

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදවුම.

- 1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී බෝලය ඔසවා දීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි. එනම්,
 - 1.යටි අත් එසවීම -Dig Pass
 - 2.උඩු අත් එසවීම - Volly Pass
- 2) උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ඇති අවස්ථා තුන පිලිවෙලින් දක්වන්න.
- 3) උඩු අත් එසවීමේ දී දැන් බෝලය මත ස්පර්ශ වී ඇති අයුරු විදහා දක්වන රූප සටහනක් අඳින්න.
- 4) උඩු අත් එසවීම පුහුණුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් දක්වන්න.