

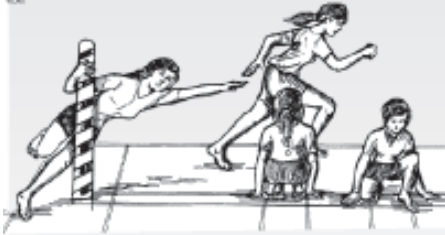


माहिती घेऊया

# राष्ट्रीय-आंतरराष्ट्रीय खेळांची

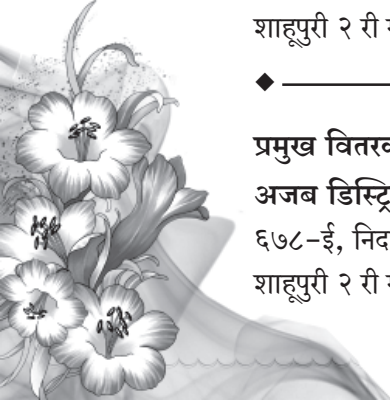


अश्विनी पाटील



परि  
प्रकाशन





माहिती घेऊया  
राष्ट्रीय-आंतरराष्ट्रीय खेळांची

◆ \_\_\_\_\_

© सुरक्षित

◆ \_\_\_\_\_

प्रकाशक :

परी प्रकाशन

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,  
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर.

◆ \_\_\_\_\_

प्रमुख वितरक

अजब डिस्ट्रिब्युटर्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,  
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर.

मुखपृष्ठ :

चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर.

◆ \_\_\_\_\_

मुद्रक :

जयंत प्रिंटेरी

◆ \_\_\_\_\_

आवृत्ती :

२९ ऑगस्ट, २०१३

◆ \_\_\_\_\_

किंमत :

रुपये १३०/-



## अनुक्रमणिका

१. फुटबॉल .....	३
२. हॉकी .....	२१
३. टेबल टेनिस .....	३९
४. कबड्डी .....	५६
५. व्हॉलीबॉल .....	७४
६. हॅन्डबॉल .....	९१
७. खो-खो .....	१११
८. जलतरण .....	१३०
९. बॅडमिंटन .....	१४८
१०. क्रिकेट .....	१६७



फुटबॉल खेळाचे प्रामुख्याने चार प्रकार मानले जातात.

१) रग्बी फुटबॉल २) नॉर्दर्न युनियन ३) आयरिश ४) सॉकर.

या प्रत्येक प्रकारात संघातील खेळाडूंची संख्या, नियम व गोल करण्याची पद्धत यामध्ये भिन्नता आहे. आज जगभर मान्यता मिळवून ऑलिम्पिक सामन्यात समाविष्ट झालेला 'सॉकर फुटबॉल' हाच लोकप्रियतेच्या शिखरावर आहे.

### इतिहास :

प्राचीन ग्रीक आणि रोमन लोक विविध चेंडूचे खेळ खेळण्यासाठी प्रसिद्ध होते, त्यातील काही खेळांमध्ये पावलांचा वापर केला जात होता. 'हारपॅस्टम' (Harpastum) हा खेळ 'इपिस्कीरोस' किंवा 'फैनिंदा' यासारख्या सांघिक खेळातून घेण्यात आलेला होता. वरील दोन्ही सांघिक खेळांचा उल्लेख 'अँटीफेनस' व नंतर ख्रिश्चन वेदान्तीने 'क्लिमेंट ऑफ अलेक्झांड्रिया' या दोन्ही ग्रीक नाटककारांच्या साहित्यात आढळतो. एक रोमन राजकारणी 'सिसेरो' वर्णन करतो, न्हाव्याच्या दुकानात एक मनुष्य दाढी करून घेत असता चेंडूच्या आघाताने त्याचा मृत्यू झाला. हा खेळ रग्बी फुटबॉल या खेळाप्रमाणे साधर्म्य दर्शवतो. रोमन लोकांना चेंडूचे खेळ, चेंडूत हवा भरलेले 'फॉलीसट' प्रथमपासूनच माहीत होते.

ख्रिस्तपूर्व पहिल्या व तिसऱ्या शतकात चिनी लष्करी हस्तपुस्तिका 'झान ग्वो से' (Zhan Guo Ce) यात लिखित पुरावे मिळतात ते फुटबॉल साधर्मी खेळाच्या बाबतीतील. यात 'सुजू' (Cuju) याचा अर्थच चेंडू पायाने उडवणे असा खेळ खेळला जात असे, या खेळामध्ये कातड्याचा चेंडू लाथने उडवला जात असे जो सिल्कच्या कपड्याला एक छिद्र पाडून त्यातून तो चेंडू मारला जात असे तो ९ मी. जमिनीपासून वर असणाऱ्या वेताच्या काठ्यांनी तयार केलेल्या जाळीत पडत



असे. “हन घराणे” (२०६ BC ख्रिस्तपूर्व २२० AD इ.स.) या काळात ‘सुजू’ खेळांचा दर्जा प्रमाणित करून त्याबाबतचे नियम तयार केले. या खेळाच्या विविध प्रकारांचा जपान आणि कोरिया येथे प्रसार झाला, ते ‘केमारी’ (Kemari) आणि छक गक (Chuk - Guk) या नावाने ओळखले जात असत.

चीनमध्ये ‘तँग’ घराण्याचा उदय (६१८ – ९०७ इ.स.) झाल्यानंतर हवेने भरलेल्या चेंडूंची जागा पिसांनी भरलेल्या चेंडूंमध्ये झाली आणि सुजू खेळ हे व्यावसायिक बनले. यात अनेक खेळाडूंचा समावेश होताच. खेळ जिंकण्यासाठी दोन प्रकारचे गोल – पोस्ट निर्माण झाले. पहिल्या प्रकारात जाळी लावलेली असे व दुसऱ्या खेळाच्या मैदानात मधोमध एकच गोल – पोस्ट असे. ‘केमारी’ खेळाची सुधारित पद्धत ‘तैनझन ग्राइन’ इथं खेळली जात असे.

जपानमध्ये खेळला जाणारा सुजू म्हणजे केमारी हा ‘असूका’च्या काळात विकसित झाला. इ.स. ६०० या काळात हा खेळ जपानमधील राजदरबारात ‘क्योटो’ (Kyoto) खेळला जात असे. ‘केमारी’ खेळात पुष्कळ लोक गोलाकार उभे राहतात व एकमेकांकडे चेंडू फेकून खेळत, यात चेंडू खाली जमिनीवर पडू दिला जात नसे. १९ व्या शतकाच्या मध्य काळात हा खेळ लोप पावला असे वाटते. पुन्हा या खेळाचे पुनरुज्जीवन १९०३ मध्ये झाले व आता हा खेळ सणांच्या वेळी खेळला जातो.

पारंपारिक, प्राचीन, प्रागैतिहासिक चेंडूचे खेळाचे अनेक संदर्भ उपलब्ध आहेत. जगाच्या वेगवेगळ्या भागात या संदर्भातील पुरावे सापडतात. इ.स. १५८६, जॉन डेव्हिस नावाचा एक जहाजाचा कप्तान हा फुटबॉलचा एक प्रकार खेळण्यासाठी ग्रीनलँडला भेट देण्यासाठी एस्किमोबरोबर गेला होता. त्यानंतर ‘इनिट’ (Inuit) खेळ जो बर्फावर खेळला जात असे त्याला ‘अक्साकटक’ (Aqsagtuk) म्हटले जात असे. प्रत्येक सामना दोन संघात खेळला जात असे, समांतर रेषेत संघ उभे राहत. चेंडू एकमेकांच्या संघाच्या रेषेकडे फेकला जात असे आणि नंतर गोल करण्याचा प्रयत्न केला जात असे.



इ.स. १६१० मध्ये व्हर्जिनिआच्या विल्यम स्ट्रॅचे याने ‘पासाहेमन’ (Pahsaheman) हा खेळ अमेरिकेतील स्थानिक जनतेकडून खेळला जात असल्याचे नमूद केले आहे.

व्हिक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया इथे खेळल्या जाणाऱ्या खेळाला मारन ग्रूक (चेंडूचा खेळ) म्हटले जात असे. इ.स. १८७८ साली लिहिलेल्या ‘The Aborigines of Victoria’ चा लेखक रॉबर्ट ब्रो – स्मिथ याने नमूद केले आहे, १८४१ साली रिचर्ड थॉमस हा ऑबोरीजनल लोकांकडून हा खेळ खेळला जात असे



याचा तो साक्षीदार होता. मि. थॉमस वर्णन करतो प्रथम खेळणारा चेंडू टाकतो आणि बाकीचे सर्व खेळाडू उडी मारून चेंडू पकडण्याचा प्रयत्न करतात. मार्न गूक या खेळाचा प्रभाव 'ऑस्ट्रेलियाच्या फुटबॉल'वर दिसून येतो.

विश्वचषक फुटबॉल स्पर्धा : इ.स. पूर्व ७७६ साली ऑलिम्पिक स्पर्धेचा जन्म झाला. ऑलिम्पिक स्पर्धा जगातील सर्वात मोठा क्रीडामहोत्सव मानला जातो. त्याप्रमाणे एकाच खेळाची विश्वपातळीवरील होणारी सर्वात दिव्य भव्य स्पर्धा म्हणून विश्वचषक फुटबॉल स्पर्धेकडेच निर्देश करावा लागेल.

विश्वचषक फुटबॉल स्पर्धा 'फेडरेशन डी इंटरनॅशनल फुटबॉल असोसिएशन' या जागतिक स्तरावरील महासंघातर्फे आयोजित केली जाते. ही स्पर्धा दर चार वर्षांनी घेतली जाते. या जागतिक स्तरावरील "विश्वचषक फुटबॉल स्पर्धेची" सुरुवात इ.स. १९३० साली झाली.

इ.स. १९३० साली पहिली विश्वचषक स्पर्धा "उरुग्वे" देशात झाली. पहिली विश्वचषक स्पर्धा संयोजित करण्याबरोबरच ती जिंकण्याचा मानही यजमान उरुग्वेनेच पटकाविला. पहिल्या स्पर्धेत एकूण तेरा संघांनी भाग घेतला होता.

आज "फिफा" या जागतिक संघटनेचे जगातील १६६ देश सदस्य आहेत. यापैकी जवळजवळ सर्व राष्ट्रे या स्पर्धेत भाग घेतात. त्यातून अंतिम फेरीसाठी २४ संघ पात्र ठरतात.

भारत : फुटबॉल : भारतात ब्रिटिशांनी क्रिकेटबरोबरच फुटबॉल हा खेळ आणला. ब्रिटिशांनी भारतीयांना हे खेळ खेळावयास शिकवले. कलकत्ता हे युरोपियन लोकांचे आगर होते. यामुळेच कलकत्ता येथे आजही हा खेळ अधिक लोकप्रिय आहे.

इ.स. १८८९ 'ट्रेडर्स कप' भारतातील पहिली फुटबॉल स्पर्धा.

इ.स. १८९३ मध्ये 'इंडियन फुटबॉल असोसिएशनची' स्थापना कलकत्ता येथे झाली व आय. ए. शिल्ड च्या स्पर्धा सुरू झाल्या.

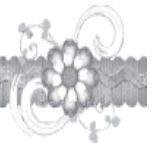
इ.स. १९३७ दि. २७ मार्च रोजी भारतीय फुटबॉलवर देशव्यापी नियंत्रण ठेवणारी फुटबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया ची स्थापना करण्यात आली.

इ.स. १९४१ पासून फुटबॉलचे राष्ट्रीय सामने सुरू झाले.

इ.स. १९४८ लंडन येथील ऑलिम्पिक स्पर्धेत भारताने फुटबॉलमध्ये प्रथम भाग घेतला.

इ.स. १९६० रोम ऑलिम्पिक स्पर्धेत भारतीय संघाने पात्रता प्राप्त केली. भारतात फुटबॉल खेळाविषयी आवड निर्माण करून तो खेळ लोकप्रिय करण्याचे व प्रसाराचे कार्य मोहन वगान क्लब साँबबझार क्लब व मोहामेडन क्लब इ. संघांनी केले आहे. जगातील अधिक देशात खेळला जाणारा फुटबॉल खेळाडू म्हणजे फुटबॉलचा राजा समजला जातो. फुटबॉल खेळाच्या विकासासाठी स्वीडन देशात फुटबॉल लॉटरी सुरू करण्यात आली होती.

आज जगातील १०० हून अधिक देश फुटबॉल हा खेळ खेळतात.



## फुटबॉल क्रीडांगण :

फुटबॉलचे क्रीडांगण दक्षिणोत्तर व आयताकृती असावे. लांबी कमीत कमी ९० मीटर (१०० यार्ड) व जास्तीत जास्त १२० मी. (१३० यार्ड) स्पर्शरेषा (टच लाईन)

रुंदी कमीत कमी ४५ मीटर (५० यार्ड) व जास्तीत जास्त ९० मी. (१०० यार्ड). गोलरेषा (गोल लाईन) आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेसाठी किमान १०० x ६४ मी. व जास्तीत जास्त ११० x ७५ मीटर आकाराचे क्रीडांगण आवश्यक आहे.

मध्यरेषा : क्रीडांगणाचे दोन समान भाग करणारी मध्यरेषा आखावी. या मध्यरेषेच्या मध्यबिंदूभोवती ९.१५ मीटर (१० यार्ड) त्रिज्येचे वर्तुळ आखावे. यास मध्यवर्तुळ म्हणतात.

गोलक्षेत्र : क्रीडांगणाच्या दोन्ही बाजूस गोलरेषेवर गोल पोस्टच्या आतील बाजूपासून ५.५० मीटरवर (६ यार्ड) रोलरेषेला काटकोन करून ५.५० मीटरच्या दोन रेषा (रुंदीला) काढाव्यात व ही दोन टोके गोलरेषेला समांतर अशा रेषेनी जोडावीत. या क्षेत्रासच गोल क्षेत्र (गोल एरिया) म्हणतात. लांबी १८३० मीटर (२० यार्ड), रुंदी ५.५० मीटर (६ यार्ड) होय.

पेनल्टी क्षेत्र : क्रीडांगणाच्या दोन्ही बाजूस गोल रेषेवर गोल पोस्टाच्या आतील बाजूपासून १६.५० मीटर (१८ यार्ड) अंतरावर दोन्ही बाजूस क्रीडांगणाच्या गोल रेषेस (रुंदी) काटकोन करून १६.५० मीटरच्या (१८ यार्ड) दोन रेषा काढाव्यात व ही दोन टोके गोल रेषेला समांतर अशा रेषेनी जोडावीत. या क्षेत्रास पेनल्टी क्षेत्र म्हणतात.

पेनल्टी स्पॉट : गोल रेषेच्या (रुंदी) मध्यबिंदूपासून गोलरेषेस काटकोन ११ मीटर (१२ यार्ड) अंतरावर ३० से. मी (४ इंच) त्रिज्येचे एक भरीव वर्तुळ काढावे. यासच पेनल्टी मार्क म्हणतात.

पेनल्टी आर्क : पेनल्टी मार्कच्या मध्यबिंदूपासून ९.१५ मी. (१० यार्ड) त्रिज्येने पेनल्टी एरियाच्या निदान रेषेबाहेर दोन्ही बाजूस वर्तुळाकार चाप (आर्क) काढावा. यास पेनल्टी आर्क म्हणतात.

कॉर्नर क्षेत्र : (कॉर्नर एरिया) क्रीडांगणाच्या चारही कोपऱ्यावरील बिंदूपासून १ मीटर (१ यार्ड) त्रिज्येचे पाव वर्तुळ (काढलेला कंस) मैदानामध्ये काढावे. यासच कॉर्नर क्षेत्र म्हणतात.

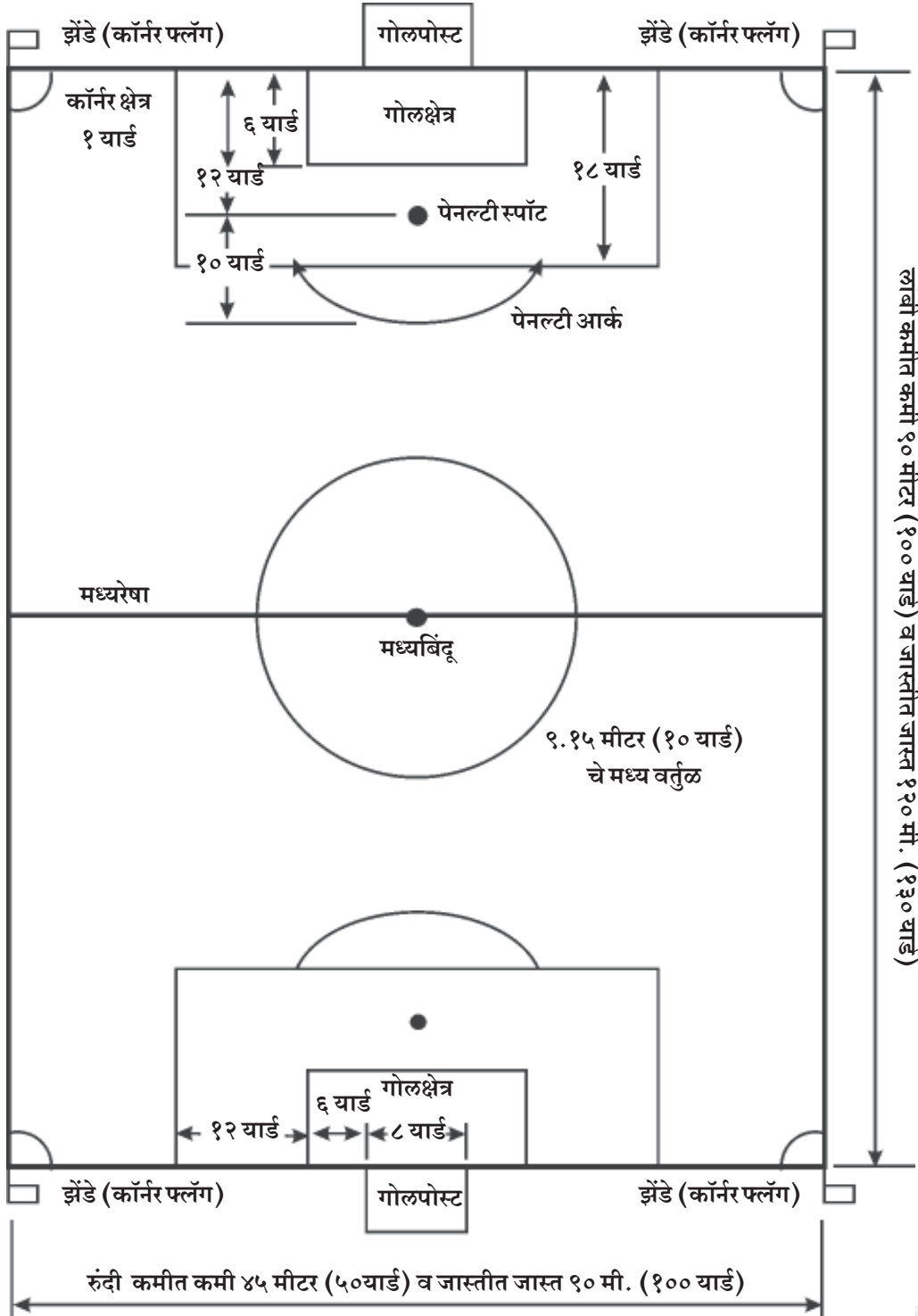
रेषेची जाडी : १) क्रीडांगणाच्या रेषेची रुंदी (जाडी) १२ सें. मी (५ इंच) असावी. त्यापेक्षा जास्त असू नये.

२) रेषेच्या रुंदीसह (जाडी) क्रीडांगणाची लांबी रुंदी असावी.

झेंडे (फ्लॅग) : फुटबॉल क्रीडांगणाच्या चारही कोपऱ्याच्या बिंदूवर चार झेंडे लावावेत. या झेंड्याच्या काठीची उंची १.५ मीटर (५ फूट) पेक्षा कमी असू नये. हे झेंडे गडद रंगाचे (शक्यतो लाल व पिवळा) असले पाहिजेत.

गोल पोस्ट : गोल पोस्ट हे गोल रेषेच्या मध्यबिंदूपासून दोन्ही बाजूस सारख्या अंतरावर दोन सरळ उभ्या व एक आडव्या खांबांनी तयार केलेले असते. दोन खांबांमध्ये ७.३३ मीटर (८ यार्ड)





अंतर ठेवावे. आडव्या खांबाची उंची जमिनीपासून २.४४ मीटर (८ फूट) वर ठेवावी. खांब १२ x १२ सें. मी जाडीचा असावा (५ इंच) बॉल मागे दूर जाऊ नये यासाठी क्रीडांगणाच्या बाहेर गोल पोस्टला जोडून योग्य पद्धतीने जाळी लावावी.

नेट (जाळी) : जाळी ही ज्यूट किंवा नायलॉनची असावी.

फुटबॉल (चेंडू) : परिघ: ६८ ते ७ सेंटीमीटर (२७ ते २८ इंच) वजन : ३९६ ते ४५३ ग्रॅम (१४ ते १६ औंस) आकार : गोलाकार चमड्याचा असावा. फेडरेशनच्या मान्यतेप्रमाणे असावा. खेळाडूंना इजा होणारा नसावा. दाब : समुद्रसपाटीला असणाऱ्या १ ते १०.५ दाबाशी ०.६ ते ०.७ इतका दाब बॉलमध्ये असावा.

वेळ व निकाल : ४५ मिनिटे पहिला डाव. १५ मिनिटांची विश्रांती ४५ मिनिटांचा दुसरा डाव. (एकूण ९० मिनिटांचा खेळ) या वेळेत सामना समान झाल्यास ५-५ पेनल्टी किक दिल्या जातात. त्यातही समान गोल झाल्यास निकाल लागेपर्यंत प्रत्येक संघास एकेक पेनल्टी किक दिली जाते. यास सडनडेथ असे म्हणतात. पेनल्टी किक मारण्यासाठी नाणेफेक केली जाते व जो संघ नाणेफेक जिंकेल त्या संघास प्रथम पेनल्टी किक मारण्याची संधी दिली जाते. पेनल्टी किक प्रत्येक संघास १ - १ याप्रमाणे दिल्या जातात. प्रत्येक पेनल्टी किक वेगळ्या खेळाडूने मारावी लागते. बाद पद्धतीमध्ये वरील नियमाचा उपयोग करून निकाल लावला जातो. मात्र साखळी पद्धतीमध्ये दोन्ही संघांचे समान गोल झाले तर पेनल्टी किक दिल्या जात नाहीत. तो सामना दोन्ही संघांना समान गुण देऊन बरोबरीत सोडविला जातो.

टीप : ९० मिनिटांपेक्षा कमी वेळ ठेवावयाची असल्यास दोन्ही संघांची मान्यता असणे आवश्यक आहे.

खेळाडू - क्रीडांगणावरील स्थिती

खेळाडू संख्या : एका संघात प्रत्यक्ष खेळणारे ११ खेळाडू असतात त्यापैकीच एक गोल रक्षक (गोल कीपर) असतो. एकूण खेळाडू - २२, मैदानावर - १८

राखीव खेळाडू : १) रेफ्रीच्या व संघाच्या संमतीने ७ राखीव खेळाडूंची नावे देता येतील. २) आंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय मंडळे यांनी सामन्यात राखीव खेळाडू किती असावेत हे ठरविलेले असते. ३) प्रत्येक सामन्यात प्रत्येक संघास तीन पेक्षा अधिक खेळाडूंना राखीव खेळाडू म्हणून बदलता येतात. दोन खेळाडूंची बदली कोणत्याही प्रसंगी पंचाची अनुमती घेऊन करता येते. पंचाच्या परवानगीशिवाय राखीव खेळाडूस क्रीडांगणात जाता येत नाही. तसेच पंचाच्या परवानगीशिवाय खेळाडूस क्रीडांगण सोडता येत नाही ४) खेळाडूची अदलाबदल ही मध्यरेषेवरूनच केली जावी.

सामन्याची सुरुवात : सामन्याच्या सुरुवातीस क्रीडांगणाच्या कोणत्या बाजूची निवड करावयाची व किक ऑफ कोणी करावयाचा ही बाब नाणेफेक करून ठरवावी. नाणेफेक जिंकणाऱ्या संघास बाजूची निवड अगर किक ऑफ करण्याची संधी आहे. रेफ्रीने शिटीद्वारे इशारा





करताच, प्लेस किक् घेणाऱ्या संघातील खेळाडू खेळ सुरू करतील. फुटबॉल किक् करणारा खेळाडू विरुद्ध बाजूस मध्यापर्यंत किक् करू शकतो. प्लेस किक् घेण्यापूर्वी प्रत्येक खेळाडू स्वतःच्या अर्ध्या भागात थांबेल. किक् करणाऱ्या खेळाडूपासून विरुद्ध संघाचा प्रत्येक खेळाडू १० यार्ड अंतरावर असेल. किक् करणाऱ्या खेळाडूने किक् करण्यापूर्वी, संबंधित खेळाडूनी आपापली जागा सोडावयाची नाही.

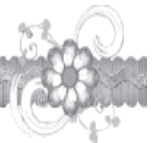
मध्यावर असलेला फुटबॉल किक् करणे, किक केल्यानंतर फुटबॉलने स्वतःचा परीघ ओलांडल्याशिवाय विरुद्ध बाजूच्या खेळाडूनी चाल करावयाची नाही. किक् करणाऱ्या खेळाडूने, दुसऱ्या खेळाडूने बॉलला स्पर्श केल्याशिवाय खेळू नये. गोल झाल्यानंतर ज्या संघावर गोल झाला आहे त्या संघातील खेळाडूने मध्यावर बॉल आणून व बॉल किक् करून खेळ पुन्हा सुरू करावा.

मध्यंतर : मध्यंतरानंतर खेळ जेव्हा सुरू करावयाचा असतो तेव्हा खेळ प्रथम सुरू होताना ज्या संघाने मध्यावर बॉल ठेवून किक केलेला असतो अशा संघातील खेळाडूने मध्यंतरानंतर पुन्हा बॉल किक् करू नये. मध्यंतरानंतर बाजू बदलाव्यात. ज्यांनी प्रथम खेळ सुरू केला होता त्यांच्या विरुद्ध बाजूच्या संघातील खेळाडूने बॉल किक करावयाचा आहे.

बदली खेळाडू : एखाद्या खेळाडूस बदली खेळाडू म्हणून यावयाचे असल्यास अशा खेळाडूने क्रीडांगणाच्या मध्यातून राखीव लाईन्समनकडे आपले योग्य तऱ्हेने पूर्ण केलेले अधिकृत कागद त्याच्या स्वाधीन केले असले पाहिजेत. काही बदली खेळाडूंचा क्रमांक फलकावर निर्देशित करण्यात येईल. या बदली खेळाडूस रेफ्रीच्या पूर्व परवानगीशिवाय क्रीडांगण सोडता येणार नाही. बॉल जेव्हा गतीत नसेल तेव्हा त्याला जावयाचे असल्यास रेफ्रीची परवानगी घेऊन जाता येईल. बदली खेळाडूस जेव्हा क्रीडांगणावर प्रवेश घ्यावयाचा असतो तेव्हा त्याला रेफ्रीची परवानगी घेऊनच क्रीडांगणाच्या मध्यावरून क्रीडांगणात प्रवेश करता येईल. ५ वाली खेळाडू असतात.

## फुटबॉल खेळातील कौशल्ये व पोट प्रकार :

कौशल्ये : १) ड्रिबलिंग – चेंडू पायाने पुढे नेणे : फुटबॉल खेळामधील हे एक अत्यंत महत्त्वाचे कौशल्य आहे. दुसऱ्या पायाकडे चेंडू खेळताना आधुनिक फुटबॉल खेळामध्ये जलद गतीने चेंडू पायाने पुढे पुढे नेऊन प्रतिस्पर्ध्याला हल देऊन आपल्या खेळाडूकडे पास देणे किंवा गोल करणे यासाठी हे कौशल्य आवश्यक आहे. त्यासाठी फुटबॉल खेळाडूस स्वतःच्या शरीरावर, हालचालींवर व बॉलवर अचूक नियंत्रण ठेवून विरुद्ध संघातील खेळाडूस हल (चुकवून) देऊन बॉल वेगाने, जलद गतीने पुढे नेण्याचा सतत सराव करावा लागतो. या मूलभूत कौशल्यावर विरुद्ध संघातील खेळाडूच्या मनात चलबिचलता निर्माण करता येते म्हणूनच या मूलभूत कौशल्यावर फुटबॉल या खेळाची यशस्विता अवलंबून आहे.



बॉल विरुद्ध संघातील खेळाडूस चकवून पायाने पुढे पुढे न्यावा लागतो. बाजूला द्यावा लागतो त्यास ड्रिबलिंग म्हणतात. म्हणजेच बॉल ग्लायडिंग व ड्रायव्हिंग करण्याच्या एकत्रित तंत्रासच ड्रिबलिंग म्हणतात.

कृती : गरजेप्रमाणे चेंडू सावकाश किंवा जोराने मारणे. बॉल पुढे पुढे नेण्यासाठी पायाच्या आतील, बाहेरील व प्रसंगी मध्यभागाचा उपयोग करावा. प्रतिस्पर्ध्याला चकवणे त्यासाठी स्वतःची व चेंडूची दिशा बदलणे, चेंडूवर नियंत्रण ठेवावे लागते. बॉल व खेळाडू अचूक जागी थांबणे हे सुद्धा महत्त्वाचे आहे.

१) बॉल व खेळाडू यामध्ये अधिक अंतर असू नये. बॉलवर व आजूबाजूला सतत लक्ष ठेवून बॉलबरोबरच धावावे. २) विरुद्ध संघातील खेळाडूपासून बॉल दूर ठेवावा. ३) खेळाडूचा पायाचा संबंध जेव्हा बॉलशी येतो त्यावेळी बॉलवर लक्ष केंद्रित करावे व बॉल खेळाडूपासून थोड्या अंतरावर असतो त्यावेळी बाजूला इतरांनी लक्ष ठेवावे. ४) बॉलवर पूर्ण नियंत्रण ठेवून योग्य त्या दिशेकडे पायाच्या योग्य बाजूचा उपयोग करून योग्य जागी बॉल थांबविणे, योग्य दिशेस वळवून अचूक दिशा घेणे. बॉल फिरवणे, विरोधास चुकविणे इत्यादी हालचाली गतिमान करून बॉल पुढे पुढे नेणे यामध्येच खेळाडूच्या अंगभूत कौशल्याचा समावेश आहे. ५) कौशल्यात प्रगती करण्यासाठी दोन संघात स्पर्धात्मक पूरक खेळ आयोजित करावेत.

किकिंग : ३) इन साइड ऑफ द फूट किक् - (चवड्याच्या आतील बाजूने चेंडू टोलावित) कमी शक्तीचा वापर करून आपल्या सहकारी खेळाडूमध्ये अचूकपणे चेंडू देण्यासाठी याचा अधिक उपयोग होतो. फुटबॉल खेळातील सोपी पण महत्त्वाची किक् समजली जाते.

सहकारी खेळाडूकडे देण्यासाठी, गोलरक्षकास चुकवून अचूकपणे गोल करण्यासाठी उंचीवरून वा कमी उंचीवरून आलेला चेंडू योग्य ठिकाणी परतविण्यासाठी या किक्चा उपयोग होतो. त्याचबरोबर आपल्याच संघातील गोलरक्षकाकडे बॉल देण्यासाठीही उपयोग होतो.

कृती : चेंडू जमिनीवर ठेवून चेंडूच्या मागे दोन पायात एक फूट अंतर ठेवून उभे राहावे. कमरेपासून शरीराचा वरील भाग चेंडूच्या बाजूस पुढे झुकलेला असावा. शरीराचा तोल सावरण्यासाठी पाय गुडघ्यात वाकवून दोन्ही हात शरीरापासून दूर अंतरावर पसरवावेत. ज्या पायाने किक् मारावयाची तो पाय ९० अंशाच्या कोनापर्यंत उचलून कमरेच्या दिशेने मागे घ्यावा. पाय गुडघ्यात, घोट्यात वाकवून चवड्याच्या आतील बाजूने पाय चेंडूकडे नेऊन बोटोपासून टाचेपर्यंतच्या भागाने चेंडूस पायाचा तळवा जमिनीशी समांतर ठेवावा.

किक् मारल्यानंतर तोल सावरण्यासाठी मागील पाय पुढे घ्यावा. झोका द्यावा. याला फॉलो थ्रो म्हणतात. यामुळे चेंडूला योग्य गती व दिशा मिळते.

