සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

Prasanna Indika
MEd (Reading)
B.Sc Hons Physical Education (sp)
PGDE
Diploma in Exercise and Sports Sciences

- කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ම ක්‍රීඩාව යි
- නියමිත කාල සීමාවක් තුළ තරගය පවත්වනු ලැබේ
- 7 දෙනෙකුට තරගයට ක්‍රීඩා කළ හැකි ය
- කණ්ඩායම සඳහා ක්‍රීඩිකාවන් 12 දෙනෙකු ඇතුළත් කළ හැකි ය
- වර්තමානයේ දී පිරිමි, කාන්තා හා මිශ්‍ර තරග ද පැවැත්වේ

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

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

1

2

3

4

5

පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කරන ආකාරය

- ඉංග්‍රීසි හෝඩියේ W අකුරේ ආකාරයට දෑත් විහිදුවා පන්දුව ග්‍රහණය කර ගනියි
- පාද අසල පන්දුව තබා, දෑත්වල ඇඟිලි විහිදුවා දෑත් දිගු කර මාපටඇඟිලි දෙක ළංකර, W අකුරේ ආකරයට ඇඟිලි තබා මඳක් පහළට නැවී පන්දුව ග්‍රහණය කිරීම

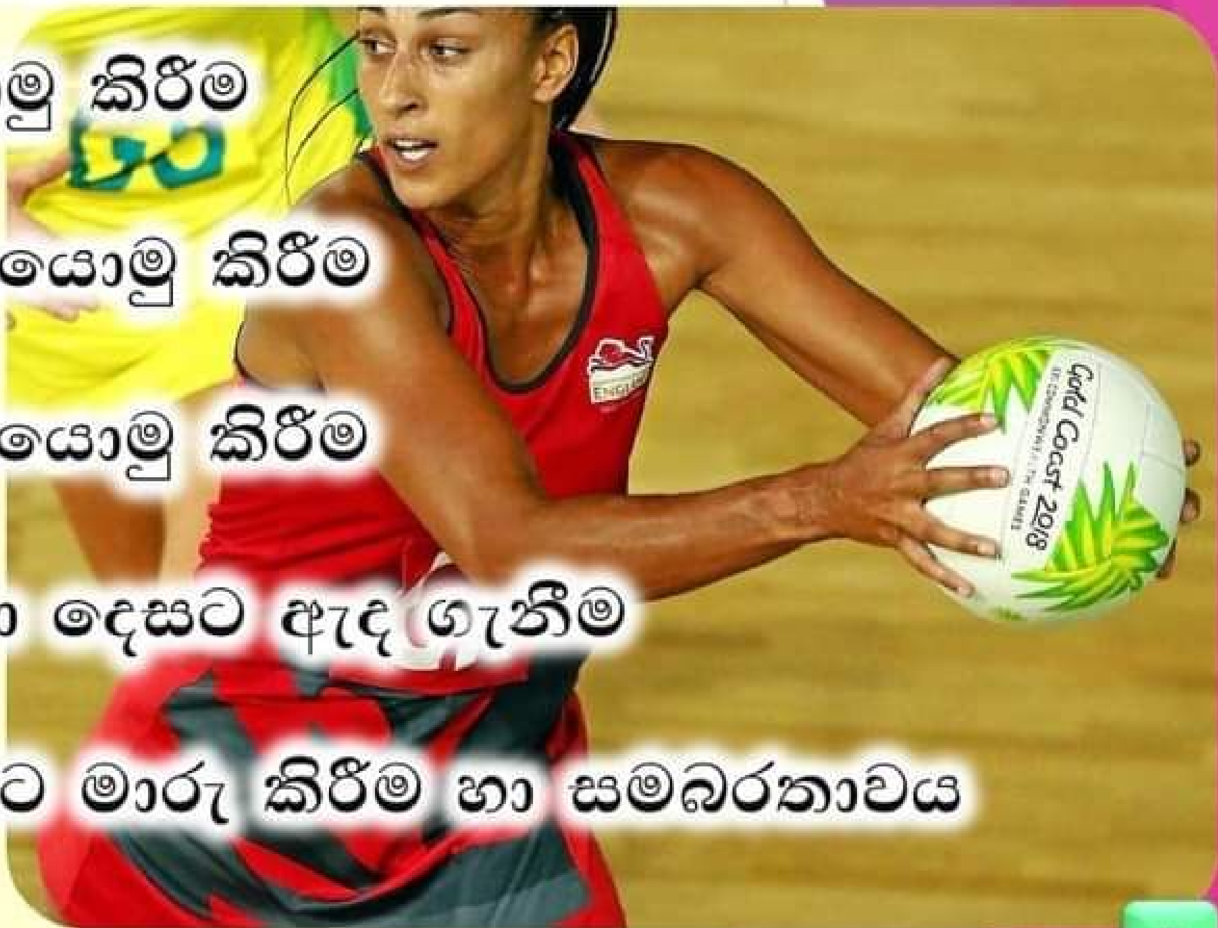
පන්දුව නිවැරදිව යැවීම (විසි කිරීම)

- තනි අතින් හෝ දෑතින් පන්දුව ගැනීම
- හුරු පාදය පිටුපසින් තැබීම

- සිරුරේ බර පසුපස පාදයට යොමු කිරීම
- පන්දුව යවන දිශාවට දෑස් යොමු කිරීම
- පන්දුව තනි අතින් යැවීමේ දී නිදහස් අත ඉදිරියට ගැනීම (යවන දිශාවට)
- පන්දුව විසි කිරීම
- පසුපස පාදය ඉදිරියට ගනිමින් සිරුරේ සමබරතාවය රැක ගැනීම

පන්දුව නිවැරදිව ඇල්ලීම

- එක් පාදයක් ඉදිරියට යොමු කිරීම
- සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට යොමු කිරීම
- පන්දුව එන දිශාවට දෑත් යොමු කිරීම
- පන්දුව දෑතින් අල්ලා තමා දෙසට ඇද ගැනීම
- සිරුරේ බර පසුපස පාදයට මාරු කිරීම හා සමබරතාවය රැක ගැනීම



පන්දු යැවීමේ ආකාර

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යවන ප්‍රධාන ආකාර 02ක් පවතී

1. තනි අතින් පන්දුව යැවීම (එක් අතකින්)

2. දෑතින් පන්දුව යැවීම (අත් දෙකෙන්)

1

2

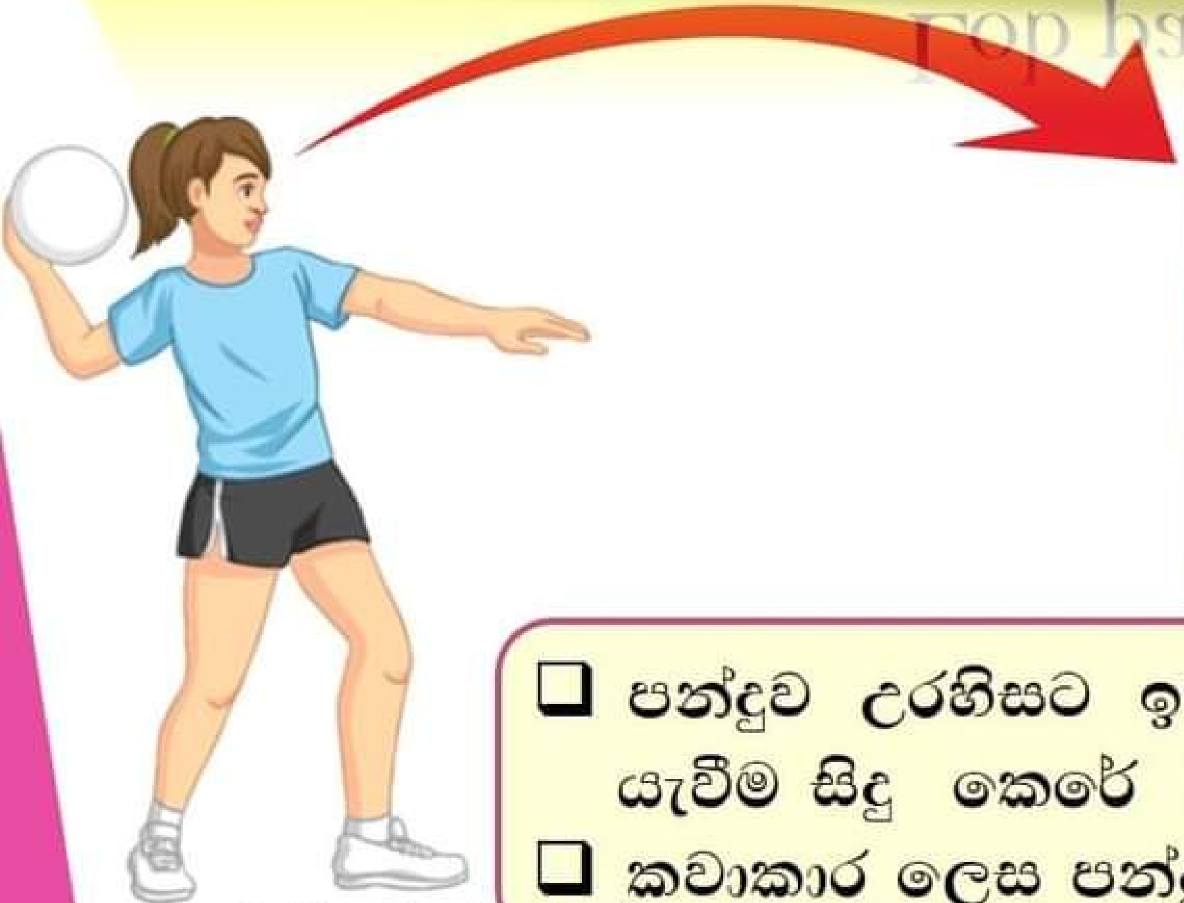
තනි අතින් පන්දුව යැවීම

1. උරහිස් යැවුම - Shoulder pass
2. උරහිසට ඉහළින් යැවුම - Highshoulder pass/ Lob pass
3. හෙප්පා යැවුම - Bounce pass
4. යටි අත් යැවුම - Under arm pass

1. උරහිස් යැවුම (Shoulder pass)

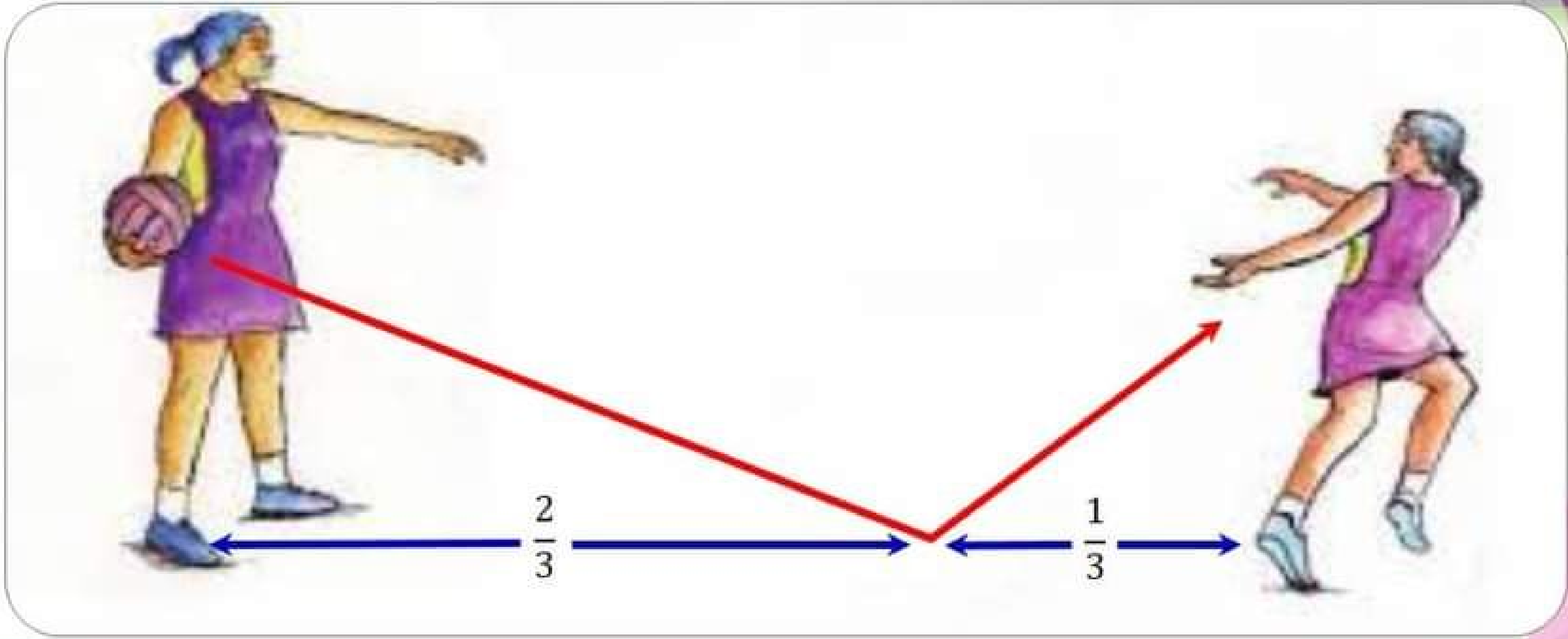
- පන්දුව උරහිස් මට්ටමේ සිට තබා ගෙන යැවීම සිදු කෙරේ
- උරහිසට සමාන්තර ලෙස පන්දුව ගමන් කරයි

2. උරහිසට ඉහළින් යැවුම (Highshoulder pass/ Lob pass)



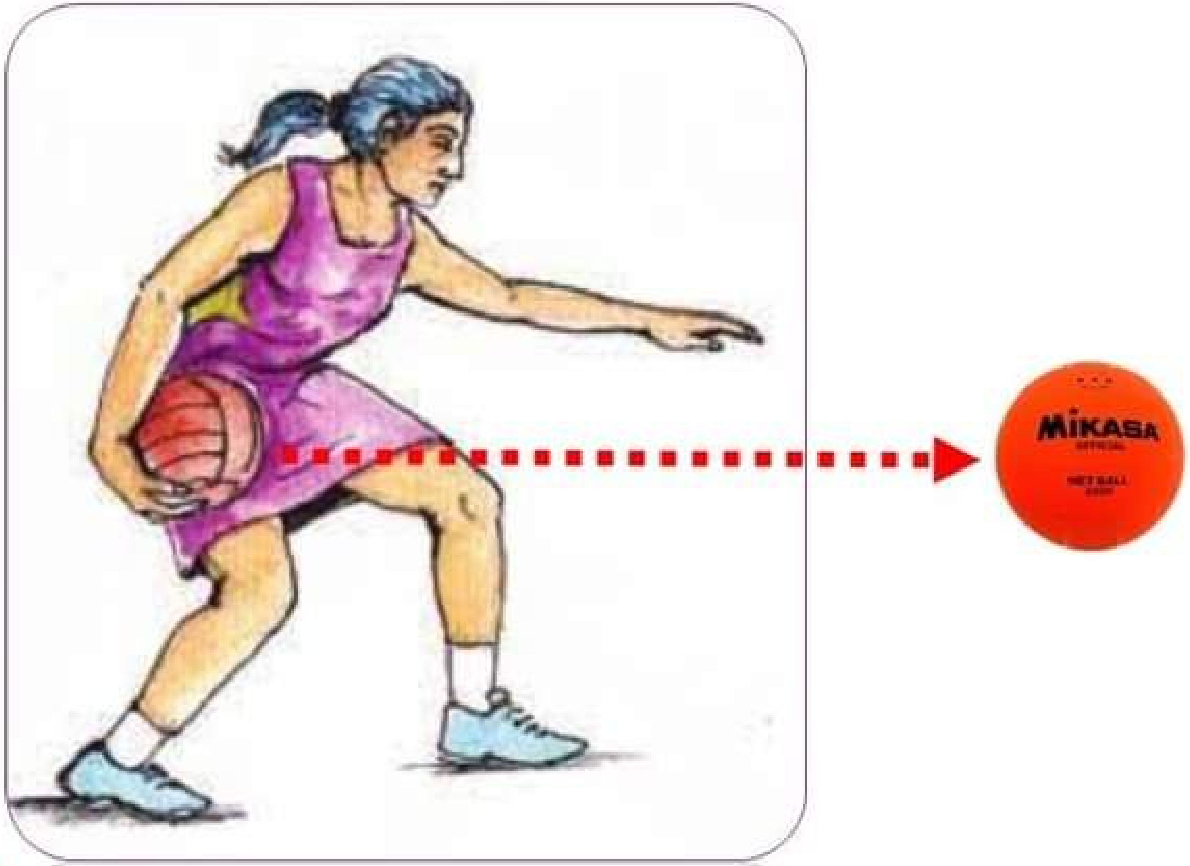
- ❑ පන්දුව උරහිසට ඉහළින් මඳක් පිටුපසින් තබා ගෙන යැවීම සිදු කෙරේ
- ❑ කවාකාර ලෙස පන්දුව ගමන් කරයි

3. හෙප්පා යැවුම (Bounce pass)



- පන්දුව ඉණ මට්ටමට තබා යැවීම සිදු කෙරේ. බිම හෙප්පා යවනු ලැබේ

4. යටි අත් යැවුම (Under arm pass)



- පන්දුව දණහිසට පහළින් යැවීම සිදු කෙරේ
- ඉණත් දණහිසත් අතර අල්ලා ගැනීමට හැකි සේ පන්දුව යැවිය යුතු වේ

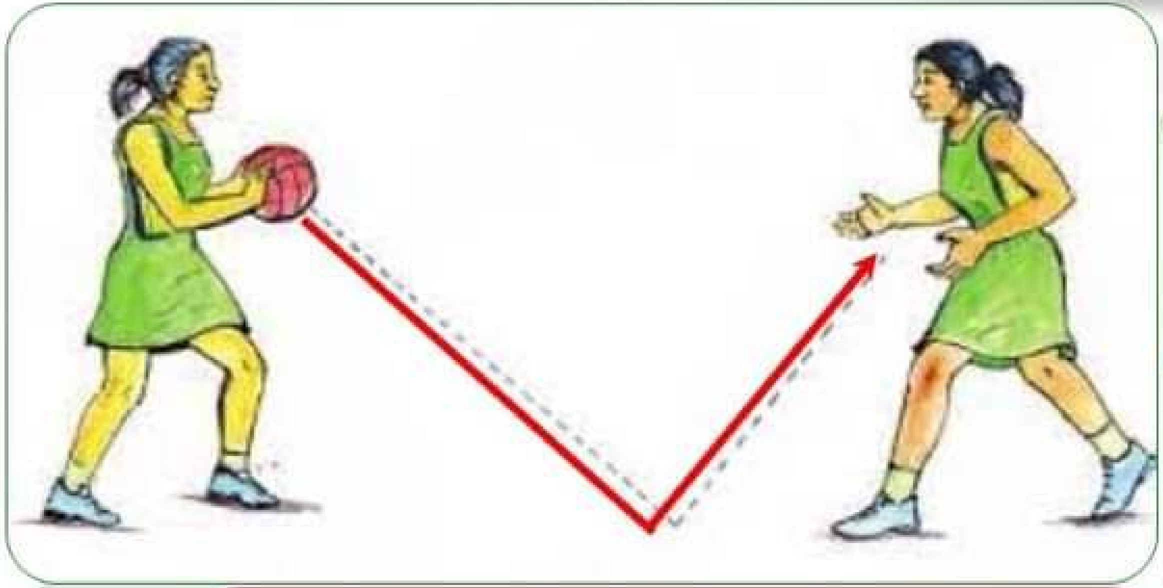
1. පපුවට කෙළින් යැවුම (Chest pass)

- පපුවට ඉදිරියෙන් හා ආසන්නව පන්දුව තබා ගනී
- කෙටි දුරක් පන්දුව යැවීමට යොදා ගැනේ

2. හිසට ඉහළින් යැවුම (Over head pass)

- පන්දුව හිසට ඉහළින් තබා යවයි. කවාකාරව පන්දුව ගමන් කරන අතර වැඩි දුරක් සඳහා පන්දුව යැවිය හැකි ය

3. හෙප්පා යැවුම (Bounce pass)

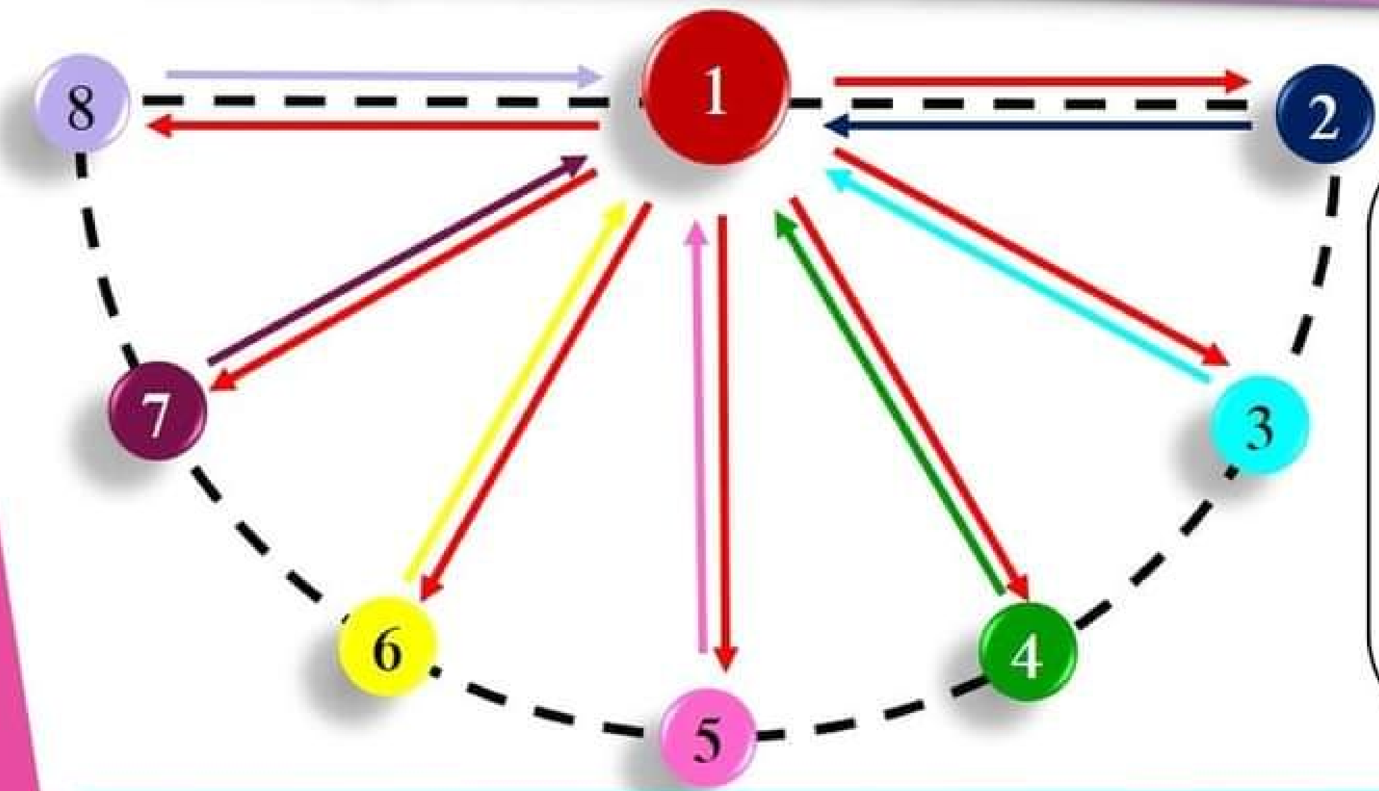


- පන්දුව ඉණ මට්ටමට තබා යැවීම සිදු කෙරේ. බිම හෙප්පා යවනු ලැබේ

4. පැති යැවුම (Side pass)

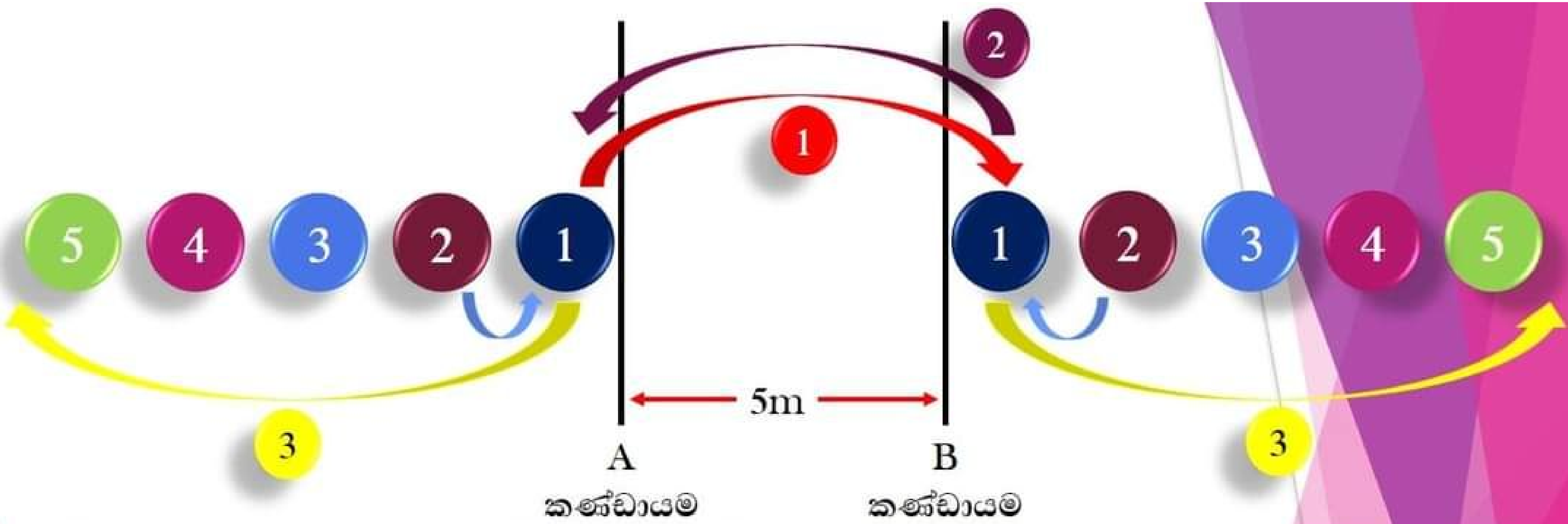
ලබන්නාට ඉණට සමාන්තරව අල්ලා ගත හැකි පරිදි ශරීරයේ පැත්තකින් පන්දුව යවයි

පන්දු යැවීම පුහුණුවීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

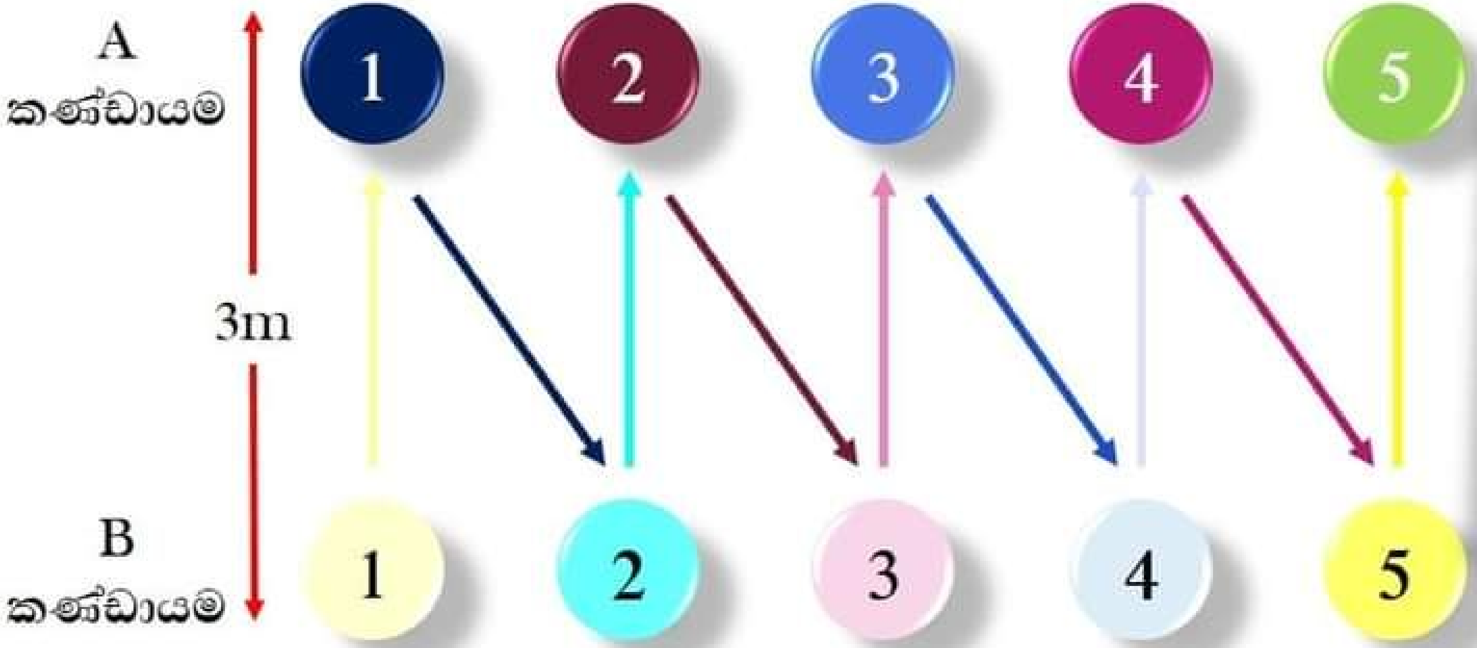


8 දෙනා බැගින් වන සේ කණ්ඩායම් සෑදී මැද සිටින ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩිකාවට පළමුවත්, පන්දුව ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාව මැද සිටින ක්‍රීඩිකාවටත් ලෙස පන්දුව යැවීම

- හිසට ඉහළින් යැවුම, උරහිස් යැවුම, යටි අත් යැවුම, පැති යැවුම හා පපු යැවුම සඳහා භාවිත කළ හැකි ය

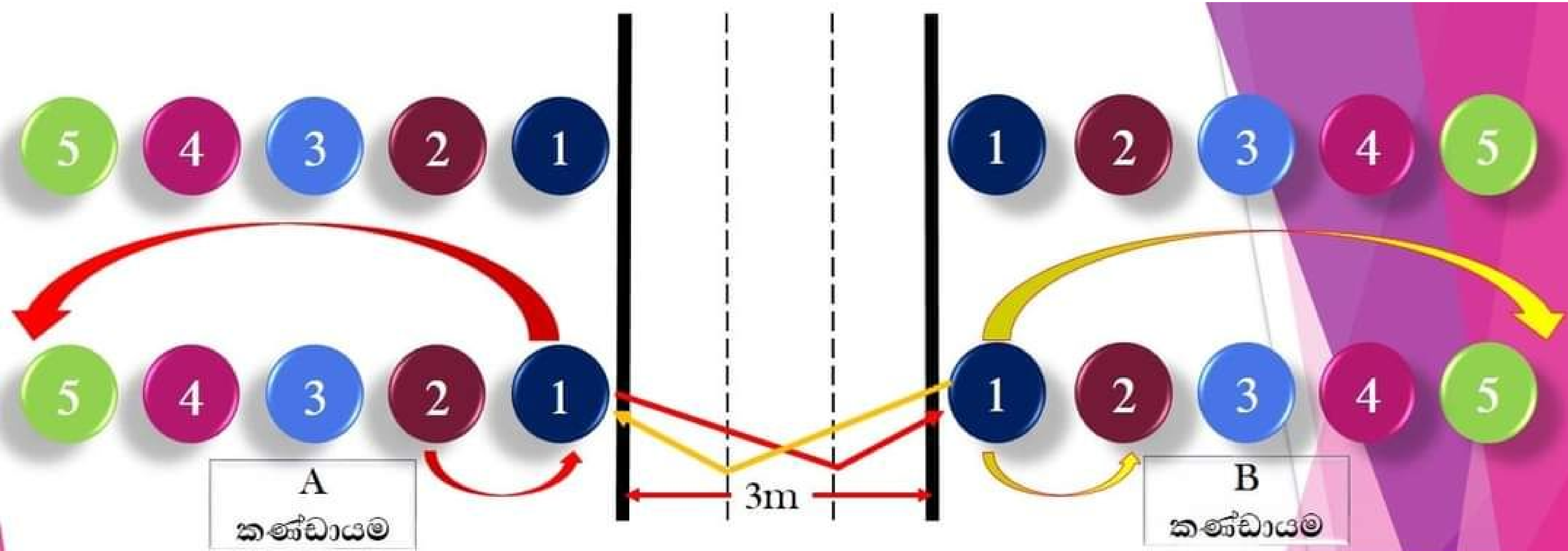


A කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාව(1) විසින් B කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාවට(1) පන්දුව යැවීම. ඉන්පසු B කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාව(1) විසින් A කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාවට(1) පන්දුව යැවීම. ඉන්පසුව ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා ම කණ්ඩායම් දෙකේ පසුපසට යාම. (5 ක්‍රීඩිකාවගේ පසුපසට) මෙමම ක්‍රියාකාරකම **උරහිස් යැවුම, උරහිසට ඉහළින් යැවුම, පපු යැවුම, හිසට ඉහළින් යැවුම** සඳහා යොදා ගත හැකි ය



පපු යැවුම සඳහා භාවිත කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකි

B කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාව(1) විසින්, A කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාවට(1) පන්දුව යැවීම. ඉන්පසුව A කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාව(1) විසින්, B කණ්ඩායමේ දෙවන ක්‍රීඩිකාවට(2) පන්දුව යැවීම. එම ක්‍රීඩිකාව විසින් A කණ්ඩායමේ දෙවන ක්‍රීඩිකාවට(2) ආදී ලෙස ක්‍රීඩිකාවන් අවසන් වන තුරු පන්දුව යැවීම



A කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාව(1) විසින්, B කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාවට(1) පන්දුව හෙප්පා (Bounce) කර යැවීම. B කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාව(1) විසින්, A කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩිකාවට(1) පන්දුව යැවීම. එම ක්‍රීඩිකාව පේළියේ පිටුපසට යාම හා 2ට සිටි ක්‍රීඩිකාව 1 සිටි ස්ථානයට ඒම

ස්තූතියි....