

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஒன்றான வலைப்பந்தாட்டம் பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டாகக் கருதப்படுகிறது. சிறிய இடப்பரப்பில் குறித்த நேரத்தினுள் 14 வீரர்கள் இருபக்கமும் இருக்கத்தக்கதாக ஒருவரோடொருவர் மோதாது அங்கும் இங்கும் ஓடக்கூடிய கவர்ச்சிகரமானதாக இவ்விளையாட்டாக இது அமைந்திருக்கும்.

தரம் 7 இல் வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களான பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல், பாதப்பரிச்சயம், தாக்குதல், தடுத்தல் மற்றும் எய்தல் என்பவற்றை அறிந்து கொண்ட நீங்கள் பாதப்பரிச்சயம் தொடர்பான அறிவையும் அது தொடர்பாக மைதானத்தில் பயிற்சி பெறும் முறைகளையும் செயன்முறைரீதியில் கற்றுள்ளீர்கள்.

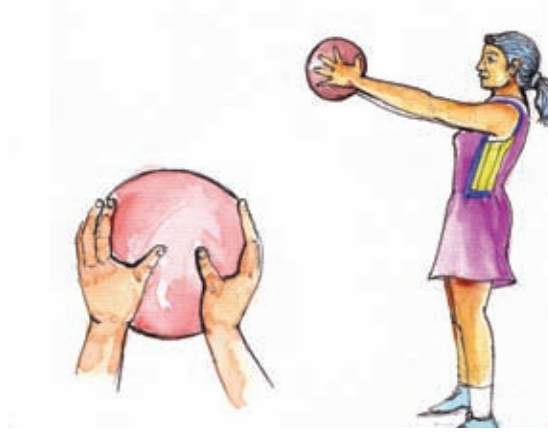
இந்த அத்தியாயத்தில் வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான திறன்களிலொன்றான பந்தைக் கட்டுப்படுத்தலுக்குத் தேவையான பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல், சரியான முறையில் அனுப்புதல், எறிதல், பந்தைப் பிடித்தல் ஆகிய முறைகளைக் கற்பதோடு பந்தை அனுப்புதல் தொடர்பான வெவ்வேறு முறைகளின் திறன்களையும் விருத்தி செய்து கொள்வோம்.

பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல்

வலைப்பந்தாட்டத்தின் இரு கைகளாலும் பந்து பற்றுதல் செயற்பாடு பரிச்சயப்படுத்தப்படல் வேண்டும். அதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாட்டை மைதானத்தில் மேற்கொள்வோம்.

செயற்பாடு 4.1

பந்தை உங்களது பாதங்களுக்கு முன்னால் வையுங்கள். கைவிரல்களை விரியுங்கள். பெருவிரல்களைச் சற்று நெருக்கமாக்குங்கள். பெருவிரல்கள் மற்றும் ஏனைய விரல்களையும் விரித்தவாறு முன்னால் நீட்டி W வடிவில் கைகளை வையுங்கள். (உரு 4.1) கைகளை அவ்வாறு வைத்தவாறே முன்னால் வளைந்து பந்தைப் பற்றுங்கள். பந்தை முறையாகப் பற்றியவாறு முண்டத்தை நிமிர்த்துங்கள். இக்கொண்ணிலையை சரியாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.



உரு 4.1

பந்தைச் சரியான முறையில் அனுப்புதல் (throwing)

செயற்பாடு 4.2

நண்பர்களோடு சேர்ந்து விரும்பியவாறு பந்தை அனுப்புவதையும் பந்தைப் பற்றுவதையும் மைதானத்தில் செய்து பாருங்கள். இங்கு பந்தைப் பற்றுவதைத் தனிக்கையாலும் இரண்டு கைகளாலும் செய்யுங்கள்.



உரு 4.2

பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்கும் பந்தை அனுப்பும் அனைத்து முறைகளிலும் உடற் சமநிலையைப் பேணுவதற்குப் பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- ▲ பந்தை அனுப்பத் தொடங்கும்போது, தனிக்கையால் அல்லது இருகைகளாலும் பந்தைப் பற்றி பரிச்சயமான பாதத்தைப் பின்னால் வையுங்கள்.
- ▲ உடல்நிறையைப் பிற்பாதத்துக்குச் செலுத்துங்கள்.
- ▲ பந்து செல்லும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்துங்கள்.
- ▲ தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புவதற்கு சுயாதீன கையைத் தளர்வாக முன்னே நீட்டுங்கள்.
- ▲ பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- ▲ பந்தை அனுப்பியபின் பிற்பாத நிறையை முற்பாதத்துக்கு மாற்றி உடற் சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

இவ்வாறாகவே உங்களை நோக்கி அனுப்பப்படும் பந்தையும் சரியான முறையில் பற்றுவதற்குக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

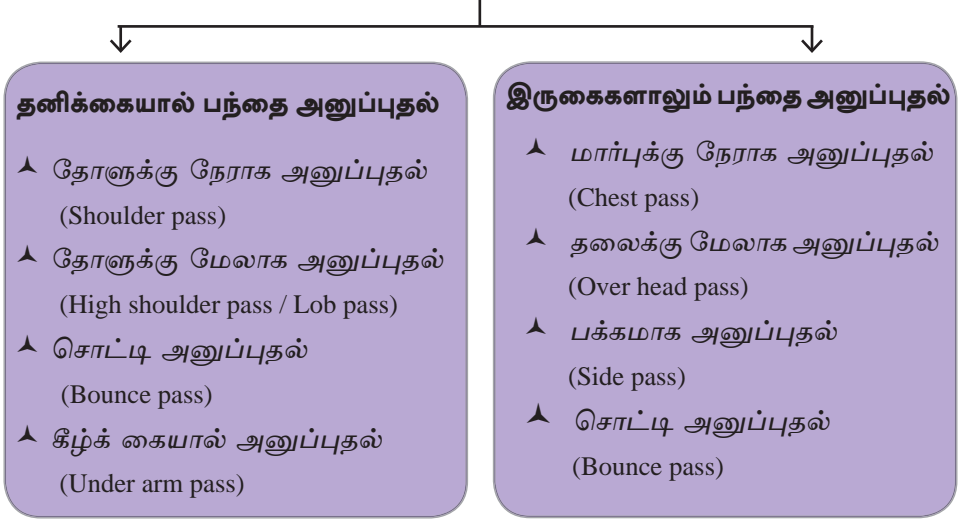
பந்தைப் பற்றும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- ▲ பந்தைப் பற்றுவதற்கு, பந்து வரும் திசையில் கைகளை நீட்டி ஒரு பாதத்தை முன்னே வைத்து உடல்நிறையை முன்னால் செலுத்துங்கள்.
- ▲ பந்தை இருகைகளாலும் பற்றுவதோடு அதனைத் தன்னை நோக்கி இழுத்தவாறு முற்பாதத்திலிருந்து உடல்நிறையைப் பிற்பாதத்திற்கு மாற்றி உடற்சமநிலையை பேணுங்கள்.
- ▲ பந்தை பெறும்போது அதனைச் சரியான முறையில் பற்றுவது அவசியமாகும்.

பந்தை அனுப்பும் முறைகள்

இவ்விளையாட்டில் பந்தை அனுப்புவதற்குத் தனிக்கையையோ அல்லது இரு கைகளையோ பயன்படுத்தலாம். பந்தை வைத்திருக்குமிடம், பந்தை அனுப்பக் கைகளை உபயோகிக்கும் முறை என்பவற்றுக்கேற்ப பந்து அனுப்பும் பல்வேறு முறைகள் உள்ளன.

பந்தை அனுப்பும் முறைகள்



தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புதல் one - handed ball pass methods

1. தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)

தோளுக்கு அண்மித்ததாக பந்து வைக்கப்படுவதால் இது தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் எனப்படும். தோளுக்கு நேராக அனுப்புவதைப் பயிற்சி செய்ய பின்வரும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.



உரு 4.3

- ▲ பந்துடனான கையை தோளுக்குச் அருகே முன்னே வைத்திருங்கள்.
- ▲ தோள் மட்டத்தில் பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள். நீங்கள் மேலே கற்றவற்றின் அடிப்படையில் உடற் சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

இவ்வாறு அனுப்பப்படும் பந்தை பற்றும்போது நீங்கள் முன்னர் கற்ற முறையில் உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

2. தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High shoulder pass / Lob pass)

இம்முறையின்போது அனுப்புவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே தோளுக்கு மேலாகவும் வளைவாகவும் பந்து செல்லும். இம்முறையை மைதானத்தில் பின்வரும் படிமுறைகளின் அடிப்படையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.



உரு 4.4

- ▶ பந்தை பரிச்சயமான கையில் எடுங்கள்.
- ▶ பந்துடனான கையை தோளுக்கு மேலாக சற்றுப் பின்னால் எடுங்கள்.
- ▶ தோள்மட்டத்துக்கு மேலாக வளைவாகச் செல்லும் விதத்தில் பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- ▶ பந்து எறியும்போதும் பற்றும்போதும் ஏற்கனவே கற்றுள்ள முறையில் உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

தோளுக்கு நேராக, தோளுக்கு மேலாக பந்தை அனுப்பும் முறைகளைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

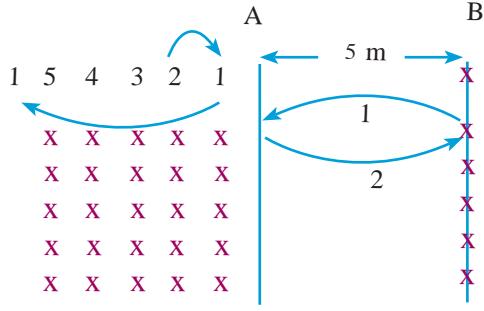
வகுப்பு மாணவர்களை குழுக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவினையும் வரிசையாக்கி குழுத்தலைவரை வரிசையிலிருந்து 5 m தூரத்தில் நிலைநிற்கச் செய்தல்.

குழுத்தலைவருடாக தனது வரிசையின் முதலில் நிற்பவருக்கு தோளுக்கு நேராக பந்தை அனுப்பும் முறையில் பந்தை அனுப்புதல்.

முதலாவது நபர் பந்தைப் பிடித்து மீண்டும் குழுத்தலைவருக்கு தோளுக்கு நேராக பந்தை அனுப்பும் முறையில் அனுப்பி வரிசையின் கடைசிக்குச் சென்று நிலை கொள்வார்.

தோளுக்கு நேராக பந்தை அனுப்புவது நிறைவுற்றதும் தோளுக்கு மேலாக பந்தை அனுப்பும் முறையை பின்பற்றுக.

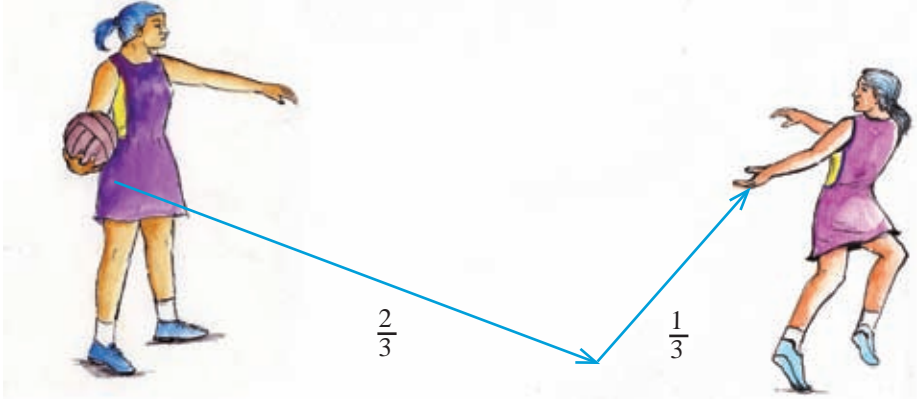
ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தற்கமைய மேற்படி தோளுக்கு மேலாகப் பந்து அனுப்பும் முறையைப் பயிற்சி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



உரு 4.5

3. சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)

இங்கு அனுப்புவருகக்கும் பெறுபவர்க்குமிடையேயுள்ள பிரதேசத்தினூடே பந்து தரையில் சொட்டி அனுப்பப்படும்.



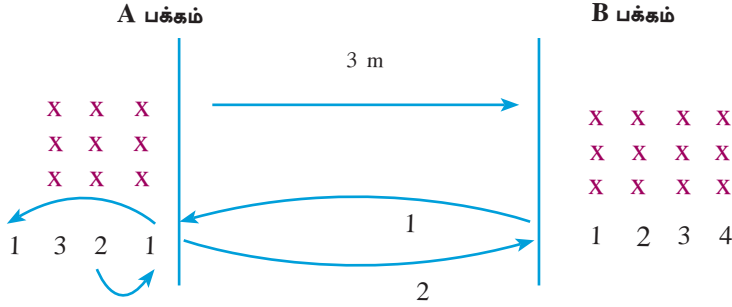
உரு 4.6

பின்வரும் படிமுறைகளின் அடிப்படையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

- ▲ பந்துடனான கையை இடுப்பு மட்டத்தில் வையுங்கள்.
- ▲ பந்தை அனுப்புவருகக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே உள்ள தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அனுப்புவரின் பக்கம் இருக்கத்தக்கதாக பந்தை சொட்டி அனுப்புங்கள்.

சொட்டி அனுப்பும் முறையைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

உரு 4.7 இற்கு ஏற்ப மாணவர்களை இருகுழுக்களாக்கி முகத்திற்கு முகம் பார்க்கக் கூடியவாறு 3 m இடைவெளியில் நிலைகொள்ளச் செய்தல். A பக்கத்து முதலாவது வீரர் B பக்கத்து முதலாவது வீரருக்கு பந்தை சொட்டி அனுப்பி தமது வரிசையின் கடைசிக்குச் சென்று நிலைகொள்வார். அவ்வாறே பந்தைப்பெற்ற B பக்க வீரர் மீண்டும் A பக்க வீரருக்கு பந்தைச் சொட்டி அனுப்பி தமது வரிசையின் கடைசிக்குச் சென்று நிலைகொள்வார். இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக அனைவருக்கும் பந்தை சொட்டி அனுப்புவதற்குச் சந்தர்ப்பத்தை பெற்றுக்கொடுப்பர்.



உரு 4.7

4. கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் (Under arm pass)

இம்முறையில் பந்தை முழங்காலின் கீழாக அனுப்புதல் வேண்டும். பந்து பெறுபவர் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் அதனைப் பற்றி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

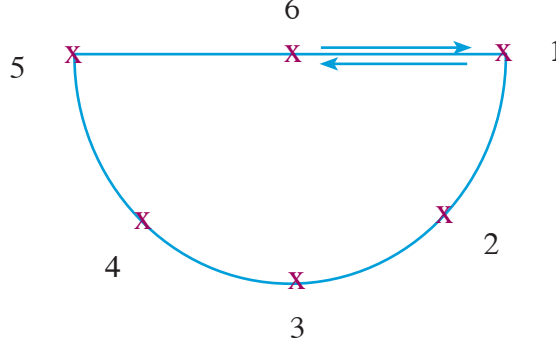


உரு 4.8

- ▲ முழங்கால் மடித்து முண்டத்தை முன்னால் பதித்த நிலையில் முழங்காலுக்குக் கீழாக இருக்கும் வித்தில் பந்தை வைத்திருங்கள்.
- ▲ உடலுக்கு நெருக்கமாக கீழ்நோக்கியிருக்கும் கையை முழங்காலுக்குக் கீழாக எதிரில் செலுத்துங்கள். அத்தோடு உடற் சமநிலையையும் பேணுங்கள்.
- ▲ பந்தைப் பெறுபவரின் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியை நோக்கி அனுப்புங்கள்.

கீழ்க்கையால் பந்தை அனுப்புவதற்கான முறையைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

உரு 4.9 இல் காட்டப்பட்டவாறு மாணவர்களை அரைவட்டமாக நிறுத்தி தலைவர் அரைவட்டத்தின் மத்தியில் நிலைகொள்ளல். தலைவர் அரைவட்டத்தில் நிற்கும் வீரர்களுக்கு கீழ்க்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறையில் பந்தினை அனுப்ப அப்பந்தினைப் பிடித்தோர் மீண்டும் தலைவருக்கு அதே முறையில் பந்தினை அனுப்புவர். இவ்வாறு அனைவரும் கீழ்க்கையால் பந்தை அனுப்பும் வகையில் இச்செயற்பாட்டை தொடருங்கள்.



உரு 4.9

இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் Two - handed ball pass methods

1. மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest pass)

பந்தை மார்புக்கு முன்னாலும் உடலுக்குச் சமீபமாகவும் பற்றிவைத்திருத்தல். பந்தை சிறியதூரம் அனுப்புவதற்கு இம்முறை உபயோகிக்கப்படும்.

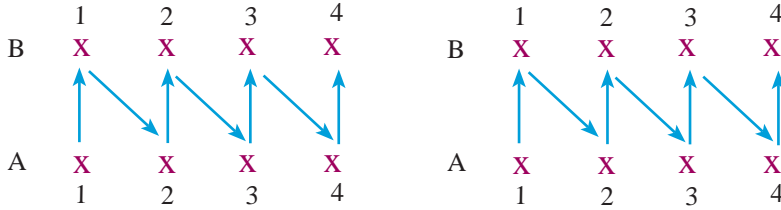
- ▲ பந்தைச் சரியான முறையில் முழங்கைகள் கீழ்நோக்கி யிருக்கும் விதத்தில் உடலுக்கு சமீபமாகவும் மார்புக்கு நெருக்கமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- ▲ கைகளை முன்னே நீட்டுவதோடு மணிக்கட்டுகள், கைவிரல்களை உபயோகித்து பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- ▲ உடற் சமநிலையைப் பேணுங்கள்.



உரு 4.10

மார்புக்கு நேராக பந்தை அனுப்புதல் தொடர்பான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

வகுப்பு மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கைகள் கொண்ட அணிகளாகப் பிரியுங்கள். சுமார் மூன்று மீற்றர் இடைவெயிளில் முகத்துக்கு முகம் நோக்கியிருக்குமாறு இரு வரிசைகளில் நில்லுங்கள். (உரு 4.11)



உரு 4.11

A வரிசை முதலாமவர், B வரிசையின் முதலாமவருக்கு மார்புக்கு நேராக பந்தை அனுப்புவார். அதனைச் சரியான விதத்தில் பற்றிப் பின்னர் A வரிசையின் இரண்டாமவருக்கு மார்புக்கு நேராக பந்தை அனுப்புவார். இவ்வாறாக அணிகளின் முன்னே நிற்கும் வீரருக்கு பந்து அனுப்புதல் மற்றும் சரியாகப் பற்றுதல் ஆகிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

2. தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)

பந்தைத் தலைக்கு மேலாக வைத்திருக்க வேண்டும். அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்கு மிடையில் பந்து மேலாகவும் வளைவாகவும் செல்லக்கூடியதாக அனுப்புங்கள். (உரு 4.12)



உரு 4.12

- ▲ பந்தைப் பற்றிப் பிடித்து தலைக்கு மேலாகப் பின்புறம் கைகளை நீட்டியவாறு வைத்திருங்கள்
- ▲ பந்து வளைவாக முன்னே செல்லும் வித்தில் இரு கைகளாலும் அனுப்புங்கள். (மணிக்கட்டுகளை நன்கு உபயோகித்து)
- ▲ உடலை முன்னால் கொண்டுசென்று சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

3. பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass)

உடலின் பக்கமாக இருக்கத்தக்கதாக பந்தை வைத்திருங்கள்.

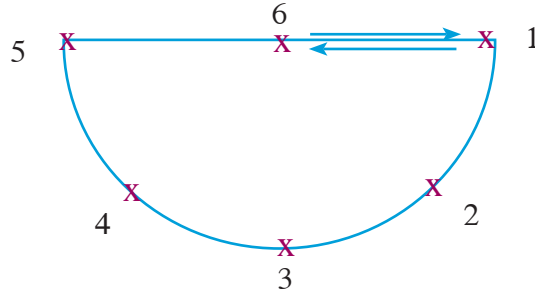


உரு 4.13

- ▲ இடுப்பைத் திரும்பி கைகளைச் சற்று பின்னால் எடுத்து பக்கமாக சாய்ந்து பெறுபவரின் இடுப்புக்குச் சமாந்தரமாகப் பெறக் கூடியவாறு பந்தை முன்னே அனுப்புதல்.
- ▲ இந்நிலையில் உடற்சமநிலை பேணப்பட வேண்டும்.
- ▲ செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு பந்தை பக்கமாக அனுப்பும் முறையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

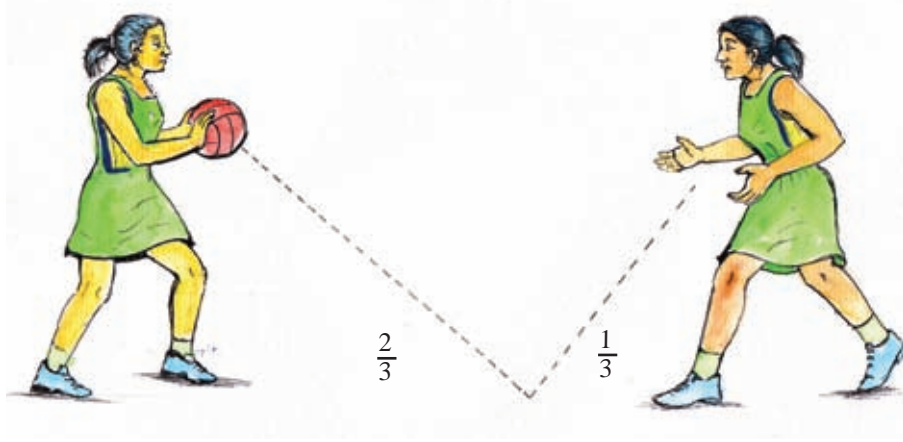
தலைக்கு மேலாக, பக்கமாக அனுப்பும் முறைகளைப் பயில்வதற்கான பயிற்சி தொடர்பான செயற்பாடுகள்

வகுப்பு மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையான குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். குழுக்களை அரை வட்டமாக நிறுத்துங்கள். ஒருவர் மத்திக்கு வந்து தலைக்கு மேலாக அனுப்பும் முறையில் ஏனையோருக்குப் பந்தை அனுப்புங்கள். பின்னர் பக்கத்தால் அனுப்பும் முறையிலும் பந்தை அனுப்பி மேற்கூறியவாறு பயிற்சி பெறுங்கள்.



உரு 4.14

4. சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)



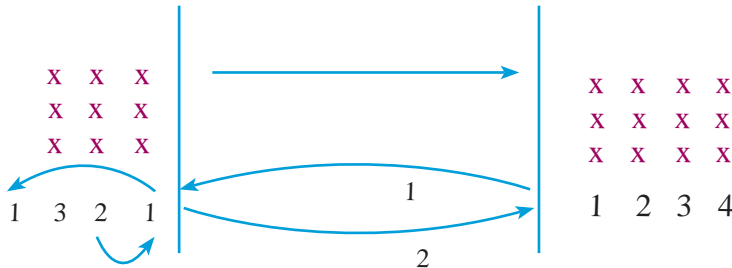
உரு 4.15

இதனை தனிக் கையாலும் இரு கைகளாலும் செய்ய முடியும். ஏற்கனவே நீங்கள் சொட்டி அனுப்பும் முறையை தனிக்கையால் செய்துள்ளீர்கள்.

- ▲ இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றி இடுப்பு மட்டத்தில் வைத்திருங்கள்.
- ▲ பந்தை அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே உள்ள தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அனுப்புபவரின் பக்கம் இருக்கத்தக்கதாக பந்தைச் சொட்டி அனுப்புங்கள்.
- ▲ பந்து பெறுபவர் இடப்பக்கம் அல்லது வலப்பக்கமாக நன்றாக (நீண்டு) இழுபட்ட நிலையில் பந்து பெறக்கூடிய விதத்தில் பந்தை அனுப்புங்கள்.

சொட்டி அனுப்பும் முறையைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

மாணவர்களை இரு குழுக்களாக்கி முகத்துக்கு முகம் பார்க்கக் கூடியவாறு நிலைகொள்ளச் செய்தல். முன்னால் நிற்கும் வீரருக்குச் சரியாக பந்தைச் சொட்டி அனுப்பும் முறையில் அனுப்பச் செய்தல். பந்தை அனுப்பியப் பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லல்.



உரு 4.16

பொழிப்பு

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் திறமையாக ஈடுபட வேண்டுமாயின் சரியான விதத்தில் பந்து அனுப்புதல், பிடித்தல், பற்றுதல் போன்ற விடயங்களில் தேர்ச்சி பெற்றிக்க வேண்டும். பந்தை அனுப்புவதற்குத் தனிக்கையை அல்லது இரு கைகளையும் உபயோகிக்கலாம்.

தனிக்கையால் பந்து அனுப்புவதற்காக தோளுக்கு நேராக அனுப்பதல், தோளுக்கு மேலாக அனுப்பதல், சொட்டி அனுப்பதல், கீழ்க்கையால் அனுப்பதல், போன்ற முறைகளைக் கையாளலாம்.

இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்புவதற்கு மார்க்கு நேராக அனுப்பதல், தலைக்கு மேலாக அனுப்பதல், பக்கமாக அனுப்பதல், சொட்டி அனுப்பதல் போன்ற முறைகளைக் கையாளலாம்.

மேற்படி முறைகளில் பந்தை அனுப்பும்போதும் பந்தைப் பெறும்போதும் சரியான நுட்ப முறைகளிற்கமைய உடற்சமநிலையைப் பேண வேண்டும். அவ்வாறே பந்து அனுப்பும் வெவ்வேறு முறைகளை மேம்படுத்துவதற்கான வெவ்வேறு பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும் வேண்டும்.

பயிற்சி

1. பந்தை அனுப்பும் பிரதான முறைகள் எத்தனை? அவை யாவை?
2. பந்தை அனுப்பும்போது நீங்கள் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
3. பந்தைப் பிடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
4. பந்தினை பற்றும் சரியான முறையை வரிப்படத்தின் மூலம் காட்டுக?
5. தனிக்கையால் மற்றும் இருகைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் இவ்விரண்டு வீதம் செய்து காட்டுங்கள்.