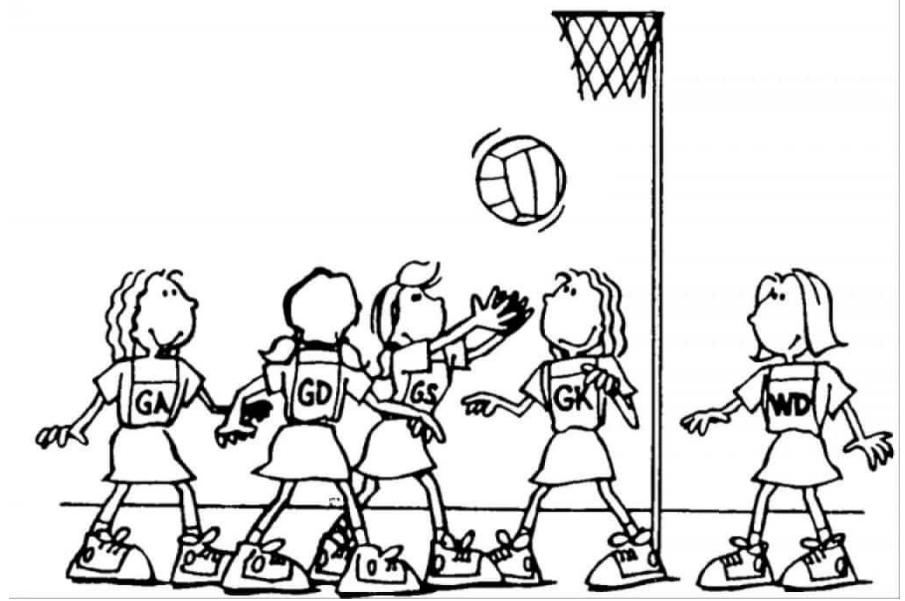


# 8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා  
ශාරීරික  
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 04



## හෙට්‍රිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

වී. ජ. එම්. සී. ද සිල්වා  
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

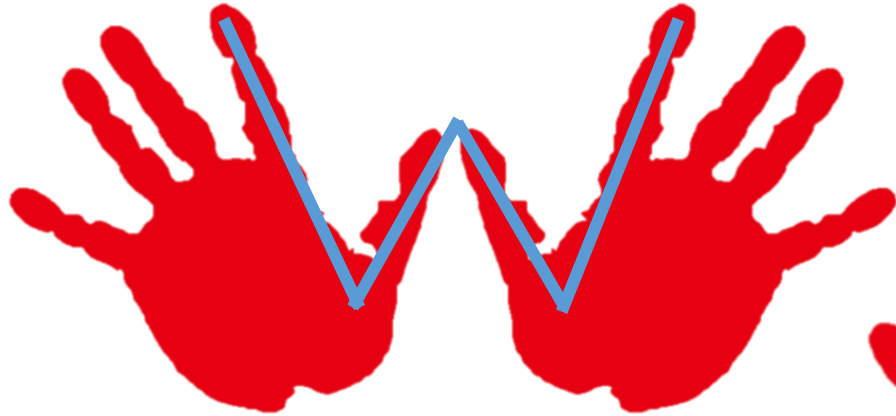
# සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස **නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව** හැඳින්විය හැකි ය.



- කුඩා ඉඩක් තුළ,
- නියමිත කාල සීමාවකට යටත්ව
- ක්‍රීඩිකාවන් 7 දෙනා ඔැගින්
- දෙපිළකට වී

**ඔබ මොබ දුවමින් කරන මෙම ක්‍රීඩාව**  
**නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව**  
**ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.**

# පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීම



හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී  
 හෙට්බෝලය දෑතින් ග්‍රහණය කිරීමට  
 හුරු විය යුතු ය.

# පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීම



- පන්දුව තමා ඉදිරියේ පාද අසලින් බිම තබන්න.
- දෑත්වල ඇඟිලි විහිදුවන්න.
- මාසට ඇඟිලි දෙක තරමක් ආසන්න වන ලෙස ළං කරන්න.
- මාසටඇඟිලි හා අත් දෙකේ ඇඟිලි විහිදුවා

ඉදිරිපසට දිගු කර **W** හැඩයට අත් දෙක තබා ගන්න.

# පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීම

- එම හැඩයට දෑත් තබා නැවී පන්දුව අල්ලන්න.
- පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා කඳු කෙළින් කරන්න.



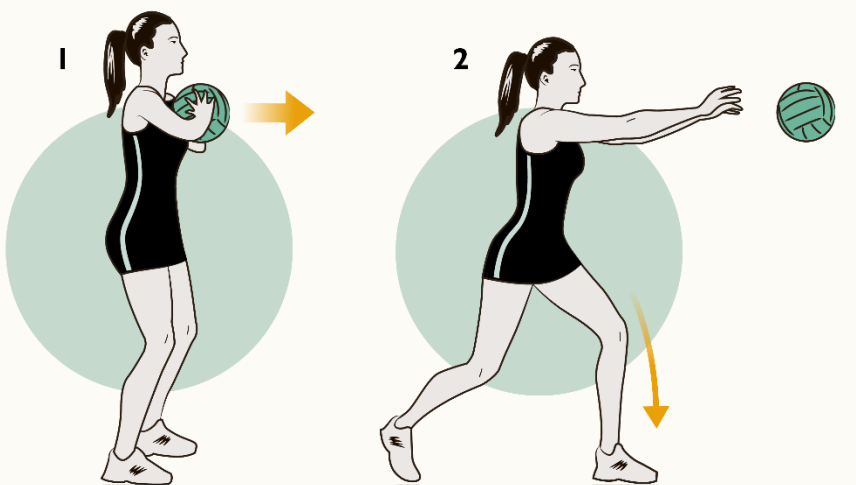
## පන්දුව නිවැරදිව යැවීම (විසි කිරීම)

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



### පන්දුව යැවීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- පන්දුව විසි කිරීම ආරම්භයේ දී, තනි අතින් හෝ දෙතින් පන්දුව ගෙන හුරු පාදය පිටුපසින් තබන්න.
- ශරීරයේ ඔර පසු පාදයට යොමු කරන්න.
- පන්දුව යවන දිශාවට දෑස් යොමු කරන්න.



- තනි අතින් පන්දුව යවන්නේ නම් හිඳහස් අත සැහැල්ලු ලෙස මඳක් ඉදිරියට දිගු කරන්න.
- පන්දුව ඉදිරියට විසි කරන්න.
- පන්දුව යැවීමේ දී පසු පාදයේ නිඹු සිරුරේ ඔර ඉදිරි පාදයට මාරු කරමින් ශරීරය සමබර කර ගන්න.

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

• පන්දුව අල්ලීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- පන්දුව අල්ලීමේ දී, එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා ශරීරයේ ඔර ඉදිරියට යොමු කර පන්දුව එන දිශාවට දෑත් දිගු කරන්න.
- පන්දුව දෑතින් ම අල්ලීමත් සමග එය තමා දෙසට ඇදගනිමින් ඉදිරි පාදය පසු පසට තැබීම මගින් ශරීරය සමබර කර ගන්න.
- පන්දුව ලබාගැනීමේ දී නිවැරදිව පන්දුව ග්‍රහණය කිරීම වැදගත් ය.





# පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



- මෙම ක්‍රීඩාවේ දී පන්දු යැවීම තනි අතින් හෝ දූතීන් 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/ High Shoulder Pass

■ හෙප්පා යැවුම  
Bounce Pass

■ යටි අත් යැවුම  
Under arm Pass



## දෙකින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

■ යටි අත් යැවුම  
Under arm Pass

■ 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 හඳුන්වයි.

### උරහිස් යැවුම පුහුණු වීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

- පන්දුව සහිත අත උරහිසට ආසන්නව තබා ගන්න.
- උරහිස් මට්ටමින් පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.

මෙසේ යැවෙන පන්දුව ඇල්ලීමේ දී ඔබ කලින් ඉගෙන ගත් කරුණු අනුව ආර්ථික සමබරතාව රැක ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුයි.



# තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



## 2. උරහිසට ඉහළින් යැවීම



පන්දුව යවන්නා හා ලබා ගන්නා අතර ප්‍රදේශයේ දී පන්දුව උරහිසට ඉහළින් කවාකාරව ගමන් කරයි.

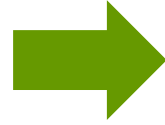
මෙම යැවීම පුහුණු වීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

- පන්දුව හුරු අතට ගන්න.
- පන්දුව සහිත අත උරහිසට ඉහළින් මඳක් පසුපසට ගෙන තබා ගන්න.
- උරහිස් මට්ටමට ඉහළින් කවාකාර හැඩයක් ගෙන දෙන ආකාරයට පන්දු ඉදිරියට යවන්න.

මෙසේ පන්දුව යැවීමේ දී හා ඇල්ලීමේ දී ඔබ කලින් ඉගෙන ගත් කරුණු අනුව ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුයි.



# තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



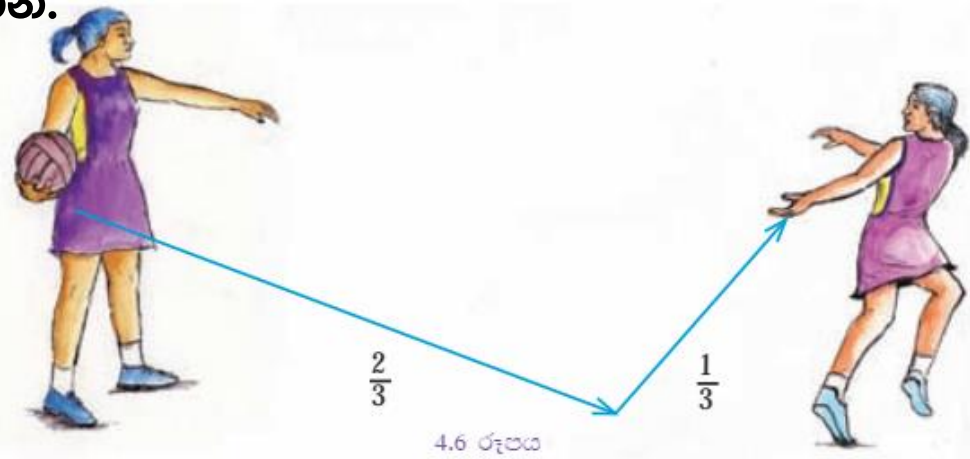
# 3. හෙප්පා යැවීම



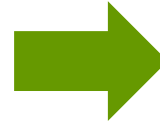
මෙහි දී පන්දුව යවන්නාත් ලබා ගන්නාත් අතර ප්‍රදේශයේ පන්දුව හෙප්පා කර (පන්දුව පැත්තට පොළා පනින සේ පොළොවෙහි ගසා) යැවීම සිදු කරයි.

## හෙප්පා යැවීම පුහුණු වීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

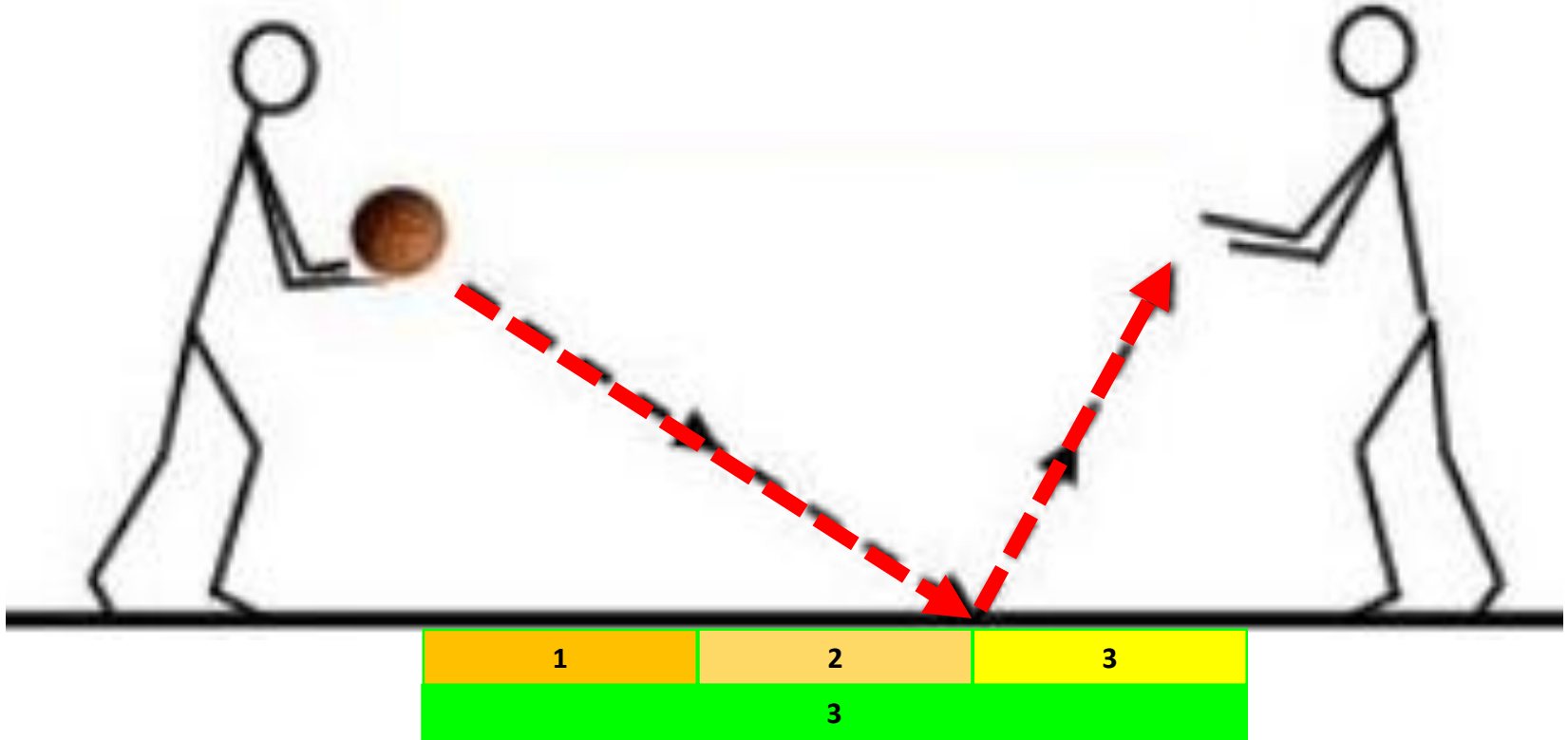
- පන්දුව සහිත අත ඉණ මට්ටමින් තබා ගන්න.
- පන්දුව යවන්නාත් ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තේ තබා පන්දුව හෙප්පා (bounce) කර ලබන්නාට යවන්න.



තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



3. හෙප්පා යැවීම



# තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



## 4. යටි අත් යැවුම



පන්දුව දණහිසට පහළින් යැවිය යුතු අතර, පන්දුව ලබා ගන්නා තැනැත්තා ඔහුගේ ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රදේශයේ දී පන්දුව අල්ලා ගත යුතු ය.

යටි අත් යැවුම පුහුණු වීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

- දණහිසේ 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 ක්‍රීඩකාවගේ ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රදේශයට පන්දුව යවන්න.



# දැනින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



## 1. පසුවට කෙළින් යැවීම



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

### පසුවට කෙළින් යැවීම පුහුණු වීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

- පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා, දෑතේ වැළමිට පහළට යොමු වන සේ ශරීරයට ආසන්නව සිටින ලෙස, පන්දුව පසුවට ආසන්නව තබා ගන්න.
- දෑත් ඉදිරියට යොමු කරන ගමන් මැණික් කටුව හා අතැඟිලි භාවිත කරමින් පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- කලින් ඉගෙන ගත් පරිදි ශරීරය සමබර කර ගන්න.





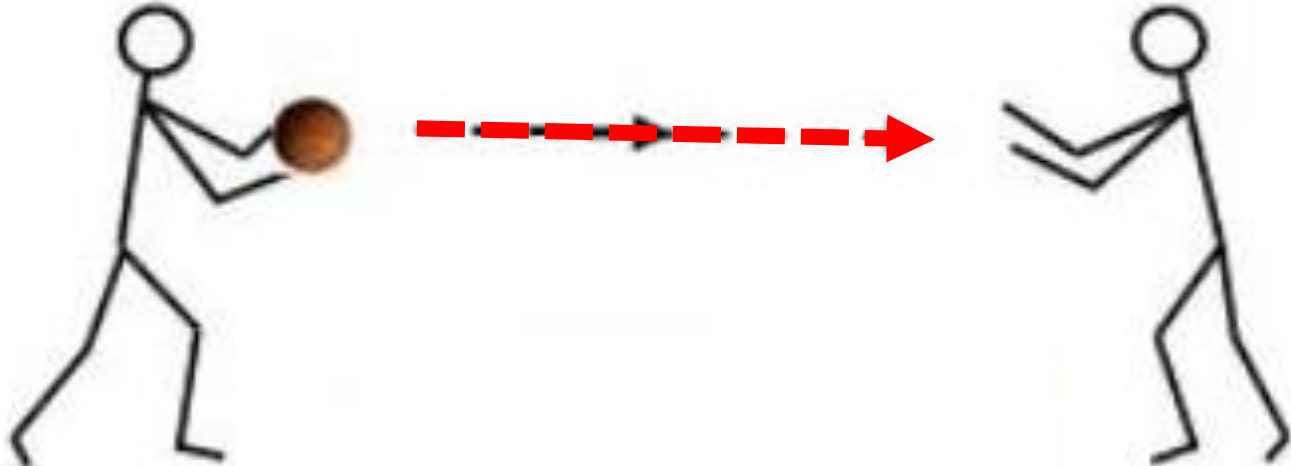
# දැනින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



## 1. පසුවට කෙළින් යැවීම



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



# දැනින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



## 2. හිසට ඉහළින් යැවීම



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

### හිසට ඉහළින් යැවීම පුහුණු වීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

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



# දැනින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



## 3. පැති යැවීම



ඈරයේ පැත්තකින් පන්දුව යැවීම සිදු කරයි.

### පැති යැවීම පුහුණු වීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

- පන්දුව උරහිස හා ඉඟ ප්‍රදේශය අතර ඈරයේ තරමක් පැත්තට සිටින සේ තබා ගන්න.
- උකුල කරකවා දෙඅත් මදක් පසුපසට ගෙන එම පැත්තට ඔර වී ලබන්නාගේ ඉණට සමාන්තරව ලබාගත හැකි සේ පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- කලින් ඉගෙන ගත් පරිදි ඈරය සමඔර කර ගන්න.



# දැනින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම



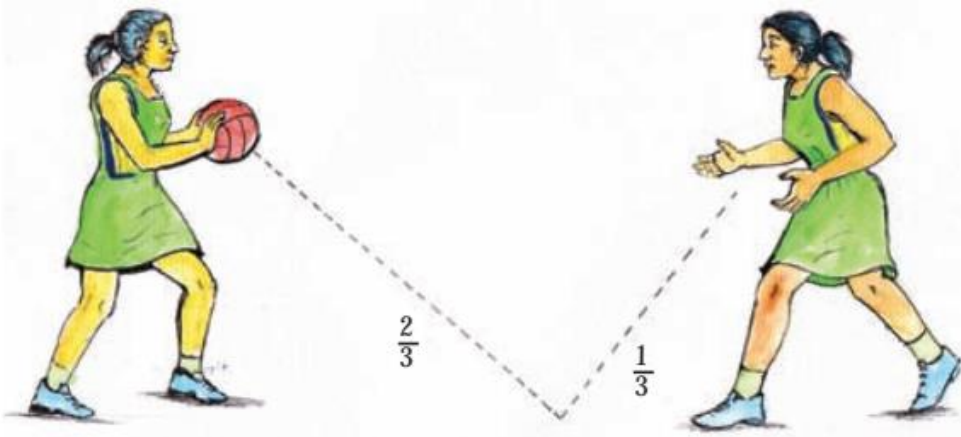
## 4. හෙප්පා යැවීම



මෙය තනි අතින් හා දැනින් ම සිදු කළ හැකි ය.

### හෙප්පා යැවීම පුහුණු වීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

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

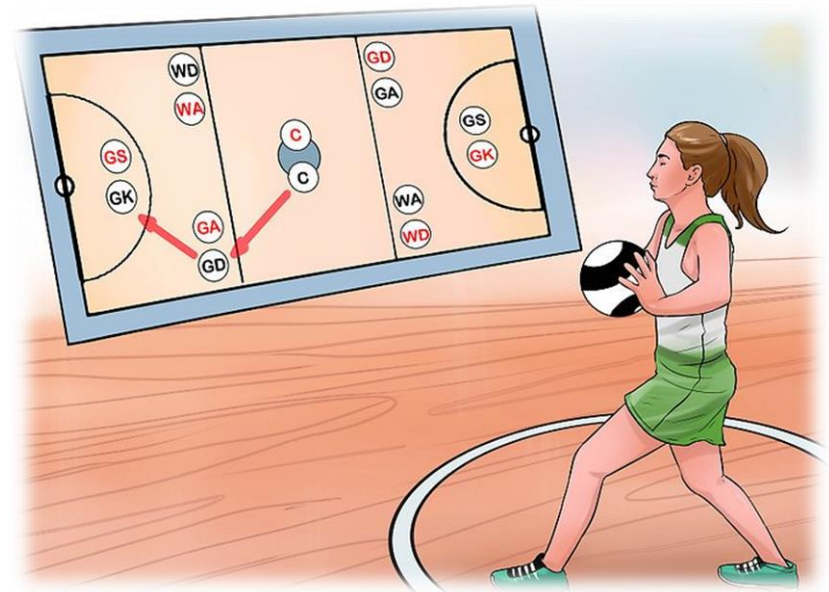


පන්දුව ලබා ගන්නාට වමට හෝ දකුණට හොඳින් ඇඳී පන්දුව ලබා ගත හැකි වන සේ යවන්න.

# 8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා  
ශාරීරික  
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 04



## හෙට්‍රිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

වී. ජ. එම්. සී. ද සිල්වා  
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.