سٹریٹ ہینڈ بال کھیل کے قوانین

وہ کھیل جو ہر کوئی جنس اُور عمر کی پابندی کے بغیر منصفانہ کھیل کے قوانین کے تحت کھیل سکتا ہے

کیسے کھیلنا ہے

اِسے آسان رکھیں: مُختصر اُصول

☆ منصفانہ کھیلو، بغیر جسمانی تعلق کے (مُخالف سے بال چھیننے اُور اُسکو چھُونے کی اِجازت نہیں ہے) مُخالف سے آزاد بال جو ہوا میں یا زمین پر ہو لے سکتے ہیں۔

☆ بغیر ڈربل کے کھیلیں اُور زیادہ سے زیادہ 3 قدم لے سکتے ہیں۔

☆ دو گول پوسٹ اُور دو گول ایریاز کے ساتھ کھیلو۔

☆ یہ کھیل کے علاقہ پر منحصر ہے کہ آپ ایک ٹیم میں 4 اُس سے کم اُور زیادہ سے زیادہ 7 کھلاڑیوں کے ساتھ کھیلو۔

☆ یہ کھیل کے علاقہ پر منحصر ہے کہ ایک طرف 4 کھلاڑی =4 بمقابلہ 4۔(3 بمقابلہ 3، 5 بمقابلہ 5، 6 بمقابلہ 6، زیادہ بمقابلہ 7)

☆ گول کیپر حملہ کرنے میں حصہ لے سکتا ہے۔

☆ تمام متنازع اُمور کھلاڑی آپس میں بات چیت سے حل کریں گے اگر ضروری ہو تو کوچ اِنسٹرکٹر کو شامل کیا جا سکتا ہے۔

☆ گول پر تھرو کرنے کی کوشش سے قبل تمام حملہ آور کھلاڑی لازمی بال کو ایک دفعہ چھوئیں گے۔

☆ کھیل کا آغاز سینٹر لائین پر جمپ بال سے ہوگا اُور گول ہونے پر کھیل کا آغاز گول ایریا سے ہوگا۔

☆ گول کیپر حملے میں حصہ لے سکتا ہے اُور کوئی بھی کھلاڑی گول کیپر بن سکتا ہے۔

☆ اگر کوئی ٹیم حملہ مکمل کر لیتی ہے یا بال کا قبضہ کھو دیتی ہے تو اُسے دفاع سے قبل دوڑ کر اپنی گول ایریا لائین کو چھو کر واپس آ کر دفاع کرنا ہوگا

☆ دفاعی ٹیم کو جارحانہ دفاع نہیں کرنا چاہیے لیکن آپکو اِجازت ہے کہ آپ جارحانہ بغیر چھوئے دفاع کر سکتے ہیں

☆ کھیل کے علاقہ میں کسی بھی جگہ مخالف کیساتھ جسمانی تعلق یا دھکا وغیرہ دینے پر ایک 7 میٹر (پینلٹی) تھرو دی جائے گی دوبارہ خلاف ورزی کی صورت میں کھلاڑی کو کھیل کے علاقہ سے باہر بھیج دیا جائے گا اُور دوبارہ اُسوقت واپس آئے گا جب مخالف بال کا قبضہ کھو دیں۔

☆ ہر کھیل کے بعد یہ ضروری ہے کہ مخالف ٹیم کے ساتھ ہاتھ ملائے جائیں اُور یہ کہا جائے کہ یہ ایک اچھا کھیل تھا۔

☆ کوئی بھی ہینڈ بالز اِستعمال ہو سکتے ہیں خاص طور پر نرم، فوم کے ہینڈ بالز اُور سٹریٹ ہینڈ بالز

☆ کھیل کا دورانیہ: 10 x1 منٹس یا 2 x 10 منٹس (ٹیموں کی تعداد پر منحصر ہے)

☆ کھلاڑیوں کے لیے تکنیکی چیلنج (گول کرنے کے لیے کراسنگ اُور ڈاج کرنے کی اِجازت ہے)

☆ سکورنگ کا طریقہ:

1:۔ پوائنٹ = عام/سادہ گول کے لیے

2:۔ پوائنٹس = کمر کے بیک اُور ٹانگوں کے درمیان سے گول کرنے پر، گول کیپر کے سکور کرنے پر، پینلٹی تھرو پر، شاندار گولز یعنی ہوا میں گھوم کر یا بال ہوا میں پکڑ کر ہوا میں سے گول کرنے پر (اِنسٹرکٹر کی مرضی) مخلوط ٹیموں میں لڑکی کے گول کرنے پر

☆ سٹریٹ ہینڈ بال کھیل کا علاقہ 2 گولز کے ساتھ

☆ سٹریٹ ہینڈ بال 2 گول پوسٹوں اُور 2 گول ایریاز مخالف اطراف ہلال کی شکل یا سیدھی لائین (ڈاٹڈ یا مکمل) میں کھیلا جاتا ہے 4 تا 6 میٹر گول لائین سے سینٹر لائین کی جانب اُور 3 تا 4 میٹر گول پوسٹ سے سائیڈ لائین کی طرف، عمر کے گروپوں پر منحصر ہے (بچے یا بڑے)

☆ گول پوسٹوں کا سائیز بلندی 1.60 میٹر اُور چوڑائی 2.40 میٹر ہوگی

☆ آپ خود ہی ماحول اُور جگہ کے مطابق کھیل کے علاقہ کا تعین کریں 4 بمقابلہ 4 کھلاڑیوں کے لیے 10 میٹر چوڑا اُور 20 میٹر

☆ لمبا کھیل کا علاقہ مناسب رہے گا (ان ڈور کے لیے 13 میٹر چوڑا اُور 20 میٹر لمبا)

☆ گول کیپر

گول پر تھرو کرنے والا شخص یا کوئی بھی حملہ آور گول کیپر بن سکتا ہے یا متبادل کھلاڑی کے ساتھ تبدیل ہو سکتا ہے جو دفاعی کھلاڑی یا گول کیپر بن جائے (ایسی صورت میں متبادل کھلاڑی کو اِجازت ہے کہ وہ گول کے بالکل ساتھ کھڑا ہو سکتا ہے اُور جیسے ہی ایک حملہ آور سینٹر لائین سے کھیل کے علاقہ سے باہر آتا ہے وہ فوراً اندر داخل ہو سکتا ہے) یاد رکھیں اِس کے لیے کوئی مقررہ کردہ قانون نہیں ہے

☆ میچ اِنسٹرکٹر کی ذمہ داریاں

☆ میچ اِنسٹرکٹر کوچ، والدین یا کوئی تیسرا شخص ہو سکتا ہے

☆ میچ اِنسٹرکٹر کا فرض ہے کہ اپنے تجربہ سے ٹیموں کے کوچز کے ساتھ ملکر اس بات کو یقینی بنائے کہ تمام شرکاء کھیل کو اپنی ملکیت سمجھیں۔

☆ انسٹرکٹر کھلاڑیوں کی توجہ نتیجہ کی بجائے بہتر ہینڈ بال کھیلنے پر مرکوز کرائے

☆ کھیل میں زیادہ مداخلت نہ کرئے وہ ریفری نہیں ہے اُسکا کام قوانین کے مطابق کھلاڑیوں کی راہنمائی کرنا ہے اُور توجہ اِس بات پر مرکوز کروانا ہے کہ وہ کیا بہتر کر رہے ہیں۔

☆ آپکے اِختیارات:

☆ تمام کھلاڑیوں کو عمدہ کھیلنے کا ڈپلومہ دیں۔

☆ آپ سٹریٹ ہینڈبال کو کہیں بھی کسی جگہ کھیل سکتے ہیں۔

☆ ٹیم سپرٹ کا جذبہ دیکھیں اُور مُنصفانہ کھیل کا مشاہدہ کریں۔

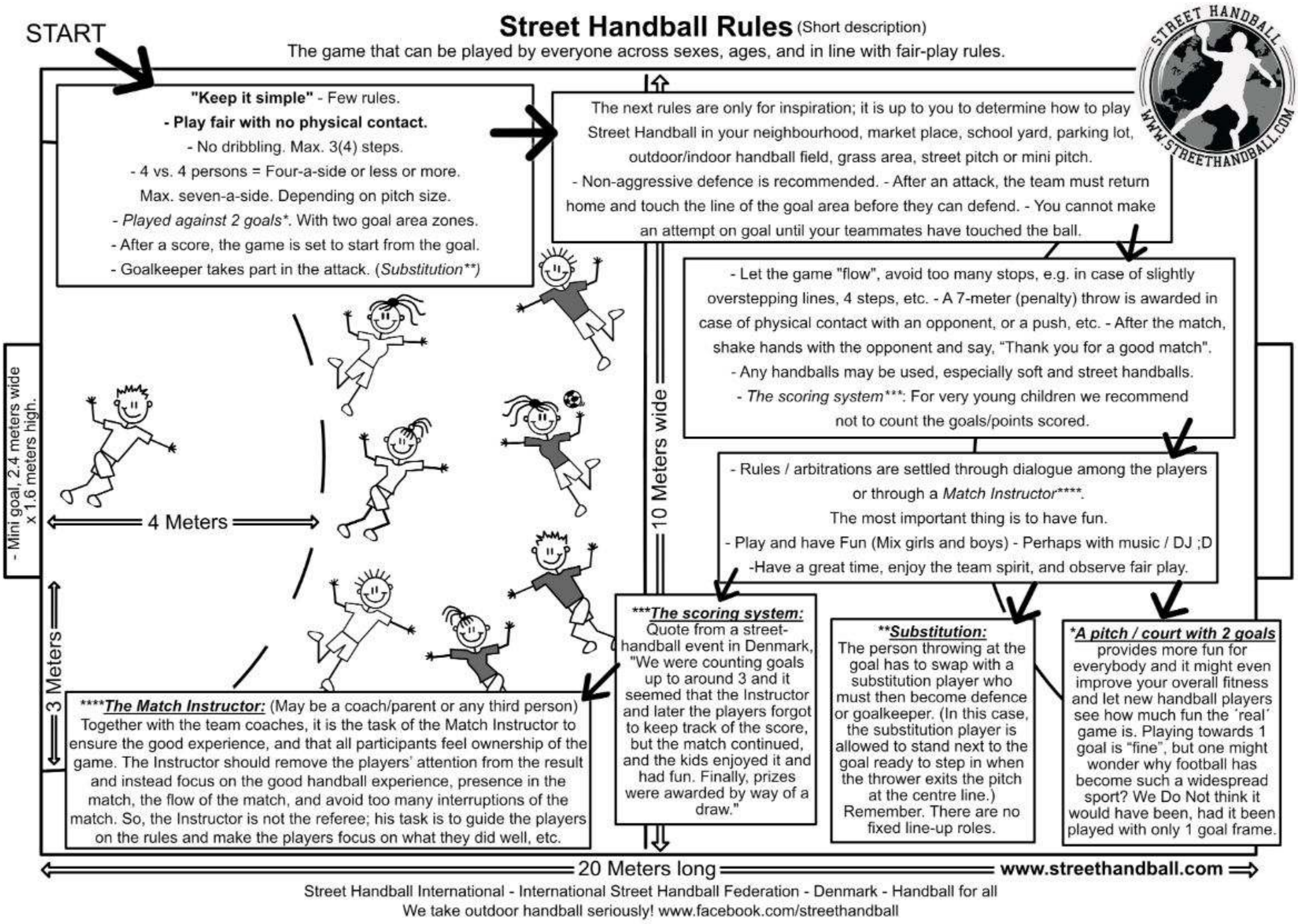
☆ کھیلیں اُور تفریح کریں (لڑکے اُور لڑکیاں) موسیقی اُور ڈی جے کے ساتھ۔

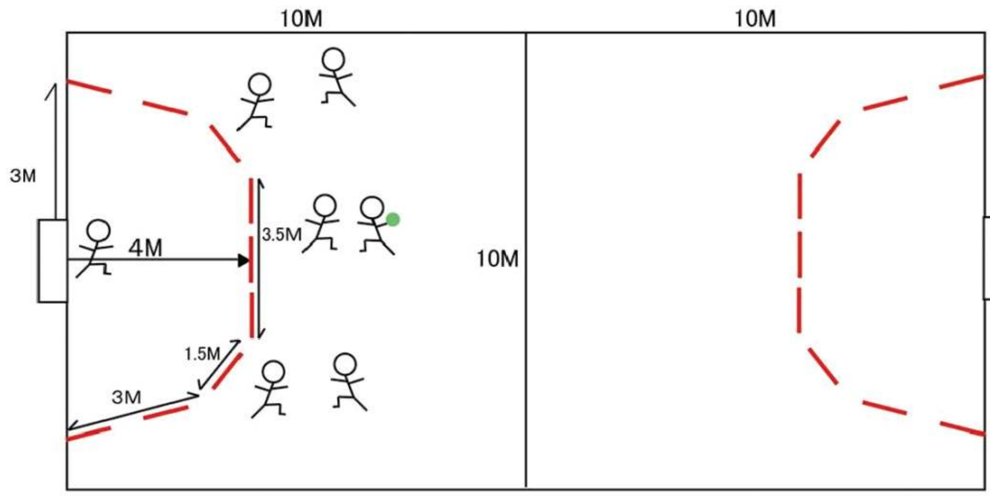
☆ تفریح کے لیے کھیلیں، بہت ساری مداخلتوں سے گریز کریں، عمدہ وقت گزاریں۔

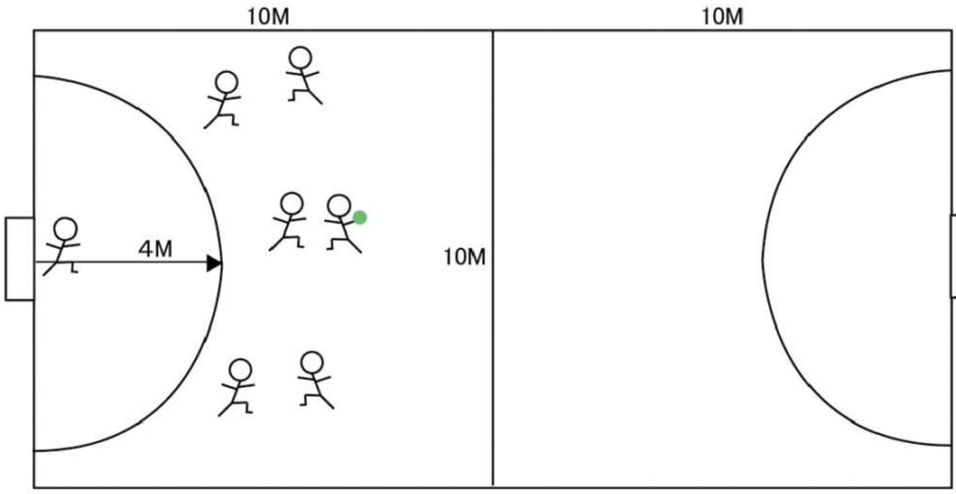
☆ اگر کھلاڑیوں میں عمر کا زیادہ فرق ہو تو زیادہ عمر کے کھلاڑی اپنے کمزور ہاتھ سے کھیلیں گے۔

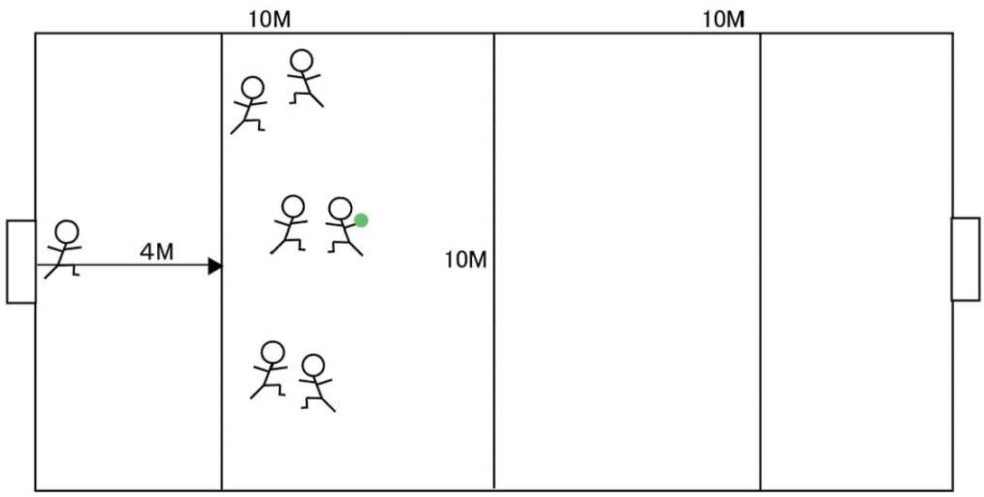
☆ ہم تجویز کرتے ہیں کہ بچوں کے مقابلوں میں دستیاب انعامات اُن میں قرعہ اندازی کے زریعہ تقسیم کیے جائیں۔

یاد رکھیں:۔ اِس میں کوئی وجہ نہیں کہ مردوں اُور خواتین کی مشترکہ ٹیمیں بنائی جائیں کیونکہ اِس میں جسمانی تصادم نہیں ہے۔




10M
10M
3M
4M
3.5M
10M
1.5M
3M


10M
10M
4M
10M


10M
10M
4M
10M