

04. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

පැවරුම 02

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කීය ද? ඒ මොනවා ද?
2. පිරිනැමීම යන්න හඳුන්වන්න.
3. පිරිනැමීම් ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක හඳුන්වන්න.
4. යටි අත් පිරිනැමීමේ අවස්ථා 3 නම් කරන්න.
5. යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් ඇඳ පියවර ලියන්න.

පැවරුම 03

1. ලබා ගැනීම හඳුන්වන්න.
2. ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම නම් කරන්න.
3. යටි අත් ලබා ගැනීමේ අවස්ථා 3 නම් කරන්න.
4. පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාවේ ශරීරය පිහිටුවා ගන්නේ කෙසේ ද? පියවර ලෙස ලියන්න.
5. යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් සහිතව විස්තර කරන්න.