

கொவிட் -19 கிழமை பாடசாலை (சப்ரகமுவ)

பாடம் - சுகாதாரம்

தரம் - 09

பிப்ரவரி - 4^{வது} கிழமை

05. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

- ❖ உலகின் மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டான வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக கருதப்படுகிறது. இவ் விளையாட்டை இலங்கைக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் ரொபட் எஹால்டர் கமெக் என்பவர்.
- விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை -12
- ஒரு அணியில் இடம்பெறும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை -06

வொலிபோல் வீரர்களின் திறன்கள்

1. பந்தை பணித்தல்.
 2. பந்தை பெற்றுக்கொள்ளல்.
 3. பந்தை ஒழுங்கமைத்தல்.
 4. அறைதல்.
 5. தடுத்தல்.
 6. மைதானத்தை காத்தல்.
- பந்தை அறைதல் - வலைக்கு மேலாக வரும் பந்தை மேலே பாய்ந்து எதிரணிக்குள் வேகமாக செலுத்துதல்.

○ அறைதலுக்கான நுட்பமுறைகள்

1. அறைதலுக்காக அணுகுதல்.
2. மிதித்தெழுதல்.
3. அறைதல்.
4. நிலம்படல்.

பயிற்சி

1. வொலிபோல் மைதானத்தை வரைந்து அதன் அளவு பிரமானங்களை குறிப்பிடுக.
2. அறைதல் செயற்பாடுகளை ஒழுங்குமுறையில் வரைந்து காட்டுக.
3. அறைதல் திறனைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள் 02 வரைந்து காட்டுக.
4. சரியான அறைதலின் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 04 தருக.