

6

නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය අනුව ආරම්භක අවධියේ දී මෙය බාලිකාවන් අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. වර්තමානයේ දී බාලකයන් ද මෙම ක්‍රීඩාවට සහභාගී වන අතර බාලක බාලිකාවන් එක කණ්ඩායමක් සේ ක්‍රීඩා කරන මිශ්‍ර තරග ද පැවැත්වේ.

ඔබ පෙර ශ්‍රේණිවල දී නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ එන විවිධ කුසලතා හඳුනාගත් අතර, පන්දු පාලනය සඳහා පන්දුව ග්‍රහණය, පන්දුව විසි කිරීම, පන්දුව ඇල්ලීම, යන කුසලතා වර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වී ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හුවමාරු කිරීමට වැදගත් වන ශිල්පීය දක්ෂතාවන් පුහුණු විය හැකි ය. ඒ සඳහා ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම යන දක්ෂතා තුන ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වෙමු.

ආක්‍රමණය

නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වන්නේ මැද යැවුමෙනි. මැද යැවුමේ සිට විදීම දක්වා, ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින ක්‍රීඩිකාවන් උපක්‍රමශීලීව මග හැර තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් මගින් ලකුණක් ලබාගත යුතු ය. මෙසේ පන්දුව රැගෙන යාම ආක්‍රමණය ලෙස හැඳින්වේ.

පන්දුව විදුම් කණුව වෙත ගෙන යාමේ දී පන්දුව ලබා ගැනීම වැළැක්වීමට ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින ක්‍රීඩිකාවෝ උත්සාහ දරති. මේ නිසා ආක්‍රමණ දක්ෂතා පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය විය යුත්තේ රකින්නා මග හරිමින් පන්දුව ගෙන යාම සඳහා ය.

රැකීම

තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් සිදු කිරීමෙන් ලකුණක් හිමි වේ. ප්‍රතිවාදී පිලට එසේ ලකුණක් ලැබීමේ අවස්ථාව සීමා කිරීම හා පමා කිරීම රැකීමේ අරමුණ වේ.

රැකීම පහත සඳහන් අවස්ථා අනුව සිදු කළ හැකි ය.

1. ක්‍රීඩිකාව රැකීම.
2. පන්දුව රැකීම.
3. ස්ථානය රැකීම.

1. ක්‍රීඩිකාව රැකීම

ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව ලබා ගැනීමට ඉඩ නොදීම, ක්‍රීඩිකාව රැකීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මෙය ක්‍රම හතරකට සිදු කළ හැකි ය.

- I. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිටීම.
- II. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පසු පසින් සිටීම.
- III. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිටීම.
- IV. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණලා සිටීම.



6.1 රූපය - ක්‍රීඩිකාව රැකීම

2. පන්දුව රැකීම

පන්දුව රැකීමේ දී පන්දුව ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වූ පාදය හඳුනාගෙන එම පාදයේ සිට අඩි 3ක් ඇතිත් පන්දුවට මුහුණලා සිටීමත් පන්දුව විසි කිරීම වැළැක්විය යුතු ය.

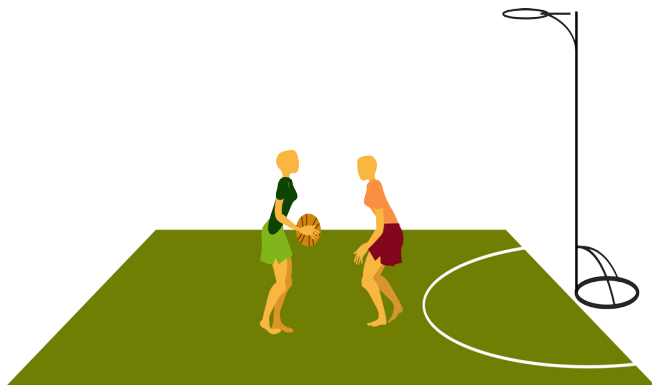
පන්දුව විසි කරන දිශාව අනුව රකින ක්‍රීඩිකාව දැන් දිගුකර බාධා කිරීම සිදු කළ යුතු යි. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාව පන්දුව යවන විට උඩ පැන අතින් නිදහස් කළ පන්දුව ලබාගැනීමට රකින ක්‍රීඩිකාවට හැකි වේ.



6.2 රූපය - පන්දුව රැකීම

3. ස්ථානය රැකීම

ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාව තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව යවා නිදහස් ස්ථානයක් කරා ගමන් කරයි. එම ගමන් කිරීම වැළැක්වීම ස්ථානය රැකීම වේ.

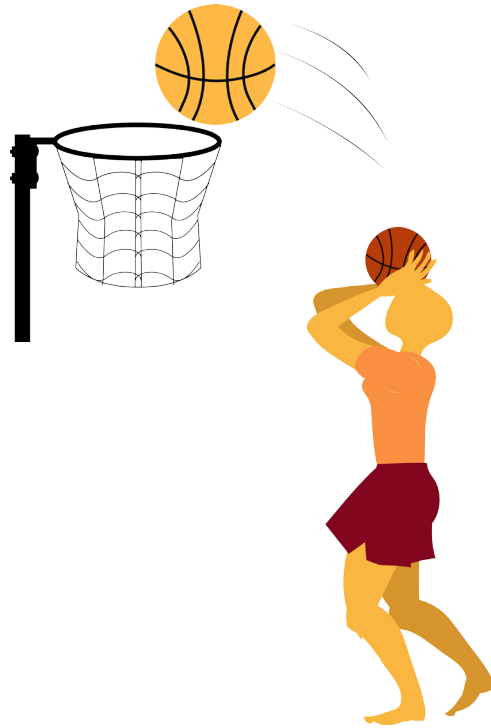


6.3 රූපය - ස්ථානය රැකීම

පන්දුව විදීම

තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ජය පරාජය තීරණය වන්නේ ලබා ගන්නා ලකුණු මත ය. මෙම ලකුණු හිමිවන්නේ නිවැරදි විදීමක් සඳහා ය. විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පහත පියවරයන් අනුව ප්‍රහුණු වන්න.

- » හුරු අතේ අත්ල මත පන්දුව තබා අත හිසට ඉහළින් ඔසවා ශරීරය සෘජුව සිටින සේ පාද උරහිස් පළලින් හෝ එක් පාදයක් ඉදිරි පසින් තබා සිටගැනීම.
- » නිදහස් අත පන්දුවට ආධාරකයක් ලෙස තබා ගැනීම.
- » විදුම් කණුවේ වළල්ල දෙස දැස් යොමු කිරීම.
- » ශරීරයේ කඳ කොටස සෘජුව තිබිය දී දණහිස්වලින් මදක් නැවී සිට, දණහිස්වලින් ඉහළට පැමිණෙනවාත් සමග පන්දුව ඉහළට හා ඉදිරියට විදීම.
- » ශරීරයේ ඉහළ ම උපරිම උසේ දී පන්දුව අතින් නිදහස් විය යුතු ය.



6.4 රූපය - පන්දුව විදීම

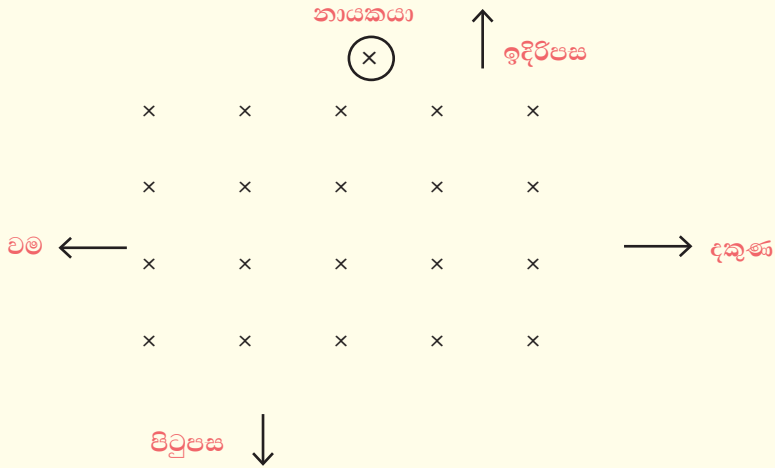


ක්‍රීඩා පිටියට යමු

ආක්‍රමණය හා රැකීම ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පහත ක්‍රියාකාරකම් එළිමහනට ගොස් සිදු කරන්න.

1. මූලික චලන ක්‍රියාකාරකම.



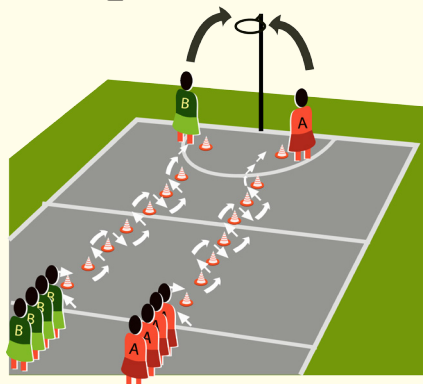
6.5 රූපය

- » 6.5 රූපයට අනුව ස්ථාන ගත වන්න.
- » නායකයා ලබා දෙන සංඥාවට අනුව වමට, දකුණට, ඉදිරිපසට, පසුපසට දුවන්න.

මෙහිදී,

- » පාද කොට්ටා මත දිවීම කළ යුතු ය.
- » නිකට ඔසවා ඉදිරිය බලා කඳ සැහැල්ලුවෙන් තබා ගත යුතු ය.
- » කෙටි පියවර තබා ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ යුතු ය.

2. අක්වක් ක්‍රමයට දිවීම.



6.6 රූපය

- » සමාන සංඛ්‍යාවක් සහිතව පේළි කිහිපයකට සිට ගන්න.
- » පේළිවලට ඉදිරියෙන් අඩි දෙකක පරතරයක් සහිතව කෝන් හෝ කුඩා කොඩි 10ක් රඳවන්න.
- » සංඥාවකට අනුව කණ්ඩායම්වල ඉදිරි පෙළ සිසුන් කොඩි කණු අතරින් අක්වක් ක්‍රමයට ඉදිරියට දිව ගොස් නැවත ආපසු අක්වක් ක්‍රමයට පැමිණ පිටුපසට ගොස් වාඩි වන්න.
- » කොඩි කණු අතරින් දිවීමේ දී ශරීරයේ ඉරියව් ක්ෂණිකව මාරු කිරීම හා ශරීරයේ වලන ක්ෂණිකව සිදු කළ යුතු ය.

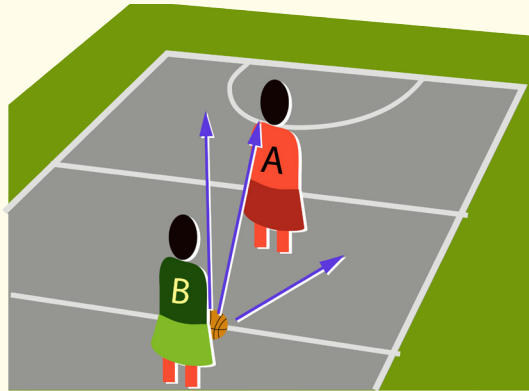
3. රකින ක්‍රීඩිකාව මගහැරීම.



6.7 රූපය

- » පේළි කිහිපයකට වෙන් වී සිට ගන්න.
- » එම පේළි ඉදිරියෙන් එක හා දෙක ලෙස අඩි දෙකක පරතරයකින් සලකුණු දෙකක් තබන්න.
- » පේළියේ පළමු සිසුවා 1 සලකුණට දකුණු පාදය තබා දකුණට නැමෙන්න.
- » නැවත පෙර සිටි ඉරියව්වට එන්න.
- » ඉන්පසු 2 සලකුණට වම් පාදය තබා වම් පැත්තට කඳ නමන්න.
- » නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.
- » ඉන්පසු පේළියේ පිටුපසට එක් වන්න.
- » මෙම ක්‍රියාකාරකමේ දී ඉක්මනින් හා ක්ෂණිකව ශරීරයේ ඉරියව් මාරු විය යුතු ය.

4. දෙදෙනෙකු එක්ව ආක්‍රමණය හා රැකීම හුරු වීම.



6.8 රූපය

- » 6.8 රූපයට අනුව දෙදෙනා බැගින් සිටගන්න.
- » එක් අයෙකු රකින්නිය ලෙසත් අනික් කෙනා ආක්‍රමණය කරන්නිය ලෙසත් විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
- » පළමුව පන්දුව රහිතව එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
- » ඉන්පසු ව පන්දුව භාවිත කරමින් නිරත වන්න.

විදීමේ දක්ෂතාව ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න

1. ගෝල කවයේ සලකුණු කරන ලද එක් එක් ස්ථානවල පන්දුව තබා එම ස්ථානවල සිට පන්දුව විදීම.



6.9 රූපය

2. ගෝල කවයේ ඇතුළත විවිධ දුර ඇති කවයන් ඇඳ එම කවවල සිට පන්දුව විදීම.
3. විදුම් කණුව අසල ක්‍රීඩා පිටියේ පිටත සිට එවන පන්දුව ලබාගෙන ක්ෂණිකව පන්දුව විදීම. වැට්ටවීම, පහරදීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම.

ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේ දී සිදු වන වැරදි

1. පන්දුව සතු කර ගත් ක්‍රීඩකාවගේ පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි 3 ට අඩු වන පරිදි ඉදිරියට පියවර තබා බාධා කිරීම.
2. රැකීමේ දී දැන් දෙපසට විහිදුවා රැකීම.
3. රැකීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩකාවගේ ඇගේ හැපීම, තල්ලු කිරීම, පටලවා වැට්ටවීම, පහරදීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම.
4. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාව මත ඇද වැටීම, ඇඟ වෙත කඩා පැනීම, වැළමිට හරස් කිරීම, පන්දුව අතේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම, පන්දුවට මිට මොලවා ගැසීම.
5. හදිසියේ හෝ ඕනෑකමින් විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාව අල්ලාගෙන සිටීම.
6. පන්දුව මත අත තැබීම, විදුම් කණුව සෙලවීම.

විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාවක අතින් සිදු වන ඉහත වැරදි සඳහා දඬුවම් යැවුමක් (Penalty pass) ලබා දේ. ගෝල කවය තුළ සිටින විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාවක අතින් සිදු වන ඉහත වැරදි සඳහා දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් (Penalty pass or Penalty shot) ලබාදේ.

五 ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සිටින සිසුන් එක් කණ්ඩායමට හත් දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් වන්න.

- I. ඔබ පුහුණු වූ නෙට්බෝල් දක්ෂතා හා නීති රීති උපයෝගී කරගෙන නෙට්බෝල් තරගයක් පවත්වන්න.
- II. තරග විනිශ්චය ද ඔබ පන්තියේ සිටින සිසුන් විසින් සිදු කරන්න. ඒ සඳහා අදාළ නීති රීති උපයෝගී කරගන්න.
- III. ක්‍රීඩා කිරීමේ හා විනිශ්චය කිරීමේ දක්ෂතා ඇගයීමට භාජනය කරන්න

සාරාංශය

නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම යන දක්ෂතා තුන ඉතා වැදගත් වේ.

නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භවන්නේ මැද යැවුමෙනි. මැද යැවුමේ සිට විදීම දක්වා ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින ක්‍රීඩිකාවන් උපක්‍රමශීලීව මගහැර තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් මගින් ලකුණක් ලබා ගත යුතු ය. මෙසේ පන්දුව රැගෙන යාම ආක්‍රමණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් එකිනෙකා අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් සිදු කර ලකුණක් ලබාගැනීමේ අවස්ථාව සීමාකිරීම හා පමා කිරීම රැකීම වේ.

පන්දුව විදුම් කවය තුළින් නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට යැවීම විදීමක් වේ.

ඉහත දක්ෂතා ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් භාවිත කළ හැකි ය.

ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම නියමිත නීති අනුව සිදු කළ යුතු ය.

අභ්‍යාස

1. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ එන ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම හඳුන්වන්න.
2. ඉහත අවස්ථාවල දී නොකළ යුතු වැරදි කිහිපයක් දක්වන්න.