

ಪುನರ್ನಿಗತ

WELL COME

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ. ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ



ಯೋಜನೆ

ವಿಷಯ:- ಭಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್



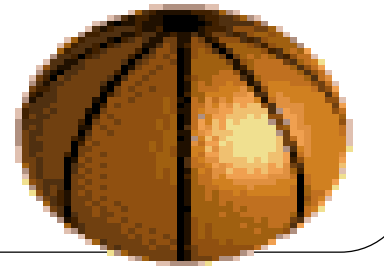
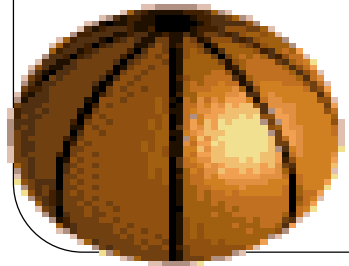


ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಬೆಳ್ಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217





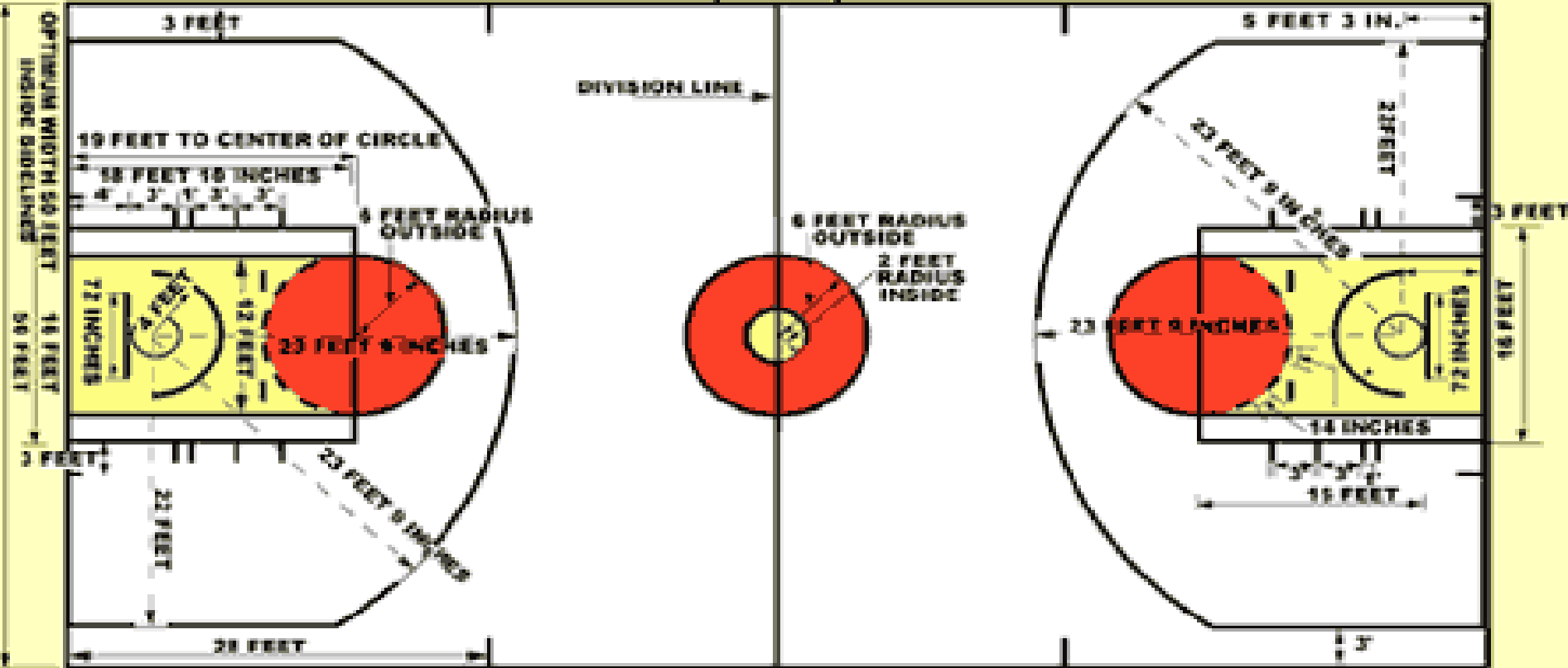
ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ



ALL LINES SHALL BE 2 INCHES WIDE (NEUTRAL ZONES EXCLUDED)

OPTIMUM LENGTH 54 FEET

3 FEET



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಅಂಕಣದ ಅಳತೆಗಳು

- 1]FIBA ಪ್ರಕಾರ ಉದ್ದ 28.00 ಮೀ ಮತ್ತು ಅಗಲ 15.00 ಮೀ.
- 2]ಬುಟ್ಟಿಯ ಎತರ ನೆಲದಿಂದ 3.05 ಮೀ
- 3]ಮಧ್ಯದ ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸ 3.60 ಮೀ
- 4]ಬುಟ್ಟಿಯು ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯಿಂದ 1.22 ಮೀ ಅಂಕಣದ ಒಳಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು
- 5]ಬುಟ್ಟಿಯಿಂದ 6.25 ಮೀ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 3.00 ಅಂಕಗಳ ಗೆರೆ ಬರುತ್ತದೆ
- 6]Free throw ವೃತ್ತವು 1.80 ಮೀ ತ್ರಿಜ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ
- 7]'Center line' ವು ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯಿಂದ 14.00 ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ
- 8]'Back board' ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯಿಂದ 1.20 ಮೀ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ



ಚೆಂಡು {ball}

- 1]ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ 8 ಪಟ್ಟಿಗಳಿರುತ್ತವೆ
- 2]ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ನ ಹೊರಬಾಗವು ಚರ್ಮ, ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ
- 3]ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ನ ಸುತ್ತಳತೆಯು 74.9 cm ನಿಂದ 78.00 cm ಇರುತ್ತದೆ
- 4]ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ನ ತೂಕವು 567 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 650 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ



ಹೂಪು ಮಾದರಿಯ ಬುಟ್ಟಿ



ಬುಟ್ಟಿಯ ಸುತ್ತಳತೆ 80,ಸೆಂ,ಮೀ

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಆಟಗಾರರು

1] ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ 5 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಒಂದು ತಂಡದಿಂದ ಆಡುತ್ತಾರೆ.

2] ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 7 ಜನ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762858289 / 9740139217



ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- 1] ಎತ್ತರ [Height]
- 2] ವೇಗ [Speed]
- 3] ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ [Endurance]
- 4] ಸ್ಫೋಟಕತ್ವ [Explosiveness]
- 5] ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತಕ್ರಿಯೆ [Good flexes]
- 6] ಚಂಡು ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ [Ball control]
- 7] ನಿಖರತೆ [Accuracy]
- 8] ವಿವೇಚನೆ [Judgment]
- 9] ಮೃದುತ್ವ [Flexibility]

ನಿಲುವು

a] ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ [offensive] ನಿಲುವು

b] ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ [defensive] ನಿಲುವು

c] ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಪ್ರೀನಿದಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಮೂಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

- 1] ಕಾಲುಗಳ ಕ್ರಿಯೆ
- 2] ಶೂಟಿಂಗ್
- 3] ಪಾಸಿಂಗ್
- 4] ಹಿಡಿಯುವುದು
- 5] ಪುಟಿಸುವುದು
- 6] ರೀಬೌಂಡಿಂಗ್
- 7] ಚೆಂಡುರಹಿತ / ಚೆಂಡುಸಹಿತ ಚಲಿಸುವುದು

ಪುಟಿಸುವುದು [Dribbling]

1] ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಸುವುದು [control or low Dribbling]

2] ಎತ್ತರ ಪುಟಿಸುವುದು [speed or high Dribbling]

3] ಚಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು [move with ball]

ಪಾಸೆಸ್ [passes]

ಚೆಸ್ಟ್ ಪಾಸ್ [chest pass]

ಡಯಗ್ನಲ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು
ತನ್ನ ಎದುರು ಇರುವ ಸಹ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಕೊಡುವುದು

ಬೌನ್ಸ್ ಪಾಸ್ [bounce pass]

- ಚೆಸ್ಪ್ ಪಾಸ್ ನಂತೆಯೇ ಜೋತೆಗಾರನ ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ಬರುವಂತೆ 2/3 ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪುಟಿಸಿ ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು.

ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್ ಲೋವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್

ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು
ಜೊತೆಗಾರನಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ
ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಪಾಸ್ ಕೊಡುವುದು

ಸೆಪ್ ಸಾಪ್ [step stop]

ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುತ್ತಾ [Dribbling] ಚೆಲಿಸಿದನಂತರ ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಚೆಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217



ಜಿಂಪ್ ನೌಪ್ ಜ್ರೂಂಪ್ ಸ್ಟಾಪ್

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಅದೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ

ಬೆಂಗಳೂರು ತಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್.ಬಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ವೊ.ನಂ 8762855289 / 9740139217

ಶಾಟ್ ಮಾಡುವುದು [shooting]

ಇದರಲ್ಲಿ 3 ಪ್ರಕಾರಗಳು

1] ಒಂದು ಕೈ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್ [single hand shoot]

2] ಎರಡು ಕೈ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್ [double hand shoot]

3] ಲೆ ಅಪ್ ಶಾಟ್

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ವೊ.ನಂ. 8762855289 / 9740139217



1ಕೆ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್ [single hand shoot]

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಒಂದು ಕೈ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್ [single hand shoot]

ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕಾಲು ಬೆನ್ನು ಭುಜಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು ಹಾಗೂ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲ ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ರಿಂಗಿಗೆ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು.

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಎರಡು ಕೈ ಸೆಟ್ ಶಾಟ್ [double hand shoot]

- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು, ಸೊಂಟ, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಚಂಡನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಬುಟ್ಟಿಯ ಕಡೆಗೆ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು

ಲೆ ಅಪ್ ಶೂಟ್

- ಇದು ಸರಣಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಪುಟಿಸುವುದು, ಸ್ಟೆಪ್ ಸ್ಟಾಪ್ [step stop] ಮತ್ತು ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು ಬರುತ್ತದೆ ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲು ಬೆನ್ನು, ಭುಜ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈಗಳು ಚಾಚಿದ್ದು, ಬಲಗೈ ಮಣಿಗಂಟು ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಿಚಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲ ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಬುಟ್ಟಿಯ ಕಡೆಗೆ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವುದು

ಬಂಕ್ ಕೌಶಲ್ಯ

ಈ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ರಿಂಗನ್ನು ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಬಾಲನ್ನು ಹಾಕುವುದು

ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಆಟದ ಅವಧಿ

1] ಆಟದ ಅವಧಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ 4 ಭಾಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ

2] ಅವಧಿ ಆಟದ ನಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮವಿರುತ್ತದೆ

3] ಈ ಅವಧಿಯ ಆಟದಲಿ ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾದಾಗ [ಡ್ರಾ] ಆದಾಗ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವಿಜೇತ ತಂಡವನ್ನು ನಿರ್ದರಿಸುತ್ತಾರೆ

ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗ [officials]

ಈ ಆಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗ ಇರುತ್ತಾರೆ

- 1] ಒಬ್ಬ ರೆಫರಿ [Referee]
- 2] ಒಬ್ಬ ತಿರ್ಪುಗಾರರು [Umpire 1]
- 3] ಒಬ್ಬ ಅಂಕಗಾರ [Scorer1]
- 4] ಒಬ್ಬ ಸಹ ಅಂಕಗಾರ [Asst-Scorer]
- 5] ಒಬ್ಬ ಸಮಯಪಾಲಕ [Time keeper]
- 6] ಒಬ್ಬ 24 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಲಕರಣೆಯ ನಿರ್ವಾಹಕ
- 7] ಒಬ್ಬ ಕಮಿಷನರ್

ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಆಟಗಾರರು ತಿರ್ಪುಗಾರನ ತೀರ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ದುರ್ನಡತೆ

ವಿಜಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ. ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಕೈ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

Reach Above the Head



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

BLOCKING



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

HOLDING



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

CHARGING



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

INTENTIONAL



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

TECHNICAL



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

TREVELING



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಬಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

OVER AND BACK



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ. 8762855289 / 9740139217

DOUBLE DRIBBLE



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ. 8762855289 / 9740139217

VIOLATION



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

JUMP BALL



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಅನುಭವ ಪಾಠಶಾಲೆ



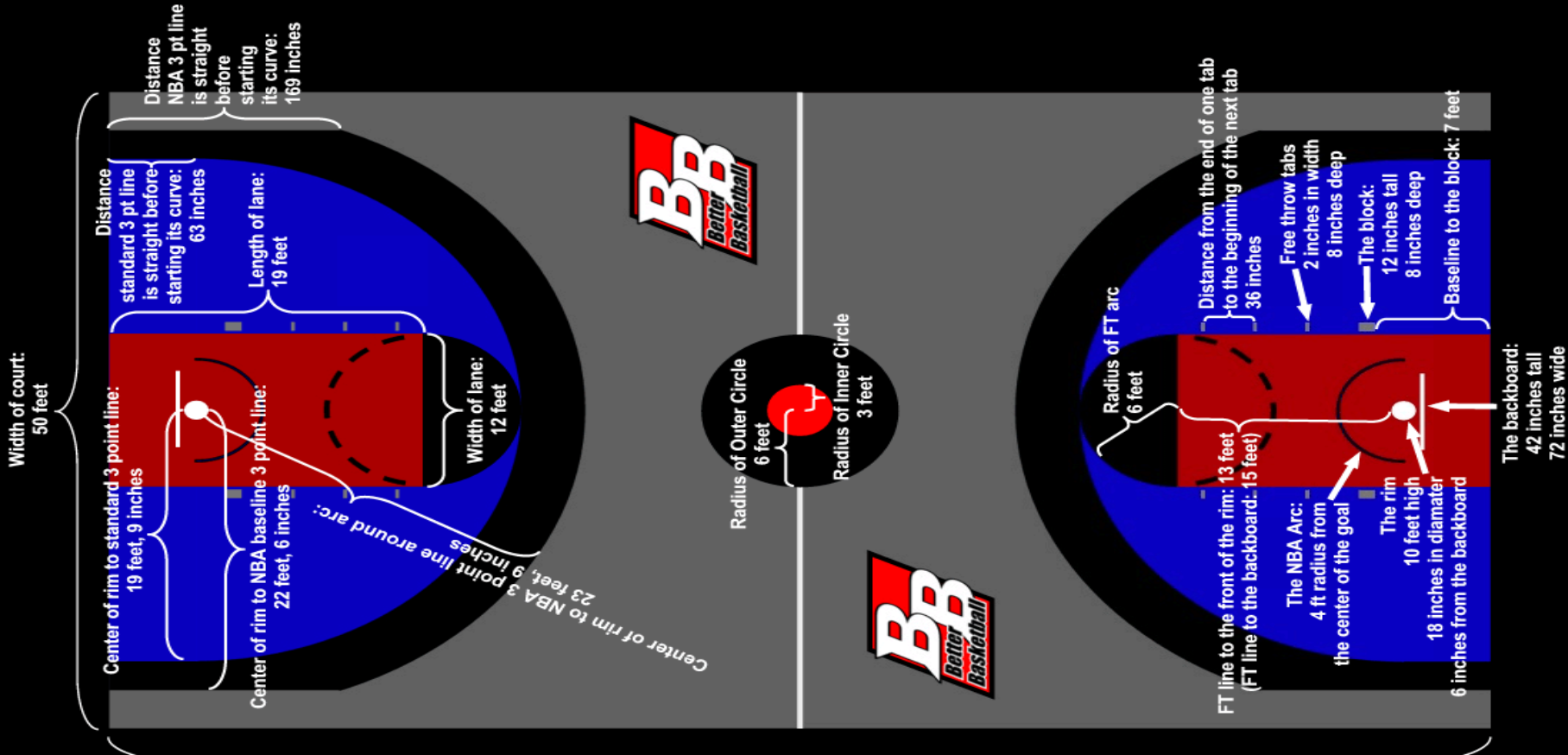
ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಆಟಗಾರನ ಅನರ್ಹತೆ



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

ಒಳಾಂಗಣ ಅಂಕಣ



ಪಿಪಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ.8762855289 / 9740139217

Length of court:
84 feet (HS)
84 feet (College)
94 feet (NBA)
Note:
This court is 84 feet

ವಂದನೆಗಳು



ಬೆಟಿಟಿ ತಯಾರಿಕೆ: ಹೆಚ್.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಮೈಸೂರು
ಮೊ.ನಂ. 8762855289 / 9740139217