

د توپ اچونې تمرین

لومړۍ درجه (عمر: ۶ څخه تر ۷ کلونو پورې)	درجه
ورقه او پنسل ۶ مخروطونه، پيالې، تیري او یا هم بکسونه ترڅو د فوتبال د گول لپاره وکارول شي یو توپ (پنډوسکی)	اړینې سرچینې
۳ گولونه ځای پرځای شوي: - یو گول د سلم (۱۰۰) گول په نامه نومول شوی - بل گول د لسيزو د گول په نامه نومول شوی - او بل گول د یویزو د گول په نامه نومول شوی	د سرچینو لپاره بدیلې لارې
عددونه او عملې	د پوښتنې موضوع
د موقعیت قیمت او د شمېرو لوستل	په نښه شوي مهارتونه
Third Space Learning	الهام اخیستنې
د چمتو کیدلو لپاره: ۵ دقیقې د لوی کولو لپاره: ۱۵ دقیقې	اړین وخت
له ۱ څخه تر ۵۰۰ پورې شمېرې	تېرو درسونو ته اړتیا
منځنۍ ملاتړ	ملاتړ ته اړتیا

دلوي قوانین:

هدف	هغه ټیم چې په سم او دقیق ډول سره گولونه ترسره کوي او په دقیق ډول سره نمرې لیکي د نمر وکتونکي کيږي. هر هغه ټیم چې د ۵ پړاونو څخه وروسته تر ټولو ډیرې نمرې ترلاسه کړي د لوی وکتونکي شمېرل کيږي.
قوانین	د گول ترلاسه کولو لپاره باید په ټیم کې هر لوبغاړي ته په مساوي شکل سره مهلت ورکړل شي. (لوبغاړي به په خپل ټیم کې بدليري را بدليري) ټیمونه په خپل نوبت سره په پینځو پړاوونو کې لوبه ترسره کوي. د ډیرو گولونو د ترلاسه کولو لپاره لوبغاړي کولی شي چې په پټه یو له بل سره د حملې د پلان په اړه له یو بل سره خبرې وکړي. که چیرته یو لوبغاړي و نشي کولای چې خپل هدف تر لاسه کړي، هغه نه شي کولای چې د دوهم ځل لپاره هڅه وکړي. په قطار کې بل لوبغاړي باید مخته ولاړ شي. ټیمونه کولی شي چې د لوی په هر پړاو کې چې هر چیرته وغواړي د صفر څخه تر ۱۱ پورې نمرې ترلاسه کړي. - یو ټیم کولی شي د دقیق (سم) هدفونو لاس ته راوړلو لپاره ۹ نمرې ترلاسه کړي. - هر د سلیزو، لسيزو، او یویزو گولونه لوبغاړو ته ۳ نمرې ورکوي. (که چیرته د ۵۴۵ شمیرې لپاره لوبغاړي د سلیزو ۵ سم گولونه ووهي د ۳ نمر وکتونکي کيږي.

<p>- هر هغه ټيم چې يو توپ وهنه ضايع كړي، يوه نمره له لاسه وركوي. (مثلا: كه دوه توپ وهنو كې هغوى ونه شي كړاى چې گول ووهي، هغوى ۲ نمرې له لاسه وركوي.)</p> <p>- هغه ټيم چې نمرې په سم او دقيق ډول سره د ه ت و په كالم كې وليكي، ۲ نمرې لاس ته راوړي.</p>	
<p>لومړۍ مرحله: لوبغاړي په دوه ټيمونو ووېشي.</p> <p>دوهمه مرحله: لومړي ټيم ته يو توپ (پنډوسكى) وركړئ او هغه ته لارښوونه وكړئ چې د دريو هدفونو په مخ كې يوه كرنښه جوړه كړي.</p> <p>درېيمه مرحله: د دوهم ټيم يو لوبغاړى به يوه شمېره له ۱ څخه تر ۵۰۰ پورې وواپي د بېلگې په توگه (۳۴۶). د اول ټيم هر لوبغاړى به په خپل وار سره داسې گولونه ترسره كړي چې وركړل شوې شمېره لاس ته راشي. (هغوى بايد ۳ د سليزو گولونه، ۴ د لسيزو گولونه او ۶ د يويزو گولونه لاس ته راوړي.)</p> <p>څلورمه مرحله: كه چېرته د لوبغاړو د شمېر په پرتله ډيرو هدفونو (گولونو) ته اړتيا وي، د لوبغاړو په قطار كې لومړى لوبغاړى كولى شي چې بيا يو رنځ ترسره كړي او قطار بيرته له سره لوبه پيل كوي.</p> <p>پينځمه مرحله: د لوبغاړي ټيم بايد هغه گولونه چې وهلي يې دي په درې كالمونو كې وليكي: يو كالم د سليزو لپاره، بل كالم د لسيزو لپاره، او درېيم كالم د يويزو لپاره</p> <p>شپږمه مرحله: د لومړي ټيم نمرې جمع كړي او وپي ليكي.</p> <p>اوومه مرحله: لومړى ټيم يو عدد واپي او همدا پروسه د دوهم ټيم لپاره تكرارېږي. بعد له هرو ۵ پړاوونو څخه د ټيم لپاره لوبه باى ته رسېږي. هغه ټيم چې تر ټولو لوړې نمرې لري د لوبې گټونكى دى.</p>	<p>مرحلي</p>
<p>په دوهم ټيم كې لوبغاړي هم كولى شي چې د گولكيپر په حيث لوبه ترسره كړي او د گول وهلو څخه مخنيوى وكړي. هر ټيم ته تاسو كولى شى د حد اكثر ۲۵ توپ وهلو مهلت وركړئ. كه چېرته د دوهم ټيم گولكيپر وكولاى شي چې د گول وهلو مخنيوى وكړي، نو لومړى ټيم د يو توپ وهني مهلت له لاسه وركوي.</p>	<p>په لوبه كې بدلونونه</p>
<p>ددې لپاره چې لوبه نوره هم مغلقه او ستونزمنه شي په ټيمونو كې لوبغاړو ته اجازه مه وركوى چې د گول وهلو تگلاره مخكې له مخكې له يو بل سره شريكه كړي.</p>	<p>غڼې كوونه</p>
<p>د يويزو، لسيزو، او سليزو پر ځاى كولاى شى چې لوبه يواځې د يويزو او لسيزو سره ترسره كړي. تاسو كولاى شى چې هغه قانون چې د پاټې شوو گولونو لپاره دى له مينځه ويسي.</p>	<p>اسانه كوونه</p>