



6

வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை நோக்கும்போது ஆரம்பத்தில் இது பெண்களிடமே பிரபல்யமாகியிருந்தது. தற்போது, ஆண்களும் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவது மாத்திரமன்றி ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலரையும் ஒரே அணியில் கொண்ட கலப்புப் போட்டிகளும் நடைபெறுகின்றன.

முன்னைய தரங்களில் நீங்கள் வலைப்பந்து விளையாட்டிலுள்ள பல்வேறு திறன்களுள் பந்தைக்கட்டுப்படுத்தலுக்குத் தேவையான, பந்தைப் பற்றுதல், பந்தை எறிதல், பந்தைப் பிடித்தல் போன்ற முறைகளை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டது ஞாபகமிருக்கலாம்.

இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் நீங்கள் வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தைப் பரிமாற்றுவதற்கு அவசியமான நுட்பத்திறன்களைப் பயிற்சி செய்யக்கூடியதாகவிருக்கும். அதற்காகத் தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் பேற்றுக்கெய்தல் தொடர்பான திறன்களை மைதானத்தில் பயிற்சி செய்வது பற்றிக் கற்போம்.



தாக்குதல்

வலைப்பந்தாட்டம் மத்திய எறிகையுடன் ஆரம்பமாகும். மத்திய எறிகையிலிருந்து பேற்றுக்கு எய்தல் வரையில் உபாயங்களைப் பிரயோகித்துத் தமதணி வீராங்கனைகளிடையே பந்து பரிமாறியவாறு எதிரணி வீராங்கனைகளைக் கடந்து சென்று பேற்றுக்கெய்தலின்மூலம் புள்ளியொன்றைப் பெறவேண்டும். இவ்வாறு கொண்டு செல்லப்படுதல் தாக்குதல் எனப்படும்.

பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிப் பந்தைக் கொண்டு செல்லும்போது பந்து பெறுவதைத் தடுப்பதற்கு எதிரணியினர் முயற்சி செய்வர். எனவே, தாக்கும் திறனைப் பயிலுவதன் மூலம் தடுப்பவர்களை ஏமாற்றி பந்தைக் கொண்டு செல்ல முடியும்.



பாதுகாத்தல்

எதிரணி வீராங்கனைகள் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு சென்று புள்ளியொன்று பெறும் சந்தர்ப்பத்தை மட்டுப்படுத்துவது அல்லது தாமதப்படுத்துவதே பாதுகாத்தலின் நோக்கமாகும்.

பின்வரும் முறைகளில் பாதுகாத்தலை மேற்கொள்ளலாம்

1. வீராங்கனையைக் காத்தல்
2. பந்தைக் காத்தல்
3. இடங்காத்தல் (ஸ்தானங் காத்தல்)

1. வீராங்கனையைக் காத்தல்

வீராங்கனையைக் காத்தல் எனப்படுவது தாக்கும் வீராங்கனைக்குப் பந்தைப் பெறுவதற்கு இடமளியாதிருத்தலாகும். இதனை நான்கு முறைகளில் செய்யலாம்.

1. தாக்கும் வீராங்கனையின் எதிரில் நின்றல்
2. தாக்கும் வீராங்கனையின் பின்னால் நின்றல்
3. தாக்கும் வீராங்கனையின் பக்கமாக நின்றல்
4. தாக்கும் வீராங்கனையை நோக்கியவாறு நின்றல்



உரு 6.1 வீராங்கனையைக் காத்தல்

2. பந்தைக் காத்தல்

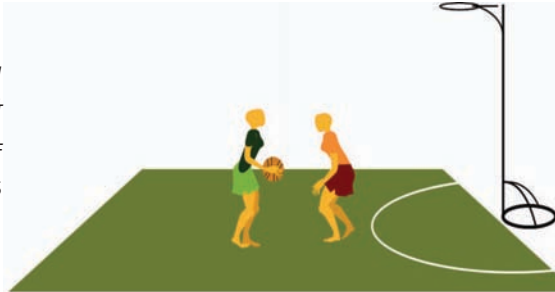
பந்து தடுக்கும்போது பந்தைப் பெற்ற வீராங்கனையின் நிலம்பட்ட பாதத்தை அவதானித்து அப்பாதத்திலிருந்து 3 அடி தூரத்தில் பந்தை நோக்கியவாறு நின்று பந்தெறிவதைத் தடுக்க வேண்டும். பந்தெறியும் திசைக்கேற்ப காக்கும் வீராங்கனை தனது கைகளை விரித்துப் பாதுகாக்க முயற்சிசெய்ய வேண்டும். தாக்கும் வீராங்கனை பந்தை அனுப்பும் போது கையிலிருந்து விடுபட்ட பந்தை மேலே பாய்ந்து பெற்றுக் கொள்ளக் காக்கும் வீராங்கனையால் முடியும்.



உரு 6.2 பந்தைக் காத்தல்

3. இடங்காத்தல் / ஸ்தானங்காத்தல்

தாக்கும் வீராங்கனை தமதணி வீராங்கனைக்கு பந்தை அனுப்பிய பின்னர் சுதந்திரமான இடமொன்றை நோக்கிச் செல்வார். அவ்வாறு செல்வதைத் தடுப்பது ஸ்தானங் காத்தல் எனப்படும்.



உரு 6.3 இடங்காத்தல்



பந்தை எய்தல்

வலைப்பந்து விளையாட்டின் வெற்றி - தோல்வி, பெறப்படும் புள்ளிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. சரியான பேற்றுக்கெய்தல் காரணமாகவே இப்புள்ளிகள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. எய்தலுக்கான நுட்பமுறையைப் பயில்வதற்குப் பின்வரும் படிமுறைகளின் பிரகாரம் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

- பரிச்சயமான கையின் உள்ளங்கையில் பந்தை வைத்துத் தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி, உடல் நேராக இருக்கும் விதத்தில் பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு விரித்து அல்லது ஒரு பாதத்தை முன்னால் வைத்து நில்லுங்கள்.
- சுயாதீன கையை பந்துக்கு ஆதாரமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்தை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்துங்கள்
- உடலின் முண்டப்பகுதி நேராகவிருக்கும் நிலையில், முழங்கால்களில் சற்று மடித்து பின்னர் முழங்கால்களை நேராக மேலே கொண்டு வருவதோடு பந்தை மேலாகவும் முன்னாலும் எறிதல்.
- உடலின் உச்ச, உயரமான நிலையிலேயே பந்து கைகளிலிருந்து விடுபடவேண்டும்.



உரு 6.4 பந்தைப் பேற்றுக்கெய்தல்



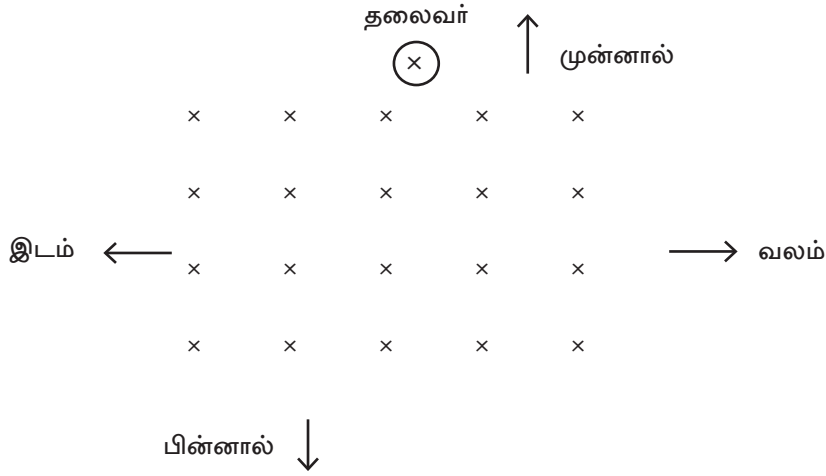
வினையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்



தாக்குதல், பாதுகாத்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. அடிப்படை அசைவுச் செயற்பாடுகள்.



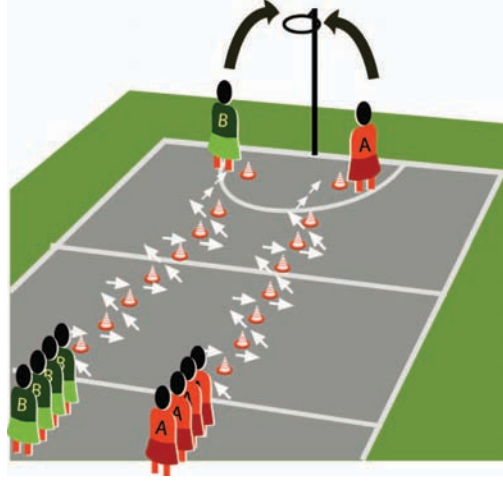
உரு 6.5

- ▲ உரு 6.5 இல் காட்டியுள்ளவாறு நிலை கொள்ளுங்கள்.
- ▲ தலைவர் கொடுக்கும் சமிக்ஞைக்கேற்ப இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என ஓடுங்கள்.

இங்கு

- ▲ பாத விரல்களால் ஓடவேண்டும்.
- ▲ நாடியை (தாடை) உயர்த்தி முன்னால் நோக்கியவாறு முண்டத்தைத் தளர்வாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ▲ குறுகிய கவடுகள் வைத்தவாறு மேற்குறித்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.

2. குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஓடுதல்.



உரு 6.6

- ▲ சமமான எண்ணிக்கையில் சில வரிசைகளில் நில்லுங்கள்.
- ▲ வரிசைகளின் முன்னாக இரண்டு அடி இடைவெளிகளில் 10 கூம்புகள் அல்லது கொடிகளை வையுங்கள்.
- ▲ சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப வரிசைகளிலுள்ள முதலாமவர் கூம்புகளை அல்லது கொடிகளுக்கிடையால் குறுக்கும் நெடுக்குமாக முன்னால் ஓடிச்சென்று, பின்னர் மீண்டும் அதே விதமாக ஓடிவந்து பின்னால் சென்று அமருங்கள்.
- ▲ கொடிகளுக்கிடையால் ஓடும்போது உடற்கொண்ணிலையைச்சுதியாக மாற்றுதல் மற்றும் உடலசைவுகளை உடனடியாகச் செய்தல் என்பன நிகழ வேண்டும்.

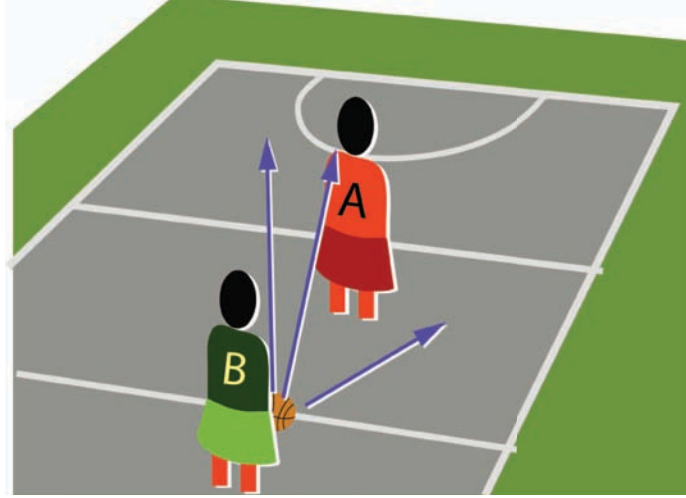
3. பாதுகாக்கும் வீராங்கனையை ஏமாற்றுதல்.



உரு 6.7

- ▲ சில வரிசைகளில் நில்லுங்கள்.
- ▲ அவ்வரிசைகளின் முன்னால் ஒன்று இரண்டு என்றவாறு இரு அடையாளங்களை இரண்டு அடி இடைவெளிகளில் வையுங்கள்.
- ▲ வரிசையின் முதலாமவர் சமிக்ஞைக்கு முதலாவது அடையாளத்தில் வலப்பாதத்தை வைத்து வலப்பக்கமாக வளையுங்கள்.
- ▲ மீண்டும் முன்னைய கொண்ணிலைக்கு வாருங்கள்.
- ▲ பின்னர், இரண்டாவது அடையாளத்தில் இடப்பாதத்தை வைத்து இடப்பக்கம் வளையுங்கள்.
- ▲ மீண்டும் முன்னைய கொண்ணிலைக்கு வாருங்கள்.
- ▲ பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லுங்கள்.
- ▲ இச்செயற்பாட்டின்போது விரைவாகவும் சடுதியாகவும் உடற் கொண்ணிலைகள் மாறவேண்டும்.

4. இருவர் வீதம் தாக்குதல், பாதுகாத்தல் பயிற்சி பெறல்



உரு 6.8

- ▲ உரு 6.8 இல் காட்டியுள்ளவாறு இருவர் வீதம் நில்லுங்கள்.
- ▲ ஒருவர் தடுப்பவராகவும் அடுத்தவர் தாக்குபவராகவும் பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.
- ▲ முதலாவதாகப் பந்தின்றி இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ▲ அதன்பின் பந்துடன் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



எய்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. பேற்று வட்டத்தினுள் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள வெவ்வேறு இடங்களிலிருந்து பந்தை எய்தல்.



உரு 6.9

2. பேற்று வட்டத்தினுள் வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட அடையாளங்களையிட்டு அவ்வடையாளங்களிலிருந்து பந்தை எய்தல்.
3. பேற்றுக் கம்பங்களுக்கருகே மைதானத்துக்கு வெளியிலிருந்து அனுப்பும்பந்தைப் பெற்று உடனடியாக எய்தல்.



தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள்

1. பந்தினைப் பெற்றுக்கொண்ட வீராங்கனையின் நிலம்பட்ட பாதத்திலிருந்து 3 அடிக்குக் குறைவான தூரத்தில், முன்னால் கவடுவைத்துத் தடுத்தல்.
2. பாதுகாத்தலின்போது இருகைகளையும் விரிதல்.
3. தாக்கும்போதும் பாதுகாக்கும்போதும் எதிரணி வீராங்கனைகளின் உடலில் மோதுதல், தள்ளுதல், மோதி விழுத்துதல், தாக்குதல், பந்தைப் பறித்தல் போன்றன
4. எதிரணி வீராங்கனைகளின் உடலின்மீது விழுதல், உடலின் மேல் பாய்தல், முழங்கையால் தடுத்தல், கையிலுள்ள பந்தால் தள்ளுதல், கை முஷ்டியால் பந்தை அடித்தல்.
5. தவறுதலாக அல்லது வேண்டுமென்றே எதிரணி வீராங்கனையைப் பிடித்தவா றிருத்தல்.
6. பந்தின் மேல் கை வைத்தல், கம்பத்தை அசைத்தல்.

S0'' | :&

எதிரணி வீராங்கனைகள் தொடர்பாக நடைபெறும் இத்தவறுகளுக்குத் தண்டனை ஏறிகையொன்று (Penalty pass) வழங்கப்படும். பேற்று வட்டத்தினுள் எதிரணி வீராங்கனைகள் தொடர்பாக நிகழும் மேற்படி தவறுகளுக்கு தண்டனை ஏறிகை அல்லது தண்டனை எய்கை (Penalty pass or Penalty shot) வழங்கப்படும்.

செயறியாடு 2.2

வகுப்பு மாணவரை அணிக்கு ஏழுபேர் கொண்ட குழுக்களாக்குங்கள்.

- I. நீங்கள் பயின்ற வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள், விதிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி போட்டிகளை நடாத்துங்கள்.
- II. போட்டிகளை வகுப்பு மாணவர்களே மத்தியஸ்தம் செய்யுங்கள். உரிய விதிமுறைகளை அதற்காகப் பயன்படுத்துங்கள்.
- III. விளையாடுதல், மத்தியஸ்தம்வகித்தல் என்பவற்றை மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாக்குங்கள்.



வலைப்பந்தாட்டத்தில் தாக்குதல், பாதுகாத்தல், பேற்றுக்கெய்தல் ஆகிய மூன்று திறன்களும் மிக முக்கியமானவையாகும்.

மத்திய ஏறிகை மூலம் வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி ஆரம்பமாகும்.

மத்திய ஏறிகையிலிருந்து பேற்றுக்கெய்தல் வரையில், உபாயங்களைக் கையாண்டவாறு தமதணி வீராங்கனைகளிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு, எதிரணி வீராங்கனைகளைக் கடந்து சென்று எய்துவதன் மூலம் புள்ளியொன்றைப் பெற வேண்டும். இவ்வாறு பந்து கொண்டு செல்லப்படுதல் தாக்குதல் எனப்படும்.

எதிரணி வீராங்கனைகள் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு சென்று புள்ளியொன்றைப் பெறும் சந்தர்ப்பத்தை மட்டுப்படுத்துவது அல்லது தாமதப்படுத்துவது தடுத்தல் அல்லது பாதுகாத்தல் எனப்படும்.

பேற்று வளையத்துக்கூடாக சரியான நுட்பமுறையின் பிரகாரம் பந்தைச் செலுத்துவது எய்தலாகும்.

மேற்படி திறன்களை மேம்படுத்துவதற்காகப் பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

தாக்குதல், பாதுகாத்தல், எய்தல் என்பன உரிய விதிமுறைகளின் பிரகாரம் மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.



1. வலைப்பந்து விளையாட்டில் தாக்குதல், பாதுகாத்தல், பேற்றுக்கெய்தல் என்பவற்றை உமது சொந்த மொழிநடையில் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.
2. மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய தவறுகள் சிலவற்றை எடுத்துக் கூறுங்கள்.