

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

නෙට්බෝල්

- නෙට්බෝල්
-



GS	Goal shooter	GA	Goal attack	WA	Wing attack
C	Centre	WD	Wing defence	GD	Goal defence
GK	Goal keeper				

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



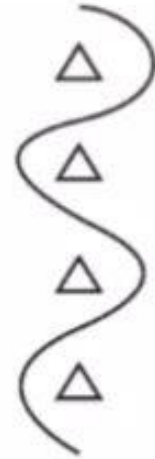
පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්

-
-
-
-



විවිධ දිශාවලට චලනය වීම හැර, වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

-
-
-



පහිත වීම හැර, වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්දුව රඹිතව

-

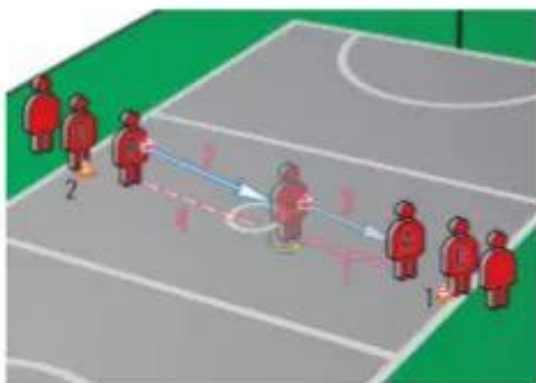


-



පන්දුව සහිතව කරන ක්‍රියාකාරකම්

1. පාද දෙකෙන් ම පතිත වී.....
2. පාද දෙකෙන් ම
3. පන්දුව අහේ රඳවාගෙන පතිත වූ



4. ක්‍රීඩකාලන් තිදෙනෙකු රූපයට අනුව ත්‍රිකෝණ හැඩයට සිටගැනීම. A ක්‍රීඩකාල B ක්‍රීඩකාලට පන්දුව යැවීම. ඇය උඩ පැන පන්දුව අල්ලා පතිත වටයක් කරත් (Pivot) වී C ක්‍රීඩකාලට යැවීම. ඇයද පන්දුව අල්ලා වටයක් කරත් (Pivot) වී C ක්‍රීඩකාලට යැවීම

