

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 3

වොලිබෝල්
ක්‍රීඩාව



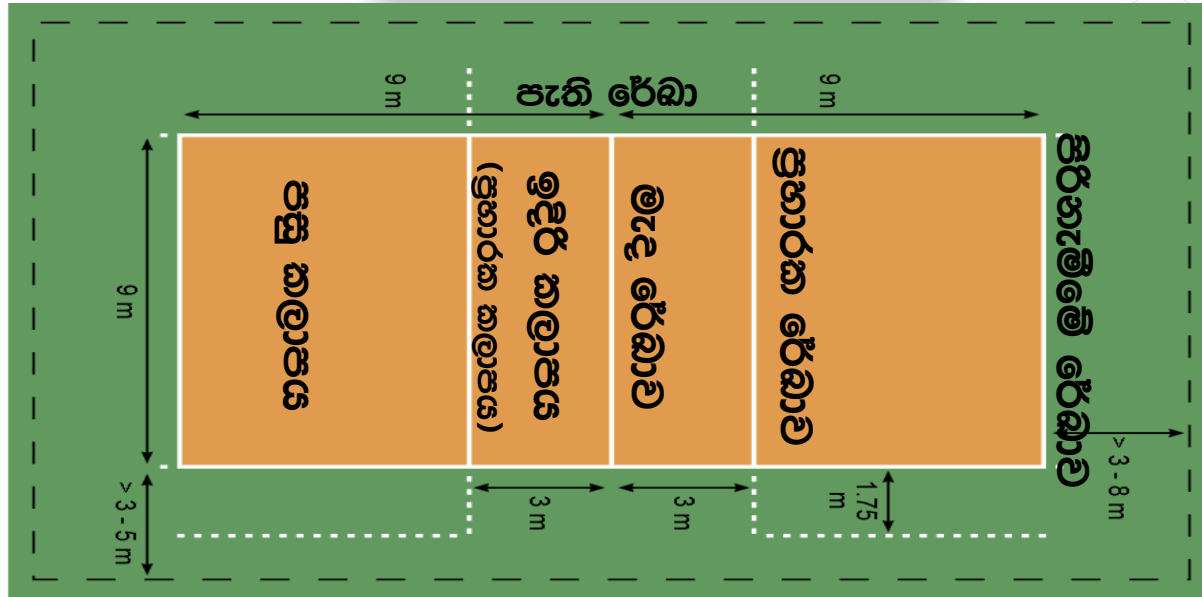
3.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

එම්.පී.කේ. කුමාර
මො/නන්දපුරාව මහ විද්‍යාලය, බිබිල.

මාතෘකාව 3 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

මාතෘකාව 3.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුනා ගනිමු

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය



• වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

පන්දුව පිරිනැමීම	(Service)
පන්දුව ලබා ගැනීම	(Receive)
පන්දුව එසවීම	(Setting)
ප්‍රහාරය	(Attack)
වැළැක්වීම	(Block)
පිටිය රැකීම	(Court defending)

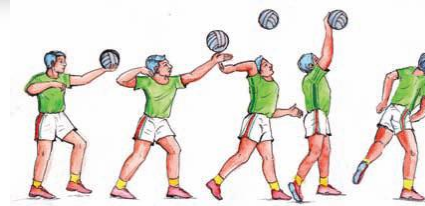
• වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රධාන ලැබෙන අවස්ථා 3කි.

1. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩා පිටිය තුළ පන්දුව ස්පර්ශ වීම.
2. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයින් වරදක් සිදු කිරීම.
3. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයින්ට දඩුවමක් ලබා දීම



3.2 උඩු අත් පිරිනැමීම (Over arm service)

උඩු අත් පිරිනැමීමේ ශල්‍ය ක්‍රමය



උඩු අත්
පිරිනැමීම

පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව

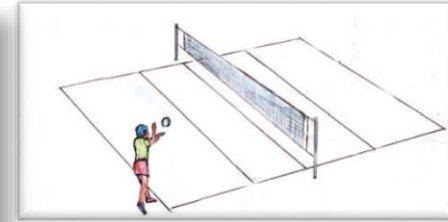
පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1.

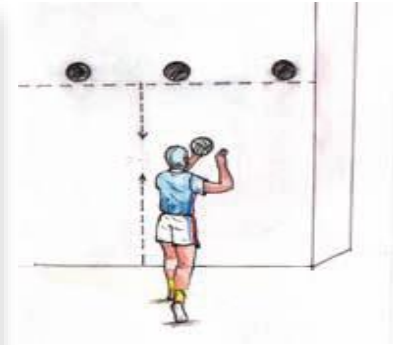
- වොලිබෝල් දැල අඩි පහක් පමණ උසට සිටින සේ සකස් කරන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපස සිට දැලට ඉහළින් යන සේ, නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට උඩු අත් පිරිනැමීම සිදු කරන්න (3.3 රූපය).
- ක්‍රමයෙන් දැලේ උස අඩි අටක් දක්වා වැඩි කරමින් එම ක්‍රියාකාරකම නැවත නැවත කරන්න.



(3.3 රූපය).

2. වොලිබෝලයක් සමග බිත්තියක් අසලට යන්න.

- පොළොවේ සිට අඩි 8ක් පමණ ඉහළින් වන සේ බිත්තියේ සලකුණු කිහිපයක් යොදන්න.
- ඉන් පසු සලකුණුවල වදින සේ බිත්තිය ආසන්නයෙන් මීටර් 5ක් පමණ දුරකින් සිට බෝලයට පහර දෙන්න (3.4 රූපය).
- මීටර් 10 දක්වා දුර ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් උඩු අත් ක්‍රමයට බෝලයට පහර දෙන්න.



(3.4 රූපය).

උඩු අත් එසවීම - (volley pass)

උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය



උඩු අත්
එසවීම

පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව

පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

උඩු අත් එසවීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1.

- වොලිබෝලයක් හෝ වෙනත් ආදේශක බෝලයක් ගෙන බිම තබා බෝලය මුදුනන දැනින් අල්ලා පොළොව මතට ගසන්න.
- බෝලය ඉහළට එද්දී දෑතේ ඇඟිලි උපයෝගී කර ගනිමින් නැවත නැවත බිම ගසන්න (Bounce කරන්න).
- ඉහත ක්‍රියාකාරකමේ දී මෙන් බිම ගසා ඉහළට එන බෝලය ඇඟිලි තුඩු උපයෝගී කරගෙන යහළුවා වෙතට යවන්න.



2.

- වොලිබෝලයක් ගෙන බිත්තියක් අසලට යන්න.
- පොළොවේ සිට අඩි 10ක් පමණ ඉහළින් සලකුණක් යොදන්න.
- බිත්තියට මීටර් 4ක් හෝ 5 අඟිනින් සිට, සලකුණුවල වදින සේ බෝලය ඇඟිලි තුඩුවලින් යවන්න.



පන්දුව පිරිනැමීමට අදාළ නීති රීති

- පන්දුව පිරිනැමීම සංඥාවට සිදු කළ යුතු ය
- විනිසුරු සංඥාවෙන් පසු තත්පර අටක් තුළ පිරිනැමීම සිදු කළ යුතු ය
- පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය

පන්දුව එසවීමට අදාළ නීති රීති

- එසවීමේ දී පන්දුව අතේ රැඳී තිබිය නොහැකි ය
- පන්දුව අල්ලා විසි කිරීමට නොහැකි ය
- එසවීමේ දී පන්දුව එක් වරකට වඩා අතේ ස්පර්ශ නොවිය යුතු ය
(දැලට ඉහළින් එන පළමු පන්දුවේ දී මෙම නීතිය අදාළ නොවේ.)

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 3
වොලිබෝල්
ක්‍රීඩාව



3. වොලිබෝල්
ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු