

অষ্টম অধ্যায়

দলগত খেলা

খেলাধুলা বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের জন্য অপরিহার্য। খেলাধুলা শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটায় এবং সামাজিক গুণাবলি অর্জনে সাহায্য করে। খেলাধুলার মূল লক্ষ্য হচ্ছে শারীরিক ও মানসিক বিকাশের পাশাপাশি চিত্ত বিনোদনের 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 বজায় রাখা ইত্যাদি সামাজিক গুণাবলি অর্জন করার মাধ্যমে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে।



বিভিন্ন খেলার সরঞ্জাম

এ অধ্যায় শেষে আমরা—

- ফুটবল, ক্রিকেট, হকি, বাস্কেটবল, ভলিবল, হ্যান্ডবল, কাবাডি ও ব্যাডমিন্টন খেলার আইন-কানুন বর্ণনা করতে পারব।
- উল্লিখিত খেলার কলাকৌশল বর্ণনা করতে পারব।
- বিভিন্ন খেলার বিভিন্ন পজিশনের কী কী যোগ্যতা দরকার তা বর্ণনা করতে পারব।
- খেলার আইন-কানুন মেনে বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারব।
- খেলোয়াড়দের যোগ্যতা ও গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে কমপক্ষে একটি খেলায় পারদর্শী হয়ে উঠতে পারব।
- দলগত খেলার মাধ্যমে সহযোগিতামূলক মনোভাব বৃদ্ধি করতে পারব।
- দলগত খেলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানে সক্ষম হব।
- দলগত খেলার মাধ্যমে আইন-কানুন মানা ও শৃঙ্খলাবোধ বৃদ্ধি করতে পারব।

খেলার আইনকানুন

পাঠ-১: ফুটবল : ফুটবল খেলা অতি প্রাচীন। কালের বিবর্তনে এ খেলা বর্তমানে একটি আধুনিক খেলায় পরিণত হয়েছে। আধুনিক ফুটবল খেলার উৎপত্তি ইংল্যান্ডে। ফুটবল খেলার আইন-কানুন প্রণয়ন হয় ইংল্যান্ডেই। এই খেলা জনপ্রিয় হওয়ার কারণে খুব দ্রুততার সাথে সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে। বাংলাদেশ একটি ছোট দেশ হলেও ফুটবল খেলা এখানেও কম জনপ্রিয় নয়। ফুটবল খেলায় আন্তর্জাতিক নিয়ন্ত্রণ সংস্থার নাম ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল দ্য ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন বা FIFA। ১৯০৪ সালের ২১শে মে প্যারিসে এই সংগঠনটি আত্মপ্রকাশ করে। এই সংগঠনের প্রচেষ্টা ও সহযোগিতায় ফুটবল খেলা বিভিন্ন দেশে ব্যাপক প্রসার লাভ করেছে। বাংলাদেশও ফিফার সদস্যভুক্ত হয়ে এই খেলাকে সারা দেশে জনপ্রিয় করে তুলছে। 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। নিচে ফুটবল খেলার আইনগুলো ধারাবাহিকভাবে আলোচনা করা হলো—

১. মাঠ : ফুটবল খেলার আইনের প্রথমটি হলো মাঠ। মাঠের দৈর্ঘ্য সর্বোচ্চ ১৩০ গজ, সর্বনিম্ন ১০০ গজ। প্রস্থ সর্বোচ্চ ১০০ গজ, সর্বনিম্ন ৫০ গজ।

আন্তর্জাতিক পর্যায়ে মাঠের মাপ হবে—

ক. দৈর্ঘ্য— ১২০ গজ, প্রস্থ — ৮০ গজ।

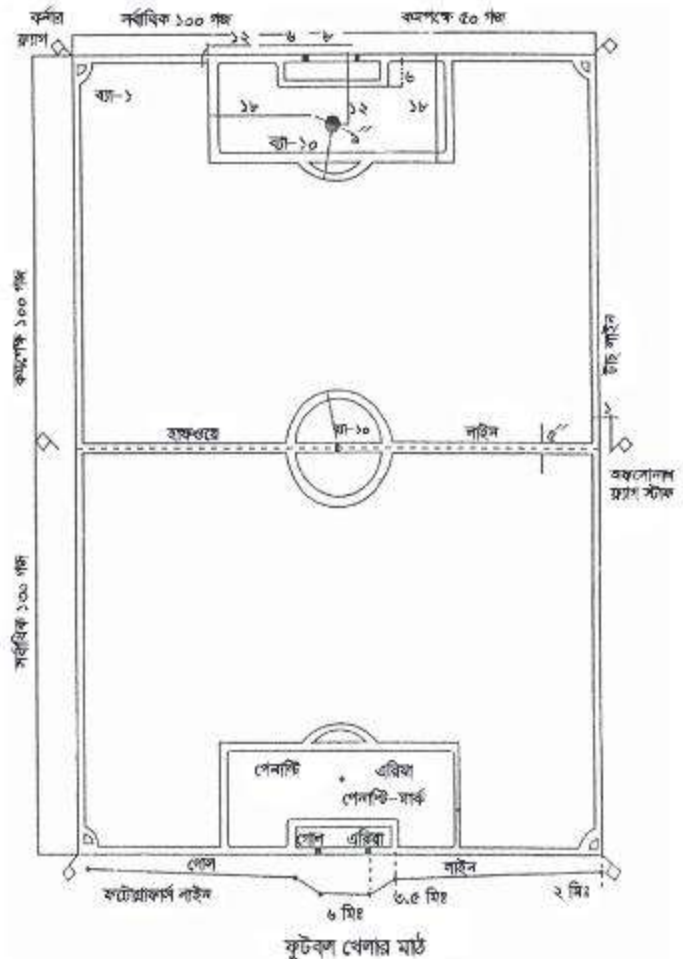
খ. দৈর্ঘ্য— ১১৫ গজ, প্রস্থ — ৭৫ গজ।

গ. দৈর্ঘ্য— ১১০ গজ, প্রস্থ — ৭০ গজ।

এই তিনটি মাপের মাঠের যে কোনো একটি মাঠ আন্তর্জাতিক, জাতীয় প্রতিযোগিতার জন্য প্রযোজ্য। তবে স্কুলের ছোট ছেলেদের জন্য দৈর্ঘ্য ১০০ গজ ও প্রস্থ ৫০ গজ নেওয়া যেতে পারে।

১.১ দাগ : প্রত্যেকটি দাগ চওড়া হবে ৫ ইঞ্চি। মাঠের দৈর্ঘ্যের দাগকে টাচ লাইন ও প্রস্থের দাগকে গোল লাইন বলে।

১.২ গোল এরিয়া : দুই গোল পোস্টের উভয় দিকে ৬ গজ এবং সামনের দিকে ৬ গজ নিয়ে উভয় দাগকে একটি সরলরেখা দ্বারা যোগ করতে হবে, যার দৈর্ঘ্য হবে ২০ গজ। এই দাগের ভিতরের জায়গাকে গোল এরিয়া বলে।



১.৩ পেনাল্টি এরিয়া : গোল পোস্টের উভয় দিকে ১৮ গজ এবং সামনের দিকেও ১৮ গজ নিয়ে একটি সরলরেখা টানতে হবে যার দৈর্ঘ্য হবে ৪৪ গজ। এই ভিতরের আয়তাকার এরিয়াকে পেনাল্টি এরিয়া বলে।

১.৪ পেনাল্টি মার্ক : যে চিহ্নেতে বল বসিয়ে পেনাল্টি কিক মারা হয় তাকে পেনাল্টি মার্ক বলে। দুই গোল পোস্টের মাঝ থেকে সামনের দিকে ১২ গজ দূরে চিহ্ন দিতে হবে যার ব্যাস হবে ৯"।

১.৫ কর্নার পতাকা : মাঠের চার কোণায় ৪টি পতাকা থাকবে। পতাকা দণ্ডের উচ্চতা কমপক্ষে ৫ ফুট হবে। পোস্টের মাথা চোখা হবে না এবং মাথায় পতাকা লাগানো থাকবে। মাঠের মধ্যরেখার দুইদিকে টাচ লাইন থেকে ১ গজ দূরে দুটি পতাকা থাকবে। একে ঐচ্ছিক পতাকা বলে।

১.৬ কর্নার এরিয়া : কর্নার পতাকাদণ্ড থেকে ১ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি বৃত্তচাপ আঁকতে হবে। যার মধ্যে বল বসিয়ে কর্নার কিক মারতে হয়।

১.৭ : গোল পোস্ট : মাটি থেকে ক্রসবারের নিচ পর্যন্ত উচ্চতা ৮ ফুট ও দুই গোল পোস্টের মাঝের দূরত্ব ৮ গজ হবে। গোল পোস্টের পিছনে জাল টাঙাতে হবে। জাল এমনভাবে টাঙাতে হবে যেন গোলকিপারের চলাফেরায় কোনো অসুবিধে না হয়।

১.৮ সেন্টার সার্কেল : মধ্যরেখার মাঝখান থেকে ১০ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি বৃত্ত অঙ্কন করতে হবে যাকে সেন্টার সার্কেল বলে।

২. খেলার বল : বল গোলাকার হবে। চামড়া বা ঐ জাতীয় বস্তু দ্বারা তৈরি হবে। হাওয়া দ্বারা পরিপূর্ণ থাকবে।

৩. খেলোয়াড়ের সংখ্যা : একটি দল ১৮ জন খেলোয়াড়ের সমন্বয়ে গঠিত হবে। ১১ জন মাঠে খেলবে বাকি ৭ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসেবে মাঠের বাইরে থাকবে। তবে আঞ্চলিক বা আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় দলের খেলোয়াড়ের সংখ্যা কমানো যেতে পারে।

৪. খেলোয়াড়দের সরঞ্জাম : একজন খেলোয়াড়ের বাধ্যতামূলক পোশাক হচ্ছে শার্ট বা জার্সি, শর্টস বা হাফ প্যান্ট, মোজা, শিনগার্ড ও বুট। অন্য খেলোয়াড়ের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে এমন কোনো বস্তু বা পোশাক পরা যাবে না।

৫. রেফারি : খেলা পরিচালনার জন্য একজন রেফারি থাকেন।

৬. ডেপুটি রেফারি : রেফারিকে সাহায্য করার জন্য ২ জন ডেপুটি রেফারি থাকেন। এছাড়া মাঠের বাইরে একজন চতুর্থ রেফারি থাকেন। তিনিও খেলা পরিচালনার ব্যাপারে রেফারি কে সাহায্য করেন।

৭. খেলার সময় : আন্তর্জাতিক ও জাতীয় পর্যায়ে খেলার সময় প্রতি অর্ধে ৪৫ মিনিট, মাঝে বিরতি ১৫ মিনিট।

৮. খেলা আরম্ভ : খেলা আরম্ভের সময় উভয় দলের খেলোয়াড়গণ নিজ নিজ অর্ধে অবস্থান করেন। রেফারির সংকেতের সাথে সাথে কিক অফের মাধ্যমে খেলা শুরু হয়।

৯. বল খেলার মধ্যে ও বাইরে : বল গড়িয়ে বা শূন্য দিয়ে সম্পূর্ণভাবে গোল লাইন বা টাচলাইন যখন অতিক্রম করে তখন সে বলকে খেলার বাইরে ধরা হয়। বল দাগের উপরে থাকলে খেলার মধ্যে গণ্য হবে।

১০. গোল হওয়া : বল শূন্য বা মাটি দিয়ে গড়িয়ে দুই পোস্টের ও বারের নিচ দিয়ে গোল লাইন সম্পূর্ণ অতিক্রম করলে গোল হয়েছে বলে ধরা হবে।

১১. অফ সাইড : বল ছাড়া কোনো খেলোয়াড় যদি বিপক্ষের অর্ধে অবস্থান করে এবং তার সামনে বিপক্ষের ২ জন খেলোয়াড় না থাকে ঐ অবস্থায় যদি সে নিজ দলের খেলোয়াড়ের কাছ থেকে বল পায় তাহলে অফ সাইড হবে।

১২. ফাউল ও অসদাচরণ : ফাউল বা অসদাচরণ হলে দু ধরনের কিক দেওয়া হয়। ক. ডাইরেক্ট ফ্রি কিক, খ. ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক। নিচের ১০টি অপরাধের জন্য প্রত্যক্ষ বা ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয়—

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।
৫. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আঘাত করা বা আঘাত করার চেষ্টা করা।
৬. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধাক্কা মারা।
৭. বল খেলার পূর্বে বিপক্ষের খেলোয়াড়ের সাথে সংঘর্ষ করা।
৮. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধরে রাখা।
৯. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে থুতু মারা।

১০. বল হাত দিয়ে ইচ্ছাকৃতভাবে ধরা, বহন করা, আঘাত করা বা সামনে চালিত করা। গোলকিপারের জন্য এই নিয়ম পেনাল্টি এরিয়ার ভিতর প্রযোজ্য নয়।

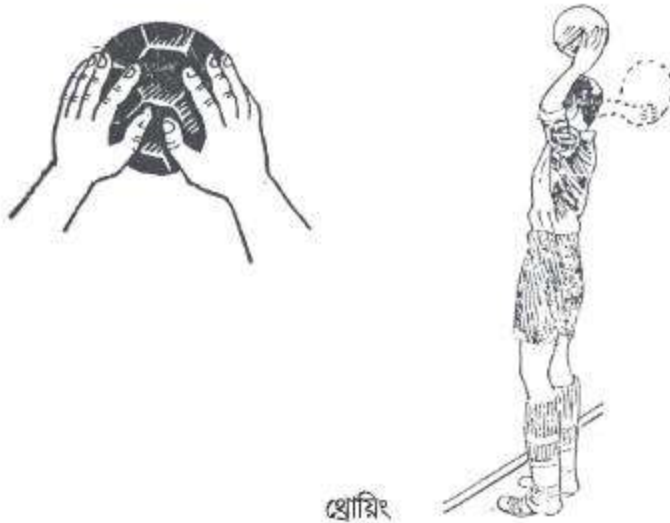
নিম্নের অপরাধগুলোর জন্য পরোক্ষ ফ্রি কিক দেওয়া হয়—

- ক. এমনভাবে খেলা যা রেফারির নিকট বিপজ্জনক বলে মনে হয়।
- খ. বল আয়ত্তে না থাকা অবস্থায় কাঁধ দিয়ে ধাক্কা দেওয়া।
- গ. গোলরক্ষক বল ছুড়ে দেওয়ার সময় তাকে বাধা দেওয়া।
- ঘ. বল নিজে খেলছে না অহেতুক অপরকে বাধা দেওয়া।
- ঙ. গোলরক্ষককে আক্রমণ করা, গোলরক্ষক যখন তার সীমানার মধ্যে থাকে।
- চ. গোলরক্ষক বল ছেড়ে দেওয়ার পর অন্য খেলোয়াড় টাচ করার পূর্বেই পুনরায় টাচ করা।
- ছ. গোলরক্ষক ইচ্ছাকৃতভাবে সময় নষ্ট করলে।

১৩. ফ্রি কিক : যে কিকে সরাসরি গোল হয় তাকে প্রত্যক্ষ ফ্রি কিক বলে। যে কিকে সরাসরি গোল হয় না তাকে পরোক্ষ ফ্রি কিক বলে।

১৪. পেনাল্টি কিক : পেনাল্টি এরিয়ার ভিতর রক্ষণভাগের কোনো খেলোয়াড় উক্ত ১০টি অপরাধের যে কোনো একটি করে তাহলে বিপক্ষ দল একটি পেনাল্টি কিক পাবে। তবে গোলকিপারের জন্য ডাইরেক্ট ফ্রি কিক-এর ১০ নং নিয়মটি প্রযোজ্য নয়।

১৫. থ্রোয়িং : কোনো খেলোয়াড়ের স্পর্শে বল টাচ লাইন সম্পূর্ণ অতিক্রম করলে বিপক্ষ দল ঐ স্থান থেকে নিয়মানুযায়ী মাঠের মধ্যে বল নিক্ষেপের মাধ্যমে খেলা শুরু করে ঐ নিক্ষেপকে থ্রোয়িং বলে।



১৬. গোল কিক : দুই গোল পোস্ট বাদে বিপক্ষ খেলোয়াড়ের স্পর্শে যখন বল গোল লাইন অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরু হয় তাকে গোল কিক বলে।

১৭. কর্নার কিক : কোনো খেলোয়াড় গোলপোস্ট বাদে বল যখন নিজ গোল লাইন অতিক্রম করে তখন বিপক্ষ দল একটি কর্নার কিক পায়।

কলাকৌশল : ফুটবল হচ্ছে গতির খেলা, প্রচণ্ড শারীরিক সামর্থ্যের ও শৈলীর খেলা। ইংরেজিতে যাকে বলে Speed, Stamina ও Skill এই তিনটি গুণের সমন্বয়ে ঘটলে সে ভালো খেলোয়াড় হয়ে উঠবে। ফুটবল খেলার মৌলিক কলাকৌশলসমূহ যথা- ১. কিকিং, ২. হেডিং, ৩. ড্রিবলিং, ৪. ট্র্যাপিং, ৫. ট্যাকলিং, ৬. গোলকিপিং।

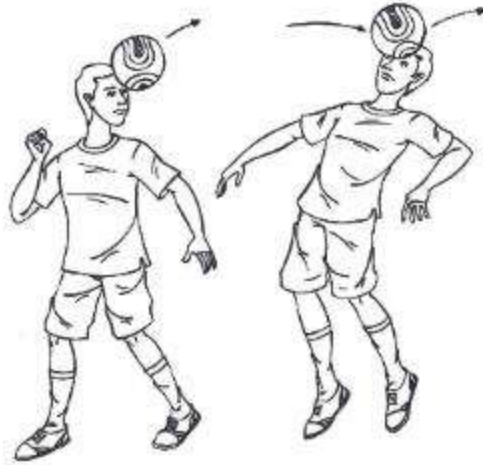
১. কিকিং : ফুটবল পায়ে খেলা। পায়ে সাহায্যে বলের উপর নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা অর্জন করতে পারলে ফুটবল খেলার প্রাথমিক দক্ষতা অর্জন করা যায়। পায়ে তিনটি দিক রয়েছে—পায়ের ভিতরের দিক (Inside), পায়ের বাইরের দিক (Outside) এবং পায়ের পাতার উপরের দিকে (Instep)। কিক করার সময় পায়ের এসব অংশ ব্যবহার করতে হয়। পায়ের বিভিন্ন অংশ দিয়ে বিভিন্নভাবে কিক মারা যায়। তবে ইনসাইড কিক সহজ ও সঠিকভাবে করা যায় এবং কাছাকাছি হলে এই কিকের মাধ্যমে বল পাস দেওয়া যায়। অনেক সময় ডানদিকের খেলোয়াড়ের কাছে বল পাস দেওয়ার সময় আউটসাইড কিক ব্যবহার করতে হয়। অর্থাৎ পায়ের পাতার বাইরের অংশ দিয়ে পাস দেওয়া। 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 করতে হবে। হাত দুটো প্রসারিত করে শরীরের ভারসাম্য রাখতে হবে। কিকিং ফুট সামনে দিকে যাবে। বল উঁচুতে পাঠাতে হলে বলের নিচের দিকে কিক করতে হবে।



কিকিং

২. হেডিং : হেড করার সময় মনে রাখতে হবে বলকে কপালের সাহায্যে আঘাত করতে হবে। হেড করার নিয়ম-



হেডিং

- ক. চুলের নিচে কপালের চ্যাপ্টা অংশ দিয়ে হেড করতে হয়।
- খ. বলের দিকে দৃষ্টি রাখতে হবে।
- গ. শরীরের উপরের অংশ পিছনের দিকে এনে কপাল দিয়ে আঘাত করতে হবে।
- ঘ. হাত দুটো সামান্য প্রসারিত থাকবে।
- ঙ. ডানে বামে যে দিকেই হেড করা হোক না কেন কপাল দিয়েই হেড করতে হবে শুধু মাথা ঘুরিয়ে সেদিকে বল পাঠাতে হবে।

৩. ড্রিবলিং : পায়ে পায়ে বলকে গড়িয়ে নেওয়াকে ড্রিবলিং বলে। সতীর্থকে সঠিকভাবে বল জোগান দেওয়ার জন্য ড্রিবলিং করা হয়। ড্রিবলিং দু'রকমের—

ক. পায়ের কাছাকাছি বল রেখে ড্রিবলিং : এই ড্রিবলিং এর সময় দু'পায়ের ভিতরের অংশ ব্যবহার করে ড্রিবল করা হয়।

খ. বল সামান্য দূরে রেখে ড্রিবল : এই প্রকার ড্রিবলিং সাধারণত দ্রুততার জন্য করা হয়। বল সামনে বাড়িয়ে দিয়ে দ্রুত দৌড়িয়ে পুনরায় আয়ত্তে আনা।

৪. ট্র্যাপিং : হাত ছাড়া শরীরের যেকোনো অংশ দিয়ে বলকে আয়ত্তে আনা বা ধামানোকে ট্র্যাপিং বলে। ট্র্যাপিং বিভিন্ন প্রকার হয়ে থাকে। যেমন—

ক. সোল ট্র্যাপ (Sole trap)

খ. শিন ট্র্যাপ (Shin trap)

গ. থাই ট্র্যাপ (Thigh trap)

ঘ. চেস্ট ট্র্যাপ (Chest trap)

ঙ. হেড ট্র্যাপ (Head trap)

ক. সোল ট্র্যাপ : মাটিতে গড়ানো বল পায়ের তলা দিয়ে ধামানোকে সোল ট্র্যাপ বলে।

খ. শিন ট্র্যাপ : উঁচু বল মাটিতে ড্রপ খাওয়ার পর শিন দিয়ে বল ধামানোকে শিন ট্র্যাপ বলে।

গ. থাই ট্র্যাপ : উপরের বল থাই দিয়ে ধামিয়ে নিচে ফেলাকে থাই ট্র্যাপ বলে। বল থাই স্পর্শ করার সাথে সাথে থাই নিচের দিকে টানতে হবে। তাহলে বলের গতি কমে সামনে পড়বে।



ঘ. চেস্ট ট্র্যাপ : উঁচু বল বুক দিয়ে ধামানোকে বোঝায়। বল টাচ করার সাথে সাথে বুক ভিতরের দিকে টানতে হবে তাহলে বলের গতি খেমে সামনে পড়বে।

ঙ. হেড ট্র্যাপ : কপাল দিয়ে বল ঠেকিয়ে সামনে ফেলাকে হেড ট্র্যাপ বলে। মাথা পিছনের দিকে বাঁকাতে হবে এবং বল টাচ করার সাথে সাথে পিছনের দিকে নিতে হবে।

৫. ট্যাকলিং : ট্যাকলিং ফুটবল খেলার একটি গুরুত্বপূর্ণ রক্ষণাত্মক কৌশল। এই কৌশলের সাহায্যে বিপক্ষের নিকট থেকে বলকে কেড়ে নেওয়া যায়। বিপক্ষের নিকট থেকে বলকে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনার নামই ট্যাকলিং।

৬. গোলকিপিং : ফুটবল খেলায় গোলকিপারের দায়িত্ব অনেক বেশি। গোলকিপার শরীরের যেকোনো অংশ দিয়ে বল ধামাতে পারে। হাত দিয়ে বল ধরা বা ধামানোই প্রধান। যেমন—

ক. নিচু বল ধরা : কেবল মাটি দিয়ে গড়িয়ে আসে বা সামান্য উপর দিয়ে আসে সে বলকে এক পা সামনে ও অপর পা পিছনে দিয়ে হাঁটু ভেঙে কোমর থেকে উপরের অংশ সামনে ঝুঁকিয়ে বলটির পিছনে যেয়ে দু হাত দিয়ে বল ধরে বুকের কাছে আনতে হবে।

খ. কোমর সমান উঁচু বল ধরা : প্রথমে বলের লাইনে যেতে হবে। দৃষ্টি বলের দিকে থাকবে, দু হাত বলের নিচে দিয়ে জড়িয়ে বুকের সাথে আটকিয়ে রাখতে হবে।

গ. মাথার উপরের বল ধরা : উঁচু বল ধরার সময় লাফিয়ে বলের পিছনে গিয়ে দু হাত সামনে উপরের দিকে প্রসারিত করে দু হাতের তালু বলের পিছনে রেখে বল ধরবে। এছাড়াও যে সমস্ত বল আয়ত্তের বাইরে সেগুলোকে ধরার চেষ্টা না করে পাঞ্চ করে সরিয়ে দিতে হবে।



গোলকিপিং

কাজ-১: একটি আন্তর্জাতিক মানের ফুটবল খেলার মাঠ অঙ্কন করে বিভিন্ন এরিয়ার মাপগুলো উপস্থাপন করো।

কাজ-২: পায়ের পাতার বিভিন্ন অংশগুলোর ছবি এঁকে দেখাও ও নাম বলো।

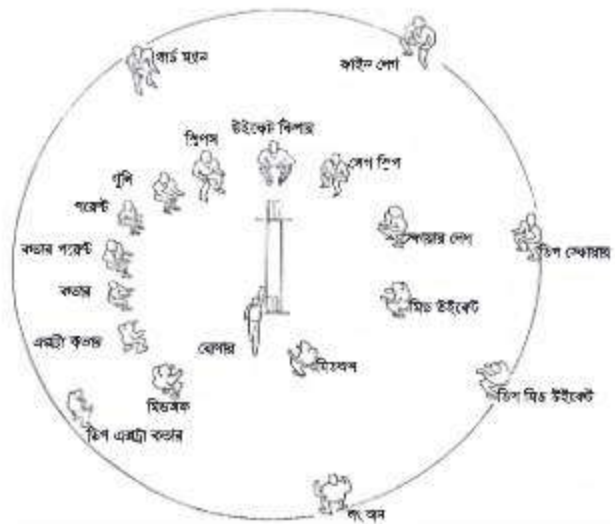
কাজ-৩: কপালের কোন অংশ দিয়ে হেড করতে হয় ব্যবহারিক ক্লাসে প্রদর্শন করে দেখাও।

পাঠ-২ : ক্রিকেট : ক্রিকেট খেলার জন্য ইংল্যান্ডে। একে 'রাজার খেলা' নামেও অভিহিত করা হয়। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পোশাক, দিনব্যাপী খেলা, দুপুরের খাবার, বিকেলের চা-নাশতা, নিয়ম-কানূনের মধ্যে ভদ্র আচরণ এসব কিছু মিলে একে অভিজাত খেলা হিসেবে গণ্য করা হয়। ক্রিকেট খেলার বিপুল জনপ্রিয়তার প্রেক্ষিতে এর নিয়ম-কানুন প্রণয়ন ও নিয়ন্ত্রণ, প্রচার, ব্যবস্থাপনা, প্রভৃতি বিষয়ের জন্য একটি আন্তর্জাতিক কমিটির প্রয়োজন অনুভূত হয়। টেস্ট খেলুড়ে দেশ যথা- ইংল্যান্ড, অস্ট্রেলিয়া, নিউজিল্যান্ড, দক্ষিণ আফ্রিকা, ওয়েস্ট ইন্ডিজ, ভারত, পাকিস্তান এসব দেশের ক্রিকেট বোর্ডের প্রতিনিধিদের নিয়ে ১৯০৯ সালে আন্তর্জাতিক ক্রিকেট কাউন্সিল বা আই.সি.সি গঠিত হয়। ক্রিকেটের বিষয়ে যেকোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণের সর্বময় ক্ষমতার অধিকারী এই কমিটি। এই ৭টি দেশের পর শ্রীলংকা, জিম্বাবুয়ে ও বাংলাদেশ টেস্ট খেলার মর্যাদা লাভ করেছে।

ক্রিকেট খেলার আইন-কানুন : ক্রিকেট খেলার আইন ৪২টি। তবে নিম্নে গুরুত্বপূর্ণ ২৪টি আইনের বর্ণনা দেওয়া হলো।

১. পিচ : পিচের দৈর্ঘ্য ২২ গজ, প্রস্থ ১০ ফুট। পিচের দুই মাথায় তিনটি করে স্টাম্প থাকে। স্টাম্পের উচ্চতা ২৮", তিন স্টাম্পের প্রস্থ ৯"। স্টাম্পের মাথার উপর দুইটি বেল বসানো থাকে। বেলসহ স্টাম্পের উচ্চতা ২৮ $\frac{১}{২}$ "।

২. ক্রিকেট মাঠ : স্টাম্পের মাঝখান থেকে পিচের উভয় পার্শ্বে 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।



মাঠে খেলোয়াড়দের অবস্থান

৩. খেলোয়াড় : দেশের মাটিতে খেলা হলে ১৪ জন এবং বিদেশের মাটিতে হলে ১৫ জন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠন করা হয়। এদের

মধ্যে ১১ জন মাঠে খেলায় অংশগ্রহণ করে। অবশিষ্ট ৩ বা ৪ জন খেলোয়াড় অতিরিক্ত হিসেবে থাকে। অতিরিক্ত খেলোয়াড় শুধু ফিল্ডিং করতে পারে। কিন্তু ব্যাটিং, বোলিং ও উইকেট কিপিং করতে পারবে না।

৪. বল : বল গোলাকার হবে। বলের পরিধি হবে $৮\frac{৩}{৪}$ "- ৯"। খেলার পূর্বে বল আম্পায়ার ও উভয়দলের ক্যাপটেন দ্বারা অনুমোদিত হতে হবে।

৫. ব্যাট : ব্যাটের দৈর্ঘ্য ৩৮ ইঞ্চির বেশি নয়, প্রস্থ $৪\frac{১}{৪}$ ইঞ্চির বেশি হবে না।

৬. মাঠে খেলোয়াড়দের অবস্থান : একটি দল মাঠে ফিল্ডিং করার সময় বিভিন্ন অবস্থানে দাঁড়াতে হয়। এটা নির্ভর করে বোলারের বোলিং কৌশলের উপর। প্রতি দলে ১১ জন খেলোয়াড় থাকে। তাই ফিল্ডিং করার সময় ১১ জন খেলোয়াড়কে ১১টি স্থানে দাঁড়াতে হয়। তবে মাঠে এর চেয়ে অনেক বেশি অবস্থান রয়েছে। এই অবস্থানগুলি নিম্নরূপ—

থার্ড ম্যান, ডিপ ফাইন লেগ, লং লেগ, ব্যাকওয়ার্ড পয়েন্ট, সেকেন্ড স্লিপ, থার্ড স্লিপ, ফাস্ট স্লিপ, লেগ স্লিপ, কুয়ার লেগ, গালি, কভার পয়েন্ট, শর্ট একস্ট্রা কভার, সিলি মিড অফ, সিলি মিড অন, শর্ট লেগ, একস্ট্রা কভার, মিড অফ, মিড অন, মিড উইকেট, লং অফ, লং অন।

৭. ওভার : ৬টি শুদ্ধ বলে এক ওভার হয়।

৮. বাউন্ডারি : ব্যাটে বল লেগে মাটি স্পর্শ করে যখন বাউন্ডারি রেখা অতিক্রম করে তখন তাকে বাউন্ডারি বলে। বাউন্ডারি হলে ব্যাটসম্যানের নামে ৪ রান যোগ হয়।

৯. ওভার বাউন্ডারি : ব্যাটের আঘাতে বল যখন শূন্য দিয়ে বাউন্ডারি রেখা অতিক্রম করে তখন তাকে ওভার বাউন্ডারি বলে। ওভার বাউন্ডারি হলে ব্যাটসম্যানের নামে ৬ রান যোগ হয়। বল বাউন্ডারি রেখার উপরে পড়লেও ওভার বাউন্ডারি হিসেবে গণ্য হবে।

১০. বাই এবং লেগ বাই : বল যদি ব্যাটসম্যানের ব্যাটের বা দেহের কোথাও স্পর্শ না করে অতিক্রম করে এবং কোনো রান সংগৃহীত হয় তবে আম্পায়ার বাই এবং বল যদি ব্যাটসম্যানের ব্যাট বাদে দেহের বা পোশাকের কোনো অংশ স্পর্শ করে অতিক্রম করে ও কোনো রান সংগৃহীত হয় তবে লেগ বাই এর সংকেত দিবেন।

১১. নো-বল : বোলার নিয়ম-মাফিক বল না করলে নো-বল হয়। নিম্নের কারণগুলোর জন্য নো-বল ডাকা হয়—
ক. বোলারের কনুই ভেঙে গেলে।

খ. ডেলিভারির স্ট্রাইড (পদক্ষেপ) পপিং ক্রিজ অতিক্রম করলে।

গ. বোলার বল করার সময় উইকেটের কোনো ক্ষতি করলে।

ঘ. বল পিচের অর্ধেকের এপাশে পড়লে।

ঙ. বল সরাসরি ব্যাটসম্যানের কাঁধের উপর দিয়ে চলে গেলে।

চ. নিয়মমাফিক ফিল্ডার অবস্থান না করলে।

১২. ওয়াইড বল : বল ব্যাটসম্যানের খেলার নাগালের বাইরে দিয়ে গেলে ওয়াইড বল হয়। তবে টেস্ট খেলা ও একদিনের খেলার ওয়াইড বলের মধ্যে দূরত্বের পার্থক্য আছে।

একজন ব্যাটসম্যান কী কী কারণে আউট হয়—

১৩. রান আউট : রান নেওয়ার সময় ব্যাটসম্যান যদি ক্রিজে পৌঁছার আগেই ফিল্ডারগণ বল দ্বারা বল ফেলে দেয় তখন ব্যাটসম্যান রান আউটের আওতায় পড়বে।

১৪. এল.বি.ডব্লিউ : আম্পায়ার যদি মনে করেন যে লেগস্টাম্পের বাইরে বল ছাড়া কোনো বল ব্যাটসম্যানের পায়ে বা শরীরে প্রতিহত না হলে সরাসরি স্টাম্পে আঘাত করত তবে তিনি ব্যাটসম্যানকে LBW হিসেবে আউট করে দিবেন।

১৫. বোল্ড আউট : বোলারের বল সরাসরি বা ব্যাটের আঘাতে স্টাম্পে লেগে বেল পড়ে যায় তাহলে ব্যাটসম্যান আউট হবে। একে বোল্ড আউট বলে।

১৬. কট আউট : ব্যাটসম্যান বল মারার পর বল শূন্যে থাকা অবস্থায় ফিল্ডারগণ বল ধরে ফেললে তখন ঐ ব্যাটসম্যান আউট হবে। এই আউটকে কট আউট বলে।

১৭. স্টাম্পড আউট : নো বল ছাড়া ব্যাটসম্যান বল খেলার জন্য ক্রিজ ছেড়ে বাইরে গেলে ঐ সময় যদি উইকেট কিপার বল ধরে বেল ফেলে দেয় অথবা উইকেট ভেঙে দেয় তাহলে ব্যাটসম্যান স্টাম্পড আউট হবে।

১৮. টাইমড আউট : একজন ব্যাটসম্যানকে আউট হওয়ার পর নতুন ব্যাটসম্যান গার্ড নিতে ৩ মিনিটের বেশি সময় নেয় তখন ঐ ব্যাটসম্যান টাইমড আউটের আওতায় পড়বে। টি টোয়েন্টি খেলার এই সময় ১ ½ মিনিট হবে।

১৯. হিট উইকেট : ব্যাটসম্যান বল খেলার সময় যদি শরীর, ব্যাট বা পোশাকে লেগে বেল পড়ে যায় অথবা উইকেট ভেঙে যায় তখন ব্যাটসম্যান হিট উইকেট আউট হবে।

২০. হিট দ্য বল টোয়াইস : ব্যাটসম্যানের ব্যাটে বা শরীরে বল একবার লাগার পর ব্যাটসম্যান নিজের উইকেট রক্ষার জন্য দ্বিতীয়বার বলে আঘাত করলে বা খেললে আবেদনের প্রেক্ষিতে এই আউটের আওতায় পড়বে।

২১. ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দিয়ে বল ধরা : ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দ্বারা বল ধরলে বা খেললে বা বাধা প্রদান করলে ঐ ব্যাটসম্যান আউট হবে।

২২. ফিল্ডারদের বল ধরতে বাধা প্রদান : ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে ফিল্ডারদের বল ধরতে বাধা প্রদান করলে ঐ ব্যাটসম্যান আউট হবে।

২৩. শতক ও অর্ধশতক : একজন ব্যাটসম্যান বল খেলে ১০০ রান করলে শতক বা সেক্সুরি এবং ৫০ রান করলে অর্ধশতক বা হাফ সেক্সুরি হয়।

২৪. মেডেন ওভার : একজন বোলার এক ওভারে কোনো রান না দিলে তাকে মেডেন ওভার বলে। সে ওভারে কোনো উইকেট পেলে তাকে মেডেন উইকেট বলে।

কলাকৌশল : ক্রিকেট খেলায় কলাকৌশলকে প্রধানত চার ভাগে ভাগ করা হয়েছে।

ক. ব্যাটিং, খ. বোলিং, গ. ফিল্ডিং ও ক্যাচিং, ঘ. উইকেট কিপিং

ক. ব্যাটিং : ব্যাটিং-এর প্রাথমিক কলাকৌশলের মধ্যে রয়েছে—গ্রিপ, স্টাম্প, ব্যাকলিফট, স্ট্রোক, গ্র্যাপ, ড্রাইভ ও হুক। এই সমস্ত কলাকৌশল একজন ব্যাটসম্যান সঠিকভাবে প্রয়োগ করে দর্শকদের সহজে আনন্দ দিতে পারে। ব্যাটসম্যান এই কৌশলগুলো প্রদর্শন করে দ্রুত রান নিয়ে কিংবা দর্শনীয় মারের সাহায্যে বাউন্সারি মেরে দর্শকদের আনন্দে উত্তেজনায় মাতিয়ে তুলতে সক্ষম হয়।

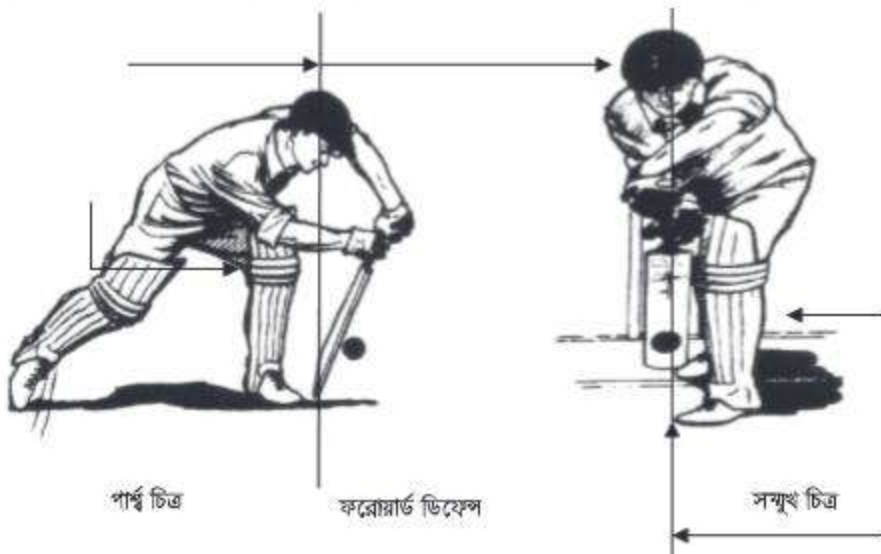
১. গ্রিপ : ব্যাটিং-এ গ্রিপ গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক গ্রিপ উইকেটের উভয় দিকে স্ট্রোক খেলতে সাহায্য করে। একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যান ব্যাটের হাতলের উপরিভাগ বাম হাতে এবং নিচের অংশ ডান হাতে ধরবে। হাত দুটি পাশাপাশি থেকে উভয় হাতের আঙুল ও বুড়ো আঙুল দিয়ে হাতলটিতে ভালোভাবে আটকিয়ে ধরবে। এতে উভয় হাতের তর্জনী ও বুড়ো আঙুল ইংরেজি 'V' অক্ষরের মতো দেখাবে।

২. স্টাম্প : একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যান পপিং ক্রিজের দুদিকের দু পা অর্থাৎ ডান পা ক্রিজের মধ্যে এবং বাম পা বাইরে বোলারের দিকে থাকবে। দু পায়ের উপর ভর রেখে সহজ ও স্বচ্ছন্দে দাঁড়াতে হবে। বাম হাত থাকবে বাম উরুর উপর এবং বাম কাঁধ ও চোখের দৃষ্টি বোলারের দিকে থাকবে।

৩. পিছনে ব্যাট উঠানো বা ব্যাক লিফট : পিছনে ব্যাট তোলা ব্যাটিং-এর জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ সময় দৃষ্টি বলের দিকে এবং বাম কাঁধ ও কনুই বোলায়ের দিকে থাকবে।

৪. স্ট্রোক বা বল মারা : বলের ধরন অনুযায়ী ব্যাটসম্যানকে বিভিন্ন প্রকার স্ট্রোক খেলতে হয়। এই স্ট্রোক কখনো আক্রমণাত্মক আবার কখনো রক্ষণাত্মক। সামনে এগিয়ে যখন আত্মরক্ষামূলক খেলা হয় তখন তাকে ফরওয়ার্ড ডিফেন্সিভ স্ট্রোক বলে। এ সময় বাম পা সামনে এগিয়ে যাবে এবং ব্যাট মাটিতে 30° থেকে 80° কোণ হবে। এ সময় মাটি ও ব্যাটের অবস্থান ইংরেজি 'V' অক্ষরের মতো দেখাবে। আবার পিছনে অর্থাৎ উইকেটের দিকে সরে গিয়েও রক্ষণাত্মক ভঙ্গিতে খেলা যায়। একে ফরওয়ার্ড ডিফেন্সিভ স্ট্রোক বলে।

৫. ড্রাইভ : সজোরে আক্রমণাত্মক খেলা খুবই দর্শনীয় হয়। পপিং ক্রিজের বাইরে বাম পা এগিয়ে নিয়ে ব্যাট ডানে উপরে উঠিয়ে সজোরে বলে আঘাত করে বল দূরে পাঠিয়ে দেওয়াকে ফরওয়ার্ড ড্রাইভ বলে।



৬. হুক শট : বোলার যখন শর্টপিচ বল করে তখন বল ব্যাটসম্যান থেকে বেশ কিছুটা দূরে পড়ে লাফিয়ে উঠে। এই লাফিয়ে উঠা বলকে একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যান তার ডানপায়ের উপর ভর করে ব্যাট শূন্যে ঘুরিয়ে আঘাত করে এবং বল তার অনসাইডে যায়। হুকশটের জন্য ব্যাটসম্যানের দৃষ্টি, পা ও হাতের কজি খুব দ্রুত চালাতে হয়। তবে হুকশট খুবই বিপজ্জনক। দক্ষতা না থাকলে এই শট না নেওয়াই ভালো।

৭. কাট শট : বোলার যদি শর্ট বল করে তাহলে সামনের পা বাড়িয়ে দিয়ে অথবা পিছনের পা ভিতরে দিয়ে বল কাট করা যায়। যারা খেলা শিখছে তাদের জন্য এই কৌশলটি প্রথমে আয়ত্ত করতে যাওয়া ঠিক নয়। এই শটে বল নির্বাচন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অফ স্টাম্পের ২ ফুট বাইরে দিয়ে যাওয়া বলের লাইন ঠিক করে ব্যাট চালাতে হয়।

৮. লেগ গ্ল্যাশ : এই স্ট্রোকে হাতের কজি ও হাতকে খুব জোরের সাথে ব্যবহার করতে হয়। ব্যাট করা বল সাধারণত স্কয়ার লেগ ও ফাইনলেগ অঞ্চল দিয়ে বেরিয়ে যায়। লেগ গ্ল্যাশ দু ভাবে হয়—প্রথম সামনের বাড়িয়ে দেওয়া পা থেকে, আর দ্বিতীয় পা উইকেটের দিকে ভিতরে নিয়ে গিয়ে গ্ল্যাশ করতে হয়। ব্যাটসম্যানের বাম পায়ের সামনে বা একটু বাইরে বল পড়লে ডান পা মিডল স্টাম্পের দিকে একটু ঘুরে বলে গ্ল্যাশ করতে হয়।

খ. বোলিং : বোলিং ক্রিকেটের অন্যতম প্রধান কৌশল। উঁচুমানের বোলিং-এ ব্যাটসম্যান ব্যাটিংয়ে তেমন সুবিধা

করতে পারে না। অনেক সময় আক্রমণাত্মক বোলিং-এ ব্যাটসম্যান দ্রুত আউট হয়ে যায় এবং এর ফলে প্রতিযোগিতায় জয়লাভ করা সহজ হয়। বোলিং-এর প্রাথমিক পর্যায়ের কিছু কলাকৌশল নিচে বর্ণনা করা হলো-

১. বলের উপর সঠিক গ্রিপ : কোন ধরনের বল করা হবে তার উপর নির্ভর করে বলের গ্রিপে তারতম্য হয়। ফাস্ট বল ও স্পিন বলের গ্রিপ এক রকম হয় না। তবে যেকোনো ধরনের বল হোক না কেন বলের গ্রিপ নিতে হবে আঙুলের সাহায্যে, হাতের তালু দিয়ে নয়। এতে বল বোলারের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে থাকে।

২. রান আপ : বোলার দৌড়ে এসে বোলিং ক্রিজ থেকে ব্যাটসম্যানের উদ্দেশ্যে বল করে। এই দৌড়ে আসার প্রক্রিয়া গুরুত্বপূর্ণ। কারণ দৌড়ানোর ফলে হাত থেকে ছেড়ে দেওয়ার বলের গতি বৃদ্ধি পায়। গতি সম্পন্ন বলে অনেক ব্যাটসম্যান স্বচ্ছন্দে খেলতে পারে না। রান আপে পায়ের পাতা ব্যবহার করতে হয় এবং নির্দিষ্ট দূরত্ব থেকে বারবার দৌড়ে এসে পায়ের পদক্ষেপ ঠিক করে নিতে হয়। এ সময় শরীরের ভারসাম্য একটু সামনে ঝুঁকানো থাকে।

৩. ডেলিভারি : রান আপের শেষ পর্যায়ে এসে হাত থেকে বল ছেড়ে দেওয়ারকে ডেলিভারি বলে। একজন ডানহাতি বোলারকে বলের ডেলিভারির পূর্ব মুহূর্তে বাম পায়ের উপর লাফ দিয়ে শরীরকে পাশের দিকে ঘুরিয়ে নিতে হবে এবং এর সাথে ডান পা সামনে, ডান হাত মুখের কাছাকাছি, বাম হাত সোজা উপরের দিকে ও চোখের দৃষ্টি ব্যাটসম্যানের উপর থাকতে হবে।

৪. ফলো-থ্রু : বল হাত থেকে ছেড়ে দেওয়ার পর শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য ফলো-থ্রু করতে হয়। বল ছাড়ার পরপরই শরীর দ্রুত ঘুরে যায়, ডান কাঁধ থাকে ব্যাটসম্যানের দিকে। ডান হাত বাম পায়ের পাশ দিয়ে পিছনের দিকে যেতে থাকে। দৃষ্টি থাকে পিচের উপর যেখানে বল পড়ছে। এ সময় কয়েক পদক্ষেপ সামনে যেতে হয়।



ফাস্ট বোলিং গ্রিপ

ফাস্ট বোলিং

১. ফাস্ট বোলিং ইন সুইং : দ্রুতগতির বল বা ফাস্ট বোলিং-এ ইন সুইং বল করা সহজ। কিন্তু দূরত্ব ও বলের নিশানা ঠিক রেখে বারবার বল করা মোটেই সহজ নয়। দূরত্ব ও নিশানা ঠিক না থাকলে ঐ বোলারকে অনেক রান দিতে হয়। ইন সুইং

বলের বৈশিষ্ট্য হলো বল অফ স্টাম্পের সামান্য বাইরে পড়ে দ্রুত উইকেটের দিকে ছুটে যায়। এই বলের গ্রিপে বলের সেলাই তর্জনী ও মধ্যমা আঙুলের মাঝে থাকে। বুড়ো আঙুল, কনিষ্ঠা ও অনামিকা আঙুলের গোড়ায় বলটি ধরতে হবে। বলটি এভাবে ধরার উদ্দেশ্য হলো বলের ডেলিভারির সময় বলের সেলাই লেগ স্পিনের দিকে মুখ করে থাকে। ডেলিভারির সময় ডান হাত অনেক উপরে এবং বাম হাত স্বাভাবিকভাবে নিচের দিকে থাকে। ইন সুইং বলে শর্ট লেগে দাঁড়ানো ফিল্ডারের কাছে ক্যাচ উঠে।

২. ফাস্ট বোলিং আউট সুইং : বলের গ্রিপ ইন সুইং বলের মতো তর্জনী ও মধ্যমা দিয়ে বলের সেলাইকে মাঝে রেখে ধরতে হয় এবং বলের নিচে অন্য ৩টি আঙুল থাকে। তবে বলের ডেলিভারির সময় বলের সেলাই প্রথম স্পিনের ফিল্ডারের দিকে মুখ করে থাকে।

স্পিন বোলিং

১. লেগ স্পিন : এখানে স্পিন বোলিং মূলত দু'প্রকারের, সাইড স্পিন ও টপ স্পিন। সাইড স্পিন বোলিং-এ বল ঘড়ির কাঁটার মতো কিংবা ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরে। একজন ডানহাতি স্পিন বোলার যখন একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যানকে স্পিন বোলিং করে এবং বল ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘুরতে ঘুরতে যায় তাহলে সে বল লেগ ব্রেক করে। আবার ঘড়ির কাঁটার মতো ঘুরে ঘুরে গিয়ে পিচে পড়লে সে বল অফ ব্রেক করে। টপ স্পিন হচ্ছে লেগ ব্রেক ও অফ ব্রেকের সমন্বয়। স্পিন বোলিং-এ বল ডেলিভারির সময় কজি বাহুর সমকোণে অবস্থান করে। লেগ স্পিন বোলিং-এ মোটামুটি লেগ স্টাম্পের বরাবরে গিয়ে পিচের উপর পড়ে এবং তারপর গতি পরিবর্তন করে অফ স্টাম্পের দিকে ছুটে যায়। লেগ স্পিনে বলের গ্রিপ তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা অর্থাৎ প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় আঙুলের মাঝে থাকে, বুড়ো আঙুল বল আটকে থাকতে সাহায্য করে। বল ডেলিভারির সময় বাম কাঁধ খুব উঁচু থাকবে না। কজি থাকে ঢিলে অবস্থায় এবং তৃতীয় আঙুল বল স্পিনের কাজ করে।

২. অফস্পিন- অফ স্পিন বোলিং-এ প্রথম ও দ্বিতীয় আঙুল বলের সেলাইয়ের উপর একটু ফাঁক রেখে থাকবে। বুড়ো আঙুল বলের সেলাই বরাবর এবং অপর দু'টি আঙুল নিচে পরস্পর লেগে থাকবে। তর্জনী বা প্রথম আঙুল বলের সেলাইয়ের উপর নিচের দিকে টান দিয়ে বলটি ঘুরাবে। অফস্পিন বল অবশ্যই ঘড়ির কাঁটার মতো ঘুরবে অর্থাৎ বাম থেকে ডানে ঘুরবে। দরজার নব যেমন ঘুরিয়ে দরজা খুলতে গেলে হাতের কজি যে কাজ করে, অফ স্পিন বোলিং-এ কজি ঠিক সেভাবে ঘুরবে।

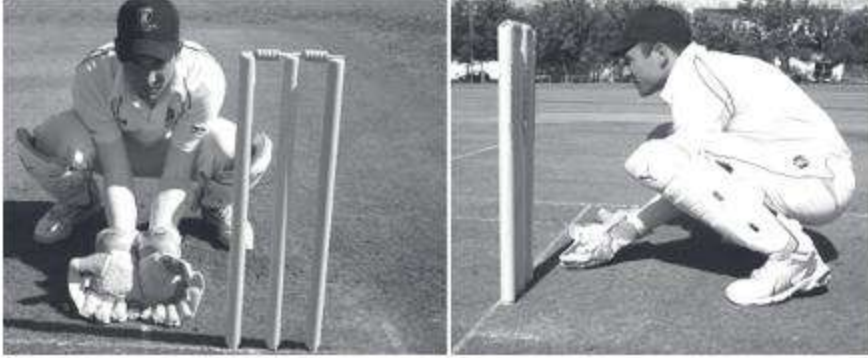
৩. গুগলি- লেগস্পিন বোলার একই গ্রিপে যদি অফস্পিন ডেলিভারি দেয় তাকে গুগলি বলে।

গ. ফিল্ডিং ও ক্যাচিং- ক্রিকেট খেলায় ব্যাটিং ও বোলিং-এর ন্যায় ফিল্ডিংও সমান চিন্তাকর্যক এবং খেলার জয় পরাজয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। ফিল্ডিং-এ যখন কোনো ব্যাটসম্যানকে কট আউট করা হয় তখন তার ক্যাচ ধরায় দর্শক আনন্দে উদ্বেলিত হয়ে উঠে। প্রত্যেক ক্রিকেটারকে ভালো ফিল্ডার হতে হয়। ফিল্ডিং-এ ক্যাপটেন বা বোলারের ইচ্ছেমতো ফিল্ডারদের দাঁড়াতে হয়। ফিল্ডিং থেকে সংগৃহীত বল সব সময় উইকেট কিপারের কাছে ফেরত পাঠাতে হয়। ফিল্ডিং-এ ক্যাচিং একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল। ব্যাটসম্যানের উঠিয়ে দেওয়া বল ধরার জন্য ফিল্ডারকে বলের লাইনের নিচে যেতে হবে। দৃষ্টি বলের উপর থাকবে। দু'হাত খুলে আঙ্গুলগুলো পাশাপাশি রাখতে হবে। হাতের আঙুল ও তালু নমনীয় থাকবে। বল হাতে স্পর্শ লাগার সাথে সাথে হাত বুকের কাছে টেনে আনতে হবে এবং আঙুল বন্ধ করে ফেলতে হবে। বল ক্যাচিং ছাড়া মাঠে গড়িয়ে যাওয়া বলও ফিল্ডারকে থামাতে, কুড়িয়ে নিতে ও প্রো করতে হয়।

থ্রোয়িং : আক্রমণাত্মক ফিল্ডিং-এ দ্রুত ও সঠিকভাবে থ্রো করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলে একজন ভালো ব্যাটসম্যানকে রান আউট করা সম্ভব হয়। শুধু তাই নয়, এতে ব্যাটিং সাইডের রান রেট কমে আসে। ভালো প্রো করতে হলে নমনীয় কজি, হাত ও কাঁধ ব্যবহার করতে হয়। থ্রোয়িং কৌশলের মধ্যে বল হাতের মধ্যে আসার পর কেবল থ্রোয়িং করার উদ্যোগ নিতে হয়। একটু আগে বা পরে হলে বল যেমন ধরা যায় না তেমনি প্রোও করা যায় না। প্রো করার সময় কজি, হাত, কাঁধ, দু'পা-এর সমন্বিত কার্যক্রম দরকার।

ঘ. উইকেট কিপিং : মাঠে খেলোয়াড়দের যত রকমের অবস্থান আছে, তার মধ্যে উইকেট কিপিং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য দল গঠনের সময় সেরা উইকেট কিপারকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি, দ্রুত প্রতিক্রিয়া, শক্তিশালী হাত, শারীরিক শক্তি ও সাহসের অধিকারী হতে হয়। এটা সাধারণভাবে বিবেচনা করা হয় যে, একজন উইকেট কিপার জন্মায় কিন্তু তাকে তৈরি করা যায় না। উইকেট কিপারের সাজসরঞ্জাম অন্য খেলোয়াড়দের থেকে

আলাদা। উইকেট কিপিং-এ প্যাড, গ্রাভস, ইনার গ্রাভস, ক্যাপস, গার্ডস, জুতা এই সাজসরঞ্জামগুলো প্রয়োজন। ব্যাটসম্যানের মতো উইকেট কিপারকেও স্ট্যাম্প নিতে হয়। কারণ তাকে বোলারের কিংবা ব্যাটসম্যানের কাছ থেকে আসা বল ধরার জন্য সদা প্রস্তুত থাকতে হয়। উইকেটের পিছনে পা ফাঁক করে দু পায়ের উপর সমান ভারসাম্য রেখে দাঁড়াতে বা অর্ধ বসার ভঙ্গিতে থাকতে হয়। দেহকে নিচু করে দৃষ্টিকে উইকেটের উপরের লাইনে রাখতে হবে। বাম পা থাকবে মধ্য উইকেটের লাইনে, হাত দুটো পাশাপাশি একসাথে, আঙুল নিচের দিকে এবং দৃষ্টি বলের প্রতি নিবদ্ধ থাকবে।



উইকেট কিপিং

কাজ-১ : ফাস্ট বলের গ্রিপ ও স্পিন বলের গ্রিপের পার্থক্যগুলো বলো এবং করে দেখাও।

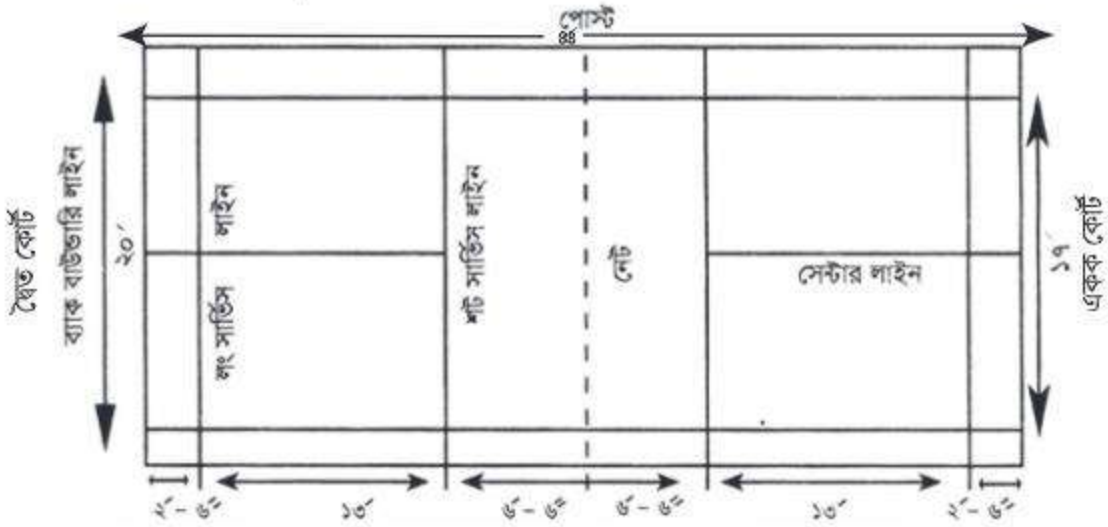
কাজ-২ : ব্যাটসম্যানের স্ট্যাম্প মাঠে প্রদর্শন করো।

কাজ-৩ : ফাস্ট বল ও স্পিন বলের সময় উইকেট কিপারের পজিশন দেখাও।

পাঠ-৩ : ব্যাডমিন্টন : ব্যাডমিন্টন খেলার উৎপত্তি নিয়ে বহুমত থাকলেও অধিকাংশ মানুষের ধারণা এ খেলার জন্ম হয়েছে ভারতের পুনেতে। সপ্তদশ শতাব্দীর প্রথম ভাগে পুনেয় অবস্থিত ইংরেজ সৈন্যরা স্থানীয় লোকজনদেরকে শাটলকক ও ছোট ব্যাট দিয়ে খেলতে দেখে কৌতূহলবোধ করেন। তারা ছুটিতে ইংল্যান্ডে যেয়ে খেলাটি প্রচলন করেন। স্থানীয় লোকজনের কাছ থেকে ঐ খেলা শিখে ভারতে কর্মরত ইংরেজ সৈন্যরা ছুটিতে বাড়ি গিয়ে ব্যাডমিন্টন নামক জায়গায় একত্র হয়ে খেলাটি শুরু করেন। সে থেকে এ জায়গার নাম অনুসারে ব্যাডমিন্টন খেলার নামকরণ হয়। পরবর্তীকালে দেশে দেশে এ খেলার প্রচলনের ফলে সকল বয়সের ও শ্রেণির নারী-পুরুষ ব্যাডমিন্টন খেলায় জড়িয়ে পড়ে।

ক. খেলার কোর্ট : কোর্টের মেঝে কাঠের হওয়া বাঞ্ছনীয়, তবে তা কোনোভাবেই পিচ্ছিল হতে পারবে না। শাটল সাদা রঙের তাই কোর্টের মেঝে গাঢ় রঙের হবে কিন্তু চকচকে হতে পারবে না। মেঝের রং সাদা ব্যতীত হালকা রঙের হলে কোর্টের দাগ হবে কালো রঙের, অন্যথায় এর রং হবে সাদা। ব্যাডমিন্টন খেলা সিঙ্গেলস ও ডাবলসের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয়। সিঙ্গেলস কোর্ট- দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট, প্রস্থ ১৭ ফুট। ডাবলস কোর্ট- দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট, প্রস্থ ২০ ফুট। কোর্টের দু টি পার্শ্বরেখায় দুই মধ্যবিন্দু বরাবর ব্যাডমিন্টন নেট টাঙানোর জন্য দু টি ঝুঁটি বসবে। এই বিন্দু থেকে উভয় দিকে প্রান্তরেখার সমান্তরালে (৬' ৬") দূরে লাইন টানতে হবে। একে শর্ট সার্ভিস লাইন বলে। আবার উভয় প্রান্তরেখার থেকে কোর্টের অভ্যন্তরে ২' ৬" দূরে প্রান্তরেখার সমান্তরালে দু টি লাইন টানতে হবে। একে দ্বৈত খেলার জন্য লং সার্ভিস লাইন বলে। শর্ট সার্ভিস

লাইন দ্বারা বিভক্ত দু'দিকের দু'টি কোর্টের মাঝ বরাবর পার্শ্বরেখার সমান্তরালে দু'টি লাইন টেনে রাইট সার্ভিস কোর্ট ও লেফট সার্ভিস কোর্ট নামে দু'টি কোর্ট তৈরি করতে হবে। কোর্টের সকল মার্কিং বা দাগ ৪ সেন্টিমিটার চওড়া হবে।



ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্ট একক ও দ্বৈত

খ. খেলার সরঞ্জাম

১. পোস্ট বা ঝুঁটি : ঝুঁটির উচ্চতা মেঝে থেকে ৫'-১' হবে।

২. নেট : নেটের দৈর্ঘ্য ১৭ ফুট এবং প্রস্থ ২ ফুট ৬ ইঞ্চি হবে। মেঝে থেকে নেটের দু'পোস্টের দিকে উচ্চতা ৫ ফুট ১ ইঞ্চি এবং মাঝখানে মেঝে থেকে ৫ ফুট। নেটের উপরের প্রান্ত ৩ ইঞ্চি চওড়া একটি সাদা ফিতা দিয়ে দু'দিকে মুড়ে দিতে হবে এবং এর মধ্য দিয়ে শক্ত দড়ি বা তার চলে গিয়ে দু'দিকের ঝুঁটির মাথায় যুক্ত হবে।

৩. র্যাকেট : ব্যাডমিন্টন র্যাকেটের হাতলের দৈর্ঘ্য ২৬ ইঞ্চি। র্যাকেটের মাথায় নেট থাকে। নেটগুলো টানটান অবস্থায় থাকবে।

৪. শাটল কক : হাঁসের পালক দ্বারা শাটল কক তৈরি হয়। সকল পালক সুতা দ্বারা গাঁথা থাকে। পিছনের রেখার উপর থেকে একজন খেলোয়াড় যখন খুব জোরে উপরের দিকে র্যাকেট দিয়ে শাটল ককে আঘাত করে এবং সেই শাটল কক যদি বিপক্ষ কোর্টের লং সার্ভিস লাইনের কাছাকাছি গিয়ে পড়ে তখনই এই শাটল কক মানসম্পন্ন বলে ধরা হয়।

ব্যাডমিন্টন খেলার নিয়মাবলি

১. টস : যে খেলোয়াড় বা দল টসে জয়লাভ করবে সে খেলোয়াড় বা সে দল সার্ভিস অথবা কোর্ট নেবে।

২. পয়েন্ট : একক ও দ্বৈত খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম সম্পন্ন হবে। তবে ২ পয়েন্টের ব্যবধান থাকতে হবে।

যেমন- ১৯-২১, ২০-২২ পয়েন্ট এইভাবে। কিন্তু ৩০ পয়েন্টের উপরে যেতে পারবে না। যে আগে ৩০ পয়েন্ট পাবে সে বিজয়ী হবে। তৃতীয় সেটে ১১ পয়েন্ট হলে প্রান্ত বদল করতে হয়।

৩. সার্ভিস : মহিলা ও পুরুষ এককের খেলায় যে দোষ করবে সে সার্ভিস হারাবে। পুরুষ ও মহিলা ডাবলসের খেলায় যে দল প্রথম সার্ভিস করবে সে দল প্রথমবার সেকেন্ড হ্যান্ড সার্ভিস পাবে না। দোষ করলে বিপক্ষ দল সার্ভিস পাবে। সার্ভিস কোনাকুনি কোর্টে করতে হয়।

৪. সার্ভিস ফল্ট : নিম্নলিখিত কারণে সার্ভিস ফল্ট হয়-

- ক. শাটলটি কোনাকুনি কোর্টে না পড়লে।
- খ. সার্ভিসের সময় কোর্ট থেকে যেকোনো পা শূন্যে উঠে গেলে।
- গ. শাটলটি শর্ট সার্ভিস এরিয়ায় বা লং সার্ভিস এরিয়ায় পড়লে।
- ঘ. শাটল কোর্টের বাইরে পড়লে।
- ঙ. শাটলটি হাত থেকে ছেড়ে সার্ভিস না করলে।
- চ. শাটলটি কোমরের উপরে তুলে সার্ভিস করলে।
- ছ. শাটলটি যদি নেটে আটকে যায়।
- জ. সার্ভিস করার সময় কোর্টের দাগ স্পর্শ করলে।
- ঝ. সার্ভিসকারী ইচ্ছাকৃতভাবে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধোকা দিলে।

৫. লেট : খেলা চলাকালীন খেলার সাথে সংশ্লিষ্ট নয় এমন কোনো দৈব দুর্ঘটনার কারণে স্বাভাবিক খেলা বন্ধ হলে আম্পায়ার লেট ঘোষণা করবেন। যেমন-রিসিভার প্রস্তুত হওয়ার পূর্বেই সার্ভিস করলে কিংবা উভয় খেলোয়াড় একসঙ্গে আইন ভঙ্গ করলে।

৬. ব্যাডমিন্টনে ৫টি বিষয়ে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়-

- ক. পুরুষ একক, খ. পুরুষ দ্বৈত, গ. মহিলা একক, ঘ. মহিলা দ্বৈত, ঙ. মিশ্র দ্বৈত।
- ৭. খেলা পরিচালনার জন্য একজন রেফারি, একজন আম্পায়ার, একজন স্কোরার ও দুই বা চারজন লাইন জাজ থাকবে।

ব্যাডমিন্টন খেলার কলাকৌশল : ব্যাডমিন্টন খেলার কলাকৌশলকে ৪ ভাগে ভাগ করা যায়।

১. গ্রিপ, ২. ফুটওয়ার্ক, ৩. সার্ভিস, ৪. স্ট্রোক ও ম্যাশিং

১. গ্রিপ বা র‍্যাকেট ধরা : র‍্যাকেট ব্যবহারের প্রথম আবশ্যকীয় বিষয় হচ্ছে র‍্যাকেট ধরা। র‍্যাকেট ধরার ক্ষেত্রে কজির ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। ফোরহ্যান্ড ও ব্যাকহ্যান্ড শর্ট নেওয়ার সময় গ্রিপের তারতম্য হয়ে থাকে। এজন্য গ্রিপকে দু ভাগে ভাগ করা হয়েছে।

ক. ফোরহ্যান্ড গ্রিপ।

খ. ব্যাকহ্যান্ড গ্রিপ।

ক. 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' অক্ষরের মতো দেখায়।

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

২. ফুটওয়ার্ক বা পায়ের কাজ : দ্রুতস্ট্রোক নেওয়ার জন্য চমৎকার ফুটওয়ার্ক প্রয়োজন। স্ট্রোকের প্রয়োজনে সামনে, পিছনে, পাশে পা ফেলে, লাফ দিয়ে কিংবা দৌড়ে গিয়ে খেলতে গেলে ফুটওয়ার্ক ভালো হতে হয়। সার্ভিস করা বা সার্ভিস রিসিভ করার সময় একজন ডানহাতি খেলোয়াড়কে বাম পা আগে, ডান পা সামান্য পিছনে এবং হাঁটু সামান্য ভেঙে দাঁড়াতে হয়। শরীরের ওজন পায়ের পাতার উপর থাকে। দু'পা ১৪' থেকে ১৮' দূরত্বে থাকবে। একে স্ট্যান্স বলে। এছাড়া এক পা পিভটিং করে এবং অন্য পা স্থির রেখেও ফুটওয়ার্ক করা হয়।

৩. সার্ভিস : একজন ভালো খেলোয়াড়কে তিন ধরনের সার্ভিসের কৌশল জানতে হয়।

ক. হাইডিপ সার্ভিস, খ. লো-সার্ভিস, গ. ড্রাইভ সার্ভিস

ক. হাইডিপ সার্ভিস : যখন খুব উঁচু দিয়ে শাটল খাড়াভাবে বিপক্ষ কোর্টের লং সার্ভিস লাইনের কাছে ফেলা হয় তাকে হাইডিপ সার্ভিস বলা হয়। এর উচ্চতা অনেক সময় ২০ বা তারও বেশি হয়ে থাকে। একক খেলায় ফোরহ্যান্ড গ্রিপ ব্যবহার করে এই সার্ভিস করা হয়।

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

গ. 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।

৪. স্ট্রোক ও ম্যাশিং : স্ট্রোক বা আঘাত করার কৌশলকে ৬ ভাগে ভাগ করা যায়। এগুলো হলো—

ক. ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক : ডানহাতি খেলোয়াড়ের বাম পা বা কাঁধ নেটের দিকে থাকবে এবং শরীরের ডান পাশ দিয়ে শাটলে আঘাত করতে হবে। র‍্যাকেট পিছনে নেওয়ার সময় ডান পায়ের উপর দেহের ভর থাকবে। শাটলে আঘাত করার সাথে সাথে শরীরের ওজন ডান পা থেকে বাম পায়ের উপর চলে আসবে।

খ. ব্যাকহ্যান্ড শট : ডানহাতি খেলোয়াড়ের শরীরের বাম পাশ দিয়ে শাটলে আঘাত করতে হবে। এজন্য ডান কাঁধ ও ডান পা নেটের দিকে থাকবে।

গ. ওভারহ্যান্ড শট : প্রথমত বাম পা সামনে রেখে ডান পায়ের উপর শরীরের ওজন রাখতে হবে। শট নেওয়ার সময় শাটলের দিকে চোখ রেখে শরীর পিছনের দিকে একটু ঝুঁকে যাবে এবং মাথার উপর নিয়ে পিছন দিক দিয়ে র‍্যাকেট তুলে এনে শাটলে আঘাত করতে হবে।

ঘ. ড্রপ শট : এ শটের কৌশল হচ্ছে শাটল নেটের সামান্য উপর দিয়ে নেট পার হয়ে বিপক্ষ কোর্টে গিয়ে পড়বে।

ঙ. আন্ডারহ্যান্ড ড্রপ শট : সার্ভিস করার সময় র‍্যাকেট সুইং করে শাটলে লাগার সাথে সাথে র‍্যাকেটের গতি রোধ করতে হবে।

৪. এ্যাটাক এরিয়া : মধ্য লাইনের সমান্তরালে মধ্য লাইন থেকে ৩ মি. দূরে একটি লাইন টানতে হবে যার দু'প্রান্ত দুই পার্শ্বের লাইনের সাথে গিয়ে মিশবে। মধ্য লাইন বা মধ্যরেখা দ্বারা বিভক্ত দু'টি কোর্টে ২টি এ্যাটাক এরিয়া তৈরি হবে, এর দৈর্ঘ্য ৩ প্রস্থ হবে যথাক্রমে ৯ মিটার \times ৩ মিটার।

৫. সার্ভিস এরিয়া : ব্যাক লাইনের পিছনে পুরো জায়গা এবং ব্যাক লাইন থেকে ২০ সে.মি. ফাঁক রেখে ১৫ সে.মি. দাগ দিতে হবে। এর ভিতরের জায়গাকে সার্ভিস এরিয়া বলে।

৬. তাপমাত্রা : যদি ইনডোর কোর্ট হয় তাহলে কোর্টের তাপমাত্রা 10° সেলসিয়াস অথবা 50° ফারেনহাইটের নিচে হবে না।

খ. নেট

১. মাপ ও গঠন : নেটের দৈর্ঘ্য ৯.৫ মিটার এবং প্রস্থ ১ মিটার হবে। নেটের প্রতিটি ঘর ১০ সেন্টিমিটার বর্গাকার হবে। নেটের উপরের প্রান্তদেশ ৫ সেন্টিমিটার চওড়া সাদা ক্যানভাস কাপড় দ্বারা দু'ভাঁজ করে মোড়া থাকবে। এই ক্যানভাসের মধ্য দিয়ে নমনীয় তার বা রশি চুকিয়ে নেটের উপরের প্রান্তদেশ সোজা টানা অবস্থায় রাখতে হবে।

২. নেটের উচ্চতা : নেটের মাঝামাঝি জায়গায় ভূমি থেকে শীর্ষদেশের উচ্চতা পুরুষদের জন্য ২.৪৩ মিটার, মহিলাদের জন্য ২.২৪ মিটার হবে।

৩. সাইড মার্কার ও অ্যান্টেনা : সাইড লাইন ও সেন্টার লাইনের সংযোগস্থলে ৫ সেন্টিমিটার চওড়া একটি সাদা ফিতা নেটের সাথে লম্বভাবে ঝুলানো থাকবে যা প্রয়োজনে সরানো যায়। ফাইবার গ্লাস বা অনুরূপ কোনো বস্তু দিয়ে তৈরি ২টি অ্যান্টেনা পাশের সাদা ফিতার উপরে লম্বভাবে দুই দিকে বেঁধে দিতে হবে।

গ. বল, খেলোয়াড় ও খেলোয়াড়দের সরঞ্জাম

১. বল : বল গোলাকার ও নরম চামড়া দিয়ে তৈরি হবে। ভিতরে নরম ব্লাডার থাকবে। বলের পরিধি ৬৭ সে.মি. হবে।

২. দল : প্রতি দল ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে গঠিত হবে। খেলোয়াড়দের মধ্য থেকে একজন ক্যাপ্টেন নিয়োজিত থাকবে। তার বুকের বাম পার্শ্বে একটি প্রতীক চিহ্ন বা ফিতা লাগাতে হবে।

৩. খেলোয়াড়দের সাজসরঞ্জাম : জার্সি, শর্টস এবং হিল ছাড়া হালকা নমনীয় জুতা হচ্ছে খেলার পোশাক। সকল খেলোয়াড়ের একই রঙের পোশাক থাকবে। জার্সির সামনে ও পিছনে জার্সি থেকে ভিন্ন রঙের একই নম্বর হবে।

৪. কোর্টে খেলোয়াড়দের অবস্থান : কোর্টে ৬ জন খেলোয়াড় অবস্থান নেবে। ৩ জন থাকবে এ্যাটাক এরিয়ায়, অপর ৩ জন পিছনের কোর্টে। খেলা শুরুর আগে খেলোয়াড়দের অবস্থান ও রোটেশন সম্পর্কে আন্সায়ারকে তথ্য দিতে হবে যাতে এই রোটেশন গেম বা সেট সমাপ্ত না হওয়া পর্যন্ত বজায় থাকে। তবে প্রতি সেট শুরুর আগে রোটেশন অর্ডার পরিবর্তন করা যায়।

ঘ. খেলা

১. খেলার প্রস্তুতি ও টস : কোর্টে খেলোয়াড় প্রবেশের পূর্বে রেফারি দুই অধিনায়কের উপস্থিতিতে টস করবেন এবং টসে জয়ী অধিনায়ক সার্ভিস বা কোর্ট পছন্দ করবে। এরপর খেলোয়াড়েরা ৩ মিনিট ওয়ার্ম আপ অনুশীলন করতে পারবে। বদলি খেলোয়াড় ও কোচ রেফারির বিপরীতে নির্দিষ্ট জায়গায় বসবে।

২. রোটেশন : ৬ জন খেলোয়াড় ঘড়ির কাঁটা যেভাবে ঘোরে সেভাবে রোটেশন করবে। বিপক্ষ দলের সার্ভিস নষ্ট হওয়ার পর যখন অপর দল সার্ভিস করবে তখন এই রোটেশন সম্পন্ন করতে হবে। রোটেশনে ভুল হলে রেফারি প্রয়োজনীয় শাস্তির বিধান করবেন।

৩. টাইম আউট : বল যখন খেলার বাইরে যায় অর্থাৎ ডেড হয় তখন কোচ বা ক্যাপটেনের অনুরোধে রেফারি টাইম আউট দিতে পারেন। প্রতিটি খেলায় একটি দল সর্বাধিক দু'টি টাইম আউট এবং ৬ জন খেলোয়াড় পরিবর্তনের জন্য সাময়িক বিরতি নিতে পারে। টাইম আউটের সময় খেলোয়াড়েরা পার্শ্ব রেখার কাছাকাছি আসতে পারবে কিন্তু কোর্টের বাইরে যেতে পারবে না।

৪. খেলোয়াড় বদল : ৬ জন খেলোয়াড় কোর্টে খেলবে এবং অতিরিক্ত ৬ জন খেলোয়াড় কোচসহ নির্দিষ্ট জায়গায় বসবে। এই অতিরিক্ত খেলোয়াড় কোচ কিংবা ক্যাপটেনের অনুরোধে কোর্টের খেলোয়াড়দের সাথে বদল করা যাবে।

৫. খেলা পরিচালনা : একজন রেফারি, একজন আম্পায়ার, একজন স্কোরার ও দু'জন লাইন জাজ দ্বারা খেলা পরিচালনা করা হয়। কোর্টে খেলা শুরুর সময় থেকে সমাপ্তি পর্যন্ত রেফারির সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত। রেফারি নেটের যে কোনো এক প্রান্তে উঁচু জায়গায় অবস্থান করবেন যাতে নেটের কমপক্ষে ৫০ সেন্টিমিটার উপর থেকে কোর্টের সব জায়গায় খেলা পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

৬. কোর্ট বদল : যদি চূড়ান্ত সেট না হয় তাহলে প্রতি সেট শেষ হওয়ার পর উভয় দল কোর্ট বদল করবে। চূড়ান্ত সেটে কোনো দল ৮ পয়েন্ট অর্জন করলে উভয় দল রেফারির সংকেত পেয়ে কোর্ট বদল করবে।

৭. খেলার ফলাফল : যে দল সার্ভিস করবে সেই দল যদি বলটির র্যালির সমাপ্তিতে জিততে পারে তবে একটি পয়েন্ট সংগৃহীত হবে। আর যদি ঐ র্যালিতে হেরে যায় তবে বিপক্ষ দল সার্ভিস ও পয়েন্ট পাবে। যে দল প্রথম ২৫ পয়েন্ট সংগ্রহ করবে সে দল ঐ সেটে জয়ী হবে। তবে ঐ দলকে বিপক্ষ দল থেকে কমপক্ষে ২ পয়েন্ট বেশি থাকতে হবে। যদি উভয় দলের পয়েন্ট সমান হয় তাহলে এই ২ পয়েন্টের ব্যবধান না হওয়া পর্যন্ত খেলা চলতে থাকবে। ৫ সেটের প্রতিযোগিতায় যে দল ৩ সেটে জয়ী হবে সে দল প্রতিযোগিতায় জয়লাভ করবে। চূড়ান্ত সেট ১৫ পয়েন্টে সম্পন্ন হয়।

৮. সার্ভিস : পিছনের কোর্টের রোটেশন অনুযায়ী সর্বভানের খেলোয়াড় সার্ভিস করবে। সার্ভিস এরিয়ার মধ্যে দাঁড়িয়ে বল হাত থেকে শূন্য ছেড়ে দিয়ে আঘাত করে বিপক্ষ কোর্টে প্রেরণ করতে হবে। তবে রেফারি সার্ভিসের জন্য সংকেত দেওয়ার পরই কেবল সার্ভিস করা যাবে। সার্ভিসের বল নেটের নিচ দিয়ে গেলে, নেট স্পর্শ করলে, নেটের অ্যান্টেনা ছুঁয়ে গেলে কিংবা বিপক্ষ কোর্টের বাইরে পড়লে সার্ভিসে ত্রুটি হবে এবং বিপক্ষ দল সার্ভিস করবে।

৯. বল খেলা : সার্ভিসের বা তার পরের কোনো বল কোর্টে আনার পর সে দল সর্বাধিক ৩ বার বলটি খেলতে পারবে এবং ৩ বার স্পর্শ করার পর বলটি বিপক্ষ কোর্টে প্রেরণ করতে হবে। বল অন্য সময় শরীরে স্পর্শ করলে একবার খেলা হয়েছে বলে ধরা হবে। খেলার সময় বল চেপে ধরে মারা, জোর করে বল উপরে তোলা, ঠেলে দেওয়া বা হাত দিয়ে টেনে আনাকে হোল্ডিং বলে ধরা হবে।

১০. ব্লক : বিপক্ষের ম্যাশ করা বা চাপ মারার বল কোর্টের সামনের সারির এক বা একাধিক খেলোয়াড় প্রতিহত করার জন্য লাফিয়ে উঠে হাত দিয়ে ব্লক করতে পারে। ব্লকের পর বল যে কোর্টে যাবে সে পক্ষ ৩ বার বলটি খেলতে পারবে। পিছনের সারির খেলোয়াড় ব্লকে অংশগ্রহণ করতে পারবে না।

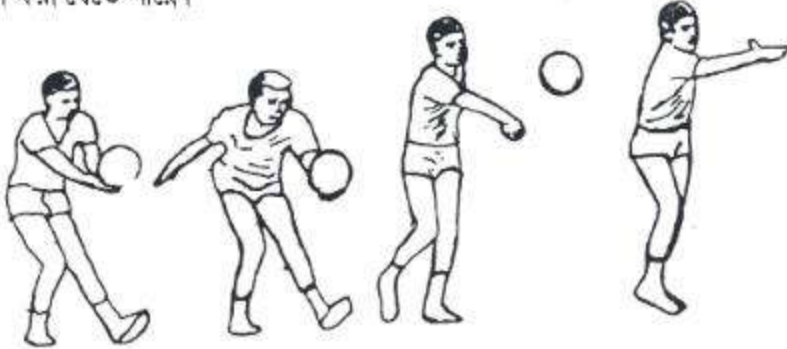
১১. নেটের বল : কেবল সার্ভিস বল ছাড়া অন্য সময় বল নেটে লাগতে পারে। নেটে লাগা বল ৩ বার খেলা যাবে। তবে সজোরে নেটে লেগে বল কোনো খেলোয়াড়ের শরীর স্পর্শ করলে একবার খেলা হয়েছে বলে ধরা হয়। বিপক্ষ কোর্ট থেকে বল নেটের উপর নিজ কোর্টে না আসা পর্যন্ত নেটের উপর যে বল থাকে তা খেলা যাবে না। তবে স্পর্শ করার বা চাপ মারার পর গতির কারণে হাত নেটের উপর দিয়ে বিপক্ষ কোর্টে যেতে পারে। পিছনের সারির খেলোয়াড় নেটে গিয়ে চাপ মারতে পারবে না।

১২. সেন্টার লাইন পার হওয়া : খেলা চলাকালে কোনো খেলোয়াড়ের শরীরের কোনো অংশ বা পা সেন্টার লাইন পার হয়ে বিপক্ষ কোর্টে স্পর্শ করতে পারবে না বা কাউকে বাধার সৃষ্টি করতে পারবে না।

ভলিবল খেলার কলাকৌশল

ক. সার্ভিস : এক হাতে বল শূন্য তুলে অপর হাত খোলা বা মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় জোরে আঘাত করে বিপক্ষের কোর্টে প্রেরণ করাকে সার্ভিস বলে। যদি সার্ভিস করা বল নেট বা অ্যান্টেনা স্পর্শ না করে, নেটের নিচ দিয়ে না যায় কিংবা বিপক্ষ কোর্টের বাইরে না পড়ে তাহলে সার্ভিস সঠিক বলে গণ্য হবে। সার্ভিস সাধারণত দুই প্রকার- ১. আন্ডার হ্যান্ড সার্ভিস, ২. টেনিস সার্ভিস।

১. আন্ডার হ্যান্ড সার্ভিস : বিপক্ষ কোর্টের দিকে মুখ করে সার্ভিস এরিয়াতে এক পা সামনে ও আরেক পা পিছনে রেখে দাঁড়াতে হবে। দুই পায়ের মাঝে কিছুটা ফাঁক থাকবে। দুই হাঁটু সামান্য ভেঙে পিছনের পায়ে দেহের ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে। বাম হাতের তালুতে বল রেখে ডান হাতকে সোজা পিছনের দিকে নিতে হবে। বাম হাতের বল শূন্য তোলার পর ডান হাত পিছন দিক থেকে সামনে এনে সজোরে বলে আঘাত করতে হবে। বিপক্ষ কোর্টের দিকে মুখ না করে কোর্টের পার্শ্বরেখার দিকে মুখ করে হাতের এক পাশ দিয়ে আঘাত করেও সার্ভিস করা যেতে পারে।



আন্ডার হ্যান্ড সার্ভিস

২. টেনিস সার্ভিস : সার্ভিস এরিয়ায় পা দুটোকে আড়াআড়ি করে দু পায়ের উপর শরীরের ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে। ডান হাতে সার্ভিস করা হলে বাম পা কে সামনে নিতে হবে। হাঁটু দুটি সামান্য ভেঙে বাম হাতের তালুতে রাখা বল মাথার উপর প্রায় ১ মিটার উঁচুতে ছুড়ে দিতে হবে এবং বলটি নিচে নামার সাথে সাথে ডান হাত পিছন দিক থেকে কাঁধের উপরে এনে সজোরে আঘাত করতে হবে। সার্ভিসের পর পরই ভারসাম্য রক্ষার জন্য শরীরের ওজন পিছনের পা থেকে সামনের পায়ে নিয়ে আসতে হবে।



টেনিস সার্ভিস

খ. রোটেশনে দাঁড়ানো : ৬ জন খেলোয়াড়ের ক্রমিক নম্বর যদি ১ থেকে ৬ নম্বর হয় তাহলে সামনের কোর্টে ৩ জন এবং পিছনের কোর্টে ৩ জন দাঁড়াবে। সামনের কোর্টের ৩ জনের অবস্থান হবে—ডান দিকের ২ নম্বর, মধ্যখানে ৩ নম্বর এবং বাম দিকে ৪ নম্বর এবং পিছনের কোর্টে ৫ নম্বর সর্ব বামে, মধ্যখানে ৬ নম্বর এবং সর্ব ডানে ১ নম্বর খেলোয়াড় দাঁড়াবে। বিপক্ষ দলে সার্ভিস হারালে এই দল সার্ভিস করবে। তখন রোটেশন করতে হবে নিয়মানুযায়ী ১ নম্বর খেলোয়াড় পিছনের কোর্টের ৬ নম্বর খেলোয়াড়ের জায়গায় গিয়ে সার্ভিস করবে। এভাবে প্রত্যেক খেলোয়াড়ের অবস্থান পরিবর্তিত হবে। রোটেশন হবে clockwise অনুযায়ী, সাজানো হবে anticlock অনুযায়ী।

৪	৩	২
৫	৬	১

রোটেশন

গ. পাসিং : বল পাসকে সাধারণত দু ভাগে ভাগ করা যায়—(১) ওভার হেড পাস ও (২) আন্ডার হ্যান্ড পাস।

ঘ. সেট-আপ (Set-up) : কোর্টের সম্মুখ সারির কোনো খেলোয়াড় আন্ডার হ্যান্ড পাস বা ডিগিং থেকে প্রাপ্ত বল দুই হাতের প্রসারিত তালু ও আঙুল সহযোগে নেটের কাছাকাছি উপরে উঠিয়ে দেবে এবং অ্যাশকারী দৌড়ে এসে অথবা স্বীয় জায়গায় লাফ দিয়ে উচুতে উঠে বল অ্যাশ করবে। সেট-আপ যত সুন্দর হবে অ্যাশও তত নিখুঁত হবে।



বল পাসিং

ঙ. স্ম্যাশিং (Smashing) : স্ম্যাশিং-এর বলটিকে অবশ্যই নেটের উপরে থাকতে হবে। বলকে যেখানে স্ম্যাশ করতে হবে সেখান থেকে ৩-৪ পা পিছনে খেলোয়াড়দের অবস্থান থাকবে। সেখান থেকে দৌড়ে এসে লাফিয়ে উঠে শরীরকে বলের পিছনে নিয়ে আসতে হবে। এজন্য দু'হাটু ঠোঁজ করে লাফ দিতে হবে যাতে উচুতে উঠা যায়। যে হাতে স্ম্যাশ করতে হবে সেটা পিছন দিক থেকে ঘুরিয়ে বলের উপর নিতে হবে। স্ম্যাশ করার পর শরীর সোজা নিচে নেমে আসবে। অনেক সময় বিপক্ষ দলকে ভুল বুঝানোর জন্য বল স্ম্যাশ না করে হাতের সাহায্যে বিভিন্ন দিকে ঠেলে দেওয়া হয়।



স্ম্যাশিং

চ. ব্লকিং (Blocking) : বিপক্ষ দলের স্ম্যাশকে প্রতিরক্ষা করার জন্য কোর্টের সামনের সারির এক বা একাধিক খেলোয়াড় পরস্পরের হাত পাশাপাশি রেখে লাফিয়ে উঠে স্ম্যাশ প্রতিরোধ করতে পারে। ব্লক দেওয়ার সময়ে জোড়া পায়ে উপরে লাফিয়ে উঠতে হবে। তবে লক্ষ রাখতে হবে যেন ব্লকিং করার সময়ে হাত নেট স্পর্শ না করে।



ব্লকিং

কাজ-১ : ভলিবল খেলার রোটেশন পদ্ধতির ছক অঙ্কন করে দেখাও।

কাজ-২ : টেনিস সার্ভিসের কলাকৌশলগুলো প্রদর্শন করো।

কাজ-৩ : ব্লকিং করার পদ্ধতিটি করে দেখাও।

পাঠ-৫: কাবাডি : পাক-ভারত উপমহাদেশের এটি একটি জনপ্রিয় প্রাচীন খেলা। এই উপমহাদেশে অঞ্চলভিত্তিক বিভিন্ন নামে খেলাটি অনুষ্ঠিত হতো। যেহেতু আঞ্চলিক খেলা তাই বিধিবদ্ধ নিয়মকানুন ছিল না। গ্রামাঞ্চলে এই হা-ডু-ডু খেলাই ছিল বিনোদনের একমাত্র উৎস। বাংলাদেশের ঐতিহ্যবাহী হা-ডু-ডু খেলার পোশাকি নাম কাবাডি। স্বাধীনতা লাভের পর বাংলাদেশের খেলাধুলায় গতি সঞ্চরণের লক্ষ্যে বিভিন্ন ক্রীড়া ফেডারেশন পুনর্গঠন করা হয়। তারই ধারাবাহিকতায় ১৯৭৩ সালে বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশন গঠিত হয়। বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশনের প্রচেষ্টায় ঢাকায় অনুষ্ঠিত ২য় সাফ গেমসে কাবাডি অন্তর্ভুক্ত হয়। তখন থেকেই কাবাডি খেলা আন্তর্জাতিক অঙ্গানে পা রাখে। ১৯৯০ সালে বেইজিং-এ অনুষ্ঠিত এশিয়ান গেমসে কাবাডি খেলা অন্তর্ভুক্ত হয়ে নিয়মিত ইভেন্ট হিসেবে স্থান করে নিয়েছে।

কাবাডি মাঠ : মাঠ হবে সমান্তরাল এবং নরম। মাটি অথবা ম্যাট দ্বারা তৈরি হবে। কাবাডি খেলায় তিন ধরনের মাঠ রয়েছে—

১. পুরুষ ও জুনিয়র বালক।
২. মহিলা ও জুনিয়র বালিকা।
৩. সাব-জুনিয়র বালক ও বালিকা।

১. পুরুষ বলতে যাদের ওজন ৮০ কেজি বা তার নিচে তাদেরকে বোঝায়। জুনিয়র বালক বলতে যাদের ওজন ৬৫ কেজি বা তার নিচে এবং বয়স সর্বোচ্চ ২০ বছর। এদের মাঠের মাপ দৈর্ঘ্য— ১৩ মি., ১০ মিটার (লবিসহ)।

২. মহিলা বলতে যাদের ওজন ৭০ কেজি বা তার নিচে তাদেরকে বোঝায়। জুনিয়র বালিকা বলতে যাদের ওজন ৬০ কেজি বা তার নিচে। এদের বয়স সর্বোচ্চ ২০ বছর। মাঠের দৈর্ঘ্য হবে ১২ মি. ও প্রস্থ ৮ মি. (লবিসহ)।

৩. সাব-জুনিয়র বালক-বালিকা উভয়ের বয়স সর্বোচ্চ ১৬ বছর এবং ওজন ৫০ কেজি বা তার নিচে। এদের জন্য মাঠের মাপ হবে— দৈর্ঘ্য ১১ মি. x প্রস্থ ৮ মি. (লবিসহ)।

খেলার মাঠ : স্ট্রাগলের পূর্বে পুরুষ ও জুনিয়র বালকদের উভয় দিকের লবি বাদে দৈর্ঘ্য ১৩ মি. x প্রস্থ ৮ মি. মহিলা ও জুনিয়র বালিকাদের দৈর্ঘ্য ১২ মি. x প্রস্থ ৬ মি. এবং সাব-জুনিয়র বালক-বালিকাদের দৈর্ঘ্য ১১ মিটার x প্রস্থ ৬ মিটার।

সিটিং ব্লক : মরা খেলোয়াড়দের বসার জন্য যে জায়গা সংরক্ষিত রাখা হয় তাকে সিটিং ব্লক বলে। কাবাডি কোর্টের প্রান্তরেখা থেকে ২ মি: দূরে পুরুষদের জন্য ১ x ৮ মিটার ও মহিলা ও জুনিয়র বালিকাদের জন্য ১ x ৬ মিটার দু'টি ঘর থাকবে। তাকে সিটিং ব্লক বলে।

লবি : খেলার মাঠের উভয় দিকে ১ মি. চওড়া যে জায়গা আছে তাকে লবি বলে। স্ট্রাগল হলে লবি খেলার মধ্যে চলে আসে।

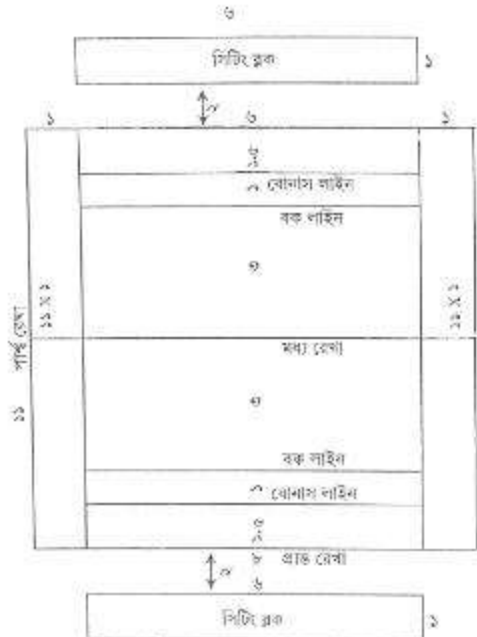
মধ্য রেখা : যে রেখা কোর্টকে সমান দু'ভাগে ভাগ করেছে তাকে মধ্যরেখা বলে।

কোর্ট : প্রত্যেক অর্ধের খেলার মাঠ যা মধ্যরেখা দ্বারা বিভক্ত তাকে কোর্ট বলে।

বক লাইন : মধ্যরেখার সমান্তরালে কোর্টের দিকে যে দাগ দেওয়া হয় তাকে বক লাইন বলে। যার দূরত্ব পুরুষ ও জুনিয়র বালকদের ৩.৭৫ মিটার, মহিলা এবং জুনিয়র বালিকাদের ৩ মিটার এবং সাব-জুনিয়র বালক-বালিকাদের ৩ মিটার।

বোনাস লাইন : এন্ড লাইনের সমান্তরালে বক লাইনের দিকে ১ মিটার দূরে যে রেখা টানা হয় তাকে বোনাস লাইন বলে।

দম : এক নিঃশ্বাসে এক নাগাড়ে অনবরত সুস্পষ্টভাবে কাবাডি কাবাডি উচ্চারণ করাকে দম বলে।



কাবাডি মাঠ (সাব-জুনিয়র বালক ও বালিকা)

রেইডার : দম নিয়ে যে খেলোয়াড় বিপক্ষ কোর্টে হানা দেয় তাকে রেইডার বলে। বিপক্ষের কোর্ট স্পর্শ করার পূর্বেই দম ধরতে হয়।

এন্টি রেইডার : যে কোর্টে দম চলছে সেই কোর্টের সমস্ত খেলোয়াড়কে এন্টি রেইডার বলে।

দম হারানো : রেইডার যদি স্পষ্টভাবে এবং অনবরত কাবাডি না বলে বা দম ছেড়েছে বোঝা যায় তাহলে দম হারানো হয়েছে বলে ধরা হবে।

এন্টিকে মারা : রেইডার যদি কোনো নিয়ম ভঙ্গ না করে এন্টির শরীরের যেকোনো অংশ স্পর্শ করে অথবা এন্টি রেইডারের শরীরের যেকোনো অংশ ধরা সত্ত্বেও দমসহ নিজ কোর্টে ফিরে আসে তাহলে এন্টি মারা হয়েছে বলে ধরা হবে।

রেইডারকে ধরা : কোনো নিয়ম ভঙ্গ না করে কোনো রেইডার যদি দম থাকা পর্যন্ত বা আশ্পায়ারের বাঁশি না দেওয়া পর্যন্ত ধরে রাখে তাহলে রেইডারকে ধরা হয়েছে বলে গণ্য হবে।

স্পর্শ : রেইডার যদি এন্টির শরীর বা শরীরের পরিধেয় পোশাক স্পর্শ করে তাহলে টাচ বা স্পর্শ হয়েছে বলে ধরা হবে।

স্ট্রাগল : যখন কোনো এন্টি বা এন্টিস রেইডারের সংস্পর্শে আসে তখন তাকে স্ট্রাগল বলে। স্ট্রাগল হলে লবি খেলার মধ্যে চলে আসে।

খেলার নিয়মাবলি

১। টসে যে দলের ক্যাপ্টেন জয়লাভ করবে সে তার পছন্দমতো রেইড/কোর্ট নেবে। পরাজিত দলের ক্যাপ্টেন অবশিষ্ট পছন্দ গ্রহণ করবে। দ্বিতীয়ার্ধে কোর্ট বদল হবে। খেলার শুরুর সময় যে দল দম দিয়েছিল দ্বিতীয়ার্ধে অপর দল দম দিয়ে খেলা শুরু করবে।

২। খেলোয়াড়ের শরীরের যেকোনো অংশ বাউন্ডারির বাইরের ভূমি স্পর্শ করলে সে মরা হবে। স্ট্রাগল হলে বাইরের ভূমি স্পর্শ করলে ঐ খেলোয়াড় মরা হবে না যদি তার শরীরের কোনো অংশ বাউন্ডারির ভিতরের ভূমির সাথে সংস্পর্শ থাকে।

৩। (ক) খেলার সময় যদি কোনো খেলোয়াড় বাউন্ডারির বাইরে যায় তাহলে সে আউট হবে। রেফারি/আশ্পায়ার তার নম্বর কল করে তৎক্ষণাৎ ঐ খেলোয়াড়কে কোর্টের বাইরে নিয়ে যাবে। এ সময় বাঁশি বাজানো চলবে না, রেইড চলতে থাকবে।

(খ) রেইড চলাকালে কোনো এন্টি বা এন্টিস বাউন্ডারি সীমার বাইরে গিয়ে বা বাইরের ভূমি স্পর্শ করে রেইডারকে ধরে তাহলে রেইডার আউট হবে না, ঐ এন্টি আউট হবে।

৪। স্ট্রাগল শুরু হলে লবি খেলার মাঠ হিসেবে গণ্য হবে। স্ট্রাগলের সময় বা স্ট্রাগলের পরে যে সমস্ত খেলোয়াড় স্ট্রাগলে জড়িত ছিল তারা লবি ব্যবহার করে নিজ কোর্টে ফিরতে পারবেন।

৫। রেইডার অনুমোদিত শব্দ কাবাডি উচ্চারণ করে দম নেবে। যদি রেইডার ঠিকমতো কাবাডি উচ্চারণ না করে তাহলে রেফারি/আশ্পায়ার কলব্যাক করবে এবং বিপক্ষদল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।

৬। রেইডার বিপক্ষের কোর্ট স্পর্শ করার পূর্বেই দম ধরতে হবে। যদি সে দম দেয় বা কোর্ট স্পর্শ করে ধরে তাহলে রেফারি/আশ্পায়ার তাকে ব্যাক করাবে এবং বিপক্ষ দলকে একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট ও দম দেওয়ার সুযোগ দেবে।

৭। দম দেওয়ার সুযোগ (Turn) না থাকা সত্ত্বেও যদি রেইডার দম দেওয়ার জন্য বিপক্ষের কোর্টে প্রবেশ করে তাহলে তাকে রেফারি/আম্পায়ার ব্যাক করাবে ও বিপক্ষ দলকে একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট দেবে।

প্রতিযোগিতার নিয়মাবলি

১। দল : প্রত্যেক দল কমপক্ষে ১০ জন, সর্বাধিক ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে গঠিত হবে। ৭ জন খেলোয়াড় মাঠে একসাথে খেলবে বাকি খেলোয়াড় বদলি হিসেবে থাকবে।

২। খেলার সময় : পুরুষ এবং জুনিয়র বালকদের জন্য খেলার সময় হবে প্রত্যেক অর্ধে ২০ মিনিট করে, মাঝে বিরতি ৫ মিনিট। মহিলা বা জুনিয়র বালিকা ও সাব-জুনিয়র বালক ও বালিকা তাদের খেলার সময় হবে প্রতি অর্ধে ১৫ মিনিট করে। মাঝে বিরতি ৫ মিনিট। বিরতির পর কোর্ট বদল হবে। প্রথম অর্ধে যে কয়জন খেলোয়াড় মাঠে ছিল দ্বিতীয়ার্ধে ঐ কয়েকজন খেলোয়াড় নিয়ে মাঠে নামতে হবে।

৩। পয়েন্ট গণনার পদ্ধতি : এক পক্ষের প্রত্যেক খেলোয়াড় মরার জন্য বিপক্ষদল এক পয়েন্ট করে পাবে। এক পক্ষের সমস্ত খেলোয়াড় মরা হলে বিপক্ষ দল লোনার জন্য অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পাবে।

৪। টাইম আউট : ক) একেক দল প্রত্যেক অর্ধে দুইবার টাইম আউট নিতে পারবে। যার স্থিতিকাল হবে ৩০ সেকেন্ড। দলনেতা, প্রশিক্ষক বা দলের একজন খেলোয়াড়ও টাইম আউট রেফারির অনুমতি সাপেক্ষে নিতে পারবে। টাইম আউটের সময় খেলার সময়ের সাথে যোগ হবে।

খ) টাইম আউটের সময় খেলোয়াড়গণ কোর্টের বাইরে যেতে পারবে না বা কোর্ট ত্যাগ করতে পারবে না। যদি এ নিয়ম ভঙ্গ্য করে তাহলে বিপক্ষ দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।

গ) অফিসিয়াল টাইম আউট খেলোয়াড় আহত হলে, মাঠে পুনরায় দাগ দেওয়ার জন্য বা বহিরাগত দ্বারা খেলা ব্যাহত হলে অথবা এই জাতীয় কোনো ঘটনার জন্য কেবল রেফারি/আম্পায়ার টাইম আউট দেবেন। এই টাইম আউটের সময়ও মূল সময়ের সাথে যোগ হবে।

৫। বদলি

ক) অতিরিক্ত ৫ জন খেলোয়াড়ই রেফারির অনুমতি নিয়ে টাইম আউট অথবা বিরতির সময় বদল করা যাবে।

খ) বদলিকৃত খেলোয়াড় পুনরায় মাঠে নামতে পারবে।

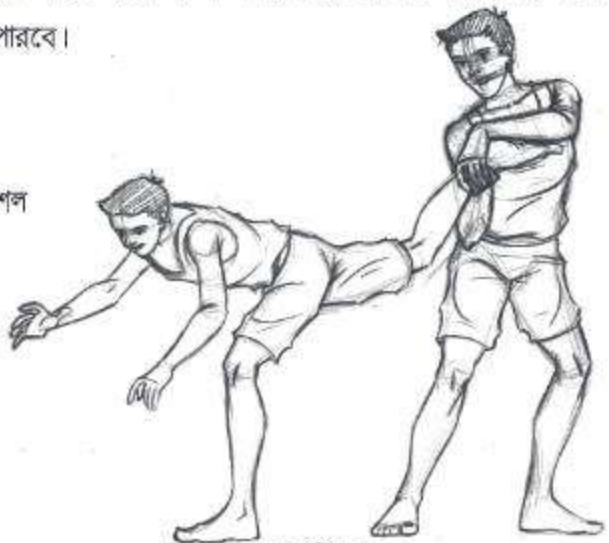
কাবাডি খেলার কলাকৌশল

কাবাডি খেলায় দুই ধরনের কৌশল আছে—

(১) রক্ষণাত্মক কৌশল (২) আক্রমণাত্মক কৌশল

১. রক্ষণাত্মক কৌশল : এন্টি রেইডার বা যে কোর্টে দম চলছে ঐ কোর্টের সমস্ত খেলোয়াড় যে কৌশল অবলম্বন করে তাকে রক্ষণাত্মক কৌশল বলে। যেমন—

(ক) গোড়ালি ধরা (খ) হাঁটু ধরা (গ) কোমর ধরা (ঘ) হাতের কজি ধরা (ঙ) চেইন দিয়ে ধরা ইত্যাদি।



গোড়ালি ধরা

ক. গোড়ালি ধরা : যখন রেইডার পা দ্বারা বিপক্ষ খেলোয়াড়কে হেঁয়ার চেফ্টা করে তখন এই কৌশল ব্যবহার করা হয়। বাম দিকের খেলোয়াড় এই কৌশল ব্যবহারের সময় বাম পা সামনে রেখে ডান হাত পায়ের নিচে এবং ডান হাত পাতার উপরে ধরতে হবে। পা সামনে রাখা ও হাতের ধরা একই সাথে হতে হবে। গোড়ালি ধরার সাথে সাথে পা উঁচু করে বুকের দিকে টেনে আনতে হবে।

খ. হাঁটু ধরা : যখন রেইডার পা দ্বারা হেঁয়ার চেফ্টা করে বা পায়ের নড়াচড়ার সময় পা স্থির থাকে বা দুই পা একত্র হয় তখন এই কৌশল ব্যবহার করা হয়। বাম দিকের খেলোয়াড় ধরলে বাম পা, এবং ডান দিকের খেলোয়াড় ধরলে ডান পা সামনে যাবে বাম হাত নিচু দিয়ে ও ডান হাত উপর দিয়ে ধরে কাঁধ দিয়ে চেপে ধরতে হবে।

গ. কোমর ধরা : রেইডার দম দেওয়ার সময় বিপক্ষের দিকে পিঠ দেয় ঐ সময় এই কৌশল প্রয়োগ করা হয়। অর্থাৎ পিঠ দেওয়ার সাথে সাথে তড়িৎ গতিতে কোমর ধরে উঁচু করে ফেলতে হবে।

ঘ. হাতের কজি ধরা : রেইডার হাত দ্বারা হেঁয়ার সময় অথবা হাত যদি স্থির অবস্থায় থাকে তখন কজি ধরা হয়।

ঙ. চেইন দিয়ে ধরা : চেইন দিয়ে ধরা খুবই কার্যকর। বেশির ভাগ প্রশিক্ষক চেইন দিয়ে ধরার উপর বেশি জোর দিয়ে থাকে। রেইডার দম দেওয়ার সময় তার শরীর যখন বিপক্ষ খেলোয়াড়ের দিকে ঝুঁকে যায় তখনই এই কৌশল প্রয়োগ করতে হয়।



চেইন দিয়ে ধরা

২. আক্রমণাত্মক কৌশল : রেইডার দম দিয়ে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে হেঁয়ার জন্য যে পদ্ধতি অবলম্বন করে তাকে আক্রমণাত্মক কৌশল বলে। যেমন—পা দিয়ে হেঁয়া, হাত দিয়ে হেঁয়া, ধোঁকা দিয়ে হেঁয়া।

ক. পা দিয়ে হেঁয়া : যখন রেইডার দম দিয়ে পা দিয়ে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে হেঁয়ার চেফ্টা করে তখন তাকে পা দিয়ে হেঁয়া বলে। পা দিয়ে হেঁয়া বিভিন্ন কায়দায় করা যায়।

খ. হাত দিয়ে হেঁয়া : রেইডার দম দিয়ে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে যখন হাত দ্বারা হেঁয়ার চেফ্টা করে তখন তাকে হাত দিয়ে হেঁয়া বলে। হাত দ্বারা বিভিন্নভাবে হেঁয়া যায়— উপর থেকে নিচে, নিচ থেকে উপরে, সামনে থেকে পাশে, পাশ থেকে সামনে ইত্যাদি। সাধারণত যে হাত দিয়ে মারার চেফ্টা করা হয় সেই পা আগে যায়। হাত দিয়ে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়ের নাক, কান, মাথা, কাঁধ, শরীর বা উপরের যে কোনো অংশ স্পর্শ করার চেফ্টা করা হয়।

গ. ধোঁকা দিয়ে হেঁয়া : যখন রেইডার শরীর দ্বারা ধোঁকা দিয়ে হেঁয়ার চেফ্টা করে তখন তাকে ধোঁকা দিয়ে হেঁয়া বলে। এই কৌশল খুবই ফলপ্রসূ। বেশির ভাগ রেইডার এই কৌশল প্রয়োগ করে হেঁয়ার চেফ্টা করে। ধোঁকা দেওয়ার সময় রেইডার এক দিকে যাওয়ার পূর্ব ভঙ্গিমা দেখায় কিন্তু হঠাৎ অপ্রত্যাশিতভাবে গতি বা আক্রমণ পরিবর্তন করে অন্য দিকে ধাওয়া করে হেঁয়ার চেফ্টা করে। যে রেইডার ধোঁকা দিতে বেশি দক্ষ সে বিপক্ষের খেলোয়াড়দের মারতেও পারে অনেক বেশি।

খেলার অফিসিয়ালস : কাবাডি খেলা পরিচালনার জন্য মোট ৬ জন অফিসিয়াল প্রয়োজন হয়।

১. একজন রেফারি, ২. দুইজন আম্পায়ার, ৩. একজন স্কোরার, ৪. দুইজন সহকারী স্কোরার

রেফারি : রেফারিই মাঠে সর্বেসর্বা। তিনি খেলা আরম্ভ ও খেলা শেষ করবেন। দুই আম্পায়ারের মধ্যে সিদ্ধান্তের মতভেদ হলে খেলার স্বার্থে তিনি সিদ্ধান্ত দেবেন।

আম্পায়ার : খেলার আইন অনুসারে খেলা পরিচালনা করবেন।

স্কোরার : আম্পায়ার কর্তৃক ঘোষিত পয়েন্ট স্কোর শিটে তুলে রাখবেন।

সহকারী স্কোরার : সহকারী স্কোরার মরা খেলোয়াড় ঠিকমতো বসাবেন ও নিয়মমতো মাঠে প্রবেশ করাবেন।

মারাত্মকভাবে নিয়ম লঙ্ঘন ও অপরাধ : নিম্নলিখিত অপরাধগুলো করলে রেফারি বা আম্পায়ার উক্ত খেলোয়াড়কে সতর্ক, বিপক্ষ দলকে পয়েন্ট, সাময়িক বহিষ্কার অথবা অযোগ্য করার ক্ষমতা রাখে।

১. সিদ্ধান্তের ব্যাপারে অফিসিয়ালকে প্ররোচিত করা।
২. সিদ্ধান্তের ব্যাপারে বিরূপ মন্তব্য করা।
৩. সিদ্ধান্ত আদায়ের জন্য অঙ্গুলি প্রদর্শন করা।
৪. রেইডারের দম আটকানোর জন্য গলা বা মুখ চেপে ধরা।
৫. এমনভাবে খেলা হবে যা বিপক্ষ খেলোয়াড়ের আহত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।
৬. দম দিতে ৫ সেকেন্ডের বেশি সময় নেওয়া।
৭. পা দ্বারা কাঁচি মারা বা কাঁচির সাহায্যে ধরা।
৮. প্রশিক্ষক বা খেলোয়াড় মাঠের বাইরে থেকে কোচিং দেওয়া।
৯. রেইডারকে দম প্রদানে বাধা দেওয়া।

বোনাস পয়েন্ট : বোনাস লাইন অতিক্রম করলে রেইডার পক্ষ একটি বোনাস পয়েন্ট পাবে। তবে কোর্টে কমপক্ষে ৬ জন খেলোয়াড় থাকতে হবে।

পাঠ-৬: বাস্কেটবল : বাস্কেটবল খেলা প্রথম শুরু হয় আমেরিকার ম্যাসাচুসেটসে ১৮৮১ সালে। এ খেলার জনক হলেন আমেরিকার সিপ্রথফিল্ড ওয়াই.এম.সি.এ কলেজের শারীরিক শিক্ষা বিভাগের পরিচালক ডা. জেমস নেইলিথ। প্রথমে একদলে ১০/১৫ জন করে খেলায় অংশ নিত। ১৮৯৪ সাল থেকে ৫ জন করে একদলে খেলার নিয়ম চালু হয়। বাংলাদেশে প্রথমে খ্রিষ্টান মিশনারি স্কুলগুলোতে যেমন-ঢাকার সেন্ট গ্রোবরী, সেন্ট জোসেফ ও চট্টগ্রামের সেন্ট প্রাসিড এবং অন্যান্য মিশনারি স্কুলগুলোতে বাস্কেটবল খেলা শুরু হয়। এ খেলাতে প্রচুর দমের প্রয়োজন হয়।

বাস্কেটবল খেলার নিয়মাবলি

১. কোর্ট : বাস্কেটবল খেলার কোর্ট হবে আয়তাকার ক্ষেত্র, মেঝে হবে শক্ত ও সমতুল্য এবং বাধাহীন। জাতীয় ও আঞ্চলিক খেলার কোর্টের দৈর্ঘ্য হবে ২৬ মিটার এবং প্রস্থ ১৪ মিটার। আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতার জন্য কোর্টের দৈর্ঘ্য ২৮ মিটার হবে ও প্রস্থ ১৫ মিটার হবে।

২. কোর্টের বৃত্ত : কোর্টের মাঝে ৩টি বৃত্ত আছে। প্রত্যেকটির ব্যাসার্ধ ১.৮০ মিটার।

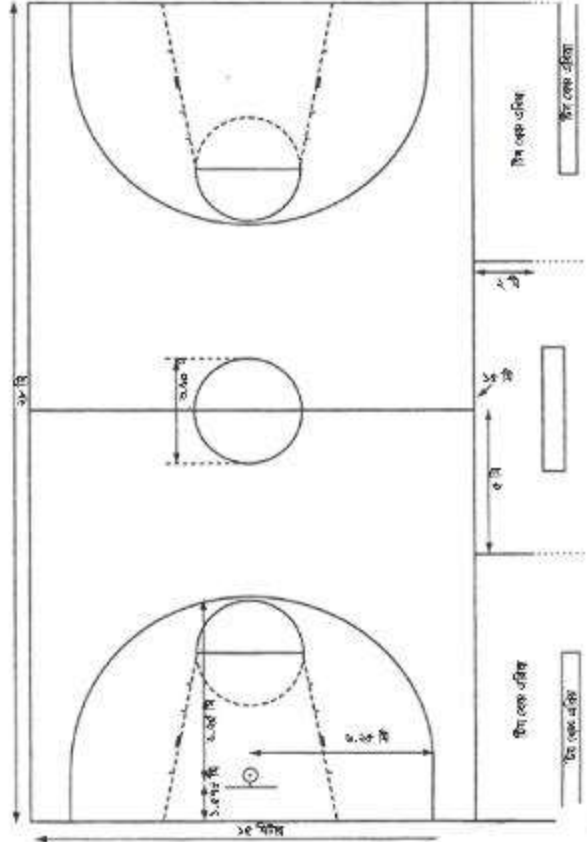
৩. সংরক্ষিত এলাকা : এন্ড লাইনের মধ্যবিন্দু থেকে উভয় দিকে ১.৮০ মিটার করে নিয়ে দুটি চিহ্ন দিতে হবে। এন্ড লাইনের মাঝ থেকে সামনের দিকে বৃত্তের মাঝের দাগের দুই মাথা বরাবর দাগ টানতে হবে। এই দাগের ভিতরের জায়গাকে সংরক্ষিত এলাকা বলে।

৪. রিং : কোর্ট থেকে রিং-এর উচ্চতা ৩.০৫ মি.। বোর্ড থেকে ১৫ সে.মি. দূরে রিং লাগানো হয়। রিং-এর সাথে নেট লাগানো থাকবে।

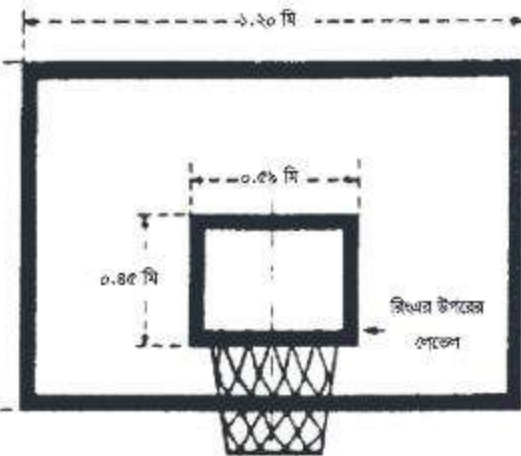
৫. বল : বলের আকৃতি হবে গোলাকার। বলের উপরে ৮টি প্যানেল থাকবে। বলের রং হবে কমলা। উপরিভাগ হবে খসখসে।

৬. খেলার সময় : মোট সময় ৪০ মিনিট। চারভাগে খেলা হয়। প্রতিভাগে ১০ মিনিট করে। ১ম ও ২য় পর্বের এবং ৩য় ও ৪র্থ পর্বের মাঝে বিরতি ২ মিনিট। খেলার মাঝে বিরতি ১৫ মিনিট।

৭. পয়েন্ট : ৬.২৫ মিটার দাগের বাইরে থেকে স্কোর হলে ৩ পয়েন্ট। ৬.২৫ মিটার দাগের ভিতর থেকে স্কোর হলে ২ পয়েন্ট। ফ্রি থ্রো থেকে স্কোর হলে ১ পয়েন্ট।



বাস্কেটবল কোর্ট



বাস্কেটবলের বাস্কেট

৮. খেলা শুরু : টসের মাধ্যমে কোনো দল কোন বাস্কেটে গোল করবে তা নির্ধারণ করতে হবে। পরে কোর্টের মাঝের বৃত্তের দুই দলের দুই জন খেলোয়াড় দাঁড়িয়ে থাকবে। রেফারি মাঝে দাঁড়িয়ে বল শূন্যে ছুড়ে দিয়ে খেলা শুরু করবেন।

৯. ৩ সেকেন্ড রুল : যে দলের খেলোয়াড় বল নিয়ন্ত্রণ করছে সেই দলের কোনো খেলোয়াড় সংরক্ষিত এলাকায় বল ছাড়া ৩ সেকেন্ডের বেশি সময় থাকতে পারে না। এমনকি দাগও স্পর্শ করতে পারে না।

১০. ৫ সেকেন্ড রুল

ক. রেফারির সংকেতের পর ৫ সেকেন্ডের ভিতর বল থ্রো করতে হবে।

খ. ৫ সেকেন্ডের বেশি সময় কেউ বল ধরে রাখতে পারবে না।

গ. বল ধরার পর ৫ সেকেন্ডের ভিতর বল ড্রিবল বা পাস করতে হবে।

১১. ৮ সেকেন্ড রুল : নিজেদের কোর্টে বল ৮ সেকেন্ড পর্যন্ত আয়ত্তে রাখা যায়। ৮ সেকেন্ডের ভিতর বিপক্ষের কোর্টে বল নিয়ে যেতে হবে।

১২. ২৪ সেকেন্ডে রুল : একটি দলের সমস্ত খেলোয়াড় মিলে ২৪ সেকেন্ড পর্যন্ত বল আয়ত্তে রাখতে পারবে।

১৩. ভায়োলেশন : খেলার নিয়ম ভঙ্গ করা যেমন ব্যক্তিগত ফাউলের সময় হাত না তোলা, ৩, ৫, ৮ সেকেন্ডে রুল ভঙ্গ করা ইত্যাদি।

১৪. টেকনিক্যাল ফাউল : অফিসিয়ালদের বিরুদ্ধে অবজ্ঞা প্রদর্শন করলে ইচ্ছাকৃতভাবে বারবার নিয়মভঙ্গ করে অখেলোয়াড়সুলভ আচরণ করলে।

১৫. ব্যক্তিগত ফাউল : বল খেলার সময় বা ডেড অবস্থায় বিপক্ষ খেলোয়াড়ের সাথে অবৈধ কায়িক সংঘর্ষ হলে তাকে ব্যক্তিগত ফাউল বলে।

১৬. ইচ্ছাকৃত ফাউল : কোনো খেলোয়াড় ইচ্ছাকৃতভাবে বিপক্ষের কোনো খেলোয়াড়কে ফাউল করলে ইচ্ছাকৃত ফাউল হয়।

১৭. ডাবল ফাউল : দুই দলের দুইজন খেলোয়াড় একই সাথে একে অপরের বিরুদ্ধে ফাউল করলে যে অপরাধ হয় তাকে ডাবল ফাউল বলে।

১৮. ফাইভ ফাউল : ৪০ মিনিটের খেলায় কোনো খেলোয়াড় ব্যক্তিগত ও টেকনিক্যাল সর্বমোট ৫টি ফাউল করলে তাকে অবশ্যই কোর্ট ত্যাগ করতে হবে।

১৯. সেভেন ফাউল : দলীয়ভাবে কোনো দল প্রতি অর্ধে ৭টি ব্যক্তিগত বা টেকনিক্যাল ফাউল করলে এবং ৪ × ১০ মিনিটের খেলায় প্রতি পর্বে ৪টি ব্যক্তিগত ও টেকনিক্যাল ফাউল করলে পরবর্তী ফাউলের জন্য ২টি করে ফ্রি থ্রো দেওয়া হবে। যাকে ফাউল করা হয়েছে সেই ফ্রি-থ্রো মারবেন।

কলাকৌশল : ভালো বাস্কেটবল খেলোয়াড়ের জন্য দরকার দম, ক্ষিপ্ততা, গতি ও লাফ দেওয়ার ক্ষমতা। এর সাথে নিচের মৌলিক কলাকৌশলগুলোর দক্ষতা অর্জন করতে হবে।

১. দাঁড়াবার ভঙ্গি : সুবিধামতো দুই পা ফাঁক করে দুই পায়ে সমান ভর করে দাঁড়াতে হবে। হাঁটু সামান্য ভেঙে শরীরের উপরের অংশ বাঁকিয়ে দুই হাত বুকের কাছাকাছি উঁচু করে ধরে রাখতে হবে। কনুই দুইটি নিচের দিকে থাকবে।

২. বল ধরা : বল এমনভাবে ধরতে হবে যেন বলটা নিজের আয়ত্তে থাকে। বল ধরার সময় আঙুলগুলো ছড়িয়ে বুড়ো আঙুলগুলোই বলকে নিয়ন্ত্রণে রাখে। হাতের তালু দিয়ে বল ধরা ঠিক নয়।

৩. বল পাস দেওয়া : বল পাস দেওয়ার সময় মনে রাখতে হবে যে, এ সময় কজি ও কনুই শরীরের অন্যান্য অংশ থেকে অনেক বেশি সক্রিয় ভূমিকা পালন করে। বল পাস দেওয়ার সময় এক পা সামনে ও অপর পা পিছনে থাকে। বাস্কেটবল পাস দেওয়া হয় সাধারণত—

ক. চেস্ট পাস : বুক বরাবর দ্রুত পাস দেওয়া।

খ. মাথার নিচ দিয়ে পাস : খুব কাছাকাছি ও দ্রুত পাস দেওয়ার জন্য এ পাসের প্রয়োজন হয়।

গ. হুক পাস : বিপক্ষ থেকে দূরে বা তাদের মাথার উপর দিয়ে এ পাস দিতে হয়। সাধারণত এক হাত দিয়ে এ পাস করতে হয়।

ঘ. বাউন্স পাস : বল ধরে সতীর্থ খেলোয়াড়ের কাছে কোর্টে ড্রপ দিয়ে পাস দেওয়া।

৪. ড্রিবলিং : জায়গা পরিবর্তন বা সামনে এগিয়ে যাওয়ার জন্য ড্রিবলিং করতে হয়। একহাত দিয়ে বা পর্যায়ক্রমে ডান বা বাম হাত দিয়ে বা বারবার কোর্টে ড্রপ দেওয়াকে ড্রিবলিং বলে। বলে চাপ দেওয়ার সময় হাতের আঙুলগুলো খোলা থাকবে এবং আঙুল দিয়ে বলকে চাপ দিতে হবে।

৫. পিভটিং : পায়ের উপর ঘোরাকে পিভটিং বলে। একটি পা একই জায়গায় রেখে অন্য পা-টিকে যেকোনো দিকে যতবার ইচ্ছে ঘুরিয়ে নেওয়াকে পিভটিং বলে।

৬. শ্যুটিং : বাস্কেটে বল ছোড়াকে শ্যুটিং বলে। বাস্কেটে সরাসরি শ্যুট করা যায় আবার বোর্ডে লাগিয়েও গোল করা যায়।

ক. সেট শ্যুট : এক জায়গায় বা দাঁড়ানো অবস্থায় যে শ্যুট করা হয় তাকে সেট শ্যুট বলে। এ শ্যুট এক হাত বা দুই হাত দিয়ে করা যায়। এক হাত দিয়ে শ্যুট করার সময় যে হাত দিয়ে শ্যুট করা হয় সে হাত বলের পিছনে থাকে। অন্য হাত বলের পাশে সাপোর্ট হিসেবে থাকে। দুই হাত দিয়ে শ্যুট করার সময় উভয় হাতই বলের পিছনে থাকবে।

খ. লেআপ-শট : কাছ থেকে গোল করার জন্য সাধারণত এ শট করা হয়। এ শট করার সময় খেলোয়াড় ড্রিবলিং করতে করতে এগিয়ে যায় এবং এক পা দিয়ে জোরে মেঝেতে আঘাত করে শরীর উচুতে তুলে নেয় এবং যে হাত দিয়ে বল মারবে সে হাত সম্পূর্ণ সোজা করে দিয়ে বল সরাসরি বাস্কেটে ঢোকায় বা বোর্ডে মেরে বাস্কেটে ঢোকায়।

কাজ-১ : বাস্কেটবল ধরার কায়দাগুলো প্রদর্শন করে।

কাজ-২ : সঙ্গীকে সাথে নিয়ে চেস্ট পাস করে দেখাও।

কাজ-৩ : লে-আপ শটের কৌশলগুলো অনুশীলন করে দেখাও।

পাঠ-৭: হকি : যতদূর জানা যায় খ্রিস্টপূর্ব দুই হাজার বছর আগে পারস্য দেশে হকি খেলার মতো এক প্রকার খেলা প্রচলিত ছিল। পরে পারস্য থেকে গ্রিসে ও গ্রিস থেকে রোমে প্রচলিত হয়। ঐতিহাসিকরা আড়াই হাজার বছর পূর্বে গ্রিসের এক খেলার সাথে আজকের এ খেলার সাদৃশ্য দেখতে পান। পরে ফ্রান্সের লোকেরা ‘হকেট’ (Hocket) নামে খেলা শুরু করেন। হকেট একটি ফরাসি

শব্দ যার অর্থ মেঘপালকের লাঠি। এরও অনেক পরে ইংল্যান্ডের লোকেরা ত্রাসের কাছ থেকে এ খেলা শিখে 'হকে' (Hoque) নাম দিয়ে খেলতে শুরু করে। ইংরেজি উচ্চারণ অনুযায়ী পরবর্তী সময়ে এ খেলা হকি নামে সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে।

হকি খেলার আইনকানুন

১. দল : ১৬ জন খেলোয়াড় নিয়ে একটি দল গঠিত হয়। ১১ জন খেলা করে এবং বাকি ৫ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসেবে থাকে।

২. আক্রমণকারী : খেলার সময় যে দলের খেলোয়াড়রা গোল করার জন্য চেষ্টারত থাকে তাদেরকে আক্রমণকারী বলে।

৩. রক্ষণদল : খেলার সময় যে দল গোলরক্ষা করার জন্য চেষ্টারত থাকে সে দলকে রক্ষণদল বলে।

৪. সেন্টার পাস : মাঠের কেন্দ্রে বল বসিয়ে যে কোনো দিকে বল পুষ বা হিট করাকে সেন্টার পাস বলে। অর্থাৎ এই পাসের মাধ্যমে খেলা শুরু হয়।

৫. বল খেলা : স্টিক দ্বারা বলকে থামিয়ে সামনের দিকে অগ্রসর হওয়া, দিক পরিবর্তন বা বলের গতি আনয়ন করাকে বোঝায়।

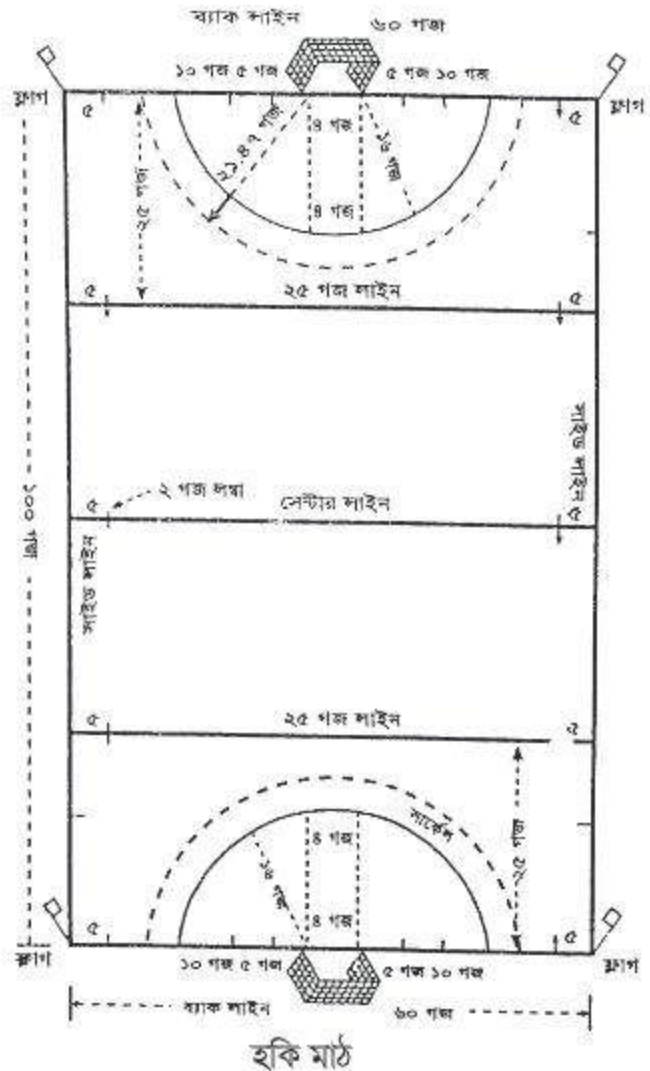
৬. প্রেইং ডিস্ট্যান্স : যে দূরত্বে থেকে একজন খেলোয়াড় বলের নিকট পৌঁছে খেলার চেষ্টা করতে পারবে।

৭. ট্যাকেল : বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়ের নিয়ন্ত্রণ থেকে বল ছিনিয়ে নেওয়ার কৌশলকে ট্যাকেল বলে।

৮. গোলে বল মারা : সার্কেলের ভিতর থেকে আক্রমণকারী দলের খেলোয়াড় বলকে গোলপোস্টের ভিতরে মারার চেষ্টা করা বোঝায়।

৯. অপরাধ : এমন কাজ করা যার ফলে আইন ভঙার জন্য আম্পায়ার শাস্তি প্রদান করেন।

১০. স্ট্রোক : স্টিকের সাহায্যে বলকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া, আঘাত করা বা সরিয়ে দেওয়ার পদ্ধতিকে স্ট্রোক বলে।



১১. পেনাল্টি স্ট্রোক : পেনাল্টি স্পট থেকে পুশ, ক্লিক বা ছুপ করে গোল করার চেষ্টাকে পেনাল্টি স্ট্রোক বলে।

১২. ডেঞ্জারাস প্লে : ডেঞ্জারাস প্লে হচ্ছে এমন এক কৌশল যা খেলোয়াড়দের জন্য বিপজ্জনক।

১৩. মিস কন্ট্রোল : সময় নষ্ট করা, ইচ্ছাকৃতভাবে অপরাধ করা, খেলার মধ্যে খারাপ আচরণ করা, অধিনায়কের কথা না শোনা ইত্যাদি মিস কন্ট্রোল আওতায় পড়ে।

খেলার মাঠ : হকি খেলার মাঠ হবে আয়তাকার ক্ষেত্র যার দৈর্ঘ্য ১০০ গজ এবং প্রস্থ ৬০ গজ। দৈর্ঘ্যের রেখাকে পার্শ্বরেখা, প্রস্থের রেখাকে পিছনের রেখা এবং গোলের মধ্যের রেখাকে গোলরেখা বলে। দাগগুলো ও ইঞ্চি চওড়া হবে।

শুটিং সার্কেল : খুঁটি থেকে উভয়দিকে ১৬ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে খুঁটি বরাবর দাগ টানতে হবে। পরে মাঝের ৪ গজ সোজা রেখা দ্বারা সংযুক্ত করতে হবে। একেই শুটিং সার্কেল বলে। এই সার্কেলের ৫ মি. বাইরে দিয়ে আরেকটি অনুরূপ দাগ দিতে হবে। তবে দাগগুলো ডট ডট চিহ্নিত হবে। এ দাগ খেলোয়াড় দাঁড়ানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।

মধ্যরেখা ও ২৫ গজ রেখা : মাঠের দৈর্ঘ্যের ঠিক মাঝখানে প্রস্থ বরাবর একটি রেখা টানতে হবে তাকে মধ্যরেখা বলে। এই মধ্যরেখা ও পিছনের রেখার মাঝখানে আরেকটি রেখা টানতে হবে যাকে ২৫ গজ রেখা বলে।

গোলপোস্ট : দুই পোস্টের ভিতরের দূরত্ব হবে ৪ গজ, মাটি থেকে ক্রসবারের নিচ পর্যন্ত উচ্চতা হবে ৭ ফুট। গোলপোস্টের ও ক্রসবারের রং হবে সাদা।

বল : বল যেকোনো শক্ত পদার্থের তৈরি হবে। বলের রং হবে সাদা। তবে দুই দলের সম্মতিতে অন্য রঙের বল দিয়েও খেলা যায়।

হকি স্টিক : স্টিক সোজা ও মাথার অংশ বাঁকা থাকবে। স্টিকের বাম পার্শ্ব চ্যাপ্টা ও ডান পার্শ্ব মসৃণ ও গোলাকৃতি হবে। স্টিকের বাঁকা অংশ ৪"-এর বেশি হবে না। ২" ব্যাসের একটি রিং স্টিকের ভিতর দিয়ে চলে এলে স্টিকটি বৈধ বলে বিবেচিত হবে।

গোলকিপার : গোলকিপার অন্য খেলোয়াড়দের থেকে ভিন্ন রঙের পোশাক পরবে এবং শরীরের উপরের অংশ রক্ষার জন্য প্রটেক্টর ব্যবহার করবে। লেগ গার্ড, কিকার ও হ্যান্ড প্রটেক্টরও ব্যবহার করতে পারবে।

খেলার সময় : প্রতি অর্ধে খেলার সময় ৩৫ মিনিট, মাঝে বিরতি ৫ থেকে ১০ মিনিট অর্থাৎ ৩৫ + ৩৫ = ৭০ মিনিট, বিরতিসহ ৭৫ মিনিট।

পেনাল্টি কর্নার : রক্ষণদলের কোনো খেলোয়াড় ক. ইচ্ছাকৃতভাবে সার্কেলের ভিতর অপরাধ করলে খ. নিশ্চিত গোল বাঁচানোর জন্য অনিচ্ছাকৃতভাবে সার্কেলের ভিতর অপরাধ করলে গ. গোলকিপার বারবার নিয়মভঙ্গ করলে বিপক্ষ দলকে পেনাল্টি কর্নার দেওয়া হয়। গোললাইন থেকে মাঠের দিকে ৭ গজ স্থান থেকে পেনাল্টি কর্নার মারতে হয়।

কঙ্গাকৌশল

স্টিক ধরা : বাম হাত দিয়ে স্টিকের মাথা ধরতে হবে, ডান হাত স্টিকের মাঝামাঝিতে হালকাভাবে ধরতে হবে। ডান পা সামনে ও বাম পা পিছনে থাকবে। স্টিক ডানেবামে যে দিকে ঘোরানো হোক না কেন বাম হাতের কঙ্গি শুধু ঘোরাতে হবে। ডান হাত শুধু সাপোর্ট হিসেবে থাকবে।

বল থামানো : বলের লাইন বরাবর স্টিকের মাথা নিতে হবে। স্টিকের চ্যাপ্টা অংশ দিয়ে বল থামাতে হবে।

এক পা সামনে ও আরেক পা পিছনে থাকবে।

বল ড্রিবলিং : বল সামনে থাকবে। স্টিক ডানেবামে ঘুরিয়ে বলকে সামনের দিকে নিতে হবে। মাঝে মাঝে একটু দূরে ঠেলা দিয়েও ড্রিবলিং করা যায়। স্টিকের চ্যাপ্টা অংশ দিয়েই বল সামনে নিতে হবে। হাতের ভিতর স্টিক শুধু ঘুরবে।

হিট : দুই পা সমান্তরাল রেখে দাঁড়াতে হবে। বল ১ ½ ফুট থেকে ২ ফুট সামনে থাকবে। স্টিক কাঁধ বরাবর তুলে বলের মাঝখানে জোরে আঘাত করতে হবে। এই জোরে আঘাত করাকেই হিট বলে।

পুশ : বলের সাথে স্টিক লাগিয়ে কোনো শব্দ না করে প্রয়োজনীয় গতি প্রয়োগের মাধ্যমে বলটি মাঠ থেকে গড়িয়ে দেওয়াকে পুশ বলে।

ফ্লিক : যখন একটি ছিঁর বা গড়ানো বল পুশ করা হয় এবং বলটি হাঁটু পর্যন্ত উপরে ওঠে তখন তাকে ফ্লিক বলে।

স্কুপ : একটি ছিঁর গতিহীন বলের খানিকটা নিচে স্টিক রেখে উপরের দিকে চালনার সাহায্যে বল শূন্য অর্থাৎ মাথার উপরে উঠানোকে স্কুপ বলে।



কাজ-১ : হকি খেলায় পেনাল্টি স্ট্রোক মারার কৌশলগুলো মাঠে দেখাও।

কাজ-২ : স্কুপ-এর কৌশলগুলো উপস্থাপন করো এবং সতীর্থের কাছে স্কুপ করে দেখাও।

কাজ-৩ : হকি স্টিক ধরার নিয়মগুলো বলো।

পাঠ-৮: হ্যান্ডবল : হ্যান্ডবল খেলার উৎপত্তি হয়েছে জার্মানিতে। দ্বাদশ-ত্রয়োদশ শতাব্দীতে জার্মান গীতি কবিতায় ক্যাচবল (Catch ball) জাতীয় খেলার উল্লেখ আছে। ১৯১৭ সালে মহিলাদের ক্রীড়া শিক্ষক বার্লিনের ম্যাক্স হিসার মেয়েদের জন্য হ্যান্ডবল খেলার প্রচলন করেন। ১৯৮৩ সালে বাংলাদেশ হ্যান্ডবল অ্যাসোসিয়েশন গঠিত হয় এবং পরবর্তীকালে তা ফেডারেশনে উন্নীত হয়।

১. হ্যাভবল খেলার মাঠ : মাঠের দৈর্ঘ্য ৪০ মিটার, প্রস্থ ২০ মিটার। দাগগুলো ৫ সে.মি. চওড়া, গোলপোস্টের ভিতরের লাইন ৮ সে.মি. চওড়া। দৈর্ঘ্যের দাগকে পার্শ্বরেখা ও প্রস্থের দাগকে গোল লাইন বলে।

২. গোলপোস্ট : মাটির উপর থেকে ক্রসবারের নিচ পর্যন্ত উচ্চতা ২ মিটার, দৈর্ঘ্য ৩ মিটার।

৩. গোলসীমা : উভয় গোলপোস্ট হতে ৬ মিটার ব্যাসার্ধ দিয়ে দুই গোলপোস্ট বরাবর রেখা টানতে হবে। গোলপোস্টের সমান্তরাল তিন মিটার সোজা রেখা হবে।

৪. ফ্রি-থ্রো লাইন এরিয়া : উভয় গোলপোস্ট হতে ৯ মিটার ব্যাসার্ধ নিয়ে দুই গোলপোস্ট বরাবর ডট, ডট রেখা একে এরপর গোলপোস্টের সমান্তরাল ৩ মিটার সোজা ডট হবে।

৫. পেনাল্টি লাইন : গোলপোস্টের মাঝ থেকে ৭ মিটার দূরে গোল লাইনের সমান্তরালে ১৫ সে.মি. দৈর্ঘ্য রেখাকে বোঝায়।

৬. চার মিটার লাইন : গোলপোস্টের মধ্যবিন্দু থেকে ৪ মিটার দূরে গোল লাইনের সমান্তরালে ১৫ সে.মি. দৈর্ঘ্য রেখাকে চার মিটার লাইন বোঝায়।

৭. খেলার স্থিতিকাল

১৬ বছর বা তার উর্ধ্বের ছেলেমেয়েদের জন্য ৩০ + ১০ (বিরতি) + ৩০ = ৭০ মিনিট।

১২-১৬ বছর ছেলেমেয়েদের জন্য ২৫ + ১০ (বিরতি) + ২৫ = ৬০ মিনিট।

৮. অফিসিয়াল : অফিসিয়াল ৪ জন। ২ জন রেফারি, ১ জন সময় রক্ষক ও একজন স্কোরার।

৯. বল : বল হবে গোলাকার, চামড়া বা কৃত্রিম পদার্থের তৈরি। বাইরের আবরণ পিচ্ছিল হবে না।

১০. দল গঠন : ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠিত হয়। ৬ জন মাঠ খেলোয়াড় ও ১ জন গোলরক্ষক হিসেবে খেলবে। বাকি ৫জন অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসেবে থাকবে।

১১. গোলরক্ষকের জন্য কী কী নিষিদ্ধ

ক. বিপজ্জনকভাবে না খেলা।

খ. বলসহ গোলসীমার বাইরে আসতে পারবে না।

গ. গোলসীমার বাইরে বল ধরে গোলসীমার ভিতরে প্রবেশ করতে পারবে না।

ঘ. পেনাল্টি থ্রো করার সময় প্রোয়ার হাত থেকে বল ছাড়ার পূর্বে ৪ মিটার লাইন বা তার বর্ধিত অংশ অতিক্রম করতে পারবে না।

ঙ. বল আয়ত্তে থাকার সময় ইচ্ছাকৃতভাবে নিজস্ব গোললাইন বা গোলপোস্টের উপর দিয়ে বাইরে খেলাতে পারবে না।

১২. একজন খেলোয়াড় কী করতে পারে না?

- ক. ৩ সেকেন্ডের বেশি বল ধরে রাখতে পারে না।
- খ. বল ধরে ৩ পদক্ষেপের বেশি নিতে পারে না।
- গ. বল ধরার সময় ধাক্কা বা আঘাত করতে পারে না।
- ঘ. বল হাঁটুর নিচে লাগলে তা বৈধ।

১৩. থ্রো-অফ : খেলা শুরু ও গোল হওয়ার পর থ্রো-অফের মাধ্যমে খেলা শুরু হয়।

১৪. যে যে কারণে ফ্রি-থ্রো দেওয়া হয় —

- ক. ত্রুটিপূর্ণ খেলোয়াড় বদলি করলে।
- খ. অবৈধভাবে খেলোয়াড় মাঠে প্রবেশ করলে।
- গ. গোলরক্ষক নিয়মভঙ্গ করলে।
- ঘ. মাঠে খেলোয়াড় গোলসীমা আইন ভঙ্গ করলে।
- ঙ. ইচ্ছাকৃতভাবে পার্শ্ব বা আউটার গোল লাইন অতিক্রম করে বল খেললে।
- চ. প্রতিপক্ষের প্রতি অবৈধ আচরণ করলে।
- ছ. ত্রুটিপূর্ণ থ্রো-অফ ও থ্রো-ইন করলে।
- জ. মারামারি করলে।

১৫. পেনাল্টি থ্রো দেওয়ার কারণ

ক. মাঠের যেকোনো স্থানে একজন খেলোয়াড় অবৈধভাবে আক্রমণকারীর একটি নিশ্চিত গোলের সম্ভাবনাকে নষ্ট করে দিলে।

খ. গোলরক্ষক মাঠ থেকে বল নিয়ে গোলসীমায় প্রবেশ করলে।

গ. কোনো খেলোয়াড় ইচ্ছাকৃতভাবে যদি নিজ গোলসীমায় গোলরক্ষকের নিকট বলটি ব্যাকে পাস করে এবং গোলরক্ষক বলটি স্পর্শ করলে।

ঘ. একটি নিশ্চিত গোল করার সময় যদি কোনো অবৈধ বাঁশির আওয়াজে গোল নষ্ট হয়।

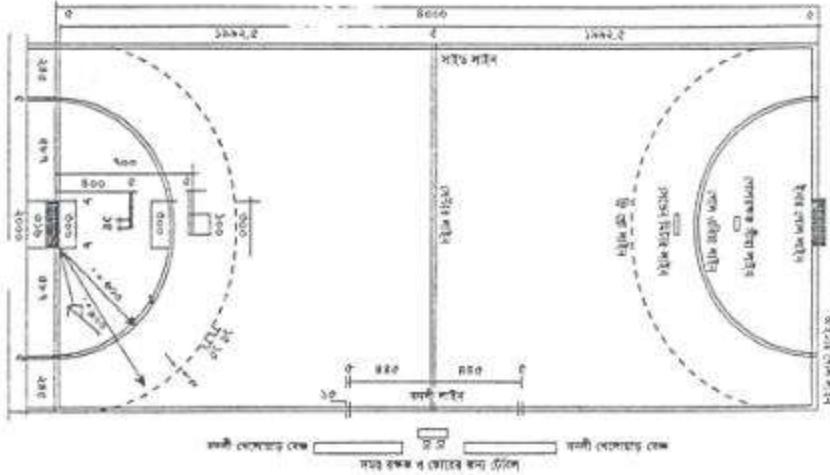
কলাকৌশল : হ্যান্ডবলের কলাকৌশলগুলো সাধারণত ১. বল ধরা, ২. বল পাস দেওয়া, ৩. গোলে বল মারা, ৪. বাধা দেওয়া।

১. বল ধরা : বল ধরার সময় হাতের আঙ্গুলগুলোকে ছড়িয়ে দিয়ে বলের দিকে দৃষ্টি দেবে এবং হাত বাড়িয়ে দিয়ে বল ধরে কনুই ভেঙে বলটাকে নিজের দেহের কাছাকাছি টেনে নেবে। বলের গতি ও অবস্থান বিশেষ কঁাধ বরাবর, কোমরের নিচে, মাথার উপর থেকে লাফিয়ে বা দাঁড়ানো অবস্থায় বল ধরা যায়। গড়ানো বল পাশে বা সামনে ধরা যায়।

২. বল পাস দেওয়া : নিজের দলের কাছে বল পাস দেওয়াটা একটা গুরুত্বপূর্ণ কৌশল। যেহেতু হ্যান্ডবলের ওজন অনেকটা হালকা ও ছোট সেহেতু বলকে এক হাতে ছুড়ে পাস দেওয়াটাই অনেক সুবিধাজনক। তবে

অবস্থা অনুসারে দুই হাতেও পাস দেওয়া যায়। এক হাতে ছুড়ে পাস দেওয়ার সময় বলটাকে সাধারণত ডানহাতে ঠিকভাবে ধরে কাঁধের লাইনের পিছনে হাতটা নিয়ে বাম পায়ের উপর ভর রেখে ছুড়তে হয়। বল পাস বিভিন্নভাবে হতে পারে।

ক. কাঁধ বরাবর পাস, খ. কজি ঘুরিয়ে পাস, গ. হাত কোমরের নিচে এনে পাস, ঘ. মাথার উপর দিয়ে পাস ইত্যাদি।



হ্যান্ডবল মাঠ

৩. গোলে বল ছোড়া : হ্যান্ডবলে গোল করতে হলে বল ছুড়ে মারাটাকে ভালোভাবে রপ্ত করতে হবে। বল ছুড়ে গোল করাটা কঠিন ব্যাপার। কারণ একটা নির্দিষ্ট সীমানার বাইরে থেকে গোল করতে হয় এবং গোলের আকারটাও বেশ ছোট। বলকে বিভিন্ন কায়দায় ছুড়ে গোল করা যায়। যেমন- সরাসরি ছুড়ে মারা, পাস দিয়ে ছুড়ে মারা, লাফিয়ে ছুড়ে মারা, বাউন্স করে মারা ইত্যাদি।



এক হাত দ্বারা পাসিং



বাধা দেওয়া

৪. বাধা দেওয়া : যখন বিপক্ষ দলের খেলোয়াড় বলটাকে নিয়ে এগিয়ে যাচ্ছে তখন তাকে এমনভাবে বাধা দিতে হবে যাতে সে বলটাকে নিজ দলের অপর খেলোয়াড়কে বা গোলে ছুড়ে দিতে না পারে। এজন্য একাকী বা দুই তিনজন মিলে হাত তুলে প্রাচীর তৈরি করে বা শরীরের অংশ দিয়ে বাধা দিতে হবে।

কাজ-১ : ফি থ্রো দেওয়ার কারণগুলো পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করো।

কাজ-২ : বল ধরার কৌশলগুলো প্রদর্শন করো।

কাজ-৩ : গোলে বল ছোড়ার সময় শরীরের পজিশনগুলো ব্যাখ্যা করো।

৬. আরিফ কোন খেলার খেলোয়াড়?

- | | |
|--------------|--------------|
| ক. ফুটবল | খ. হ্যান্ডবল |
| গ. বাল্কেটবল | ঘ. হকি |

৭. রেফারি আরিফের বিপক্ষে ফ্রি থ্রো দিতে পারে—

- মাঠ থেকে বল নিয়ে গোল সীমায় প্রবেশ করলে
 - বল ধরে তিন স্টেপের বেশি দৌড়ালে
 - মাঠ থেকে বল নিয়ে গড়িয়ে গেলে
- নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|-------------|----------------|
| ক. i ও ii | খ. i ও iii |
| গ. ii ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

সৃজনশীল প্রশ্ন

১. মাঠে ক্রিকেট খেলার সময় বোলার ব্যাটসম্যান মনিরের বিরুদ্ধে বল করে। বলটি ব্যাটসম্যানের পায়ে লাগলে বোলারসহ কয়েকজন সমন্বরে আউটের আবেদন করে। কিন্তু আম্পায়ার মাথা নেড়ে খেলা চালিয়ে যাওয়ার নির্দেশ দেন। ১০ম ওভারে নতুন ব্যাটসম্যান শাকিল তার প্রথম বলটি খেলতে গেলে বল সরাসরি স্টাম্পে লেগে বেল পড়ে যায় কিন্তু আম্পায়ার ডান হাত প্রসারিত করে সংকেত দেখালে ফিল্ডারদের মধ্যে হতাশা লক্ষ করা যায়।

- বাই রান কাকে বলে?
- ডেলিভারি কোন কৌশলের অংশ? ব্যাখ্যা করো।
- উল্লীপকে সমন্বরে আউটের জন্য আবেদন করার কারণটি ব্যাখ্যা করো।
- আম্পায়ারের দ্বিতীয় সিদ্ধান্তটির যৌক্তিকতা বিশ্লেষণ করো।

২. আন্তঃশ্রেণি টি২০ ক্রিকেট টুর্নামেন্টে ৯ম শ্রেণির শিক্ষার্থীরা টসে জিতে ১ম ব্যাট করার সিদ্ধান্ত নেয়। ১০ম শ্রেণির শিক্ষার্থীরা বেশ কিছু ক্যাচ মিস করায় এবং বাউন্ডারি ঠেকাতে না পারায় ওপেনিং জুটি ১০০ রানের পার্টনারশিপ গড়ে তুলে এবং ২ উইকেটে ১৮০ রানের বিশাল স্কোর করে। ১৮১ রানে টার্গেটে খেলতে নেমে ১ম ওভারেই ওপেনিং ব্যাটসম্যানের পায়ে সরাসরি বল লাগায় আম্পায়ার তাকে আউট ঘোষণা করেন। ৯ম শ্রেণির শিক্ষার্থীরা মাঠে স্বতঃস্ফূর্ত ও প্রাণবন্ত ছিল। প্রতিপক্ষের বেশ কিছু নিশ্চিত বাউন্ডারি তারা রক্ষা করেন এবং কোনো ক্যাচ মিস করেনি। ফলে ১০ম শ্রেণির শিক্ষার্থীরা টার্গেট অতিক্রম করতে পারেনি।

- বাল্কেটবলের উপর কয়টি প্যানেল থাকবে?
- লোনা বল বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা করো।
- ওপেনিং ব্যাটসম্যানের আউটটি কী ধরনের? ব্যাখ্যা করো।
- ৯ম শ্রেণির শিক্ষার্থীদের সফলতার পিছনে কী কাজ করেছে বলে তুমি মনে কর- তোমার উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও।