# မာတိကာ


| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| ၁။ | နိဒါန်း | ၁ |
| ၂။ | သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်<br>– ကမ္ဘာ့သမိုင်း<br>– မြန်မာ့သမိုင်း | ၂ – ၃ |
| ၃။ | အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology) | ၄ – ၇ |
| ၄။ | ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ | ၇ |
| ၅။ | ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ | ၈ – ၂၂ |
| ၆။ | နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်<br>(Techniques & Basic Skills Teaching Stages) | ၂၃ – ၇၁ |
| ၇။ | လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ<br>(Training Methods & Means) | ၇၂ – ၁၁၉ |
| ၈။ | နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training) | ၁၂၀–၁၂၂ |
| ၉။ | လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း<br>(Training Periodization) | ၁၂၃ နှင့်<br>နောက်ဆက်တွဲ |
| ၁၀။ | နိဂုံး | ၁၂၄ |

# နိဒါန်း

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အား ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဦးတည်ချက်များ မူဝါဒများကို ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဘောလုံးအားကစားလောက ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာစေရေး အတွက် လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်တွင် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး ဆိုသည့် မူဝါဒများ ချမှတ်လျက် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကို ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးအပ်ခဲ့ရာ အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ လည်း ရည်ရွယ်ချက် (၃)ရပ် ချမှတ်ခဲ့ပြီး အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ အားကစားကဏ္ဍများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန် ဟူသော ဦးတည်ချက်များ တိုးတက်လာစေရန်အတွက် ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်မှ ချမှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းနှင့် လိုအပ်ချက်များအား ကိုးကား၍ ရေးသားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ကမ္ဘာ့ဘောလုံးသမိုင်းအကျဉ်း

ဘောလုံးကစားနည်းကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် (၁၉)ရာစုခန့်က အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှစတင်ခဲ့သည်။ စတင်ကစားစဉ် အခါက လူဦးရေကန့်သတ်ချက်မရှိ၊ နေရာသတ်မှတ်ချက်မရှိ၊ စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်မရှိ ကစားခဲ့ကြ ပါသည်။ ဤသို့ကစားရင် တစ်ရွာမှတစ်ရွာသို့ ရောက်တတ်ကြ သည်ဟုဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်ဦးဆံပိုင် ဘုရင်ကပင် တားမြစ်သည့်အထိ စိတ်ဝင်စားစွာ ကစားခဲ့ကြပါသည်။

ထို့မှ စက်မှုတော်လှန်ရေးကြီးဖြစ်ပွားပြီး စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများတည်ထောင်ကာ ဘောလုံး အသင်းများ ဖွဲ့စည်းကစားခဲ့ကြသည်။ ဥပဒေ၊ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များရေးဆွဲပြီး ကစားခဲ့ကြသည်။ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ် သို့လည်း ဗြိတိသျှသဘော်များရောက်ရှိပြီး သဘော်သား၊ ဆိပ်ကမ်းဆင်း ဘောလုံးကစားရာမှ ဒေသအနှံ့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ရှေ့ဖျားနိုင်ငံများသို့လည်း ဗြိတိသျှကုန် သဘော်များ ဆိပ်ကမ်းဆင်း ဘောလုံး ကစားသည်မှ အတုယူပျံ့နှံ့ခဲ့ပါသည်။

(၁၉၀၄)ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ် (FIFA) ကိုတည်ထောင်ပြီး၊ နိုင်ငံတကာပွဲများ စနစ်တကျယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့ကြပါသည်။

## မြန်မာ့ဘောလုံးသမိုင်းအကျဉ်း

ဘောလုံးကစားနည်း ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနည်းတူ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသို့ ဗြိတိသျှအရင်းရှင် ကုန်သွယ်များ၊ သာသနာပြုများမှတဆင့် ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ မည်သည့် နှစ်၊ မည်သည့်အချိန်ကာလ စတင်ရောက်ရှိလာသည်ကို တိတိကျကျမပြောနိုင်သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ၌ (၁၈၀၀)ပြည့်နှစ်ခန့်က စတင်၍ဘောလုံးကစားနေသည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

(၁၈၉၅) ခုနှစ်တွင် " မြန်မာပြည်ဘောလုံးအသင်းများအဖွဲ့ချုပ်" ကိုစတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး၊ " BAA" ခေါ် "မြန်မာပြည်အားကစားအသင်းကြီး" အမည်သို့ပြောင်းလဲဖွဲ့စည်းကာ ဘောလုံး ပြိုင်ပွဲများ စနစ်တကျကစားနိုင်ရန် စတင်ကြိုးပမ်းခဲ့ပါသည်။

ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများကို စီနီယာတန်းနှင့် ဂျူနီယာတန်းဟူ၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ကာ၊ (၁၉၀၀) ပြည့်နှစ်တွင် စီနီယာပထမတန်း အမှတ်ပေးဘောလုံးပြိုင်ပွဲနှင့် ဂျူနီယာတန်း ရှုံးထွက်ဗိုလ်လုပွဲများကို ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ (၁၉၀၈)ခုနှစ် စီနီယာ ဒုတိယတန်းဟူ၍ တိုးချဲ့ကာပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ စီနီယာပထမတန်းနှင့် ဒုတိယတန်းဟူ၍ (၂)တန်းရှိသော်လည်း တန်းတင်၊ တန်းချစနစ်ကို (၁၉၂၆)ခုနှစ်စတင်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ယခင်ကဘောလုံးပြိုင်ပွဲများကို မိုင်ဒါကွင်း (ယခုမြို့မကွင်း)၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း၊ (၁၉၁၀)ပြည့်နှစ်တွင် BAA ကွင်း(ခေါ်) ယခုအောင်ဆန်းကွင်း တည်ဆောက်ပြီးစီးသောအခါ ပြိုင်ပွဲများကို အောင်ဆန်းကွင်း၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

(၁၈၉၈)ခုနှစ်တွင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သော “ မြန်မာပြည်အားကစားအသင်းကြီး” သည် ဘောလုံးအားကစားနည်းသာမက ခရစ်ကတ်၊ ဟော်ကီ၊ တင်းနစ်၊ ပြေးခုန်ပစ်နှင့် ကြက်တောင်အားကစားနည်းများကိုလည်း ဦးဆောင်ကျင်းပပေးရပါသည်။ ထိုကြောင့် ဘောလုံးအားကစားနည်းတစ်မျိုး တည်းကိုသာ အလေးထားဆောင်ရွက်ရန်အတွက် (၁၉၄၇)ခုနှစ်၊ မေလ (၁၇)ရက်နေ့တွင်
“ မြန်မာနိုင်ငံအပျော်တမ်းဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်”ကို ဖွဲ့စည်းပြီး (၁၉၆၂)ခုနှစ်တွင် “ မြန်မာနိုင်ငံ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်” ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်ခဲ့ပါသည်။

(၁၉၆၄)ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင် စီနီယာနှင့် ဂျူနီယာဟူ၍မခွဲတော့ပဲ ပထမတန်း၊ ဒုတိယ တန်း၊ တတိယတန်းနှင့် စတုတ္ထတန်းဟူ၍ (၄)တန်း ခွဲခြားခဲ့ပါသည်။ (၁၉၉၅ - ၁၉၉၆)ခုနှစ်၊ ဘောလုံးရာသီမှစတင်၍ အဆင့်မြင့်တန်း၊ ပထမတန်း၊ ဒုတိယတန်းနှင့် တတိယတန်းဟူ၍ တန်း (၄)တန်းသတ်မှတ်ကာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့ပါသည်။

(၁၉၄၈)လွတ်လပ်ရေးရပြီးနောက် (၁၉၆၀-၁၉၇၉)အထိ အောင်မြင်မှုများ အာရှချန်ပီယံ (၂)ကြိမ်၊ အရှေ့တောင်အာရှချန်ပီယံ (၅)ကြိမ်၊ မာဒေးကားချန်ပီယံ (၄)ကြိမ်၊ ပတ်ချိုဟီး (၃) ကြိမ်၊ ဂျာကာတာ (၄)ကြိမ်၊ လာယာဟာလင် (၃)ကြိမ်၊ အာရှလူငယ် (၈)ကြိမ် အအောင်မြင်ဆုံး ကာလ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

(၁၉၇၂)ခုနှစ် မြူနစ်အိုလံပစ်အသန့်ရှင်းဆုံးဆု ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ် အာဆီယံ U-17 ချန်ပီယံ၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ် အာဆီယံ U-18 ချန်ပီယံ၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဘင်စတက် U-18 ချန်ပီယံ၊ ၂၀၀၅ ခုနှစ် အာဆီယံ U-20 ချန်ပီယံ၊ ၂၀၀၆ ခုနှစ် မာဒေးကား ချန်ပီယံ၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ မဲခေါင်ချန်ပီယံဆုများရရှိခဲ့ပါသည်။ (၂၀၀၉)ခုနှစ်တွင် MNL စတင်ကူးပြောင်းခဲ့ပါသည်။

## ၃။ ဘောလုံးအားကစားနည်း ဝေါဟာရများ (Terminology)

1. Free kick = ပြစ်ဒဏ်ဘော
2. Throw in = လက်ပစ်ဘော
3. Penalty = ပင်နယ်တီ
4. Long Pass = အဝေးဘောကန်ခြင်း
5. In Side = ခြေခွင်
6. Out Side = ခြေအပြင်စောင်း
7. Half Field = ကွင်းတစ်ဝက်
8. Corner = ထောင့်ကန်ခြင်း
9. Feint = လှည့်စားခြင်း
10. Juggling = တော့ခြင်း
11. Dribbling = သယ်ခြင်း
12. Running with the ball = ဘောလုံးနှင့်သယ်ပြေးခြင်း
13. Shooting = ဂိုးကန်သွင်းခြင်း
14. Set play = ကစားနေစဉ်အတွင်း
15. Field = ကွင်း
16. Football = ဘောလုံး
17. Chip Pass = ခြေဖျားနှင့်ထိုးကန်ခြင်း
18. Defend = နောက်တန်း
19. Mid Field = အလယ်တန်း
20. Forward = ရှေ့တန်း
21. Right mid Field = အလယ်တန်းညာစွန်
22. Left mid Field = အလယ်တန်းဘယ်စွန်
23. Attack = တိုက်စစ်
24. Passing = ပေးခြင်း
25. In step = ဖြေဖမိုး
26. In step of the foot = ခြေခွင်အဖျားပိုင်းနှင့်ကန်ခြင်း
27. Controlling = ဘောလုံးထိန်းခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း
28. Thigh = ပေါင်ဖြင့်
29. Head = ဦးခေါင်းဖြင့်
30. Chest = ရင်ဘက်ဖြင့်
31. Stop Turn = နောက်ပြန်လှည့်ခြင်း
32. Shielding = ကာခြင်း
33. Body move = ကိုယ်ခန္ဓာယိမ်း၍ ဘောလုံးသယ်ယူခြင်း
34. Scissors move = ခြေယောင်ပြသယ်ယူခြင်း

35. Shooting move = ကန်ရောင်ပြသယ်ယူခြင်း
36. Standing heading = ရပ်လျှက်ခေါင်းတိုက်
37. Jumping heading = ခုန်လျှက်ခေါင်းတိုက်
38. Back wards heading = နောက်လှန်တိုက်ခြင်း
39. Block Tackle = ပိတ်ဆို့ဖြတ်ထုတ်ခြင်း
40. Slide Tackle = လျှောထိုးဖြတ်ထုတ်ခြင်း
41. Toe Tackle = ခြေဦးထိပ်ဖြင့်ဖြတ်ထုတ်ခြင်း
42. Goalkeeper = ဂိုးသမား
43. Goalkeepering = ဂိုးဖမ်းခြင်း
44. Ground ball = မြေလှိမ့်ဘော
45. Low ball = အနိမ့်ဘော
46. Over head ball = အမြင့်ဘောဖမ်းခြင်း
47. Diving = ဒိုက်ထိုးဖမ်းခြင်း
48. Punching = ဘောလုံးကိုထိုးထုတ်ခြင်း
49. Deflecting = ဘောလုံးကိုနောက်လှန်ပုတ်ခြင်း
50. Stretching = အကြောဆန့်ခြင်း
51. Exercise = လေ့ကျင့်ခန်း
52. Passing and Support = ပေးခြင်းနှင့်နေရာယူခြင်း
53. Warming up = သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း
54. Ball feeling = ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့မှုခံစားခြင်း
55. With ball Exercise = ဘောလုံးနှင့်အတူ
56. Over head ball = အမြင့်ဘောဖမ်းခြင်း
57. Medium high ball = ရင်ဘတ်ဆီဝင်လာသောဘောလုံးအားဖမ်းခြင်း
58. Slalon = မြွေလိမ်မြွေကောက်
59. Player = ကစားသမား
60. Law of the football = ဘောလုံးဥပဒေ
61. 5 V 2 = ၅ ယောက် ၂ ယောက်ကစားခြင်း
62. 6 V 6 = ၆ ယောက် ၆ ယောက်ကစားခြင်း
63. 8 V 8 = ၈ ယောက် ၈ ယောက်ကစားခြင်း
64. 11 V 11 = ၁၁ ယောက် ၁၁ ယောက်ကစားခြင်း
65. Pitch = ကွင်း
66. Ball = ဘောလုံး
67. Bib = ရောင်ကွဲအင်္ကျီ
68. Markers = အမှတ်အသား
69. Cone = ကုံး

70. Hurdle = တန်းကျော်
71. Stick = တုတ်ချောင်း
72. Hoop = ကြိုးကွင်း
73. Footwear = ဘောကန်ဖိနပ်
74. Shin pads/Singuard = ညိုသကျည်းကာ
75. Jersey or shirt = ပြိုင်ပွဲဝင်အင်္ကျီ
76. Stocking = ခြေအိတ်ရှည်
77. Stop watch = စံချိန်/အချိန်မှတ်နာရီ
78. Referee = ဒိုင်လူကြီး
79. Time keeper = အချိန်မှတ်ဒိုင်လူကြီး
70. Players = ကစားသမား
81. Substitute players = လူစားလဲကစားသမား
82. Coach = နည်းပြ
83. Closer or defender = နောက်ခံကစားသမား
84. Wings (Left/Right) = တောင်ပံကစားသမား
85. Goalkeeper/goaliter = ဂိုးသမား
86. Top corner = ဂိုးအပေါ်ထောင့်
87. Cross bar = ဂိုးအပေါ်ဘားလိုင်း
88. Goal posts = ဂိုးတိုင်
89. Goal nets = ဂိုးပိုက်
90. Goal mouths = ဂိုးပေါက်
91. Interaval = နားချိန်
92. Line up = ပထမကစားသမားစာရင်း
93. Corner = ထောင့်
94. Penalty Spot = ပယ်နတီအမှတ်အသား
95. Side line = ဘေးလိုင်း
96. Centre Spot = စဘေးဘောအမှတ်အသား
97. Halfway line = အလယ်လိုင်း
98. Centre circle = ကွင်းလယ်စက်ဝိုင်း
99. Goal = ဂိုး
100. Bench = လူစားလဲကစားသမားများထိုင်ခုံ
101. Substitution Zone = လူစားလဲရန် သတ်မှတ်ဇုန်
102. Goal line = ဂိုးလိုင်း
103. Penalty area = ပယ်နယ်တီဧရိယာ
104. Technical area = နည်းစနစ်ညွှန်ကြားမှုဧရိယာ

## ၄။ ပြုံ့ပွဲအမျိုးအစားများ

(က) အမျိုးသားအသင်းလိုက်ပြုံ့ပွဲ

(ခ) အမျိုးသမီးအသင်းလိုက်ပြုံ့ပွဲ

(က) ပြည်တွင်းပြုံ့ပွဲများ

(၁) အလွတ်တန်းပြုံ့ပွဲ

(၂) အမှတ်ပေးပြုံ့ပွဲ

(၃) ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးပြုံ့ပွဲ

(ခ) ပြည်ပပြုံ့ပွဲများ

(၁) သက်တမ်းအလိုက်ပြုံ့ပွဲများ

(၂) အရှေ့တောင်အာရှပြုံ့ပွဲ

(၃) အာရှပြုံ့ပွဲ

(၄) ကမ္ဘာ့ဖလားအားကစားပြုံ့ပွဲ

## ၅။ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

### အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘောလုံးဥပဒေများ

ဥပဒေ ၁ - ကစားကွင်း

၂ - ဘောလုံး

၃ - ကစားသမားများအရေအတွက်

၄ - ကစားသူများ၏အသုံးအဆောင်

၅ - ဒိုင်လူကြီး

၆ - အကူဒိုင်လူကြီး

၇ - ကစားချိန်

၈ - စတင်ကစားခြင်းနှင့် ပြန်လည်စတင်ကစားခြင်း

၉ - ကစားနေခြင်းနှင့် ကစားမှုရပ်ဆိုင်ခြင်း

၁၀ - ဂိုးဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များ

၁၁ - လူကျွံခြင်း

၁၂ - ပြစ်မှုများနှင့် မလိုလားအပ်သော ကိုယ်နှုတ်အမူအရာများ

၁၃ - အလွတ်တည်ကန်ခြင်း

၁၄ - ပင်နယ်တီကန်ခြင်း

၁၅ - ပစ်သွင်းခြင်း

၁၆ - ဂိုးဧရိယာမှတည်ကန်ခြင်း

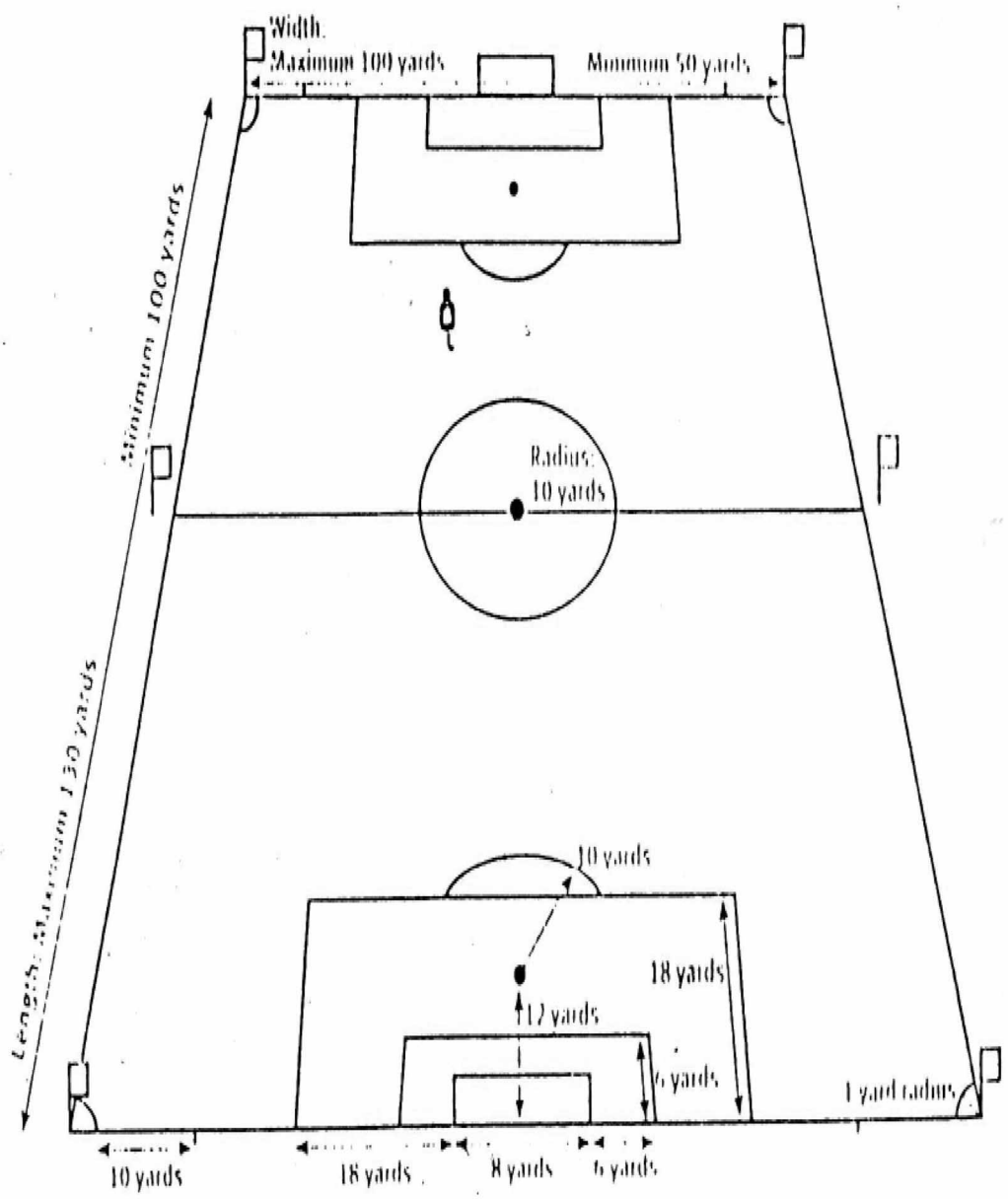
၁၇ - ထောင့်မှတည်ကန်ခြင်း

* ပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲ၏ အရှုံး/အနိုင်အား ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

## ဘောလုံးစည်းမျဉ်း၊ ဥပဒေ

**ကစားကွင်း**

ကစားကွင်းသည် ထောင့်မှန်စတုဂံဖြစ်ရမည်။ ဘေးစည်း၏ အလျားသည် ဂိုးစည်း၏ အလျားထက် ရှည်ရမည်။ အလျားသည် အနည်းဆုံးကိုက် (၁၀၀)ရှိ၍ အများဆုံး ကိုက် (၁၃၀) ရှိရမည်။ အနံသည် အနည်းဆုံး ကိုက် ၅၀ ရှိ၍ အများဆုံးကိုက် ၁၀၀ ရှိရမည်။ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာပြိုင်ပွဲများအတွက် ဘောလုံးကွင်း တစ်ကွင်း၏ အလျားသည် အများဆုံး ကိုက် ၁၂၀ဖြစ်၍ အနည်းဆုံး ကိုက် ၁၀၀ ရှိရပြီး အနံမှာ အများဆုံးကိုက် ၈၀မှ အနည်းဆုံးကိုက် ၇၀ ဖြစ်ရမည်။



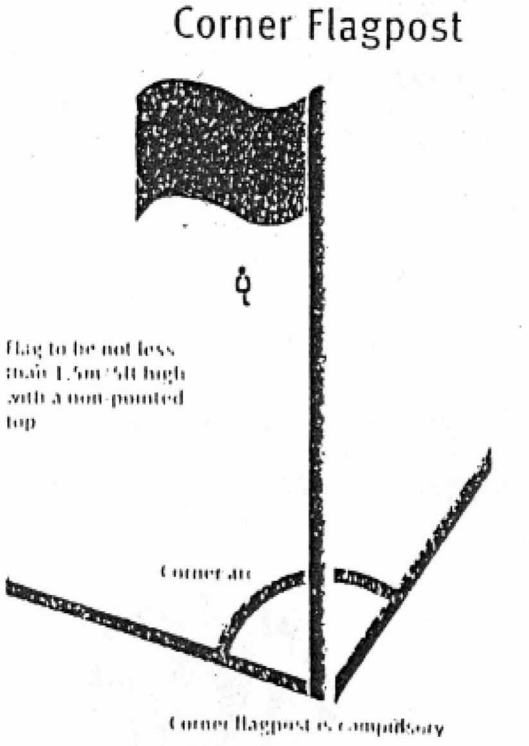

ဘောလုံးကွင်းအလျားကို ထက်ဝက်ပိုင်း၍ အလယ်စည်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲရမည်။ ကွင်းအလယ်စက်ဝိုင်းတစ်ခုထား၍ စက်ဝိုင်း၏အချင်းဝက်သည် ၁၀ ကိုက်ဖြစ်ရမည်။

ဂိုးဧရိယာကို ကွင်းအနံစည်း (ဂိုးစည်း)ရှိ ဂိုးတိုင်မှ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်သို့ ၆ကိုက်စီနှင့် ကွင်းအတွင်းသို့ ထောင့်မှန်ကျစွာဖြင့် ၆ ကိုက် စည်းအရှည်ကို ရေးဆွဲ၍ ဂိုးစည်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ကျအောင် ဆက်သွယ်ထားရမည်။

ပင်နယ်တီဧရိယာကို ကွင်းအနံစည်း (ဂိုးစည်း)ရှိ ဂိုးတိုင်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီသို့ ၁၈ ကိုက်အကွာအဝေးစီနှင့် ကွင်းအတွင်းသို့ ထောင့်မှန်ကျစွာဖြင့် ၁၈ ကိုက်စည်း အရှည်ကို ရေးဆွဲ၍ ဂိုးစည်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ကျအောင် ဆက်သွယ်ထားရမည်။

ပင်နယ်တီအမှတ်အသားသည် ဂိုးစည်းပေါ်ရှိ ဂိုးတိုင်နှစ်တိုင်ကြား အလယ်ဗဟိုမှ ကွင်းအတွင်းသို့ ၁၂ကိုက်အကွာတွင် တည်ရှိရမည်။ ပင်နယ်တီအမှတ်အသားမှ ၁၀ကိုက်အကွာတွင် စက်ဝိုင်းခြမ်းတစ်ခုကို ကွင်းအတွင်းပင်နယ်တီ ဧရိယာစည်းကို ဖြတ်၍ ရေးဆွဲထားရမည်။

ထောင့်အလံတိုင်များကို ကစားကွင်း၏ လေးဖက်ထောင့်များတွင် စိုက်ထူ၍ အမြင့်မှာ ၅ပေ ရှိရမည်။ ထောင့်အလံတိုင်မှ တစ်ကိုက်အကွာတွင် စက်ဝိုင်းစိတ်များ ထားရှိရမည်။




ဂိုးစည်း၏အလယ်ဗဟိုတွင် အမြင့် ၈ပေ၊ အလျား ၂၄ပေရှိ ဂိုးတိုင်များ စိုက်ထူထားရမည်။ အတိုင်းအတာများကို အတွင်းစောင်းမှ တိုင်းတာရန်ဖြစ်သည်။

ဂိုးတိုင်နှင့် စည်းများ၏ ဗျက်အကျယ်သည် ၅လက်မ ရှိရမည်။ ဂိုးတိုင်များ၏အနောက်ဘက်တွင် ဂိုးပိုက်များ တပ်ဆင်ထားရှိရမည်။

**ဘောလုံး**



ဘောလုံး၏လုံးပတ်သည် ၂၇လက်မထက်မနည်း ၂၈လက်မထက် မများစေရ။ အလေးချိန်မှာ ၂၄ အောင်စမှ ၁၆ အောင်စအတွင်း ရှိရမည်။

**ကစားသမားများ**

ဂိုးသမားတစ်ဦးအပါအဝင် ကွင်းအတွင်းတစ်သင်းလျှင် ၁၁ ဦးစီ ရှိရမည်။ တစ်သင်းလျှင်ခုနှစ်ထက် လျော့နည်းပါက ကစားခွင့်မရှိပါ။ အရန်ကစားသမား တစ်သင်းလျှင် ခုနှစ်ဦးအထိ အမည်စာရင်းပေးသွင်းနိုင်သည်။ ပွဲတစ်ပွဲတွင် ဂိုးသမားအပါအဝင် သုံးဦးလဲလှယ်ခွင့်ရှိပါသည်။

**ကစားသမားများ အသုံးအဆောင်**

ကစားသမား အသုံးအဆောင်များမှာ

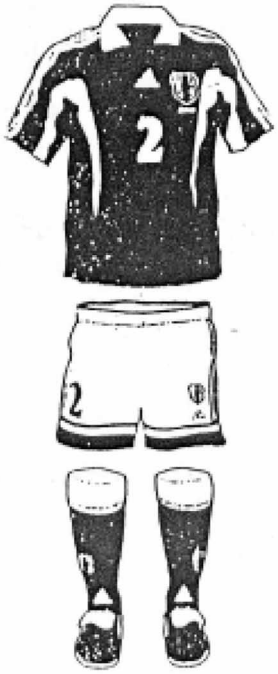
(၁) ဘောလုံးကန်အင်္ကျီ

(၂) ဘောင်းဘီတို

(၃) ခြေသလုံးကာ

(၄) ခြေအိတ်အရှည်

(၅) ဖိနပ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ကစားသမားအသုံးအဆောင်များသည် တစ်ဖက်အားကစားနှင့် မိမိကိုယ် အန္တရာယ်မဖြစ်စေရ။ ရွှေ့၊ ငွေ့၊ လက်ဝတ်ရတနာများ မဝတ်ဆင်ရ။



**ဒိုင်လူကြီး**

ဘောလုံးပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲကို ဥပဒေနှင့်အညီ ထိန်းသိမ်းရန် ကွင်းလယ်ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦး ခန့်ထားရမည်။



**အကူဒိုင်လူကြီး**

ကွင်းလယ် ဒိုင်လူကြီးများအား ဥပဒေနှင့်အညီ အကူအညီပေးနိုင်ရန် အကူဒိုင်လူကြီး နှစ်ဦးအား ခန့်ထားရမည်။



**မှတ်တမ်းဒိုင်လူကြီး**

ပြိုင်ပွဲကိုထိန်းသိမ်းရာတွင် ဒိုင်လူကြီးများအား အကူအညီပေးရန်နှင့်ဖြစ်စဉ်များအား မှတ်တမ်းရေးရန်အတွက် အရန်ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးအား ခန့်ထားရမည်။

**ကစားချိန်**

ဘောလုံးကစားချိန်ကို ၄၅ မိနစ်စီ နှစ်ပိုင်းခွဲကစားရမည်။ အပိုင်းတစ်ပိုင်းနှင့် တစ်ပိုင်း အကြား နားချိန်သည် ၁၅ မိနစ်ထက်မပိုစေရ။ ပထမပိုင်းပြီးချိန်နှင့် ပွဲပြီးဆုံးချိန်များတွင် လိုအပ်၍ ဆုံးရှုံးသွားသော အချိန်များကို ဒိုင်လူကြီး၏ အယူအဆဖြင့် သင့်လျော်သော အချိန်ကို ပေါင်းထည့်ပေးနိုင်သည်။

**စတင်ကစားခြင်း**

ဘောလုံးပွဲစတင်ကစားရာတွင် အသင်းခေါင်းဆောင်နှစ်ဦးအား ဒိုင်လူကြီးမှ ခေါင်းပန်းလှန်၍ နိုင်သင်းသည် မည်သည့်ကွင်းဘက်ခြမ်းမှ နေရန်ရွေးချယ်ပြီး ရှုံးသင်းသည် ဘောလုံးစတင်ကန်ကစားရမည်။

ဘောလုံးစတင်ကစားသူသည် တစ်ဖက်ကစားကွင်းသို့ ကန်၍ရွှေ့လျားသည်နှင့် ကစားမှုစတင်သည်။ စတင်ကန်ကစားသူသည် အခြားတစ်ဦးနှင့် မထိမီ ထပ်မံကန်ကစားခြင်းမပြုရ။

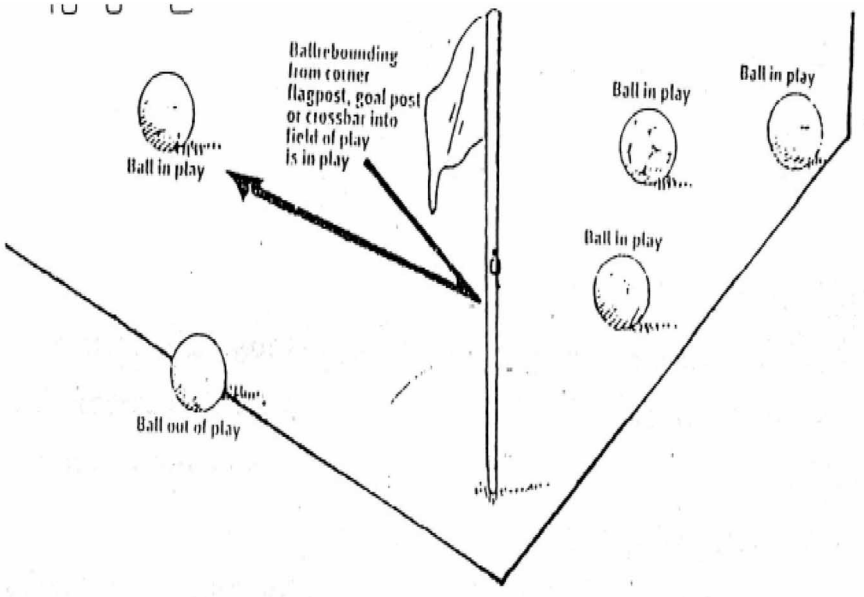
စတင်ကန်ကစားသည့်ဘက်မှ အသင်းသားအားလုံးသည် မိမိကွင်းဘက်ခြမ်းတွင် နေရာယူထားရပြီး တစ်ဖက်အသင်းသားအားလုံးသည် ဘောလုံးနှင့် ၁၀ကိုက်အကွာ မိမိဘက်ခြမ်းတွင် နေရာယူထားရမည်။

ဘောလုံးစတင်ကစားခြင်းမှ တိုက်ရိုက်ဂိုးသွင်းရယူနိုင်သည်။

**ဘောလုံးကစားနေခြင်းနှင့် ကစားမှုရပ်သွားခြင်း**

ဘေးစည်း၊ ဂိုးစည်းနှင့် ဘောလုံးတစ်လုံးစာ ကျော်သွားသည့်အချိန်နှင့် ဒိုင်လူကြီးကပွဲကိုရပ်ဆိုင်းသည့်အချိန်သည် ဘောလုံးကစားမှု ရပ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ဘောလုံးပွဲကစားနေစဉ် ဂိုးတိုင်၊ ဂိုးဘား၊ ထောင့်အလံတိုင်များ၊ ကွင်းအတွင်းရှိ ဒိုင်လူကြီး၊ အကူဒိုင်လူကြီးများအား ဘောလုံးထိမှန်ပြီး ကွင်းအတွင်း ဘောလုံးပြန်ဝင်လာခြင်းသည် ဘောလုံးကစားနေခြင်းဖြစ်သည်။

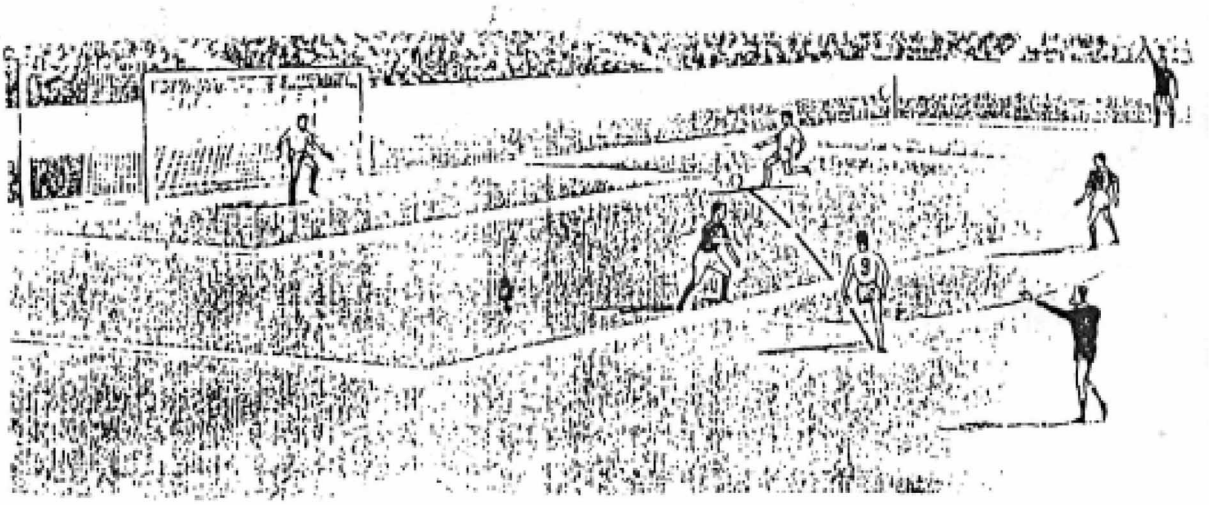


**ဂိုးဝင်ခြင်း**

ဂိုးဝင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဂိုးတိုင်နှစ်တိုင်ကြား ဂိုးဘားတန်းအောက် ဂိုးစည်းကို ဘောလုံးတစ်လုံးစာ မကျော်လွန်မီ ပြဌာန်းထားသော ဥပဒေများကို ဂိုးသွင်းသူဘက်မှ ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ခြင်းမရှိဘဲ ဘောလုံးသည် ဂိုးထဲသို့ဝင်သွားပါက ဂိုးဝင်သည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

**လူကျွံခြင်း**

ကစားသမားတစ်ဦးသည် လူကျွံအနေအထားသို့ ရောက်ရှိနေသော်လည်း လူကျွံအပြစ်ကျူးလွန်ခြင်း မဟုတ်သေးပါ။



**လူကျွံအနေအထား**

တိုက်စစ်ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဒုတိယနောက်ဆုံးခုခံကစားသူနှင့်သော်လည်းကောင်း တစ်ဖက်ဂိုးစည်းနှင့်ပို၍ နီးနေခဲ့လျှင် လူကျွံအနေအထားဖြစ်သည်။

**လူကျွံအနေအထားမဟုတ်**

တိုက်စစ်ကစားတစ်ဦးသည် မိမိကွင်းဝက်ခြမ်းတွင် ရှိနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဒုတိယခံစစ် ခုခံကစားသူတစ်ဦးနှင့် တစ်တန်းတည်းရှိနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နောက်ဆုံးခံစစ်ကစားသူတစ်ဦးနှင့် တစ်တန်းတည်းရှိနေလျှင် သော်လည်းကောင်း လူကျွံအနေအထားမဟုတ်ပါ။

**ပြစ်မှုများနှင့် မလိုလားအပ်သော ကိုယ်နှုတ်အမူအရာများ**
**(တိုက်ရိုက်အလွတ်တည်ကန်ခြင်း)**

(၁) တစ်ဖက်အသင်းသားအား ကန်ခြင်း၊ ကန်ရန်ကြံရွယ် ကြိုးစားခြင်း

(၂) တစ်ဖက်အသင်းသားအား ခြေထိုးခြင်း၊ ခြေထိုးရန် ကြံရွယ်ခြင်း

(၃) တစ်ဖက်အသင်းသားထံ ခုန်ဝင်ခြင်း

(၄) တစ်ဖက်အသင်းသားအား တိုက်ခိုက်ခြင်း

(၅) တစ်ဖက်အသင်းသားအား ထိုးခြင်း၊ ရိုက်ခြင်းနှင့် ကြံရွယ်ခြင်း

(၆) တစ်ဖက်အသင်းသားအား တွန်းခြင်း

(၇) တစ်ဖက်အသင်းသားထံမှ ဘောလုံးကိုဖျက်ထုတ်ရာတွင် ဘောလုံးကိုမထိဘဲ လူကိုထိခြင်း

(၈) တစ်ဖက်အသင်းသားအား တံတွေးနှင့် ထွေးခြင်း

(၉) တစ်ဖက်အသင်းသားအား လက်နှင့် ဆွဲကိုင်ခြင်း

(၁၀) ဘောလုံးအား တမင်ရည်ရွယ်၍ လက်ဖြင့် ထိကိုင်ဖမ်းပုတ်ခြင်း
(မိမိ ပင်နယ်တီ ဧရိယာအတွင်း ဂိုးသမားမှအပ)



အထက်ပါ ပြစ်ချက်(၁၀)ချက်အနက် တစ်ချက်ချက်ကို ခုခံကာကွယ်သည့်ဘက်မှ မိမိပင်နယ်တီဧရိယာအတွင်း ကျူးလွန်ပါက ပင်နယ်တီအဖြစ် အပြစ်ပေးခြင်း ခံရမည်။

(က) ဘောလုံးကစားနေစဉ်အတွင်း ဘောလုံးသည်မည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေစေကာမူ ခံစစ်ဘက်မှ ကစားသူတစ်ဦးသည် မိမိပင်နယ်တီဧရိယာအတွင်း အထက်ဖော်ပြပါ (၁၀)ချက်အနက် တစ်ချက်ချက်ကို ကျူးလွန်ပါက ပင်နယ်တီအပြစ်ပေးခံရမည်။

(ခ) ဂိုးသမားသည် ဘောလုံးကို ဖမ်းမိထားပြီး တစ်ဖက်အသင်းမှ ကစားသမားကို ဘောလုံးနှင့် ပစ်ပေါက်ပါက ပင်နယ်တီအပြစ်ပေးခြင်း ခံရမည်။

**တစ်ဆင့်အလွတ်တည်ကန်ခြင်း**

အောက်ပါပြစ်ချက် (၄)ချက် ဂိုးသမားသည် မိမိပိုင်ပင်နယ်တီဧရိယာအတွင်း ကျူးလွန်ပါက တစ်ဆင့်အလွတ်တည်ကန်ခြင်း ပေးရမည်။

(၁) ဂိုးသမားသည်ဘောလုံးကို လက်နှင့်ပိုင်နိုင်စွာ ဖမ်းမိထားပြီး ၆၀ စက္ကန့်ထက်ကျော်လွန်ပါက

(၂) ဂိုးသမားသည်မိမိလက်ထဲမှ ဘောလုံးကိုလွှတ်ထုတ်ပြီး အခြားအားကစားသမားတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် မထိမီ လက်နှင့်ပြန်လည်ထိကိုင်ခြင်း

(၃) မိမိအသင်းသားတစ်ဦးမှ တမင်ရည်ရွယ်၍ ပြန်ပေးလိုက်သော ဘောလုံးအား ဂိုးသမားသည်လက်နှင့်ထိကိုင်လျှင်

(၄) မိမိအသင်းသားမှ ဂိုးသမားထံ လက်နှင့်ပစ်ပေးလိုက်သော ဘောလုံးအား လက်နှင့်ထိကိုင်ခြင်း

ကစားသမားတစ်ဦးသည် အောက်ပါပြစ်ချက်များကို ကျူးလွန်ပါက (ဒိုင်လူကြီးအနေဖြင့် ယူဆပါက) တဆင့်အလွတ်တည်ကန်ဘောပေးရမည်။

(၁) အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဒိုင်လူကြီးကယူဆပါက

(၂) တစ်ဖက်အသင်းသားအား ပြေးလမ်းပိတ်ဆို့တားဆီးခြင်း

(၃) ဂိုးသမားလွှတ်ထုတ်တည်ကန်ခြင်းကို တားဆီးပိတ်ဆို့ခြင်း

(၄) ဥပဒေတွင်ဖော်ပြချက်မရှိသော ပြစ်မှုများကိုကျူးလွန်ပါက ကစားသမားနှင့် အရန်ကစားသမားများကိုသာ အဝါ/အနီပြသရမည်။

**အဝါပြသခြင်းများ**

(၁) ကစားသမားကောင်းမဝိသသော အပြုအမူများကို ကျူးလွန်ခြင်း

(၂) ဒိုင်လူကြီးအား မကျေနပ်ကြောင်း ကိုယ်၊ နှုတ်အမူအရာပြသခြင်း

(၃) ဥပဒေကို အကြိမ်ကြိမ်ကျူးလွန်ခြင်း

(၄) ကစားပွဲကို ပြန်လည်စတင်နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း

(၅) ထောင့်ကန်ဘောကန်ခြင်း၊ အလွတ်တည်ကန်ဘောကန်ခြင်းများတွင် သတ်မှတ်ထားသည့် အကွာအဝေးတွင်မနေခြင်း

(၆) ကစားကွင်းအတွင်းဝင်ခြင်း/ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခြင်းများတွင် ဒိုင်လူကြီးခွင့်ပြုချက်မရပဲဝင်ခြင်း

(၇) ကစားကွင်းအတွင်းမှ ဒိုင်လူကြီးခွင့်ပြုချက်မရပဲ တမင်တကာထွက်ခြင်း

**အနီပြသခြင်းများ**

(၁) ကြီးလေးသောပြစ်မှုကို ကျူးလွန်ခြင်း

(၂) ဆိုးသွမ်းရိုင်းပျသော အပြုအမူကို ကျူးလွန်ခြင်း

(၃) တစ်ဖက်ကစားသမား (သို့) အခြားသူတစ်ဦးဦးအား တံတွေးဖြင့် ထွေးခြင်း

(၄) တစ်ဖက်အသင်းရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဂိုးရရှိမှုအခွင့်အရေး ပျက်ပြားရန်၊ လက်ဖြင့်ဘောလုံးကို တမင်တကာ ကိုင်တွယ်တားဆီးခြင်း (မိမိပင်နယ်တီဧရိယာအတွင်းရှိ ဂိုးသမားနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။)

(၅) တစ်ဖက်အသင်း ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဂိုးရရှိမှုအရေး ပျက်ပြားစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း

(၆) ရိုင်းပျသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် ဆဲရေးတိုင်းထွာ စော်ကားခြင်း

(၇) ကစားပွဲတစ်ပွဲတည်းတွင် အဝါ နှစ်ကြိမ်ပြခံရခြင်း

အနီကတ်ပြ၍ ထုတ်ပယ်ခံရသော ကစားသမားသည် ကစားကွင်းအတွင်းနှင့် နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဧရိယာအနီးပတ်ဝန်းကျင်၌ မနေရဘဲ ကစားကွင်းအတွင်းမှ ထွက်ခွါရမည်။

## အလွတ်တည်ဘောကန်ခြင်းများ

### တိုက်ရိုက်အလွတ်တည်ကန်ခြင်း

တိုက်ရိုက်အလွတ်တည်ကန်ခြင်းမှ တစ်ဖက်ဂိုးအတွင်းသို့ ဝင်သွားလျှင် ဂိုးပေးရမည်။ မိမိအသင်း၏ဂိုးအတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ကန်၍ ဂိုးဝင်သွားလျှင် တစ်ဖက်အသင်းကို ထောင့်ကန်ဘောကန်ရမည်။

### တစ်ဆင့်အလွတ်တည်ကန်ခြင်း

တစ်ဆင့်အလွတ်တည်ကန်ခြင်းသည် ဂိုးမဝင်မီ အခြားကစားသမားတစ်ဦးနှင့် ထိပြီး ဂိုးဝင်မှသာလျှင် ဂိုးပေးရမည်။

တစ်ဆင့်အလွတ်တည်ကန်လိုက်သော ဘောလုံးသည် တစ်ဖက်ဂိုးအတွင်းသို့တိုက်ရိုက် ဂိုးဝင်သွားခဲ့လျှင် ဂိုးဧရိယာမှ တည်ကန်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည်စတင်စေရမည်။

တစ်ဆင့်အလွတ်တည်ကန်ခြင်းမှ မိမိဂိုးအတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဂိုးဝင်သွားလျှင် တစ်ဖက်အသင်းကို ထောင့်ကန်ဘော ကန်စေရမည်။ တိုက်ရိုက် တစ်ဆင့်အလွတ်တည်ကန်ခြင်းများကို ကန်ကစားရာတွင်

တစ်ဖက်ကစားသမားများသည် ဘောလုံးနှင့် ၉.၁၅မီတာ (သို့) ၁၀ ကိုက်အကွာတွင် နေရမည်။ မိမိပင်နယ်တီဧရိယာအတွင်းမှ ကန်လိုက်သော ဘောလုံးသည် ဧရိယာအပြင်ရောက်မှ တရားဝင်ကစားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

တိုက်စစ်ဆင်ကစားသမားများကန်ရာတွင် တစ်ဖက်ကစားသမားများသည် ဘောလုံးနှင့် ၉.၁၅မီတာ(၁၀ကိုက်အကွာ)တွင် ရှိနေရမည်။ အကယ်၍ ထိုအကွာအဝေးထက်လျော့ပါက ဂိုးတိုင်ကြား ဂိုးဘားအောက် ဂိုးစည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။ ကန်လိုက်သော ဘောလုံး ရွှေ့လျားသည်နှင့် ဘောလုံးကစားမှုစတင်မည်။

ဂိုးဧရိယာအတွင်း တိုက်စစ်ဆင်ဘက်မှရရှိသည့် တစ်ဆင့်အလွတ်တည်ကန်ခြင်း ဂိုးစည်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ကျသည့်ပြစ်မှု ကျူးလွန်သောနေရာနှင့် အနီးဆုံးဂိုးဧရိယာစည်းပေါ်မှ တည်ကန်စေရမည်။

### ပင်နယ်တီကန်ခြင်း

ပင်နယ်တီကန်ခြင်းမှ တိုက်ရိုက်ဂိုးဝင်သွားလျှင် ဂိုးပေးရမည်။

ကစားပွဲ၏အပိုင်းနှစ်ပိုင်းနှင့် အချိန်ပိုပြိုင်ပွဲများ ပြီးဆုံးသော်လည်း ပင်နယ်တီကန်ရန် ရှိပါက အချိန်ပိုခွင့်ပြုသည်။

ပင်နယ်တီကန်ရာတွင် ဘောလုံးရှေ့သို့ ရွှေ့လျားကန်မှသာ တရားဝင်သည်။

ဂိုးသမားသည်ဂိုးတိုင်နှစ်တိုင်ကြား ဂိုးစည်းပေါ်တွင် ကန်မည့်သူဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ရွှေ့လျားနိုင်သည်။

ကန်မည့်သူသည် ဒိုင်လူကြီးအား ရှင်းလင်းစွာ အသိပေးရမည်။

အခြားကစားသမားများသည် ကစားကွင်းအတွင်း ပင်နယ်တီဧရိယာပြင်ပ ပင်နယ်တီအမှတ်အသား၏ နောက်ဘက်ပင်နယ်တီအမှတ်အသားမှ ၉.၁၅မီတာ (သို့) ၁၀ကိုက်အကွာတွင် နေရမည်။

**ပစ်သွင်းခြင်း**

ပစ်သွင်းခြင်းမှ တိုက်ရိုက်ဂိုးဝင်လျှင် ဂိုးမပေးရ။

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်း**

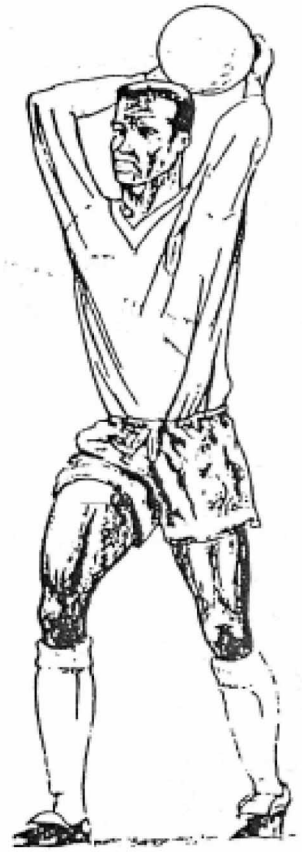
ပစ်သွင်းမည့်သူသည် ကစားကွင်းဘက်သို့ မျက်နှာမူရမည်။

၎င်း၏ခြေထောက်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီသည် ဘေးစည်းပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ မြေပြင်ပေါ်တွင်လည်းကောင်း ရှိစေရမည်။

လက်နှစ်ဖက်စလုံးအသုံးပြုပြီး ဘောလုံးကို ဦးခေါင်းနောက်ဘက်မှ ဦးခေါင်းပေါ် ပစ်သွင်းရမည်။

ဘောလုံးသည် ကစားကွင်းအတွင်းသို့ ရောက်သည်နှင့်ကစားမှု စတင်သည်။

ပစ်သွင်းသူသည် အခြားကစားတစ်ဦးဦးနှင့် မထိမီ ထပ်မံကစားခြင်းမပြုရ။



**ဂိုးဧရိယာမှ တည်ကန်ခြင်း**

ဂိုးဧရိယာမှ တည်ကန်၍ တစ်ဖက်ဂိုးသို့ တိုက်ရိုက်ဂိုးသွင်းရယူနိုင်ခွင့်ရှိသည်။

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

ခုခံကစားသည့်အသင်းဘက်မှ တစ်ဦးဦးသည် ဂိုးဧရိယာအတွင်း မည်သည့်နေရာတွင်မဆို စတင်ကစားနိုင်သည်။

တစ်ဖက်ကစားသမားများသည် ကစားမှုဖြစ်မြောက်သည့်အချိန်အထိ ပင်နယ်တီဧရိယာပြင်ပတွင် ရှိနေစေရမည်။

ဘောလုံးကစားသူသည် အခြားကစားသမားတစ်ဦး မထိကန်မီ ဒုတိယအကြိမ်ထိကန်ကစားခွင့်မရှိ။ ကန်လိုက်သောဘောလုံးသည် ပင်နယ်တီဧရိယာကို တိုက်ရိုက်ကျော်လွန်သွားမှသာ ကစားမှုစတင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘောလုံးသည် ပင်နယ်တီဧရိယာကို တိုက်ရိုက်မကျော်လွန်လျှင် ပြန်ကန်စေရမည်။
ထိဧရိယာကျော်လွန်မှ တရားဝင်ကစားခွင့်ရှိသည်။

**ထောင့်မှတည်ကန်ခြင်း**

ထောင့်ကန်ဘောမှ တိုက်ရိုက်ဂိုးရယူခွင့်ရှိပြီး တိုက်ရိုက်ရလျှင် လူကျွံအဖြစ်မှ ရှောင်လွဲရမည်။

**လုပ်ထုံးလုပ်နည်း**

ထောင့်အလံတိုင် စက်ဝိုင်းစိတ်အတွင်းမှ တည်ကန်ရမည်။
ထောင့်အလံတိုင်အား ရွှေ့ပြောင်းခြင်း မပြုရ။
တစ်ဖက်အသင်းမှ ကစားသမားများသည် အနည်းဆုံး ၁၀ကိုက် အကွာတွင်ရှိရမည်။
ကန်ကစားသူသည် အခြားကစားသမားတစ်ဦးနှင့် မထိမီ ထပ်မံကန်ကစားခြင်း
မပြုရ။

**အနိုင်ဂိုး (သို့) ရွှေဂိုး**

ရှုံးထွက်ပွဲများအတွက် ရွှေဂိုး (သို့) ၅-၁-၁-၁ ပင်နယ်တီစနစ်ဖြင့် အဆုံးအဖြတ် ပေးခြင်း
သာမန်ကစားချိန်ပြီးဆုံးသောအခါ အချိန်ပိုကစားနေစဉ် ဂိုးစတင်ရရှိသော အသင်းအား အနိုင်အသင်း သတ်မှတ်သည်။

## ၅ – ၁ – ၁ – ၁ ပင်နယ်တီစနစ်ကိုကန်ခြင်း (လုပ်ထုံးလုပ်နည်း)

ဒိုင်လူကြီးသည် မည်သည့်ဘက်တွက် ကန်မည်ကို ရွေးချယ်ရမည်။

ဒိုင်လူကြီးသည် ခေါင်းပန်းလှန်၍ နိုင်အသင်းအား စတင်ကန်စေရမည်။

ဒိုင်လူကြီးသည် ကန်ပြီးခြင်းများကို မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။

ငါးကြိမ်စီကို အပြန်အလှန်စနစ်ဖြင့် ကန်စေရမည်။

ငါးကြိမ်ကန်၍ အနှုံးအနိုင်ပေါ်နေပါက ငါးကြိမ်ပြည့်အောင် ကန်သွင်းရန်မလိုပါ။

နှစ်သင်းလုံးငါးကြိမ်စီ ကန်ပြီးနောက် ဂိုးအရေအတွက်ချင်း တူညီနေလျှင် ဆက်လက်၍ အပြန်အလှန်ဂိုးအသာ ရရှိသည်အထိ ကန်ကစားရမည်။

ပင်နယ်တီအမှတ်အသားမှ ကန်နေစဉ်အတွင်း ဂိုးသမားထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပြီး ဆက်လက်မကစားနိုင်ပါက ဂိုးသမား၏အသင်းတွင် လူစားလဲလှယ်ရန် ကျန်ရှိနေပါလျှင် လူစားလဲရန်ခွင့်ပြုသည်။

ကစားပွဲပြီးဆုံးချိန်နှင့် အချိန်ပိုအပါအဝင် ပါဝင်ကစားသူများသာ ပင်နယ်တီကန်ကစားခွင့်ရှိသည်။

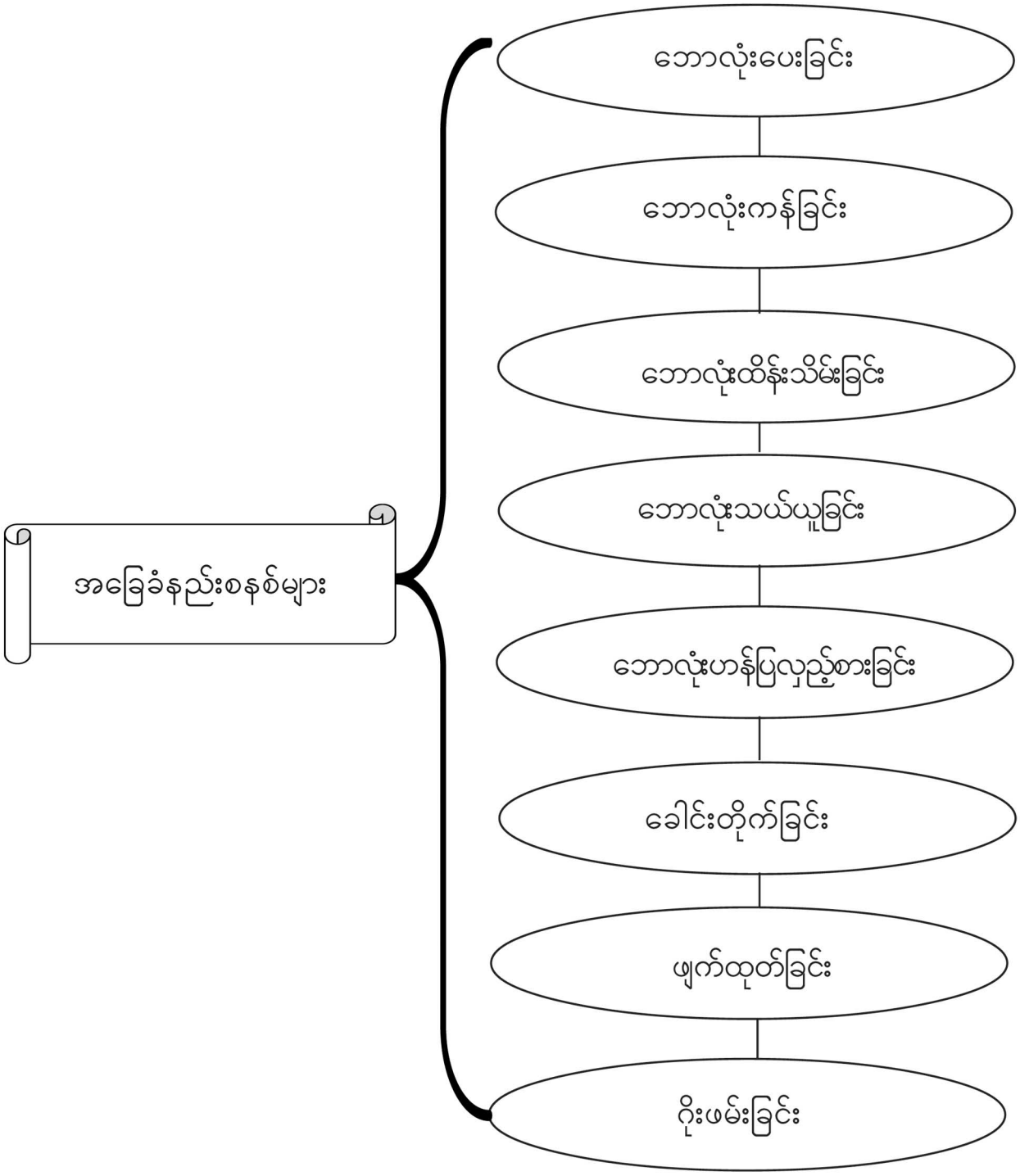
အသင်းနှစ်သင်းမှ ကစားသမားများ တစ်လှည့်စီကန်ခြင်းပြီးဆုံးချိန်တွင် ဒုတိယအကြိမ်ကန်ရန်အတွက် ၎င်းကစားသမားများထဲမှ မည်သူမဆို ကန်ကစားနိုင်သည်။

ပင်နယ်တီကန် ကစားနေစဉ်အတွင်း ဂိုးသမားနှင့် တရားဝင်ကစားသမားတို့သည် အချိန်မရွေး လဲလှယ်ကစားနိုင်သည်။

ပင်နယ်တီကန် ကစားနေစဉ်အတွင်းတရားဝင်ကစားသမားများသည် အလယ်စက်ဝိုင်းတွင် ရှိနေရပါမည်။

ကန်ကစားမည့်ဘက်မှ ဂိုးသမားသည် ကစားကွင်းအတွင်း ပင်နယ်တီဧရိယာပြင်ပ ဂိုးစည်းနှင့် ပင်နယ်တီစည်းဆုံရာ ဂိုးစည်းပေါ်တွင် ရှိစေရမည်။ ဘောလုံးပွဲပြီးဆုံးချိန်တွင် ပင်နယ်တီအမှတ်အသားမှ ကန်ရန်အတွက် ပွဲပြီးဆုံးချိန်အတွင်း အသင်းတစ်သင်းသည်လူဦးရေ လျော့နည်းပါက လူဦးရေများသောအသင်းမှ လျော့နည်းနေသောအသင်းနှင့် ညီမျှအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ၎င်းကိစ္စအတွက် အသင်းခေါင်းဆောင်မှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည်။

## ၆။ နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်
## (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)



# ဘောလုံးပေးခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း
# ဘောလုံးပေးခြင်းနှင့် ဂိုးကန်သွင်းခြင်း (Passing & Shooting)

## ခြေခွင်ဖြင့် ပေးခြင်း (Inside Foot)



(၁) တည်ခြေကို ဘောလုံး၏ဘေးတွင် မျဉ်းတစ်ပြေး တည်းထားရမည်။

(၂) တည်ခြေကို မိမိပေးမည့်သူထံ ဦးတည်ထားရမည်။

(၃) တည်ခြေပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဘောလုံးပေါ်မိုးထားရမည်။

(၄) ခြေချင်းဝတ်အား တောင့်ထားရမည်။



(၅) ဘောလုံး၏အလယ်အောက်ခြေကို ခြေခွင်၏ အလယ်ဖြင့်ထိကန်ရပေးရမည်။



(၆) ဘောလုံးနှင့် ထိကန်ပေးပြီးနောက် ခြေခွင်ကို ဆက်လွှဲသွားရမည်။



(၇) မိမိပေးပို့မည့်သူ၏ အကွာအဝေးနှင့် ဘောလုံးအမြန်နှုန်းကို ချိန်ဆရမည်။

## ခြေခွင်ဖြင့် ဂိုးကန်သွင်းခြင်း (Inside Foot)



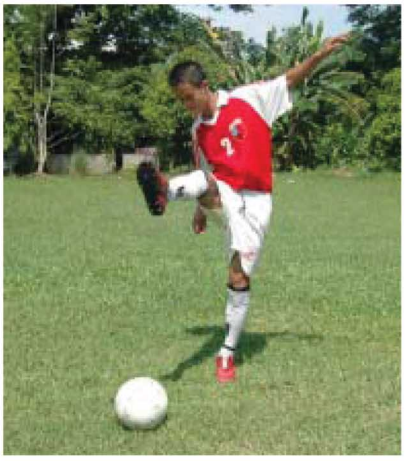
(၁) ဘောလုံးထံ ချဉ်းကပ်ရာလမ်းကြောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ဟန်ချက်ညီမျှမှု ကောင်းမွန်ရမည်။

(၂) တိကျမှုရှိစေရန် တည်ခြေကို မိမိကန်လိုသောထောင့်သို့ ဦးတည်ထားရမည်။



(၃) ဘောလုံးအပေါ် ခန္ဓာကိုယ်အုပ်မိုးထားရမည်။

(၄) ခြေချင်းဝတ်အား တောင့်ထားပြီး ဘောလုံး၏ အလယ်အောက်ခြေကို ခြေခွင်အလယ်ဖြင့် အားထည့်၍ ကန်သွင်းရမည်။



(၅) ဘောလုံးသွားရာ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေထောက်ကို ဆက်လွှဲသွားရမည်။

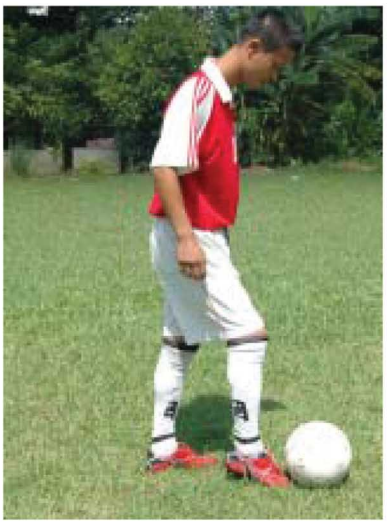
## ခြေဖမိုးအပြင်ပိုင်းဖြင့် ပေးခြင်းနှင့် ဂိုးကန်သွင်းခြင်း (Outside Foot)



(၁) ဘောလုံးထံ ချဉ်းကပ်ရာလမ်းကြောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ဟန်ချက်ညီမျှမှုကောင်းမွန်ရမည်။



(၂) တည်ခြေသည် ဘောလုံး၏ဘေးတွင် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းရှိရမည်။



(၃) ဘောလုံး၏ အလယ်အတွင်းဘက်ခြမ်းကို ခြေဖမိုး အပြင်ပိုင်းနှင့် ထိကန်ရမည်။

(၄) ပေးပို့မည့်သူ (သို့) ကန်သွင်းမည့်ထောင့်၏ အကွာအဝေးကို ချိန်ဆရမည်။



(၅) ကန်ပြီးနောက် ခြေထောက်ကို ဆက်လွှဲသွားရမည်။

(၆) တိကျစွာကန်နိုင်ရန် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။

## ခြေဖမိုးဖြင့်ပေးခြင်းနှင့် ဂိုးကန်သွင်းခြင်း (Instep)



(၁) ဘောလုံးထံ ချဉ်းကပ်ရာလမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်ရမည်။

(၂) တည်ခြေသည်ဘောလုံး၏ ဘေးတွင်ရှိရမည်။



(၃) တည်ခြေပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရှိပြီး ဘောလုံးအပေါ်မိုးထားရမည်။

(၄) ခြေချင်းဝတ်အား တောင့်ထားပြီး ခြေထောက်ကို နောက်သို့မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်း လွှဲယူရမည်။



(၅) ဘောလုံးအလယ်အောက်ခြေအား ခြေဖမိုးဖြင့် ထိကန်ရမည်။

(၆) ကန်ပြီးနောက် ခြေထောက်ကို ဆက်လွှဲရမည်။

(၇) ပေးပို့မည့်သူ (သို့) ကန်သွင်းမည့်ထောင့် အကွာအဝေးနှင့် ဘောလုံးအမြန်နှုန်းကို ချိန်ဆရမည်။



## ခြေဖျားဖြင့် ထိုး၍ကန်ခြင်း (Chip Pass)



(၁) ဘောလုံးထံချဉ်းကပ်ရာ လမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်ရမည်။



(၂) တည်ခြေသည် ဘောလုံး၏ဘေးတွင် ရှိရမည်။
(၃) ကန်ခြေကို နောက်သို့တည့်တည့်လွှဲပြီး ဘောလုံး အောက်ခြေကို ခြေဖျားဖြင့်ထိုး၍ ကန်ပါ။



(၄) ခြေဖျားဖြင့်ထိုးကန်ချိန်တွင် ခြေထောက်အား ဆက်လွှဲရန် မလိုတော့ပဲ ရပ်တန့်လိုက်ရမည်။

## ခြေခွင်အဖျားပိုင်းဖြင့် ကွေးဝိုက်သွားစေရန် ကန်ခြင်း
## (To Bent the Ball with the Inside of the Foot)



(၁) ဘောလုံးထံ ချဉ်းကပ်ရာလမ်းကြောင်းသည် တခြမ်းစောင်းအနေအထားတွင် (၃၀ ဒီဂရီမှ ၄၅ ဒီဂရီခန့်)ရှိရမည်။

(၂) တည်ခြေသည် ဘောလုံး၏ဘေး ၁ပေခန့်အကွာ ဘောလုံးနောက်တွင် ရှိရမည်။



(၃) ဘောလုံးကိုအတွင်းသို့ ကွေးဝိုက်သွားစေရန် ခြေခွင်အဖျားပိုင်းဖြင့် ဘောလုံး၏ဘေးကို ကန်ပါ။ လေထဲတွင် ဘောလုံးလည်သွားစေရန် ကန်ခြေထောက်ကို ဘောလုံးအတွင်းဘက်သို့ တွန်း၍ ကန်တင်ရမည်။



(၄) ခြေထောက်ကို အလိုက်သင့်ဆက်လွှဲပါ။

## အဝေးသို့ကန်ပို့ခြင်း (Long Pass / Semi- Instep)



(၁) ဘောလုံးထံချဉ်းကပ်ရာ လမ်းကြောင်းသည် တစ်ခြမ်းစောင်း(၃၀ ဒီဂရီမှ ၄၅ ဒီဂရီခန့်)အနေ အထားတွင်ရှိရမည်။



(၂) ဘောလုံးထံ အရှိန်မြှင့်တင်၍ ပြေးသွားရမည်။



(၃) တည်ခြေသည် ဘောလုံး၏ဘေး (တစ်ပေခန့် အကွာ) ဘောလုံးနောက်တွင်ရှိရမည်။



(၄) ခြေချင်းဝတ်ကို တောင့်ထားရမည်။ ဘောလုံး အလယ်အောက်ခြေအား ခြေခုံအတွင်းပိုင်းနှင့် ထိအောင်ကန်ရမည်။



(၅) ခြေထောက်ကိုနောက်သို့ လွှဲသည့်အခါ ကျယ်ကျယ်ရအောင်လွှဲရမည်။

(၆) ဘောလုံးကိုကန်ထုတ်ပြီးနောက် ဘောလုံးလမ်းကြောင်းနောက် လိုက်ပါသွားရမည်။

## မြေမကျဘော ကန်ခြင်း (Volleying)



(၁) ဘောလုံးသည် မိမိ၏တင်ပါးဝန်ကျင်အမြင့်သို့ လာပါက ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘောလုံးနှင့်ဝေးရာဘက်သို့ အနည်းငယ်တိမ်းညွတ်ကာ ကန်ခြေကို အနောက်ဘက်သို့ လွှဲယူပါ။



(၂) ကိုယ်ခန္ဓာအချိန်အဆမပျက်စေရန် လက်နှစ်ဖက် ဆန့်ထုတ်၍ ထိန်းထားပြီးဘောလုံးကို ခြေဖမိုး အပြည့်ဖြင့် မိအောင်ကန်ပါ။



(၃) ကန်ခြေကို မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထား အတိုင်း ဘောလုံးနောက်သို့ ဆက်လွှဲပါ။ အား အပြည့်ပါစေရန် တင်ပါးကို အလိုက်သင့် လှည့်ယူပါ။

# ဘောလုံးထိန်းသိမ်းခြင်း
## ဘောလုံးအားဖမ်းခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်း (Controlling)

### ခြေခွင်ဖြင့် ဖမ်းခြင်း (Inside)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘောလုံးလမ်းကြောင်းတွင် ရောက်ရှိနေရမည်။



(၂) ဘောလုံးသည် ခါးအောက်ပိုင်းရောက်ချိန်တွင် ခြေခွင်အလယ်ဖြင့် ဖမ်းနိုင်ရန်ပြင်ဆင်ပါ။



(၃) ဘောလုံး၏အရှိန်လျော့သွားရန် ခြေခွင်ကို နောက်သို့ (ဘောလုံးနှင့်ထိသည့်အချိန်တွင်) ဆွဲယူရမည်။

## ခြေအပြင်စောင်းဖြင့်ဖမ်းခြင်း (Outside)



(၁) ဘေးတိုက်ဝင်လာသောဘောလုံးကို ဖမ်းရန် ဘောလုံးဝင်လာရာ လမ်းကြောင်းကို မျက်ခြေမပြတ်ကြည့်ထားပါ။



(၂) ဘောလုံးခါးလယ်သို့ရောက်ချိန်တွင် ခြေအပြင်စောင်းဖြင့် ဖမ်းရန်ပြင်ဆင်ပါ။



(၃) ကိုယ်ခန္ဓာအား အနည်းငယ်နိမ့်ချထား၍ ဟန်ချက်ညီမျှစေရန် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ထိန်းထားပါ။

(၄) ဘောလုံး၏ အရှိန်လျော့သွားစေရန် ခြေအပြင်စောင်းကို အောက်သို့ဆွဲချ ဖမ်းယူရမည်။

## ခြေဖမိုး/ ခြေဖျားဖြင့် ဖမ်းခြင်း (Instep)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းသို့ရောက်အောင် နေရာယူပါ။

(၂) ဘောလုံးခါးလယ်သို့ရောက်ချိန်တွင် ခြေဖမိုး/ ခြေဖျားဖြင့်ဖမ်းရန် ပြင်ဆင်ပါ။



(၃) ဘောလုံးအရှိန်လျော့သွားစေရန် ခြေဖမိုး/ခြေဖျား ကို အောက်သို့ဆွဲချဖမ်းယူရမည်။

## ပေါင်ဖြင့်ဖမ်းယူခြင်း (Thigh)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းသို့ ရောက်အောင် နေရာယူပါ။

(၂) ပေါင်အလယ်ဖြင့် ဖမ်းရန်ပြင်ဆင်ပါ။



(၃) ဘောလုံး၏အရှိန်လျော့သွားစေရန် ပေါင်ကို အောက်သို့ ဆွဲချဖမ်းယူရမည်။

**ရင်ဘတ်ဖြင့်ဖမ်းခြင်း** (The Chest)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။



(၂) ဘောလုံးလမ်းကြောင်းသို့ ရောက်အောင်နေရာယူပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာအားနောက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ထားပါ။ ရင်ဖွင့်ထားပါ။



(၃) ဘောလုံးနှင့်ထိမိချိန်တွင် ထွက်သက်ကိုမှုတ်ထုတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ဘောလုံး၏အရှိန်ကို လျော့သွားစေသည်။



(၄) ဟန်ချက်ညီစေရန် လက်နှစ်ဖက်ရှေ့သို့ထုတ်ကာထိန်းထားရမည်။

## ဦးခေါင်းဖြင့်ထိန်းခြင်း (The Head)



(၁) ဘောလုံးလမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းမွန်ရမည်။



(၂) ဘောလုံးကို ထိန်းရန်အတွက် နဖူးအလယ်ကို အသုံးပြုရမည်။ လည်ပင်အား တောင့်ထားရမည်။



(၃) ခြေလက်အနေအထားသည် ဘောလုံးထိန်းရန် အသင့်ဖြစ်နေရမည်။

(၄) ဘောလုံးနှင့်နဖူးထိမိချိန်တွင် ဘောလုံးအရှိန် လျော့ကျသွားစေရန် ဒူးအနည်းငယ်ကွေးလိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအား နှိမ့်ချလိုက်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

# ဘောလုံး သယ်ယူခြင်း၊ ဟန်ပြလှည့်ထားခြင်း (Dribbling & Feint)

## ဘောလုံးသယ်ပြေးခြင်း (Running with the ball)



(၁) ဘောလုံးသယ်ပြေးရန် လိုအပ်သောနေရာလွတ်ကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။



(၂) ဘောလုံးကိုပြင်းပြင်းထိပါ။ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်ရမည်။

(၃) ခေါင်းမော့ထားပါ။ ခြေဖမိုး(သို့) ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ပြေးရမည်။

## ဘောလုံးကိုနောက်ပြန်လှည့် သယ်ယူခြင်း (Stop Turn)



(၁) ဘောလုံးသယ်ယူလာပါ။ ဘောလုံးကိုခေါင်းအောက်တွင် ထိန်းထားနိုင်ရမည်။



(၂) တစ်ဖက်အသင်းသား မိမိဘေးသို့ရောက်ချိန်တွင် ဘာဖြင့်ဆွဲ၍ ဘေးကိုရပ်ပါ။



(၃) ဘေးကိုရပ်သည်နှင့်တပြိုင်နက်နောက်သို့ အမြန်လှည့်ထွက်ပါ။

## ဘောလုံးအား ခန္ဓာကိုယ်ကာ၍ သယ်ယူခြင်း (Shielding)



(၁) မိမိကျောဘက်မှဝင်လာသော တစ်ဖက်အသင်းသားကို လက်နှစ်ဖက်နောက်သို့ ပစ်၍ကာကွယ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် နောက်ခြေပေါ်တွင် ရှိရမည်။



(၂) ရှေ့ခြေ၏အပြင်ဘက်နှင့် ဘောလုံးအား လှည့်ထုတ်နိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အား တစ်ခြမ်းစောင်းလှည့်ထွက်ရမည်။



(၃) ကိုယ်ခန္ဓာလှည့်ပြီးသည်နှင့် ဘောလုံးအား ခြေဖမိုးဖြင့် တွန်းထုတ်ရမည်။



(၄) တစ်ဖက်အသင်းသားနှင့် အမြန်ဆုံးခွာရန် အရှိန်နှုန်းမြှင့်တင် သယ်ယူရမည်။

## ကိုယ်ခန္ဓာယိမ်း၍ ဘောလုံးသယ်ယူခြင်း (Body Move)



(၁) တစ်ဖက်လူတည့်တည့်သို့ ဘောလုံးကိုသယ်ယူပါ။ ဘောလုံးသည်မိမိ၏ခေါင်းအောက် မိမိထိန်းသိမ်းမှုအတွင်း ရှိပါစေ။



(၂) ကိုယ်ခန္ဓာအား ဘယ်ဘက်သို့ ယိမ်းပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာအနည်းငယ်နှိမ့်ချထားရမည်။



(၃) ၄င်းနောက်ညာဘက်သို့ ထပ်ယိမ်းပါ။



(၄) တစ်ဖက်လူဟန်ချက်ပျက်ယွင်းသွားလျှင် ဘောလုံးကို ဘေးသို့ထုတ်၍ အရှိန်နှုန်းမြှင့်တင်ကာ အမြန်ဆုံးသယ်ပြေးပါ။

**တစ်ဖက်လူ၏ခြေထောက်ကြားမှ ဘောလုံးထုတ်၍ သယ်ယူခြင်း** (The Nutmeg Move)



(၁) တစ်ဖက်လူက ခြေစုံရပ်၍ ကပ်လာသည့်အခါ ခြေထောက်ကြားသို့ ဘောလုံးကို တွန်းထုတ်ပါ။



(၂) ဘောလုံးကို မိမိသွားလိုသော နေရာလွတ်သို့ ထုတ်ရမည်။



(၃) တစ်ဆက်တည်း ဘောလုံးထွက်သွားရာသို့ အရှိန်မြှင့်တင်ပြီး ပြေးလိုက်ပါ။

## ဘောလုံးအပေါ် ခြေယောင်ပြကျော်၍ သယ်ယူခြင်း (Scissors Move)



(၁) တစ်ဖက်လူတည့်တည့်သို့ ဘောလုံးကိုသယ်ယူပါ။



(၂) ဘောလုံးကို မိမိရှေ့တွင်ထား၍ ညာခြေဖြင့် ဘောလုံးကို ခြေယောင်ပြ ဖြတ်ကျော်ပါ။



(၃) ညာဘက်သို့ထွက်မည့်ဟန်ဖြစ်ရမည်။ တစ်ဖက်လူ ဟန်ချက်ပျက်စေရန်ဖြစ်သည်။



(၄) ညာခြေဘောလုံးဘေးသို့ကျသည်နှင့် ဘယ်ခြေဖြင့် တစ်ဖက်သို့ အရှိန်မြှင့်တင်ကာ သယ်ပြေးပါ။

## ဘယ်/ညာခြေယောင်ပြ သယ်ယူခြင်း (Trick & Feilt)



(၁) ဘောလုံးကိုညာခြေ၏ အားဖြင့်အတွင်းသို့ဆွဲပါ။



(၂) ညာခြေသည် ဘယ်ဘက်သို့ရောက်ရှိချိန်ထက် ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ကောင်းမွန်ရမည်။



(၃) ဘယ်အတွင်းသို့ လိမ့်လာသောဘောလုံးကို ဘယ်ခြေဖြင့် ကျော်ရန်အတွက် ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ ဆွဲထုတ်ပါ။



(၄) ဘယ်ခြေဖြင့်ဘောလုံးကို ကျော်ပါ။



(၅) ညာခြေကို ရှေ့သို့ထုတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။



(၆) ညာခြေဖြင့်ဘောလုံးကို သယ်ယူပါ။

## ကန်ယောင်ပြ၍ သယ်ယူခြင်း (Shooting Move)



(၁) ဂိုးသမားနှင့်တစ်ယောက်ချင်းတွေ့ချိန်တွင် ဂိုးသမားတည့်တည့်သို့ ဘောလုံးသယ်ယူလာပါ။ ဂိုးကန်သွင်းမည့် ဟန်ပြပါ။



(၂) ဂိုးသမားက မိမိကန်သွင်းမည်ထင်၍ လှဲ၍ပိတ်ဆို့ရန် ကြိုးစားလိမ့်မည်။



(၃) ဂိုးသမားဟန်ချက်ပျက်ချိန်တွင် ဘောလုံးအား လွတ်သည့်ဘက်သို့ ထုတ်၍ သယ်ယူဂိုးသွင်းမည်။

## ခေါင်းတိုက်ခြင်း (Heading)

### ရပ်၍ ခေါင်းတိုက်ခြင်း (Standing Heading)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်ကြည့် ထားပါ။



(၂) ခြေထောက်ကို ရှေ့နောက်ခွဲရပ်ပြီး ခါးကိုနောက် လှန်ထားပါ။ လက်ဖြင့်အားယူထားပါ။



(၃) အမြင့်မှကျလာသောဘောလုံးကို ခြိန်သားကိုက် တိုက်ရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်ပါစေ။



(၄) နဖူးအလယ်တည့်တည့်ဖြင့် ခေါင်းရိုက်အားပါအောင် တိုက်ပါ။ မျက်စိဖွင့်ထားပါ။ လည်ပင်းကိုတောင့် ထားပါ။



(၅) မိမိတိုက်လိုသောနေရာသို့ တိကျစွာတိုက်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။



(၆) ခေါင်းတိုက်ပြီးနောက် ဘောလုံးလမ်းကြောင်းနောက်သို့ ပြေးလိုက်သွားပါ။

## ခုန်၍ ခေါင်းတိုက်ခြင်း (Jumping Heading)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။ ဘောလုံးနှင့်ပြေးတွေ့ပါ။



(၂) ပြေးအား၊ လက်ဆွဲအားဖြင့် ခြေတစ်ချောင်းထောက်ခုန်တက်ပါ။



(၃) ခါးကိုနောက်လှန်ထားပါ။



(၄) လည်ပင်းကို တောင့်ထားပါ။



(၅) အမြင့်ကျလာသော ဘောလုံးကိုခြိန်သားကိုက်
တိုက်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။



(၆) ခုန်အား အမြင့်ဆုံးအချိန်တွင် ခါးရိုက်အားဖြင့်နဖူး အလယ်ကို အသုံးပြု၍ တိုက်ပါ။



(၇) ခေါင်းတိုက်ပြီးနောက် ခြေစုံဖြင့် ကျရမည်။



(၈) မြေပြင်ပေါ်ရောက်ချိန်တွင် ဟန်ချက်ညီမျှစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းနောက်ဆက်လိုက် သွားပါ။

## နောက်လှန်၍ ခေါင်းတိုက်ခြင်း (Backwards Heading)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။ ဒူးအနည်းငယ်ကွေးထားပါ။



(၂) အမြင့်ကျလာသော ဘောလုံးကို နဖူးဖြင့် နောက်လှန်တိုက်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။



(၃) လည်ပင်းအား တောင့်ထားပါ။ နဖူးအလယ်နှင့် ပင့်တင်ပြီးနောက်သို့ ဘောလုံးသွားစေရန် တိုက်ပါ။ ဒူးကို ဆန့်ထုတ်ပါ။



(၄) ကျောဘက်ရှိ မိမိလူထံသို့ ဘောလုံးလမ်းကြောင်း ပြောင်းစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။



(၅) ခါးကို နောက်လှန်တိုက်စဉ် မျက်လုံးဖွင့်ထားရ မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို လက်ဖြင့်ထိန်းပါ။

# ဖျက်ထုတ်ခြင်း (Tacking)

## ပိတ်ဆို့ဖျက်ထုတ်ခြင်း (Block Tacket)



(၁) တစ်ဖက်လူနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ချိန်တွင် ကိုယ်တစောင်းအနေအထားဖြင့် လမ်းကြောင်းတစ်ဖက် ပိတ်ကာ ကပ်ရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အနည်းငယ် နှိမ့်ချထားရမည်။ ဘောလုံးအား မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်နေရမည်။



(၂) ဖျက်ထုတ်နိုင်ရန် သေချာသည်နှင့် ခြေခွင်ဖြင့် မိမိရရဝင်လုပါ။



(၃) ခြေချင်းဝတ်ကို အားအပြည့်ထည့်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာအား ဘောလုံးအပေါ် မိုးထားပါ။



(၄) ညပ်နေသောဘောလုံးကို ခြေခွင်အား အပေါ်သို့ ဆွဲမယူရမည်။

**လျှောထိုးဖျက်ထုတ်ခြင်း** (Slide Tackle)



(၁) တစ်ဖက်အသင်းသားဘောလုံးသယ်လာသော အချိန်တွင် ဘေးမှဖျက်ထုတ်ခွင့်ရရန် ပြေးလိုက်လာပါ။



(၂) တစ်ဖက်လူ ဘောလုံးထိန်းသိမ်းမှု ညံ့ဖျင်း၍ ဘောလုံးအစထွက်လာချိန်တွင် လျှောထိုးဖျက်ထုတ်ရန် ကြိုးစားပါ။



(၃) ထောက်ခြေ၏ ကန်အားဖြင့် ဘောလုံးဆီသို့ ရေ ပြင်ညီအတိုင်း ခြေဆန့်ထုတ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အား ပစ်ထုတ်ပါ။



(၄) ဘောလုံးအား ခြေခွင် (သို့) ဘားဖြင့်ထိမိချိန်တွင် ခြေတစ်ဖက်သည် ကွေးလျက်ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည် တစ်ခြမ်းစောင်းအနေအထားနှင့် သက်ဆင်းရ မည်။



(၅) ဟန်ချက်ညီမျှစေရန် လက်မှထိန်းထားပါ။ မြေပြင် ပေါ် တစ်ခြမ်းစောင်းကျသည့်အခါ လက်ဖဝါးမှ စ၍ အလိုက်သင့် ကျနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

## ခြေထိပ်ဦးဖြင့် ထိုး၍ ဖျက်ထုတ်ခြင်း (Toe Tackle)



(၁) တစ်ဖက်လူအား ကိုယ်တစ်ခြမ်းစောင်း အနေအထားဖြင့် လမ်းကြောင်းတစ်ဖက်ပိတ်ကာ ကပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အနည်းငယ်နှိမ့်ချထားပြီး ခြေဖျားပေါ် အားပြုရပ်ပါ။ ဘောလုံးအား မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်နေကာ ဝင်လုမည့်ဟန်ပြပါ။ တစ်ဖက်လူမှ ဝင်လုမည့်ထင်၍ ဘောလုံးအစထွက်လာချိန်တွင် ခြေထိပ်ဦးဖြင့် ထိုးထုတ်ပါ။

# ဂိုးဖမ်းခြင်း (Goal Keeping)

## မြေလိမ့်ဘောအား ခြေစုံရပ်ဖမ်းယူခြင်း (Ground Ball / Low Ball)



(၁) မြေလိမ့်ဘောကို ဘောလုံးလမ်းကြောင်း တည့်တည့်တွင် နေရာယူကာ ဒူးမကွေးပဲ ခါးညွတ်ကာ ကောက်ယူရမည်။



(၂) ဘောလုံးကိုကောက်ယူချိန်တွင် ခြေထောက်တွင် ပခုံးနှင့်တတန်းတည်းရှိရမည်။ ဘောလုံးသည် ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကြား မဝင်စေရ။



(၃) ဘောလုံးကို ကောက်ယူပြီးသည်နှင့်တစ်ဆက်တည်း ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဆွဲယူရမည်။ တံတောင်နှစ်ဖက်သည် ဘောလုံးအပြင်ဘက်တွင် ရှိရမည်။

# ဂိုးဖမ်းခြင်း (Goal Keeping)

## မြေလိမ့်ဘောအား ခြေတစ်ချောင်းကွေး၍ ဖမ်းယူခြင်း (Ground Ball / Low Ball)



(၁) မြေလိမ့်ဘောလာရာလမ်းကြောင်းဆီသို့ ဘေးတိုက် ခြေရွှေ့ပါ။



(၂) ဘောလုံးတည့်တည့်ရောက်သည်နှင့် လက်ရှေ့ထုတ်ကာ ခြေတစ်ချောင်းကွေး၊ ခြေတစ်ချောင်းလဲပြီး ဘောလုံးကို ကောက်ယူပါ။



(၃) ဘောလုံးကို ကောက်ယူပြီးနောက် ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဆွဲသွင်းပါ။



(၄) တံတောင်နှစ်ဖက်သည် ဘောလုံးအပြင်ဘက်တွင် ရှိပြီး ဘောလုံးနှင့် ရင်ဘတ်ကပ်ထားရမည်။

## ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဝင်လာသောဘောလုံးအား ဖမ်းယူခြင်း (Medium High Ball)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို ကြိုတင် ကြည့်ထားပါ။ ဖမ်းယူရန်အဆင်သင့်ပြင်ပါ။



(၂) ရင်ဘတ်ဆီသို့ဝင်လာသောဘောလုံးအား အရှိန် လျော့သွားစေရန် လက်ကိုရှေ့ထုတ်၍ ဆွဲယူပါ။ ဒူးအနည်းငယ် ညွတ်ကွေးထားပါ။



(၃) ဘောလုံးအား မိမိရရဖမ်းပြီး ခြေသို့ကြည့်ပါ။



(၄) ရင်ဘတ်ဆီသို့ တစ်ဆက်တည်းဆွဲယူပါ။တံတောင်နှစ်ဖက်သည် ဘောလုံးအပြင်ဘက်တွင် ရှိရမည်။

## အမြင့်ဘောများဖမ်းယူခြင်း (Overhead Ball)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းဆီသို့ ပြေးတွေ့ပါ။



(၂) မိမိသန်သောခြေတစ်ချောင်းဖြင့် ထောက်ခုန်တက်ပါ။



(၃) လက်ကိုမြောက်ထားပြီး ဒူးကိုရှေ့ထုတ်ပါ။ ဘောလုံးကျလာချိန်နှင့် ခုန်တက်ချိန် ချိန်သားကိုက်ရမည်။



(၄) အမြင့်မှကျလာသော ဘောလုံးကိုခုန်အား
လက်တစ်ဆန့် အကွာတွင် ဖမ်းပါ။



(၅) ဖမ်းပြီးဘောလုံးကို ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဆွဲယူပါ။



(၆) ဘောလုံးအား မိမိရရပိုက်ထားရမည်။ မြေပြင်သို့
ပြန်ကျချိန်တွင် အလိုက်သင့်ကျဆင်းနိုင်ရမည်။

## ဒိုက်ထိုး၍ ဖမ်းယူခြင်း (Diving)



(၁) ဂိုးတိုင်ထောင့်သို့လာသောဘောလုံးအား အမြန်ဆုံးဖမ်းရန်အတွက် ထောက်ခြေကန်တက်ကောင်းရမည်။



(၂) ဘောလုံးဆီသို့ လက်နှစ်ဖက်ဆန့်တန်း၍ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပစ်ထုတ်ပါ။



(၃) ခန္ဓာကိုယ်သည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ရမည်။



(၄) ညာဘက်ဒိုက်ထိုးဖမ်းလျှင် ညာလက်သည် ဘောလုံးနောက်ကာလျက် ဘယ်လက်သည် ဘောလုံးအပေါ်အုပ်မိုးထားရမည်။



(၅) ညာပခုံးနောက်သားဖြင့် မြေပြင်ပေါ်ကျဆင်း ရမည်။



(၆) ဘောလုံးအား ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဆွဲယူရမည်။ ဦးခေါင်းကို ဖွက်ထားရမည်။

## ဘောလုံးကို ထိုးထုတ်ခြင်း (Punching)



(၁) ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းဆီသို့ ပြေးတွေ့ပါ။



(၂) မိမိသန်သော ခြေတစ်ဖက်ဖြင့် ထောက်ခုန်တက်ပါ။ ဒူးတစ်ဖက်ရှေ့သို့ ထုတ်ပါ။



(၃) အမြင့်မှ ဘောလုံးကျလာချိန်နှင့် ခုန်တက်ချိန် ချိန်သားကိုက်ရမည်။



(၄) လက်သီးနှစ်လုံးပူး၍ အားထည့်ကာ ထိုးထုတ်ပါ။



(၅) လက်တစ်ဆန့် ထိုးထုတ်ပြီး အလိုက်သင့် ကျဆင်းနိုင်ရမည်။



(၆) ဘောလုံးသွားရာနောက်သို့ လိုက်သွားပါ။

## ဘောလုံးကို နောက်လှန်ပုတ်ထုတ်ခြင်း (Deflecting)



(၁) ဂိုးဘားတန်းအောက် ထောင့်ဖြတ်ဝင်လာသော ဘောလုံးအား ပုတ်ထုတ်ရန် ခြေတစ်ဖက်ထောက်ဖြင့် အားထည့်၍ ခုန်ပါ။



(၂) ဂိုးလိုင်းအားဖြတ်ကျော်ခါနီးအချိန်တွင် ခါးကို နောက်လှန်၍ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပင့်တင်ထုတ်ပါ။ လက်ချောင်းများသည် သန်မာရန်လိုအပ်သည်။

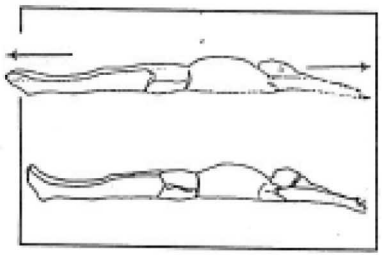


(၃) မြေပြင်ပေါ်သို့ ကောင်းမွန်စွာ ကျဆင်းနိုင်ရမည်။

* * ဂိုးကန်သွင်းရာတွင် ဘောလုံး၏ အောက်ခြေကိုကန်ခြင်း၊ ဘောလုံး၏ဘေးနှစ်အား ဖွဲ့၍ ကန်ခြင်း၊ ခြေဖမိုး၊ ခြေခွင်ထိပ်ပိုင်း၊ ခြေဖမိုးအတွင်း စောင်း၊ ခြေအပြင်စောင်း စသည့်ကန်နည်း အမျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်ထားရန်လိုပါသည်။

## ၇။ လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)

### STRECTCHING (အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ)



Exercise (1)

ခန္ဓာကိုယ်ပက်လှန်လျက် ခြေဖျားနှင့် လက်များဆန့်တန်းပါ။ ခြေဖျားကို (၅)စက္ကန့်ဆန့်ပြီး ပြန်လျော့ပါ။ (၄)ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။



Exercise (2)

ခန္ဓာကိုယ်စောင်းလျက် ဘယ်ဒူးဆန့်၍ ညာဒူးကွေးပြီး လက်နှင့်ဆွဲပါ။ ဘယ်/ညာတစ်လှည့်စီပြောင်း၍ (၃)ကြိမ်လုပ်ပါ။



Exercise (3)

ခန္ဓာကိုယ်ပက်လက်လှန်၍ ခြေတစ်ဖက်ဆန့်ထားပါ။ ကျန်တစ်ဖက်ကိုကွေး၍ လက်နှင့်ဆွဲပါ။ တလှည့်စီပြုလုပ်ရမည်။



Exercise (4)

ခန္ဓာကိုယ်ပက်လက်လှန်၍ ဘယ်/ညာဒူးများကွေး၍ လက်နှင့်ဆွဲပါ။



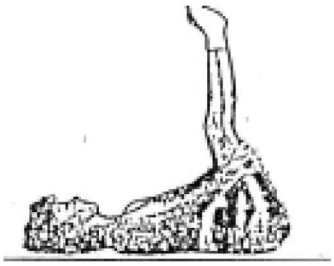
Exercise (5)

ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဖက်စောင်းလျက် ဒူးကွေး၍ လက်နှင့်ဆွဲပါ။ ဘယ်စောင်း - ညာဆွဲ၊ ညာစောင်း - ဘယ်ဆွဲ



Exercise (6)

ပက်လက်လှန်လျှက် ညာခြေအပေါ်သို့ ဆန့်တန်းထောင်လျှက် လက်နှင့်ခြေကျင်းဝတ်အားဆွဲပါ။ (ဘယ်/ညာပြောင်းပါ။)



Exercise (7)

ပက်လက်လှန်လျက် ခြေစုံအပေါ်သို့ ဆန့်တန်းပြီး လက်နှင့်ဆွဲပါ။



Exercise (8)

ထိုင်လျက်ခြေတစ်ဖက်ဆန့်ပါ။ ဆန့်ထားသောခြေကို အခြားခြေတစ်ဖက်မှ တွန်းထားပါ။ လက်မှလည်း ဆန့်ထားသောခြေကိုသာ ခါးကိုင်၍ ဆွဲပါ။



Exercise (9)

ဘယ်ခြေဆန့်ပါ။ ညာခြေဒူးကွေး၍ ဘယ်ခြေပေါ်ကျော်ပြီး ထောင်လျက်ဘယ်လက်မှာ ဖိုက်နှင့် ညာခြေကြားထားပါ။



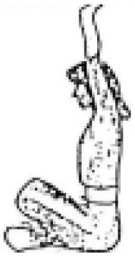
Exercise (10)

ထိုင်လျက် ခြေနှစ်ဖက်ကွေးထားပြီး လက်ဖြင့် ခြေသလုံးကိုဖိပါ။ ခြေဖနောင့်အားပေါင်ရင်းအတွင်းသို့ သွင်းထားပါ။



Exercise (11)

ထိုင်လျက် ဒူးနှစ်ဖက်ကွေးပြီး လက်နှင့်ဆွဲပါ။



Exercise (12)

ခြေနှစ်ဖက်ကွေးပြီး လက်အစုံမှာမိုးပေါ်သို့ ဆန့်ထားပါ။



Exercise (13)

ခြေစုံရပ်လျက် လက်နှစ်ဖက်ယှက်၍ အပေါ်သို့ဆန့်ထားပါ။



Exercise (14)

ခြေကား၍ လက်နှစ်ဖက်ယှက်လျက် ဘယ်/ညာကိုင်းညွတ်ပါ။



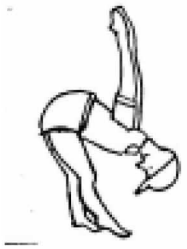
Exercise (15)

လက်တစ်ဖက် ခေါင်းနောက်သို့ပစ်၍ ကွေးထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့်ဖိထားပါ။



Exercise (16)

ခြေကား၍ လက်နှစ်ဖက်ရှေ့သို့ ဆန့်တန်းပြီး တွန်းပါ။



Exercise (17)

ခါးကုန်း၍ လက်နှစ်ဖက်နောက်ပစ်ပြီးဆန့်တန်းထားပါ။ ခါးလှန်၍ လုပ်ပါ။



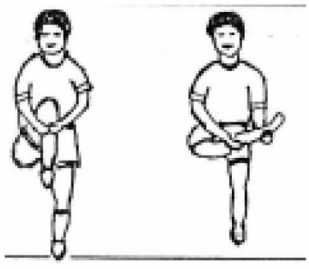
Exercise (18)

ခါးကုန်း၍ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ခြေသို့ ထိအောင် လုပ်ပါ။



Exercise (19)

ခြေတစ်ဖက်ထောင်လျက် အခြားတစ်ဖက်ကို ဒူးကွေး၍ လက်ဖြင့်ဆွဲတင်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်လုံး ပြုလုပ်ပါ။



Exercise (20)

ခြေတစ်ဖက်ရပ်လျက် ဒူးတစ်ဖက်မြောက်ပြီး လက်ဖြင့်ဆွဲတင်ပါ။ ခြေတစ်ဖက်ရပ်လျက် ခြေခွင်အတိုင်း လက်ဖြင့်ဆွဲတင်ပါ။



Exercise (21)

ခြေနှစ်ဖက်၊ ရှေ့/နောက်ကား၍ လက်နှစ်ဖက်ထောက်ပါ။ ဒူးညွတ်ပါ။ ဘယ်ခြေ/ညာခြေတလှည့်စီပြောင်းပါ။ လက်မထောက်ဘဲ ဒူးပေါ်တင်၍ လုပ်နိုင်သည်။



Exercise (22)

ခြေနှစ်ဖက်ကားလျှက် တဝက်ထိုင်ပါ။ လက်များ ဒူးပေါ်တင်ထားပါ။



Exercise (23)

မေးရိုးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တွန်းထားပါ။



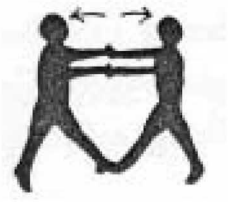
Exercise (24)

မေးရိုးနှစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်အပေါ်သို့ တွန်းထားပါ။



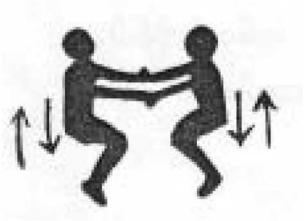
Exercise (25)

မတ်တပ်ရပ်ပြီး ကျောခြင်းကပ်၍ လက်များ ဆန့်တန်းပြီး ဆုပ်ကိုင်လျှက် အားထည့်ပြီးရှေ့သို့ လည်းကောင်း၊ ဘယ်/ညာသို့လည်းကောင်းဆွဲပါ။



Exercise (26)

ခြေချင်းထိ၍ ကားထားလျှက် လက်ချင်းဆွဲပါ။ တွန်းပါ။



Exercise (27)

ခြေကားလျှက် လက်ချင်းဆွဲကာ တစ်ဝက် ထိုင်ပါ။ ထပါ။



Exercise (28)

တင်ပဆုံနှင့် ကျောများထိလျှက် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ထမ်းပိုးခြင်းပြုလုပ်ပါ။



Exercise (29)

တစ်ဦး၏ခြေတစ်ဖက်ကို တစ်ဦး၏ ပခုံး(သို့) လက်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း မတင်ပါ။
(ဘယ်ခြေ - ညာပခုံး) (ညာခြေ - ဘယ်ပခုံး)

## STRETCHING (အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ)

**Exercise (1)**

- ပက်လက်လန်အနေအထားမှ
- ဘယ်ခြေဆန့်လျှက်အပေါ်ထောင်ထားပါ။
- ၎င်းဘယ်ဒူးနှင့်ဦးခေါင်းနီးနိုင်သမျှနီးအောင်ဆွဲထိရန်။
- အရေးကြီးဆုံးဘယ်ခြေထောက်ဆန့်ထားရမည်။

(ဘယ်/ညာတစ်လက်စီ)

- ကျန်ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်အညီ ဆန့်ထားရမည်။

**Exercise (2)**

- ပက်လက်လန်အနေအထားဖြင့်
- ခြေလက်ကားလျှက် လက်နှစ်ဖက်ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်း ဆန့်ထားပြီး ညာခြေဖျားကို ဆန့်လျက်ဘယ်လက်ထိ ဆန့်လျက်ထိပါ။
- ဘယ်ခြေဖျားကို ဆန့်လျက်ညာလက်ထိ ဆန့်လျက်ထိပါ။

**Exercise (3)**

- လေးဘက်ဒူးထောက်လျက်
- ဒူးဆန့်လိုက်လျှင် ခါးကော့ထားပြီး ခေါင်းမော့ထားရန်
- လက်ဆန့်ပြီး ဒူးကွေး၍ ဆွဲထိုင်ရန် (ထောက်သည့်လက်ချောင်းများရှေ့တည့်တည့်ထားရန်)

မှတ်ချက်- အဆိုပါလေ့ကျင့်ခန်းကို များများလုပ်ရန်

**Exercise (4)** "ခါးလေ့ကျင့်ခန်း"

- ဝမ်းလျားမှောက်လျက် ခန္ဓာကိုယ်ဘေးလက်နှစ်ဘက်ဆန့်ပြီးကပ်ပါ။
- ခြေထောက်ကိုလည်း တစ်ပြိုင်တည်းဆန့်ထားပါ။
- ခေါင်းမော့ခြေဆန့်ခြင်း တပြိုင်တည်းပြုလုပ်ပါ။ (နားလိုက်၊ ဆန့်လိုက်ပြုလုပ်ပါ။)

မှတ်ချက်- မျက်နှာသည် ကြမ်းပြင်နှင့်ကပ်နေရမည်။

**Exercise (5)**

- ဝမ်းလျှားမှောက်လျှက်
- ခါးပေါ်လက်နှစ်ဖက်တင်ပြီး
- ခါးကိုသာလျှင်အပေါ်သို့ မြင့်နိုင်သမျှမြင့်အောင်မြှောက်ရမည်။
- ဗိုက်သားမလွတ်စေရ။
- ခြေထောက်မမြှောက်ရ။ ကြမ်းနှင့်ကပ်နေရမည်။

**Exercise (6)**

- မှောက်လျှက်
- ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ရန်
- ဝမ်းဗိုက်ကြမ်းပြင်နှင့် အမြဲထိနေရမည်။
- ခေါင်းမော့ထားရမည်။

**Exercise (7)**

- မှောက်လျှက်
- ရှေ့နှစ်ဖက်နှင့် ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကားပြီး ဆန့်ထားပါ။
- ခေါင်းငုံထားပြီး ထားပါ။
- တပြိုင်တည်း ဘယ်လက်ဆန့် မ,လျှင် ညာခြေဆန့်မ,ပါ။
- တပြိုင်တည်း ညာလက်ဆန့် မ,လျှင် ဘယ်ခြေဆန့် မ,ပါ။

**Exercise (8)**

- ဝမ်းလျှားမှောက်လျှက်
- တပြိုင်တည်း တံတောင်ထောက် ခြေဖျားထောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တောင့်ထားပါ။
- ခေါင်းငုံလျှက်တည့်တည့်ထားပါ။

## WARMING UP (သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း)

**Without Ball Exercises**

**Exercise (1)**

- **ကွင်းတစ်ဝက်**
- **ရှေ့နောက်နှစ်ယောက်တန်းစီပြီး**

(က) JOGING ပြေးရင်း ဒူးမြှောက်ပြေးခြင်း

(ခ) ။ ခြေဖနောင့်ရိုက်ပြေးခြင်း

(ဂ) ။ ခြေရှေ့ထိုးပြေးခြင်း

(ဃ) ။ ဘေးတိုက်၊ ဘယ်/ညာပြေးခြင်း

(င) ။ နောက်ပြန်ဆုတ်ပြေးခြင်း

(စ) ။ ခါး ဘယ်/ညာအကိုင်းပြေးခြင်း

(ဆ) ။ နောက်ပြန်ဆုတ်လှည့်ပြေးခြင်း

(ဇ) ။ ဘယ်ခြေ ညာလက်မြှောက်ပြေးခြင်း

(ဈ) ။ နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး အရှေ့ပြန်ပြေးခြင်း

(ည) ။ ရှေ့ကုန်းပြီး (ဘယ်/ညာ)ခဲကောက်ခြင်း

(ဋ) ။ ခါးကော့ခြင်း (ခြေဖနောင့်လက်ပြင်ထိရန်)

(ဌ) ။ တဖြေးဖြေးမြန်မြန်ပြေးခြင်း
(ပြီး အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်)

**Exercise (2) " ရပ်လျှက် "**

၁။ အောက်မေးစေ့ကိုဘေးသို့ ဘယ်/ညာတစ်လှည့်စီတွန်းရန်။

၂။ ခေါင်းကိုအောက်သို့လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ဆွဲချရန်။

၃။ ခေါင်းငုံလျှက် မေးစေ့နှင့် ရင်ဘက်ထိလျှက် ဘယ်/ညာတစ်လှည့်စီ လှည့်ရန်။

၄။ ခေါင်းမော့လျှက် မေးစေ့ကို လက်ဖြင့်အပေါ်တည့်တည့်တွန်းရန်။

၅။ ခေါင်းမော့လျှက် ဘယ်/ညာတစ်လှည့်စီ လှည့်ရန်။

၆။ ခေါင်းနောက် ဘယ်တံတောင်းကို ညာလက်ဖြင့်ဆွဲရန်။

၇။ ခေါင်းနောက် ညာတံတောင်းကို ဘယ်လက်ဖြင့်ဆွဲရန်။

၈။ ခေါင်းရှေ့ ဘယ်တံတောင်းကို ညာလက်ဖြင့် ဆွဲပြီး မျက်နှာကို ဘယ်သို့လှည့်ရန်

၉။ ခေါင်းရှေ့ ညာတံတောင်းကို ဘယ်လက်ဖြင့် ဆွဲပြီး မျက်နှာကို ညာသို့လှည့်ရန်

၁၀။ ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် လက်ချင်းယှက်၍ ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ရန်

၁၁။ ကျောနောက်တွင် လက်ချင်းယှက်၍ နောက်သို့ဆန့်ထုတ်ရန်

၁၂။ ခေါင်းပေါ် လက်နှစ်ဘက်ယှက်၍ ဘယ်/ညာဆန့်ပြီး ယိမ်းရန်

၁၃။ ခေါင်းကို ဘယ်လက်ဖြင့်တွန်းပြီး ညာလက်ဆန့်၍ ခြေဖျားထိ ယိမ်းပြီးဆန့်ပါ။

၁၄။ ခေါင်းကို ညာလက်ဖြင့်တွန်းပြီး ဘယ်လက်ဆန့်၍ ခြေဖျားထိ ယိမ်းပြီးဆန့်ပါ။

၁၅။ ဘယ်ဘက်ကိုလှည့်ကာ ဘယ်ဒူးကွေး၍ လက်နှစ်ဘက် ယှက်ပြီး ဆန့်ထုတ်ပါ။

၁၆။ ညာဘက်ကိုလှည့်ကာ ညာဒူးကွေး၍ လက်နှစ်ဘက် ယှက်ပြီး ဆန့်ထုတ်ပါ။

၁၇။ တစ်ဝက်ထိုင်လျက် ခြေချင်းဝတ်ကို လက်တစ်ဖက်စီကိုင်ပြီး တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဒူးနှစ်ဖက်ကို တွန်းထုတ်ပါ။

၁၈။ ဘယ်ခြေဆန့် ညာဒူးကွေးပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘယ်ခြေချင်းဝတ်ကိုဆွဲ၍ ဒူးနှင့် ခေါင်းထိအောင်ပြုလုပ်ရန် (တလှည့်စီ)

## Exercise (3) “ နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ခန်း ”

၁။ ကျောခြင်းကပ်လျက် လက်ဘေးဆန့်ပြီး တစ်ဖက်စီဆွဲရန် (တလှည့်စီ)

၂။ ကျောခြင်းကပ်လျက် လက်ဘေးဆန့်ပြီး စုံ(တပြိုင်နက်တည်း)ဆွဲရန်

၃။ ဘေးခြင်းရပ်လျက် ခြေနှစ်ချောင်း (ဘယ်/ညာတလှည့်စီ)တစ်ဦးစီဆန့်လျက် ကန်ထားပြီး ခေါင်းပေါ်မှ လက်တစ်ဖက်ချင်း တစ်လှည့်စီဆွဲရန်

၄။ မျက်နှာခြင်းဆိုင်လျက် လက်နှစ်ဖက်ဆန့်ပြီး စုံ(တပြိုင်နက်တည်း)တွန်းရန်

၅။ ရှေ့မှလူကို နောက်ကျောမှ ရှေ့လူ၏လက်နှစ်ဖက်(တပြိုင်နက်တည်း)ဆွဲခြင်း၊ အပေါ်သို့မတင်ပေးခြင်း၊ ခွဲခြင်း

၆။ ကျောခြင်းကပ်၍ တလှည့်စီထမ်းတင်ပြီး ပေါင်ကိုဆွဲပါ။

၇။ မျက်နှာခြင်းဆိုင်ပြီး တစ်ဦးထိုင် တစ်ဦးရပ်ပါ။

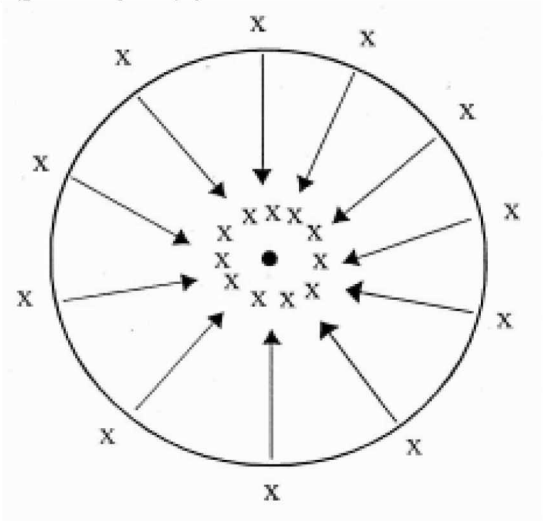
- ထိုင်သူပခုံးပေါ်သို့ ခြေဆန့်လျက်တင်ပါ။
- ထိုင်သူမှ တဖြေးဖြေးခြင်း ခံနိုင်သည်အထိ ထရပ်ပေးပါ။
- ရပ်နေသူမှ ထောက်ခြေထောက် လုံးဝမကွေးရပါ။

(တလှည့်စီ တဝက်စီ ပြုလုပ်ပါ။)

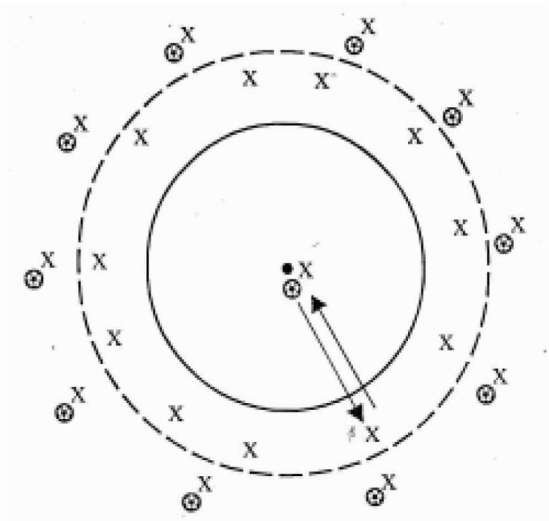
၈။ တစ်ဦးစီထမ်း၍ အပေါ်လူ၏လက်နှစ်ဖက်ကို ထမ်းသူမှ အောက်သို့ တဖြေးဖြေးဆွဲချပါ။

## WITH BALL EXERCISE

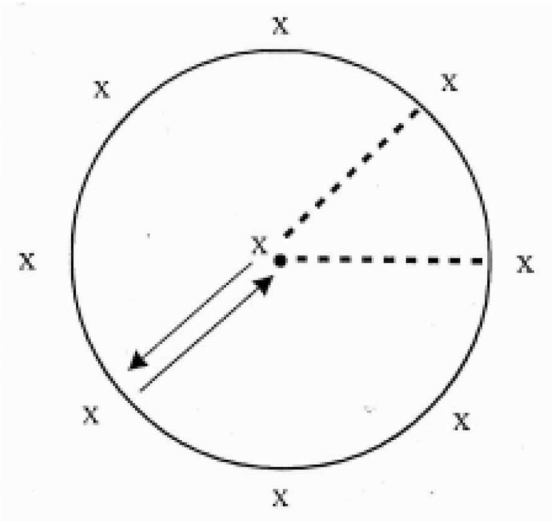
Warm up (သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း)



ကစားသမားများအားအုပ်စု (၂)စုခွဲ၍ တစ်ဝက်သည် စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိနေပြီး ကျန်တဝက် အားကစားသမားအားလုံး ဘောလုံးကို (ကိုင်၍/ခြေဖြင့်ကန်ရန်) စက်ဝိုင်းရှိ အားကစားသမားများ အား ဘောလုံးဖြင့် ပစ်ပေါက်/ခြေဖြင့်ကန်ရန်ဖြစ်သည်။ စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိလူများ လှုပ်ရှား ရှောင်တိမ်းရမည်။ ဘောလုံးဖြင့်ထိပါက စက်ဝိုင်းအပြင်သို့ ထွက်ရမည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပြီး စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ဆောင်သော လုပ်ငန်းဖြစ်ပြီး ၂ ဖွဲ့ တလှည့်စီ လုပ်ဆောင်ရသောလုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။



စက်ဝိုင်းအတွင်း ဘောလုံးသမားမှ ဘောလုံးကိုခြေဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင် (မျက်နှာချင်းဆိုင်) ရှိသူများထံသို့ ဘောလုံးပေးရန်နှင့် ဘောလုံးကိုလက်ခံရရှိသူ ဘောလုံးသမားမှလည်း စက်ဝိုင်း အတွင်းမှသူအား ပြန်ပေး၍ အထွက်မြန်မြန်ပြေးရမည်။ စက်ဝိုင်းပြင်ပမှ ဘောလုံးသမားများအား ဘယ်၊ ညာလှည့်ပြေးခိုင်းရမည်။ ကျန်တဝက် အားကစားသမားများအား ဘောလုံးအခြေခံ ကျွမ်းကျင်သူများ လုပ်ဆောင်ခိုင်းရန်ဖြစ်သည်။ အလယ်လူအား တလှည့်စီ လုပ်ခိုင်းရန်။



စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ ဘောလုံးသမားမှ စတင်၍ ဘောလုံးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် စက်ဝိုင်းအပြင် အားကစားသမားထံ ဘောလုံးပေး၍ မိမိကလည်း၊ အခြားသင့်တော်သည့်နေရာသို့ နေရာယူရမည်။ ဘောလုံးလက်ခံရရှိသော ကစားသမားသည် ဘောလုံးကို စက်ဝိုင်းအလယ်မှတ်သို့ သင့်တော်သော ခြိန်းဆမှုဖြင့်ဘောလုံးအား ပြန်ပေးရမည်။ ပထမစက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ အားကစား သမားနေရာယူ သည့် နေရာတွင်ရှိသော အားကစားသမားက ဘောလုံးကိုပြန်ကန်ပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

**Without Ball Exercises**

**Exercise**

(*) တစ်ဦးမှ ရင်ဘတ်တည့်တည့် ဘောလုံးကိုင်ထားပြီး

(၁) ကျန်တစ်ဦးမှ ဘယ်/ညာ ဒူးဖြင့်တစ်လှည့်စီ တိုက်ပါ။

(၂) ကျန်တစ်ဦးမှ ခြေဆန့်ပြီး ခြေဖျားဖြင့် ကန်ပါ။ (တလှည့်စီ)

(၃) ကျန်တစ်ဦးမှ ခြေဆန့်ပြီး Inside ဖြင့် ကန်ပါ။ (တလှည့်စီ)

(၄) ကျန်တစ်ဦးဖြင့် ခြေဆန့်ပြီး Outside ဖြင့် ကန်ပါ။ (တလှည့်စီ)

(၅) ကျန်တစ်ဦးမှ ခြေဆန့်ပြီး ခြေခွင်ဖြင့် ကန်ပါ။ (တလှည့်စီ)

(၆) ကျန်တစ်ဦးမှ ခြေဆန့်ပြီး ခြေဖမိုးဖြင့် ကန်ပါ။ (တလှည့်စီ)

မှတ်ချက် - ကန်သူမှ ခန္ဓာကိုယ်ကို အမြဲ Move ဖြစ်နေရမည်။

- အဓိက Body အတွက် အခြေခံလေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

* တစ်ဦးမှ ဘောလုံးကို ပစ်ပေးပြီး

(၁) ကျန်တစ်ဦးမှ ဒူးဖြင့် ပြန်တိုက်ပေးပါ။ (ဘယ်/ညာ) တလှည့်စီ

(၂) ကျန်တစ်ဦးမှ ပေါင်အတွင်းဖြင့် ပြန်ပေးပါ။ (ဘယ်/ညာ) တလှည့်စီ

(၃) ကျန်တစ်ဦးမှ ခြေဖမိုးဖြင့် ပြန်ပေးပါ။ (ဘယ်/ညာ) တလှည့်စီ

(၄) ကျန်တစ်ဦးမှ ခြေခွင်ဖြင့် ပြန်ပေးပါ။ (ဘယ်/ညာ) တလှည့်စီ

(၅) ကျန်တစ်ဦးမှ ရင်ဘတ်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်တင်ပြီး ခေါင်းဖြင့်ပြန်ပေးပါ။ တလှည့်စီ

မှတ်ချက် - ခြေထောက်နှစ်ဘက်သန်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

Exercise

(*) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၇)ကိုက်အကွာအဝေးမှ Passing ပေးပါ။

(၁) ဘယ်ခြေဖြင့် ဖမ်း၊ ညာခြေဖြင့်ပြန်ပေးပါ။

(၂) ညာခြေဖြင့် ဖမ်း၊ ဘယ်ခြေဖြင့်ပြန်ပေးပါ။

(၃) ဘယ်ခြေဖြင့် ဖမ်း၊ ညာခြေဖြင့်ပြန်ပေးပြီး တပြိုင်တည်းခြေလှမ်းထွက်ပါ။

(၄) ညာခြေဖြင့် ဖမ်း၊ ဘယ်ခြေဖြင့်ပြန်ပေးပြီး တပြိုင်တည်းခြေလှမ်းထွက်ပါ။

(၅) ဘောလုံးကို ရပ်နေရာမှ ရှေ့သို့ပြေးထွက်၍ပြန်ပေးပြီး နောက်သို့ ချက်ချင်းပြန်ဆုတ်ပါ။

(ဘယ်/ညာတလှည့်စီ တစ်ယောက်စီ)

မှတ်ချက် - မမြောက်စေရ။ ဘေးမထွက်စေရ။ မြေလှိမ့်ဘောဖြစ်ရမည်။

# BALL FEELINGS

Exercise (1)

- ဘောလုံးကို ခြေနှစ်ချောင်းအကြားထား၍ ဘယ်/ညာရိုက်ကစားရန်
- ကစားနေစဉ် ခေါင်းမော့ထားရမည်။
- ခြေခွင်ဖြင့် ညာ/ဘယ် ရိုက်ကစားရင်း တခြားသူဘောလုံးကို ဖျက်ထုတ်ခြင်း
- မိမိဘောလုံး ခြေနှစ်ချောင်းကြား ရှိနေရမည်။

Exercise (1) “ ဘောလုံးကို တော့ခြင်း/ ဆွဲခြင်း)

(က) ဘောလုံးကို ပေါင်ဖြင့်တော့ခိုင်းပါ။

- ဘောလုံးကို ပေါင်၏ အလယ်ပိုင်းနှင့် တော့ပါ။

(ခ) ခြေခွင် ခြေဖျားဖြင့် တော့ခြင်း

- ဘောလုံးတော့ရာတွင် ခြေဖျားကိုအနည်းငယ် တောင့်ထားရမည်။
  ဘောလုံးတော့ရာတွင် စက်လုံးအိမ်ဘက် အနည်းငယ်သာ လည်နေရမည်။

(ဂ) ဘောလုံးကို Outside ဖြင့် (ဘယ်/ညာ)ထုတ်ခြင်း

(ဃ) ဘောလုံးကို ညာနှင့်ခွ၍ ဘယ်နှင့်ဆွဲခြင်း
ဘောလုံးကို ဘယ်နှင့်ခွ၍ ညာနှင့်ဆွဲခြင်း

- ဘောလုံးကို ခွ၍ဆွဲရာတွင် Inside ကို အသုံးပြုရမည်။

(င) ဘောလုံးကို ညာဖြင့် ချိတ်၍ ဘယ်ဖြင့်ထုတ်ခြင်း
ဘောလုံးကို ဘယ်ဖြင့် ချိတ်၍ ဘယ်ဖြင့်ထုတ်ခြင်း

## WARMING - UP (သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းများ)



Exercise (1)

ဘောလုံးကို ခြေတစ်ဖက်ဖြင့် တစ်ချက်စီထိနေရမည်။ မျက်စိရှေ့သို့ ကြည့်နေပါ။



Exercise (2)

ဘောလုံးကို ဘယ်ခြေညာခြေဖြင့် ပုတ်ကစားပါ။



Exercise (3)

ဘောလုံးကို ခုန်ကျော်၍ ရှေ့နောက်ခုန်ပါ။



Exercise (4)

ဘောလုံးကိုခြေဖျားဖြင့် တော့ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ခြေခွင် + ဒူး + ခေါင်းတို့ဖြင့်လည်းတော့နိုင်သည်။



Exercise (5)

တစ်ထက်ထိုင်ပုံစံဖြင့် ဘောလုံးကို ပုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပါလိုက်၍ ခုန်နေရမည်။



Exercise (6)

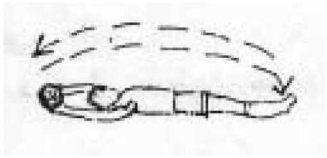
ထိုင်လျက်ဘောလုံးကို တစ်ဖက်ပေါင်ရင်းမှ အခြားပေါင်ရင်းသို့ ဖြည်းဖြည်းလှိမ့်ပါ။



Exercise (7)

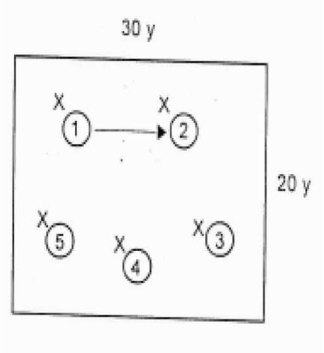
ခြေကား၍ဘောလုံးကို တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့လှိမ့်ပါ။

Exercise (8)



ပက်လက်လှန်ပြီး ခြေနှစ်ဖက်ကြားမှ ဘောလုံးကို ဆန့်ထား သော လက်ဆီသို့ပေး၍ ခြေထောက်ပြန်ချပါ။ လက်မှ ဘောလုံးကို ခြေနှစ်ဖက်ကြားသို့ ပြန်ထားပါ။

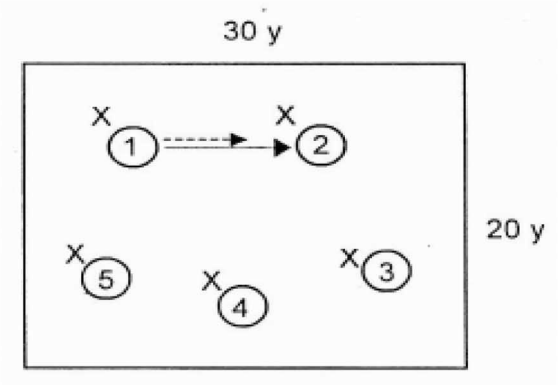
Exercise (9) Number Game ကစားခြင်း




လုပ်ဆောင်ချက်။ ။ ကစားသမား (၅)ဦးအား နံပါတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ ပေး၍ နံပါတ် (၁)မှ (၂)သို့၊ (၂)မှ (၃)သို့၊ (၃)မှ (၄)သို့၊ (၄)မှ (၅)သို့၊ (၅)မှ (၁)သို့ ပေးပါ။

သတိပြုရန် ။ သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်း ရွှေ့လျားနေပြီး နံပါတ်စဉ်အလိုက်ပေးချိန်တွင် လက်ခံနိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။ တိကျမှု (ACCURACY)၊ ချိန်သားကိုက်မှု(TIMING) ကောင်းရမည်။

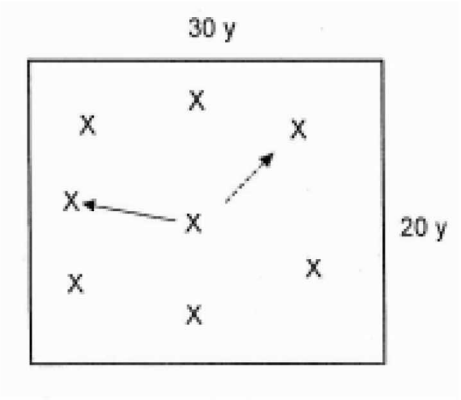
Exercise(10) နံပါတ်စဉ်အလိုက် ဖိအားပေးကစားခြင်း




လုပ်ဆောင်ချက်။ ။ Ex (1)အတိုင်း နံပါတ်စဉ်အလိုက် ပေးပါ။ ပေးပြီးနောက်လက်ခံသူထံသို့ ပြေးဝင်ပြီး ဖိအားပေးပါ။ လက်ခံသူမှ ဘောလုံးနှင့်အတူ ရှောင်ထွက်ပြီး နောက်တစ်ဦးအားပေးပါ။ပေးပြီးပြေးဝင်ပါ။ ၄င်းအတိုင်းနံပါတ်စဉ်အလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။

သတိပြုရန် ။ ။ (PRESSURE) ဖိအားပေးချိန်တွင် ဘောလုံးအား လျင်မြန်စွာထုတ်၍ နောက်တစ်ဦးအား ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

## Exercise (11) စက်ဝိုင်းပုံကစားခြင်း




လုပ်ဆောင်ချက်။ ။ (i) အလယ်မှကစားသမားမှ နှစ်သက်ရာတစ်ဦးဦးအား ပေးပါ။

(ii) အလယ်လူမှ ပြေးလာလျှင် မိမိ နေရာအား ဖယ်ပေး၍ မိမိ အလယ်သို့ ပြေးဝင်ပါ။

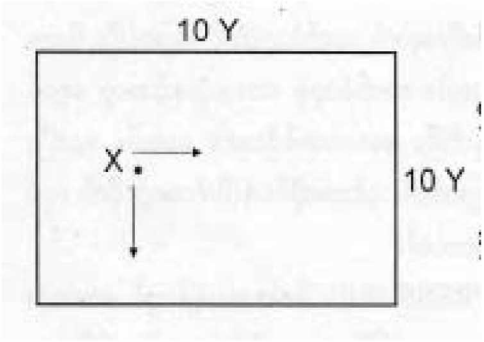
(iii) ဘောလုံးကို လက်ခံသူမှ အလယ်သို့ပေးပါ။

သတိပြုရန် ။ ။ (i) ဘောလုံးကိုပေးပြီးနောက် မိမိ ပေးသူ၏ ဘယ်ညာနှစ်ဖက်ရှိ ရာသို့ ပြေးမဝင်ရပါ။

(ii) ဘောလုံးလာလျှင် အလယ်သို့ ကန်ပေးရန်။

(iii) အလယ်လူလာလျှင် အစား ထိုးပြေးဝင်ရန်။

## DRIBBLING (ဘောလုံးသယ်ယူခြင်း)




Exercise(2)

လုပ်ဆောင်ချက်။ ။ ဘောလုံးကိုခြေထောက်အတွင်းဘယ်/ညာရိုက်၍ ထိန်းထားခြင်း။

သတိပြုရန် ။ ။ ခေါင်းမော့ထားပြီး သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်း ရွှေ့လျားနေပါ

Exercise (3)

ဘောလုံးကိုသယ်၍ မိမိဘက်သို့ ဘားပြန်ဆွဲခြင်း၊ ဘယ်/ညာခေါက်၍ သယ်ယူခြင်း။

Exercise (4)

ဘောလုံးအပေါ်သို့ ဘယ်ညာဘားဖြင့်ထိနေရန် အချက်ပေးလျှင် အမြန်ဆွဲထွက်ပါ။ (Foort Work) ခြေနှုတ်မြန်စေရန်ဖြစ်သည်။

Exercise (5)

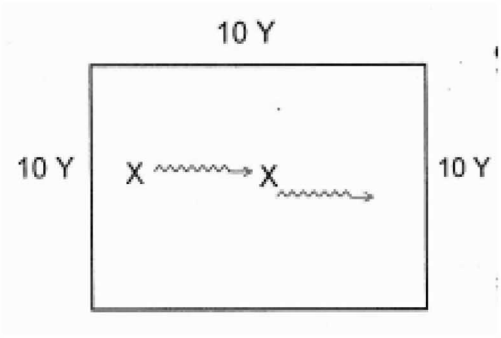
ဘောလုံးအပေါ်ခုန်၍ ခြေဘယ်ညာစုံရိုက်ရန် အချက်ပေးလျှင် အမြန်ဆွဲပါ။

Exercise (6)

ဘောလုံးအပေါ်ခြေစုံဖြင့် ရှေ့နောက်ခုန်ရန် အချက်ပေးလျှင် အမြန်ဆွဲထွက်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း (WARM - UP) အဖြစ် သုံးနိုင်ပါသည်။

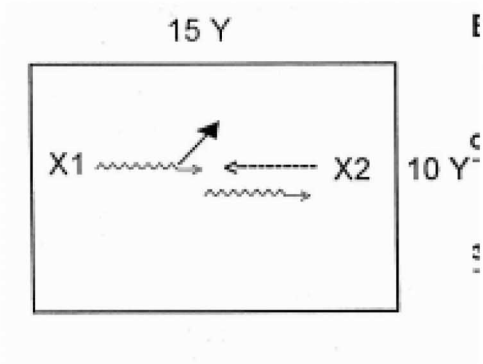
## Exercise(7) ဘောလုံးကိုကန်သယောင်ပြ၍ သယ်သွားခြင်း




လုပ်ဆောင်ချက်။ ဘောလုံးကို တဖက်လူဆီသို့ သယ်သွားပါ။အနားရောက်လျှင် ကန်ယောင်ပြပါ။ တဖက်လူမှကန်မည်ထင်၍ ဟန်ချက်ပျက်သွားလျှင် တခြားဘက်သို့ ဘောလုံးသယ်ယူသွားပါ။

သတိပြုရန် ။ ဘောလုံးထိန်းသိမ်းမှု၊ ဟန်ပြမှုနှင့် ကောင်းမွန်ရမည်။အကွာအဝေးချိန်ဆတက်ရမည်။ဆွဲထွက်သွားချိန်တွင် အရှိန်နှုန်းမြင့်တင်သွားရမည်။

## Exercise(8) FEINT

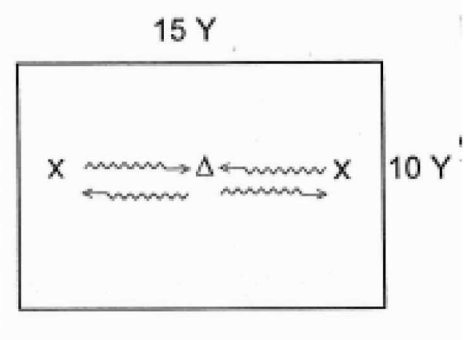



လုပ်ဆောင်ချက်။ $X_1$ မှ ဘောလုံးသယ်ယူပြီး $X_2$ အားဘယ်ဟန်ပြ၍ညာသို့ ထွက်ပါ။

သတိပြုရန် ။ အကွာအဝေးချိန်ဆပါ။ နီးလွန်းလျှင်ဖျက်ထုတ်နိုင်ပြီး ဝေးလွန်းလျှင် လိုက်ဖျက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆွဲထုတ်ချိန်တွင် အရှိန်မြင့်တင်ပါ။

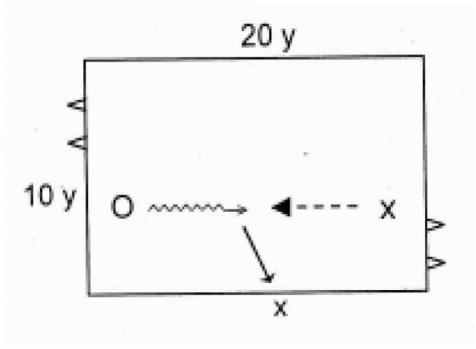
## Exercise(9) SHIELDING

ခန္ဓာကိုယ်ကာ၍ သယ်ယူခြင်း

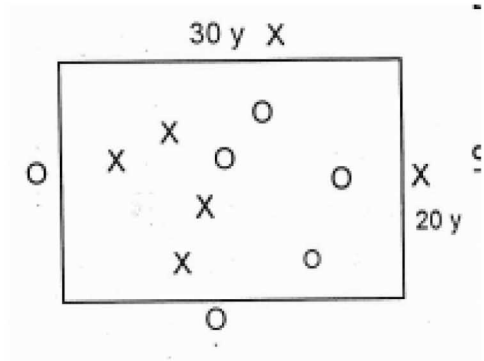



လုပ်ဆောင်ချက်။ ကစားသမား(၂)ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် ဘောလုံးတစ်လုံးစီနှင့် သယ်ယူလာပါ။ ဆုံတွေ့ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကာ၍ဘောလုံးနှင့်အတူ ပြန်ကွေ့ပြီ မူလနေရာပြန်သွားပါ။

သတိပြုရန် ။ ဘောလုံးထိန်းသိမ်းမှုကောင်းမွန်ရမည်။ ခေါင်းမော့ထားရမည်။ ကာ၍လှည့်ရာတွင်သေသပ်မှုရှိရမည်။




Exercise(10) 1 V 1 ကစားရာတွင် FEINT ကို အသုံးပြု၍ ဖြတ်ကျော်ကာဂိုးသွင်းရန်ဖြစ်သည်။ ဘေးမှ မိမိလူနှင့် WALL PASS ပြုလုပ်ကာဖြတ်ကျော် ဂိုးသွင်းနိုင်မည်။




Exercise(11) 4 V 4, 2 SERVER, 2GK ကစားခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်။ ။(i) ကွင်းအတွင်း4 V 4 ကစားပါ။

(ii) ဂိုးစည်းတွင် ရွှေ့လျားနေသော မိမိလူအား ပေးလျှင် ဂိုးရမည်။

(iii) ဘေးစည်းတွင် ရွှေ့လျားနေသောမိမိလူနှင့်တွဲကစားနိုင်သည်။

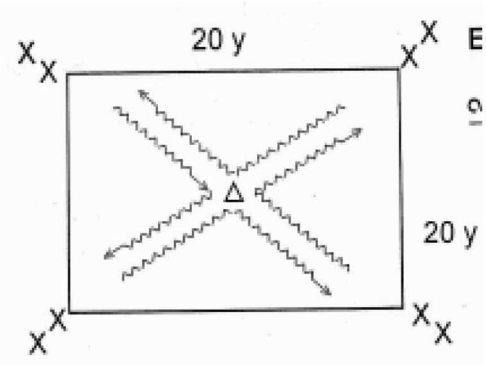
သတိပြုရန် ။ ။ (i) ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။

(ii) တက်နိုင်သမျှ ဖောက်ထွက်ဂိုးသွင်းပါ။

(iii) FEINT, WALL PASS သုံးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

Exercise(12) SHIELDING THE BALL

လုပ်ဆောင်ချက်။ ။(i) ထောင့်(၄)ထောင့်မှ ကစားသမား(၄)ဦးတပြိုင်တည်း ထွက်ပြီး အလယ်တွင် ဆုံချိန်၌ ခန္ဓာကိုယ်ကာပြီး မိမိညာဘက်ထောင့်သို့ သွားရန်။



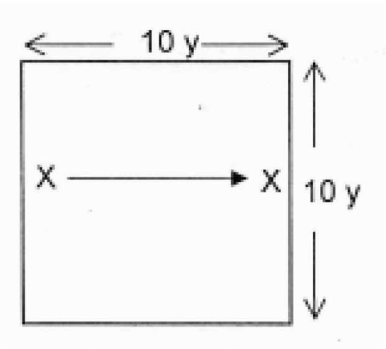

(ii) နောက်တစ်ဦးစီမှလည်း ၄င်းအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

သတိပြုရန် ။ ။ (i)ဘောလုံးအားဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲပါ။

(ii) ကာပြီးထွက်ချိန်တွင် သေသပ်မှုရှိပါစေ။

(iii) ခေါင်းမော့ထားပါ။

## PASSING AND SUPPORT (ဘောလုံးပေးခြင်းနှင့် နေရာယူခြင်း)




(1) မျက်နှာချင်းဆိုင်ဘောလုံးပေးခြင်း(PASSING)

(i) ဘောလုံးကိုခြေခွင်အလယ်ဖြင့်ထိရမည်။

(ii) ခြေကျင်းဝတ်အား တောင့်ထားရမည်။

(iii) ဘောလုံးနှင့်ထိပြီးနောက် ခြေထောက်ကို ဆက်လွှဲသွားရမည်။

(iv) တည်ခြေသည် မိမိပို့ပေးမည့်သူထံသို့ ဦးတည်ထားရမည်။

(v) တည်ခြေကို ဘောလုံး၏ဘေးတွင် မျဉ်းတပြေးတည်းထားရမည်။

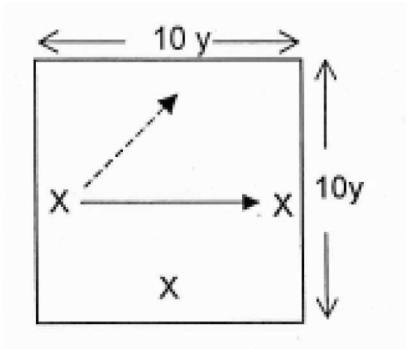
(vi) ဘောလုံးအပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ် အုပ်မိုးထားရမည်။

(vii) တည်ခြေပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရှိရမည်။

(viii) ဘောလုံးအား ပြေးတွေ့ပြီး ပေးရမည်။

(xi) ဘောလုံးအလယ်အောက်ခြေကို ထိပေးရမည်။

(2) **နေရာယူခြင်း(SUPPORT)**

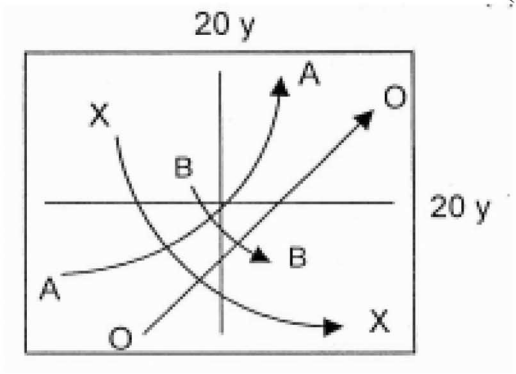



<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u> ။ ကစားသမား(၃)ဦးအနက် (၁)ဦးမှ မိမိနှစ်သက်ရာ(၁)ဦး အားပေးပြီးလွတ်နေသော နေရာသို့ပေးပါ။

<u>သတိပြုရန်</u> ။ ။ (i) ဘောလုံးအား တိတိကျကျ ပေးပါ။

(ii) ဘောလုံးပေးပြီးနောက် နောက်ပေးသည့်ခြေကို ဆက်လှမ်းကာ နေရာလွတ်သို့ အမြန်ပြေးပါ။

(iii) ကစားသမားများနှင့် နေရာလွတ်ကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။




## (3) ပေးခြင်းနှင့် နေရာယူခြင်း (PASSING & SUPPORT)

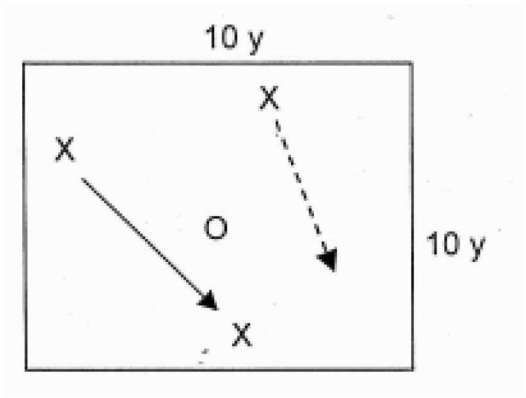
လုပ်ဆောင်ချက်။ ။ A မှ A သို့၊ B မှ B သို့၊ O မှ O သို့၊ X မှ X သို့ပေးပြီး မိမိကစားကွက်ဧရိယာအတွင်း နေရာယူထားပါ။

သတိပြုရန် ။ ။ (i) တိတိကျကျပေးပါ။ခေါင်းမော့ထားပါ။

(ii) နေရာလွတ်သို့ရွှေ့ကာ အော်တောင်းပါ။

(iii) အော်တောင်းမှပေးပါ။ ပြေးလမ်းပြလျှင် ပြေးလမ်းသို့မပေးပါ။

## (4) 3 V 1 ကစားခြင်း

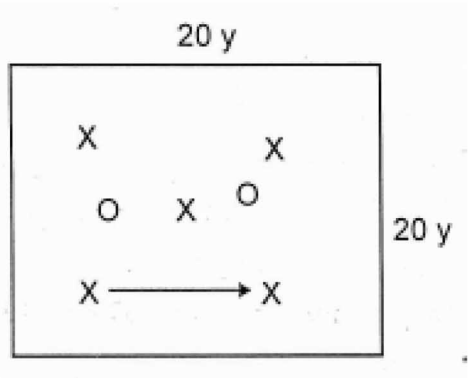



သတိပြုရန်

(i) ၃ယောက် ၁ယောက်ကစားခြင်းတွင် ကစားသမားအားလုံး လှုပ်ရှားနေရမည်။ ပေးပြီးနေရာယူရမည်။ မိမိဧရိယာအတွင်းဖြန့်ကျက် ကစားရမည်။

(ii) မိမိမျက်နှာမူရာသို့ပေးပဲ အခြားဘက်သို့ပေးသော အယောင်ပြပေးခြင်းကို ( DISGUISE PASS) ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(5) **5 V 2 ကစားခြင်း**



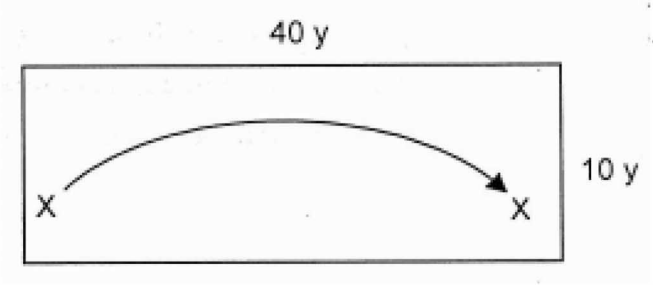

သတိပြုရန်

(i) နေရာယူခြင်းမှန်ကန်စေရန် အဓိက ထားရမည်။

(ii) (၅)ယောက်ကစားခြင်းဖြစ်၍ ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်သူမှ (၄)ယောက်ထံသို့ ပေးနိုင်ရန် နေရာယူရမည်။

(iii) ကစားသမားများ တတန်းတည်း နေရာမယူရ။

(6) **အဝေးသို့ကန်ပို့ခြင်း (LONG PASS)**



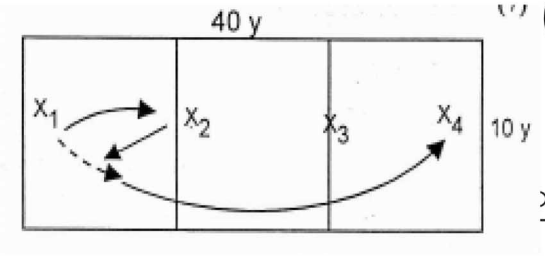

သတိပြုရန်

(i) တည်ခြေသည် ဘောလုံးနှင့်တစ်ပေခန့်ဝေးကွာရမည်။ ဘောလုံးအောက်ခြေအလယ်ကို ကန်ရမည်။

(ii) ပေးပို့မည့်သူအားကြည့်ပြီးမှ ဘောလုံးအားကြည့်၍ ကန်ပို့ရမည် ခြေဖျားအတိုင်းပိုင်းနှင့် ထိရမည်။

(iii) တိကျစွာကန်နိုင်ရန် အကြိမ်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်။ ။

## (7) အဝေးသို့ကန်ပို့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (LONG PASS)



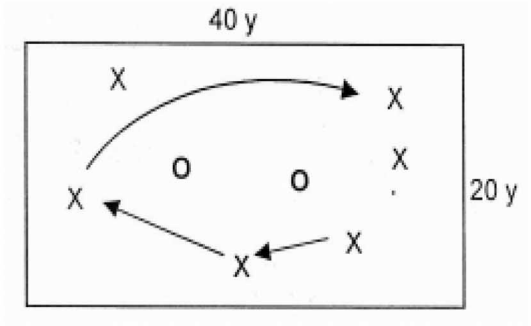

$X_1$ မှ $X_2$ သို့ပေးပါ။ $X_2$ မှ $X_1$ အားပြန်တည်ပေးပါ။ $X_1$ မှ $X_4$ ထံသို့ ကန်ပို့ပါ။

သတိပြုရန်

(i) တည်ပေးသူမှ ကန်ပို့ပေးနိုင်ရန် ချိန်ဆ၍ ပေးပါ။

(ii) တိတိကျကျ ကန်ပို့ပေးပါ။

## (8) 6 V 2 ကစားခြင်း




လုပ်ဆောင်ချက်

(i) 40 x 20 yds ဧရိယာအတွင်း နေရာအနှံ့ဖြန့်ကျက်ကာ ကစားပါ။

(ii) အဓိကထားကစားရမည့်မှာ LONG PASS ဖြစ်သည်။

(iii) SHORT - SHORT - LONG ပုံစံဝင်အောင် ကစားပါ။

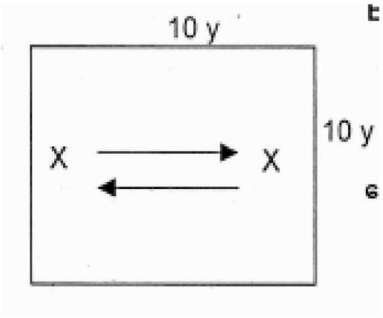
သတိပြုရန်

(i) ကစားသမားအားလုံး တက်ကြွစွာ ကစားနိုင်ရန်အားပေးပါ။

(ii) မိမိအသင်းသား (TEAM-MATE) နှင့် (OPPONENT) တစ်ဖက် အသင်းသား အခြေအနေကို ကြိုတင်ကြည့်ထားရမည်။

## CONTROLLING THE BALL(ဘောလုံးထိန်းသိမ်း/ဖမ်းခြင်း)

EXERCISE 1




ခြေခွင်။ ခြေခွင်၊ ခြေဖျား၊ ခြေအပြင်စောင်း၊ ခြေသလုံး၊ခြေထိပ်ဖဝါး၊ ပေါင်၊ ရင်ဘတ်၊ ဦးခေါင်းဖြင့်ဖမ်းခြင်း။ အနိမ့်ဘောအမြင့်ဘော (၂)မျိုးလုံး သုံးနိုင်သည်။ဘောလုံးကို ခြေခွင်အလယ်ဖြင့် ဖမ်းရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဘောလုံးနောက်တွင် ရှိရမည်။ခြေခွင်အား တောင့်တားပြီး ဖမ်းချိန်တွင် ကူရှင်သဖွယ် နောက်သို့ ဆွဲဖမ်းရမည်။

ခြေဖျား။ အမြင့်ဘောများကို ခြေဖျားဖြင့် ကူရှင်သဖွယ် အောက်သို့ဆွဲချခြင်းဖြင့် ဖမ်းနိုင်သည်။

ခြေအပြင်စောင်း

ခြေထိပ်/ခြေဖဝါး။ အမြင့်ဘောများအား မြေကြီးထိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ ခြေထိပ်/ခြေဖဝါးဖြင့် ညှပ်၍ ဖမ်းနိုင်သည်။

(ညို့သက်ညှိ)ခြေသလုံး ။ အမြင့်ဘောများကို မြေကြီးထိသည်နှင့်တပြိုင်နက် ခြေသလုံးဖြင့် ညှပ်၍ ဖမ်းနိုင်သည်

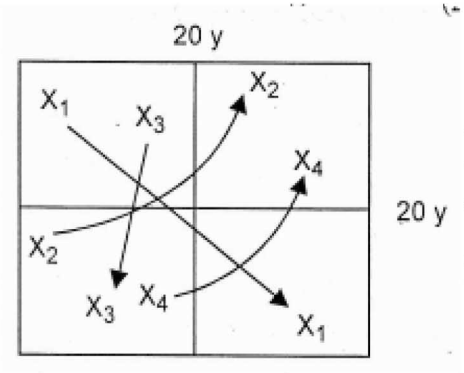
ပေါင် ။ အမြင့်ဘောများကို ပေါင်အလယ်ဖြင့်ဖမ်းနိုင်သည်။ကူရှင်သဖွယ်အောက်သို့ဆွဲချပြီး ဖမ်းပါ။

ရင်ဘတ် ။ ရင်ဘတ်ဖြင့် ဖမ်းရာတွင် ရင်ကိုဖွင့်ကာ ခါးအနည်းငယ်ကော့ပြီး ဖမ်းရမည်။ ကူရှင်သဖွယ်ဖြစ်ရန် ဒူးအနည်းငယ်ကွေးခြင်း၊ ခြေ(၂)ချောင်းလုံး မြေကြီးနှင့် လွှတ်လိုက်ခြင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ဦးခေါင်း ။ နဖူးအလယ်တည့်တည့်နှင့်ဖမ်းရမည်။ လည်ပင်းကို တောင့်ထားပြီး ဒူးကွေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ကူရှင်သဖွယ်ဖြစ်စေသည်။

သတိပြုရန် ။ ဘောလုံးဖမ်းနည်းအားလုံး၏ အခြေခံအချက်များမှာ အရှိန်လျော့စေရန် ကူရှင်သဖွယ်ဖြစ်စေခြင်း၊ ဘောလုံးနောက်ရောက်အောင် နေရာယူခြင်း၊ မိမိခြေထောက်အတွင်းထိန်းချင်လျှင်လည်းကောင်း၊ ဆက်လက်လှုပ်ရှားချင်လျှင်လည်းကောင်း ဖမ်းခြင်းကို ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း (FEINT)ဟန်ပြခြင်းဖြင့်လည်း ဖမ်းနိုင်သည်။

## (2) ဘောလုံးထိန်းသိမ်းခြင်း(CONTROLLING)




<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

မိမိကစားရမည့် ဧရိယာအတွင်း လှုပ်ရှားနေပြီး မိမိတွဲဘက်ကစားဖော်မှ ဘောလုံးပေးသောအခါ ဘောလုံးကိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းထားပါ။ မိမိကစားဖော်မှ တောင်းသောအခါမှ ပေးပါ။

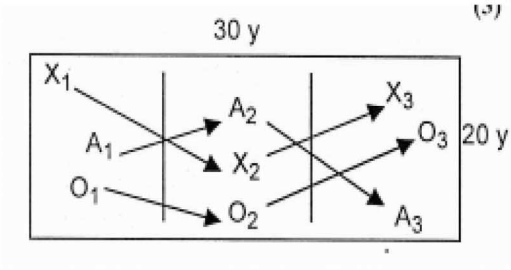
<u>သတိပြုရန်</u>

(i) ဘောလုံးပေးသည့်နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပေးနိုင်သည်။

(ii) ဘောလုံးဖမ်းနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖမ်းပါ။ (ခြေခွင်၊ ခြေဖျား၊ ပေါင်၊ ရင်ဘတ်၊ ခေါင်း)

(iii) အော်တောင်းမှ ပေးပါ။

## (3) သုံးယောက်တွဲကစားခြင်း



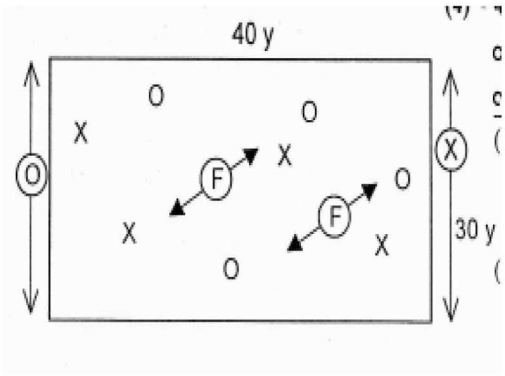

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

$X_1$ မှ $X_2$ ၊ $X_2$ မှ $X_3$ တစ်ဆင့်စီ ပေးပါ။ မိမိကစားကွင်းအတွင်းဘက်မှ နေရာရွှေ့ပြီး အော်တောင်းပါ။ ဘောလုံးအား ကောင်းမွန်စွာဖမ်းထိန်းပါ။ $(A_1, A_2, A_3)(O_1, O_2, O_3)$လည်း X အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

(i) ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအား ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။

(ii) ဘောလုံးထိန်းသိမ်းမှုကောင်းမွန်ရန် အထူးပြုလုပ်ဆောင်ပါ။




## (2) 4V4 တွင် (FREE PLATER) (၂)ယောက်တွဲ ထည့်ကစားခြင်း

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

(i) (X)ဂွယောက်နှင့် (O)ဂွယောက်ကစားရာတွင် ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်သောဘက်မှ (FREE PLATER) ၂ဦး ပါဝင်ကစားရန်ဖြစ်သည်။

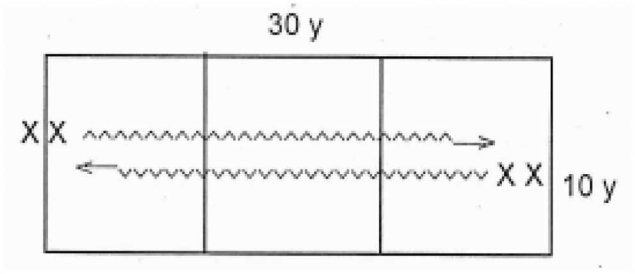
(ii) (X)ဂွယောက်မှ တစ်ဖက်စည်းအပြင်ရှိ(X)အား ပေးနိုင်လျှင် ဂိုးရရှိမည်။(O)ဂွယောက်မှတစ်ဖက်စည်းအပြင်ရှိ (O)ဂွယောက်မှ တစ်ဖက်စည်းအပြင်ရှိ (O)အားပေးနိုင်လျှင် ဂိုးရရှိမည်။

သတိပြုရန်

(i) ဘောလုံးထိန်းသိမ်းမှုကောင်းမွန်ရန် အထူးပြုလုပ်ဆောင်ရမည်။ နေရာလွတ်ဖန်တီးရမည်။ ဘောလုံးအား မြန်မြန်ကစားရမည်။

(ii) (X)နှင့် (O)မှ ဂိုးလိုင်းတွင် ရပ်တန်းမနေပဲ မိမိအသင်းမှ ပေးနိုင်ရန် ရွှေ့လျားနေရမည်။

# RUNNING WITH BALL(ဘောလုံးသယ်ပြေးခြင်း)



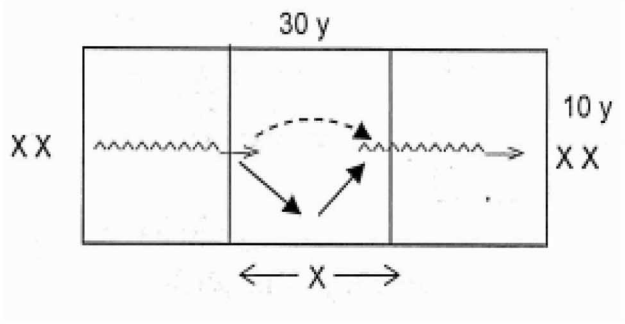

EXERCISE (1) ဘောလုံးသယ်ပြေးခြင်း

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

ဘောလုံးအား ခြေဖမိုး/ခြေအပြင် စောင်းဖြင့် သယ်ပြေးပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

ခေါင်းမော့ထားပါ။ ထိချက်နည်းနည်းနှင့်ရောက်သွားပါ။ ဘောလုံးအား ပြင်းပြင်းထိပါ။ ပြေးသွားသော ပုံစံအတိုင်းဖြစ်ရမည်။ ဘောလုံးကို အမီလိုက်ပါ။




EXERCISE (2)

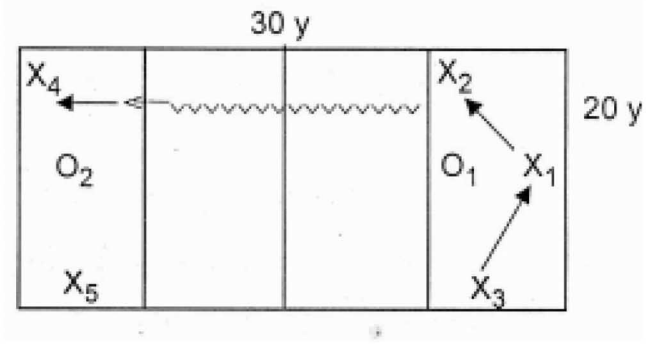
ဘောလုံးသယ်ပြေးရင်း Wall Passပြုလုပ်ခြင်း

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

ဘောလုံးသယ်ယူပြီး ဘေးစည်းရှိကစားသမားနှင့် ONE, TWO ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

<u>သတိပြုရန်</u>

ခေါင်းမော့ထားပါ။ ဘောလုံးသယ်ပြေးရင်းဘေးစည်းရှိ ကစားသမားအားပေးရာတွင် တိကျမှုရှိရမည်။ အတွင်းခြေသို့ ဝင်အောင်ပေးပါ။




EXERCISE (3) 3 V 1ကစားခြင်း

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

(i) $X_1$, $X_2$, $X_3$ တွဲကစားခြင်း၊ $O_1$မှ လိုက်လုပါ။ အခွင့်အရေးရသည်နှင့် တခြားတစ်ဖက်ကွင်းအတွင်းသို့ သယ်ပြေးပါ။

(ii) တစ်ဖက်ကွင်းရှိ $X_4$, $X_5$ နှင့် တွဲကစားပြီး $O_2$ မှလိုက်လုပါ။ အခွင့်အရေးရလျှင် တစ်ဖက်ကွင်းသို့ သယ်ပြေးပါ။

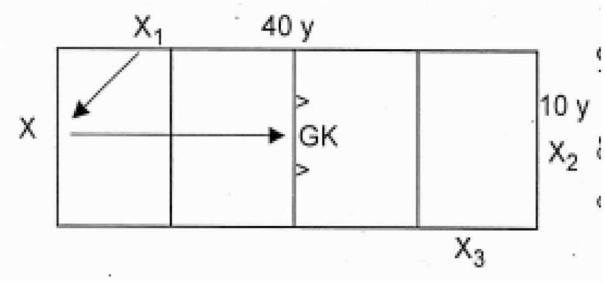
<u>သတိပြုရန်</u>

(i) ကစားသမားအချင်းချင်း အော်ပြောပြီး ကစားပါ။

(ii) ကစားကွက်၊ ကစားကွင်းအခြေအနေ ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။

(iii) ဘောလုံးအား မြန်မြန်သယ်ပြေးပါ။ ထိချက်ပြင်းပြင်းထိပါ။ ခေါင်းမော့ထားပါ။ ထိန်းသိမ်းမှုကောင်းမွန်ပါစေ။

## SHOOTING AT GOAL (ဂိုးကန်သွင်းခြင်း)



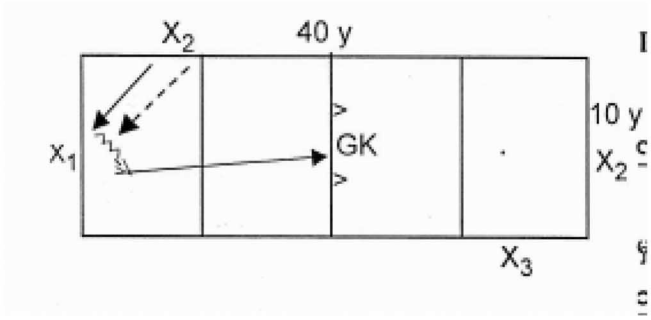

EXERCISE (1) **ဂိုးကန်သွင်းခြင်း**

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

ဘေးစည်းရှိ $X_1$မှ X ထံပေးပါ။ X မှဂိုးကန်သွင်းပါ။ အခြားတစ်ဖက်ရှိ $X_2$နှင့် $X_3$ မှလည်း လုပ်ဆောင်ပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>။ ။ နိမ့်ဘောကန်သွင်းပါ။ တိတိကျကျကန်နိုင်ရန် တည်ခြေကို မိမိသွားလိုသောနေရာသို့ တည့်တည့်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို တည်ခြေပေါ်တွင် ထားပါ။ ခြေထောက်အား ကန်ပြီးနောက် ဆက်လွှဲပါ။ ကန်ချိန်၌ ဘောလုံးအားကြည့်ပါ။ ကန်သည့်ခြေကို တောင့်ထားပါ။ ကန်ချိန်၌ ဘောလုံးအား အုပ်မိုး၍ ကန်ပါ။

EXERCISE (2)




**ဖိအားပေးသည့်ကြားမှ ဂိုးကန်သွင်းခြင်း**

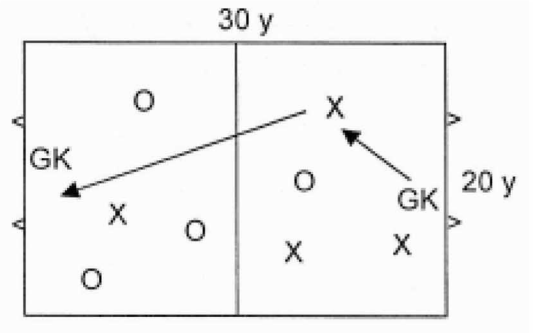
<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

$X_2$ မှ $X_1$သို့ပေးပါ။ ပေးပြီးပြေးဝင်ပါ။ $X_1$ မှ $X_2$ အား ရှောင်ထွက်ပြီး ဂိုးကန်သွင်းပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

(FIRST TOUCH ) ကောင်းမွန်ရမည်။ တိကျစွာကန်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

EXERCISE (3) 4 V 4 , 2 GK **ကစားခြင်း**

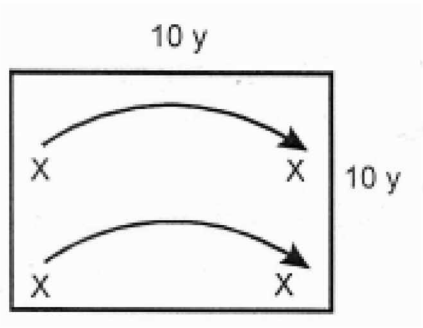



<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

X (၃)ယောက်နှင့် O (၃)ယောက် တစ်ကွင်းစီနေရာယူပါ။ X,O တစ်ယောက်စီမှ လိုက်လုပါ။ 3V1 နှစ်ကွင်းကစားခြင်းဖြစ်သည်။ အခွင့်အရေးရသည်နှင့် ဂိုးကန်သွင်းပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>။ ။ ကစားသမားအားလုံးလှုပ်ရှားပါ။ အော်တောင်းပါ။ မိမိကန်ရန်အခွင့်အရေးမကောင်းလျှင် တစ်ခြားလူအား တည်ပေးပါ။ ပြန်ကျဘောမျှားကို အမြန်ကန်သွင်းပါ။

# HEADING THE BALL (ခေါင်းတိုက်ခြင်း)




EXERCISE (1) **ခေါင်းတိုက်ခြင်း**
(Heading)

လုပ်ဆောင်ချက်

မျက်နှာချင်းဆိုင်ဘောလုံးပစ်ပေး၍ တစ်လှည့်စီ ခေါင်းတိုက်လေ့ကျင့်ပါ။

သတိပြုရန်

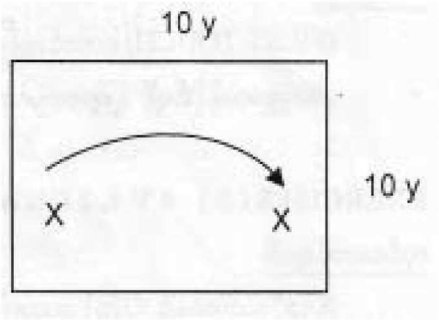
(i) ခေါင်းတိုက်ရာတွင် နဖူးအလယ်နှင့် တိုက်ရမည်။

(ii) မျက်လုံးဖွင့်ထားရမည်။ လည်ပင်းကို တောင့်ထားပါ။

(iii) ခါးရိုက်အားဖြင့် ရိုက်ပါ။

(iv) ဂိုးသွင်းခြင်းအတွက် ဘောလုံးကို အပေါ်မှ မိုး၍ အနိမ့်ဘောတိုက်ပါ။

(v) နောက်တန်းအတွက် မြင့်မြင့်၊ ဝေးဝေး၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်အောင် တိုက်ထုတ်ရမည်။ ပင့်တိုက်ပါ။

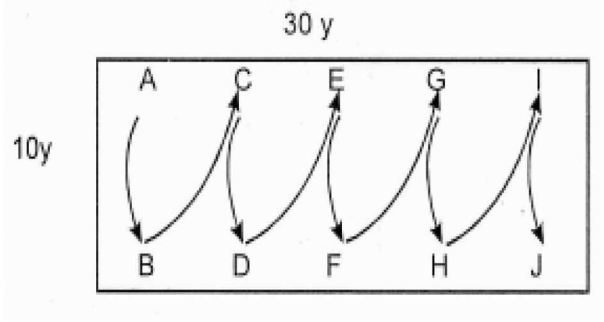



EXERCISE (2)

ကစားသမား(၂)ဦး မြေမကျစေဘဲ အပြန်အလှန် ခေါင်းတိုက်ပါ။

EXERCISE (3)

ကစားသမား(၂)ဦး မြေမကျစေဘဲ တစ်ချက်ထိန်း တစ်ချက်ပို့ခေါင်းတိုက်ပါ။



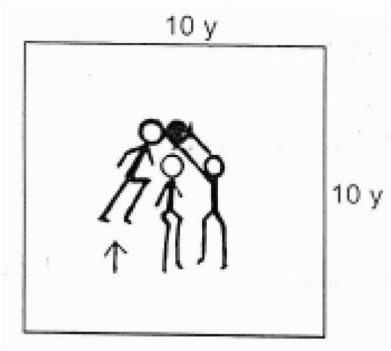

EXERCISE (4) **ကစားသမားအစဉ်လိုက် ခေါင်းတိုက်ခြင်း**

လုပ်ဆောင်ချက်

A မှ B, B မှ C, C မှ D, D မှ E စသည်ဖြင့် အစဉ်လိုက်ခေါင်းတိုက်ပါ။

သတိပြုရန်

မြေမကျစေရန်အချိန်အဆ မှန်ကန်ရမည်။ တက်ညီလက်ညီပျော်ရွှင်စွာ ခေါင်းတိုက်ရန် ဖြစ်သည်။



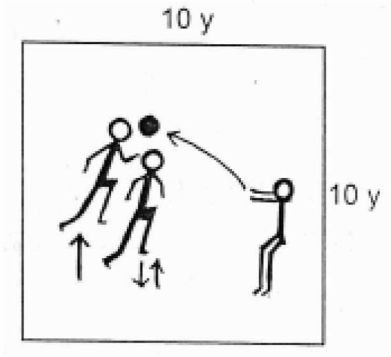

## EXERCISE (5) **ခုန်၍ခေါင်းတိုက်ခြင်း** (JUMP HEADING)

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

ကစားသမားတစ်ဦး၏ ခေါင်းပေါ်တွင် ဘောလုံးကို မြောက်ကိုင်ထားပါ။ အခြားတစ်ဦးမှ ခုန်တိုက်ပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

မြင့်မြင့်ခုန်ပါ။ ခါးရိုက်အားထည့်၍ နဖူးဖြင့် ဘောလုံးအပေါ် အုပ်မိုး၍တိုက်ပါ။



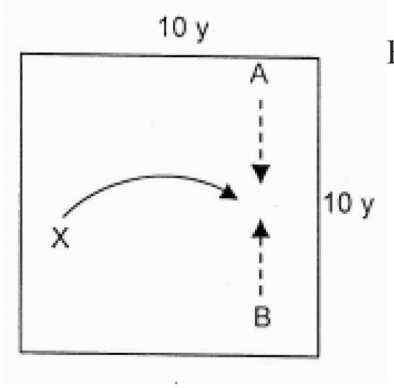

## EXERCISE(6) **နှစ်ယောက်ထပ်ခုန်၍တိုက်ခြင်း**

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

ကစားသမားတစ်ဦးမှ ခေါင်းတိုက်ရန် ပစ်ပေးပါ။ ရှေ့လူမှ အရင်ခုန်ပြီး ပြန်ကျချိန် နောက်လူမှခုန်၍ ခေါင်းတိုက်ပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

ချိန်သားကိုက်မှု(TIMING) ကောင်းမွန်ရန်အရေးကြီးပါသည်။



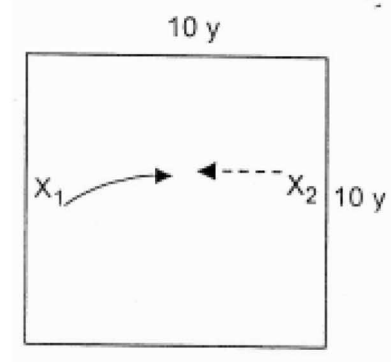

## EXERCISE(7)**နှစ်ယောက်လှမ်းခေါင်းတိုက်ခြင်း**

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

X မှ A နှင့် B အလယ်သို့ အမြင့်ဘော ပစ်ပေးပါ။ A နှင့် B မှ လှမ်းခုန်တိုက်ကာ X ဆီသို့ပြန်ပေးပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

ဘောလုံးအား ချိန်ဆနိုင်ရန်၊ ခုန်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။ အားထည့်ထားပြီး ပေးပို့မည့်သူထံ တိကျစွာတိုက်ပေးပါ။




## EXERCISE (8) **ဒိုက်ထိုး၍ခေါင်းတိုက်ခြင်း** (DIVING HEADING)

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

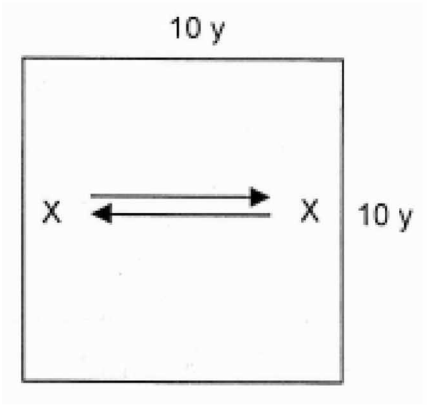
$X_1$ မှ ဒူးထောက်ထားသော $X_2$ ရှေ့သို့ ဘောလုံးကို ပစ်ပေးပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

နဖူးဖြင့်ထိုးတိုက်ရမည်။ ခေါင်းတိုက်ပြီးနောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် ခံကာ မြေသို့ကျရမည်။ လည်ပင်းအားတောင့်ထားပါ။

# GOAL KEEPING (ဂိုးဖမ်းခြင်း)

## EXERCISE (1) မြေလှိမ့်ဘောဖမ်းခြင်း




လုပ်ဆောင်ချက်

မျက်နှာချင်းဆိုင် လှိမ့်ပေးခြင်းကိုဖမ်းယူပါ။

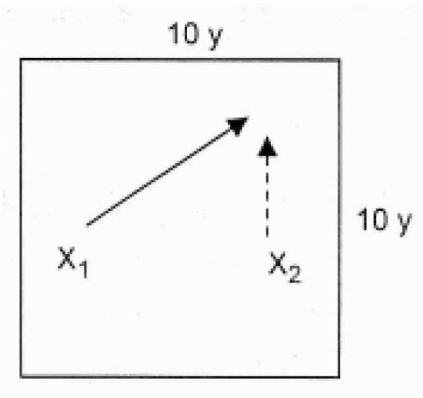
သတိပြုရန်

(i) ခြေစုံရပ်၍ ဘောလုံးကိုကောက်ယူရမည်။ ဒူးမကွေးရ။ ခြေထောက်သည် ပခုံးနှင့်တတန်းတည်းရှိပြီး ဘောလုံးသည် ခြေထောက်နှစ်ဖက် ကြားမဝင်စေရ။

(ii) ခန္ဓာကိုယ်သည် ဘောလုံးနောက်တွင် ရှိရမည်။ ဘောလုံးကို ကောက်ယူပြီးသည်နှင့် ရင်ဘတ်အတွင်းသို့ ဆွဲသွင်းရမည်။ တံတောင်နှစ်ဖက်သည် ဘောလုံး၏ရှေ့တွင် ကာလျှက်ရှိရမည်။

(iii) ဖမ်းပြီးသည်နှင့် ဘေးဘယ်/ညာသို့ကြည့်ပါ။

## EXERCISE (2) မြေလှိမ့်ဘောကို ဒူးတစ်ဖက်ညွှတ်၍ ဖမ်းခြင်း




လုပ်ဆောင်ချက်

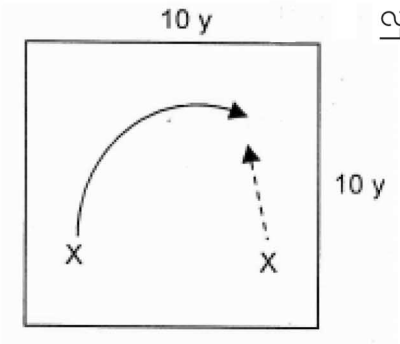
$X_1$ မှ $X_2$ ၏ဘေးသို့ ကန်ပေးပါ။ ဘောလုံးအား (SIDE TO SIDE)ဘေးတိုက်ရွေ့၍ ဖမ်းယူပါ။

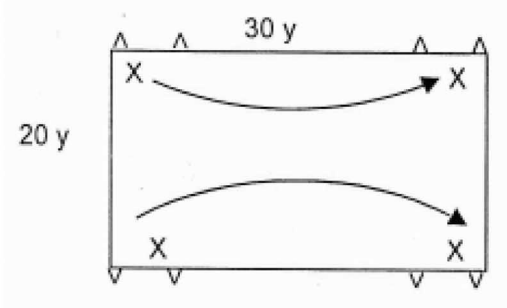
သတိပြုရန်

(i) ညာဘက်သို့လာသော ဘောလုံးကို ဖမ်းရာတွင် ဘယ်ဒူးညွှတ်၍ ညာဒူးထောင်ကာဖမ်းရမည်။

(ii) ဘယ်ဘက်သို့လာသော ဘောလုံးကိုဖမ်းရာတွင် ညာဒူးညွှတ်၍ ဘယ်ဒူးထောင်ကာဖမ်းရမည်။

## EXERCISE (3) **အမြင့်ဘောဖမ်းခြင်း**




<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

ဘောလုံးအမြင့်ဘောဖမ်းပေးခြင်းအား ခုန်၍ ဖမ်းယူပါ။

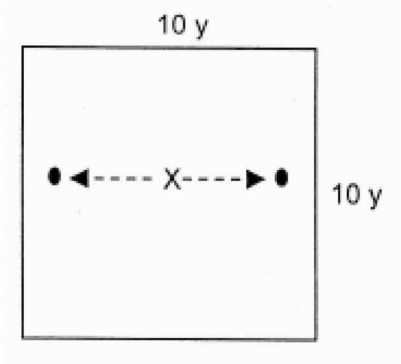
<u>သတိပြုရန်</u>

(i) မိမိခေါင်းပေါ် တည့်တည့်လာသော ဘောလုံးအား ခြေထောက်စုံခုန်၍ ဖမ်းယူပါ။

(ii) ရှေ့၊ ဘေးဘယ်/ညာလာသော ဘောလုံးအား ခြေတစ်ချောင်းထောက်၍ ခုန်ဖမ်းပါ။

(iii) အမြင့်ဆုံးအမှတ် (HIGHEST POINT)တွင် တံတောင်ဆစ်မကွေးဘဲ ဒူးတစ်ဖက်ထောင်၍ ဖမ်းယူပါ။ ဖမ်းပြီးရင်ဘတ်အတွင်း ဆွဲသွင်း၍ ဘေးဘယ်/ညာကြည့်ပါ။

## EXERCISE (4) ဒိုက်ထိုး၍ ဖမ်းခြင်း (DIVE GOALKEEPING)




<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

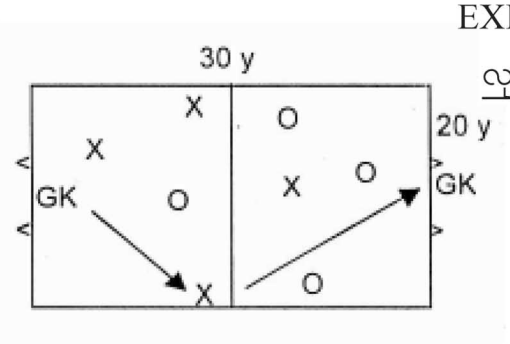
ဘေးနှစ်ဖက်တွင်ရှိသောဘောလုံးအား တလှည့်စီဒိုက်ထိုး၍ ဖမ်းယူပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

(i) ညာဘက်မှဘောလုံးအား ဖမ်းရာတွင် ညာခြေကိုအားပြုပြီး မြေကြီးနှင့်မျဉ်းပြိုင် ဒိုက်ပစ်ပါ။ ညာဘက်လက်သည် ဘောလုံးနောက်တွင် ကာလျှက်၊ ဘယ်ဘက်လက်သည် ဘောလုံး၏အပေါ်မှ အုပ်မိုးထားရမည်။

(ii) ဖမ်းပြီးသည်နှင့် ဘောလုံးကို ရင်ဘတ်အတွင်း ဆွဲသွင်းထားပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကွေးကာ ခေါင်းကိုဖွတ်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်သည် တစောင်းအနေအထားတွင် ရှိနေရမည်။

EXERCISE (5) **4V2, 2GK ကစားခြင်း**




လုပ်ဆောင်ချက်

3 V 1 ကစား၍ ဂိုးကန်သွင်းခြင်းကို ဂိုးသမားမှ နေရာယူကာ ကာကွယ်ဖမ်းယူခြင်း ဖြစ်သည်။

သတိပြုရန်

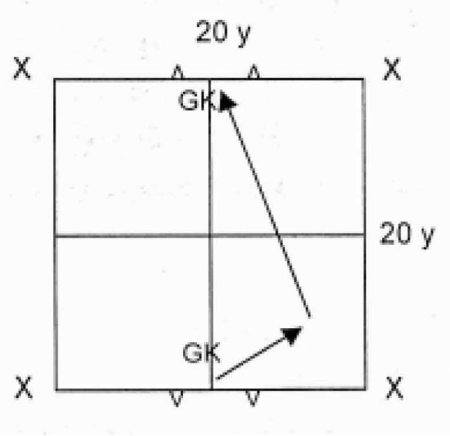
(i) ဘောလုံးရွေ့လျားမှုကို ဂိုးသမားမှ အာရုံစူးစိုက်နေရာယူရမည်။

(ii) ကန်မည့်အချိန်တွင် ထောင့်ကျဉ်းသွားအောင်(Narrow Angle) နေရာယူရမည်။

(iii) ခြေဖျားနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် အားပြု၍ လက်နှစ်ဖက်အသင့်ပြင်ကာ၊ အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။

(iv) ဖမ်း၍မမှီလျှင် ဘေးသို့/အပေါ်သို့ ပုတ်ထုတ်/ထိုးထုတ်ပါ။

EXERCISE (6) ဂိုးသမားမှ ထောင့်ကျဉ်းသွားအောင်နေရာယူဖမ်းခြင်း (DIVE GOALKEEPING)




လုပ်ဆောင်ချက်

ဂိုးသမားမှ X အားပေးပါ။ X မှ တစ်ဖက်ဂိုးဆီသို့ ကန်သွင်းပါ။

သတိပြုရန်

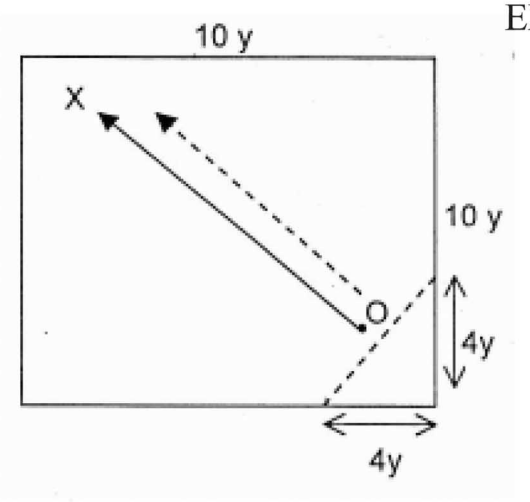
(i) ကန်သွင်းချိန်တွင် ထောင့်ကျဉ်းသွားအောင်

(ii) ဘောလုံးရွေ့လျားမှုကို ဂိုးသမားမှ အာရုံစူးစိုက် နေရာယူရမည်။

(iii) ခြေဖျားနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် အားပြု၍ လက်နှစ်ဖက် အသင့်ပြင်ကာ၊ အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။

(iv) ဖမ်း၍ မမှီလျှင် ဘေးသို့/အပေါ်သို့ ပုတ် ထုတ်/ထိုးထုတ်ပါ။

# TACKING (ဘောလုံးဖျက်ထုတ်ခြင်း)




## EXERCISE (1) 1V1 ဖျက်ထုတ်ခြင်း

<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

O မှ X သို့ပေးပြီး ပြေးဝင်ပါ။ X ထံမှ ဘောလုံးအားရအောင်ဖျက်ထုတ်ပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

(i) O မှ X သို့ဘောလုံးပေးရာတွင် အရှိန်မနှေးပဲပြင်းပြင်းပေးပါ။

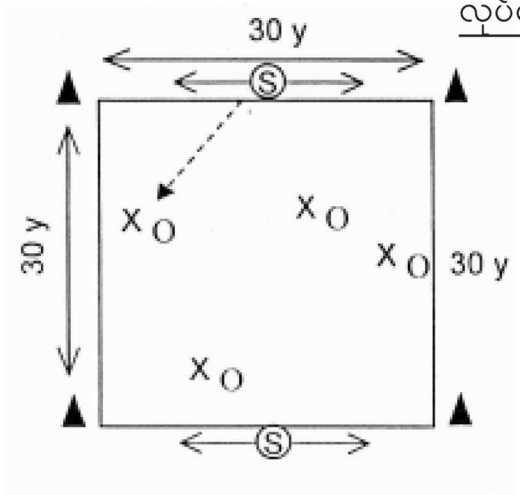
(ii) X ထံသို့ရောက်ခါးနီးတွင် အရှိန်လျှော့၍(၂)ကိုက်ခန့်အကွာတွင် ရပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အားနှိမ့်၍ ဘောလုံးကိုသာကြည့်ရမည်။ ခြေဖျားပေါ်တွင်အားပြု၍ကိုယ်တစောင်းအနေအထားဖြင့် ဖျက်ထုတ်ရန်လုပ်ဆောင်ပါ။ခြေစုံမရပ်ရ။

(iii) ဝင်ဖျက်ထုတ်မည့်ဟန်ပြပါ။ ဘောလုံးအစထွက်လာလျှင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဖျက်ထုတ်လိုက်ပါ။

(iv) ဘောလုံးရွေ့လျှင်လူလိုက်ရွေ့ မည်။ တစ်ဖက်အသင်းသားရွေ့လျှင် လိုက်မရွေ့ရပါ။ ၁၀၀%သေချာမှ ဖျက်ထုတ်ရမည်။

(v) (BLOCK TACKLE)ပိတ်ဆို့ ဖျက်ထုတ်ခြင်း၊ (TOE ATCKLE) ခြေထိပ်ဦးဖြင့်ဖျက်ထုတ်ခြင်း၊ (SIDE ATCKLE)လျှောထိုးဖျက်ထုတ်ခြင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

## EXERCISE (2) 4V4 **ဖျက်ထုတ်ခြင်း**




<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

(i) နောက်စည်းရှိကစားသမား(S)မှ တိုက်စစ်သမားဘောလုံးပေးပါ။

(ii) တိုက်စစ်သမားဘောလုံးရလျှင် ခံစစ်သမားကိုကျော်ဖြတ်ရန် ကြိုးစားပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

(i) ခံစစ်သမားသည် ဘောလုံးကိုကြည့်၍ ကပ်ထားရန်

(ii) ကပ်ထားရာတွင် အကွာအဝေးကို ချိန်ဆပြီး၊ ထောင့်ကျဉ်းအောင် ပိတ်ဆို့ပြီးကပ်ပါ။

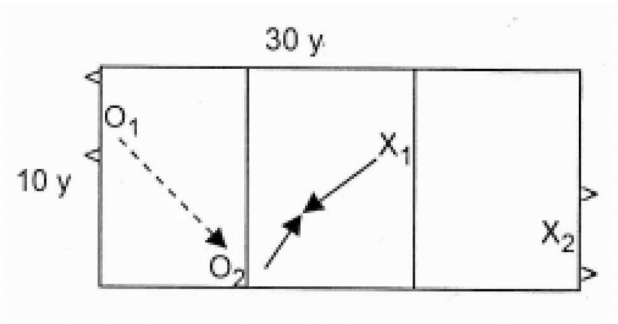
(iii) ဖျက်ထုတ်ရာတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်ရမည်။

(iv) ဖျက်သယောင်ပြ၍ တိုက်စစ်သမားထံမှ ဘောလုံးအစထွက်လာအောင် ကြိုးစားပါ။

(v) တိုက်စစ်သမားထံ ဘောလုံးရှိနေစဉ် အရမ်းမဝင်ရ။

# DEFFENING PLAY (ခံစစ်ကစားခြင်း)

## EXERCISE (1) 1V1 ကစားခြင်း




<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

$O_1$ မှ $O_2$ ထံပေးပါ။ $O_2$ မှ $X_1$ အားဖြတ်ကျော်ပြီး ဂိုးသွင်းနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ $O_1$ မှ $O_2$ အားပေးသည်နှင့် $O_1$ မှ $O_2$ အားပေးသည်နှင့် $X_1$ မှ ပြေးဝင်ပြီး ဖျက်ထုတ်ရန်ကြိုးစားပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

(i) $X_1$ မှဖျက်ထုတ်ရန်ကြိုးစားရာတွင် မိမိဂိုးတည့်တည့်ကျောပေး၍ နေရာယူရမည်။

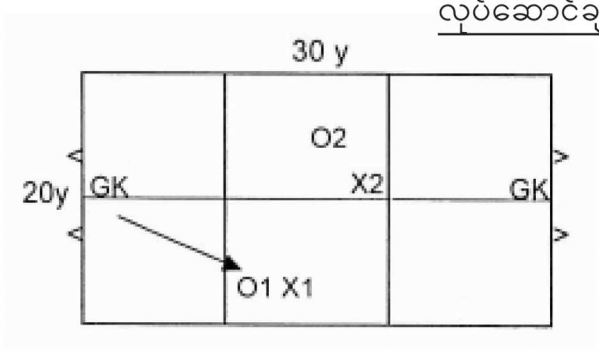
(ii) $O_2$ နှင့်(၂)ကိုက်အကွာတွင် ကပ်ထားရမည်။သေချာမှဖျက်ထုတ်ပါ။

(iii) $O_2$ ဘောလုံးမရခင် ဝင်၍ဖျက်ထုတ်နိုင်ကဖျက်ထုတ်ပါ။

(iv) $O_2$ မှဘောလုံးလက်ခံပြီးချိန်တွင် အရမ်းမဝင်ရ။ ဖျက်ထုတ်ရာတွင် ပြစ်ဒဏ်ဘောမဖြစ်စေရ။

(v) $X_1$ ခံစစ်သမား မှတိုက်စစ်သမား $O_2$ အားထိ၍ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ကပ်ပါ။ $X_1$ ၏ခန္ဓာကိုယ်အား ခြေဖျားပေါ်သို့ နှိမ့်ချကာ တခြမ်းစောင်းကပ်ပါ။ခြေစုံမရပ်ရ။တုံ့ပြန်မှုမြန်ပါစေ။

## EXERCISE (2) 2V2, 2 GK **ကစားခြင်း**




<u>လုပ်ဆောင်ချက်

(i) GK မှ $O_1$ အားပေးပါ။ $O_1$ နှင့် $O_2$ မှ $X_1$ မှ $X_2$ အားဖြတ်ကျော်၍ ဂိုးသွင်းရန်ဖြစ်သည်။

(ii) $X_1$ မှ ဘောလုံးလက်ဝယ်ရှိသူ $O_1$ အား(Marking)ကပ်၍ $X_2$မှ $O_2$ အား (Cover)လုပ်ပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

(i) ခံစစ်သမား$X_1$,$X_2$ သည် လှေကားထစ်ပုံစံအား အတက်အဆင်း ညီညာရမည်။တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသံပေး၍ ကစားပါ။

(ii) ထောင့်ကျဉ်းဘက်သို့ ပိတ်ဆို့ပြီးမှ ထုတ်ပါ။

(iii) $O_2$ ဘောလုံးမရခင် ဝင်၍ဖျက်ထုတ်နိုင်ကဖျက်ထုတ်ပါ။

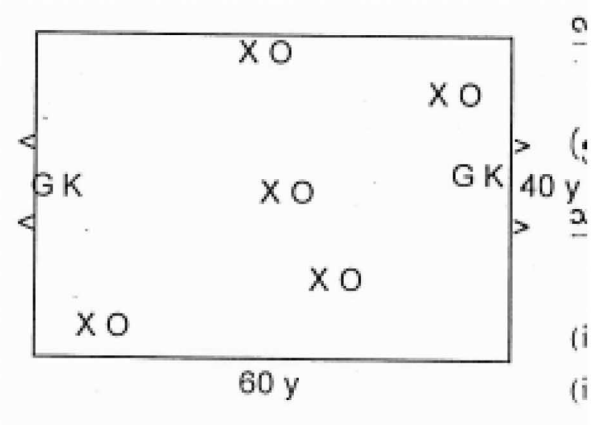
(iv) $O_2$ မှဘောလုံးလက်ခံပြီးချိန်တွင် အရမ်းမဝင်ရ။ ဖျက်ထုတ်ရာတွင် ပြစ်ဒဏ်ဘောမဖြစ်စေရ။

(v) $X_1$ ခံစစ်သမား မှတိုက်စစ်သမား $O_2$ အားထိ၍ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ကပ်ပါ။ $X_1$ ၏ခန္ဓာကိုယ်အား ခြေဖျားပေါ်သို့ နှိမ့်ချကာ တခြမ်းစောင်းကပ်ပါ။ခြေစုံမရပ်ရ။တံ့ပြန်မှုမြန်ပါစေ။

# BASIC ATTACKING IN SMALL SIDED GAME

## (ကွင်းငယ်ဖြင့် အခြေခံတိုက်စစ်ကစားခြင်း)

### EXERCISE (1) 5V2, GK ကစားခြင်း




<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

ကွင်းငယ်ထဲမှ တိုက်စစ်သမားမှ X (၅)ယောက်၊ O (၅)ယောက် ဂိုးရရှိအောင် ကစားခြင်းဖြစ်သည်။

<u>သတိပြုရန်</u>

ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်သည့်ဘက်မှ တိုက်စစ်ကစားရာတွင်

(i) ဘေးသို့ဖြန့်ကာနေရာယူပါ။

(ii) အခွင့်အရေးရလျှင် (Long Pass)အဝေးဘောကန်ပို့ပါ။

(iii) ဖြတ်ဘော(Through)၊ ထောင့်ဖြတ်ဘော(Crossing Ball)၊ အနီးဘော(Short Pass)များအသုံးပြုပါ။

(iv) နေရာလွတ် (Space)ဖန်တီးပါ။

(v) အသင်းလိုက်ရွှေ့လျားမှု (Movement)၊ အသင်းလိုက်ညီညာမှု (Team) ကောင်းမွန်ရမည်။

## (၂) လက်တွေ့သင်တန်းစာ

(၁) **လျင်မြန်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ**

(က) **EXPLOSIVE SPEED**

၅၊ ၁၀၊ ၁၅၊ ၂၀ မီတာ လျင်မြန်စွာကန်ထွက်၍ အမြန်ပြေးခြင်း

(၅) မီတာ

(၁၀) မီတာ

(၁၅) မီတာ

(၂၀) မီတာ

(ခ) **STARTING SPEED (PICK UP)**

(၁၀) (၁၅)မီတာအကွာအဝေးအား ထိုင်လျက်၊ ပက်လက်အိပ်လျက်၊ဝမ်းလျားမောက်လျက် ခုန်လျက်၊ ရှေ့/နောက် ကျွမ်းထိုးခြင်းအနေအထားမှ အမြန်ပြေးထွက်ခြင်း

(ဂ) **TURNING SPEED ( OR) SHUTTLE RUN**

(၂၀) (၃၀) မီတာလွန်းပုံအမြန်ပြေးခြင်း

## (ဃ) ACCELERATION SPEED

၅၀% ၇၅% ၁၀၀%

(၃၀) မီတာအား (၁၀)မီတာစီ အမြန်ခန့်မြှင်တင်ပြေးခြင်း

## (င) SLALON SPEED

မြွေလိမ်မြွေကောက်အမြန်ပြေးခြင်း

CONE အမှတ်အသားများအား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု (၃)မီတာ အကွာအဝေးထိ လိုအပ်သလို သတ်မှတ်ချထားနိုင်ပြီးပြေးရမည့်အကွာအဝေးထိလည်း (၃၀)မီတာအထက် လိုအပ်သလို လေ့ကျင့်ပြေးစေနိုင်ပါသည်။

## (စ) FLOATTING SPEED

(၁၅) မီတာ (၁၀) မီတာ (၁၅) မီတာ

၁၀၀% ၇၅% ၁၀၀%

မီတာ (၄၀) အမြန်နှုန်းတင်/လျော့ပြေးခြင်း

## (ဆ) ZIGZAG RUN

မီတာ (၃၀) (၄၀) လမ်းကြောင်း ပြောင်းထောင့်ဖြတ်အမြန်ပြေးခြင်း

(၉) **BEND SPEED**

မီတာ (၃၀) (၄၅)အကွေ့အတိုင်း ဝဲ/ယာ အမြန်ပြေးခြင်း

(ည) **LONG DISTANCE SPEED**

(၂၅) မီတာ

(၅၀) မီတာ

(၇၅) မီတာ

(၁၀၀) မီတာ
ရှည်လျားသောအကွာအဝေးများအား အမြန်ပြေးခြင်း

၂။ **သက်လုံလေ့ကျင့်ခန်းများ**

(က) ဘောလုံးကွင်းအား (၁၀) ပတ် (သို့) (၁၅) ပတ်မနားတမ်းမှန်မှန်ပြေးခြင်း
(ခ) မီတာ (၄၀၀)ပြေးလမ်းကွင်းအား (၁၂)မိနစ် (၈)ပတ်ပြေးခြင်း
(ဂ) လမ်းမပေါ်တာဝေးမှန်မှန်ပြေးခြင်း ROAD RUNNING
(ဃ) တောတွင်းဖြတ်ပြေးခြင်း CROSS COUNTRY

မှတ်ချက်။ လျင်မြန်မှုနှင့် သက်လုံလေ့ကျင့်ခန်းများအား မိမိကိုင်တွယ်လေ့ကျင့်ပေးနေသော အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ အကွာအဝေး၊ အချိန်နှင့် အကြိမ်အရေအတွက်များကို သင့်လျော်စွာသတ်မှတ်တိုင်းတာပြီး လေ့ကျင့်ပေးသွားရမည်။

၃။ **ခွန်အားအတွက်အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းများ**

**အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများမပါသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ**

(က) အိပ်ထမတင်လေ့ကျင့်ခြင်း

(ခ) လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခြင်း

(ဂ) ထိုင်ထ (အလွတ်)နှင့် မိမိကစားဖော်အား ထမ်း၍လေ့ကျင့်ခြင်း

(ဃ) နှစ်ယောက်တွဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပခုံးအားလက်နှစ်ဖက်စလုံးစီဖြင့် ကိုယ်စီကိုင်ပြီး ခြေထောက်ရှေ့နောက်ခွဲအနေအထားဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေးတွင်း အနိုင်/အရှုံး တွန်းစေခြင်း

(င) နှစ်ယောက်တွဲဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် လက်မောင်းချင်းထိကပ်ထားပြီး သတ်မှတ်ထားသောအကွာအဝေးအတွင်း အနိုင်/အရှုံး တွန်းစေခြင်း

**အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများပါသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ**

(က) UNIVERSAL MACHINE စက်ပစ္စည်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

(ခ) အလေးပြားများဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

(ဂ) HURDEL တန်းများ၊ MARKER CONE များ၊ ကြိုး (သို့) ကြိမ်စက်ဝိုင်းကွင်းငယ်များ၊ ကြိုးလှေခါး၊ခုန်ကြိုးများဖြင့် နည်းစနစ်ကို အထောက်အကူပြုစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ခြင်း

၄။ **ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ**

(က) ကျွမ်းဘားလေ့ကျင့်ခန်းများ ။ အဓိကအားဖြင့် ဘောလုံးအားကစားနည်းတွင် မြေပြင်ရှေ့နှင့်နောက် ကျွမ်းထိုးခြင်းအား ကျွမ်းကျင်စွာ ပြုလုပ်တက်ရန် အထူးလေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။

(ခ) အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၅။ **အားကစားပြိုင်ပွဲများ**

**အပန်းဖြေအားကစားနည်းများ**

(က) ဘိလိယက်ထိုးခြင်း

(ခ) စားပွဲတင် တင်းနစ်ကစားခြင်း

(ဂ) တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း

(ဃ) ဇယ်ခုံတောက်ကစားခြင်း

**အုပ်စုဖွဲ့ပြိုင်ပွဲများ**

(က) ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားခြင်း

(ခ) ဘတ်စကက်ဘောကစားခြင်း

(ဂ) ခြေထောက်ဖြင့်ဘော်လီဘောကစားခြင်း

## ဘောလုံးကစားနည်းပြဌာန်းစာအုပ် အခြေခံအဆင့်မေးခွန်းများ

၁။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဘောလုံးကစားနည်းမည်သို့စတင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သနည်း။

၂။ မြန်မာ့ဘောလုံးသမိုင်းအကျဉ်းရေးပါ။

၃။ မြန်မာ့ဂုဏ်ဆောင်ထူးချွန်း ဘောလုံးသမားများကို ဖော်ပြပါ။

၄။ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)မှ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အဖြစ်ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသော ကစားသမား (၅)ဦးကို ဖော်ပြပါ။

၅။ အကြောဆန့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

၆။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ သိသမျှရေးပါ။

၇။ ဘောလုံးအားကစားနည်း မေးခွန်းများ (သီးခြားဖော်ပြထားပါသည်။)

## ဘောလုံးဥပဒေများ

၁။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဘောလုံးဥပဒေအချက်မည်မျှရှိသနည်း။ ပြည့်စုံစွာဖော်ပြပါ။

၂။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဘောလုံးကွင်းတစ်ကွင်း၏ ရှိရမည့်အတိုင်းအတာများကို ဖော်ပြပါ။ ပုံနှင့်တကွဖော်ပြပါ။

၃။ ပြိုင်ပွဲဝင်ဘောလုံးတစ်လုံး၏ လုံးပတ်နှင့် အလေးချိန်ကိုဖော်ပြပါ။

၄။ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲတွင် ကစားခွင့်ရှိသည့် ကစားသမားဦးရေကို ဖော်ပြပါ။

၅။ ကစားသမားတစ်ဦး၏အသုံးအဆောင်များကို ဖော်ပြပါ။

၆။ ပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲ၏ သာမန်ကစားချိန်ကို ဖော်ပြပါ။

၇။ လူကျွဲဘောအကြောင်း နားလည်သမျှရှင်းလင်းရေးသားပါ။

၈။ ဘောလုံးဥပဒေအရ အဝါကဒ်ပြား ပြခံထားရသည့် အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

၉။ အလွတ်တည်ကန်ခြင်း ဘယ်နှစ်နည်းရှိသနည်း။ ရှင်းလင်းရေးသားပါ။

၁၀။ ပင်နယ်တီ အမှတ်အသားသည် ဂိုးစည်းနှင့် မည်မျှကွာဝေးသနည်း။

## အထောက်အကူလေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ဘောလုံးကစားခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လျင်မြန်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

၂။ သက်လုံကောင်းလာစေရန် မည်သို့လေ့ကျင့်ပေးမည်နည်း။

၃။ ခွန်အားတိုးတက်လာစေမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြပါ။

၄။ ပျော့ပျောင်းမှုရှိလာစေရန် မည်သို့လေ့ကျင့်ပေးရမည်နည်း။

# ကြိုနိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ













# ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ













# ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ









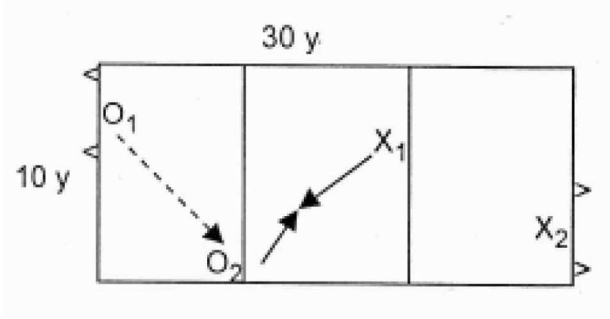




## ၈။ နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာစနေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)

## DEFFENING PLAY (ခံစစ်ကစားခြင်း)

### EXERCISE (1) 1V1 ကစားခြင်း




လုပ်ဆောင်ချက်

$O_1$ မှ $O_2$ ထံပေးပါ။ $O_2$ မှ $X_1$ အား ဖြတ်ကျော်ပြီး ဂိုးသွင်းနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ $O_1$ မှ $O_2$ အားပေးသည်နှင့် $O_1$ မှ $O_2$ အားပေးသည်နှင့် $X_1$ မှ ပြေးဝင်ပြီး ဖျက်ထုတ်ရန်ကြိုးစားပါ။

သတိပြုရန်

(i) $X_1$ မှဖျက်ထုတ်ရန်ကြိုးစားရာတွင် မိမိဂိုးတည့်တည့်ကျောပေး၍ နေရာယူရမည်။

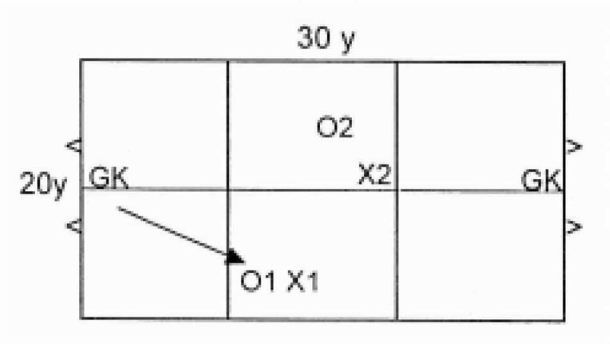
(ii) $O_2$ နှင့်(၂)ကိုက်အကွာတွင် ကပ်ထားရမည်။သေချာမှဖျက်ထုတ်ပါ။

(iii) $O_2$ ဘောလုံးမရခင် ဝင်၍ဖျက်ထုတ်နိုင်ကဖျက်ထုတ်ပါ။

(iv) $O_2$ မှဘောလုံးလက်ခံပြီးချိန်တွင် အရမ်းမဝင်ရ။ ဖျက်ထုတ်ရာတွင် ပြစ်ဒဏ်ဘောမဖြစ်စေရ။

(v) $X_1$ ခံစစ်သမား မှတိုက်စစ်သမား $O_2$ အားထိ၍ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ကပ်ပါ။ $X_1$ ၏ခန္ဓာကိုယ်အား ခြေဖျားပေါ်သို့ နှိမ့်ချကာ တခြမ်းစောင်းကပ်ပါ၊ ခြေစုံမရပ်ရ၊ တုံ့ပြန်မှုမြန်ပါစေ။

## EXERCISE (2) 2V2, 2 GK **ကစားခြင်း**




<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

(i) GK မှ $O_1$ အားပေးပါ။ $O_1$ နှင့် $O_2$ မှ $X_1$ မှ $X_2$ အားဖြတ်ကျော်၍ ဂိုးသွင်းရန်ဖြစ်သည်။

(ii) $X_1$ မှ ဘောလုံးလက်ဝယ်ရှိသူ $O_1$ အား(Marking)ကပ်၍ $X_2$မှ $O_2$ အား (Cover)လုပ်ပါ။

<u>သတိပြုရန်</u>

(i) ခံစစ်သမား$X_1$,$X_2$ သည် လှေကားထစ်ပုံစံအား အတက်အဆင်း ညီညာရမည်။တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသံပေး၍ ကစားပါ။

(ii) ထောင့်ကျဉ်းဘက်သို့ ပိတ်ဆို့ပြီးမှ ထုတ်ပါ။

(iii) $O_2$ ဘောလုံးမရခင် ဝင်၍ဖျက်ထုတ်နိုင်ကဖျက်ထုတ်ပါ။

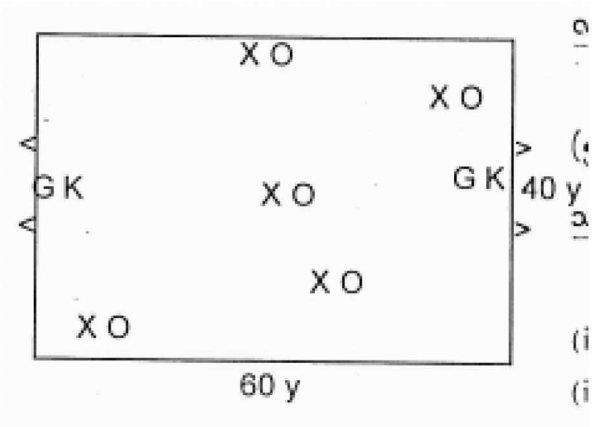
(iv) $O_2$ မှဘောလုံးလက်ခံပြီးချိန်တွင် အရမ်းမဝင်ရ။ ဖျက်ထုတ်ရာတွင် ပြစ်ဒဏ်ဘောမဖြစ်စေရ။

(v) $X_1$ ခံစစ်သမား မှတိုက်စစ်သမား $O_2$ အားထိ၍ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ကပ်ပါ။ $X_1$ ၏ခန္ဓာကိုယ်အား ခြေဖျားပေါ်သို့ နှိမ့်ချကာ တခြမ်းစောင်းကပ်ပါ။ခြေစုံမရပ်ရ။တုံ့ပြန်မှုမြန်ပါစေ။

# BASIC ATTACKING IN SMALL SIDED GAME

## (ကွင်းငယ်ဖြင့် အခြေခံတိုက်စစ်ကစားခြင်း)

### EXERCISE (1) 5V2, GK ကစားခြင်း




<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>

ကွင်းငယ်ထဲမှ တိုက်စစ်သမားမှ X (၅)ယောက်၊ O (၅)ယောက် ဂိုးရရှိအောင် ကစားခြင်းဖြစ်သည်။

<u>သတိပြုရန်</u>

ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်သည့်ဘက်မှ တိုက်စစ်ကစားရာတွင်

(i) ဘေးသို့ဖြန့်ကာနေရာယူပါ။

(ii) အခွင့်အရေးရလျှင် (Long Pass)အဝေးဘောကန်ပို့ပါ။

(iii) ဖြတ်ဘော(Through)၊ ထောင့်ဖြတ်ဘော(Crossing Ball)၊ အနီးဘော(Short Pass)များအသုံးပြုပါ။

(iv) နေရာလွတ် (Space)ဖန်တီးပါ။

(v) အသင်းလိုက်ရွှေ့လျားမှု (Movement)၊ အသင်းလိုက်ညီညာမှု (Team) ကောင်းမွန်ရမည်။

## ၉။ လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း (Training Periodisation)

**Training Periodization (42 weeks)**

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် (၁၂)ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါသည်။

(၄၂)ပတ် × (၁၂)ကြိမ် = လေ့ကျင့်ကြိမ်ပေါင်း (၅၀၄)ကြိမ် ရရှိပါသည်။

**လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းများမှာ-**

(၁) ပြင်ဆင်မှုကာလအပိုင်း (Preparation Period) = ၂၅ ပတ်

(၂) ပြိုင်ပွဲကြိုကာပိုင်း (Pre Competition Period) = ၄ ပတ်

(၃) ပြိုင်ပွဲကာပိုင်း (Competition Period) = ၄ ပတ်

(၄) ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (Post Competition Period) = ၈ ပတ်

လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းငယ် (Period)တစ်ခုကို (၄)ပတ်မှ (၅)ပတ်သတ်မှတ်၍ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲလေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ (ပူးတွဲပါ **Training Periodization** ဇယား)

## ၁၀။ နိဂုံး

အားကစားသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ သိက္ခာဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတော်အနေနှင့် လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်ထဲမှ စတုတ္ထဦးတည်ချက်ဖြစ်သည့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေးဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ မြန်မာ့အားကစားကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် တစ်မျိုးသားလုံးက စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သော "မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားသို့" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားမြှင့်တင်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကိုကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်"ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြင့်မားသော ဦးတည်ချက်များဖြင့် အစွမ်းကုန် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိပါသည်။ ဘောလုံးအားကစားနည်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းစာအုပ်သည် ဘောလုံးအားကစားကို လေ့လာလိုက်စားလိုသော မျိုးဆက်သစ် အားကစားမောင်/မယ်များနှင့် ဘောလုံးအားကစားလေ့ကျင့်နေသော ဘောလုံးအားကစားသမားများအတွက် ဤစာအုပ်သည် တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ အထောက်အကူပြုနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

**ကိုးကားရေးသားပြုစုသူ**

**ဒေါ်ချိုလဲ့ထွေး**

**အားကစားမှူး၊ (ဘောလုံး(မ)တာဝန်ခံ)**

**အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)**

# ဘောလုံး
# Football

## နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်တို့ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

