

கொவிட் -19 கிழமை பாடசாலை (சப்ரகமுவ)

பாடம் - சுகாதாரம்

தரம் - 09

மார்ச் - 1^{வது} கிழமை

05. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

- ✓ தடுத்தல் - எதிரணியினர் பக்கமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேலாக இருக்கும் போது அது தமது பக்கம் வராமலிருப்பதற்காக முன்வரிசை வீரர்கள் வலையின் அருகில் நின்று இடையூறு விளைப்பது தடுத்தல் எனப்படும்.

தடுத்தலின் நுட்பமுறைகள்

1. ஆயத்தநிலை.
2. பந்தை அணுகுதல்.
3. மிதித்தெழுவதும் பந்துடனான தொடுகையும்.
4. நிலம்படல்.

பயிற்சி

01. பந்து தடுத்தலின் சரியான முறையை வரைந்து காட்டுக.
02. தடுத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடு 02 னை வரிப்படம் மூலம் வரைந்து காட்டுக.
03. வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றிதன் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 02 னை குறிப்பிடுக.