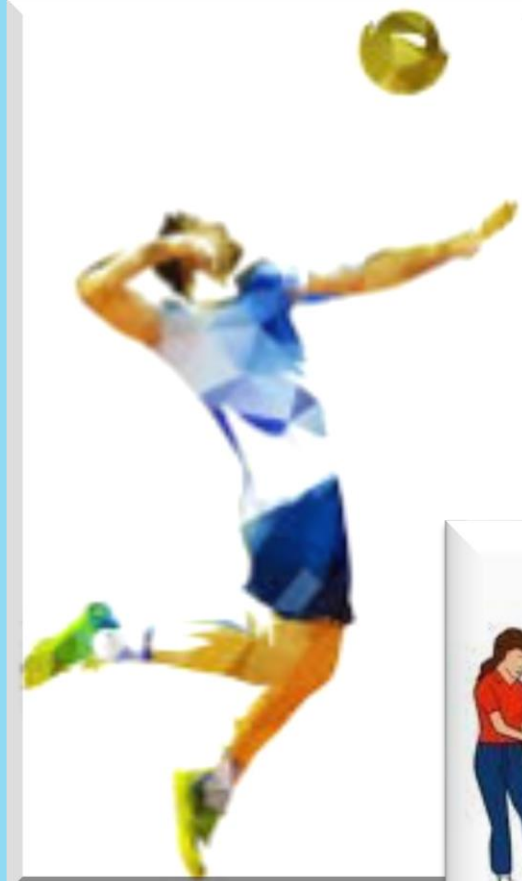


සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු



Prasanna Indika

MEd (Reading)

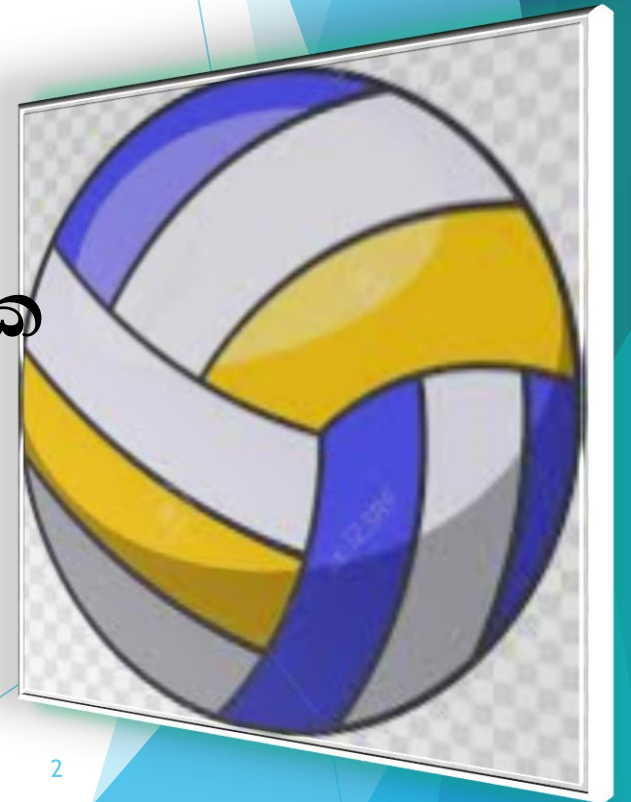
B.Sc (sp) in Physical Education (Hons)

PGDE

Diploma in Exercise and Sports Sciences

සුවිශේෂී කරුණු

- වොලිබෝල් යනු ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව යි.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් කණ්ඩායමකට අයත් ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 06 කි.
- කණ්ඩායමක් සඳහා ලියාපදිංචි විය හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 12 කි.



වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 06 කි.



1. පන්දුව පිරිනැමීම



2. පන්දුව ලබා ගැනීම



3. පන්දුව එසවීම



6. පිටිය රැකීම



5. වැළැක්වීම



4. ප්‍රහාරය

පන්දුව පිරිනැමීම

- ▶ ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරනුයේ පන්දුව පිරිනැමීම මගිනි.
- ▶ මෙහි දී පන්දුව විරුද්ධ පිලට යොමු කිරීම සිදු කරන්නේ පිරිනැමීමේ කලාපයේ සිට ය.
- ▶ පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි.

1. යටි අත් පිරිනැමීම

2. උඩු අත් පිරිනැමීම

1



2

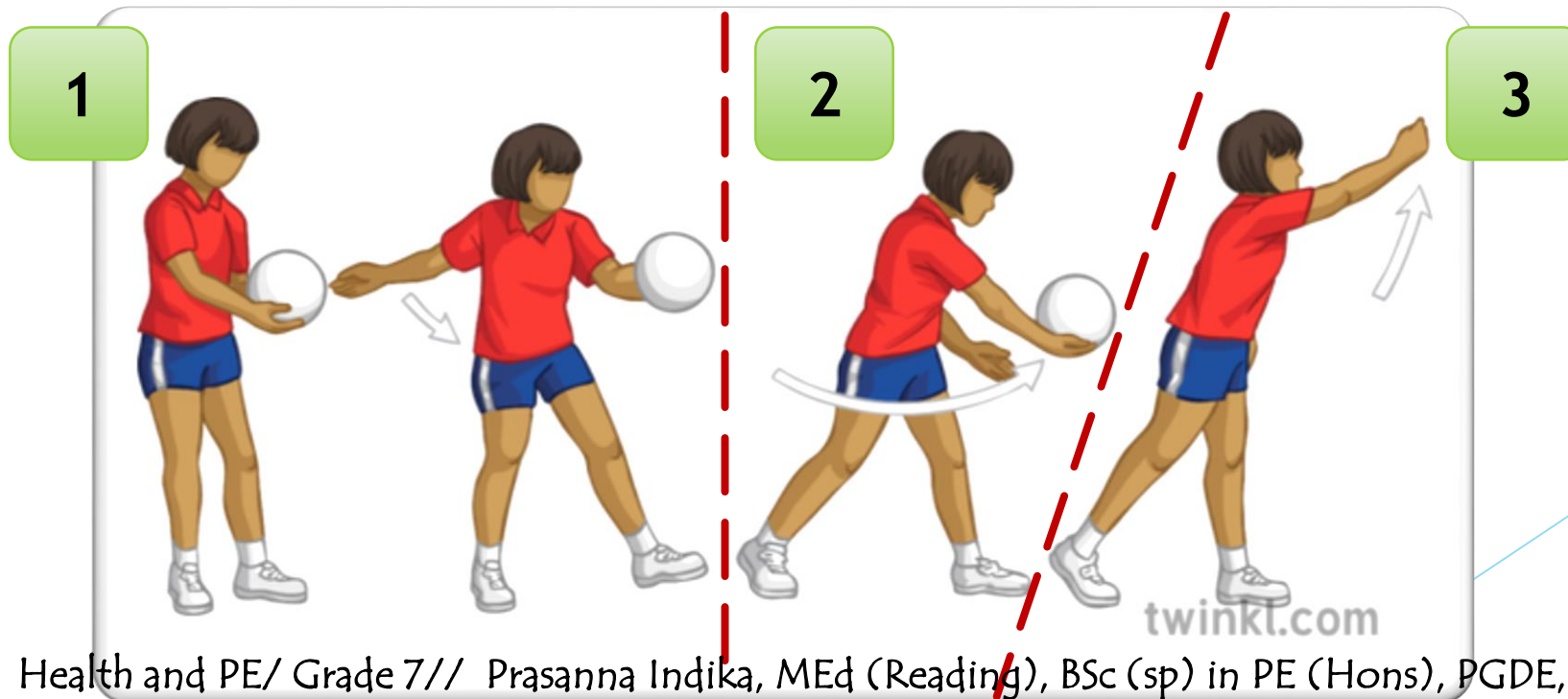


4

යටි අත් පිරිනැමීම

▶ යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පියවර 03 කින් සමන්විත වේ.

1. පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව
2. පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
3. පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව



1. ස්පර්ශයට පෙර



1

3. ස්පර්ශයට පසු



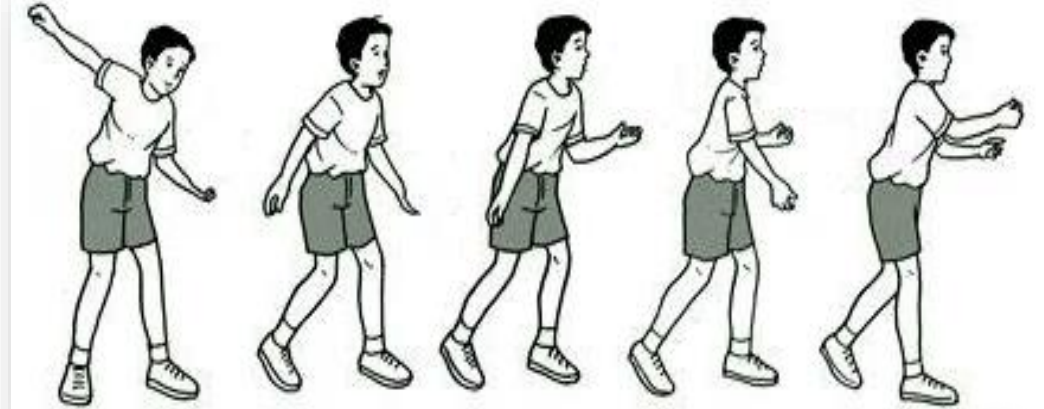
3



2. ස්පර්ශ කරන

යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුවීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1. පන්දුව රහිතව යටි අත් පිරිනැමීම සිදු කරන ආකාරයට පුහුණු වීම

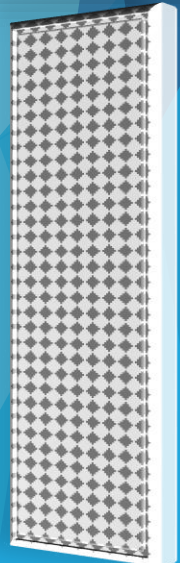


2. බිත්තියක් ඉදිරියේ සිට ගනිමින් යටි අත් පිරිනැමීම බිත්තියට වදින සේ සිදු කිරීම. බෝලය තමා විසින් ම අල්වා ගනිමින් නැවත නැවත පුහුණු වීම

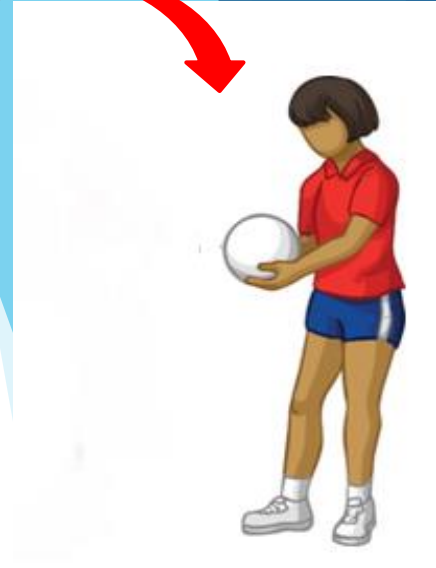
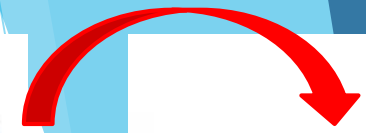


6/7/2020

7



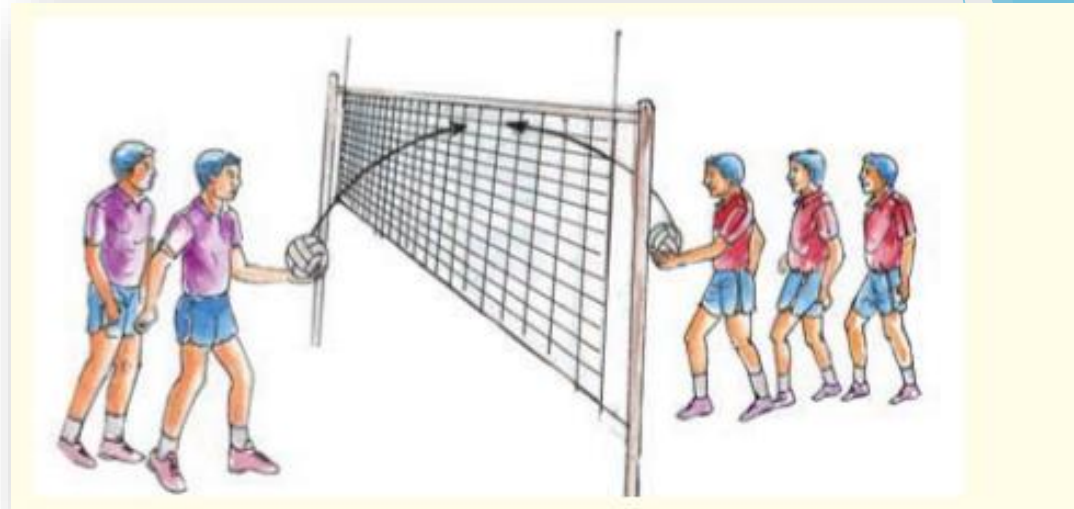
3. මිතුරෙකු සමඟ එක් වී දෙදෙනා අතර පරතරය මීටර 5 - 6ක් පමණ දුර තබා ගෙන යටි අත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම



4. කණ්ඩායම් දෙකක් සෑදී ඉහත ආකාරයට ම යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණු වීම.



5. වොලිබෝල් දැල දෙපස සිට පන්දුව දැලට වදින සේ යටි අත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම



6. වොලිබෝල් දැල දෙපස සිට මාරුවෙන් මාරුවට දැලට ඉහළින් පන්දුව යන සේ යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණු වීම



පන්දුව ලබා ගැනීම

▶ විරුද්ධ පිළෙක් තම පිලට එන පන්දුව ලබා ගැනීම මේ නමින් හැඳින්වේ.

▶ පන්දුව ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02 කි

1. යටි අත් ලබා ගැනීම

2. උඩු අත් ලබා ගැනීම



යටි අත් ලබා ගැනීම

□ යටි අත් පිරිනැමීම මෙන් යටි අත් ලබා ගැනීම ද පියවර 03 කින් සමන්විත වේ.

1. පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
2. පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
3. පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව



1



2



3

1. ස්පර්ශයට පෙර



1

2. ස්පර්ශ කරන



2

3. ස්පර්ශයට පසු



3

යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුවීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1

1. යටි අත් ලබා ගැනීමේ ඉරියව්ව මත සිටින ක්‍රීඩකයාගේ දික් කළ දැත් මත අනෙක් ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දුව තබා තද කරන විට ඉහළට පැමිණීම. මේ සමගම පන්දුව අත හැරීම.



2. බිත්තියට දමා ගසන ලද පන්දුව නැවත පැමිණෙන විට යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය අනුව ලබා ගැනීම

2

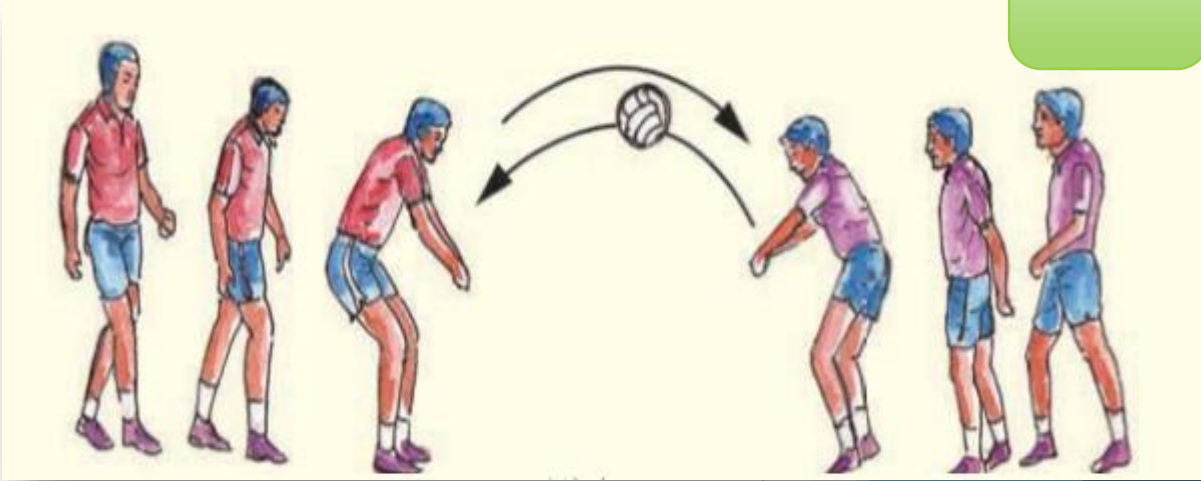


3. මිතුරකු සමග එක් වී මිතුරා විසින් එවන ලද පන්දුව යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය අනුව ලබා ගැනීම

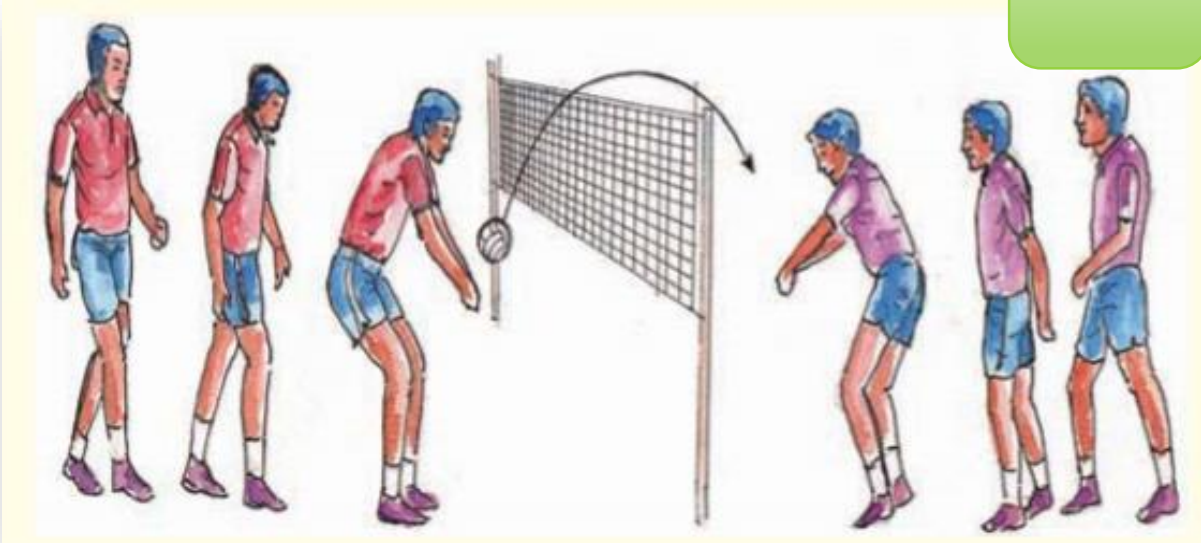
3



4. කණ්ඩායම දෙකට බෙදී මීටර් 05ක් පමණ ඇතින් එකිනෙකා පසු පස සිට ගෙන යටි අත් ලබා ගැනීම සිදු කිරීම හා පන්දුව ලබා ගත් පසු පේළියේ පිටුපසට ම යෑම



5. කණ්ඩායම් දෙක දැල දෙපස සිට, මාරුවෙන් මාරුවට පන්දුව යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය අනුව ලබා ගැනීම



ಪ್ರವೃತ್ತಿ