯৯৬
১৪০. বাংলাদেশ ভলিবল ফেডারেশন গঠিত হয় কত সালে? (জ্ঞান)  
 [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ভোলা বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ক) ১৯৬২ খ) ১৯৭১ ● ১৯৭২ ঘ) ১৯৭৫
১৪১. কার প্রচেষ্টায় আন্তর্জাতিক ভলিবল ফেডারেশন গঠিত হয়? (জ্ঞান)  
 ক) উইলিয়াম ক্যারি খ) উইলিয়াম জি মরগ্যান  
 ● মি. পল লিবার্ড ঘ) ডা. জেমস নেইস্টিথ
১৪২. মি. পল লিবার্ড কোন দেশের নাগরিক? (জ্ঞান)  
 ● ফ্রান্স খ) আমেরিকা গ) ভারত ঘ) জার্মান
১৪৩. ভলিবল খেলার কোর্টের মাপ কত হবে? (জ্ঞান)  
 [সরকারি উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়, রংপুর]  
 ক) ২০ মিটার × ১০ মিটার ● ১৮ মিটার × ৯ মিটার  
 গ) ১৬ মিটার × ৮ মিটার ঘ) ১৪ মিটার × ৭ মিটার
১৪৪. ভলিবলের বাউন্ডারি লাইন কত সেন্টিমিটার চওড়া হবে? (জ্ঞান)  
 ● ৫ খ) ৬ গ) ৭ ঘ) ৮
১৪৫. ভলিবল কোর্টের বাউন্ডারি লাইন থেকে চারদিকে প্রতিবন্ধকতামুক্ত থাকবে কত মিটার পর্যন্ত? (জ্ঞান)  
 ক) ১ ● ২ গ) ৩ ঘ) ৪
১৪৬. ভলিবল কোর্টের আটক এরিয়ার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ যথাক্রমে কত হবে? (জ্ঞান)  
 ক) ৫ মিটার × ২ মিটার খ) ৯ মিটার × ৬ মিটার  
 গ) ৬ মিটার × ৬ মিটার ● ৯ মিটার × ৩ মিটার
১৪৭. ভলিবল কোর্টে কয়টি আটক এরিয়া থাকে? (জ্ঞান)  
 ● ২ খ) ৩ গ) ৪ ঘ) ৫
১৪৮. ভলিবল খেলার নেটের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)  
 [গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]  
 ক) ৫.১ মিটার খ) ৮.৫ মিটার ● ৯.৫ মিটার ঘ) ১০.৫ মিটার
১৪৯. ভলিবল নেটের আয়তন কত? (জ্ঞান)  
 ক) ৭ মিটার × ৩ মিটার ● ৯.৫ মিটার × ১ মিটার  
 গ) ৮ মিটার × ২ মিটার ঘ) ৮.৫ মিটার × ১.৫ মিটার
১৫০. ভলিবল খেলার বলের ভিতর কী থাকে? (জ্ঞান)  
 ক) শক্ত চামড়া খ) নরম চামড়া গ) শক্ত রাবার ● নরম বরাডার
১৫১. ভলিবল খেলার বলের পরিধি কত হবে? (জ্ঞান)  
 ক) ৬০ সেন্টিমিটার থেকে ৬৫ সেন্টিমিটার  
 ● ৬৫ সেন্টিমিটার থেকে ৬৭ সেন্টিমিটার  
 গ) ৭০ সেন্টিমিটার থেকে ৭৫ সেন্টিমিটার  
 ঘ) ৫০ সেন্টিমিটার থেকে ৫৫ সেন্টিমিটার
১৫২. ভলিবল খেলার বলের ওজন কত হবে? (জ্ঞান)  
 [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ক) ১৬০-১৮০ গ্রাম খ) ২০০-২৬০ গ্রাম  
 গ) ২৪০-২৬০ গ্রাম ● ২৬০-২৮০ গ্রাম
১৫৩. ভলিবল খেলার দল কতজন খেলোয়াড় নিয়ে গঠিত হয়? (জ্ঞান)  
 [বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]  
 ক) ৬ খ) ৮ ● ১২ ঘ) ১৬
১৫৪. বাবলু ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে একটি ভলিবল দল গঠন করল। খেলার সময় তার দলের কতজন খেলোয়াড় কোর্টে অবস্থান নিবে? (প্রয়োগ)  
 ক) ৩ ● ৬ গ) ১০ ঘ) ১২
১৫৫. ভলিবল খেলায় খেলোয়াড়দের রোটেশন করবে কীভাবে? (অনুধাবন)  
 ক) গোলাকার হয়ে খ) সারিবদ্ধ হয়ে  
 ● ঘড়ির কাঁটা যেভাবে ঘোরে ঘ) উচ্চতা অনুযায়ী
১৫৬. জাহিদ ভলিবল খেলার টসে জিতে কোর্ট পছন্দ করল। এখন তার দল কতবার ওয়ার্ম আপ অনুশীলন করতে পারবে? (প্রয়োগ)  
 ● ৩ মিনিট খ) ৫ মিনিট গ) ১৫ মিনিট ঘ) আধ ঘণ্টা
১৫৭. ভলিবল খেলায় রোটেশনে ভুল হলে কী ঘটে? (অনুধাবন)  
 ক) খেলোয়াড় পরিবর্তন করতে হয় খ) খেলোয়াড়কে বাদ দিতে হয়  
 গ) বিপদ দল পয়েন্ট পায় ● রেফারি শাস্তির বিধান দেয়
১৫৮. ভলিবল খেলায় বল পাসকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)  
 ● ২ খ) ৩ গ) ৪ ঘ) ৫

১৫৯. ভলিবল খেলায় কোর্টে খেলা শুরুর সময় থেকে সমাপ্তি পর্যন্ত কার সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত? (জ্ঞান)  
 ক) অধিনায়ক খ) খেলোয়াড় কোচ  
 ● রেফারি ঘ) আম্পায়ার
১৬০. ভলিবল খেলার সময় রেফারি কেন উঁচু স্থানে অবস্থান নেয়? (অনুধাবন)  
 ক) নিজের অবস্থান বুঝতে  
 ● কোর্টের সবার খেলা পর্যবেক্ষণ করতে  
 গ) অধিনায়কের প্রতি বিশেষ নজর রাখতে  
 ঘ) খেলোয়াড়দের প্রয়োজনীয় উৎসাহ দিতে
১৬১. ভলিবল খেলায় উভয় দলের কোর্ট বদলের কারণ কী? (অনুধাবন)  
 ক) চূড়ান্ত সেটের খেলা শুরুর  
 খ) চূড়ান্ত সেটে খেলা ড্র হওয়া  
 গ) উভয় দলের অধিনায়কের সার্বাভ  
 ● চূড়ান্ত সেটে কোনো দলের ১৩ পয়েন্ট অর্জন
১৬২. সার্ভিস ছাড়া বল নেটে লাগলে কয়বার খেলা যায়? (জ্ঞান)  
 ক) দুইবার ● তিনবার গ) চারবার ঘ) পাঁচবার
১৬৩. ভলিবল খেলায় সার্ভিস কয় প্রকার? (জ্ঞান)  
 ● দুই খ) তিন গ) চার ঘ) পাঁচ
১৬৪. ভলিবল খেলার নিয়ম অনুযায়ী কোন বলটি নেট স্পর্শ করলে পয়েন্ট বাদ যায়? (জ্ঞান)  
 ● সার্ভিস করা বল খ) চাপ দেওয়া বল  
 গ) চাপে বরক দেয়া বল ঘ) তুলে দেওয়া বল
১৬৫. ভলিবল খেলায় কোন বেত্রে সার্ভিস সঠিক হয়েছে বলে গণ্য করা হবে? (উচ্চতর দরতা)  
 ● বল নেটের উপর দিয়ে গেলে  
 খ) বল নেট স্পর্শ করলে  
 গ) বল নেটের অ্যাটেনা ছুঁয়ে গেলে  
 ঘ) বল বিপদ দলের কোর্টের বাইরে পড়লে
১৬৬. বল পাসকে সাধারণত কয় ভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)  
 ● ২ খ) ৩ গ) ৪ ঘ) ৫
১৬৭. রোহানদের দলের কোচ সবসময় রোহানকে সেট আপ কৌশলটি ভালোভাবে আয়ত্ত করতে বলেন। এর কারণ কী? (উচ্চতর দরতা)  
 ক) সেট আপ সেরা খেলোয়াড়ের মর্যাদা দেয়  
 ● সেট আপ সুন্দর হলে অ্যাশ নিখুঁত হয়  
 গ) সেট আপ সুন্দর হলে পয়েন্ট বেশি পাওয়া যায়  
 ঘ) সেট আপ অ্যাশকারীকে বাধা প্রদান করে
১৬৮. এক বা একাধিক খেলোয়াড় পাশাপাশি দাঁড়িয়ে অ্যাশিং প্রতিরোধ করাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
 ● বরকিং খ) সেট আপ গ) পাসিং ঘ) সার্ভিস
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
১৬৯. সিরাজুল একজন ভলিবল খেলোয়াড়। খেলার সময় সে পরিধান করে— (প্রয়োগ)  
 i. জার্সি ii. শর্টস  
 iii. হিলযুক্ত জুতা  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭০. ভলিবল খেলায় টাইম আউটের নিয়ম হলো— (অনুধাবন)  
 i. কোচ বা ক্যাপটেন অনুরোধ জানাবে  
 ii. একটি দল সর্বাধিক দুইটি টাইম আউট পাবে  
 iii. খেলোয়াড়রা কোর্টের বাইরে যেতে পারবে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭১. ভলিবল খেলা পরিচালনা করে— (অনুধাবন)  
 i. একজন রেফারি  
 ii. একজন স্কোরার  
 iii. একজন আম্পায়ার  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৭২. ভলিবল খেলায় সার্ভিসে ত্রুটি হবে –

(অনুধাবন)

- বল নেটের নিচ দিয়ে গেলে
  - বল বিপব কোর্টের ভিতরে পড়লে
  - বল নেটের অ্যাঙ্টেনা ছুঁয়ে গেলে
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii    ● i ও iii    গ) ii ও iii    ঘ) i, ii ও iii

১৭৩. ভলিবল খেলার সময় হোল্ডিং বলে ধরা হবে–

(অনুধাবন)

- বল চেপে ধরে মারলে
  - জোর করে বল উপরে তুললে
  - বল হাত দিয়ে টেনে আনলে
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii    খ) i ও iii    গ) ii ও iii    ● i, ii ও iii

১৭৪. ভলিবল খেলার সময় আমিনুলকে যে কৌশলগুলো প্রয়োগ করতে হবে–

(প্রয়োগ)

- পাসিং
- বরকিং
- পিভটিং

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii    খ) i ও iii    গ) ii ও iii    ঘ) i, ii ও iii

■ অধিনায়কত্ব বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১৭৫ ও ১৭৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

আবিদ একটি খেলার দলের অধিনায়ক। সে টেসে জিতে কোর্ট পছন্দ করল। এরপর সে এবং তার দলের খেলোয়াড়রা ৩ মিনিট ওয়ার্ম আপ অনুশীলন করে নিজেদের প্রস্তুত করল। বদলি খেলোয়াড়রা তাদের নির্দিষ্ট জায়গায় অবস্থান নিল।

১৭৫. আবিদ এবং তার দলের খেলোয়াড়রা নিজেদের কোন খেলার জন্য প্রস্তুত করেছে?

(প্রয়োগ)

ক) হকি    খ) কাবাডি    ● ভলিবল    ঘ) ক্রিকেট

১৭৬. উক্ত খেলায় জয় লাভ করার জন্য আবিদের দলকে–

(উচ্চতর দর্পতা)

- ৫ সেটের মধ্যে ৩ সেটে জয়ী হতে হবে
  - অন্য দলের আগে ২৫ পয়েন্ট করতে হবে
  - সেটে জয়ী হতে ২ পয়েন্ট বেশি পেতে হবে
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii    খ) i ও iii    গ) ii ও iii    ● i, ii ও iii

### পাঠ-৫ : কাবাডি

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

১৭৭. এশিয়া মহাদেশের নিজস্ব ঐতিহ্যবাহী খেলা কোনটি?

(জ্ঞান)

ক) ফুটবল    ● কাবাডি    গ) বাস্কেটবল    ঘ) হ্যান্ডবল

১৭৮. প্রাচীনকালে গ্রামাঞ্চলে বিনোদনের একমাত্র উৎস কী ছিল?

(জ্ঞান)

- টেলিভিশন দেখা
- গল্প করা
- কাবাডি খেলা
- ফুটবল খেলা

১৭৯. কাবাডি হাড়ুড়ু খেলার কিরু প নাম?

(জ্ঞান)

ক) আঞ্চলিক    খ) আন্তর্জাতিক    গ) প্রাচীন    ● পোশাকি

১৮০. বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশন গঠিত হয় কত সালে?

(জ্ঞান)

ক) ১৯৭২    ● ১৯৭৩    গ) ১৯৮৪    ঘ) ১৯৯০

১৮১. কত সালে কাবাডি খেলা সার্বভৌম অস্তিত্ব লাভ করে?

(জ্ঞান)

ক) ১৯৭২    খ) ১৯৭৩    ● ১৯৮৪    ঘ) ১৯৯০

১৮২. কত সালে বেইজিং-এ অনুষ্ঠিত এশিয়ান গেমসে কাবাডি খেলা অস্তিত্ব লাভ করে?

(জ্ঞান)

ক) ১৯৭৩    খ) ১৯৮৪    ● ১৯৯০    ঘ) ১৯৯৭

১৮৩. কাবাডি খেলায় কত ধরনের মাঠ রয়েছে?

(জ্ঞান)

[বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]

ক) ২    ● ৩    গ) ৪    ঘ) ৫

১৮৪. শাহীদুল ইসলামের ওজন ৭২ কেজি এবং তার বয়স ২৬। কাবাডি খেলায় তাকে কোন দলে অস্তিত্ব করা হবে?

(প্রয়োগ)

- বালক
- জুনিয়র বালক
- সাব জুনিয়র বালক
- পূর্ববয়

১৮৫. মহিলা ও জুনিয়র বালিকাদের কাবাডি খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য কত হবে?

(জ্ঞান)

ক) দৈর্ঘ্য ১৩ মি. × প্রস্থ ৮ মি.    ● দৈর্ঘ্য ১২ মি. × প্রস্থ ৮ মি.

গ) দৈর্ঘ্য ১২ মি. × প্রস্থ ৬ মি.    ঘ) দৈর্ঘ্য ১২ মি. × প্রস্থ ১০ মি.

১৮৬. মরা খেলোয়াড়দের বসার জন্য যে জায়গা সংরক্ষিত রাখা হয় তাকে কী বলে?

(জ্ঞান)

ক) লজি    ● সিটিং বরক

গ) অ্যাটাক এরিয়া    ঘ) পপিং ক্রিজ

১৮৭. যে কোর্টে দম চলছে সেই কোর্টের সমস্ত খেলোয়াড়কে কী বলে?

(জ্ঞান)

ক) স্মাশকারী    খ) রেইডার

● এন্টি রেইডার    ঘ) আক্রমণকারী

১৮৮. কাবাডি খেলায় কীভাবে রেইড/কোর্ট নেওয়া হয়?

(অনুধাবন)

ক) রেফারির ইচ্ছানুযায়ী

● টেসে যে দল জয়ী হয়ে তার মতে

গ) টেসে হেরে যাওয়া দলটির মতে    ঘ) খেলার কমিটির সিদ্ধান্ত অনুযায়ী

১৮৯. একটি কাবাডি খেলার দলে সর্বোচ্চ কতজন খেলোয়াড় থাকতে পারে?

(জ্ঞান)

ক) ৭    খ) ১০    ● ১২    ঘ) ১৬

১৯০. কাবাডি খেলায় প্রত্যেক দলের কতজন খেলোয়াড় এক সাথে মাঠে খেলবে?

(জ্ঞান)

ক) ১২    খ) ১১    গ) ১০    ● ৭

১৯১. জাহিদের কাবাডি দলের খেলোয়াড়দের প্রত্যেকের বয়স ২০ এর নিচে এবং ওজন ৬৩ এর কম। প্রত্যেক অর্ধে তার দল কতবার খেলবে?

(প্রয়োগ)

ক) ৫ মিনিট    খ) ১০ মিনিট    গ) ১৫ মিনিট    ● ২০ মিনিট

১৯২. কাবাডি খেলায় এক পর্বের প্রত্যেক খেলোয়াড় মরার জন্য কত পয়েন্ট পাবে?

(জ্ঞান)

● এক    খ) দুই    গ) তিন    ঘ) চার

১৯৩. লোনা হলে কত পয়েন্ট?

(জ্ঞান) [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক) এক    ● দুই    গ) তিন    ঘ) চার

১৯৪. একরামুল দম দিয়ে বিপব দলের সবাইকে একবারে মেরে এলো। এজন্য তার দল লোনার জন্য অতিরিক্ত কত পয়েন্ট পাবে?

(প্রয়োগ)

ক) ১    গ) ২    ঘ) ৪

১৯৫. কাবাডি খেলায় কত ধরনের কৌশল অবলম্বন করা হয়?

(জ্ঞান)

● দুই    খ) চার    গ) তিন    ঘ) পাঁচ

১৯৬. আবিদ লব করল বিপব দলে রেইডার হাত দ্বারা তাদের স্পর্শ করার চেষ্টা করেছে। তাদের দল এখন কোন রণাভ্যাস কৌশলটি অবলম্বন করবে?

(প্রয়োগ)

ক) গোড়ালি ধরা    খ) হাঁটু ধরা

গ) কোমর ধরা    ● হাতের কজি ধরা

১৯৭. কাবাডি খেলার সময় জিছু একটি বিশেষ কৌশল অবলম্বন করে বলে অনেক বেশি খেলোয়াড় মারাতে পারে। তার প্রয়োগকৃত কৌশলটি কী হতে পারে?

(উচ্চতর দর্পতা)

ক) চেইন দিয়ে ধরা    খ) হাত দিয়ে ছোঁয়া

গ) পা দিয়ে ছোঁয়া    ● ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া

১৯৮. কাবাডি খেলা পরিচালনার জন্য মোট কতজন অফিসিয়াল থাকে?

(জ্ঞান)

[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক) তিন    খ) চার    গ) পাঁচ    ● ছয়

১৯৯. কাবাডি মাঠে সর্বসর্বা কে?

(জ্ঞান)

● রেফারি    খ) আম্পায়ার    গ) খেলোয়াড়    ঘ) স্কোরার

২০০. কাবাডি খেলায় কে আইন অনুসারে খেলা পরিচালনা করেন?

(জ্ঞান)

ক) রেফারি    ● আম্পায়ার

গ) স্কোরার    ঘ) সহকারী স্কোরার

২০১. কোনো রেইডার যদি বোনাস লাইন অতিক্রম করতে পারে তবে কোনটি ঘটবে?

(অনুধাবন)

ক) বিপব দল হেরে যাবে

● রেইডার পব একটি বোনাস পয়েন্ট পাবে

গ) বিপব দলের একজন মারা পড়বে

ঘ) খেলা বন্ধ হয়ে যাবে

২০২. শিমুল ও রিয়াদ দুই দলের দু'জন কাবাডি খেলোয়াড়। শিমুলের দলের ২ জন খেলোয়াড় মারা পড়লে রিয়াদের দল কত পয়েন্ট পাবে? (প্রয়োগ)

ক ১ ● ২ গ ৩ ঘ ৪

২০৩. রেইডার পর্ব বোনাস পয়েন্ট পেতে কোর্টে কমপক্ষে কতজন খেলোয়াড় থাকতে হবে? (জ্ঞান) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক ২ খ ৩ গ ৫ ● ৬

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

২০৪. কাবাডি এশিয়া মহাদেশের – (অনুধাবন)

i. নিজস্ব ঐতিহ্য

ii. জনপ্রিয় খেলা

iii. রাজকীয় খেলা

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৫. কাবাডি খেলার মার্চ হবে– (অনুধাবন)

i. সমান্তরাল ও নরম

ii. মাটি অথবা ম্যাট দ্বারা তৈরি

iii. সকল বয়স ও লিঙ্গের বেঞ্চে একই রকম

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৬. কাবাডি খেলা চলার সময় যদি কোনো খেলোয়াড় বাউন্ডারির বাইরে যায় তাহলে – (অনুধাবন)

i. সে আউট হবে

ii. সে কোর্টের ভিতরে ঢুকবে

iii. রেইডারের রেইড চলতে থাকবে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৭. কাবাডি খেলায় সুযোগ না থাকা সত্ত্বেও যদি রেইডার দম দেওয়ার জন্য বিপর কোর্টে প্রবেশ করে তাহলে আশ্রায়ার– (অনুধাবন)

[কুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]

i. রেইডারকে ব্যাক করাবে

ii. রেইডারকে অডিট করবে

iii. বিপর দলকে টেকনিক্যাল পয়েন্ট দেবে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii ● i ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৮. জিয়ান বিপর কোর্টে প্রবেশ করার পর দম ধরে। এ কারণে– (প্রয়োগ)

i. সে মারা পড়বে

ii. আশ্রায়ার তাকে ব্যাক করাবে

iii. বিপর দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২০৯. কাবাডি খেলার রবণাঅক কৌশলগুলো হলো– (অনুধাবন)

i. গোড়ালি ধরা

ii. ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া

iii. চেইন দিয়ে ধরা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২১০. কাবাডি খেলা আক্রমণাত্মক কৌশল– (অনুধাবন) [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

i. চেইন দিয়ে ধরা

ii. হাত দিয়ে ছোঁয়া

iii. ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২১১. রাজন তার বন্ধুদের সাথে কাবাডি খেলছে। দম দিয়ে বিপর দলের খেলোয়াড়দের ছোঁয়ার জন্য সে যে পদ্ধতিগুলো অবলম্বন করবে– (প্রয়োগ)

i. কোমর ধরা

ii. হাত দিয়ে ছোঁয়া

iii. ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২১২. কাবাডি খেলার মাঠে রেফারি– (অনুধাবন)

i. মাঠের সর্বসর্বা

ii. খেলা আরম্ভ ও শেষ করবেন

iii. যেকোনো ব্যাপারে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিবেন

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

২১৩. মোতায়েব হাওলাদার কাবাডি খেলার একজন সহকারী স্কোরার। খেলা চলার সময় তিনি– (প্রয়োগ)

i. পয়েন্ট স্কোরশিটে তুলে রাখেন

ii. মরা খেলোয়াড়দের ঠিকমতো বসান

iii. খেলোয়াড়দের নিয়মমতো মাঠে প্রবেশ করান

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২১৪. কাবাডি খেলায় খেলার নিয়ম লঙ্ঘন করা মারাত্মক অপরাধ। এই অপরাধের শাস্তি হিসেবে রেফারি বা আশ্রায়ার– (উচ্চতর দরতা)

i. নিয়ম লঙ্ঘনকারীকে সতর্ক করতে পারেন

ii. নিয়ম লঙ্ঘনকারীকে বহিস্কার করতে পারেন

iii. বিপর দলকে পয়েন্ট দিতে পারেন

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

২১৫. কাবাডি খেলার বেঞ্চে একজন খেলোয়াড় নিয়ম লঙ্ঘনের অপরাধে অপরাধী হবে যদি– (উচ্চতর দরতা)

i. সে রেইডারকে দম প্রদানে বাধা দেয়

ii. তার দ্বারা বিপরের আহত হওয়ার আশঙ্কা থাকে

iii. সে কোনো সিদ্ধান্তের ব্যাপারে অফিসিয়ালদের প্ররোচিত করে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ২১৬ ও ২১৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

লিখন তাদের জেলার সবচেয়ে সেরা কাবাডি খেলোয়াড়। তার দম অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি। সে বিশেষ এক ধরনের কৌশল অবলম্বন করে বলে এক দমে অনেক খেলোয়াড় মেরে আসতে পারে।

২১৬. লিখন কী হিসেবে দর? (প্রয়োগ)

● রেইডার খ এন্টি রেইডার

গ রেফারি ঘ স্কোরার

২১৭. লিখন খেলার সময় যে বিশেষ কৌশলটি অবলম্বন করে তার বেঞ্চে প্রযোজ্য বাক্য হলো– (উচ্চতর দরতা)

i. রেইডার পা দিয়ে বিপরকে ছোঁয়ার চেষ্টা করে

ii. রেইডার ধোঁকা দিয়ে বিপরকে ছোঁয়ার চেষ্টা করে

iii. রেইডার অপ্রত্যাশিতভাবে আক্রমণ পরিবর্তন করে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

## পাঠ-৬ : বাস্কেটবল

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

২১৮. বাস্কেটবল খেলা প্রথম কোন দেশে শুরব হয়? (জ্ঞান)

● আমেরিকা খ যুক্তরাজ্য গ চীন ঘ জাপান

২১৯. বাস্কেটবল খেলার জনক কে? (জ্ঞান)

● ডা. জেমস নেইস্মিথ খ ডা. জনসন

গ ডা. পাদ্রি ঘ জনসন ক্যাথল

২২০. বাস্কেটবল খেলায় ৫ জন করে একদলে খেলার নিয়ম চালু হয় কত সাল থেকে? (জ্ঞান)

ক ১৯৮৪ খ ১৮৮১ ● ১৮৯৪ ঘ ১৮৯৫

২২১. আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় বাস্কেটবল কোর্টের আয়তন কত হবে? (জ্ঞান)

● দৈর্ঘ্য ২৮ মি. ও প্রস্থ ১৫ মি. খ দৈর্ঘ্য ২৭ মি. ও প্রস্থ ১৫ মি.

গ দৈর্ঘ্য ২৮ মি. ও প্রস্থ ১৮ মি. ঘ দৈর্ঘ্য ২৫ মি. ও প্রস্থ ১৫ মি.

২২২. বাস্কেটবল খেলার কোর্টে কয়টি বৃত্ত থাকবে? (জ্ঞান)

ক ২ ● ৩ গ ৪ ঘ ৫

২২৩. বাস্কেটবল খেলার কোর্ট থেকে রিং-এর উচ্চতা কত মিটার? (জ্ঞান)

[কুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]

২২৪. বাস্কেটবল খেলার কোর্টের মাঝের বৃত্ত ৩টির প্রত্যেকটির ব্যাসার্ধ কত? (অনুধাবন)
- ক) ৩.০০ মিটার ● ৩.০৫ মিটার  
গ) ৪.০০ মিটার ঘ) ৪.০৫ মিটার
২২৫. বাস্কেটবলের উপর কয়টি প্যানেল থাকে? (জ্ঞান)
- ক) ২ খ) ৩ গ) ৫ ● ৮
২২৬. কোন রঙের বল দিয়ে বাস্কেটবল খেলতে হয়? (জ্ঞান)
- কমলা খ) হলুদ গ) সাদা ও কালো ঘ) সবুজ
২২৭. বাস্কেটবল খেলায় কোন দল গোল করবে তা কীভাবে নির্ধারণ করা হয়? (অনুধাবন)
- ক) আম্পায়ারের ইচ্ছা অনুসারে খ) রেফারির ইচ্ছা অনুসারে  
গ) অধিনায়কের ইচ্ছা অনুসারে ● টসের মাধ্যমে
২২৮. একটি দলের সমস্ত খেলোয়াড় মিলে কতবর্ণ পর্যন্ত বল আয়ত্তে রাখত পারবে? (জ্ঞান)
- ক) ১০ সেকেন্ড খ) ২৩ সেকেন্ড ● ২৪ সেকেন্ড ঘ) ২৫ সেকেন্ড
২২৯. বাস্কেট বল কীভাবে ধরা অনুচিত? (অনুধাবন)
- ক) আঙ্গুল দিয়ে ● হাতের তালু দিয়ে  
গ) দুই হাত দিয়ে ঘ) চাপ দিয়ে
২৩০. বাস্কেট বল খেলায় মোট কয়টি ফাউল করলে কোর্ট ত্যাগ করতে হয়? (জ্ঞান)
- ক) ৩ খ) ৪ ● ৫ ঘ) ৬
২৩১. ৪০ মিনিটের খেলায় রোহান সর্বমোট কয়টি ফাউল করলে তাকে অবশ্যই কোর্ট ত্যাগ করতে হবে? (প্রয়োগ)
- ক) ৩ ● ৫ গ) ৮ ঘ) ১০
২৩২. বুক বরাবর দ্রুত বল পাস দেওয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)
- চেস্ট পাস খ) হুক পাস গ) বাউন্স পাস ঘ) হেড পাস
২৩৩. বাস্কেটবল খেলার বল ধরে সতীর্থ খেলোয়াড়ের কাছে কোর্ট ড্রপ দিয়ে বল পাস দেয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ক) ড্রিবলিং খ) চেস্ট পাস গ) হুক পাস ● বাউন্স পাস
২৩৪. এক হাত দিয়ে বা পর্যায়ক্রমে বল বারবার কোর্টে ড্রপ দেয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ক) শ্যুটিং খ) পিভটিং ● ড্রিবলিং ঘ) হুক পাস
২৩৫. বাস্কেটবল খেলায় বাস্কেটে বল ছোড়াকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ক) ড্রিবলিং খ) পিভটিং ● শ্যুটিং ঘ) বাউন্স
২৩৬. আজিকে তার কোচ কাছ থেকে গোল করার কৌশলটি খুব ভালো করে রপ্ত করতে বললেন। কোচের নির্দেশিত কৌশলটি কী হতে পারে? (উচ্চতর দক্ষতা)
- ক) ড্রিবলিং খ) পিভটিং গ) সেট শ্যুট ● লে-আপ শট
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
২৩৭. বাস্কেট বল খেলার মেঝে হবে— (অনুধাবন)
- i. নরম  
ii. সমতুল্য  
iii. বাধামুক্তহীন  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) i ও iii ● ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৩৮. বাস্কেটবল খেলার বলের— (অনুধাবন)
- i. আকৃতি হবে গোলাকার  
ii. উপরিভাগ হবে খসখসে  
iii. উপরে ৮টি প্যানেল থাকবে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
২৩৯. বাস্কেটবল খেলায় ৫ সেকেন্ড রবল বলতে বোঝায়— (অনুধাবন)
- i. ৫ সেকেন্ডের ভেতর বল ষ্ট্রো করা  
ii. বল ৫ সেকেন্ডের বেশি ধরে না রাখা  
iii. বল পাওয়ার ৫ সেকেন্ড পরে পাস দেওয়া  
নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৪০. জাবেদ নিয়মিত বাস্কেট বল খেলে। এ খেলায় ভালো করার জন্য তার প্রয়োজন— (প্রয়োগ)
- i. দম  
ii. বিপ্রতা  
iii. লাফ দেওয়ার বমতা  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
২৪১. বাস্কেটবল খেলার সময় সাহেদ ফাউল করায় রেফারি তাকে কোর্ট ত্যাগ করার নির্দেশ দিলেন। তার এরূপ নির্দেশ দানের কারণ হতে পারে— (উচ্চতর দক্ষতা)
- i. সাহেদ ৫টি ব্যক্তিগত ফাউল করেছে  
ii. সাহেদ ব্যক্তিগত ও টেকনিক্যাল সর্বমোট ৫টি ফাউল করেছে  
iii. সাহেদের প্রথম অর্ধে ৭টি ফাউল করেছে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৪২. বাস্কেটবল পাস দেওয়ার কৌশল হলো— (অনুধাবন)
- i. চেস্ট পাস  
ii. হুক পাস  
iii. বাউন্স পাস  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
২৪৩. হুক পাস দেওয়া হয়— (অনুধাবন)
- i. এক হাত দিয়ে  
ii. কোর্টে ড্রপ দিয়ে  
iii. বিপদের মাথার উপর দিয়ে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৪৪. সেট শ্যুট করা হয়— (অনুধাবন)
- i. এক জায়গায় দাঁড়িয়ে  
ii. এক হাত বা উভয় হাত দিয়ে  
iii. কাছ থেকে গোল করার জন্য  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

## ■ অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ২৪৫ ও ২৪৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
রামিম তার বড় ভাই রাজিবের সাথে তাদের স্কুলের বাস্কেটবল খেলা দেখতে গেল। খেলা শুরব হলে সে দেখল অধিকাংশ খেলোয়াড়ই বলটি হাতে পাওয়ার পর তা বাস্কেটে ছুড়ে মারছে। রাজিবের ভালো খেলার দরবন তাদের দল জয় লাভ করায় রামিম খুব খুশি হলো।

২৪৫. রামিম অধিকাংশ খেলোয়াড়দের কী করতে দেখেছে? (প্রয়োগ)

ক) ড্রিবলিং খ) পিভটিং ● শ্যুটিং ঘ) স্ম্যাশিং

২৪৬. রাজিবের দক্ষতা সম্পর্কে প্রযোজ্য— (উচ্চতর দক্ষতা)

i. তার দম বেশি

ii. তার বিপ্রতা বেশি

iii. তার গতি ও লাফ দেয়ার বমতা ভালো

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

## পাঠ-৭ : হকি

## ■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

২৪৭. হকি খেলা সর্বপ্রথম কোথায় শুরব হয়? (জ্ঞান)

ক) গ্রিসে খ) রোমে ● পারস্যে ঘ) ইংল্যান্ডে

২৪৮. 'হকেট' শব্দের অর্থ কী? (জ্ঞান)

● মেষ পালকের লাঠি খ) মেষ পালকের হ্যাট

● ভেড়া পালকের লাঠি ঘ) ভেড়া পালকের হ্যাট

২৪৯. কত বছর পূর্বে হকি খেলার প্রচলন হয়? (জ্ঞান)

ক) তিন হাজার ● দুই হাজার

গ) সাড়ে তিন হাজার ঘ) আড়াই হাজার

২৫০. হকেট কোন দেশীয় শব্দ? (জ্ঞান)  
 (ক) পারসি (খ) ইতালীয় (গ) ফরাসি (ঘ) উর্দু
২৫১. কতজন খেলোয়াড় নিয়ে হকি দল গঠিত হয়? (জ্ঞান)  
 (ক) ১৫ (খ) ১০ (গ) ১৬ (ঘ) ১৮
২৫২. শামীম ১৬ জন খেলোয়াড় নিয়ে একটি হকি খেলার দল গঠন করল। খেলার সময় তার দলের কতজন খেলোয়াড় মাঠে নামবে? (প্রয়োগ)  
 (ক) ৫ (খ) ৭ (গ) ১১ (ঘ) ১৬
২৫৩. বিপরীত দলের খেলোয়াড়ের কাছ থেকে বল ছিনিয়ে নেওয়ার কী বলে? (জ্ঞান)  
 (ক) মিসকনডাক্ট (খ) স্ট্রোক (গ) অপরাধ (ঘ) ট্যাকেল
২৫৪. হকি খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য কত হবে? (জ্ঞান)  
 (ক) ১০০ গজ (খ) ১২০ গজ (গ) ১৫০ গজ (ঘ) ১৮০ গজ
২৫৫. হকি মাঠের দাগের দৈর্ঘ্য কত হবে? (জ্ঞান)  
 (ক) ৭০ মিলিমিটার (গ) ৭৫ মিলিমিটার  
 (খ) ৮০ মিলিমিটার (ঘ) ৬৫ মিলিমিটার
২৫৬. হকি খেলায় বলের ওজন কমপক্ষে কত হবে? (জ্ঞান)  
 (ক) ১৫৬-১৬৩ গ্রাম (খ) ২৬০-২৮০ গ্রাম  
 (গ) ৪১০-৪৫০ গ্রাম (ঘ) ৫৬৭-৬৫০ গ্রাম
২৫৭. হকি খেলায় প্রতি অর্ধে সময় কত? (জ্ঞান)  
 (ক) ১০ মিনিট (খ) ১৫ মিনিট (গ) ২৫ মিনিট (ঘ) ৩৫ মিনিট
২৫৮. হকি খেলার সময় লিখন বলের সাথে স্টিক লাগিয়ে কোনো শব্দ না করে প্রয়োজনীয় গতি প্রয়োগের মাধ্যমে বলটিকে মাঠে গড়িয়ে দিল। একে কী বলে? (প্রয়োগ)  
 (ক) হিট (গ) পুশ (খ) ফ্লিক (ঘ) স্কুপ
২৫৯. যখন একটি স্থির বা গড়ানো বল পুশ করা হয় এবং বলটি হিট্ট পর্যন্ত উপরে ওঠে তখন তাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
 (ক) হিট (গ) ফ্লিক (খ) স্কুপ (ঘ) ড্রিবলিং
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
২৬০. হকি খেলায় স্ট্রোক বলতে বোঝায়— (অনুধাবন)  
 i. বলে আঘাত করা  
 ii. বলকে সরিয়ে নেওয়া  
 iii. বলকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
২৬১. হকি খেলার পরিভাষায় মিস কন্ডাক্ট বলতে বোঝায়— (অনুধাবন)  
 i. সময় নষ্ট করা  
 ii. ইচ্ছাকৃতভাবে অপরাধ করা  
 iii. সতীর্থের কথা না শোনা  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
২৬২. হকি খেলার বল— (অনুধাবন)  
 i. অবশ্যই সাদা রঙের হবে  
 ii. যে কোনো শক্ত পদার্থের হবে  
 iii. ওজন কমপক্ষে ১৫৬-১৬৩ গ্রাম হবে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
২৬৩. রমিজ হকি খেলার গোলকিপার। খেলার সময় শরীরের উপরের অংশ রবার জন্য সে ব্যবহার করবে— (প্রয়োগ)  
 i. কিকার  
 ii. গান্ডস  
 iii. হ্যান্ড প্রটেক্টর  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
২৬৪. হকি খেলার কৌশল— (অনুধাবন)  
 i. হিট  
 ii. পুশ  
 iii. ফ্লিক  
 নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
২৬৫. জাবেদ নিয়মিত হকি খেলে। খেলার সময় বলে হিট করার জন্য তাকে— (প্রয়োগ)  
 i. দুই পা সমান্তরাল রেখে দাঁড়াতে হবে  
 ii. স্টিক কাঁধ বরাবর তুলতে হবে  
 iii. বলে জোরে আঘাত করতে হবে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
২৬৬. ফ্লিক করা যায়— (অনুধাবন)  
 i. একটি স্থির বলকে  
 ii. একটি গড়ানো বলকে  
 iii. একটি শূন্য থাকা বলকে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
- অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
- নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ২৬৭ ও ২৬৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
 আশিক খুব ভালো হকি খেলে। সে একটি স্থির গতিহীন বলের খানিকটা নিচে স্টিক রেখে উপরের দিকে চালনার সাহায্যে বল শূন্যে তুলে দিল। এ সময় তাদের দলের অধিনায়ক এসে তাকে কিছু বলল। কিন্তু সে অধিনায়কের কথা না শুলে নিজের মতো করে খেলতে থাকল।
২৬৭. আশিক কোন কৌশলটি প্রয়োগ করেছে? (প্রয়োগ)  
 (ক) হিট (খ) ফ্লিক (গ) স্কুপ (ঘ) ড্রিবলিং
২৬৮. অধিনায়কের প্রতি আশিকের আচরণকে হকি খেলার ভাষায় কী বলা হয়? (প্রয়োগ)  
 (ক) অপরাধ (গ) মিস কন্ডাক্ট (খ) ডেজারাস পের (ঘ) পেনাল্টি স্ট্রোক

#### পাঠ-৮ : হ্যান্ডবল

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
২৬৯. হ্যান্ডবল খেলার উৎপত্তি হয়েছে কোন দেশে? (জ্ঞান)  
 [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 (ক) জাপান (গ) জার্মান (খ) ব্রাজিল (ঘ) যুক্তরাষ্ট্র
২৭০. জার্মান গীত কবিতায় কোন খেলার কথা উল্লেখ করা আছে? (জ্ঞান)  
 (ক) ক্যাচবল (খ) হ্যান্ডবল (গ) ভলিবল (ঘ) হকেট
২৭১. হ্যান্ডবল খেলা প্রবর্তন করেন কে? (জ্ঞান)  
 (ক) জি. মরগ্যান (খ) আর. নিক্সন  
 (গ) হোলজার নিয়েলসন (ঘ) জেনারি বোরাস্ট
২৭২. কত সালে মেয়েদের জন্য হ্যান্ডবল খেলার প্রচলন হয়? (জ্ঞান)  
 (ক) ১৯০৪ (খ) ১৯০৯ (গ) ১৯১৫ (ঘ) ১৯১৭
২৭৩. বাংলাদেশে হ্যান্ডবল অ্যাসোসিয়েশন গঠিত হয় কত সালে? (জ্ঞান)  
 (ক) ১৯৭৫ (খ) ১৯৮২ (গ) ১৯৮৩ (ঘ) ১৯৯০
২৭৪. হ্যান্ডবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)  
 (ক) ৪৮ মিটার (খ) ৩৫ মিটার (গ) ৪০ মিটার (ঘ) ৪২ মিটার
২৭৫. হ্যান্ডবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত? (জ্ঞান)  
 [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 (ক) ৩০ মিটার × ৪০ মিটার (খ) ৩৫ মিটার × ১৫ মিটার  
 (গ) ৪০ মিটার × ২০ মিটার (ঘ) ৩০ মিটার × ২০ মিটার
২৭৬. গোলপোস্টের মাঝ থেকে ৭ মিটার দূরে লাইনে সমান্তরালে ১৫ সে.মি. দৈর্ঘ্য রেখাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
 (ক) পেনাল্টি লাইন (খ) ফ্রি থ্রো লাইন এরিয়া  
 (গ) চার মিটার লাইন (ঘ) তিন মিটার লাইন
২৭৭. জাবেদ ১৭-২০ বছর বয়সী ১২ জন খেলোয়াড়কে নিয়ে একটি হ্যান্ডবল দল গঠন করল। তার দলের খেলার স্থিতিকাল কত হবে? (প্রয়োগ)  
 (ক) ৫০ মিনিট (খ) ৬০ মিনিট (গ) ৭০ মিনিট (ঘ) ৭৫ মিনিট
২৭৮. হ্যান্ডবল কী দিয়ে তৈরি হয়? (জ্ঞান)  
 (ক) রাবার (খ) কাপড় (গ) পরাস্টিক (ঘ) চামড়া
২৭৯. হ্যান্ডবল খেলার স্থিতিকাল ৬০ মিনিট সময় নির্ধারিত হয় কত বছর বয়সী ছেলেমেয়েদের জন্য? (জ্ঞান)  
 (ক) ১২-১৬ বছর (খ) ১৩-১৬ বছর  
 (গ) ১৪-১৬ বছর (ঘ) ১৪-১৮ বছর

২৮০. সজিবদের হকি খেলার দলে সবার বয়স ১৬ বছরের উর্ধ্ব। তাদের বলের পরিধি কত হবে? (প্রয়োগ)

- ক) ৫২-৫৪ সে. মি.                      খ) ৫৪-৫৬ সে. মি.  
গ) ৫৬-৫৮ সে. মি.                      ঘ) ৫৮-৬০ সে. মি.

২৮১. মেয়েদের জন্য হ্যান্ডবলের ওজন কত হবে? (জ্ঞান)  
[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক) ৩২৫-৩৭৫ গ্রাম                      ঘ) ৩২৫-৪০০ গ্রাম  
গ) ৪০০-৪২৫ গ্রাম                      ঘ) ৪২৫-৪৭৫ গ্রাম

২৮২. কতজন সদস্য নিয়ে হ্যান্ডবল দল গঠিত হয়? (জ্ঞান)  
[গত. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]

- ক) ১০                      ঘ) ১২                      গ) ১৪                      ঘ) ১৬

২৮৩. খেলার শুরব হওয়ার আগে রাকিবদের হ্যান্ডবল খেলার কোচ তাদের সবাইকে গোল সীমার ব্যাপারে সতর্ক থাকতে বললেন। কোচের এরূপ সতর্ক করার কারণ কী? (উচ্চতর দরজা)

- ক) গোল সীমা অতিক্রম করলেই খেলার হেরে যাবে  
খ) গোল সীমা অতিক্রম করলে সে বহিস্কার হবে  
● বলসহ গোল সীমার বাইরে আসা নিষেধ  
ঘ) কোচ বিষয়টি পছন্দ করেন না তাই

২৮৪. সাইফুল একজন হ্যান্ডবল খেলার গোলরবক। তার জন্য কোন কাজটি নিষিদ্ধ? (প্রয়োগ)

- বিপক্ষজনকভাবে খেলা  
খ) বল ধরার সময় ধাক্কা না দেয়া  
গ) বল ধরে সাথে সাথে পদবৈপ দেয়া  
ঘ) ৩ সেকেন্ড বল ধরে রাখা

২৮৫. সীমা হ্যান্ডবল খেলা দেখতে গিয়ে দেখল খেলোয়াড়রা বল থামাতে না থামাতেই আবার বল অন্যদের কাছে দিচ্ছে বা নিজেই এগিয়ে চলছে দ্রুত গতিতে বল ড্রপ দিয়ে। খেলোয়াড়দের এরূপ দ্রুত গতিতে খেলার কারণ কী? (উচ্চতর দরজা)

- ৩ সেকেন্ডের বেশি বল রাখা নিষেধ  
খ) ৫ সেকেন্ডের বেশি বল রাখা নিষেধ  
গ) এভাবে খেলে জয়লাভ সম্ভব  
ঘ) দলপতির নির্দেশে এভাবে খেলতে হয়েছে

২৮৬. খেলা শুরব ও গোল হওয়ার পর কোনটির মাধ্যমে হ্যান্ডবল খেলা শুরব হয়? (জ্ঞান)

- থ্রো অফ                      খ) সেট অফ                      গ) থ্রো অন                      ঘ) হিট থ্রো

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

২৮৭. হ্যান্ডবল খেলার মাঠের - (অনুধাবন)

- i. দৈর্ঘ্য ৪০ মিটার  
ii. দাগগুলো ৫ সে. মি. চওড়া  
iii. দৈর্ঘ্যের দাগকে গোল লাইন বলে  
নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii                      খ) i ও iii                      গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

২৮৮. হ্যান্ডবল খেলার মাঠে পেনাল্টি লাইন- (অনুধাবন)

- i. গোলপোস্টের মাঝ থেকে ৭ মিটার দূরে থাকে

ii. এটি ১৫ সেন্টিমিটার দৈর্ঘ্য

iii. এটি লাল রঙের হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii                      খ) i ও iii                      গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

২৮৯. হ্যান্ডবল খেলায় গোলরবকের জন্য নিষিদ্ধ- (অনুধাবন)

- i. বিপক্ষজনকভাবে খেলা  
ii. বলসহ গোলসীমার বাইরে আসা  
iii. গোলসীমার বাইরে বল ধরে গেলে গোলসীমার ভেতরে প্রবেশ করা  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii                      খ) i ও iii                      গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

২৯০. হ্যান্ডবল খেলায় একজন খেলোয়াড়- (অনুধাবন)

- i. বলসহ গোল সীমায় প্রবেশ করতে পারে না  
ii. বল ধরার সময় ধাক্কা দিতে পারে না  
iii. বল ধরে ৩ পদক্ষেপের বেশি নিতে পারে না  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii                      খ) i ও iii                      ঘ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

২৯১. হ্যান্ডবল খেলায় ফ্রি থ্রো দেওয়া হয়- (অনুধাবন)

- i. ত্রুটিপূর্ণ খেলোয়াড় বদলি করলে  
ii. ত্রুটিপূর্ণ থ্রো-অফ ও থ্রো-ইন করলে  
iii. প্রতিপক্ষের প্রতি অবৈধ আচরণ করলে  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii                      খ) i ও iii                      গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

নিচের চিত্রটি লক্ষ করে ২৯২ ও ২৯৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



২৯২. চিত্রে হ্যান্ডবল খেলার কোন কৌশলটি দেখানো হয়েছে? (প্রয়োগ)

- ক) বল ধরা  
● বল পাস দেওয়া  
গ) বাধা দেওয়া  
ঘ) গোলে বল ছোড়া

২৯৩. উক্ত কৌশলটি একজন খেলোয়াড় প্রয়োগ করতে পারবে- (উচ্চতর দরজা)

- i. কজি ঘুরিয়ে                      ii. মাথার উপর দিয়ে  
iii. হাত কোমরের নিচে এনে  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii                      খ) i ও iii                      গ) ii ও iii                      ঘ) i, ii ও iii

## অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ঢাকা কলেজিয়েট হাইস্কুলে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে মার্চ মাসে। এজন্য আগে থেকে খেলোয়াড়রা খেলার বিভিন্ন কৌশল অনুশীলন করছে। স্কুলের ক্রীড়া শিবক নবম শ্রেণির একাদশ দলের অধিনায়ক মামুনকে ডেকে ফুটবলে ফ্রি-কিক এবং ট্র্যাপিং-এর বিভিন্ন কৌশল অনুশীলনের মাধ্যমে শিখিয়ে দিলেন। [পাঠ-১]

- ক. খেলাধুলার মূল লব্য কী? ১  
খ. প্রত্যক ফ্রি কিক দেওয়ার ৪টি কারণ লিখ। ২  
গ. মামুন তার পায়ের পাতা ব্যবহার করে কীভাবে খেলায় নৈপুণ্য প্রদর্শন করবে? বর্ণনা কর। ৩  
ঘ. ক্রীড়া শিবক বল থামানোর যে কৌশল শিখিয়ে দেন তা

খেলায় কতটুকু কার্যকরী বলে তুমি মনে কর।

৪

## ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. খেলাধুলার মূল লব্য হচ্ছে শারীরিক ও মানসিক বিকাশের পাশাপাশি চিন্তাবিনোদনের মাধ্যমে আনন্দ লাভ করা।  
খ. প্রত্যক ফ্রি কিকের ৪টি কারণ :  
১. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে লাথি মারা বা লাথি মারার চেষ্টা করা।  
২. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারা।  
৩. বিপক্ষ খেলোয়াড়ের উপর লাফানো।  
৪. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আক্রমণ করা।

গ. ফুটবল পায়ের খেলা। মামুন তার ক্রীড়া শিবকের পরামর্শ অনুযায়ী পায়ের সাহায্যে বলের উপর নিয়ন্ত্রণ বমতা অর্জন করে ফুটবল খেলায় প্রাথমিক দরতা অর্জন করে। পায়ের তিনটি দিক রয়েছে—পায়ের ভিতরের দিক, পায়ের বাইরের দিক এবং পায়ের পাতায় উপরের দিক। কিক করার সময় মামুন পায়ের এসব অংশ ব্যবহার করবে। পায়ের বিভিন্ন অংশ দিয়ে বিভিন্নভাবে কিক মারা যায়। তবে ইনসাইড কিক সহজ ও সঠিকভাবে করা যায় এবং কাছাকাছি হলে এ কিকের মাধ্যমে বল পাস দেওয়া যায়। ডানদিকের খেলোয়াড়ের কাছে বল পাস দেওয়ার সময় মামুন আউটসাইট কিক ব্যবহার করবে। অর্থাৎ পায়ের পাতার বাইরের অংশ দিয়ে পাস দিবে। সোজা ও মাটি ঘেঁষে বল পাঠানোর জন্য বাম পা বলের বামপাশে স্থাপন করে দৃষ্টি বলের উপর রেখে ডান পায়ের পাতার উপরের অংশ দিয়ে বলের মাঝ বরাবর জোরে আঘাত করবে। হাত দুটি প্রসারিত করে শরীরের ব্যালেন্স রাখবে। কিকিং ফুট সামনের দিকে যাবে। বল উঁচুতে পাঠাতে হলে বলের নিচের দিক দিয়ে কিক করবে। এভাবে মামুন তার পায়ের পাতা ব্যবহার করে খেলায় নৈপুণ্য প্রদর্শন করবে।

ঘ. ক্রীড়া শিবক মামুনকে বল থামানোর যে কৌশলগুলো শিখিয়ে দেন তা মূলত ট্র্যাপিং নামে পরিচিত। এ কৌশলগুলো বিভিন্ন প্রকারের হয়ে থাকে। যেমন : ১. সোল ট্র্যাপ, ২. শিন ট্র্যাপ, ৩. থাই ট্র্যাপ, ৪. চেস্ট ট্র্যাপ, ৫. হেড ট্র্যাপ। এ ট্র্যাপগুলো খেলায় কার্যকরী ভূমিকা রাখে। এগুলো সম্পর্কে নিচে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো :

১. **সোল ট্র্যাপ** : মাটি গড়ানো বা উপরের বল পায়ের তলা দিয়ে থামানোকে সোল ট্র্যাপ বলে। এ ট্র্যাপের মাধ্যমে খেলোয়াড় অনায়াসে বল থামাতে পারে। খেলায় এ ধরনের ট্র্যাপ বেশি দেখা যায়।
২. **শিন ট্র্যাপ** : উঁচু বল মাটিতে ড্রপ খাওয়ানোর পর শিন দিয়ে বল থামানোকে শিন ট্র্যাপ বলে।
৩. **থাই ট্র্যাপ** : উপরের বল থাই দিয়ে থামিয়ে নিচে ফেলাকে থাই ট্র্যাপ বলে। বল থাই স্পর্শ করার সাথে সাথে থাইটা নিচের দিকে টানতে হবে। এভাবে থাই ট্র্যাপ করলে বলের গতি কমে সামনে পড়বে।
৪. **চেস্ট ট্র্যাপ** : বল যখন উঁচু হয়ে আসে তখন বুক দিয়ে বল থামানোকে চেস্ট ট্র্যাপ বলে। বল টাচ করার সাথে সাথে বুক ভেতরের দিকে টানতে হবে তাহলে বলের গতি থেমে সামনে পড়বে।
৫. **হেড ট্র্যাপ** : কপাল দিয়ে বল ঠেকিয়ে সামনে ফেলাকে হেড ট্র্যাপ বলে। হেড ট্র্যাপের সময় মাথা পিছনের দিকে বাঁকতে হবে এবং বল টাচ করার সাথে সাথে পিছনের দিকে নিতে হবে। উপরের ট্র্যাপিং কৌশলগুলো অবলম্বন করে খেলোয়াড়রা বিপদ দলের কাছ থেকে বল নিজেদের আয়ত্তে নিয়ে আসে। তাই ক্রীড়া শিবকের শেখানো এই কৌশলগুলো ভালোভাবে আয়ত্ত করতে পারলে মামুন সহজেই বল বিপদ দলের কাছ থেকে নিজেদের আয়ত্তে এনে গোল দিয়ে খেলায় জয়লাভ করতে পারবে। অর্থাৎ ফুটবল খেলায় জয় লাভের বেত্রে এই কৌশলগুলো অত্যন্ত কার্যকরী।

#### প্রশ্ন -২▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ব্রাজিলে বিশ্বকাপ ফুটবল ২০১৪ শুরব হলে নোমান ও তার সহপাঠীরা তাদের স্কুলের খেলার মাঠটিকে ফুটবল খেলার উপযোগী করে তোলার উদ্যোগ নেয়। কিন্তু মাঠের মাপ এবং নিয়মকানুন সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা না থাকায় তারা বেশ সমস্যায় পড়ে। এ ব্যাপারে তারা তাদের শারীরিক শিবর শিবক একরামুল হোসেনের সাহায্য চায়। তিনি তাদের ফুটবল খেলার মাঠের আন্তর্জাতিক মাপ এবং প্রয়োজনীয় নিয়মকানুন সম্পর্কে

ধারণা দেন। সেই অনুযায়ী নোমানরা তাদের খেলার মাঠ তৈরি করে খেলা শুরব করল। [পাঠ- ১ ও ২]

- ক. নো-বল কী? ১
- খ. ক্রিকেটকে কেন অভিজাত খেলা হিসেবে গণ্য করা হয়? ২
- গ. নোমানদের তৈরি খেলার মাঠটির বর্ণনা দাও। ৩
- ঘ. নোমানরা তাদের শারীরিক শিবা শিবকের কাছ থেকে মাঠ তৈরির নিয়ম ছাড়া আর কী কী নিয়ম জেনেছে বলে তুমি মনে কর? তোমার উত্তর বিশ্লেষণ কর। ৪

#### ▶ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. বোলার নিয়মমাফিক বল না করলে নো বল হয়।
- খ. ক্রিকেট খেলার মধ্যে একটি আভিজাত্যের ছাপ পরিলবিত হয়। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পোশাক, দিনব্যাপী খেলা, পানি পান, দুপুরের খাবার, বিকেলের চা-নাশতা, নিয়মকানুনের মধ্যে ভদ্র আচরণ এসব কিছু মিলে একে অভিজাত খেলা হিসেবে গণ্য করা হয়।
- গ. নোমানরা তাদের শারীরিক শিবর শিবক একরামুল হোসেনের সাহায্য নিয়ে আন্তর্জাতিক মাপ ও নিয়মকানুন অনুসরণ করে একটি ফুটবল খেলার মাঠ তৈরি করেছে। তাদের তৈরি মাঠের দৈর্ঘ্য ১১০ গজ এবং প্রস্থ ৭০ গজ। গোলপোস্ট উচ্চতায় ৮ ফুট এবং দুই গোলপোস্টের মাঝের দূরত্ব ৮ গজ। দুই গোলপোস্টের উভয় দিকে ৬ গজ এবং সামনের দিকে ৬ গজ নিয়ে উভয় দাগকে একটি সরলরেখা দ্বারা যোগ করা হয়েছে, যার দৈর্ঘ্য ২০ গজ। এই দাগের ভিতরের জায়গাকে গোল এরিয়া বলে। উভয় গোলপোস্ট থেকে পাশে ১৮ গজ এবং মাঠের দিকে ১৮ গজ দূরত্ব নিয়ে যে আয়তবর্গ তৈরি করা হয়েছে, তাকে পেনাল্টি এরিয়া বলে। দুই পোস্টের ঠিক মাঝখান থেকে মাঠের ভিতরে ১২ গজ সামনে একটি পেনাল্টি স্পট তৈরি করেছে। প্রত্যেক পেনাল্টি মার্ককে কেন্দ্র করে ৯.১৫ মিটার (১০ গজ) ব্যাসার্ধ নিয়ে পেনাল্টি এরিয়ার বাইরে একটি বৃত্তচাপ ঝাঁকছে। একে পেনাল্টি আর্ক বলে। মাঠের প্রতি কর্নারে একটি করে ফ্ল্যাগপোস্ট স্থাপন করেছে। ফ্ল্যাগপোস্টের উচ্চতা কমপক্ষে ৫ ফুট এবং এর অগ্রভাগ চোখা নয়। প্রতি কর্নার ফ্ল্যাগপোস্টকে কেন্দ্র করে ১ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে মাঠের মধ্যে একটি বৃত্তাংশ ঝাঁকছে। উভয় গোলপোস্ট ক্রসবারের চওড়া ১২ সে. মি. (৫ ইঞ্চি) এর বেশি নয়। গোলপোস্ট এবং ক্রসবারের রং সাদা। মাঠের সকল দাগের চওড়া ১২ সে. মি. (৫ ইঞ্চি) এর বেশি নয়।
- ঘ. ব্রাজিলের বিশ্বকাপ ফুটবল ২০১৪ শুরব হলে নোমান এবং তার সহপাঠীরা ফুটবল খেলার প্রতি অধিক আগ্রহী হয়ে ওঠে। তারা তাদের শারীরিক শিবর শিবক একরামুল হোসেনের কাছ থেকে মাঠ তৈরির মাপ ও নিয়ম জেনে স্কুলের মাঠটিকে ফুটবল খেলার উপযোগী করে তোলে। উক্ত মাঠে সঠিকভাবে খেলা পরিচালনা করার জন্য তারা তাদের শিবকের কাছ থেকে আরও যেসব নিয়মকানুন জেনেছে সেগুলো নিচে বিশ্লেষণ করা হলো :
- বল** : বল এর পরিধি ৭০ সেন্টিমিটার-এর বেশি এবং ৬৮ সেন্টিমিটার-এর কম হবে না। বলের ওজন ৪১০-৪৫০ গ্রাম হয়ে থাকে।
- খেলোয়াড় সংখ্যা** : একটি খেলা দুই দলের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয়। খেলায় প্রতিদলে ১১ জনের বেশি খেলোয়াড় থাকবে না। ১১ জনের মধ্যে একজন গোলরক থাকবে। যদি কোনো দলে ৭ জনের কম খেলোয়াড় থাকে তবে খেলা আরম্ভ করা যাবে না।
- খেলোয়াড়ের সাজসরঞ্জাম** : আন্তর্জাতিকভাবে জার্সি, হাফ প্যান্ট, মোজা, সিনগার্ড ও জুতা (ফুটওয়্যার) ছাড়া খেলা যায় না। তবে আধ্বলিকভাবে স্কুল পর্যায়ে এসব ছাড়াও খেলা হয়।
- রেফারি** : একটি খেলা পরিচালনার জন্য একজন রেফারি থাকবেন।

**সহকারী রেফারি :** একটি খেলায় দুজন সহকারী রেফারি নিযুক্ত হবেন। তারা আইন অনুযায়ী রেফারিকে খেলা পরিচালনায় সাহায্য করবেন। এছাড়াও মাঠের বাইরে একজন চতুর্থ রেফারি থাকেন।

**খেলার স্থিতিকাল :** আন্তর্জাতিকভাবে দুই অর্ধে ৪৫ মিনিট করে মোট ৯০ মিনিট খেলা হয়ে থাকে। দুই অর্ধের মাঝে বিরতি কোনো অবস্থাতেই ১৫ মিনিটের অধিক হবে না। তবে আঞ্চলিকভাবে এ খেলার সময় কমিয়ে খেলানো যায়।

**খেলা আরম্ভ :** খেলার শুরবতে টেসে জয়ী দলকে অবশ্যই মাঠের যে কোনো সাইড বেছে নিতে হবে। টেসে পরাজিত দল রেফারির সংকেতের সাথে সাথে ‘কিক অফ’ এর মাধ্যমে খেলা শুরব করবে। এই কিক অফ খেলার শুরবতে, গোল হবার পর এবং হাফ টাইমের পর হয়ে থাকে। কিক অফ থেকে সরাসরি গোল হয়।

**কল খেলার মধ্যে ও বাইরে :** কল যদি গড়িয়ে বা শূন্যে সম্পূর্ণ গোললাইন বা টাচ লাইন অতিক্রম করে তবে সেই বলকে খেলার বাইরে ধরা হয়। রেফারি কর্তৃক খেলা বন্ধ হলে বল খেলার বাইরে গণ্য হয়।

**গোল হওয়া :** গোল তখনই হয় যখন সম্পূর্ণ অংশ দুই পোস্টের ভিতর দিয়ে ও ক্রসবারের নিচ দিয়ে গড়িয়ে বা শূন্যে গোললাইন অতিক্রম করে।

**অফ সাইড :** একজন খেলোয়াড় তখনই অফ সাইড হয় যখন গোলকিপার ছাড়া বল ও বিপদের অস্ততপরে একজন খেলোয়াড় তার সামনে না থাকে।

**ফাউল ও অসদাচরণ :** অপরাধ ও অসদাচরণের জন্য দু’ধরনের ফ্রিকিক দেয়া হয়। ডাইরেক্ট ও ইনডাইরেক্ট।

#### প্রশ্ন-৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জিতুর বড় চাচা গ্রামে থাকেন। বার্ষিক পরীবা শেষে জিতু সেখানে বেড়াতে গেল। জিতুর চাচাতো ভাই রফিক তারই সমবয়সী। সে জিতুকে একদিন তাদের এলাকার একটি ফুটবল ম্যাচ দেখাতে নিয়ে যায়। জিতু দেখল ম্যাচটি একটি বন্ধ ঝিলের পাশে বালুর মাঠে আয়োজন করা হয়েছে। খেলাটি ছিল রফিকদের গ্রামের ফুটবল দলের সাথে পাশের গ্রামের ফুটবল দলের। রফিকদের গ্রামের দলের ফুটবল খেলোয়াড়রা দলবদ্ধভাবে একত্রিত হয়ে খেলার কারণে তিন-এক গোলে জয় লাভ করল।

[ পাঠ- ১ ও ২ ]

- ক. কোন খেলাকে রাজার খেলা নামে অভিহিত করা যায়? ১  
খ. ক্রিকেট খেলায় হুক শট বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. জিতু তার দেখা ফুটবল ম্যাচটি থেকে কোন শিবাটি গ্রহণ করতে পারবে? ব্যাখ্যা কর। ৩  
ঘ. জিতুর দেখা ফুটবল ম্যাচটি কি সঠিক ও উপযুক্ত স্থানে আয়োজন করা হয়েছিল? তোমার মতামত দাও। ৪

#### ▶ ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. ক্রিকেট খেলাকে রাজার খেলা নামে অভিহিত করা যায়।  
খ. বোলার যখন শর্টপিচ বল করে তখন বল ব্যাটসম্যান থেকে বেশ কিছুটা দূরে পড়ে লাফিয়ে ওঠে। এ লাফিয়ে ওঠা বলকে একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যান তার ডান পায়ের উপর ভর করে ব্যাট শূন্যে ঘুরিয়ে আঘাত করে এবং বল তার ইনসাইডে যায়। একে হুক শট বলে। হুক শট খুবই বিপজ্জনক। দরতা না থাকলে এই শট না নেওয়াই ভালো।  
গ. জিতু তার দেখা ফুটবল ম্যাচটি থেকে দলবদ্ধ হয়ে কাজ করার শিবা গ্রহণ করতে পারবে। দলবদ্ধভাবে কাজ করলে যে কোনো কঠিন কাজও অতি সহজে এবং কম সময়ে সম্পাদন করা যায়। কারণ একজন ব্যক্তির কার্য বমতার তুলনায় একাধিক ব্যক্তির কার্য বমতা সর্বদাই বেশি হয়ে থাকে। উদ্দীপকে জিতু বার্ষিক পরীবা শেষে তার চাচার বাড়িতে বেড়াতে গেলে চাচাতো ভাই রফিক

তাকে তাদের গ্রামের ফুটবল ম্যাচ দেখাতে নিয়ে যায়। রফিকদের গ্রামের ফুটবল দলের খেলোয়াড়রা সবাই দলবদ্ধভাবে খেলে। ফলে তারা বিপদ দলের খেলোয়াড়দের তিন এক গোলে পরাজিত করতে সক্ষম হয়। বিপদ দলের খেলোয়াড়দের মধ্যে দলগত প্রচেষ্টার অভাব ছিল বলেই এই ম্যাচে তাদের পরাজিত হতে হয়েছিল। তাই বলা যায়, জিতু তার দেখা ফুটবল ম্যাচটি থেকে দলবদ্ধ হয়ে কাজ করার সুবিধাসমূহ উপলব্ধি করে নিজেও জীবনের সকল বেত্রে দলবদ্ধ হয়ে কাজ করার শিবা গ্রহণ করতে পারবে।

- ঘ. জিতুর দেখা ফুটবল ম্যাচটি সঠিক ও উপযুক্ত স্থানে আয়োজন করা হয়নি বলে আমি মনে করি। কারণ খেলাধুলা মানুষের জীবনে একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। তাই খেলাধুলার জন্য সঠিক সময় ও স্থান নির্ধারণ করা খুবই জরুরি। ফুটবল একটি জনপ্রিয় খেলা। এই খেলার মাঠ হবে অত্যন্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, আলো-বাতাসপূর্ণ, খোলামেলা। কিন্তু উদ্দীপকে জিতু তার চাচাতো ভাই রফিকের সাথে তাদের গ্রামের যে ফুটবল ম্যাচটি দেখেছে তা একটি বন্ধ ঝিলের পাশে নোংরা মাঠে অনুষ্ঠিত হয়েছিল। এ ধরনের মাঠে অনেক রোগজীবাণু থাকে। তাছাড়া উক্ত মাঠটি ছিল বালুর। বালুর মাঠে সঁাতসঁাতে ভাব থাকতে পারে। আবার বালুর মধ্যে ইট, পাথর ইত্যাদিও থাকতে পারে। তাই এ ধরনের মাঠে খেলোয়াড়দের বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনায় শিকার হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে। তারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে খেলায় অংশ গ্রহণ করতে পারে না। তাই বলা যায়, জিতুর দেখা ফুটবল ম্যাচটি যে মাঠে অনুষ্ঠিত হয়েছে তাকে কোনো মতেই ফুটবল খেলার জন্য সঠিক এবং উপযুক্ত স্থান বলা যায় না।

#### প্রশ্ন-৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রাজন তার এলাকায় ফুটবল ম্যাচ শুরবর আগে মাঠে গিয়ে দেখল মাঠটিকে নানাভাবে সাজানো হয়েছে। তবে তার কাছে আগ্রহের বিষয় মনে হলো মাঠটির চার কোণায় চারটি পতাকা টাঙানো। তার বন্ধু রাশেদ বলল এ ধরনের ম্যাচগুলোতে সাধারণত পতাকা টাঙানো থাকে।

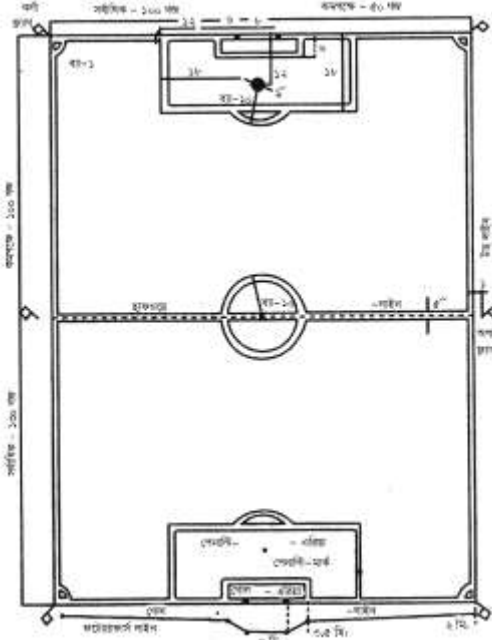
[ পাঠ- ১, ৩ ও ৬ ] [বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. ড্রপ শট কী? ১  
খ. বাস্কেটবলের কোর্ট সম্বন্ধে লেখ। ২  
গ. রাজনের দেখা ফুটবল মাঠটির চিত্র অঙ্কন কর। ৩  
ঘ. রাজনের আগ্রহের বিষয়টি বিশেষণ কর। ৪

#### ▶ ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. ব্যাডমিন্টন খেলায় ড্রপ শটের সাহায্যে শাটল নেটের সামান্য উপর দিয়ে নেট পার করে বিপদ কোর্টে ফেলা হয়।  
খ. বাস্কেটবল খেলায় কোর্ট হবে আয়তাকার, মেঝে হবে শক্ত ও সমতুল্য এবং বাধাহীন। জাতীয় ও আঞ্চলিক খেলায় কোর্টের দৈর্ঘ্য হবে ২৬ মিটার এবং প্রস্থ হবে ১৪ মিটার। তবে আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতার জন্য কোর্টের দৈর্ঘ্য হবে ২৮ মিটার ও প্রস্থ হবে ১৫ মিটার।  
গ. রাজনের দেখা ফুটবল মাঠটির চিত্র নিচে অঙ্কন করে দেখানো হলো :





ঘ. রাজনের অগ্রহের বিষয়টি হলো কর্নার পতাকা। ফুটবল খেলার মাঠের কোণায় সীমানা নির্দেশের জন্য চারটি পতাকা লাগানো হয়। এই পতাকাগুলোকেই বলা হয় কর্নার পতাকা। কর্নার পতাকা লাগানোর জন্য মাঠের চার কোণায় কমপক্ষে ৫ ফুট লম্বা চারটি দণ্ড লাগানো হয়। এই দণ্ডগুলোর মাথা যাতে চোখা না হয় সেদিকে বিশেষ খেয়াল রাখা হয়। এই দণ্ডগুলোর মাথায় পাতাকা লাগানো হয়। তবে এই পতাকা চারটি ছাড়াও মাঠে আরও দুইটি ঐচ্ছিক পতাকা থাকে। উদ্দীপকে রাজন তার এলাকায় অনুষ্ঠিত একটি ফুটবল ম্যাচ দেখার জন্য মাঠে যায়। মাঠটিকে সে নানাভাবে সাজানো দেখতে পায়। তবে মাঠের যে বিষয়টি তার কাছে সবচেয়ে অগ্রহের মনে হয় তা হলো মাঠের চার কোণায় টাঙ্গানো চারটি পতাকা অর্থাৎ কর্নার পতাকা। তাই বলা যায়, ফুটবল খেলার মাঠে বিভিন্ন সাজসজ্জার পাশাপাশি ছয়টি যে পতাকা লাগানো হয় তার মধ্যে কর্নারের চারটি পতাকাই অধিক সৌন্দর্য প্রকাশ করে।

#### প্রশ্ন -৫▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

পঞ্চগড় জেলার জেলা শিবা কর্মকর্তা একটি আন্তঃজেলা ক্রিকেট টুর্নামেন্টের আয়োজন করেছেন। টুর্নামেন্টে অংশগ্রহণকারী দলগুলোর মধ্যে দেবীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের ক্রিকেট দল বোলিং ও ফিল্ডিং -এ তাদের অসাধারণ দৰতা প্রদর্শন করে ফাইনালে ওঠে। তাদের দলের এ অসাধারণ কৃতিত্বের সবচেয়ে বেশি অবদান স্পিনার মামুনের। তার ঘূর্ণিজাদুর ধোঁকায় পড়ে প্রতিপক্ষের ব্যাটসম্যানরা তাদের কাক্ষিত রান অর্জনে ব্যর্থ হয়েছে। কিন্তু ফাইনাল ম্যাচে তাদের স্পিনার ফিল্ডার বেলালের অসতর্কতায় প্রতিপক্ষের একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্যাচ মিস হওয়ায় তাদের দল ফাইনালে হেরে যায়।

[ পাঠ - ১ ও ২ ]

- ক. ট্র্যাপিং কী? ১
- খ. খেলাধুলা কীভাবে ছাত্রছাত্রীদের সূনাগরিক হতে সাহায্য করে? ২
- গ. মামুন বিপদদলের ব্যাটসম্যানকে পরাজিত করতে বলকে কোন কোন দিকে টার্ন করাতে পারে- ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. দেবীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের ক্রিকেট দল ফাইনালে হেরে যাওয়ার পেছনে বেলালের ক্যাচ মিস কতটুকু দায়ী ছিল? বিশ্লেষণ কর। ৪

#### ▶▶ ৫নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

ক. হাত ছাড়া শরীরের যে কোনো অংশ দিয়ে বলকে আয়ত্তে আনা বা ধামানাকে ট্র্যাপিং বলে।

খ. খেলাধুলা বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের জন্য অপরিহার্য। খেলাধুলা শিার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটায় এবং সামাজিক গুণাবলি অর্জনে সাহায্য করে। দলের সদস্য হয়ে খেলার ফলে দলীয় আনুগত্য, আইন মেনে চলা, নেতার নির্দেশ পালন করা, শৃঙ্খলাবোধ সমুন্নত রাখা ইত্যাদি সামাজিক গুণাবলি অর্জন করার মাধ্যমে সূনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে।

গ. মামুনের টার্ন করা বলকে ক্রিকেটের ভাষায় স্পিন বল বলে। মামুন তার বিপদ দলের ব্যাটসম্যানকে পরাজিত করতে দুইভাবে বলকে টার্ন বা স্পিন করাতে পারে। লেগস্পিন ও অফস্পিন।

**লেগস্পিন :** লেগস্পিন বোলিং -এ বল মোটামুটি লেগ স্টাম্পের বরাবরে গিয়ে পিচের উপর পড়ে এবং তারপর গতি পরিবর্তন করে অফ স্টাম্পের দিকে ছুটে যায়। লেগস্পিনে বলের গ্রিপ মামুনের তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকার মাঝে থাকবে, বুড়ো আঙ্গুল বল আটকাতে সাহায্য করবে। বল ডেলিভারির সময় বাম কাঁধ খুব উঁচু থাকবে না। কঙ্গি থাকবে চিলে অবস্থায় এবং তৃতীয় আঙ্গুল বল স্পিনের কাজ করবে।

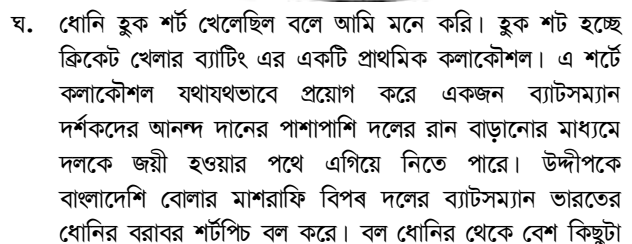
**অফস্পিন :** অফস্পিন বোলিং এ মামুনের প্রথম ও দ্বিতীয় আঙ্গুল বলের সেলাইয়ের উপর একটু ফাঁক রেখে থাকবে। বুড়ো আঙ্গুল বলের সেলাই এর বরাবর এবং অপর দুটি আঙ্গুল নিচে পরস্পর লেগে থাকবে। তর্জনী বা প্রথম আঙ্গুল বলের সেলাইয়ের উপর নিচের দিকে টান দিয়ে বলটি ঘুরাবে। অফস্পিন বল অবশ্যই ঘড়ির কাঁটার মতো ঘুরবে।

এভাবে স্পিন বল বিভিন্ন কৌশল প্রয়োগ করে মামুন বল টার্ন করিয়ে বিপদ দলের ব্যাটসম্যানকে পরাজিত করতে পারে।

ঘ. উদ্দীপকে দেবীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের ক্রিকেট দলের আন্তঃজেলা ক্রিকেট টুর্নামেন্টে হেরে যাওয়ার পেছনে তাদের দলের স্পিনার ফিল্ডার বেলালের ক্যাচ মিস সম্পূর্ণভাবে দায়ী না হলেও অনেকটাই দায়ী বলে আমি মনে করি। কারণ যখন কোনো ক্যাচ মিস হয় তখন ব্যাটসম্যান খেলার মাঠে নতুন জীবন ফিরে পায়। তার ভেতরে বিভিন্ন ধরনের স্পিড কাজ করে। একদিকে সে নিজে সতর্ক হয়ে যায় এবং ভুলগুলো শুধরে নেয়, অন্যদিকে বিপদ দল নিজেদের দুর্বল ভাবতে শুরু করে। যা ব্যাটসম্যানের দল জয়ী হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। উদ্দীপকে দেবীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের ক্রিকেট দল সেমি ফাইনাল পর্যন্ত খুব ভালো বোলিং ও ফিল্ডিং করেছে। আর সেই কারণেই তারা ফাইনালে উঠেছে। কিন্তু ফাইনাল ম্যাচে ক্যাচ মিসের কারণেই তারা খেলায় হেরে যায়। যদি খেলার ঐ মুহূর্তে ফিল্ডার বেলাল ক্যাচটি ধরতে সক্ষম হতো তবে তাদের দল তখন একটি উইকেট পেতে সক্ষম হতো। এতে করে বিপদ দল মানসিকভাবে এবং শক্তির দিক থেকে অনেক দুর্বল হয়ে পড়ত। কিন্তু খেলায় ক্যাচ মিস করার কারণে বিপদ দল দেবীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের ক্রিকেট দলের চেয়ে এগিয়ে থাকার সুযোগ পায়। ফলে দেবীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের দল ফাইনালে হেরে যায়। তাই বলা যায়, দেবীগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের ক্রিকেট দলের ফাইনাল খেলায় হেরে যাওয়ার পেছনে বেলালের ক্যাচ মিস অনেকটাই দায়ী।

#### প্রশ্ন -৬▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ছোট রণ নানা ভাইয়ের হাত ধরে মিরপুর স্টেডিয়ামে গেল BPL খেলা দেখতে। সে দেখলো একজন বোলারের করা বলগুলো বরাবরই



দূরে পড়ে লাফিয়ে ওঠে। এ লাফিয়ে ওঠা বলকে একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যান হিসেবে ধোনি তার ডান পায়ের ওপর ভর করে ব্যাট শূন্যে ঘুরিয়ে আঘাত করে এবং বল তার অনসাইডে গিয়ে পড়ে। এটিই হুক শট। মূলত হুক শট খেলার জন্য ধোনিকে তার দৃষ্টি, পা ও হাতের কজি খুব দ্রুত চালাতে হয়। তবে হুক শট খেলা খুবই বিপজ্জনক। দবতা না থাকলে এ শট না খেলাই ভালো। পরিশেষে বলা যায়, দর্শনীয় মারের সাহায্যে ক্রিকেট খেলাটিকে উপভোগ করার বেঞ্চে ধোনির হুক শট অত্যন্ত কার্যকরী।

### প্রশ্ন-৮ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মাঠে ক্রিকেট খেলা চলছে। বোলার হারবন ব্যাটসম্যান মারবফের বিরুদ্ধে বল করল। ব্যাটসম্যান সজোরে ব্যাট চালালেও বিপব ফিল্ডারের হাতে বল শূন্যে ধরা পড়ার পরও আশ্পায়ার আউট দিলেন না। আশ্পায়ার নো বল ডিক্লেয়ার করলেন। [ পাঠ- ২ ও ৩ ]

- |  |   |
|--|---|
| ক. দ্রুত স্ট্রোক নেওয়ার জন্য কী প্রয়োজন?   | ১ |
| খ. বাই ও লেগবাই কেন হয়?   | ২ |
| গ. মারবফ কী কী কারণে আউট হতে পারে? ব্যাখ্যা কর।  | ৩ |
| ঘ. ব্যাটসম্যান মারবফের ব্যাট করার কৌশলগুলো বিশ্লেষণ করে দেখাও যা নতুন খেলোয়াড়দের ব্যাটিং-এ সহায়ক হবে। | ৪ |

### ▶ ৮নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. দ্রুত স্ট্রোক নেওয়ার জন্য চমৎকার ফুটওয়ার্ক প্রয়োজন।
- খ. বল যদি ব্যাটসম্যানের ব্যাটের বা দেহের কোথাও স্পর্শ না করে অতিক্রম করে এবং কোনো রান সঞ্গীত হয় তবে আশ্পায়ার ‘বাই’ এবং বল যদি ব্যাটসম্যানের ব্যাট বাদে দেহের বা পোশাকের কোনো অংশ স্পর্শ করে অতিক্রম করে ও কোনো রান সঞ্গীত হয় তবে ‘লেগ বাই’ এর সংকেত দেবেন।
- গ. উদ্দীপকে মারবফ একজন ব্যাটসম্যান। ব্যাট করার সময় নিম্নোক্ত কারণে তিনি আউট হতে পারেন :
১. **রান আউট** : রান নেওয়ার বেঞ্চে মারবফ দৌড়ে ক্রিজে পৌছানোর আগেই যদি ফিল্ডাররা বল দিয়ে বেল ফেলে দেয় তবে তিনি রান আউট হবেন।
  ২. **এলবিডবিরউ** : অনেক সময় বল মারবফের ব্যাটে না লেগে পায়ে লাগতে পারে। এবেঞ্চে আশ্পায়ার যদি মনে করে বলটি সোজা উইকেটে লাগতো তবে আশ্পায়ার আউট দিলে তিনি এল. বি. ডবিরউ হবেন।
  ৩. **বোল্ড আউট** : বল যদি সরাসরি গিয়ে স্ট্যাম্প লাগে তবে তিনি বোল্ড আউট হবেন।
  ৪. **কট আউট** : অনেক সময় বল ব্যাটে লেগে উপরে উঠে যায়। এবেঞ্চে ফিল্ডাররা যদি বলটি মাটিতে পড়ার আগেই ধরতে পারে তবে তিনি কট আউট হবেন।
  ৫. **স্টাম্প আউট** : মারবফ বল খেলার জন্য ক্রিজ ছেড়ে বাইরে গেলে ঐ সময়টিতে উইকেট কিপার যদি বল ধরে বেল ফেলতে পারে তবে তিনি স্ট্যাম্প আউট হবেন।
  ৬. **টাইমড আউট** : মারবফের পূর্ব ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার পর তিনি ক্রিজে আসতে যদি ৩ মিনিটের অধিক সময় নেন তবে তিনি টাইমড আউট হবেন।
  ৭. **হিট উইকেট আউট** : বল খেলার সময় মারবফের শরীর বা পোশাকে লেগে যদি বেল পড়ে যায় তবে তিনি হিট উইকেট আউট হবেন।
  ৮. **হিট দ্যা বল টোয়াইস** : ব্যাটসম্যান একবার বল খেলার পর তার নিজের উইকেট রবার জন্য যদি দ্বিতীয়বার বলে আঘাত

করে তবে সেটি আবেদনের আলোকে তিনি হিট দ্যা বল টোয়াইস আউট হবে।

৯. **ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দিয়ে বল ধরা** : ইচ্ছাকৃতভাবে মারবফ যদি হাত দ্বারা বল ধরে বা খেলে বা বাধা দেয় তাহলে তিনি আউট হবেন।

১০. **ফিল্ডারদের বল ধরতে বাধা দেওয়া** : মারবফ ইচ্ছাকৃতভাবে ফিল্ডারদের বল ধরতে বাধা দিলে তিনি আউট হবেন।

ঘ. ব্যাটসম্যান মারবফের ব্যাটিং কৌশলগুলো নিচে বিশ্লেষণ করা হলো, যা নতুন খেলোয়াড়ের ব্যাটিং কৌশল শেখার বেঞ্চে সহায়ক হবে-

**ব্যাটিং** : ব্যাটিং শিখতে হলে প্রথমে ব্যাট ধরা, পরে ব্যাট নিয়ে ক্রিজে দাঁড়ানো, ব্যাট তোলা ও বল মারার বিভিন্ন কায়দা শিখতে হবে।

**ব্যাট ধরা বা গ্রিপিং** : কুঠার ধরার মতো ব্যাটের হাতল ধরতে হবে। ব্যাটের “V” এবং দু’হাতের “V” অর্থাৎ বুড়ো আঙুল ও অন্যান্য আঙুল দিয়ে ধরা “V” প্রায় একই লাইনে থাকবে। হাত দুটি কাছাকাছি একই সজো থাকবে।

**দাঁড়ানো বা স্টাম্প** : পপিং ক্রিজের দু’পাশে দু’পা সমান্তরালভাবে রেখে সহজ ও স্বাচ্ছন্দ্যের সাথে দাঁড়াতে হবে। দু’পায়ের ওপর সমান ভর থাকবে। বাম হাতটা বা উরবর ওপর থাকবে। (বাহ্যিদের বেঞ্চে ডান হাত)। চোখের দৃষ্টি বলের দিকে থাকবে। বাম কাঁধ বোলারের দিকে থাকে।

**ব্যাট পিছনে তোলা** : ব্যাটিংয়ের জন্য পিছনে ব্যাট তোলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পিছনে ব্যাট তোলার সময় দৃষ্টি বলের দিকে এবং বাম কাঁধে ও কনুই বোলারের দিকে থাকবে। ব্যাটটি পেছনে সোজাসুজি উইকেট থেকে ওপরে তুলতে হবে।

**বল মারা বা স্ট্রোক** : বল আসার ধরন বুঝে একজন ব্যাটসম্যানকে বিভিন্ন কায়দায় বল মারতে হয়। কখনো আত্মরবামূলক আবার কখনো আক্রমণাত্মক। সামনে এগিয়ে গিয়ে যখন আত্মরবা মার দেওয়া হয় তখন তাকে ফরওয়ার্ড ডিফেন্সিভ স্ট্রোক বলে। এ সময় বাম পা সামনে যায় এবং মাঠের সাথে ব্যাটের অবস্থান “V” এর মতো হয়। আর যখন পেছনে সরে গিয়ে বলটিকে আত্মরবামূলকভাবে খেলা হয় তখন তাকে ব্যাকওয়ার্ড ডিফেন্সিভ স্ট্রোক বলে। এ সময় ডান পা পেছনে নিয়ে ব্যাটের হাতল সামনে এবং মাথা ভেতর দিকে করে বল থামাতে হয়।

**ড্রাইভ বা সজোরে আক্রমণাত্মক বল মারা** : যখন পপিং ক্রিজের বেশ সামনে এক পা এগিয়ে দিয়ে দূরে বল পাঠাবার জন্য সজোরে মারা হয় তখন তাকে ফরওয়ার্ড ড্রাইভ বলে। আবার কিছুটা পিছনে এসে যখন অনুরূপ পভাবে বল মারতে হয় তখন তাকে ব্যাকওয়ার্ড ড্রাইভ বলে।

### প্রশ্ন-৯ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

বাংলাদেশের শীত ঋতু ব্যাডমিন্টন খেলার জন্য সবচেয়ে উপযোগী। প্রতিবছর এ সময় ইকবাল তার বন্ধুবান্ধবদের নিয়ে মহল্লার খেলার মাঠে কোর্ট কেটে ব্যাডমিন্টন খেলে। এ বছরও তার ব্যতিক্রম হলো না। শীত পড়তে শুরু করতেই সে তার বন্ধুদের নিয়ে ব্যাডমিন্টন খেলার একটি একক ও দ্বৈত কোর্ট কেটে ফেলল। তবে এ বছর তারা সঠিক নিয়মে খেলা অনুশীলন করার জন্য শারীরিক শিবির শিবকের কাছ থেকে ব্যাডমিন্টন খেলার যাবতীয় কলাকৌশল ভালো করে শিখে নেয়। [ পাঠ- ১ ও ৩ ]

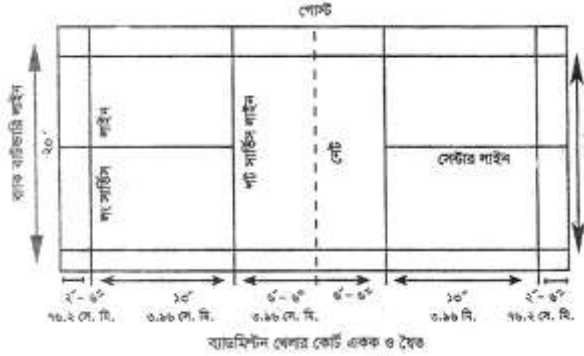
- |   |   |
|---|---|
| ক. ফুটবল খেলার আন্তর্জাতিক নিয়ন্ত্রণ সংস্থার নাম কী?     | ১ |
| খ. ফুটবল খেলায় ইনডাইরেস্ট ফ্রি কিক দেওয়ার ৩টি কারণ লেখ। | ২ |
| গ. ইকবাল ও তার বন্ধুদের তৈরি কোর্টটি অঙ্কন করে দেখাও।     | ৩ |
| ঘ. ইকবাল ও তার বন্ধুরা শারীরিক শিবির শিবকের কাছ           |   |

থেকে যে কৌশলগুলো শিখেছে তার যেকোনো দুইটি কৌশল বিশ্লেষণ কর।

৪

### ▶ ৯নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. ফুটবল খেলার আন্তর্জাতিক নিয়ন্ত্রণ সংস্থার নাম হলো ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল দি ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন (ফিফা)।
- খ. ফুটবল খেলায় ইনডাইরেস্ট ফ্রি কিক দেওয়ার ৩টি কারণ :  
 ১. এমনভাবে খেলা যা রেফারির নিকট বিপজ্জনক বলে মনে হয়।  
 ২. গোলরবক বল ছুড়ে দেওয়ার সময় তাকে বাধা দেওয়া।  
 ৩. বল আয়ত্তে না থাকা অবস্থায় কাঁধ দিয়ে বিপকে ধাক্কা দেওয়া।
- গ. ইকবাল ও তার বন্ধুরা ব্যাডমিন্টন খেলার জন্য তাদের মহল্লার মাঠে একটি একক ও দ্বৈত কোর্ট কেটে ফেলল। নিচে তাদের তৈরি কোর্টটি অঙ্কন করে দেখানো হলো—



- ঘ. ইকবাল ও তার বন্ধুরা প্রতি বছর শীতে ব্যাডমিন্টন খেলে। এ বছর তারা সবাই মিলে সিদ্ধান্ত নেয় যে তারা খেলাটি সঠিক নিয়মে অনুশীলন করবে। এ ব্যাপারে তারা তাদের শারীরিক শিবির শিবকের সাহায্য চায়। তিনি তাদের ব্যাডমিন্টন খেলার ৪টি কৌশল শিখিয়ে দেন। এগুলো হলো— ১. গ্রিপ, ২. ফুটওয়ার্ক, ৩. সার্ভিস ও ৪. স্ট্রোক ও অ্যাশিং। এই কৌশলগুলোর মধ্যে গ্রিপ ও সার্ভিস অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিচে এই কৌশল দুইটি বিশ্লেষণ করা হলো :

**গ্রিপ বা র‍্যাকেট ধরা :** র‍্যাকেট ব্যবহারের প্রথম আবশ্যকীয় বিষয় হচ্ছে র‍্যাকেট ধরা। র‍্যাকেট ধরার বেত্রে কজির ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। ফোরহ্যান্ড ও ব্যাকহ্যান্ড শট নেওয়ার সময় গ্রিপের তারতম্য হয়ে থাকে। এজন্য গ্রিপকে দু'ভাগে ভাগ করা হয়েছে। যথা—  
 ক. ফোরহ্যান্ড গ্রিপ  
 খ. ব্যাকহ্যান্ড গ্রিপ

**ফোরহ্যান্ড গ্রিপ :** একজন ডানহাতি খেলোয়াড় তার ডানদিক দিয়ে যে শটগুলো খেলে তা সবই ফোরহ্যান্ড গ্রিপের অন্তর্ভুক্ত। ডানহাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি ও তর্জনী দিয়ে র‍্যাকেটের গোড়া এমনভাবে ধরতে হবে যেন ইংরেজি 'V' অবরের মতো দেখায়।

**ব্যাকহ্যান্ড গ্রিপ :** ডানহাতি খেলোয়াড় তার শরীরের বামপাশে যে শটগুলো খেলে তা ব্যাকহ্যান্ড গ্রিপের অবস্থান থেকে হাতটি বাম দিকে এমনভাবে ঘুরাতে হবে যে হাতের বুড়ো আঙ্গুল র‍্যাকেটের পিছনে আড়াআড়ি ও কোনাকুনি অবস্থানে থাকে। র‍্যাকেটের হাতলের শেষ অংশটুকু হাতের তালুর মধ্যে থাকবে।

**সার্ভিস :** একজন ভালো খেলোয়াড়কে তিন ধরনের সার্ভিসের কৌশল জানতে হয়। এগুলো হলো : ক. হাইডিপ সার্ভিস, খ. লো সার্ভিস, গ. ড্রাইভ সার্ভিস।

**হাইডিপ সার্ভিস :** যখন খুব উঁচু দিয়ে শাটল খাড়াভাবে বিপক কোর্টের বেজ লাইনের কাছে ফেলা হয় তাকে হাইডিপ সার্ভিস বলা হয়। এর উচ্চতা অনেক সময় ২০ বা তারও বেশি হয়ে থাকে।

এককের খেলায় ফোরহ্যান্ড গ্রিপ ব্যবহার করে এই সার্ভিস করা হয়।

**লো-সার্ভিস :** শাটল যখন খুব নিচু দিয়ে বিপকের সার্ভিস এলাকার শট সার্ভিস লাইন দ্বারা যুক্ত কোনায় ফেলা হয় তখন একে লো সার্ভিস বলা হয়। র‍্যাকেটটি তখন ফোরহ্যান্ড গ্রিপে ধরা থাকে।

**ড্রাইভ সার্ভিস :** নিচু দিয়ে সজোরে শাটলটি পিছনে বা সার্ভিস গ্রহণকারীর ডানদিক বরাবর সার্ভিস করলে অনেক সময় ভালো ফল দেয়। সজোরে এই সার্ভিসটি করা হয় বলে একে ড্রাইভ সার্ভিস বলে।

### প্রশ্ন-১০▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

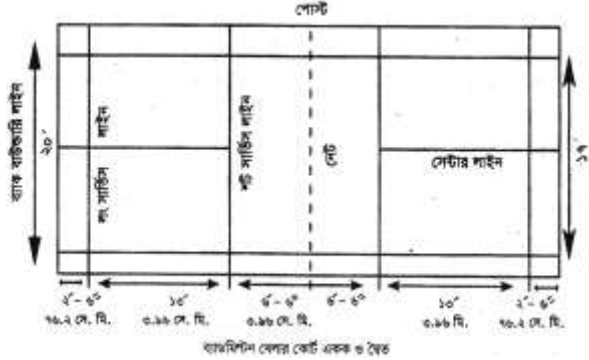
মঞ্জুরদের স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় এবার ব্যাডমিন্টন খেলা অনুষ্ঠিত হবে। এর জন্য দরকার সঠিক মাপ অনুসরণ করে একটি একক বা দ্বৈত কোর্ট তৈরি। ক্রীড়া-শিবক একটি দ্বৈত কোর্ট তৈরির দায়িত্ব মঞ্জুরকে দিলেন এবং বললেন দেখ কোর্টের মাপ যেন আন্তর্জাতিক মানের হয়।

[ পাঠ- ৩ ]

- ক. ব্যাডমিন্টন খেলার জন্য কোথায়? ১  
 খ. শাটল বলতে কী বোঝায়? ২  
 গ. উদ্দীপকে বর্ণিত কোর্ট অঙ্কন করে দেখাও। ৩  
 ঘ. মঞ্জুরের অঙ্কিত কোর্টটি সঠিক হয়েছে কিনা যুক্তিসহ বিশ্লেষণ কর। ৪

### ▶ ১০নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. ব্যাডমিন্টন খেলার জন্য ভারতের পুনায়।
- খ. শাটল হলো ব্যাডমিন্টন খেলার একটি সরঞ্জাম। একটি কর্কের মধ্যে সাদা হাঁসের ১৪ থেকে ১৬টি পালক ঢুকানো হয়। পালকগুলো প্রসারিত অবস্থায় একটি অন্যটি সাথে সূতা দ্বারা গাঁথা থাকে। এর পরিধি ১ ইঞ্চি থেকে ১.৫ ইঞ্চি। উপরের পালকের গোলাকার পরিধি ২.১২৫ ইঞ্চি থেকে ২.৫ ইঞ্চি। একটি শাটলের ওজন ৪.৭৪-৫.৫০ গ্রাম।
- গ. উদ্দীপকে মঞ্জুরকে তাদের ক্রীড়া শিবক আন্তর্জাতিক মাপ অনুসরণ করে একটি দ্বৈত কোর্ট তৈরির দায়িত্ব দিলেন। নিচে শিবকের নির্দেশ অনুসারে ব্যাডমিন্টনের আন্তর্জাতিক মাপ ব্যবহার করে একটি দ্বৈত কোর্ট এঁকে দেখানো হলো—



- ঘ. মঞ্জুরের অঙ্কিত কোর্টটি সঠিক হয়েছে বলে আমি মনে করি। কারণ তার প্রতিটি মাপ আন্তর্জাতিক মানের। সে যে কোর্ট তৈরি করেছে তার দৈর্ঘ্য ১৩.৪১ মিটার (৪৪ ফুট) এবং প্রস্থ ৬.১০ মিটার (২০ ফুট)। কোর্টের দুটি পার্শ্বরেখায় দুই মধ্যবিন্দু বরাবর ব্যাডমিন্টন নেট টাঙানোর জন্য দুটি খুঁটি বসানো হয়েছে। এ বিন্দু

থেকে উত্তর দিকে প্রান্তরেখার সমান্তরালে ১.৯৮ মিটার দূরে লাইন টানা হয়েছে। একে শর্ট সার্ভিস লাইন বলে। আবার উভয় প্রান্তরেখা থেকে কোর্টের অভ্যন্তরে ০.৭৬ মিটার দূরে প্রান্ত রেখার সমান্তরালে দুটি লাইন টানা হয়েছে, যাকে বলে লং সার্ভিস লাইন। মঞ্জুরের অধিকত কোর্টের চারদিকের সকল মার্কিং দাগ ৪ সেন্টিমিটার চওড়া, যার সম্পূর্ণই আন্তর্জাতিক মানের। সুতরাং বলা যায়, মঞ্জুরের অধিকত কোর্টটি সঠিক হয়েছে।

**প্রশ্ন-১১ ▶ নিচের চিত্র দুইটি লক্ষ কর এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :**



চিত্র-১

চিত্র-২

[ পাঠ- ৩ ও ৪ ]

- ক. ব্যাডমিন্টনে কয়টি বিষয়ে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়? ১  
খ. ব্যাডমিন্টন খেলায় হাইডিপ সার্ভিস বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. চিত্র-১ এ খেলোয়াড়রা কোন ধরনের কৌশল অনুশীলন করছে? বর্ণনা কর। ৩  
ঘ. চিত্রের কোন কৌশলটি খেলায় অধিক কার্যকর? ৪  
বিশ্লেষণ কর।

**▶ ১১নং প্রশ্নের উত্তর ▶**

- ক. ব্যাডমিন্টনে ষেটি বিষয়ে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়।  
খ. ব্যাডমিন্টন খেলার সময় যখন খুব উঁচু দিয়ে শাটল খাড়াভাবে বিপর কোর্টের বেজ লাইনের কাছে ফেলা হয় তখন তাকে হাইডিপ সার্ভিস বলা হয়। এর উচ্চতা অনেক সময় ২০ বা তারও বেশি হয়ে থাকে। এককের খেলায় ফোরহ্যান্ড গ্রিপ ব্যবহার করে এই সার্ভিস করা হয়।  
গ. চিত্র -১ এ খেলোয়াড়রা ভলিবল খেলার আন্ডার হ্যান্ড সার্ভিস অনুশীলন করছে। এ ধরনের সার্ভিস করাটা তুলনামূলকভাবে সহজ। তবে এ ধরনের সার্ভিস বিপর দল খুব সহজেই প্রতিরোধ করতে পারে। নিচে আন্ডার হ্যান্ড সার্ভিস করার নিয়ম বর্ণনা করা হলো :  
১. বিপর কোর্টের দিকে মুখ করে সার্ভিস এরিয়াতে এক পা সামনে ও আরেক পা পিছনে রেখে দাঁড়াতে হবে।  
২. দুই পায়ের মাঝে কিছুটা ফাঁক থাকবে।  
৩. দুই হাঁটু সামান্য ভেঙে পিছনের পায়ে দেহের ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে।  
৪. বাম হাতের তালুতে বল রেখে ডান হাতকে সোজা পিছনের দিকে নিতে হবে।  
৫. বাম হাতের বল শূন্যে তোলার পর ডান হাত পিছন দিক থেকে সামনে এনে সজোরে বলে আঘাত করতে হবে।  
তবে বিপর কোর্টের দিকে মুখ না করে কোর্টের পার্শ্ব রেখার দিকে মুখ করে হাতের একপাশ দিয়ে আঘাত করেও সার্ভিস করা যেতে পারে।  
ঘ. চিত্রে প্রদর্শিত কৌশল দুইটি হলো আন্ডারহ্যান্ড সার্ভিস এবং টেনিস সার্ভিস যা ভলিবল খেলায় ব্যবহার করা হয়। এই কৌশল দুইটির মধ্যে কোনটি অধিক কার্যকর তা নির্ধারণ করতে আমাদেরকে প্রথমে সার্ভিস দুইটির প্রয়োগ কৌশল এবং ফলাফল সম্পর্কে জানতে হবে। নিচে ছক আকারে সার্ভিস দুইটির প্রয়োগ কৌশল ও ফলাফল দেখানো হলো :

আন্ডারহ্যান্ড সার্ভিস	টেনিস সার্ভিস
-----------------------	---------------

<b>প্রয়োগ কৌশল :</b> এক পা সামনে এবং এক পা পিছনে রেখে দাঁড়িয়ে বাম হাতের তালুতে বল রেখে ডান হাত দিয়ে সজোরে বলের নিচে আঘাত করে বল বিপর দলের কোর্টে পৌঁছাতে হবে।	<b>প্রয়োগ কৌশল :</b> সার্ভিস এরিয়ায় দুই পা আড়াআড়ি করে দুই পায়ের উপর শরীরের ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে। বল ১ মিটার শূন্যে ছুড়ে ডান হাত পিছন থেকে এনে সজোরে বলের পিছনে আঘাত করে বল বিপর দলের কোর্টে পৌঁছাতে হবে।
<b>ফলাফল :</b> আন্ডারহ্যান্ড সার্ভিস করা যেমন সহজ বিপর দলের পক্ষে তা প্রতিরোধ করাও তেমন সহজ। এই বল নেটের অনেক উপর দিয়ে যায় বলে পূর্ব থেকে প্রস্তুতি নিয়ে প্রতিরোধ করা যায়।	<b>ফলাফল :</b> টেনিস সার্ভিস করাটা যেমন সহজ তেমন বিপর দলের তা প্রতিরোধ করাও কঠিন। বল নেট ঘেঁষে যায় বলে তা প্রতিরোধের জন্য পূর্ব থেকে প্রস্তুতি নেওয়া যায় না।

উপরিউক্ত আলোচনা থেকে দেখা যায়, ভলিবল খেলায় টেনিস সার্ভিসই অধিক কার্যকর। কেননা এই সার্ভিসে পয়েন্ট পাওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলকভাবে বেশি থাকে।

**প্রশ্ন-১২ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :**

নবম শ্রেণির ছাত্র জিসান তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় নবম শ্রেণি বনাম দশম শ্রেণি কাবাডি প্রতিযোগিতায় ভালো ফলাফল করে। সে বিদ্যালয়ের মূল কাবাডি দলে অন্তর্ভুক্ত হয়ে আন্তঃস্কুল কাবাডি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার ইচ্ছা পোষণ করে। এ ব্যাপারে সে তাদের শারীরিক শিবির শিবক জাবেদ আলীর সাথে আলোচনা করে। তিনি জিসানকে বিদ্যালয়ের মূল কাবাডি দলে অন্তর্ভুক্ত করে নেন এবং এ খেলায় ভালো করার জন্য সবসময় উৎসাহ দিতে থাকেন। এক পর্যায়ে জিসান বাংলাদেশের জাতীয় কাবাডি দলের সদস্য হয়ে এশিয়ান গেমসে অংশগ্রহণের সুযোগ পায়।

[ পাঠ- ৪ ও ৫ ]

[ডা. খাস্তগীর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

- ক. ভলিবল খেলার উদ্ভব ঘটে কোথায়? ১  
খ. ভলিবল খেলায় টাইম আউট বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. জিসানের অংশগ্রহণকৃত খেলাটি তার শরীরের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ? ব্যাখ্যা কর। ৩  
ঘ. ‘বিদ্যালয়ের শারীরিক শিবির শিবকের উৎসাহই জিসানকে এশিয়ান গেমসে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিয়েছে’- উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

**▶ ১২নং প্রশ্নের উত্তর ▶**

- ক. ভলিবল খেলার উদ্ভব ঘটে আমেরিকার যুক্তরাষ্ট্রে।  
খ. ভলিবল খেলার সময় বল যখন খেলার বাইরে যায় অর্থাৎ ডেড হয় তখন কোচ বা ক্যাপটেনের অনুরোধে রেফারি টাইম আউট দিতে পারেন। প্রতিটি খেলায় একটি দল সর্বাধিক দুটি টাইম আউট এবং ৬ জন খেলোয়াড় পরিবর্তনের জন্য সাময়িক বিরতি নিতে পারে। টাইম আউটের সময় খেলোয়াড়রা পার্শ্ব রেখার কাছাকাছি আসতে পারবে কিন্তু কোর্টের বাইরে যেতে পারবে না।  
গ. জিসানের অংশগ্রহণকৃত খেলাটি হলো কাবাডি খেলা। এটি পাক-ভারত উপমহাদেশের একটি প্রাচীন খেলা। একসময় গ্রামাঞ্চলে কাবাডি খেলা ছিল বিনোদনের একমাত্র উৎস। এই খেলাটি জিসানের শরীরের জন্য অত্যন্ত উপকারী। কারণ নিয়মিত কাবাডি খেলা অনুশীলনের ফলে জিসানের রোগ প্রতিরোধ বৃদ্ধি পাবে। শরীর সুস্থ ও সবল থাকবে। আর শরীর সুস্থ থাকলে তার মনও ভালো থাকবে। ফলে তার কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পাবে। সে যে কোনো কাজে অংশগ্রহণ করে সাফল্য অর্জন করতে সক্ষম হবে।

তাই বলা যায়, জিসানের শরীরের জন্য তার অংশগ্রহণকৃত খেলাটি অর্থাৎ কাবাডি খেলার গুরুত্ব অপরিহার্য।

- ঘ. উদ্দীপকে জিসান একজন নবম শ্রেণির ছাত্র। সে খুব ভালো কাবাডি খেলে। ভালো খেলার কারণে একপর্যায়ে সে বাংলাদেশের জাতীয় দলের সদস্য হয়ে এশিয়ান গেমসে অংশগ্রহণের সুযোগ পায়। তার এরূপ সুযোগ পাওয়ার পেছনে তার বিদ্যালয়ের শারীরিক শিবির শিবক জাবেদ আলীর উৎসাহই মূল কারণ বলে আমি মনে করি। কারণ বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় নবম শ্রেণি বনাম দশম শ্রেণির কাবাডি খেলায় ভালো ফলাফল করে সে বিদ্যালয়ে মূল কাবাডি দলে অন্তর্ভুক্ত হয়ে আন্তঃস্কুল কাবাডি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের ইচ্ছা পোষণ করে। এ ব্যাপারে সে শারীরিক শিবির শিবকের সাথে আলাপ করলে তিনি তাকে বিদ্যালয়ের মূল কাবাডি দলে অন্তর্ভুক্ত করে নেন এবং সবসময় ভালো করার জন্য উৎসাহ দিতে থাকেন। তার উৎসাহে কাবাডি খেলার প্রতি জিসানের আগ্রহ আরও বৃদ্ধি পায়। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে সে নিজেকে আরও দৃঢ় করে তোলে। ফলে একপর্যায়ে সে বাংলাদেশের জাতীয় দলের সদস্য হয়ে এশিয়ান গেমসে অংশগ্রহণের সুযোগ পায়। তাই বলা যায়, বিদ্যালয়ের শারীরিক শিবির শিবক জাবেদ আলীর উৎসাহই জিসানকে এশিয়ান গেমসে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিয়েছে।

#### প্রশ্ন -১৩▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

লেবুতলা হাই স্কুল মাঠে প্রতিবছর বৈশাখী মেলায় কাবাডি খেলার আয়োজন করা হয়। এ বছর খেলায় গ্রামের দীর্ঘদেহী খেলোয়াড় মিল্টন পা দিয়ে, হাত দিয়ে ও ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়ার কৌশল ব্যবহার করে। কিন্তু প্রতিপক্ষের লিটন তাকে সুকৌশলে পায়ের গোড়ালি ধরে ধরাশায়ী করে। লিটনের এমন কৌশলী খেলায় সবাই অবাক হলো। এ খেলায় লিটনকে সেরা খেলোয়াড়ের পুরস্কার দেওয়া হয়। [ পাঠ- ৫ ]

- ক. কাবাডি খেলায় বোনাস লাইন কাকে বলে? ১  
খ. কাবাডি খেলায় খেলোয়াড়কে বহিষ্কার করার তিনটি কারণ লেখ। ২  
গ. লিটন গোড়ালি ধরতে গিয়ে কোন কোন কৌশল প্রয়োগ করে? বর্ণনা কর। ৩  
ঘ. খেলায় মিল্টনের ব্যবহারকৃত কৌশলগুলো বিশ্লেষণ কর। ৪

#### ▶ ১৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. বক লাইনের সমান্তরালে এন্ড লাইনের দিকে ১ মিটার দূরে যে রেখা টানা হয় তাকে বোনাস লাইন বলে।  
খ. কাবাডি খেলায় খেলোয়াড়কে বহিষ্কার করার তিনটি কারণ :  
১. সিদ্ধান্তের ব্যাপারে অফিসিয়ালকে প্ররোচিত করা।  
২. সিদ্ধান্তের ব্যাপারে বিরূপ মন্তব্য করা।  
৩. সিদ্ধান্ত আদায়ের জন্য আঙুলি প্রদর্শন করা।  
গ. কাবাডি খেলায় বিপরীত দলকে পরাজিত করতে গোড়ালি ধরা রণাত্মক কৌশলটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ কারণে লিটন দীর্ঘদেহী মিল্টনকে ধরাশায়ী করতে গিয়ে মিল্টনের গোড়ালি ধরে। আর এভাবে লিটন যে কৌশলগুলো অবলম্বন করে তা নিচে বর্ণনা করা হলো :  
যখন মিল্টন পা দ্বারা লিটনকে ছোঁয়ার চেষ্টা করে তখন লিটন গোড়ালি ধরার কৌশল অবলম্বন করে। সে বাম পা সামনে রেখে ডান হাত পায়ের নিচে এবং বাম হাত পাতার উপরে ধরে। পা সামনে রাখে এবং একই সাথে ধরে। গোড়ালি ধরার সাথে সাথে পা উঠে করে বুকের দিকে টেনে আনে। এভাবে গোড়ালি ধরার কারণে লিটন সহজেই প্রতিপক্ষকে পরাজিত করে বিজয়ী হয়।

ঘ. কাবাডি খেলায় মিল্টন বিপরীত দলের খেলোয়াড়দের ছোঁয়ার জন্য হাত দিয়ে ছোঁয়া, পা দিয়ে ছোঁয়া, ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া এই তিনটি আক্রমণাত্মক কৌশল অবলম্বন করে। নিচে এই কৌশল তিনটি বিশ্লেষণ করা হলো :

১. পা দিয়ে ছোঁয়া : মিল্টন দম দিয়ে পা দ্বারা বিভিন্নভাবে বিপরীত দলকে ছোঁয়ার চেষ্টা করে।
২. হাত দিয়ে ছোঁয়া : মিল্টন দম দিয়ে বিপরীত খেলোয়াড়কে হাত দ্বারা ছোঁয়ার চেষ্টা করে। হাত দ্বারা বিভিন্নভাবে ছোঁয়া যায়। যেমন : উপর থেকে নিচে, নিচ থেকে উপরে, সামনে থেকে পাশে, পাশ থেকে সামনে ইত্যাদি। সাধারণত যে হাত দিয়ে মারার চেষ্টা করে সেই পা আগে যায়। হাত দিয়ে সে বিপরীত দলের খেলোয়াড়ের নাক, কান, মাথা, কাঁধ, শরীর বা উপরের যে কোনো অংশ ছোঁয়ার চেষ্টা করে।
৩. ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া : এ কৌশল খুবই ফলপ্রসূ। মিল্টন বেশিরভাগ সময় এ কৌশল প্রয়োগ করার চেষ্টা করে। ধোঁকা দেওয়ার সময় মিল্টন এক দিকে যাওয়ার পূর্ব ভিজিমা দেখায় কিন্তু হঠাৎ অপ্রত্যাশিতভাবে গতি বা আক্রমণ পরিবর্তন করে অন্যদিকে ধাক্কা দেয় ছোঁয়ার চেষ্টা করে।

#### প্রশ্ন -১৪▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্র রাসেল বাস্কেটবল খেলার নাম এর আগেও শুনেছে। কিন্তু তার বিদ্যালয়ে বাস্কেটবল খেলার কোর্ট না থাকায় এ খেলাটি খেলার সুযোগ এখনও তার হয় নাই। সে তার সহপাঠীদের নিয়ে প্রধান শিবককে তাদের আবেদন জানালে তিনি এ ব্যয়বহুল খেলার আয়োজনে অপারগতা প্রকাশ করলেন। বাংলাদেশে এ খেলাটির প্রচলন কম হলেও আন্তঃস্কুল, আন্তঃবিশ্ববিদ্যালয়, আন্তঃক্যাডেট কলেজ, আন্তঃক্লাব ও জাতীয় পর্যায়ে বাস্কেটবল প্রতিযোগিতা হয়। [ পাঠ- ৫ ও ৬ ]

- ক. বাস্কেটবল খেলার জনক কে? ১  
খ. কাবাডি খেলায় আক্রমণাত্মক কৌশল বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. রাসেল কীভাবে বাস্কেটবল খেলার সুযোগ পেতে পারে? বর্ণনা কর। ৩  
ঘ. মাঠের অভাব এবং আর্থিক প্রতিবন্ধকতা বাংলাদেশে উক্ত খেলার প্রধান অন্তরায়— উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

#### ▶ ১৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. বাস্কেটবল খেলার জনক হলেন ডা. জেমস নেইস্মিথ।  
খ. কাবাডি খেলায় দুই ধরনের কৌশল আছে— ১. রণাত্মক কৌশল ও ২. আক্রমণাত্মক কৌশল। রেইডার দম দিয়ে বিপরীত খেলোয়াড়কে ছোঁয়ার জন্য যে পদ্ধতি অবলম্বন করে তাকে আক্রমণাত্মক কৌশল বলে। যেমন— পা দিয়ে ছোঁয়া, হাত দিয়ে ছোঁয়া, ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া।  
গ. রাসেল তার ঐকান্তিক ইচ্ছার দ্বারা বাস্কেটবল খেলার সুযোগ পেতে পারে। কারণ বাস্কেটবল একটি ব্যয়বহুল খেলা। এই খেলাটি খেলার জন্য পাকা গ্রাউন্ড, বোর্ড, রিং ইত্যাদি দামি জিনিস প্রয়োজন হয়। এ কারণে বাংলাদেশের মতো গরিব দেশের শিবা প্রতিষ্ঠানগুলোর পক্ষে এ খেলাটির ব্যবস্থা করা সম্ভব হয়ে ওঠেনি। তবে বাংলাদেশের খ্রিস্টান মিশনারি স্কুলগুলোতে বাস্কেটবল খেলার সুযোগ রয়েছে। বাংলাদেশ বাস্কেটবল ফেডারেশনের উদ্যোগে বর্তমানে আন্তঃক্লাব ও জাতীয় পর্যায়ে বাস্কেটবল প্রতিযোগিতা হয়ে থাকে। এছাড়া আন্তঃস্কুল, আন্তঃবিশ্ববিদ্যালয়, আন্তঃক্যাডেট কলেজ পর্যায়েও বাস্কেটবল প্রতিযোগিতা হয়। রাসেল এর যেকোনো একটির সাথে সম্মুখ হয়ে বাস্কেটবল খেলার সুযোগ লাভ করতে পারে।

ঘ. মাঠের অভাব এবং আর্থিক প্রতিবন্ধকতা বাংলাদেশে বাস্কেটবল খেলার প্রধান অন্তরায়। এই উক্তিটির সাথে আমি সম্পূর্ণ একমত। কারণ বাস্কেটবল একটি জনপ্রিয় খেলা। যেসব প্রতিষ্ঠানে বাস্কেটবল গ্রাউন্ড রয়েছে সেসব প্রতিষ্ঠানের শিবার্থীরা নিয়মিত এ খেলায় অংশগ্রহণ করে থাকে। আন্তঃশ্রেণি, আন্তঃস্কুল ও জাতীয় পর্যায়েও এ খেলাটির প্রতিযোগিতা হয়ে থাকে। রাসেলের মতো শিবার্থীরা উদ্যোগ নিয়েও নিজ প্রতিষ্ঠানে এ খেলার আয়োজন করতে পারে না। কারণ এ খেলার কোর্ট, বোর্ড, রিং, বল এবং অন্যান্য আনুষঙ্গিক সামগ্রী বেশ ব্যয়বহুল। তাই এ ধরনের ব্যয়বহুল খেলার ব্যবস্থা করা অধিকাংশ শিবা প্রতিষ্ঠানের পক্ষেই অসম্ভব। অর্থাৎ আর্থিক প্রতিবন্ধকতার কারণেই বাংলাদেশে এ খেলাটির এখনও প্রসার ঘটেনি। তবে সরকারি উদ্যোগ থাকলে অসম্ভব থানা পর্যায়ে ২-১টি প্রতিষ্ঠানে এ খেলার আয়োজন করাটা অসম্ভব হবে না। প্রয়োজনে বিশিষ্ট/ধনী ব্যক্তিদের কাছ থেকে অনুদান নিয়ে এ খেলার আয়োজন করা যেতে পারে। তবে এভাবে দরকার ইচ্ছা এবং উদ্যোগের। তাই বলা যায়, মাঠের অভাব এবং আর্থিক প্রতিবন্ধকতা বাংলাদেশে বাস্কেটবল খেলার প্রধান অন্তরায়।

**প্রশ্ন-১৫ ▶ চিত্রটি লব কর এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :**



[ পাঠ- ৭ ও ৮ ]

- ক.** হোলজার নিয়লসন কোন খেলার প্রবর্তন করেন? ১  
**খ.** হ্যান্ডবল খেলায় একজন খেলোয়াড় কী কী করতে পারে না? ২

- গ.** চিত্রে হকি খেলার কোন কৌশলটি দেখানো হয়েছে? ৩  
 বর্ণনা কর।  
**ঘ.** খেলায় প্রতিপক্ষকে ধোঁকা দিতে উক্ত কৌশল কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ? বিশ্লেষণ কর। ৪

### ▶ ১৫নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক.** হোলজার নিয়লসন Hand Bold নামে একটি খেলার প্রবর্তন করেন।  
**খ.** হ্যান্ডবল খেলার সময় একজন খেলোয়াড় নিম্নোক্ত কাজগুলো করতে পারে না—  
 ১. ৩ সেকেন্ডের বেশি বল ধরে রাখা।  
 ২. বল ধরে ৩ পদবেগের বেশি যাওয়া।  
 ৩. বল ধরার সময় কাউকে ধাক্কা দেওয়া বা আঘাত করা।  
**গ.** চিত্রে হকি খেলার স্কুপ কৌশল দেখানো হয়েছে। এটি হকি খেলার একটি অন্যতম কৌশল। এই কৌশল প্রয়োগ করে একটি স্থির বা গতিহীন বলের খানিকটা নিচে স্টিক রেখে উপরের দিকে চালানোর সাহায্যে বল শূন্যে অর্থাৎ মাথার উপরে উঠানো যায়। এই কৌশল ব্যবহার করে সহজেই এবং ইচ্ছামতো বল গোলে শট করা যায়। স্কুপ শট ব্যবহার করে প্রতিপক্ষকে সহজেই পরাজিত করে বল দূরে পাস করা যায়।  
**ঘ.** প্রতিটি খেলায় কৌশলের গুরুত্ব রয়েছে। একজন খেলোয়াড় কত ভালো খেলে তা বিচার করা হয় সে বিভিন্ন কৌশল কতটা সঠিকভাবে প্রয়োগ করে দলকে এগিয়ে নিচ্ছে তার উপর। হকি খেলায়ও কতকগুলো কৌশল প্রয়োগ করা হয়। যেমন : ড্রিবলিং, পুশ, হিট, ফ্লিক, স্কুপ ইত্যাদি। তবে অন্য সকল কৌশল থেকে চিত্রে প্রদর্শিত কৌশলটি অর্থাৎ স্কুপ অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এই কৌশল ব্যবহার করে একজন খেলোয়াড় প্রতিপক্ষকে ধোঁকা দিয়ে বলটি বহুদূরে পাস করতে পারে। এর ফলে সহজেই বিপক্ষকে পরাজিত করা সম্ভব হয়। তাই বলা যায়, হকি খেলায় প্রতিপক্ষকে ধোঁকা দিতে স্কুপের গুরুত্ব অপরিসীম।

## মাস্টার ট্রেনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

**প্রশ্ন-১৬ ▶** সেলিম রায়পুর উচ্চ বিদ্যালয়ের সেরা গোলরবক। সে নিচু বল, কোমর সমান উঁচু বল বা মাথার উপরের বল ধরতে অত্যন্ত পারদর্শী। প্রতিপক্ষের কেউ গোলে শট নিলে সে বিপক্ষের সাথে বিভিন্ন কৌশল অবলম্বন করে বল প্রতিহত করে। [ পাঠ- ১ ]

- ক.** আন্তর্জাতিক ফুটবল নিয়ন্ত্রণ সংস্থার নাম কী? ১  
**খ.** আন্তর্জাতিক ফুটবল মাঠের মাপ কেমন হবে? ২  
**গ.** সেলিমের বল ধরার পারদর্শিতার ধরন ব্যাখ্যা কর। ৩  
**ঘ.** প্রতিপক্ষের কেউ গোলে শট নিলে সেলিম কীভাবে তা প্রতিহত করবে? বিশ্লেষণ কর। ৪

**প্রশ্ন-১৭ ▶** বাংলাদেশ ও শ্রীলঙ্কার মধ্যে একটি খেলায় মাশরাফির একটি বল অফস্ট্যাম্পের বাইরে পড়ে তা দ্রুত স্ট্যাম্প চলে আসে। ফলে দিলশান আউট হয়ে যায়। এ ধরনের বল করা বোলারের কৌশল ও দরতার ওপর নির্ভর করে। মাশরাফি এ ধরনের বল করার বেত্রে বলের ওপর গ্রিপ, রানআপ, ডেলিভারি প্রভৃতি বিষয়ের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব প্রদান করে। [ পাঠ- ২ ও ৩ ] [জামালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক.** কট আউট কাকে বলে? ১  
**খ.** ব্যাডমিন্টনের র‍্যাংকেট সম্পর্কে যা জানো লেখ। ২  
**গ.** মাশরাফি কোন ধরনের বল করে দিলশানকে আউট করেছে? ব্যাখ্যা কর। ৩  
**ঘ.** মাশরাফি বল করার বেত্রে যেসব কৌশল অবলম্বন করে তার তাৎপর্য তুলে ধর। ৪

**প্রশ্ন-১৮ ▶** একদিন টুস্পা তাদের বিদ্যালয়ের খেলার মাঠে ব্যাডমিন্টন খেলা দেখতে গেল। মাঠে টুস্পার বন্ধু মিনা এবং অন্য এক প্রতিপক্ষ ব্যাডমিন্টন খেলছে। টুস্পা খেলা দেখে ভাবে এ খেলায় হাতের ভূমিকাই অধিক, পায়ের কোনো ভূমিকা নেই। [ পাঠ- ৩ ]

[খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]



ক. ব্যাডমিন্টন খেলায় কতজন পরিচালক থাকেন?	১
খ. ব্যাডমিন্টন খেলার নেট কিরূপ হয়?	২
গ. ব্যাডমিন্টন খেলার সময় মিনাকে কীভাবে র‍্যাকেট ধরতে হয়েছে?	৩
ঘ. ‘ব্যাডমিন্টন খেলায় হাতের ভূমিকা অধিক পায়ের ভূমিকা নয়’ – টুম্পার এ বক্তব্যটির সপক্ষে যুক্তি দাও।	৪
<b>প্রশ্ন-১৯ ▶</b> ক্রীড়া শিবক বিদ্যালয়ের মাঠে শিবার্থীদের নিয়ে কাবাডি খেলার একটি কোর্ট তৈরি করলেন এবং কাবাডি খেলা সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করে শিবার্থীদের খেলাটি খেলতে উৎসাহিত করলেন। পরদিন থেকে শিবার্থীদের খেলাটি সম্পর্কে আরও আগ্রহ বাড়তে লাগল।	
[ পাঠ- ১ ও ৫ ]	
ক. খেলাধুলা কাদের জন্য অপরিহার্য?	১
খ. ফুটবল খেলার জন্য সম্পর্কে লেখ।	২
গ. শিবকের বর্ণনানুযায়ী কাবাডি খেলার কোর্টের মাপ বর্ণনা কর।	৩

ঘ. উদ্দীপকে আলোচিত খেলাটির আন্তর্জাতিক পরিচিতি বিশ্লেষণ কর।	৪
<b>প্রশ্ন-২০ ▶</b> নাছিমা তার স্বামী শাদজাতের হকি খেলা দেখছে। শাদজাত যখন বল নিয়ে সার্কেলের মধ্যে গোল করতে যাচ্ছে তখনই বিপব এক খেলোয়াড় অবৈধভাবে বাধা দেয়। তখন শাদজাত মাটিতে পড়ে যায়। সাথে সাথে রেফারি বাঁশি ফুঁ দিয়ে একটি কর্নারের নির্দেশ দেন।	[ পাঠ- ৭ ]
ক. হকেট অর্থ কী?	১
খ. শ্যুটিং সার্কেল বলতে কী বোঝায়?	২
গ. নাছিমার দেখা খেলাটির জন্য মাঠের কোনটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ তা বর্ণনা দাও।	৩
ঘ. রেফারি যে কথা বলেছেন সেটি বিশ্লেষণ কর।	৪



## মাস্টার ট্রেনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

### □ জ্ঞানমূলক ----- //

<b>প্রশ্ন ১ ১ ৥ ফুটবল খেলার আইনকানুন কোথায় প্রণয়ন হয়?</b>	
উত্তর : ফুটবল খেলার আইনকানুন ইংল্যান্ডে প্রণয়ন হয়।	
<b>প্রশ্ন ১ ২ ৥ ফিফা সংগঠনটি কত সালে আত্মপ্রকাশ করে?</b>	
উত্তর : ফিফা সংগঠনটি ১৯০৪ সালে আত্মপ্রকাশ করে।	
<b>প্রশ্ন ১ ৩ ৥ ফুটবল খেলা পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণের জন্য কয়টি আইন আছে?</b>	
উত্তর : ফুটবল খেলা পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণের জন্য ১৭টি আইন আছে।	
<b>প্রশ্ন ১ ৪ ৥ গোল লাইন কী?</b>	
উত্তর : ফুটবল খেলার মাঠের প্রস্থের দাগকে গোল লাইন বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ৫ ৥ পেনাল্টি মার্ক কী?</b>	
উত্তর : ফুটবল খেলায় যে চিহ্নেতে বল বাসিয়ে পেনাল্টি কিক মারা হয় তাকে পেনাল্টি মার্ক বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ৬ ৥ গোল কিক কী?</b>	
উত্তর : ফুটবল খেলায় দুই গোলপোস্ট বাদে বিপবে খেলোয়াড়ের স্পর্শে যখন গোল লাইন অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরব হয় তাকে গোল কিক বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ৭ ৥ শিন ট্যাপ কী?</b>	
উত্তর : উঁচু বল মাটিতে ড্রপ খাওয়ার পর শিন দিয়ে বল থামানোকে শিন ট্যাপ বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ৮ ৥ ক্রিকেট বলের ওজন কত?</b>	
উত্তর : ক্রিকেট বলের ওজন ৫.৫০ – ৫.৭৫ আউন্স।	
<b>প্রশ্ন ১ ৯ ৥ বাউন্ডারি কী?</b>	
উত্তর : ক্রিকেট খেলার ব্যাটে লেগে বল মাটি স্পর্শ করে যখন বাউন্ডারি রেখা অতিক্রম করে তখন তাকে বাউন্ডারি বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ১০ ৥ মেডেন ওভার কী?</b>	
উত্তর : একজন বোলার এক ওভারে কোনো রান না দিলে তাকে মেডেন ওভার বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ১১ ৥ ফরোয়ার্ড ড্রাইভ কী?</b>	
উত্তর : পপিং ক্রিজের বাইরে বাম পা এগিয়ে নিয়ে ব্যাট ডানে উপরে উঠিয়ে সজোরে বলে আঘাত করে বল দূরে পাঠিয়ে দেওয়াকে ফরোয়ার্ড ড্রাইভ বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ১২ ৥ ডেলিভারি কী?</b>	
উত্তর : রান আপের শেষ পর্যায়ে এসে হাত থেকে বল ছেড়ে দেওয়াকে ডেলিভারি বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ১৩ ৥ কী অনুসারে ব্যাডমিন্টন খেলার নামকরণ করা হয়?</b>	
উত্তর : ইংল্যান্ডের ব্যাডমিন্টন নামক জায়গার নাম অনুসারে ব্যাডমিন্টন খেলার নামকরণ করা হয়।	
<b>প্রশ্ন ১ ১৪ ৥ কাবাডি কোন মহাদেশের নিজস্ব ঐতিহ্য?</b>	
উত্তর : কাবাডি এশিয়া মহাদেশের নিজস্ব ঐতিহ্য।	
<b>প্রশ্ন ১ ১৫ ৥ সিটিং বরক কী?</b>	

উত্তর : মরা খেলোয়াড়দের বসার জন্য যে জায়গা সংরক্ষিত রাখা হয় তাকে সিটিং বরক বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ১৬ ৥ রেইডার কাকে বলে?</b>	
উত্তর : দম দিয়ে যে বিপব খেলোয়াড়ের কোর্টে হানা দেয় তাকে রেইডার বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ১৭ ৥ এন্টি রেইডার কাকে বলে?</b>	
উত্তর : যে কোর্টে দম চলছে সেই কোর্টের সমস্ত খেলোয়াড়কে এন্টি রেইডার বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ১৮ ৥ কাবাডি খেলায় টাইম আউটের স্থিতিকাল কত?</b>	
উত্তর : কাবাডি খেলায় টাইম আউটের স্থিতিকাল ৩০ সেকেন্ড।	
<b>প্রশ্ন ১ ১৯ ৥ কাবাডি খেলা পরিচালনার জন্য কতজন অফিসিয়াল প্রয়োজন হয়?</b>	
উত্তর : কাবাডি খেলা পরিচালনার জন্য মোট ৬ জন অফিসিয়াল প্রয়োজন হয়।	
<b>প্রশ্ন ১ ২০ ৥ বাস্কেটবল খেলা প্রথম কোথায় শুরব হয়?</b>	
উত্তর : বাস্কেটবল খেলা প্রথম আমেরিকায় ম্যাসাচুসেটসে শুরব হয়।	
<b>প্রশ্ন ১ ২১ ৥ ডাবল ফাউল কী?</b>	
উত্তর : দু দলের দুজন খেলোয়াড় একই সাথে একে অপরের বিরবক্ষে ফাউল করলে যে অপরাধ হয় তাকে ডাবল ফাউল বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ২২ ৥ পিভটিং কী?</b>	
উত্তর : পায়ের উপর ঘোরাকে পিভটিং বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ২৩ ৥ শ্যুটিং কী?</b>	
উত্তর : বাস্কেটে বল ছোড়াকে শ্যুটিং বলে।	
<b>প্রশ্ন ১ ২৪ ৥ হকেট কী?</b>	
উত্তর : হকেট একটি ফরাসি শব্দ যার অর্থ মেঘ পালকের লাঠি।	
<b>প্রশ্ন ১ ২৫ ৥ কারা হকেট নামে খেলা শুরব করে?</b>	
উত্তর : ফ্রান্সের লোকেরা হকেট নামে খেলা শুরব করে।	

### □ অনুধাবনমূলক ----- //

<b>প্রশ্ন ১ ১ ৥ ফুটবল খেলা কীভাবে চির আনন্দময় হয়ে ওঠে?</b>	
উত্তর ১ ৥ ফুটবল বর্তমানে বিশ্বে সর্বজনীন খেলা। এ খেলা পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণের জন্য ১৭টি আইন আছে। আন্তর্জাতিক ফুটবল ফেডারেশন খেলার আইন প্রণয়ন ও প্রয়োগের ব্যবস্থা করে থাকে। ফলে একই নিয়মে বিশ্বের সর্বত্র এই খেলা অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে। খেলোয়াড়রা যেমন নিয়ম মেনে চলে তেমনি রেফারি নিয়মের সুষ্ঠু ও নিরপেক্ষ প্রয়োগ করেন। ফলে খেলাটি হয়ে ওঠে চির আনন্দময়।	
<b>প্রশ্ন ১ ২ ৥ ফুটবল মাঠের আন্তর্জাতিক মাপ লেখ।</b>	
উত্তর : আন্তর্জাতিক পর্যায়ে ফুটবল মাঠের মাপ : ক. দৈর্ঘ্য ১২০ গজ, প্রস্থ ৮০ গজ। খ. দৈর্ঘ্য ১১৫ গজ, প্রস্থ ৭৫ গজ।	



গ. দৈর্ঘ্য ১১০ গজ, প্রস্থ ৭০ গজ।

**প্রশ্ন ১৩ ৥ ট্যাকলিং বলতে কী বোঝ?**

**উত্তর :** ট্যাকলিং ফুটবল খেলার একটি গুরুত্বপূর্ণ রবণাত্মক কৌশল। এই কৌশলের সাহায্যে বিপদের নিকট থেকে বলকে কেড়ে নেওয়া যায়। বিপদের নিকট থেকে বলকে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনার নামই ট্যাকলিং।

**প্রশ্ন ১৪ ৥ ক্রিকেট মাঠ তৈরির নিয়ম ব্যাখ্যা কর।**

**উত্তর :** স্ট্যাম্পের মাঝখান থেকে কমপক্ষে ৬০ গজ থেকে ৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি অর্ধবৃত্ত আঁকতে হবে। পরে দুই দাগের মাথা সোজা করে রেখা দ্বারা সংযোগ করে দিলেই বাউন্ডারি লাইন হয়ে যাবে। একে ওভাল সাইজ মাঠ বলে। আবার পিচের মাঝখান থেকে ৬০-৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে বাউন্ডারি লাইন টানা যায়। একে রাউন্ড সাইজ মাঠ বলে।

**প্রশ্ন ১৫ ৥ নো-বল ডাকার তিনটি কারণ লেখ।**

**উত্তর :** নো-বল ডাকার তিনটি কারণ নিম্নরূপ :

১. বোলারের কনুই ভেঙে গেলে।
২. বল সরাসরি ব্যাটসম্যানের কাঁধের উপর দিয়ে চলে গেলে।
৩. ডেলিভারির পূর্বে বোলার পপিং ক্রিজের ভেতর ঢুকে পড়লে।

**প্রশ্ন ১৬ ৥ বোলিংয়ের রান আপ কৌশলটি ব্যাখ্যা কর।**

**উত্তর :** রান আপ হলো বোলিংয়ের প্রাথমিক পর্যায়ের একটি কৌশল। বল করার বেত্রে বোলার দৌড়ে এসে বোলিং ক্রিজ থেকে ব্যাটসম্যানের উদ্দেশ্যে বল করে। এই দৌড়ে আসার প্রক্রিয়া গুরুত্বপূর্ণ। গতিসম্পন্ন বলে অনেক ব্যাটসম্যান স্বচ্ছন্দে খেলতে পারে না। রান আপে পায়ের পাতা ব্যবহার করতে হয় এবং নির্দিষ্ট দূরত্ব থেকে বারবার দৌড়ে এসে পায়ের পদবেশ ঠিক করে নিতে হয়। এ সময় শরীরের ভারসাম্য একটু সামনে ঝুঁকানো থাকে।

**প্রশ্ন ১৭ ৥ উইকেট কিপারের কী কী যোগ্যতা থাকা দরকার?**

**উত্তর :** ক্রিকেট খেলায় ফিল্ডারদের মধ্যে উইকেট কিপার সবচেয়ে সাহসী এবং গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। একজন উইকেট কিপারের যেসব গুণ থাকা দরকার তা হলো –

১. তীক্ষ্ণ দৃষ্টি; ২. দ্রুত প্রতিক্রিয়াকরণ বমতা; ৩. শক্তিশালী হাত; ৪. শারীরিক শক্তি ও সাহস।

**প্রশ্ন ১৮ ৥ ভলিবল খেলায় ব্যবহৃত নেটের মাপ ও গঠন লেখ।**

**উত্তর :** ভলিবল খেলায় ব্যবহৃত নেটের দৈর্ঘ্য হবে ৯.৫ মিটার এবং প্রস্থ ১ মিটার। নেটের প্রতিটি ঘর ১০০ সেন্টিমিটার বর্গাকার হবে। নেটের উপরের প্রান্তদেশ ৫ সেন্টিমিটার চওড়া সাদা ক্যানভাস কাপড় দুই ভাজ করে মোড়া থাকবে। এই ক্যানভাসের মধ্য দিয়ে নমনীয় তার বা রশি ঢুকিয়ে নেটের উপরের প্রান্তদেশ সোজা টানা অবস্থায় রাখতে হবে।

**প্রশ্ন ১৯ ৥ ভলিবলে কোর্ট বদল কীভাবে করতে হয়?**

**উত্তর :** ভলিবলে নির্দিষ্ট নিয়ম অনুসারে কোর্ট বদল করতে হয়। খেলায় যদি চূড়ান্ত সেট না হয় তাহলে প্রতি সেট শেষ হওয়ার পর নিয়ম অনুযায়ী উভয় দল কোর্ট বদল করবে। তবে চূড়ান্ত সেটে কোনো দল ১৩ পয়েন্ট অর্জন করলে উভয় দল রেফারির সংকেত পেয়ে কোর্ট বদল করবে।

**প্রশ্ন ২০ ৥ ভলিবলে বরকিং কীভাবে করতে হয়?**

**উত্তর :** ভলিবল খেলায় বিপদ দলের অ্যাশকে প্রতিরোধ করার জন্য কোর্টের সামনে সারির এক বা একাধিক খেলোয়াড় পরস্পরের হাত পাশাপাশি রেখে লাফিয়ে উঠে অ্যাশ প্রতিরোধ করে। এটিই বরকিং। বরক দেয়ার সময়ে জোড়া পায়ে উপরে লাফিয়ে উঠতে হবে। এবেত্রে লবণীয়, বরকিং করার সময় হাত যেন নেট স্পর্শ না করে।

**প্রশ্ন ২১ ৥ ভলিবল খেলার রোটেশন পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর।**

**উত্তর :** খেলার কোর্টে ৬ জন খেলোয়াড় অবস্থান করবে। তিনজন থাকবে অ্যাটাক এরিয়ায় এবং বাকি তিনজন পিছনের কোর্টে। খেলা শুরুর পূর্বে রোটেশন পদ্ধতি আন্সায়ারকে জানাতে হবে। তবে প্রতি সেট শুরুর আগে রোটেশন অর্ডার পরিবর্তন করা যায়।

**প্রশ্ন ২২ ৥ কাবাডি খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** কাবাডি খেলার মাঠ স্ট্রাগলের পূর্বে পুরুষ ও জুনিয়র বালকদের বেত্রে উভয় দিকের লবি বাদে দৈর্ঘ্য হবে ১৩ মিটার × প্রস্থ ৮ মিটার এবং মহিলা ও জুনিয়র বালিকাদের বেত্রে দৈর্ঘ্য ১২ মি. × প্রস্থ ৬ মিটার হবে। সাব জুনিয়র বালক-বালিকাদের বেত্রে মাঠের দৈর্ঘ্য ১১ মিটার × প্রস্থ ৬ মিটার হবে।

**প্রশ্ন ২৩ ৥ কাবাডি খেলায় এন্টিকে মারা হয় কীভাবে?**

**উত্তর :** কাবাডি খেলায় রেইডার যদি বিপদ কোর্টে প্রবেশ করে এন্টির শরীরের যেকোনো অংশ স্পর্শ করে অথবা এন্টি রেইডারের শরীরের যেকোনো অংশ ধরা সত্ত্বেও দমসহ নিজ কোর্টে ফিরে আসে তাহলে এন্টিকে মারা হয়েছে বলে ধরা হবে। তবে এবেত্রে রেইডারকেও লব রাখতে হবে যেন তার পদ থেকে কোনো নিয়ম ভঙ্গ না হয়।

**প্রশ্ন ২৪ ৥ বাস্কেটবলের সংরচিত এলাকা সম্পর্কে লেখ।**

**উত্তর :** বাস্কেটবল কোর্টের এন্ড লাইনের মধ্যবিন্দু থেকে উভয় দিকে ১.৮০ মিটার করে নিয়ে দুটি চিহ্ন দেয়া হয়। এন্ড লাইনের মাঝ থেকে সামনের দিকে ৫.৮০ মিটার নিয়ে উভয় দিকে ১.৮০ মিটার নিয়ে ৩.৬০ মিটার দাগের দুই মাথা বরাবর দাগ টানতে হয়। এ দাগের ভেতরের জায়গাকে সংরচিত এলাকা বলে।

**প্রশ্ন ২৫ ৥ বাস্কেটবল খেলা শুরব করা হয় কীভাবে?**

**উত্তর :** বাস্কেটবল খেলার বেত্রে টসের মাধ্যমে কোন দল কোন বাস্কেটে গোল করবে তা নির্ধারণ করতে হবে। পরে কোর্টের মাঝের বৃত্তের দুই দলের দুজন খেলোয়াড় দাঁড়িয়ে থাকবে। রেফারি মাঝে দাঁড়িয়ে বল শূন্যে ছুড়ে দিয়ে খেলা শুরব করবেন।