

टैकल

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



सिर

गेंद पर नजरें रखें।

हाथ

गेंद को दूर फेंकने के लिए पास वाले हाथ का उपयोग करें।

तकनीक

इस तकनीक में प्रतिद्वंद्वी के बगल में आकर साथ-साथ आगे बढ़ना और प्रतिद्वंद्वी के पास वाले हाथ से गेंद को दूर गिराने की कोशिश करना शामिल है।

मुख्य बिंदु

- प्रतिद्वंद्वी के बगल में आकर साथ-साथ आगे बढ़ना।
- अपनी नजरें गेंद पर रखना।
- जब प्रतिद्वंद्वी का दूर वाला पैर आगे की ओर बढ़े, तब पास वाले पैर को आगे और अंदर की ओर बढ़ाएं।
- जब गेंद हाथ से पैर तक जा रही हो या उछल रही हो तब प्रतिद्वंद्वी के पास अपने हाथ का उपयोग करके गेंद को दूर फेंकें।
- फायदा पुनः प्राप्त करने के लिए गेंद को दूर मारें और कब्जा हासिल करने के लिए गेंद को पुनः प्राप्त करें।



पैर

गेंद के करीब पहुंचने के लिए प्रतिद्वंद्वी के स्थान पर नजदीक वाले पैरों को ले जाएं।

सामान्य गलतियां

गलती 1

☹️ जब गेंद खिलाड़ी के शरीर के कब्जे में आ जाती है तब खिलाड़ी गेंद को दूर फेंकने और टैकल करने के लिए मुट्ठी का उपयोग करते हैं।

😊 इस गलती को ठीक करने के लिए, सुनिश्चित करें कि खिलाड़ी गेंद को दूर फेंकने के लिए खुले हाथ/हाथों का उपयोग करें और जब खिलाड़ी के शरीर के कब्जे में गेंद हो तो टैकल न करें।

गलती 2

☹️ किकर के पैर के काफी करीब न खड़ा होना। किकर के लिए बिना टैकल हुए गेंद को दूर खेलना आसान होता है और दूर से टैकल का समय निर्धारित करना भी अधिक कठिन होता है।

😊 सुनिश्चित करें कि टैकल करने वाला व्यक्ति किकर के पैर के करीब आ जाए ताकि उसे हाथ घुसाने हेतु टैकल के लिए समय मिल सके क्योंकि खिलाड़ी के पास गेंद शरीर से दूर होती है।

गलती 3

☹️ दूसरी गलती तब होती है जब टैकल करने वाली खिलाड़ी अपनी आँखें बंद कर लेती है या गेंद पर अपनी नजर नहीं रखती है। फिर उस स्थिति में वह यह देखने में असमर्थ हो जाती है कि किकर का पैर या गेंद कहां पर है इसलिए वह टैकल करने में असमर्थ हो सकती है या किकर के पैर की चपेट में आ सकती है।

😊 सुनिश्चित करें कि टैकल करने वाले खिलाड़ी की आँखें हर समय खुली रहें, गेंद पर रहें और उसे पता चलता रहे कि खिलाड़ी और गेंद कहां पर है।