

كريكت بدون حدود تَستخدم طريقة اللعب للمساعدة على التوعية في المسائل الاجتماعية و الصحية. بممارسة رياضة تدعى "الكريكت" ونستخدم أشكال مختلفة من اللعبة لتشجيع الحوار بين المشاركين بهذه السلسلة من الألعاب و هذه اللوحات التعليمية تساعد على شرح النشاطات المختلفة.

لعبة الكريكت لعبة مكونة من سلسلة من النشاطات والتي تدعم المهارات التي يستخدمها المشاركون عند ممارسة هذه الرياضة. يمكن أن يكون مضرب الكريكت و القواعد الخشبية جديدة على المشاركين، و لكن من السهل تعلم استخدامهم و الشرح عنهم و كيفية استخدامهم متوفر في هذه اللوحات التعليمية لكي يستمتع الجميع بلعب اللعبة.

المعلومات التي يشاركنا فيها اللاعبون أثناء النقاشات وأهميتها كنتيجة لهذا النشاط بشكل عام وكما تعطي الأطفال الفرصة للإدلاء بأصواتهم للتغيير والمساعدة على تطوير وتأمين مستقبلهم.



Cricket Without Boundaries uses play to help deliver important social and health awareness messages. By playing a sport called 'Cricket' we use variations of the game to encourage discussions amongst participants in a session, which these coaching cards will help you deliver.

The cricket games are simple activities which use skills that participants will have used when playing other sports. The cricket paddle and sticks-set may be new, but they are easy to use and these cards explain how they are used to play the game, which can be enjoyed by everyone.

The information that the participants provide during discussion is a valuable outcome of our sessions, allowing children to have a voice in change to help develop their futures.

The main thing is that sessions are fun for everyone, it's safe and the children and young people's voices are heard.



سباقات التتابع

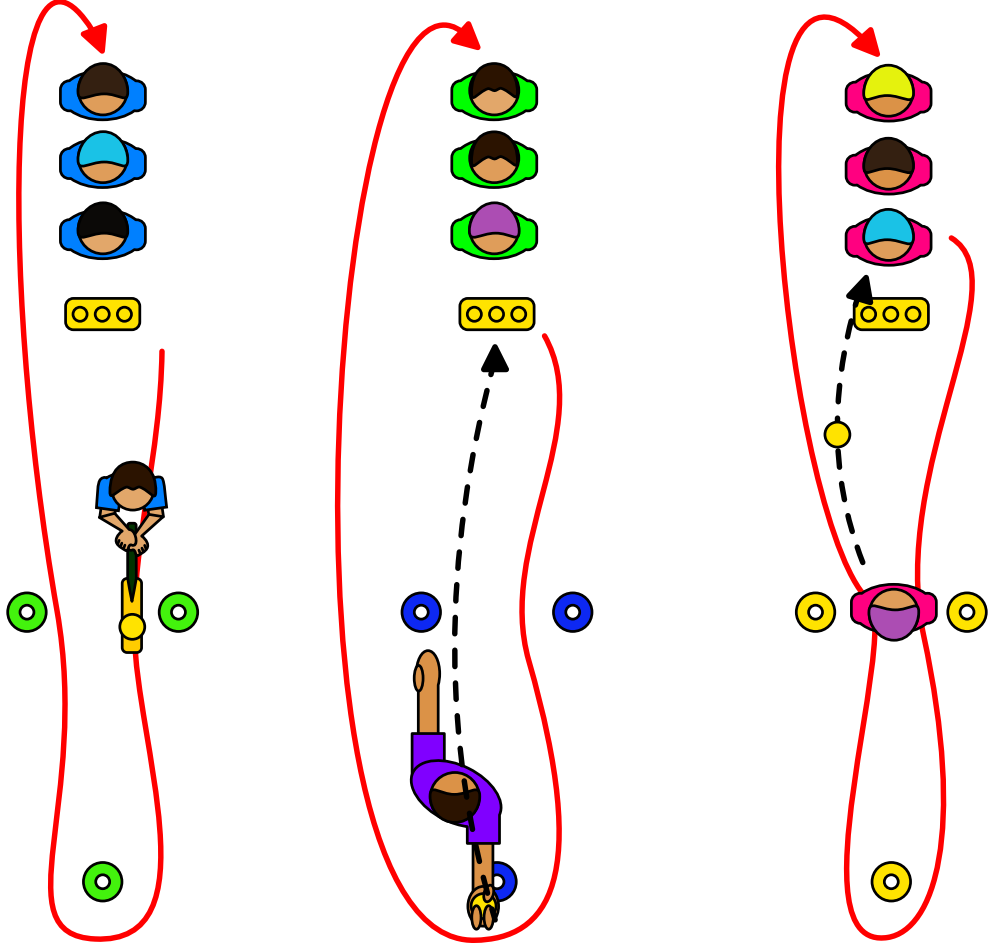
Relay Races

النشاط

سباقات التتابع
جيدة جداً
للمجموعات
الكبيرة أو
كتسخين
(احماء) قبل بدء
اللعبة

Activity

Relay races are really
good for big groups
or as a warm-up
before a game



رسالة النشاط

تشجيع ودعم واحترام
أعضاء الفريق.
الاحتفال عند انهاء
السباق مهما كانت
النتيجة

Messaging

Encourage, support and
respect our teammates.
Celebrate completing
the race no matter
where we finish.

أفكار للمهارات

اتزان الكرة على المضرب
ارتداد الكرة على المضرب
رمي الكرة فوق مستوى
الذراع
رمي الكرة على الأرض
والتقاطها

Balance the ball on the
paddle
Bounce the ball on the
paddle
Throw the ball over arm
Bounce the ball off the
ground

أفكار للحركات

اركض حول الكوز (المخروط)
قم بتخطي الكوز (المخروط)
قم بالقفز كالأرنب
قم بتحريك ساعديك كالدياجة
قم بالركض الى الكوز (المخروط) و
قم برقصة مضحكة.
قم بالركض الى الكوز (المخروط) و

Run around the cone
Skip around the cone
Jump like a rabbit
Flap like a chicken
Run to the cones and do a silly
dance

الوقت

20-30 دقيقة

المعدات

- 3 كرات عدد
- 1 مضرب عدد
- 2 مجموعة القواعد و يشكلان الهدف
- 2 مخروط بلاستيك عدد (أو)

النشاط

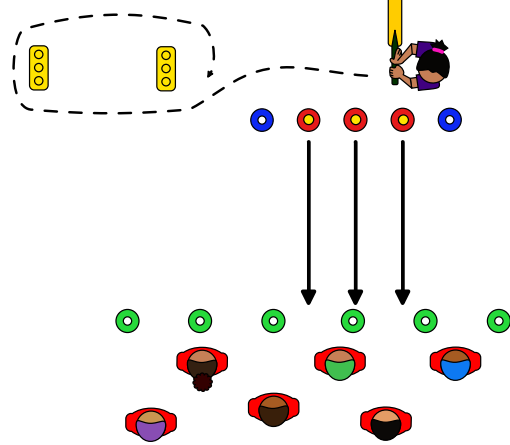
يجب على اللاعبين الاختباء خلف المخروطات إلى أن يتم ضرب جميع الكرات وذلك لتفادي الكرة (حماية)

رسالة النشاط

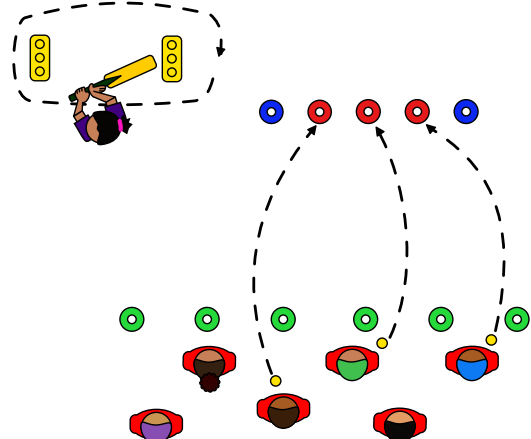
ما الذي يجعلنا العمل جيداً كفريق؟

تبادل المعلومات و التحاور
أدوار مختلفة لكل لاعب بالفريق
احترام الآخرين

توزيع المجموعة على فريقين

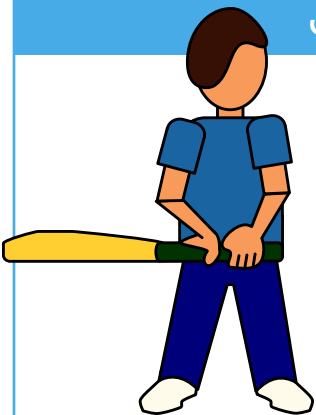


لاعب المضرب سيقوم بضرب ثلاثة كرات باتجاه الرماة
سيقوم لاعب المضرب بالركض حول مجموعة القواعد



سيقوم جامعي الكرات بالعمل سويةً لأرجاع الكرات
وسيقوم لاعبي المضرب بالتوقف عن .على الكوز
عدد الدورات .الركض عندما تعاد الكرات على القواعد
التي قام بها لاعبي المضرب حول علامتي الهدف تعتبر
نقاطاً لفريقهم، و عندما يسدد جميع لاعبي المضرب
ضرباتهم يتم تبادل الأدوار مع فريق جامعي الكرات

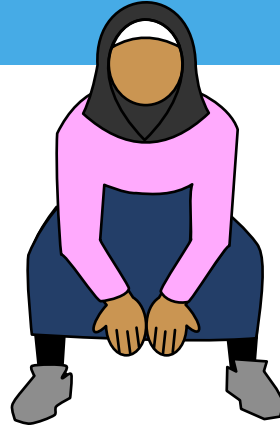
الدور-لاعب المضرب



حمل المضرب بكلتا
اليدين

حافظ على ارتفاع
مستوى الرأس و
العين لتتمكن من رؤية
الكرة

الدور-التقاط الكرة



استخدام كلتا اليدين
لإيقاف الكرة

حني الركبتين و ذلك
للتمكن من التحرك
بسرعة

Three, Two, One, Run!

Time

20-30 minutes

Equipment

3 balls
1 paddle
2 sticks-sets (or cones)
4-12 cones

Activity

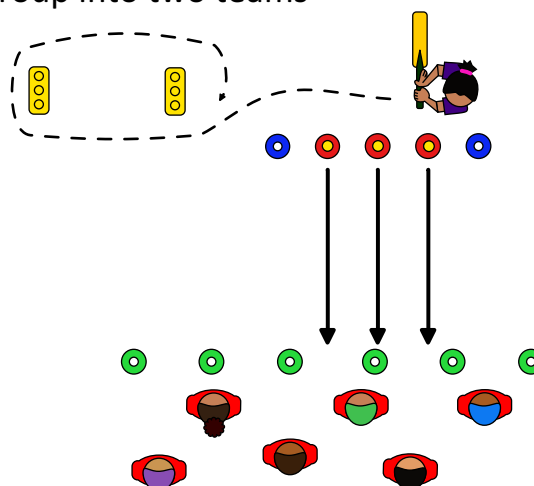
Players must wait behind the cones until the last ball is hit (safety)

Messaging

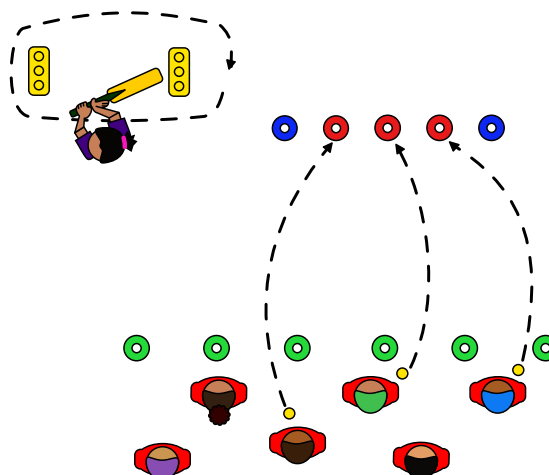
What makes us work well together as a team?

- Communication
- Different roles
- Respecting each other

Divide group into two teams

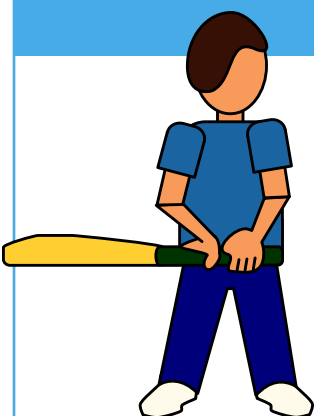


The hitter hits three balls towards the collectors. The hitter starts to run around the stick-sets.



The collectors work together to return the balls to the cones. The hitters stop running when the balls are returned. The number of times the hitters have run around the sticks-set is added to the team score. Every hitter in the team hits, then the teams switch

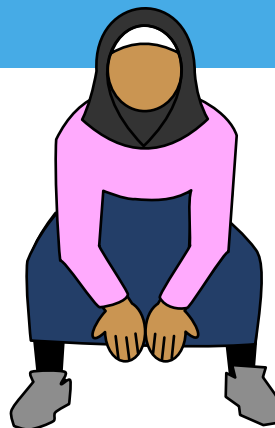
Skills - hitting



Hold the paddle with two hands

Keep head up and eyes level so you can see the ball

Skills - collecting



Two hands together to stop the ball

Knees slightly bent so you can move quickly

الوقت

10-20 دقيقة

المعدات

4 مجموعات عصي
6 كرات
10 مخروطات
4 ألواح كتابة أو أوراق
4 أقلام

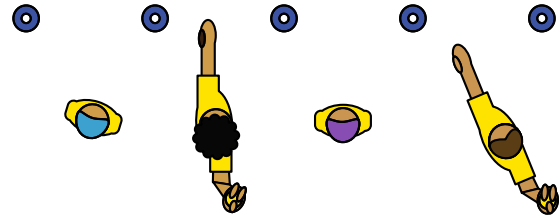
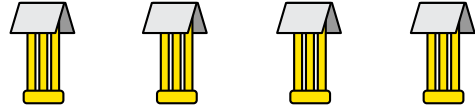
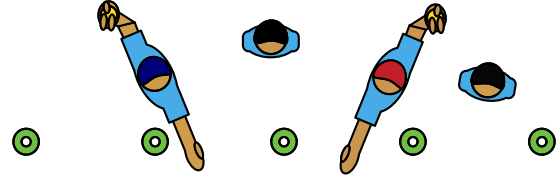
النشاط

قم بالرمي من خلف المخروطات للحفاظ
على سلامتك

رسالة النشاط

ما هي المصاعب التي نواجهها في
مجتمعنا ؟
ما الذي يمنع الأطفال من الذهاب الى
المدارس ؟

قم بالإجابة على هذه الأسئلة و ثم
ضعها باتزان فوق مجموعة القواعد و قم
بعد ذلك برمي الكرة باتجاهها لإسقاطها
و التغلب على تلك المصاعب و
التحديات.



فريقين يقومان بالتصويب و الرمي باتجاه مجموعة
القواعد خلف صف المخروطات

يقوم المدرب بإزالة مجموعات القواعد التي تم
ضربها و وضعها بجانب الفريق الذي أسقطها
الفريق الذي أسقط أكبر مجموعة من
القواعد/الأهداف هو الفائز في نهاية اللعبة



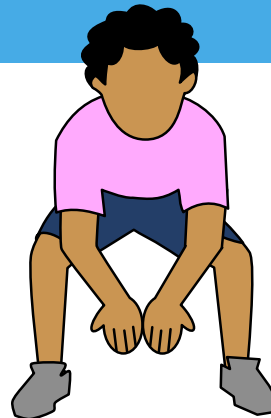
الدور -الرمي



قم بالوقوف بشكل
جانبي بالنسبة للهدف

قم بالتصويب على
الهدف بذراعك و أخذ
خطوة باتجاه الهدف بعد
الرمي

الدور -التقاط الكرة



استخدام كلتا اليدين
لإيقاف الكرة

حني الركبتين و ذلك
للتمكن من التحرك
بسرعة

Ready, Steady, THROW!

Time

10-20 minutes

Equipment

4 sticks-set, 6 balls, 10 cones
4 whiteboards/paper
4 pens

Activity

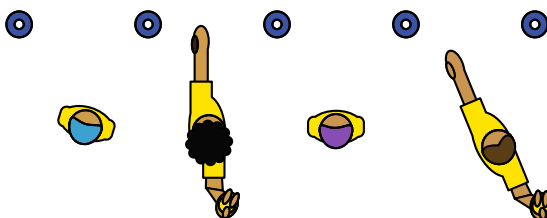
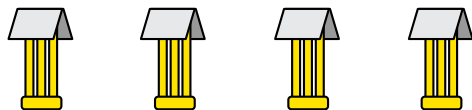
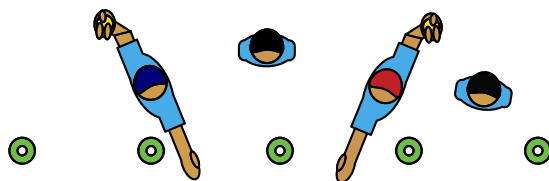
Always throw from behind the
cones to keep safe

Messaging

What are the challenges in our
community?

What stops children going to
school?

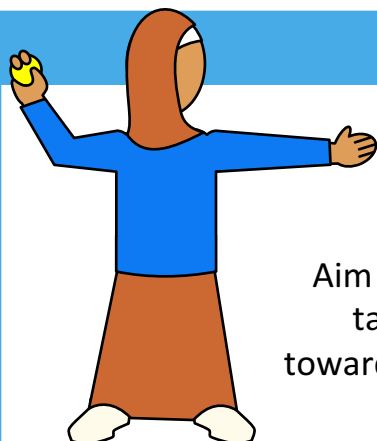
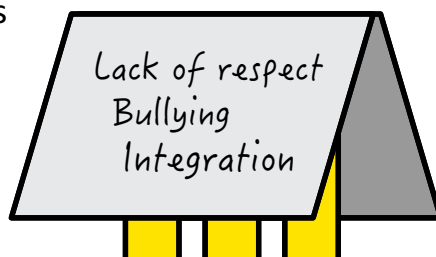
Write these on paper to balance
on top of the sticks-set, and then
“knock down” these challenges.



Two teams aim and throw at the sticks-set
from behind a line of cones

The coach removes sticks-set that are hit and
put them next to the team that hit them

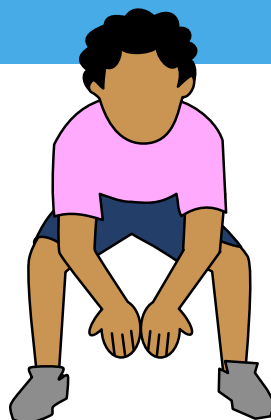
The team with the most sticks-set/targets at
the end wins



Skills - throwing

Stand sideways
on to the target

Aim by pointing at the
target and stepping
towards the target after
throwing



Skills - collecting

Two hands together
to stop the ball

Knees slightly bent so
you can move quickly

الوقت

15-25 دقيقة

المعدات

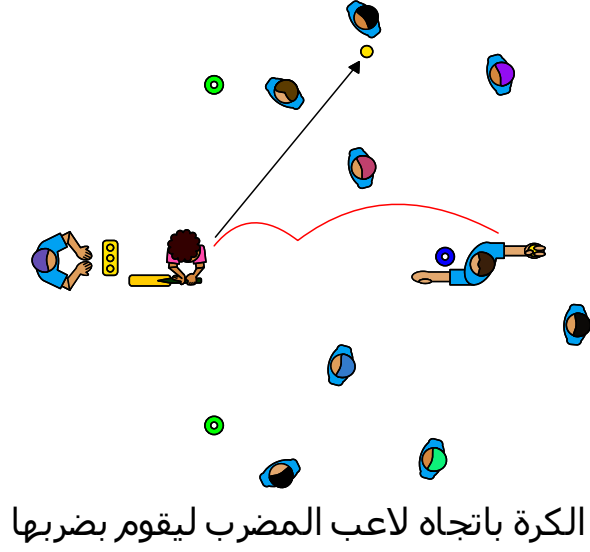
- 1 قواعد عدد
- 1 كرة عدد
- 1 مضرب عدد
- 2 مخروطات عدد

النشاط

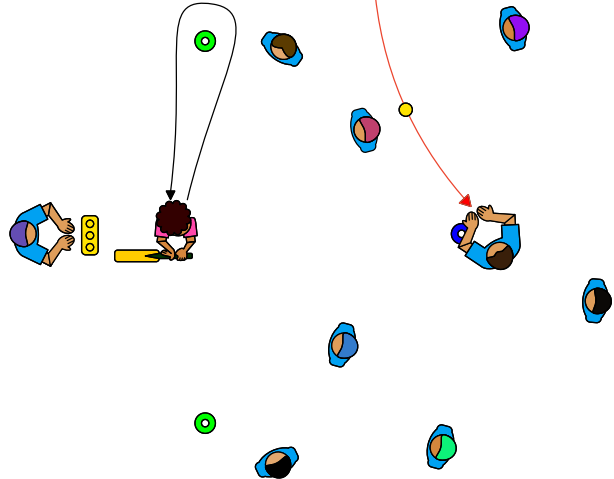
يمكنك اللعب على أساس فرق، وإضافة عدد الدورات حول المخروط لكل ضارب كرة في الفريق، أو كأفراد

رسالة النشاط

هذه اللعبة سريعة و تحتاج الكثير من الركض، وهي مفيدة للياقة البدنية والصحة

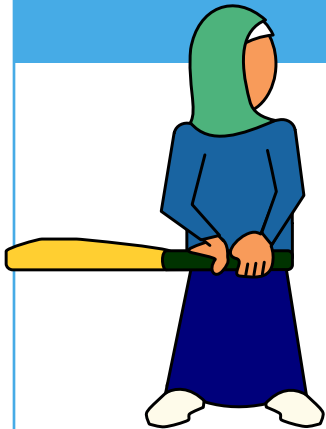


يتم رمي الكرة باتجاه لاعب المضرب ليقوم بضربها



يقوم لاعب المضرب بالركض حول المخروط ثم يعود الى مجموعة القواعد قبل أن تعاد الكرة الى الرامي. ثم يقوم الرامي برمي الكرة في اقرب وقت تعاد الكرة اليه. سنقوم بتغيير لاعب المضرب إذا تم التقاط الكرة من قبل الفريق الآخر أو تم ضرب مجموعة القواعد أو بعد ضرب لاعب المضرب للكرة 10 مرات

الدور -ضرب الكرة



حمل المضرب بكلتا اليدين

حافظ على ارتفاع مستوى الرأس والعين لتتمكن من رؤية الكرة

الدور -الرمي



قم بالتصويب بيدك وخذ خطوة باتجاه الهدف

أرجح ذراعك بسلاسة و انهي الرمية وانت تصوب نحو الهدف

Non-stop Fun Cricket

Time

15-25 minutes

Equipment

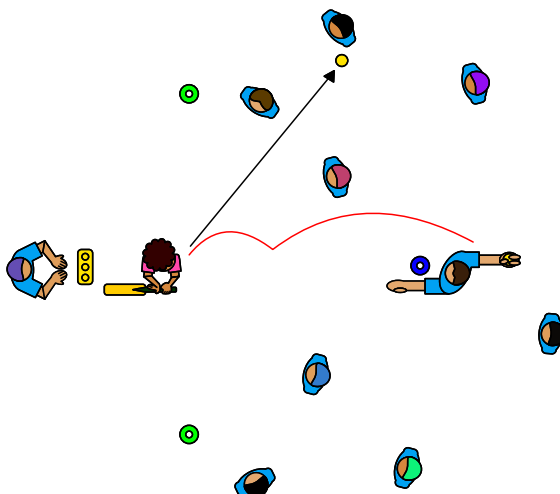
1 sticks-set
1 ball
1 paddle
2 cones

Activity

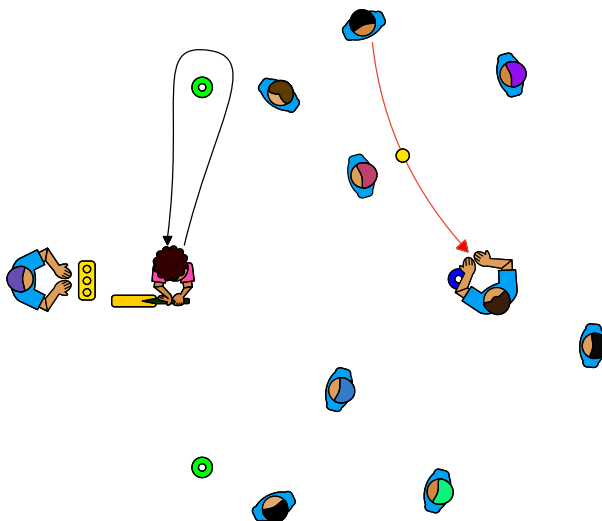
You can play as teams, adding up the number of runs around the cone for each hitter in the team, or as individuals

Messaging

This game is fast-paced and needs lots of running, so it is good for fitness and health.

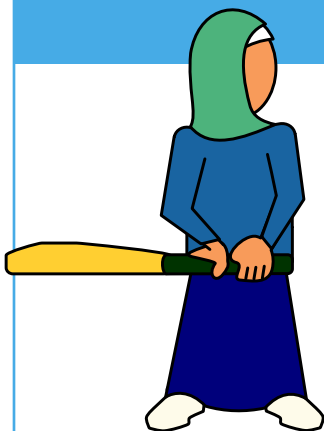


The ball is thrown towards the hitter who hits it



The hitter runs around the cone and back to the stick-set before the ball is returned to the thrower. The thrower throws the ball as soon as it is returned. Change the hitter if the ball is caught, the sticks-set are hit, or after the hitter has hit 10 balls.

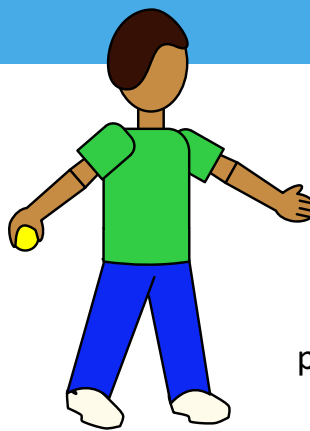
Skills - hitting



Hold the paddle with two hands

Keep eyes up and level so you can see the ball

Skills - throwing



Aim with hand and step towards target

Swing the arm smoothly and finish pointing at the target

الوقت

10-15 دقيقة

المعدات

- قواعد عدد 2
- كرة عدد 1
- مخاريط عدد 8
- ألواح كتابة أو أوراق عدد 4
- قلم عدد 2

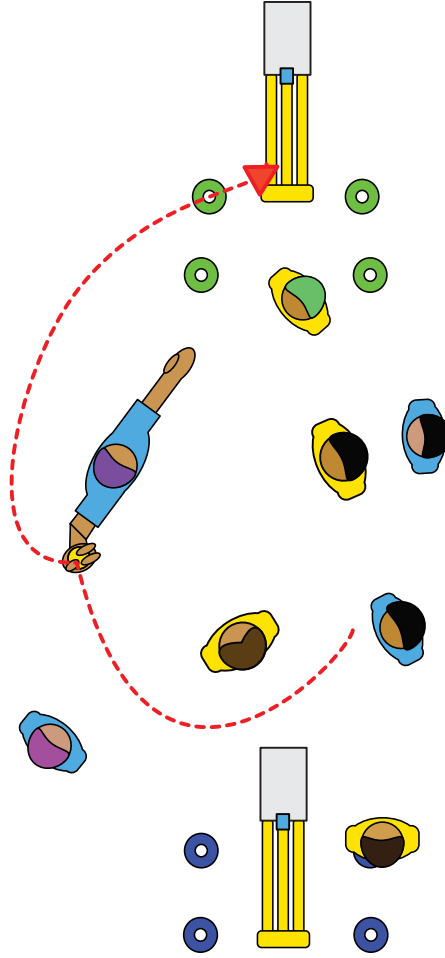
النشاط

يجب التأكد من مشاركة الجميع بالفريق وذلك بإضافة قوانين للعبة مثل: يجب على الجميع التقاط الكرة قبل أن يمكنهم التصويب باتجاه الهدف

رسالة النشاط

ما الذي نريد التوصل إليه في الحياة أو في مجتمعنا؟
كيف يمكننا مساعدة أكبر عدد من الأطفال للذهاب إلى المدرسة؟

قم بالإجابة على هذه الأسئلة وثم ضعها باتزان فوق مجموعة القواعد



هدف اللعبة هو ضرب هدف الفريق المشكل من مجموعة من القواعد

لا يمكن للاعبين الحاملين للكرة بالحركة عندما تكون الكرة في أيديهم ولا يمكنهم الحركة بين المخاريط

الفريق الذي يقوم بضرب الهدف أكبر عدد ممكن يكون هو الفريق الفائز

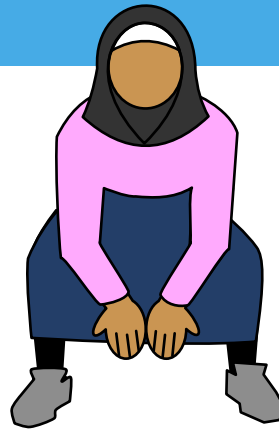
الدور -الرمي



قم بالوقوف بشكل جانبي بالنسبة للهدف

قم بالتصويب على الهدف بذراعك و أخذ خطوة باتجاه الهدف بعد الرمي

الدور -التقاط الكرة



استخدام كلتا اليدين لإيقاف الكرة

حني الركبتين و ذلك للتمكن من التحرك بسرعة

Catching Targets

Time

10-15 minutes

Equipment

2 sticks-set, 1 ball. 8 cones
2 whiteboards/paper
2 pens

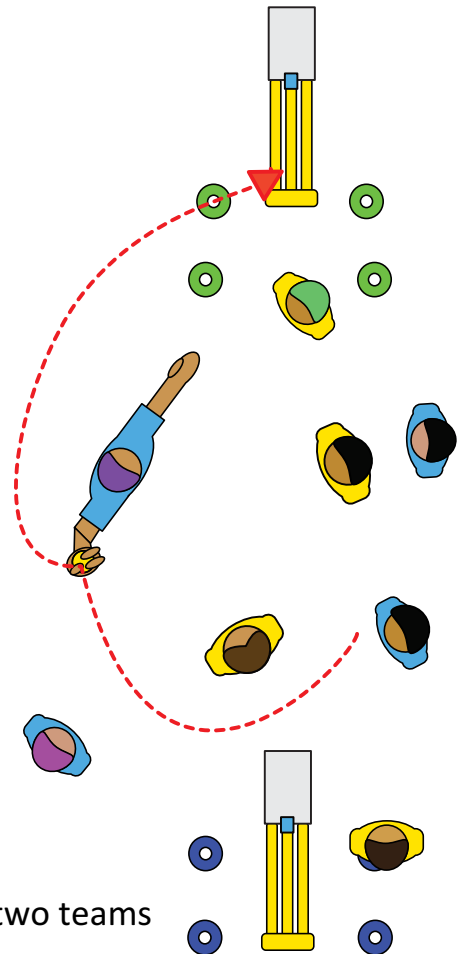
Activity

Make sure everyone in the team is included by adding rules like:
everyone must catch the ball before
you can aim at the target

Messaging

What do we want to achieve in
life/in our community?
How can we make sure more
children go to school?

Write these on pieces of paper to
balance on the targets.



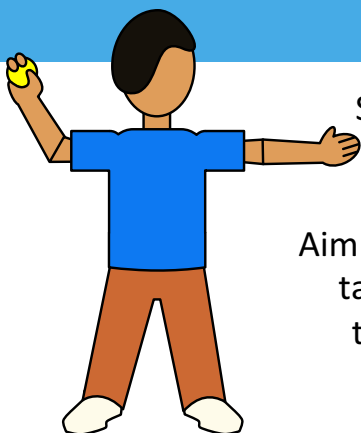
Split into two teams

The aim is to hit the “team target”

Players cannot move with the ball in
their hand, and cannot go into the
square of cones

The team who hits their target the most
times wins

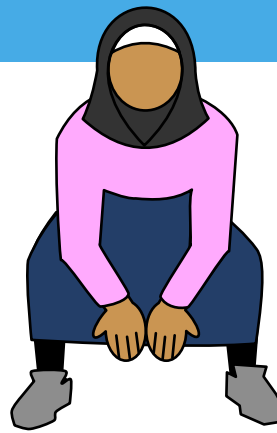
Skills - throwing



Stand sideways on
to the target

Aim by pointing at the
target and stepping
towards the target
after throwing

Skills - catching



Two hands together
to catch the ball

Knees slightly bent
so you can move
quickly

These simple games are all about having fun, team-work and playing fair.

هذه الألعاب البسيطة تدعو الى اللهو و المرح و روح الفريق و اللعب بنزاهة.

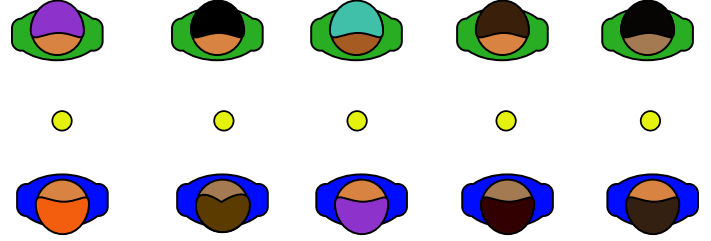
Heads shoulders knees toes ball

رؤوس و اكتاف و ركب و أصابع الأقدام

The group is organised into pairs, who stand with a ball between them.

The leader calls out different body parts, which players touch, or actions, which players do.

When the leader calls out "ball" each player in the pair tries to be the first to grab the ball.



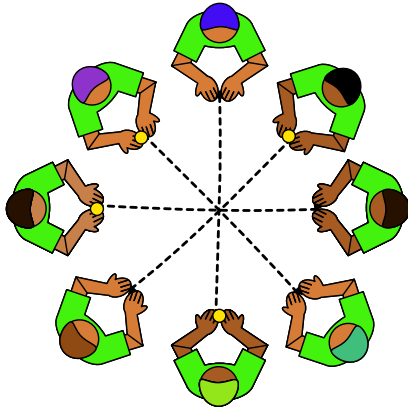
تصطف المجموعة بتشكيل فرق تتكون من فردين في كل فريق حيث تكون الكرة بينهم.

يقوم قائد الفرقة بالنداء بأسماء أجزاء من جسم الإنسان وكذلك بعض الأفعال و يقوم اللاعبون بلمس ذلك الجزء أو بعمل الأمر الذي قام القائد بذكره.

عندما ينادي القائد "كرة" كل لاعب في الفريق الثنائي يقوم بمحاولة الإمساك بالكرة أولاً.

Circle catching

التقاط الكرة داخل التشكيل الدائري



The group is organised into pairs, who stand opposite each other in a circle.

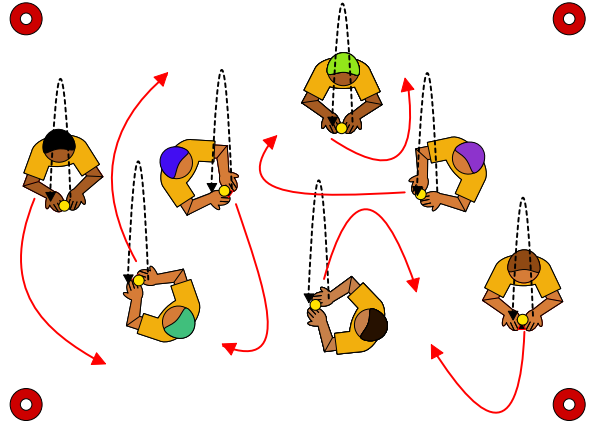
Players throw to their partner across the circle, completing tasks like switching places across the circle every 5 catches.

تصطف المجموعة بتشكيل فرق تتكون من فردين في كل فريق و يقومون بتشكيل دائرة.

يرمي اللاعبون الكرة الى زميلهم بالفريق و بنفس الوقت تطبيق مهام مثل تبادل المواقع داخل الدائرة بعد كل 5 رميات.

High catching

التقاط الكرة المرتفعة



Every player has a tennis ball. They move randomly, throwing the ball up to themselves.

Players are given challenges, such as how many times can you clap before you catch the ball?

كل لاعب لديه كرة التنس و يتحركون بعشوائية و يقومون بتمرير الكرات الى الأعلى ثم يلتقطونها بأنفسهم.

يعطي المدرب تحديات للاعبين مثلاً: كم مرة يستطيع اللاعب التصفيق قبل التقاط الكرة.

Snake catching

Divide the group into two teams Each team forms a snake (picture) with a tennis ball at the start.

The ball is thrown zig-zag down the line. Once a player has thrown the ball they run to the end of the snake, an arms length from the end player

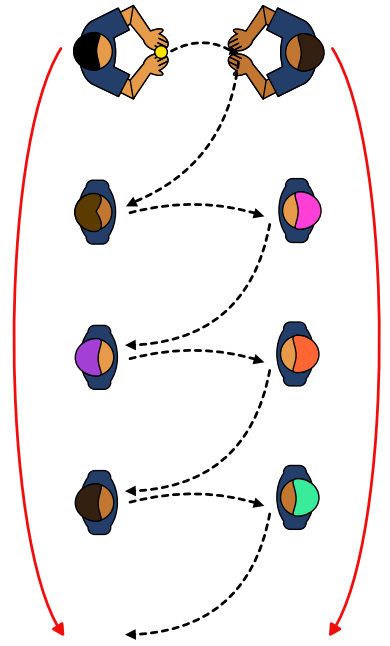
The team with all players over the finish line first wins

التقاط الأفعى

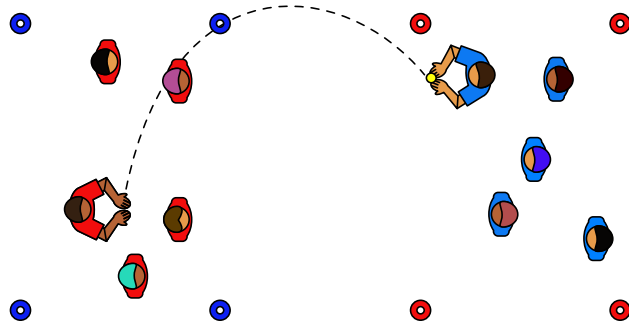
قم بتوزيع المجموعة إلى فريقين وكل فريق يقوم بتشكيل شكل شكل الأفعى و أول لاعب في المجموعة سيكون حاملاً لكرة التنس (كما في الصورة)

ترمي الكرة بشكل متعرج من لاعب إلى آخر، و عندما يقوم اللاعب برمي الكرة يركض الى آخر مجموعة الأفعى بمسافة ذراع من آخر لاعب في المجموعة -

الفريق الذي لديه أكبر عدد من اللاعبين خلف خط النهاية يكون هو الفائز



Box catch رمي الكرة في الصندوق



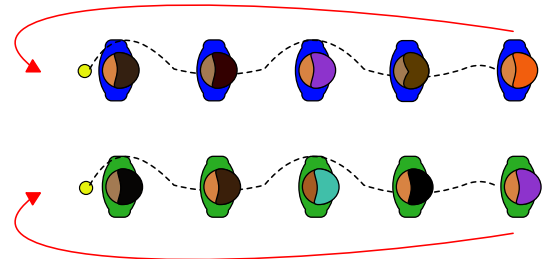
Divide the group into two teams. Each team is aiming to defend their box.

Throw the ball high and aim to land it in the other team's box. Teams score a point every time they do this. They lose a point if they throw it outside the other team's box.

قم بتوزيع المجموعة إلى فريقين و كل فريق سيكون هدفه حماية صندوقه.

ارمي الكرة عالياً ليكن الهدف هو أسقاط الكرة في صندوق الفريق الخصم، يحصل الفريق على نقطة في كل مرة تدخل الكرة صندوق الفريق الخصم ويخسرون نقطة اذا سقطت الكرة خارج الصندوق.

إلى الأعلى / الأسفل Over/under



Divide the group into multiple teams, who form a line one behind the other.

Teams race to pass the ball over their heads and under their legs down the line. When it reaches the last in the line they run to the start.

The team with their original leader back at the front of the line first is the winner.

قم بتقسيم المجموعة إلى عدة أفرقة و يقومون بالاصطفاف على شكل طابور -

يتسابق اللاعبون لتمرير الكرة فوق رؤوس اللاعبين و تحت الساقين و عندما تصل الكرة الى نهاية الخط يعود اللاعبون الى خط البداية .

الفريق الذي يصل قائدهم الواقف في نهاية المجموعة الى خط النهاية هو الفريق الفائز.

قم بتوزيع اللاعبين إلى أزواج

واحد من الأزواج يضرب الكرة، و باقي المجموعة يجمعون الكرات

ملتقطي الكرات يتبادلون الأدوار لرمي الكرة باتجاه لاعبي المضرب، و يقومون بالرمي من نفس المكان المحدد لهم

قواعد عدد 2

كرة عدد 1

مخاریط عدد 8

إذا قمت بتنظيم هذا النشاط
بجمع الأزواج ووضعهم في
مجموعتين ليشكلا فريقين و
هذا أقرب إلى لعبة كريكت
حقيقية

لاعبى المضرب يتواصلون
ويعملون سوياً ليسجلوا النقاط

ملتقطي الكرات يعملون كفريق
لأخراج فريق لاعبي المضرب
من اللعبة و التغلب عليهم

عندما يقوم لاعبي المضرب بضرب الكرة سيقومون بالتقرير إذا ما كانوا يريدون تسجيل النقاط عن طريق تبديل أماكنهم مع شريكهم قبل أن ترجع الكرة الى ملتقطى الكرات .

يسجل لاعب المضرب نقطة في كل مرة يتبادل موقعه مع شريكه
 يخسرون ثلاثة نقاط في حالة :

- ملتقطي الكرات يمسكون بالكرة بعد الضربة
- عندما يقوم لاعب المضرب بلمس أو ضرب مجموعة القواعد بالمضرب
- عندما لا يصيب لاعب المضرب الكرة و تصطد بمجموعة القواعد
- ملتقطي الكرة يوصلون الكرة إلى مجموعة القواعد قبل وصول لاعبي المضرب بسلام الى مربع الضرب

عندما تكون الكرة بعيدة جداً من لاعبي المضرب و لا يمكنهم ضربها تسمى "وايد بول" "كرة بعيدة (و لاعبي المضرب يحصلون على 2 نقطة).

بعد 6كرات، يتم تغيير ملتقط الكرة الذي يرمي. و بعد 12كرة قم بتغيير زوج لاعبي المضرب.

الزوج الذي يسجل أكبر عدد من النقاط يفوز.

لكل زوج من لاعبي المضرب سيقومون بتسجيل نقاطهم على النحو التالي :

W جزاء (-3)

+ ضربة بعيدة (+2)

● لم یرکض احد (0)

نقاط محسوبة 1,2,3,4

Time

30-40 minutes

Equipment

2 paddles
2 sticks-set
1 ball
8 cones

Activity

If you organise this so that pairs are grouped into two teams this is close to a real game of cricket.

Messaging

Hitters communicate and work together to win points.

Collectors work as a team to get the hitters out.

Keeping Score

For each hitting pair record their score using these symbols:

W Penalty (-3)

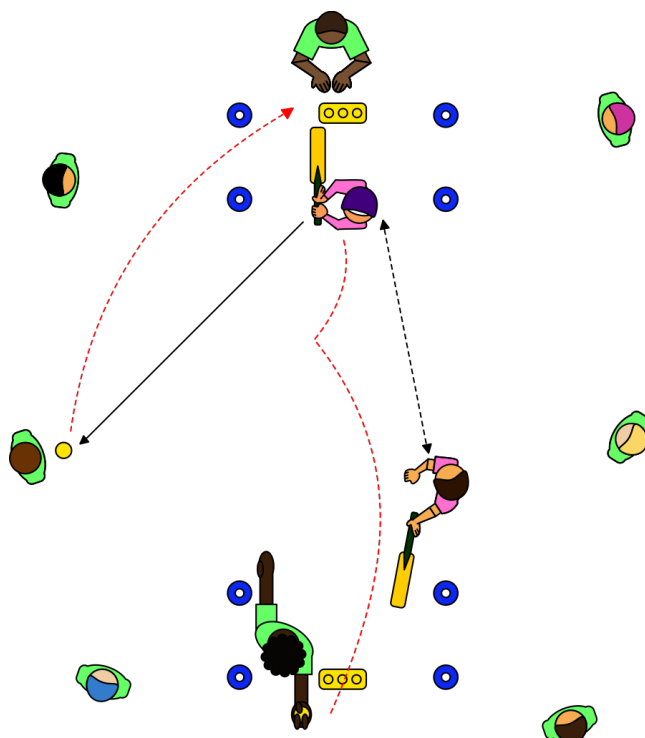
+ Wide (+2)

● No points (0)

1,2,3,4 Points scored

Put all players into pairs

One pair hits, the rest of the group are collectors. Collectors take it in turns to throw the ball towards the hitters, always throwing from the same end.



Once the hitter hits the ball they decide if they want to score "points" by switching ends with their partner, before the ball is returned by the collectors.

The hitter scores one "point" every time they switch ends.

They lose three points if:

- The collectors catch the ball
- The hitters hit the sticks-set with the paddle
- The hitters miss the ball and the ball hits the sticks-set
- The collectors get the ball to the sticks-set before the hitters are safely back in the hitting box

If the ball is too far away from the hitters to hit it is called "wide ball" and the hitters get 2 points.

After 6 balls, change the collector who is throwing.

After 12 balls, change the pair of hitters.

The pair that scores the most "points" wins.