TITANS VOLLEYBALL PRODACTION

வொலிபோல்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 6-11

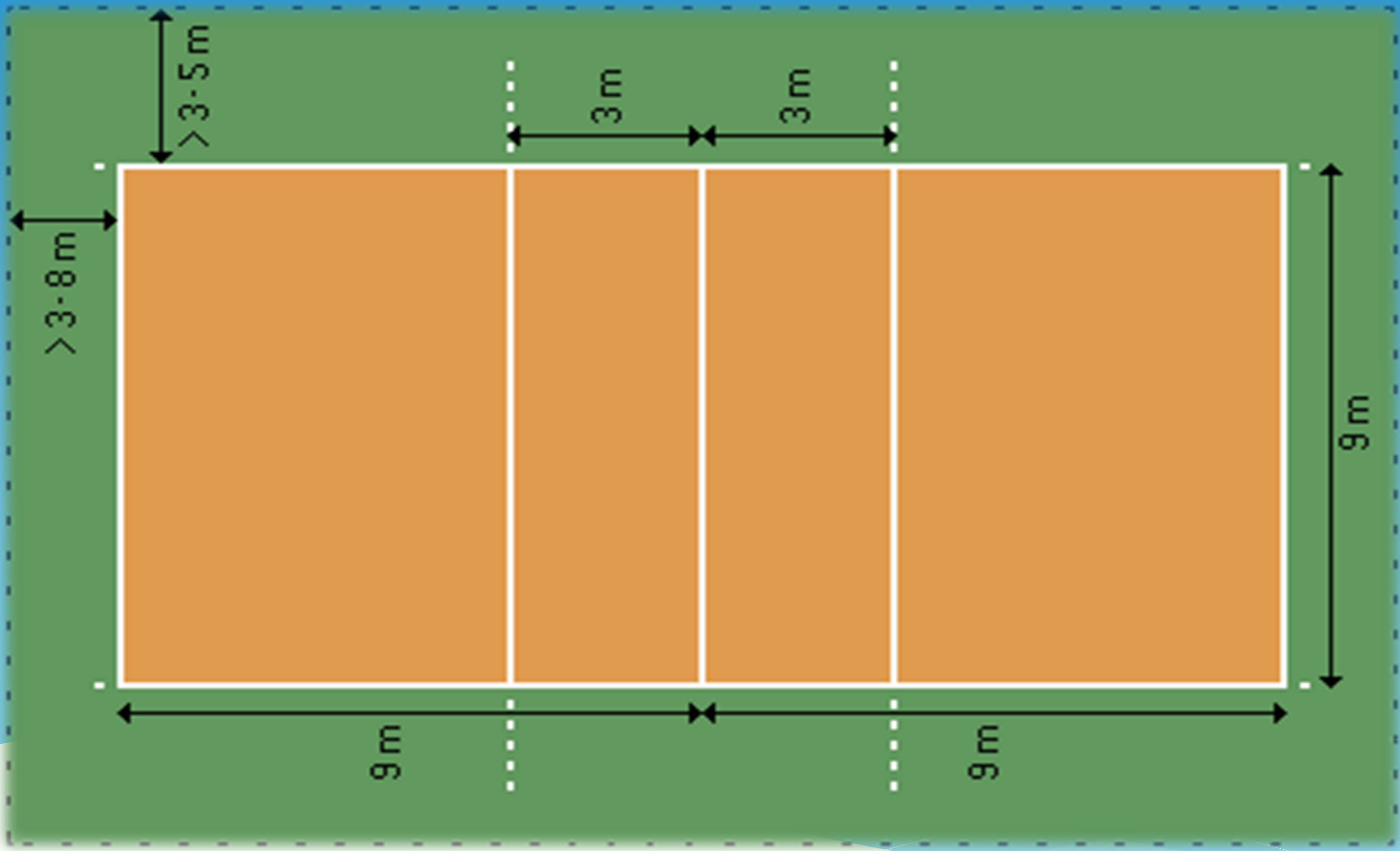
ந.தேவதாஸ்
கே/தெஹி/நாகஸ்தன்ன
தமிழ் வித்தியாலயம்

வொலிபோல் (Volley Ball)

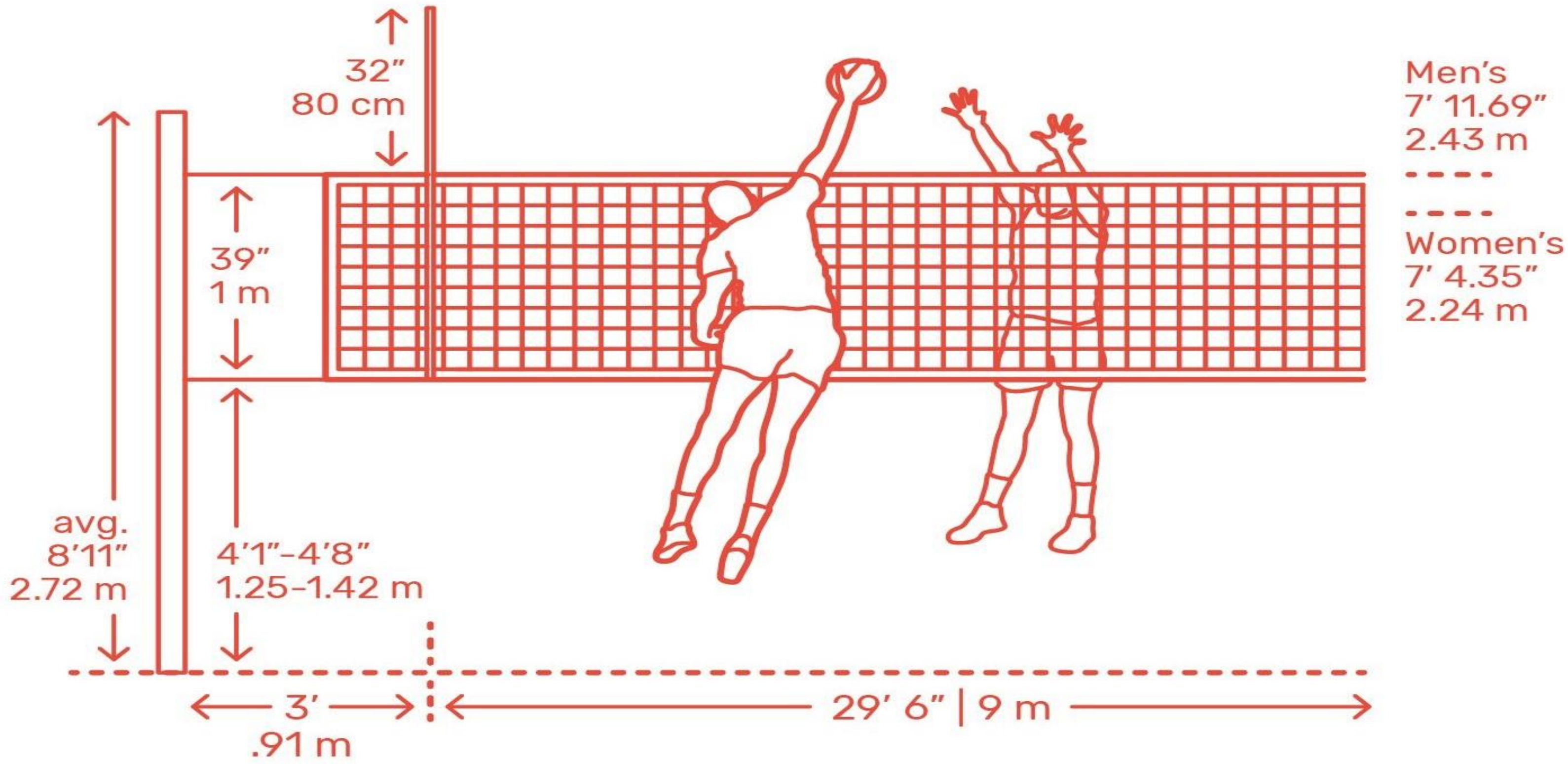
வரலாறு

- உலகத்துக்கு வொலிபோல் அறிமுகப்படுத்ப்பட்ட ஆண்டு.
  1895
- வொலிபோல் எந்த நாட்டில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
  அமெரிக்கா
- வொலிபோல் யாரால் உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
  வில்லியம் ஜி. மோர்கன்
- வொலிபோல் ஆரம்பத்தில் எப் பெயரால் அழைத்தனர்.
  மின்ரோ நெற்
- இலங்கையில் வொலிபோல் அறிமுகப்படுத்ப்பட்ட ஆண்டு
  1916
- இலங்கையில் வொலிபோல் யாரால் உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
  வெஸ்ர கமெக்

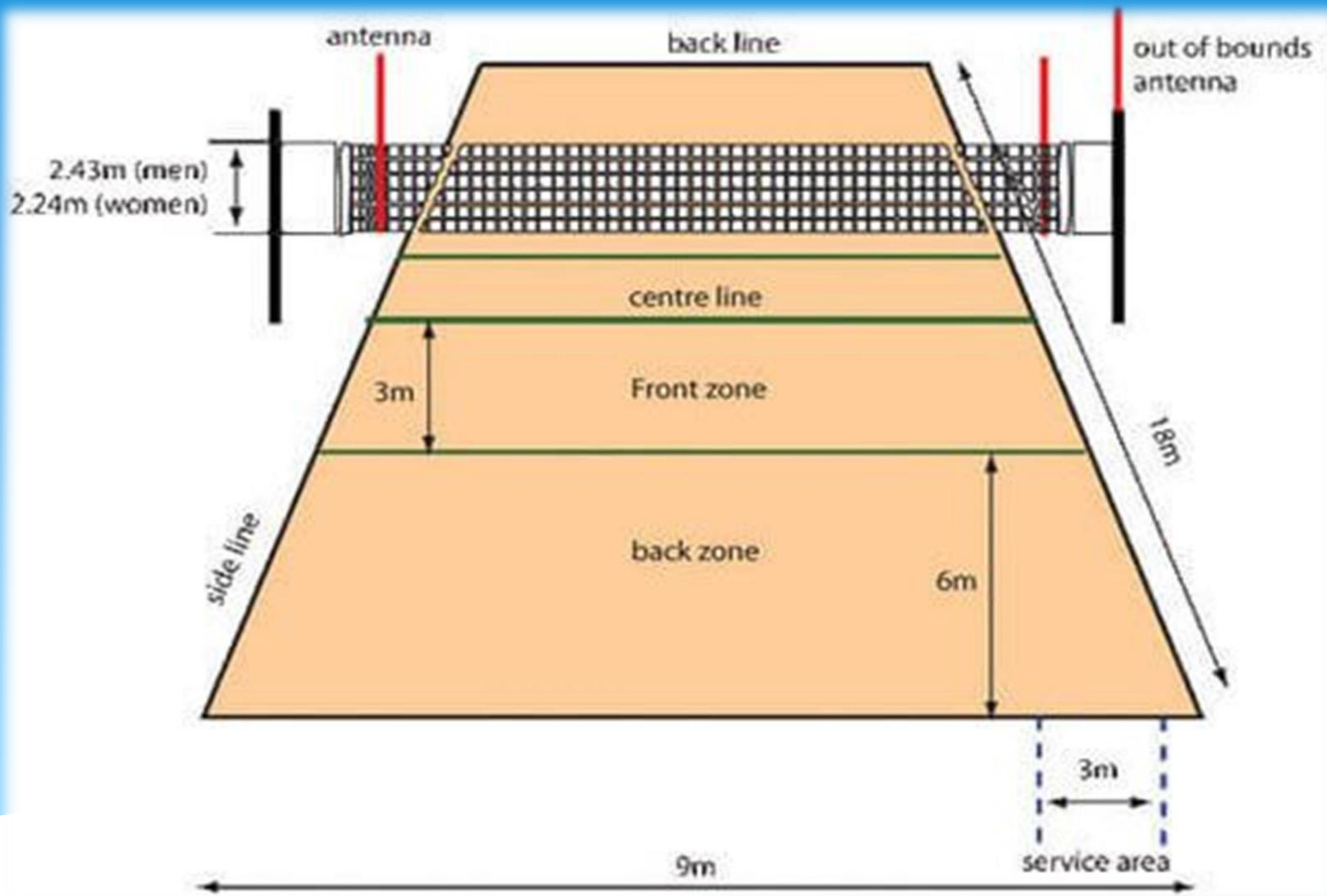
வொலிபோல் மைதானம்



വല



32"
80 cm
39"
1 m
avg.
8'11"
2.72 m
4'1"–4'8"
1.25–1.42 m
Men's
7' 11.69"
2.43 m
Women's
7' 4.35"
2.24 m
3'
.91 m
29' 6" | 9 m


antenna
back line
out of bounds antenna
2.43m (men)
2.24m (women)
centre line
3m
Front zone
18m
side line
back zone
6m
3m
service area
9m

பந்து

- உட்பகுதி இறப்பரால் அல்லது அதற்குச் சமனான ரியூப்பினாலும் வெளிப்பகுதி மடியக்கூடிய தோலினால் ஆக்கப்பட்ட கோள் வடிவானதாக இருத்தல் வேண்டும்

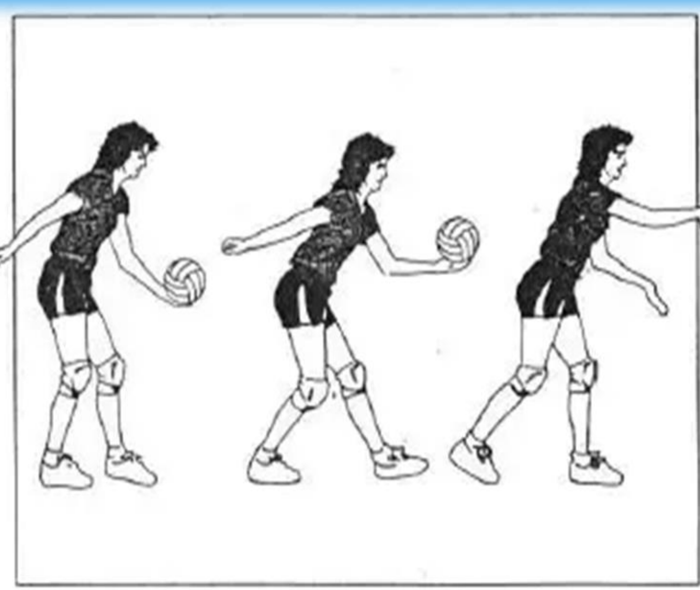
- நிறம் - ஒரே தன்மையான இள நிறம்
- சுற்றளவு – 65cm - 67cm
- நிறை – 260 - 280g
- உள்வளி அமுக்கம் - 0.30 - 0.325 kg/cm2

வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்

- பணித்தல் (servincing)
- பெற்றுக்கொள்ளல் (receiving)
- ஒழுங்கமைத்தல் (setting)
- அறைதல் (spikimg)
- தடுத்தல் (blocking)
- மைதானத்தைக் காத்தல் (field defending)

பணித்தல் (servincing)

01.கீழ்க்கைப் பணித்தல்



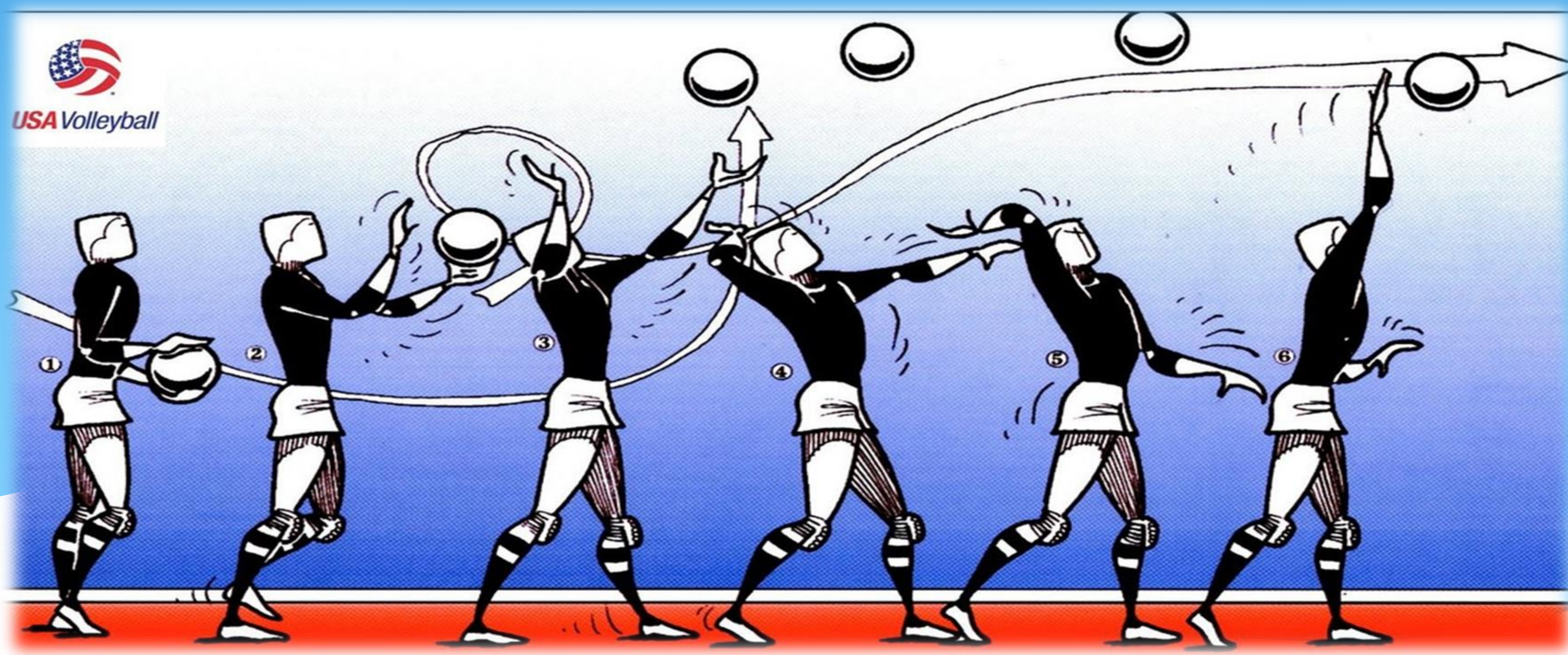
02.மேற்கைப் பணித்தல்

கீழ்க்கைப் பணித்தல் நுட்பம்

- பந்தைத் தொடுவதற்கு முன்
- தொடும் சந்தர்ப்பம்
- தொடுகையின் பின்

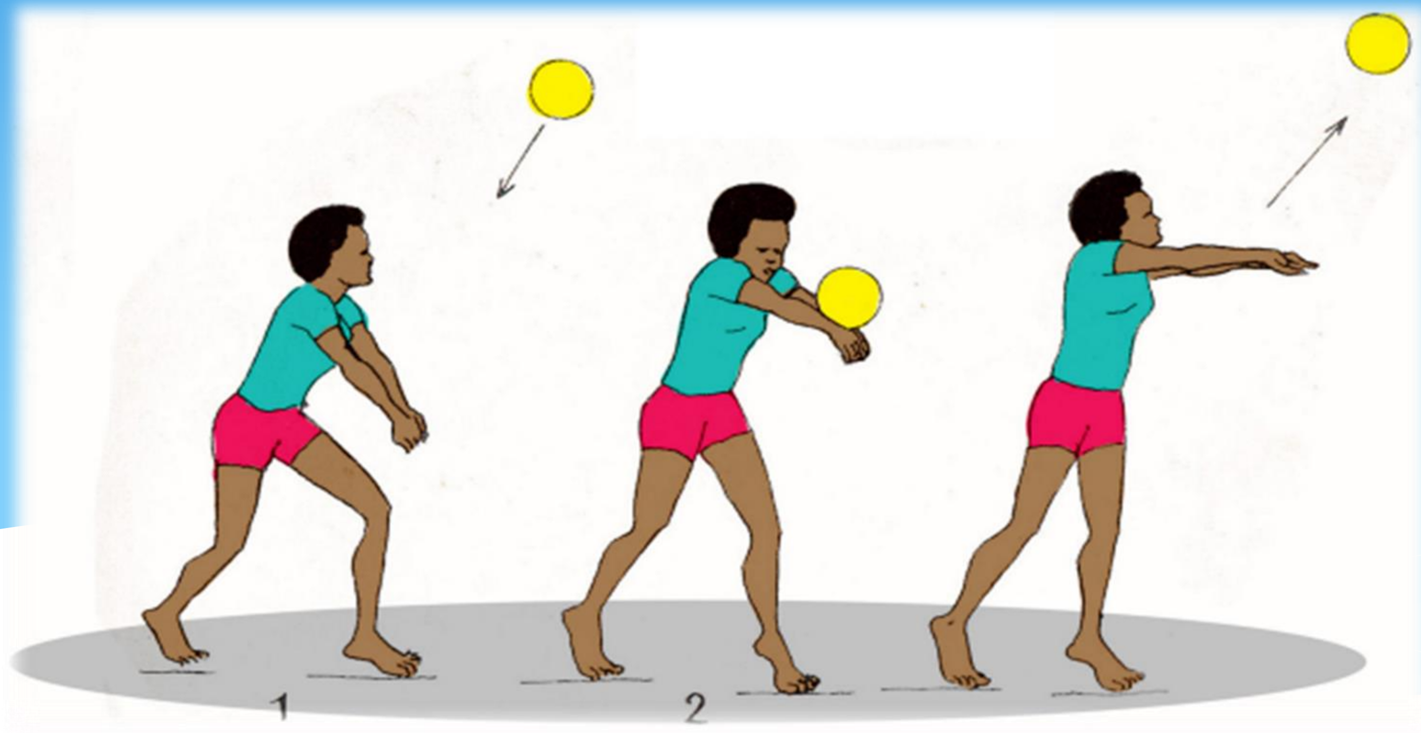
மேற்கைப் பணித்தல் நுட்பம்

- பந்தைத் தொடுவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்
- பந்தை தொடும் சந்தர்ப்பம்
- பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்



பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல் படிமுறை

- பெறுவதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்
- பெறும் சந்தர்ப்பம்
- பெற்றுக் கொண்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்



ஒழுங்கமைத்தல் (setting) நுட்பமுறை

- பந்தை ஒழுங்குப்படுத்துவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்

- பந்தை தொடும் சந்தர்ப்பம்

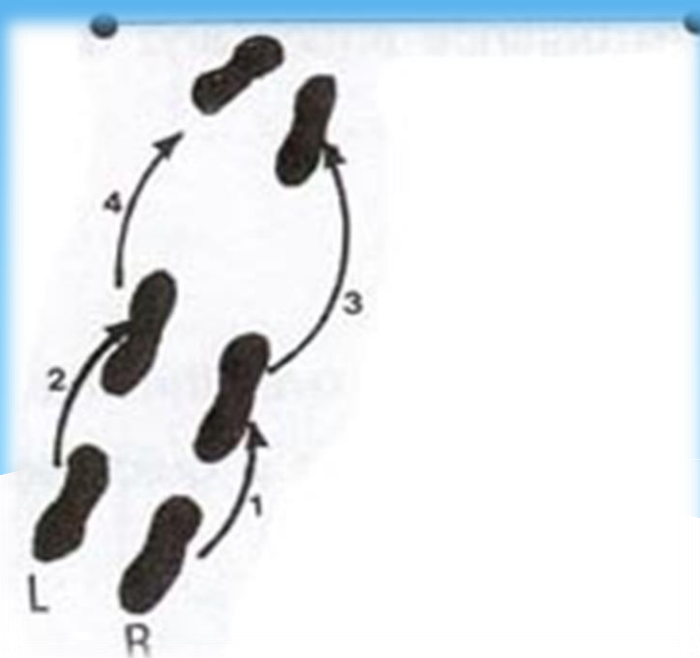
- பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

பந்தை அறைதல்

வலைக்கு மேலாக வரும் பந்தை மேலே பாய்ந்து எதிரணிக்குள் வேகமாக செலுத்துவது ஆறைதல்

- **அறைதலுக்காக அணுகுதல்**

  மேலே வரும் பந்தை அறைவதற்காகப் பந்து வரும் திசையை நோக்கி அணுகுவதை இது குறிக்கும்.



மிதித்தெழுதல்

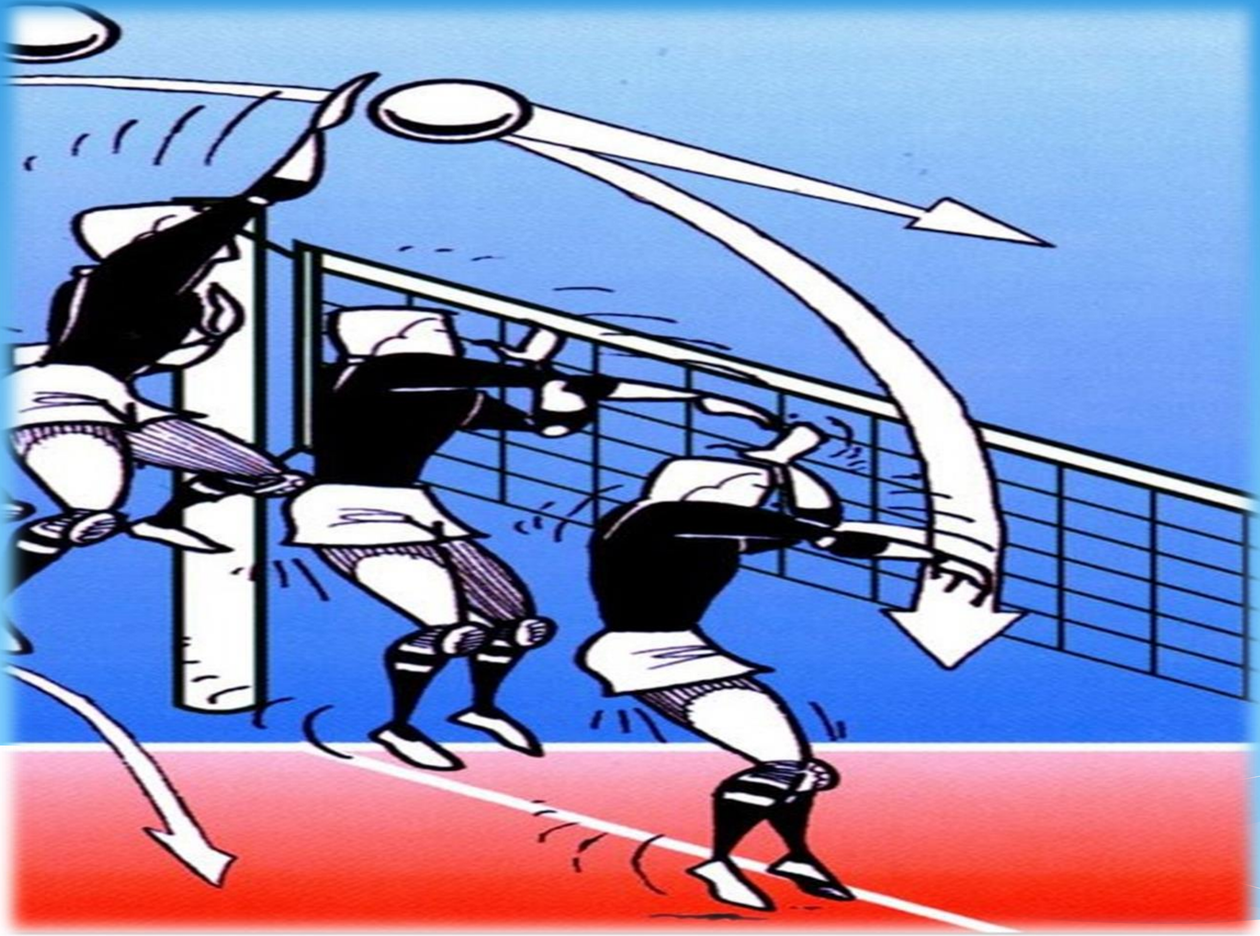
- புந்தை அணுகியவுடன் மேலேயுள்ள பந்தை நோக்கித் தாவி மேலெழுவது மிதித்தெழுதல் எனப்படும்.
- இங்கே முதலில் முழங்காலை மடக்கி உடலைக் கீலே கொண்டு செல்வர்

அறைதல்

- அறையும் கையைத் தலைக்கு மேலாகப் பின்னால் கொண்டு சென்று முண்டத்தை வேகமாக முன்னால் கொண்டு வரும்போது

நிலம்படல்

- நிலம்படும் வேளையில் முழங்கால்பளைச் சற்று வளைத்து உடலை நிலத்தின் கொண்டு வருவதோடு உடற் சமநிலையையும் பேணுவதல் வேண்டும்



வேற்றிகரமான அறைதலொன்றின்போது கலனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- அறைதலின்போது பந்தை பிடிக்கவோ எறியவோ கூடாது
- எதிர்ப்பிரதேசத்திலுள்ள பந்தை அறைய முடியாது
- ஆறையப்பட்ட பந்து எதிரணியின் பிரதேசத்துக்குள் விழவேண்டும்
- முன்வரிசை வீரர்களுக்குத் தனது பிரதேசத்தினுள் எந்தவொரு உயரத்திலுள்ள பந்தை அறைய முடியும்
- முன்வரிசை வீரர்களுக்கு எதிர்ப்பக்கப் பணித்தல் மூலம் வரும் பந்து முழமையாக வலைக்கு மேலாக இருக்கும்போது அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது
- பின்வரிசை வீரர்களுக்கு பின்வலயத்தில் இருந்து விரும்பிய உயரத்தில் பந்தை அறைய முடியும்
- அவ்வாறு அறையும் சந்தர்ப்பத்தில பந்தின் ஒரு பகுதி வலையின் மேற்தளப் பட்டிக்குக் கீழே இருக்க வேண்டும்
- லிபரோ வீரனுக்கு எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வலைக்கு மேல் முழுமையாகவுள்ள பந்தொன்றை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது
- முன்வலயத்தில் லிபரோ வீரனால் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்து முழமையாக வலையின் மேல் இருக்கும்போது அதே அணியைச் சேர்ந்த எந்தவொரு வீரனாலும் அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்பமுடியாது

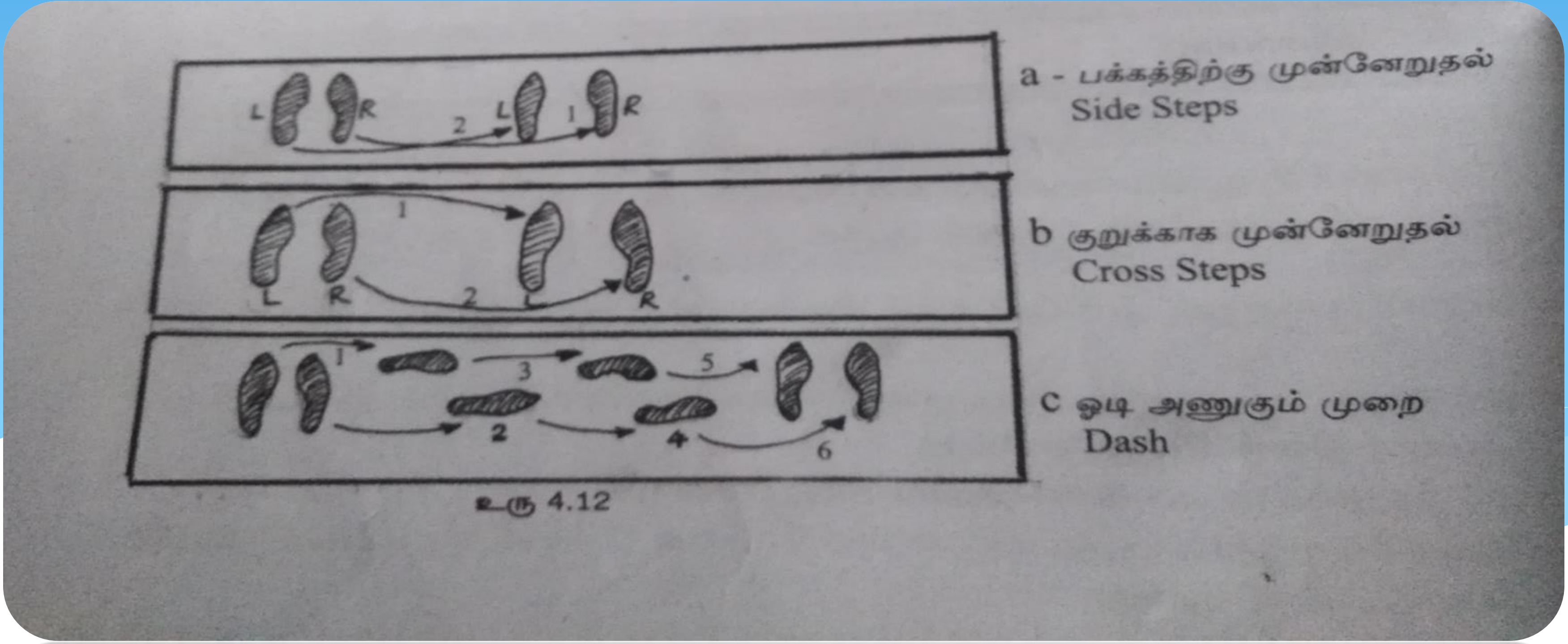
தடுத்தல்

- தடுத்தலின் நுட்பமுறைகள்

1. ஆயத்த நிலை
   - வலையைப் பார்த்தவண்ணம் 50cm தூரம் விலகி உடற் சம நிலையைப் பேணி நிற்றல்

2.தடுத்தலுக்காக அணுகுதல் (approaching the ball)

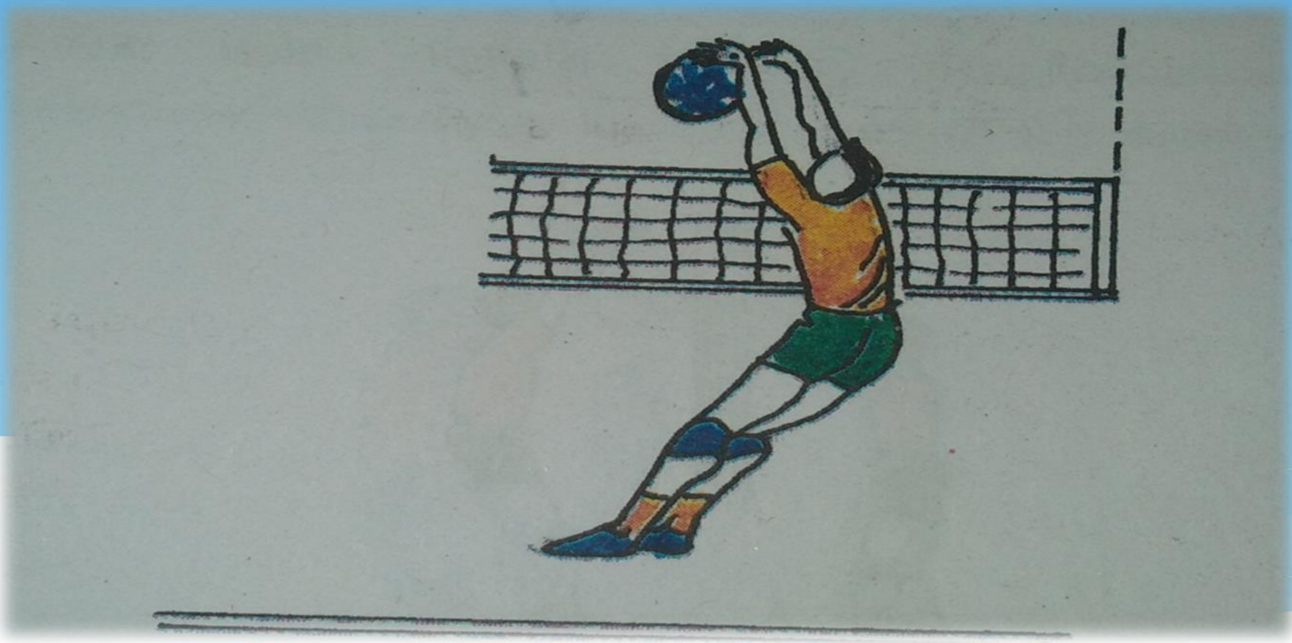
- ஒரு குழலில் ஒழுங்கமைப்பவர் எந்தப்பிரதேசத்திற்கும் பந்தை உயர்த்திக் கொடுக்கின்றாரோ அந்தப் பிரதேசங்களை நோக்கித் தடுப்பவர் செல்ல வேண்டி வரும் அவ்வாறு அணுகும் போது அதற்காக 3 முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன வலைக்கு சமாந்தரமாக பக்கத்திற்குக் கவடுகளை வைத்து முன்னேறுதல் (side steps) குறுக்காகக் கவடுகள் வைத்து முன்னேறுதல் (cross steps) ஒடி அணுகும் முறை (dash) என்பதே இம்மூன்று முறைகளுமாகும்.



உரு 4.12

3.மிதித்தெழுதலும் பந்துடனான தொடுகையும் (take off and touching the ball)

- கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி உயர்த்தி தலையின் இரு புறமும் வைத்தல்
- இரு கைகளினதும் விரல்களை விரித்தவாறு உள்ளங்கைகளை வலையை நோக்கி வைத்திருத்தல்
- முழங்கால்களை மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று மிதித்தெழல்
- இவ்வாறு உயரச் செல்வதோடு கைகளை வலைக்கு மேலாக எதிரணிக்குள் செழுத்துதல்



4. நிலம்படல் (landing)

- பாதத்தின் முன்பகுதியால் நிலம்படல்
- நிலம்பட்ட பின்னர் கைகளைக் கீழே கொண்டு செல்லல்
- முழங்காலை மடித்து உடற்சமநிலையைப் பேணல்

➤ தடுத்தலின் வகைகள்

1.தனியாக தடுத்தல்

2 இருவராக தடுத்தல்

3. மூவராக தடுத்தல்

வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றின்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- எதிரணி வீரரொருவர் அறைய முன்னர் எதிர்ப்பக்கமுள்ள பந்தை தொடமுடியாது.
- எதிரணியினர் அறையமுன்பாக வலையின் மேற்தளப்பட்டிக்கு மேலாக கைகள் செல்லக்கூடாது.
- பின்வரிசை வீரர் அலலது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தலில் ஈடுபடக்கூடாது

லிபரோ வீரர் (libero player)

- சிறப்பான (specialist) பாதுகாப்பில் ஈடுடக்கூடிய வீரர் ஒருவர் அல்லது இருவர் ஈடுபடுத்த முடியும்
- போட்டி ஆரப்பிப்பதற்கு முன்னர் லிபரோ வீரர்கள் புள்ளிப் பதிவுத்தாளில் பதியப்பட வேண்டும்
- ஏனைய வீரர்களின் உடையிலிருந்து வேறுப்பட்ட உடையை லிபரோ அணிதல் வேண்டும்
- புந்தைப் பணிப்பதற்கு தடுப்பதற்கும் அல்லது தடுப்பதற்கு உதவி செய்யவும் முடியும்.
- லிபரோ வீரரை எந்த நேரத்திலும் வீரர் ஒருவருடன் பிரதியீடு செய்ய முடியும் இது முறையான பிரதியீடாகக் கணிக்கப்பட மாட்டாது
- லிபரோ வீரருக்கு அணியின் தலைவராக இருக்க முடியாது
- இவர் பின் வரிசை வீராக மட்டும் விளையாட முடிவதுடன் , மைதனத்திற்குள் சுதந்திர வலயத்தினுள் வலைக்கு மேல் உள்ள பந்தினை அடித்து எதிர்பக்கத்திற்கு அனுப்ப முடியாது

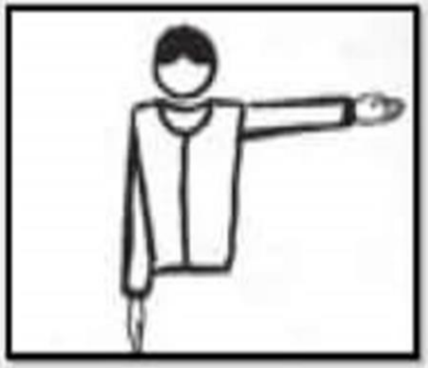
அணி நிலைகொள்ளும் முறைகள்

- கட்டாயம் 06 பேர் பங்கு பற்றல் வேண்டும்
- சுற்றுக்கிடையில் நிலைகளை மாற்ற முடியாது
- சுற்றுக்கு முன்பதாக வீரர்கள் நிலைகொள்ளும் முறையினை புள்ளிப்பதிவாளருக்கு அல்வது 2வது மத்தியஸ்தருக்கு சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.
- இலத்திரணியல் முறை இருக்குமாயின் நேரடியாக புள்ளிப்பதிவாளருக்கு பயிற்றுவிப்பாளர் அனுப்ப முடியும்
- போட்டி தொடங்க முன் பிழையாக வீரர்கள் நிலை கொண்டிருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் அவரை வெளியேற்றல் வேண்டும் இருப்பினும் பயிற்றுவிப்பாளர் விரும்பினால் ஒரு பிரதியீடாக கருதி அவரை விளையாடுவதற்கு அனுமதிக்க முடியும்

வொலிபோல் விளையாட்டு மத்தியஸ்தம்

- பிரதம நடுவர்
- இரண்டாம் நடுவர்
- புள்ளிப் பதிவாளர்
- உதவி புள்ளிப் பதிவாளர்
- கோட்டு நடுவர்கள் (நால்வர் அல்லது இருவர்)

நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள்



பணித்தலுக்கான
அனுமதியை
வழங்குதல்
பந்து பணிக்கும்
திசையை காட்டுதல்

பணிக்கும் பக்கத்தைக்
காட்டுதல்
பணிக்கும் குழுவின்
பக்கம் கையை
நீட்டிக் காட்டுதல்

விளையாட்டுப்
பக்கம் மாறுதல்
கைகளிரண்டையும்
முன் பின்னாக வைத்து
உடலைச் சுற்றிச் சு
ழற்றுதல்.

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

குறுகிய இடைவேளை

ஒரு கையின் விரல்களை நிலைக்குத்தாக மேல்நோக்கி வைத்து மறுகையை அதன் மேல் T வடிவில் வைத்து விண்ணப்பித்த அணியை காண்பித்தல்

வீரர் பிரதியடு

இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடித்து மணிக்கட்டுப் பகுதியை சுழற்றுதல்

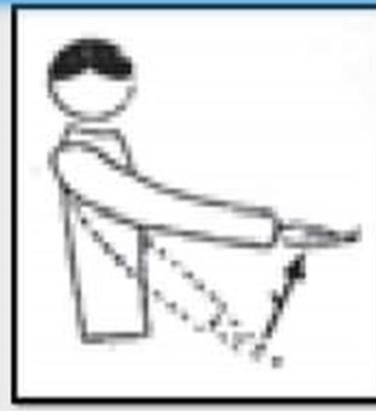
தவறான நடத்தைக்கான எச்சரிக்கை

மஞ்சல் அட்டையைக் காண்பித்தல்

தவறு செய்தமைக்காக
வெளியேற்றல்
சிவப்பு அட்டையைக் காட்டுதல்.
முழுச்சுற்றிலும் விளையாடுவதற்கு பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டி வெளியேற்றல்.

விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டி வெளியேற்றல்
இரண்டு அட்டைகளையும் ஒன்றாக காண்பித்தல்

விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டல்
இரண்டு அட்டைகளையும் இரு கைகளினால் காண்பித்தல்.
முழுப் போட்டிச் சுற்றில் இருந்தும்



போட்டிச் சுற்றை அல்லது போட்டியை நிறைவு செய்தல்
விரல்களை விரித் தவாறு கைகள் இரண்டையும் புள்ளடி வடிவில் மார்பின் மேல் வைத்தல்

பணித்தலின் போது பந்து கையிலிருந்து நழுவாதிருத்தல்
உள்ளங்கை மேல் நோக்கியவாறு கையை நீட்டி கீழிலிருந்து மேல் நோக்கி அசைத்தல்

பணித்தல் தாமதமாகுல்
கைகளை உயர்த்தி உள்ளங்கை முன்னோக்கியவாறு 8 விரல்களையும் காண்பித்தல்

அறைதலின் போது ஏற்படும் தவறு

ஒரு கையை மேலே உயர்த்தி முழங்கையில் மடித்தல்.

A.K.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

எதிரணிக்குரிய பிரதேசத்தை தொடுதல் அல்லது வலையின் கீழாக எதிரணிக்குள் பந்து செல்லல்

விரலை நமத்திய கோட்டைச் சு ட்டிக்காட்டுதல்

இரட்டைத் தவறு அல்லது மீண்டும் பணித்தல்

இருகைகளின் பெரு விரல்களையும்மேல்நோக்கிக் காட்டுதல்

மைதானத்திற்கு வெளியே பந்து நிலம்படல்

உள்ளங்கைகளை உட்புறமாக திருப்பி, புயங்களை முழங்கையில் மடித்து நிலைக்குத்தாக வைத்தல்

பந்தைப்பற்றுதல்

உள்ளங்கையை மேற்பக்கமாக வைத்து முழங்கையை மடித்து மெதுவாக மேலே உயர்த்துதல்

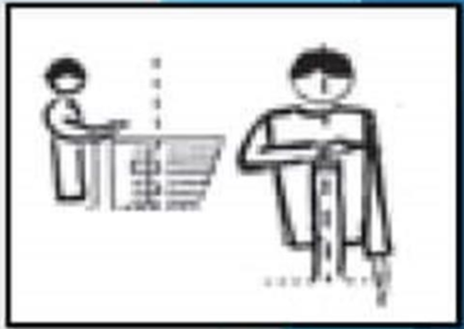
இரு முறை தொடுதல் (ஒருவர்)

உள்ளங்கையை முன்நோக்கி இரு விரல்களை விரித்துக் காட்டுதல்

நான்கு முறை அடித்தல்
உள்ளங்கையை முன்னோக்கியவாறு 4 விரல்களையும் விரித்துக் காட்டுதல்

Velanai central college physical education teacher

வீரர் வலையை தொடுதல்
பணித்த பந்து குறிப்பிட்ட எல்லைக்கூடாக எதிரணியை அடையாதிருத்தல்.
உரிய பக்கத்தின் வலையை அந்தக் கையால் காட்டுதல்



வலையின் மேலாக எதிர்ப்புறத்தை அடைதல்
உள்ளங்கை கீழ்நோக்கியவாறு முழங்கையில் மடித்து வலையின் மேல் கிடையாக வைத்துக் காட்டுதல்

அறைதலின் போது
ஏற்படும் தவறு
ஒரு கையை
மேலே உயர்த்தி
முழங்கையில்
மடித்தல்.

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

எதிரணிக்குரிய
பிரதேசத்தை
தொடுதல்
அல்லது வலையின்
கீழாக எதிரணிக்குள்
பந்து செல்லல்
விரலை நமத்திய
கோட்டைச் சு
ட்டிக்காட்டுதல்

இரட்டைத் தவறு அல்லது
மீண்டும் பணித்தல்
இருகைகளின் பெரு
விரல்களையும்மேல்நோக்கிக்
காட்டுதல்

பந்து தொடுதல்

ஒரு கையின் உள்ளங்கையில் மறுகையின் விரல்களைச் செங்குத்தாக வைத்துத் தட்டுதல்

A.R.An... physical education teacher

தாமதித்தலுக்கான எச்சரிக்கையும் தண்டனையும் ஒருகையின் மணிக்கட்டுக்கு பக்கத்தில் மற்றக் கையின் உள்ளங்கையை வைத்துக் காட்டுதல்

கோட்டு நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள்

பந்து மைதானத்தினுள் விழுதல் கொடியை கீழ்நோக்கி காட்டுதல்		பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே விழுதல். கொடியை நேராக மேலே உயர்த்துதல்	
பந்து தொடுதல் ஒரு கையால் உயர்த்தப்பட்ட கொடியில் மறுகையின் உள்ளங்கையை வைத்தல்		செல்ல வேண்டிய பிரதேசத்திற்குப் புறம்பாக பந்து செல்லல் அல்லது பந்து பணிப்போரின் தவறுகள் தலைக்கு மேலாகக் கொடியை அசைத்து உணர்கொம்பை அல்லது பின்புறக்கோட்டைக் காட்டுதல்	
விளக்கமற்ற தீர்ப்பு மார்பின் மேல் கைகளிரண்டையும் புள்ளடி வடிவில் காட்டுதல்			

central college physical education teacher