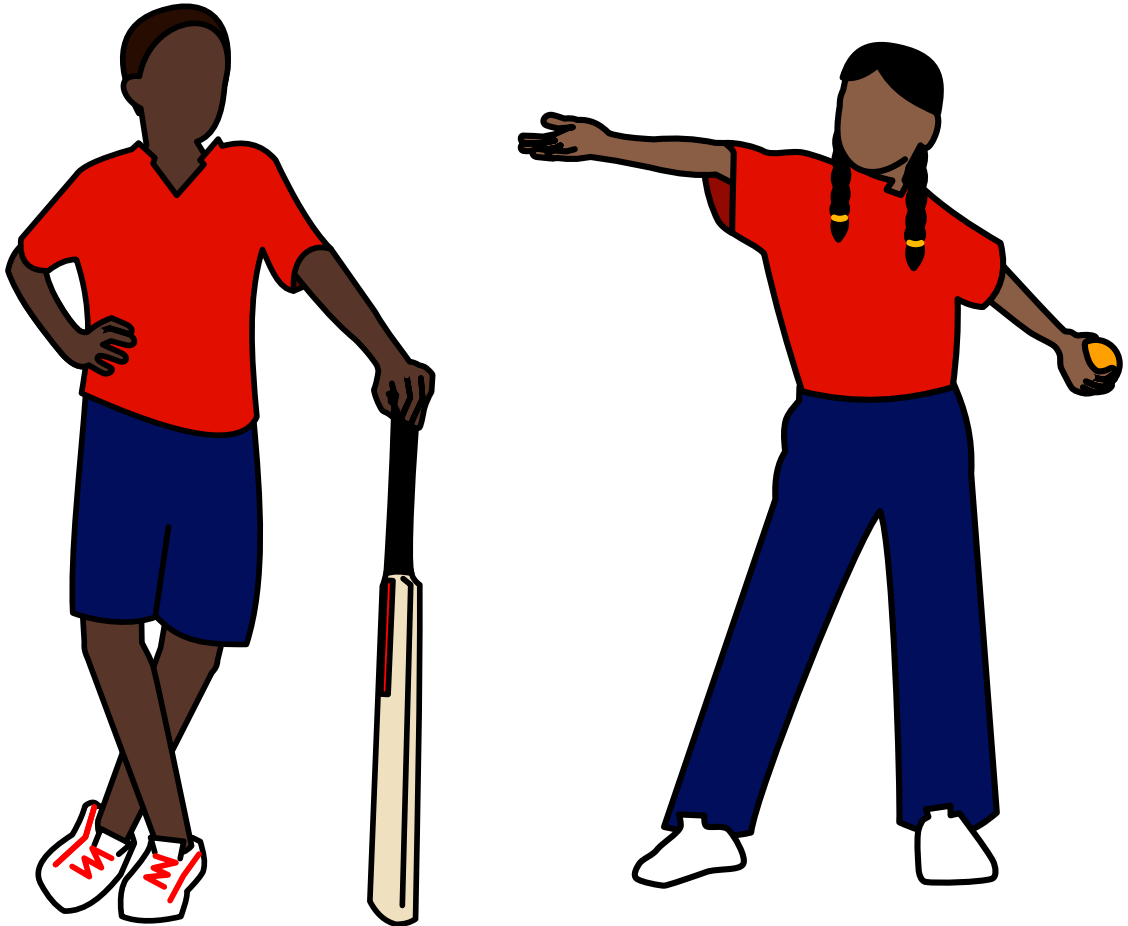


क्रिकेटमा सकारात्मक युवा विकासका “6Cs”

प्रशिक्षण पुस्तिका



क्रिकेटमा सकारात्मक युवा विकास के हो ?

सकारात्मक युवा विकास भनेको युवा क्रिकेटरहरूलाई खेल कौशलहरू को साथै राम्रा व्यक्तिको रूपमा पनि बढाउँदै जानु हो ।

यो एक मैत्रीपूर्ण र समर्थनपूर्ण वातावरण बनाउनु, टोली कार्य र नेतृत्व सडै जीवन कौशल सिकाउने, र सकारात्मक मूल्यहरूलाई प्रोत्साहित गर्नु हो । एक प्रशिक्षकको रूपमा, तपाईंको लक्ष्य युवा खेलाडिहरूलाई राम्रा खेलाडी बनाउन मात्र होइन, तर जीवन र खेलमा सफलताका लागि तयार पनि गराउनु हो ।

निम्न लिखित "6Cs" ले क्रिकेटमा सकारात्मक युवा विकास गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।



Connection



प्रत्येक खेलाडीलाई व्यक्तिगत रूपमा चिनाउछ ।

विभिन्न अवसरहरू को साथमा, खुल्ला संवाद र टोलिको छलफललाई प्रोत्साहन गर्छ ।

समावेशीताको संस्कृतिलाई बढावा दिन्छ, र कुनै पनि बदमाशी वा भेदभावपूर्ण व्यवहारलाई तुरुन्तै सम्बोधन गर्छ ।

Confidence



बिना असफलताको डर बोकि खेलाडीहरूलाई नयाँ क्रियाकलापहरू र भूमिकाहरू परीक्षण गर्नका प्रोत्साहन गर्छ ।

व्यक्तिगत क्रिकेट कौशलहरू, टीमवर्क, अनुशासन, र सञ्चालन जस्ता कौशलहरूमा विशिष्ट र सकारात्मक प्रतिक्रिया प्रदान गर्छ ।

प्रशिक्षणमा साना साना सफलता मनाउन र खेलमा सुधार गर्न मदत गर्छ ।

Competence



नियमित रूपमा खेलाडीहरूलाई आफ्नो प्रगति र कौशलहरू बारेमा र क्रिकेट खेलनको लागि उनीहरूको विभिन्न प्रेरणा बुझन प्रोत्साहन गर्छ ।

खेलाडीहरूलाई उनीहरूको क्रिकेट कौशल विकास गर्न मद्दत गर्ने सामाजिक, मानसिक, शारीरिक, प्राविधिक र रणनीतिक पक्षहरूलाई लक्षित गर्ने अभ्यास र खेलहरू डिजाइन गर्न मद्दत गर्छ । ।

खेलाडीहरूलाई आफ्नो आत्म विश्लेषण गर्ने र आफ्नो लक्ष्यहरू समायोजन गर्ने तरिकामा प्रोत्साहित गर्छ ।

Character



निष्पक्ष खेल, निष्ठा, र विपक्षीहरूको सम्मान गर्न र कुनै पनि द्वन्द्वलाई रचनात्मक रूपमा समाधान गर्न सिकाउछ ।

खेलाडीहरूलाई टोलीभित्र नेतृत्वको सिप विकास गर्न प्रोत्साहन गर्छ ।

खेलाडीहरूलाई उनीहरूको निराशापूर्ण प्रदर्शनले गर्दा उत्पन्न हुने निराशाको व्यवस्थापन गर्न र अनुशासन सहित सकारात्मक संचार को विकास कायम राख्न मदत गर्छ ।

Creativity



खेलाडीहरूलाई अभ्यासको क्रममा विभिन्न रणनीतिहरू प्रयोग गर्न र समस्याको समाधान गर्ने सिप को विकास गर्छ ।

खेलाडीहरूलाई योजना बनाउने गतिविधिहरूमा संलग्न गरि तिनीहरूलाई सोचन प्रोत्साहन गर्छ । रचनात्मक र आकर्षक गतिविधिहरू गरि उदाहरणद्वारा नेतृत्व गरि सिप विकास गर्छ ।

Caring



खेलाडीहरूलाई चिन्ता व्यक्त गर्नको लागि खुला र सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्न र उनीहरूको खेलने अधिकार छ भन्ने कुरामा जोड दिन्छ ।

खेलाडीहरूको व्यक्तिगत चुनौतीहरू प्रति सहानुभूति र समझ देखाउन र अन्य खेलाडीहरूलाई पनि त्यसै गर्न प्रोत्साहित गर्छ ।

सधैं इज्जत र राम्रो आचरण देखाउँदै एक आदर्श बन्न प्रोत्साहन गर्छ ।

क्रिकेटमा सकारात्मक युवा विकासका लागि प्रशिक्षकको आचरण को नियमहरू :

समावेशी र रमाइलो सत्रहरू:

- सबै खेलाडीहरूले सम्मान र मूल्यवान महसुस हुने वातावरण सुनिश्चित गर्ने ।
- सबैका लागि समावेशीताको आधार र सत्रहरूलाई रमाइलो र आकर्षक बनाउने ।

खेलाडीको विशेष ध्यान र सुरक्षा

- प्रत्येक खेलाडीको विशेष ध्यान राख्ने ।
- सुरक्षित र आदरपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्ने नीतिहरू बनाउने ।

सकारात्मक आचरण र आदर्श

- राम्रो खेलकुद र नैतिक आचरण प्रदर्शन गर्ने ।
- एक असल, सकारात्मक आदर्श र इमानदार हुने ।

बृद्धि र टोली एकता

- प्रत्येक खेलाडीको बल र सिपहरूको पहिचान गर्ने ।
- सहयोग, सहकर्म, र विविधतालाई प्रोत्साहन गर्ने ।

शिक्षाको वातावरण र संवाद

- सृजनात्मकता र जिज्ञासा बढाउने वातावरण बनाउने ।
- मानसिकताको बृद्धि र लगातार सुधारमा प्रोत्साहन गर्ने ।
- सबैको आवाजलाई सम्मान गरि स्पष्ट र खुला संचारको माध्यम प्रयोग गर्ने ।

लक्ष्य र पुरस्कृत

- टोली र व्यक्तिहरूको लागि प्राप्त गर्न सकिने लक्ष्यहरू तय गर्ने ।
- सानो सफलताहरूमा रमाउने र प्रगति स्वीकार गर्ने ।

अबरोध र समान अवसर

- लिंग, जातीय, जात, आर्थिक स्थिति को आधारमा भेदभाव नगरी निष्पक्ष व्यवहार सुनिश्चित गर्ने ।
- सबैलाई समान अवसर प्रदान गर्ने ।

लगातार विकास

- नया कोचिङ प्रविधिहरूबारे जानकार रहने ।
- समावेशी प्रशिक्षण दृष्टिको लागि पेशेवर विकासका अवसरहरू खोज्ने ।

माथि उल्लेख गरिएको आचार संहिता पालना गर्न म सहमति जनाउदैं छु ।

नम

हस्ताक्षर

मिति

प्रशिक्षण सत्र र योजनाहरू

यस प्लेबुकमा भएका **6Cs** लाई जोड दिने उदेश्यले वार्म अप, फिल्लिड, ब्याटिड, बलिड र खेल गतिविधिहरूमा विभाजन गरिएको छ ।

यदि तपाईं कुनै विद्यालयमा कोचिड दिदै हुनुहुन्छ भने त्यहाँको विद्यार्थीको लागि यो एक पहिलो क्रिकेट संरचित पाठ हुन सक्छ । यदि तपाईं निश्चित गर्न चाहानुहुन्छ कि सत्र धेरै रमाइलो र धेरै अन्तरक्रियात्मक होस भने तपाईंले प्रत्येक सत्रमा विभिन्न गतिविधिहरू र सीपहरू सिकाउन जरुरि छ ।

खेलहरू बाहेक, कुनै पनि गतिविधिमा १५ मिनेट भन्दा बढी खर्च नगर्नुहोस र सबै उपलब्ध उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस ।

सत्र सुरु हुनु अघि तपाईं सत्रको योजना बनाइसक्नु ताकि तपाईं सकेसम्म धेरै उपकरणहरू सेट अप गर्न सक्नु हुनेछ । यसले गतिविधिहरू बीच परिवर्तन गर्दा समय बचत गर्न मद्दत पुर्याउछ ।

उपलब्ध समय अनुसार तपाईंको सत्र योजना कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारे केही सुझावहरू यहाँ छन ।

समय उपलब्ध	सत्र योजना
३० मिनेट (उदाहरणका लागि, विद्यालयमा खाजाको समय)	२ मिनेट परिचय ५ मिनेट सानो व्यायाम २० मिनेट खेल वा २ X १० मिनेट सिप सिखाई (फिल्लिड / ब्याटिड / बोलिड) ३ मिनेट संक्षेप र प्रतिक्रिया
१ घण्टा (उदाहरणका लागि, बिहानको कक्षा पछि को समय)	२ मिनेट परिचय १० मिनेट व्यायाम १५ मिनेट सिप सिखाई (फिल्लिड / ब्याटिड / बोलिड) ३० मिनेट खेल ३ मिनेट संक्षेप र प्रतिक्रिया
९० मिनेट (उदाहरणका लागि, सामुदायिक सत्र)	२ मिनेट परिचय १० मिनेट व्यायाम २ X १५ मिनेट सिप सिखाई १० मिनेट ब्रेक ५ मिनेट रणनीतिक परामर्श ३० मिनेट खेल ३ मिनेट संक्षेप र प्रतिक्रिया

टाउको, काँध, घुँडा, बल ! Head, Shoulders, Knees, Ball !

सामग्री

प्रत्येक २ खेलाडीहरूको लागि १ बल र धेरै खेलाडी भए तपाईं कोन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

निर्देशनहरू

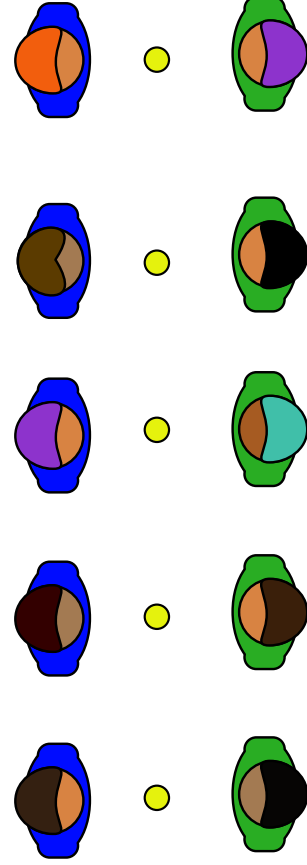
- समूहलाई जोडिमा संगठित गर्ने र तिनीहरू बीच एक बल राख्ने ।
- कोचले शरीरका विभिन्न अंगहरूको नाम बोलाउछ र खेलाडीहरूले त्यहि अंग छुनेछ ।
- जब कोचले अंगहरूको नाम को सत्ता बलू शब्द को उच्चारण गर्छ तब खेलाडीहरूले बल तिप्ने प्रयत्न गर्छ ।
- जस्ले बल तिप्न सक्यो उस्ले एक अंक पाउछ ।

सिप र गतिविधाहरू

- टाउको, काँध, घुँडा, औंला, कम्मर, कान, नाक आदि।
- कूदन
- नृत्य
- घुम्नुहोस
- उछाल
- हाथ मिलाउनुस
- जनावर भएको नक्कल गर्नुहोस (जस्तै गाई, बाँदर, चरा)

व्यायाम (WARM UP)

यो अभ्यास एउटा आदर्श मनोरञ्जनात्मक व्यायाम हो । तपाईं यसमा गहिरो शारीरिक गतिविधिहरू परिचय गराउन वा यसलाई रमाइलो र हास्यप्रद बनाउन सक्नुहुन्छ ।



प्रशिक्षण बुँदाहरू

- यस खेलको गतिशिलता र रमाइलोपन भने कोचको निर्देशनमा भर पर्छ ।
- ऊर्जा उच्च राख्नको लागि, एक सहभागिलाई निर्देशन दिन लगाउन सक्नु हुनेछ ।

6 Cs को लिङ्क

CONNECTION: नयाँ खेलाडीहरू सड भेट्न र अन्तरक्रिया गर्न खेलाडीहरूलाई जोडी परिवर्तन गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

CREATIVITY: खेलमा केहि थप्न वा परिवर्तनका लागि खेलाडीहरूलाई सुझावहरूको लागि सोध्नुहोस र खेलाडीहरूलाई रचनात्मकताको उदाहरण देखाउनको लागि आफैँ रचनात्मक हुन प्रयास गर्नुहोस ।

CARING: यदि तपाईं यसलाई एक प्रतियोगिता बनाउनुहुन्छ, भने खेलाडीहरूलाई आउट भइसकेको खेलाडीलाई प्रोत्साहन गर्न सिकाउनु होस ।

रिले दौड Relay Races

सामग्री

उपलब्ध स्टम्प सेट अनुसार, प्रत्येक स्टम्प सेट को लागि १ बल, १ ब्याट र ३ कोन राख्नुहोस ।
खेलाडीहरूलाई खेलन सजिलो बनाउन र आफ्नै टोलीसँग खेलनको लागि कोनलाई रडको आधारमा मिलाउन कोशिश गर्नुहोस ।

निर्देशनहरू

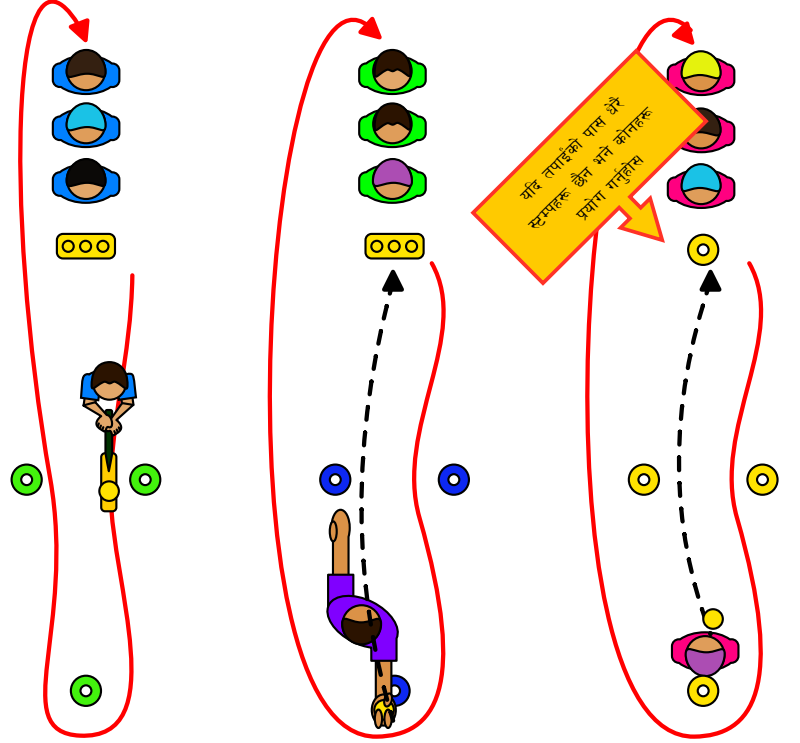
- समूहलाई समान समूहमा विभाजन गर्नुहोस ।
- कम्तिमा प्रति टोली ३ जना र प्रत्येक टोली स्टम्प पछाडि सीधा रेखामा उब्छन ।
- कुनै पनि एक गतिविधि गरि देखाउनुहोस ।
- प्रशिक्षकले 'जाओ' भनेपछि स्टम्प पछाडिको पहिलो खेलाडि त्यहि गतिविधि कोन को वरिपरि गर्दै आफ्नो स्थानमा आएर आफ्नो समूहको अर्को खेलाडिलाई गतिविधि गर्न अनुमति दिन्छ ।
- टोलीको सबै खेलाडिहरूले गतिविधि सकेपछि हल्ला गरि जितको सुचना दिन्छ ।

सिप र गतिविधाहरू

- ब्याटमा बल ब्यालेन्स गर्ने
- ब्याटमा बल उछाल्ने
- ब्याटले बल स्करोल गर्ने
- आफ्नो टोलीमा बल फ्याँक्ने
- आफ्नो टोलीमा बल गर्ने
- दौडेर बललाई कोनमा राख्ने

व्यायाम (WARM UP)

यो एक राम्रो व्यायाम हो किनभने यसले टोलीहरूलाई सहकारिता गर्नका लागि प्रेरित र शारीरिक रूपमा सक्रिय गर्दछ ।



प्रशिक्षण बुँदाहरू

- क्रिकेट सिप र धेरै फरक गतिविधिको ढाँचाहरूको अभ्यास गर्ने राम्रो तरिका हो ।
- तिनीहरूमा प्रतिस्पर्धात्मक भवना ल्याउन दौडन लगाउनुहोस ।

6 Cs को लिङ्क

CONNECTION: टोली कार्यमा विकास सुरु गर्न यो एक राम्रो तरिका हो र टोलीका साथीहरूको समर्थनले खेलाडीलाई दौडमा उत्तेजित गर्न प्रोत्साहन गर्छ ।

COMPETENCE: यो व्यायाम खेलाडीहरूको लागि नयाँ सिपहरू परीक्षण गर्नका लागि एक राम्रो अवसर हो ।

CREATIVITY: खेलाडीहरूबाट व्यायाममा थप गर्नका लागि उनीहरूबाट आफ्नो सुझावहरू माग्नुहोस र आफ्नो रचनात्मकताको उदाहरण देखाउनको लागि आफैँ रचनात्मक हुन प्रयास गर्नुहोस ।

सहकारिता क्याचिड Cooperation Catching

सामग्री

१ बल र २ कोन प्रति समूह (लगभग ४ बल र ८ कोन)

निर्देशनहरू

खेलाडीहरूको ६, १० टोलीमा विभाजन गर्नुहोस ।

ओभर

- खेलाडीले आफ्नो माथिबाट बल टाउको माथिबाट र आफ्नो खुट्टा तल मुनिबाट पास गर्छन । जब बल टोलिको अन्तिम खेलाडिको हाथमा पुग्छ, उ दौड्न थाल्छ ।
- सबैभन्दा पहिलो व्यक्ति समूहको सुरुमा आउने उक्त टीम विजेता हुन्छ ।

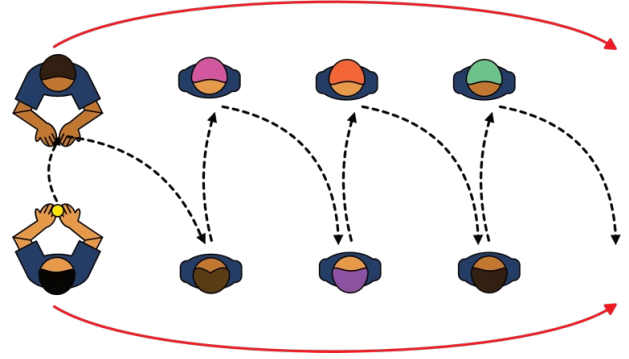
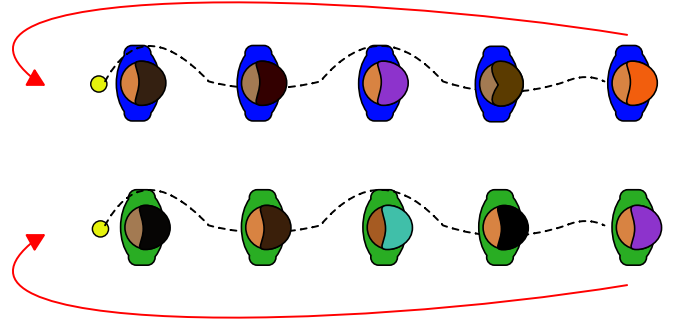
क्याटरपिलर दौड

- प्रत्येक टोलीले क्याटरपिलर प्रत्येक टोलीले क्याटरपिलर बनाउँछ ।
- बललाई रेखा तल फ्याकि अर्को टोली को खेलाडिलाई पास गर्ने खेलाडि लाइनको अन्तिम भागमा गई एक हाथ को दुरिमा स्थानमा उभिन्छन ।
- अन्तिम रेखामा पुग्ने टोलीको खेलाडीले खेल जित्नेछन ।

खेलाडिले एक हाथले मात्र बल समाट्ने, समात्नु अघि टालि बजाउने जस्ता नियम बनाई खेललाई चुनौतिपूर्ण बनाउन सक्नु हुनेछ ।

व्यायाम (WARM UP)

खेलाडीहरूलाई सञ्चार र एक साथ काम गर्न प्रोत्साहित गर्ने एक उत्कृष्ट व्यायाम अभ्यास हो ।



प्रशिक्षण बुँदाहरू

- आफ्नो दुवै हाथ को साहयताले बल समातनुहोस ।
- एउता खुता आरामदायक स्थितिमा राख्नुहोस ।
- आफ्नो हाथमा आउने बल को मार्ग हेर्नुहोस ।

6 Cs को लिङ्क

CONNECTION: यो गतिविधि उत्तम रणनीति योजना गर्न र एक अर्कासँग कुराकानी गरि टिमवर्कको बारेमा हो ।

CHARACTER: कसैले नेतृत्व निर्वाह गर्दै रणनीतिहरूको योजना र राम्रो खेलकुद देखाउन आवश्यक ।

CARING: खेलाडीहरूले आफ्नो टोलीका सिकारु खेलाडि प्रति दयालु हुन आवश्यक छ ।

टोलिका लक्ष्यहरू Team Targets

सामग्री

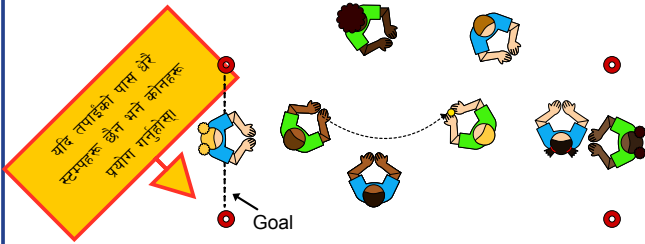
१ बल, २ स्टम्प, ८ कोन प्रति समूह (लगभग १२ प्रति समूह)

निर्देशनहरू

- समूहलाई दुई टोलीमा विभाजन गर्नुहोस
- स्टम्पमा प्रहार गर्ने उद्देश्यले खेलाडीहरू आफ्नो रेखामा उब्भिन पछि ।
- खेलाडिले आफ्नो हात मुनि को रेखाबाट नै स्टम्पमा प्रहार गर्नु पछि । आफ्नो लक्ष्यमा सबैभन्दा धेरै पटक सफल हुने टोली विजय हुनेछन ।

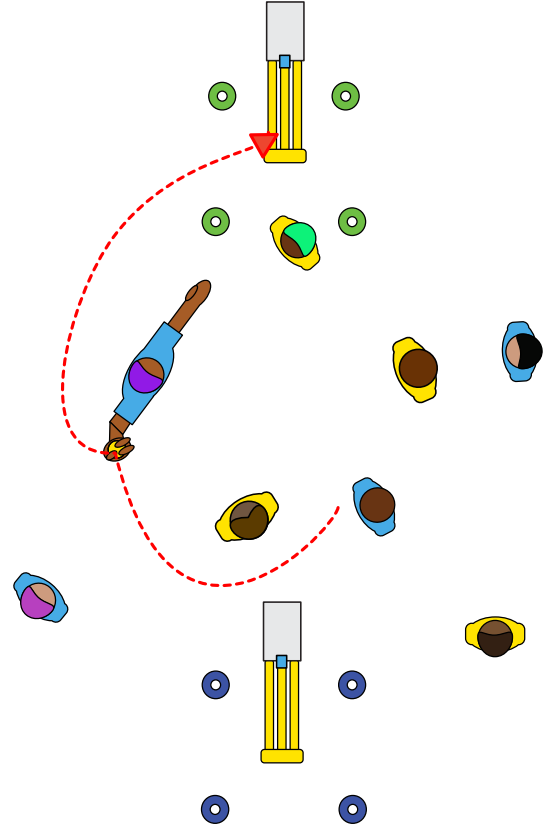
बल कसरि पास गर्ने भन्ने नियमहरूको परिवर्तन गर्ने उधारणहरू :

- एक हातले समत्ने
- बल रोल गर्ने
- पासमा एक पटक बल बाउन्स हुनुपर्ने
- वैकल्पिक केटा(केटी)(केटा(केटीलाई फ्याक्ने
- स्कोर गर्न खोज्न अघि सबैले पहिले बल समात्नु पर्ने



व्यायाम (WARM UP)

यो खेल थप खेलाडीहरूको बारेमा र लक्ष्यहरू बुझ्नको लागि राम्रो व्यायाम हो ।



प्रशिक्षण बुँदाहरू

- टोलीका लक्ष्यहरू छलफल गर्न केहि समय लिने र त्यसलाई लेख्ने ।
- स्टम्पमा हिकीउनेको लागि १ अन्क र लक्ष्यमा प्रहार गर्ने को लागि ३ अन्क दिने ।

6 Cs को लिङ्ग

CONNECTION: यो खेल प्रयोग गरेर तपाईंले लक्ष्यहरू परिभाषित गर्न सक्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि : सत्रको लागि खेलाडी र कोच बीचको सम्बन्ध निर्माण गर्न सक्नुहुन्छ।

CONFIDENCE: टोलीहरू द्वारा परिभाषित लक्ष्यहरूको बारेमा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस

CHARACTER: यो खेल योजना र लक्ष्य जस्ता अवधारणाहरूको परिचय दिन्छ, जुन खेलकुद बाहिरका युवाहरूका लागि उपयोगी सीपहरू हुन सक्छ ।

नजिक क्याचिङ Close Catching

सामग्री

२ कोन र १ बल प्रति जोडी ।

निर्देशनहरू

- खेलाडीहरूलाई जोडीमा व्यवस्थित गर्नुहोस र एक अर्काको विपरीत राख्नुहोस ।
- क्लोज क्याचिङ**
- बल फ्याक्ने बेला हात को रेखा मुनिबाट फ्याक्ने ।
- आफ्नो एक हात आफ्नो पछाडि राखि १ हात मात्र प्रयोग गरि बल समात्न अभ्यास गर्नुहोस ।
- १ मिनेटमा कति क्याच ?
- कुन जोडीले ३० क्याच लिन थोरौ समय लिन्छ ?
- आफ्नो जोडि सङ्ग ५ चोति बल समात्न सकेपछि आफ्नो स्थान बदल्ने र त्यसपछि फेरि ४ चोतिमा स्थान बदल्ने अनि त्यहि क्रममा ३, २, १ क्याच सम्म गर्ने अनि रोक्ने। जुन जोडिले यो कर्म सबै भन्दा छिटो सक्छ त्यहि जोडि विजयि हुन्छन ।
- आफ्नो जोडिको छेउमा बल फ्याकि समात्न लगाउनुहोस ।

उछालमा समात्दै

खेलाडीहरू कोनबाट १ मिटर पछाडि सरि जोडि खेलाडिलाई एक बाउन्स हुने गरि बल फ्याक्ने ।

- कम उचाइको स्थितिमा सुरु गर्नुहोस ।
- बलको बाउन्स भए जस्तै उचाइ बधाउनु होस र बल सङ्कलन गर्नुहोस ।

फिल्डिङ (FIELDING)

यी अभ्यासहरूले बल समात्ने सिपको विविधताको विकास र अरूसँग राम्ररि सहकार्य गरि काम गर्न प्रोत्साहन गर्छ ।



प्रशिक्षण बुँदाहरू

- आफ्नो दुवै हाथ को साहयताले बल समात्नुहोस ।
- खुता आरामदायक स्थितिमा राख्नुहोस ।
- आफ्नो हाथमा आउने बल को मार्ग हेर्नुहोस ।

6 Cs को लिङ्क

CONFIDENCE: खेलको वरिपरि घुमेर खेलाडीहरूलाई एक एक गरि समर्थन र प्रतिक्रिया दिए उनिहरूको सिपलाई सुधार्न मद्दत गर्छ ।

COMPETENCE: सबै भन्दा राम्रो वा जित हासिल गर्ने जोड तिर भन्दा नियमित रूपमा परिवर्तन गरेर रमाइलो र आरामपुर्ण वातावरणको सिर्जना गर्नुहोस ।

CREATIVITY: खेलाडीहरूलाई उनीहरूको आफ्नै नयाँ अभ्यास र खेलहरू विकास गर्न प्रोत्साहन र सोध्ने गर्नुस ।

क्रस फायर ओभराम थ्रोइड Cross-Fire Overarm Throwing

सामग्री

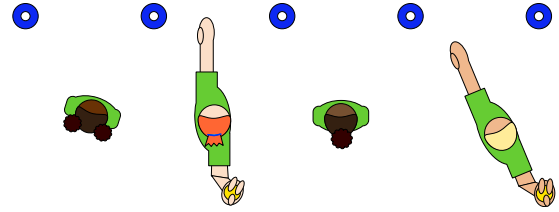
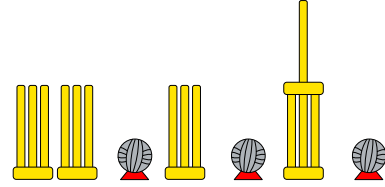
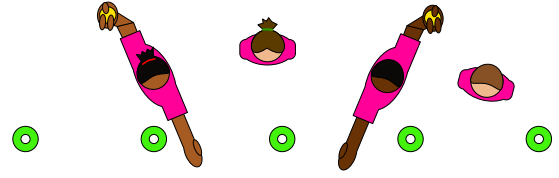
२ वा सोभन्दा बढी स्टम्प सेट, ६ वा बढी बल, १० वा बढी कोन । खेलाडीहरूको संख्या अनुसार थप बल र कोन राख्नुहोस ।

निर्देशनहरू

- समूहलाई २ बराबर टोलीमा विभाजन गर्नुहोस ।
- स्टम्प सेट र बलहरू कोनमा राखि प्रत्येक टोलिको खेलाडिहरू एक अर्काबाट १० मिटर को दुरि मा उभिन्छन ।
- प्रत्येक टोलीले ३ टेनिस बलहरूबाट स्टम्पमा एक साथ प्रहार गर्छन ।
- टोलीहरूले लक्ष्य राखि बोलिड गर्छन र स्टम्पमा बल लागे प्रशिक्षकले एक स्टम्प निकालि सफल प्रहार गर्ने टोली तिर राख्छन ।
- फिल्डरहरूले कोनको रेखा पार गर्न सक्दैनन ।
- धेरै वटा स्टम्प को समुह जुताउने टोली विजय हुनेछन ।

फिल्डिङ (FIELDING)

यस अभ्यासले बोलिड गरि लक्ष्यमा प्रहार गर्न मद्दत र खेलाडीहरूलाई सँगै काम गर्न प्रोत्साहित गर्दछ ।



प्रशिक्षण बुँदाहरू

- लक्ष्य तय गरि छेउमा उभिनुहोस ।
- अर्को हातले आफ्नो लक्ष्यलाई फेरि मार्ग गरि तय गर्ने ।
- लक्ष्य तिर बढि बोलिड गर्नुहोस ।



6 Cs को लिङ्क

CONFIDENCE: यो खेल टोलीको प्रयासको बारे हो र कोचले सकारात्मक प्रतिक्रिया दिदै खेलाडिहरूलाई टोलीको सफलतामा रमाउन प्रोत्साहित गर्छ ।

CHARACTER: जहाँ खेलाडीहरू भन्दा कम बलहरू हुन्छन त्यहा खेलाडीहरूलाई साभेदारी गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस । यसले खेलाडीहरूलाई निष्पक्ष अवसरहरू दिन्छ ।

CREATIVITY: खेलाडीहरूलाई लक्ष्य हुन सक्ने विभिन्न वस्तुहरू को लागि सुझाव सोध्नुहोस ।

उच्च क्याचिङ ब्याडमिन्टन High Catching Badminton

सामग्री

प्रति टोली १ बल र ८ कोन ।

एक टोलीमा अधिकतम १२ खेलाडि मात्र र सो भन्दा बढि भए खेल बधाउनुहोस ।

निर्देशनहरू

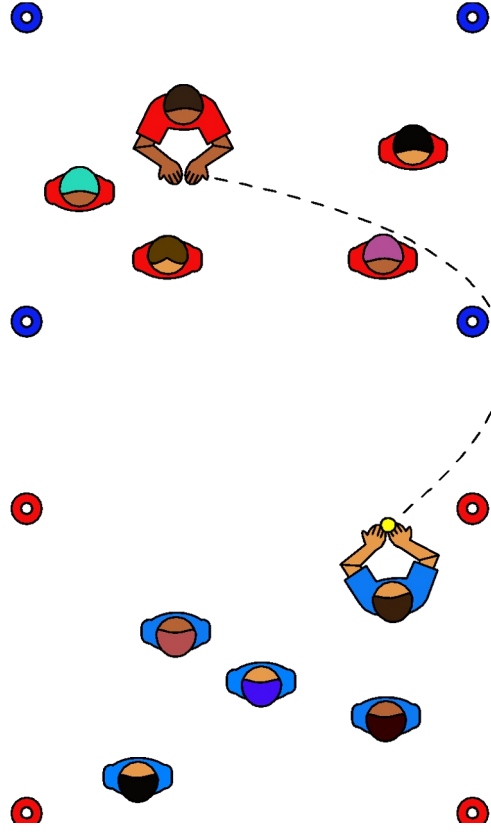
- कम्तिमा २ टोली बनाउनु र यदि समुह ठुलो भए ४, ६ वा ८ टोलीहरूलाई साना साना खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ ।
- टोलीको खेलाडिले बललाई हावामा फ्याकि अकी टोलीको रेखा घर (बक्स) भित्र पार्न प्रयास गर्छन ।
- यदि बल बक्स भित्र अवतरण भयो भने टोली जसले फ्याँक्यो उसले अंक पाउँछ ।
- यदि टोलीले आएको बल समात्न नसके अकी टोलीले एक अन्क पाउछन ।
- बल समात्न जाने खेलाडिले आफ्नो नाम उचारण गरि अरु खेलाडिहरूलाई सतर्क गरि दुर्घटना हुन रोक्नु पर्छ ।

खेलाडीहरूलाई बल समात्ने र फाल्ने कार्य साभा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस । उधारणको लागि :

- यदि एक खेलाडिले बल समायो भने अकी चोति समात्न न पाउने ।
- यदि एक खेलाडिले बल फ्याल्ने कार्य गयी भने अकी चोति फ्यालन न पाउने ।
- प्रत्येक खेलाडिको लागि बल समात्ने र फ्याक्ने योजना बनाउनेहोस ।

फिल्डिङ (FIELDING)

यो अभ्यासले खेललाई रमाइलो बनाउन र बल समात्ने सिपको उच्च प्रविधिको विकास गर्न मद्दत गर्छ ।



प्रशिक्षण बुँदाहरू

- आफ्नो हात को औंलाहरूलाई आफ्नो विपरित दिशामा गरि हात को क्षेत्र ठुलो बनाउने ।
- बललाई हातमा सन्तुलन राख्नुहोस ।
- आफ्नो आँखा नजिकै बललाई समात्नुहोस ।

6 Cs को लिङ्ग

COMPETENCE: खेलमा जानु अघि जोडीहरूमा सिप अभ्यास गर्नुहोस ।

CHARACTER: खेलाडीहरूलाई उनीहरूको नाम बोलाउन प्रोत्साहन गर्दै सञ्चारको माध्यमलाई प्रभावकारी गर्ने प्रयास गर्नुहोस र खेलने अवसरहरूमा निष्पक्ष हुनुहोस ।

CARING: कहिलेकाहीं एक खेलाडीले बल छोड्छ र तिनीहरूको आलोचना गर्नुको सट्टा प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

अन्डरआर्म थ्रोइङ Underarm Throwing

सामग्री

१ स्टम्प सेट, १ बल, १ ब्याट र प्रति टोली ५ कोन (प्रति टोली ८ देखि १२ खेलाडीहरू)

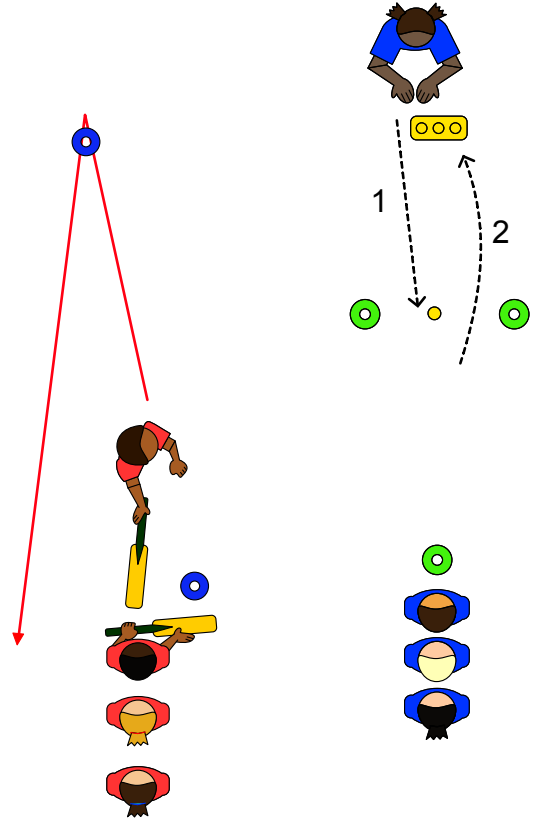
निर्देशनहरू

- समूहलाई २ टोलीमा विभाजन गर्नुहोस ।
- फिल्डिङ टोलीको एक खेलाडि विकेटकिपर हुन्छ र बाँकी लाइनमा उभिन्छन ।
- ब्याटिङ टोलीको पहिलो ब्याटर पछाडि अरु सबै खेलाडिहरू रेखामा उभिनेछन ।
- निर्देशन पाउने बित्तिकै ब्याटर रनलिन दौड्न थाल्छ र विकेट किपरले बललाई भुइमा गुड्काई फिल्डर तिर फ्याल्छ ।
- अनि बल फिल्डरले बल समाति स्तम्पमा हिर्काउने प्रयास गर्नेछन ।
- स्तम्पमा बल नलागे विकेट किपरले बल सडक्लन गरि कोनमा फिर्ता ल्याउनेछन ।
- बल कोनमा फिर्ता आइपुग्नु अघिनै ब्याटर निलो कोन पछाडि ब्याट राखिसक्नु पर्छ ।

यदि बलले स्तम्पलाई हिर्काउन अघि नै ब्याटर निलो कोन भित्र आइपुग्छ भने एक रन र यदि न आए भने एक रन फिल्डर टोलीले प्राप्त गर्छन ।

फिल्डिङ (FIELDING)

यो अभ्यासले नजिकको फिल्डिङ र बल रोकि फर्काउनमा ध्यान केन्द्रित गर्ने सिपको विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।



प्रशिक्षण बुँदाहरू

- बलतिर चाँडै सर्ने क्रममा आफुलाई सन्तुलित राख्ने ।
- बल समाउदा हात को औलाहरू भुइतिर र हत्केला भने बल तिर फर्काउने प्रयास गर्नुहोस ।
- बललाई हातको रेखा मुनिबाट स्तम्पतिर फ्याकि शरिरलाई उतै लैजानुहोस ।

6 Cs को लिङ्ग

CONNECTION: उदाहरणका लागि राम्रो बल हू भनि खेलाडीहरूलाई एकअर्काको समर्थन गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

COMPETENCE: ब्याटर र फिल्डर बीच एकसार खेल बनाउनका लागि खेलाडीहरूलाई दौड्न वा बल्ला फेक्न बाटोमा बदल दिनुहोस ।

CHARACTER: यदि तपाईंसँग ठूलो समूह छ भने, धेरै साना खेलहरूमा विभाजित गरि एउटा खेलाडिलाई निर्देशन दिने लगाई निस्पक्ष खेलन प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

सीधा लक्ष्य ब्याटिङ Target Batting Straight

उपकरण

१ स्टम्प सेट, १ टि, १ बल, १ ब्याट, २ कोन प्रति टोली (३ देखि ६ खेलाडि प्रति टोली)

निर्देशनहरू

- समुहलाई सानि टोलीमा विभाजन गर्नुहोस र एक टोलीमा एक ब्याट उपलब्ध गराउने ।
 - एक खेलाडिले ब्याटिङ गरे अरु खेलाडिहरू फिलिदङ गर्नेछ ।
 - ब्याटरले टि माथि राखिएको बललाई ६ मिटर को दुरिमा रहेको २ कोन भित्र लक्ष्य गरि प्रहार गर्नेछ ।
 - फिल्डरहरू सबै मिलेर रेखा भित्र बसि बललाई रोक्छन र पुन पहिले जस्तै राख्छन ।
- प्रत्यकले ६ चोति प्रहार गर्न पाउछन ।
- कसले धेरै पल्ट बल प्रहार गरि २ कोनको भित्रबाट बल छिराउन सक्छन ?
 - कुन खेलाडिले टोलीमा रामो प्रदर्शन गर्नेछ ?

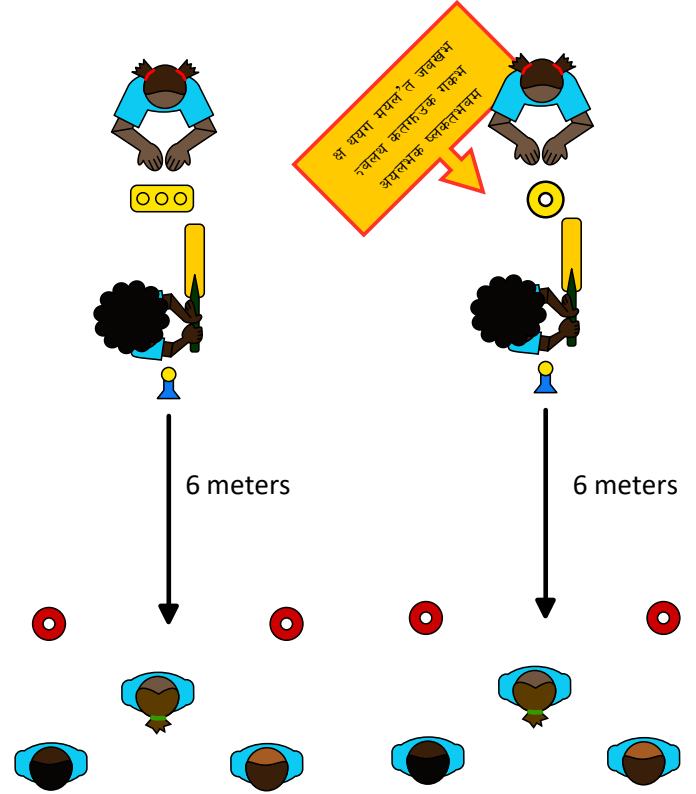
प्रत्यकले ३ चोति प्रहार गर्न पाउछन ।

- कुन टोलीले धेरै पल्ट बल प्रहार गरि २ कोनको भित्रबाट बल छिराउन सक्छन ?
- कुन टोलीले रामो प्रदर्शन गयी ?

यदि बललाई २ कोन को दुरिको भित्र बाट पास गराउन सजिलो देखिन्छ भने बललाई १ चोति कोन तिर बाउन्स गराउन प्रयास गर्ने ।

ब्याटिङ (BATTING)

यो अभ्यासले बललाई सिधा बोलर तिर हिकीउने तरिका सिकाउछ र सहकार्य गरि खेलन सिप सुनिश्चित गर्छ ।



कोचिङ पोइन्ट्स

- ब्याटलाई ब्याटको ह्यान्डलमा दुवै हात जोडेर समात्नुहोस ।
- बललाई हिकीउन उदेश्यले खुट्टालाई आरामदायक स्थितिमा राख्ने र घुँडा झुकाउने ।
- तपाईं आफ्नो अगाडिको खुट्टालाई बल प्रहार गर्ने उदेश्यले अगाडि बढाउदै ब्याट हिकीउनुहोस ।

6 Cs को लिङ्ग

CONFIDENCE: खेलाडीहरूलाई उनीहरूले बल कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने छनोट गर्न र प्रोत्साहन गरि तिनीहरू आफैलाई चुनौती दिन दिनुहोस ।

COMPETENCE: खेलाडीहरूलाई चुनौती दिन उनीहरूको अगाडि खसिएको बललाई हिट गर्न दिनुस र त्यसपछि तिनीहरू तर्फ विस्तारै अन्डरआर्म फ्याँकिएको बलमा प्रगति गर्नुहोस ।

CREATIVITY: खेलाडीहरूलाई आफ्नो लक्ष्य क्षेत्र, आकार वा स्थिति परिवर्तन गर्न दिनुहोस ।

प्रतिक्रियाशील ब्याटिङ Reaction Batting

उपकरण

१ बल, १ ब्याट, प्रति टोली ५ कोन (प्रति टोली ५ देखि ६ खेलाडी)

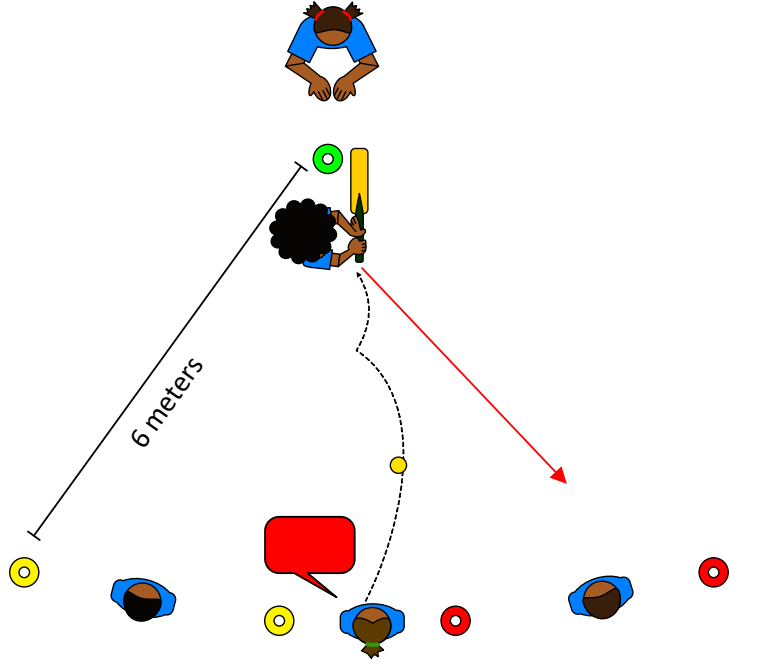
निर्देशनहरू

- समुहलाई सानि टोलीमा विभाजन गर्नुहोस र एक टोलीमा एक ब्याट उपलब्ध गराउने ।
- एक खेलाडिले ब्याटिङ गरे अरु खेलाडिहरू फिलिदङ गर्नेछ ।
- बोल्डले बललाई बिस्तारै हात मुनि को रेखा भित्रबाट र एक चोटि ब्याटर अगाडि बाउन्स गर्ने प्रयास गर्नेछन ।
- ब्याटरले लक्ष्ति गर्ने लक्ष्य तिरको कोनको रङ को उचारण गर्ने ।
- ब्याटरले त्यसपछि बललाई उतै हिर्काउन खुट्टा समायोजन गर्नुपर्छ ।
- यसलाई सजिलो बनाउन बोल्डले बोलिङ गर्नु अघिनै कोनको रङ उचारण गर्दिनु पर्छ ।
- ६ बल प्रहार गरि सकेपछि अकी ब्याटरलाई अवसर दिनुहोस ।

कन खेलाडिले कति चोटि लक्ष्यमा प्रहार गर्न सक्यो ?

ब्याटिङ (BATTING)

यो अभ्यासले बललाई विभिन्न लक्ष्यहरूमा हिर्काउन सिप विकास र सहकार्य गरि खेलन प्रोत्साहन गर्दछ ।



कोचिङ पोइन्ट्स

- बल जारि हुने वित्तिकै आफ्नो खुट्टा समायोजन गर्नुहोस ।
- लक्ष्य तिर ब्याट फर्काइ बललाई प्रहार गर्नुहोस ।

6 Cs को लिङ्क

CONNECTION: खेलाडीहरूलाई उनीहरूले बललाई लक्ष्यमा कसरी हिर्काउने बारे प्रश्नहरू सोध्नुहोस ।

COMPETENCE: फिल्डरहरूलाई विभिन्न समयमा लक्ष्य तर्फको कोनको रङको उचारण गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस ।

CREATIVITY: खेलाडीहरूलाई ब्याटरले फरक प्रतिक्रिया देखाउन केहि रमाइलो तरिकाहरूको खोज गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

ब्याटिङ पुल शट Batting Pull Shot

उपकरण

१ स्टम्प सेट, १ टि, ३ बल, १ ब्याट, प्रति टोली ७ कोन (१२ खेलाडी प्रति टोली)

निर्देशनहरू

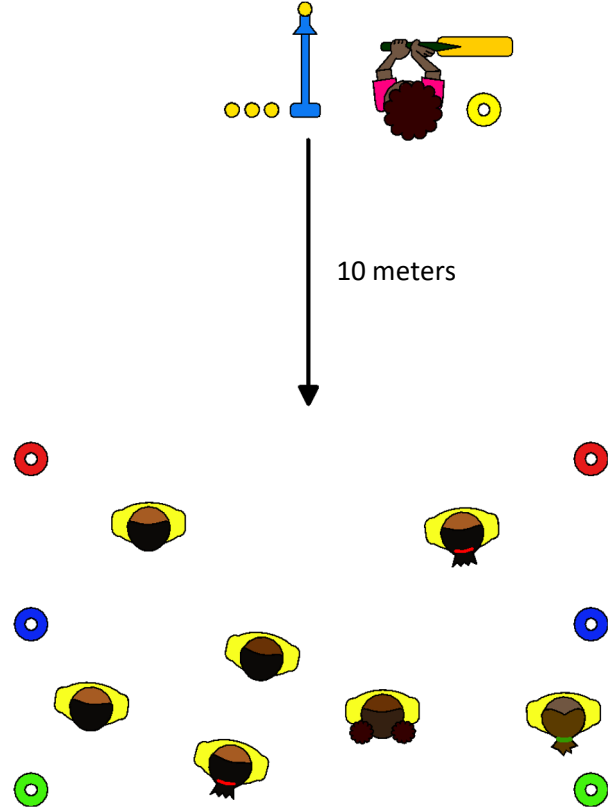
- समुहलाई २ टोलिमा बोभाजित गर्नुहोस । एक टोलीले ब्याटिङ गर्छ भने अर्कोले फिल्डिङ गर्छ ।
- ब्याटरले स्टम्पमाथि राखिएको टिमाथिको बललाई हिर्काउन प्रयास गर्छन ।
- यदि बल पहिलो लाइनको पछाडि बाउन्स गरेमा १ रन र दोस्रो कोन रेखाको पछाडि बाउन्स भए २ रन र अन्तिम कोन रेखा भित्र बाउन्स भए ४ रन तर यदि बल बाउन्स नभई फिल्डरले समायो भने ब्याटर निस्काशित हुनेछन ।

सवैभन्दा धेरै रन बनाउने टोली विजेता हुन्छन ।



ब्याटिङ (BATTING)

यो अभ्यासले ब्याटरलाई बल तेसी हिर्काउने सिपको विकास गर्न मद्दत र सहकार्य गरि खेलन आवश्यक छ भनि सुनिश्चित गर्दछ ।



कोचिङ प्वाइन्टहरू

- ब्याटरको छाति बोलर तिर सिधा गर्नलाई अगाडिको पाइला चलनुहोस ।
- बललाई हिर्काउने उदेश्यले ब्याटलाई आफ्नो शरिर वरि तिर घुमाउदै प्रहार गर्नुहोस ।

6 Cs को लिङ्ग

CONFIDENCE: आभै प्रयास गर्न चाहनेहरूको लागि बल हात को रेखा मुनिबाट कम्मरको उचाइमा वा हातको रेखामाथिबाट कम्मर भन्दा माथि को लक्ष्य गरि बोलिङ गर्ने ।

CHARACTER: फिल्डरहरूमा इमानदारिको महत्वलाई व्याख्या गर्नुहोस ।

CREATIVITY: खेलाडीहरूलाई बल हिर्काउनको लागि विभिन्न रणनीतिहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

सरल बोलिङ Basic Bowling

उपकरण

प्रति जोडी १ बल, २ कोन ।

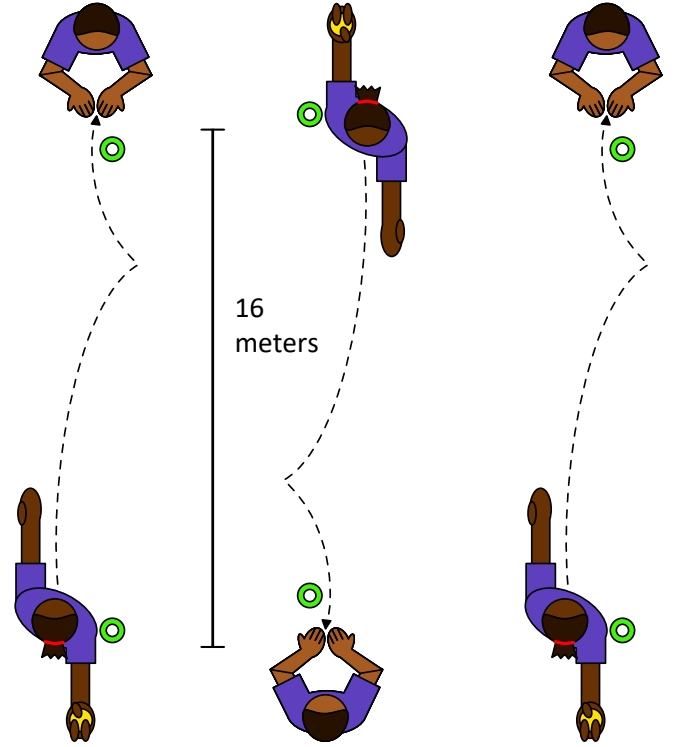
निर्देशनहरू

- १६ मिटर टाढा उभिएको आफ्नो जोडीलाई बलिङ गरेर खेलन सुरु गर्नुहोस ।
- खेलाडीहरूलाई बलिङ गर्दा आफ्ना हात सीधा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।
- खेलाडीहरूले बल आफ्नो जोडी सम्म पुग्नु अघि एक पटक बाउन्स गर्न निर्देशन दिनुहोस ।



बोलिङ (BOWLING)

यो अभ्यासले क्रिकेटमा बलिङको मुख्य सीपको परिचय दिन्छ ।
क्रिकेटमा बलिङ भनेको हात सिधा राखि बललाई पिच गर्ने तरिका हो ।



कोचिङ प्वाइन्टहरू

- माथिको पहिलो दुई औंलाहरूले बललाई समात्नुहोस ।
- बलिङ हातलाई आफ्नो पछाडि सिधा तन्काउनुहोस र अर्को हात माथि उठाउनुहोस ।
- बलिङ हात सीधा राखेर यसलाई आफ्नो काँध माथिबाट स्विंग गर्दै कान काँध खलित तिर ल्याई अन्त्य गर्नुहोस ।

6 Cs को लिङ्ग

CONNECTION: बोलिङ एक चुनौतीपूर्ण सिप हो र खेलाडीहरूलाई सहयोग गरि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

CONFIDENCE: सीधा बोलिङ हात राख्नमा विशेष ध्यान दिएर प्रशंसा र प्रोत्साहनको साथ प्रगतिलाई पहिचान गर्नुहोस ।

। **COMPETENCE:** खेलाडीहरूले उनीहरूको कार्यमा एकअर्कालाई सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुपर्दछ ।

गोलाकार बोलिङ Circle Bowling

सामानहरू

१२ बल, १२ कोन, ३ स्टम्प

निर्देशनहरू

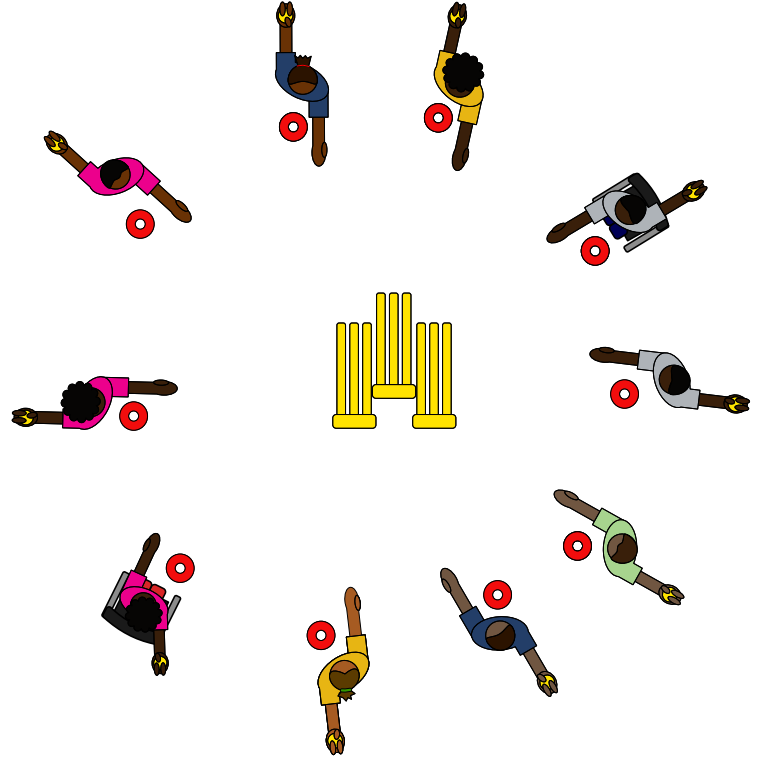
- स्टम्पहरू सङ्कलन गरि ठूलो लक्ष्य बनाउनका लागि उनीहरूलाई एकत्र गर्नुहोस् ।
- सबै खेलाडीहरूलाई गोलाकारको रूपमा लक्ष्यबाट १० मिटर टाढा बस्न लगाउनुहोस् र आफ्नो स्थान बाट स्टम्प तय गर्दै बोलिङ गर्न निर्देशन दिनुस ।
- सबैले बोलिङ पूरा गर्नु अघि सहभागीहरूलाई गोलाकारमा प्रवेश गर्न अनुमति दिनु हुँदैन ।
- एक - दुई - तीन -निर्देशन दिनुस ।
- सबै खेलाडीहरूले एकसाथ बोलिङ गर्नु पर्छ ।
- कुनै पनि स्टम्पहरू मा बल लागे, त्यो गोलाकारबाट निकाल्ने ।
- सबै खेलाडीहरूले आ आफ्नो बल ल्याएर पहिले को स्थानमा गई निर्देशनको प्रतिक्रिया गर्ने ।

यसलाई प्रतिस्पर्धी बनाउनुहोस्

- कति चोतिमा टोलिले सबै लक्ष्य तय गर्न सक्छ भनि सोध्ने र तिनिहरूलाई लक्ष्य सक्काउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

बोलिङ (BOWLING)

यो खेलले क्रिकेटको बोलिङको मुख्य सीप विकास गर्छ ।
बोलिङ भनेको बललाई सिधा हात राखि पिच गर्नु हो ।



कोचिङ प्वाइन्टहरू

- खेलाडीहरूलाई लक्ष्यमा पडिक्तबद्ध हुन र उनीहरूको बलिङ हात सीधा राख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- लक्ष्य तर्फ पाइला राखेर बलिङ कार्य पूरा गन प्रोत्साहन गर्नुहोस्

6 Cs को लिङ्ग

CONFIDENCE: खेलाडीहरूलाई असफलता र दिशाको चिन्ता नगरी बलिङ गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

COMPETENCE: टोलीलाई उनीहरूले कति चाँडो सबै स्टम्पहरू हटाउन सक्छन् भनेर लक्ष्य सेट गर्न सोध्नुहोस् ।

CHARACTER: यो खेल सामूहिक हो भन्ने कुरामा जोड दिएर टोलिकार्यको विकास गराउनुहोस् ।

लक्ष्य बोलिङ Target Bowling

सामान

१ स्टम्प सेट, ४ कोन, १ बल प्रति टोली

निर्देशन

- समुहलाई ३, ८ प्रति टोली र समान विभाजन गर्नुहोस ।
- टोलिको एक खेलाडि स्टम्पको पछाडि गइ विकेट किपरू को जिम्मेवारि निभाउनु पर्छ ।
- टोलिको अगाडिको खेलाडिले बोलिङ गरे पछि उ विकेट किपर बन्छ ।
- विकेट किपरले बल सङ्कलन गरि टोलिको अगाडिको खेलाडिलाई बल दिएर उ पछाडि उभिन्छ ।

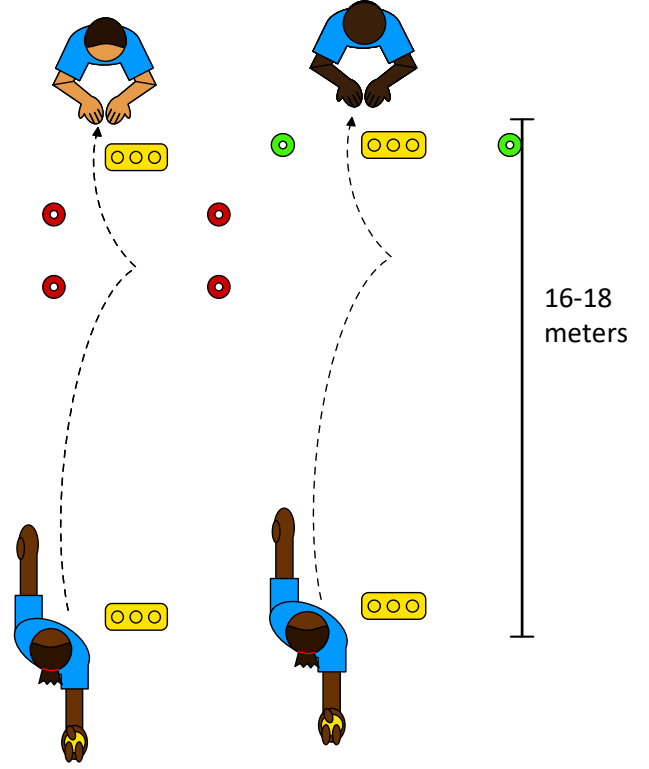
लक्ष्य को प्रकार:

- बल रेखा भित्र उछिल्लए १ अंक र स्टम्पमा लागे २ अंक ।
- यदि बल दुई कोन को बिचबाट निस्के १ अंक र स्टम्पमा लागे २ अंक ।

बलिङ गर्दा खेलाडीहरूलाई आफ्नो हात सीधा राख्न सम्झाउनुहोस ।

बोलिङ (BOWLING)

यो अभ्यासले बलिङको सीपको परीक्षण गर्छ ।



कोचिङ प्वाइन्टहरू

- बोलिङमा सुधार गर्न, लक्ष्यमा ध्यान दिन, र टाउको ठाडो राख्न सिकाउनुहोस ।
- बलरहरूले आफ्नो बलिङ हात लक्ष्य तिर बाट सीधा तान्न सिकाउनुहोस ।

6 Cs को लिङ्ग

CONFIDENCE : यो कठिन सिपको प्रगति सम्बन्धि सकारात्मक प्रतिक्रिया राख्नु होला ।

COMPETENCE: खेलाडीहरूलाई उनीहरूको लक्ष्य र सेटको आकार परिवर्तन गर्ने अवसर दिनुहोस ।

CHARACTER: यो सिक्ने क्रममा खेलाडीहरूलाई केन्द्रित र अनुशासित रहन र अभ्यास को महत्वको बारे भन्दै प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

शीघ्र बोलिङ्ग परिक्रमा Quick Bowling Carousel

सामग्री

३ स्टम्प सेट, २४ कोन, ७ बल

निर्देशन

समुहलाई ३ वटा टोलीमा विभाजन गर्नुहोस ।
त्यसपछि प्रत्येक टोलीलाई तिनिहरूको स्थान
देखाउनुहोस । आ आफ्नो टोली सङ्ग ३ देखि ४
मिनेट सम्म अभ्यास गरि सकेपछि अर्को टोली को
स्थानमा गई त्याहाको खेल अभ्यास गर्न सुरु गर्नुहोस
।

स्टेसन एक: दौड

- खेलाडीहरूलाई उनीहरूको गति बढाउन “रनवे”
मा दौड्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

स्टेसन दुई: अनुवर्ती हुनुहोस्

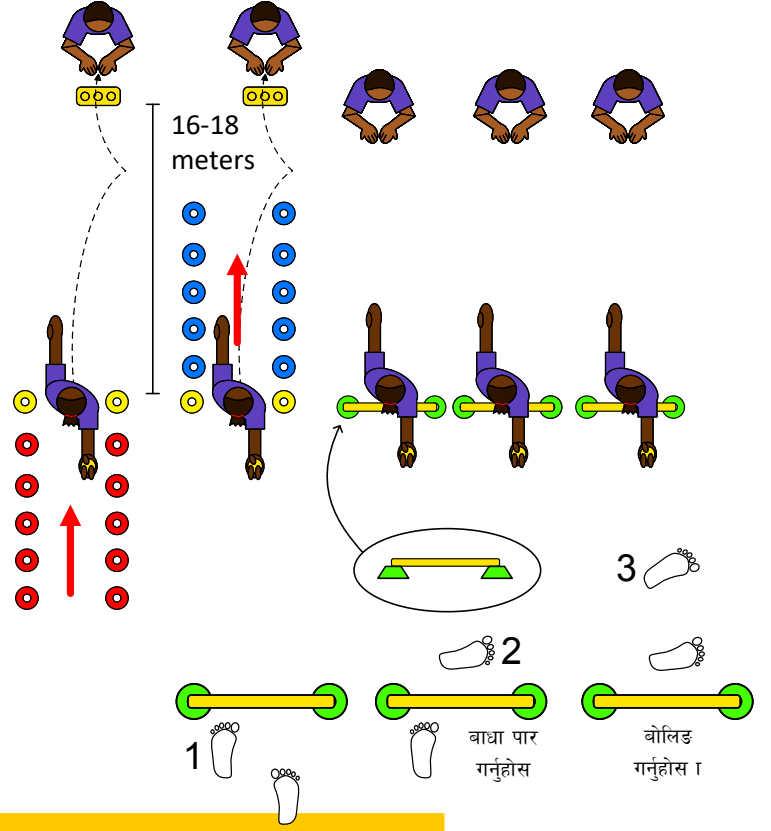
- खेलाडीहरूलाई उनीहरूको अभ्यास पूरा गर्न
तिनीहरूको टाउको र शरीर सिधा राख्न
प्रोत्साहित गर्नुहोस ।

स्टेसन तीन: बाउन्ड

- खेलाडीहरूले कम उच्चको बाधा पार गरि ध्यान
केन्द्रित गर्दै बोलिङ्ग गर्नुहोस ।

बोलिङ्ग (BOWLING)

यो अभ्यासले बोलिङ्गको गति र ध्यान केन्द्रित गर्ने सिपको विकास
गर्दछ ।



कोचिङ्ग प्वाइन्टहरू

- रन अप एक्दमै प्राकृतिक हुनुपर्छ ।
- बाधा पार गर्न, अगाडि सारेको
खुट्टा हातबाट बल छोड्नेबेला
पछ्याडि हुनु पर्छ ।



6 Cs को लिङ्ग

CONFIDENCE: खेलाडीहरूलाई लक्ष्यको चिन्ता को सातौ ऊर्जाको साथमा दौडिनमा ध्यान केन्द्रित गर्न प्रोत्साहन
गर्नुहोस ।

CHARACTER: खेलाडीहरूलाई यो सिप विकास गर्दा गाह्रो पर्ने भावनाहरूको व्यवस्थापन सँगै काम गर्न प्रोत्साहित
गर्नुहोस ।

CREATIVITY: खेलाडीहरूलाई उनीहरूको नयाँ सीपहरू परीक्षण गर्न प्रतिस्पर्धा समायोजना बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

रैपिड फायर क्रिकेट Rapid Fire Cricket

सामग्री

३ स्टम्प सेट, १ ब्याट, ३ बल, ३ टि, १२ कोन

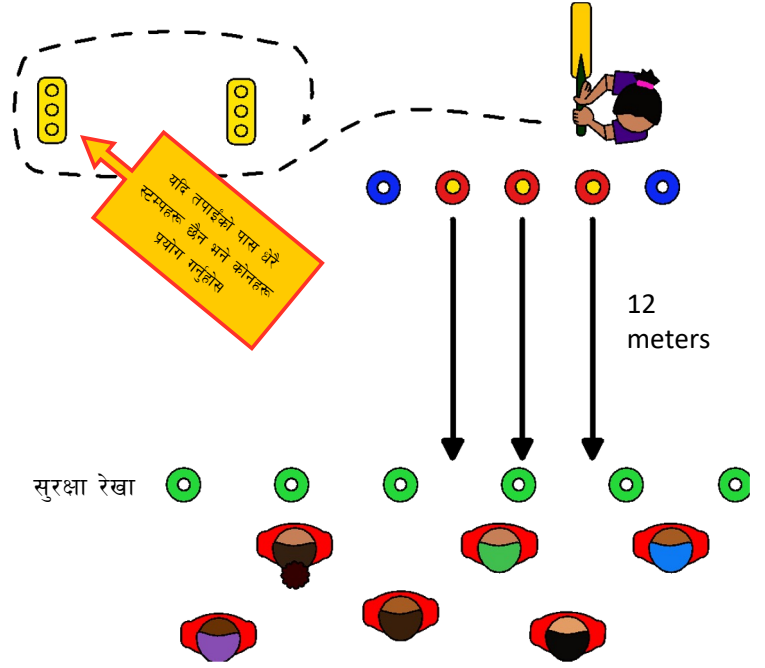
निर्देशनहरू

- समूहलाई दुई टोलीमा बाड्ने ।
- कोन माथि राखिएको बलहरूलाई एक एक गरि ब्याटरले फिल्डर तिर प्रहार गर्ने ।
- ब्याटरले तिनवटै बल प्रहार गरिसकेपछि मात्र स्टम्प वरिपरि दौड्न थाल्ने ।
- अन्तिम बल प्रहार गरिसकेपछि मात्र फिल्डरहरू सुरक्षा रेखा पार गर्ने ।
- फिल्डरहरूले ३ वटै बलहरूलाई अधिल्लो तरिकामा पुनः व्यवस्थित गर्ने ।
- फिल्डरहरूले बल अधिल्लो तरिकामा पुनः व्यवस्थित गर्ने बित्तिकै स्टम्प वरिपरि दौडिरहेको ब्याटर रोक्नु पर्छ ।
- ब्याटरले स्टम्प वरिपरि दौडि बनाएको संख्या लक्ष्यमा जोडिन जान्छ ।
- येसरि टोलीका हरेक ब्याटरले ब्याटिङ गर्छ र त्यसपछि फिल्डर टोली ब्याटिङको लागि आउछन् ।

यदि तपाईंसँग पर्याप्त ठाउँ छ भने एकै समयमा २ खेल खेल्न लगाउनुहोस ।

खेल (GAME)

यो एक सुरुवाति प्रतिस्पर्धात्मक खेल अभ्यास हो जुन टूर्नामेंट जस्ता खेलमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



कोचिङ प्वाइन्ट्स

- उदाहरण मात्र केहि खेलाडीहरूले सुरक्षा लाइन पार गर्न सक्छन् जस्ता उदाहरण थपि सहभागिता बढाउन सक्नुहुनेछ ।
- फिल्डिङ टोलीमा मात्र एक जनाले बोल्न मिल्ने जस्ता नियम थपेर सञ्चारलाई चुनौती बनाउनुहोस ।

6 Cs को लिङ्क

CONNECTION: उदाहरणका लागि खेलाडीहरू बलसँग सर्न नसक्ने जस्ता नियमहरू परिवर्तन गरि खेलाडीहरूलाई थप सँगै काम गराउन सक्नु हुनेछ ।

CONFIDENCE: ब्याटिङ गर्न पर्खिरहेका खेलाडीहरूलाई हौसला र आफ्नो टोलीको स्कोर गणना गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

CHARACTER: खेलको अन्त्यमा एकअर्कालाई धन्यवाद दिन खेलाडीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

द लर्ड्स गेम The Lords Game

सामग्री

१ स्टम्प सेट, १ ब्याट, १ बल, १ टि, १० कोन

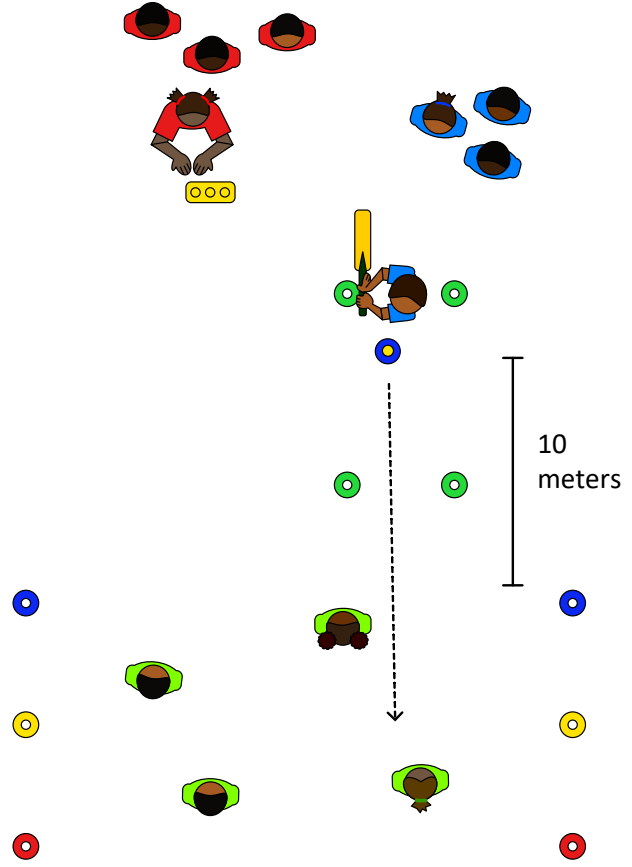
निर्देशन

- समूहलाई ३ टोलीमा विभाजन गर्नुहोस र १ टोली ब्याटिङ र १ टोली विकेटकिपरको रूपमा लाइन अप र बाकि फिल्डरहरू हुन्छन ।
- ब्याटरले सिधै बललाई हिर्काउने उदेश्यले प्रहार गर्छन ।
- यदि बल पहिलो सुरक्ष रेखाको अगवै बाउन्स गरे १ रन र दोस्रो रेखामा भए २ र अन्त्यको रेखामा भए ४ रन हासिल गर्नेछन ।
- ब्याटरहरूले हरियो कोन सम्म पुगि आए हरेक पल्ट अतिरिक्त रन प्राप्त गर्नेछन तर बल विकेट किपरको हात लागे र आफ्नो स्थानमा न पुगे शुन्य रन मिल्ने र निकाशा हुनेछन ।

हरेक टोलिको खेलाडिले ब्याटिङ गर्ने सम्मान अवसर पाउनेछन ।

खेल (GAME)

यो खेलले बल सिधा प्रहार गर्ने अभ्यास र फिल्डरहरू बिच संचारको सिप विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।



कोचिङ प्वाइन्टहरू

- ब्याटलाई ब्याटको ट्यान्डलमा दुवै हात जोडेर समात्नुहोस ।
- बललाई हिर्काउन उदेश्यले खुट्टालाई आरामदायक स्थितिमा राख्ने र घुँडा झुकाउने ।
- तपाईं आफ्नो अगाडिको खुट्टालाई बल प्रहार गर्ने उदेश्यले अगाडि बढाउदै ब्याट हिर्काउनुहोस ।

6 Cs को लिङ्क

COMPETENCE: गतिमा भएको बललाई हिर्काउने नियम परिवर्तन गरि चुनौती बढाई खेलाडीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

CREATIVITY: फिल्डिङ टोलीलाई रणनीतिहरू बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस जसले खेल जित्न धेरै मद्दत पुर्याउछ ।

CARING: बल जतिसुकै कडा भए पनि टोलीहरूलाई ब्याटिङ गर्दा सबै योगदानहरू पहिचान गर्न र उत्साहित गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

चक्रवात क्रिकेट Hurricane Cricket

सामग्री

२ स्तम्प सेट, १ ब्याट, ३ बल, ७ कोन प्रति टोली, (८ देखि १२ प्रति टोली)

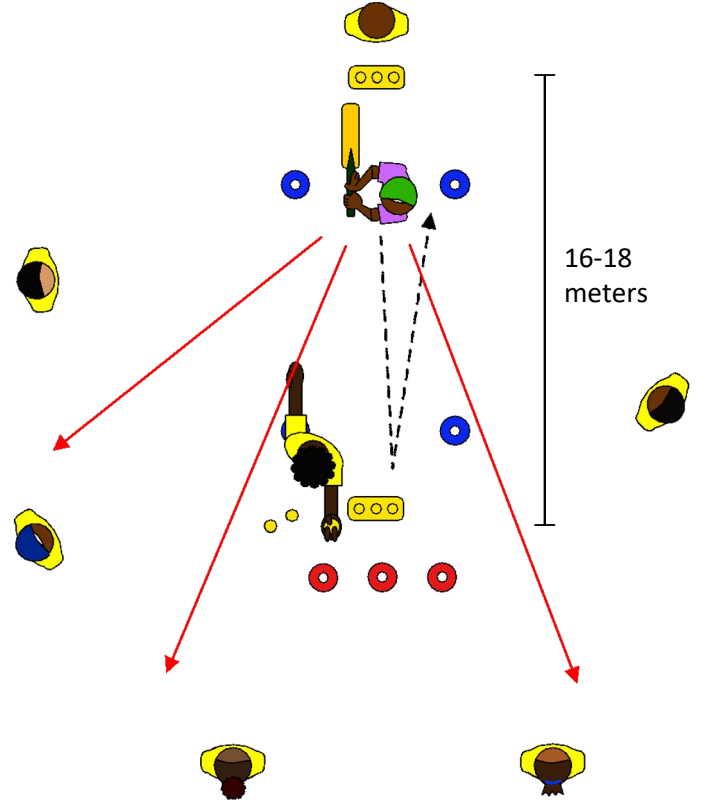
निर्देशनहरू

- समूहलाई दुई टोलीमा विभाजन गर्नुहोस
- फिलिडड टोलीले ब्याटरलाई वरिपरि घेर्छन र एक खेलाडिले ३ चोटि बोलिड गर्न पाउछन ।
- ब्याटरले तीन बल न हिरकाए सम्म फिल्डरहरु बल समेतन पाउदैनन ।
- बल हिरकाइ सकेपछि ब्याटर स्तम्पको वरिपरि दौड्न थाल्छ र फिल्डरहरु बललाई समेति पुन पहिलेको स्थानमा ल्याउन प्रयास गर्छन ।
- बल पुन पहिले को स्थानमा आउने बित्तिकै ब्याटर रन लिन रोकिनु पर्छ ।
- स्तम्पको वरिपरि दौडेको रन टोलीको स्कोरमा जोडिन जन्छ ।

बलर र ब्याटर परिवर्तन गर्नुहोस ।

खेल (GAME)

यो खेलको येस्तो अभ्यास हो जहा बोलिड र ब्याटिड विरुद्ध अन्य सबै खेलाडीहरु समावेश हुन्छन ।



कोचिड प्वाइन्ट्स

- खेलाडिले बल संग सर्न नसक्ने, ३ वटा बल समातन ३ वटै खेलाडिहरु हुनुपर्छ भन्ने नियमहरु थपेर सहभागिता बढाउनुहोस ।
- फिलिडड टोलीमा एक जनाले मात्र बोलन पाउने नियमहरु थपेर सञ्चारलाई चुनौतिपूर्ण बनाउनुहोस ।

6 Cs को लिङ्ग

CONFIDENCE: सबै सफल बल प्रहारहरुको प्रशंसा र सकारात्मक प्रतिक्रिया दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

CHARACTER: बलहरु चाँडै सङ्कलन गर्न संचार सिपको विकासमा ध्यान दिनुहोस ।

CREATIVITY: खेलमा थप रमाइलो, थप समावेशी, वा उनीहरुले सुधार गर्न चाहेको सुझाव दिने विशेष सीपको विकासमा प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

माइक्रो क्रिकेट Micro Cricket

उपकरणहरू

१ स्टम्प सेट, १ ब्याट, १ गेंद, ६ खेलाडीहरूको समूहमा २ कोन ।

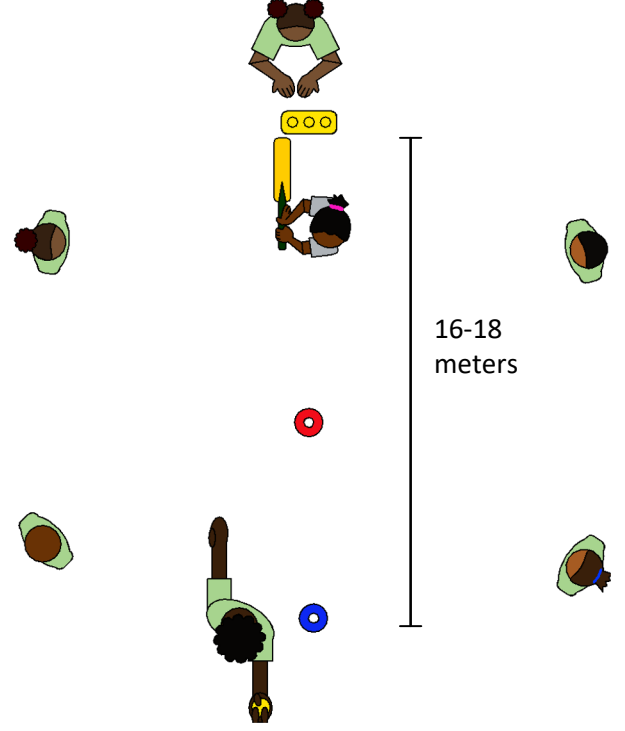
निर्देशनहरू

- समूहलाई बाड्ने ।
- खेलाडीहरूले क्रमशः गेंदबाज, ब्याटर, विकेटकिपर, र फिल्डर हुनुपर्छ ।
- प्रत्येक ब्याटरले ६ बलको सामना गर्दछ ।
- यदि ब्याटरले बललाई प्रहार गरे, ब्याटर राटो कोन सम्म दौडि रन बनाउन सक्छन ।
- फिल्डरहरूले बल विकेटकिपरलाई फिर्ता गरे पछि ब्याटर रोकिनु पर्छ ।
- यदि ब्याटर कुनै पनि तरिकाले आउट भए शून्य रन पाउनेछन ।

(हरेक ६ बल पछि ब्याटर, बलर र विकेट किपरको भूमिका परिवर्तन गर्नुहोस ।)

खेल (GAME)

यो एक शीघ्र खेल हो जसमा ब्याटिङ र फिल्डिङको विकास गर्न र फिल्डरहरूले ब्याटरमा दबाव दिन मिल्छ ।



कोचिङ बुइन्टहरू

- ब्याटलाई ब्याटको ह्यान्डलमा दुवै हात जोडेर समात्नुहोस ।
- बललाई हिर्काउन उदेश्यले खुट्टालाई आरामदायक स्थितिमा राख्ने र घुँडा झुकाउने ।
- तपाई आफ्नो अगाडिको खुट्टालाई बल प्रहार गर्ने उदेश्यले अगाडि बढाउदै ब्याट हिर्काउनुहोस ।

6 Cs को लिङ्क

CONNECTION: विभिन्न समूहलाई विभिन्न समयमा मिलेर खेल्नले भिन्न अवस्था र योग्यताहरूले एकसाथ काम गर्न सिकाउनुहोस्।

CHARACTER: शिक्षक बिना पनि नियमहरू पालना गर्न अनुशासन हुन सिकाउनुहोस ।

CARING: सबै खेलाडिले खेल्न सम्मान अवसर पाउने र खेललाई सहज रूपमा चलाउन खेलाडीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

जोडी क्रिकेट Pairs Cricket

सामग्री

२ स्टम्प सेट, २ ब्याट, १ बल, १८ कोन प्रति खेल, १६ खेलाडी प्रति खेल ।

निर्देशनहरू

टोलीलाई दुइ टोलीमा बाँट्नुहोस् ।

परम्परागत क्रिकेट जस्तै जोडी क्रिकेट पनि एक अनुकूलित ढाँचा हो ।

मुख्य नियमहरू

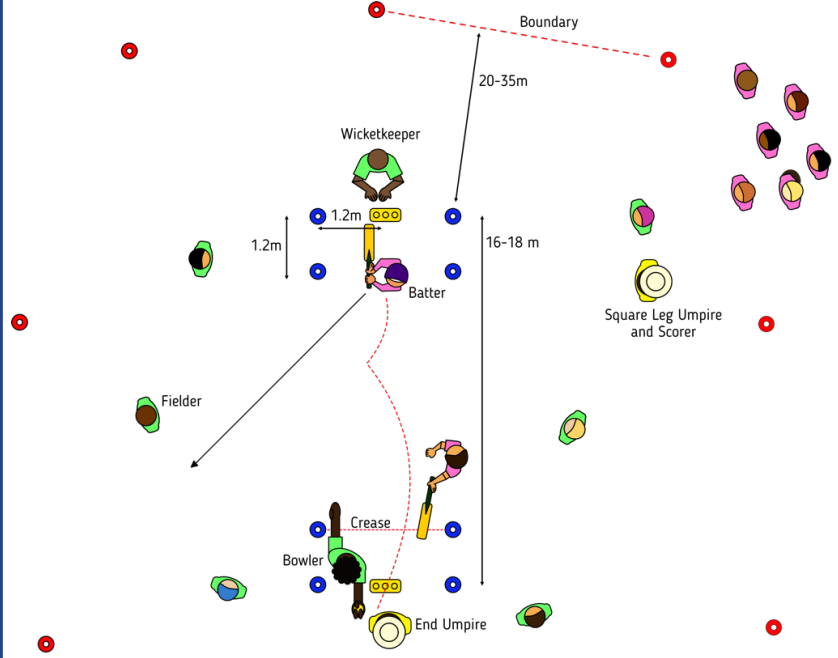
- ब्याटरहरू जोडीमा ब्याट गर्छन् ।
- उनीहरू सामान्य रूपमा रनहरू प्राप्त गर्छन् (विकेटहरू बीच दौड, वाइड/नो बल्सबाट, बाउण्डरीहरूबाट ।)
- ब्याटर आउट भएमा स्कोरबाट पाँच रन कम गरिन्छ तर ब्याटर आउट हुन्छैन । आउट नभएको ब्याटरले अर्को बलको सामना गर्नेछन ।
- प्रत्येक जोडीले २ ओभर ब्याट गर्दछ, र पछिबाट एक नयाँ जोडी ब्याट गर्नेछन ।
- प्रत्येक बोलरहरूले मात्र एक ओभर गेंद गर्न पाउनेछन ।
- बोलरले वाइड वा नो बल गरेमा, ब्याटिड टोलीले २ रन प्राप्त गर्नेछन ।

सकेसम्म तपाईंले हरेक ओभरमा फिल्डरहरूलाई फिल्डिङ स्थानहरू परिवर्तन गर्न उनीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

सबै भन्दा धेरै रन बनाउने टोली विजयी हुनेछन ।

खेल (GAME)

जोडी क्रिकेट हरेकले खेल, बोल, र फिल्ड गर्नका लागि एक रमाइलो र समावेशी क्रिकेट ढाँचा हो, जसले सबैलाई खेल, बोल, र फिल्ड गर्न सिखाउँछ ।



कोचिङ पोइन्टहरू

खेल प्रवाहमा मद्दत गर्न खेल शिल्पमा ध्यान दिनुहोस । सहज रूपमा, उदाहरणका लागि:

- ननस्ट्राइकर्सको स्थानमा पुग्न ब्याटर क्रिज माथि ब्याट राख्ने अभ्यास
- फिल्डरहरू अगाडि हिंड्दै, पछाडि सर्ने अभ्यास
- फिल्डरहरूको गेण्ड र ओभरहरू बीचमा शीघ्र गति
- प्रवेश गर्नका लागि ब्याटिड जोडी तयार


6 Cs सङ जोडिएको

CONNECTION: खेलाडीहरूलाई क्रिकेट खेलमा सम्मान गर्ने र सकारात्मक तरिकाले खेल्ने बुझाई विकास गर्नुहोस ।

COMPETENCE: खेल पछि भविष्यका सत्रहरूको लागि लक्ष्यहरू तय गर्न छलफलहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस ।

CHARACTER: खेलाडीहरूलाई आफ्ना साथीहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने र यदि तिनीहरूबाट कुनै गल्ती हुनुभएमा उनीहरूलाई सकारात्मक समर्थन गर्ने सिकाउनुहोस ।



CRICKET 
without **BOUNDARIES**

Find out more: cricketwithoutboundaries.com