සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

7 ශ්‍රේණිය

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

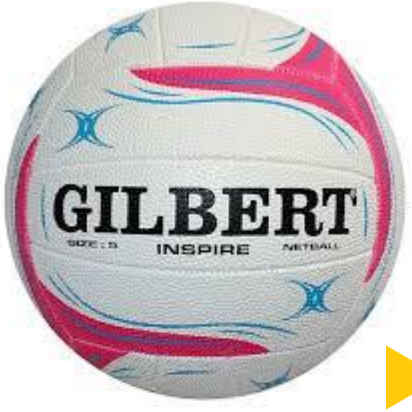
Prasanna Indika

MEd (Reading)

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

PGDE

Diploma in Exercise and Sports Sciences



සුවිශේෂී කරුණු

- කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ම ක්‍රීඩාවකි
- පිරිමි පාර්ශවය සහභාගී වන තරග ද පවතී
- ක්‍රීඩාව සඳහා පාද නිවැරදි ව හැසිරවිය යුතු අතර සමබරතාවය පවත්වා ගත යුතු ය
- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රීඩාවකි

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

1. පන්දු පාලනය
2. පාද හුරුව
3. ආක්‍රමණය
4. රැකීම
5. විදීම

1

2

3

4

5

පාද හුරුව

පන්දුව අතැතිව පාද නිවැරදිව හැසිරවීම පාද හුරුව නම් වේ

පාද හුරුවේ ඇති වැදගත්කම

1. සමබරතාවය රැක ගත හැකි ය
2. පතිත වූ පසු විවිධ දිශාවලට චලනය විය හැකි ය
3. ගෝල් කවය දක්වා පන්දුව ගෙන යාමට හැකි ය

1

2

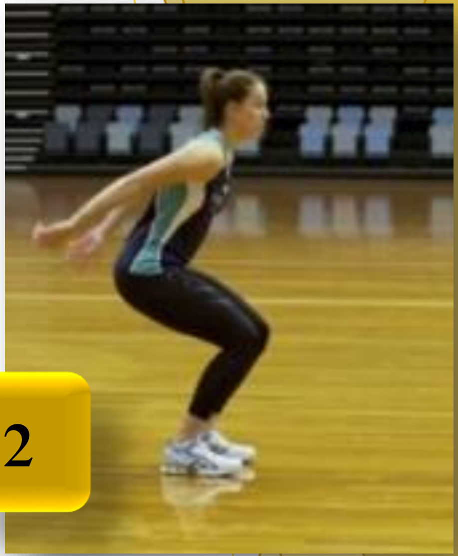
3

පාද හුරුව පුහුණු වීමේ ක්‍රියාකාරකම්

1. තනි පාදයෙන් පතිත වීම
2. පාද දෙකෙන් පතිත වීම
3. පතිත වූ පාදයේ කොට්ටා මත කරකැවීම
4. පතිත වූ පාදය ඔසවා පන්දුව විසි කිරීම

1

2



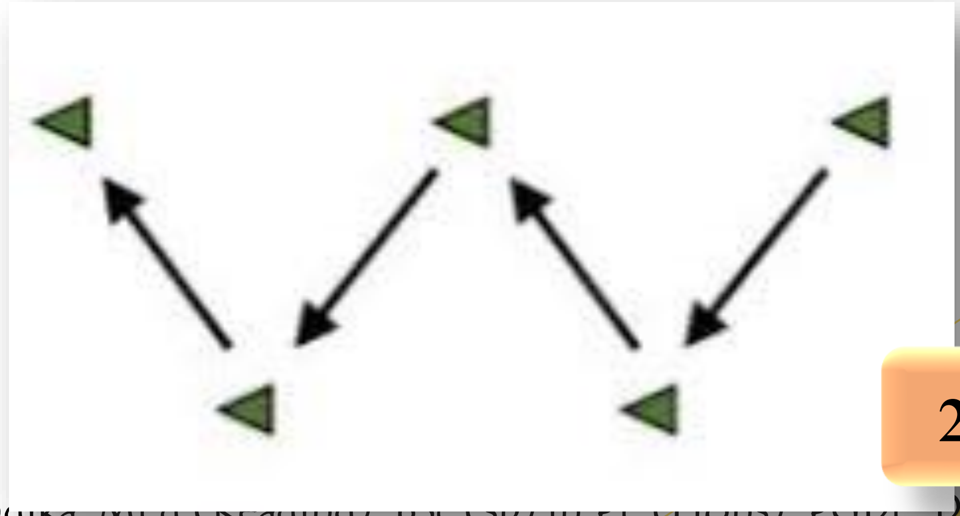
3

4

පාද හුරුව පුහුණු වීම සඳහා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්

- පාද හුරුව පුහුණු වීම පහත පියවර 03 ඔස්සේ සිදුකළ හැකි ය
  1. නැවතීම පුහුණු වීමේ ක්‍රියාකාරකම්
  2. විවිධ දිශාවලට චලනය වීම පුහුණු වීමේ ක්‍රියාකාරකම්
  3. පතිත වීම හුරු වීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

3



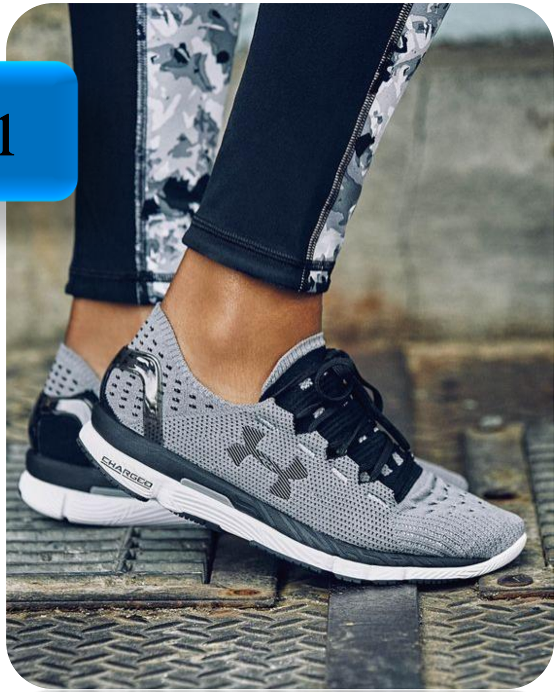
2

1

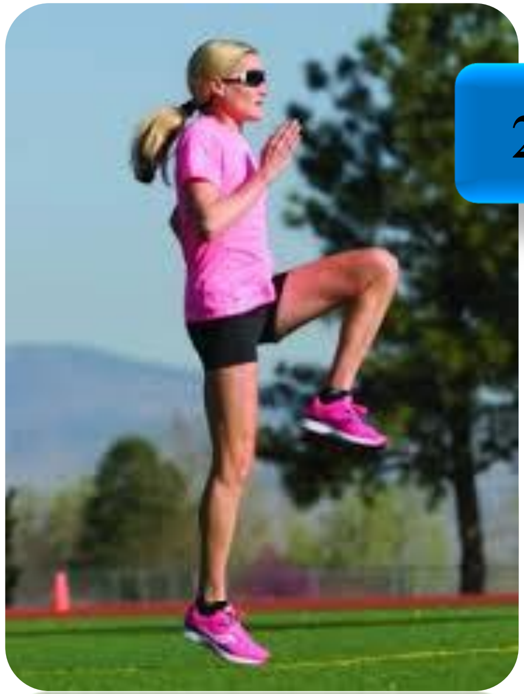
නැවතීම පුහුණු වීමේ ක්‍රියාකාරකම්

1. සෙමින් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
2. වේගයෙන් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
3. පාද කොට්ටා මත එක තැන දිවීම හා සංඥාවට නැවතීම

1



2



3

4. වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම හා ක්ෂණිකව විධානයට නැවතීම

5. පිටුපසට යාම හා ක්ෂණිකව විධානයට නැවතීම

6. සලකුණු කළ රේඛාවක් මතින් පැන දිවීම හා විධානයට නැවතීම

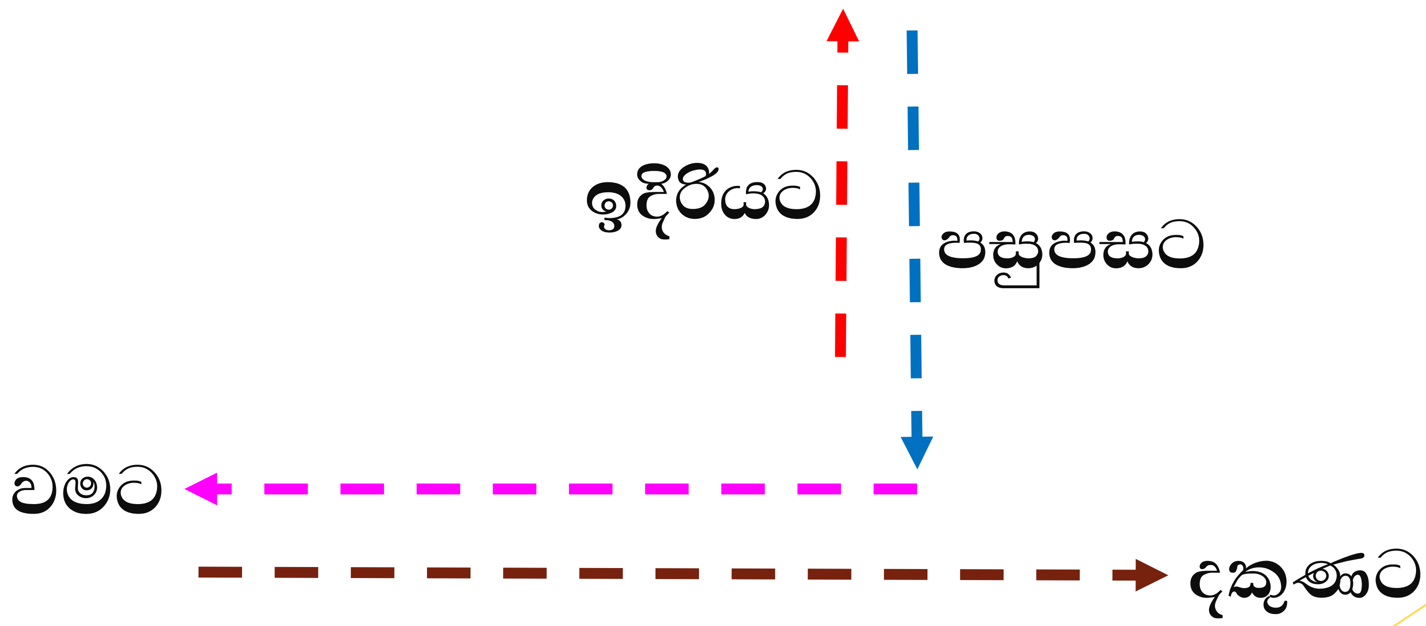
5

4

6

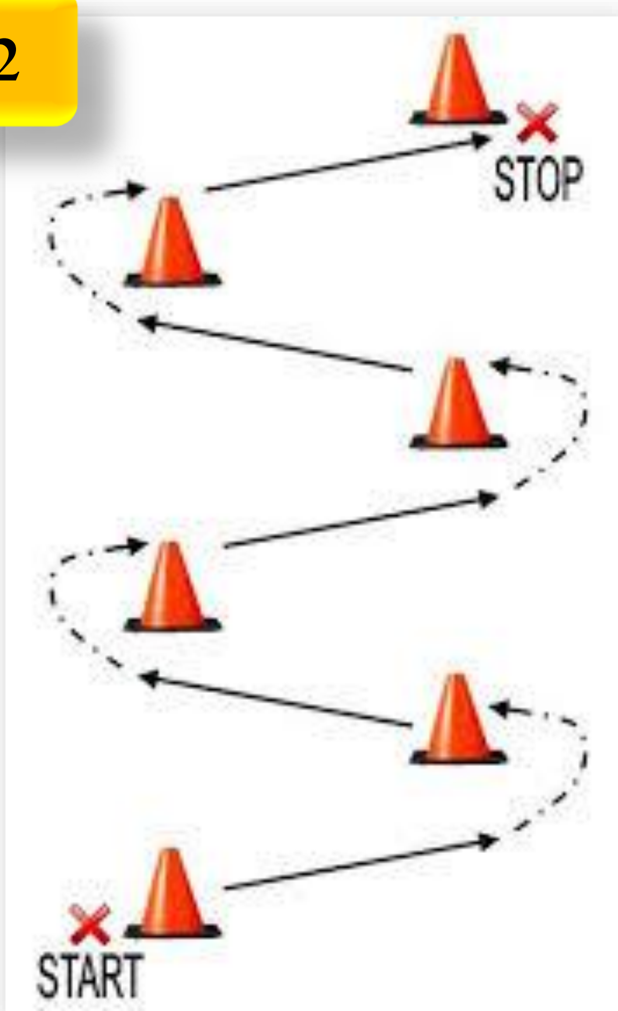
විවිධ දිශාවලට චලනය වීම පුහුණු වීමේ ක්‍රියාකාරකම්

1. විධානයට අනුව ඉදිරියට, පසුපසට, වමට, දකුණට නොනවත්වා දිවීම

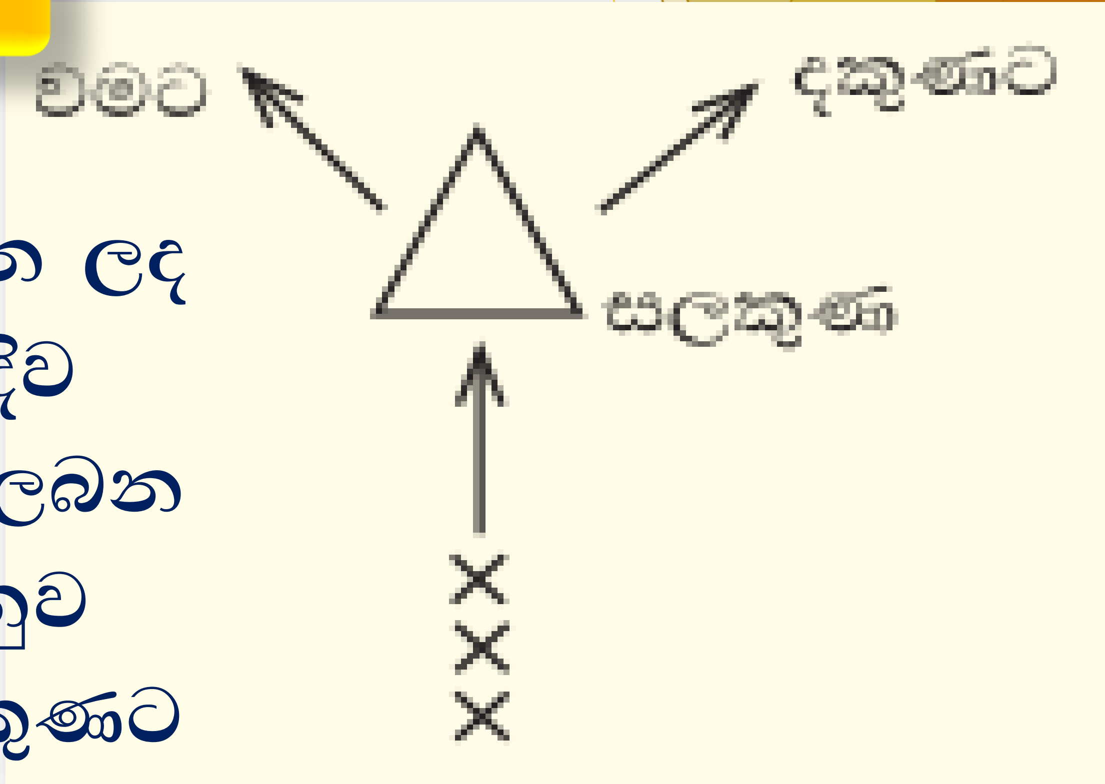


2. බාධක තබා ඒවා අතරින් අක්වක්ව (Zig Zag) දිවීම

2



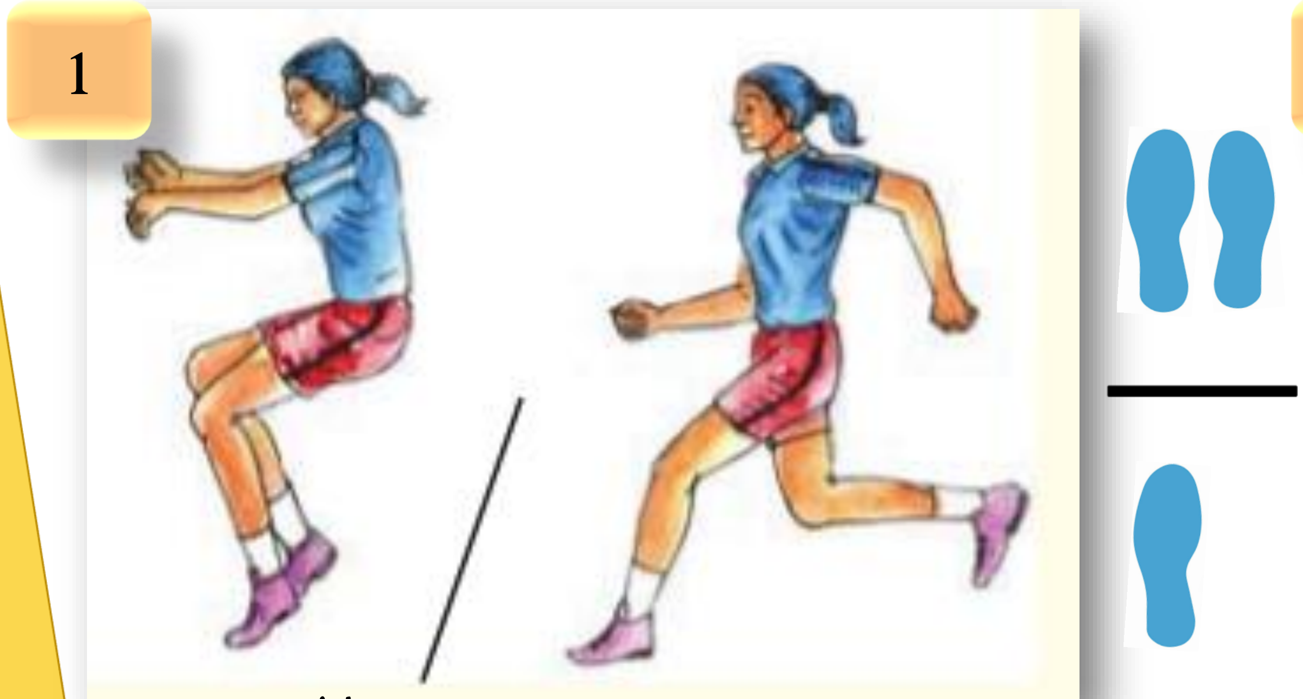
3



3. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයකට දිව ගොස් දෙනු ලබන විධානයට අනුව වමට හෝ දකුණට දිවීම

පන්දුව රහිත ව පතිත වීම හුරු වීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1. තනි පාදයෙන් නික්මී දෙපයින් පතිත වීම
2. එක් පාදයකින් ඉපිලී අනෙක් පාදයෙන් පතිත වීම

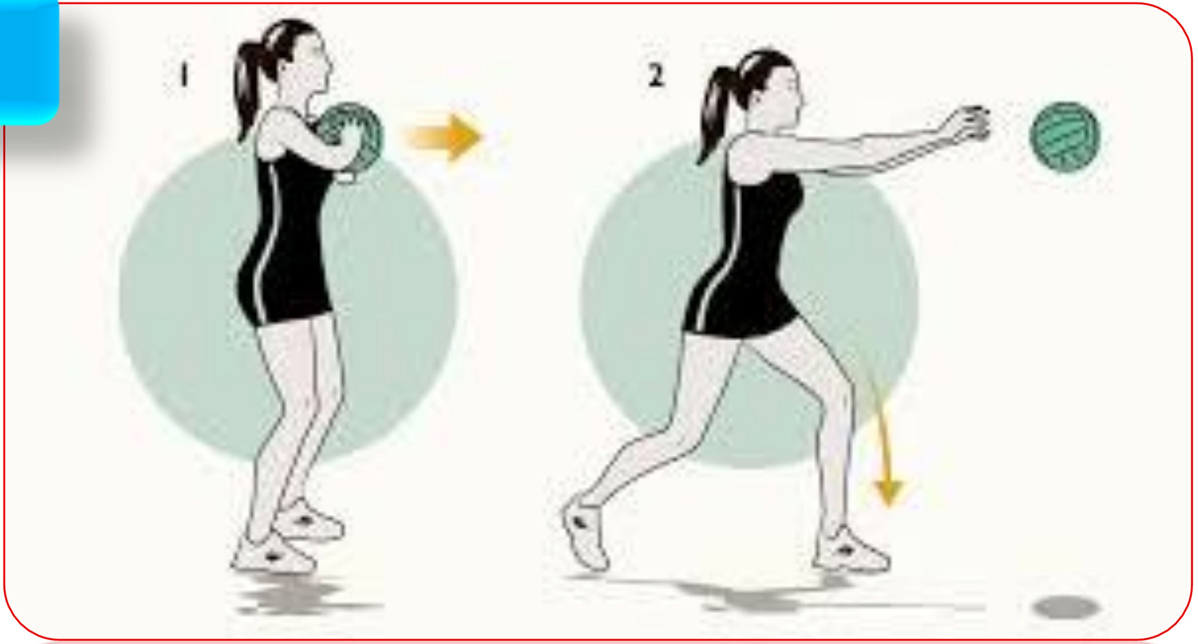


පන්දුව සහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම හා එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පන්දුව විසි කිරීම

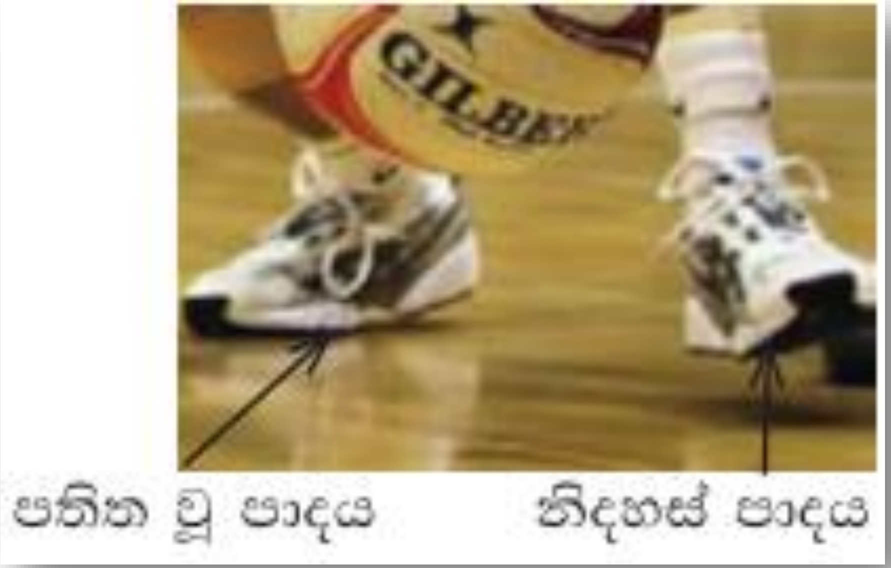
2. පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පනිමින් පන්දුව විසි කිරීම

1



2

3. තනි පාදයෙන් පතිත වීම හා අනෙක් පාදයෙන් පියවරක් තබා පන්දුව විසිකිරීම



4. තනි පාදයෙන් පතිත වීම හා එම පාදයෙන් කැරකී කැමති දිශාවකට පන්දුව විසි කිරීම

ස්තූතියි....