ශ්‍රේණිය :- 10 ශ්‍රේණිය

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

නිපුණතා මට්ටම :- නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

අධ්‍යාපන කලාපය :- දෙහිඕවිට කලාපය

සැකසුම :- ඩබ්.එම්.එච්. වර්ණකුළසූරිය මෙය

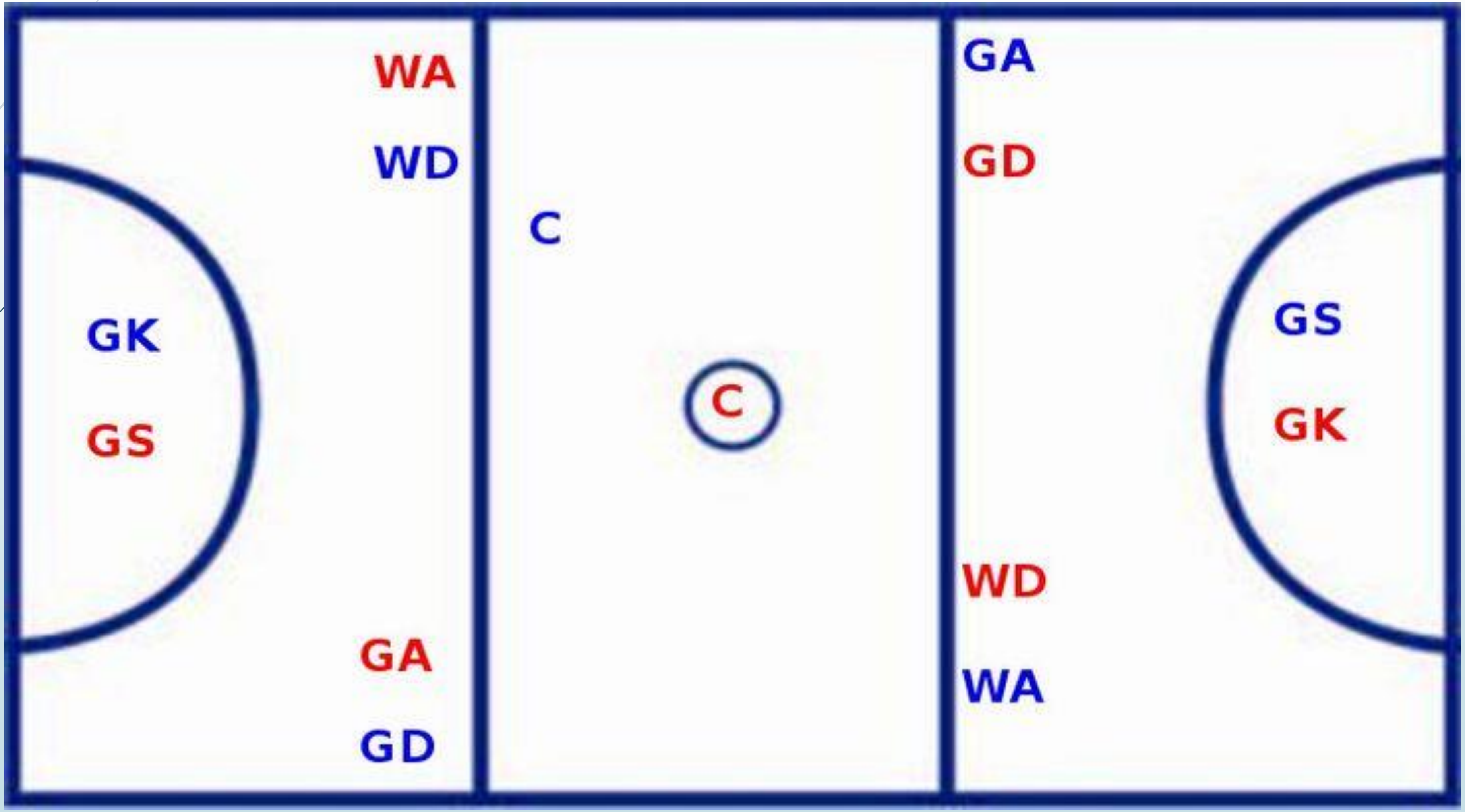
(කෑ/දෙහි/ආචාර්ය ඇන්.ඇම්.පෙරේරා ම.ම.වි)

# නෙට්බෝල්

# හැඳින්වීම

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
- 1921 වර්ෂයේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලදී.
- මෙම ක්‍රීඩාව එංගලන්ත ජාතික ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ශ්‍රී ලකාවට හඳුන්වා දෙන ලදී.
- මුල් වරට මෙම ක්‍රීඩාව මහනුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලයීය ක්‍රීඩිකාවන්ට හඳුන්වා දෙන ලදී.
- ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව 12 ක් ය.
- එක් වරකට ක්‍රීඩා කළ හැකි සංඛ්‍යාව 7 ක් ය.
- ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 5 ක් ය.

# ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන ගත වන ආකාරය



# ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ කොළ වර්ණයෙන් දක්වා ඇත

කණු රකින්නිය (GK)

රකින්නිය (GD)

අංශ රකින්නිය (WD)

මැද සිටින්නිය (C)

අංශ ආක්‍රමණය කකරන්නිය (WA)

ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA)

වීදින්නිය (GS)

# ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථානගත නාම

- විදින්නිය - GS - Goal Shooter
- ආක්‍රමණය කරන්නීය - GA - Goal Attack
- අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය - WA - Wing Attack
- මැද සිටින්නිය - C - Centre
- අංශ රකින්නිය - WD - Wing Defence
- ගෝල් රකින්නිය - GD - Goal Defence
- විදුම් රකින්නිය - GK - Goal Keeper

# නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා (ශිල්පීය ක්‍රම)

| | | |
|---|---|---|
| • පන්දුව පාලනය | - | **Ball controling** |
| • පාද හුරුව | - | **Foot work** |
| • ආක්‍රමණය | - | **Attacking** |
| • වැළැක්වීම | - | **Defending** |
| • විදීම | - | **Shooting** |

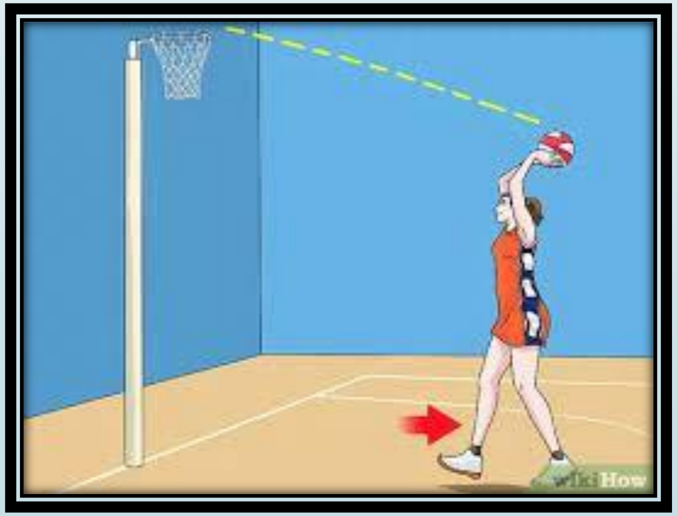
පන්දුව පාලනය - **Ball controling**

පාද හුරුව - **Foot work**

ආක්‍රමණය - **Attacking**

වැළැක්වීම - **Defending**

විදීම - **Shooting**



# ආක්‍රමණය

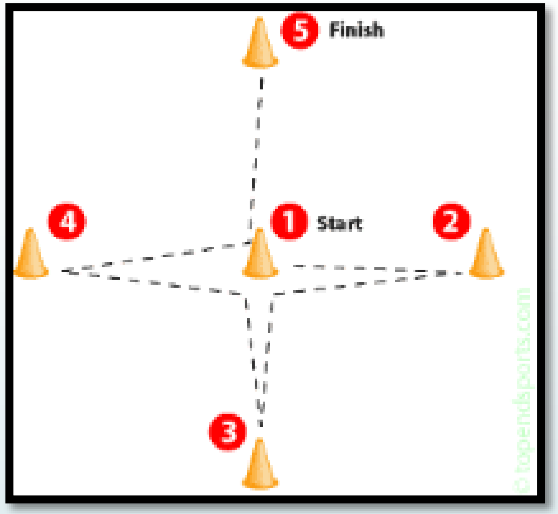
නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රතිවාදි ක්‍රීඩිකාවන් මඟ හැර දිශා මාරු කර දුවමින් නිදහස් විය යුතු වේ. එමගින් තම පිල සතු පන්දුව විදීම් කණුව කරා පහසුවෙන් ගෙන යා හැකි ය.

## ආක්‍රමණ ක්‍රිඩිකාවන් මුහුණ පාන අවස්ථා

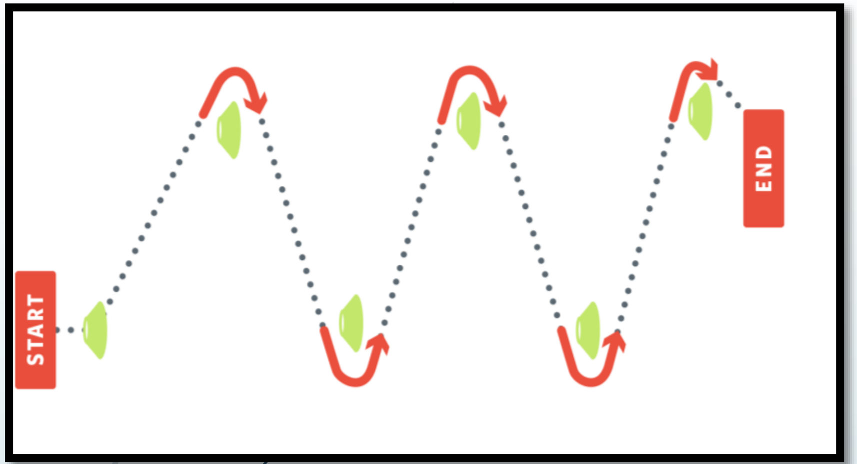
- තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් එවනු ලබන පන්දුව ලබා ගැනීම වැළැක්වීම
- පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා නිදහස් ස්ථානයකට යාම වැළැක්වීම
- තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව යැවීමට බාධා කිරීම

# ආක්‍රමණය දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

ක්ෂණිකව දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම




අක් වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම




පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම

# වැළැක්වීම / රැකීම

වැළක්වීමේ ක්‍රීඩිකාවකගේ අරමුණ වන්නේ ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම ගෝලයක් ලබා ගැනීම සීමා කිරීම හෝ පමා කිරීම යි. ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර හුවමාරු වන පන්දුව උපක්‍රමශීලී ලෙස වළක්වා තම පිල සතු කර ගැනීම වළක්වන ක්‍රීඩිකාවකගේ දක්ෂතාවකි.

වළක්වන ක්‍රීඩිකාවක් කළ යුතු කාර්යයන්

- ඉතා කාර්යක්ෂම ව ප්‍රතිවාදියා රැකීම
- ප්‍රතිවාදියා අතැති පන්දුව යැවුමට හෝ විදුමට බාධා කිරීම
- පන්දු යැවුමෙන් පසු වහා ම ප්‍රතිවාදියා රැකීම
- ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩා ශෛලිය වහා අවබෝධ කර ගැනීම.

# විදීම

ගෝල් කවය තුළ සිට විදුම් කණුවේ වළල්ල තුළට පන්දුව දැමීම විදීම වේ. දැතින් හෝ තනි අතින් සිදු කළ හැකි ය.

## විදීම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

- ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට විදීම පුහුණු වීම
- වළක්වන ක්‍රීඩිකාවකගේ බාධා කිරීම් සමග විදීම් පුහුණු වීම
- වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක් එවන පන්දුව ගෝල් කවයට විවිධ ස්ථානවලින් පිවිසී ලබා ගෙන විදීම

# වැළැක්වීම /ආක්‍රමණය සහ විදීම යන දක්ෂතාවලට අදාල නීති රීති

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් සම්මේලනය මගිනි. ප්‍රධාන නීති 21 ක් මගින් මෙම ක්‍රීඩාව පාලනය වේ.

- වැළැක්වීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ
  ඇගේ හැපීම / තල්ලු කිරීම / පහර දීම
  පන්දුව උදුරා ගැනීම ආදිය සිදු කළ නොහැකිය.
- රැකීමේ දී දෑත් දෙපසට විහිදුවා ගෙන රැකීම කළ නොහැකිය
- පන්දුව ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාව මීටර් 0.9 (අඩි 3) කට වඩා අඩු පරතරයක සිට බාධා කිරීම නොකළ යුතු ය.
- පන්දුව විදීමේ දී මීටර් 0.9 (අඩි 3)කට වඩා අඩු පරතරයක් නොමැති ව සිටගෙන අත් විහිදා විදීමට අවහිර කිරීම කළ නොහැකි ය

**ඉහත සඳහන් නීති උල්ලංඝනය කළ විට දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් එම ස්ථානයේ සිට ම ලබා දේ.**

එක් පිලක ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවක් හා ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලෙහි රකින ක්‍රීඩිකාවක් අතර ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දී පන්දුව උඩ දැමීමක් (Toss Up) සිදු කර ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කිරීමට ඇතැම් අවස්ථාවල දී සිදු වේ.

- දෙදෙනාම එකවර පන්දුව අල්ලා ගැනීම
- දෙදෙනා ම එකවර ක්‍රීඩාව අවහිර වන සේ වරදක් සිදු කිරීම
- දෙදෙනාම එකවර අහිමි පෙදෙසකට ගොස් එක් අයෙකු හෝ දෙදෙනාම පන්දුව අල්ලා ගැනීම.

# තරඟ කාලය

- ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරඟවල දී එක් තරගයක් විනාඩි පහළොවේ කාර්තු හතරකින් යුක්ත වේ.

1 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 3
2 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 5
3 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 3
4 කාර්තුව - විනාඩි 15

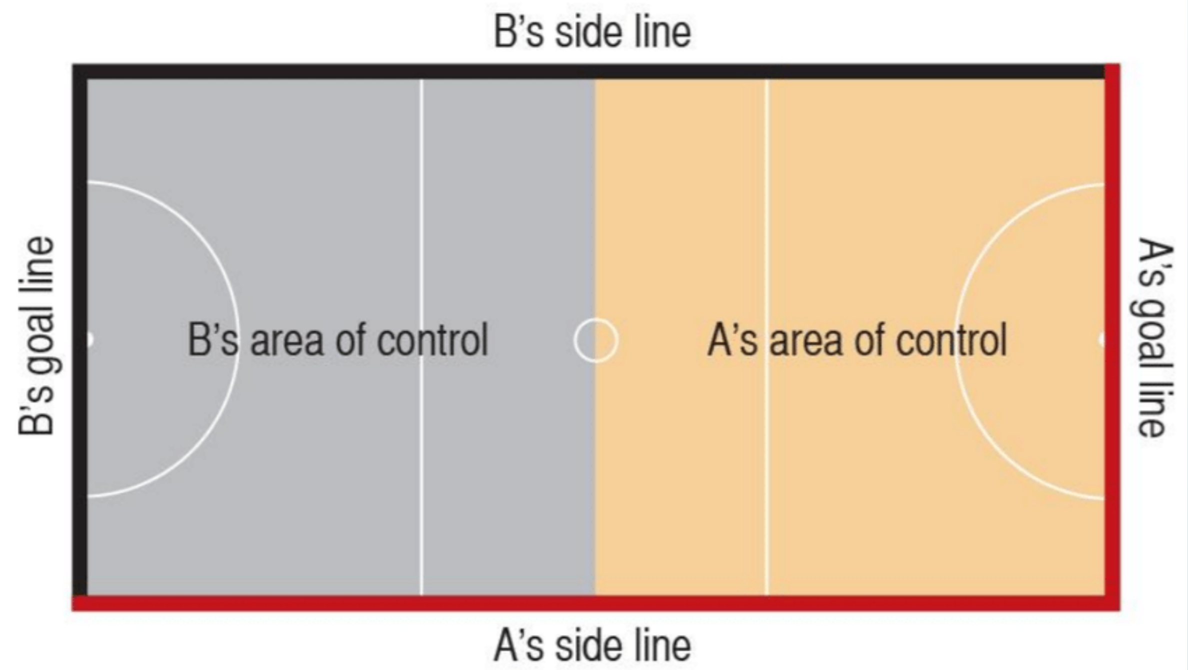
- සෑම කාර්තුවක් අවසානයේ දී ම කණ්ඩායම් පැති මාරු කළ යුතු ය

# තරඟ කාලය

- පාසල් මට්ටමේ තරඟ සංවිධායක මණ්ඩලයේ අවශ්‍යතාව මත කාර්තු දෙකකට පැවැත්වේ.
- පාසල් මට්ටමේ තරඟ පවත්වන කාලය පහත පරිදි වේ.

| වයස | මුල් භාගය | විවේකය | පසු භාගය |
|---|---|---|---|
| අවුරුදු 15 න් පහළ | විනාඩි 10 | විනාඩි 3 | විනාඩි 10 |
| අවුරුදු 17 න් පහළ | විනාඩි 15 | විනාඩි 3 | විනාඩි 15 |
| අවුරුදු 19 න් පහළ | විනාඩි 20 | විනාඩි 3 | විනාඩි 10 |

- තරඟ විනිශ්චය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් නිලධාරීහු සහභාගී වෙති
    - ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණය දීම සඳහා විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක්
    - කාල ගණකවරු දෙදෙනෙක්
    - ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනෙක්
- A හා B විනිශ්චයකරුවන්ට ක්‍රීඩාපිටියේ විනිශ්චය කළ හැකි ප්‍රදේශ සහ සීමා පහත පරිදි වේ.



# තරඟ විනිශ්චයට ලබා දෙනු ලබන හස්ත සංඥා

# තරඟ විනිශ්චයට ලබා දෙනු ලබන හස්ත සංඥා