

WELCOME TO THE AFL

Australian football explained in 31 languages



MANY CULTURES
ONE GAME

THIS BOOK IS PROUDLY
SUPPORTED BY



[FACEBOOK.COM/AFLMULTICULTURALPROGRAM](https://www.facebook.com/aflmulticulturalprogram)

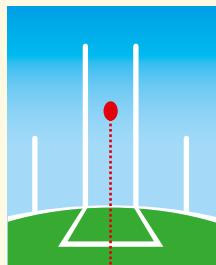


[TWITTER.COM/AFLDIVERSITY](https://twitter.com/afldiversity)

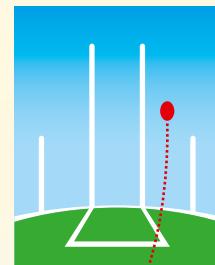
CONTENTS

5	ENGLISH	21	AMHARIC
6	DINKA	22	ARABIC
7	INDONESIAN	23	CROATIAN
8	MALAYSIAN	24	DARI
9	NEPALESE	25	GREEK
10	SINHALESE	26	ITALIAN
11	TAMIL	27	JAPANESE
12	URDU	28	MACEDONIAN
13	BURMESE	29	S-CHINESE
14	FARSI	30	SERBIAN
15	FRENCH	31	SOMALIAN
16	HAZARAGI	32	SPANISH
17	HINDI	33	T-CHINESE
18	KHMER	34	TAGALOG
19	RUSSIAN	35	TURKISH
20	SWAHILI	36	VietNAMESE

GOAL



BEHIND



UNDERSTAND THE ACTION

So what do you understand about the game of Australian Football?

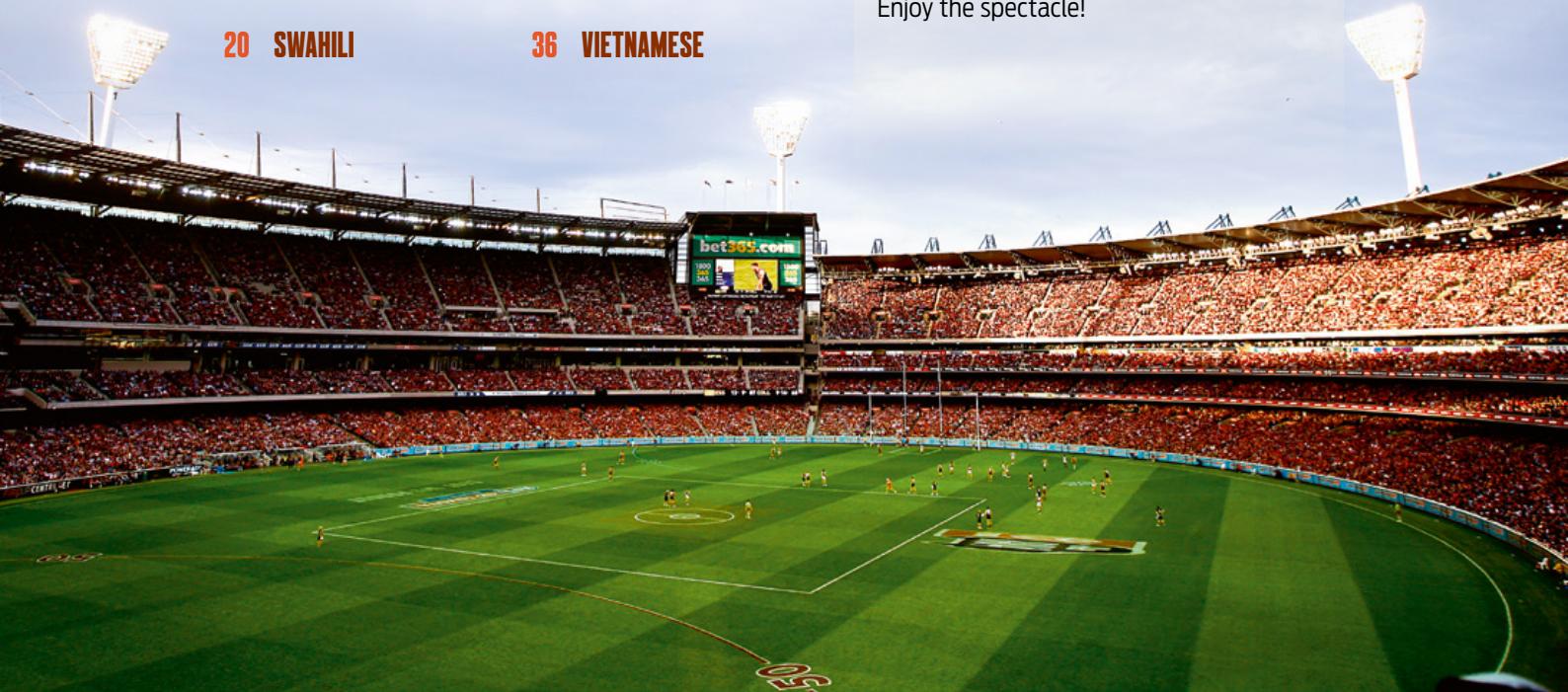
Essentially, it's about two opposing teams attempting to kick goals and finish the match with the biggest points tally.

A goal is scored when the football is kicked through the tall, inner posts (the goalposts) and is worth six points.

If the football goes between a goalpost and either of the shorter outer posts (the behind posts), a behind is scored and one point is added to that team's tally.

The action continues through four quarters and for close to two hours.

Enjoy the spectacle!



A GAME FOR ALL AUSTRALIANS

Australian Football has the extraordinary power to bring people together regardless of background. Each year, the AFL celebrates Toyota AFL Multicultural Round to recognise how diversity enriches our game.

We highlight the contribution multicultural communities have made to the game's history and welcome new communities to embrace Australian Football in the future as supporters, players, umpires or administrators. Among Australia's population of about 23 million, 27 per cent were born overseas and around 200 languages are spoken every day in Australian homes. The AFL is committed to reflecting Australia's cultural diversity and as an industry, we have invested heavily in community development, including working with multicultural communities.

We take our leadership very seriously as evidenced by our Racial Vilification and Respect and Responsibility policies which was established in 1995.

Gillon McLachlan
AFL Chief Executive Officer



At Australia Post, we support people with ideas and dreams, which is why we're backing the AFL's vision to make the game of Australian Football accessible to everyone.

It has been said that the No. 1 reason why people love football so much is because it's a game for all Australians.

Throughout its long history, it has warmly embraced people from diverse backgrounds, people who have not grown up with the game.

I know this from first-hand experience. As someone raised in an immigrant Lebanese family, it didn't take my five brothers and I long to realise that football offered us a sense of belonging and the chance to be a part of something special. We bonded with others, not due to creed or colour, but through our team.

Multiculturalism has prospered in Australia in no small way because of football's egalitarian nature. The fact that each club is made up of players and fans from so many cultural backgrounds reinforces that point.

This booklet will help ensure Australian Football remains a game for anyone who reaches our shores. It is part of the AFL's dedicated work to achieve its dream of growing the game. We think that dream will become reality.

On behalf of Australia Post, a proud supporter of Australian Football, welcome to the AFL.

Ahmed Fahour
Australia Post Chief Executive Officer



AFL MULTICULTURAL PROGRAM

Australian Football is becoming the sport of choice for diverse communities. Up to 25% of AFL lists are from diverse backgrounds (10% Indigenous and 15% Multicultural).

The Multicultural Unit has been established to ensure Australian football is a vehicle that encourages community strengthening and inclusion within the wider Australian community.

The AFL's Multicultural programs are enabling more young talent to be identified and giving more opportunities to aspiring young AFL players.

The Multicultural Schools program is the core component of the Multicultural Program reaching over 250 schools and 28000 students annually.

A range of resources have been developed to assist migrant communities understand the game of AFL football.



STANDING: (from left) Adam Saad, Tom Nicholls, Darcy Vescio, Tom Hawkins, Stephen Coniglio, Shem-Kalvin Tatupu, Jimmy Toumpas, Lin Jong, Tendai Mzungu, Bachar Houli, Aliir Aliir, Paul Puopolo, David Zaharakis, Jason Johannisen; **FRONT:** Sabrina Frederick-Traub, Nic Naitanui, Alipate Carlile, Dayne Zorko.

WELCOME TO AUSTRALIAN FOOTBALL

The Australian Football League extends a sincere welcome to people from all cultures. The game of Australian Football is inclusive of all cultures and brings together families, players, umpires and supporters. We have produced this guide to assist you with the essential elements of the game.

TEAMS: Games involve two teams of 22 players, with 18 from each team on the field at any one time. The game starts when a siren sounds and a field umpire bounces the ball in the centre of the ground. The ball is also bounced in the centre to start each quarter and after a goal has been scored.

DURATION: Games are divided into four quarters of 20 minutes, plus extra time, and teams swap ends after each quarter. Teams try to gain possession of the football and then run, kick and handball it towards their goals, which are at opposite ends of the ground. Players can run with the ball as long as they bounce it once every 15 metres.

MOVING THE FOOTBALL: Players pass the ball to each other using a kick or handball.

A handball involves holding the football in one hand and hitting it with the clenched fist of the other hand. If a player can mark the football (catch it from a kick that has travelled at least 15 metres provided the ball has not touched the ground or been touched by another player), he is entitled to a set kick and the opposition is not allowed to tackle him until he plays on.

TACKLING: A player can win possession of the ball by tackling an opponent. A legal tackle is performed by grabbing an opponent, who has the ball, below the shoulders and above the knees. Players are not allowed to push an opponent in the back while making a tackle and tackled players must correctly dispose of the ball within a reasonable time (one to two seconds). A player who is tackled illegally will be awarded a free kick. In some instances when a mark or free kick has been awarded, an additional 50-metre penalty will be awarded against the opposing team if a player unduly delays the play or abuses an umpire.

SCORING: The aim of the game is to kick goals. That means kicking the ball through the tall inner posts (the goalposts) to score six points. If the ball goes between a goalpost and either of the smaller outer posts (the behind posts), a behind (worth one point) is scored.

When it comes to reading or writing the scores, the goals go first, then the behinds, then the total points. For example, a score of 10 goals and six behinds is a total of 66 and is written 10.6 (66).

The team that finishes with the highest total of goals and behinds is the winner.

Want to know more?

Stay informed about AFL Multicultural programs at:

www.AFL.com.au/multicultural

 www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram

 twitter.com/AFLdiversity

Bär ee Kura koc Yothralis yic

Australian Football League aci koc ciesen kithic lor ébën. Pol Kura koc Yothralis ee kénë raan ébën kuat ciesen ébën ku anin bél bï ke mat yiic, koc thuëec, koc thuëec kuum ku koc daai thuëec. Yok aci kë bï nyuöth dhöl looi ee rin ben yin kucny ee kuat kâ tõ pol yic.

AKUT POL: Pol ee da akuut karou de yic koc thuëec ka thiér-rou ku rou, raan thiäär ku bët ee tõ akut tökic tê pol koc thün ee kaam cï gam. Pol aye jçok tê cï tun kooth yic siren ku raan kum pol field umpire ajal kura piëer piny ciliic. Kura aye aye cuat piny ciliic tê gol pol yic ñuan ku tê kura la thün.

GÄÄUDE: Pol aci tekic arak ñuan de yic dagaika kathiér-rou, ku jal a thaa ye mat thün, ku akuut pol aröt waar tê cï pol tuer yic ñuan thök. Akuut pol aye kï looi bïk kura nyaai ku katki kek yen, wec ku gem koc cin handball tê la yönoden kek anhiim tuööm tê cï giit yic. Koc pol alëu bïk kat kek kura ku yen adhilki ya dëeny piny tê cï kek kaam mïtiir ka thiäär ku dhiëc tëekic.

NYIEEI KURA: Koc pol aa kura gäm röt wëc wulë gutic ke cin handball. Gutic kura handball ee ku ba kura muk cin tök ku gutic cindët ca dolic. Na lëu bï raan thuëec kura pac yic mark (pac yic tê cï yen wec thün ku aci mïtiir ka thiäär ku dhiëc waan thook ku akën piny gçot wulë acin raandët pol cie gçot kueeric nhial), ka yen apël yen bë kede wec érot set kick ku raan thuëec kek yen aci lëu bï raan ba baar piny agut thaa bï yen lueel thuëec.

WIT PINY: Raan pol alëu bï kura nyaai tê cin raan thuëec kek yen wiët piny abi kura loony wei. Ade wiët wën ye gam cimën ba raan döm, ku amuk kura, kët thar piiny ku jal aa nhïönhii nhial. Koc thuëec aacie pöl ku bïk raan pol kek yen lëk pïk kôu ciëen ku yen awic bï raan wiët piny ku jal aa koc pol adhil kura bél bei raan raan cin apiëth (kaam ciekic arët cimën kaam wäl tök agut rou) kura pacic. Raan pol cï kuëc wit alëu bï gäm kura abec. Kök yiic tê cï yen pacic mark wulë cï yi gäm kura ba wec érot ka mïtiir their-dhiëc aye gam raan thuëec aya tê cï raan pol kek yen kura gëjü wulë cï raan kum kura läät

WEC THİN: Wëtde yic anen pol kénë ee ku bï kura ya wëc yön koc pol ka wek. Wëtde ee ku ba kura wëc kaam tiim bärditkë yiic ciëlic (tiimkura cï la thün) ee rin cin kadhetem yok. Na cï kura tëek kaam tiimditkë karou yiic ku ye kuat tiimthii tõ nhïönhii piinskyë ku jal aa ke këjöth (ke tök en gët piny), behind (yen ee ya cin tök) en cï yok

Na le bën kuën wulë gäät kâ cï thün, kura cï la thün ee bën tuer, ku ba kura cï tiim deny kôu wulë cï tëek kaam tiimthii ciëkkë yiic behinds ,aye gät piny, ku jal ke mat yiic ébën kek kâ cï yok. Cimën, kâ cï la thün kathiäär (10) ku jal kâj kadhetem (6) cï tiim deny ku kök cï tëek kaam tiimthiikë yiic abiï cin thiér-dhetem ku dhetem ku aye göt kalë 10.6 (66). Koc bï thök kek kâ juëc cï la thün ku jal aa kajuëc cï tiim deeny wulë cï tëek këm tiimthiikë yiic behinds aakek abi kockë cop.

Wic ba wël juëc ñic?

CöI rot alëk alëj Ciesen Kuëtic ee AFL ee luçi kénëic:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Selamat Datang di Australian Football

Australian Football League (Liga Futbol Australia) menyambut hangat orang-orang dari semua budaya. Permainan Australian Football termasuk semua budaya dan menyatukan keluarga, pemain, wasit dan pendukung. Kami telah membuat panduan ini untuk membantu Anda dengan unsur-unsur permainan yang penting.

TIM: Permainan melibatkan dua tim yang terdiri dari 22 pemain, dengan 18 dari masing-masing tim di lapangan setiap saat. Permainan dimulai ketika siren (sirene) berbunyi dan field umpire (wasit) memantulkan bola di tengah lapangan. Bola juga dilambungkan di tengah lapangan untuk memulai setiap quarter dan setelah gol tercetak.

DURASI: Permainan dibagi menjadi empat quarter selama 20 menit, ditambah waktu tambahan, dan tim bertukar bagian lapangan setelah setiap quarter. Tim berusaha memperoleh bola dan kemudian melarikan, menendang bola dan handball ke arah gol mereka, yang ada di ujung lain lapangan. Pemain dapat berlari dengan bola selama bola dilambungkan sekali setiap 15 meter.

MEMINDAHKAN BOLA: Pemain mengoper bola ke satu sama lain menggunakan tendangan atau handball. Handball termasuk memegang bola di satu tangan dan memukulnya dengan kepalan tinju tangan yang lain. Jika pemain dapat mark bola (menangkapnya dari tendangan yang telah melintas sekurangnya 15 meter, asalkan bola belum menyentuh tanah atau belum disentuh oleh pemain lain), pemain berhak set kick dan lawan tidak diperkenankan untuk mentacklenya sampai ia terus bermain.

TACKLING: Seorang pemain dapat menguasai bola dengan men-tackle lawan. Tackle yang sah dilakukan dengan memegang lawan, yang memiliki bola, di bawah bahu dan di atas lutut. Pemain tidak diperbolehkan untuk mendorong lawan dari belakang sementara men-tackle dan pemain yang di-tackle harus membuang bola dengan benar dalam waktu yang wajar (1-2 detik). Pemain yang di-tackle secara ilegal akan diberikan tendangan bebas. Dalam beberapa kasus ketika mark atau tendangan bebas telah diberikan, penalti 50 meter tambahan akan diberikan kepada tim lawan jika seorang pemain menunda permainan secara tidak semestinya atau menyalahgunakan wasit.

SKOR: Tujuan permainan adalah untuk mencetak gol. Itu berarti menendang bola melalui tiang dalam yang tinggi (tiang gawang) untuk mencetak enam poin. Jika bola masuk antara tiang gawang dan salah satu tiang luar yang lebih kecil (tiang belakang), behind (senilai satu poin) dicetak.

Ketika membaca atau menulis skor, gol adalah yang pertama, disusul behind, lalu total poin. Misalnya, skor 10 gol dan enam behind totalnya adalah 66 dan ditulis 10.6 (66). Tim yang selesai dengan total gol dan behind yang tertinggi adalah pemenang.

Ingin tahu lebih banyak?

Dapatkanlah informasi tentang program Multikultural AFL di:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Selamat Menikmati Bola Sepak Australia

Australian Football League (Liga Bola Sepak Australia) mengucapkan selamat datang kepada penonton daripada segala budaya. Permainan Bola Sepak Australia menghimpunkan keluarga, pemain, pengadil dan penyokong dalam satu acara yang mengalu-alukan semua. Panduan ini membantu anda memahami ciri-ciri utama permainan ini.

PASUKAN: Permainan ini menemukan dua pasukan, masing-masing 22 pemain, 18 daripada mereka berada di padang pada satu-satu masa. Perlawanan dimulakan dengan bunyi *siren* (semboyan) dan bola dilantunkan oleh *field umpire* (pengadil padang) di tengah padang. Bola juga dilantunkan di tengah padang untuk memulakan setiap suku perlawanan dan setelah setiap tendangan gol.

JANGKA MASA: Setiap permainan ada empat suku perlawanan, setiap satu 20 minit, serta masa tambahan. Setiap suku perlawanan, kedua pasukan bertukar ganti kedudukan di padang. Mereka cuba merebut bola lalu berlari, menendang dan membawanya secara *handball* menuju gol di hujung padang. Pemain boleh berlari membawa bola, asalkan bola dilantunkan setiap 15 meter sekali.

MENGHANTAR BOLA: Pemain menghantar bola kepada satu sama lain secara tendangan ataupun *handball*. *Handball* bererti memegang bola di sebelah tangan sambil menumbuknya dengan sebelah tangan lagi. Jika pemain berjaya melakukan *mark* (menangkap bola setelah ditendang sekurang-kurangnya 15 meter, sebelum bola menyentuh bumi atau disentuh pemain lain), dia layak melakukan *set kick* (tendangan tetap). Pasukan lawan tidak boleh melakukan *tackle* sehingga dia meneruskan permainan.

TACKLE: Pemain boleh merebut bola secara *tackle*, iaitu menumbangkan lawannya. *Tackle* yang sah bererti menangkap pemain lawan, yang sedang memiliki bola, di antara paras bahu dengan paras lutut. Pemain dilarang menolak lawan di belakang semasa *tackle*. Pemain yang menjadi sasaran *tackle* pula mesti melepaskan bola dengan betul dalam jangka masa yang munasabah (satu dua saat). Pemain yang mengalami *tackle* tidak sah akan mendapat tendangan percuma. Apabila *mark* atau tendangan percuma diberikan, pasukan lawan juga boleh dikenakan penalti tambahan 50 meter jika melengah-lengahkan permainan atau memaki hamun pengadil.

MATA: Tujuan permainan adalah menendang gol. Ertinya, menendang bola masuk antara dua tiang tinggi di tengah (tiang gol), bagi mendapat enam mata. Jika bola masuk antara satu tiang gol dengan tiang kecil di kiri kanan (tiang belakang), mata *behind* (satu mata) diberikan.

Jumlah mata ditulis atau dibaca dengan menyatakan mata gol dahulu, mata *behind*, kemudian jumlah keseluruhan. Misalnya, 10 gol dan enam *behind* bererti jumlah 66, yang ditulis 10.6 (66). Pasukan pemenang adalah yang meraih jumlah gol dan *behind* tertinggi.

Ingin mengetahui lebih lanjut?

Ikuti perkembangan terbaru program Berbilang Budaya AFL di:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

अष्ट्रेलियन फुटबलमा स्वागतम्

Australian Football League (अष्ट्रेलियन फुटबल लिग) सबै संस्कृतिका मानिसहरू प्रति हार्दिक स्वागत टक्राउँछ। अष्ट्रेलियन फुटबल खेल सबै संस्कृतिका व्यक्तीहस्ताई समावेस गर्दछ र यसले परिवारहरू, खेलाडीहरू, खेल निर्णयक तथा समर्थकहस्ताई सँगसँगै एकै थलोमा समेटदछ दिन्छ। तपाईंलाई खेलको महत्वपूर्ण (अपरिहार्यता) सम्बन्धी जानकारीका लागि सहयोग गर्न हामीले यो निर्देशिकाको प्रकाशन गरेका छौं।

टोलीहरू: खेलमा २२ जना खेलाडीलाई समावेश गरेर दुई वटा टोलीहस्तको संलग्नता हुन्छ भने एक पटकमा एउटा समूह वा टोलीबाट १८ जना खेलाडीहरू खेलमैदान क्षेत्रमा उत्तर्न्छन्। जब siren (सिठी) बज्छ र field umpire (खेल निर्णयक) ले मैदानको बीचमा बल उफार्छन्, तब खेल प्रारम्भ हुन्छ। बललाई यसरी मैदानको बीचमा होके चौथाइ समयमा र कसैले गोल हानेपछि उफारिन्छ।

समयावधि: खेललाई चार वटा २० मिनेटको चौथाइ (क्वाटरस) मा विभाजित गरिन्छ। साथै, अतिरिक्त समय हुन्छ र हरेक चौथाइपछि टोलीहस्ताई मैदानको स्थान परिवर्तन गरिन्छ। खेलमा टोलीहस्तले फुटबलमाथि आफ्नो स्वामित्व प्राप्त गर्ने कोशिश गर्छन्, दौडन्छन्, खुद्दले हिक्किउछन (किक) र handball गरेर आफ्नो गोल अर्थात् निशानातिर प्रहार गर्छन्। गोल निशाना मैदानको विपरीत छेऊ तिर हुन्छ। खेलाडीहस्तले बल लिएर दौडन पाउँछन् तर बललाई होके १५ मिटरमा एकपटक उफार्नु पर्दछ।

फुटबल चलाउँदा: खेलाडीहस्तले बललाई कि त लाती वा handball प्रयोग गरेर एकअर्कालाई पास दिन्छन्। Handball भन्नाले एक हातमा फुटबललाई लिएर अर्को हातको कसिएको मुठीले हान्ने प्रक्रिया हो। यदि एउटा खेलाडीले फुटबललाई mark गर्छ (किक गरेको बललाई प्रक्रने, जुन बल भुइँ नछोईकन वा अरु खेलाडीले नछोईकन कम्तीमा १५ मिटरसम्मको दुरी पुगेको हुन्छ) भने उसले set kick पाउँछ र विपक्षीले त्यो खेलाडीले बल खेललाई रहेसम्म बललाई खोस्न पाउँदैन।

बल खोस्न: एउटा खेलाडीले उसको विपक्षीको स्वामित्वमा भएको बललाई खोसेर आफ्नो स्वामित्वमा ल्याउन पनी सक्छ। नियमसंगत स्पमा बल भएको विपक्षीको कुम्भन्दा मुनि र धुँडाभन्दा माथिबाट बल खोस सकिन्छ। बल खोस्दा खेलाडीहस्तले विपक्षीलाई पछाडिबाट घचेटन मनाही छ र बल खोसिन लागेको खेलाडीले एउटा निश्चित समयसीमाभित्र सहिस्पमा बललाई फाल्नु पर्छ (एकदेखि दुई सेकेन्डभित्र)। यदि गलत तरिकाबाट बल खोसिएको छ भने बल खोसिएको खेलाडीलाई प्री किक प्रदान गरिन्छ। केही अवस्थाहस्मा जब mark वा प्री किक प्रदान गरिन्छ, खेलाडीले खेल निर्णयकलाई नराम्रो व्यवहार गरेमा वा खेललाई नचाहिँदो स्पमा ढिला सुस्तीगरेमा, विपक्षी टोलीलाई ५०-मिटरको पेनालटी प्रदान गरिनेछ।

गोल अंक: खेलको उद्देश्य गोल हान्नु हो। यसको अर्थ ६ अंक ल्याउन बललाई अग्लो भित्री पोस्ट (गोलपोस्ट) भित्र लाती हानेर छिराउनु हो। यदि बल गोलपोस्ट र दाँयाबाँया रहेको कुनै एक होचो पोस्ट (बिहाइन्द पोस्ट) को बीचबाट छिर्छ भने एउटा behind (बिहाइन्ड), अर्थात् एक अंक बराबरको गोलअंक हासिल गर्छ।

जब गोलअंक पढ्ने वा लेख्ने बेला हुन्छ, सबैभन्दा पहिला गोलहरू आउँछ, त्यसपछि behinds, र अनि कुल अंक। उदाहरणका लागि, १० गोल र ६ behind को कुल अंक ६६ हुन आउँछ र १०.६ (६६) भनेर लेखिन्छ। जुन टोलीले सबैभन्दा बढी गोल र behinds हस्तको कुल अंक हासिल गर्छ, त्यो समुहनै विजेता हुन्छ।

तपाईंलाई अझै जान्ने ईच्छा छ?

वेबसाइट हेर्नुहोस् र AFL बहुसांस्कृतिक कार्यक्रमका बारेमा ज्ञात भैरहन यसमा हेर्नुहोस्:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Australian Football (ඉස්ට්‍රෘලියානු පාඨන්දු)

වෙත සාදරයෙන් පිළිගනීම

The Australian Football League (ඉස්ට්‍රෘලියානු පාඨන්දු කාගමක) විසින් සෑම කණ්ඩානිකකටම අයත් ජනක සාදායාගම ආදරයෙන් පිළිගනු ලැබේ. ඉස්ට්‍රෘලියානු පාඨන්දු තීබාවට සියලුම යායාකාරීත්වල අඟ ඇතුළු, වූශිකයන්, විනිශ්චෑරවත් සහ සහායාගැනීමෙන් දුක්මුතු කරයි. මේ තීබාවේ මුළුක ආඟ ඔබට පහදා දීමට උපකරු වනු විතික අඟ මෙම මාරුගාපද්ධාය සකස් කර ඇත්තෙමු.

ක්‍රියාකාරී: එක ක්‍රියාකාරීමක 18 බැංත්, තීබායෙන් 22 කින් සමත්වන ක්‍රියාකාරීම දෙකක් සෑම විමාන තරගය පිටියට පිටියෙකි. Siren (නළුව) ගෙවිද කිරීම සහ field umpire (පිටියක විනිශ්චෑර) විසින් පන්දුව පිටියක මද ආපසු උඩ එන් ලෙස ගැසීමෙන් තරගය ආරම්භ වේ. සෑම කාරුතුවක ආරම්භ කිරීමෙන්, ගොලයක බෙඟත් පසුවත් මෙමෙක පන්දුව පිටියක මද ගස්නු ලැබේ.

තරග කාලයීමාව: තරග, එක කාරුතුවකට මිනින්දු 20 බැංත්, කාරුතු ගතරකට බෙදේ. අමතර කාලයද මිට එකතු කරනු ලැබේ. සෑම කාරුතුවක අවසානයෙන්ම තීබායාම් පිටියක තමන් සතු පැත්ත මාරු කරනු ලැබේ. ක්‍රියාකාරීම් විසින් පන්දුව තමන් සතු කරගන දිවාගෙක් පිටියක ප්‍රතිච්චිත අන්තරෙන්ම අති ගොල දිකාවට handball ගො විසිකරමින් සහ පියින් ගස්මෙන් ගෙන ගුමාට වෙරදුති. සෑම මිටර 15කට වර්කම පන්දුව පිටියක ආපසු ගො තමන් වෙත ගනිමින් දුවන තාක තීබායායෙන් පන්දුව රැශෙන දුවීමට ප්‍රුදුවන්.

පාඨන්දුව එකා මෙහෙ ගෙනෙකාම: සියින් ගැසීමෙන් හෝ handball ගොමින් තීබායාකු පන්දුව එකිනෙකාට යවති. Handball යනු පන්දුව එක අතක තබා ගෙන අතින් අත මිට මොලාව රට ගැසීමයි. යම් තීබායාකුව තීබායාකුව පාඨන්දුව mark කිරීම නැඩුවෙනුයාන් [mark යනු පාඨන්දුවකින් පසු බැව පතින නොවී හෝ බෙනත් තීබායාකුවෙන් ඇරෙන් ස්පර්ශ නොවී අවම වශයෙන් මිටර 15 ක් ගෙනත්කර ඇති පන්දුවක් අමුල ගැනීමයි] ඔහුට මිට පන්දුවට set kick පත්‍රක එමුල කිරීම අවසරය ලැබේ. ඔහු මිට පා පත්‍ර අවසන් කර තීබා කිරීම පත්‍රගන්නට පෙර set kick එමුල කරන තීබායාකාට tackle කිරීමට විරුද්ධ ක්‍රියායාමට අවසර නැතු.

අමුල වැළැක්වීම (TACKLING): තමන්ට ප්‍රතිච්චිත තීබායාකු අමුල වැළැක්වීමෙන් පන්දුව තමන් සතු කරගනීමේ අයිතිය තීබායාකුව ලබා ගෙනීමට තුළුවන්. පන්දුව අතැනි ප්‍රතිච්චියායුව උරුණීමට පත්‍රලින් සහ දැනීම් වලට ඉග්මීන් අඛුරීම් වින්නතුකුට අමුල වැළැක්වීමයි. අමුල වැළැක්වීමේදී ප්‍රතිච්චියාගේ පිටියකින් තැලු පිරීම තීබායාකුව අවසර නැතු. අමුල වැළැක්වීමෙන් ලක්ව තීබායාන් භාවාරුනා කාලයීමාවක තුළ (තත්පර එකක සිට තත්පර දෙකක තුළ) පන්දුව තම අතින් අතහැරිය දැනුය. නින්නතුකු නොවන අත්දමට අමුල වැළැක්වීමට ලක්ව තීබායාකාට පන්දුවට ප්‍රාගාද පාඨන්දුවක එමුල කිරීම් වර්යක ලබාදෙනු ලැබේ (free kick). සමහර අවසානව තීබායාකුව mark නො පන්දුවට ප්‍රාගාද පාඨන්දුවක එමුල කිරීම් වර්යක ලබාදුන් පසු, යම් තීබායාකු අනවශ්‍ය අයුරෝත් තරගය ප්‍රමාද කෙළෙනා හෝ විනිශ්චෑරට පිටිය තිබාගෙන්, අමතර මිටර 50ක දුවමතක් ප්‍රතිච්චිදී ක්‍රියායාමට විරුද්ධව ප්‍රාගාද කරනු ලැබේ.

මෙහු රැකිකීම්: තරගයේ අරමුණ පාඨන්දු ගොල බෙඟත්තියි. එනම් උස අභ්‍යන්තර කනු දෙකක් (ගොල කනු) මදින් යන ගො පාඨන්දු මෙහු ගොක් ලබා ගැනීමයි. පන්දුව ගොල කනුවක් සහ කුඩා බැංකිර කනුවක් (behind posts), අතරින් සියඟාත් මෙහු එකක් ලැබේ. මෙය behind ගොක් ගොනුයායි.

මෙහු ප්‍රමාදය තීබාවන හෝ මියන විට, ප්‍රමාද ගොල ගනනාද, දෙවනුව behind මෙහුදු ඉත් පසුව මුළු මෙහුදු දැක්වනු ලැබේ. උපහරයක් ගොනු එකතුව 6 ට්‍රේක් වන ගොනු 10 සහ behind ගොනු මෙහුදු ප්‍රමාදය මියනුයා 10.6 (66) ගොනු.

තරගය අවසානයෙන් වැඩිම ගොල සහ behind ප්‍රමාදයක් ලබාගෙන්නා ක්‍රියායාම තරගයේ ජයග්‍රාගකය වේ.

විසින්දු දැනුගනීමට උවමන්දු?

අඩවියට පිටිය ඉස්ට්‍රෘලියානු පාඨන්දු කාගමයෙන් බුද්‍යාස්ථානික වශයෙන් ගොනු දැනුගනීන්:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

ஆஸ்திரேலியக் கால்பந்தாட்டம் வரவேற்கிறது

Australian Football League (ஆஸ்திரேலியக் கால்பந்தாட்டக் குழு) அனைத்து கலாசாரத்தைச் சேர்ந்த மக்களையும் மனதார வரவேற்கிறது. ஆஸ்திரேலிய கால்பந்தாட்டம் எல்லாக் கலாசாரங்களையும் உள்ளடக்கியது. அது குடும்பங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், நடுவர்கள் மற்றும் ஆதரவாளர்களை ஒன்றிணைக்கிறது. இந்த விளையாட்டின் முக்கிய நுணுக்கங்களில் உங்களுக்கு உதவி புரிய நாங்கள் இந்த வழிகாட்டியைத் தயாரித்திருக்கிறோம்.

அணிகள்: விளையாட்டில் 22 வீரர்கள் கொண்ட இரண்டு அணிகள் உண்டு. எந்தவொரு நேரத்திலும் ஒரு அணிக்கு 18 வீதம் களத்தில் இருப்பர். Siren (சைரன்) ஒலித்தவுடன் field umpire (களத்திலுள்ள நடுவர்) மைதான மையப் பகுதியில் பந்தைத் தூக்கிப் போட்டதும் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும். ஓவ்வொரு கால்பகுதி ஆரம்பிக்கவும், மற்றும் ஒரு கோல் அடிக்கப்பட்ட பின்னும், பந்து மத்திய பகுதிக்குக் கொண்டுவரப்படும்.

காலநேரம்: விளையாட்டுகள் நான்கு கால்பகுதிகளாக பிரிக்கப்பட்டு, ஓவ்வொன்றிற்கும் 20 நிமிடங்கள் மற்றும் கூடுதல் நேரம் வீதம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் அணிகள் ஓவ்வொரு கால்பகுதிக்குப் பிறகும் தத்தம் இடங்களை மாற்றிக்கொள்ளும். அணிகள் கால்பந்தை தம்முடனே வைத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கும். அதன்பின் ஓடியும், உதைத்தும் மற்றும் handball (கையால் தள்ளியும்) எதிர்முனைகளில் இருக்கும் அவற்றின் இலக்குகளுக்குச் செலுத்தும். ஓவ்வொரு 15 மீட்டருக்கும் பந்தை நகர்த்திக்கொண்டிருக்கும் வரையில், விளையாட்டு வீரர்கள் பந்துடன் எவ்வளவு தூரம் வேண்டுமானாலும் ஓடலாம்.

கால்பந்தை நகர்த்துவது: விளையாட்டு வீரர்கள் உதைத்தோ, handball (கையால் தள்ளுதல்) செய்தோ, பந்தை ஒருவருக்கொருவர் கடத்துக்கொண்டு கொண்டு செல்வார். Handball (கையால் தள்ளுதல்) என்பது ஒரு கையால் கால்பந்தைப் பிடித்துக்கொண்டு, மற்றொரு கைமுடியால் அதைக் குத்துவதாகும். விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் கால்பந்தை mark (குறி) வைத்து விட்டால் (குறைந்த பட்சம் 15 மீட்டர்கள் பயணப்பட்ட உதைக்கப்பட்ட பந்தைப் பிடித்தல். உனால் அந்த பந்து தறையைத் தொட்டிருக்கக்கூடாது அல்லது வேற்றாரு விளையாட்டு வீரராலும் தொட்டிருக்கப்படக்கூடாது), அவர் set kick (செட் கிக்) என்று அழைக்கப்படுவார். அத்துடன் அவர் விளையாடும் வரை எதிர்ணியினர் அவரை மடக்க அனுமதியில்லை.

மடக்குதல்: விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் எதிர்ணியினர் ஒருவரை மடக்குவதன் மூலம் பந்தை தனது ஆதிக்கத்துக்குக் கொண்டுவர முடியும். நியாயமான மடக்குதல் என்பது பந்தை வைத்திருக்கும் எதிர்ணியினர் ஒருவரைத் தோணுக்குக் கீழே மற்றும் முழங்காலுக்கு மேலே வளைத்துப் பிடிப்பதாகும். விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் எதிர்ணியினர் ஒருவரை மடக்கும்போது, அவரைப் பின்னாலிருந்து தள்ளுவது அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது. அத்துடன் மடக்கும் விளையாட்டு வீரர் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் தன்னிடமிருந்து பந்தைச் சரியாகத் தள்ளிவிட்டுவிட வேண்டும் (ஒன்றிலிருந்து இரண்டு விளையாட்களுக்குள்). நியாயமில்லாமல் மடக்கப்பட்ட விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு இலவசமாக உதைக்கும் வாய்ப்பு ஒன்று வழங்கப்படும். ஒரு mark (குறி) அல்லது இலவசமாக உதைக்கும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும்போது, விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் தேவையில்லாமல் விளையாட்டைத் தாமதம் செய்தாலோ அல்லது நடுவரிடம் தகாத முறையில் நடந்து கொண்டாலோ, எதிர்ணிக்குக் கூடுதலாக 50 மீட்டர் பெணால்டி வழங்கப்படும்.

புள்ளிகள் பெறுதல்: விளையாட்டின் நோக்கம் கோல் போடுவதுதான். அதன் பொருள் உயர்ந்த உள் கம்பங்களுக்கு (கோல் போல்டுகள்) இடையே பந்தை உதைத்து ஆறு புள்ளிகள் பெறுவதுதான். பந்து கோல் போல்டுக்கும் சிறிய வெளிக் கம்பங்கள் ஏதாவது ஒன்றின் இடையே போனால் ஒரு behind (பின்பறும்) (ஒரு புள்ளிக்குச் சமானம்) கிடைக்கும்

எல்கோரை படிக்கவோ எழுதவோ செய்யப்போது, கோல்கள் முதலிலும், அதன்பின் behinds (பின்பறுங்களும்), அதன்பின் மொத்தப்புள்ளிகளும் வரும். எடுத்துக்காட்டாக, 10 கோல்கள் மற்றும் ஆறு behinds (பின்பறுங்களும்) சேர்ந்து மொத்தமாக 66 ஆகும். அது 10.6 (66) என்று எழுதப்படும். கோல்களும் மற்றும் டிநானெனை (பின்பறுங்களும்) மொத்தமாகச் சேர்ந்து அதிகமாக எடுத்த அணிதான் வெற்றி பெற்றதாகும்.

மேலும் அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

யுகுடு பல்லின நிகழ்ச்சித்திட்டங்களைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

آسٹریلین فٹ بال میں خوش آمدید

Australian Football League (آسٹریلین فٹ بال لیگ) سب تہذیبوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کو خلوص کے ساتھ خوش آمدید کہتی ہے۔ آسٹریلین فٹ بال ایک ایسا کھیل ہے جو سب تہذیبوں کو شامل کرتا ہے اور گھرانوں، کھلاڑیوں، ایمپائرز اور مدارخون کو ایک دوسرے کے قریب لاتا ہے۔ ہم نے یہ گائیڈ اس لیے تیار کی ہے کہ آپ کو کھیل کے بنیادی پہلو سمجھنے میں مدد ملے۔

ٹیمیں: کھیل میں دو ٹیمیں ہوتی ہیں اور بر ٹیم میں 22 کھلاڑی ہوتے ہیں جبکہ ایک وقت میں بر ٹیم کے 18 کھلاڑی فیلڈ میں رہتے ہیں۔ کھیل کا آغاز تب ہوتا ہے جب (سائز) siren بجتا ہے اور field umpire (فیلڈ ایمپائر یا ریفری) ایک بال کو گراونڈ کے مرکز میں باؤنس کرتا ہے یعنی زور سے زمین پر مارتا ہے۔ کھیل کا بر کوارٹر شروع کرنے کیلئے اور گول ہونے کے بعد بھی بال کو گراونڈ کے مرکز میں باؤنس کیا جاتا ہے۔

وقت: کھیل کو چار کوارٹر میں تقسیم کیا جاتا ہے اور بر کوارٹر 20 منٹ کا ہوتا ہے، اس کے علاوہ ایکسٹرا ٹائم ہوتا ہے، اور بر کوارٹر کے بعد ٹیمیں ایک دوسرے سے جگہ بدلتی ہیں۔ ٹیمیں بال حاصل کرنے کی کوشش کرتی ہیں اور پھر اسے لے کر بھاگتے ہوئے، کک لگا کر اور handball کر کے اپنے اپنے گول کی طرف پہنچنکتی ہیں جو گراونڈ میں ایک دوسرے کے مخالف کناروں پر بنے ہوتے ہیں۔ کھلاڑی بال کو لے کر بھاگ سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ بر 15 میٹر بعد بال کو ایک دفعہ باؤنس کریں۔

فٹ بال کو حرکت دینا: کھلاڑی کک لگا کر یا handball کر کے ایک دوسرے کو بال پاس کرتے ہیں۔ handball کا مطلب یہ ہے کہ فٹ بال کو ایک باتھ میں پکڑ کر اسے دوسرے باتھ کی مٹھی سے مار کر پہنچنکیں۔ اگر کوئی کھلاڑی فٹ بال کو mark کر لے (یعنی کم از کم 15 میٹر دور سے کک کیے گئے بال کو پکڑ لے جبکہ راستے میں بال نہ تو زمین کو چھوا ہو اور نہ ہی بال کو کسی دوسرے کھلاڑی نے چھوا ہو) تو اسے set kick ملتی ہے اور مخالف ٹیم اسے تب تک ٹیکل نہیں کر سکتی (روک / پکڑ نہیں سکتی) جب تک بال اسی کے پاس رہے۔

ٹیکل کرنا: کھلاڑی مخالف ٹیم کے کے کھلاڑی کو ٹیکل کر کے بال حاصل کر سکتے ہیں۔ لیگل (قانونی) ٹیکل اس طرح ہوتی ہے کہ جس مخالف کھلاڑی کے پاس بال ہو، اسے کندھوں سے نیچے اور گھنٹوں سے اوپر پکڑ کر روکا جائے۔ کھلاڑیوں کو اجازت نہیں ہے کہ مخالف کو ٹیکل کرتے ہوئے کمر میں دھکا دیں اور جس کھلاڑی کو ٹیکل کیا گیا ہو، وہ معقول وقت (ایک سے دو سیکنڈ) کے اندر اندر درست طریقے سے گیند چھوڑ دینے کا پابند ہے۔ جس کھلاڑی کو غیر قانونی طریقے سے ٹیکل کیا گیا ہو، اسے ایک فری کک ملتی ہے۔ بعض صورتوں میں جب ایک کھلاڑی کو mark یا فری کک ملنے تو مخالف ٹیم کو سزا دینے کیلئے 50 میٹر کی زائد پینٹی ہی ملنے گی جب مخالف ٹیم کے کھلاڑی نے غلط طور پر کھیل میں تاخیر پیدا کی ہو یا ایمپائر سے بدتمیزی کی ہو۔

سکور کرنا: کھیل میں مقصد یہ ہوتا ہے کہ گول کیے جائیں۔ اس کا مطلب ہے کہ بال کو کک کر کے اونچی اندرونی پوسٹس (گول پوسٹس) سے گزار کر چھ پوائنٹس حاصل کیے جائیں۔ اگر بال ایک گول پوسٹ اور چھوٹی بیرونی پوسٹس (پیچھے والی پوسٹس) میں سے کسی پوسٹ کے درمیان سے گزرے تو ایک behind (ایک پوائنٹ کے برابر) حاصل ہوتا ہے۔

سکور پڑھنے یا لکھنے کیلئے پہلے گولز شمار کیے جاتے ہیں، پھر behinds اور پھر ٹوٹل پوائنٹس۔ مثال کے طور پر اگر سکور 10 گولز اور چھ behinds ہو تو ٹوٹل سکور 66 ہے اور اسے 10.6 (66) لکھا جاتا ہے۔ کھیل ختم ہونے پر جس ٹیم کے ٹوٹل گولز اور behinds زیادہ ہوں، وہ فاتح ٹیم ہے۔

کیا آپ مزید جاننا چاہتے ہیں؟

یہاں AFL ملٹی کلچرل پروگراموں کے بارے میں تازہ معلومات حاصل کرئے رہیں:

twitter.com/AFLdiversity  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  www.afl.com.au/multicultural

သွေတွေးလျေဘာလုံးအသင်းမှုကြိုဆိုပါ၏

ယဉ်ကျေးမှု ဘက်ပေါင်းစုံက လူတွေအားလုံး Australian Football League မှ လိုက်လွှာစွာ ကြိုဆိုပါသည်။ သွေတွေးလျေဘာလုံးအသင်းကို ထောက်ခံ အားပေးသူ များနှင့် ဒိုင်လူကြီးများ၊ အားကာဟား သမား များနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဘက်ပေါင်းစုံက မိသားစုံများ အတူတက္က ပါဝင်သည် အဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ကားဗုံးအား အခြေခံ လုံအပ် ရုက်များအား သင်နားလည် နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် အရာလို လမ်းညွှန် ချက်အား ထုတ်ဝေ ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အသင်းများ ဘယ်အချိန်ခါမျိုးမဆို ကားဗုံးကွေးထည့် အသင်းတစ်သင်းစီမှ ပါဝင်ကတားသည့် ကားဗုံးသမား သငောက်ရှိပြီး ကားဗွဲတွေးမှု၊ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့နှင့် တဖွဲ့လျှင် ကားဗုံးသမား အားလုံးပေါင်း ၂၂ ယောက် ပါဝင်ပါသည်။ ကားဗွဲကို siren အသုံးများ ထွက်ပေါ် လာသည် အချိန်နှင့် field umpire ကနေ ဘောလုံးကို ဂွဲးအလယ်မှာ ပစ်ချကိုက်သည့် အချိန်၌ စတင်၍ ကားဗုံးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကဗြိုင်းရှိန် ကားဗွဲကို အချိန်လောင်းစွဲ၍ အချိန် အပါအဝင် တစ်ရှင်းလှုပ် မိန့် ၂၀ ကားဗွဲ အချိန်တစ်ရှင်း ကားဗွဲ တိုင်းတွေးမှု အသင်းတွေ့ကို နေရာလဲကြသည်။ ကားဗုံးသည့် အသင်းတွေ့က ဘောလုံးလက်ဝယ် ရရှိရန် နှင့် သူတို့၏ ဂီးများရေး၊ မျက်နှာရှုံးစိုင် ဘက်ခြင်း ကို သယ်ယူနိုင်ရန်အတွက် ပြေးလိုက်ပြေား၊ ကန်ခြင်းနှင့် handball တို့ကို အသုံးပြု လုပ် ဆောင် ကြရပါသည်။ တစ်ဆယ့်တိုင်တွေ့ကို တွေ့ကြိုးဆို လောက် ဘောလုံးကို မောက်ခြင်းနှင့် ဝစ်ပုတ် ပေးနိုင် သၣ် ဘောလုံးသမားများ အနေဖြင့် ဘောလုံးကို တာနိုင်လုံး ပြေးကိုင်ဆောင်သွေး နိုင်ပါသည်။

ဘောလုံးရွှေခြင်း ကားဗုံးသမား များသည် ဘောလုံးကို ကန်ခြင်း ဒါမံမဟုတ် handball ဖြင့် တဦးနှင့်တဦးဆီးသို့ ပို့ဆောင် ပေးကြသည်။ Handball ဆိုသည်မှာ ဘောလုံးကို လက်တာဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုဝိုင်း ကျော်လက်ဖက်ဖြင့် လက်သီး ကျော်ကျော်ဆုပ်း ရိုက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကားဗုံးသမား တစ်ဦးကနေ ဘောလုံးကို mark ယူနိုင်ရင် (ခြေဖွဲ့ပို့ကန်ပြီး တစ်ဆယ့်တိုင် မိတ္တာအကွား ကနေ လာသည် ဘောလုံးကို မောက်းဆို ဒါမံမဟုတ် တွေ့ဗြား ကားဗုံးသမား တဦးနှင့် မထိမိဘေးသာသည့်အချိန်) သူအနေနှင့် ပြန်၍ set kick ပြန်ကန်ခွဲရှိပြီး သူဆက် လက်မကားသၣ် တဖက်ပြိုင်ဘက် ကလည်း သူ၏ ကနေ ဝင်လုပ္ပါ ခွင့်မရှိပါ။

ဝင်လုပ္ပါခြင်း အနိုင်ရှိနိုင်ရန် အတွက် ကားဗုံးသမား တဦးအနေဖြင့် တွေ့ဗြားပြိုင်ဘက် ကားဗုံးသမားတဦး ဆီးကနေ ဘောလုံး ဝင်လုပ္ပါခွင့် ရှိပါသည်။ ဘောလုံးရှိသည် ပြိုင်ဘက် ကားဗုံးသမား တဦးဆီး ပေးကိုကနေနှင့် နှီးခေါင်း အပေါ်ကနေ ဖော်ဆုံး နှင့်ပုတ် နိုင်ပါသည်။ ကားဗုံးသမားများသည် တွေ့ဗြားပြိုင်ဘက် တဦးဆီးကနေ ဝင်လုပ္ပါခြင်း နောက်ကျော် ကနေ တွေ့ဗွဲနှင့်မှတ်သွေ့ ဘောလုံးကို မှန်ကန်စွာ လက်ခံ နိုင်သည့်အချိန် (တစ်စက်ကန် နှစ်စက်ကန်) အတွင်း လုပ္ပါရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မတရားသဖြင့် ဘောလုံး ဝင်လုပ္ပါသည် ကားဗုံးသမားသည် ပစ်ဒက်ဘော တစ်လုံး ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တရီး၊ အခြေအနေများတွင် ကားဗုံးသမား တယောက်က ခိုင်လှုကြီးအား နောက်ယုံကြုံခြင်း လွန်လွန်ကဲက အချိန်ခြေခြင်းများ ရှိခဲ့ရင် တဘက်က ပြိုင်ဘက်ကို mark ဒါမံမဟုတ် ဖော်ကြုံသော ကန်ခွဲပြုရမည်အဖြင့် နောက်ထပ် မိတ္တာ ၃၀ အကျာအဝေး ရှိသည့် ပစ်ဒက်ဘော တလုံးကိုလည်း ထပ်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရှုံးတွေး ကားဗုံးအား ပြည်ရွယ်ချက်မှာ ဂီးတွေ့ဗြား များသွေးနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိပါယ်မှာ အမှတ် ခြောက်မှတ် ရရှိရန်အတွက် ထိုင်မြော်းပြု (ဦးလိုင်) တွေ့ကြားထဲကို ဘောလုံးကွေးသွေးရ မည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဘောလုံးက ဂီးတိုင်၏ အပြင်ဖက်တိုင်တွေ့ (နောက်ကွယ်တိုင်) behind ကြားထဲသို့ ဝင်သွားခဲ့ပါက (တစ်မှတ်တန်) သည့် အမှတ် ရရှိမှုဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်တရာင်းဖတ်ခြင်း ဒါမံမဟုတ် ရေးရာသည် အဓိကတွင် အရင်ဦးဆုံး ဂီးအရေအတွက် အားပြောပြီး မှသာ behinds အရေအတွက်ကို ဆက်လက် ပြောပြီး စုစုပေါင်း အမှတ်တရာင်းကို နောက်ဆုံးမှာ ဖော်ပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဝဝရှိုံးနှင့် behinds ၆၇ ၅၈ ရှိုံးနှင့် အမှတ်သည် ၁၀.၆ (၆၆) ဟူ၍ ရေးသားဖော်ပြုကြပါသည်။ ဂီးအရေအတွက်နှင့် behinds အများဆုံး ရှိုံးသည် အသင်းက အနိုင်ရသည် အသင်းဖြစ်ပါသည်။

ဂိမ့်သိရှိလိုပါသလား

AFL လူများပေါင်းစုံ အစီအစဉ် အချက်အလက်များအား သိရှိနိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း ဝင်ရောက် ကြည့်ရှု နိုင်ပါသည်။

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

به فوتبال استرالیایی خوش آمدید

Australian Football League با صمیم قلب به همه مردمان از فرهنگ‌های مختلف خوش آمد می‌گوید. بازی فوتبال استرالیایی همه فرهنگ‌ها را در بر می‌گیرد و خانواده‌ها، بازیکنان، داوران و پشتیبانان را گرد هم می‌آورد. ما این نشریه‌ی راهنمای را منتشر کرده‌ایم تا به شما در شناخت عناصر اصلی این بازی کمک نماید.

تیم‌ها: بازی‌ها شامل دو تیم با ۲۲ نفر بازیکن است، که در آن واحد از هریک از تیم‌ها ۱۸ نفر روی زمین هستند. این بازی وقتی شروع می‌شود که siren (آذین) به صدا در می‌آید و field umpire (داور میدان) توپ را در میانه میدان به هوا پرتاب می‌نماید. این بزمیں زدن توپ و به هوا رفتن آن در میانه میدان در اوائل هر یک از چهار بخش بازی که به آن ربع (quarter) گفته می‌شود و همچنین پس از هر گل صورت می‌گیرد.

مدت بازی: بازی‌ها به چهار بخش (ربع) هر یک به مدت ۲۰ دقیقه به اضافه وقت اضافی، تقسیم شده است و پس از پایان هر بخش بازیکنان جای خود را در میدان عوض می‌کنند. تیم‌ها کوشش می‌کنند که توپ را نگهدارند و بعد با دویدن و شوت زدن و handball به سمت دروازه‌ها حرکت می‌نمایند، که در انتهای زمین مقابل آن‌ها قرار دارند. بازیکنان می‌توانند با در دست داشتن توپ بدون مشروطه بر اینکه هر ۱۵ متر یک بار توپ را بزمیں بزنند.

حرکت دادن توپ فوتبال: بازیکنان توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و این کار یا با شوت زدن یا با handball انجام می‌شود و handball شامل نگهدارشتن توپ در یک دست و زدن به توپ با مشت گره شده دست دیگر می‌باشد. اگر بازیکن توپ را mark کرد (یعنی توپی که کسی با شوت زدن به هوا فرستاده و دست کم ۱۵ متر راه پیموده را بدون اینکه توپ با زمین یا بازیکن دیگری تماس پیدا کند بگیرد)، به او اجازه می‌دهند که یک set kick داشته باشد و اعضاً تیم مخالف حق ندارند توپ را از دست او بربایند تا اینکه او توپ را که در دست دارد با پا بزند.

توپ ربایی: یک بازیکن می‌تواند توپ را با ریودن از دست حریف در دست داشته باشد. یک توپ ربایی قانونی وقتی است که شما طرف مقابل دارنده‌ی توپ را از زانو به بالا و از شانه به پایین بگیرید. بازیکنان حق ندارند هنگام توپ ربایی، بازیکنی را از پشت هُل بدنه‌ند و بازیکنی که توپ را از او دارند می‌قانپند باید بطور صحیح و در زمان معقولی (بین یک تا دو ثانیه) توپ را رد کند. به بازیکنی که بطور غیر قانونی مورد توپ ربایی قرار گرفته باشد یک شوت آزاد داده می‌شود. چنانچه تأخیری نامعقول در بازی صورت گیرد یا اینکه با داور بی احترامی نمایند، علاوه بر آن، یک جرمیه‌ی ۵۰ متری هم ممکن است بر علیه تیم مقابل داده شود.

نحوه‌ی امتیازگیری: هدف از بازی گل زدن است. این بدان معنی است که توپ از بین دو میله بلند وسطی (تیرهای دروازه) رد شود و آنوقت شش امتیاز دارد. اگر توپ بین تیر دروازه و هر یک از دو تیر کوتاه‌تر کناری رد شود (پشت تیرهای دروازه) یک behind می‌گیرند (که یک امتیاز دارد).

هنگام خواندن و نوشتن امتیازات، اول تعداد گل‌ها را عنوان می‌کنند و بعد گل امتیاز را اعلام می‌نمایند. برای مثال، امتیاز ۱۰ گل و شش behind برابر با ۶۶ است و نوشته می‌شود (۶۶, ۱۰). آن تیمی که در پایان بازی بیشترین تعداد گل و behind را داشته باشد برنده است.

آیا می‌خواهید آگاهی بیشتری پیدا کنید؟

با برنامه‌های چند فرهنگی AFL با مراجعته به رسانه‌های اجتماعی زیر آشنا شوید:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Bienvenue dans le monde du football australien

L'Australian Football League (Fédération du football australien) est heureuse d'accueillir des personnes de tous les horizons culturels. Le football australien est ouvert à toutes les cultures et permet aux familles, joueurs, arbitres et supporters de se rencontrer. Nous vous proposons ce guide pour vous aider à mieux comprendre les règles de base de ce sport.

LES ÉQUIPES : le jeu oppose deux équipes, chacune composée de 22 joueurs dont 18 se trouvent sur le terrain en même temps. C'est au son d'une *siren* (sirène) que débute le match et un *field umpire* (arbitre de champ) met le ballon en jeu en le faisant rebondir au centre du terrain. Le ballon est également mis en jeu en milieu de terrain par un rebond au début de chaque quart-temps et après chaque but marqué.

DURÉE DU MATCH : un match se divise en quatre quart-temps de 20 minutes chacun, plus les prolongations. Les équipes changent de côté après chaque quart-temps. Les joueurs tentent de s'emparer du ballon, puis courent, frappent le ballon du pied et effectuent des *handballs* (passes à la main) vers les buts de chaque côté du terrain. Les joueurs peuvent courir avec le ballon du moment qu'ils le font rebondir au moins une fois tous les 15 mètres.

DÉPLACEMENT DU BALLON : les joueurs se passent la balle en faisant des *kicks* (passes au pied) ou des *handballs*. Une *handball* implique de tenir le ballon d'une main et de le frapper du poing de l'autre main. Un joueur prend un *mark* lorsqu'il réussit à attraper le ballon après une passe au pied d'au moins 15 mètres sans que le ballon ne touche le sol ou ne soit touché par un autre joueur. Le joueur a dans ce cas droit à ce qu'on appelle un *set kick* : les joueurs de l'équipe adverse n'ont alors pas le droit de le plaquer avant qu'il ne reprenne le jeu.

PLAQUAGE : un joueur peut prendre possession du ballon en plaquant son adversaire. Un plaquage doit uniquement se faire en attrapant un joueur de l'équipe adverse en possession de la balle en dessous des épaules et au-dessus des genoux. Les joueurs n'ont pas le droit de pousser un adversaire dans le dos pendant un plaquage, et un joueur plaqué doit correctement libérer le ballon dans un délai raisonnable (d'une ou deux secondes). Un joueur plaqué de manière fautive bénéficie d'un coup franc. Dans certains cas, lorsqu'un joueur prend un *mark* ou bénéficie d'un coup franc, une pénalité de 50 mètres supplémentaires est imposée à l'équipe adverse si l'un de ses joueurs tarde le jeu sans motif valable ou insulte un arbitre.

SCORES : le but du jeu est de marquer des buts. Cela signifie frapper la balle du pied pour qu'elle passe entre les hauts poteaux centraux (*goalposts*) et ainsi marquer six points. Si le ballon passe entre un *goalpost* et l'un des plus petits poteaux extérieurs (appelés les *behind posts*), un *behind* est marqué (qui rapporte un point).

En ce qui concerne l'affichage des résultats des matchs, les *goals* (buts de six points) apparaissent en premier, puis les *behinds*, puis le nombre total de points. Par exemple, un score de 10 *goals* et de 6 *behinds* fait un total de 66 et le résultat s'écrit alors ainsi : 10.6 (66). L'équipe victorieuse est celle qui termine avec le plus grand nombre total de *goals* et de *behinds*.

Curieux d'en savoir plus ?

Restez au courant des programmes multiculturels de l'AFL sur :

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

به فوتبال آسترالیایی خوش آمدین

Australian Football League (لیگ فوتبال آسترالیایی) احترامات خالیصانه خودنشو ره ده مردمونی که از قام کلتور ها آمده ان خوش آمدین موگه . بازی فوتبال آسترالیایی به قام کلتورها اختصاص دره و قوم فمیلی ها، بازیکن ها، داورها و طرفدارو ره یكجا موکنه. مو ای رهنمود ها ره ده خاطیر شمو با عناصیر ضروري بازی برابر کده ايم.

تیم ها: بازی شامل ۲۲ بازیکن استه، که از هر تیم ۱۸ نفر ده میدو ده یک وخت موبشن . بازی با صدای siren (یک نوع صدا) و پرش توب ده مابین میدو توسيط field umpire (داور میدو) شروع موشه. توب هم چنان ده مرکزمیدو بری شروع هر دفه يا ربع و گول زدو و نمره گرفتو به زمین پريش موکنه.

مدت: بازی ها به چار بخش يا ربع ۲۰ دقيقه اي تقسيم شوده ، جمع وخت اضافي، تیم ها بعد ای هر دفه يا ربع میدو ره بدل مونه. تیم ها کوشيش مونه تا توب ره ده اختيارخود دشته باشه و سپس دويش مونه ، توبه ده پاي و handball (دست) به سوي گول يك ديكه موزنه، که ده آخر ميدون مقابيل موباشه. بازیکن ها ميتوونه با توب دويش کنن به شرطی که اون ها توب ره يك دفه ده هر ۱۵ متر ده زمين زده تا پرش کونه.

حرکت توب فوتبال: بازی کنان توب ره به يك ديكه بواسطه اي پاردون يا handball موندازه. handball شامل گرفتوی محکم ده يك دست و با موشت دست ديكه موزنه. اگه يك بازیکن بتونه توب mark (قب کنه) (گرفتو از زدوي پاي کم از کم ۱۵ ميتر که به زمین نه خورده باشه يا به واسط اي بازیکن ديكه تماس نه شوده باشه، موره)، او حق دره که توب set kick (آماده زدون کنه) و طرف مقابيل اجازه ندره به او مقابيله کنه تا او آن ره بزنه.

مقابيله: يك بازیکن موتنه توب ره ده اثر مقابيله از جانبب مقابيل يكيره يا ده اختياردشته باشه. مقابيله قانوني يا مجاز با گيرفتوي توب از جانبب مقابيل اجرا موشه، کسی ای که توب ره زير شانه يا بغل و بالاي زانودشته باشه. بازیکن ها اجازه ندره تا بازیکن مقابيل ره ده وختي کي مقابيله موکنه تيله کونه و مقابيله بازیکن بايد دورست توب ره د وخت ای معقول نشو بتنه (يک يا دو ثانية). به بازیکن ای که ده صورت غير مجاز يا غيرقانوني با او مقابيله شده يك توب ازاد داده موشه. ده بعضی حالات وختي کي mark يا زدوي توب آزاد داده شوده باشه، اكه بازیکن بيدون وجه بازی ره تال بتنه يا به داور اذيت برسنه يك مجازات ۵۰ متراه اضافي به تیم مقابيل داه موشه.

نمره دادون: مقصد بازی ای استه که گول زدو شونه. به ای معنا کي توب ره مابين پايه ای بلند (بنام جاي گول) تير کونه و شش نمره موگيره. اگه توب مابين پايه ای گول و پايه هاي خورد بيرونی يا پهلو(پشت سر پايه ها) behind (پوشت) زده شونه (يک نمره ارزيش دره).

وختي که خوندو ونوشتونه نمره می آيیه اول گول ها و بعديش behind، و باز قوم نمره ها حساب موشه. بطوری مثال نمره های ۱۰ و شش پوشت سرپايه کوليش ۶۶ و نوشته موشه که ۱۰,۶ (۶۶). تیمی که به زييات ترين نمره مجموعی گول ها و behind ختم کونه برنده شمار موشه.

موخوهی زياته بفهمين؟

از پروگرام های چند کلتوره معلومات دشته باشين:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

ऑस्ट्रेलियन फुटबॉल में आपका स्वागत है

Australian Football League (ऑस्ट्रेलियन फुटबॉल लीग) सभी संस्कृतियों के लोगों का हार्दिक स्वागत करती है। ऑस्ट्रेलियन फुटबॉल का खेल सभी संस्कृतियों को सम्मिलित करता है और परिवारों, खिलाड़ियों, अंपायरों व समर्थकों को एक दूसरे के करीब लाता है। हमने खेल के आवश्यक भागों के साथ आपकी सहायता करने के लिए इस संदर्भिका को तैयार किया है।

टीमें: खेल में 22 खिलाड़ियों वाली 2 टीमें शामिल होती हैं, और किसी एक समय में फील्ड पर प्रत्येक टीम के 18 खिलाड़ी मौजूद रह सकते हैं। siren (साइरन) बजने पर खेल शुरू होता है और field umpire (फील्ड अंपायर) मैदान के मध्य में बॉल उछालता है। हर क्वार्टर (चतुर्थीश) की शुरूआत के समय और गोल होने के पश्चात भी बॉल को मध्य में उछाला जाता है।

अवधि: खेल को 20 मिनट, और अतिरिक्त समय, के चार क्वार्टरों (चतुर्थीशों) में विभाजित किया जाता है और हर क्वार्टर (चतुर्थीश) के बाद टीमें अपना छोर बदलती हैं। टीमें फुटबॉल को अपने पास रखने का प्रयास करती हैं और फिर मैदान के दूसरी ओर स्थित अपने गोल्स की ओर भागती, किक करती और handball करती हैं। खिलाड़ी बॉल को लेकर तब तक भाग सकते हैं जब तक कि वे हरेक 15 मीटर के बाद बॉल को एक बार उछालते हैं।

फुटबॉल को गतिमान रखना: खिलाड़ी किक मार के या handball के द्वारा बॉल को एक दूसरे को पास करते हैं। handball में फुटबॉल को एक हाथ में पकड़ कर दूसरे हाथ की कसी हुई बंद मुश्ती से मारना शामिल है। यदि कोई खिलाड़ी फुटबॉल को mark कर सकता है (किसी ऐसी किक से कैच करना जिसमें बॉल ने कम से कम 15 मीटर की दूरी तय की हो और बॉल जमीन पर न लगी हो या किसी दूसरे खिलाड़ी द्वारा इसे छुआ न गया हो), तो वह set kick का पात्र होता है और विरोधी टीम के खिलाड़ियों को उसे तब तक टैकल करने (रोकने) की अनुमति नहीं होती है जब तक वह खेल जारी नहीं करता है।

टैकल करना (रोकना): किसी विरोधी खिलाड़ी को टैकल करके (रोक कर) कोई खिलाड़ी बॉल को अपने कब्जे में कर सकता है। किसी ऐसे विरोधी खिलाड़ी को उसके कंधों के नीचे और घुटनों के ऊपर से लपक कर पकड़ना वैध टैकल होता है, जिसके पास बॉल होती है। टैकल करते हुए खिलाड़ियों को किसी विरोधी खिलाड़ी की पीठ में धक्का देने की अनुमति नहीं होती है और टैकल किए गए खिलाड़ियों को उचित समय के भीतर (एक से दो सेकंड के बीच) बॉल को सही ढंग से छोड़ना होता है। जिस खिलाड़ी को अवैध ढंग से टैकल किया गया होता है, उसे फ्री किक दी जाती है। कुछ परिस्थितियों में mark या फ्री किक दिए जाने पर - यदि विरोधी टीम का खिलाड़ी अनावश्यक स्प से खेल में विलंब डालता है या अंपायर के साथ दुर्बिहार करता है तो विरोधी टीम के विस्तृ एक अतिरिक्त 50-मीटर की पेनल्टी देने का निर्णय लिया जाएगा।

स्कोर करना: खेल का लक्ष्य किक मारके गोल करना होता है। इसका अर्थ है कि छ: प्वाइंट्स स्कोर करने के लिए लंबे आंतरिक पोस्ट्स (गोलपोस्ट्स) के भीतर बॉल को किक करके मारना। यदि बॉल गोलपोस्ट और दो छोटे बाहरी पोस्ट्स (पीछे के पोस्ट्स) में से किसी एक - के बीच से होकर जाती है, तो behind (एक प्वाइंट) स्कोर होता है।

स्कोर्स को पढ़ने या लिखते वक्त, गोल्स पहले आते हैं और फिर behinds आते हैं, और फिर कुल प्वाइंट्स। उदाहरण के लिए, 10 गोल्स और छ: behinds का कुल स्कोर 66 होता है और इसे ऐसे '10.6 (66)' लिखा जाता है। सबसे अधिक कुल गोल्स और behinds स्कोर करने वाली टीम विजयी होती है।

क्या आप और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं?

इन माध्यमों के द्वारा बहुसांस्कृतिक कार्यक्रमों के बारे में सूचित रहें:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Australian Football សូមស្រាតចន់

ក្រុមកីឡា: ការប្រកួតកីឡាអាមេរោគចូលរួមពីកីឡាករពីរក្រុម ដោយក្រុមប្រកួតនឹមួយមានកីឡាករ 22 នាក់ ហើយចំនួន 18 នាក់មកពីក្រុមនឹមួយ។ ប្រកួតកីឡានេះនៅពេលរួងខាងក្រោម ការប្រកួតកីឡានេះចាប់ផ្តើមនៅពេល siren (សុវណ្ណ) ហិតិនឹមួយ ហើយ field umpire (ភាគ្យាកណ្តាលរួងប្រកួត) ចាប់ពន្លាលើនៅកណ្តាលរួងប្រកួត។ ចាប់ព្រៀវចាន់ចាប់ពន្លាលើនៅកណ្តាលរួងប្រកួតដើម្បីចាប់ដោយក្រុមប្រកួតដើម្បីចាប់ដោយក្រុមប្រកួតនឹមួយ។ និងនៅបន្ទាប់ពីមានការទាត់ចូលទិញ។

រយៈពេល: ការប្រកួតមានបុនវគ្គ ដោយវគ្គីមួយចាន់រយៈពេល 20 នាទី បុកីនឹងពេលទាំងនេះ ហើយក្រោមប្រកួតវគ្គី តាំងប្រកួតនៅខាងចុងលានបន្ទាប់ពីវគ្គីមួយចាន់។ ក្រោមប្រកួតខិតខំដែលឱ្យមួយការណាល់ បញ្ហាប់មកព័ត៌មាន ទាំងនេះ handball បានបង្កើរដោយការស្វែងរកនៃការបង្កើរដោយសំខ្លួន ដែលស្ថិតនៅចុងក្រុងរដ្ឋទេសទិន្នន័យប្រកួត។ កីឡាកររាជរដ្ឋដោយមានបានបង្កើរដោយការស្វែងរកនៃការបង្កើរដោយសំខ្លួន ដែលស្ថិតនៅចុងក្រុងរដ្ឋទេសទិន្នន័យប្រកួត។

ការបញ្ចន់បាល់: កីឡាករបញ្ចន់បាល់រវាងត្នោដ្ឋាយទាត់ ឬ handball ឬ handball ធ្វើតាមរយៈការកាន់បាល់នៅក្នុងដំឡូង
ហើយប្រើគណនាប័ណ្ណអាមេរិក ឬកីឡាករណាមួយអាច mark បាល់ (ចាប់បាល់ពីការទាត់ដែលចេញពី
ច្បាប់យ៉ាងតិច 15 ម៉ែត្រ ឲ្យបាល់ដែលមិនបានបង់សិនដី ឬប៉ុប៉ុជាដោយកីឡាករខ្លាំងទៀត) កីឡាករនេះបានសិន្ទិទាត់ដោយត្នោដ្ឋាយ
ការរំខាន ហើយក្រោមប្រភពកម្ពុជានេះ មិនអាចបាល់ដោយកីឡាករនេះបានទេ ហើយបាល់ត្រូវបានបន្ថែមទៀត។

ការចាប់ឱ្យធាប់៖ តីឡាករម្នាក់ការចងដើរឃើមយកកម្មសិទ្ធិពាល់តាមរយៈការចាប់ឱ្យធាប់គូប្រភពកណ្តាលយ។ ការចាប់ឱ្យធាប់ស្របចលប្រភព តីឡាករម្នាក់ ការចាប់គូប្រភពនេះលមានពាល់ នៅត្រួតការចាប់ពីក្រោមស្ថាមកសិល់លើជនអង់គេះ កីឡាករទាំងអ្នកយិនអាចរួមចុះឯកសារតាមទេ នៅក្នុងពេលពាល់ឱ្យធាប់ ហើយកីឡាករដែលទទួលការចាប់ឱ្យធាប់ ហើយគ្រួរជប់កម្មសិទ្ធិពាល់ឲ្យបានគ្រឿមគ្រឿរកុងរដ្ឋធម្មដែលសមហេតុធម (មួយទៅតីវិវាទ)។ កីឡាករដែលទទួលការចាប់ឱ្យធាប់ជាយិនសមស្របនឹងបទប្រភព និងមានសិទ្ធិពាល់ជាយស់។ នៅក្នុងករណីខ្លះ នៅពេលដែលទទួលបាន mark ប្រការទាត់ជាយស់ ការកិត្តយិនដាក់ទៅលើកីឡាករដែលប្រពើគូប្រឆាំងនឹងបទប្រភព ជាយអនុញ្ញាតឲ្យកីឡាករម្នាក់ទៀត ពាល់ចាប់ចម្លាយ 50 ម៉ែត្រថែមទៀត ហើយកីឡាករណាមួយនៃក្រុមគូប្រភពន្យរពេលបច្ចុះបញ្ជី បុនិយាយប្រមាចប្រុសម៉ែង សិរីយាលិចបំពានចំពោះអាជ្ញាករណ្តាល។

ការទិន្នន័យដែលបានបង្ហាញនៃការប្រកួតគឺខ្សោនេះគឺការទាញតាមចូលចិត្ត។ នេះមាននៅយ៉ាងចំណែក ការទាញតាមចូលចិត្តនេះបង្កើតឡើងជាបន្ទាល់ខ្លួន (បង្កើតឡើង) ដើម្បីទិន្នន័យដែលបានបង្ហាញនៃការប្រកួត។ ហើយបង្កើតឡើងនេះមិនមែនជាបន្ទាល់ខ្លួនទេ វាអាចជាបន្ទាល់ខ្លួនបានដោយតាមរាយការណ៍ដែលបានបង្ហាញនៃការប្រកួត។

នៅពេលអារប្រុសរៀសទិន្នន័យ ពិនិត្យទាត់ចូលទិន្នន័យខាងក្រោម បន្ទាប់មកពិនិត្យ behinds បន្ទាប់មកពិនិត្យសរុប។ ឧបាទរណ៍ដែលពិនិត្យទាត់ចូលទិន្នន័យ 10 ដង និង behinds ប្រាំមួយដង មានចំនួនសរុប 66 ហើយគេសរុប 10.6 (66)។
ក្រោមដែលមានពិនិត្យសរុបនៃពិនិត្យទាត់ចូលទិន្នន័យ និងពិនិត្យ behinds ខ្លួនជាដារក្នុងក្រុងក្រោម។

ចង់ដឹងពីមានបន្លំមបទ?

រក្សាទុក្រឹមទូទៅ និងក្រុមហ៊ុនអាមេរិករបស់ AFL នៅតាម

www.afl.com.au/multicultural www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram twitter.com/AFLdiversity

Добро пожаловать на австралийский футбол

Australian Football League (Австралийская футбольная лига) радушно приветствует представителей всех этнических культур. Австралийский футбол открыт для представителей всех культур и объединяет семьи, игроков, судей и болельщиков. Мы подготовили эту брошюру для того, чтобы познакомить вас с основными элементами этой игры.

КОМАНДЫ: В игре участвует две команды, состоящие из 22 игроков, причем по 18 игроков от каждой команды постоянно находятся на поле. Игра начинается, когда звучит siren (сирена) и field umpire (судья в поле) ударяет мячом о землю в центре поля. Мячом ударяют о землю в центре поля также в начале каждого периода и после каждого забитого гола.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Игра состоит из четырех периодов по 20 минут, плюс дополнительное время, причем команды меняются воротами по окончании каждого периода. Игроки команд стремятся завладеть мячом, а затем пробежать, ударить мяч ногой и направить его с помощью handball по направлению к воротам, расположенным на противоположных концах поля. Игроки могут бежать с мячом при условии, что они ударяют им о землю каждые 15 метров.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА: Игроки передают мяч друг другу ногой или с помощью handball. Handball – это способ передачи мяча, при котором игрок держит мяч в одной руке и ударяет по нему кулаком другой руки. Если игрок смог mark мяч (то есть поймать мяч, пролетевший от удара ноги не менее 15 метров, при условии, что мяч не коснулся земли и что его не коснулся другой игрок), то этот игрок получает право на set kick, причем игрокам другой команды не разрешается пытаться перехватить у него мяч до тех пор, пока он не введет его в игру.

ПЕРЕХВАТ МЯЧА: Игрок может завладеть мячом, перехватив его у игрока команды соперников. Разрешенный способ перехвата мяча состоит в том, чтобы схватить игрока команды соперников, завладевшего мячом, ниже уровня плеч и выше уровня колен. Игрокам не разрешается толкать соперников сзади при таком захвате, а игрок, у которого пытаются перехватить мяч, должен разрешенным способом передать мяч в течение допустимого промежутка времени (от одной до двух секунд). Игрок, у которого пытались перехватить мяч неразрешенным способом, получает право на свободный удар. В некоторых случаях, когда зафиксирован mark или назначен свободный удар, назначается дополнительный 50-метровый штрафной удар против команды соперников, если игрок ненадлежащим образом задерживал игру или оскорблял судью.

СЧЕТ: Цель игры состоит в том, чтобы забивать голы. За гол, забитый во внутренние высокие ворота (между внутренними штангами), команда получает шесть очков. Если мяч забит между штангой внутренних ворот и штангой низких внешних ворот, то команде засчитывается behind, и она получает одно очко.

При чтении и записи счета сначала идут голы, затем behinds, а затем общее количество очков. Например, при забитых 10 голах и шести behinds общее количество очков составит 66, а запись счета выглядит так: 10.6 (66). Выигрывает команда, забившая к концу игры в сумме больше голов и behinds.

Хотите узнать подробнее?

вы сможете ознакомиться с мультикультурными программами AFL на

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Karibu kwenye Mpira wa Miguu wa Australia

The Australian Football League (Ligi ya Mpira wa miguu wa Australia) inakaribisha kwa moyo watu wote kutoka tamaduni mbalimbali. Mchezo wa mpira wa miguu unajumuisha tamaduni zote na kuleta pamoja familia, wachezaji, jamii na washabiki. Tumetoa mwongozo huu ili kukusaidia wewe na mambo ya mhimu ya mpira.

MASHARTI: Michezo inajumuisha timu mbili za wachezaji 12, ikiwa na wachezaji 18 kwa kila upande kwa mda mmoja. Mpira huanza kwa siren (filimbi) inapolizwa na field umpire (wachezaji viongozi) kuweka mpira katikati ya uwanja. Mpira huu pia huwekwa katikati ya uwanja kuanza kila robo ya mpira na baada ya kuwa gori limefugwa.

MDA: Michezo imegawanyika katika robo nne za dakika 20, ukiongeza na mda wa ziada, na timu zinabadilishana upande kila baada ya robo ya mda. Timu zinajaribu kumiliki mpira na harafu kukimbia, kupiga na handball kuelekea upande wa magori yao, ambayo yako upande wa pili wa uwanja. Wachezaji wanaweza kukimbia a mpira kama tu wanataliza mpira mara moja kila baada ya meta 15.

KUKIMBIZA MPIRA WA MIGUU: Wachezaji wanapeana mpira wao kwa wao wakitumia kupeana au handball. Handball inajumuisha kushikilia mpira katika mkono mmoja na kuupiga kwa kutumia ncha ya mkono ya mkono mwingine. Kama mchezaji anaweza mark mpira wa miguu (kwa kuushika kutoka katika mpigo ambao umesafiri kutoka kwa walau meta 15 hasa kama mpira haujagusa chini au kuguswa na mchezaji mwingine), anahaki ya set a kick na mpinzani haruhusiwi kumpinga mpaka amemaliza kuuchenza.

KUKABILIANA: Mchezaji anaweza kushinda nafasi ya mpira kwa kukabiliana na mwingine. Upinzani halali unafanya kwa kumukabili mpinzani mwenye mpira, chini ya mabega na juu ya magoti. Wachezaji hawaruhusiwi kusukuma wenzao kutokea nyuma wakati wakikabiliana na wachezaji wanaokabiliwa ni lazima waweke mpira sehemu inafaa kwa mda (sekunde moja mpaka mbili). Mchezaji anayekabiliwa kinyume na sheria anapewa nafasi ya kupiga mpira kwa bure. Katika baadhi ya mazingira wakati mark au kupiga kwa bure kumetolewa, meta 50 za ziada za adhabu hutolewa kwa timu ya upande wa upinzani kama mchezaji bila makusudi akicheza au kumkose mwenye mpira.

KUFUNGA GORI: Lengo la mchezo ni kufunga gori. Hii ina maana kufunga gori kuititia tundu kwenye chuma kirefu (matundu ya magori) ili kupata alama sita. Kama mpira ukienda katikati ta matundu ya magori na mojawapo ya matundu ya nje (matundu ya nyuma), behinds (thamani ya alama moja) inashindiwa.

Inapokuja wakati wa kusoma au kuandika magori ya ushindi, magori yanahesabiwa kwanza, harafu behinds kufuatia na point zote. Kwa mfano, ushindi wa magori 10 na sita za behinds ni jumla ya alama 66 na inaadikwa 10.6 (66). Timu inayomaliza na magoli mengi na behinds anakuwa mshindi.

Unahitaji kujua zaidi?

Endelea kujua kuhusu mpango wa Tamaduni wa AFL

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

ወደ አውሃትራለያ እግር ክስ አንቀጽ ደህን መጠጥቷል

ከሁሉም ባህላዊ ለመጠጥ ስምም Australian Football League (የአውሃትራለያ እግር ክስ በድን) ከልብ አንቀጽ ደህን መጠጥ ይለላ። የአውሃትራለያ እግር ክስ መዋቅታዊ ሁሉንም ባህላዊ በማኅተት ታሪክ በተሰበት፤ ተጨማሪነት፤ የስፖርት ዓይነቶች ደረሰም ታንተነት ይበጣል፤ በጨምር ስለለ መቆጣሪ ነገሮች ይረዳም በንድ ይህንን መመረም አቅርቦናል።

ቢድናቸው : ማዋቅታዊ 22 ተጨማሪ ያለት ሁሉት በድናቸውን የሚያስተኞ ስምም በመቀመጥ መሰከት ላይ ያለትን 18 ከእናንዳንድ በድን ይበልፏል፤ ማዋቅው siren (የፋይት) ደምና ሌሎማ አንድማቻምር field umpire (የመሰከት ደኝው) ክስን በሚኖው መካል ላይ የነጥረል፤ አንድሆም በየሩብ ፍቃሽ ገዢ ገዢ ንብረቱ በንድ ክፍል መካል ማቅረብ ላይ ተፈጻሚ ይችላል፤

የንብረቱ መጠጥ : ማዋቅታዊ በእኔት የሩብ ፍቃሽ 20 ደቀቃ እና በተጨማሪ ገዢ አንድማቻከራል እና በድናቸው እናንዳንድ የሩብ ፍቃሽ ገዢ ሲያደል ለውጥ ያኩረዳል፤ በድናቸው የእግር ክስ በለቤትነት ለማግኘትና ከዘም በመሆኑ ክፍል በመርጫዋና handball በንድ ተቋራኑ ማቅረብ መጠረሻ ወደለው ገዢ ለማስገባት ይሞከራል፤ ተጨማሪ ክፍል በየ15 ማቅረብ አንድ አስተሳና ይረዳ ክፍል ይዘን ይዘን መመሪያ ይችላል፤

የእግር ክስ ትብብለዎች : ተጨማሪ ክፍል በመርጫዋ ወይም handball ወደ ለለ ተጨማሪ ይስተላልፏል፤ Handball ለባል የእግር ክፍል በእናንድ እና ይዘን በለለው እና ማብዛዣ መዋቅታዊ ነው፤ እናንድ ተጨማሪ የእግር ክፍል mark (በደንብ ክስ ተረጋግጧ ለ15 ማቅረብ የህል መሬት ወይም ለለ ተጨማሪ ስራዎ የተጠሪ ክፍል) ታደሰ ክፍል set kick አንድማቻቻቻለትና አስተማወች ይረዳ ተቋማወች ክፍል ለመንጠቅ አይፈቀደለትም፤

ክስ ስለመንጠቅ : እናንድ ተጨማሪ ከተቋራኑው ክፍል በመንጠቅ የኩረ በለበት ለሆነ ይችላል፤ ሆኖም የሆነ አንጻር የሚከኞደው ክፍል ከይዘው የተቋራኑት ትክክ በቋቅ እና ተሰበት በለይ ክፍል በመንጠቅ ይሆናል፤ ተጨማሪ ክፍል ለመንጠቅ ለባል በተቋራኑ ተጨማሪ በስተቀርበ ሆኖ መካከት አንድማቻቻቻለትና ለተሰናከለ ተጨማሪ ክፍል በእስተካከለ መታገድ እናንዳለበት ነው፤ (አንድ ወይም ሁሉት ለኩረ ይዘን)፤ በሆነ-ወጥነት ለተከተው ተጨማሪ በንድ ክፍል እናንዳለሁ ይፈቀደለቷል፤ እናንዳንድ ገዢ ለኩረ ይዘን መካከት ወይም የኩረ ማቅረብ ለመንጠቅ ከተጠሪ በለይ ለዘን ወይም ይችና በበደብ የተቋራኑ በድን ላይ የ50 - ማቅረብ ተጨማሪ ቀጣት ይሰጣል፤

ነጥብ ስለመያዝ : የጨምር ዓለማ ገዢ ማስገባት ነው፤ ይህ ማስገባት ለጀት እና ለማስቀመጥ ክፍል በመዋቅታዊ በረጃው ምስሰዱም (የኩረ ምስሰዱ) መከተል እናንዳቻለፍ ማቅረብ ነው፤ ክፍል ምስሰዱም መከተል ከፋይ እና በተንድ የውጥ ምስሰዱም (ከምስሰዱም በስተኞላ) ወይም behind ከፋይ (አንድ ኦጥብ) ይበቻል፤

ነጥብ ወደ ማንበብ ወይም መዘናፍ ሰመጣዊ መጀመሪያ ማስቀመጥ እናንዳማካሂድ ከዘም behinds እና ተቋላለ እናንዳ ይዘን ይዘን፤ ለምሳሌ፤ የ10 ነጥብ እና ለጀት behinds በጠቃላለው 66 እና ለጀት 10.6 (66) ይሆናል፤ ከጥብ ተቋላለ ነው፤ እና behinds በማስቀመጥ ለመረዳት እናንዳ ነው፤

ከዘመና ለለይ ለማወቅ ከፈለጊለ?

ለAFL (አውሃትራለያ እግር ክስ በድን) መደብብ ለሀላፊ ጥርጉራም መረጃ ለማግኘት አድራሻ፤

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

مرحباً بكم في كرة القدم الأسترالية

يعتبر دوري كرة القدم الأسترالية (Australian Football League) بترحيبه للأشخاص من جميع الثقافات. إن لعبة كرة القدم الأسترالية تضم جميع الثقافات وتقرب بين العائلات، واللاعبين، والحكام، والمشجعين. ولقد قمنا بإنتاج هذا الدليل لمساعدتك فيما يتعلق بالعوامل الأساسية للعبة.

الفرق: تتكون اللعبة من فريقين يضم كل منهما 22 لاعباً، ويتوارد 18 لاعباً منهم في كل فريق في الملعب في أي وقت من أوقات المباراة. تبدأ المباراة بإطلاق siren سرينة وقيام field umpire حكم الملعب بإسقاط الكرة في منتصف الملعب. كما يتم أيضاً إسقاط الكرة في منتصف الملعب ليبدأ كل ربع من أرباع المباراة وكذلك بعد كل هدف يتم إحرازه.

المدة: تنقسم المباراة إلى أربعة أرباع مدة كل منها 20 دقيقة، بالإضافة إلى الوقت الإضافي، ويتبادل الفريقان أركان الملعب بعد كل ربع. يحاول الفريقان الاستحواذ على الكرة ثم العدو، والركل، والhandball تمرير الكرة في اتجاه الأهداف الخاصة بهم، والتي تكون على النهايتين المتقابلتين للميدان. ويمكن للاعبين العدو بالكرة، بشرط إسقاطها مرة كل 15 متراً.

تحريك الكرة: يقوم اللاعبون بتمرير الكرة إلى بعضهم البعض باستخدام الركل أو تمرير الكرة باليد handball. يشتمل handball على حمل الكرة في إحدى اليدين وضربها بقبضة اليد الأخرى. إذا تمكّن اللاعب من إمساك الكرة (الإمساك بها من ركله من مسافة لا تقل عن 15 متراً بشرط عدم لمس الكرة للأرض أو عدم لمسها من قبل أحد اللاعبين الآخرين)، عندها يكون مستحقاً لضربة set kick ولا يسمح للفريق المنافس بإمساكه حتى يلعب الكرة.

الإمساك باللاعب: يمكن للاعب الاستحواذ على الكرة عن طريق الإمساك بلعب من الفريق المنافس. يكون الإمساك قانونياً عندما يمسك اللاعب بلعب من الفريق الآخر لديه الكرة، وأن يكون الإمساك في المنطقة من أسفل الكتفين وأعلى الركبتين. لا يسمح للاعبين بدفع المنافسين من الخلف أثناء الإمساك، ويجب على اللاعبين الذين يتم الإمساك بهم التخلص من الكرة خلال وقت معقول (ثانية إلى ثانية). ويمنح اللاعب الذي يتم الإمساك به بطريقة غير قانونية ركلة حرة. وفي بعض الأحيان عندما تمنح mark أو ركلة حرة، يمكن أيضاً إعطاء جزاء إضافياً بمسافة 50 متراً ضد الفريق المنافس إذا قام اللاعب بتعطيل اللعب على نحو غير ملائم أو قام بالاعتداء على الحكم.

إحراز الأهداف: الهدف من اللعبة هو ركل وإحراز الأهداف. وهذا يعني ركل الكرة من خلال الأعمدة الداخلية الطويلة (قوائم المرمي) لإحراز ست نقاط. إذا مرت الكرة من بين أحد قوائم المرمي وأي من القوائم الخارجية الأصغر (القوائم الخلفية)، يتم إحراز behind (بقيمة نقطة واحدة).

عندما يتعلق الأمر بقراءة أو كتابة النتائج، يتم احتساب الأهداف أولاً، ثم behinds، ثم إجمالي النقاط. على سبيل المثال، تكون نتيجة 10 أهداف وستة behinds إجمالي 66 ويتم كتابتها 10,6 (٦٦). ويكون الفريق الذي ينهي المباراة بأعلى إجمالي من الأهداف و هو الفريق الفائز.

هل ترغب في معرفة المزيد؟

تابع معلومات برامج دوري كرة القدم الأسترالية متعددة الثقافات AFL Multicultural على:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Dobrodošli u Australian Football (australski nogomet)

Australian Football League (Australska liga footy nogometa) želi iskrenu dobrodošlicu svim ljudima iz svih različitih kultura. Australski nogomet uključuje ljude iz svih kulturno-etičkih sredina i okuplja istovremeno obitelji, igrače, suce i navijače. Ovaj smo vodič napravili kako bi vam pomogli naučiti osnovne elemente igre.

MOMČADI: Igra uključuje dvije momčadi od 22 igrača, s 18 igrača iz svake momčadi na terenu u svakom trenutku. Igra započinje kada se oglasi siren (sirena) i field umpire (sudac na terenu) baci loptu da odskoči u centru. Lopta se baca u centar da odskoči i na početku svake četvrtine te nakon postignutog gola.

TRAJANJE: Utakmice su podijeljene u četiri četvrtine od po 20 minuta, plus dodatno vrijeme, a momčadi mijenjaju strane nakon svake četvrtine. Momčadi pokušavaju dobiti loptu, a zatim trče, šutaju i handball loptu prema golovima, koji su na suprotnim krajevima terena. Igrači mogu trčati s loptom pod uvjetom da lopta odskoči od terena svakih 15 metara.

PRENOŠENJE LOPTE: Igrači dodaju loptu jedan drugome udarcem nogom ili handball. Handball je udarac kad se lopta drži u jednoj ruci, a udara stisnutom šakom druge ruke. Ako igrač može markirati loptu (uhvatiti je iz udarca nogom nakon što je letjela najmanje 15 metara, pod uvjetom da lopta nije dotaknula tlo niti ju je dotaknuo neki drugi igrač), on ima pravo na set kick, a igračima suprotne strane nije dopušteno da ga obore dok ne izvode taj udarac.

NAPAD: Igrač može osvojiti loptu napadom na protivnika. Zakonito se napad izvodi hvatanjem protivnika koji ima loptu ispod ramena i iznad koljena. Igračima nije dozvoljeno gurati protivnika u leđa dok izvodi napad, a napadnuti igrači se moraju ispravno rješavati lopte u određenom roku (jedne ili dvije sekunde). Igrač koji je bespravno napadnut ima slobodan udarac. U nekim slučajevima kada je dodijeljen mark ili slobodni udarac, protiv suprotnog tima se donosi dodatna kazna od 50 metara, ako igrač neopravdano usporava igru ili vrijeđa suca.

POSTIZANJE ZGODITAKA: Cilj igre je postići zgoditke. To znači udariti loptu tako da prođe između visokih unutarnjih stupova (stativa) i time osvoji šest bodova. Ako lopta prođe između visokih stupova i manjih stupova s jedne i druge strane (vanjskih stupova), zabijen je behind (koji nosi jedan bod).

U čitanju i pisanju bodova, najprije se upisuju golovi, zatim behinds a zatim ukupni broj bodova. Na primjer, rezultat od 10 golova i šest behinds je ukupno 66 i upisuje se kao 10.6 (66). Pobjednik je momčad koja završi s najvišim ukupnim brojem golova i behinds.

Želite li više znati?

Informirajte se o AFL-ovim multikulturalnim programima na:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

به فوتبال استرالیایی خوش آمدید

Australian Football League با صمیم قلب به همه مردمان از کلتورهای مختلف خوش آمد می‌گوید. بازی فوتبال استرالیایی همه کلتورها را در بر می‌گیرد و خانواده‌ها، بازیکنان، ریفری‌ها و پشتیبانان را دور هم جمع می‌کند. ما این نشریه رهنما را منتشر کرده‌ایم تا به شما در شناخت عناصر اصلی این بازی کمک نماید.

تیم‌ها: بازی‌ها شامل دو تیم با ۲۲ نفر بازیکن است، که در آن واحد از هریک از تیم‌ها ۱۸ نفر روی زمین هستند. این بازی وقتی شروع می‌شود که siren (هارن) به صدا در می‌آید و field umpire (ریفری میدان) توپ را در میانه میدان به هوا پرتاب می‌نماید. این بزمین زدن توپ و به هوا رفتن آن در میانه میدان در اوائل هر یک از چهار بخش بازی که به آن ربع (quarter) گفته می‌شود و همچنین پس از هر گُول صورت می‌گیرد.

مدت بازی: بازی‌ها به چهار بخش (ربع) هر یک به مدت ۲۰ دقیقه بعلاوه وقت اضافی، تقسیم شده است و پس از خلاص شدن هر بخش بازیکنان جای خود را در میدان عوض می‌کنند. تیم‌ها کوشش می‌کنند که توپ را نگهدارند و بعد با دویدن و شوت زدن و handball به سمت دروازه‌ها حرکت می‌نمایند، که در انتهای زمین مقابل آن‌ها قرار دارند. بازیکنان می‌توانند با در دست داشتن توپ بدون مشروط بر اینکه هر ۱۵ متر یک بار توپ را بزمین بزنند.

حرکت دادن توپ فوتبال: بازیکنان توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و این کار یا با شوت زدن یا با handball انجام می‌شود و handball شامل نگهداشتن توپ در یک دست و زدن به توپ با مشت گره شده دست دیگر می‌باشد. اگر بازیکنی توپ را mark کرد (یعنی توپی که کسی با شوت زدن به هوا فرستاده و حداقل ۱۵ متر راه طی کرده را بدون اینکه توپ با زمین یا بازیکن دیگری قماس پیدا کند بگیرد)، به او اجازه می‌دهند که یک set kick داشته باشد و اعضاً تیم مخالف حق ندارند توپ را از دست او بربایند تا اینکه او توپ را که در دست دارد با پا بزند.

توپ ربایی: یک بازیکن می‌تواند توپ را با ربودن از دست حریف در دست داشته باشد. یک توپ ربایی قانونی وقتی است که شما طرف مقابل دارنده توپ را از زانو به بالا و از شانه به پایین بگیرید. بازیکنان حق ندارند هنگام توپ ربایی، بازیکنی را از پشت تیله کنند و بازیکنی که توپ را از او دارند می‌قانپند باید بطور صحیح و در زمان معقولی (بین یک تا دو ثانیه) توپ را رد کند. به بازیکنی که بطور غیر قانونی مورد توپ ربایی قرار گرفته باشد یک شوت آزاد داده می‌شود. چنانچه تأخیری نامعقول در بازی صورت گیرد یا اینکه با ریفری بی احترامی نماینده، علاوه بر آن، یک جرمیه ۵۰ متری هم ممکن است بر علیه تیم مقابل داده شود.

نحوه‌ی امتیازگیری: هدف از بازی گول زدن است. این بدان معنی است که توپ از بین دو میله بلند وسطی (تیرهای دروازه) رد شود و آنوقت شش امتیاز دارد. اگر توپ بین تیر دروازه و هر یک از دو تیر کوتاه‌تر کناری رد شود (پشت تیرهای دروازه) یک behind می‌گیرند (که یک امتیاز دارد).

هنگام خواندن و نوشتن امتیازات، اول تعداد گول‌ها را عنوان می‌کنند و بعد behinds را و بعد کل امتیاز را اعلام می‌نمایند. برای مثال، امتیاز ۱۰ گول و شش behinds برابر با ۶۶ است و نوشته می‌شود (۶۶-۱۰). آن تیمی که در پایان بازی بیشترین تعداد گول و behinds را داشته باشد برنده است.

آیا می‌خواهید معلومات بیشتری پیدا کنید؟
در مورد برنامه‌های چند فرهنگی AFL در زیر آشنا شوید:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Καλωσήρθατε στο Αυστραλιανό Ποδόσφαιρο

Το Australian Football League (Πρωτάθλημα Αυστραλιανού Ποδοσφαίρου) καλωσορίζει ειλικρινά τους ανθρώπους όλων των πολιτισμών. Το παιχνίδι του Αυστραλιανού Ποδοσφαίρου περιλαμβάνει όλους τους πολιτισμούς και ενώνει οικογένειες, παίκτες, διαιτητές και τους υποστηρικτές ομάδων. Έχουμε δημιουργήσει αυτό τον οδηγό για να σας βοηθήσουμε να καταλάβετε τα βασικά στοιχεία του παιχνιδιού.

ΟΜΑΔΕΣ: Τα παιχνίδια παίζονται μεταξύ δύο ομάδων που αποτελούνται από 22 παίκτες η κάθε μία, με 18 παίκτες από κάθε ομάδα στο γήπεδο ανά πάσα στιγμή. Το παιχνίδι ξεκινά όταν μια siren (σειρήνα) ηχεί κι ο field umpire (διαιτητής του αγώνα) αναπτηδά την μπάλα στο κέντρο του γηπέδου. Τη μπάλα την αναπτηδά επίσης στο κέντρο ο διαιτητής για να ξεκινήσει κάθε περίοδο του αγώνα και μετά από την επίτευξη γκολ.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Τα παιχνίδια χωρίζονται σε τέσσερεις περιόδους των 20 λεπτών, καθώς και παράταση, και οι ομάδες αλλάζουν τέρμα μετά από κάθε περίοδο. Οι ομάδες προσπαθούν να αποκτήσουν την κατοχή της μπάλας και στη συνέχεια να τρέξουν, να σουτάρουν την μπάλα και να κάνουν handball προς τα τέρματά τους, που βρίσκονται στις αντίθετες άκρες του γηπέδου. Οι παίκτες μπορούν να τρέξουν με την μπάλα στα χέρια εφ' όσον αναπηδούν τη μπάλα μία φορά κάθε 15 μέτρα.

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ: Οι παίκτες μεταβιβάζουν τη μπάλα ο ένας στον άλλο με πάσα με τα πόδια ή με handball. Μια handball περιλαμβάνει το κράτημα της μπάλας με το ένα χέρι και το χτύπημά της με την γροθιά του άλλου χεριού. Αν ένας παίκτης μπορεί να κάνει mark τη μπάλα (να την πιάσει από σουτ που έχει ταξιδέψει τουλάχιστον 15 μέτρα, εφόσον η μπάλα δεν έχει αγγίξει το έδαφος ή έχει αγγιχτεί από έναν άλλο παίκτη), έχει το δικαίωμα set kick κι η αντίπαλη ομάδα δεν επιτρέπεται να τον μαρκάρει μέχρι να παίξει τη μπάλα.

ΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ/ΤΑΚΛΙΝ: Ένας παίκτης μπορεί να κερδίσει την κατοχή της μπάλας με το να κάνει τάκλιν σ' έναν αντίπαλο. Ως κανονικό τάκλιν θεωρείται όταν πιάνεται ένας αντίπαλος, που έχει στην κατοχή του τη μπάλα, κάτω από τους ώμους και πάνω από τα γόνατα. Δεν επιτρέπεται στους παίκτες να σπρώξουν έναν αντίπαλο στην πλάτη ενώ κάνουν τάκλιν, και οι παίκτες που έχουν δεχτεί ένα τάκλιν πρέπει να πετάξουν τη μπάλα σωστά μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα (ένα ως δύο δευτερόλεπτα). Στον παίκτη που έχει γίνει αντικανονικό τάκλιν θα του καταλογιστεί ελεύθερο λάκτισμα. Σε ορισμένες περιπτώσεις που έχει καταλογιστεί ένα mark ή ελεύθερο λάκτισμα, θα πρέπει να καταλογιστεί μια επιπλέον ποινή 50 μέτρων στην αντίπαλη ομάδα, αν ένας παίκτης καθυστερεί αδικαιολόγητα το παιχνίδι ή βρίζει ένα διαιτητή.

ΣΚΟΡΑΡΙΣΜΑ: Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι το σκοράρισμα γκολ. Αυτό σημαίνει σουτάρισμα της μπάλας ανάμεσα από τα δύο ψηλά δοκάρια για να μετρήσουν έξι πόντοι. Αν η μπάλα περάσει ανάμεσα σ' ένα ψηλό δοκάρι κι ένα μικρότερο εξωτερικό δοκάρι (τα πίσω δοκάρια) τότε σημειώνεται ένα behind (που μετρά για έναν πόντο).

Όσον αφορά την ανάγνωση ή καταχώρηση του σκοραρίσματος, πρώτα αναφέρονται τα γκολ, μετά τα behinds και μετά οι συνολικοί πόντοι. Για παράδειγμα, ένα σκορ 10 γκολ και έξι behinds δίνει behinds σύνολο 66 πόντων και αναγράφεται ως 10.6 (66). Η ομάδα που τελειώνει με το υψηλότερο σύνολο γκολ και behinds είναι η νικήτρια.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Μείνετε ενημερωμένοι για τα Πολυπολιτισμικά προγράμματα του AFL στο:

www.afl.com.au/multicultural www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram twitter.com/AFLdiversity

Benvenuto al football australiano

La Australian Football League (Lega di football australiano) porge un sincero benvenuto alle persone provenienti da tutte le estrazioni culturali. Il gioco del football australiano è aperto a tutte le culture e accomuna famiglie, giocatori, arbitri e sostenitori. Abbiamo realizzato questa guida per aiutarvi a conoscere gli elementi essenziali di questo sport.

SQUADRE: Le partite si svolgono tra due squadre di 22 giocatori, con 18 di ciascuna in campo contemporaneamente. La partita inizia quando suona una *siren* (sirena) e un *field umpire* (arbitro di campo) fa rimbalzare la palla al centro del campo. La palla viene fatta rimbalzare al centro per dare inizio a ogni tempo della partita e dopo che viene segnato un gol.

DURATA: Le partite sono suddivise in quattro tempi di 20 minuti, più il tempo supplementare, e le squadre cambiano campo al termine di ogni tempo. Le squadre cercano di impossessarsi della palla e corrono, calciano e *handball* verso le porte, che si trovano alle estremità opposte del campo. I giocatori possono correre tenendo la palla a condizione che la facciano rimbalzare una volta ogni 15 metri.

PASSAGGIO DELLA PALLA: I giocatori si passano la palla calciandola o *handball*. Un *handball* prevede che la palla sia tenuta in una mano e colpita con il pugno chiuso dell'altra. Se un giocatore riesce ad afferrare la palla (dopo che è stata calciata e fatta allontanare per almeno 15 metri a condizione che non abbia toccato il terreno o sia stata toccata da un altro giocatore), ha diritto a un *set kick* e gli avversari non possono contrastarlo fino a quando non riprende il gioco.

CONTRASTI: Un giocatore si può impossessare della palla contrastando un avversario. Un contrasto consentito si può fare afferrando un avversario, che ha la palla, al di sotto delle spalle e sotto le ginocchia. I giocatori non possono spingere un avversario sulla schiena mentre effettuano un contrasto e i giocatori che hanno subito un contrasto devono dare via la palla correttamente in un arco di tempo ragionevole (da uno a due secondi). Un giocatore contrastato non correttamente riceverà un calcio di punizione. In alcuni casi quando viene assegnato un *mark* o calcio di punizione, si assegna un'altra punizione di 50 metri contro la squadra avversaria se un giocatore ritarda senza motivo il gioco o insulta un arbitro.

FARE GOL: Lo scopo del gioco è fare gol. Ciò significa calciare la palla attraverso i pali interni più alti (i pali) per segnare sei punti. Se la palla finisce tra un palo più alto e uno di quelli più bassi (i pali posteriori), viene segnato un *behind* (vale un punto).

Quando si leggono o scrivono i punteggi, i gol vengono prima, poi i *behinds*, ed infine i punti totali. Per esempio, un punteggio di 10 gol e sei *behinds* è un totale di 66 e si scrive 10.6 (66). La squadra che finisce con il numero maggiore di gol e *behinds* ha vinto.

Volete saperne di più?

Informatevi sui Programmi multiculturali dell'AFL al:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

オーストラリアン・フットボールへようこそ

The Australian Football League (オーストラリアン・フットボール・リーグ)は、あらゆる文化の人々を心より歓迎しています。オーストラリアン・フットボールの試合では、すべての文化が受け入れられ、家族、選手、アンパイア、サポーターが1つになります。このガイドは、皆様にオーストラリアン・フットボールの重要な要素を理解していただくことを目的としています。

チーム: オーストラリアン・フットボールの試合では各チームから22名の選手が出場し、そのうち18名がグラウンドにいます。試合はsiren(サイレン)が鳴り、field umpire(フィールドアンパイア)がグラウンドの中央でボールをバウンドさせて開始します。各クウォーターの開始時とゴールが入った後も、グラウンド中央でボールをバウンドさせてプレイを開始します。

時間: 試合は各20分間の4つのクウォーターと延長時間で構成されます。各クウォーターが終了すると、チームはサイドを変更します。試合中チームはフットボールをコントロールしようとし、グラウンドの反対側にあるゴールを目指してキック、handballでボールをパスしながら走ります。選手は、15メートルごとにボールをバウンドさせている限り、ボールを持って走り続けることができます。

ボールの移動: 選手は、キックまたはhandballでボールをパスします。Handballは、片手でボールを持ち、もう1つの手の拳でボールを叩いてパスする方法です。選手がボールをmark(ボールが地面に落ちたり、他の選手が触れていない、キックされて最低15メートル飛んできたボールを掴むこと)した場合、その選手にはset kickする資格が与えられ、その選手がプレイオンするまで相手チームの選手はタックルすることができません。

タックル: 選手は、相手チームの選手をタックルすることで、ボールを取り上げることができます。合法なタックルは、ボールを持っている相手の肩とひざの間の部分を抱え込むことで実行されます。選手は、タックルをしている間、相手の背中を押してはならず、タックルされた選手は、妥当な時間内(1~2秒)にボールを適切に放さなければなりません。不法なタックルを受けた選手には、フリーキックが授与されます。場合によっては、markまたはフリーキックが与えられたとき、選手が不当にプレイを遅らせたり、アンパイアを罵倒したりした場合には、追加で50メートルのペナルティキックが相手のチームに授与されます。

スコア: 試合の目的は、ゴールをキックすることです。背の高い内側の2本の棒(ゴール・ポスト)の間にボールをキックして入れれば、6ポイントのスコアが得られます。ボールがゴール・ポストと背の低い外側の棒(ビハインド・ポスト)との間を通り抜けた場合は、behind(1ポイント)のスコアが得られます。

スコアを読んだり書いたりする場合、まずゴール、次にbehind、そして合計ポイントを伝えます。たとえば、10ゴールと6 behindのスコアは合計で66ポイントとなり、10.6 (66)と書きます。ゴールとbehindの合計ポイントの高いチームが勝ちます。

詳しい情報が必要ですか？

AFL多文化プログラムに関する最新情報を次から取得してください：

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Добредојдовте во Австралискиот фудбал

Australian Football League (Австралиската фудбалска лига) им посакува срдечно добредојде на луѓето од сите култури. Играта во австралискиот фудбал ги вклучува сите култури и на едно место ги собира семејствата, играчите, судиите и навивачите. Го создадовме овој водич за да ви помогнеме околу суштинските елементи на играта.

ТИМОВИ: На натпреварите играат два тима од по 22 играчи, а по 18 од секој тим се на теренот во текот на целиот натпревар. Натпреварот почнува кога ќе се огласи *siren* (сирената) а *field umpire* (главниот судија) ја одбива топката од земја на средината на теренот. Топката исто така се одбива од земја во центарот на теренот на почетокот на секоја четвртина и откако некој ќе даде гол.

ВРЕМЕТРАЕЊЕ: Натпреварите се поделени во четири четвртини од по 20 минути, плус дополнителното време, а по завршувањето на секоја четвртина тимовите ги заменуваат страните на теренот. Тимовите се обидуваат да ја освојат топката а потоа трчаат, ја шутираат и одигруваат *handball* кон своите голови, кои се наоѓаат на спротивните краеви на теренот. Играчите можат да трчаат со топката сè додека ја топнуваат од земја еднаш на секои 15 метри.

ДВИЖЕЊЕ НА ФУДБАЛСКАТА ТОПКА: Играчите си ја даваат топката меѓу себе со шут или со *handball*. *Handball* е кога топката се држи во едната рака, а се удира со стисната тупаница со другата рака. Ако играчот може да направи *mark* на топката (да ја фати откако некој ја шутнал и поминала најмалку 15 метри, под услов топката да не паднала на земја или да не ја допрел некој друг играч), тој стекнува право на *set kick*, каде спротивната страна не смее да го брка и турка сè додека тој не ја одигра топката.

БРКАЊЕ И ТУРКАЊЕ: Играчот може да ја добие топката со бркање и туркање на противникот. Дозволено туркање е она кога ќе се зграОчи противникот кој ја има топката кај себе под рамената и над колената. На играчите не им е дозволено да го туркаат противникот во грбот додека го бркаат за да ја земат топката, а турнатите играчи мораат правилно да ја пуштат топката во разумно време (за една до две секунди). На играчот кој ќе биде турнат неправилно му се досудува слободен удар. Во некои ситуации кога е досуден *mark* или слободен удар, се досудуваат и дополнителни 50 метри казна против противничкиот тим ако играчот бесправно ја забавува играта или го малтретира судијата.

ПОСТИГНУВАЊЕ ПОГОДОК: Целта на играта е да се постигне гол. Тоа значи топката да се шутне низ високите внатрешни стави (стативите на голот) за да се постигнат шест поени. Ако топката помине преку една од главните стави и било која од помалите надворешни стави (задните стави), се постигнува *behind* (што носи еден поен).

Во поглед на читање или запишување на погодоците, прво се сметаат головите, а после нив и *behinds*, па се пресметуваат вкупните поени. На пример, постигнати 10 гола и шест *behinds* носат вкупно 66 поени, а се запишуваат како 10.6 (66). Победник е тимот кој ќе го заврши натпреварот со најмногу вкупни голови и *behinds*.

Сакате да дознаете повеќе?

Постојано информирајте се за Мултикультурните програми на Австралиската фудбалска лига на: www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

欢迎您来了解澳式橄榄球

The Australian Football League (澳大利亚橄榄球联盟)真诚欢迎来自各个文化的人。澳式橄榄球这项运动包含着各种文化，齐聚着各个家庭，选手，裁判和支持者。我们制作了这个指南，来帮助您了解这项运动的一些基本元素。

队伍：比赛包括两方共22名选手，每次一方队伍可上场18人。比赛开始时会听到siren(汽笛)的声音，一名field umpire(场地裁判)会在球场中心将球拍起。每一节比赛开始时或者在进球后，也需要在场地中央拍球开赛。

时长：比赛被分为四节，每节20分钟，加伤停补时，每节结束后两队换边。每队尽力去控球，然后跑，踢，handball，力求进球，球门在球场的两端相对而立。选手可以携球奔跑，但必须每十五米拍一次球。

运球：选手通过踢或者handball相互传球。Handball包括一手握球，另一只手握拳击球。如果一名选手能够mark球，(即接住飞行超过15米且未触地或者被其他选手接触的球)，此选手则有权 set kick，且在其继续比赛前对手不允许拦截抢球。

拦截抢球：选手可以通过对对方选手拦截抢球来赢得控球权。合法拦截可以通过抓对方持球球员肩膀以下膝盖以上的部分来完成。选手不允许在拦截抢球时从背后推对方选手，被拦截的球员需在合理的时间(一到两秒)内对球做出恰当的处理。被非法拦截的选手可以获得一个任意球。一些情况下，在已判罚mark或任意球的基础上，会针对对方选手加罚50米，如果其选手不适当延误比赛或侮辱裁判。

得分：比赛以进球得分为目的。即如果将球踢过高的内标杆(球门柱)得六分。如果球穿过球门柱或小点的外标杆(后方的标杆)，得到一个behind(一分)。

当需要读写比分时，进球数在前，behinds在后，之后是总得分数。例如，如果10个进球，6个behinds，总得分66，写作10.6 (66)。获取进球数和behinds总数最高的球队获胜。

需要了解更多？

可以在通过以下渠道了解关于AFL (澳大利亚橄榄球联盟)多文化项目的信息：

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Добродошли на аустралијски фудбал

The Australian Football League (Аустралијска фудбалска лига) упућује искрену добродошлицу људима из свих култура. Аустралијски фудбал обухвата све културе и окупља породице, играче, судије и навијаче. Овај водич смо саставили да би вам помогли у вези основних елемената игре.

ТИМОВИ: На утакмици наступају два тима од по 22 играча, од којих по 18 из оба тима су истовремено на терену. Утакмица почиње на знак *siren* (сирене) и тада *field umpire* (судија) удара лопту о земљу да одскочи на центру терена. Лопта се такође удара о земљу да одскочи на центру на почетку сваке четвртине и после постигнутог гола.

ТРАЈАЊЕ: Утакмица је подељена на четири четвртине од по 20 минута, плус продужетак, а тимови мењају стране после сваке четвртине. Тимови покушавају да дођу у посед лопте, а онда трче, шутирају и *handball* лопту према головима на супротним странама игралишта. Играчи могу да трче држећи лопту све док је одскочи од земље сваких 15 метара.

КРЕТАЊЕ ЛОПТЕ: Играчи додају лопту један другом користећи ударце ногом или *handball*. *Handball* је када се лопта држи у једној руци и удара стегнутом песницом друге руке. Ако играч успе да *mark* (ухвати лопту после шута ногом који је прешао најмање 15 метара, под условом да лопта није додирнула земљу или другог играча), он има право на *set kick* и противнички играчи не смеју да га обухватају (*tackle*) док изводи слободан ударац.

TACKLING (ОБУХВАТАЊЕ): Играч може да дође у посед лопте обухватајући противника око тела. Дозвољено обухватање се изводи тако што се противник који има лопту обухвати око тела испод висине рамена и изнад висине колена. Када обухватају противника, играчима није дозвољено да га гурају са леђа, а обухваћени играч мора да се правилно ослободи лопте у разумном временском року (за једну до две секунде). Непрописно обухваћени играч добија право на слободан ударац. У неким случајима, када је досуђен *mark* или слободан ударац, допунски казнени ударац са 50 метара се досуђује против противничког тима, ако његов играч непрописно задржава игру или врећа судију.

РЕЗУЛТАТ: Циљ игре је да се постигну голови. То значи да шутнута лопта прође између високих унутрашњих стубова (статива), што се броји шест поена. Ако лопта прође између високог и нижег спољног стуба, то је *behind* који се рачуна један поен.

Када се читају или пишу резултати, прва бројка су голови, затим *behinds*, и на крају укупни број поена. На пример, резултат од 10 голова и шест *behinds* је укупно 66 и пише се 10.6 (66). Тим који постигне већи збир голова и *behinds* је победник.

Желите да дознавате више?

Останите информисани о мултикультурним програмима AFL-а на:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Ku soo dhowaada Footiga Australiya

Australian Football League (Ururka footiga Australiya) wuxuu u fidinayaas oo dhoweyn daacad ah dhammaan dadka ka soo jeeda dhaqamada oo dhan, ciyaarta footiga Australiya ay ku jiraan dhammaan dhaqamada waxayna isu keentaa qoysas, ciyaartooy, garsoorayaal iyo taageerayaal. Waxaan u soo saarnay tusahan si uu kaaga caawiyo adiga waxyaalahi lagama maarmaanka ah ee ciyaarta.

KOOXAHA: Ciyaaruhu waxay ku lug leeyihii laba kooxood oo ah 22 ciyaartooy, oo koox kasta ay ka socdaan 18 ku jira garoonka wakhti kastaba. Ciyaartu waxay bilaabantaan marka *siren* (siiriya) la yeeriyo ee *field umpire* (garsooraha garoonku) uu kubada ku tuuro bartanka garoonka. Kubadu waxaa lagu tuuraa sidoo kale dhexda si loo bilaabo qayb kasta iyo ka dib markii gool la dhaliyoba.

INTAY SOCONEYSO: Ciyaaraha waxaa loo qaybiyaa afar qaybood oo tiiba tahay 20 daqiiqo, iyo wakhti dheeraad ah oo lagu daro, kooxuhuna waxay isdhaafsadaan goolasha qayb kasta ka dib. Kooxuhu waxay iskudayaan inay helaan kubada ka dibna ay la carraraan, laadaan iyo *handball* ku xagga goolka, ee ah labada qaybood ee iska soo horjeeda garoonka. Ciyaartoyda waxay la carri karaan kubada ilaa intay kubada dhulka ku dhufanayaan 15 mitirba.

DHAQAAJINTA KUBADDA: Ciyaartoydu waxay isugudbiyan kubada iyagoo isticmaalaya laadka ama *handball*. *Handball* ku waxay ku lug leedahay heyntra footiga hal gacan iyo ku dhufashada gacanta oo duuban ee gacanta kale. Haddii ciyaartoydu *mark* ay qaban karto kubadda (ka qabo kubad soo socotay ugu yaraan 15 mitir iyadoon kubadu aysan taaban dhulka ama uusan taaban ciyaartoy kale), wuxuu xaq u leeyahay *set kick* iyo qolada ka soo horjeeda looma ogola inay taabato ilaa uu ka ciyaaro.

KA QAADISTA: Ciyaartoydu kubadu wuu qabsan karaa isagoo ka qaadaya ciyaartoyda ka soo horjeeda. Ka qaadida kubada oo sharchiya ayaa la sameeyaa isagoo ciyaartoyga kaa soo horjeedaa ku qabanayo, ee kubada heysta, garba hoostooda iyo jilbaha korkooda. Ciyaartoyda looma ogola inay riixaan ciyaartoy ka soo horjeeda markay kubada ka qaadayaan ciyaartoyga kubada laga qaadayaa waa inuu si sax ah kubada u tuuraa wakhti macquul ah dhexdii (hal ilaa laba ilbiriqsi). Ciyaartoyga sida sharci darada ah kubada loo qaaday waxaa lagu abaal marinaya inuu kubada si xor ah u laato. Xaaladaha qaarkood marka kubada uu *mark* ma laad xor ah lagu abaal mariyo ciyaartoyga, waxaa lagu abaalmarinaya ganaax 50 mitir ah oo dheeraad ah oo ka soo horjeeda kooxda kale haddii uu ciyaartoygu uu kubada dib u dhigi ama uu afxumaan ku sameeyo garsooraha.

DHALINTA: Ujeedada ciyaarta waa in goolal la dhaliyaa. Taas micnaheedu waxaa weeye in kubada lagu dhex laadaa tiirarka dhaadheer (biraha goolka) si aad u dhalisid lix dhibcood. Haddii kubadu ay dhex marto tiirarka goolka iyo mid kood tiirarka yar yar ee dhinacyada (tiirarka danbe), *behind* (qiimihiisu waa hal dhobic) ayaa la dhaliyey.

Marka loo yimaado akhriska ama qoraalka dhibcaha, goolashada ayaa marka hore la qoraa ka dibna *behinds*, ka dibna dhibcaha oo dhan, tusaale goolasha la dhaliyey ee 10 goolka iyo lixda *behinds* waa wadarta 66 waxaana loo qoraa 10.6 (66). Kooxda ku dhammeysa dhibcaha ugu badan ee goolal iyo *behinds* ayaa ah kuwa guuleysta.

Ma dooneysaa wax badan inaad ogaato?

Wax ka ogow ku saabsan barnaamijka Dhaqamada badan ee AFL:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Bienvenidos al fútbol australiano

La Australian Football League le da su más sincera bienvenida a las personas de todas las culturas. El juego de fútbol australiano incluye a todas las culturas y reúne a las familias, los jugadores, los árbitros y los admiradores. Hemos elaborado esta guía para ayudarlo con los elementos esenciales del juego.

EQUIPOS: En el juego participan dos equipos de 22 jugadores, y siempre hay 18 de cada equipo en el campo de juego. El juego comienza cuando una *siren* (sirena) suena y un *field umpire* (árbitro) hace picar la pelota en el centro del campo de juego. También se hace picar la pelota en el centro para comenzar cada cuarto del partido y después de que se convierte un gol.

DURACIÓN: Los partidos se dividen en cuatro cuartos de 20 minutos, además de un tiempo suplementario, y los equipos cambian de lado después de cada cuarto. Los equipos tratan de tomar posesión de la pelota y después la llevan corriendo, la patean y la handball hacia los postes, que se encuentran en los extremos opuestos del campo. Los jugadores pueden correr con la pelota siempre que la hagan picar una vez cada 15 metros.

MOViendo EL BALÓN: Los jugadores se pasan la pelota pateándola o con un handball. Un handball implica sostener el balón en una mano y golpearlo con el puño cerrado de la otra. Si un jugador puede *mark* la pelota (atajarla cuando la patearon desde una distancia de al menos 15 metros siempre que la pelota no haya tocado el suelo ni haya sido tocada por otro jugador), él tiene derecho a *set kick* y no se le permite al contrincante hacerle un tackle hasta que él juegue nuevamente.

TACKLEAR: Un jugador puede tomar posesión de la pelota haciéndole un tackle al contrincante. Un tackle legal se realiza agarrando al contrincante, que tiene la pelota, por debajo de los hombros y por encima de las rodillas. No se les permite a los jugadores empujar al contrincante por la espalda mientras hace un tackle, y los jugadores tackleados deben soltar la pelota correctamente dentro de un tiempo razonable (uno o dos segundos). A un jugador al que se le hace un *tackle* de manera ilegal se le otorgará un tiro libre. En algunos casos cuando se otorga una *mark* o un tiro libre, se le otorga un penal adicional de 50 metros contra el equipo contrincante si un jugador demora el juego de manera indebida o maltrata a un árbitro.

PUNTAJE: El objetivo del juego es hacer goles. Esto implica patear la pelota a través de los postes internos altos (los postes de goles) para obtener seis puntos. Si la pelota pasa entre un poste de goles y uno de los postes externos más pequeños (los postes posteriores), se anota un *behind* (valor de un punto).

Cuando se lee o anota el puntaje, los goles van primero, luego los *behinds* y, después, los puntos totales. Por ejemplo, un puntaje de 10 goles y seis *behinds* suman un total de 66 y se anotan 10,6 (66). El equipo que finaliza con el total más alto de goles y *behinds* es el ganador.

¿Quiere saber más?

Manténgase informado sobre los programas multiculturales de AFL en:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

澳式足球歡迎您

The Australian Football League (澳式足球聯盟)誠摯歡迎來自所有文化背景的民眾。澳式足球運動接納所有文化並且把家庭、球員、裁判和球迷聚集在一起。我們製作了這份指南來協助您了解這項運動的重要元素。

球隊：一場比賽由兩個球隊進行，每隊有22名球員，任何時間一隊中的18名球員可以在場上。Siren(鳴笛)後比賽開始，接著field umpire(場上裁判)在球場中央將球擊地反彈開球。每節開始和得分後，都在球場中央將球擊地反彈開球。

比賽時間：一場比賽分成四節，每節有20分鐘，另外還有延長賽和每節兩隊互換攻守方向。每隊的目標是搶到球，然後向球門方向奔跑、腳踢球和handball，球門在球場的相對兩端。球員可以帶球跑，但是每15米必須把球擊地反彈一次。

球的移動：Handball的方式把球交給隊友。Handball的方式是用一手抓住球並用另一手握拳擊球。如果球員能夠mark(以腳踢球，球飛行超過15米，且沒有落地或被另一球員碰觸到)，那他取得set kick的開球權，對方球員在他開球前不得對他進行擒抱。

擒抱：球員可以透過擒抱取得球權。合法的擒抱是抓住對方持球球員的肩膀以下到膝蓋以上身體部位。擒抱時，不得從後方推對方球員，被擒抱的球員必須在合理的時間範圍內放開球(一到兩秒)。若擒抱方式不合法，被擒抱的球員判得自由踢球。在某些情況下，可以判得mark或自由踢球，若球員不當拖延比賽或辱罵裁判，可額外判罰前進50米。

得分：比賽的目標是踢球得分。其方式是把球踢入兩根靠內側的高柱(球門柱)之間來取得六分球。如果球踢到球門柱和兩側任一根靠外側矮柱(側門柱)之間，為behind (得到一分)。

得分讀寫的方式依次為六分球、behinds，最後是總分。例如，得分為10個六分球和6個behinds，總分為66，記成10.6 (66)。優勝隊伍是最後六分球加behinds總分最高的一方。

想要知道更多？

取得AFL多元文化節目的最新資訊，請到：

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Halina Kayo sa Australian Football

Ipinaaabot ng Australian Football League (Liga ng Australyanong Putbol) ang taos-pusong pagtanggap sa mga taong mula sa lahat ng mga kultura. Kabilang sa larong Australyanong Putbol (Australian Football) ang lahat ng mga kultura at ipinagsasama-sama nito ang mga pamilya, manlalaro, reperi (umpire) at tagasuporta. Nagpalabas kami nitong giya upang matulungan kayo sa mga mahahalagang bagay tungkol sa laro.

MGA KOPONAN: Ang mga laro ay napapalooban ng dalawang mga koponan may 22 mga manlalaro, na may 18 mula sa bawa't koponan ang nasa larangan anumang oras. Nagsisimula ang laro pagtunog ng ugong ng siren (sirena) at patatalbugin ng field umpire (reperi na nasa larangan) ang bola sa gitna ng palaruan. Pinatatalbog din ang bola sa gitna para sa pagsisimula ng bawa't kquarter (quarter) at matapos na maka-iskor ng pasok ang bola.

KAHABAAN NG LARO (DURATION): Ang mga laro ay nahahati ng apat na kquarter na tig-20 minuto, idagdag pa ang pahabol na oras, at nagpapalitan ng mga panig (ends) ng palaruan ang mga koponan bawa't pagtatapos ng kquarter. Ang mga koponan ay mag-aagawan sa bola at tatakbo, sisipa at ipapasa-ng-kamay ang bola (handball) papunta sa kanilang dulo (goal), na nasa magkabilang panig ng palaruan. Ang mga manlalaro ay makakatakbong dala-dala ang bola basta't kailangang patalbugin ang bola ng isang beses tuwing 15 metro.

PAGPAPASAHAN NG PUTBOL: Magpapasahan ng bola sa bawa't isa ang mga manlalaro na gamit ang pagsipa o handball (ipasa-ng-kamay). Ang pag-handball ay paghawak ng bolang putbol sa isang kamay at patatalsikin ng nakasarang-kamao ng kabilang kamay. Kung na-mark (namarkahan) ng isang manlalaro ang bola (masalo ito mula sa isang sipa na nakatakbo ng di bababa sa 15 metro, basta ang bola ay hindi tumama sa lupa o nahawakan ng iba pang manlalaro), pagbibigyan siya ng isang set kick at hindi siya pwedeng galawin ng kalaban hanggang tuloy ang kanyang paglalaro.

PAGHAHARANG (TACKLING): Ang isang manlalaro ay makakaagaw ng bola sa pamamagitan ng paghaharang sa kalaban. Ang legal na paghaharang ay ginagawa sa pamamagitan ng pagpigil sa kalaban na may hawak ng bola, mula sa mga balikat pababa at mula tuhod pataas. Bawal ang pagtulak sa likod ng kalaban habang hinaharang at ang naharang na mga manlalaro ay dapat ipasa ng tama sa lugar ang bola sa loob ng resonableng oras (isa hanggang dalawang segundo). Ang manlalarong hinarang ng ilegal ay gagantimpalaan ng isang libreng pagsipa sa bola. May pangyayaring kung minsan, kapag ang mark o libreng pagsipa ay naibigay na, may karagdagang parusa na 50-metro ang ibibigay sa kalabang koponan kung ang isang manlalaro ay nanadyang pinapatagal ang laro o nang-aabuso ng reperi (umpire).

PAG-ISKOR (SCORING): Ang pakay ng laro ay makasipa ng bolang pasok sa goal. Ibig sabihin ay sisipaing makapasok sa pagitan ng dalawang mahahabang panloob na mga poste (ang goalposts) para maka-iskor ng anim na puntos. Kung ang bola ay lumusot sa pagitan ng isang goalpost at alinman sa maliit-liit na mga posteng panlabas (ang panlikod na mga poste), ang isang behind ay nagkakahalaga ng iskor na isang puntos.

Pagdating sa pagbasa o pagsulat ng mga iskor, una muna ang 'goals', pagkatapos ay ang behinds, pagkatapos ay ang kabuuang mga puntos. Halimbawa, ang iskor na 10 goal at anim na behinds ay kabuuang 66 at isinusulat na 10.6 (66). Ang koponan nakagawa ng pinakamataas na kabuuang mga goal at behinds matapos ang laro ang siyang panalo.

Gusto mo pa ng dagdag na kaalaman?

Maging maalam tungkol sa mga programang Pangmaramihang Kultura ng AFL sa:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Avustralya Futbolu'na hoşgeldiniz

'Australian Football League' (Avustralya Futbol Ligi) tüm değişik kültürlerden insanlara içten bir hoşgeldin diyor. Avustralya Futbolu oyunu tüm kültürleri kapsar ve aileleri, oyuncuları, hakemleri ve taraftarları biraraya getirir. Bu kılavuzu oyunun temel unsurları konusunda size yardımcı olmak için hazırladık.

TAKIMLAR: Oyunda her biri 22 oyuncudan oluşan iki takım yer alır ve oyunun herhangi bir anında sahada her takımdan en fazla 18 oyuncu bulunur. Oyun siren sesi ve topun sahanın ortasında bir 'field umpire' (saha hakemi) tarafından yere vurularak zıplatılmasıyla başlar. Oyunun her çeyreğini başlatmak için ve her golden sonra da top saha ortasında yere vurularak zıplatılır.

SÜRESİ: Oyun kesintilerin sürelerine eklendiği 20'şer dakikalık dört çeyreğe bölünmüştür ve her çeyreğin sonunda takımlar saha değiştirir. Takımlar topu ele geçirmeye çalışırlar ve sonra da topu koşarak, ayakla vurarak ve 'handball' ile sahanın karşı ucunda yeralan rakip kaleye doğru götürürler. Oyuncular topla, her 15 metrede bir yerde zıplamak şartıyla, koşabilirler.

TOPUN HAREKİTİ: Oyuncular topu ayakla vurarak veya 'handball' ile birbirlerine gönderirler. Bir 'handball' top bir elde tutulurken öbür elin yumruğu ile topa vurularak yapılır. Eğer bir oyuncu topu 'mark' (ayakla vurulan ve en az 15 metre giden bir topu, topun yere veya başka bir oyuncuya değmemesi şartıyla, yakalamak) edebilirse bir 'set kick'e hak kazanır ve bu oyuncu topu oyuna sokuncaya kadar rakibi kendisine bedensel olarak müdahale edemez.

BEDENSEL MÜDAHALE: Bir oyuncu rakibine bedensel olarak müdahale ederek topu kazanabilir. Kurallara uygun olan müdahale, topu omuz seviyesi ile diz seviyesi arasında tutmakta olan bir rakip oyuncunun kavranmasıdır. Müdahaleyi yapan oyuncunun müdahale sırasında rakip oyuncuyu arkasından itmesine izin yoktur ve müdahaleye maruz kalan oyuncunun topu makul bir süre (bir veya iki saniye) içinde elinden çıkarması gereklidir. Kurallara aykırı bir biçimde müdahaleye maruz kalan oyuncu bir serbest vuruşa hak kazanır. Bazı durumlarda, bir 'mark' veya serbest vuruş kararı verildiğinde, oyunculardan birisi oyunu gereksiz yere geciktirir veya hakeme kötü davranışsa, 50 metrelük ek ceza verilir.

SAYI YAPMAK: Oyunun amacı gol atmaktır. Bunun anlamı topa ayakla vurarak uzun olan içerisindeki direklerin (kale direkleri) arasından geçirerek altı sayı kazanmaktır. Eğer top bir kale direği ile dışarıda kalan ve daha kısa olan direklerden biri (dış direkler) arasından geçerse bir 'behind' (tek sayı değerindedir) kazanılır.

Sayıların okunması veya yazılışında ilk başta goller, sonra 'behinds' ve daha sonra da toplam sayı gelir. Örneğin, 10 gol ve 6 'behinds'ın toplamı 66 sayı eder ve 10.6 (66) şeklinde yazılır. Goller ve 'behinds'lardan en yüksek toplam sayıyı kazanan takım galip gelir.

Daha fazla bilgi isterseniz

AFL Çok Kültürlü programları hakkında bilgiyi elde edeceğiniz yer:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity

Chào mừng đến với Bóng đá Úc

Australian Football League (Giải Bóng Đá Úc) xin gửi lời chào mừng chân thành đến mọi người đến từ tất cả các nền văn hóa. Trò chơi Bóng Đá Úc gồm tất cả các nền văn hóa và mang các gia đình, cầu thủ, trọng tài và các cổ động viên đến với nhau. Chúng tôi làm hướng dẫn này nhằm hỗ trợ quý vị với những yếu tố thiết yếu của trò chơi.

CÁC ĐỘI: Trò chơi gồm 2 đội với 22 cầu thủ mỗi đội, có 18 cầu thủ của một đội ở trên sân tại cùng một thời điểm. Trò chơi bắt đầu khi siren (tiếng còi) vang lên và field umpire (trọng tài chính) tung quả bóng ở giữa sân. Bóng cũng được tung ở giữa sân để bắt đầu mỗi hiệp và sau mỗi bàn thắng.

THỜI GIAN: Trận đấu chia thành bốn hiệp mỗi hiệp 20 phút, thời gian bù giờ và các đội đổi bên sau mỗi hiệp. Các đội cố gắng giành lấy bóng, chạy, sút và handball vào khung thành ở cuối sân đối diện. Các cầu thủ có thể chạy với bóng miễn là họ tung bóng mỗi 15 mét một lần.

DI CHUYỂN BÓNG: Các cầu thủ có thể chuyển bóng cho nhau bằng cách sút hoặc handball. Handball là giữ bóng bằng một tay và bàn tay còn lại nắm lại để đánh bóng. Nếu cầu thủ có thể mark quả bóng (bắt lấy bóng từ cú sút bóng ở cách xa tối thiểu là 15 mét miễn là bóng chưa chạm đất hoặc chạm vào cầu thủ khác) thì cầu thủ đó được quyền set kick và đổi phương không được quyền cản phá cho đến khi cầu thủ này sút xong.

CẢN PHÁ: Cầu thủ có thể giành được bóng bằng cách cản phá đổi phương. Cản phá hợp lệ là giữ chặt đổi phương đang có bóng dưới vai và trên gối. Cầu thủ không được phép đẩy đổi phương ở phía sau khi cản phá và cầu thủ bị cản phá phải xử lý bóng trong thời gian hợp lý (một hoặc hai giây). Cầu thủ bị cản phá không hợp lệ sẽ được thưởng quả đá phạt trực tiếp. Trong một số tình huống khi mark hoặc được đá phạt trực tiếp thì đội đổi phương cũng sẽ bị phạt 50 mét nếu cầu thủ cố tình kéo dài thời gian hoặc xúc phạm trọng tài.

TÍNH ĐIỂM: Mục đích của trò chơi là ghi bàn. Điều này có nghĩa là sút bóng qua giữa hai cột cao bên trong (cột bàn thắng) sẽ ghi được sáu điểm. Nếu bóng đi vào giữa cột bàn thắng và cột nhỏ hơn phía ngoài (cột biên) thì sẽ ghi được một behind (bằng một điểm).

Khi đọc hoặc ghi điểm, bàn thắng sẽ được tính trước, kế đến là behinds và cuối cùng là tổng số điểm. Ví dụ 10 bàn thắng và 6 behinds sẽ được tổng số điểm là 66 và được viết là 10.6 (66). Đội nào có tổng số bàn thắng và behinds cao nhất khi kết thúc sẽ là đội thắng.

Cần thêm thông tin?

Xem thông tin về chương trình AFL Đa Văn Hóa tại:

www.afl.com.au/multicultural  www.facebook.com/AFLMulticulturalProgram  twitter.com/AFLdiversity



MANY CULTURES
ONE GAME

[FACEBOOK.COM/AFLMULTICULTURALPROGRAM](https://www.facebook.com/aflmulticulturalprogram)

[TWITTER.COM/AFLDIVERSITY](https://twitter.com/afldiversity)