

વિશ્વમાં સૌથી વધુ લોકપ્રિય રમત ફૂટબોલની છે. વિદેશમાં આ રમતને સોકર રમત પણ કહે છે. ભારતમાં આ રમત ફૂટબોલના નામથી જ ઓળખાય છે.

યુરોપમાં આ રમત ખૂબ લોકપ્રિય છે. રમતની લોકપ્રિયતાને લઈને આ રમતને ‘રમતનો રાજા’ ગણવામાં આવે છે. વિશ્વના વધુમાં વધુ દેશોમાં આ રમત રમાય છે. વિશ્વ ઓલિમ્પિક પછી સૌથી વધુ રોમાંચક અને લોકપ્રિય, ‘ફૂટબોલ વિશ્વકપ’ ગણાય છે. કેટલાક ફૂટબોલના સારા ખેલાડીઓ દેશની ‘રાષ્ટ્રીય સંપત્તિ’ ગણાય છે. દા.ત., બ્રાઝિલના મહાન ફૂટબોલ ખેલાડી પેલેને ત્યાંની સરકારે ‘બ્રાઝિલની સંપત્તિ’નો દરજ્જો આપ્યો છે.

ફૂટબોલ રમતની શરૂઆત સન 1863માં ઇંગ્લેન્ડમાં થઈ અને તેથી જ ઇંગ્લેન્ડને આ રમતનું જન્મસ્થળ ગણવામાં આવે છે. આ રમતમાં ખેલાડી ઘૂંટણ સુધીના સોક્સ (મોજાં)નો ઉપયોગ કરતા હતા અને કદાચ એને કારણે જ ફૂટબોલની રમતને ‘સોકર’ના નામથી ઓળખવામાં આવી હશે.

આંતરરાષ્ટ્રીય ફૂટબોલ ફેડરેશન

ઈ.સ. 1904ના મેની 21 મી તારીખે પેરિસ (ફ્રાન્સ)માં આંતરરાષ્ટ્રીય ફૂટબોલ ફેડરેશન ‘ફીફા’ (FIFA)ની સ્થાપના કરવામાં આવી. ફીફા (FIFA)ની સ્થાપનાથી ફૂટબોલની રમતના નિયમોનો અમલ વિશ્વના બધા જ દેશોમાં એકસરખો થવા લાગ્યો. આજે તો લગભગ દરેક દેશ તેનો સભ્ય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધા તેની મંજૂરી તથા મદદથી યોજાય છે. જે રાષ્ટ્ર ‘ફીફા’નું સભ્ય નથી, તેને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેવા દેવામાં આવતો નથી.

ફૂટબોલ વિશ્વકપ

ઈ.સ. 1927માં ‘ફીફા’એ ફૂટબોલ વિશ્વકપ સ્પર્ધા યોજવાનો સ્વીકાર કર્યો. આ યોજનાનું શ્રેય ફ્રાન્સના ફૂટબોલ- પ્રેમી જુલેરીન તથા હેનરી ડિલોનેના ફાળે જાય છે. વિશ્વકપનું આયોજન દર ચાર વર્ષે, પરંતુ ઓલિમ્પિક રમતો પછી બે વર્ષ પછી, અલગ-અલગ દેશોમાં ઈ.સ. 1930થી (દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધના સમયને બાદ કરીને) આજ સુધી નિયમિત રીતે કરવામાં આવે છે. સૌપ્રથમ વિશ્વકપનું આયોજન ઈ.સ. 1930માં ઉરુગ્વેમાં થયું હતું. એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે ‘વિશ્વકપ’ સ્પર્ધામાં ધંધાદારી ખેલાડી (Professional Players) પણ ઈ.સ. 1958થી ભાગ લઈ શકે છે.

આધુનિક ઓલિમ્પિક રમતોની શરૂઆત ઈ.સ. 1896થી થઈ છે, પરંતુ ફૂટબોલની રમતનો ઓલિમ્પિક રમતોમાં સમાવેશ ઈ.સ. 1908માં લંડનમાં થયો હતો અને ત્યારથી દરેક ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં ‘ફૂટબોલ’ની રમતને સ્થાન આપવામાં આવે છે.

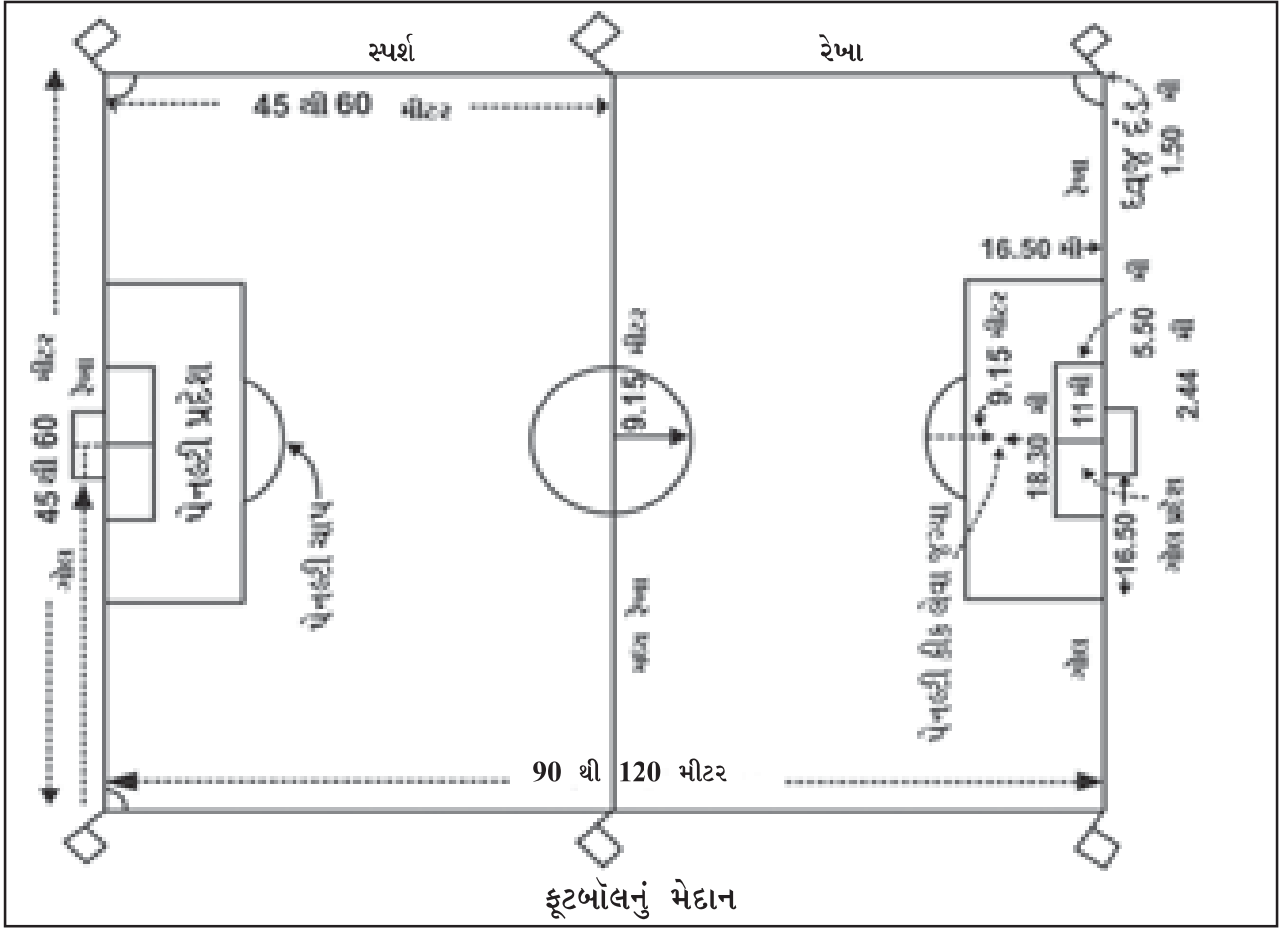
‘એશિયન ગેમ્સ’ની શરૂઆત ભારતે ઈ.સ. 1951માં દિલ્હી મુકામે કરી હતી અને તેમાં ફૂટબોલનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો તથા ભારત ચેમ્પિયન બન્યું હતું, ત્યારથી ફૂટબોલ નિયમિત રીતે એશિયન ગેમ્સમાં રમાય છે.

ભારતમાં આ રમતની શરૂઆત અંગ્રેજોએ કરી હતી. ભારતમાં ‘ડેલહાઉસી ફૂટબોલ ક્લબ’ની સ્થાપના થઈ હતી. 1893માં ઇન્ડિયન ફૂટબોલ એસોસિયેશન (IFA)ની સ્થાપના થઈ, પાછળથી તે સંસ્થા ઓલ ઇન્ડિયા ફૂટબોલ ફેડરેશન (AIFF)માં રૂપાંતરિત થઈ. ભારતમાં આ રમતની રાષ્ટ્રીય ટ્રોફીને ‘સંતોષ ટ્રોફી’ કહેવામાં આવે છે. આ ટ્રોફીની શરૂઆત ઈ.સ. 1941માં કરવામાં આવી હતી. આ સિવાય પણ અન્ય ટૂર્નામેન્ટો નિયમિત રીતે રમાય છે. ભારતીય મહિલાઓ પણ હવે ફૂટબોલ રમત રમે છે. ઈ.સ. 1981માં ભારતીય મહિલાઓએ એશિયન વુમન ફૂટબોલ કપમાં ત્રીજું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

મેદાન

ફૂટબોલની રમત લંબચોરસ મેદાન ઉપર રમાય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય હરીફાઈ માટે મેદાનની લંબાઈ 110થી

120 વાર (101થી 110 મીટર) અને પહોળાઈ 70થી 80 વાર (64થી 73 મીટર) હોવી જોઈએ. બીજી હરીફાઈ માટે મેદાન નીચે પ્રમાણે હોવું જોઈએ :



મેદાન : કૂટબોલના મેદાનનું માપ નીચે મુજબ હોવું જોઈએ :

લંબાઈ : 100 વારથી 130 વાર (90થી 120 મી સુધીની)

પહોળાઈ : 50 વારથી 100 વાર (45થી 90 મી સુધીની)

(1) ટચલાઈન : 100 વારથી 130 વાર (90થી 120 મી)

(2) ગોલલાઈન : 50 વારથી 100 વાર (45થી 90 મી)

(3) ગોલની પહોળાઈ : 8 વાર (7.3 મી) અને જમીનથી ઊંચાઈ 8 ફૂટ (2.4 મી) હોવી જોઈએ.

(4) ગોલના થાંભલાઓ અને કોસબાર 5 ઈંચ (12 સેમી)ના માપના હોવા જોઈએ.

(5) ગોલએરિયા : લંબાઈ 20 વાર (18.30 મી) પહોળાઈ 6 વાર (5.50 મી)

(6) પેનલ્ટી-એરિયા : લંબાઈ 44 વાર (40.3 મી), પહોળાઈ 18 વાર (16.50 મી)

(7) પેનલ્ટી-સ્પોટ : ગોલલાઈનની મધ્યથી 12 વાર (11 મી) દૂર

(8) સેન્ટર સર્કલ (મધ્યવર્તુળ) : 10 વાર (9.15 મી) ત્રિજ્યા

(9) કોર્નરએરિયા : 1 વાર (0.915મી)નો ચાપ

(10) પેનલ્ટી-આર્ક : પેનલ્ટી-સ્પોટથી પેનલ્ટી-એરિયા બહાર 10 વાર (9.15 મી)નું ચાપ દોરવામાં આવે છે.

(11) ધ્વજ-ફ્લેગ : ઓછામાં ઓછા 5 ફૂટ (1.50 મી) ઊંચાઈવાળા ધ્વજ ચાર કોર્નર ઉપર રોપવામાં આવે છે અને હાફવે લાઈન (મધ્યરેખા) પરના ધ્વજ મરજિયાત હોય છે.

મેદાનનું રેખાંકન 5 ઈંચ પહોળાઈના (12 સેમી) માપની રેખાઓથી દોરવામાં આવે છે. રેખાઓનો સમાવેશ મેદાનમાં થાય છે.

સાધનો

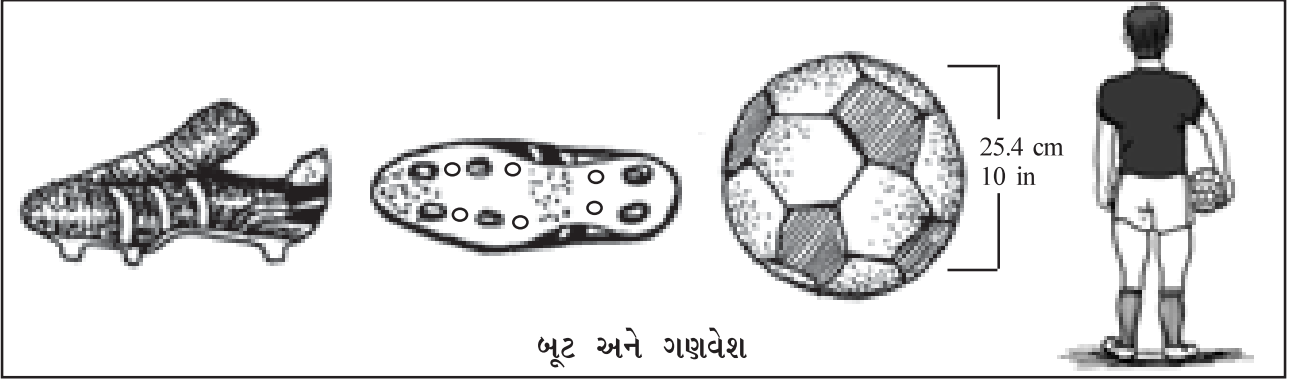
આ રમતમાં દડો, ગોલનેટ, કોર્નર-ફ્લેગ તથા ગોલકીપર માટે વિશેષ મોજાંની જરૂર પડે છે.

દડો

દડાનો ઘેરાવો 27થી 28 ઇંચ (68થી 71 સેમી) હોય છે અને વજન 14થી 16 ઑંસ (396થી 453 ગ્રામ) હોય છે.

બૂટ અને ગણવેશ

ફૂટબોલની રમતમાં ખાસ પ્રકારની દટ્ટીવાળા બૂટ પહેરવામાં આવે છે. દરેક બૂટના તળિયે આશરે 10 દટ્ટીઓ હોય છે અને દટ્ટીનો ઓછામાં ઓછો વ્યાસ $\frac{3}{8}$ હોવો જોઈએ. મોટે ભાગે ખેલાડીઓ બૂટ, લાંબાં મોજાં, ટીશર્ટ અને ચડી પહેરે છે, જરસીની પાછળની બાજુએ નંબરો લખવામાં આવે છે. સમગ્ર ટુકડીનો ગણવેશ એકસરખો હોવો જોઈએ. ગોલકીપરનો ગણવેશ બીજા ખેલાડીઓ કરતાં જુદો હોવો જોઈએ, અને તે હાથનાં મોજાં પણ પહેરી શકે છે. બીજા ખેલાડીઓને હાનિકર્તા હોય એવી કોઈ પણ વસ્તુ પહેરી શકાય નહિ. ઉચિત ગણવેશ પહેરીને મેદાન ઉપર આવવાની જવાબદારી દરેક ખેલાડીની પોતાની હોય છે. ગોલકીપર ફૂલસ્લીવઝની જરસી પહેરે છે.



કૌશલ્યો

શ્રાઈન : જ્યારે દડો ટચલાઈન પરથી અથવા હવામાં ટચલાઈન પસાર કરી બહાર જાય, ત્યારે જે ખેલાડી દ્વારા દડો બહાર ગયો હોય, તેની વિરુદ્ધ ટુકડી દ્વારા શ્રો ઇન કરી દડો રમતમાં મૂકવામાં આવે છે. શ્રો ઇન માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ :

- (1) ટચલાઈનની જે જગ્યાએથી દડો બહાર ગયો હોય, ત્યાંથી ટચલાઈન બહારથી શ્રો ઇન કરવામાં આવે છે.
- (2) શ્રો ઇન કરનાર ખેલાડી દડાને મેદાનમાં ફેંકે તે સમયે તેનો ચહેરો મેદાન તરફ હોવો જોઈએ.
- (3) શ્રો ઇન કરનાર ખેલાડી દડો ફેંકે, ત્યારે તેના બંને પગ ટચલાઈનની બહારના મેદાનને સ્પર્શ કરેલા હોવા જોઈએ.
- (4) શ્રો ઇન વખતે બંને હાથ વડે દડો પકડી, પાછળથી આગળ તરફ માથા પરથી દડો મેદાનમાં ફેંકવામાં આવે છે. ધીરેથી મેદાનમાં દડો મૂકી શકાય નહિ. બંને હાથ વડે દડો ફેંકવો જોઈએ.
- (5) શ્રો ઇન દ્વારા સીધો ગોલ થઈ શકે નહિ.
- (6) જ્યાં સુધી અન્ય ખેલાડી દડાને રમે નહિ, ત્યાં સુધી શ્રો ઇન કરનાર ખેલાડી દડાને રમી શકશે નહિ.

પાસિંગ :

સ્પર્ધા દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડી લાંબા સમય સુધી દડો પોતાની પાસે રાખે તે હિતાવહ નથી. કેમકે જેની પાસે દડો હોય છે, તેના ઉપર પ્રતિસ્પર્ધીઓનો સીધો આક્રમક હુમલો થાય છે અને આ હુમલાથી બચવા માટે એ ખેલાડીએ તાત્કાલિક દડો પોતાની ટીમના બીજા ખેલાડીને પસાર કરી દેવો જોઈએ. ફૂટબોલની રમત સાંઘિક હોવાને કારણે ઉચિત સમય પર અને સાચી રીતે દડો પાસ કરવાનું ખૂબ જ અગત્યનું છે અને એના ઉપર રમતનો આખો આધાર રહે છે.

(1) ઇનસાઈડ પાસ

આ સહેલો પાસ છે. તેને મૂળભૂત પાસ ગણવામાં આવે છે. આ પાસ કરતી વખતે મુક્ત પગ દડાની સીધમાં અને ત્રણથી ચાર ઇંચ દૂર મૂકવામાં આવે છે. પગના અંદરના ભાગથી (ઇનસાઈડથી) આ પાસ કરવામાં આવે છે. પાસ કરતાં પહેલાં પાસ લેનાર ખેલાડીની સ્થિતિ અને અંતર નજર સમક્ષ રાખવાં જોઈએ. પાસ કરતી વખતે નજર દડા ઉપર અને શરીરનું વજન મુક્ત પગ પર રાખવું જોઈએ.

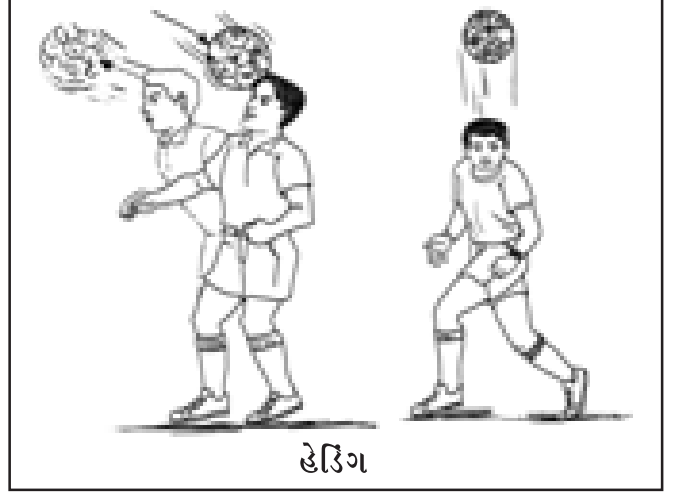
(2) આઉટસાઈડ પાસ

આ કૌશલ્યમાં દડાને પંજાના બહારના ભાગથી પાસ કરવામાં આવે છે. જે ખેલાડી તરફ દડો પાસ કરવાનો હોય તેની તરફ પાસ કરનાર ખેલાડીની બાજુ હોવી જોઈએ. મુખ્ય પગ દડાથી આશરે દોઢથી બે ફૂટ પાછળ મૂકવો જોઈએ અને જે પગ વડે દડાને લાત મારવાની હોય તે પગને અંદરની બાજુ મરોડ આપીને તથા બહારની બાજુ ઝોલો આપીને દડાને ધકેલવો જોઈએ, શરીરનું વજન મુક્ત પગ ઉપર હોય છે અને બંને હાથ બાજુ પર ફેલાયેલા હોય છે.

આ ઉપરાંત ઊંચેથી હવામાં આવતા દડાને સીધેસીધો હેડિંગની ક્રિયા દ્વારા પણ પસાર કરી શકાય છે. દડો લાંબા અંતરે મોકલવો હોય, તો ઈનસ્ટેપકિકનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ડાબી અથવા જમણી બાજુએ દડો પસાર કરવા માટે ઈનસાઈડ ઓફ ફૂટકિકનો ઉપયોગ કરે છે. દડો પસાર કરવાની ક્રિયાની સફળતાનો આધાર ખેલાડીની ચોકસાઈ અને નિર્ણયશક્તિ ઉપર અવલંબે છે. હવામાં આવતા દડાને ચપળ ખેલાડીઓ પગથી યોગ્ય લાત મારી પસાર કરે છે, જેને વોલી કહેવામાં આવે છે.

હેડિંગ

હવામાં ઊંચેથી આવતા દડાને જમીન પર આવવા ન દેતાં હવામાં જ રમવા માટે ખેલાડી દડાને માથાના આગળના ભાગ વડે એટલે કે કપાળ વડે મારે છે. જ્યારે હેડિંગની ક્રિયા થાય, ત્યારે દડાને કપાળ વડે મારવાની ક્રિયા થવી જોઈએ. હેડિંગ માટેનું બળ કમર, હાથ અને જમીનથી મેળવવું જોઈએ. ફક્ત ગરદનના બળથી હેડિંગ સારી રીતે કરી શકાય નહિ. શરીર પાછળની બાજુ ઝૂકેલું રહે અને દડાને જ્યાં સ્પર્શ કરવાનો હોય, તે જગ્યાએ કમરમાંથી આગળ ઝાટકા સાથે લંબાવવું, બંને હાથ કોણીમાંથી સહેજ



વળેલા રહે છે. ગરદનના સ્નાયુઓ સખત રહે છે અને બંને પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલા રહે છે. હેડિંગ સમયે દડો કપાળ પર સ્પર્શ થાય અને દડો જે બાજુ જાય તે પરથી હેડિંગના જુદા-જુદા પ્રકાર ગણાય છે. દડો આગળ થઈને જાય તો ફોરવર્ડ હેડિંગ, દડો જો ઉપરથી જાય તો અપવર્ડ હેડિંગ, દડો નીચેની બાજુ જાય, તો ડાઉનવર્ડ હેડિંગ, દડો બાજુ પર જાય, તો સાઈડવર્ડ હેડિંગ અને દડો પાછળની બાજુ મોકલવામાં આવે, તો બેકવર્ડ હેડિંગ - હેડિંગના અલગ-અલગ પ્રકાર સમયે શરીર આગળ પાછળ કે બાજુ પર ઝૂકેલું રહે છે પણ દરેક સમયે દડાને કમરમાંથી ઝાટકા સાથે શરીરને આગળ લાવી કપાળની સાથે અથડાવવામાં આવે છે.

કિકિંગ

આ કૌશલ્યનું રમતમાં અગત્યનું સ્થાન છે. આ કૌશલ્ય પર પ્રભુત્વ મેળવનાર વ્યક્તિ રમતમાં પોતાનું આગવું સ્થાન ધરાવે છે. પોતાની પાસે આવતા દડાને કે પોતાની પાસે કાબૂમાં આવેલા દડાને પોતાના પક્ષના ખેલાડી તરફ પસાર કરવા માટેની અથવા અનુકૂળતા હોય તો દડાને લાત મારી ગોલ કરવાની ક્રિયાને કિકિંગ કહે છે. પગના પંજાના જુદા-જુદા ભાગ વડે અને જુદી-જુદી સ્થિતિમાં રાખીને દડાને લાત મારવાથી કિકિંગના જુદા-જુદા પ્રકારો બને છે.

(1) ઈનસાઈડ ઓફ ધ ફૂટકિક : આ ક્રિયામાં પગના પંજાની અંદરના ભાગ વડે દડાને ધકેલવામાં આવે છે. જે દિશામાં દડો મોકલવાનો હોય તે દિશામાં મુક્ત પગ મૂકી, દડાને બાજુમાં ચારેક ઈંચ દૂર મૂકી, જે પગ વડે દડાને કિક મારવાની હોય તે પગ પાછળ ઊંચો કરી, પંજાને બહારની બાજુ ખેંચી, દડાને ઊપસેલા ભાગ ઉપર પાછળથી પગના પંજાનો અંદરનો ભાગ મારીને જમીન પર ગબડતો જાય તેમ પાસ કરવામાં આવે છે. જ્યારે દડાને મારવાની ક્રિયા થાય છે, ત્યારે બે પગ વચ્ચે 90 અંશનો ખૂણો થાય છે. મુક્ત પગ ઉપર શરીરનું વજન રહેશે. પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલો રહેશે અને શરીર દડા ઉપર ઝૂકેલું રહેશે. આને પુશપાસની ક્રિયા પણ કહી શકાય.

(2) આઉટસાઈડ ઓફ ધ ફૂટકિક : દડાને ટૂંકા અંતરે મોકલવાનો હોય અથવા સામેની ટુકડીના ખેલાડીને ચુકાવી દેવો હોય, ત્યારે દડાને આ રીતે મારવામાં આવે છે. ખેલાડીની નજર દડા ઉપર હોય છે. જે પગ વડે દડાને લાત મારવાની હોય, તે પગને અંદરની બાજુ મરોડ આપવામાં આવે છે. પછી પગને બહારની બાજુ ઝોલો આપી, પગના પંજાના બહારના ભાગ વડે દડાને સ્પર્શ કરી, ધકેલવામાં આવે છે. મુક્ત પગ દડાની પાછળની બાજુ મૂકવામાં આવે છે. શરીરનું વજન આ પગ ઉપર હોય છે અને બંને હાથ બાજુ પર ફેલાયેલા હોય છે.

(3) ઇનસ્ટેપકિક : આ ક્રિયામાં દડાને લાત મારવામાં પગના પંજાના ઉપરના ભાગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મજબૂત પગના પંજાનો આ લાતમાં ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે દડો થોડા અંતરે પણ ઝડપથી જમીન પર ગબડતો મોકલવાનો હોય, ત્યારે ઇનસ્ટેપકિકનો ઉપયોગ કરાય છે. આ લાત મારતી વખતે લાત મારનારના પગનો પંજો ખેંચેલો અને જમીન તરફ રહેશે. પગને પાછળ ઊંચો કરી દડાને ઊપસેલા ભાગ સાથે આખા પંજાનો સ્પર્શ થાય તેમ મારવામાં આવશે, ઘૂંટણમાંથી સહેજ પગ વળેલો રહેશે, મુક્ત પગ દડાની બાજુમાં ચાર ઇંચ દૂર મૂકવો. શરીર દડા પર ઝૂકેલું, પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વાળેલો, શરીરનું વજન મુક્ત પગ પર રહેશે. લાત મારતાની સાથે દડો ઝડપી ગતિ સાથે જમીન પર ગબડતો જશે. આ પ્રકારની લાતને ‘લો-ડ્રાઈવ’ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

(4) હાફ વૉલી અથવા ડ્રોપકિક : જ્યારે દડો સામેથી કે ઉપરથી જમીન પર પડે અને સહેજ ઊછળવાની તૈયારીમાં હોય કે તુરત જ પગના પંજાના ઉપરના ભાગ (ઇનસ્ટેપ) વડે મારીને તેને હવાની અંદર જ દૂર મોકલવામાં આવે છે. હાફ વૉલી સામે પંજો ખેંચેલો અને થોડોક આગળ તરફ રહે છે. ઘૂંટણ દડાની ઉપર રહે છે અને શરીરનું વજન મુક્ત પગ ઉપર રહે છે. આ જાતની કિકને ‘ડ્રોપકિક’ પણ કહે છે.

(5) ફુલ-વૉલી

જ્યારે દડો હવામાં અધ્ધર હોય અને તે વખતે પંજાના ઉપરના ભાગ વડે દડાને મારીને હવામાં ઊંચે ઉછાળીને દૂર મોકલવામાં આવે છે, એવી કિકને ‘ફુલ-વૉલી’ કહે છે. આ જાતની કિકથી દડો હવાની અંદર જ પોતાના ખેલાડી પાસે મોકલી શકાય છે અથવા ગોલ પણ કરી શકાય છે. આ કિક વખતે મુક્ત પગ દડાની પાછળ રહે છે, તેમાં ઘૂંટણ વાળેલો રહે છે અને શરીરનું વજન તેના ઉપર રહે છે.

ગોલકીપિંગ

ફૂટબોલની રમતમાં ગોલનું રક્ષણ કરવું તે ખૂબ જ અગત્યનું છે, કારણકે રમતનું પરિણામ કઈ ટુકડીએ ગોલ વધારે કર્યા, તેના પરથી જાહેર થાય છે. સામેની ટુકડીના ઓછા ગોલ થવા દેવામાં ગોલકીપરનો અગત્યનો ફાળો છે. આથી જ આ રમતમાં સારા ગોલકીપર રાખવા પર ધ્યાન આપવામાં આવે છે. ગોલકીપરને પોતાના ગોલનું રક્ષણ કરવા માટે પોતાના પેનલ્ટી-એરિયા સુધી દડાને હાથ વડે રમવાની નિયમાનુસાર છૂટ છે. ગોલકીપર શરીરના ગમે તે ભાગથી દડાને પોતાના પેનલ્ટી-એરિયાની અંદર રમી શકે છે. ગોલકીપર પાસે અન્ય ખેલાડીઓ કરતાં વિશેષ કૌશલ્યની અપેક્ષા



રાખવામાં આવે છે. ગોલકીપર દડાને પગ કરતાં હાથ વડે વધુ રમે છે. ગોલકીપરે હંમેશાં ગોલની વચ્ચે દીવાલ જેમ અડીખમ રહેવું જોઈએ. ગોલકીપરનાં મુખ્ય કૌશલ્યો આ પ્રમાણે છે : દડાને પકડવો, ફેંકવો, મુક્કો મારવો, કૉસબાર અને ગોલસ્તંભથી દડાને બહાર કાઢવો, ડાઈવ મારવી અને સામેના ખેલાડીને છેતરીને દડો ફેંકવો વગેરે. ગોલનું રક્ષણ કરતી વખતે ગોલકીપરનું શરીર દડા અને ગોલની વચ્ચે રહેવું જોઈએ અને દડો બે પગ વચ્ચેથી ન જતો રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. તેની પૂર્વ અનુમાન (Anticipation) શક્તિ જેટલી સારી હોય, તેટલા અંશે ગોલનો સારો બચાવ કરી શકે છે. ગોલકીપિંગ વખતે શરીરનું સમતોલન જાળવવું જોઈએ, ગમે તે પરિસ્થિતિમાં દડાને રોકી શકે તેવી સાહસિક વૃત્તિ તેનામાં હોવી જોઈએ. ગોલકીપરની લાત મારવાની શક્તિ (ખાસ કરીને વૉલીકિક) અને હાથ વડે ફેંકવાની શક્તિ સારી રીતે વિકસેલી હોવી જોઈએ. ગોલકીપર આખી બાંયની જરસી અને હાથનાં મોજાં (ગ્લોઝ) પહેરી શકે છે. ટુકડીની હાર-જીતનો આધાર ગોલકીપરની શક્તિ પર આધારિત છે. ગોલકીપર પાસે હાથ-પગની સંવાદિતા અને વધુમાં વધુ શરીર-

સમતોલનની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. ગોલકીપર પાસે દડાને પકડવા અને ધકેલવા ઉપરાંત લાત મારવી, ટ્રિબ્લિંગ કરવું અને ડોજિંગ કરવાના કૌશલ્યની પણ અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

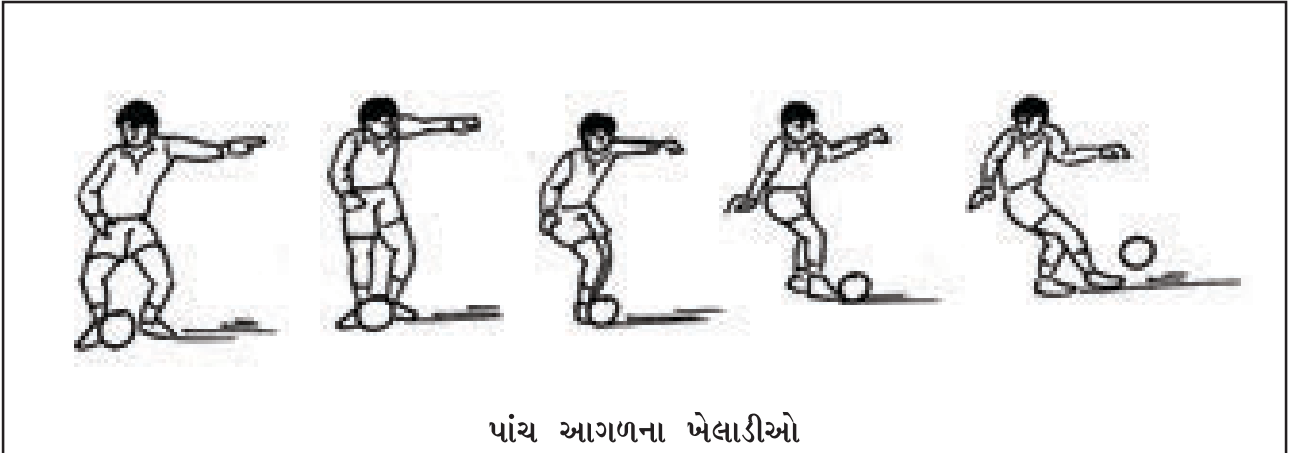
ફૂટબોલની રમત રમવાની આક્રમણ અને રક્ષણની વ્યૂહરચનાઓ

ફૂટબોલની રમત દિનપ્રતિદિન ઘણી ઝડપી, કૌશલ્યપૂર્ણ વ્યૂહરચનાઓ, યોજના દ્વારા રમાતી જાય છે. સમગ્ર રમત દરમિયાન દરેક ખેલાડી વધુમાં વધુ 3 થી 4 મિનિટ જ દડો પોતાની પાસે રાખે છે. બાકીનો સમય દડો પોતાના અન્ય ખેલાડીઓને પસાર કરી રમત રમવામાં આવે છે. સારું ઉચ્ચ પરિણામ મેળવવા માટે અંદરોઅંદરના સમજૂતીપૂર્વકના દડાને પસાર કરવાના કૌશલ્યો જ કામ આવે છે. દરેક ટુકડીમાં 11 ખેલાડીઓ હોય છે. સામાન્ય રીતે આગળની હરોળના ખેલાડીઓ ફોરવર્ડ પ્લેયર, બીજી હરોળના ખેલાડીઓને હાફબેક પ્લેયર, ત્રીજી હરોળના ખેલાડીઓને ફુલબેક પ્લેયર અને ચોથી હરોળના એક માત્ર ખેલાડીને ગોલકીપર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ફોરવર્ડ પ્લેયરને રાઈટ વિંગ, રાઈટ ઈન, સેન્ટર ફોરવર્ડને લેફ્ટ ઈન, હાફબેક પ્લેયરને રાઈટ હાફબેક, લેફ્ટબેક, સેન્ટર હાફબેક અને લેફ્ટ હાફબેક, ફુલબેક પ્લેયરને રાઈટ ફુલબેક, લેફ્ટ ફુલબેક અને ગોલકીપરને GK તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(અ) વ્યક્તિગત રમત

(1) પાંચ આગળના ખેલાડીઓ (ફોરવર્ડ) : આ ખેલાડીઓની મુખ્ય જવાબદારી ગોલ કરવાની છે તેઓ આગળ રમે છે. સેન્ટર ફોરવર્ડ ખેલાડી ફોરવર્ડ ખેલાડીઓ અને હાફબેક ખેલાડીઓના નિયામક તરીકેની મુખ્ય રમત રમે છે. દડો ગોલ કરવા આગળના ખેલાડીઓને પસાર કરવો અને અનુકૂળ ન આવે તો દડાનો કાબૂ જાળવી રાખવા માટે હાફબેક ખેલાડીઓને દડો પાછળ મોકલે છે. લેફ્ટ ઈન, રાઈટ ઈન બંને ખેલાડીઓ ગોલ કરવાનું કાર્ય કરે છે અને રાઈટ વિંગ અને લેફ્ટ વિંગ પ્લેયર દડાને ઝડપથી આગળ લઈ ગોલ તરફ પોતાના ખેલાડીને પસાર કરવાનું કાર્ય કરે છે.

(2) ત્રણ બીજી હરોળના ખેલાડીઓ (હાફબેક પ્લેયર) : આ ત્રણે ખેલાડીઓની બે પ્રકારની જવાબદારી હોય છે : ગોલ કરવા પ્રયત્ન કરતા ફોરવર્ડ પ્લેયરને દડો યોગ્ય રીતે પૂરો પાડવાની અને સામેની ટુકડીના આક્રમણ સમયે



પાંચ આગળના ખેલાડીઓ

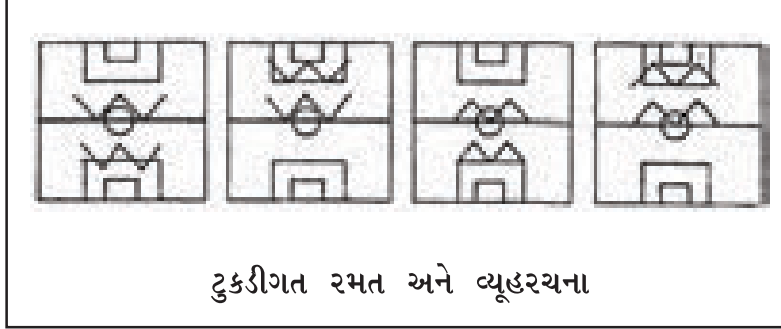
ગોલના રક્ષણમાં સક્રિય ભાગ લેવાની સેન્ટર હાફબેક પ્લેયર એ આ રમતના મુખ્ય ચાવીરૂપ ગણાય છે. આક્રમણને અટકાવવાનું મુશ્કેલ કાર્ય આ સ્થાનના ખેલાડીએ બજાવવાનું છે.

(3) બે ફુલબેક પ્લેયર : આ ખેલાડીઓ ખડતલ, આક્રમક, હિંમતવાન અને ચોકસાઈથી રમત રમનાર હોય છે, તેઓ પેનલ્ટી-પ્રદેશનું સમજૂતીપૂર્વક સંવાદિતાથી રક્ષણ કરે છે. પ્રતિપક્ષની ગોલ કરવાની યુક્તિ-પ્રયુક્તિને તોડીને ટુકડીને ખતરાના ભયથી મુક્ત કરે છે. આ ખેલાડીઓમાં દડાને જોરથી મારી દૂર સુધી મોકલવાની શક્તિ હોય છે.

(4) ગોલકીપર : ગોલરક્ષણની છેલ્લી પંક્તિ એટલે ગોલકીપર. તે ઊંચો, પાતળો, ઝડપી પ્રતિક્રિયાવાળો, લાંબા હાથ વાળો, દડાને હાથ વડે પકડવાની, ધકેલવાની અને રમવાની શક્તિવાળો હોય છે. તેનામાં ડોજિંગ કરવાની અને ડાઈવ મારીને દડો મેળવવાની શક્તિ સારી હોય છે. આમ, દરેક ખેલાડી પોતાના સ્થાન પર રહીને ગોલ કરવાની, રોકવાની અને આક્રમણ કરવાની રમત રમે છે.

(બ) ટુકડીગત રમત અને વ્યૂહરચના : ફૂટબોલ રમતનું મેદાન વિશાળ છે. આવડા મોટા મેદાનમાં ખેલાડી વ્યક્તિગત રમતને બદલે ટુકડીગત રમત રમીને, ટુકડીનું સુંદર પરિણામ આપવામાં સંપૂર્ણપણે સફળ થઈ શકે તેવી, ટુકડીના બધા ખેલાડીઓના સહયોગથી રમત રમાય, તો સરળતાથી રક્ષણ અને આક્રમણ થઈ શકે છે.

ફૂટબોલની રમતમાં જાણીતી એમ (M) અને ડબલ્યુ (W) આકારની આક્રમણ અને રક્ષણાત્મક વ્યૂહરચના છે. આ વ્યૂહરચનામાં આગળના પાંચ ખેલાડીઓ W આકારે રમે છે. સેન્ટર ફોરવર્ડ રાઈટ વિંગ અને લેફ્ટ વિંગ આગળ રમે છે અને તે જ પ્રમાણે પાછળના 3 હાફબેક અને 2 ફુલબેક ખેલાડીઓ પણ W આકારે રહીને ગોલનું રક્ષણ કરવાનું કાર્ય કરે છે. જ્યારે આક્રમણ સમયે આગળના પાંચ ખેલાડીઓ છેક આગળ રમે છે અને પાછળના પાંચ ખેલાડીઓ અર્ધમેદાન સુધી આગળ જઈને ફોરવર્ડ ખેલાડીઓને ગોલ કરવામાં દડો પૂરો પાડવામાં મદદ કરે છે.



જ્યારે તેની ઊલટી આકૃતિ M આકારે રહીને પણ ખેલાડીઓ આક્રમણ અને રક્ષણ કરે છે. આમાં રાઈટ ઈન લેફ્ટ ઈન આગળ રહે છે અને સેન્ટર ફોરવર્ડ, રાઈટ વિંગ અને લેફ્ટ વિંગ ખેલાડી પાછળ રહી રમત રમે છે. તે જ પ્રમાણે પાછળના હાફબેક અને ફુલબેક ખેલાડીઓ M આકારે રહીને રમત રમે છે.

અત્યારે આ રમત અત્યંત ઝડપી બનતી જાય છે, તેમ તેમ વિજેતા બનવા માટે ખેલાડીઓની વ્યૂહરચનાઓમાં પરિવર્તનો આવતાં જાય છે. ગોલ કરવા કરતાં ગોલનું રક્ષણ કરવાનું મહત્ત્વ ઘણું વધેલું છે. માટે સંરક્ષણ-હરોળમાં વધુ ખેલાડીઓ અને હરોળ બનાવીને રક્ષણની સ્પર્ધાઓમાં જુદા-જુદા દેશની ટુકડીઓની વ્યૂહરચના નીચે મુજબ છે :

| સ્થાન | પ્રકાર | | |
|--------------------|---------|---------|---------|
| | 1 | 2 | 3 |
| ફોરવર્ડ | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |
| હાફબેક | 0 0 | 0 0 | 0 0 0 |
| ફુલબેક | 0 0 0 | 0 0 0 | 0 0 0 0 |
| સેન્ટરબેક (સ્વીપર) | 0 | - | - |
| ગોલકીપર | 0 | 0 | 0 |

(ક) ઝોનલ વ્યૂહરચના

જ્યારે ખેલાડી પોતાના અર્ધમેદાનમાં રમે છે અને રક્ષણનું કાર્ય કરે છે, ત્યારે મેદાનના અમુક ભાગમાં તેને સંરક્ષક તરીકે કાર્ય કરવાની મુખ્ય જવાબદારી સોંપવામાં આવે છે. તેને ઝોનલ ડિફેન્સ-પ્લે કહેવામાં આવે છે. આમ છતાં જરૂર પડે પોતાના ખેલાડીઓને મદદ કરવા અવારનવાર જાય છે અને તે બધા વચ્ચે રમતની સંરક્ષણની સંવાદિતા જળવાય છે.

(ડ) મેન ટુ મેન ડિફેન્સ

જ્યારે આક્રમણ કરનાર આગળના પાંચ ખેલાડીઓ વિરુદ્ધ મેદાનમાં ગોલ કરવા જાય છે, ત્યારે બચાવ કરનાર પક્ષના ગોલકીપર સિવાયના 3 હાફબેક અને 2 ફુલબેક એક-એક ખેલાડીને પકડીને રક્ષણનું કાર્ય કરે છે.

રમતના નિયમો

- (1) ફૂટબોલની દરેક ટુકડીમાં વધુમાં વધુ 11 ખેલાડીઓ રમતની શરૂઆત સમયે રહેશે. કોઈ પણ પક્ષ પોતાના 7 ખેલાડીઓથી રમતની શરૂઆત કરી શકશે. તેમાંથી એક ગોલકીપર તરીકે કાર્ય કરશે. મોડા આવનાર ખેલાડી મુખ્ય પંચની રજા લઈને રમતમાં દાખલ થઈ શકશે. રમત દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડી મેદાનનો ત્યાગ કરે, તો રમત પૂરી થતાં સુધી મેદાનની અંદર દાખલ થઈ શકશે નહિ. રમત દરમિયાન કોઈ પણ પક્ષ બે અવેજીઓ ગમે ત્યારે લઈ શકશે.

- (2) સિક્કાઉછાળથી રમતની શરૂઆત થાય છે. જે ટુકડી સિક્કાઉછાળ જીતે છે, તે ટુકડી લાત મારવાનું કે મેદાનની પસંદગી કરે છે. મેદાનમાં મધ્યબિંદુ ઉપર દડાને સ્થિર મૂક્યા પછી દડાને લાત મારનાર ખેલાડી દડાને લાત મારે છે. આ વખતે બાકીના બધા જ ખેલાડીઓ પોતપોતાના મેદાનમાં દડાથી દૂર ઊભેલા હોય છે.
- (3) રમત દરમિયાન દડો સ્પર્શરેખા કે બાજુ હદરેખાને જમીન પર ગબડતા કે હવામાં ઓળંગી જાય, ત્યારે બાજુ હદરેખા બહાર ગયો ગણાશે. બાજુ હદરેખા મેદાનમાં ગણાય છે. એટલે બહારની ધાર ઉપર દડો અંદર ગણાશે. દડો આ રીતે બહાર જાય, ત્યારે દડો છેલ્લે જે ખેલાડીને અડક્યો હશે, તેનાથી વિરુદ્ધ ટુકડીને શ્રો ઈન આપવામાં આવે છે.

શ્રો ઈન લેતી વખતે બાજુરેખાના જે બિંદુએ દડો બહાર ગયો હશે, તે બિંદુ આગળ બહારથી લેવામાં આવશે.

શિક્ષા

- (1) દડો ખોટી રીતે ફેંકાય, તો સામેના પક્ષને તે જગ્યાએથી શ્રો ઈન મળશે.
- (2) દડે ફેંકનાર ખેલાડી બીજા ખેલાડીને દડો અડકે અથવા બીજા ખેલાડી રમે તે પહેલાં બીજી વાર રમશે તો વિરુદ્ધ ટુકડીને ઈનડાયરેક્ટ ફીકિક આપવામાં આવશે.
- (3) આક્રમક ટુકડીનો ખેલાડી ઈનડાયરેક્ટ ફીકિક લેતા લાત મારી સીધો ગોલ કરશે, તો ગોલ ગણાશે નહીં અને બચાવપક્ષને ગોલકિક મળશે. બચાવપક્ષનો ખેલાડી પેનલ્ટી-પ્રદેશ બહાર ઈનડાયરેક્ટ ફીકિક લેતાં ગોલ કરશે, તો આક્રમક ટુકડીને કોર્નરકિક આપવામાં આવશે.
- (4) ફૂટબોલ રમતમાં કોઈ ખેલાડી દ્વારા નીચેના નવ ફાઉલમાંથી કોઈ પણ ફાઉલ ખેલાડી જાણીબૂઝીને કરે, તો જે જગ્યાએ ભૂલ થઈ હોય ત્યાંથી પ્રતિસ્પર્ધીને ડાયરેક્ટ ફીકિક આપવામાં આવે છે. જો બચાવપક્ષના કોઈ ખેલાડી દ્વારા પોતાના પેનલ્ટી-એરિયામાં જો નીચે દર્શાવેલ નવ ભૂલોમાંથી કોઈ પણ ભૂલ ઈરાદાપૂર્વક કરવામાં આવે, તો સામેની ટુકડીને ‘પેનલ્ટી-કિક’ આપવામાં આવે છે. નવ ભૂલો નીચે પ્રમાણે છે :
 - (1) કોઈ ખેલાડી દડાને પકડે, પકડીને દોડે, હાથ વડે પ્રહાર કરે અથવા દડાને હાથ વડે રમાડે અથવા હાથ વડે રમે.
 - (2) કોઈ ખેલાડી પોતાના હાથ અથવા શરીરના કોઈ ભાગ વડે પ્રતિસ્પર્ધીને ધક્કો મારે.
 - (3) કોઈ ખેલાડી પ્રતિસ્પર્ધીને પકડે.
 - (4) પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર પાછળથી આક્રમણ કરે.
 - (5) પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર પ્રહાર કરે કે પ્રહાર કરવા પ્રયત્ન કરે.
 - (6) પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર હિંસાત્મક અથવા ખતરનાક રીતે હુમલો કરે.
 - (7) પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર કૂદે.
 - (8) કોઈ ખેલાડી પ્રતિસ્પર્ધીને લાત મારે અથવા લાત મારવા પ્રયત્ન કરે.
 - (9) કોઈ ખેલાડી પ્રતિસ્પર્ધીને પગની આંટી લગાવી ગબડાવે અથવા ગબડાવવા પ્રયત્ન કરે.
- (5) રમત દરમિયાન આક્રમક ટુકડીથી દડો ગબડીને કે હવામાં પૂરેપૂરી ગોલરેખા ઓળંગી જાય, તો જે બાજુથી દડો બહાર ગયો હોય, તે તરફ ગોલપ્રદેશની મધ્યમાં મૂકીને બચાવપક્ષનો ખેલાડી ગોલકિક મારશે. ગોલકિક મારનાર ખેલાડી પેનલ્ટી-પ્રદેશની બહાર ગયેલા દડાને બીજો કોઈ ખેલાડી અડકે નહિ અથવા રમે નહિ, ત્યાં સુધી બીજી વાર રમી શકશે નહિ. જો બીજી વાર દડાને રમશે તો નિયમભંગ થયો ગણાશે અને વિરુદ્ધ પક્ષને ઈનડાયરેક્ટ ફીકિક જે જગ્યાએ ભૂલ થઈ હોય ત્યાંથી આપવામાં આવશે.
- (6) બચાવ કરનાર ખેલાડીને છેલ્લે અડકેલો અથવા બચાવ કરનારથી મારવામાં આવેલો દડો ગોલરેખા જમીન ઉપર ગબડીને કે હવામાં ઓળંગી જાય, તો આક્રમક પક્ષને કોર્નરકિક આપવામાં આવશે. મેદાનની જે બાજુએથી દડો બહાર ગયો હશે, તે બાજુના ખૂણામાં દોરેલા ચાપમાં મૂકીને કોર્નરકિક આપવામાં આવશે.
- (7) સ્પર્ધા દરમિયાન દરેક ટુકડીમાં 11 કરતાં વધે નહિ, તેટલા ખેલાડીઓ રમી શકશે. આ પૈકી કોઈ એક ખેલાડી ગોલકીપર રહેશે. રમત દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડી પંચની રજા સિવાય મેદાન છોડી શકશે નહિ.

- (8) રમત દરમિયાન વધારેમાં વધારે બે અવેજી ખેલાડી પંચની રજા લઈ રમનાર ખેલાડીઓની જગ્યાએ લઈ શકશે. અવેજી ખેલાડીની સંખ્યા પાંચ રાખી શકાશે.
- (9) 45 મિનિટનો એક દાવ એવા બે દાવ રહેશે. બે દાવના સમય વચ્ચે 5 મિનિટનો વિરામ રહેશે. આ વિરામ પછીના દાવ વખતે બંને ટુકડીઓ મેદાનમાં ફેરબદલી કરશે. પ્રથમ દાવના અંતે અથવા રમતના અંત સમયે પેનલ્ટી-કિકની શિક્ષા આપવામાં આવી હશે, તો પેનલ્ટી-કિક લેવાય તેટલો સમય વધારી આપવામાં આવશે.
- (10) નિર્ધારિત સમય (45 મિનિટના બે અર્ધસમય) ને અંતે જો બંને ટુકડીના સરખા ગોલ થયા હોય અથવા એક પણ ગોલ ન થયો હોય અને સ્પર્ધા બાતલ પદ્ધતિએ રમાતી હોય, તો નીચે મુજબ અંતિમ નિર્ણય આપવામાં આવશે :
- (1) 15 મિનિટનો એકદાવ એવા બે વધારાના અર્ધસમય માટે રમત ફરી રમાડવામાં આવશે. મુખ્ય પંચ સિક્કાઉછાળ દ્વારા મેદાન અથવા કિકઓફની પસંદગી કરાવી રમત શરૂ કરાવશે.
 - (2) 30 મિનિટની રમતના અંતે જે ટુકડીના વધારે ગોલ થયા હશે, તે વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.
 - (3) વધારાના સમયના અંતે પણ ગાંઠ ન ઉકેલાય તો બંને ટુકડીને વારાફરતી પાંચ-પાંચ પેનલ્ટી-કિક આપવામાં આવશે. અને જે ટુકડીના વધુ ગોલ થશે, તે વિજેતા ગણાશે.
 - (4) પાંચ-પાંચ પેનલ્ટી-કિકના અંતે પણ ગાંઠ ન ઉકેલે, તો બાકીના પાંચ-પાંચ ખેલાડીઓને પેનલ્ટી-કિક આપવામાં આવે છે. પરંતુ તત્કાલ મૃત (Sudden Death) પદ્ધતિ મુજબ વારાફરતી ક્રમાનુસાર પેનલ્ટી-કિક લેનાર ખેલાડીઓ પૈકી જે ટુકડીનો ખેલાડી ગોલ કરવામાં સફળ થાય કે તરત જ રમત બંધ કરવામાં આવશે અને ગોલ કરનાર ટુકડી વિજેતા જાહેર કરવા માટે આવશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

- (1) કિકિંગ-કૌશલ્યની અગત્ય અને તેના પ્રકારની સમજૂતી આપો.
- (2) હેડિંગ-કૌશલ્યનો ઉપયોગ શા માટે કરવામાં આવે છે ? હેડિંગ-કૌશલ્ય સમજાવો.
- (3) પાસિંગ-કૌશલ્યનો ઉપયોગ શા માટે કરવામાં આવે છે ? પાસિંગ-કૌશલ્યની સમજૂતી આપો.
- (4) થ્રો ઈન કેવી રીતે લેવામાં આવે છે ?
- (5) ગોલકીપરની જવાબદારી અને ગોલકીપિંગ-કૌશલ્ય સમજાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર ટૂંકમાં લખો :

- (1) ગોલકીપર ક્યારે દડો હાથથી પકડી શકશે નહિ ?
- (2) ગોલકીપરને પેનલ્ટી-એરિયા સુધી ક્યા વિશેષ હક આપવામાં આવ્યા છે ?
- (3) થ્રો ઈન ક્યારે આપવામાં આવે છે ?
- (4) બંને ટુકડીના સરખા ગોલ થયા હોય તો પંચ કઈ રીતે નિર્ણય આપશે ?
- (5) ફૂટબોલની ટુકડીમાં સ્પર્ધા દરમિયાન કેટલા ખેલાડીઓ હોય છે ?

3. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો:

- (1) ફૂટબોલના મેદાનમાં કેટલા ધ્વજ રોપવા ફરજિયાત છે ?
 (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ
- (2) ફૂટબોલના મેદાનમાં ધ્વજ ક્યાં રોપવામાં આવે છે ?
 (A) ગોલલાઈનની મધ્યમાં (B) ટચલાઈનની મધ્યમાં
 (C) ગોલપોસ્ટ પાસે (D) ચાર કોર્નર ઉપર

- (3) મધ્યવર્તુળ (સેન્ટર સર્કલ) દોરવા કેટલી ત્રિજ્યા લેવામાં આવે છે ?
(A) 8 વાર (B) 9 વાર (C) 10 વાર (D) 11 વાર
- (4) ક્રૂટબોલના મેદાનની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 70 મીટરથી 80 મીટર (B) 75થી 85 મીટર
(C) 120થી 130 મીટર (D) 90થી 120 મીટર
- (5) ક્રૂટબોલના મેદાનની પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 35થી 40 મીટર (B) 45થી 90 મીટર
(C) 95થી 100 મીટર (D) 100થી 105 મીટર
- (6) ક્રૂટબોલના મેદાનનો આકાર કેવો છે ?
(A) ચોરસ (B) લંબચોરસ (C) ગોળ (D) લંબગોળ
- (7) ક્રૂટબોલના બૂટના તળિયામાં આશરે કેટલી દટ્ટીઓ હોય છે ?
(A) 5 (B) 7 (C) 8 (D) 10
- (8) ક્રૂટબોલની રમતમાં એક દાવનો સમય કેટલો હોય છે ?
(A) 45 મિનિટ (B) 50 મિનિટ (C) 55 મિનિટ (D) 40 મિનિટ
- (9) ક્રૂટબોલમાં બે દાવ વચ્ચે વિરામસમય કેટલો હોય છે ?
(A) 5 મિનિટ (B) 8 મિનિટ (C) 10 મિનિટ (D) 12 મિનિટ

