

கைப்பந்தின் அடிப்படைத் திறன்கள்

இந்த அலகில், நாம் கைப்பந்து விளையாட்டைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம். இது ஒரு பந்துடன் விளையாடும் வேகமான ஆக்கிரமிப்பு குழு விளையாட்டு. வீரர்கள் பாஸ், டிரிபிள் மற்றும் புள்ளிகளைப் பெற பந்தை சுடுகிறார்கள். தற்காப்பு என்பது பாஸ்களை இடைமறித்து ஷாட்களைத் தடுப்பதை உள்ளடக்கியது.

நாம் என்ன செய்வோம் என்பது இங்கே:

- 1 கற்றல் மற்றும் விளையாடுதல்: ஊடாடும் விளையாட்டுகள் மற்றும் பயிற்சிகள் மூலம் ஹேண்ட்பால் விளையாடுவது எப்படி என்பதை நாங்கள் கற்றுக்கொள்வோம்.
- 2 சிறந்த ஒருங்கிணைப்பு, வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மை: கைப்பந்து நமது ஒருங்கிணைப்பு, வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்த உதவும்.
- 3 குழு உணர்வு: நாங்கள் ஒன்றாக வேலை செய்வதிலும், அனைவரையும் ஈடுபடுத்துவதிலும், விளையாட்டின் போது ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பதிலும் கவனம் செலுத்துவோம்.

ஹேண்ட்பால் விளையாட தயாராகுங்கள், ஒரு குழுவாக வேலை செய்வோம், வேடிக்கை பார்ப்போம்!

பாஸிங்

கீழ் மூட்டு
சுழற்சிகள், உயர்
முழங்கால் மற்றும்
புக்கி

கடந்து
செல்லும்
கைப்பந்து

மேல்நிலை கை நீட்சி,
உடற்பகுதி முறுக்கு,
குறுக்கு-கால் விரல்
தொடுதல்

வெளியீட்டுப்
புள்ளி

கடந்து
செல்லும்
கைப்பந்து

நிலைப்பாடு

- உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு அப்பால் வைத்து, ஒரு நிலையான அடித்தளத்தை உருவாக்குங்கள். சமநிலையை பராமரிக்கவும், பாதுகாவலர்களிடமிருந்து பந்தைப் பாதுகாக்கவும் வீசாத கை பெரும்பாலும் நீட்டப்படுகிறது.

பிடி

- ஆட்டக்காரர் பந்தை ஒரு கையில், தலைக்கு சற்று மேலே, கட்டுப்பாட்டைப் பராமரிப்பதற்காக விரல்களை பந்தைச் சுற்றி விரித்து வைத்திருப்பார்.

இலக்கு

- வீரர் தங்கள் உடற்பகுதியை குறிவைத்து ஒரு அணி வீரருக்கு பாஸை வழங்குவார்

1

2

3

4

செய்துமுடித்தல்

- வீசும் கை 90 டிகிரி கோணத்தில் முழங்கையை வளைத்து தலைக்கு பின்னால் கொண்டு வரப்படுகிறது. அதாவது பந்து வீரரின் தலைக்கு சற்று பின்னால் மற்றும் மேலே வைக்கப்படுகிறது.
- ஒரு சிரமமற்ற செயலில், வீரர் மிக உயர்ந்த புள்ளியில் பந்தை விடுவிப்பதற்கு முன்பு தனது வீசும் கையை மேல்நோக்கியும் முன்னோக்கியும் நீட்டுகிறார். மணிக்கட்டு விடுவிக்கப்பட்டவுடன் முன்னோக்கி ஒடிக்கிறது, இது பாஸுக்கு துல்லியத்தை சேர்க்கிறது.

பின்தொடர்தல் மூலம்

- பந்தை விடுவித்த பிறகு, எறியும் கை விரும்பிய இலக்கின் திசையில் சுட்டிக்காட்டியபடி முன்னோக்கி மற்றும் கீழ்நோக்கி நகரும். இந்த பின்தொடர்தல் பாஸை துல்லியமாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

முன்னணி செயல்பாடு

நடுவில் குரங்கு: ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குங்கள். ஒரு 'குரங்கு' (வீரர்) வட்டத்திற்குள் இருப்பார். மற்ற வீரர்கள் ஹோண்ட்பாஸை ஒருவருக்கொருவர் அனுப்புவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர், அதே நேரத்தில் நடுவில் உள்ள குரங்கு பந்தைத் தடுக்க அல்லது தொட முயற்சிக்கும். குரங்கு ஒரு பாஸை இடையூறு செய்தால், தோல்வியுற்ற பாஸ் செய்த வீரர் புதிய குரங்காக மாறுகிறார்.

வேறுபாடுகள்: குரங்குகள் எண்ணிக்கையில் இரண்டு அல்லது மூன்று இருக்கலாம்.

வட்ட நேரம் - வெளியீட்டுப் புள்ளி

எறியும் போது பந்து விடுபடும் புள்ளியை உற்றுநோக்கி உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் விளக்கவும். உடலின் இடைக்கோட்டிலிருந்து விடுவிக்கப்படும் எறிகலுக்கும், உடலின் இடைக்கோட்டிலிருந்து வெளியேறாத எறிகலுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை விவாதிக்கவும்.

பிடித்தல்

குதித்தல் மற்றும்
குதித்தல், இடுப்பு
மற்றும் இடுப்பு
தசை நீட்சி

கைப்பந்து
பிடித்தல்

மார்பு நீட்சி,
தோள்பட்டை
வட்டங்கள், குறுக்கு
உடல் தோள்பட்டை
நீட்சி

கண்-கை

கைப்பந்து
பிடித்தல்

நிலைப்பாடு

- உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்தைத் தவிர்த்து, உங்கள் முழங்கால்கள் சற்று வளைந்து நின்று சமநிலையை பராமரிக்கவும்.
- பந்துக்கு சிரமமின்றி செயல்பட, உங்கள் கால்களில் உங்கள் எடையை பராமரிக்கும்போது சற்று முன்னோக்கி சாயந்து கொள்ளுங்கள்.

செய்துமுடித்தல்

- உங்கள் கைகளை உங்கள் உடற்பகுதிக்கு முன்னால் வைக்கும்போது பந்தைப் பிடிக்க கிடைக்கக்கூடிய மேற்பரப்பை அதிகரிக்க உங்கள் விரல்களை அகலமாக விரிக்கவும்.
- உங்கள் கண்களை பந்தில் நிலைநிறுத்தி அதன் பாதையைப் பின்பற்றும்போது உங்கள் முழங்கைகளில் சிறிது வளைவைப் பராமரிக்கவும்.

- மணிக்கட்டை தளர்த்தி, விரல்களை உறுதியாக வைத்து, உள்ளங்கையில் திண்டு வைத்து படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பந்தைப் பிடிக்கவும்.

பின்தொடர்தல் மூலம்

- ததாரத்தைக் குறைக்க பந்தை நெருங்கவும். உங்கள் முழங்கைகளை வளைத்து, பந்தின் சக்தியைக் குறைக்க உங்கள் கைகளை உங்கள் உடலை நோக்கி சற்று பின்னால் கொண்டு வாருங்கள், பந்து பின்னால் குதிப்பதைத் தடுக்கவும்.

முன்னணி செயல்பாடு

சொல்லவும் பிடிக்கவும்: ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குங்கள். ஒரு வீரர் மற்ற வீரரை நோக்கி பந்தை எறிந்து அவர்களின் பெயரை சத்தமாக அழைப்பதன் மூலம் விளையாட்டைத் தொடங்குவார். பின்னர் அந்த வீரர் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும். பந்தை கீழே போடும் வீரர் அவுட் என அறிவிக்கப்படுவார். யார் கடைசி வரை ஆட்டத்தில் இருக்கிறாரோ அவரே ஆட்டத்தின் வெற்றியாளராக இருப்பார்.

வட்ட நேரம் - கண்-கை ஒருங்கிணைப்பு

பபிடிக்கும் திறனைக் கற்றுக்கொள்வதற்குத் தேவையான கண்-கை ஒருங்கிணைப்பைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

உனக்கு தெரியுமா?

கைப்பந்துக்கு சுறுசுறுப்பு, வலிமை மற்றும் தந்திரோபாய புத்திசாலித்தனம் தேவை.

10-பாஸ்

கை சுழற்சிகள்
மற்றும்
இயக்கங்கள்

10-பாஸ்

ஃப்ளோர் டச்,
கெண்டைக்கால்
ஸ்ட்ரெட்ச், க்ரோச் லெக்
ஸ்ட்ரெட்ச்

சரியான
படிவத்தின்
முக்கியத்துவம்

10-பாஸ்

வீரர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். ஒரு அணிக்கு வீரர்களின் எண்ணிக்கை திடைக்கக்கூடிய வீரர்களின் ஒட்டுமொத்த எண்ணிக்கையைப் பொறுத்தது. வீரர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ற விளையாட்டுப் பகுதியை வரையறுக்கவும். சிரம அளவை அதிகரிக்க இது அரை நீதிமன்றம் அல்லது ஹேண்ட்பால் கோர்ட்டின் சிறிய பகுதியாக இருக்கலாம். பந்தைக் கொண்ட அணி விளையாட்டைத் தொடங்குகிறது மற்றும் தொடர்ச்சியான பத்து பாஸ்களை முடிக்க வேண்டும். வீரர்கள் தொடர்ந்து செல்ல ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள், திறந்தவெளிகளைத் தேடுகிறார்கள் மற்றும் கடந்து செல்லும் பாதைகளை நிறுவுகிறார்கள். எதிரணி தற்காப்புக்காக விளையாடுகிறது, பந்தை இடைமறிக்க முயற்சிக்கிறது, பந்து இடைமறிக்கப்பட்டாலோ அல்லது கைவிடப்பட்டாலோ பந்தின் உடைமை பாதுகாப்பு அணிக்கு மாற்றப்படும். புதிய பாதுகாப்பு அணி பின்னர் தங்கள் சொந்த 10-பாஸ் தொடரை முடிக்க முயற்சிக்கிறது.

முன்னணி செயல்பாடு

பாஸ் மற்றும் சேஸ்: இரண்டு குழுக்கள் எதிரெதிர் பக்கங்களில் வரிசையாக நின்று ஒரே திசையில் ஒருவருக்கொருவர் இணையாக ஓடும் குழுக்கள் ஒருவருக்கொருவர் குறைந்தது 5 மீட்டர் இடைவெளியில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வீரர் பந்தைப் பிடிப்பார், மற்றவர்கள் வெறுங்கையுடன் இருப்பார்கள். பந்தை வைத்திருக்கும் ஆட்டக்காரர் மற்ற வீரர்கள் ஓடும்போது அதை மற்ற குழு வீரருக்கு அனுப்ப முயற்சிப்பார். பெறும் குழுவினருந்து பந்தைப் பிடிக்கும் வீரர் எறிதல் அணியின் வரிசையில் மீண்டும் இணைவார். மேலும் பந்தை எறிந்த வீரர் பெறும் அணியின் வரிசையில் இணைகிறார். இரு குழுக்களும் ஓடி பந்தை முன்னும் பின்னுமாக அனுப்புவதன் மூலம் விளையாட்டு தொடர்கிறது.

வட்ட நேரம் - சரியான படிவத்தின் முக்கியத்துவம்

பந்தை சரியான முறையில் கடந்து செல்வது மற்றும் பிடிப்பது பற்றி விவாதிக்கவும். மேலும், பல்வேறு வகையான ஃபவுல் மற்றும் அவற்றின் விதிகளை விரிவாகக் கூறுங்கள்.

டிரிப்ளிங்

குதித்தல் மற்றும்
ஸ்கிப்பிங், இடுப்பு
மற்றும் இடுப்பு தசை
நீட்சி

டிரிப்ளிங்

கை ஊசலாடுதல்,
தோள்பட்டை
ஷரக், தொடை
நீட்சி,
கெண்டைக்கால்
நீட்சி

ஆக்கபூர்வமாயிருத்தல்
லீப் உயர்வு

டிரிப்ளிங்

கை நிலை

- மேம்பட்ட கட்டுப்பாட்டிற்கு, கைப்பந்தை உள்ளங்கையை விட விரல் நுனியால் பிடிக்கவும்.
- மெதுவாக விரல்களை பந்தின் மேற்பரப்பு முழுவதும் பரப்பவும்.
- மணிக்கட்டு மற்றும் முன்கை நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். பந்தின் மேற்புறத்தில் கையின் நிலையை பராமரிக்கவும்.

உடலின் நிலை

- முழங்கால்களை சற்று வளைத்து, நிலைப்பாட்டை எடுத்து உடலைக் குறைக்கவும். நீதிமன்றத்தைப் பற்றிய தெளிவான பார்வையைப் பெற, உங்கள் தலையை நிமிர்த்தி முதுகை நேராக வைத்திருங்கள்.

டிரிப்ளிங் உயரம்

- பாதுகாவலர்கள் பந்தைப் பிடிப்பதை மிகவும் கடினமாக்க, அதை கீழ்நோக்கி டிரிப் செய்து, அதை முடிந்தவரை தரையில் தாழ்வாக வைத்திருங்கள்.

1

2

3

4

- சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்து, சொட்டு உயரத்தை சரிசெய்யவும், ஆனால் பொதுவாக, இடுப்பு மட்டத்திற்கு கீழே பராமரிக்கவும்.

இரு கைகளையும் பயன்படுத்தவும்

இரு கைகளாலும் சொட்டுச் சொட்டாக ஆடும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஒட்டுமொத்த பந்தைக் கையாளும் திறன்களை மேம்படுத்த ஆதிக்கம் செலுத்தாத கை டிரிப்ளிங் நுட்பத்தைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

ஸ்ட்ரைடின் நீளம்

- டிரிப்ளிங் செய்யும் போது உங்கள் சமநிலையையும் கட்டுப்பாட்டையும் வைத்திருக்க முயற்சிக்கவும். அதிக தூரத்தை கடக்க, பந்தின் கட்டுப்பாட்டை இழக்காமல் நீண்ட அடிகளை எடுக்கவும்.

தலைமை நிலை

- தலையை நிமிர்த்தி திறந்த வெளிகளைத் தேடுங்கள்.

முன்னணி செயல்பாடு

ஜோடிகளை உருவாக்கவும். ஒரு வீரர் கட்டைவிரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் ஒரு கயிற்றை தளர்வாக பிடித்தபடி மைதானத்தைச் சுற்றி ஓடுவார். மற்ற வீரர்கள் தங்கள் பந்தை டிரிப் செய்து, கயிற்றில் டிரிப் செய்து அதை விடுவிக்க முயற்சிப்பார்கள். அவர்கள் வெற்றி பெற்றால், அவர்களுக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். கயிறு விடுவிக்கப்பட்ட பிறகு, பாத்திரங்களை மாற்றவும். அதிக புள்ளிகளைப் பெற்ற வீரர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.

வட்ட நேரம் - கிரியேட்டிவ் லீட்-அப்கள்

முன்னணி செயல்பாட்டைப் போலவே ஆக்கப்பூர்வமாக இருக்கும் ஒரு புதிய விளையாட்டை வடிவமைக்கவும்.

தடை டிரிப்ளிங்

நெகிழ் மற்றும்
பாய்ச்சல், முழங்கால்
அணைப்பு மற்றும்
குவாட்ரைசெப்ஸ்
நீட்சி

தடை
டிரிப்ளிங்

முன்னோக்கி
நுரையீரல்கள்
மற்றும் பின்னோக்கி
நுரையீரல்கள், கீழ்
மூட்டுகள் சுழற்சிகள்

பாத வேலை
மற்றும் உடல்
சைகைகள்

தடை டிரிப்ளிங்

ஒரு சவாலான தடை போக்கை உருவாக்க கூம்புகள்
அல்லது குறிப்பான்களின் தொகுப்பை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
உண்மையான விளையாட்டு நிலைமைகளைப் பின்பற்ற,
ஜிகஜாகஸ், சுழல்கள் மற்றும் திடீர் திருப்பங்கள் போன்ற பலவேறு
வடிவங்களில் அவற்றை ஏற்பாடு செய்யுங்கள். குறைந்தபட்ச
சாத்தியமான நேரத்தில் குறைந்த அல்லது பூஜ்ஜிய
தடுமாற்றங்களுடன் தெளிவான இயக்கங்களுடன் சீராக
டிரிப்ளிங் செய்யும் போது வீரர்கள் அனைத்து தடைகளையும்
கடக்க வேண்டும்.

முன்னணி செயல்பாடு

சாது மற்றும் ஷைத்தான்: இது நான்கு குழந்தைகள் ஒரு குறிக்கப்பட்ட பகுதிக்குள் (சாது) டிரிபிளிங் செய்வதை உள்ளடக்கியது, இரண்டு குழந்தைகள் (ஷைத்தான்) அவர்களைத் தடுக்க முயற்சிப்பார்கள். நான்கு மூலைகளிலும் நான்கு கூம்புகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன, ஒருவருக்கொருவர் சுமார் 4 மீட்டர் தூரத்தில். வீரர்கள் 1 முதல் 4 வரை எண்ணப்பட்டுள்ளனர். 1 மற்றும் 3 வீரர்கள் தலா ஒரு பந்தைக் கொண்டிருப்பார்கள், அதே நேரத்தில் விளையாட்டைத் தொடங்குவார்கள். விசில் சத்தத்தில், பிளேயர் 1 பந்தை இரண்டு முறை டிரிப் செய்து பிளேயர் 2 ஐ நோக்கி எறிவார், பின்னர் ஓடி பிளேயர் 2 இன் இடத்தைப் பிடிப்பார். இதேபோல், பிளேயர் 3 இரண்டு முறை டிரிப் செய்து பிளேயர் 4 ஐ நோக்கி பந்தை எறிவார். இது ஒரு ரிலேவை உருவாக்கும் மற்றும் இரண்டு வீரர்கள் பந்தைத் தடுப்பதன் மூலம் இந்த ரிலேவை நிறுத்த முயற்சிப்பார்கள். பந்தைத் தடுப்பதில் யார் வெற்றி பெறுகிறார்களோ அவர்கள் வீரருடன் பாத்திரத்தை மாற்றிக் கொள்வார்கள் மற்றும் ரிலே தொடர்கிறது.

வட்ட நேரம் - கால் வேலை மற்றும் உடல் சைகைகள்

உங்கள் எதிராளி குழு உறுப்பினரின் பாத அசைவுகள் மற்றும் உடல் சைகைகளை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் சாத்தியமான சவால்களை எவ்வாறு எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?

பந்தைச் சுடு

குதித்தல் மற்றும்
குதித்தல், இடுப்பு
மற்றும் இடுப்பு தசை
நீட்சி

பந்தைச்
சுடு

வில் போஸ்,
முதலை
தோரணை, சக்கர
போஸ்

விஷயங்களை
வித்தியாசமாக
செய்வது

பந்தைச் சுடு

பிடி

- உகந்த கட்டுப்பாட்டிற்காக உங்கள் விரல்களை விரித்து பந்தை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் எறிதலில் சுழலவும்.

நிலைப்பாடு

- சமநிலையை பராமரிக்க, உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு அப்பால் வைக்கவும்.
- உங்கள் வீசாத தோள்பட்டை இலக்கை நோக்கி உங்கள் உடலை இலக்கை நோக்கி பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.
- உங்கள் முழங்கால்களை வளைத்து, உங்கள் இரு கால்விரல்களிலும் உங்கள் உடல் எடையை முன்னோக்கி மாற்றவும். அதன் பிறகு உயரம் தாண்டுதலுக்கு உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

செய்து முடித்தல்

- வீசும் கையின் முழங்கையை காற்றில் நீட்டி, முன்கையை உயரமாக உயர்த்தவும், பின்னர் தோள்பட்டையை சுமார் 90 ° கோணத்தில் தலைக்கு பின்னால் உள்ள கைக்கு நீட்டவும்.
- வளறியாத கையால் இலக்கைக் குறிக்கவும்.
- நீங்கள் இலக்கை நோக்கி எறியும்போது, முழங்கையை முன்னால் கொண்டு வருவதன் மூலம் தொடங்கவும், விரைவான செயலுடன் முன்கை, மணிக்கட்டு, தோள்பட்டை மற்றும் உடற்பகுதி.
- ககுதித்தலின் உச்சத்தில், உங்கள் நெற்றிக்கு முன்னால், இலக்கின் திசையில் பந்தை பலவந்தமாக கீழ்நோக்கி விடுங்கள்.

பின்தொடர்தல் மூலம்

- பந்தை வெளியிட்ட பிறகு, உங்கள் கையால் இயக்கத்தைத் தொடரவும்.
- பின்தொடர்தல் துல்லியத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் பந்தை நோக்கி வழிநடத்துகிறது நிலையான இலக்கு.

முன்னணி செயல்பாடு

கண்முடித்தனமான துப்பாக்கி சுடுதல்: தலா இரண்டு வீரர்களைக் கொண்ட இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும். ஒருவர் 'துப்பாக்கி சுடுபவர்', மற்றொருவர் 'பயிற்றுவிப்பாளர்'. சுடுபவர் கண்கள் கட்டப்பட்டு இலக்கைப் பார்க்க முடியாது. பயிற்றுவிப்பாளர் துப்பாக்கி சுடுபவரின் பின்னால் நின்று, துப்பாக்கி சுடுபவருக்கு அவர்களின் இலக்குகளைக் கண்டுபிடித்து இலக்காகக் கொள்ள உதவும் வாய்மொழி வழிமுறைகளை வழங்குவார். சுடுபவர் பின்னர் பயிற்றுவிப்பாளரால் வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தலின் அடிப்படையில் கைப்பந்தை இலக்கை நோக்கி வீச முயற்சிப்பார். ஐந்து கோலங்களுக்குப் பிறகு, இந்த ஜோடி பாத்திரங்களை மாற்றும்.

வட்ட நேரம் - வித்தியாசமாக விஷயங்களைச் செய்தல்

பயிற்றுவிப்பாளரும் துப்பாக்கி சுடுபவரும் தங்கள் செயல்திறனை மேம்படுத்த வித்தியாசமாக என்ன செய்துள்ளனர்?

உனக்கு தெரியுமா?

வீரர்கள் தங்கள் கால்களால் பந்தைத் தொட அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

டாட்ஜ் பந்து

ஜம்பிங் ஜாக்ஸ்
மற்றும் தவளை
ஜம்ப், மார்பு மற்றும்
முதுகு நீட்சி,
குவாட்ரைசெப்ஸ்
நீட்சி

டாட்ஜ் பந்து மார்பு நீட்சி, தோள்பட்டை
வட்டங்கள், குறுக்கு உடல்
தோள்பட்டை நீட்சி

காலடி
வேலை
மற்றும்
எதிர்பார்ப்பு

டாட்ஜ் பந்து

இரண்டு அணிகளை உருவாக்குங்கள். ஒரு அணியின் உறுப்பினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் இடையில் ஒரு கை இடைவெளியை வைத்து ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குவார்கள். மற்ற அணி வட்டத்திற்குள் நுழையும். வட்டத்தை உருவாக்கிய அணியின் குறிக்கோள், வட்டத்திற்குள் நிற்கும் மற்ற அணியின் உறுப்பினர்களை மென்பந்துடன் இடுப்புக்குக் கீழே மட்டுமே குறிவைத்து, மேல்நிலை எறிதல்களால் குறிவைப்பதாகும். வட்டத்திற்குள் இருக்கும் வீரர்கள் வட்டத்திற்குள் நகர்ந்து தப்பிக்க முடியும், ஆனால் வெளியே இருப்பவர்களால் முடியாது.

முன்னணி செயல்பாடு

கைக்குட்டையைப் பெறுங்கள்: அணி A மற்றும் அணி B என இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும். பின்னர் A அணியைச் சேர்ந்த வீரர்களில் ஒருவரின் கையில் ஒரு கைக்குட்டையைக் கட்டவும். இப்போது B அணியைச் சேர்ந்த வீரர்கள் வீரரின் கையில் இருந்து கைக்குட்டையை எடுக்க முயற்சிப்பார்கள். அதேசமயம், அணி A தங்கள் வீரரை பாதுகாக்க முயற்சிக்கும். எந்த வீரர் வெற்றிகரமாக கைக்குட்டையை கழற்றுகிறாரோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

வட்ட நேரம் - கால் வேலை மற்றும் எதிர்பார்ப்பு

எறிபவர்களை ஏமாற்றுவதற்கு எந்த வகையான பாத பாதுகாவலர்கள் பயன்படுத்தப்பட்டனர் மற்றும் எறிபவர்கள் பாதுகாவலர்களின் நகர்வுகளை எவ்வாறு எதிர்பார்த்தனர் என்பதை விவாதிக்கவும்.

டிரிபிள் மற்றும் ஷூட்

குதித்தல் மற்றும் குதித்தல், இடுப்பு மற்றும் இடுப்பு தசை நீட்சி	டிரிபிள் மற்றும் ஷூட்	கை ஊசலாடுதல் தோள்பட்டை குலுக்கல், தொடை எலும்பு நீட்சி, கன்று நீட்சி	தோல்வியை கௌரவமாக எடுத்துக்கொள்வது
--	-----------------------------	--	---

டிரிபிள் மற்றும் ஷூட்

இலக்கை நோக்கி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பாதையில்
பந்தை டிரிபிள் செய்யும் தொடங்குங்கள் நீங்கள்

இலக்கை நெருங்கும்போது, இலக்குக்கான சிறந்த நுட்பத்தைத்
தேர்ந்தெடுக்கவும். இலக்கில் ஷாட்டை முயற்சித்த பிறகு, தொடக்க
இடத்திற்குத் திரும்புங்கள், இதனால் அடுத்த குழு வீரர்கள் தங்கள்
டிரிப்ளிங் வழக்கத்தைத் தொடங்கலாம்.

முன்னணி செயல்பாடு

சுறா தொட்டி: இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும். இரண்டு அணிகளில் ஒன்றை 'சுறாக்கள்' என்றும் மற்ற அணியை 'மினோஸ்' என்றும் குறிப்பிடவும். மைதானத்தின் ஒரு முனையில் பந்துடன் மினோக்கள் வரிசையாக நிற்பார்கள். பின்னர் அவர்கள் மைதானத்தின் மறுபுறம் டிரிப் செய்ய முயற்சிப்பார்கள், மேலும் சுறாக்களால் தங்கள் பந்து திருடப்படாமல் ஒரு கோல் அடிப்பார்கள். ஒரு சிறு பந்தை எடுத்து எல்லைக்கு வெளியே அடித்தால் அவர்கள் சுறா மீனாக மாறிவிடுவார்கள். அனைத்து மினோக்களும் சுறாக்களாக மாற்றப்படும் வரை விளையாட்டு தொடர்கிறது.

வட்டம் நேரம் - எடுத்தல் • அழகாக தோற்கடித்தல்

ஒரு தோல்விக்குப் பிறகு நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஒரு சிறிய கட்டுரையைத் தயாரிக்கவும்.

உனக்கு தெரியுமா?

எதிராளியின் கைகளில் இருந்து பந்தை இழுக்கவோ, அடிக்கவோ அல்லது குத்தவோ வீரர்களுக்கு அனுமதி இல்லை.

பாஸ் மற்றும் ஷூட்

நெகிழ் மற்றும் பாய்ச்சல், முழங்கால் அணைப்பு மற்றும் குவாட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி	பாஸ் மற்றும் ஷூட்	உடற்பகுதி திருப்பம், கன்று நீட்சி, குவாட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி	செயல்பாட்டை மதிப்பாய்வு செய்தல்
---	-------------------------	--	---------------------------------------

பாஸ் மற்றும் ஷூட்

கோல் போஸ்ட்டிலிருந்து 9 மீட்டர் ஆரம் கொண்ட

அரைவட்டத்தை உருவாக்கவும். இந்த அரை வட்டத்தில் ஐந்து வீரர்கள் இடம் பெறுவார்கள். கோல்கீப்பர் ஒரு வீரரை நோக்கி பந்தை எறிவதன் மூலம் விளையாட்டைத் தொடங்குகிறார். அந்த வீரர் இப்போது கோல் போடுவது சாதகமாக இருக்குமா அல்லது சிறந்த கோணத்தைக் கொண்ட மற்றொரு வீரருக்கு பந்தை அனுப்ப வேண்டுமா என்பதை தீர்மானிக்க வேண்டும், எனவே கோல் அடிக்க சிறந்த வாய்ப்பு உள்ளது. வீரர் ஒரு கோலை முயற்சித்து தோல்வியுற்றால், அந்த வீரர் கோல்கீப்பராக மாறி விளையாட்டு தொடரும்.

முன்னணி செயல்பாடு

ஒவ்வொரு அணியிலும் 'டேக்கர்ஸ்' மற்றும் 'ரன்னர்ஸ்' என ஐந்து வீரர்களுடன் அரை கைப்பந்து மைதானத்தில் இந்த விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.

பந்தை வைத்திருக்கும் டேக்கர்கள் நகர முடியாது. ஆனால் இலக்கை எடுக்கலாம் அல்லது சாதகமான நிலையில் இருக்கும் மற்றொரு டேக்கரிடம் அனுப்பலாம். டேக்கர்களில் ஒருவர் விளையாட்டைத் தொடங்குவார், மற்றவர்கள் பந்தைப் பெறுவதற்கும் எதிரிகளைக் குளியிடுவதற்கும் திறந்த நிலைகளைப் பெற ஒடுவார்கள். டேக் செய்யப்படுபவர் நீதிமன்றத்தை விட்டு வெளியேறுகிறார். அனைத்து எதிரிகளும் டேக் செய்யப்பட்டு அவர்கள் நீதிமன்றத்திற்கு வெளியே இருக்கும்போது இந்த விளையாட்டு முடிவடையும்.

வட்ட நேரம் - செயல்பாட்டை மதிப்பாய்வு செய்தல்

எதிரிகளை டேக் செய்வதற்கான அமைப்புகள் மற்றும் நிலைகளின் பட்டியலை உருவாக்கவும்.

உனக்கு தெரியுமா?

ஹெண்ட்பாலில் 3 இன் முக்கியத்துவம்:

- வீரர் அதிகபட்சம் மூன்று படிகளுக்கு பந்துடன் ஓடலாம்.
- ஆட்டக்காரர் 3 வினாடிகள் வரை பந்தை வைத்திருக்கலாம்

ஷூட் அவுட் போட்டி

அந்த இடத்திலேயே ஷூட் அவுட்
வேகமாக ஓடுவது, போட்டி
தலை முதல் கால்
வரை நீட்டுவது

மேல்நிலை கை நீட்சி, எதிர்பார்த்தல்
உடற்பகுதி முறுக்கு,
குறுக்கு கால் விரல்
தொடுதல்

ஷூட் அவுட்
போட்டி

இரண்டு அணிகளை உருவாக்குங்கள்.
வீரர்கள் கோல் போஸ்ட்டுக்குள் கோல்கீப்பரை
ஏமாற்றுவதன் மூலம் கோல்களை சுடுவார்கள்.
ஒவ்வொரு வெற்றிகரமான இலக்கும் அணிக்கு ஒரு
புள்ளியைப் பெற்றுத் தரும். இறுதி சாம்பியனை

முன்னணி செயல்பாடு

இலக்கத் தாக்குங்கள்: கோல் போஸ்ட்டிங் மூலங்களில் பந்தை எறிய வீரர்கள் திருப்பங்களை எடுக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு வீரருக்கும் ஒரு சுற்றுக்கு மூன்று முதல் ஐந்து எறிதல்கள் கிடைக்கும். ஒரு வீரர் கோல் அடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் புள்ளிகள் வழங்கப்படும். அனைத்து சுற்றுகளின் முடிவிலும் அதிக புள்ளிகளைப் பெற்ற வீரர் விளையாட்டில் வெற்றி பெறுகிறார்.

வட்ட நேரம் - எதிர்பார்ப்பு

ஒரு கோல்கீப்பரின் கால் வேலை மற்றும் சைகையைப் பார்த்து அவர்களின் இயக்கத்தை எவ்வாறு எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதை விரிவாகக் கூறுங்கள்.

கோல்கீப்பரின் தற்காப்பு திறன்கள்

குதித்தல், குந்துகை, கணுக்கால் நீட்சி	கோல்கீப்பரின் தற்காப்பு திறன்கள்	உட்கார்ந்து அடையவும் (பஷ்சிமோட்டானாசனம்), ஒட்டக தோரணை, புறா போஸ்	படப்பிடிப்பை எதிர்பார்த்து
--	--	---	-------------------------------

கோல்கீப்பரின் தற்காப்பு திறன்கள்

நிலைப்பாடு

- கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு அகட்டி நேராக நிற்கவும். உங்கள் முழங்கால்களை சற்று வளைத்து, கோல் போஸ்ட்டின் மையத்தில் ஒரு நிலையை எடுக்கவும்.
- ங்கள் வேகமாக நகரத் தயாராகும்போது, உங்கள் எடையை உங்கள் கால்களில் பராமரிக்கவும்.
- உங்கள் கைகளை உயர்த்திப் பிடிக்கவும், இதனால் நீங்கள் பந்தை திசைதிருப்பலாம் அல்லது பிடிக்கலாம்.
- பந்தைப் பிடிக்க உங்கள் விரல்களை அகலமாக விரிக்கவும்.

செய்து முடித்தல்

- இலக்கின் திசையை எதிர்பார்க்க சுடுபவரின் உடல் மொழி மற்றும் கை இயக்கத்தை கவனிக்கவும்.
- பந்தில் கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் எதிர்வினையாற்ற தயாராக இருங்கள்.

- பந்துடன் சீரமைப்பைப் பராமரிக்கும் போது பக்கவாட்டாக அல்லது பக்கவாட்டில் நகர்த்தவும், குறுகிய மற்றும் விரைவான படிகளை எடுக்கவும்.
- உங்கள் ஈர்ப்பு மையத்தை பராமரிக்கவும், தேவைப்பட்டால் பந்தைப் பிடிக்க எந்த திசையிலும் டைவ் அல்லது குதிக்க தயாராக இருங்கள்.

பின்தொடர்தல் மூலம்

- பந்தைத் தடுத்த பிறகு, விசையை உறிஞ்சி, பந்து மீண்டும் வருவதைத் தடுக்கவும்.
- பந்தை வேகமாக பிடித்து அதைப் பாதுகாக்கவும் அல்லது இலக்குப் பகுதியிலிருந்து திசை திருப்பவும்.

முன்னணி செயல்பாடு

பலுன்களின் போர்: 3 மீட்டர் தொலைவில் தலா 2 மீட்டர் உயரத்திற்கு இரண்டு கம்பங்களை அமைக்கவும். இப்போது, இரண்டு துருவங்களின் மேல் மற்றும் கீழ் பலுன்களைக் கட்டவும். கம்பத்தின் நான்கு புள்ளிகளை வலது மேல் (RT), வலது கீழ் (RB), இடது மேல் (LT), இடது கீழ் (LB) பெயரிடவும். துருவங்களிலிருந்து 6 மீட்டர் தொலைவில் மாணவர்களை வரிசையாக நிற்க வைக்கவும். விசில் சத்தம் கேட்டதும், ஒவ்வொரு மாணவரும் கம்பத்தை நோக்கி ஓடி, கம்பங்களின் மையத்தில் உள்ள நிலையை எடுப்பார்கள். ஆசிரியர் பின்னர் RT, RB, LT மற்றும் LB ஐ தோராயமாக அழைக்கிறார், மேலும் வீரர் தங்கள் கைகளால் அல்லது கால்களால் பலுன்களைத் தொட விரைவான இயக்கங்களைச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு வீரருக்கும் 10 வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். துரப்பணியை முடித்த பிறகு, வீரர் தொடக்க வரிக்குத் திரும்புவார்.

வட்ட நேரம் - படப்பிடிப்பை எதிர்பார்த்து

சுடுபவரின் அசைவுகளிலிருந்து பந்தின் திசை மற்றும் வேகத்தை நீங்கள் எவ்வாறு எதிர்பார்த்தீர்கள் என்பதைக் கூறி உங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

தடுப்பது

சைடு வாக், பேக்
வாக், ஜாகிங்
பயிற்சிகள்

தடுப்பது

கீழ் மூட்டுகள் சுழற்சிகள்,
தலைகீழ் மற்றும்
முன்னோக்கி லன்ஜ்கள்,
பட்டாம்பூச்சி போஸ்

எப்படி
தடுப்பது?

தடுப்பது

நிலைப்பாடு

- கோல் பக்க நிலைப்படுத்தல்:
எப்போதும் இலக்குக்கும் உங்கள்
எதிரிக்கும் இடையில் உங்களை
நிலைநிறுத்துங்கள்.
- உடல் நிலை: விரைவாக
நகர்த்துவதை எளிதாக்க,
உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை
அகலத்திற்கு அப்பால் வைத்து,
உங்கள் முழங்கால்கள் வளைந்து,
உங்கள் எடையை உங்கள் கால்களில்
வைத்து நிற்கவும்.
- உங்கள் சமநிலையை பராமரிக்கவும்,
குறுகிய மற்றும் விரைவான
நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம்
எந்த திசையிலும் செல்ல தயாராக
இருங்கள்.

செய்து முடித்தல்

- உங்கள் எதிராளியின் பாஸ்களை எதிர்பார்த்து பந்தை இடைமறிக்க தயாராகுங்கள்.
- பந்தை திசைதிருப்ப உங்கள் இரு கைகளையும் உயர்த்தி, சுடுபவரின் பார்வைக் கோட்டைத் தடுக்கவும்.
- உங்கள் தடுப்பு வரம்பை அதிகரிக்க, சுடுபவரின் பந்து வெளியீட்டின் படி உங்கள் தாவல்கள் மற்றும் இயக்கத்தை நேரம் செய்யுங்கள்.
- ஒரு தவறைத் தடுக்க, எதிரியின் வழியைத் தடுக்க உங்கள் உடலைப் பயன்படுத்தவும்.
- விழிப்புடன் இருங்கள் மற்றும் கடந்து செல்லும் பாதையில் செல்ல விரைவாக செல்லுங்கள்.

முன்னணி செயல்பாடு

விரைவான தீ: பாதுகாவலர் கோல் பகுதியில் நிற்கிறார், பல துப்பாக்கி சுடும் வீரர்கள் வெளியே வரிசையாக நிற்கிறார்கள். துப்பாக்கி சுடும் வீரர்கள் வெவ்வேறு கோணங்களில் இருந்து விரைவாக இலக்கை நோக்கி திருப்பங்களை எடுக்கிறார்கள். பாதுகாவலர் ஒவ்வொரு இலக்கையும் தடுக்க முயற்சிக்கிறார், விழிப்புடன் இருப்பதிலும் எதிர்வினையாற்றுவதிலும் கவனம் செலுத்துகிறார். பாதுகாவலரை மாற்றுவதற்கு முன் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு (1-2 நிமிடங்கள்) தொடரவும்.

வட்ட நேரம் - எப்படி தடுப்பது?

எதிராளியின் அசைவுகளிலிருந்து பந்தின் போக்கை நீங்கள் எவ்வாறு எதிர்பார்த்தீர்கள் என்பதை விவாதித்து பந்தைத் தடுப்பதற்கான உங்கள் கை நிலைகளைத் தீர்மானிக்கவும்.

உனக்கு தெரியுமா?

முடிவுகளைத் தெரிவிக்க அதிகாரிகளுக்கு 17 கை சமிக்ஞைகள் உள்ளன.

அஸிமிலேஷன்

ஜம்பிங் ஜாக்ஸ் மற்றும் தவளை ஜம்ப், மார்பு மற்றும் முதுகு நீட்சி, குவாட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி	அஸிமிலேஷன்	முன்னோக்கி நுரையீரல்கள் மற்றும் பின்தங்கிய நுரையீரல்கள், கீழ் மூட்டு சுழற்சிகள்	செயல்பாட்டை மதிப்பாய்வு செய்தல்
--	------------	---	---------------------------------------

அஸிமிலேஷன்

பல்வேறு சீரான அணிகளை உருவாக்க வீரர்களைப் பிரித்து, விளையாட்டுக்கு நீதிமன்றப் பகுதியைத் தயார் செய்யுங்கள். வீரர்கள் சிறிய பக்க விளையாட்டுகளை விளையாடுகிறார்கள் மற்றும் முந்தைய வகுப்புகளில் கற்றுக்கொண்ட அனைத்து திறன்களையும் சுழற்சி அணிகளுடன் செயல்படுத்த முயற்சிக்கிறார்கள். வெற்றி பெறும் அணி மேலும் சவால்களை எதிர்கொள்ள நீதிமன்றத்தில் உள்ளது. அணிகள் கோல் அடித்து திறம்பட தற்காப்பதன் மூலம் புள்ளிகளைப் பெறும். அமர்வின் முடிவில் அதிக புள்ளிகளைப் பெறும் அணி "நீதிமன்றத்தின் ராஜா" என்ற பட்டத்தைப் பெறுகிறது.

முன்னணி செயல்பாடு

தடை கோர்ஸ், டிரிபிள் மற்றும் கோல்: ஒவ்வொரு வீரரும் தங்கள் கைகளால் இடுப்பைச் சுற்றி பந்தை நகர்த்தும்போது தடையாக படிப்பை முடிக்க திருப்பங்களை எடுப்பார்கள். பந்தின் கட்டுப்பாட்டை பராமரிக்கும் போது நீங்கள் நிச்சயமாக விரைவில் முடிக்க வேண்டும். தடை கோர்ஸை முடித்த பிறகு, நீங்கள் ஓடும்போது பந்தை டிரிப் செய்வீர்கள், பின்னர் ஒரு கோல் அடிக்க முயற்சிப்பீர்கள். அனைவருக்கும் கோல் அடிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கும் வரை இது தொடரும்.

வட்ட நேரம் - செயல்பாட்டை மதிப்பாய்வு செய்தல்

- எதிரணி அணியின் ஆட்ட முறைகளைப் பற்றி குறிப்பு வரைக
- தோல்வியை அழகாக எடுத்துக் கொள்ள எது உங்களுக்கு உதவுகிறது என்பதை விவாதிக்கவும்.