

# නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු



04 වන පාඨම

8 ශ්‍රේණිය

## නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

➤ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව හැදින්විය හැකිය.

● නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

- I. පන්දු පාලනය
- II. පාද හුරුව
- III. ආක්‍රමණය
- IV. වැලැක්වීම
- V. විදීම

➤ පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීම

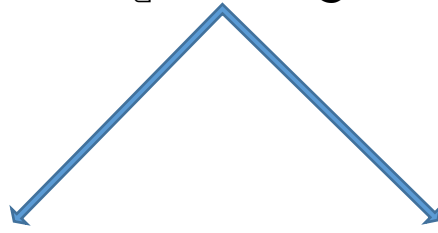
නිවැරදිව පන්දුව යැවීමේදී,

- ❖ තනි අතින් හෝ දැනින් පන්දුව ගැනීම
- ❖ හුරු පාදය පිටුපසින් තැබීම
- ❖ ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු කිරීම
- ❖ පන්දුව යවන දිශාවට දැස් යොමු කිරීම
- ❖ තනි අතින් යවන්නේ නම් නිදහස් අත මදක් ඉදිරියට දිගු කිරීම
- ❖ පන්දුව ඉදිරියට විසි කිරීම
- ❖ එවිට පසු පාදයේ තිබූ ශරීරයේ බර ඉදිරි පාදයට යොමු කරමින් සමබරතාවය රැක ගැනීම

පන්දුව ඇල්ලීමේදී,

- ❖ එක් පාදයක් ඉදිරියට තැබීම
- ❖ ශරීරයේ බර ඉදිරියට යොමු කිරීම
- ❖ පන්දුව එන දිශාවට දැන් යොමු කිරීම
- ❖ පන්දුව දැනින්ම ඇල්ලීමත් සමගම තමා දෙසට ඇද ගැනීම
- ❖ එවිටම ඉදිරි පාදය පසුපසට තබමින් සමබරතාවය රැක ගැනීම

# පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



## තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

- උරහිස් යැවුම
- උරහිසට ඉහලින් යැවුම
- හෙප්පා යැවුම
- යටි අත් යැවුම

## දැතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

- පපුවට කෙලින් යැවුම
- හිසට ඉහලින් යැවුම
- පැති යැවුම
- හෙප්පා යැවුම

## තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

- උරහිස් යැවුම (shoulder pass)
  - ❖ පන්දුව සහිත අත උරහිසට ආසන්නව තබයි
  - ❖ උරහිස් මට්ටමින් පන්දුව ඉදිරියට යවයි
  - ❖ යැවුමෙන් පසු ශරීරය සමබර කර ගනියි
- උරහිසට ඉහලින් යැවුම (lob pass)
  - ❖ පන්දුව හුරු අතට ගනියි
  - ❖ එම අත උරහිසට ඉහලින් මදක් පසුපසට ගෙන තබා ගනියි
  - ❖ එම මට්ටමින්ම කවාකාර මාර්ගයක පන්දුව ඉදිරියට යවයි.
- හෙප්පා යැවුම (bounce pass)
  - ❖ පන්දුව සහිතව අත ඉණ මට්ටමින් තබා ගන්න
  - ❖ පන්දුව යවන්නාත් ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තෙන් තබා පන්දුව හෙප්පා කර යවන්න

- යටි අත් යැවුම (under arm pass)

- ❖ දණහිස නවා කද ඉදිරියට පහත් කොට පන්දුව දණහිසට පහලින් සිටින සේ තබා ගනියි
- ❖ පහතට යොමු වී ඇති පන්දුව සහිත අත දණහිසට පහලින් ලබා ගන්නාට යවයි
- ❖ යැවුමෙන් පසු ශරීරය සමබර කර ගනියි

### දැතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

- පපුවට කෙලින් යැවුම (chest pass)

- ❖ පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා ගැනීම
- ❖ දැනේ වැළඹීමට පහලට යොමුකර ශරීරය ආසන්නයේ තබා ගනියි
- ❖ පන්දුව පපුවට ආසන්නව තබා ගනියි
- ❖ මැණික් කටුව හා අතැගිලි භාවිතයෙන් පන්දුව ඉදිරියට යැවීම
- ❖ පන්දුව කෙටි දුරක් යැවීමට මෙම ක්‍රමය භාවිතා කරයි

- හිසට ඉහලින් යැවුම (overhead pass)

- ❖ පන්දුව දැතින් අල්ලා ගැනීම
- ❖ හිසට පිටුපසින් දැන් දිගු කර තබා ගැනීම
- ❖ මැණික් කටුව හා ඇගිලි වලින් පන්දුව ඉදිරියට යැවීම
- ❖ ශරීරය ඉදිරියට යොමු කරමින් සමබරතාවය රැක ගැනීම

- පැති යැවුම (side pass)

- ❖ පන්දුව උරහිස හා ඉණ මට්ටමින් ශරීරයෙන් පැත්තට වන්නට තැබීම
- ❖ උකුල කරකවා දෙඅත් මදක් පසුපසට ගෙන එම පැත්තට බර වී අනෙකාගේ ඉනට සමාන්තරව පන්දුව යැවීම
- ❖ ශරීරය සමබර කර ගැනීම

- හෙප්පා යැවුම (bounce pass)

- ❖ දැතින් පන්දුව අල්ලා ඉණ මට්ටමින් තබා ගන්න

- ❖ යවන්නාත්, ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තේ තබා ගෙන පන්දුව හෙප්පා කර යවන්න

- හෙප්පා යැවුම තනි අතින් හා දැතින් යන දෙකෙන්ම සිදුකල හැකිය.