கொவிட் -19 கிழமை பாடசாலை (சப்ரகமுவ)

பாடம் - சுகாதாரம்

தரம் - 09

மார்ச் - 2வது கிழமை

06. வலைப்பந்தட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்.

வலைப்பந்தட்ட வரலாற்றை நோக்கும் போது ஆரம்பத்தில் இது பெண்களிடமே பிரபல்யமாகியிருந்தது. தற்போது ஆண்களும் இவ் விளையாட்டில் ஈடுபடுவது குறிப்பிடத்தக்கது. வலைப்பந்தட்ட விளையாட்டில் மொத்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை =12 ஆகும். ஆனால் ஒரு அணியில் இடம் பெறுவர் = 07 பேர்.

வலைப்பந்தட்டத்தின் திறன்கள்

- பந்தை கட்டுப்படுத்தல்.
- பாத அசைவு.
- தாக்குதல்.
- பாதுகாத்தல்.
- ஏறிதல்.

❖ ***தாக்குதல் -*** மத்திய ஏறிகையுடன் ஆரம்பமாகும். மத்திய ஏறிகையிலிருந்து பேற்றுக்கு எய்தல். வரையில் உபாயங்களைப் பிரயோகித்துத் தமதணி வீராங்கனைகளிடயே பந்தைப் பரிமாறியவாறு எதிரணி வீராங்கனைகளைக் கடந்து சென்று பேற்றுக்குக் கெய்தலின் மூலம் புள்ளியொன்றைப் பெற வேண்டும். இவ்வாறு கொண்டு செல்லப்படுதல் தாக்குதல் எனப்படும்.

❖ ***பாதுகாத்தல்*** - எதிரணி வீராங்கனைகள் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு சென்று புள்ளியொன்று பெறும் சந்தர்ப்பத்தை தடுப்பது அல்லது தாமதப்படுத்துவதே பாதுகாத்தலின் நோக்கமாகும்.

பாதுகாத்தல் முறைகள் 03

1. வீராங்கனையைக் காத்தல்.
2. பந்தைக் காத்தல்.
3. இடங்காத்தல்.

❖ ***பந்தைப் பேற்றுக்குக் கெய்தல்*** - வலைப்பந்து விளையாட்டின் வெற்றி தோல்வி பெறப்படும் புள்ளிகளால் தீர்மாணிக்கப்படுகின்றது. இதனால் சரியாக எறிவது கட்டாயமாகும்.

பயிற்சி

1. தாக்குதல், பாதுகாத்தல் விளையாட்டு பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள் 02னை குறிப்பிட்டு வரைந்து காட்டுக.
2. பேற்றுக்குக் கெய்தல் சரியான பயிற்சிகளை படிமுறையில் குறிப்பிடுக.
3. தாக்குதல், எய்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள் எவை?