

WELCOME TO THE AFL



AFL ਕੀ ਹੈ?

AFL ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫੁੱਟਬਾਲ ਲੀਗ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਫੂਟੀ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। AFL ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1858 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਖੇਡ ਆਦਿਵਾਸੀ ਖੇਡ 'ਮਾਰਗਰੂਕ (Marngrook)' ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੀ; ਜੋ ਕਿ ਗੁੰਡਿਤਜਮਾਰਾ (Gunditjmara) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਗੇਮ ਬਾਲ'।

AFL ਫੁੱਟਬਾਲ, ਗੇਲਿਕ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਰਗਬੀ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ

AFL ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕਟ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਚਾਰ ਰੁਮਾਂਚ ਭਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਕੁਆਰਟਰਾਂ) ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਖੇਡ ਦੇ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਚਾਰ ਪੇਸਟਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਰਕੇ ਅੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੇਲ ਹੋਇਆ ਉਦੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੇਸਟਾਂ (ਗੇਲਪੇਸਟਾਂ) ਵਿੱਚ ਦੀ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਛੇ ਅੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਗੇਲਪੇਸਟ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਛੇਟੀਆਂ ਪੇਸਟਾਂ (ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਪੇਸਟਾਂ) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ 'ਬੀਰਾਈਂਡ' ਸਕੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

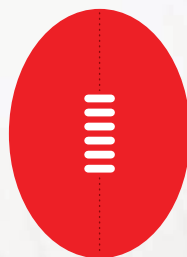
ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

AFL ਫੁੱਟਬਾਲ ਓਵਲ

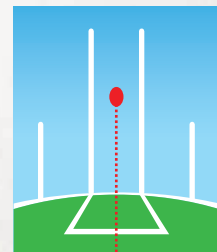


AFL ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

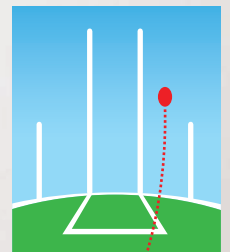
AFL ਬਾਲ



ਗੇਲ



ਬੀਰਾਈਂਡ



ਇਸ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, afl.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ

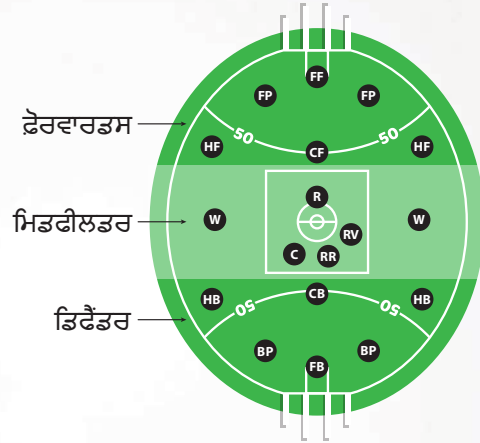
ਟੀਮ

ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ 18 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਚਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

18 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇ-ਛੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਛੇ ਫਾਰਵਰਡ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਗੋਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਛੇ ਮਿਡਫੀਲਡਰ ਜੋ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫਾਰਵਰਡ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਛੇ ਡਿਫੈਂਡਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਕੋਰ (ਗੋਲ) ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

AFL ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ



- CF ਸੈਂਟਰ ਹਾਫ-ਫਾਰਵਰਡ
- HF ਹਾਫ-ਫਾਰਵਰਡ
- FP ਫਾਰਵਰਡ ਪੇਕਟ
- FF ਫੁੱਲ-ਫਾਰਵਰਡ
- R ਰੁੱਕ
- C ਸੈਂਟਰ
- RR ਰੁੱਕ-ਰੋਵਰ
- RV ਰੋਵਰ
- W ਵਿੰਗ
- CB ਸੈਂਟਰ ਹਾਫ-ਬੈਕ
- HB ਹਾਫ-ਬੈਕ
- BP ਬੈਕ-ਪੇਕਟ
- FB ਫੁੱਲ-ਬੈਕ

ਖੇਡ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ

ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਪਾਸ
- ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਭਿੜਨਾ
- ਮਾਰਕ (ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫੜਨਾ)

ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਡੇਗਣਾ
- ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਭਿੜਨਾ

ਨਿਯਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਹਨ:

ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਪਾਸ ਦੇਣਾ
- ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- ਮਾਰਕ: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿੱਕ ਕੀਤੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਫੜਣਾ
- ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਗੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਕ ਮਾਰਣਾ

ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਭਿੜਨਾ
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਡੇਗਣਾ
- ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ
- ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫੜਕੇ ਰੱਖਣਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭਿੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ

