باب نمبر 5

منظم کھیلیں

(الف) والی بال (Volley Ball) (قوانین اور بنیادی مہارتیں)

کھیل کا میدان (کوٹ) مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

کورٹ کی لمبائی = 18 میٹر

کورٹ کی چوڑائی = 9 میٹر

کورٹ کی لائنیں :۔

کورٹ کی تمام لائنوں کی چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوگی اور یہ کورٹ کا حصہ ہوں گی۔ کورٹ دو سائیڈ لائنوں اور دو اینڈ لائنوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ لمبائی کی لائنیں سائیڈ لائن کہلاتی ہیں۔

سنٹر لائن:۔

سنٹر لائن کے ذریعے کورٹ دو برابر حصوں 9,9 میٹر میں تقسیم کیا جاتا ہے جو کہ نیٹ کے عین نیچے ہوتی ہے۔

اٹیک لائن:۔

سنٹر لائن کے متوازی کورٹ کے دونوں جانب 3,3 میٹ کے فاصلہ پر ایک لائن لگائی جاتی ہے جو کہ اس ٹیم کا اٹیک ایریا کہلاتی ہے۔

سروس ایریا:۔

تمام اینڈ لائنوں سے پیچھے کی جانب کا علاقہ جو کہ سائیڈ لائنوں کی سیدھ سے باہر نہ ہو۔ فری زون تک سروس ایریا کہلاتی ہے۔

پوسٹیں / سیٹ / بال:۔

نیٹ کو سہارا دینے والے پوسٹ یا پول سائیڈ لائنوں سے باہر کی جانب 0.50 میٹر تا 1 میٹر کے فاصلہ پر سنٹر لائن پر لگائے جاتے ہیں۔ یہ 2.55 میٹر تک اُونچے ہو سکتے ہیں۔

پوسٹیں بالکل ہموار اور گول ہونی چاہیں اور بغیر کسی سہارے کے نصب کیے جائیں۔

نیٹ:۔ نیٹ سنٹر لائن کے اوپر عموداً باندھا جاتا ہے۔

نیٹ کی اُونچائی مردوں کے لیے = 2.43 میٹر

نیٹ کی اُونچائی عورتوں کے لیے = 2.24 میٹر

نیٹ کی لمبائی	=	9.50 میٹر
نیٹ کی چوڑائی	=	1 میٹر

بال:۔

بال گول شکل کا ہوگا۔ اس کا کور نرم چمڑے کا بنا ہوتا ہے۔ اس کے اندر ربڑ کا بلیڈر ہوتا ہے۔ جس کا وزن 260 گرام سے 280 گرام تک اور محیط 65 سے 67 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔

کھلاڑی / ٹیمیں:۔

ہر ٹیم 12 کھلاڑیوں، ایک کوچ، ایک نائب کوچ، ایک ٹرینر اور ایک ڈاکٹر پر مشتمل ہوتی ہے۔

میچ کے دوران ایک وقت میں ہر ٹیم کے چھ چھ کھلاڑیوں کو کھیل میں شرکت کرنی ہوگی باقی متبادل کھلاڑی ہوں گے۔

کھیل:۔

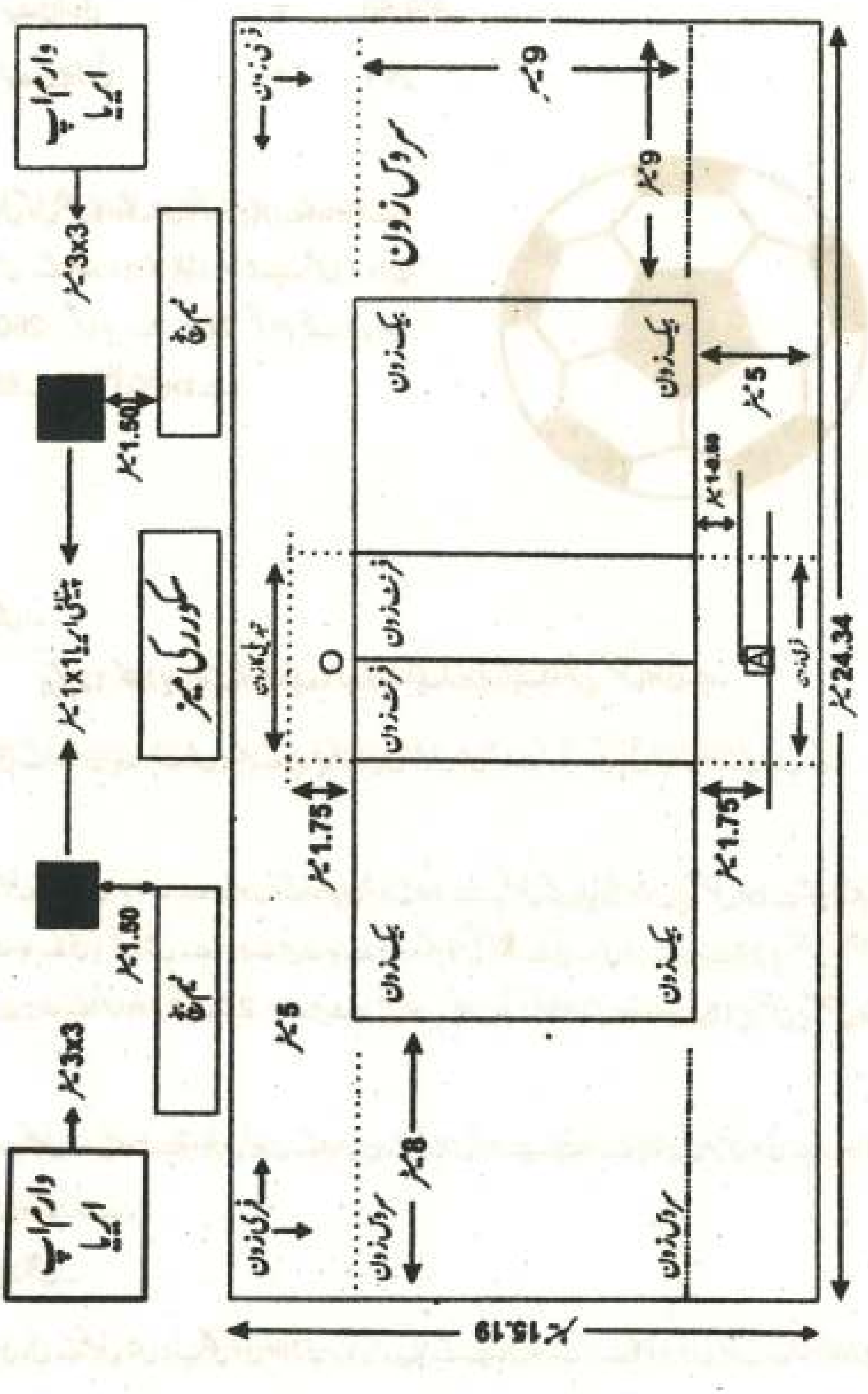
یہ کھیل ریفری کی اجازت سے دو ٹیموں کے درمیان شروع ہوتا ہے۔ یہ کھیل تین یا پانچ سیٹوں پر مشتمل ہوتا ہے یعنی جو ٹیم پانچ میں سے تین سیٹ جیت جائے گی یا تین میں سے دو سیٹ جیت جائے گی وہ ٹیم فاتح کہلائے گی۔ اسی طرح ہر سیٹ 25 پوائنٹس پر مشتمل ہوتا ہے ماسوائے پانچویں سیٹ کے اگر دونوں ٹیمیں 2,2 سیٹ جیت جائیں اور پانچواں سیٹ کھیلنا لازمی ہو تو وہ سیٹ 15 پوائنٹس پر مشتمل ہوگا۔

ٹاس:۔

جب کھیل شروع ہوتا ہے تو دونوں ٹیموں کے درمیان ریفری ٹاس کرتا ہے۔ جیتنے والے کپتان کی مرضی ہوتی ہے کہ وہ سائیڈ سے یا سروس سے کھیل کا آغاز کرے۔

کھلاڑیوں کی پوزیشن:۔

والی بال کے کھیل میں جب بھی کوئی کھلاڑی سروس کرنے کے لیے بال کو ہٹ کرے گا تو دونوں ٹیموں کے تمام کھلاڑیوں کا اپنی اپنی جگہ پر پوزیشن پر کھڑے ہونا لازمی ہوگا۔



والی بال کورٹ بمعہ زمین

روٹیشن:۔

والی بال کے کھیل میں کھیلنے کے دوران ہر سروس کی تبدیلی کے بعد سروس کے بعد سروس حاصل کرنے والی ٹیم کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کی مانند گھومنا (Clock wise Rotate) اور ایک ایک پوزیشن آگے کی جانب بڑھنا روٹیشن کہلاتا ہے۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی :۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی ایسا عمل ہے جس میں ایک کھلاڑی سکورر کے اندراج کے بعد ریفری کی اجازت سے کورٹ میں داخل ہوتا ہے۔

ٹیم کو ایک سیٹ (گیم) میں زیادہ سے زیادہ چھ تبدیلیوں کی اجازت ہوتی ہے۔

لیبرو Liebro کھلاڑی

میچ میں دونوں ٹیمیں ایک ایسا کھلاڑی منتخب کرتی ہیں جسے لیبرو کا نام دیا جاتا ہے۔ جس کا یونیفارم باقی کھلاڑیوں سے علیحدہ ہوتا ہے۔

ٹائم آؤٹس (Time Outs):۔ کھیل کے دوران دو ٹیکنیکل ٹائم آؤٹس 8 اور 16 کے سکور پر دیے جاتے ہیں یہ ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ کا دورانیہ ڈیڑھ منٹ کا ہوتا ہے اور ہر ایک ٹیم کو ایک ایک معمول کے مطابق ٹائم آؤٹ لینے کا حق حاصل ہے۔ جس کی مدت 30 سیکنڈ ہوگی۔

فاؤلز / غلطیاں:۔

والی بال کے کھیل میں جب تک کوئی ٹیم یا اس کا کھلاڑی کوئی غلطی سرزد نہ کرے یا بال کھیل میں رہے تو اس وقت تک ریلی جاری رہتی ہے اور کسی ٹیم کو کوئی پوائنٹ نہیں ملتا۔

1- درست سروس کے وقت اگر مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کی روٹیشن غلط ہو تو سروس کرنے والی ٹیم کو بغیر کھیلے پوائنٹ مل جاتا ہے۔

2- اگر کوئی ٹیم بال کو پار کرنے کی غلط غرض سے تین سے زیادہ مرتبہ ٹچ کرتی ہے (بلاکنگ کے علاوہ)۔

3- اگر کوئی کھلاڑی کسی سہارے سے بال کو کھیلے۔

4- کسی کھلاڑی کا بال کو پکڑ کر پار کرنا۔

5- کسی کھلاڑی کا لگاتار دو بار ٹچ کرنا (ماسوائے بلاکنگ)۔

6- مخالف کا کھیلا ہوا بال دوسرے کے کورٹ میں زمین کو چھو جانا۔

7- بال کو اُٹھاتے ہوئے کسی ایک کھلاڑی کا ڈبل ٹچ کر جانا۔

8- بال مخالف کے کورٹ میں نیٹ کے اُوپر سے انٹینوں کے درمیان میں سے گزر کر نہ جائے۔

9- مخالف کی اٹیک ہٹ سے قبل یا دورانِ کھیل اگر کھلاڑی بال کو مخالف کھلاڑی کو اس کی کھیلنے کی حدود ٹچ کرتا ہے۔

10- جب ایک کھلاڑی نیٹ کے نیچے سے داخل ہو کر مخالف کے کھیل میں مداخلت کرتا ہے۔

11- اگر بیک لائن کا کھلاڑی نیٹ پر جا کر بلاکنگ میں حصہ لیتا ہے۔

12- اگر بیک لائن کا کھلاڑی فرنٹ لائن کے اندر سے جمپ لے کر بال کو نیٹ کے اُوپر سے مارتا ہے۔

13- اگر کوئی کھلاڑی بال کو ہٹ کرتا ہے اور بال کورٹ سے باہر چلا جاتا ہے۔

14- بال کو بلاکنگ کرتے وقت مخالف کے ایریا میں اس کے کھیلنے سے پہلے چھو لے۔

والی بال کی مہارتیں:۔

طلبہ وطالبات کے سکھانے کے لیے والی بال کی چند بنیادی مہارتیں جو کہ انھیں ضرور سکھانی چاہییں درج ذیل ہیں:۔

1- سروس کرنا۔ 2- بال کو دفاعی انداز میں اٹھانا (ڈگنگ)۔ 3- سمیش کرنا (سپائک کرنا)۔

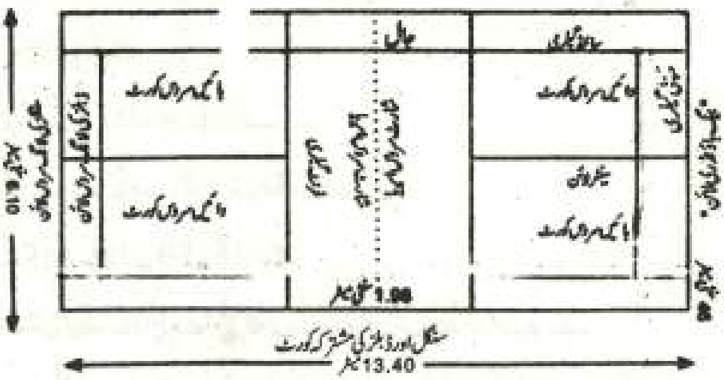
نوٹ:۔ اساتذہ عملی طور پر بچوں کو مہارتوں کی تربیت دیں۔

(ب) بیڈمنٹن (Badmintion) (قوانین اور بنیادی مہارتیں)

☆ کورٹ کی پیمائش (Court Dimension):۔

بیڈمنٹن کورٹ مستطیل شکل کا ہوگا۔ سطح صاف اور ہموار ہوگی۔

ڈبلز مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی	= 13.40 میٹر (44 فٹ)
ڈبلز مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی	= 6.10 میٹر (20 میٹر)
سنگلز مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی	= 13.40 میٹر (44 فٹ)
سنگل مقابلوں کے لیے بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی	= 5.18 میٹر (17 فٹ)
شارٹ سروس ایریا سنٹر لائن سے دونوں جانب	= 1.98 میٹر (6 فٹ 6 انچ)
بیک گیلری چوڑائی	= 769 ملی میٹر (2 فٹ 6 انچ)
سائیڈ گیلری چوڑائی	= 420 ملی میٹر (1 فٹ 6 انچ)



بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ

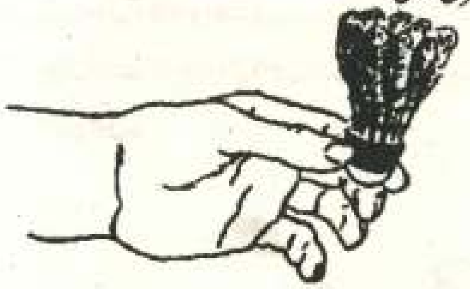
☆ بیڈمنٹن کھیل میں استعمال ہونے والا سامان:۔

-1 نیٹ(Net) -2 شٹل کاک (Shuttle Cock) -3 ریکٹ (Racket)

-1 نیٹ (Net):۔

کورٹ کے سنٹر سے نیٹ کی اُونچائی	= 1.52 میٹر(5 فٹ)
سائیڈز تنوں پر نیٹ کی اُونچائی	=1.55 میٹر(2 فٹ 1 انچ)
نیٹ کی چوڑائی	= 760 ملی میٹر(2 فٹ 6 انچ)
لمبائی	=6.10 میٹر(20 فٹ)
نیٹ کے خانے	=1.5 تا 2 مربع سینٹی

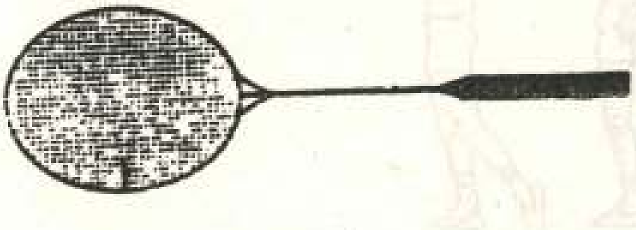
-2 شٹل کاک(Shuttle Cock):۔



شٹل کا وزن = 4.74 تا 5.50 گرام

اور اس میں 16 پَر لگے ہوتے ہیں۔ اس کا قطر 2.5 تا 2.8 سینٹر میٹر ہوتا ہے۔

-3 ریکٹ (Racket):۔



اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 68 سینٹی میٹر اور چوڑائی 23 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

☆ کھلاڑی (Player):۔

ڈبلز کی گیم میں دونوں طرف دو دو کھلاڑی یعنی کُل تعداد میں چار اور سنگلز کی گیم میں دونوں طرف ایک ایک کھلاڑی کُل تعداد میں دو، سروس کرنے والی ٹیم کی سرونگ سائیڈ اور وصول کرنے والی ٹیم کو ریسونگ سائیڈ کہا جائے گا۔

☆ ٹاس (Toss):۔

کھیل شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کپتان کو بلا کر ٹاس کیا جائے گا۔ٹاس جیتنے والی ٹیم کو یہ حق حاصل ہوگا کہ وہ اپنی پسند کے مطابق سائیڈ یا پہلے سروس لے۔

☆ میچ میں گیمز کی تعداد:۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں تین گیمز ہوتی ہیں۔ ان میں سے جو ٹیم دو گیمز جیت لے وہ جیت جاتی ہے۔ بین الاقوامی مقابلے پانچ گیمز کے ہوتے ہیں جو ٹیم تین گیمز جیت لے وہ جیت جاتی ہے۔

☆ سکورنگ (Scoring):۔ نئے بین الاقوامی قوانین کے تحت مقابلوں کی سکورنگ درج ذیل طریقے پر ہو گی۔

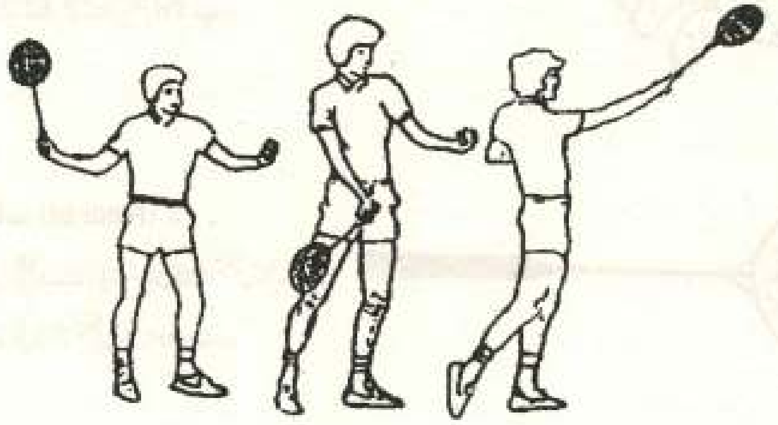
-1 میچ کا فیصلہ تین میں سے دو گیمز جیتنے پر ہوگا۔ -2 جو سائیڈ پہلے 21 پوائنٹس بنالے گی جیت جائے گی۔

-3 اگر سکور 20-20 پر برابر ہو تو جو سائیڈ متواتر دو پوائنٹ حاصل کرے گی جیت جائے گی اگر سکور 29-29 پر برابر ہو جائے تو جو سائیڈ پہلے تیسواں (30) پوائنٹ بنالے گی اُس گیم کی فاتح ہو گی۔

-4 ہر گیم میں جب کوئی سائیڈ 11 پوائنٹ پہلے کرے گی تو ایک منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔ پہلی اور دوسری گیم کے درمیان 2 منٹ کا وقفہ جبکہ دوسری اور تیسری گیم کے درمیان 5 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔

☆ سروس (Service):۔

-1 سروس کرنے والا اور سروس وصول کرنے والا ایک دوسرے کے مقابل وتری سیدھ میں کھڑے ہوں گے اور وقت ضائع کیئے بغیر سروس کرنی ہو گی۔



سیدھے ہاتھ سے اُونچی سروس کرنا

-2 سروس کے آغاز سے لے کر سروس کے مکمل ہونے تک سروس کرنے اور سروس وصول کرنے والے کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا کچھ نہ کچھ حصہ زمین پر ساکن ہوگا۔

-3 سروس کے دوران دونوں مخالفین کا کسی لکیر پر پاؤں نہیں ہوگا۔

-4 سروس کرنے والے کی شٹل کمر سے نیچی ہوگی اور وہ اپنے ریکٹ سے شٹل کے پیندے کو ہٹ کرے۔

5- سروس کرنے والا اس وقت تک سروس نہیں کرے گا جب تک سروس وصول کرنے والا تیار نہ ہو۔

6- دورانِ سروس کھلاڑی شٹل کو ریکٹ پر اس طرح گرائے کہ ریکٹ سے ضرب لگتے وقت ریکٹ کا سر کمر سے نیچے رہے۔

☆ سنگلز کی گیم (Singles):۔

1- کھیل کا آغاز کرتے وقت ہمیشہ دائیں کورٹ سے ہی سروس کروائی جائے گی اور سروس وصول کرنے والا دائیں کورٹ ہی میں وصول کرے گا۔

2- سروس کرنے والا اور سروس وصول کرنے والا کھلاڑی باری باری شٹل کو کھیلتے جاتے ہیں۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہے گا جب تک کوئی فاؤل نہیں ہو جاتا۔

3- اگر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی کوئی فاؤل کرے تو سروس کرنے والے کا ایک پوائنٹ بن جاتا ہے اور اگر سروس کرنے والا کوئی فاؤل کرتا ہے تو اس کا سروس کرنے کا حق چھن جاتا ہے اور اب سروس وصول کرنے والا سروس کرنے والا بن جاتا ہے اور کسی کھلاڑی کے سکور میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔

☆ ڈبلز (Doubles):۔ 1- نئے قوانین کے مطابق ہر باری پر دونوں فریقوں کا ایک ہی کھلاڑی سروس کرے گا۔

2- سکور صفر یا جفت ہو تو سروس دائیں کورٹ سے اور طاق ہونے کی صورت میں بائیں کورٹ سے کی جائے گی۔

3- صرف سروس وصول کرنے والا کھلاڑی ہی سروس کو واپس (ریٹرن) کر سکتا ہے، اگر اس کے ساتھی نے شٹل کو ہٹ (Hit) کیا یا شٹل اس سے چھو گئی تو سروس کرنے والی ٹیم کا ایک پوائنٹ بن جائے گا۔

4- سروس کے واپس کرنے کے بعد سروس کرنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی اور پھر بعد میں وصول کرنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی شٹل کاک کو کھیل سکتا ہے۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا جب تک کوئی غلطی سرزد نہ ہو جائے۔

5- دائیں کورٹ سے سروس کروانے پر پوائنٹ بننے کی صورت میں دوسرے پوائنٹ کے لیے اب بائیں کورٹ سے سروس کرنی ہوگی۔ اسطرح ہر پوائنٹ کے بننے پر کھلاڑی سروس کورٹ تبدیل کرے گا۔

6- کوئی کھلاڑی اپنی باری کے علاوہ سروس نہیں کرے گا اور نہ ہی سروس وصول کرنے والا اپنی باری کے علاوہ وصول کرے گا۔

سروس کرنے کی غلطیاں:۔

1- باری کے بغیر سروس کرنا۔

2- سروس غلط کورٹ سے کرنا۔

3- غلط سروس کورٹ میں کھڑے ہو کر سروس وصول کرنا۔

4- ریفری کے اشارہ کے بعد 5 سکنڈ کے اندر سروس نہ کرنا۔

☆ فاؤلز (Faults):۔

1- اگر سروس دُرست نہ کی جائے۔

2- سروس کرتے وقت اگر شٹل کھلاڑی کی کمر سے اُونچی ہو۔

3- شٹل شارٹ ایریا کے اندر گرے۔

4- سروس کرتے وقت اگر شٹل غلط کورٹ میں جا گرے۔

5- شٹل کا کورٹ سے باہر گرنا۔

6- سروس کرنے والے کھلاڑی کے پاؤں صحیح سروس کورٹ کے اندر نہ ہوں۔

7- اگر کھلاڑی شٹل کو لگاتار دو مرتبہ مارے۔

8- اگر شٹل کو نیٹ کے اُوپر گزرنے سے پہلے مارا جائے۔

☆ لیٹ (Let) (پوائنٹ کو دوبارہ کھیلنا):۔

کھیل کو روکنے کے لیے امپائر مندرجہ ذیل صورتوں میں let پکارتا ہے۔

1- کسی ناگہانی یا حادثاتی واقعہ پر let دیا جاسکتا ہے، جیسے بجلی بند ہونا، نیٹ کا گر جانا۔

2- اگر دونوں مخالفین ایک ہی وقت میں کوئی غلطی کریں۔ 3- سروس کے علاوہ شٹل جال کی پٹی کے اُوپر رُک یا اٹک جائے۔

4- اگر سروس کرنے والا (Server) سروس وصول کرنے والا (Receiver) کے تیار ہونے سے پہلے سروس کراتا ہے۔

5- کھیل کے دوران شٹل ٹوٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے۔ 6- اگر لائن جج کسی غلطی کو نہ دیکھ سکے اور امپائر کوئی فیصلہ نہ کر سکے تو یہ let ہے۔ 7- let پر آخری سروس شمار نہیں کی جائے گی اور وہی سروس کرنے والا دوبارہ سروس کرے گا۔

نوٹ:۔

1- دورانِ کھیل اگر شٹل لائنوں پر گرے تو دُرست مانی جائے گی۔

2- سنگل کے کھیل میں سروس کرتے وقت اور دورانِ کھیل پچھلی گیلری میں شٹل کا گرنا دُرست اور اطراف کی گیلری میں گرنا غلط مانا جائے گا۔

3- ڈبلز کے کھیل میں اطراف کی گیلری کھیل میں شامل ہوتی ہے۔ پچھلی گیلری میں صرف سروس کے وقت شٹل کا گرنا غلط ہے۔

عہدیداران (Officials):۔

1- ریفری (Referee) 2- امپائر (Umpire)

3- سروس جج (Service Judge) 4- لائن جج (Line Judge)

بنیادی مہارتیں (Basic Skills):۔

1- ریکٹ پر گرفت 2- فورہینڈ سٹروک 3- بیک ہینڈ سٹروک

نوٹ:۔ اساتذہ خود بچوں کو یہ مہارتیں سکھائیں۔

☆☆☆☆☆