# WELCOME TO THE AFL

## AUSTRALIAN FOOTBALL EXPLAINED IN 31 LANGUAGES

MANY CULTURES ONE GAME

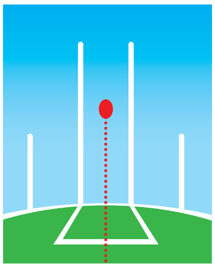
AFL MULTICULTURAL PROGRAMS

FACEBOOK.COM/AFLMULTICULTURALPROGRAM TWITTER.COM/AFLDIVERSITY @AFL.DIVERSITY #MANYCULTURESONEGAME

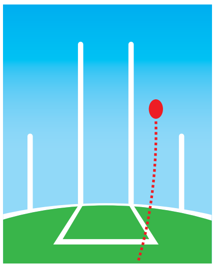
# CONTENTS


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

# AFL MULTICULTURAL PROGRAM

Australian Football is becoming the sport of choice for diverse communities. The Multicultural department has been established to ensure Australian Football is a vehicle that encourages community strengthening and inclusion within the wider Australian community, as well as recognising new diverse talent.

The AFL's multicultural strategy focuses on developing programs to increase engagement, participation, talent and social outcomes. The objectives of these programs are providing opportunities and pathways for diverse communities to be engaged in all areas of AFL Football.

# 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 kɔc Ɣothtraliɛ yic

**Australian Football League acï kɔc ciɛɛŋ kithic lor ëbɛ̈n. Pol Kura kɔc Ɣothraliɛ ee kënë raan ëbɛ̈n kuat ciɛɛŋ ëbɛ̈n ku anïn bɛ̈l bï ke mat yiic, kɔc thuëëc, kɔc thuëëc kuum ku kɔc daai thuëëc. Ɣok acï kë bï nyuɔ̈th dhöl looi ee rin ben yïn kuɔny ee kuat kä tɔ̈ pol yic.**

**AKUT POL:** Pol ee da akuut karou de yic kɔc thuëëc ka thiër-rou ku rou, raan thiäär ku bɛ̈t ee tɔ̈ akut tökic të pol kɔc thïn ee kaam cï gam. Pol aye jɔɔk të cï tuŋ kooth yic siren ku raan kum pol field umpire ajal kura piɛɛr piny ciliic. Kura aye aye cuat piny ciliic të gɔl pol yic ŋuan ku të kura la thïn.

**GÄÄUDE:** Pol acï tekic arak ŋuan de yic dagaika kathiër-rou, ku jal a thaa ye mat thïn, ku akuut pol aröt waar të cï pol tueŋ yic ŋuan thök. Akuut pol aye kï looi bïk kura nyaai ku katkï kek yen, wec ku gɛm kɔc cin handball të la ɣönden kek anhïïm tuɔ̈ɔ̈m të cï giit yic. Kɔc pol alëu bïk kat kek kura ku yen adhilkï ya dɛɛny piny të cï kek kaam mïtïïr ka thiäär ku dhiëc tëëkic.

**NYIƐƐI KURA:** Kɔc pol aa kura gäm röt wëc wulɛ̈ gutic ke cin handball. Gutic kura handball ee ku ba kura muk cin tök ku gutic cindɛ̈t ca dolic. Na lëu bï raan thuɛ̈ɛ̈c kura pac yic mark (pac yic të cï yen wec thïn ku acï mïtïïr ka thiäär ku dhiëc waan thook ku akën piny gɔɔt wulɛ̈ acïn raandɛ̈t pol cie gɔɔt kueeric nhial), ka yen apɛ̈l yen bë kede wec ërot set kick ku raan thuɛ̈ɛ̈c kek yen acï lëu bï raan ba baar piny agut thaa bï yen lueel thuɛ̈ɛ̈c.

**WIT PINY:** Raan pol alëu bï kura nyaai të cin raan thuɛ̈ɛ̈c kek yen wiɛt piny abï kura loony wei. Ade wït wën ye gam cïmɛn ba raan dɔm, ku amuk kura, kët thar piiny ku jal aa nhiɔl nhïïm nhial. Kɔc thuɛ̈ɛ̈c aacie pöl ku bïk raan pol kek yen lɔ̈k pïk kɔ̈u ciëën ku yen awïc bï raan wiɛt piny ku jal aa kɔc pol adhil kura bɛ̈l bei raan raan cin apiɛth (kaam ciekic arët cïmɛn kaam wäl tök agut rou) kura pacic. Raan pol cï kuɔ̈c wit alëu bï gäm kura abɛc. Kɔ̈k yiic të cï yen pacic mark wulɛ̈ cï yï gäm kura ba wec ërot ka mïtïïr their-dhiëc aye gam raan thuɛ̈ɛ̈c aya të cï raan pol kek yen kura gɔ̈ɔ̈u wulɛ̈ cï raan kum kura läät

**WEC THÏN:** Wɛ̈tde yic anen pol kënë ee ku bï kura ya wɛc ɣön kɔc pol ka wek. Wɛ̈tde ee ku ba kura wɛc kaam tiim bärdïtkɛ̈ yiic ciɛlic (tiimkura cï la thïn) ee rin cin kadhetem yök. Na cï kura tëëk kaam tiimdïtkɛ̈ karou yiic ku ye kuat tiimthii tɔ̈ nhïïm piinykɛ̈ ku jal aa ke kɔ̈ɔ̈th (ke tök en gɛ̈t piny), behind (yen ee ya cin tök) en cï yök

Na le bɛ̈n kuɛ̈n wulɛ̈ gäät kä cï thïn, kura cï la thïn ee bɛ̈n tueŋ, ku ba kura cï tiim deny kɔ̈u wulɛ̈ cï tëëk kaam tiimthii ciekkɛ̈ yiic behinds ,aye gät piny, ku jal ke mat yiic ëbɛ̈n kek kä cï yök. Cïmɛn, kä cï la thïn kathiäär (10) ku jal käŋ kadhetem (6) cï tiim deny ku kɔ̈k cï tëëk kaam tiimthiikɛ̈ yiic abïi cin thiɛ̈r-dhetem ku dhetem ku aye gɔ̈t kalɛ̈ 10.6 (66). Kɔc bï thök kek kä juëc cï la thïn ku jal aa käjuëc cï tiim deeny wulɛ̈ cï tëëk kɛm tiimthiikɛ̈ yiic behinds aakek abï kɔckɛ̈ cop.

**Wïc ba wël juëc ŋic?**
Cɔl rot alɛ̈k alɔŋ Ciɛɛŋ Kuɔ̈tic ee AFL ee luɔi kënëic:
**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 sahih 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 स्वागतम

**Australian Football League (अष्ट्रेलियन फुटबल लिग) सबै संस्कृतिका मानिसहरु प्रति हार्दिक स्वागत टक्राउँछ। अष्ट्रेलियन फुटबल खेल सबै संस्कृतिका व्यक्तीहरुलाई समावेस गर्दछ र यसले परिवारहरु, खेलाडीहरु, खेल निर्णायक तथा समर्थकहरुलाई सँगसँगै एकै थलोमा समेट्दछ दिन्छ। तपाईंलाई खेलको महत्वपूर्ण (अपरिहार्यता) सम्बन्धी जानकारीका लागि सहयोग गर्न हामीले यो निर्देशिकाको प्रकाशन गरेका छौं।**

**टोलीहरु**ः खेलमा २२ जना खेलाडीलाई समावेश गरेर दुई वटा टोलीहरुको संलग्नता हुन्छ भने एक पटकमा एउटा समूह वा टोलीबाट १८ जना खेलाडीहरु खेलमैदान क्षेत्रमा उत्रन्छन्। जब siren (सिठी) बज्छ र field umpire (खेल निर्णायक) ले मैदानको बीचमा बल उफार्छन्, तब खेल प्रारम्भ हुन्छ। बललाई यसरी मैदानको बीचमा हरेक 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 टोलीहरुलाई मैदानको स्थान परिवर्तन गरिन्छ। खेलमा टोलीहरुले फुटबलमाथि आफ्नो स्वामित्व प्राप्त गर्ने कोशिश गर्छन्, दौडन्छन्, खुट्टाले हिर्काउछन (किक) र handball गरेर आफ्नो गोल अर्थात् निशानातिर प्रहार गर्छन्। गोल निशाना मैदानको विपरीत छेऊ तिर हुन्छ। खेलाडीहरुले बल लिएर दौडन पाउँछन् तर बललाई हरेक १५ मिटरमा एकपटक उफार्नु पर्दछ।

**फुटबल चलाउँदा**ः खेलाडीहरुले बललाई कि त लात्ती 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 खेलाई रहेसम्म बललाई खोस्न पाउँदैन।

**बल खोस्नु**ः एउटा खेलाडीले उसको विपक्षीको स्वामित्वमा भएको बललाई खोसेर आफ्नो स्वामित्वमा ल्याउन पनी सक्छ। नियमसंगत रुपमा बल भएको विपक्षीको कुमभन्दा मुनि र घुँडाभन्दा माथिबाट बल खोस्न सकिन्छ। बल खोस्दा खेलाडीहरुले विपक्षीलाई पछाडिबाट घचेट्न मनाही छ र बल खोसिन लागेको खेलाडीले एउटा निश्चित समयसीमाभित्र सहिरुपमा बललाई फाल्नु पर्छ (एकदेखि दुई सेकेन्डभित्र)। यदि गलत तरिकाबाट बल खोसिएको छ भने बल खोसिएको खेलाडीलाई फ्री किक प्रदान गरिन्छ। केही अवस्थाहरुमा जब mark वा फ्री किक प्रदान गरिन्छ, खेलाडीले खेल निर्णायकलाई नराम्रो व्यवहार गरेमा वा खेललाई नचाहिँदो रुपमा ढिला सुस्तीगरेमा, विपक्षी टोलीलाई ५०–मिटरको पेनाल्टी प्रदान गरिनेछ।

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

जब गोलअंक पढ्ने वा लेख्ने बेला हुन्छ, सबैभन्दा पहिला गोलहरु 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 हरुको कुल अंक हासिल गर्छ, त्यो समुहनै विजेता हुन्छ।

**तपाईंलाई अझै जान्ने ईच्छा छ?**

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

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

# Australian Football (ඔස්ට්‍රේලියානු පාපන්දු) වෙත සාදරයෙන් පිළිගනිමු

**The Australian Football League** (ඔස්ට්‍රේලියානු පාපන්දු සංගමය) විසින් සෑම සංස්කෘතියකටම අයත් ජනයා හෘදයාංගම ආදරයෙන් පිළිගනු ලැබේ. ඔස්ට්‍රේලියානු පාපන්දු ක්‍රීඩාවට සියලුම සංස්කෘතීන්වල අය ඇතුලත්වන අතර එය පවුල්, ක්‍රීඩකයන්, විනිසුරුවන් සහ සහයෝගය දක්වන්නන් එකමුතු කරයි. මේ ක්‍රීඩාවේ මූලික අංග ඔබට පහදා දීමට උපකාර වනු පිණිස අපි මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කර ඇත්තෙමු.

**කණ්ඩායම්:** එක කණ්ඩායමකට 18 බැගින්, ක්‍රීඩකයන් 22 කින් සමන්විත කණ්ඩායම් දෙකක් සෑම විටම තරගය පිණිස තරග පිටියට පිවිසෙති. Siren (නලාව) ශබ්ද කිරීම සහ field umpire (පිටියේ විනිසුරු) විසින් පන්දුව පිටියේ මැද ආපසු උඩ එන ලෙස ගැසීමෙන් තරගය ආරම්භ වේ. සෑම කාර්තුවක් ආරම්භ කිරීමටත්, ගෝලයක් ලබාගත් පසුවත් මෙලෙස පන්දුව පිටියේ මැද ගසනු ලැබේ.

**තරග කාලසීමාව:** තරග, එක කාර්තුවකට මිනිත්තු 20 බැගින්, කාර්තු හතරකට බෙදේ. අමතර කාලයද මීට එකතු කරනු ලැබේ. සෑම කාර්තුවක් අවසානයේම කණ්ඩායම් පිටියේ තමන් සතු පැත්ත මාරු කරනු ලැබේ. කණ්ඩායම් විසින් පන්දුව තමන් සතු කරගන දිවගොස් පිටියේ ප්‍රතිවිරුද්ධ අන්තයන්හි ඇති ගෝල දිසාවට handball ගසා වීසිකරමින් සහ පයින් ගසමින් ගෙන යෑමට වෙර දරති. සෑම මීටර් 15කට වරක්ම පන්දුව පිටියේ ආපසු ගසා තමන් වෙත ගනිමින් දුවන තාක් ක්‍රීඩකයන්ට පන්දුව රැගෙන දිවීමට පුලුවන.

**පාපන්දුව එහා මෙහා ගෙනයාම:** පයින් ගැසීමෙන් හෝ handball ගසමින් ක්‍රීඩකයෝ පන්දුව එකිනෙකාට යවති. Handball යනු පන්දුව එක අතක තබා ගන අනික් අත මිට මොලවා ඊට ගැසීමයි. යම් ක්‍රීඩකයෙකුට ක්‍රීඩකයෙකුට පාපන්දුව mark කිරීමට හැකිවුවහොත් [mark යනු පාපහරකින් පසු බිම පතිත නොවී හෝ වෙනත් ක්‍රීඩකයකුගේ ඇඟේ ස්පර්ශ නොවී අවම වශයෙන් මීටර 15 ක් ගමන්කර ඇති පන්දුවක් අල්ලා ගැනීමයි] ඔහුට එම පන්දුවට set kick පහරක් එල්ල කිරීමට අවසරය ලැබේ.ඔහු එම පා පහර අවසන් කර ක්‍රීඩා කිරීම පටන්ගන්නට පෙර  set kick එල්ල කරන ක්‍රීඩකයාව tackle කිරීමට විරුද්ධ කණ්ඩායමට අවසර නැත.

**අල්ලා වැළැක්වීම (TACKLING):** තමන්ට ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩකයකු අල්ලා වැළැක්වීමෙන් පන්දුව තමන් සතු කරගැනීමේ අයිතිය ක්‍රීඩකයකුට ලබා ගනීමට පුලුවන. පන්දුව අතැති ප්‍රතිවාදියෙකුව උරහිසට පහලින් සහ දනිස් වලට ඉහලින් ඇල්ලීම නීත්‍යානුකූල අල්ලා වැළැක්වීමකි. අල්ලා වැළැක්වීමේදී ප්‍රතිවාදියාගේ පිටිපසින් තල්ලු කිරීමට ක්‍රීඩකයන්ට අවසර නැත. අල්ලා වැළැක්වීමකට ලක්වු ක්‍රීඩකයන් සාධාරණ කාලසීමාවක් තුල (තත්පර එකක් සිට තත්පර දෙකක් තුල) පන්දුව තම අතින් අතහැරිය යුතුය. නීත්‍යනුකූල නොවන අන්දමට අල්ලා වැළැක්වීමට ලක්වු ක්‍රීඩකයාට පන්දුවට ප්‍රසාද පාපහරක් එල්ල කිරීමේ වරයක් ලබාදෙනු ලැබේ (free kick). සමහර අවස්ථාවල ක්‍රීඩකයකුට mark හෝ පන්දුවට ප්‍රසාද පාපහරක් එල්ල කිරීමේ වරයක් ලබාදුන් පසු, යම් ක්‍රීඩකයකු අනවශ්‍ය අයුරෙන් තරගය ප්‍රමාද කලහොත් හෝ විනිසුරුට පරිභව කලහොත්, අමතර මීටර් 50ක දඬුවමක්ද ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට විරුද්ධව ප්‍රදානය කරනු ලැබේ.

**ලකුණු රැස්කිරීම:** තරගයේ අරමුණ පාපහරින් ගෝල ලබාගැනීමයි. එනම් උස අභ්‍යන්තර කනු දෙකක් (ගෝල් කනු) මැදින් යන ලෙස පාපහරදී ලකුණු හයක් ලබා ගැනීමයි. පන්දුව ගෝල් කනුවක් සහ කුඩා බාහිර කනුවක් (behind posts), අතරින් ගියහොත් ලකුණු එකක් ලැබේ. මෙය behind ලෙස හැඳින්වේ.

ලකුණු ප්‍රමාණය කියවන හෝ ලියන විට, පළමුව ගෝල ගනණද, දෙවනුව behind ලකුණුද,ඉන් පසුව මුලු ලකුණුද දක්වනු ලැබේ. උදාහරනයක් ලෙස එකතුව 66ක් වන ගෝල 10 සහ behind හයක ලකුනු ප්‍රමාණය ලියනුයේ 10.6 (66) ලෙසය. තරගය අවසානයේ වැඩිම ගෝල් සහ behind ප්‍රමාණයක් ලබාගන්නා කණ්ඩායම තරගයේ ජයග්‍රාහකයා වේ.

**වැඩිදුර දැනගැනීමට උවමනාද?**

අඩවියට පිවිස ඔස්ට්‍රේලියානු පාපන්දු සංගමයේ බහුසංස්කෘතික වැඩසටහන් ගැන දැනගන්න:

**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. ஒவ்வொரு கால்பகுதி ஆரம்பிக்கவும், மற்றும் ஒரு கோல் அடிக்கப்பட்ட பின்னும், பந்து மத்திய பகுதிக்குக் கொண்டுவரப்படும்.

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

**கால்பந்தை நகர்த்துவது:** விளையாட்டு வீரர்கள் உதைத்தோ, handball (கையால் தள்ளுதல்) செய்தோ, பந்தை ஒருவருக்கொருவர் கடத்திக்கொண்டு கொண்டு செல்வர். Handball (கையால் தள்ளுதல்) என்பது ஒரு கையால் கால்பந்தைப் பிடித்துக்கொண்டு, மற்றொரு கைமுட்டியால் அதைக் குத்துவதாகும். விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் கால்பந்தை mark (குறி) வைத்து விட்டால் (குறைந்த பட்சம் 15 மீட்டர்கள் பயணப்பட்ட உதைக்கப்பட்ட பந்தைப் பிடித்தல். ஆனால் அந்த பந்து தரையைத் தொட்டிருக்கக்கூடாது அல்லது வேறொரு விளையாட்டு வீரராலும் தொட்டிருக்கப்படக்கூடாது), அவர் set kick (செட் கிக்) என்று அழைக்கப்படுவார். அத்துடன் அவர் விளையாடும் வரை எதிரணியினர் அவரை மடக்க அனுமதியில்லை.

**மடக்குதல்:** விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் எதிரணியினர் ஒருவரை மடக்குவதன் மூலம் பந்தை தனது ஆதிக்கத்துக்குக் கொண்டுவர முடியும். நியாயமான மடக்குதல் என்பது பந்தை வைத்திருக்கும் எதிரணியினர் ஒருவரைத் தோளுக்குக் கீழே மற்றும் முழங்காலுக்கு மேலே வளைத்துப் பிடிப்பதாகும். விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் எதிரணியினர் ஒருவரை மடக்கும்போது, அவரைப் பின்னாலிருந்து தள்ளுவது அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது. அத்துடன் மடக்கும் விளையாட்டு வீரர் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் தன்னிடமிருந்து பந்தைச் சரியாகத் தள்ளிவிட்டுவிட வேண்டும் (ஒன்றிலிருந்து இரண்டு வினாடிகளுக்குள்). 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, எதிரணிக்குக் கூடுதலாக 50 மீட்டர் பெனால்டி வழங்கப்படும்.

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

ஸ்கோரை படிக்கவோ எழுதவோ செய்யும்போது, கோல்கள் முதலிலும், அதன்பின் behinds (பின்புறங்களும்), அதன்பின் மொத்தப்புள்ளிகளும் வரும். எடுத்துக்காட்டாக, 10 கோல்கள் மற்றும் ஆறு behinds (பின்புறங்களும்) சேர்ந்து மொத்தமாக 66 ஆகும். அது 10.6 (66) என்று எழுதப்படும். கோல்களும் மற்றும் டிநானெைள (பின்புறங்களும்) மொத்தமாகச் சேர்த்து 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 مداحوں 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 ہر ٹیم میں 22 کھلاڑی ہوتے ہیں جبکہ ایک وقت میں ہر ٹیم کے 18 کھلاڑی فیلڈ میں رہتے ہیں۔ کھیل کا آغاز تب ہوتا ہے جب siren (سائرن) بجتا ہے اور field umpire (فیلڈ ایمپائر یا ریفری) ایک بال کو گراؤنڈ کےمرکز میں باؤنس کرتا ہے یعنی زور سے زمین پر مارتا ہے۔ کھیل کا ہر کوارٹر شروع کرنے کیلئے اور گول ہونے کے بعد بھی بال کو گراؤنڈ کے مرکز میں باؤنس کیا جاتا ہے۔

**وقت:** کھیل کو چار کوارٹرز میں تقسیم کیا جاتا ہے اور ہر کوارٹر 20 منٹ کا ہوتا ہے، اس کے علاوہ ایکسٹرا ٹائم ہوتا ہے، اور ہر 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 پھینکتی ہیں جو گراؤنڈ میں ایک دوسرے کے مخالف کناروں پر بنے ہوتے ہیں۔ کھلاڑی بال کو لے کر بھاگ سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ ہر 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 ہاتھ میں پکڑ کر اسے دوسرے ہاتھ کی مٹھی سے مار کر پھینکیں۔ 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 گھٹنوں 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 ملے تو مخالف ٹیم کو سزا دینے کیلئے 50 میٹر کی زائد پینلٹی بھی ملے 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 کرتے رہیں:

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

# ဩစတြေးလျဘောလုံးအသင်းမှကြိုဆိုပါ၏

ယဉ်ကျေးမှု ဘက်ပေါင်းစုံက လူတွေအားလုံး **Australian Football League** မှ လိုက်လှဲစွာ ကြိုဆိုပါသည်။ ဩစတြေးလျ ဘောလုံး အသင်းကို ထောက်ခံ အားပေးသူ များနှင့် ဒိုင်လူကြီးများ၊ အားကစား သမား များနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဘက်ပေါင်းစုံက မိသားစုများ အတူတကွ ပါဝင်သည့် အဖွဲ့ ဖြစ်ပါသည်။ ကစားပွဲ၏ အခြေခံ လိုအပ် ချက်များအား သင်နားလည် နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် အခုလို လမ်းညွှန် ချက်အား ထုတ်ဝေ ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**အသင်းများ** ဘယ်အချိန်ခါမျိုးမဆို ကစားကွင်းထဲ၌ အသင်းတစ်သင်းစီမှ ပါဝင်ကစားသည့် ကစားသမား ၁၈ယောက်ရှိပြီး ကစားပွဲတွေမှ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့နှင့် တဖွဲ့လျင် ကစားသမား အားလုံးပေါင်း ၂၂ ယောက် ပါဝင်ပါသည်။ ကစားပွဲကို siren အသံများ ထွက်ပေါ် လာသည့် အချိန်နှင့် field umpire ကနေ ဘောလုံးကို ကွင်းအလယ်မှာ ပစ်ချလိုက်သည့် အချိန်၌ စတင်၍ ကစားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ကာမြင့်ချိန်** ကစားပွဲကို အချိန်လေးပိုင်း ခွဲ၍ အချိန်ပို အပါအဝင် တစ်ပိုင်းလျှင် မိနစ် ၂၀ ကစား ကြပါသည်။ ကစားပွဲ အချိန်တစ်ပိုင်း ကစားပြီး တိုင်းမှာ အသင်းတွေကို နေရာလဲကြသည်။ ကစား သည့် အသင်းတွေက ဘောလုံးလက်ဝယ် ရရှိရန် နှင့် သူတို့၏ ဂိုးများရှေ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဘက်ခြမ်း ကို သယ်ယူနိုင်ရန်အတွက် ပြေးလိုက်ခြင်း၊ ကန် ခြင်းနှင့် handball တို့ကို အသုံးပြု လုပ် ဆောင် ကြရပါသည်။ တစ်ဆယ့်ငါးမီတာတွင် တကြိမ် လောက် ဘောလုံးကို မြေကြီးနှင့် ပစ်ပုတ် ပေးနိုင် သ၍ ဘောလုံးသမားများ အနေဖြင့် ဘောလုံးကို တချိန်လုံး ပြေးကိုင်ဆောင်သွား နိုင်ပါသည်။

**ဘောလုံးရွှေ့ခြင်း** ကစားသမား များသည် ဘောလုံးကို ကန်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် handball ဖြင့် တဦးနှင့်တဦးဆီသို့ ပို့ဆောင် ပေးကြသည်။ Handball ဆိုသည်မှာ ဘောလုံးကို လက်တဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပြီး ကျန်လက်ဖက်ဖြင့် လက်သီး ကျစ်ကျစ်ဆုပ်ပြီး ရိုက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကစားသမား တစ်ဦးကနေ ဘောလုံးကို mark ယူနိုင်ရင် (ခြေဖြင့်ပစ်ကန်ပြီး တစ်ဆယ့်ငါး မီတာအကွာ ကနေ လာသည့် ဘောလုံးကို မြေကြီး ဒါမှမဟုတ် တခြား ကစားသမား တဦးဦး နှင့် မထိမိသေးသည့်အချိန်) သူ့အနေနှင့် ပြန်၍ set kick ပြန်ကန်ခွင့်ရှိပြီး သူဆက် လက်မကစားသ၍ တဖက်ပြိုင်ဘက် ကလည်း သူ့ဆီ ကနေ ဝင်လုယူ ခွင့်မရှိပါ။

**ဝင်လုယူခြင်း** အနိုင်ရနိုင်ရန် အတွက် ကစား သမား တဦးအနေဖြင့် တခြားပြိုင်ဘက် ကစား သမားတဦး ဆီကနေ ဘောလုံး ဝင်လုယူခွင့် ရှိပါသည်။ ဘောလုံးရှိသည့် ပြိုင်ဘက် ကစားသမား တဦးဆီ ကနေ ဘောလုံးကို တရားဝင် လုယူနိုင်ရန် ပြိုင်ဘက် ကစားသမား၏ ပခုံးအောက်နှင့် ဒူးခေါင်း အပေါ်ကနေ ဖမ်းဆုပ် နိုင်ပါသည်။ ကစားသမား များသည် တခြား ပြိုင်ဘက် တဦးဆီကနေ ဝင်လုယူစဉ် နောက်ကျော ကနေ တွန်းခွင့်မရှိဘဲ ဘောလုံးကို မှန်ကန်စွာ လက်ခံ နိုင်သည့်အချိန် (တစ်စက္ကန့် နှစ်စက္ကန့်) အတွင်း လုယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မတရားသဖြင့် ဘောလုံး ဝင်လုသည့် ကစားသမားသည် ပစ်ဒဏ်ဘော တစ်လုံး ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တချို့ အခြေအနေများတွင် ကစားသမား တယောက်က ဒိုင်လူကြီးအား နှောင့်ယှက်ခြင်း လွန်လွန်ကဲကဲ အချိန်စွဲခြင်းများ ရှိခဲ့ရင် တဘက်က ပြိုင်ဘက်ကို mark ဒါမှမဟုတ် ပစ်ဒဏ်ဘော ကန်ခွင့်ပြုရမည့်အပြင် နောက်ထပ် မီတာ ၅၀ အကွာအဝေး ရှိသည့် ပစ်ဒဏ်ဘော တလုံးကိုလည်း ထပ်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ရမှတ်း** ကစားပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဂိုးတွေ များ များသွင်းနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိပါယ်မှာ အမှတ် ခြောက်မှတ် ရရှိရန်အတွက် တိုင်မြင့်မြင့် (ဂိုးတိုင်) တွေကြားထဲကို ဘောလုံးကန်သွင်းရ မည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဘောလုံးက ဂိုးတိုင်၏ အပြင်ဖက်တိုင်တွေ (နောက်ကွယ်တိုင်)behind ကြားထဲသို့ ဝင်သွားခဲ့ပါက (တစ်မှတ်တန်) သည့် အမှတ် ရရှိမှာဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်စာရင်းဖတ်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ရေးချသည့် အခါတွင် အရင်ဦးဆုံး ဂိုးအရေအတွက် အားပြောပြီး မှသာ behinds အရေအတွက်ကို ဆက်လက် ပြောပြီး စုစုပေါင်း အမှတ်စာရင်းကို နောက်ဆုံးမှာ ဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၁၀ဂိုးနှင့် behinds ၆ခု ၏ စုစုပေါင်း အမှတ်သည် ၆၆ ဖြစ်၍ ၁၀.၆ (၆၆) ဟူ၍ ရေးသားဖော်ပြကြပါသည်။ ဂိုးအရေအတွက်နှင့် behinds အများဆုံး ရရှိသည့် အသင်းက အနိုင်ရသည့် အသင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ပိုမိုသိရှိလိုပါသလား။**

AFL လူမျိုးပေါင်းစုံ 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 فرهنگ های مختلف خوش آمد می گوید. بازی فوتبال استرالیایی همه فرهنگ ها را در بر می گیرد و خانواده ها، بازیکنان، داوران و پشتیبانان را گرد هم می آورد. ما این نشریه ی راهنما را منتشر کرده ایم تا به شما در شناخت عناصر اصلی این بازی کمک نماید.**

**تیم ها:** بازی ها شامل دو تیم با ۲۲ نفر بازیکن است، که در آن واحد از هریک از تیم ها ۱۸ نفر روی زمین هستند. این بازی وقتی شروع می شود که siren (آژیر) به صدا در می آید و field umpire (داور میدان) توپ را در میانه ی میدان به هوا پرتاب می نماید. 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 می شود و همچنین پس از هر گُل صورت می گیرد.

**مدت بازی:** بازی ها 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 می کنند. تیم ها کوشش می کنند که توپ را نگهدارند و بعد با دویدن و شوت زدن و handball به سمت دروازه ها حرکت می نمایند، که در انتهای زمین مقابل آن ها قرار دارند. بازیکنان می توانند با در دست داشتن توپ بدوند مشروط بر اینکه هر ۱۵ متر یک بار توپ را بزمین بزنند.

**حرکت دادن توپ فوتبال:** بازیکنان توپ را به یکدیگر پاس می دهند و این کار یا با شوت زدن یا با handball انجام می شود و handball شامل نگهداشتن توپ در یک دست و زدن به توپ با مشت گره شده دست دیگر می باشد. اگر بازیکنی 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 می دهند که یک set kick داشته باشد و اعضای 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 می تواند توپ را با ربودن از دست حریف در دست داشته باشد. یک توپ ربایی قانونی وقتی است که شما طرف مقابل دارنده ی توپ را از زانو به بالا و از شانه به پایین بگیرید. بازیکنان حق ندارند هنگام توپ ربایی، بازیکنی را از پشت هُل بدهند و بازیکنی که توپ را از او دارند می قاپند 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 می شود. چنانچه تأخیری نامعقول در بازی صورت گیرد یا اینکه با داور بی احترامی نمایند، علاوه بر آن، یک جریمه ی ۵۰ متری هم ممکن است بر علیه تیم مقابل داده شود.

**نحوه ی امتیازگیری:** هدف از بازی گُل زدن است. این بدان معنی است که توپ از بین دو میله بلند وسطی (تیر های دروازه) رد شود و آنوقت شش امتیاز دارد. اگر توپ بین تیر دروازه و هر یک از دو تیر کوتاه تر کناری رد شود (پشت تیر های دروازه) یک behind میگیرند (که یک امتیاز دارد).

هنگام خواندن و نوشتن امتیازات، اول تعداد گُل ها را عنوان می کنند و بعد behind ها را و بعد کل امتیاز را اعلام می نمایند. برای مثال، امتیاز ۱۰ گل و شش behind برابر با ۶۶ است و نوشته می شود (۶۶) ۱۰،۶. آن تیمی که در پایان بازی بیشترین تعداد گل و behind را داشته باشد برنده است.

**آیا می خواهید آگاهی بیشتری پیدا کنید؟**

با برنامه های چند فرهنگی AFL با مراجعه به رسانه های 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 retarde 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 آسترالیایي خوش آمدین

**Australian Football League (لیگ فوتبال آسترالیایي) احترامات خالیصانه خودنشو ره ده مردومی که از تمام کلتور ها آمده ان خوش آمدین موگه . بازی فوتبال آسترالیایي به تمام کلتورها اختیصاص دره و تموم فملی ها، بازیکن ها، داورها و طرفدارو ره یکجا موکنه. مو ای رهنمود ها ره ده خاطیر شمو با عناصیر ضروری بازی برابر کده ایم.**

**تیم ها:** بازی شامیل ۲۲ بازیکن استه، که از هرتیم ۱۸ نفر ده میدو ده یک وخت موبشن . بازی با صدای siren (یک نوع صدا) و پرش توب ده مابین میدو توسط field umpire (داور میدو) شروع موشه. توب هم چنان ده مرکزمیدو بری شروع هر دفه یا ربع و گول زدو ونمره گرفتو به زمین پریش موکنه.

**مدت:** ببازی ها به چار بخش یا ربع ۲۰ دقیقه ای تقیسم شووده ، جمع وخت اضافي، تیم ها بعد ای هر دفه یا ربع میدو ره بدل مونه. تیم ها کوشیش مونه تا توب ره ده اختیارخود دشته باشه و سیپس دویش مونه ، توبه ده پای و handball (دست) به سوی گول یک دیگه موزنه، که ده آخیر میدون مقابیل موباشه. بازیکن ها میتونه با توب دویش کنن به شرطی که اون ها توب ره یک دفه ده هر ۱۵ متر ده زمین زده تا پرش کونه.

**حرکت توب فوتبال:** بازی کنان توب ره به یکی دیگه بواسطه ای پازدون یا handball موندازه. handball شامیل گرفتوی محکم ده یک دست و با موشت دست دیگه موزنه. اگه یک بازیکن بتونه توب mark (قب کنه) (گرفتو از زدوی پای کم از کم ۱۵ میتر که به زمین نه خورده باشه یا به واسط ای بازیکن دیگه تماس نه شووده باشه، موره)، او حق دره که توب set kick (آماده زدون کنه) و طرف موقابیل اجازه ندره به او مقابیله کنه تا او آن ره بزنه.

**مقابیله:** یک بازیکن موتنه توب ره ده اثر موقابیله از جانیب موقابیل بیگیره یا ده اختیاردشته باشه. موقابیله قانونی یا مجاز با گیرفتوی توب از جانیب موقابیل اجرا موشه، کسی ای که توب ره زیر شانه یا بغل و بالای زانودشته باشه. بازیکن ها اجازه ندره تا بازیکن موقابیل ره ده وختی کی موقابیله موکنه تیله کونه و موقابیله بازیکن باید دورست توب ره د وخت ای معقول نشو بته (یک یا دو ثانیه). به بازیکن ای که ده صورت غیر مجاز یا غیرقانوني با او موقابیله شده یک توب ازاد داده موشه. ده بعضی حالات وختی کی mark یا زدوی توب آزاد داده شووده باشه، اگه بازیکن بیدون وجه بازی ره تال بته یا به داور اذیت برسنه یک مجازات ۵۰ متره اضافي به تیم موقابیل داه موشه.

**نمره دادون:** مقصد بازی ای استه که گول زدو شونه. به ای معنا کی توب ره مابین پایه ای بلند (بنام جای گول تیر کونه و شش نمره موگیره. اگه توب مابین پایه ای گول و پایه های خورد بیرونی یا پهلو(پشت سر پایه ها) behind (پوشت) زده شونه (یک نمره ارزیش دره).

وختی که خوندو ونوشتو نمره می آیه اول گول ها و بعدیش behind، و باز تموم نمره ها حساب موشه. بطوری میثال نمره های ۱۰ و شش پوشت سرپایه کولیش ۶۶ و نوشته موشه که ۱۰,۶(۶۶). تیمی که به زیات ترین نمره مجموعی گول ها و behind ختم کونه برنده شمار موشه.

**موخوهی زیاته بفهمین؟**

از پروگیرام های چند کلتوره معلومات دشته باشین:

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

# 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 परिवारो, खिलाड़ियों, अंपायरों व समर्थकों को एक दूसरे के क़रीब लाता है। हमने खेल के आवश्यक भागों के साथ आपकी सहायता करने के लिए इस संदर्शिका 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 (चतुर्थांश) 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 (चतुर्थांशों) में विभाजित किया जाता है और हर क्वार्टर (चतुर्थांश) 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 पकड कर दूसरे हाथ की कसी हुई बंद मुट्टी 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 ज़मीन 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 कब्ज़े में कर सकता है। किसी ऐसे विरोधी खिलाड़ी को उसके कंधों के नीचे और घुटनों के ऊपर से लपक कर पकडना 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 खिलाडियों 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 खिलाडी अनावश्यक रूप से खेल में विलंब डालता है या अंपायर के साथ दुर्व्यवहार करता है तो विरोधी टीम के विरूद्ध 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 पढने 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 សូមស្វាគមន៍

**Australian Football League (សហព័ន្ធកីឡាបាល់ទាត់អូស្ត្រាលី) សូមស្វាគមន៍យ៉ាងស្មោះស្ម័គ្រចំពោះពលរដ្ឋមកពីគ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់។ កីឡា Australian Footbal រួមបញ្ចូលវប្បធម៌ទាំងអស់ ហើយប្រមូលផ្តុំគ្រួសារ, កីឡាករ, អាជ្ញាកណ្តាល និងអ្នកគាំទ្រឲ្យបានជួបជុំគ្នា។ យើងបានផលិតសេចក្តីណែនាំនេះដើម្បីជួយលោកអ្នក ឲ្យយល់អំពីចំណុចសំខាន់ចាំបាច់ទាំងឡាយនៃកីឡានេះ។**

**ក្រុមកីឡា៖** ការប្រកួតកីឡាមានការចូលរួមពីកីឡាករពីរក្រុម ដោយក្រុមប្រកួតនីមួយមានកីឡាករ 22 នាក់ ហើយចំនួន 18 នាក់មកពីក្រុមនីមួយៗ ប្រកួតកីឡានេះនៅពេលម្តងៗ។ ការប្រកួតកីឡានេះចាប់ផ្តើមនៅពេល siren (ស៊ីរ៉ែន) បន្លឺសំឡេង ហើយ field umpire (អាជ្ញាកណ្តាលក្នុងលានប្រកួត) បោះពន្លោតបាល់នៅកណ្តាលលានប្រកួត។ បាល់ត្រូវបានបោះពន្លោតផងដែរនៅកណ្តាលលានប្រកួតដើម្បីចាប់ផ្តើមវគ្គប្រកួតនីមួយៗ និងនៅបន្ទាប់ពីមានការទាត់ចូលទី។

**រយៈពេល៖** ការប្រកួតមានបួនវគ្គ ដោយវគ្គនីមួយៗមានរយៈពេល 20 នាទី បូកនឹងពេលបន្ថែម ហើយក្រុមប្រកួតប្តូរទីតាំងប្រកួតនៅខាងចុងលានបន្ទាប់ពីវគ្គនីមួយៗ។ ក្រុមប្រកួតខិតខំដណ្តើមយកបាល់ បន្ទាប់មករត់, ទាត់និង handball បាល់ឆ្ពោះទៅកាន់ទីគោលដៅរបស់ខ្លួន ដែលស្ថិតនៅចុងម្ខាងទៀតនៃទីលានប្រកួត។ កីឡាករអាចរត់ដោយមានបាល់ជាមួយខ្លួន ដរាបណាកីឡាករនោះបោះពន្លោតបាល់នៅរាល់ចម្ងាយ 15 ម៉ែត្រម្តង។

**ការបញ្ជូនបាល់៖** កីឡាករបញ្ជូនបាល់រវាងគ្នាដោយទាត់ ឬ handball។ handball ធ្វើតាមរយៈការកាន់បាល់នៅក្នុងដៃម្ខាង ហើយប្រើកណ្តាប់ដៃម្ខាងទៀតបុកឬដាល់បាល់នោះ។ បើកីឡាករណាមួយអាច mark បាល់ (ចាប់បាល់ពីការទាត់ដែលចេញពីចម្ងាយយ៉ាងតិច 15 ម៉ែត្រ ឲ្យតែបាល់នេះមិនបានប៉ះនឹងដី ឬប៉ះដោយកីឡាករម្នាក់ទៀត) កីឡាករនេះមានសិទ្ធិទាត់ដោយគ្មានការរំខាន ហើយក្រុមប្រកួតម្ខាងទៀត មិនអាចចាប់ផ្តោបកីឡាករនេះបានទេ រហូតទាល់តែគាត់លេងបន្តទៀត។

**ការចាប់ឱបជាប់៖** កីឡាករម្នាក់អាចដណ្តើមយកកម្មសិទ្ធិបាល់តាមរយៈការចាប់ឱបជាប់គូប្រកួតណាមួយ។ ការចាប់ឱបជាប់ស្របបទបញ្ញត្តិ គឺធ្វើតាមរយៈការចាប់គូប្រកួតដែលមានបាល់ នៅផ្នែកចាប់ពីក្រោមស្មាមកដល់លើជង្គង់។ កីឡាករទាំងឡាយមិនអាចរុញខ្នងគូប្រកួតបានទេ នៅក្នុងពេលចាប់ឱបជាប់ ហើយកីឡាករដែលទទួលការចាប់ឱបជាប់ ហើយត្រូវជម្រុះកម្មសិទ្ធិបាល់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងរង្វង់ពេលសមហេតុផល (មួយទៅពីរវិនាទី)។ កីឡាករដែលទទួលការចាប់ឱបជាប់ដោយមិនសមស្របនឹងបទបញ្ញត្តិ នឹងមានសិទ្ធិទាត់បាល់ដោយសេរី។ នៅក្នុងករណីខ្លះ នៅពេលដែលទទួលបាន mark ឬការទាត់ដោយសេរី, ការពិន័យនឹងដាក់ទៅលើកីឡាករដែលប្រព្រឹត្តខុសនឹងបទបញ្ញត្តិ ដោយអនុញ្ញាតឲ្យកីឡាករម្ខាងទៀតទាត់បាល់ចម្ងាយ 50 ម៉ែត្របន្ថែមទៀត បើកីឡាករណាមួយនៃក្រុមគូប្រកួតពន្យារពេលច្រើនហួស ឬនិយាយប្រមាថឬសម្តែងឥរិយាបថបំពានចំពោះអាជ្ញាកណ្តាល។

**ការទទួលពិន្ទុ៖** គោលបំណងនៃការប្រកួតកីឡានេះគឺការទាត់ចូលទី។ នេះមានន័យថា ការទាត់បាល់ចូលចន្លោះបង្គោលខ្ពស់ខាងក្នុង (បង្គោលទី) ដើម្បីទទួលពិន្ទុប្រាំមួយ។ បើបាល់ចូលចន្លោះបង្គោលទី ហើយបង្គោលណាមួយគឺជាបង្គោលទាបខាងក្រៅ (បង្គោលចំហៀង) នោះគេនឹងទទួលពិន្ទុ behind មួយ (មានតម្លៃចំនួនមួយពិន្ទុ)។

នៅពេលអានឬសរសេរពិន្ទុ, ពិន្ទុទាត់ចូលទីនៅមុខគេ, បន្ទាប់មកពិន្ទុ behinds, បន្ទាប់មកពិន្ទុសរុប។ ឧទាហរណ៍៖ ពិន្ទុទាត់ចូលទី 10 ដង និង behinds ប្រាំមួយដង មានចំនួនសរុប 66 ហើយគេសរសេរ 10.6 (66)។ ក្រុមដែលមានពិន្ទុសរុបនៃពិន្ទុទាត់ចូលទី និងពិន្ទុ behinds ខ្ពស់ជាងគេ គឺជាអ្នកឈ្នះការប្រកួត។

**ចង់ដឹងព័ត៌មានបន្ថែមឬទេ?**
រក្សាការទទួលដំណឹងអំពីកម្មវិធីពហុវប្បធម៌របស់ 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 wanatuliza 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 kuucheza.

**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 kupitia 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 inaandikwa 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 አውስትራሊያ እግር ኳስ እንኳን ደህና መጡ

**ከሁሉም ባህሎች ለመጡ ሰዎች Australian Football League (የአውስትራሊያ እግር ኳስ ቡድን) ከልብ እንኳን ደህና መጡ ይላል። የአውስትራሊያ እግር ኳስ ጨዋታ፤ ሁሉንም ባህሎች በማካተት ታዲያ ቤተሰቦችን፣ ተጫዋቾችን፣ የስፖርት ዳኞችንና ደጋፊዎችን በአንድነት ያሰባስባል። በጨዋታው ስላሉ ጠቃሚ ነገሮች ይረዳዎ ዘንድ ይህንን መመሪያ አቅርበናል።**

**ቡድኖች:** ጨዋታዎቹ 22 ተጫዋቾች ያሉት ሁለት ቡድኖችን የሚያሳትፍ ሲሆን በወቅቱ መስክ ላይ ያሉትን 18 ከእያንዳንዱ ቡድን ያሰልፋል። ጨዋታው siren (የፋጨት) ድምጽ ሲሰማ እንደሚጀምርና field umpire (የመስክ ዳኛው) ኳስን በሜዳው መሃል ላይ ያነጥራል። እንዲሁም በየሩብ ፍጻሜ ጊዜና ጎል ካስቆጠሩ በኋላ ኳሷ መሃል ሜዳ ላይ ትነጥራለች።

**የጊዜ መጠን:** ጨዋታዎች በአራት የሩብ ፍጻሜ 20 ደቂቃ እና በተጨማሪ ጊዜ እንደሚከፋፈል እና ቡድኖች እያንዳንዱ የሩብ ፍጻሜ ጊዜ ሲያልቅ ልውውጥ ያካሂዳሉ። ቡድኖች የእግር ኳስ ባለቤትነትን ለማግኘትና ከዚያም በመሮጥ ኳሷን በመርገጥና handball በነሱ ተቃራኒ ሜዳ መጨረሻ ወዳለው ጎል ለማስገባት ይሞክራሉ። ተጫዋቾች ኳሷን በየ15 ሜትር አንዴ እስካነጠሩ ድረስ ኳሳን ይዞ መሮጥ ይችላሉ።

**የእግር ኳስ ቅብብሎሽ:** ተጫዋቾች ኳሷን በመርገጥ ወይም handball ወደ ሌላ ተጫዋች ያስተላልፋሉ። Handball ሲባል የእግር ኳሷን በአንድ እጅ ይዞ በሌላው እጅ ጨብጦ መምታት ነው። አንድ ተጫዋች የእግር ኳሷን mark (ቢያንስ ኳሱ ተረግጦ ለ15 ሜትር ያህል መሬት ወይም ሌላ ተጫዋች ሳይነካ የተጓዘ ኳስን) ታዲያ ኳሷን set kick እንደሚፈቀድለትና እስኪጫወት ድረስ ተቃዋሚው ኳሷን ለመንጠቅ አይፈቀድለትም።

**ኳስ ስለመንጠቅ:** አንድ ተጫዋች ከተቃራኒው ኳሷን በመንጠቅ የኳሷ ባለቤት ሊሆን ይችላል። ህጋዊ የሆነ አነጣጠቅ የሚካሄደው ኳሷን ከያዘው የተቃራኒን ትክሻ በታች እና ጉልበት በላይ ኳሷን በመንጠቅ ይሆናል። ተጫዋቾች ኳሷን ለመንጠቅ ሲባል በተቃራኒ ተጫዋች በስተጀርባ ሆኖ መግፋት እነደማይፈቀድና ለተሰናከሉ ተጫዋቾች ኳሷ በአስቸኳይ መታገድ እንዳለበት ነው (አንድ ወይም ሁለት ሰኮንድ)። በህገ-ወጥነት ለተነጠቀ ተጫዋች በነጻ ኳሷን እንዲለጋ ይፈቀድለታል። አንዳንድ ጊዜ ለኳሷ mark ወይም የነጻ ምት ሲሰጥ ጨዋታውን ከአግባብ በላይ ላዘገየ ወይም ዳኛን በሰደበ የተቃራኒ ቡድን ላይ የ50-ሜትር ተጨማሪ ቅጣት ይሰጣል።

**ነጥብ ስለመያዝ:** የጨዋታው ዓላማ ጎል ግብ ለማስገባት ነው። ይህ ማለት ስድስት ነጥቦች ለማስቆጠር ኳሷን በመምታት በረጅም ምሰሶዎች (የጎል ምሰሶ) መካከል እንድታልፍ ማድረግ ነው። ኳሷ በጎል ምሰሶዎች መካከል ከሄደች እና በትንሹ የውጭ ምሰሶዎች (ከምሰሶዎች በስተኋላ) ወይም behind ከሄደች (አንድ ነጥብ) ያስቆጥራል።

ነጥቦችን ወደ ማንበብ ወይም መጻፍ ሲመጣ፤ መጀመሪያ ግቦች እንደሚካሄድ ከዚያም behinds እና ጠቅላላ ነጥቦች ይካሄዳሉ። ለምሳሌ፡ የ10 ጎሎች ነጥብ እና ስድስት behinds በጠቅላላው 66 እና ሲጻፍ 10.6 (66) ይሆናል። ከፍተኛ ጠቅላላ ጎሎች እና behinds በማስቆጠር ለጨረሰ ቡድን አሸናፊ ነው።

**ከዚህ በላይ ለማወቅ ከፈለጉስ?**

ስለ AFL (አውስትራሊያ እግር ኳስ ቡድን) መድብለ ባህላዊ ፕሮግራም መረጃ ለማግኘት አድራሻ:

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

# مرحباً بكم في كرة القدم الأسترالية

**يبعث Australian Football League (دوري كرة القدم الاسترالية) 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 ٢٢ لاعباً، ويتواجد ١٨ 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 ٢٠ دقيقة، بالإضافة إلى الوقت الإضافي، ويتبادل الفريقان أركان الملعب بعد كل ربع. يحاول الفريقان الاستحواذ على الكرة ثم العدو، والركل، وhandball تمرير الكرة في اتجاه الأهداف الخاصة بهم، والتي تكون على النهايتين المتقابلتين للميدان. ويمكن للاعبين العدو بالكرة، بشرط إسقاطها مرة كل ١٥ 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 تمكن اللاعب من mark الكرة (الإمساك بها من ركله من مسافة لا تقل عن ١٥ 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 بلاعب من الفريق المنافس. يكون الإمساك قانونياً عندما يمسك اللاعب بلاعب من الفريق الآخر لديه الكرة، وأن يكون الإمساك في المنطقة من أسفل الكتفين وأعلى الركبتين. لا يسمح للاعبين بدفع المنافس من الخلف أثناء الإمساك، ويجب على اللاعبين الذين يتم الإمساك بهم التخلص من الكرة خلال وقت معقول (ثانية إلى ثانيتين). ويمنح اللاعب الذي يتم الإمساك به بطريقة غير قانونية ركلة حرة. وفي بعض الأحيان عندما تمنح mark أو ركلة حرة، يمكن أيضاً إعطاء جزاءًا إضافياً بمسافة ٥٠ 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 المرمى) 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 ١٠ أهداف وستة behinds إجمالي ٦٦ ويتم كتابتها ١٠،٦ (٦٦). ويكون الفريق الذي ينهي المباراة بأعلى إجمالي من الأهداف وbehinds هو الفريق الفائز.

## هل ترغب في معرفة المزيد؟

تابع معلومات برامج دوري كرة القدم الاسترالية 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 kulturoloških 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 می گوید. بازی فوتبال استرالیایی همه کلتورها را در بر می گیرد و خانواده ها، بازیکنان، ریفری ها و پشتیبانان را دور هم جمع می کند. ما این نشریه رهنما را منتشر کرده ایم تا به شما در شناخت عناصر اصلی این بازی کمک نماید.**

**تیم ها:** بازی ها شامل دو تیم با ۲۲ نفر بازیکن است، که در آن واحد از هریک از تیم ها ۱۸ نفر روی زمین هستند. این بازی وقتی شروع می شود که siren (هارن) به صدا در می آید و field umpire (ریفری میدان) توپ را در میانه میدان به هوا پرتاب می نماید. 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 می شود و همچنین پس از هر گُول صورت می گیرد.

**مدت بازی:** بازی ها 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 می کنند. تیم ها کوشش می کنند که توپ را نگهدارند و بعد با دویدن و شوت زدن و handball به سمت دروازه ها حرکت می نمایند، که در انتهای زمین مقابل آن ها قرار دارند. بازیکنان می توانند با در دست داشتن توپ بدوند مشروط بر اینکه هر ۱۵ متر یک بار توپ را بزمین بزنند.

**حرکت دادن توپ فوتبال:** بازیکنان توپ را به یکدیگر پاس می دهند و این کار یا با شوت زدن یا با handball انجام می شود و handball شامل نگهداشتن توپ در یک دست و زدن به توپ با مشت گره شده دست دیگر می باشد. اگر بازیکنی توپ را mark کرد (یعنی توپی که کسی با شوت زدن به هوا فرستاده و حد اقل ۱۵ متر راه طی کرده را بدون اینکه توپ با زمین یا بازیکن دیگری تماس پیدا کند بگیرد)، به او اجازه می دهند که یک set kick داشته باشد و اعضای 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 می تواند 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 می قاپند 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 می شود. چنانچه تأخیری نامعقول در بازی صورت گیرد یا اینکه با ریفری بی احترامی نمایند، علاوه بر آن، یک جریمه ۵۰ متری هم ممکن است بر علیه تیم مقابل داده شود.

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

هنگام خواندن و نوشتن امتیازات، اول تعداد گول ها را عنوان می کنند و بعد behinds را و بعد کل امتیاز را اعلام می نمایند. برای مثال، امتیاز ۱۰ گول و شش behinds برابر با ۶۶ است و نوشته می شود (۶۶) ۱۰.۶. آن تیمی که در پایان بازی بیشترین تعداد گول و behinds را داشته باشد برنده است.

**آیا می خواهید معلومات بیشتری پیدا کنید؟**

در مورد برنامه های 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) αναπηδά την μπάλα στο κέντρο του γηπέδου. Τη μπάλα την αναπηδά 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名がグラウンドに出ます。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 додаваат 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 зграпчи 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 стативи (стативите на голот) за да се постигнат шест поени. Ако топката помине преку една од главните стативи и било која од помалите надворешни стативи (задните стативи), 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 Мултикултурните 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，如果其选手不适当地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 одскачу 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 вређа 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 дознате више?**
Останите информисани о мултикултурним 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 fidinayaa soo 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 waxyaalaha lagama maarmaanka ah ee ciyaarta.**

**KOOXAHA:** Ciyaaruhu waxay ku lug leeyihiin laba kooxood oo ah 22 ciyaartooy, oo koox kasta ay ka socdaan 18 ku jira garoonka wakhti kastaba. Ciyaartu waxay bilaabantaa 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 carrari karaan kubada ilaa intay kubada dhulka ku dhufanayaan 15 mitirba.

**DHAQAAJINTA KUBADDA:** Ciyaartoydu waxay isugudbiyaan kubada iyagoo isticmaalaya laadka ama *handball*. *Handball* ku waxay ku lug leedahay heynta 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 sharciya 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 marinayaa inuu kubada si xor ah u laato. Xaaladaha qaarkood marka kubada uu *mark* ma laad xor ah lagu abaal mariyo ciyaartoyga, waxaa lagu abaalmarinayaa 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 dhibic) 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 koponang 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 kwarter (quarter) at matapos na maka-iskor ng pasok ang bola.

**KAHABAAN NG LARO (DURATION):** Ang mga laro ay nahahati ng apat na kwarter 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 kwarter. 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-IISKOR (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 koponang 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 sürelere 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 zıplatmak şartıyla, koşabilirler.

**TOPUN HAREKETİ:** 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 gerekir. 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 davranırsa, 50 metrelik ek ceza verilir.

**SAYI YAPMAK:** Oyunun amacı gol atmaktır. Bunun anlamı topa ayakla vurarak uzun olan içerdeki direklerin (kale direkleri) arasından geçirerek altı sayı kazanmaktır. Eğer top bir kale direği ile dışarda 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 Çokkültürlü 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) tâng quả bóng ở giữa sân. Bóng cũng được tâng 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 tâng bóng mỗi 15 mét một lần.

**DI CHUYỂN BÓNG:** Các cầu thủ có thể chuyền 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 đối 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 đối phương. Cản phá hợp lệ là giữ chặt đối phương đang có bóng dưới vai và trên gối. Cầu thủ không được phép đẩy đối 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 đối 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

TWITTER.COM/AFLDIVERSITY

All Graduates
INTERPRETING & TRANSLATING