

4

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකි ය. කුඩා ඉඩක් තුළ, නියමිත කාල සීමාවකට යටත්ව ක්‍රීඩිකාවන් 14 දෙනෙකු එකිනෙකාගේ නොගැටී ඔබ මොබ දුවමින් කරන මෙම ක්‍රීඩාව සිත්ගන්නා සුලුය.

හත ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එන පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම සහ විදීම යන දක්ෂතා හඳුනාගත් ඔබ පාද හුරුව පිළිබඳ දැනුම ද, එය ක්‍රීඩාපිටියේ දී පුහුණු වන ආකාරය පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම් ද ලබා ගෙන ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවෙහි නිරත වීමට අවශ්‍ය දක්ෂතාවක් වන පන්දු පාලනය සඳහා නිවැරදිව පන්දුව ග්‍රහණය, පන්දු යැවීම, විසි කිරීමට හා පන්දුව ඇල්ලීමට ඉගෙන ගනිමින් විවිධ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම පිළිබඳව ද කුසලතා වර්ධනය කර ගනිමු.

පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීම

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නෙට්බෝල්‍ය දැනින් ග්‍රහණය කිරීමට හුරු විය යුතු ය. ඒ සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදු කරන්න.

➤ ➤ ක්‍රියාකාරකම

පන්දුව තමා ඉදිරියෙන් පාද අසලින් බිම තබන්න. දැක්වල ඇඟිලි විහිදුවන්න. මාපට ඇඟිලි දෙක තරමක් ආසන්න වන ලෙස ළං කරන්න. මාපටඇඟිලි හා අත් දෙකේ ඇඟිලි විහිදුවා ඉදිරිපසට දිගු කර W හැඩයට අත් දෙක තබා ගන්න. එම හැඩයට දැන් තබා නැවී පන්දුව අල්ලන්න. පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා කඳ කෙළින් කරන්න. මෙම ඉරියව්ව නිවැරදිව පුහුණු වන්න. (4.1 රූපය)



4.1 රූපය - පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය

පන්දුව නිවැරදිව යැවීම (විසි කිරීම)

五 五 ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රීඩාපිටියේ දී යහළුවන් සමඟ නිදහසේ පන්දුව විසි කිරීමටත් ඇල්ලීමටත් පුහුණු වන්න. මෙහි දී පන්දුව විසි කිරීම තනි අතින් හා දැතින් සිදු කරන්න.



4.2 රූපය - පන්දුව නිවැරදිව යැවීම

පන්දුව යැවීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

ඔබ මේ පාඩමේ දී ඉගෙන ගන්නා සියලු ම යැවීම් ක්‍රමවල දී ශරීරය සමබරව තබා ගැනීමට පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- පන්දුව විසි කිරීම ආරම්භයේ දී, තනි අතින් හෝ දැතින් පන්දුව ගෙන හුරු පාදය පිටුපසින් තබන්න.
- ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු කරන්න.
- පන්දුව යවන දිශාවට දැස් යොමු කරන්න.
- තනි අතින් පන්දුව යවන්නේ නම් නිදහස් අත සැහැල්ලු ලෙස මදක් ඉදිරියට දිගු කරන්න.
- පන්දුව ඉදිරියට විසි කරන්න.
- පන්දුව යැවීමේ දී පසු පාදයේ තිබූ සිරුරේ බර ඉදිරිපාදයට මාරු කරමින් ශරීරය සමබර කර ගන්න.

මෙසේ ඔබ වෙත එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීම ද නිවැරදිව සිදු කළ යුතු ය.

පන්දුව ඇල්ලීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- පන්දුව ඇල්ලීමේ දී, එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා ශරීරයේ බර ඉදිරියට යොමු කර පන්දුව එන දිශාවට දැක් දිගු කරන්න.
- පන්දුව දැතින් ම ඇල්ලීමක් සමග එය තමා දෙසට ඇදගනිමින් ඉදිරි පාදයේ තිබූ ශරීරයේ බර පසු පාදයට මාරු කරමින් ශරීරය සමබර කර ගන්න.
- පන්දුව ලබාගැනීමේ දී නිවැරදිව පන්දුව ග්‍රහණය කිරීම වැදගත් ය.

පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

මෙම ක්‍රීඩාවේ දී පන්දු යැවීම තනි අතින් හෝ දැතින් සිදු කළ හැකි ය. පන්දුව රඳවා ගන්නා ස්ථානය හා පන්දුව යැවීමේ දී අත් භාවිතය අනුව පන්දු යැවීමේ විවිධ ක්‍රම නිර්මාණය වී ඇත.

පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

- උරහිස් යැවුම
Shoulder Pass
- උරහිසට ඉහළින් යැවුම
Lob Pass/ Highshoulder Pass
- හෙප්පා යැවුම
Bounce Pass
- යටි අත් යැවුම
Under arm Pass

දූතීන් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

- පපුවට කෙළින් යැවුම
Chest Pass
- හිසට ඉහළින් යැවුම
Over head Pass
- පැති යැවුම
Side Pass
- හෙප්පා යැවුම
Bounce Pass

තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

1. උරහිස් යැවුම

පන්දුව උරහිසට ආසන්නව තබා ගන්නා නිසා මෙය උරහිස් යැවුම ලෙස නම් කරයි.

උරහිස් යැවුම පුහුණු වීමට පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.

- පන්දුව සහිත අත උරහිසට ආසන්නව තබා ගන්න.
- උරහිස් මට්ටමින් පන්දුව ඉදිරියට යවන්න. ඔබ ඉහත දී ඉගෙන ගත් පරිදි ශරීරය සමබර කර ගන්න.

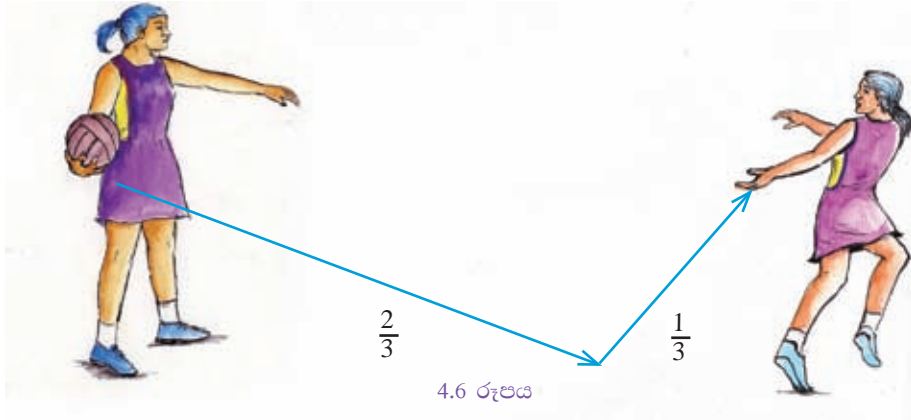


4.3 රූපය

මෙසේ යැවෙන පන්දුව ඇල්ලීමේ දී ඔබ කලින් ඉගෙන ගත් කරුණු අනුව ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගැනීමට කටයුතු කරන්න.

3. හෙප්පා යැවුම

මෙහි දී පන්දුව යවන්නාක් ලබා ගන්නාත් අතර ප්‍රදේශයේ පන්දුව හෙප්පා කර (පන්දුව පැත්තට පොළා පනින සේ පොළොවෙහි ගසා) යැවීම සිදු කරයි.



මෙය පහත පියවර අනුව පුහුණු විය හැකි ය.

- පන්දුව සහිත අත ඉණ මට්ටමින් තබා ගන්න.
- පන්දුව යවන්නාක් ලබන්නාක් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තේ තබා පන්දුව හෙප්පා (bounce) කර ලබන්නාට යවන්න.

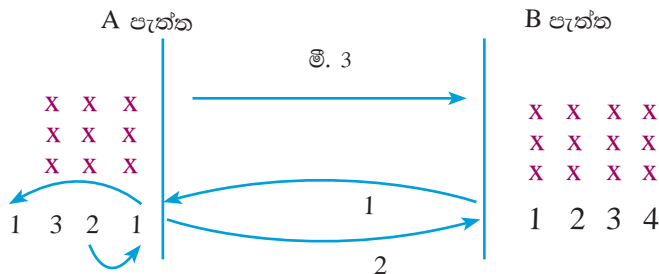
හෙප්පා යැවුම පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම්

පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.

රූප සටහනට අනුව කණ්ඩායම් මුණට මුහුණලා මීටර් තුනක දුරකින් සිට ගන්න.

A පැත්තේ පළමු සිසුවා B පැත්තේ සිසුවාට පන්දුව හෙප්පා යවා තම ජේළියේ පිටුපසින් සිටගන්න.

B පැත්තේ සිසුවා පන්දුව අල්ලා A පැත්තේ ඊළඟ සිසුවාට හෙප්පා යවා ජේළියේ පිටුපසට යන්න.



4.7 රූපය

4. යටි අත් යැවුම

මෙම යැවුම් ක්‍රමයේ දී පන්දුව දණහිසට පහළින් යැවිය යුතුයි. පන්දුව ලබා ගන්නා තැනැත්තා ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රදේශයේ දී පන්දුව අල්ලා ගත යුතු වේ.



4.8 රූපය

- දණහිස නවා කඳ ඉදිරියට පහත් කොට පන්දුව දණහිසට පහළින් සිටින සේ තබා ගන්න.
- ශරීරයට ආසන්නව පහතට යොමු වී ඇති අත දණහිසට පහළින් ඉදිරියට යොමු කරන්න. ඒ සමග ම ශරීරය සමබර කර ගන්න.
- පන්දුව ලබා ගන්නා ක්‍රීඩිකාවගේ ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රදේශයට පන්දුව යවන්න.

යටි අත් යැවුම පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම්

කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.

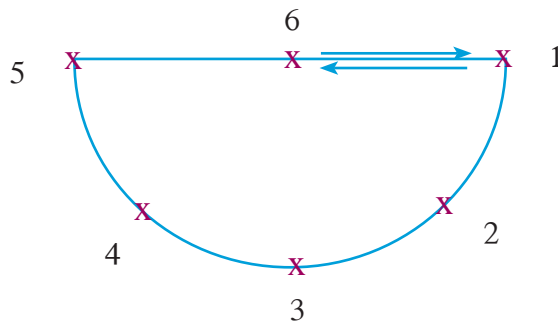
4.9 රූපයට අනුව සියලු ම කණ්ඩායම් අඩ රවුමකට සිටගන්න.

එක් අයෙකු අඩ කවයේ මැදට පැමිණෙන්න.

මැද සිටින්නා අඩ කවයේ සිටින යහළුවන්ට යටි අත් යැවුම ලබා දෙන්න.

ඔවුන් පන්දුව අල්ලා මැද සිටින්නාට ආපසු යවන්න.

මෙසේ සියලු ම අය මැදට පැමිණෙන ලෙස මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.



4.9 රූපය

දැතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

1. පපුවට කෙළින් යැවීම

පන්දුව ග්‍රහණය කර රඳවා තබා ගන්නේ පපුවට ඉදිරියෙන් හා ආසන්නව සිටින ලෙසට ය. පන්දුව කෙටි දුරක් යැවීම සඳහා මෙම ක්‍රමය භාවිත කරයි.

- පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා, දැනේ වැළමිට පහළට යොමු වන සේ ශරීරයට ආසන්නව සිටින ලෙස, පන්දුව පපුවට ආසන්නව තබා ගන්න.
- දැන් ඉදිරියට යොමු කරන ගමන් මැණික් කටුව හා අතැඟිලි භාවිත කරමින් පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- ශරීරය සමබර කර ගන්න.

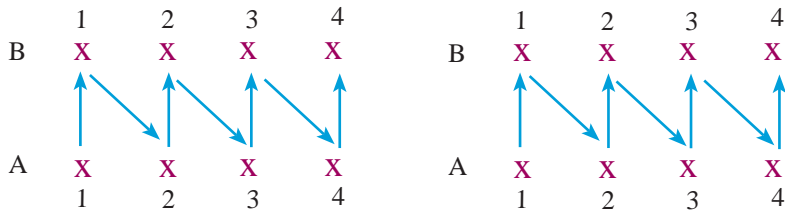


4.10 රූපය

පපුවට කෙළින් යැවීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්තියේ සිටින සිසුන් සමානව කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.

එක් එක් කණ්ඩායමක් මීටර් තුනක් පමණ දුරින් මුහුණට මුහුණලා පේළි දෙකක සිට ගන්න. (4.11 රූපය)



4.11 රූපය

A පේළියේ පළමු වැන්නා B පේළියේ පළමු වැන්නාට පන්දුව පපුවට කෙළින් යවන්න.

එම පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා A පේළියේ දෙවැන්නාට යවන්න.

කණ්ඩායමේ සියලු ම දෙනාට අවස්ථාව ලැබෙන තුරු ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

2. හිසට ඉහළින් යැවුම

පන්දුව තබා ගත යුත්තේ හිසට ඉහළින් ය. පන්දුව යවන්නා හා ලබා ගන්නා අතර ඉහළින්, කවාකාරව, ඉදිරියට යැවිය යුතු ය.

- පන්දුව අල්ලා හිසට පිටුපසින් දැන් දිගු කර තබා ගන්න.
- දැකින් පන්දුව ඉදිරියට කවාකාරව යන සේ ඉදිරියට යවන්න. (මැණික් කටුව හා ඇඟිලි භාවිතයෙන්)
- ශරීරය ඉදිරියට යොමු කරමින් සමබර කර ගන්න.



4.12 රූපය

4. පැති යැවුම

ශරීරයේ පැත්තකින් පන්දුව යැවීම සිදු කරයි.

- පන්දුව උරහිස හා ඉඟ ප්‍රදේශය අතර ශරීරයේ තරමක් පැත්තට සිටින සේ තබා ගන්න.
- උකුල කරකවා දෙඅත් මදක් පසුපසට ගෙන ඒම පැත්තට බර වී ලබන්නාගේ ඉණට සමාන්තරව ලබාගත හැකි සේ පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- ශරීරය සමබර කර ගන්න.



4.13 රූපය

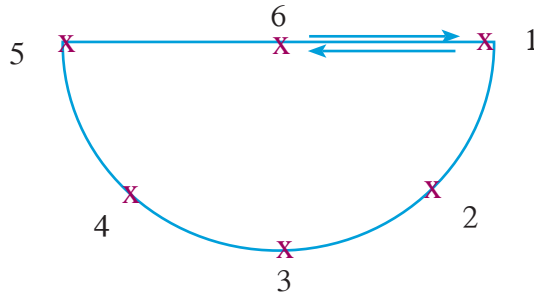
හිසට ඉහළින් යැවුම සහ පැති යැවුම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්තියේ සිටින සිසුන් සමානව කණ්ඩායම්වලට වෙන් වන්න.

කණ්ඩායම් අඩ රවුමකට සිට ගන්න.

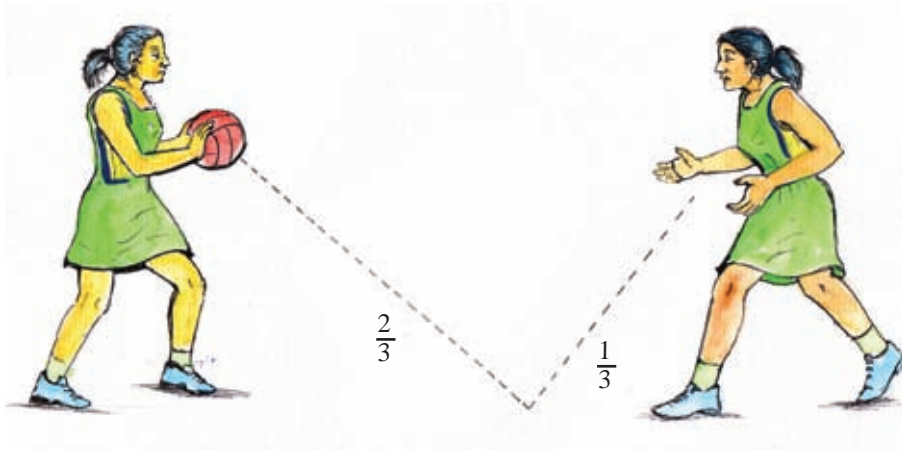
එක් අයෙකු මැදට පැමිණ හිසට ඉහළින් පන්දුව අනෙක් සිසුන්ට යවන්න.

හිසට ඉහළින් යැවුම අවසන් වූ පසු පැති යැවුම ද එසේ ම සිදු කරන්න.



4.14 රූපය

4. හෙප්පො යැවුම



4.15 රූපය

මෙය තනි අතින් හා දැතින් ම සිදු කළ හැකි ය. ඔබ විසින් මීට පෙර මෙම හෙප්පොයැවුම තනි අතින් සිදු කරන ලදී.

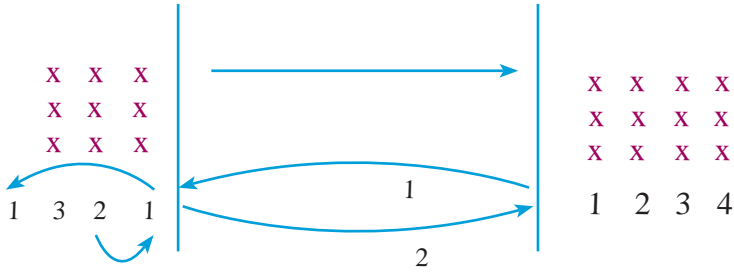
- දැතින් පන්දුව අල්ලා ඉණ මට්ටමින් තබා ගන්න.
- යවන්නාත්, ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තේ තබා ගෙන පන්දුව හෙප්පො කර යවන්න.
- පන්දුව ලබා ගන්නාට වමට හෝ දකුණට හොඳින් ඇඳී පන්දුව ලබා ගත හැකි වන සේ පන්දුව යවන්න.

හෙප්පා යැවුම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා පිටියේ මුහුණට මුහුණ ලා පේළි දෙකක් සෑදෙන්න.

ඔබ ඉදිරියේ සිටින යහළුවාට නිවැරදිව පන්දුව හෙප්පා කර යවන්න.

පන්දුව යැවූ පසු පේළියේ පිටුපසට එකතු වන්න.



4.16 රූපය

සාරාංශය

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී පන්දුව නිවැරදිව යැවීමටත්, අල්ලා ගැනීමටත්, නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීමටත් ඔබ දක්ෂ විය යුතු ය. පන්දුව යැවීම සඳහා තනි අත හෝ දැත භාවිත කළ හැකි ය.

තනි අතින් පන්දුව යැවීම සඳහා උරහිස් යැවුම, උරහිසට ඉහළින් යැවුම, හෙප්පා යැවුම, යටි අත් යැවුම භාවිත කළ හැකි ය.

දැතින් පන්දු යැවීම සඳහා පපුවට කෙළින් යැවුම, හිසට ඉහළින් යැවුම, පැති යැවුම, හෙප්පා යැවුම භාවිත කළ හැකි ය.

ඉහත ක්‍රමවලින් පන්දු යැවීමේ දීත්, පන්දුව ලබා ගැනීමේ දීත්, නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් ශරීරය සමබරව පවත්වා ගත යුතු වේ. එමෙන් ම පන්දු යැවීමේ විවිධ ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ඔබට හැකි ය.

 **අභ්‍යාස**

1. පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද? ඒවා නම් කරන්න.
2. පන්දු යැවීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
3. පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දක්වන්න.
4. පන්දුව නිවරදිව ග්‍රහණය කර ගන්නා අකාරය රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න.
5. තනි අතින් හා දැතින් පන්දු යැවීමේ ආකාර දෙක බැගින් කර පෙන්වන්න.