

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

ජනප්‍රිය හා විනෝදජනක ක්‍රීඩාවක් වන පාපන්දු ක්‍රීඩාව ඉතා ඇත අතීතයේ සිට පැවත එන්නකි. වැඩි වේලාවක් ක්‍රීඩා කිරීම, වේගයෙන් දිවීම, විවිධ දිශාවන්ට ඉක්මනින් ගමන් කිරීම, වේගයෙන් හා ඇතට යන ලෙසට පන්දුවට පහර දීම, නැමීම් සහිත ක්‍රියාකාරකම් ආදියෙන් යුක්ත වන බැවින් මෙම ක්‍රීඩාව මගින් සියලු ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය වේ. පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා එක් පිලකට එකොළොස් දෙනෙක් බැගින් සහභාගී වෙති. කාසියේ වාසිය ලබා ගත් පිල පිටියේ ක්‍රීඩා කරන පැත්ත හෝ තරගයේ ඇරඹුම පිළිබඳ තීරණය කරයි. ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ගෝලය අතරින් පන්දුව යැවීමෙන් ලකුණු හිමි වේ.

පාපන්දු ක්‍රීඩාව නිර්මාණය වී ඇත්තේ පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දු පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, ගෝල් රැකීම, පිටිය රැකීම යන විවිධ දක්ෂතා එකතු වීමෙනි. ඔබ මීට පෙර ශ්‍රේණිවල දී එම දක්ෂතා හැදෑරීම ද ප්‍රායෝගිකව ක්‍රීඩාපිටියේ දී ප්‍රගුණ කිරීම ද සිදු කර ඇත. එසේම 10 වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දු පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම යන දක්ෂතා, පාපන්දු තරගයක දී අනුගමනය කළ යුතු නීති රීති කිහිපයක් හා විනිසුරු සංඥා පිළිබඳ ඉගෙන ගෙන ඇත.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ එක් එක් අවස්ථාවල දී බලපාන වැදගත් නීති කිහිපයක් මෙම පාඩමේ දී අපි හදාරමු.



6.1 රූපය - පාපන්දු ක්‍රීඩාව



ක්‍රීඩාකාරකම

ඔබ මෙතෙක් ඉගෙන ගත් දක්‍ෂතා හා නීති රීති උපයෝගී කරගෙන මිතුරන් එකොළොස් දෙනෙකු බැගින් කණ්ඩායම් දෙකක් සාදාගෙන පාපන්දු තරගයක යෙදෙන්න.

තරග ආරම්භය (පා ඇරඹුම kick off)



6.2 රූපය - පා ඇරඹුම

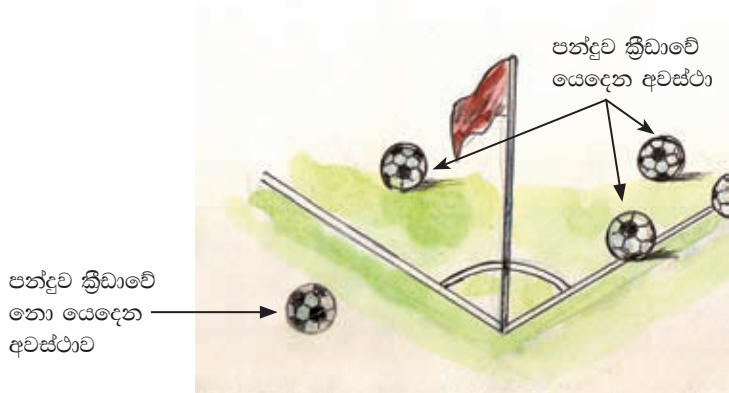
පා ඇරඹුම යනු තරගයක් ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයයි. පා ඇරඹුමක් පහත අවස්ථාවල දී සිදු කෙරේ.

1. තරග ආරම්භයේ දී
2. ගෝල් ලකුණක් ලබා ගත් පසුව
3. දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේ දී
4. සමච්ඡේදයක් සිදු වුවහොත් එක් එක් අතිරේක කාලයක් ආරම්භයේ දී

පා ආරම්භය සිදු කළ යුත්තේ පහත පරිදි වේ.

පන්දුව මධ්‍ය ලක්ෂයේ නිශ්චලව තැබිය යුතු ය. කණ්ඩායම් දෙක ක්‍රීඩාපිටියේ තමන්ගේ අර්ධවල සිටිය යුතු ය. පා ආරම්භය ලබා ගන්නා පිලට මීටර් 9.15 ක් දුරින් ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම සිටිය යුතු ය. විනිසුරුගේ සංඥාවෙන් පසු පන්දුව පෙරට පෙරළෙන පරිදි හෝ සෘජුව ම ගෝලයක් ලබා ගන්නා පරිදි හෝ පහර දිය හැකි ය. (පා ඇරඹුමක් මගින් ගෝල් ලකුණක් කෙළින් ම ලබා ගත හැකි ය.) ආරම්භක පහර ගත් ක්‍රීඩකයාට නැවත පන්දුවට පහර දිය හැක්කේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කළ පසුව ය.

පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන/නොයෙදෙන අවස්ථා



6.3 රූපය

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන හා නොයෙදෙන අවස්ථා පහත ආකාරයට වේ.

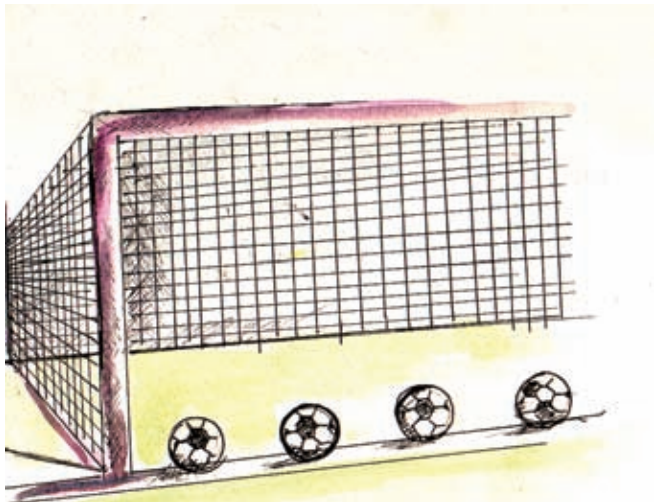
පන්දුව ක්‍රීඩාවේ නො යෙදෙන අවස්ථා (Ball out of play)

- I ගුවනින් හෝ බිම දිගේ පන්දුව ස්පර්ශ රේඛාව හෝ ගෝල් රේඛාව හෝ සම්පූර්ණයෙන් පසු කළ විට
- II විනිසුරු විසින් තරඟය නතර කරනු ලැබූ විට

පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථා (Ball in play)

- I පන්දුව ගෝල් කණු (goal post) හෝ කොන් කණුවේ (corner post) වැදී පිටියට අවතීර්ණය වූ විට
- II පන්දුව ක්‍රීඩාපිටිය තුළ සිටින ප්‍රධාන විනිසුරුගේ හෝ සහාය විනිසුරුගේ ඇඟේ වැදී පැමිණි විට

ලකුණු ලබා ගැනීම (Scoring)



6.4 රූපය

තරග නීති උල්ලංඝනය කිරීමකින් තොරව පන්දුව ගෝල් කණු අතරින් හා තිරස් දණ්ඩ යටින් සම්පූර්ණයෙන් ගෝල් රේඛාව පසු කර ගමන් කළ විට ගෝල් ලකුණක් ලැබේ.

නිදහස් පහර (Free kick)

ක්‍රීඩකයෙකු අතින් යම් වරදක් සිදු වූ විට ප්‍රතිවාදී පිලට නිදහස් පහරක් ලබා දේ.

නිදහස් පහර ලබා ගැනීමේ දී විරුද්ධ පිල මීටර් 9.15ක් ඈතින් සිටිය යුතු ය. පන්දුව නිශ්චලව තිබිය යුතු ය. නිදහස් පහර ලබා ගත් ක්‍රීඩකයාට යළි පන්දුව ස්පර්ශ කළ හැක්කේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පන්දුව ස්පර්ශ කරනු ලැබීමෙන් පසුව පමණි.

නිදහස් පහර කොටස් 2කට බෙදේ.

- i සෘජු නිදහස් පහර (Direct free kick) - මෙය කෙළින් ම ගෝලයක් ලබා ගත හැකි පහරක් වේ.
- ii අනියම් නිදහස් පහර (Indirect free kick) - මේ මගින් කෙළින් ම ගෝලයක් ලබා ගත නොහැකි ය.



සාප්ප නිදහස් පහර



අනියම් නිදහස් පහර

6.5 රූපය

දඬුවම් පහර (Penalty kick)

ක්‍රීඩකයෙකු තම දඬුවම් ප්‍රදේශය (Penalty area) තුළ දී වරදක් සිදු කරනු ලැබූ විට ප්‍රතිවාදී පිලට දඬුවම් පහරක් පිරිනමනු ලැබේ. එහි දී පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදී තිබීම අවශ්‍ය වන අතර පන්දුව තිබූ ස්ථානය පිළිබඳව සලකනු නොලැබේ.

දඬුවම් පහර ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා සහ විරුද්ධ පිලේ දූල් රකින්නා හැර අන් සියලු ම ක්‍රීඩකයින් දඬුවම් ප්‍රදේශයෙන් පිටත රැඳී සිටිය යුතු ය.

දඬුවම් පහරේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- විනිසුරු විසින් දඬුවම් පහර ගන්නා ක්‍රීඩකයා හඳුනා ගත යුතු ය.
- පන්දුව දඬුවම් ලක්ෂ්‍ය මත නිශ්චලව තිබිය යුතු ය.
- පන්දුව ඉදිරියට එල්ල කළ යුතු ය.
- දඬුවම් පහර ලබා ගන්නා තෙක් ගෝල් රකින්නා ගෝල් කණු අතර රේඛාව මත ප්‍රතිවාදියාට මුහුණ ලා සිටිය යුතු ය.
- දඬුවම් පහර සඳහා අතිරේක කාලයක් අවශ්‍ය වේ නම් ඒ කාලය ද තරගයේ එම භාගයට එකතු කළ යුතු ය.

නිසි නොවන ස්ථානය (off side)



6.6 රූපය - නිසි නොවන ස්ථානයේ රැඳීම

ක්‍රීඩකයෙකු නිසි නොවන ස්ථානයක රැඳී සිටීමක් ලෙස සලකනු ලබන්නේ පන්දුව හා දෙවන අවසන් ප්‍රතිවාදියා යන දෙකටම වඩා ප්‍රතිවාදීන්ගේ ගෝල් ඊර්ධාවට ආසන්නව සිටීමයි. නිසි නොවන ස්ථානය රැඳීමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රියාකාරී මැදිහත් වීම ගැන සලකා බැලේ.

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී නිසි නොවන ස්ථාන පිළිබඳ නීතිය බල නොපැවැත් වේ.

1. ගෝල් පහර (Goal kick)
2. පිටිය තුළට පන්දුව විසිකිරීම (Throw in)
3. කොන් පහර (Coner Kick)

නිසි නොවන ස්ථානයක රැඳී සිටීමේ වරදකට දඬුවම් දෙනු ලබන්නේ වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට අනියම් නිදහස් පහරක් ලබා දීමෙනි.

නීති විරෝධී ක්‍රියා (Fouls and Misconduct)

සිතාමතා බරපතල වරදක් දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී සිදු කළහොත් විරුද්ධ පිලට දඬුවම් ලක්ෂයේ සිට දඬුවම් පහරක් ලබා දේ. එම වරද ක්‍රීඩා පිටියේ වෙනත් ප්‍රදේශයක සිට කළේ නම් නීති විරෝධී ක්‍රියාව කළ ස්ථානයේ සිට ඍජු නිදහස් පහරක් ලබා දේ.

ක්‍රීඩකයෙකුගේ පහත සඳහන් වැරදිවලට ඍජු නිදහස් පහර ලබා දේ.

I ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ පාදයෙන් පහර දීමට තැත් කිරීම



6.7 රූපය

II ප්‍රතිවාදියෙකු පාද පටලවා බිම දෑම හෝ එයට තැත් කිරීම



6.8 රූපය

III ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුරට පැනීම



6.9 රූපය

IV සිතාමතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම, අතින් පහරදීම හෝ රඳා ගෙන යාම



6.10 රූපය

V ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයාට අතින් පහර දීම හෝ පහර දීමට තැත් කිරීම



6.11 රූපය

VI ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම



6.12 රූපය

VII ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම



6.13 රූපය

VIII ආක්‍රමණිකව පහර දීම

IX ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත කෙළ ගැසීම

පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම (Throw-in)



6.14 රූපය - පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම

පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් දිග පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගිය විට පිටතට ගිය ස්ථානයේ සිට පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීමේ අවස්ථාව ප්‍රතිවාදී පිලට ලබා දේ. එය හිමි වන්නේ පන්දුව පිටතට යාමට පෙර අවසන් වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදී පිලටයි.

- පිටිය තුළට විසි කිරීම යනු තරගයක් නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි
- තුළට විසි කිරීමකින් සෘජුව ම ගෝල් ලකුණක් ලබා ගත නොහැකි ය

තුළට විසි කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- විසි කරන්නාගේ පාද දෙක ම පොළොව ස්පර්ශ කර තිබිය යුතු ය.
- පන්දුව මුද හරින මොහොතේ දී විසි කරන්නා ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණ ලා සිටිය යුතු වේ.
- හිස පසුපස සිට ඉහළින් පන්දුව මුද හැරිය යුතු ය.
- පන්දුව මුද හරින මොහොතේ දී දැත ම භාවිත කළ යුතු ය.
- වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ කරන තෙක් විසි කරන්නා පන්දුව ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය.
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන් සිටිය යුත්තේ තුළට විසි කරන ස්ථානයේ සිට මීටර් 2කට වඩා දුරින්.
- එක තැනක සිට හෝ දිවවිත් පන්දුව විසි කළ හැකි ය.

ගෝල් පහර (Goal kick/out kick)



6.15 රූපය - ගෝල් පහර

ප්‍රභා‍රක ක්‍රීඩකයකු විසින් පහර දීමෙන් පසුව පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් හෝ ගෝල් රේඛාව පසු කර ගමන් කළ විට ගෝල් පහරක් ආරක්ෂක පිලට හිමි වේ.

- ගෝල් පහර ගනු ලබන්නේ පන්දුව පිටතට ගිය භාගයේ ගෝල් ප්‍රදේශය තුළ ඕනෑ ම ස්ථානයක සිට ය.
- ගෝල් පහර ගැනීමේ දී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් දඬුවම් ප්‍රදේශයෙන් පිටත සිටිය යුතු ය.
- ගෝල් පහරකින් කෙළින් ම ලකුණක් ලබා ගත හැකි ය.
- ගෝල් පහරක දී දඬුවම් ප්‍රදේශය පසු කරන තෙක් කිසි ම ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය.

කොන් පහර/මුලු පහර (Corner Kick)



6.16 රූපය - කොන් පහර

අවසන් වරට ආරක්ෂක කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ස්පර්ශ කරන ලද පන්දුව, බිම දිගේ හෝ ගුවනින් ගෝල් කනු හා කෝණික කොඩි කනු අතරින් මුළුමනින් ම ගෝල් රේඛාව (පළල පැති රේඛාව) පසු කර ගිය විට ප්‍රභාරක පිලට කොන් පහරක් හිමි වේ.

- කොන් පහර ලබා ගැනීමට පෙර ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු මී. 9.15කට වඩා දුරකින් සිටිය යුතු ය.
- වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කරන තුරු පා ප්‍රභාරකයාට දෙවන වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය.

සාරාංශය

පාපන්දු තරගයක් ආරම්භ කිරීමේ දී හෝ තරගය අතරතුර නැවත ආරම්භයේ දී පා ඇරඹුම යොදා ගනියි.

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන හා නොයෙදෙන අවස්ථා කිහිපයක් වෙන් කර හඳුනා ගත හැකි ය.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ලකුණක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව ගෝල් කණු අතරින් හා තිරස් දණ්ඩ යටින් ගෝල් රේඛාව පසු කර ගමන් කළ යුතු ය.

ක්‍රීඩකයෙකු විසින් යම් වරදක් සිදු කරනු ලැබූ විට ප්‍රතිවාදී පිලට ලබා දෙන පහර නිදහස් පහරක් ලෙස හැඳින්වේ. සෘජු නිදහස් පහර සහ අනියම් නිදහස් පහර ලෙස එය කොටස් දෙකකට බෙදේ.

ක්‍රීඩකයෙකු විසින් දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී වරදක් සිදු කරනු ලැබූ විට ප්‍රතිවාදී පිලට ලබා දෙන පහර දඬුවම් පහරක් ලෙස හැඳින්වේ.

ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව හා දෙවන අවසන් ප්‍රතිවාදියා යන දෙකට ම වඩා ප්‍රතිවාදීන් ගේ ගෝල් රේඛාවට ආසන්නව සිටීම නිසි නොවන ස්ථානයක රැදී සිටීමක් ලෙස සැලකේ.

පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවල දී එය අවසන් වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදී පිලට පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ප්‍රභාරක ක්‍රීඩකයකු විසින් පහර දෙනු ලැබීමෙන් පසුව පන්දුව ගෝල් රේඛාව පසු කළහොත් ආරක්ෂක පිලට ගෝල් පහරක් හිමි වේ.

ආරක්ෂක කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ස්පර්ශ කරන ලද පන්දුව ගෝල් රේඛාව පසු කළහොත් ප්‍රභාරක පිලට කොන් පහරක් හිමි වේ.

 අභ්‍යාස

1. පා ඇරඹුමක් සිදු කරන අවස්ථා හතරක් නම් කරන්න
2. පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන හා නොයෙදෙන අවස්ථා දෙක බැගින් දක්වන්න
3. සෘජු නිදහස් පහරක් හා අනියම් නිදහස් පහරක් ප්‍රතිවාදී පිලට හිමි වන අවස්ථාවක් දක්වන්න
4. සෘජු නිදහස් පහරක් ප්‍රතිවාදී පිලට හිමි වීමට හේතු වන ලෙස ක්‍රීඩකයෙකු සිදු කරන වැරදි පහක් ලියා දක්වන්න
5. පන්දුව තුළට විසි කිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
6. දඬුවම් පහර, ගෝල් පහර හා කොන් පහර හිමි වන අවස්ථා සඳහන් කරන්න