



# නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වී ඇත්තේ කාන්තාවන් අතරය. නමුත් වර්තමානයේ පිරිමින් ද මෙම ක්‍රීඩාව කරන බැවින්, පිරිමි තරඟ ද පැවැත්වේ. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කිරීමට නම් පාද නිවැරදිව හැසිරවිය යුතු ය. ඊට අමතරව නිවැරදි දක්ෂතා හඳුනා ගෙන ඒවා ප්‍රගුණ කිරීම මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීමට මෙන් ම වින්දනයක් ලබා ගැනීමට ද ඔබට හැකි වේ.

6 ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කළෙමු.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය කර ගනිමු.



5.1 රූපය - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව



## නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා කිහිපයක් හඳුනා ගත හැකි ය.



- පන්දු පාලනය (ball handling)
- පාද හුරුව (foot work)
- ආක්‍රමණය (attacking)
- රැකීම (defending)
- විදීම (shooting)

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.



## පාද හුරුව

පාද හුරුව යනු පන්දුව අතැතිව පාද නිවැරදිව හැසිරවීම යි. ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගැනීමට ද, පතිත වූ පසු විවිධ දිශාවලට චලනය වීමට ද, ගෝලී කවය දක්වා පන්දුව ගෙන යාමට ද පාද හුරුව වැදගත් වේ.



### අඛණ්ඩ උගන්වීම

මෙම දක්ෂතාව පුහුණු වීමේ දී පහත ක්‍රියාකාරකම් හතරක් පදනම් කර ගත හැකි අතර ඒ මගින් දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගැනීමට ද පුළුවන,

- තනි පාදයෙන් පතිත වීම
- පාද දෙකෙන් පතිත වීම
- පතිත වූ පාදයේ කොට්ටා මත කරකැවීම
- පතිත වූ පාදය ඔසවා පන්දුව විසි කිරීම

විවිධ දිශාවලට චලනය වීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඇඟ උණුසුම් කිරීමෙන් පසු පතිත වීම පුහුණු විය යුතු ය. ඒ සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.



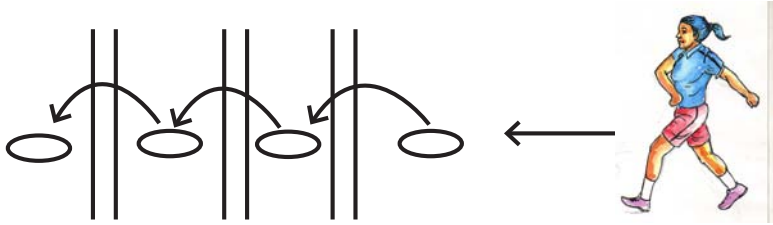
## පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්

ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ විධාන අනුව පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

1. සෙමින් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
2. පාද කොට්ටා මත එක තැන දිවීම හා සංඥාවට නැවතීම
3. වේගයෙන් එකතැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
4. වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/ විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම
5. පිටුපසට යාම/ විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම



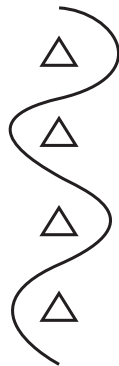
6. වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/ විධානයට උඩ පැන පතිත වී නැවතීම
7. සලකුණු කළ රේඛාවක් මතින් පැන දිවීම/ විධානයට නැවතීම
8. ඉදිරියට දිවීම/ සලකුණු කළ රේඛා කිහිපයක් මතින් සංඥාවක් අනුව පැන, තනි පාදයෙන් පතිත වීම (5.2 රූපය)



5.2 රූපය

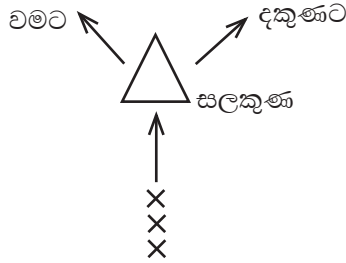
**විවිධ දිශාවලට චලනය වීම හුරු වීමට පහත ක්‍රියාකාරකම්වලින් යෙදෙන්න**

1. ගුරුකුමා/ ගුරුකුමියගේ විධානයට අනුව, ඉදිරියට, පසු පසට, වමට, දකුණට නොනවත්වා දිවීම
2. දණහිස් මදක් නවා පාද කොට්ටා මතට පැමිණ වේගයෙන් ඉදිරියට, පසුපසට වමට, දකුණට දිවීම
3. බාධක තබා ඒවා අතරින් අක්වක්ව (Zig Zag) දිවීම (5.3 රූපය)



5.3 රූපය

4. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයකට දිව ගොස්, පාදයෙන් සලකුණ ස්පර්ශ කර වමට දිවීම/ දකුණට දිවීම (5.4 රූපය)

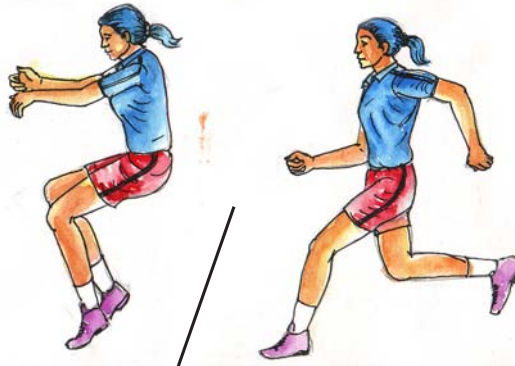


5.4 රූපය

## පතිත වීම හුරු වීමට පහත ක්‍රියාකාරකම්වල ද යෙදෙන්න

### පන්දුව රහිතව කරන ක්‍රියාකාරකම්

1. ඉදිරියට දුවමින් සලකුණු කරන ලද රේඛාවක් මතින් තනි පාදයෙන් නික්මී දෙපයින් පතිත වීම



5.5 රූපය

2. ඉදිරියට දුවමින් රේඛාවක් මතින් එක් පාදයකින් ඉපිලී අනෙක් පාදයෙන් පතිත වීම



5.6 රූපය

## පන්දුව සහිතව කරන ක්‍රියාකාරකම්

1. පාද දෙකෙන් ම පතිත වී, එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පන්දුව විසි කිරීම
2. පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පනිමින් පන්දුව විසි කිරීම
3. පන්දුව අතේ රඳවාගෙන පතිත වූ පාදයේ කොට්ටා මත කැරකෙමින් අනික් පාදය අවශ්‍ය දිශාවලට චලනය කිරීම (**Pivot** කිරීම) (5.7 රූපය)



5.7 රූපය

4. තනි පාදයෙන් පතිත වී, එම පාදයෙන් කැරකී (5.7 රූපය) පන්දුව විසි කිරීම



තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පතිත වූ පාදය බිම දිගේ ඇද්දවීම, ලිස්සවීම පාදයක් මත පැනීම හෝ පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම නොකළ යුතු බවට නීතියක් ඇත. මෙය පා පිළිබඳ නීතියයි.

පාද දෙකෙන් එක්වර පතිත වූ පසු එක් පාදයක් නිදහස් පාදය වේ. එක් පාදයකින් පතිත වූවා නම් පතිත වූ පාදය හැර අනික් පාදය නිදහස් පාදය වේ. නිදහස් පාදය ආධාර කර ගෙන පතිත වූ පාදයේ පාද කොට්ටා පොළොවට තද කර චලනය විය හැකි ය. ශරීරයේ බර පතිත වූ පාදය මත යොමු වේ.



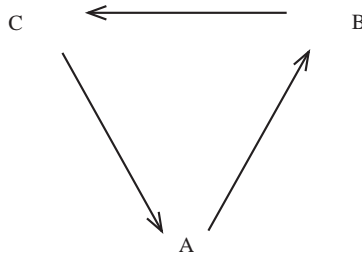
පතිත වූ පාදය                      නිදහස් පාදය



5.8 රූපය

ඉහත තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව ඔබේ මිතුරන් සමග එක් වී දෙදෙනා හෝ තිදෙනා බැගින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ද ඇත. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සහාය ඇතිව එම ක්‍රියාකාරකම්වල ද නිරත වන්න.

1. ක්‍රීඩිකාවන් තිදෙනෙකු 5.9 රූපයට අනුව ත්‍රිකෝණ හැඩයට සිටගැනීම. A ක්‍රීඩිකාව B ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව යැවීම. ඇය උඩ පැන පන්දුව අල්ලා පතිත වී වටයක් Pivot කර C ක්‍රීඩිකාවට යැවීම. ඇයද පන්දුව අල්ලා වටයක් Pivot කර A ක්‍රීඩිකාවට යැවීම



5.9 රූපය

2. ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු පන්දුව ඉදිරියට යවමින් හා අල්ලමින් දිවීම (පා පිළිබඳ නීතිය අනුගමනය කරමින්)

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පතිත වීමේ දී හා පාද හැසිරවීමේ දී ශරීරය සමබරව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

### **භූමිකා ධරණ**

මෙහි සඳහන් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි තවත් ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර, ඒවායෙහි යෙදෙන්න.

### **දැන් අප දන්න.....**

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය වේ.

එහි ප්‍රධාන දක්ෂතා අතරින් පාද හුරුව ක්‍රීඩාවේ සමබරතාව රැක ගැනීමට ඉතා වැදගත් වේ.

පාද හුරුවේ දී විවිධ දිශාවලට චලනය වීම හුරු වීමටත්, පතිත වීම හුරු වීමටත් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතු වේ.



## දැනුම ජර්කිය

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් ඔබ ඉගෙන ගත් එක් දක්ෂතාවක් නම් කරන්න.
2. නෙට් බෝල් ක්‍රීඩාවේ එම දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හතරක් දක්වන්න.