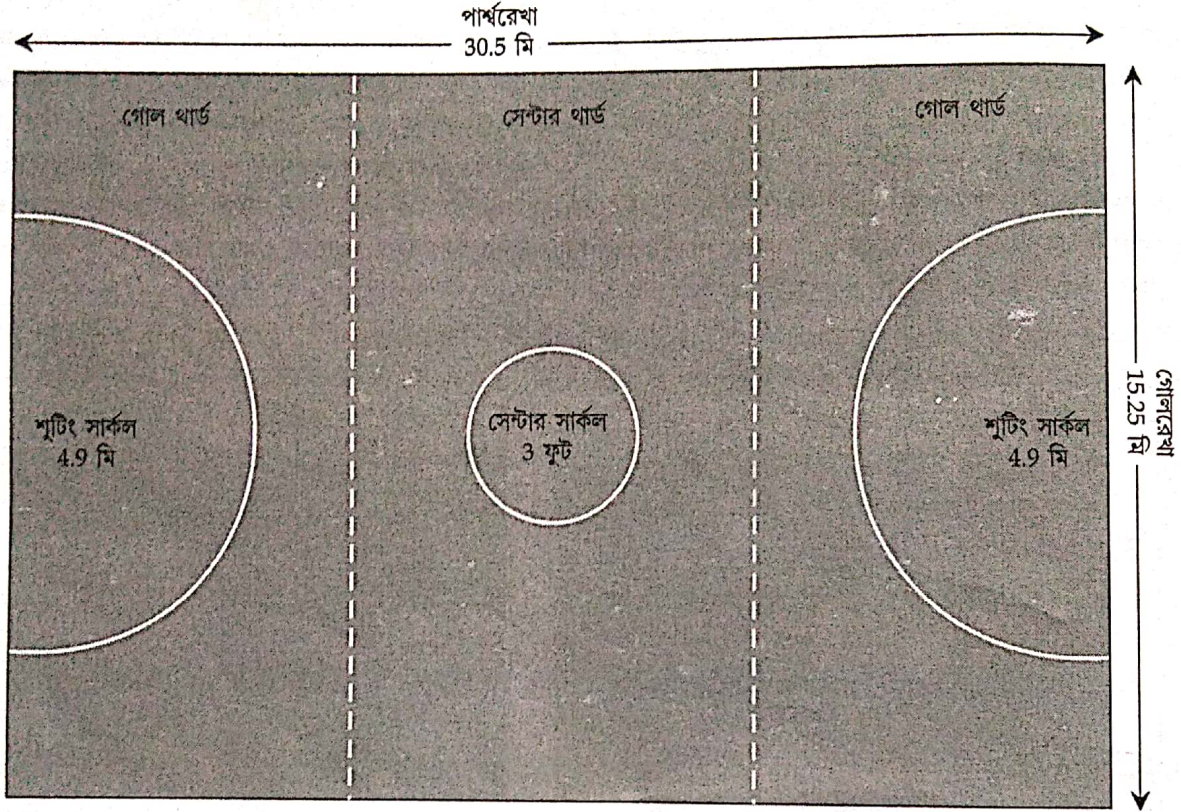


নেটবল খেলাটির প্রচলন হয় আমেরিকাতে ১৮৯০ খ্রিস্টাব্দে। এই খেলাটি মূলত বাস্কেট বল খেলা থেকেই এসেছে। তাই এই দুটি খেলার মধ্যে মিল দেখা যায়। সাধারণত মহিলাদের জন্যই এই খেলাটির প্রচলন হয়। এখন খেলাটি পুরুষ ও মহিলা—সকলেই খেলে থাকে। ১৮৯৫ খ্রিস্টাব্দে এই খেলাটি ইংল্যান্ডে প্রচলিত হয়। ব্রিটিশরা প্রধানত তাদের উপনিবেশগুলিতে এই খেলার প্রচলন করেন। ১৯০১ খ্রিস্টাব্দে ইংল্যান্ডে এই খেলার আইনকানুন তৈরি হয় এবং ১৯৬০ খ্রিস্টাব্দে সিংহলে নেটবলের প্রথম আন্তর্জাতিক সংস্থা—‘ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ উইমেন্স বাস্কেটবল অ্যান্ড নেটবল’ গঠিত হয়। এই সময়েই নেটবলের পুরোনো নিয়ম পরিবর্তিত করে নতুন নিয়মে খেলা শুরু করা হয়। ১৯৬৩ খ্রিস্টাব্দে ইংল্যান্ড নেটবল অ্যাসোসিয়েশনের প্রচেষ্টায় নেটবলের আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতা হয়। কিন্তু খেলাটি আজ পর্যন্ত অলিম্পিক কমিটির স্বীকৃতি লাভ করেনি। ১৯০৭ খ্রিস্টাব্দে ডা. জেমস্ স্কটের প্রচেষ্টায় YMCA-ভারতবর্ষের বিভিন্ন মহাবিদ্যালয়ে ও বিদ্যালয়ে খেলাটি প্রচলিত হয়।

■ নিয়মাবলি :

- ① a. খেলার মাঠটি আয়তাকার, দৈর্ঘ্য-৩০.৫ মিটার (১০০ ফুট) এবং প্রস্থ-১৫.২৫ মিটার (৫০ ফুট)। দৈর্ঘ্যের দিকের সীমারেখাকে বলে পার্শ্বরেখা ও প্রস্থের দিকের সীমারেখাকে বলে গোল রেখা।
- b. সম্পূর্ণ মাঠটিকে সমান তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়। দু-পাশের ভাগ দুটিকে বলে গোল থার্ড ও মাঝখানের ভাগটিকে সেন্টার থার্ড বলা হয়।
- c. দু-পাশে গোল থার্ডে অর্ধবৃত্ত টানা হয়। গোল লাইনের ঠিক মাঝখানে ৪.৯ মিটার (১৬ ফুট) ব্যাসার্ধ নিয়ে অর্ধবৃত্ত টানতে হয়। এই অর্ধবৃত্তকে বলে শূটিং সার্কেল।
- d. মাঠের মাঝে ৩ ফুট (০.৯ মি) ব্যাসার্ধের একটি বৃত্ত থাকে, একে সেন্টার সার্কেল বা কেন্দ্রীয় বৃত্ত বলে।
- ② দু-দিকের গোলরেখার মাঝে ৩.০৫ মিটার উঁচু এবং ৬৫ মিমি ব্যাসযুক্ত গোলপোস্ট থাকে। গোলপোস্টের মাথায় ১৫০ মিমি দৈর্ঘ্যের সাহায্যে ৩৮০ মিমি ব্যাসযুক্ত ধাতব রিং লাগানো থাকে। রিং-এর সঙ্গে বাস্কেট বলের মতো জাল লাগানো থাকে।

- ৩ বল : ৫ নং ফুটবল খেলার বল এক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়। এর পরিধি ৬৫-৭১ সেমি এবং ওজন ৩৯৬-৪৫৩ গ্রাম। এটি বাস্কেট বলের থেকে হালকা।
- ৪ খেলার সময় : প্রত্যেক অর্ধ ১৫ মিনিটের হয় এবং মোট ৪টি অর্ধে খেলা হয়। প্রথম, দ্বিতীয় অর্ধের মাঝে ৩ মিনিট বিরতি থাকে; তৃতীয় অর্ধের শুরু হয় ৫ মিনিট বিরতি দিয়ে; তৃতীয় ও চতুর্থ অর্ধের মাঝে ৩ মিনিট বিরতি থাকে। প্রতি অর্ধের পরে দল দুটি দিক বদল করে। খেলার মোট সময় = ১৫ + ৩ + ১৫ + ৫ + ১৫ + ৩ + ১৫ = ৭১ মিনিট।



চিত্র ৪৯ : নেট বল খেলার মাঠ

- ৫ প্রতি দলে ৭ জন খেলোয়াড় খেলে এবং তাদের অবস্থান হয় নিম্নরূপ :
- | | |
|-------------------|-------------------|
| গোল শূটার (GS) | উইজা ডিফেন্স (WD) |
| গোল অ্যাটাক (GA) | সেন্টার (C) |
| উইজা অ্যাটাক (WA) | গোল ডিফেন্স (GD) |
| | গোলকিপার (GK)। |
- ৬ একটি খেলায় সর্বাধিক তিনজনকে বদলি খেলোয়াড় হিসেবে নামানো যেতে পারে। পাঁচ জনের কম খেলোয়াড় নিয়ে খেলা চালানো যায় না। খেলার মাঠকে পাঁচটি অঞ্চলে ভাগ করা হয়—i. বিপক্ষের গোল সার্কল, ii. বিপক্ষের গোল থার্ড, iii. সেন্টার থার্ড, iv. নিজপক্ষের গোল থার্ড, v. নিজপক্ষের গোল সার্কল।
- প্রত্যেক খেলোয়াড়ের খেলার অঞ্চল বা সীমানা নির্দিষ্ট থাকে। যেমন, গোল শূটার—① ও ② নং অঞ্চলে; গোল অ্যাটাক—①, ② ও ③ নং অঞ্চলে; উইজা ডিফেন্স ③, ④ নং অঞ্চলে; গোল ডিফেন্স—③, ④ ও ⑤ নং অঞ্চলে এবং গোলকিপার—④ ও ⑤ নং অঞ্চলে খেলে।
- ৭ খেলোয়াড়রা কে কোথায় খেলছে তার চিহ্নটা বুকে ও পিঠে অবশ্যই লাগাতে হবে। প্রত্যেকটা চিহ্ন অবশ্যই ২০ সেমি (৪'') লম্বা হওয়া চাই। হাতে আংটি, চুড়ি বা বালা পরিধান করে খেলা যাবে না। হাতে বড়ো নখ নিয়ে খেলা যাবে না।
- ৮ কোনো খেলোয়াড় যদি বল নিয়ে বা বল ছাড়া নিজের নির্দিষ্ট এলাকার বাইরে যায় বা বুকে অন্য এলাকার বল ধরে তা হলে অফসাইড হবে। যেখানেই নিয়মভঙ্গ হবে সেখানেই শাস্তি স্বরূপ বিপক্ষ দল ফ্রি-পাসের সুযোগ পাবে।
- ৯ বল যেখান থেকে মাঠের বাইরে যাবে, সেখান থেকে থোকা করে খেলা শুরু করতে হবে। খেলা আরম্ভের সময় সেন্টার খেলোয়াড় দু-পা সেন্টার সার্কলের মধ্যে রেখে বল নিয়ে দাঁড়াবে। বিপক্ষের সেন্টার খেলোয়াড়কে সেন্টার থার্ডে থাকতে হবে। অন্যান্য খেলোয়াড়রা গোল থার্ডে দাঁড়াবে। নিয়মের ব্যতিক্রম হলে বিপক্ষ দল ফ্রি-পাস করার সুযোগ পাবে। যদি দু-দলের খেলোয়াড় একই সময় নিয়মভঙ্গ করে তাহলে সেই জায়গাতেই আত্মপায়ার বল ছুড়ে খেলা আরম্ভ করবে।
- ১০ এক বা দু-হাতে বল ধরা যাবে। গোলপোস্ট থেকে ফেরত আসা বলও ধরা যাবে। বল না ধরে চাপড় মেরে বা মাটিতে ঠেলে দিয়ে অন্য খেলোয়াড়কে বল দেওয়া যায়। খেলোয়াড় বল ধরতে পারে বা মৃদু আঘাতে বল তুলে দিয়ে অন্য খেলোয়াড়কে দিতে পারে।

- ১. বল গড়িয়ে অন্য খেলোয়াড়কে দেওয়া যাবে না। বল দুবার একজন ধরতে পারবে না। বল ওপরে ছুড়ে আবার সেই বল ধরা যায় না। অন্য খেলোয়াড় স্পর্শ করার পর তা আবার ধরা যায় বা গোলপোস্টে লেগে ফিরে এলে ধরা যায়।
- ২. একজন খেলোয়াড় বলে খুঁসি মেরে, গড়িয়ে দিয়ে, লাথি মেরে বা বলের ওপর লাফিয়ে পড়তে পারে না।
- ৩. বিপক্ষ খেলোয়াড় বল ধরে থাকলে বলে হাত দিতে পারবে না।
- ৪. মাটিতে শুয়ে বা বসে, হাঁটু গেড়ে বল ছুড়তে পারে না।
- ৫. হাঁপিয়ে বল ধরতে পারে না।
- ৬. বল ধরার পর ৩ সেকেন্ডের মধ্যে বল খেলতে হবে বা গোলে ছুড়তে হবে। এই সকল নিয়মভঙ্গ্য করলে বিপক্ষ ফ্রি-পাস পাবে।

পায়ের কাজ (Foot Work) :

১. এক-পায়ে নামা (One-foot Landing) : যখন খেলোয়াড় এক পায়ে মাটিতে নামে, তখন সে অন্য পা-কে মাটিতে নামাতে পারে এবং মাটিতে নামার পা-কে তুলে নিতে পারে। কিন্তু তুলে নেওয়া পা মাটিতে নামানোর আগেই তাকে বল ছুড়তে হবে। মাটিতে নামার পায়ের ওপর যে-কোনো দিকে ঘোরা যায় এবং অন্য পা-কে যতবার খুঁসি যে-কোনো দিকে ফেলা যায়। কিন্তু ঘোরার পা তুললে তা ফেলার আগেই বল ছুড়তে হবে।

২. দু-পায়ে মাটিতে নামা (Two-foot Landing) : দু-পা মাটিতে রেখে বল ধরা চলে বা লাফিয়ে বল ধরে দু-পায়ে নামা যায়, তারপর যে-কোনো পায়ে যে-কোনো দিকে পদক্ষেপ রাখতে পারে। তবে অন্য পা কে তুলে মাটিতে নামানোর আগেই বল ছুড়তে হবে।

৩. খেলোয়াড়ের হাতে বল থাকলে বিপক্ষ খেলোয়াড় তার ৩ ফুট দূর থেকে বাধা দিতে পারবে। তখন তাকে স্পর্শ করা যাবে না। নিয়মভঙ্গ্য বৃদ্ধির ব্যতিরেকে বিপক্ষ পেনাল্টি পাস পাবে।

৪. শূট সার্কেলের ভিতর থেকে গোল শূটার বা গোল অ্যাটাক বলকে রিং-এর মধ্যে দিয়ে পাঠালে গোল হবে।

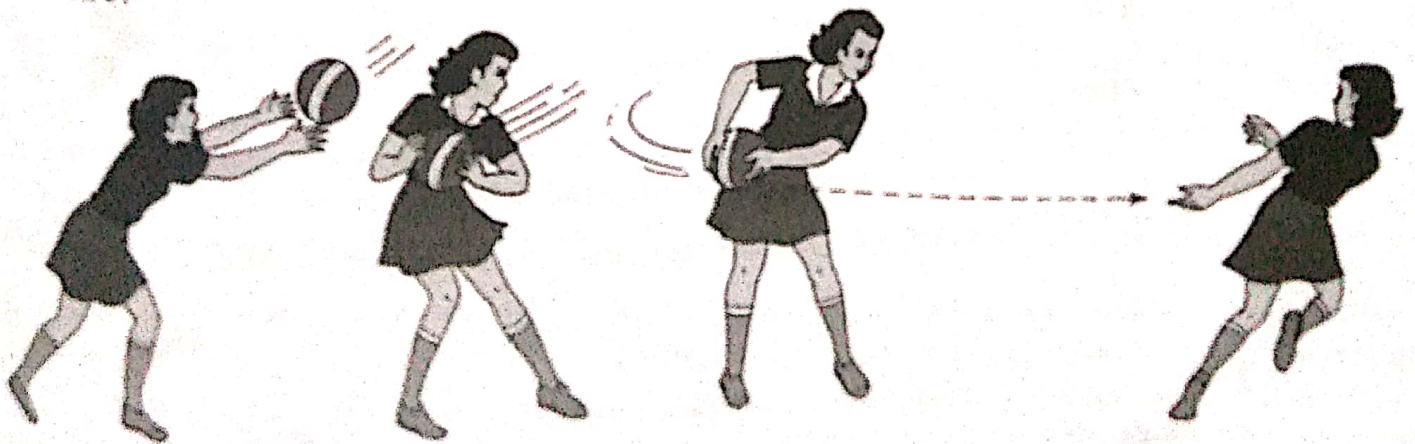
৫. খেলা আরম্ভ : খেলা আরম্ভের সময় সেন্টার খেলোয়াড় দু-পা সেন্টার সার্কেলে রেখে বল নিয়ে দাঁড়াবে, বিপক্ষ সেন্টার খেলোয়াড় সেন্টার পার্টে দাঁড়াবে, অন্যান্য খেলোয়াড়রা নিজ নিজ জায়গায় দাঁড়াবে। সেন্টার পাস দিয়ে খেলা আরম্ভ হবে। সেন্টার খেলোয়াড়রা পর্যায়ক্রমে সেন্টার পাস দিয়ে খেলা চালিয়ে যাবে।

৬. পরিচালক মণ্ডলী (Officials) : খেলা পরিচালনা করে দু-জন আম্পায়ার, দু-জন স্কোরার ও একজন সময়রক্ষক।

৭. খেলার কলাকৌশল : নেটবল খেলার কলাকৌশলগুলি অনেকটা বাস্কেটবল খেলার মতো।

বল ধরা (Catching) :

- ১. দু-হাতে আঙ্গুলগুলিকে আভাবিকভাবে ছড়িয়ে বুড়ো আঙ্গুল বলের ঠিক পিছনে নিয়ে, পাশাপাশি রেখে বলকে ধরতে হবে।
- ২. দু-হাতের কনুই ভেঙে নীচের দিকে রাখতে হবে। পা দুটি পাশাপাশি বা একটা সামনে ও পিছনে রেখে দু-পায়ের ওপর সমান ভর রেখে হাঁটু দুটি সামান্য ভেঙে দাঁড়াতে হবে।
- ৩. 'b' নং অবস্থান থেকে বল ধরে বুকের সামনে রাখতে হবে।
- ৪. বল যখন উল্টো দিক থেকে আসবে তখন বলের লাইনে নিয়ে কনুই সোজা করে হাত বাড়িয়ে 'a'-নং এর মতো বল ধরে নিয়ে বুকের সামনে রাখতে হবে।
- ৫. উঁচু বলের ক্ষেত্রে লাফিয়ে বা নীচু বলের ক্ষেত্রে সামনে কুঁকি বল ধরতে হবে।
- ৬. অনেক সময় অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে এক হাতে বল ধরার প্রয়োজন দেখা দিতে পারে। বলের ওপর দখল থাকলেই এক হাতে বল ধরার চেষ্টা করা উচিত।



চিত্র ৩০ : বল ধরার বিভিন্ন কৌশল

পাসিং (Passing) :

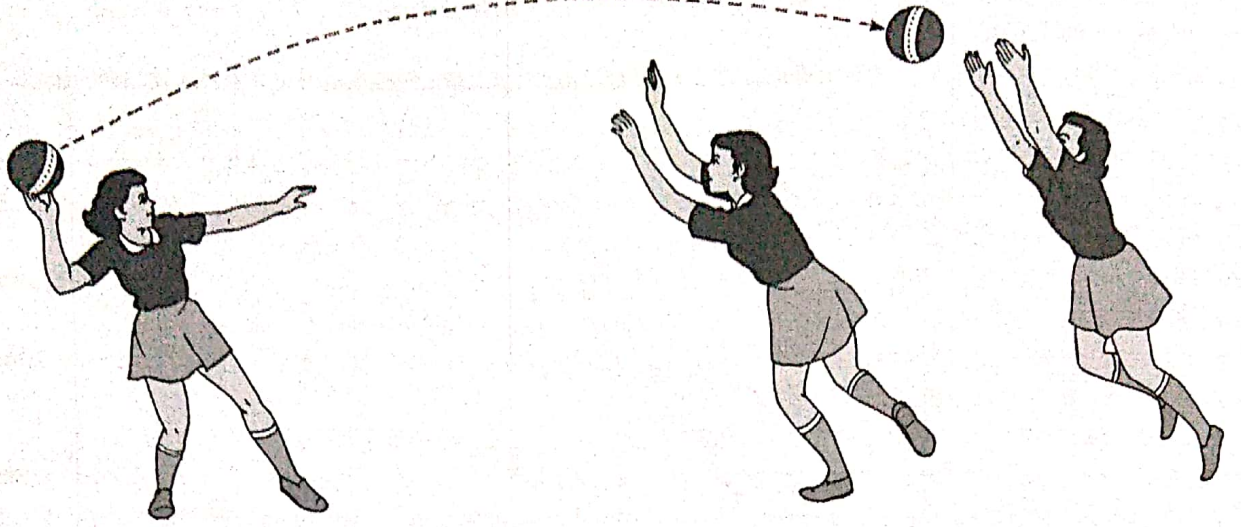
১. কাঁধের ওপর দিয়ে পাস দেওয়া (Shoulder Pass) : খেলার সময় এই পাসটি বেশি ব্যবহার করা হয়।

২. পা সামনে ও পিছনে রাখলে, পিছনের পায়ের ওপর শরীরের ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে। ডান হাতের ওপর বলটা রেখে আঙ্গুলগুলি

ছড়িয়ে বলের পিছন দিকে রেখে কনুই, কবজি ও হাতের আঙুল সোজা করে নিয়ে হাতের তালুর সাহায্যে বলকে সঠিক দিকে ঠেলে দিয়ে পাস দিতে হবে।

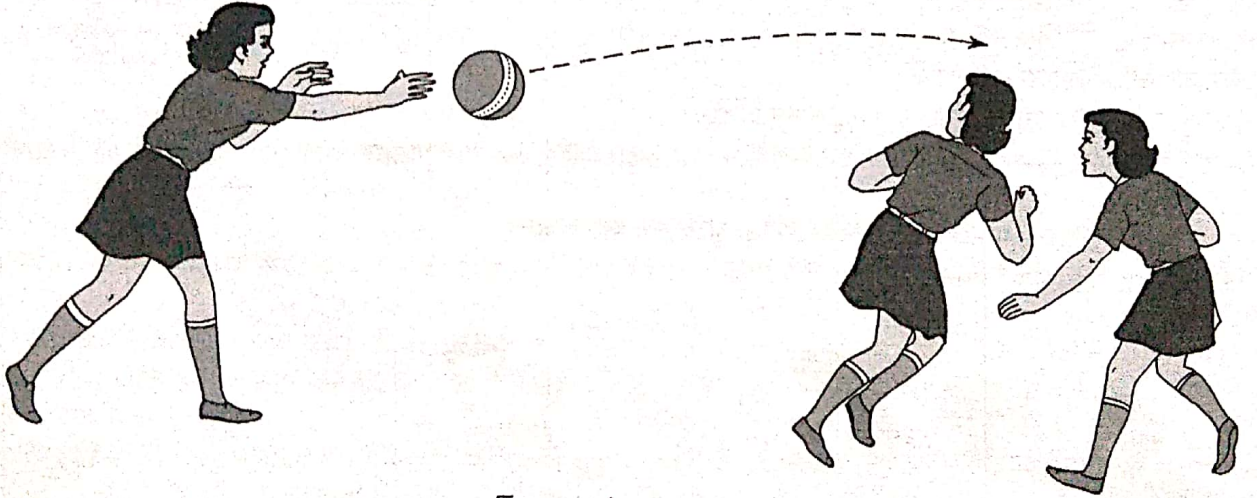
b. বলের শক্তি বাড়ানোর জন্য বল ছাড়ার সময় কবজি ও আঙুলের ঝটকা দিতে হবে।

c. বলটা ঠেলে পাস দেওয়ার সময় শরীরের ওজন পিছনের পা থেকে সামনের পায়ে আনতে হবে।



চিত্র 91 : কাঁধের উপর দিয়ে উঁচু পাস

□ বুকের লাইনে পাস দেওয়া (Chest Pass) : বলটাকে সঠিকভাবে বুকের সামনে ধরে এক পা কিছুটা সামনে রেখে দাঁড়িয়ে হাঁটু ভেঙে নিয়ে শরীরের ওজন সামনে পায়ে ওপর রেখে হাতটাকে সোজা করে কনুই ও কবজির সাহায্যে সামনের দিকে বলকে ঠেলে দিতে হবে। ঠেলে দেওয়ার সময় হাতের তালুকে বলের দিকে নিয়ে যেতে হবে। দেহের ওজন তখন সামনে যাবে।



চিত্র 92 : কাঁধ বরাবর পাস

□ কাঁধের নীচে দিয়ে এক হাতে পাস দেওয়া (One Handed Underhand Pass) : যখন বলটাকে নীচুতে ধরা হবে তখন এভাবে পাস দেওয়া সুবিধাজনক।

পা সামনে পিছনে রেখে বা পাশাপাশি রেখে দাঁড়াতে হবে। দেহের ওজন পিছনের পায়ে যাবে। আঙুল ছড়িয়ে দিয়ে এক হাতে বল ধরে শরীরের পিছন দিকে আনতে হবে। হাত সামনের দিকে দুলিয়ে বল ছাড়তে হবে এই অবস্থায় শরীরের ওজন পরিবর্তন করে সামনের পায়ে আনতে হবে।

□ কাঁধের নীচে থেকে দু-হাতে পাস (Two Handed Underhand Pass) : দু-পা পাশাপাশি রেখে বা সামনে পিছনে রেখে দাঁড়াতে হবে। আঙুল ছড়িয়ে দু-হাতে বল ধরে দেহের একপাশে রাখা হবে (বাঁ পা সামনে থাকলে ডান দিকে বল রাখা সুবিধাজনক) এই অবস্থা থেকে সামনের দিকে হাত দুলিয়ে কবজির ঝটকায় বল পাস করতে হবে। দেহের ওজন পিছন পা থেকে সামনের পায়ে আসবে।

□ মাথার ওপর দিয়ে দু-হাতে পাস (Two Handed Overhead Pass) : পা সামনে পিছনে রেখে হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে দাঁড়াতে হবে। কনুই ভেঙে বল মাথার ওপর ধরে কাঁধ, পুরোবাহু ও কবজির জোরে সুবিধা মতো দিকে বল ছুঁড়তে হবে। শরীরকে সামনে ঝুঁকিয়ে ভারসাম্য রক্ষা করতে হবে।

3 গোলে বল মারা (Shooting) :

■ দৌড়ে এক হাতে গোলে বল মারা (One Handed Running Shot) : দৌড়ে যাওয়ার সময় যে পায়ের ওপর বল ধরা হবে তার বিপরীত পা-কে সামনে মাটিতে ফেলে লাফিয়ে ওপরে উঠতে হবে। লাফিয়ে ওঠার সময় বল দু-হাতে ধরে বুকের কাছে আয়ত্তে রাখতে হবে। দু-হাতে বল কাঁধ উচ্চতায় যাওয়ার পর ডান হাতের পূর্ণ আয়ত্তে বল এনে, ডান হাতের কনুই প্রসারিত করে বল ছুড়তে হবে। বল ছাড়ার শেষ মুহূর্তে কবজি ও আঙুলের সামান্য ঝটকায় রিং-এর মধ্যে পাঠাতে হবে।

■ মাথার ওপর দিয়ে দু-হাতে গোলে বল মারা (Two Handed Overhead Shot) : যখন কম বা মাঝারি দূরত্ব থেকে গোলে বল মারার প্রয়োজন হয় তখন ওভাবে গোলে বল মারাটা অনেক সুবিধাজনক। এতে কবজির জোর বিশেষভাবে প্রয়োজন।

