ශ්‍රේණිය :- 10 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව :- 04 - ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම :- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

අධ්‍යාපන කලාපය :- දෙහිඕවිට කලාපය

සැකසුම :- ඩබ්.එම්.එච්. වර්ණකුළසූරිය මෙය

(කෑ/දෙහි/ආචාර්ය ඇන්.ඇම්.පෙරේරා ම.ම.වි)

වොලිබෝල්

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්වීම

- වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වේ.
- මෙම ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘ විලියම් ජී මෝගන් මහතාය.
- ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා විසිනි.
- එක් පිළිකට ක්‍රීඩා කළ හැකි සංඛ්‍යාව උපරිම හා අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 6 කි.
- ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 12 කි.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂතා

- අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
- අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් පමණක් අවශ්‍ය වීම.
- අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම
- තරගයක් සඳහා යන කාලය අඩු වීම.
- ඉතා පැහැදිලි නීති රීති දැක ගත හැකි වීම
- විනෝදාස්වාදය නොඅඩුව ලැබීම

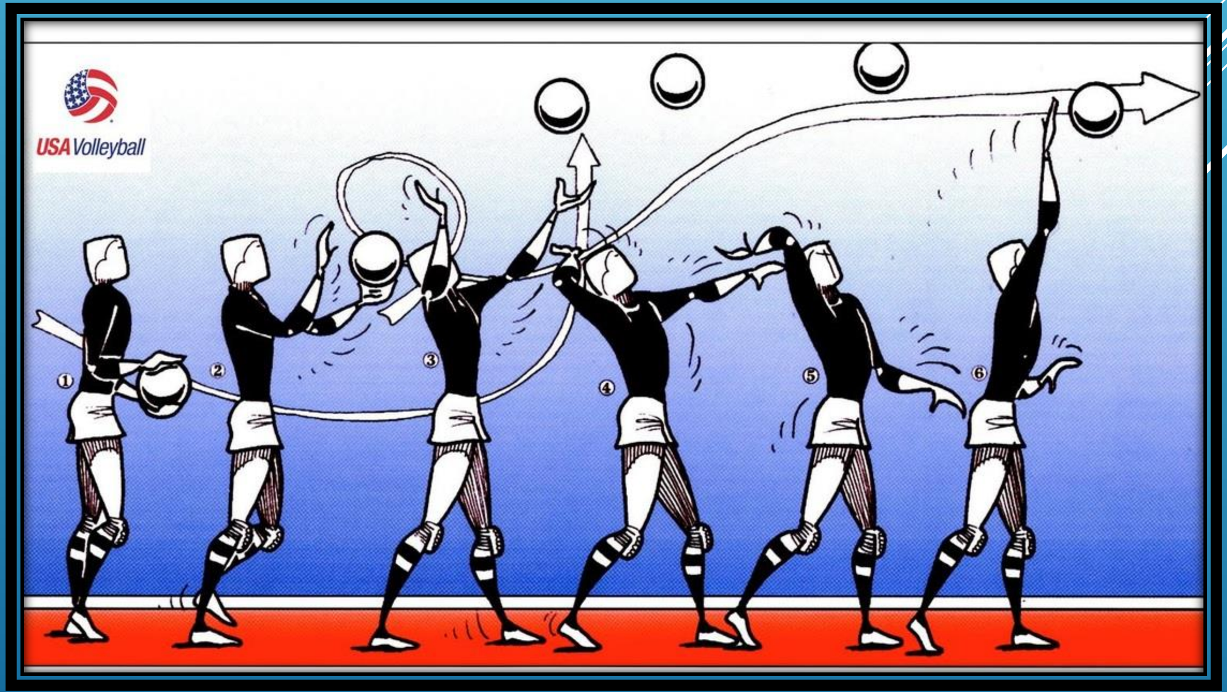
වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

- පන්දුව පිරිනැමීම - **Servicing**
- පන්දුව ලබා ගැනීම - **Receiving**
- පන්දුව එසවීම - **Setting**
- ප්‍රහාරය - **Spiking**
- වැළැක්වීම - **Blocking**
- පිටිය රැකීම - **Court defending**

පන්දුව පිරිනැමීම

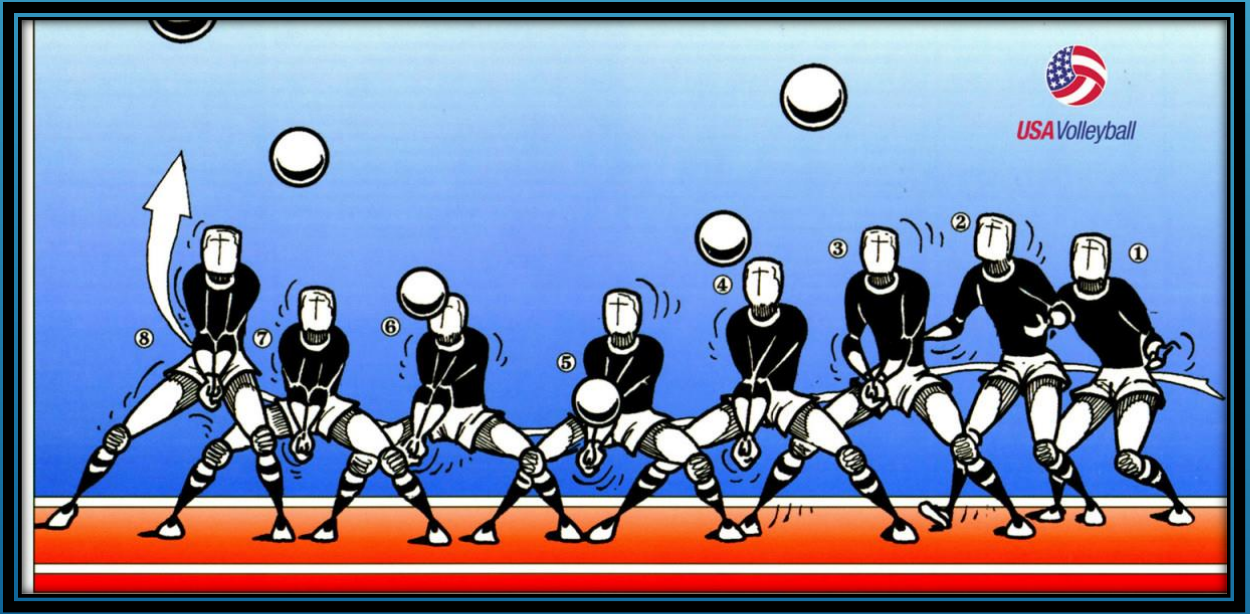
යටි අත් පිරිනැමීම

උඩු අත් පිරිනැමීම



පන්දුව ලබා ගැනීම

යටි අත් ලබා ගැනීම



උඩු අත් ලබා ගැනීම

පන්දුව එසවීම

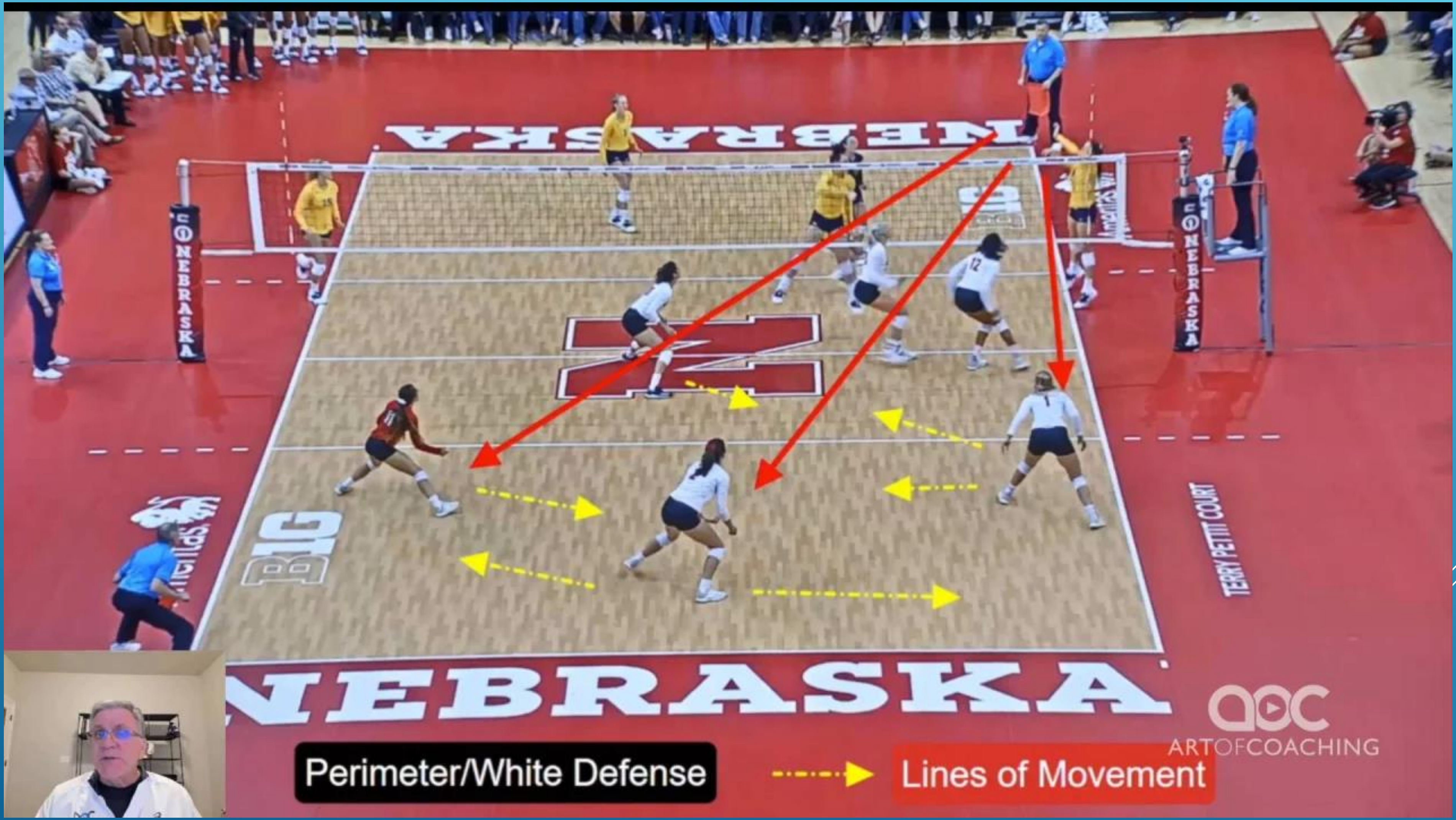
යටි අත් එසවීම

උඩු අත් එසවීම

ප්‍රහාරය

වැළැක්වීම

පිටිය රැකීම


NEBRASKA
TERRY PETTIT COURT
ARTOFCOACHING
Perimeter/White Defense
Lines of Movement

10 ශ්‍රේණියට අදාල විෂය නිර්දේශයට අදාල අන්තර්ගතය

ප්‍රහාරය

වැළක්වීම

නීති රීති

තරඟ විනිශ්චය

ප්‍රහාරය

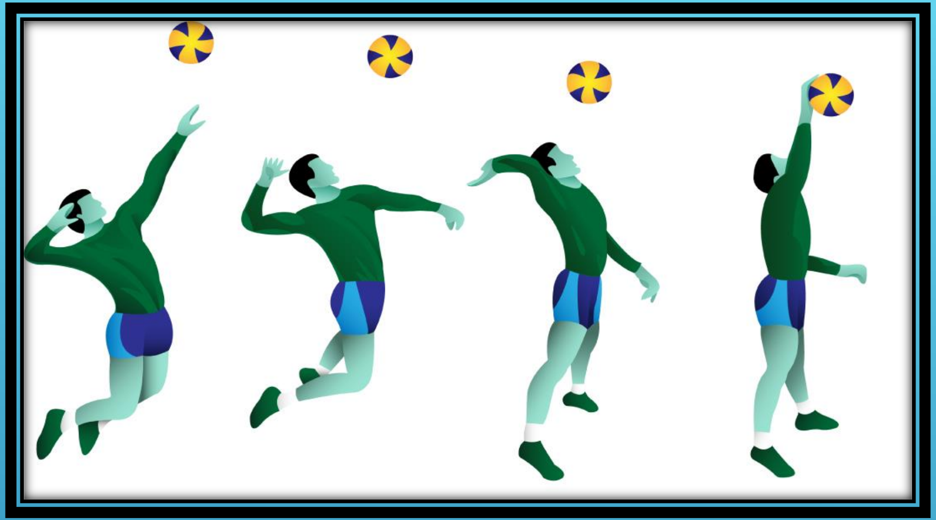
- පිරිනැමීම හා වැළැක්වීම හැර විරුද්ධ පිලට බෝලය යැවීමට යොදා ගන්නා සෑම ක්‍රියාවක් ම ප්‍රහාරක පහරක් ලෙස සැලකේ
- ක්ෂණිකව පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම වඩාත් ප්‍රචලිත ක්‍රමය වන අතර පන්දුව ඇල්ලීම සහ විසි කිරීම තහනම් යි
- පන්දුව සම්පූර්ණයෙන් ම දැලේ සිරස්තලය පසු කිරීම හෝ වළක්වන්නාගේ ස්පර්ශ වීම මගින් ප්‍රහාරක පහර සම්පූර්ණ වේ.

අවබෝධ කර ගැනීමේ පහසුව සඳහා අවධි හතරක් යටතේ විමසා බලමු

1. ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම **(Hitting approach)**
2. ඉපිලීම **(Take-off)**
3. පන්දුවට පහරදීම **(Hit the ball)**
4. පතිත වීම **(Landing)**

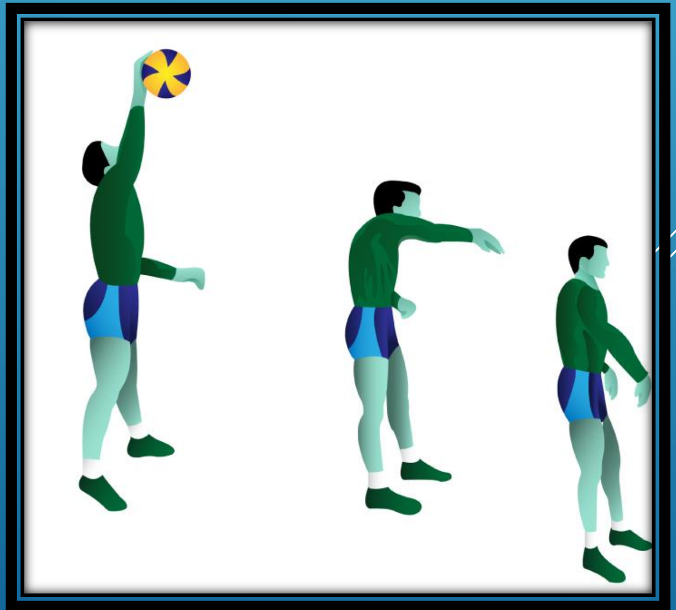
ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම

පන්දුවට පහරදීම



ඉපිලීම

පතිත වීම



නීති රීතිවලට අනුකූල ව ප්‍රහාරය ප්‍රගුණ කිරීමේ දී අවධානයට ලක් කළ යුතු කරුණු :-

ප්‍රහාරක පහර

- ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට තම ක්‍රීඩා ජ්ටිය තුළ දී ඕනෑ ම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකි ය.
- පසුපෙළ ක්‍රිඩකයාට පසුපස කලාපයේ සිට පමණක් ඕනෑම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකි ය.
- පහර දීමට ඉපිලෙන අවස්ථාවේ ක්‍රිඩකයාගේ පාදවලින් ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම හෝ එම රේඛාව ඉදිරියෙන් පාද තබා පහර එල්ල කිරීම නීති විරෝධී වේ.

- පසුපස කලාපයේ ක්‍රීඩකයෙකු පසුපස කලාපයෙන් ඉපිලීම ලබා පහර දුන් පසු ඉදිරි කලාපයට පතිත වීම වරදක් නොවේ
- පසුපෙළ ක්‍රීඩකයාට ඉදිරි කලාපයේ සිට වුව ද පහර දී විරුද්ධ පිළට පන්දුව යැවිය හැකි ය. නමුත් එම පහර දෙන අවස්ථාවේ දී පන්දුවේ කොටසක් හෝ දැලේ උඩ පටියට පහතින් තිබිය යුතු ය.
- පිරිනැමීමක දී තම පිළට එන පන්දුව ඉදිරි කලාපයේ දී සම්පූර්ණයෙන් ම දැලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් ඇති විට දී ප්‍රහාරක පහරක් සම්පූර්ණ කළ නොහැකි ය.

ප්‍රහාරක පහරක දී වැරදි සිදුවන අවස්ථා

1. විරුද්ධ පිළේ පන්දුවකට පහර දීම
2. පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලෙස පහර දීම
3. පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුවට පහර දීම
4. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලිවලින් ඔසවා දෙන ලද පන්දුව දැලේ උඩ පටියට වඩාසම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති විට එම පිළේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහර දී විරුද්ධ පිලට යවනු ලැබීම

වැළැක්වීම

වැළැක්වීම ලෙස හඳුන්වන්නේ විරුද්ධ පිලේ සිට යොමු කරන පන්දුව දෑලට ඉහළින් ඇති විට දී ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් විසින් දෑල අසල දී එය අවහිර කිරීම ය.

මෙය ආරක්ෂාකාරී මෙන් ම ආක්‍රමණකාරී උපක්‍රමයක් ලෙස ද හඳුන්වා දිය හැකි ය.

වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රධාන අවධි හතරක් යටතේ අධ්‍යයනය කළ හැකි ය.

එනම්

1. සූදානම් වීමේ අවස්ථාව **Ready position**
2. පන්දුව කරා ළඟා වීම **Approaching the ball**
3. ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම **Take-off and touching the ball**
4. පතිත වීම **Landing**

නීති රීතිවලට අනුකූල ව වැළැක්වීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණ

- ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයින්ට පමණක් ආවරණය සම්පූර්ණ කළ හැකි යි වළක්වන මොහොතේ ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ කොටසක් දලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් තිබිය යුතු ය. වැළැක්වීමක් සම්පූර්ණ වන්නේ වළක්වන්නකු පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු ව ය. එබැවින් පන්දුව ස්පර්ශ නොවන සේ වැළැක්වීමේ ඉරියව්ව දක්වීම (වැළැක්වීමට තැත් කිරීම) කළ හැකි ය

ඒකාබද්ධ වැළැක්වීම

- ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු එක ළඟින් අනෙකාට සම්බන්ධ වී පන්දුව වැළැක්වීම ඒකාබද්ධ වැළැක්වීම වේ. එක් අයෙකු හෝ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළැක්වීම සම්පූර්ණ වේ
- වළක්වන්නන්ගෙන් එක් අයෙකුගේ හෝ කීපදෙනෙකුගේ පිට පිට සිදුවන ස්පර්ශවීම් එක ම ඉරියව්වක දී සිදුවන ස්පර්ශවීම් ලෙස සලකනු ලැබේ.මෙලෙස වැළැක්වීමක දී වන ස්පර්ශය පහර දීමක් ලෙස නොසලකනඅතර වැළැක්වීමකින් පසු කණ්ඩායමකට නැවත තෙවරක් පන්දුවට පහරදිය හැකි ය
- වැළැක්වීමකින් පසු පළමු පහර දීම කණ්ඩායමේ ඕනෑ ම ක්‍රීඩකයෙකුටකළ හැකි වැළැක්වීම කළ අයට වුව ද පළමු පහර දීම කළ හැකි ය
- විරුද්ධ පිළේ ක්‍රීඩකයාට අවහිර නොවන සේ, ක්‍රීඩකයෙකුට තම අත් බාහු දෑලට උඩින් විරුද්ධ පිළට යවා වැළැක්වීමට උත්සාහ කළ හැකිය. නමුත් වැළැක්වීම් කළ හැකි වන්නේ විරුද්ධ පිළේ ක්‍රීඩකයාගේ පහරින් පසුව ය.

වොලිබෝල් තරග විනිශ්චය

වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් අයුරින් විනිශ්චය මණ්ඩලය සකස් විය යුතු ය.

- පළමුවන තීරක
- දෙවන තීරක
- ලකුණු සටහන්කරු
- සහාය ලකුණු සටහන්කරු
- රේඛා විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු හෝ සතර දෙනෙකු

පහත සඳහන් ප්‍රශ්ණ සඳහා පිළිතුරු සපයන්න

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද?
2. වොලිබෝල් තරඟයක දී එක් පිළකට ක්‍රීඩා කළ හැකි සංඛ්‍යාව කීයද?
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ උපකරණ මොනවාද?
4. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න
5. ප්‍රහාරය යන දක්ෂතාව කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
6. වැළැක්වීම දක්ෂතාව කෙටියෙන් හඳුන්වන්න
7. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ දිග පළල නම් කරන්න.