

हॅण्डबॉल खेळातील निवडक परिवर्तीत खेळांचा १९ वर्षे वयोगटातील खेळाडूंच्या हॅण्डबॉल खेळातील कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास

ऑंकार रविराज जंगम

शारीरिक शिक्षण संचालक, एस.एम. जोशी महाविद्यालय, पुणे.

एलके विलास उत्तम

शारीरिक शिक्षण संचालक, राधाबाई काळे महिला महाविद्यालय, अहमदनगर.

डॉ.हेमंत वर्मा

शारीरिक शिक्षण निदेशक, जे.ई.एस.महाविद्यालय,जालना.

सारांश

प्रस्तुत संशोधनाचे ध्येय हे १९ वर्षे वयोगटातील हॅण्डबॉल खेळाडूंच्या डावपेच कार्यमानावर परिवर्तीत खेळ सरावाचा होणारा परिणाम अभ्यासणे. त्याचबरोबर डावपेच कौशल्यावर आधारित मतावली तज्ज्ञांकडून भरून घेणे. या अभ्यासासाठी प्रायोगिक संशोधन पद्धतीची निवड करण्यात आली. सदर संशोधनासाठी मार्गदर्शकांच्या सहाय्याने डावपेच कौशल्यांच्या आधारावर एक मतावली तयार करण्यात आली व पुणे शहरातील विविध स्तरावरील तज्ज्ञांना देण्यात आली. मतावली माजी खेळाडू, वरिष्ठ खेळाडू, पंच, मार्गदर्शक व संघटना पदाधिकारी यांच्या कडून भरून घेण्यात आली. पुणे शहरातील कर्मवीर क्रीडा मंडळातील १९ वर्षे वयोगटाखालील २० खेळाडूंची यादृच्छिक पद्धतीने निवड करण्यात आली. या खेळाडूंकडून सहा आठवड्यांचा चार परिवर्तीत खेळांचा सराव करून घेतला. प्रत्येक आठवड्यातील तीन दिवस हा परिवर्तीत खेळांचा सराव घेतला गेला. प्रत्येक खेळ हा रोटेशन नुसार घेण्यात आला व असे सहा आठवड्यांचे एकूण आठरा दिवसांचा सराव घेण्यात आला. विद्यार्थ्यांच्या सराव सामान्यांचे चित्रीकरण करण्यात आले. पूर्व चित्रीकरण करून परिवर्तीत खेळांच्या सरावानंतर उत्तर चित्रीकरण करण्यात आले. चित्रफिती वरून निरीक्षण तक्त्याद्वारे विश्लेषण करण्यात आले. यावरून आलेल्या संकलित माहितीचे सांख्यिकी विश्लेषण करण्यात आले. विश्लेषणावरून असे दिसते की हॅण्डबॉल वेव्हब्रेक, डॉजिंग, ९मी. जंप शूट, आणि वन मॅन लेस आक्रमण या परिवर्तीत खेळाचा १९ वर्षे वयोगटाखालील हॅण्डबॉल खेळाडूंच्या डावपेच कार्यमानावर सकारात्मक बदल घडून आला आहे.

महत्वाच्या संज्ञा - परिवर्तीत खेळ, डावपेच कौशल्य.

प्रस्तावना

सध्याच्या काळात क्रीडा क्षेत्रात राष्ट्रे मोठ्या प्रमाणात शास्त्रीय दृष्टिकोनाचा वापर करताना दिसतात. पाश्चात्य देशात एखाद्या विशिष्ट खेळातील खेळाडू घडवायचे असल्यास त्या खेळाचे प्रशिक्षण देण्यापूर्वी त्याच्या सर्व प्रकारच्या कसोटी घेतात. त्यांच्या आवडी व क्षमतेप्रमाणे त्याला त्या खेळाचे प्रशिक्षण देतात याचा परिणाम म्हणजे

लहान वयातच हे खेळाडू कार्यक्षमता सिद्ध करतात. खेळामध्ये चांगले कौशल्य कार्यमान मिळवण्यासाठी व कौशल्य आत्मसात करण्यासाठी पूर्वीपासून वेगवेगळ्या अध्यापन पद्धतींचा अवलंब केला जात आहे. त्यामध्ये प्रामुख्याने हुकुम पद्धत, भाग पद्धत, प्रत्यक्ष पद्धत, अनुकरण पद्धत, प्रगतशील पद्धत, नाट्यीकरण पद्धत, पूर्ण भाग पूर्ण पद्धत, टक-श्राव्य पद्धत या अध्यापन

पद्धतीचा समावेश असतो. वर्गातील सर्व विद्यार्थ्यांचे खेळातील कौशल्य एक सारखे असत नाही काही विद्यार्थी चटकन कौशल्य आत्मसात करतात तर काहीना वेळ लागतो जे विद्यार्थी चटकन कौशल्य आत्मसात करू शकत नाही ते थोडावेळ प्रयत्न करतात पण नंतर खेळ सोडून देतात. अशा विद्यार्थ्यांना पुन्हा खेळाकडे वळण्यासाठी खेळात सहभागी होण्यासाठी किंवा खेळाडूंचा कौशल्य वाढविण्यासाठी परिवर्तीत खेळाचा उपयोग होतो. कौशल्य व क्षमता प्राप्तीसाठी काय करता येईल याचा विचार परिवर्तीत खेळात करता येतो. खेळ व क्रीडा क्षेत्रात उच्च यश संपादन करण्यासाठी प्राविण्य मिळवण्यासाठी त्याच्या विशिष्ट खेळाच्या खेळातील शारीरिक व कौशल्य कार्यमान वाढण्यासाठी शास्त्रीय प्रशिक्षण पद्धतीचा वापर करावा लागतो. हॅण्डबॉल खेळामध्ये विविध डावपेच वापरले जातात. त्यात वेव्ह, वेव्ह ब्रेक, ९ मीटर जम्पशूट, एकास एक भिडणे, डबल पी.पी., ब्लॉक अँड फ्री, स्टँडींग किंवा रनिंग शूट इ. डावपेच वापरले जातात. या डावपेचांचे प्रशिक्षण प्रशिक्षक देत असतो व त्यासाठी त्यांचा सराव करून घेतला जातो. दृक-श्राव्य पद्धत, नाट्यीकरण पद्धत, अनुकरण पद्धत आणि पूर्ण भाग पूर्ण इ. विविध पद्धतींचा प्रशिक्षणात प्रशिक्षक अवलंब करतो. डावपेचांचे प्रशिक्षण देणे गरजेचे आहे जेणेकरून खेळाडूंचे कार्यमान वाढण्यासाठी प्रशिक्षणात या प्रकारचे नाट्यीकरण करून प्रशिक्षण दिले जाते. हॅण्डबॉल खेळामध्ये विविध वयोगटानुसार विविध डावपेच वापरले जातात. जास्त जटील डावपेच अधिक सराव केल्यावर करण्यास सोपे जातात. त्यासाठी संघातील खेळाडूंमध्ये समन्वय असणे गरजेचे असते. त्यामुळे जटील डावपेच हे वरिष्ठ खेळाडू वापरतात तर १९ वर्षे वयोगटाखालील मुले वेव्ह, वेव्ह ब्रेक, ९ मीटर जम्पशूट, एकास एक भिडणे, डबल पी.पी., ब्लॉक अँड फ्री आणि रनिंग शूट अशा डावपेचाचा सर्वाधिक उपयोग करताना दिसतात.

परिवर्तीत खेळ

मुख्य किंवा मोठ्या खेळांना पर्याय म्हणून परिवर्तीत खेळ खेळले जातात. विद्यार्थ्यांना खेळाकडे आकर्षित करण्यासाठी आणि खेळ टिकून ठेवण्यासाठी व त्यांना मनोरंजनासाठी मुख्य खेळांमध्ये काही बदल केले जातात

अशा खेळांना परिवर्तीत खेळ असे म्हणतात. मोठ्या खेळातील अवघड कौशल्यांचे छोटे-छोटे भाग करून त्यांना आधारित विविध खेळही परिवर्तीत खेळात समाविष्ट होतात. परिवर्तीत खेळात मैदानाचे मोजमाप, नियम, खेळाडू संख्या, साहित्य, पद्धत, खेळाचा कालावधी, गुणांकन, खेळाडूंची जागा, कौशल्याची काठिण्य पातळी इ. बदल केल्याने जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना सहभागाची संधी मिळते व खेळाचा आनंद मिळतो. त्या त्या खेळांची कौशल्य मुलांना सहजरीत्या आत्मसात करता येतात. खेळातील नावीन्य कायम राहते व कौशल्य प्राप्त होते कौशल्य आणि उच्च प्राप्तीसाठी परिवर्तीत खेळाचा वापर होतो.

संशोधनाची उद्दिष्टे

१. हॅण्डबॉल खेळातील डावपेच कौशल्यावर आधारित परिवर्तीत खेळ तयार करणे.
२. हॅण्डबॉल खेळातील निवडक डावपेचांच्या कार्यमानाचे विश्लेषण करण्यासाठी निरीक्षण तक्ता तयार करणे.
३. हॅण्डबॉल खेळातील निवडक डावपेचांच्या कार्यमानाचे विश्लेषण करण्यासाठी मतावली तयार करणे.
४. खेळाडूंनी सामन्यादरम्यान वापरत असलेल्या डावपेचांचे चित्रीकरण करून परिवर्तीत खेळांच्या सरावाचा डावपेच कार्यमानावर होणारा परिणाम तपासणे.

संशोधन कार्यपद्धती

प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकाने तयार केलेल्या परिवर्तीत खेळाच्या कार्यक्रमाचा विद्यार्थ्यांच्या डावपेच कौशल्यावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्याचे योजिले असल्यामुळे प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला होता. संशोधनामध्ये मतावलीसाठी पुण्यातील 18 तज्ञ, माजी खेळाडू, मार्गदर्शकांची व कर्मवीर क्रीडा मंडळ, हडपसर, पुणे येथील 20 खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने न्यादर्श म्हणून निवड करण्यात आली होती. संशोधनामध्ये माहिती गोळा करण्याचे साधन म्हणून मतावली व निरीक्षण तक्त्यांचा वापर करण्यात आला होता.

संख्याशास्त्रीय विश्लेषण आणि अर्थनिर्वचन

कोष्टक क्र.१

परिवर्तीत खेळ कार्यक्रमाचा १९ वर्ष वयोगटाखालील
हॅण्डबॉल खेळाडूंच्या स्पर्धेदरम्यान डावपेच वापरार

होणारा परिणाम

गट पूर्व चाचणी उत्तर चाचणी

वेव्हब्रेक कनव्हर्ट	०	१
डॉजिंग कनव्हर्ट	५	९
जम्प शूट कनव्हर्ट	०	१
वन मॅन लेस कनव्हर्ट	१	३
एकूण	६	१४
वेव्हब्रेक सेव्ह	२	०
डॉजिंग सेव्ह	५	६
जम्प शूट सेव्ह	२	०
एकूण	९	६
वेव्हब्रेक डिफेन्स	२	०
डॉजिंग डिफेन्स	२५	१२
एकूण	२७	१२
डॉजिंग मिस	३	२
जम्प शूट मिस	१	०
एकूण	४	२
डॉजिंग	३	४
एकूण	३	४

कोष्टक क्र. १. पूर्व चाचणी मध्ये वेव्हब्रेक हा डावपेच चार वेळा वापरला गेला. त्यापैकी दोन वेळा गोल रक्षकाने अडविला तर, दोन वेळा इतर खेळाडूंनी बचाव केला. तसेच उत्तर चाचणी मध्ये वेव्हब्रेक हा डावपेच एकदा वापरला गेला त्यामध्ये संघास यश प्राप्त झाले.

कोष्टक क्र. १. पूर्व चाचणी मध्ये डॉजिंग हा डावपेच एकूण त्रैचाळीस वेळा वापरला गेला. त्यातील पाच वेळा संघास यश प्राप्त झाले, तर पाच वेळा गोरक्षकाने अडविला तर तीन वेळा बाहेर मारला गेला. तीन वेळा आक्रमण प्रमाद झाला व पंचवीस वेळा इतर खेळाडूंनी बचाव केला. तसेच उत्तर चाचणी मध्ये डॉजिंग हा डावपेच एकूण तेतीस वेळा वापरला गेला त्यातील नऊ वेळा संघास यश प्राप्त झाले, तर सहा वेळा गोरक्षकांनी अडविला तर

दोन वेळा बाहेर मारला गेला चार वेळा आक्रमण प्रमाद झाला व बारा वेळा इतर खेळाडूंनी बचाव केला.

कोष्टक क्र. १. पूर्व चाचणी मध्ये जम्प शूट हा डावपेच एकूण तीन वेळा वापरला गेला त्यातील दोन वेळा गोलरक्षकाने अडविला तर एकदा बाहेर मारला गेला. तसेच उत्तर चाचणी जम्प शूट हा डावपेच एकदा वापरला गेला व बचाव करण्यात आला.

कोष्टक क्र. १. पूर्व चाचणी मध्ये वन मॅन लेस आक्रमण हा डावपेच एकदा वापरला गेला. त्यामध्ये संघास यश प्राप्त झाले. तसेच उत्तर चाचणी मध्ये वन मॅन लेस आक्रमण हा डावपेच तीन वेळा वापरला गेला त्यामध्ये तीन वेळा संघास यश प्राप्त झाले.

कोष्टक क्र. २.

क्रॉसटॅब तंत्राद्वारे १९ वर्षाखालील खेळाडूंनी पूर्व-उत्तर
चाचणी दरम्यान

वापरलेल्या डावपेच कौशल्यांची तुलना
पूर्व चाचणी

	वेव्हब्रे क	डॉजिंग ग	ज म्प शूट	वन मॅन लेस	एकू ण	
उत्तर चाच णी	वेव्हब्रे क	०	१	०	०	१
	डॉजिंग	४	२४	३	१	३२
	जम्प शूट	०	१	०	०	१
	वन मॅन लेस	०	३	०	०	३
	एकूण	४	२९	३	१	३७

कोष्टक क्र. २. पूर्व चाचणी मध्ये वेव्हब्रेक हा डावपेच चार वेळा वापरला गेला, तर उत्तर चाचणी मध्ये एकदा वापरला गेला आहे.

कोष्टक क्र. २. पूर्व चाचणी मध्ये डॉजिंग हा डावपेच २९ वेळा वापरला गेला, तर उत्तर चाचणी मध्ये ३२ वेळा वापरला गेला आहे.

कोष्टक क्र. २. पूर्व चाचणी मध्ये जम्प शूट हा डावपेज ३ वेळा वापरला गेला, तर उत्तर चाचणी मध्ये एकदा वापरला गेला आहे.

कोष्टक क्र. २. पूर्व चाचणी मध्ये वन मॅन लेस हा डावपेज एकदा वापरला गेला, तर उत्तर चाचणी मध्ये ३ वेळा वापरला गेला आहे.

यावरून असे दिसून येते की, वेव्हब्रेक हे डावपेच कौशल्य वापरात पूर्व चाचणी पेक्षा उत्तर चाचणी मध्ये घट झाली आहे तर डॉजिंग ह्या डावपेच कौशल्यात पूर्व चाचणी पेक्षा उत्तर चाचणी मध्ये वाढ झाली आहे. जम्प शूट हे डावपेच कौशल्य वापरात पूर्व चाचणी पेक्षा उत्तर चाचणी मध्ये घट झाली आहे तर वन मॅन लेस ह्या डावपेच कौशल्यात पूर्व चाचणी पेक्षा उत्तर चाचणी मध्ये वाढ झाली आहे. एकूण पाहता कौशल्य वारंवारता मध्ये जास्त फरक दिसून येत नाही.

कोष्टक क्र. ३.

१९ वर्षाखालील खेळाडूंनी पूर्व व उत्तर चाचणी दरम्यान वापरलेल्या डावपेच कौशल्यांची काय स्क्वेअरद्वारे सार्थकतेचे विश्लेषण

मूल्य स्वाधीनता सार्थकता
मात्रा स्तर

पीअरसन काय स्क्वेअर चाचणी	१.५९५	९	०.९९६
---------------------------	-------	---	-------

कोष्टक क्र. ३. कोष्टकानुसार ९ स्वाधीनता मात्रेवर सार्थकता स्तर ०.०१ असताना १.५९५ हे काय स्क्वेअर मूल्य सार्थक ठरत नाही. यावरून असे दिसून येते की, पूर्व आणि उत्तर चाचणी दरम्यान खेळाडूंनी वापरलेल्या डावपेचांमध्ये सार्थक फरक पडत नाही.

कोष्टक क्र. ४

क्रॉसटॅब तंत्राद्वारे १९ वर्षाखालील खेळाडूंनी पूर्व-उत्तर चाचणी दरम्यान वापरलेल्या डावपेच कौशल्यामध्ये मिळालेल्या यशांची तुलना पूर्व चाचणी

	से	कन	मि	फाऊ	डिफे	एक्
	व्ह	व्हर्ट	स	ल	न्स	ण
सेव्ह	३	०	३	०	०	६

उत्तर	कन	६	६	०	०	०	१२
चाचणी	व्हर्ट						
	मिस	०	०	१	१	०	२
	फाऊ	०	०	०	२	२	४
	ल						
	डिफे	०	०	०	०	१३	१३
	न्स						
	एकूण	९	६	४	३	१५	३७

कोष्टक क्र. ४. खेळाडूंचे एकूण यश वारंवारिता बघता पूर्व चाचणी मध्ये ९ वेळा सेव्ह झाला तर उत्तर चाचणी मध्ये ६ वेळा गोल सेव्ह झाला.

कोष्टक क्र. ४. खेळाडूंचे एकूण यश वारंवारिता बघता पूर्व चाचणी मध्ये ६ वेळा गोल कनव्हर्ट झाला तर उत्तर चाचणी मध्ये १२ वेळा गोल कनव्हर्ट झाला.

कोष्टक क्र. ४. खेळाडूंचे एकूण यश वारंवारिता बघता पूर्व चाचणी मध्ये ४ वेळा गोल मिस झाला तर उत्तर चाचणी मध्ये २ वेळा गोल मिस झाला.

कोष्टक क्र. ४. खेळाडूंचे एकूण यश वारंवारिता बघता पूर्व चाचणी मध्ये ३ वेळा फाऊल झाला तर उत्तर चाचणी मध्ये ४ वेळा फाऊल झाला.

कोष्टक क्र. ४. खेळाडूंचे एकूण यश वारंवारिता बघता पूर्व चाचणी मध्ये १५ वेळा डिफेन्स झाला तर उत्तर चाचणी मध्ये १३ वेळा डिफेन्स झाला.

यावरून असे दिसून येते की, यश मिळवण्याच्या वारंवारितेत पूर्व व उत्तर चाचणी मध्ये सकारात्मक फरक दिसून आला.

कोष्टक क्र. ५.

१९ वर्षाखालील खेळाडूंनी पूर्व व उत्तर चाचणी दरम्यान वापरलेल्या डावपेच कौशल्यामध्ये मिळालेल्या यशांची काय स्क्वेअरद्वारे सार्थकतेचे विश्लेषण

	मूल्य	स्वाधीनता	सार्थकता
		मात्रा	स्तर
पीअरसन काय स्क्वेअर चाचणी	७१.५३३	१६	०.००

कोष्टक क्र. ५. कोष्टकानुसार १६ स्वाधीनता मात्रेवर सार्थकता स्तर ०.०१ असताना ७१.५३३ हे काय स्क्वेअर मूल्य सार्थक ठरत आहे. यावरून असे दिसून येते की,

पूर्व आणि उत्तर चाचणी दरम्यान खेळाडूंनी वापरलेल्या डावपेचांमध्ये सार्थक फरक आहे.

निष्कर्ष

१. वेव्हब्रेक या डावपेच कौशल्या संदर्भातील निष्कर्ष

प्रस्तुत संशोधनामुळे असे सिद्ध होते की, वेव्हब्रेक या डावपेच कौशल्यामध्ये पूर्व चाचणी पेक्षा उत्तर चाचणी मध्ये यश जास्त मिळाले आहे. जर वेव्हब्रेक या परिवर्तीत खेळाचे प्रशिक्षण दिल्यास व वेव्हब्रेक या कौशल्याचा योग्यवेळी वापर केला तर त्याचा एकूण निकालावरती नक्कीच सकारात्मक परिणाम झालेला दिसून येईल.

२. डॉजिंग या डावपेच कौशल्य संदर्भातील निष्कर्ष

प्रस्तुत संशोधनामुळे असे सिद्ध होते की, डॉजिंग या डावपेच कौशल्यामध्ये पूर्व चाचणी पेक्षा उत्तर चाचणी मध्ये यश जास्त मिळाले आहे. जर डॉजिंग या परिवर्तीत खेळाचे प्रशिक्षण दिल्यास व डॉजिंग या कौशल्याचा योग्यवेळी वापर केला तर त्याचा एकूण निकालावरती नक्कीच सकारात्मक परिणाम झालेला दिसून येईल.

३. जम्प शूट या डावपेच कौशल्य संदर्भातील निष्कर्ष

प्रस्तुत संशोधनामुळे असे सिद्ध होते की, जम्प शूट या डावपेच कौशल्यामध्ये पूर्व चाचणी पेक्षा उत्तर चाचणी मध्ये यश जास्त मिळाले आहे. जर जम्प शूट या परिवर्तीत खेळाचे प्रशिक्षण दिल्यास व जम्प शूट या कौशल्याचा योग्यवेळी वापर केला तर त्याचा एकूण निकालावरती नक्कीच सकारात्मक परिणाम झालेला दिसून येईल.

४. वन मॅन लेस या डावपेच कौशल्य संदर्भातील

निष्कर्ष

प्रस्तुत संशोधनामुळे असे सिद्ध होते की, वन मॅन लेस या डावपेच कौशल्यामध्ये पूर्व चाचणी पेक्षा उत्तर चाचणी मध्ये यश जास्त मिळाले आहे. जर वन मॅन लेस या परिवर्तीत खेळाचे प्रशिक्षण दिल्यास व वन मॅन लेस या कौशल्याचा योग्यवेळी वापर केला तर त्याचा एकूण निकालावरती नक्कीच सकारात्मक परिणाम झालेला दिसून येईल.

संदर्भसूची

1. शारीरिक शिक्षण हस्तपुस्तिका इ. ७ वी(२००८) महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.
2. चव्हाण एस.(२०११). व्हॉलीबॉलमधील पूरक खेळ व परिवर्तीत खेळांच्या १४ ते १६ वयोगटातील विद्यार्थ्यांच्या व्हॉलीबॉलमधील कौशल्य कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास. अप्रकाशित एम.एड. (शारीरिक शिक्षण) संशोधन लघुप्रबंध, पुणे विद्यापीठ, पुणे.
3. शेळके एस.(२०११). हॅण्डबॉल खेळातील वरिष्ठ व कनिष्ठ गटाच्या स्पर्धेदरम्यान सामन्यांमध्ये खेळाडूंकडून उपयोगात येणाऱ्या कौशल्यांचा विश्लेषणात्मक अभ्यास. अप्रकाशित विद्यावाचस्पती (शारीरिक शिक्षण) संशोधन प्रबंध, पुणे विद्यापीठ, पुणे.
4. पवार सं.(२०१३). निवडक छोट्या खेळांच्या सरावाचा अंकुर विद्यामंदिर पुणे येथील ११ ते १४ वयोगटातील विशेष विद्यार्थ्यांच्या निवडक हालचालीवर परिणाम अभ्यास. अप्रकाशित विद्यावाचस्पती (शारीरिक शिक्षण) संशोधन प्रबंध, पुणे विद्यापीठ, पुणे.
5. कांगणे एस.(२००७). खेळताना, डायमंड पुब्लिकेशन, पुणे.
6. कांगणे एस.(२०००). प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षणाचा टीम खेळताना हॅण्डबॉल खेळाडूंच्या निवडक कौशल्य कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास. अप्रकाशित एम.फिल.(शारीरिक शिक्षण) संशोधन प्रबंध, पुणे विद्यापीठ, पुणे.
7. England Team Handball 2010 offensive skills, february 18,2011, from englandhandball.com/9 m.shut.
8. International handball federation 2010 offensive skills, february 12,2011, from www.ihf.info/IHF competition/olympic games/move shut.
9. Canadian team handball (USA).(2009). Offensive skills,february, 20,2011, from www.condorhandball.com/doge&shoot