



ब्लॉक

ब्लॉक का उपयोग किसी प्रतिद्वंद्वी को गेंद से वंचित करने के लिए किया जाता है और गेंद पर पुनः कब्जा हासिल करने के लिए किया जाता है।

सिर

हर वक़्त गेंद पर नज़रें रखें।

हाथ

“डब्ल्यू” आकार में मजबूती से पकड़ें

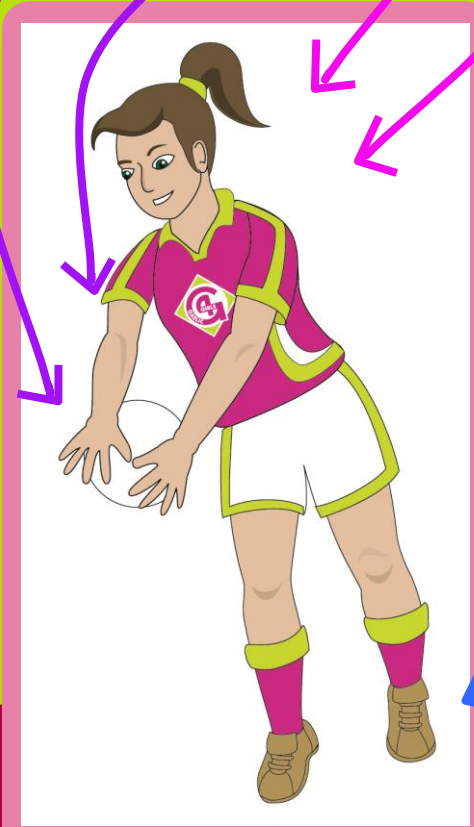
दूसरी ओर न देखें।

तकनीक

इस तकनीक में आपको अपने हाथों को “डब्ल्यू” आकार में रखना, मजबूती से पकड़ना और अपनी आंखों को खुली रखना शामिल है। ब्लॉक करने के लिए आपको किक मारने वाली खिलाड़ी के पैर के करीब जाना होगा और अपने हाथों को नीचे लाकर गेंद पर रखना होगा।

पैर

एक पैर दूसरे के सामने किकर के पैर के करीब



मुख्य बिंदु

1. हाथों को “डब्ल्यू” आकार में रखें। ब्लॉक करने में बेहतर सहायता लेने के लिए हाथों से मजबूती से पकड़ें। किक मारने वाली खिलाड़ी (किकर) के पैर के करीब जाएं ताकि आप गेंद के करीब पहुँच सकें।

सामान्य गलतियाँ

गलती 1

☹️ हाथों का सही आकार में न होना। हाथों को अलग-अलग रखते हुए रोकने (ब्लॉक) का प्रयास करने से गेंद आपकी भुजाओं के ऊपर या चेहरे पर जा सकती है।

😊 इस गलती को ठीक करने के लिए सुनिश्चित करें कि ब्लॉक करते समय डब्ल्यू के आकार को बनाए रखा जाए।

गलती 2

☹️ किक मारने वाले खिलाड़ी (किकर) के काफी करीब न खड़ा होना। किकर के लिए बिना गेंद को ब्लॉक हुए दूर खेलना आसान होता है और इस बात की भी अत्यधिक संभावना होती है कि गेंद को दूर खेलते समय, ब्लॉक करने वाली खिलाड़ी को किकर के पैर से किक (लात) लग सकती है।

😊 सुनिश्चित करें कि रोकने (ब्लॉक) वाली खिलाड़ी किक लगाने वाली खिलाड़ी के पैर के करीब आ जाए, ताकि वो उसे रोक सके और उसे गेंद से वंचित कर सके।

गलती 3

☹️ एक और गलती तब होती है जब रोकने (ब्लॉक करने) वाली खिलाड़ी अपनी आंखें बंद कर लेती है। तब उस स्थिति में वह यह देखने में असमर्थ हो जाती है कि किक मारने वाली खिलाड़ी का पैर कहां पर है इसलिए वह रोकने (ब्लॉक) में असमर्थ हो सकती है या किक मारने वाली खिलाड़ी के पैर की चपेट में आ सकती है।

😊 सुनिश्चित करें कि रोकने वाली खिलाड़ी हर समय अपनी आंखें खुली रखे ताकि उसे पता चल सके कि खिलाड़ी और गेंद कहां पर है।