



# පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම හා ප්‍රචලිත ම ක්‍රීඩාව පා පන්දු ක්‍රීඩාවයි. පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවෝ ද මෙම ක්‍රීඩාවේ නියැලෙති. දිනෙන් දින පාපන්දු ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා එකතු වන්නන්ගේ ප්‍රමාණය වැඩි වන බව ද වාර්තාවලින් පෙනී යයි.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව හා පන්දු හුරුව යන දක්ෂතා වර්ධනය කර ගෙන ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී පන්දුවට පහර දීමේ හා පන්දුව පාලනය කිරීමේ ක්‍රම කිහිපයක් පුහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.



6.1 රූපය - පාපන්දු ක්‍රීඩාව



## පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම (dribbling)
- පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම (kicking)
- පන්දු පාලනය (controlling the ball)
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම (heading the ball)
- පන්දුව තුළට විසි කිරීම (throw in)
- පිටිය රැකීම (field defending)
- දූල් රැකීම (goal Keeping)





## පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම

මෙම ක්‍රීඩාවට පාපන්දු යන නම යොදා ඇත්තේ ද පන්දුවට නිරතුරුව ම පාදයෙන් පහර දීම සිදු වන නිසා ය. පන්දුව විවිධ දිශාවලට යොමු කිරීම සඳහා පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගී කර ගනිමින් පහර දීම සිදු වන අතර පාදයෙන් පහර දීමේ ක්‍රම කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

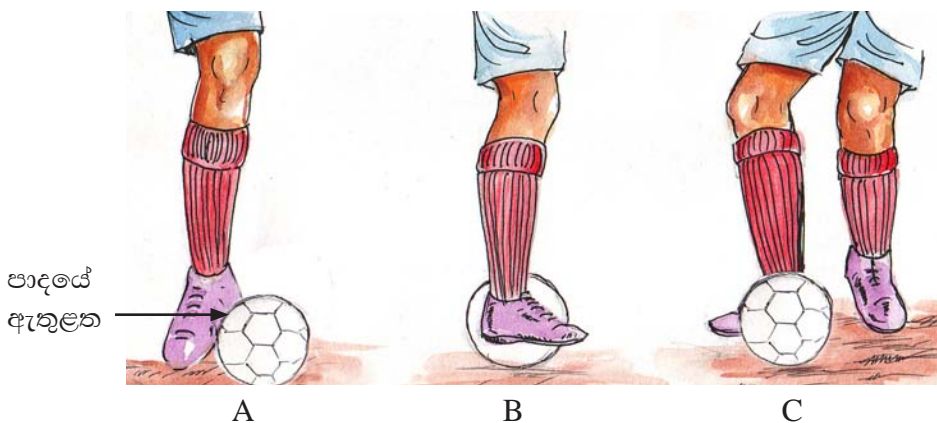
### 1. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම

පාදයේ ඇතුළත - පාදයේ පතුලේ ඇතුළු පැත්ත යි. මහපටුඟිල්ල සන්ධි වූ ස්ථානයේ සිට පාදය වක්‍ර වූ කොටසේ මැද පමණ වන තුරු වේ.

### 2. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම

## පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම

- පන්දුවට පහර දෙන්නේ පාදයේ ඇතුළු පැත්තේ, වක්‍ර වූ කොටසිනි.
- නිදහස් පාදය පන්දුවට සමාන්තරව මදක් ඇති තැබිය යුතු ය.
- පන්දුව වෙත දෑස් යොමු කළ යුතු ය.
- නිදහස් පාදය මත සිරුරේ බර යොමු කරමින් පහර දෙන පාදය පන්දුව අසලට ගෙන ආ යුතු ය.
- පන්දුවට පහර දීමෙන් අනතුරුව පන්දුවක් සමග පහර දෙන පාදය ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය.
- පන්දුව මද දුරක් යැවීමට අඩු වේගයෙන් ද ඊට වඩා දුරකට යැවීමට වැරෙන්ද පහර එල්ල කළ යුතු ය.





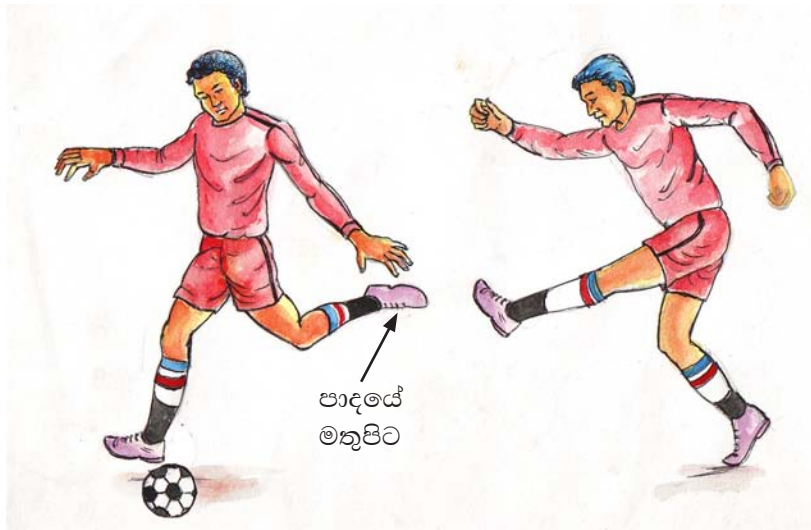
## අමතරව ඉගෙනීම

පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දෙන අවස්ථා

- ගෝල් පහරක් ගැසීමට
- පැනි (කෝනර්) පහරක් ගැසීමට
- දඬුවම් පහරක් ගැසීමට

## පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම

- පන්දුවට පහර දෙන්නේ පාදයේ පිට පතුලිනි.
- පන්දුවට සමාන්තරව නිදහස් පාදය මදක් ඇතින් තැබිය යුතු ය
- පන්දුව වෙත දෑස් යොමු කළ යුතු ය
- ශරීරයේ බර නිදහස් පාදය මත යොමු කරමින් පන්දුවට පහර දිය යුතු ය
- එම අවස්ථාවේ දී දෑත් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
- පහර දීමෙන් අනතුරුව පහර දෙන පාදය ඉදිරියට ගෙන ආ යුතු ය



6.3 රූපය



## අමතරව උගනිමු

පාදයේ මතුපිටින් පහර දීම උපයෝගී කර ගත හැකි අවස්ථා

- දඬුවම් පහරක් ගැසීමට
- දුර සිටින ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව යැවීමට
- නවතා ඇති පන්දුවට වැරෙන් පහර දීමට



## පන්දුව පාලනය

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ඵල්ලයක් කරා වේගයෙන් පහර දීමට නිවැරදිව පන්දුව පාලනය කර ගත යුතු ය.

### පන්දුව පාලනයේ දී දැන ගත යුතු කරුණු

- දෙපා, පපුව, උදරය හා හිස පන්දු පාලනයට උපයෝගී කර ගත හැකි ය
- පන්දු පාලනය කිරීම සඳහා පාදයේ යටි පතුල, පිටි පතුල, ඇතුළු පාදය, පිටත පාදය, කලවා පෙදෙස හා පහළ පා දණ්ඩ වැඩි වශයෙන් උපයෝගී කර ගත හැකි ය.
- පෙරළී, පොළා පතින හා ඉහළින් එන පන්දුවල වේගය පාලනය කර ගැනීමට ද හැකි විය යුතු ය.

පන්දුව පාලනය කරන ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය
2. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව පාලනය
3. පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව පාලනය

### පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය

- පාදයේ වක් වූ කොටසින් පන්දුව පාලනය කළ යුතු ය

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.



- පාදයේ පන්දුව ස්පර්ශ වෙනවාත් සමග ම පාදය මදක් පසු පසට ගත යුතු ය
- නිදහස් පාදය පන්දුව අසල තබා ගත යුතු ය
- අත් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
- හිස, දණහිස, පාදය බොහෝ විට සරල රේඛීය ව පිහිටයි



### පාදයේ මතු පිටින් පන්දුව පාලනය

- පන්දුව ඉහළින් එන අවස්ථාවේ දී පාලනය සඳහා පාදයේ මතුපිට යොදා ගනී
- ඉහළින් එන පන්දුව පාදය මතුපිට ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම පන්දුවේ වේගය බාල කිරීම සඳහා පාදය මදක් පසු පසට ගත යුතු ය
- දැස් පන්දුව දෙසට යොමු කළ යුතු ය
- නිදහස් පාදය මතට ශරීරයේ බර යොමු විය යුතු ය
- අත් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
- කද මදක් පසු පසට යොමු කළ යුතු ය



### පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව පාලනය

- පන්දුව ඉදිරියෙන් එන විට පාදයේ යටි පතුල තබා පාලනය කළ යුතු ය
- නිදහස් පාදය දණ හිසෙන් නවා පන්දුවට පසු පසින් තබා ගත යුතු ය

- පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම යම් ප්‍රමාණයක තද කිරීමක් කළ යුතු ය
- දෙ අත් ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි ශරීරය දෙපස තබා ගත යුතු ය
- ක්‍රීඩකයාට ඉදිරියෙන් පන්දුව නතර කළ යුතු ය
- කඳ මදක් ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය

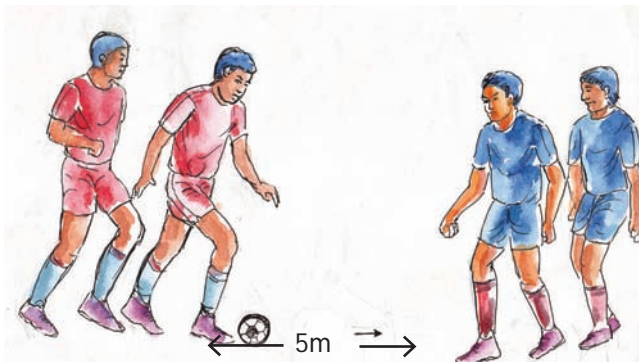


6.6 රූපය



## පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

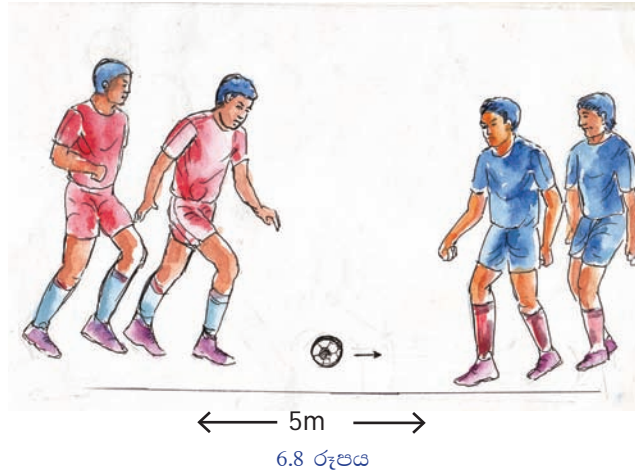
1. ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුවට ඇතුළතින් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අතින් පෙළේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න. එම ක්‍රීඩකයා පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නවත්වන්න සෑම අයෙකුට ම පහර දීමට හා නැවැත්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වන්න



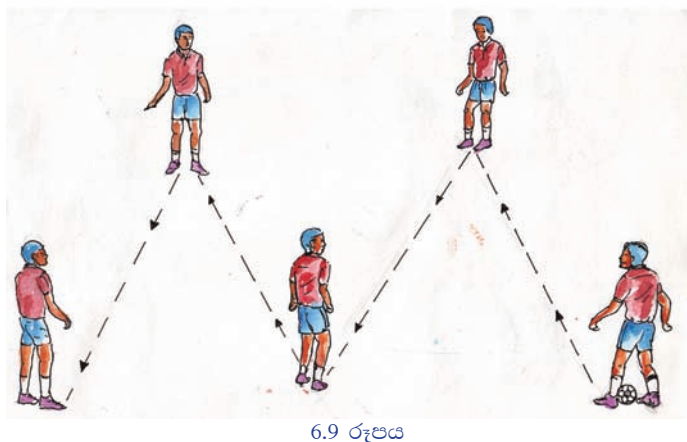
6.7 රූපය



2. ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අතින් පෙළේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න.  
 එම ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව නවත්වන්න.  
 සෑම අයෙකුට ම පහර දීමට හා නැවැත්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වන්න.



3. zig - zag ක්‍රමයට ස්ථානගත වන්න  
 ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහර දෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න.  
 එම ක්‍රීඩකයා පන්දුව යටි පතුළෙන් නවත්වා, පාදයේ ඇතුළතින් පහර දෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න.  
 සෑම දෙනාට ම අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වන්න.



## භාෂිතය බලමු

ඔබේ ගුරුකුමා, ගුරුකුමිය සමග එළිමහනට ගොස් පන්දුවට පහර දීම සහ පන්දුව නැවැත්වීම පුහුණු වීමට විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.



### දැන් අප දන්නු.....

ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම හා ප්‍රචලිත ම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ක්‍රීඩාව වේ.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හා පන්දු පාලනය යන දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම හා මතුපිටින් පහර දීම පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රම දෙකකි.

පන්දු පාලනයේ දී පාදයේ ඇතුළතින්, පදයේ මතුපිටින්, පාදයේ යටි පතුලින් යන ස්ථානවලින් පන්දුව නැවැත් වීම සිදු කෙරේ.

මෙම දක්ෂතා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් වර්ධනය කර ගත යුතු ය.



### දැනුම පරීක්ෂමු

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් ඔබ උගත් දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න.
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනයේ දී දැන ගත යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනයේ ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.