

# 8 தரம்

சுகாதாரமும்  
உடற்கல்வியும்

தலைப்பு **3**

வொலிபோல்  
விளையாட்டு



**3.வொலிபோல் விளையாட்டில்  
ஈடுபடுவோம்**

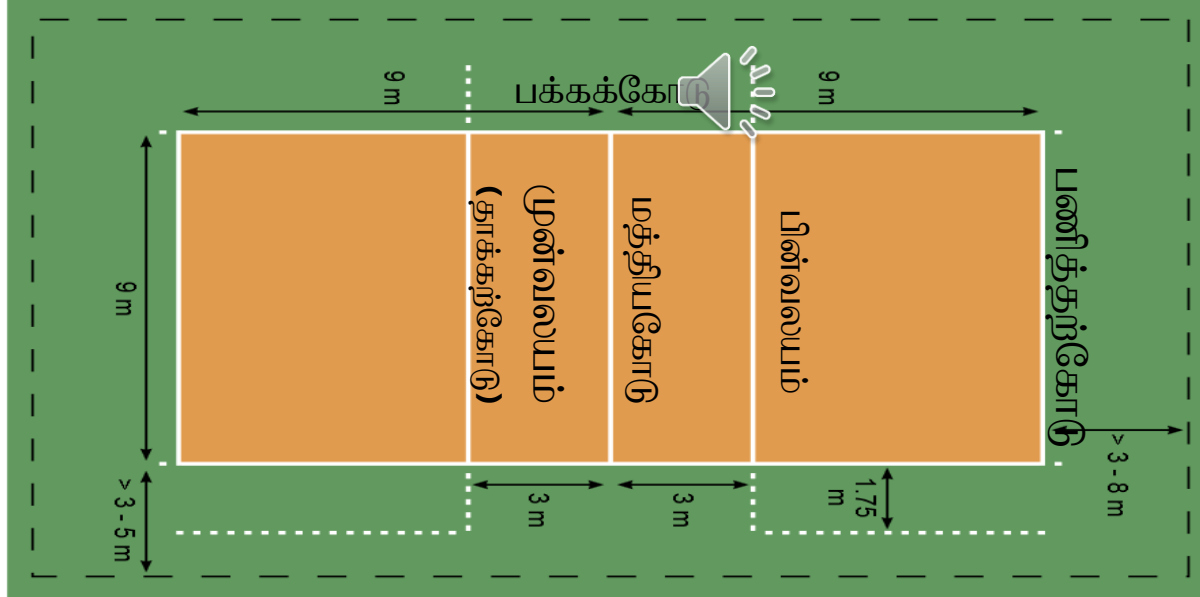
வ.சந்திரகேசன்

ப/மடுல்சீமை தமிழ் மகா வித்தியாலயம் பசறை.

## தலைப்பு 3 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

பகுதி 3.1 வொலிபோல் விளையாட்டை இனங்காண்போம்

- விளையாட்டு மைதானம்



• வொலிபோல் திரன்கள்

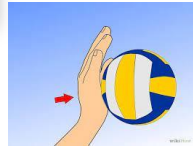
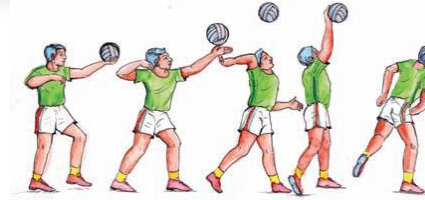


பணித்தல்	(Service)
பெற்றுக்கொள்ளல்	(Receive)
ஒழுங்கமைத்தல்	(Setting)
அறைதல்	(Attack)
தடுத்தல்	(Block)
மைதானம் காத்தல்	(Court defending)



## 3.2 மேற்கைப் பணித்தல் ( Over arm service )

மேற்கைப் பணித்தலில் நுட்பமுறை



பந்தைத் தொடுவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்

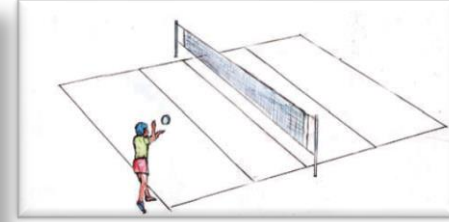
பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

மேற்கை  
பணித்தல்

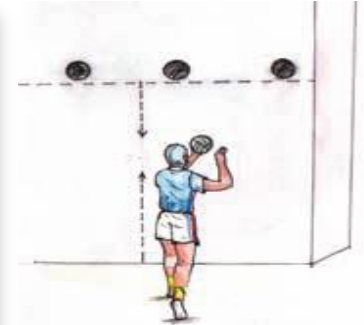
## மேற்கைமுறைப் பணித்தலுக்கான செயற்பாடுகள்

1. வொலிபோல் வலை 5 அடி உயரத்தில் இருக்கத்தக்கதாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள் மைதானத்தில் இரு பக்கமும் வலைக்கு மேலால் செல்லத்தக்கதாக சரியான முறையில் மேற்கைப் பணித்தலை மேற்கொள்ளுங்கள்  
மேலும் வலையின் உயரம் 8அடி இருக்கத்தக்கதாக இச்செயற்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் செய்துபாருங்கள்



(3.3உரு ).

2. வொலிபோல் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு சுவரொன்றின் அருகே செல்லுங்கள் தரையிலிருந்து சுமார் 8 அடி உயரத்தில் சில அடையாளங்களிடுங்கள் அதன் பின்னர் சுவரிலிருந்து சுமார் 5மீற்றர் தூரத்திலிருந்து அடையாளங்களிற்படும் விதத்தில் பந்தை அறையுங்கள் தூரத்தை சுமார் 10 மீற்றர் வரை படிப்படியாக அதிகரித்து மேற்கை முறையில் பந்தை அறையுங்கள்



(3.4 உரு ).

## மேற்கை முறை ஒழங்கமைத்தல் - (volley pass)

மேற்கை முறை ஒழங்கமைத்தல் நுட்பமுறை



மேற்கை  
முறை  
ஒழங்கமை  
த்தல்

பந்தை ஒழங்குப்படுத்துவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்

பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்



## மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் செயற்பாடு

1.

- வொலிபோல் அல்லது பொருத்தமான வேறொரு பந்தை தரையில் வைத்து அதன் மேற்பகுதியை இரு கைகளாலும் பற்றி நிலத்தில் சொட்டுங்கள் பந்து மேலெழும் போது மேற்பகுதியை பற்றி மீண்டும் நிலத்தில் சொட்டுங்கள் (Bounce)
- மேற்கூறிய செயற்பாட்டை போல சொட்டி மேலை வரும் பந்தை விரல் நுனிகளை பயன்படுத்தி நண்பரிடம் அனுப்புங்கள் இச்செயற்பாட்டை நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள்



2.

வொலிபோல் ஒன்றுடன் சுவரொன்றினருகே செல்லுங்கள் தரையிலிருந்து சுமார் 10 அடி உயரத்தில் அடையாளமொன்றினை இடுங்கள் சுவரிலிருந்து சுமார் 4 மீற்றர் அல்லது 5 மீற்றர் தூரத்திலிருந்து அடையாளத்தில் படும் படி பந்தை செலுத்துங்கள் இதை தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள்



## பந்தைப் பணித்தல் மற்றும் ஒழுங்கமைத்தலுக்கான விதிமுறைகள்

- பந்தை பணிப்பதற்கான சமிக்ஞைக்கேற்பச் செயற்படல்
- பந்தை மேலே போட்டு 8 செக்கன்களுக்குள் பணித்தலை செய்தல்
- பணித்தல் கோட்டை தொடாதிருத்தல்
- ஒழுங்குப்படுத்தும்போது பந்தானது கையில் தங்காதிருத்தல்
- பந்தை பிடித்து வீசுவதைத் தவிர்த்தல்
- ஒழுங்குப்படுத்தும்போது கையானது ஒரு தடவைக்கு மேல் பந்தைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்