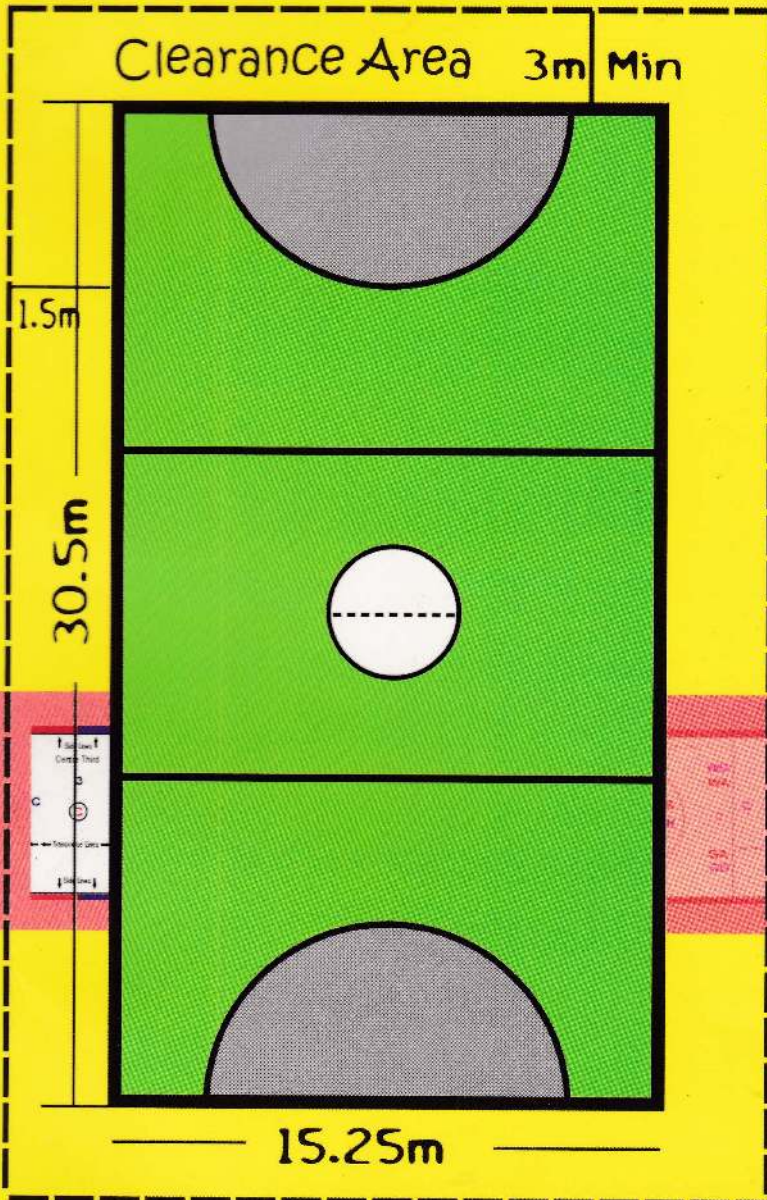
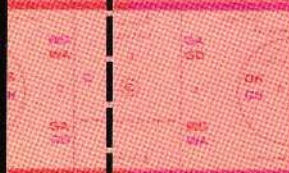
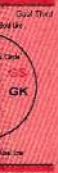


வலைப்பந்தாட்டம்



90cm



All Lines 5cm Wide Max

பவானி அகிலன்

வலைப்பந்தாட்டம்

பவாஸி அகிலன்

திடல் வெளியீடு

வப்பாசுப்பயிற்சை

வெளியுரிமை

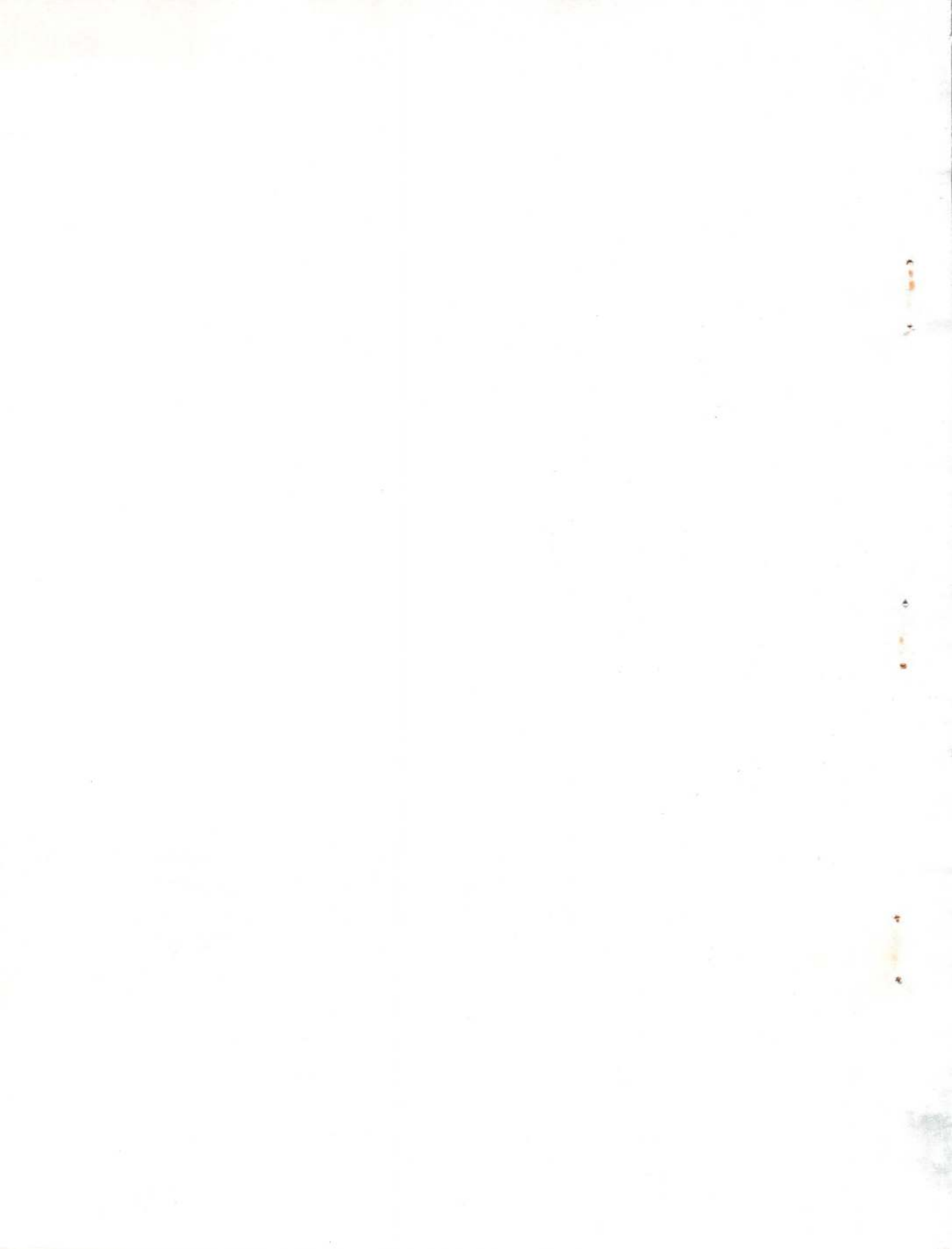
• வலைப்பந்தாட்டம், • ஆசிரியர் : பவானி அகிலன் • © : ஆசிரியருக்கு • பதிப்பு : டிசம்பர் 2008 •
பக்கம் : 92 • அட்டை வடிவமைப்பு : தா.சனாதனன் • எழுத்துருவாக்கம் : பிஸ்மி கொம்பியூட்டேர்ஸ்,
பாரீஸ் கோணர், அண்ணாமலை நகர் 608002, சிதம்பரம், தமிழ்நாடு, இந்தியா. • அச்சிட்போர் :
கரிகணன் பிரிண்டேர்ஸ், காங்கேசன்துறை வீதி, யாழ்ப்பாணம். • வெளியீடு: திடல், 71/2, கச்சேரி
நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. • விலை : 350/-

I.S.B.N : 978-955-51422-1-2

• NetBall • Author : Bhavani Ahilan • © : Author • Edition : December 2008 • Page : 92 •
Cover Design : T.Shanathanan • Type Setting : Bismi, Paris Corner, Annamalai Nager - 608002,
Chidambaram, Tamil Nadu, India. • Printing : Harikanan Printers, K.K.S. Road, Jaffna.
• Publishing : Thidal Publishing, 71/2, Kachcheri Nallur Road, Jaffna, Sri Lanka • Price : 350/-

வெளியுரிமை

செல்வி சரோஜினிதேவி தர்மலிங்கம்
செல்வி சற்குணேஸ்வரி வைத்தியலிங்கம்
திருமதி அன்ரெயின் புளொரன்ஸ் யூட் ரூபசிங்கம்
ஆகியோருக்கு



உள்ளடக்கம்

■ படங்கள் - குறியீடுகள்	vi
■ அணிந்துரை	vii
■ முன்னுரை	ix
■ அத்தியாயம் I வலைப்பந்தாட்ட வரலாறு	01
■ அத்தியாயம் II வலைப்பந்தாட்டத்தை விளையாடுதல்	09
■ அத்தியாயம் III ஆட்டங்களும் ஆட்டத்திறன்விருத்தியும்	17
■ அத்தியாயம் IV பந்தை அனுப்புதல் அல்லது கைமாற்றுதல்	24
■ அத்தியாயம் V பாத அசைவு	36
■ அத்தியாயம் VI பேற்றுக்கெய்தல்	42
■ அத்தியாயம் VII தாக்கி ஆடுதல்	49
■ அத்தியாயம் VIII தடுத்து ஆடுதல்	54
■ அத்தியாயம் IX வெளியை உருவாக்குதலும் தந்திரோபாயங்களும்	63
■ பின்னிணைப்பு மத்தியஸ்தர்களுக்கான சைகைகள்	79
■ கலைச்சொற்கள்	82

படங்களின் குறியீடுகள்

வீரர்களின் நிலை

பேற்றுக்கெய்வோர் / Goal Shooter



பேறுதாக்குபவர் / Goal Attack



சிறகுதாக்குபவர் / Wing Attack



மையத்தோன் / Centre



சிறகுகாப்பவர் / Wing Defiance



பேற்றிடக்காவலர் / Goal Defiance



பேற்றுக்காவலர் / Goal Keeper



தடுத்தாடும் வீரர்



தாக்கியாடும் வீரர்



மையவட்டம்



பேற்றுவட்டம்



பேற்றுவளையம்



பந்து போகும் பாதை



வீரர் போகும் பாதை



குறித்த வீரர் ஆட அனுமதிக்கப்பட்ட பிரதேசம்



நடுவர்களின் பிராந்தியம்





Tamil Nadu Physical Education and Sports University

தமிழ்நாடு உடற்கல்வியியல் மற்றும் விளையாட்டுப் பல்கலைக்கழகம்
(Estd.by the Govt.of Tamil Nadu Under Act No.9 of 2005)

Web: www.tnipesu.org

Phone: +91-44-2825 2245, 47

E-mail-tnipesu@rediffmail.com

Fax: +91-44-2825 2246

8th Floor, EVK Sampath Maaligai, College Road, Chennai-600 006, INDIA.

Dr.V.Selvam M.A, M.P.Ed, M.Phil, Ph.D, Dip NIS, PGDY
Professor & Head, Dept of Advanced Training & Coaching.
Technical Convener - Netball Federation of India,
Vice President of Tamil Nadu Netball Association &
Secretary In charge of Kerala Netball Association.

Selvanet62@yahoo.co.in
00919244494449

அணிந்துரை

விளையாட்டு வெறுமனே பொழுதுபோக்கிற்கானது என்ற கண்ணோட்டத்திலிருந்து விடுபட்டு உலகத்தில் இன்று அதுவொரு தொழில் சார் நடவடிக்கையாக நிலைபெற்றுள்ளது. ஏனைய விளையாட்டுகளைப் போலவே வலைப்பந்தாட்டமும் அதற்கு விதிவிலக்கானதல்ல. வலைப் பந்தாட்டமானது விரைவும், பல ஆடு திறன்களுடனான இன்பகரமான ஒரு குழுச் செயற்பாடாகக் விளையாட்டாக காணப்படுகின்றது. பெண்களுக்கேயுரிய விளையாட்டு என்றாலும் ஆண்களும் பங்கு கொள்ளும் ஒரு விளையாட்டாக இன்று வலைப்பந்தாட்டம் உருப்பெற்றுள்ளது. உலக ரீதியாகக் கிட்டதட்ட இருபது இலட்சம் வீரர்களினால் வலைப்பந்தாட்டம் விளையாடப்பட்டு வருகின்றது. அந்தவகையில் ஆசியாவிலும் குறிப்பாக இந்தியா, இலங்கை, சிங்கப்பூர், மலேசியா, ஹொங்கொங் போன்ற நாடுகளில் வலைப்பந்தாட்டம் ஒரு பிரபல்யமான விளையாட்டாகக் காணப்படுகின்றது.

ஆங்கில மொழி மூல கல்விப்பாரம்பரியத்தினால் விளையாட்டு துறை சார்ந்த நூல்கள் தமிழில் வெளிவருவது என்பது மிகவும் அரிது. அந்தவகையில் இந்த வலைப்பந்தாட்டம் எனும் தமிழ்மொழி மூலமான நூல் அதன் அறிமுகத்தையும், அடிப்படைத் திறன்களையும் விரிவாக எடுத்துக்கூறுகின்றது. ஓட்டுமொத்தத்தில் வலைப்பந்தாட்டத்தின் முழு உள்ளடக்கங்களையும் இது தன்னகத்தே கொண்டு மிளிர்கின்றது.

இந்நூல் வளரும் சமுதாயத்திற்கு, வலைப்பந்தாட்டம் பற்றிய சகல நுட்பங்களையும் இலகுவாக கொண்டு செல்லும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அதுமட்டுமில்லாது இத்துறை சார்ந்த பயிற்றுனர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் இந்நூல் ஒரு வரபிரசாதமாகும்.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக விளையாட்டு விஞ்ஞான அலகு விரிவுரையாளரும், தற்போது அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டு விஞ்ஞானத் துறை ஆய்வு மாணவியாக இருக்கும் திருமதி.பவானி அகிலனால் எழுதப்பட்ட இந்நூல் இத்துறைக்கு மேலும் மெருகூட்டும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் தனது பட்டமேற்படிப்பை பயின்ற காலத்தில் (1999 - 2001) எனது மாணவியாக இருந்த இவர் மேலும் வளர்ச்சியுற எனது வாழ்த்துகள்.

முனைவர் வி.செல்வம்,
தலைவர் / கற்பித்தலுக்கும் பயிற்சிக்குமான உயர்குறை.
தமிழ்நாடு உடற்கல்வியியல் மற்றும் விளையாட்டுப் பல்கலைக்கழகம்
EVK சம்பத் மாளிகை,
கல்லூரி வீதி,
சென்னை 600 006,
தமிழ்நாடு,
கிந்தியா.
23.12.2008.

முன்னுரை

தமிழில் வலைப்பந்தாட்டத்தினைப் பற்றிச் சற்று விரிவாக இந்நூல் பேச முற்பட்டுள்ளது. குறிப்பாகத் தாய்மொழி மூலமான கல்வியூட்டல் முதன்மை பெற்றுள்ள இலங்கைச் சூழலில் வெவ்வேறு துறைசார்ந்த நூல்களும் தாய்மொழியில் வரவேண்டிய ஒரு கல்விசார் தேவை காணப்படுகிறது. அது குறித்தவொருதுறை அதிகம் பண்பாட்டில் வேர்கொள்ளவும் - பரவவும் இடமளிக்கும் ஓர் செயற்பாடாகவும் காணப்படுகின்றது. அதேபோல குறித்த ஒரு மொழிப்பண்பாட்டுச் சூழலில் குறித்த துறை தனக்கான கலைச்சொற்களை நிலைநிறுத்தவும் அது துணை செய்யும்.

பல்வேறுபட்ட சமூக, அரசியல் நிலபரங்கள் சூழ்நிலைகளால் குறிப்பாக இலங்கைத் தமிழ் சூழலில் விளையாட்டுக்கள் என்பது தமது முன்னைய கால வலுவினை இழந்துள்ளன என்பது வெளிப்படையானது. பாடசாலைப் பாடத்திட்டம் ஊடாகவும் - பல்கலைக்கழக மட்டத்திலும், விளையாட்டுத்துறை ஒரு பாடமாகி ஒருவகையான 'பரவல்', 'அங்கீகாரம்' என்பதைப் பெற்றிருந்தாலும், பெரும்பாலும் ஒரு தொழின்மை சாரா (amateur) விடையமாகவே பெருமளவிற்கு விளையாட்டு காணப்படுகிறது. தொழின்மைசார் (professional) ஆர்வங்களும், செற்பாடுகளும் பெருமளவிற்கு அருகிச் செல்கிறது. இது விளையாட்டுத்துறையில் மட்டுமன்றி அனைத்துத் துறைகளிலும் சுட்டிக்காட்டப்படும் ஒரு விடையமாகவும் காணப்படுகின்றது. இந்தநூல் ஒருவகையில் தொழின்மைசார் ஆர்வங்கள், செயற்பாடுகளுக்கு உதவமுயலும் ஒன்றாக இருக்குமென நம்புகின்றேன். அவ்வகையில் வலைப்பந்தாட்டத்தினை அதன் விளையாடு களத்தில் வைத்து எடுத்துக்கூற இந்த நூல் முயற்சித்துள்ளது.

வலைப்பந்தாட்டம் காலனிய காலத்தோடு எங்களிடம் வந்து சேர்ந்த விளையாட்டுப் பேறுகளில் ஒன்றாகும். காலனியத்தின் இயங்குமுறை, நோக்கங்கள் முதலியவற்றின் பின்னணியில் அறிமுகமான

பல்வேறு விடையங்களை ஒத்ததாகவே மேற்கத்தைய விளையாட்டுக்களும் காலனியத்திற்குட்பட்ட நாடுகளுக்கு பெருமளவிற்கு அறிமுகமாயின. அதேநேரம் எமது பண்பாட்டுச் சூழலுக்குள் அது தகவமைக்கப்பட்டு ஏறத்தாள ஒரு நூற்றாண்டுக்கு மேலாகியும் விட்டது. இவற்றின் பின்னணியில் இலங்கையில் பாடசாலை மட்டங்களிலும் பிற சமூக மட்டங்களிலும் பல வலைப்பந்தாட்ட அணிகள் தோற்றம் பெற்றன; வளர்ந்தன.

பெரும்பாலும் எமது பண்பாட்டுச் சூழலில் பெண்களாலேயே வலைப்பந்தாட்டம் ஆடப்படுகிறது. இதன் காரணமாக ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் அவர்கள் தொடர்ந்து ஆடுதல், சிறப்புத்தேர்ச்சி பெறுதல் என்பதில் சமூக ரீதியான தடைகள் காணப்படுகின்றன குறிப்பாகத் தென்கிழக்காசியச் சூழலில் இந்நிலைவரம் மேலும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது என்பது துயரமான ஒரு விடயமாகும். இந்த நூலை நான் மூன்று பெண்களுக்குச் சமர்ப்பிக்கின்றேன். அவர்கள் மூவரும் இந்த நிலவரங்களுக்கூடாக வந்தவர்கள். சிறுவயது முதல் எனது வலைப்பந்தாட்ட ஆர்வத்திற்கு முன்மாதிரியாகவும், உந்தலாகவும் இருந்தவர்கள்.

இன்னும் பாடசாலையிலும், பல்கலைக்கழகத்திலும் எனக்கு வலைப்பந்தாட்டப் பயிற்றுநர்களாக இருந்த ஒவ்வொருவரையும் - குறிப்பாக யாழ்ப்பாண விளையாட்டு அதிகாரியாக இருந்த கே.எம்.விமலராஜன், பயிற்றுனர் A.F.J ருபசிங்கம் மற்றும் எனது சகோதரிகளான வாசகி, தேவலதா ஆகியோருக்கும், எனது பெற்றோருக்கும் நன்றிகூற விரும்புகிறேன்.

இதேவேளை இந்த நூலிற்கு அணிந்துரை வழங்கி கௌரவப்படுத்திய தமிழ்நாடு உடற்கல்வியியல் மற்றும் விளையாட்டுப் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த மதிப்பிற்குரிய பேராசிரியர் வி.செல்வத்திற்கும், இந்தநூலை எழுத தூண்டுதலாயும், வழிகாட்டியாயும் இருந்த எனது மதிப்பிற்குரிய ஆசிரியர் கலாநிதி கோபிநாத் அவர்களுக்கும் நன்றி கூறுகின்றேன்; எனது வலைப்பந்தாட்ட ஆர்வத்தினை மெருகேற்றியதில் அவர்களது பங்கு அதிகமானது.

மற்றும் இந்த நூலை எழுதுவதில் ஆரம்பத்திலிருந்து பக்கத்துணையாக இருந்த எனது அறைத்தோழி விஜயலக்ஷ்மிக்கும் நூலின் மொழிநடையைச் செம்மைப்படுத்திய அகிலனுக்கும், நூல் முகப்பட்டையை வடிவமைத்த சனாதனனுக்கும், நூலை ஒப்புநோக்கிய அருந்தாகரனுக்கும், நூலை எழுத்துருப்படுத்திய பிஸ்மி கம்பியூட்டேர்ஸ் (சிதம்பரம்), நூலை அச்சிட்ட கரிகணன் பிரிண்டேர்ஸ் (யாழ்ப்பாணம்) ஆகிய நிறுவனங்களுக்கும் எனது நன்றிகள்

பவானி அகிலன்
25.12.2008
ரோஜா இல்லம்
அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்
அண்ணாமலைநகர்,
சிதம்பரம், தமிழ்நாடு,
இந்தியா.

வலைப்பந்தாட்டம் - வரலாறு

அறிமுகம்

19ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்ப தசாப்தங்களில் ஐரோப்பிய நாடுகளில் பிரபலமாயிருந்த வலைப்பந்தாட்டம் ஆசிய, ஆபிரிக்க நாடுகளுக்கு ஐரோப்பிய காலனிய ஆட்சியினூடாக வந்து சேர்ந்தது. உலகத்தின் ஏனைய பாகங்களைப் போலவே இலங்கையிலும் பெண்களின் விளையாட்டாக அறிமுகமாகியிருந்த வலைப்பந்தாட்டம் காலனிய காலத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட பெண்கள் பாடசாலைகளின் மிக முக்கிய அங்கமாகவும் நிலை பெற்றது.

இவ்விதம், பெண்களின் விளையாட்டாக - அந்த வகையில் பெண் பால் நிலைசார் குறியீடுகளில் ஒன்றாகவும் காணப்பட்ட அல்லது பெருமளவுக்கு அறிமுகமாயிருந்த வலைப்பந்தாட்டம் கடந்த சில தசாப்தங்களில் பால்-பால்நிலை தொடர்பான பாரம்பரியமான நிலைப்பாடுகள், முடிவுகள் என்பனவற்றில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களின் பின்னணியில் ஆண்களின் விளையாட்டாகவும் மாறியிருப்பதோடு, இறுக்கமான பால்நிலை எதிரிடைகளைக் கடந்து ஆண் - பெண் இருபாலாரும் கலந்து விளையாடும் ஒரு விளையாட்டாகவும் பரிணாமமடையத் தொடங்கியுள்ளது.

இன்று பல நாடுகள் தேசிய பிராந்திய மற்றும் பாடசாலை மட்டங்களிலான வலைப்பந்தாட்டக்குழுக்கள் பலவற்றைக் கொண்டுள்ளன. நாடுகள்தோறும் பல்லாயிரக் கணக்கானவர்கள் வலைப்பந்தாட்டத்தை ஆடுகிறார்கள். உதாரணமாக அவுஸ்ரேலியாவில் மட்டும் ஒரு இலட்சம் வலைப்பந்தாட்ட வீரர்கள் இருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது (ஷெக்ஸ்பியர் 1997:02). இன்று பல்வேறு விளையாட்டுத் துறைகள் போல வலைப்பந்தாட்டமும் ஊடக அனுசரணைகள் அதிகம் பெற்றுள்ள, பணம் புரளும் விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாகவுள்ளது.

வலைப்பந்தாட்டம் பிறந்தது

வலைப்பந்தாட்டத்தின் பிறப்பு மிகச் சுவாராஸ்யமானது. கனடாவைச் சேர்ந்தவரும் அமெரிக்காவில், மஞ்செஸ்ரரில் உள்ள YMCA பயிற்சிப் பள்ளியில் (தற்போதைய ஸ்பிரிங்பீல்ட் கல்லூரி) உடற்கல்வி பயிற்றுனரான தொழிலாளற்றியவருமான ஜேம்ஸ் நைஸ்மித் என்பவர் 1891இல் கூடைப்பந்தாட்டத்தை கண்டுபிடித்தபோது (IFNA அறிக்கை 2008) அவர் அறியாமலே கூடைப் பந்தாட்டத்தின் சகோதரியாக, அதனோடு கூடவே வலைப்பந்தாட்டமும் பிறந்திருந்தது (ஷெக்ஸ்பியர் 1997:01). இன்றுள்ள கூடைப்பந்தாட்ட மைதானத்தோடு ஒப்பிடும்போது அதனைவிட அரைவாசி அளவுடைய மைதானத்தில், தலா 09 வீரர்களை உள்ளடக்கிய அணியினரால் உதைப்பந்தாட்டப் பந்தினை பயன்படுத்தி விளையாடுவதாக அது காணப்பட்டது (ஜென்கின் 2008).

நைஸ்மித்தின் புதிய விளையாட்டுப் பற்றி வாசித்தறிந்த மற்றொரு உடற்கல்விப் பயிற்றுனரான ஸ்மித் கல்லூரியைச் சேர்ந்த செண்டா பெறின்சன் மேற்படி விளையாட்டை தனது மாணவிகளுக்கு 1892இல் அறிமுகப்படுத்தினார். அதேநேரம் அவர் மேற்படி விளையாட்டிற்கான சில விதிமுறைகளையும் உருவாக்கினார். குறிப்பாக ஆடுதளத்தை அவரே மூன்றாகப் பிரித்தவராவார். அதேநேரம் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் மூன்று மூன்று வீரர்களான அமைத்ததோடு அவர்கள் தமது ஆடுவெளியைவிட்டு ஏனைய வற்றிற்குள் பிரவேசிக்கக் கூடாதெனவும் அவர் வகுத்தார். அதேநேரம் பந்தினை மூன்று செக்கன்களுக்கு மேல் ஒரு வீரர் வைத்திருக்கக் கூடாது என்பதும் அவரது விதிமுறைகளுக்குள் உள்ளடக்கியிருந்தது. அவ்வகையில் பெண்களுக்கான முதல் 'பெண்களின் கூடைப்பந்தாட்டம்' ஸ்மித் கல்லூரியிலேயே ஆடப்பட்டது. அதனைத்தொடர்ந்து அமெரிக்காவின் பல பகுதிகளுக்கும் இந்தப் பெண்களின் கூடைப்பந்தாட்டம் என்பது பரவிச் சென்றது (ஜென்கின் 2000, குறுண்டி 2007 : 13).



கலாநிதி ஜேம்ஸ் நைஸ்மித்

கிராரா கிரேகரி பார் இதனைப் பரவலடைச் செய்வதில் முக்கியபங்காற்றினார். இவர் நைஸ்மித்திடம் இருந்து பெற்றுக்கொண்ட அதிக விளக்கமில்லா கூடைப்பந்தாட்ட மைதான வரைபுகளை 'பிழையாகப்' புரிந்துகொண்டார். அதன் தொடராக அவர் வடிவமைத்த விதிகளினுள் வலைப்பந்தாட்டம் மறைந்திருந்தது என்பார். (IFNA 2008). 1895இல் இவர் பெண்களுக்கான கூடைப்பந்தாட்டத்திற்கான முதலாவது விதிமுறை நூலை வெளியிட்டார். அது அவரால் 'பஸ்குற்றே' (Basquette) என அழைக்கப்பட்டது. இது செண்டா பெறின்சனின் விதிமுறைகளிலிருந்து சற்று மாறுபட்டதாக இருந்தது. ஒவ்வொரு அணிக்கும் 07 வீரர்கள் என்பதும், ஆடுகளம் அவர்களுக்குரிய 07 பிராந்தியங்களை உடையதாகவும் அவரால் பிரிக்கப்பட்டது. மேலும் தடுத்தல் பாதுகாத்தல் தொடர்பாக மாற்றுமுறைகள், வீரர்களுக்கான பிரத்தியேக நிலைகள் என்பனவும் அவரால் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது (NCAA 2008).

1895 இல் மேற்படி பெண்களுக்கான கூடைப்பந்தாட்டம் பெரிய பிரித்தானியாவில் சீமாட்டி ஓஸ்ரன்பேக் கல்லூரியில் (Madame Osterberg's College) மாணவர்களுக்கான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டின் ஊடாக அறிமுகமாகியது. மேற்படி கல்லூரியில் இந்த அறிமுகத்தினை கலாநிதி ரோலஸ் ஏற்படுத்தினார் (மிலஸ் 1981:08). அவர் பெண்களுக்கான உடற்குயாக்கம் தாய்மைப்பேற்றுத் தகுதியாக்கம் என்பனவற்றிற்கு உதவக்கூடிய பரந்த ஓர் அடிப்படையில்

இவ்விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தினார் (ஹர்கிறிபஸ் 2002 : 60). 1897இல் இருந்து இவ்விளையாட்டில் பல மாற்றங்கள் உருவாகின; அதுமட்டுமன்றி அப்போது பற்றரையிலோ, தசைநாள் பயிற்சிக் கூடங்களிலோ ஆடப்பட்டு வந்த 'பெண்களின் கூடைப்பந்தாட்டம்' எனும் 'முன் வலைப் பந்தாட்டம்' முதன்முதலாக வலைப்பந்தாட்டம் என்ற பெயரினையும் பெற்றது. என்றபோதிலும் அதற்கான அங்கீகரிக்கப்பட்ட அச்சிடப்பட்ட விதிமுறை நூலையோ, ஆடுகளக் கோடுகளையோ, எல்லைக்கோடுகளையோ, வட்டங்களையோ அப்போது கொண்டிருக்கவில்லை என்பதுடன், கழிவுக்கடாசிக் கூடைகளையே எதிரெதிர்ச் சுவர்களில் தொங்கவிட்டு பெண்கள் அதனை ஆடினார்கள் (இங்கிலாந்து வலைப்பந்தாட்டம் 2008 : 12-13).

அப் பெண்களால் அக்காலகட்டத்தில் அணியப்பட்ட அகன்ற, நீண்ட பாவாடைகள் இடுப்பு பகுதியில் இருந்து விரிந்து செல்வதோடு தொங்கு வதற்கு வசதியான மெத்தை போன்ற உட்கட்டமைப்புடனும் காணப்பட்டது. அதேபோல மேலாடையின் நீண்ட கை அமைப்புகள் மற்றும் பொத்தான் சப்பாத்து முதலியன விளையாடுவதற்குரிய வசதிகளை வழங்கத்தக்கனவாக இருக்கவில்லை.

சில வருடங்களின் பின் - 1897 இல் ஆடுதல் வெளிவிளையாட்டாக அறிமுகமாகிய போது ஆடுகளம் மூன்று சம பங்குகளாக பிரிக்கப்பட்டு இருந்ததுடன், கூடைக்குப் பதிலாகப் பேற்றுக்கம்பங்களும் பெரிய பந்தும் (கால்பந்து) அறிமுகமாகியதுடன், விளையாட்டு வீரர்களின்



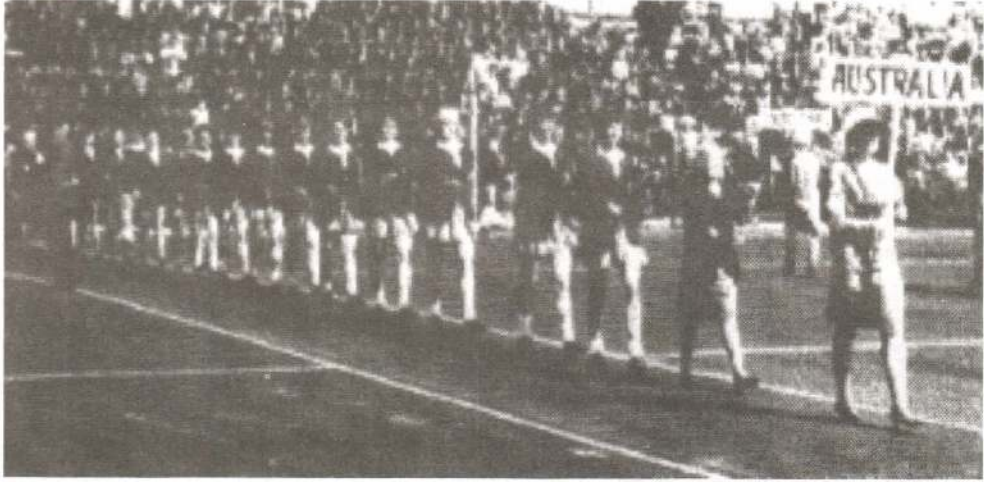
இங்கிலாந்து வலைப்பந்தாட்ட அணி 1914

எண்ணிக்கையும் ஐந்து - ஏழு என்பதிலிருந்து ஒன்பதாக உயர்த்தப்பட்டது. இவற்றின் தொடர்ச்சியாக அதற்கான விதிகளும் உருவாகத் தொடங்கின (ஷேக்ஸ்பியர் 1997 :02).

வலைப்பந்தாட்டத்திற்குரிய முதலாவது விதிமுறைகள் அச்சிடப்பட்ட நூலின் 250 பிரதிகள், 1901 இல் பிருத்தானியாவில் வெளியிடப்பட்டது (ஷேக்ஸ்பியர் 1997:02). இதனை 'Ling Association in England' வெளியிட்டது. இக்கட்டத்திலேயே வலைப்பந்தாட்டம் என்ற

அதிகாரபூர்வமான பெயரிடலை வலைப்பந்தாட்டம் பெற்றுக் கொண்டது (மிலஸ் 1981:08). இக்காலப்பகுதியிலேயே பேற்றுக் கம்பத்திற்கான வலைகளும், பேற்றை எய்வதற்கான அரைவட்டங்களும் அபிவிருத்தி செய்யப்பட்டன. அத்துடன் உள் எறிதலுக்கான (throw in) விதிகள் மற்றும் வீரர்களுடன் தொடர்புபடுதலுக்கான விதிகளும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

இக் காலகட்டத்தில் சமய நம்பிக்கைகளை பரப்புவதனை முதல் நோக்கமாகக் கொண்டு பிரித்தானிய சாம்ராஜ்யத்திலிருந்து புறப்பட்டுச் சென்ற மிஷனரிகளும் மற்றும் பாடசாலை ஆசிரியர்களும் வலைப்பந்தாட்டத்தை பிரித்தானியாவிற்கு வெளியே எடுத்துச் சென்றனர். அவுஸ்ரேலியா, நியூசிலாந்து, கரிபியன் தீவுகளுக்கும், ஆசிய ஆப்பிரிக்க காலனிய நாடுகளுக்கும் அது அவ்வகையில் எடுத்துச் செல்லப்பட்டது.



முதலாவது சர்வதேச வலைப்பந்தாட்டப்போட்டி 1963

இவற்றின் தொடர்ச்சியாக வலைப்பந்தாட்டத்திற்கான தேசிய சபைகள் பல்வேறு நாடுகளிலும் உருவாகத் தொடங்கின. அந்த வகையில் 1924 இல் நியூசிலாந்திலும், 1926 இல் இங்கிலாந்திலும், 1927இல் அவுஸ்ரேலியாவிலும் உருவாகின. அவுஸ்ரேலியாவும், நியூசிலாந்தும் விதிமுறைகளை உருவாக்குதல், மாற்றுதல் என்பனவற்றில் முன்னோடித் தன்மையுடையனவாக இருந்தன. 1938 ஆம் ஆண்டு முதன்முதலாக இங்கிலாந்திற்கும், ஸ்கொட்லாந்திற்கும் இடையே வலைப்பந்தாட்ட போட்டி ஒன்று நடைபெற்றது. அதன் பிறகு சர்வதேச ரீதியில் ஸ்கொட்லாந்து, வேல்ஸ் மற்றும் பிரித்தானியாவிற்கிடையில் 1949 ஆம் ஆண்டு வலைப்பந்தாட்ட போட்டி ஒன்று நடைபெற்றது (பிளக்கால் 2000 : 09).

1960ம் ஆண்டு சர்வதேச சம்மேளனங்களின் வலைப்பந்தாட்ட சங்கம் (International Federation of Netball Associations - IFNA) உருவாகியது (பிளக்கால் 2000:09). இதன் தொடர்ச்சியாக சர்வதேச ரீதியான விளையாட்டு விதிமுறைகள் வலைப்பந்தாட்டத்தின் பொருட்டாக

அறிமுகமாகியது. 1963 இல் சர்வதேச போட்டிகள் இங்கிலாந்தை மையமாகக் கொண்டு உருவாகியது. அப்போது அவுஸ்ரேலியாவும், நியூசிலாந்தும் இவற்றில் முன்னணி வகிப்பனவாக இருந்தன. இவற்றின் தொடர்ச்சியாக வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் பல உருவாகின. இந்நிலையில் இன்று இந்த வகையான போட்டிகள் அனைத்தையும் சர்வதேச சம்மேளங்களின் வலைப்பந்தாட்டச் சங்கம் கையாளுகின்றது. இன்று ஏறத்தாழ 40 நாடுகள் சம்மேளனத்தில் அங்கத்துவம் வகிக்கின்றன.

முதன்முதலில் 1988 ஆம் ஆண்டு அவுஸ்ரேலியாவினால் கான்வீரா என்ற இடத்தில் இளைஞர்களுக்கான வலைப்பந்தாட்ட வெற்றிக்கான போட்டி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. நான்கு வருடங்களுக்குகொரு முறை இப்போட்டி நடைபெறுவதாகவும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டது (ரெயிலர் 2001 :57).

1995ஆம் ஆண்டில் வலைப்பந்தாட்டம் ஒலிம்பிக்கின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட விளையாட்டானது. எனினும் அடுத்த ஒலிம்பிக்கில் வலைப்பந்தாட்டம் சேர்த்து ஆடப்படும் எனப் பலமாக எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அதற்கிணங்க 2012ஆம் ஆண்டுக்கான ஒலிம்பிக் பட்டியல் 2009ஆம் ஆண்டில் வரிசைப்படுத்தப்பட இருக்கின்றது. இதில் வலைப்பந்தாட்டத்தினையும் ஒரு விளையாட்டாகக் கொண்டு வருவதற்கான வாதப்பிரதிவாதங்கள் நிகழ்கின்றன. இவை எல்லாவற்றுக்கும் அப்பால் இங்கிலாந்து வலைப்பந்தாட்டத்தின் தாயகம் என்றவகையில் 2012ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக்கில் வலைப்பந்தாட்டத்தினை ஒரு விளையாட்டாகக் வேண்டிய தேவையைக்கொண்டிருக்கிறது என்பதையும் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

இதேநேரம் பொதுநலவாய நாடுகளின் விளையாட்டுகளுள் ஒன்றாக 1998ஆம் ஆண்டு வலைப்பந்தாட்டம் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டது கோலாலம்பூரில் நடைபெற்ற மேற்படி பொதுநலவாய நாடுகளின் விளையாட்டு போட்டியில் முதலாவதாக இணைக்கப்பட்ட வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் அவுஸ்ரேலியா வெற்றியீட்டித் தங்கத்தினை வென்றது.

இலங்கையில் வலைப்பந்தாட்டம்

1921ம் ஆண்டு திருமதி ஜெனி கிறீன் எனும் இங்கிலாந்துப் பெண்மணி கண்டி மகளிர் உயர்தர கல்லூரியில் (இலங்கை வலைப்பந்தாட்ட சங்கம் 1996: 01) முதன்முதலாக வலைப்பந்தாட்டத்தை அறிமுகஞ் செய்தார். அதனைத் தொடர்ந்து மகளிர் ஹில் ஷூட் கல்லூரியிலும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டதுடன், மேற்படி இரு பாடசாலைகளுக்கு மிடையில் போட்டியும் நடத்தப்பட்டது. தொடர்ந்து மாவட்டங்களில் வலைப்பந்தாட்டம் அறிமுகமானது.



ஜெயந்தி சோமசேகரம் டி சில்வா
இலங்கை வலைப்பந்தாட்ட அணித்தலைவி 1997-98

நீர்கொழும்பு, கொழும்பு, யாழ்ப்பாணம் ஆகிய

இக்காலக்கட்டத்தில் கொழும்பு பெண்கள் வலைப்பந்தாட்டக் கழகம் தொடங்கப்பட்டது. இவற்றின் தொடர்ச்சியாக 1954ம் ஆண்டு இலங்கை வலைப்பந்தாட்டச் சம்மேளனம் தொடங்கப்பட்டது (இலங்கை வலைப்பந்தாட்ட சங்கம் 1996:01). இலங்கை வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றின் மைல்கல்லாக 1990ம் ஆண்டு ஆசிய வெற்றிக்கேடயத்தினை இலங்கை சுவீகரித்துக் கொண்டமையைக் குறிப்பிடலாம்.

கொழும்பின் தொடர்ச்சியாக காலனிய கால யாழ்ப்பாணத்திற்கும் வலைப்பந்தாட்டம் அறிமுகமானது. பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் முதல் அரை தசாப்தங்களின் யாழ்ப்பாணத்தில் உடுவில் மகளிர் கல்லூரி, வேம்படி மகளிர் கல்லூரி, சுண்டிற்குளி மகளிர் கல்லூரியிலும் அறிமுகமாகிய வலைப்பந்தாட்டம். தொடர்ந்து மெதுவாகப் பரவலாகி பெரும்பாலான பெண்கள் பாடசாலைகளின் விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாக மாறியது. யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த ஜெயந்தி சோமசேகரம் டி சில்வா இலங்கைத் தேசிய வலைப்பந்தாட்ட அணிக்கு தலைமை (1997 - 1998) தாங்கியிருந்தார்.

இந்தியாவில் வலைப்பந்தாட்டம்

இந்தியாவின் வலைப்பந்தாட்டச் சம்மேளனம் (Netball Federation of India) 1978ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் புதுடெல்லியில் தொடங்கப்பட்டது. அதன் ஆரம்பகாலத் தலைவராக வி.என். மாதூர் தேர்வு செய்யப்பட்டார். இருந்தபோதிலும் சென்னை வை.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்வி கல்லூரி அதிபரினால் 1910ஆம் ஆண்டிலேயே வலைப்பந்தாட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. 1920ஆம் ஆண்டில் கலாநிதி கெனரி பக் வலைப்பந்தாட்டத்தை பாடவிதானங்களில் இணைத்துக்கொண்டார்.

வலைப்பந்தாட்டம் பெண்களுக்குரிய விளையாட்டாக மட்டும் நீண்டகாலமாக பேணப்பட்ட போதிலும், இந்தியா இவ்விளையாட்டை இருபாலருக்கும் உரிய ஒன்றாகவே அறிமுகப்படுத்தியது. முதலாவது தேசிய மட்ட சிரேஷ்ட வலைப்பந்தாட்ட போட்டி (Senior National Championship) வைகாசி, ஆனி மாதங்களில் 1978ம் ஆண்டு ஹரியானாவில் இருபாலருக்கும் நடைபெற்றது. அதற்குப்பிறகு இளையோருக்கான, மற்றும் கனிஷ்ட இளையோருக்கான போட்டிகளும் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

இந்தியாவின் வலைப்பந்தாட்ட சம்மேளம் இதுவரை பின்வரும் வெற்றி கேடயத்திற்கான போட்டிகளை நடத்தியுள்ளது.

1. 23 சிரேஷ்ட தேசிய வெற்றிக்கான போட்டி.
2. 17 இளையோருக்கான தேசிய வெற்றிக்கான போட்டி.
3. 09 கனிஷ்ட இளையோருக்கான தேசிய வெற்றிக்கான போட்டி.
4. 07 இளைய பெண்களுக்கான தேசிய வெற்றிக்கான போட்டி.
5. 08 சம்மேளன வெற்றிக்கேடயத்திற்கான போட்டி.

இதனைவிட மண்டலங்களுக்கிடையிலான போட்டிகளையும் அது நடத்தி வருகின்றது. 05 மண்டலங்களையும் வடக்கு, தெற்கு, கிழக்கு, மேற்கு மத்திய என போட்டிகளைப் பிரித்து நடத்தி வருகின்றது. 28 மாநிலங்கள் இந்தியாவின் வலைப்பந்தாட்ட சம்மேளத்தின் அங்கத்துவம்

வகிக்கின்றன. இந்த 28 மாநிலங்கள் மானில மாவட்ட வெற்றிக்கான போட்டிகளை ஒவ்வொரு வருடமும் நடத்தி வருகின்றன.

இந்தியாவின் வலைப்பந்தாட்ட குழுவானது 1985ஆம் ஆண்டில் இருந்து ஆசிய வெற்றிக் கேடயத்திற்கான போட்டியில் பங்கு பற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்தியா, இலங்கை, பாக்கிஸ்தான் ஆகிய மூன்று தேச இளைய பெண்களுக்கான வலைப்பந்தாட்ட போட்டி கொங்கோங்கில் 2000 ஆண்டு நடைபெற்றது. அதில் இந்தியாவானது, இலங்கையும், பாக்கிஸ்தானையும் தோற்கடித்து வெற்றியைத் தனதாக்கிக்கொண்டது. 2010ஆம் ஆண்டு இந்தியாவில் பொதுநலவாய நாடுகளின் விளையாட்டுப்போட்டி நடைபெற இருக்கின்றது. அதில் வலைப்பந்தாட்டமும் ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது.

சர்வதேச சம்மேளங்களில் வலைப்பந்தாட்டச் சங்கத்தினால் 11 பிப்ரவரி 2008 திகதி வெளியிடப்பட்ட உலக வலைப்பந்தாட்ட அணிகளின் வரிசைப்பட்டியல்

	நாடு	நீர்ணயப்புள்ளிகள்
1	அவுஸ்ரேலியா	174
2	நியூசிலாந்து	160
3	இங்கிலாந்து	147
4	ஜமைக்கா	130
5	சாமோ	115
6	மலாவி	114
7	பிஜி	108
8	றிணி - டட் ருபாகா	105
9	தெற்கு ஆபிரிக்கா	104
10	சூக் ஐலண்ட்	94
11	பான்படோஸ்	86
12	செயிண்ட் பென்சன்ட் கிறினாடினஸ்	86
13	சிங்கப்பூர்	85
14	பாய் நியூ குனீயா	81
15	வோள்ஸ்	78
16	ஸ்கொட்லாந்து	70
17	இலங்கை	65
18	வடக்கு அயர்லாந்து	53
19	போஸ்வனா	52
20	கனடா	47
21	மலேசியா	46
22	இந்தியா	17

வரிசைப்படுத்தப்படாத நாடுகள்

1	அன்டிகீயூசுவம் பார்பூடா
2	கொங்கோங்
3	மாலைதீவுகள்
4	பாகிஸ்தான்
5	சென்ஸ் கிட்ஸ்யும் நேவிஸ்
6	தாய்லாந்து
7	அமெரிக்கா
8	வனட்டு

வலைப்பந்தாட்டத்திற்கான சர்வதேசப் போட்டிகள்

	நடைபெற்ற இடம்	நடைபெற்ற ஆண்டு	வெற்றிபெற்ற நாடு
1	இங்கிலாந்து	1963	அவுஸ்ரேலியா
2	அவுஸ்ரேலியா	1967	நியூசிலாந்து
3	ஜமைக்கா	1971	அவுஸ்ரேலியா
4	நியூசிலாந்து	1975	அவுஸ்ரேலியா
5	றிணி - டட் ருபாகா	1979	அவுஸ்ரேலியா
6	சிங்கப்பூர்	1983	அவுஸ்ரேலியா
7	ஸ்கொட்லாந்து	1987	நியூசிலாந்து
8	அவுஸ்ரேலியா	1991	அவுஸ்ரேலியா
9	இங்கிலாந்து	1995	அவுஸ்ரேலியா
10	நியூசிலாந்து	1999	அவுஸ்ரேலியா
11	கிங்ஸ்டன் ஜமைக்கா	2003	நியூசிலாந்து
12	நியூசிலாந்து	2007	அவுஸ்ரேலியா
13	சிங்கப்பூர்	2011	

கிளைஞர் வலைப்பந்தாட்டச் சர்வதேசப் போட்டிகள்

	நடைபெற்ற இடம்	நடைபெற்ற ஆண்டு	வெற்றிபெற்ற நாடு
1	கான்பீரா	1988	அவுஸ்ரேலியா
2	பிஜி	1992	நியூசிலாந்து
3	கனடா	1996	அவுஸ்ரேலியா
4	வேல்ஸ்	2000	அவுஸ்ரேலியா
5	புளோரிடா	2005	நியூசிலாந்து
6	கூக் ஐலண்ட்	2009	

பொதுநலவாய நாடுகளின் போட்டி

	நடைபெற்ற இடம்	நடைபெற்ற ஆண்டு	வெற்றிபெற்ற நாடு
1	கோலாலம்பூர்	1998	அவுஸ்ரேலியா
2	மான்செஸ்டர்	2002	அவுஸ்ரேலியா
3	மெல்போன்	2006	நியூசிலாந்து
4	இந்தியா	2010	

அத்தியாயம் இரண்டு

வலைப்பந்தாட்டத்தை விளையாடுதல்

நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு 1998 செப்டெம்பர் 9 இல் வலைப்பந்தாட்டத்தினுடைய ஆட்ட விதிகள் சீராக்கப்பட்டு குழுவுவான்றின் அங்கத்தவர் எண்ணிக்கை 12 பேராக அதிகரிக்கப்பட்டது. 2001இலும் சில விதிகள் மறுசீரமைக்கப்பட்டன. அதன்படி பேற்றுக்கம்பத்தின் பாதுகாப்புப் பகுதி (Goal Post Padding), 03 மீற்றர் சுயாதீன பிரதேசம் (3m free area), பந்து வலைப்பந்தாக மட்டும் இருத்தல் (The ball shall be a only Netball) வேண்டுமெனவும் அறிவுறுத்தப்பட்டதோடு, உதவிப் பயிற்றுனர்கள் மற்றும் அணிகளுக்கான இருக்கை (constitute the team Bench) என்பனவும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இதன் பிற்பாடு 2007 ஆம் ஆண்டில் மறுசீரமைக்கப்பட்ட விதிகள் 2008 பிப்பிரவரி மாதம் முதலாம் திகதியிருந்து நடைமுறைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டன அதற்கிணங்க 28 மாற்றங்களைக் காணமுடிகிறது. இவை பெரும்பாலும் சொற்களிலும், சில புது விதிகளை அறிமுகப் படுத்துவதனுடாகவும் நிகழ்ந்துள்ளது. அதன்படி அரைப்பகுதி இடைவேளை நேரம் 05/10 நிமிடங்கள் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. மேலதிக நேரம் தொடர்பாக ஏற்படுகிற விளையாட்டு முடிபு தொடர்பாகவும் சில மாற்றங்களை அவதானிக்க முடிகிறது. மேலதிகமாக மூன்றாவது மத்தியஸ்தர் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளார். இவர் அலுவலர்கள் இருக்கைக்குப் பக்கத்தில் அமர்ந்திருப்பார். மேலும் போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்பும், இடைவேளை முடிவதற்கு முன்பும் 30 செக்கன், 10 செக்கன் மிகுதியாக இருப்பதனை நேரக்கணிப்பாளர் மத்திஸ்தருக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் பந்தின் உரிமை சம்பந்தமான சில விதிகளும் மற்றும் ஒரு வீரர் காயத்தின் பொருட்டாக இடைநிறுத்தப்பட்டு அவர் மீண்டும் விளையாடுவதற்குரிய நேரம் 02 நிமிடங்களாகவும் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை 'நலன் காப்பவர்' (Care taker) முடிவுசெய்வார்.

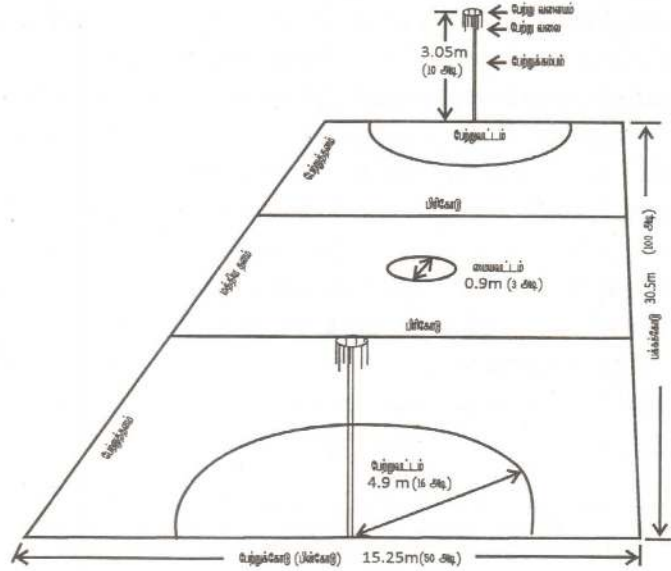
வலைப்பந்தாட்டம் வேகமும், விரைவியக்கமும் (agility) கொண்ட, வீரர்களின் எதிர்விளைவு (reaction) மற்றும் நீடித்துழைக்கும் (endurance) உடலியற் தகுதிகளை வேண்டி நிற்கும் ஒரு விளையாட்டாகக் காணப்படுகிறது. ஒரு வலைப்பந்தாட்ட அணியில் ஏழு விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் ஐந்து பிரதி வீரர்கள் என்ற வகையில் மொத்தம் பன்னிரண்டு வீரர்கள் இடம்பெறுகின்றனர். இவ் ஏழு வீரர்களும் பிரத்தியேகமான நிலைகள், விளையாட்டு பரப்பு என்பவற்றால் கட்டுப்படுத்தப் படுகிறார்கள். இந்த நிலைகளைக் குறிப்பதற்கு வீரர்களின் மேல் ஆடையில் இனங்காணக்கூடிய வகையில் நிலைகள் குறிப்பிடப்படுகிறது. இந்த நிலைகள் இரு நடுவர்களுக்கும் விளையாட்டை கட்டுப்படுத்துவதற்கும், விளையாடும் பிரதேசத்தைக் கண்காணிப்பதற்கும் உதவுகின்றது.

எதிர் அணியினரை விடக் கூடுதலான எத்தனங்களைப் பெறுதலை நோக்கமாக கொண்ட இவ்விளையாட்டு, பந்தானது பேற்றுவளையங்களின் ஊடாக முழுமையாக கீழ்வருதலை ஒரு எத்தனமாகக் கொண்டு கணக்கிடப்படுகிறது. இவ் எத்தனமானது ஒரு அணியின் பேற்றை எப்பவர் மற்றும் பேறு தாக்குபவரினால் பேற்று வட்டங்களில் உட்பக்கத்திலிருந்து எய்துதலை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணக்கிடப்படுகிறது.

வலைப்பந்தாட்ட தானம்

வலைப்பந்தாட்டம் பலதரப்பட்ட விளையாட்டுத் தரைகளில் ஆடப்படுகிறது. நெகிழ் திறனுடைய மரத்தாலான தரை (Sprung wooden flooring), புந்தரை மற்றும் கல், கூழாங்கற்களுடன் கலந்தாக்கப்பட்ட தரை என்பவற்றோடு தற்சமயம் மிகவும் பிரபல்யமாகக் காணப்படும் மணிக்கற்களால் (Pave) ஆன தரை என்பன இவற்றுள் குறிப்பிடத்தக்கன.

மேற்படி வலைப்பந்தாட்ட மைதானங்கள் உறுதியான சமதரைத் தளத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது அடிப்படையானது. 30.5 மீற்றர் நீளம், 15.25 மீற்றர் அகலம் கொண்ட பக்கக் கோடுகள், பேற்றுக் கோடுகளை உள்ளடக்கியவொரு ஆடு பரப்பாக இது காணப்படுகிறது.



இவ் ஆடு பிரதேசம் அகலவாட்டாகக் குறுக்கறுத்துச் செல்லும் இரு பிரிகோடுகளினால் பிரிக்கப்படுகிறது. அந்தவகையில் இரு பேற்று பிரதேசங்களையும் ஒரு மத்திய பிரதேசத்தையும் அது ஆக்கிக்கொள்ளும். இரு பேற்றுத் தளங்களிலும் பேற்றுக்கோட்டின் மையத்திலிருந்தும் 4.6 மீற்றர் ஆரை கொண்ட பேற்று வட்டம் காணப்படும். ஆடுகளத்தின் மையத்தில் 0.9 மீற்றர் விட்டமுடைய ஒரு மைய வட்டம் காணப்படும். வரைகோடுள் யாவும் 05 சென்ரிமீற்றர் தடிப்பம் கொண்டதாகக் காணப்படும்.

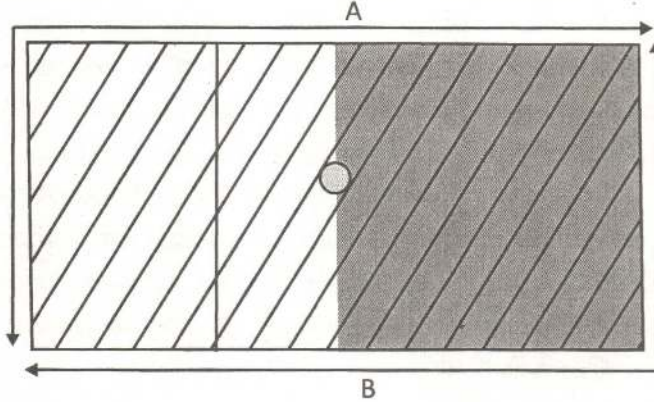
305 மீற்றர் உயரமான இரு பேற்றுக்கம்பங்கள், இரு பேற்றுக்கோடுகளின் பின்புறமாகச் செங்குத்தாக அமைக்கப்படவேண்டும். பேற்றுக்கம்பத்தின் உருளை கீழே புதைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். பேற்றுக்கம்பம் 6.5 சென்ரிமீற்றர் - 10 சென்ரிமீற்றர் விட்டம் கொண்ட உருளையாக மட்டும் இருத்தல் வேண்டும். பேற்றுக்கம்பத்தில் பாதுகாப்பு கவசம் வெள்ளை நிறத்தினாலும் 05 சென்ரிமீற்றர்

தடிப்பத்திற்குக் கூடாமலும் கம்பத்தின் அடித்தளத்தலிருந்து கம்பத்தின் முழு நீளத்திற்கும் காணப்படும்.

பேற்று வளையம் உட்பக்க விட்டம் 380 சென்ரிமீற்றர் கொண்டதாகவும் தளத்திலிருந்த சமாந்திரமாகப் பேற்றுக்கம்பத்துடன் இணைக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கும். இது 1.5 சென்ரிமீற்றர் விட்டம் கொண்ட உருக்களினால் ஆக்கப்பட்டிருக்கும். இது பேற்றுக்கம்பத்துடன் 1.5 சென்ரிமீற்றர் இடைவெளியுடன் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இந்தப் பேற்று வளையம் தெளிவாகத் தெரியும் வண்ணம் மேற்பகுதி திறந்ததாகவும் இருத்தல் வேண்டும் என்பதுடன் அதில் வலைகளும் இணைக்கப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும். இவ்வலைகள் எத்தனங்களைத் தெளிவாக அவதானிப்பதற்கு உதவுகின்றன.

நடுவர்களின் பகுதியும் கோடுகளும்

நடுவர்கள் மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்கு இலகுவாகவும், வீரர்கள் ஆடுபிராந்தியத்தைத் தெளிவாகக் காண்பதற்கு வசதியாகவும் மைதானம் இரண்டாக இரு பக்க கோடுகளை இணைக்கும் வகையில் மத்தியில் கற்பனையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இருநடுவர்களும் ஒவ்வொரு பகுதிகளையும் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பார்கள். அத்துடன் தமது அரைப்பகுயில் நீண்டிருக்கும் பக்கக் கோட்டிற்கும், பேற்றுக்கோட்டிற்கும் அவர்களே பொறுப்பானவர்களாகவும் இருப்பர். நடுவர்கள் விளையாட்டின் ஆரம்பத்தில் எப்பகுதியை எடுத்துக்கொள்வது எனப் பூவா தலையா போட்டுப் பார்த்துக் கொள்வார்கள் வெற்றிபெற்றவர்கள் வலது பக்கத்தினை எடுத்துக்கொள்வார்கள்.



விளையாட்டின் ஆரம்பம் நடுவரின் ஊதுகைக்கு பிற்பாடு, மத்திய ளறிகையுடன் தொடங்குகிறது. அதற்குமுன் எல்லா வீரர்களும் பேற்றுத்தளத்திலேயே இருக்க வேண்டும், அதாவது மத்திய பிரதேச விளையாட்டு வீரர்களான மையத்தோன்களைத் தவிர்த்து. மற்றைய எல்லா வீரர்களும் பிரிகோடுகளுக்கு அப்பால் மைதானத்தின் முடிவில் இருப்பார்கள்.

வலைப்பந்தாட்டத்தைப் பொறுத்தவரைக்கும் பந்து மிகவும் முக்கியமான ஒரு உபகரணமாகக் காணப்படுகிறது இப் பந்து பெரும்பாலும் தோல், ரப்பர் மற்றும் இதற்கீடான பொருட்களினால்

உருவாக்கப்பட்டிருக்கும் பொதுவாக 690 மில்லிமீற்றர் 710 மில்லிமீற்றர் சுற்றளவும் 400 - 450 கிராம் நிறையுடையதாக வலைப்பந்து இருத்தல் வேண்டும்.

இந்தவகையில், வலைப்பந்தாட்டம் என்பது பந்துப் பரிமாற்றங்களினால் வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது. பந்துடன் ஓடுதல், பந்தைத் தட்டுதல் என்பன இங்கு அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. பதிலாக, மிகவும் சரியானதும், விரைவானதுமான பந்துப் பரிமாற்றங்களை அது அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. தாக்கும் அணி தமது பேற்றுக் கம்பத்தினை நோக்கி பந்துப் பரிமாற்றங்களின் ஊடாக முன்னோக்கிச் செல்லும் பந்தின் பிரயாணமானது, ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலும் பந்து பரிமாற்றத்துடன் நிகழ வேண்டும். வீரர் பந்தை பிடித்ததிலிருந்து ஒரு பாத நடையுடன் மூன்று செக்கன்களுக்குள் பந்தினைத் தம்மிடமிருந்து விடுவித்தல் வேண்டும். தாக்கும் அணியினர் சரியான நிலையில் பந்தினைப் பிடித்து அதனை தமது அணியினருக்கிடையில் சரியாகவும், விரைவாகவும் பரிமாற்றுதல் இவ்வகையில் முக்கியமானதாகிறது. அதே சமயம் தடுத்தாடும் அணியினர் ஒவ்வொரு பந்துப் பரிமாற்றத்தினையும் - நிலைகளையும் இடைமறித்து ஆடுவதனையும், இவ்வகையில் தாக்கும் அணியினரின் பந்து பரிமாற்றங்களையும், எத்தனங்களையும் குறைப்பதனையும் நோக்கமாகக் கொள்வார்கள். வலைப்பந்தாட்டத்தில் எல்லா வீரர்களும் தாக்கி ஆடுபவர்களாகவும் (attacking) அதே சமயம் தடுத்து ஆடுபவர்களாகவும் (defending) இருப்பார்கள். இது எந்த அணி பந்து பரிமாற்றத்துடன் இருக்கின்றது என்பதைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

வலைப்பந்தாட்டமானது தொடுகை அற்ற (Non-contact sports) விளையாட்டாகும். இது அதன் விதிகளினாலும், தண்டனைகளாலும் பலப்படுத்தப்படுகிறது. வீரர் பந்துடன் நிற்கும்போது அதனை தடுத்து ஆடும் வீரர் 0.9 மீற்றர் பின்னால் நின்றல் வேண்டும். அதாவது பந்துடன் நிற்கும் வீரரின் முதல் நிலம்படு காலிலிருந்து (landing foot). பின்னாற்செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு பின்னாற் செல்வதனை திரும்பப்பெறும் நடை என்பர் (recovery step). இதன் பிற்பாடே தடுத்து ஆடும் செயற்பாட்டினைப் புரிய முடியும். இவ்வாறு இல்லாமல் 0.9 மீற்றருக்குள்ளேயே தடுத்தாடும் செயற்பாட்டினைப் புரிந்தால் தண்ட ளறிகை (penalty pass) அல்லது தண்ட எய்கையை (penalty shot) அது எதிரணிக்குப் பெற்றுத் தரும். தொடுகை, உதைத்தல், தள்ளுதல், மோதுதல் போன்றவை விளையாட்டு வீரர்களை இடையூறுக்குட்படுத்தும் போது அதனைப் புரிந்தவர்கள் இவ்வாறான தண்டனைக்கே உட்படுத்தப்படுவார்கள்.

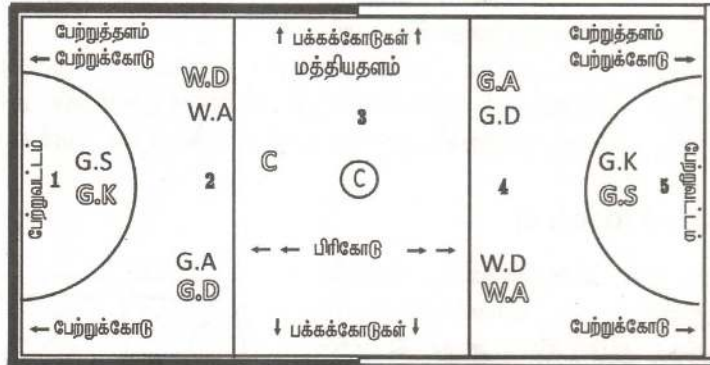
பேறு எப்பவர்களின் கைகளுக்கு பந்து சென்றவுடன் பேற்று வட்டத்தினுள் இருந்து பேறினை எய்ய முடியும். வலைப்பந்தாட்டப் பேற்றுக்கெய்வோர் ஒரு இடத்தில் நின்று பேற்றுக்கெய்வதனை தமது ஆட்டநுட்பமாக வளர்த்துக் கொண்டுள்ளனர். இந்தத் திடீர் என நின்று பேற்றுக்கெய்வதற்கு அவ்விளையாட்டின் விசை வேகத்தினை பின்மைதானத்தில் (Down court) இழக்கச் செய்கிறது. எப்பொழுது பேறு எப்பவர்களின் கைகளில் பந்து இருக்கின்றதோ அப்போது மீண்டும் செய்கை ஆரம்பமாகிறது. இக்கட்டத்தில் தடுத்து ஆடுபவர்கள் பந்தின் இலக்கை இடைமறித்தும், எதிர்த்துத்

திரும்பி வரும் (Rebound) பந்தைப் பிடிப்பதற்கும் தம்மை ஆயத்தம் செய்வர். பேற்றுக்கு எய்யும் பந்து வெற்றியடையாத இலக்காக மீண்டும் எதிர்த்துத் திரும்பி வரும் போது பந்தைப் பிடித்து விளையாட்டைத் தொடர்வார்கள். சில சமயம் பந்து மைதானத்தைவிட்டு வெளியே சென்றால் உள்ளெறிகையுடன் விளையாட்டுத் தொடரும். ஒரு புள்ளி என்பது வெற்றியடையும் எத்தனத்தினால் கணக்கிடப்படுகிறது. வெற்றியடைந்த எத்தனத்திற்குப் பிற்பாடு மீண்டும் பந்து மத்திய எறிகையுடன் மைய வட்டத்திலிருந்து இரு அணிகளினாலும் மாறிமாறி விளையாட்டு நேரம் முடியும் வரை எடுக்கப்படும்.

இரு அணிகளின் புள்ளிகளைப்பதிதல் மற்றும் நேரத்தைக் கண்காணித்தல் என்பன முறையே புள்ளியாளர், நேரக்கணிப்பாளரின் கடமையாகும். வலைப்பந்தாட்டம் நாலு கால் பகுதிகளைக் கொண்ட விளையாட்டாகும். ஒவ்வொரு பகுதியும் உலக ரீதியாக 15 நிமிடங்கள் கொண்டதாக அமையும். ஆனால் ஒரு நாளில் ஒரு அணி இரண்டு போட்டிகள் விளையாடும் போது அது 20 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு அரைப்பகுதி கொண்ட விளையாட்டாகக் காணப்படும். அவ்வாறாக இருந்தாலும் உள்ளூர் விளையாட்டுகளின் நேரத்தில் வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன.

விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் அவர்களது மைதான நிலைகள்

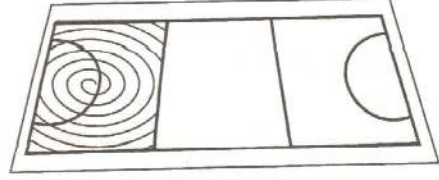
ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரர்களும் தாக்குவதற்குரியதும் தடுத்து ஆடுவதற்குரியதுமான திறன்களினால் தம்மை விருத்திசெய்திருப்பார். அதுமட்டுமின்றி ஒவ்வொரு வீரருக்குமுரிய நிலைகள், அந்நிலைகளுக்குரிய விசேடமான திறன்கள், கட்டுப்பாட்டுப் பிரதேசத்தினுள் உடலை பேணும் முறை போன்ற திறன்களையும் அவர்கள் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.



1. பேற்றுக்கெய்வோன் (Goal shooter G.S)

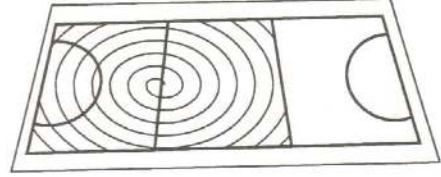
வலைப்பந்தாட்ட அணியின் முக்கிய நிகழ்வு பேற்றுக்கெய்தல் ஆகும். எறிகையை பிடிப்பதற்கான வெளியை உருவாக்கிக் கொள்வதும், அவ்வெளியை தனதாக்கிக்கொள்வதும், மிகச்சரியானதும் வெற்றி யடையும் எத்தனத்தினை எய்தலும் பேற்றுக் கெய்வோனின் செயற்பாடாகக்

காணப்படுகிறது. அதாவது பல்வேறுபட்ட தாக்கும் திறமைகளை வளர்த்துக்கொள்வதும், பேறு எய்தலுக்குப்பிற்பாடு எதிர்ந்துத் திரும்பி வரும் பந்தினைப் பிடித்தலும், பேற்றுக்கெய்வோனின் திறமையாக இருத்தல் வேண்டும்.



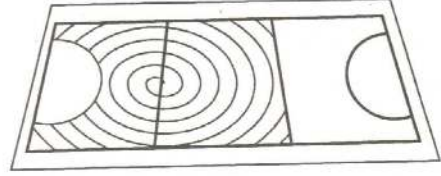
2. பேறுதாக்குபவர் (Goal Attack-G.A)

இரண்டாவது தரத்திலான பேற்றுக்கெய்தற் செயற்பாட்டினை அடிப்படையான வீரராகப்பேறு தாக்குபவர் உள்ளார். பேறு தாக்குபவர் மிகவும் சரியான பேற்றுக்கெய்யும் திறன்களைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். தாக்கி ஆடுவதற்கான திறமைகளை மையத்தளத்திலும், பேற்றுத்தளத்திலும் அவர் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். பேற்றுக்கெய்வோன் பலதிசையில் இயங்கி வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் மூன்றில் இரண்டு பகுதியையும் தாக்கி ஆடுவராகவும் இருப்பார்.



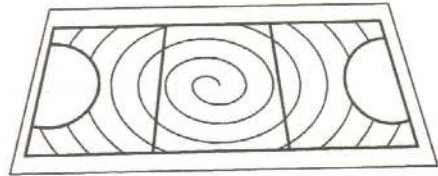
3. சிறகு தாக்குபவர் (Wing Attack-W.A)

பேற்றுக்கெய்வோன், பேறுதாக்கவோருக்கு மிகவும் சரியான வெளியை உருவாக்கிப் பந்தினை பரிமாற்றும் திறன்கள் கொண்டவராக இருக்க வேண்டும். அதாவது அணியின் பேற்றுக்கெய்பவர்களுக்குச் சரியான சந்தர்ப்பத்தைப் பாவித்து அதற்குரிய சரியான எறிகையை இனங்கண்டு பந்தை பரிமாற்றும் திறன் உடையவராக சிறகுதாக்குபவர் இருப்பதோடு, மத்திய எறிகையை எதிர்கொள்வதிலும் - அதனை எதிர் வீரர்களை ஏமாற்றி, வெளியைத் தனதாக்கிப் பந்தினை பிடித்தல் முதலியன திறன்களைப் பெற்றிருத்தல் சிறகு தாக்குபவருக்கான அடிப்படையாகக் காணப்படுகிறது.



4. மையத்தோன் (Centre-C)

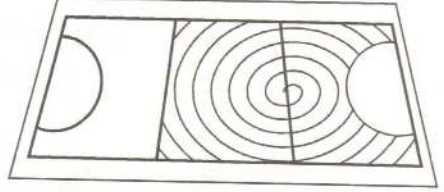
மையத்தோன், வலைப்பந்தாட்ட அணியின் 'ஓட்டக்குதிரை' என வர்ணிக்கப்படுபவர். சமநிலை, தடுத்து ஆடும் திறன்கள், தாக்கி ஆடும் திறன்கள் மற்றும் நம்பகமான எறிகைகள் முதலியவற்றை அவர் கொண்டிருத்தல் வேண்டும் என்பதோடு, மைதானத்திலுள்ள எல்லா வீரர்களின் நிற்குமிடச்சூழல், உணர்வு மற்றும் வெளியில் எவ்வாறு பந்தினை பரிமாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற அடிப்படைகளை புரிந்து கொண்டிருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் எதிராளியின் கீழ் மைதான (DownCourt) விளையாட்டுப் பிரதேசங்களை நன்கு கற்றறிந்திருத்தல் வேண்டும்.



எதிராளிகளுக்கிடையிலான இடைவெளிகளைக் இனங்கண்டு மிகவும் விரைவாக திடுமென்பாய்ந்து இறங்குதல் போன்ற செயற்திறனைக் கொண்டவராகவும் அவர் இருக்க வேண்டும்.

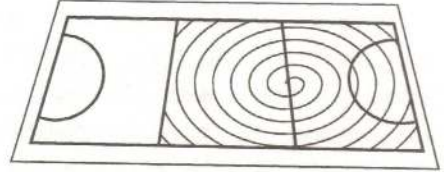
5. சிறகு காப்பவர் (Wing Defence -WD)

சிறகு காப்பவர் தடுத்தாடுபவர்களில் முதலாவது கோட்டுடன் தொடர்புடைய சிறப்பு வகைத் தடுத்தாடுபவர் ஆவார். தனது எதிராளியை மையப் பிரதேசத்திலும், பேற்றுப்பிரதேசத்திலும் தடுத்து ஆடுவதற்கான அறிவையும், தந்திரோபாயங்களையும் கொண்டிருப்பதோடு, மையப்பகுதியில் தாக்கி ஆடுவதற்குரிய திறன்களையும் அவர் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.



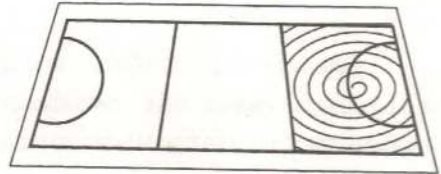
6. பேற்றிடக்காவலர் (Goal Defence G.D)

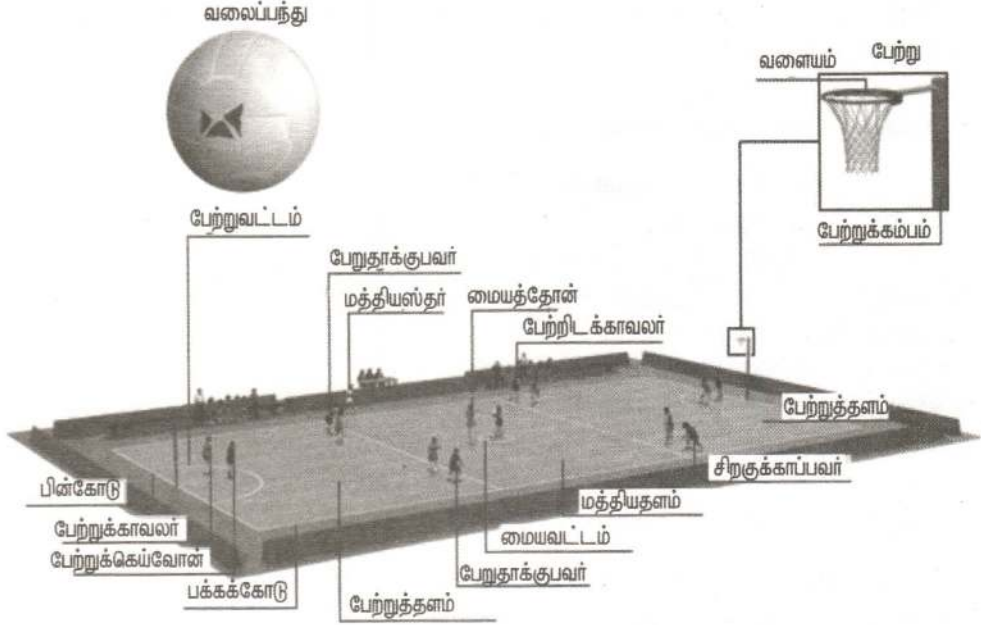
அசைவுடன் கூடிய தடுத்தாடும் வீரர். பேற்றுத் தளத்தில் தடுத்தாடும் திறனைக் கூடியளவு அழுத்ததுடன் பிரயோகிப்பவர். பந்தினைப் பேற்றுக் கெய்வதனை தடுத்து ஆடுவதனையே முழு இலக்காகக் கொண்டிருப்பவர். எதிராளியின் அசைவிற் கேற்ப தன்னை இயைபாக்கிக் கொள்பவர். எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் தடுத்தாடுதல் வேண்டும் என்பதை, விளையாட்டு அனுபவங்களின் ஊடாகக் கற்றுக் கொண்டிருப்பவர். தாக்கி ஆடுபவரை விளையாட்டிலிருந்து அப்புறப்படுத்துவதற்கான கவனமும் நுட்பங்களையும் தனதாக்கிக் கொள்பவராக இருப்பதுடன், எதிராளி புள்ளி எடுப்பதனை கட்டுப்படுத்துவதை முதன் நோக்கமாகக் கொள்பவர்.



7. பேற்றுக்காவலர் (Goal Keeper -G.K)

பின் கோட்டு தடுத்து ஆடும் வீரர் பேற்று வட்டத்தினுள் எதிராளியைத் தடுத்து எத்தனங்களை எய்வதனைத் தடுப்பவராக இருப்பார். எதிராளியின் பேற்றுக்கம்பத்தின் மீதான பேற்று எய்தல் நிலைகளை இனங்கண்டு அதனைத் தடுத்து ஆடும் தன்மைகொண்டவர். மிகவும் நல்ல பேற்றுக் காவலர் ஒவ்வொரு எத்தனங்களையும் தடுத்து ஆடுவதுடன் எதிர்த்துத் திரும்பிவரும் (Rebound) பந்தினைப் பிடிக்கும் திறன்களையும் கொண்டிருப்பார்.





வீரர்களின் ஆடைகள்

ஆணி பொருத்தப்படாத பாரம் குறைந்த, சரியான தகுதியுடன் கூடிய வளைவுகளின் உறுதுணையுடன் நிலைத்து நிற்கக்கூடிய பாத அணிகள் வலைப்பந்தாட்டத்திற்கு பொருத்தமானதாகக் காணப்படுகிறது. பதிவு செய்யப்பட்ட மிகவும் குறுகியதும் மடிப்புகள் உடையதுமான ஒரே நிறத்திலான பாவாடைகளும், மேலாடைகளும் பொதுவாக அணியப்படுகிறது. ஆனால் ஒரே நிறத்திலான பாவாடைகள் என்பது தற்சமயம் மாற்றமடைந்து வருவதனையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

வீரர்களின் நிலைகளைக் குறிக்கும் முதல் எழுத்துக்களை கொண்ட பதிவு செய்யப்பட்ட சீருடையை ஆட்ட நேரம் முழுவதும் அணிநதிருத்தல் வேண்டும் என்பதுடன், எழுத்துக்கள் 15cm உயரமுடையதாக இடுப்பிற்கு மேல் முன்னும் பின்னும் ஆடையில் அமையப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

திருமணப்பதிவு மோதிரம், வைத்திய நோய்க்காப்பு என்பன அணிய அனுமதிக்கப் பட்டிருப்பினும் அவை எதிர் அணியினரை எவ்விதத்திலும் இடையூறு செய்யவோ, காயங்கள் ஏற்படுத்தவோ முடியாதவாறு அதன்மேல் பட்டி போட்டிருத்தல் வேண்டும்.

ஆட்டங்களும் ஆட்டதிறன் விருத்தியும்

வலைப்பந்தாட்டத்திற்குரிய தகுதிப்பாடு - பொது அறிமுகம்

வலைப்பந்தாட்டத்தினை விளையாடுவதற்கு வேகமும், விரைவியக்கமும் முக்கியமாகிறது. இந்த விளையாட்டு, வீரர்களின் எதிர்ச் செயலை அளக்கும் ஒன்றாகவும் காணப்படுகிறது. அதுமாத்திரமின்றி விளையாட்டின் ஒட்டுமொத்த காலப்பகுதியிலும் வேகத்தினைத் தொடர்ச்சியாகப் பேணி கொள்ளுதல் வேண்டும். ஆகவே நீடித்துழைக்கும் தகுதி வலைப்பந்தாட்ட வீரருக்குத் அடிப்படைத் தேவையாகிறது. அதிலும் சிறப்பாக, வேகத்துடனான நீடித்துழைக்கவும் தன்மை மிக முக்கிய தேவையாகும். ஆகையால் போட்டிக்காகத் திட்டமிடப்பட்ட உடற்தகுதிச் செயற்பாடுகள் அவசியமாகின்றது. நீடித்துழைக்கும் தகுதியைப் போட்டிகள் இல்லாத காலப்பகுதியில் கட்டியெழுப்ப வேண்டும். இக்காலத்தில் வேகத்திற்குரிய பயிற்சிச் செயற்பாடுகளையும் இடையிடையே உட்புகுத்த வேண்டும். உதாரணமாக: 20 நிமிட ஓட்டத்திற்கிடையில் ஒவ்வொரு 05 நிமிடங்களின் பிற்பாடும் 15 செக்கன் வேகமாக ஓட விடல் முதலான பயிற்சிகளைத் தருதல் வேண்டும்.

போட்டிக் காலங்களில் நீடித்துழைக்கும் தகுதியைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறையாவது நீடித்து உழைத்தற்கான திறன்களை விடாது வளர்த்துவருதல் வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போதும் வேகத்திற்குரிய திறன்களுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் வேண்டும். எல்லா வகையான பயிற்சித் திட்டங்களையும் வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தில் வடிவமைத்தல் மிகவும் நல்லது. மேலும் பத்து காலடுக்களுக்குக் குறைவான அசைவுகளைக் கொண்ட பயிற்சிகளையே வழங்குதல் வேண்டும். எனவே, குறுகிய தூரத்திற்குரிய பயிற்சித் திறன்களை வடிவமைத்தல் கூடியளவில் நன்மை பயக்கும்.

உடல் எழுச்சியாக்கம் (Warm-up)

பயிற்சிக்காலத்திற்கு முன்பாகவும், போட்டிகளிற்கு முற்பாடும் எமது உடலை வலைப்பந்தாட்டத்திற்குரியதாக இயைபுபடுத்துவதற்கு உடல் எழுச்சியாக்கம் முக்கியமாகிறது. உடல் எழுச்சியாக்கத்திற்குப் பிற்பாடு வலைப்பந்தாட்டத்தை விளையாடுவதற்கு உடல் தயார் நிலையில் இருக்கும். வலைப்பந்தாட்டமானது திரும்பத்திரும்ப ஒரே செயற்பாடுகளை செய்வதனை அடிப்படையாக கொண்டதாகையால், அவ்வகையிலான பயிற்சிகள் உடல் எழுச்சியாக்கக் காலத்தில் இருத்தல் வேண்டும். 10 தொடக்கம் 15 நிமிட காலப்பகுதியில் அசைவியக்கம் கொண்டதாகவும் வேகத்தினை திடீரெனப் குறுகிய இடைவெளியில் பிரயோகிக்கக் கூடிய தன்மையிலும் திறன்கள் இருத்தல் வேண்டும். இந்த 10 - 15 நிமிட காலப்பகுதியின் முடிவில் வியர்வை ஓரளவிற்கு கூடியிருக்கும் ; இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் முதலாவது பந்தைத் தொடுதல் என்பது மிகவும் வேகமாக அமைந்திருக்கும்.

உடல் எழுச்சியாக்கத்தின் தொடக்கத்தில் முன்னோக்கி, பின்னோக்கி, பக்கவாட்டாக என வெவ்வேறு பக்க அசைவுடைய ஓட்டப் பயிற்சிகளைக் கொடுத்தல் நன்று. இந்த ஓட்டப் பயிற்சிகளுக்கிடையில் நீட்டற் பயிற்சிகள் (Stretching exercise) செய்தல் வேண்டும். பின்தொடைத்தசை, முன்தொடைத்தசை, வயிறு மற்றும் தொடை சேருமிடத் தசை, பின்காந்தசை, பின்பகுதித் தசை, கை மற்றும் தோள்மூட்டுத் தசை, கணுக்கால்மூட்டுத் தசை போன்ற தசைப் பகுதிகளுக்கு நீட்டற் பயிற்சிகள் முக்கியமாகிறது. ஒரு தசைப்பகுதிக்கான நீட்டற் பயிற்சிகளுக்கு இடையில் ஓட்ட பயிற்சி அல்லது ஏதாவது திறன்பயிற்சிகள் இடம்பெறுதல் வேண்டும்.

அதற்கு பிற்பாடு பந்தினை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். விரைவாகவும் உறுதியாகவும் பந்தை கையாள்தல் வேண்டும். அதற்குப் பிறகு பந்துப் பரிமாற்றத்திலும், அசைவிலும் வேகத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கின்ற பயிற்சிகளைக் செய்தல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் சோடியாகவும், பின்பு குழுவாகவும் செயற்படல் வேண்டும்.

15 நிமிட உடல் எழுச்சியாக்கத்திற்கு ஓட்டப்பயிற்சியும், நீட்டற் பயிற்சியும் முதல் 10 நிமிடங்களுக்கும், தொடர்ந்த பிரதி 05 நிமிடங்களுக்குப் பந்துடனான பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளலாம். உடல் எழுச்சியாக்கம் முடிந்த பிற்பாடு சில நிமிடங்கள் இடைவெளி எடுத்துக்கொள்ளலாம். அதற்குப் பிற்பாடு தண்ணீர் குடிக்கலாம் அதாவது விளையாட்டுப்பயிற்சி தொடங்குவதற்கு முன்பு அல்லது போட்டி தொடங்குவதற்கு முற்பாடு அல்லது உடல் எழுச்சியாக்கத்தின் போது தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

உடலை இளைப்பாற்றுதல் (Cool down)

எல்லாப் பயிற்சி முடிவுகளின் போதும், போட்டி முடிவின் போதும் உடலை இளைப்பாற்றுதல் செய்தல் வேண்டும். உடல் எழுச்சியாக்கத்திற்கு எதிர் தாக்கமான நடவடிக்கையாக உடல் இளைப்பாற்றுதல் காணப்படுகிறது. உடல் இளைப்பாற்றலினால் உடல் உஷ்ணம் இளைப்பாற்று நிலைக்கு வருகின்றது. அதாவது இதயதுடிப்பை இழப்பீட்டுக்குக்கொண்டு வருவதற்கும் இரத்த ஓட்டத்தை சாதாரண நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கும் இது உதவுகின்றது. ஆரம்பத்தில் பொதுவான, மெதுவான ஓட்டங்களும் தொடர்ச்சியான தசை நீட்சிப் பயிற்சியும் முக்கியமான தசைகளுக்கு 10-15 நிமிடங்களுக்கு செய்தல் நன்று.

வலைப்பந்தாட்டம் : அடிப்படைப் பயிற்சிகள்

குறித்த ஒரு விளையாட்டில் உச்சமான ஆற்றுகையை பாதுகாப்பான முறையிலும் சிறப்பான முறையிலும் உருவாக்குவதில் உடல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் பகுத்தறிவு பூர்வமான செயற்பாட்டினை முன்நிலைப்படுத்த வேண்டும்.

ஆட்டத்தின் தாக்கபூர்வமான வெளிப்பாட்டுக்குக் குறித்த விளையாட்டின் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறான உடற்கூற்று, உடல் தொழிற்பாட்டியல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உடலை

இயைப்பாக்குதல் வேண்டும். ஒவ்வொரு விளையாட்டும், தன்னுடைய விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் உடல் உறுப்புகளின் முதன்மை அடிப்படையில் தமக்கான பயிற்சிகளைக் கொண்டுள்ளன.

வலைப்பந்தாட்டத்தைப் பொறுத்தமட்டில் கால்களும் கைகளும் முதன்மையான பயிற்சிகளை வேண்டியுள்ளன.

பிடித்தல் (catching)

விதிமுறைகளின் படி பந்தை 03 செக்கன்களே ஒரு விளையாட்டு வீரர் கையாளமுடியும். இந்தக் குறைந்தளவு நேரத்தினுள் பந்தைப் பிடித்தல், கட்டுப்படுத்துதல், பாதுகாப்பான முறையில் அதைத் திருப்பி அனுப்புதல் ஆகியவற்றை அது உள்ளடக்கியிருக்கும். ஒரு நிமிடத்தில் இச்செயற்பாடு 03 தொடக்கம் 04 தடவை நடைபெறும். 60 நிமிடங்கள் கொண்ட விளையாட்டில் இதன்படி பார்த்தால் பந்தைப் பிடிக்கும், கட்டுப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் பலநூறு தடவைகள் நிகழும்.

பந்தைப் பிடித்தல் வலைப்பந்தாட்டத்தின் முதற் படிநிலையும் அடிப்படையும் ஆகும். எனவே ஒரு வலைப்பந்தாட்ட வீரரைப் பொறுத்தவரை அவரது பயிற்சியும் திறன்விருத்திக்குமான முதல் அடிப்படை கைகளும் - பந்தை பிடித்தல் என்பதாகவும் இருக்கும். நல்ல திறன்மிகுந்த வலைப்பந்தாட்ட வீரர்களிடம் அவர்களது கைவிரல்கள் இச்செயற்பாட்டில் பிரதான இடம் பிடிப்பதை அவதானிக்கலாம். பந்தை விரைந்து வாங்குவதற்கும் விநியோகிப்பதற்கும் அவை மிக தயார்நிலைப்படுத்தப்பட்டதாக இருக்கும். பந்தின் விட்டத்திற்கும், பாரத்திற்கும், அதன் இழைமம் அல்லது மேற்பரப்புக்கும் (texture) இடையில் தாக்கபூர்வமான தொடர்பு உண்டு. பந்தின் இழைமம் அல்லது மேற்பரப்பு பிடித்தலை இலகுவாக்குகின்றது.

அடிப்படையில் பந்தைப் பிடித்தல் இரண்டு வகையாக நோக்கப்படுகிறது

1. இரு கைகளாலும் பந்தைப் பிடித்தல்
2. ஒரு கையால் மட்டும் பந்தைப் பிடித்தல்

ஒப்பீட்டளவில் இரு கைகளாற் பந்தைப்பிடித்தல் என்பது பாதுகாப்பானதாகவும், ஒரு கையாற் பந்தைப்பிடித்தல் பாதுகாப்பு குறைந்ததாகவும் காணப்படுகின்றது. விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களின் தேவைகளைப் பொறுத்து இயல்பாகவே பிடித்தல் என்பது ஒரு கையினாலோ அல்லது இரு கைகளினாலோ நிகழ்கின்றது.

பந்தைப் பிடித்தல்

இரு கைகளின் விரல்களும் விரிந்து காணப்படுதல் வேண்டும். பெருவிரல் நமது உடலை நோக்கி பின்புறமாக இருக்க வேண்டும். அப் பெருவிரல்களுக்கிடையில் 'W' வடிவம் கற்பனையாகக் காணப்படும். உள்ளங்கைகளில் பந்து தங்கக் கூடாது, விரல்களிலேயே பந்து படுதல் வேண்டும்.

கிரு கைகளாலும் பந்தைப் பிடித்தலுக்கான படிமுறைகள்



ஆயத்தம்

1. உடலை நன்கு சமநிலையில் வைத்தல்.
2. பந்தை அவதானித்தல்.
3. கைகள் வெளிநோக்கி நீண்டு பந்தைச் சந்தித்தல்.
4. கைகளை விரிவுப்படுத்தி பந்தைப் பிடித்தல்.
5. முழங்கையை ஓரளவு மடித்து உடலுடன் பட்டும்படாமலும் வைத்து இருத்தல்.

செய்முறை

1. விரல்கள் விரிவாக பரவியிருத்தல் வேண்டும்.
2. உடலை நோக்கி பெருவிரல்கள் பின்னால் இருத்தல் வேண்டும் ; அதற்கிடையில் 'W' வடிவம் ஒன்று உருவாகும்.
3. விரல்களில் மாத்திரம் பந்து மிகவும் இறுக்கமான உராய்வுக்கிடையில் இருத்தல் வேண்டும்.
4. உள்ளங்கையில் பந்துபடுதல் கூடாது.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. பந்தைப் பிடித்தவுடன் அதனை மாப்புகுதி நோக்கி இழுத்தல் வேண்டும்.
2. அதன்பிறகு எறிதலுக்கோ, எத்தனத்திற்கோ பந்தைப் பயன்படுத்துதல்.

ஒரு கையால் பிடித்தலின் படிமுறைகள்



ஆயத்தம்

1. உடல் நல்ல சமநிலையில் இருத்தல்.
2. பந்தை அவதானித்தல்.
3. பந்தை நோக்கி கையை நீட்டுதல்.

செயல்முறை

1. பந்துடன் கை பின்னால் அசைதல்.
2. மணிக்கட்டினை வளைத்தல்.
3. விரல்களை வெளியே பற்றி இழுத்தல்.
4. விரல்களினால் பந்தை அழுத்திப்பிடித்தல்.
5. விரல் நுனிகளில் பந்தைச் சமநிலையில் பேணுதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. வளைந்த மணிக்கட்டுடன் பந்து முழுவதும் விரல்கள் இருத்தல்.
2. பந்தை உடலின் பக்கம் இழுத்தல்.
3. மற்றைய கையை பந்திற்கு உறுதுணையாகப் பிடித்தல்.
4. எறிதலுக்கோ, எத்தனத்திற்கோ ஆயத்தமாகத்.

மேல் எற்கையின் போது பந்தைப்பிடித்தல்



ஆயத்தம்

1. உடல் சமநிலையில் இருத்தல்.
2. வளமற்ற காலை முன்வைத்தல்.
3. பந்தை அவதானித்தல்.
4. கைகளை உடலுடன் பாதுகாத்தல்.
5. நடுவர் பந்தை நிலைப்படுத்துதல்.



செயல்முறை

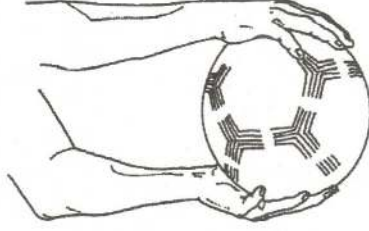
1. நடுவர் பந்தை விடுவித்தல்.
2. கைகளை விரைவாக உயர்த்துதல்.
3. உடலின் நிறையை முன்னோக்கி நிறுத்துதல்.
பந்தினைப் பிடித்தபின் உடல்நிறையை கால் களுக்கு இறக்குதல்.
4. விரல்களினால் பந்தினை இறுகப்பிடித்தல்.



முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. பந்தைத் திடமாக இழுத்தல்.
2. உடலின் நிறையைக் கீழே பேணுதல்.
3. கால்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் ; விரிந்த தளத்தினை உருவாக்குதல்.

மேல் எறிகையை பிடிப்பதற்கான மாற்று வழி



மேற்கூறிய பிடித்தல் முறை மட்டுமின்றி மேல் எறிகையை இலகுவாக தம் வசப்படுத்துவதற்கு உச்சி வால் உராய்வு (top and tail grip) முறை இலகுவானதாகக் காணப்படுகிறது.

படிமுறைகள்

1. நடுவர் பந்தை மேல் எறிந்தவுடன்,
2. இருகைகளையும் முன்னோக்கி நகர்த்தல்.
3. எறியும் கையை மேல்நிலைப்படுத்தி பந்துக்கு மேல் வைத்தல்.
4. மற்றைய கை கீழ்பக்கம் உராய்வுடன் பிடிப்பதற்கு ஆயத்த நிலையிலிருத்தல்.
5. பந்தை உடலின் பக்கமாக இழுத்தல்.

பந்தைப் பிடித்தலுக்கான பயிற்சிகள்

1. விரல்களுக்கு பலத்தினை உண்டாக்குவதற்காக பந்தை விரல்களில் தங்கவிட்டு மேலே மேலே உந்துதல் (fingering). இதனை இருகை விரல்களினாலும், ஒரு கைவிரலினாலும் செய்தல். இருகைகளுக்கிடையில் பந்தின் அளவு இடைவெளியில் விரல்களிற்கிடையில் பந்தைப் பரிமாற்றுதல்.
2. முன்னர் குறிப்பிட்ட 'W' வடிவில் இருக்கக்கூடியதாகப் பந்தை இருகைகளாலும் தரைக்கும் பந்தின் உயரத்திற்கும் ஒத்ததாக கிட்டவாக பந்தை தெறித்து எழப் (bounce) பிடித்தல்.
3. இரு கைகளிலும் மாறிமாறி விரல்களினால் மாத்திரம் அழுத்திப் பந்தினை அடித்தல்.
4. உடலின் பாகங்கள் அனைத்தையும் சுற்றிச் சுற்றி பந்துடன் இரு கைகளாலும் மாறிமாறிச் செய்தல், தலை, இடுப்பு, முழங்கால், கணுக்கால் என்பவற்றை வலது இடது என்றவகையில் சுற்றுதல்.
5. இரு கால்களையும் அகட்டி வைத்து முதல் ஒவ்வொரு காலையும் தனித்தனியாகச் சுற்றுதல் வலது இடது என்ற முறையிலும் பின்னர் இரு கால்களுக்கிடையில் 08 வடிவமாகச் சுற்றுதல்.
6. இரு கைகளையும் கீழ் நோக்கியவாறு நீட்டி அதில் பந்தினை மாறி மாறி ஊஞ்சல் ஆடுவது போல் அழுத்திச் செய்தல்.
7. நிலத்தில் படுத்திருந்து முழங்காலை மடித்து முதலில் வலதுகாலைச் சுற்றி வலது, இடது எனச் சுற்றுதல். பின்னர் இடது காலையும் மடித்து வலது இடது கால் எனச் சுற்றுதல்.
8. சுவர்களில் ஒரு கையாலும், இரு கைகளாலும் விரல்களை விரித்துப் பந்தை அடித்துப் பிடித்தல்.

வலைப்பந்தாட்டப் பயிற்சியின் முதல் 05 நிமிடங்களாவது இந்த பயிற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும்.

பந்தை அனுப்புதல் அல்லது கைமாற்றுதல் (Passing)

வலைப்பந்தாட்டமானது பந்தை நிலத்தில் தட்டுதல் என்ற செயற்பாடு இல்லாமல் பந்தை அனுப்புதல் அல்லது கைமாற்றுதல் செயற்பாடுகளின் ஊடாகப் பரிமாற்றம் செய்வதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. பந்தானது ஒரு அணி விளையாட்டு வீரர்களுக்கிடையில் மேலும் கீழுமாக இரு கைகளினாலும், ஒரு கையினாலும் பரிமாற்றப்படுகிறது. கூடைப்பந்தாட்டத்தின் வழியாகப் பிறந்த வலைப்பந்தாட்டமானது, அதனுடைய பந்து பரிமாற்றங்களின் அடிப்படையிலேயே அதிலிருந்து வேறுபடுத்திப் பார்க்கப்படுகிறது. வலைப்பந்தாட்டத்தில் அனுப்புதலுக்கான திறன்கள் உயர்தரமான சிறப்பு வகையினதாகக் காணப்படுகிறது. இதனால் ஒவ்வொரு நாடுகளும் தமக்குரிய தனித்துவமான அனுப்பு முறைகளை வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது கையாழுகின்றன. அந்தவகையில் அவுஸ்ரேலிய வீரர்கள் மிகவும் விரைவுத்தன்மை கொண்ட (Bullet like pass) பந்துக் கைமாற்றத்தினைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர். நேர்கோட்டு வழியில் ஒரு விளையாட்டு வீரரில் இருந்து மற்றைய வீரருக்கு மிகவும் விரைவான பாதையில் பந்து செல்வதனை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள, தட்டையானதும், இறுக்கமானதுமான ஒரு கையால் பந்தை பரிமாறுவதை இது அடிப்படையாகக் கொண்டது.

அதே மாதிரி நியூசிலாந்து வீரர்கள் இரு கைகளினாலும் பந்தினைப் பரிமாறுவதை முதன்மையான முறையாகக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். அவர்கள் இரு கைகளாலும் பந்தைக் கைமாற்றுவதால் கூடியளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் பந்து இருக்கும் என நம்புகின்றார்கள். நியூசிலாந்தில் வாழும் கிவிஸ் (Kiwis) இன மக்கள் கடந்த சில வருடங்களில் உயர் அளவான வேகம் உள்ள (Higher velocity passing) பந்துப் பரிமாற்றத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர். இது அவுஸ்ரேலிய வீரர்களின் விரைவுத்தன்மை கொண்ட பந்து பரிமாற்றத்தினை விடவும் வேகமானது. வலைப்பந்தாட்டக் குழுக்கள் இதனைச் “வீச்செறிவான வேகத்தைப் பந்தின் மீது செலுத்தல்” என வர்ணிக்கின்றன.

பிரித்தானியர் உயரமாகப் பந்தைக் கைமாற்றுவதில் திறன்மிக்கவர்கள். மிகவும் நீளமாகப் பந்தை மிதக்கவிட்டு, தனித்தன்மை வாய்ந்த விடுப்புடன் பந்தைச் சென்றடைய வைத்தலும், மிகவும் நுட்பமாகக் குறிபார்த்து அனுப்புகின்ற திறனும் உடையவர்களாக உள்ளனர். ஆனால் தற்காலத்தில் இவ்வகையான பந்துக் கைமாற்றத்தினை பிரித்தானியர் மாற்றியுள்ளனர்.

மேற்கு இந்தியர்கள் ஒரு தடவை பந்தை மிக உயரமாகப் பறக்கும் தலைக்குமேலான பந்து பரிமாற்றத்தினை கொண்டிருந்தால், அடுத்ததைக் கீழாகப் பாதத்திற்கருகாகப் பரிமாற்றுவர்.

ஆசிய மட்டங்களில் தனக்கென ஒரு தனி இடத்தை வகிக்கும் இலங்கை அணி பக்கமாகப் பந்தைக் (Side pass) கைமாற்றுவதில் தனக்கென ஒரு தனி இடத்தை வகிக்கின்றனர்.

பொதுவாக வலைப்பந்தாட்ட வீரர்கள் பந்துக் கைமாற்றுதலை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு 03 வகையான திறன்களைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

1. பலவகையான அனுப்புதல் நுட்பங்கள்.
2. மிகச்சரியான நுட்பத்துடன் கைமாற்றுதல்.
3. சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப சரியான பந்துக் கைமாற்றத்தைத் தெரிவு செய்தல்.

பந்தை அனுப்பும் வகைகள்

பொதுவாக வலைப்பந்தாட்டத்தில் இரண்டு வகையான அனுப்புதல் வகைகள் உண்டு.

1. இரண்டு கைகளாலும் அனுப்புதல்
2. ஒரு கையால் அனுப்புதல்

இந்த இரண்டு வகைகளும் அடங்கலாக வலைப்பந்தாட்டத்தில் மேலும் இரண்டு வகையான அனுப்புதல்கள் உண்டு.

1. உயரமாகப் பந்தை அனுப்புதல்
2. கீழாகப் பந்தை அனுப்புதல்

உயரமாகப் பந்தை அனுப்புதலில் பந்து தலைக்கு மேலாகப் பயணம் செய்து வளைந்து இலக்கைச் சென்றடையக்கூடியதாக இருக்கும். கீழாகப் பந்தை அனுப்புதலில் பந்து வீரர்களுக்கிடையில் நேராகப் பயணம் செய்யும். ஆனால் அடிப்படையாக இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்புதல், ஒரு கையால் பந்தை அனுப்புதல் என்பன சிபாரிசு செய்யப்பட்ட முறைகளாகக் காணப்படுகிறது.

இரண்டு கைகளால் பந்தை அனுப்புதல்

1. மாப்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest pass).
2. தெறித்தெழுகை அனுப்புதல் (Bounce pass).
3. தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass).
4. பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass).

ஒரு கையால் பந்து அனுப்புதல்

1. தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)
2. கீழ்க்கை அனுப்புதல் (Underarm pass)
3. தெறித்தெழுகை அனுப்புதல் (Bounce pass)
4. விரைவுத் தன்மையால் அனுப்புதல் (Bullet pass)

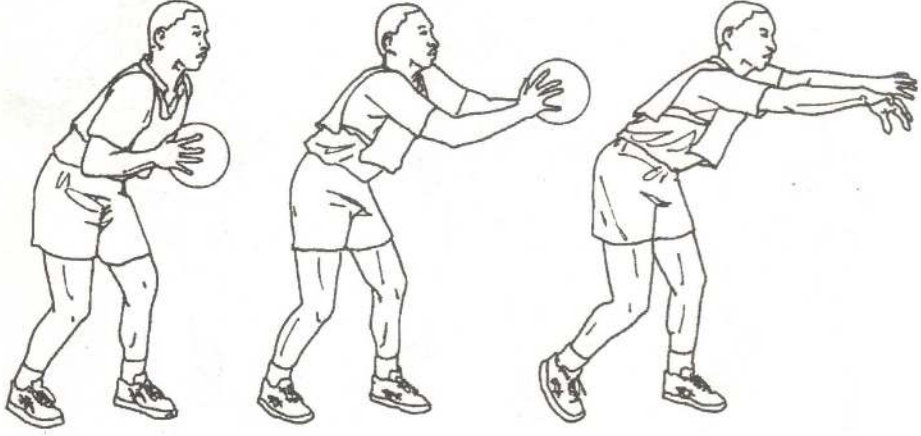
பந்து அனுப்புதலின் வகைகளும் அதன் அனுகூலங்களும்

	அனுப்புதல்	விடுவித்தலின் வகை	அனுகூலம்
1	மார்பு	இருகைகள்	விரைவு, குறிதவறாது, குறுகிய - நீண்ட தூரங்களிற்குரியது, இலகுவாக ஆளுகைக்குள் கொண்டு வரக்கூடியது.
2	தெறித்தெழுகை	ஒன்று அல்லது இருகைகள்	குறுகிய தூரம், கீழாக அனுப்புதல், வெளியைத் தீர்மானித்து அனுப்புதல், பேற்று வட்டத்திற்குரியது.
3	தலைக்கு மேல்	இருகைகள்	உயரமானது, மிதந்து நேராகச் செல்லும், எதிராளியின் கைக்குப் போகாமல் அனுப்பக்கூடியது.
4	பக்கம்	இருகைகள்	விரைவானது, நேரானது, இலகுவாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
5	தோளுக்கு	ஒருகை	நீளமானது, நேரானது, தூரத்தை நிரப்பக்கூடியது.
6	சுழற்றி உயர அனுப்புதல்	ஒருகை	மிதக்கும் அனுப்புதல், நீளமானதும் குறுகியதுமான இடத்திற்குரியது ; மிக நுட்பமாகக் குறிபார்த்து எறியத்தக்கது.
7	விரைவுத்தன்மை	ஒருகை	விரைவானது, நேரானது, நுட்பமானது, குறுகிய மத்திய தூரங்களுக்குரியது.
8	கீழ்கை	ஒருகை	குறுகியது, மிக நுட்பமானது; சடுதியாக வரக்கூடியது.

இருகைகளாலும் அனுப்புதல்

தொடக்கநிலையிலுள்ள புகழுக வலைப்பந்தாட்ட வீரர்கள் இலகுவாகச் செயலாற்றுவதற்கு இரு கைகளாலும் அனுப்புதல் வாய்ப்பானதாக இருக்கும் என்பதோடு, மணிக்கட்டும் விரல்களும் பந்தை வழிநடத்தும், முழங்கை, மேற்கைகள், உடலின் நிறை என்பன எறிதலின் வேகத்தையும், தூரத்தையும், இயக்கும் தன்மையையும் முடிவு செய்ததாக இருக்கும். இருகைகளாலும் அனுப்புதலுக்கு உடம்பின் மேற்பகுதியின் ஆற்றலை வளர்த்தல் வேண்டும். இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகளில் ஒன்றான மார்புக்கு நேரே - மேலே பந்தை வைத்து தொடங்கப்படும் எறிகை, எவ்வகையான அனுப்புதல் என எதிர் அணியினால் எடுத்த எடுப்பிலேயே எதிர்பார்க்கப்பட முடியாததாக இருக்கும். கூடுதலாக இம்முறையை பேற்று வட்டத்திற்குள்ளும், மையத்தில் அனுப்புதலுக்கும் பயன்படுத்தலாம். இது மிகவும் பாதுகாப்பான அனுப்புதல் முறையாகவும் காணப்படுகிறது.

மார்க்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest Pass)



ஆயத்தம்

1. பந்தைத் திடமாக இரு கை விரல்களினாலும் பிடித்தல்.
2. முழங்கைகள் உடலுடன் இருத்தல்.
3. பெருவிரல்கள் பந்தின் பின்புறம் இருத்தல்.
4. கால்கள் நடையோடு, தோள்களுக்கு நிகரான இடைவெளியுடன் இருத்தல்.
5. முழங்கால்கள் இலேசாக மடித்திருத்தல்.
6. கண்கள் இலக்கை நோக்கி இருத்தல்.

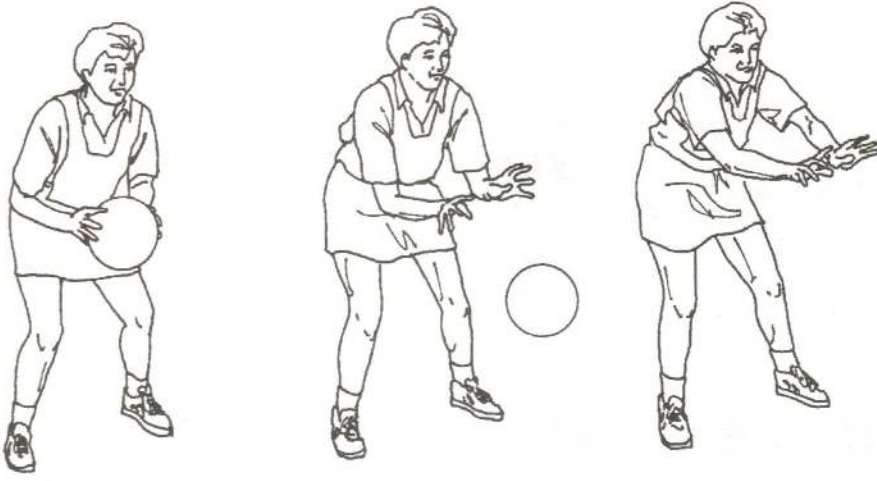
செயல்முறை

1. உடலைச் சமநிலையில் பேணுதல்.
2. பந்தை ளுறிதலுக்காக மணிக்கட்டினை ஆயத்த நிலையிற் பேணுதல்.
3. விரல்கள் இலக்குடன் இருத்தல்.
4. பந்துப் பிடிப்பவரின் மார்க்கு பகுதியை நோக்கி அனுப்புதல்.
5. உடலின் பாரம் முன்னோக்கி வருதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. உடற் சமநிலையைப் பேணுதல்.
2. பந்தை ளுறிந்ததைத் தொடர்ந்து கைகள், மணிக்கட்டு, விரல்கள் என்பன நீட்சியாக இருத்தல்.
3. உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல்.

தெறித்தெழுகை அனுப்புதல் (Bounce Pass)



ஆயத்தம்

1. பந்தைத் திடமாக இருகைவிரல்நுனிகளிலும் பிடித்தல்.
2. பெருவிரல்கள் பந்தின் பின்னால் இருத்தல்.
3. முழங்கை உடலுடன் இருத்தல்.
4. முழங்கால் இலேசாக வளைந்திருத்தல் ;பாதங்கள் தோள்களின் அளவு இடைவெளியில் இருத்தல்.
5. கண்கள் இலக்கை நோக்கி இருத்தல்.

செயல்முறை

1. உடற் சமநிலையைப் பேணுதல்.
2. பந்தை தெறித்தலுக்கு மணிக்கட்டினை ஆயத்த நிலையில் வைத்திருத்தல்.
3. விரல்கள் இலக்குடன் இருத்தல்.
4. பந்தின் மூன்றில் இரண்டு பகுதியில் தெறித்து அனுப்புதல்
5. பந்து பிடிப்பவரின் இருப்புபகுதி அல்லது சற்று கீழே சென்றடைதல் வேண்டும்
(பந்தை சற்று உயரே தெறித்தெழுந்தால் எதிர் வீரரின் கைகளுக்கு லேசாக சென்றடைந்து விடும்)

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. பந்தைச் தெறிக்கச் செய்த பின்பு கைகள், மணிக்கட்டு, விரல்கள் என்பன நீட்சியாக நிலத்தை நோக்கியிருத்தல்.
2. தோள் மூட்டினை இயல்பாக வைத்திருத்தல்.
3. முழங்கால்கள் இலேசான மடிந்த நிலையிலேயே இருத்தல்.
4. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல்.

தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Overhead Pass)



ஆயத்தம்

1. திடமாகப் பந்தை இருகை விரல் நுனிகளாலும் பிடித்தல்.
2. பெருவிரல்கள் பந்தின் பின்னால் இருத்தல்.
3. எறிதலின் இலக்கினை நோக்கி மணிக்கட்டினை ஆயத்த நிலையில் வைத்திருத்தல்.
4. முழங்கால் இலேசாக வளைந்திருத்தல், பாதங்கள் தோள்களின் அளவு இடைவெளியில் இருத்தல்.
5. கண்கள் இலக்கை நோக்கி இருத்தல்.

செயல்முறை

1. உடலைச் சமநிலையில் பேணுதல்.
2. பந்தை எறிதலுக்கு மணிக்கட்டினை ஆயத்த நிலையில் வைத்திருத்தல்.
3. பந்தை விடுவித்தல், பந்து நேர்கோடாகவோ அல்லது வளைந்து உயரமாகவோ இலக்கை நோக்கிச் சென்றடைதல்.
4. எதிராளியின் கைகளுக்கு பந்து செல்லாது வளைந்து செல்லும் போது பந்து பாதுகாக்கப்படுகிறது.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. பந்தை அனுப்பிய பின் கைகள், மணிக்கட்டு, விரல்கள் நீட்சியாக மேல் இருத்தல்.
2. தோள் மூட்டினை இயல்பாக வைத்திருத்தல்.
3. முழங்கால்கள் வளைந்து இருக்காது நுனிக்கால்களில் எழுந்து நிற்கும் இயல்பாகக் காணப்படும்.
4. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல்.

தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder Pass)

ஆயத்தம்

1. அனுப்பும் கையின் விரல் நுனியில் பந்தை பிடித்தல் வேண்டும். தோளுக்கு நேராக உடலுக்கருகாமையில் முழங்கை V வடிவில் காணப்படுதல்.
2. மற்றைய கையைப் பந்திற்குத் துணையாகப் பிடித்தல்.
3. எறியும் கையின் எதிர்காலை முன்னால் வைத்திருத்தல் வேண்டும். இரு கால்களுக்கமிடையில் தோள்மூட்டு அளவு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.
4. முழங்கால் இலேசாக மடித்திருத்தல்.

செயல்முறை

1. தோள்மூட்டு அனுப்புதலுக்கு ஆயத்தமாக இருத்தல்.
2. முழங்கை விரிந்து அனுப்புதலுக்குத் தயாராக இருத்தல்.

3. பந்தை இலக்கை நோக்கி அனுப்புதல்.
4. அனுப்பும் செயற்பாட்டின்போது அனுப்புதல் பக்கம் பின்புறமாக இருந்த காலை முன்புறமாக நகர்தல்.
5. முண்டம் இலேசான ஒரு திருப்பத்தோடு இருக்கும்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. பந்தைத் தொடர்ந்து அனுப்பும் இரு கைகளும் நீண்டிருத்தல்.
2. உடலின் நிறையை முன்னங்கால்களுக்குக் கொண்டு வருதல்.
3. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல்.

பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass)

ஆயத்தம்

1. பந்தை உடலின் பக்கமாகத் தோளின் உயரத்திற்கு ஏற்ப விரல்களில் இறுக்கமாகப் பிடித்தல், பெருவிரல் பின்புறமாகவும், பந்தின் மத்தியில் தொட்டவாறும் இருக்கும்.
2. அனுப்புதல் பக்கம் உள்ள கை பந்தின் கீழ்ப்பக்கமாக இருக்கும், மற்றைய கை பந்தின் மேற் பக்கமாக இருக்கும்.
3. அனுப்புதல் பக்கம் உள்ள கால் பின்புறமாகவும், மற்றைய கால் முன்புறமாகவும் இருக்கும். இரண்டு கால்களிற்கும் இடையில் தோள்களின் இடைவெளி காணப்படும்.

செயல்பாடு

1. தோள்முட்டு அனுப்புதலுக்கு ஆயத்தமாக இருத்தல்.
2. இரு மணிக்கட்டுகளும் அனுப்புதலுக்கான ஆயத்தத்தோடு இருத்தல்.
3. இரு மணிக்கட்டுகளினாலும் பந்தை அனுப்புதலின் இலக்கிற்குத் தெறித்து அனுப்புதல்.
4. ஆடுகளத்தின் வெளியைப் பொறுத்து உடலின் நிறை பின்னங்காலில் இருந்து முன்னங்காலுக்கு வருதல்.
5. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. அனுப்புதலின் பிற்பாடு இரு மணிக்கட்டுகளும், விரல்களின் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படுதல்.
2. உடல் சமநிலையைப் பேணுதல்.

இந்த அனுப்புதல் முறையை உள்ளெறிதலுக்கும், மத்திய எறிகைக்கும் பயன்படுத்துதல் நன்று.

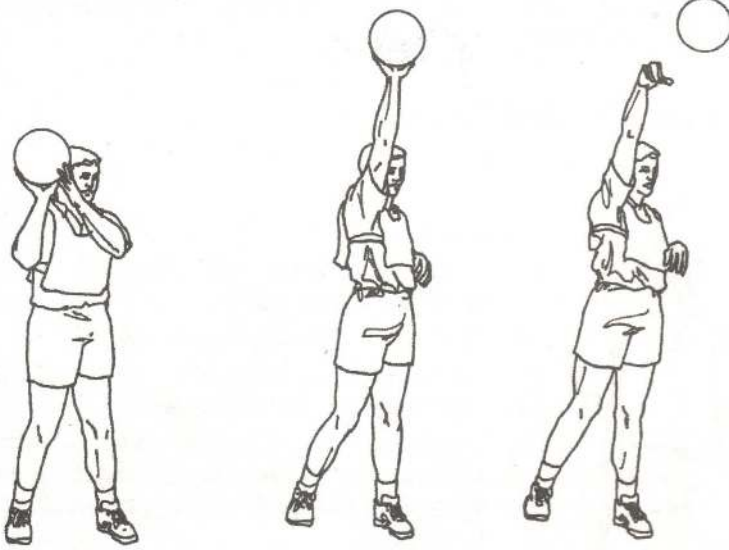
ஒரு கையால் அனுப்புதல்

ஒரு கையால் பந்தை அனுப்புதல் வலைப்பந்தாட்டத்தைப் பொறுத்த வரையில் விசை ஆற்றல் நிறைந்ததாகக் காணப்படும். தற்காலத்தில் வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு கையால் பந்தை அனுப்புதலில் மிகவும் இறுக்கமானதும், விரைவானதுமான தன்மை காணப்படுகிறது. இந்த அனுப்புதலில் கையின் விரல்களினால் பந்தினை அழுத்தி பிடித்தும், மற்றைய கையைப் பந்தினை நிலையாக வைத்திருப்பதற்குத் துணையாகவும் பயன்படுத்துவர். உடலின் நிறையை கீழ்நோக்கி

இறக்கி சமநிலையைப் பேணுதல் வேண்டும். அனுப்புதல் கைக்கு எதிர்பக்கமாக உள்ள கால் முன்னோக்கி இருக்கும். முழங்கால்கள் இலேசாக மடிந்து காணப்படும். இது நமது இலக்கை அவதானிப்பதற்கு உதவுவதாக அமையும். எறிவதற்கான இலக்கை சென்றடைவதற்கு விரல்கள் உதவுகின்றன. கையம், தோள் மூட்டும் விசை ஆற்றலையும், வேகத்தையும் கொடுக்கிறது. எப்பொழுதும் உடலுக்கு அருகாமையில் வைத்துப் பந்தை விடுவித்தல் வேண்டும்.

பந்தைக் கூடியளவு தூரத்திற்கும், விசை ஆற்றலுடன் இயக்குவதற்கும் தோள்மூட்டினை நீட்டி அனுப்புதல் வேண்டும். அதாவது எறியும் கையினை உடலிற்கு பின்பக்கமாக இழுத்து முழு விசையையும் கொடுத்து அனுப்புதல் வேண்டும். முண்டப்பகுதி இலேசாக சுழலும் தன்மை உடையதாகக் காணப்படும். உடலின் நிறை இலக்கை நோக்கி முன்னுக்கு கொண்டுவரப்படும். எறிதலின் பிற்பாடு உடலின் நிறை பின்காலில் இருந்து முன்னங்காலுக்கு மாற்றப்படும்; இச்செயலின் போதுபாத அசைவு விதியினை மீறாமல் இருக்கவேண்டும்.

பந்தைச் சுழற்றி உயர அனுப்புதல் (Lob Pass)



ஆயத்தம்

1. அனுப்பும் அல்லது எறியும் கை பந்தின் பின் இருத்தல்.
2. பந்து விரல் நுனிகளில் இருத்தல்.
3. முழங்கை தோள்மூட்டுக்கு கீழ்நோக்கி இருத்தல்.
4. எறிதலுக்கு பயன்படுத்தாத மற்றைய கையைப் பந்திற்குத் துணையாக வைத்திருத்தல்.
5. உடலின் நிறை கீழ்நோக்கியிருக்கும் ; முழங்கால்களும் இலேசாக மடிந்திருக்கும்.
6. அனுப்புதல் பக்கத்திற்கு எதிர்கால் முன்னால் இருக்கும்; இருக்கால்களுக்கும் இடையில் தோள்மூட்டு அளவு இடை வெளி இருத்தல் வேண்டும்.

செயல்முறை

1. எறிதலுக்கு உட்படுத்தாத கையைப் பந்தில் இருந்து எடுத்தல்.
2. அனுப்புதல் கையை மேல்நோக்கி ஏற்றுதல்.
3. முழு நீட்டத்துடன் பந்தை விடுவித்தல்.
4. பந்து முன்னோக்கி செல்லக்கூடியதாக கையையும் மணிகட்டினையும் இயக்குதல்.
5. அனுப்புதலுக்கு ஏற்றவாறு விரல்கள் இருத்தல்.
6. பந்தை வளைவுடன் அனுப்புதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. மணிக்கட்டும் விரல்களும் நிலத்தை நோக்கியிருத்தல்.
2. தோள்மூட்டு, கைகள், முழங்கை என்பனவற்றை இயல்பாக வைத்திருத்தல்.
3. பின்னங்காலில் இருந்து முன்னங்காலுக்கு உடலின் நிறையை மாற்றுதல்.

இந்த அனுப்புதல் முறை உள்ளெறிக்கைக்குரியது வீரர்கள் முன்னோக்கி வந்து சடுதியாகப் பின்னோக்கிச் சென்று இவ் எறிகையை கேட்டு வாங்கலாம். பேற்று வட்டத்தினுள் கிடைக்கின்ற வெளியைப் பொறுத்து இவ் எறிகையைப் பாவிக்கலாம். இது தடுத்து ஆடும் வீரர்களுக்கு மிகவும் கடினமான எறிதலாகக் காணப்படுகிறது.

வீரைவுத்தன்மையுடைய அனுப்புதல் (Bullet Pass)



ஆயத்தம்

1. அனுப்புதல் கையை இடுப்புக்கு நேர் - நிகராகப் பக்கத்தில் வைத்திருத்தல்.
2. முழங்கையை இடுப்பருகில் மடித்தல்.
3. எறிதலுக்கு பயன்படுத்தாத கையைப் பந்தின் பாதுகாப்பிற்காகப் பயன்படுத்துதல்.
4. அனுப்புதல் கைக்கு எதிரான கால் முன்னோக்கியும் மற்றைய கால் பின்னாலும் இருக்கும். இரண்டுக்கு மிடையில் தோள்மூட்டு அளவு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.
5. முழங்கால்களை இலேசாக மடித்திருத்தல். உடலை சமநிலையில் பேணுதல்.

செயல்முறை

1. சடுதியாக முன்னங்கையும், மணிக்கட்டினையும் விரித்தல்.
2. நொடிப்பொழுதில் கை முன்னோக்கி பந்தை செலுத்துவதற்கு நோக்கோட்டில் இலக்கை நோக்குதல்.
3. உடலைச் சமநிலையில் பேணுதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. எறிந்த கைகளும் விரல்களும் நிலத்தை நோக்கியிருத்தல்.
2. பின்னங்கால் முன்னோக்கி வருதல்.
3. தோள்மூட்டையும், விரல்களையும் இலேசாக வைத்திருத்தல்.
4. உடலின் நிறையை முன்னங்காலுக்கு கொண்டு வருதல்.

இந்த அனுப்புதல் முறையானது மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்ததாகக் காணப்படுகிறது. சிறிய வெளிக்குள் விரைவாகப் பந்தை அனுப்ப இம்முறை உதவும். உதாரணமாகப் பக்கக் கோட்டிலிருந்து பேற்று வட்டத்திற்குள் பந்தினை அனுப்புதல் முதலியனவற்றிற்கு இம்முறை உதவுகிறது.

கீழ்க்கை அனுப்புதல் (Underarm Pass)

ஆயத்தம்

1. அனுப்புதற் கை இடுப்புக்கு கீழாகப் பக்கத்தில் பந்துடன் இருத்தல்.
2. முழங்கை நீட்டியவாறு கீழ்நோக்கி இருத்தல்.
3. அனுப்புதலுக்குப் பயன்படுத்தாத கையைப் பந்தின் பாதுகாப்பிற்காகப் பயன்படுத்தல்.
4. அனுப்புதற் கைக்கு எதிரான கால் முன்னோக்கியும், மற்றைய கால் பின்னாலும் இருக்கும். இரண்டிற்கு மிடையில் தோள்மூட்டு அளவு இடைவெளியிருத்தல் வேண்டும்.
5. முழங்கால்களை இலேசாக மடித்திருத்தல்.

செயல்முறை

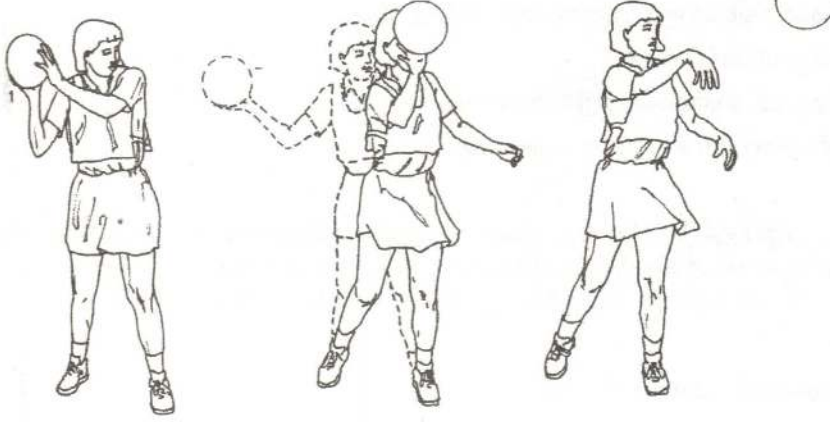
1. பந்துடன் இருக்கும் கையைப் பின்னோக்கி இழுத்தல்.
2. மற்றைய கையைப் பந்தில் இருந்து எடுத்தல்.
3. தொடைக்கு அருகாமையில் பந்து பயணம் செய்யும் ; கையை நன்கு நீட்டிப் பந்தை விடுவித்தல்.
4. முண்டம் இலேசான ஒரு திருப்பத்திற்கு உள்ளாகும்.
5. பிடிப்பவரின் இடுப்பிற்கு அருகில் பந்து சென்றடையும்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. பந்தைத் தொடர்ந்து மணிக்கட்டும் விரல்களும் சற்று மேல்நோக்கி இருக்கும்
2. உடலின் நிறை முன்னங்காலுக்கு கொண்டு வரப்படும்
3. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல் வேண்டும்.

இது மிக ஆற்றல் வாய்ந்ததாகவும், திடீரென அனுப்புதல் செய்யும் முறையாகவும் காணப்படும்.

தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் - ஒரு கை



ஆயத்தம்

1. அனுப்பும் கையின் விரல் நுனியில் பந்தைப் பிடித்தல். தோளுக்கு நேராக உடலுக்கு அருகாமையில் கைகள் 'A' வடிவில் காணப்படும்.
2. மற்றைய கையைப் பந்துக்குத் துணையாகப் பிடித்தல்.
3. அனுப்பும் கையின் எதிர்காலை முன்னோக்கி வைத்திருத்தல் வேண்டும். இரு கால்களுக்கும் இடையில் தோள்மூட்டு அளவு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.
4. முழங்காலை இலேசாக மடக்கி இருத்தல்.

செயல்முறை

1. தோள் மூட்டு அனுப்புதலுக்கு ஆயத்தமாக இருத்தல்.
2. முழங்கை விரிந்து அனுப்புதலுக்குத் தயாராக இருத்தல்.
3. மற்றைய கையைப் பந்தில் இருந்து விடுவித்தல்.
4. பந்தை இலக்கு நோக்கி அனுப்புதல்.
5. அனுப்புதல் செயற்பாட்டின் போது அனுப்புதல் பக்கம் பின்னால் இருந்த கால் முன்னால் நகர்தல்.
6. இலேசாக ஒரு திருப்பத்தை முண்டம் பெறும்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. பந்தைத் தொடர்ந்து கையை நீட்டித்தல்.
2. உடலின் நிறையை முன்னங்காலுக்கு கொண்டு வருதல்.
3. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல்.

தெறித்தெழுமை அனுப்புதல் - ஒரு கை

ஆயத்தம்

1. அனுப்பும் கையில் பந்து நிலையாக இடுப்பு உயரத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.
2. மற்றைய கையைப் பந்தின் நிலைக்குத் துணையாகப் பிடித்தல்.

3. அனுப்பும் கையின் மற்றைய கால் முன்னோக்கியிருத்தல் வேண்டும். மற்றைய கால் பின்னால் இருக்கும்; இரண்டிற்குமிடையில் தோள்முட்டு அளவு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.
4. முழங்கால்கள் இலேசாக வளைந்திருத்தல்.

செயல்முறை

1. பந்தைச் தெறித்தலுக்கு மணிக்கட்டினை ஆயத்த நிலையில் வைத்திருத்தல்.
2. மற்றைய கையை விடுவித்தல்.
3. அனுப்புதல் கையை பக்கவாட்டிற்கு நீட்டுதல்.
4. மணிக்கட்டினைப் பின்புறமாகப் பந்துடன் இழுத்தல்.
5. பின்னர் விரைவாகப் பந்தை கீழ்பக்கமாக விடுவித்தல்.
6. விரல்களினால் பந்தைச் செலுத்துதல்.
7. சரியான பாதையைத் தீர்மானித்தல்.
8. பின்னால் இருந்த கால் முன்னால் வருதல். பந்தைப் பிடிப்பவருக்கு அருகில் தெறித்து, அவரின் இடுப்பிற்குச் செல்லத்தக்கதாக அனுப்புதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. கைகள், விரல்கள் என்பன நிலத்தை நோக்கியிருத்தல்.
2. உடலின் நிறையை முன்னங்காலுக்கு கொண்டு வருதல்.
3. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல் வேண்டும்.

அனுப்புதற் பயிற்சிகள்

1. ஒரே இடத்தில் நின்றபடி பந்தை இருகைகளினாலும் தலைக்கு மேல் எறிந்து பிடித்தல். அதே மாதிரி ஒரு கையாலும் எறிந்து பிடித்தல்.
2. நின்றபடி பந்தை இருகைகளினாலும் தலைக்கு மேல் எறிந்து, பந்து திரும்பி வருவதற்கு முதல் கைகளினைத் தட்டிப்போட்டுப் பந்தைப்பிடித்தல். பின்னர் இத்தட்டுகளைக் கூட்டுதலும், மேலே எறிந்ததைப் பின்புறமாகப் பிடித்தலும் செய்தல்.
3. சுவரினைப் பாவித்துச் சற்றுத் தொலைவில் நின்று கொண்டு (3 பாத அடிகள் பின்னால்) மார்க்கு நேராக எறிந்து பிடித்தல். முழங்கால் சற்று வளைந்து காணப்படும். இதேபோன்ற வெவ்வேறு வகையான அனுப்புதல்களைச் சுவரினைப் பாவித்து செய்யமுடியுமோ அவ்வகையான அனுப்புதல்களை செய்தல்.
4. இரு வீரர்களுக்கிடையில் அனுப்புதல் முறைகளுக்கு ஏற்ப தூரங்களைக் கூட்டிக் குறைத்து எல்லாவகையான அனுப்புதல்களையும் சோடிகளாகச் செய்தல்.
5. சோடியாக நின்றுக்கொண்டு இரு வீரர்களில் கைகளிலும் பந்து இருக்கத்தக்கவாறு ஒரு வீரர் மார்க்கு நேராக எறிந்தால், மற்றைய வீரர் தெறித்தெழு அனுப்புதலைச் செய்தல். இங்கு ஒரே நேரம் இருவரும் பந்தை விடுவித்தல் வேண்டும். அனுப்புதல் தூரங்களைப் பொறுத்து அனுப்புதல் முறைகளைத் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும்.

அத்தியாயம் ஐந்து

பாத அசைவு (Foot Movement)

வலைப்பந்தாட்டத்தில் கைகள் சம்பந்தமான செயற்பாடுகளில் பிடித்தலும் அனுப்புதலும் எந்தளவிற்கு முக்கியமானதோ அதேமாதிரிச் பாத செயற்பாடுகளும் வலைப்பந்தாட்டத்தைப் பொறுத்தவரைக்கும் இன்றியமையாத ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது. பாதங்களை கட்டுப்படுத்துதல் மூலம் வலைப்பந்தாட்டத்தில் உச்ச அளவான ஆற்றுகையை உருவாக்கமுடியும்.

வலைப்பந்தாட்டத்திற்கான பாதஅசைவு விதியானது, முற்றிலும் தனித்தன்மையானதும் - சிறப்புத்தன்மை வாய்ந்ததாகவும் காணப்படுகிறது. ஆனால் வலைப்பந்தாட்டத்தின் வேகமும், சடுதியாக நிலைநிறைவினாலும் ஏற்படக்கூடிய காயங்களினால் வலைப்பந்தாட்டத்தின் பாத அசைவுகள் தொடர்பாக தற்காலத்தில் பல வாதப்பிரதிவாதங்கள் நிகழ்கின்றன; அவ்வாறு இருந்தும் பயிற்றுவித்தலின் போது சரியான நிறைவை கற்றுக்கொள்வதன் ஊடாக முழங்கால், கணுக்கால் போன்றவற்றில் ஏற்படும் காயங்களைத் தவிரிக்கலாம்.

பந்தைத் தளதாக்கிக் கொண்ட பிற்பாடு முதலில் நிலத்தில்படும் காலினை, பந்தினை விடுவித்தல் வரைக்கும் மீண்டும் நிலத்திலிருந்து எடுத்து வைத்தலோ, இழுத்தலோ, கெந்துதலோ செய்யக்கூடாது. அவ்வாறு நிலத்தில் பட்டகாலினை அசைத்தால் அதற்குத் தண்டனையாக எதிர் அணியினருக்கு சுயாதீன எறிகை வழங்கப்படும்.

வலைப்பந்தாட்டம் விரைவான அசைவினையும், தொடுகையுமையும் உடைய விளையாட்டாக இருப்பதினால் ஆடும் களத்தினுள் உடலைக் கட்டுப்படுத்துதல் அதனுடைய வெற்றிக்கு மிகவும் முக்கியமானது. உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நல்ல பாத அசைவுச் செயற்பாடுகள் முக்கியமானதாகிறது.

பொதுவான பாத அசைவுத்திறன்கள்

வலைப்பந்தாட்டத்தில் மேன்மை பெற வேண்டும் என்றால் அடிப்படையான பாத அசைவுகளில் தேர்ச்சி பெறுதல் வேண்டும். தாக்கும் வீரராக இருந்தாலென்ன, தடுத்தாடும் வீரராக இருந்தாலென்ன, மிகவும் விசை ஆற்றல்லுடன் நிலத்திலிருந்து உயர்தலுக்கும், மிக விரைவாக ஓடுவதற்கும், வேகமாகச் செல்லும் பக்கத்தினை மாற்றுவதற்கும், பலமாகக் குதிப்பதற்கும், பக்கமாகத் தாவுவதற்கும் பாத அசைவுத்திறன்கள் முக்கியமாகின்றன.

பாத அசைவினைச் சரியாகச் செய்வதற்குப் பின்வருவனவற்றைக் கவனத்தில் எடுக்கவேண்டும். பாதத்தின் தாவுகின்ற அடி (Foot stride pattern), எந்தக்காலினை மேல் தூக்குதல் (Elevation) மற்றும் நிலத்தில் முதல் கால்படும்போது முன்வளைவு கூடாது போன்றனவற்றைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

நிலத்தில் இருந்து உயர்தல் (Take off)

நிலத்தில் இருந்து மேல் எழுதல் பந்தைப் பிடிப்பதற்கும் தடுத்து ஆடுவதற்கும் ஆகும். அதேநேரம் அதன் பின்னர் நிலத்தில் கால்படுதலும் இச்செயற்பாட்டில் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. மிகவும் விசை ஆற்றலோடு நிலத்தில் இருந்து உயர்ந்து பந்தை பிடிக்கும் போது எதிராளி எமக்கு அருகாமையில் வருதல் கடினமாக இருக்கும். இந்த விசை ஆற்றல் நிறைந்த செயற்பாட்டில் முழு உடலும் கீழ்மட்டத்திலிருந்து ஆரம்பிக்கின்றது. உடலின் நிறை கீழ்நோக்கியும் முழங்கால்கள் வளைந்த வண்ணமும் இருத்தல் வேண்டும். கைகளும் கால்களும் மேல் எழுதல் வேண்டும்.

ஓடுதல் (Running)

விசை ஆற்றல் உடைய ஓட்டத்தினால் மிகவும் சரியாகவும், திறமையாகவும் நிலத்தில் இருந்து உயர்ந்து பந்தினைப் பிடிக்க முடியும். விசைஆற்றல் உடைய ஓட்டத்திற்குக் கைகளும் கால்களும் சரியாக இயங்கவேண்டும். வலைப்பந்தாட்டத்தைப் பொறுத்த வரைக்கும் முன்னோக்கி ஓடுதல், பின்னோக்கி ஓடுதல், பக்கவாட்டிற்கு ஓடுதல் என ஓட்ட அசைவுகள் பலதரப்பட்டனவாகக் காணப்படும். பின்னோக்கி ஓடும்போது அனேக வீரர்கள் தமது சமநிலையை இழக்கின்றனர். பின்னோக்கிய அசைவு வேகத்துடனும், சமநிலையுடன் இருப்பதற்கு, முழங்கால்களை இலேசாக மடித்து, காலடியை அகலமாக்கி உடலை முன் வளையாது நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

செல்லும் திசையை மாற்றுதல் (Changing Direction)

எதிராளி நினைத்தவாறல்லாமல் அடிக்கடி செல்லும் திசையினை மாற்றும் போது வலைப்பந்தாட்டத்தில் வெற்றி இலக்கை இலகுவாக அடையமுடியும். ஆச்சரியமானவகையிலும் மிகவும் விரைவாகவும் செல்லும் திசையை மாற்றுதல் என்பது வலைப்பந்தாட்டத் திறன்களில் ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது.

பக்கக் கால்நடை (Side step)

உறுதியாக நிற்கமுடியாத நேரத்தில் ஆட்ட வெளியில் பக்கக் கால்நடையை அல்லது உராய்வு நடையை வலைப்பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தலாம். கால்கள் நீண்டநடையோடு, உடலின் நிறைகீழ்நோக்கி, முழங்கால் இலேசாக மடிந்த நிலையில் இந்த உராய்வுநடை அல்லது பக்க நடையின் நிலை காணப்படும். வலது பக்கம் உராய்வு நடைக்கு பயன்படுத்தும் போது, இடதுகாலை நன்கு அழுத்தி வலதுகாலை அகலமாக்கி நிலத்தில் தாவுகின்ற அடியானது அரைப் பங்கு நிலைக்கு கொண்டு போதல் வேண்டும். அதன் பிற்பாடு உடலின் நிறை இடதுகாலில் இருந்து வலது காலுக்கு மாற்றப்பட்டு இடதுகால் கொஞ்சத்தூரம் வலதுகாலை நோக்கி அசைதல் வேண்டும். காலின் சமநிலையைப் பேணுவதற்காக முழங்கையை ஓரளவு நீட்டி இடுப்பு மட்டத்தில் பேணுதல் வேண்டும் அடித்தளத்தின் இயக்கம் மிகவும் விசைஆற்றல் நிறைந்ததாக இருப்பதற்கு இந்தப் பக்கநடை அல்லது உராய்வு நடை வலைப்பந்தாட்டத்தினை பொறுத்தவரைக்கும் மிகவும் முக்கியமானது. எல்லாத்திசையிலும் இதைச் செய்யமுடியும்.

பாய்தல் (Jumping)

வலைப்பந்தாட்டத்தினை பொறுத்தவரைக்கும் எதிராளியின் கைக்குப் பந்து சென்றுவிடாமல் காப்பாற்றுவதற்கு 'வான்'வெளியில் உயர எழுதல் அல்லது பாய்தல் முக்கியமானதாகும். என்பதோடு வலைப்பந்தாட்ட அடிப்படைத் திறன்களில் ஒன்றாகவும் இது காணப்படுகிறது. கால்களில் இருந்து இந்த பாய்தல் ஆரம்பமாகின்றது. ஆரம்பத்தில் ஆழமாக முழங்காலினை மடித்து, கைகளை கீழ் இருந்து மேல்நோக்கி உயர்த்தி எழும்போது அதன் உச்சத்தினை அடையமுடிகின்றது. மேல் எழும்பும்போது உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல் வேண்டும். பாய்தலில் அதி உச்சத்திற்கு போக வேண்டும் என்றால் முதலில் ஓடுதலில் இருந்து தொடங்குதல் வேண்டும். ஓடுதலுடனான பாய்தலில் பந்தின் வருகைக்கும், நிலத்திலிருந்து உயர்தலுக்கான நேரம் மிகச்சரியாகக் கணிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மிகச்சரியான பிடித்தலினை மேற்கொள்ளலாம். நிலத்திலிருந்து இருகால் களிலும் உயர எழும்போது வெளியில் கூடிய அளவான கட்டுபாட்டினை கொண்டிருக்க முடியும். ஆனால் நிலத்திலிருந்து ஒரு காலில் உயரும்போது எதிர்பார்த்த, சாதகமான உயரத்திற்குப் போக முடிகிறது.

கால் நிலம்படல் (Landing the foot)

வலைப்பந்தாட்டத்தில் தன்னிகரில்லாத ஒரு செயற்பாடாக கால் நிலம்படல் காணப்படுகின்றது. பிழையான நிலம்படல் உடலின் சமநிலையை இழக்க வைப்பதுடன் காயங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது. வலைப்பந்தாட்டம் திரும்பத் திரும்ப ஒரே விதமான அசைவுகளை களத்தினுள் கொண்டிருப்பதனால் மிகவும் சரியானதும், நல்ல சமநிலையைப் பேணுகின்ற நிலம்படற்றிறன் கட்டாயமாகின்றது.

இருகால்களும் நிலம்படும்போது, ஒரு காலில் நிலம்படுதலை விட, அது மிகவும் பாதுகாப்பானதாக உள்ளது. உடலின் நிறை இருகால்களிலும் பேணப்படுதல், இரு முழங்கால்களும் மடிந்து கீழ் வருகின்ற விசையினைத் தன்னத்தே கொண்டு இயங்குவதாலும் காயங்களில் இருந்து தடுக்க இருகால்நிலம்படல் உதவுகிறது. இரு கால்களிலும் நிலம்படும்போது முழங்கால், கணுக்கால் பாதங்களை வலுக்கட்டாயமாகத் திருப்பதல் கூடாது என்பதோடு, உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணிக்கொண்டு நிலம்படுதல் வேண்டும்.

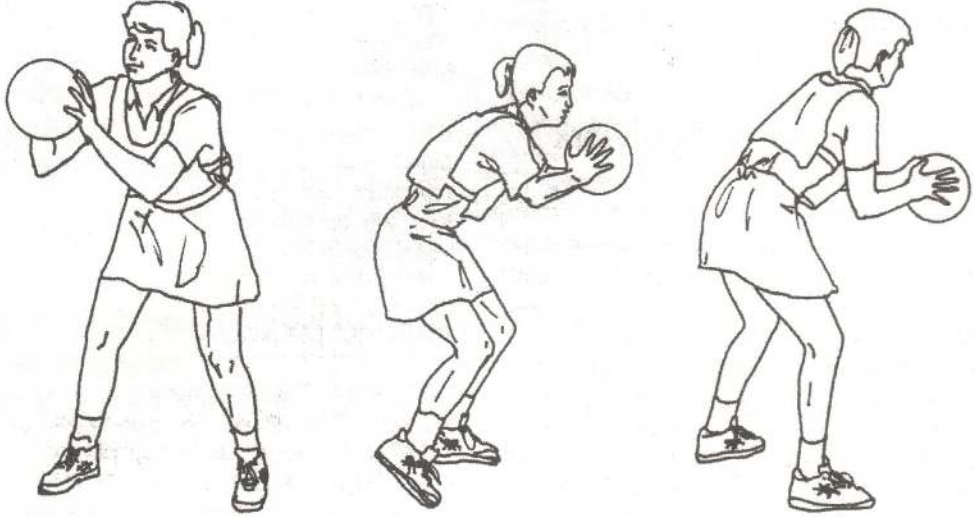
இருகால்களும் நிலம்பட்டாலும், விளையாடும் நேரங்களில் ஒரு கால் அதாவது ஆடுவோனின் வளமானதும் மிகவும் பாதுகாப்பானதும் எதிராளியின் அசைவிற்கேற்ப செயற்படும் காலானது நிலம்படும் காலாகின்றது.

சுழல்கின்ற இயக்கம் (Pivoting)

எதிராளி தடுத்து ஆடுகையில் எறிதலை தந்திரபோயமாக பாவிப்பதற்கு காலின் சுழல்கின்ற இயக்கம் வலைப்பந்தாட்டத்தில் அவசியமாகின்றது. பந்தினைப் பெறுதல் ஒருபக்கமாகவும் அதனை எறிதல் இன்னொரு பக்கமாகவும் இருப்பதற்கும், விளையாடும் களத்தில் அதிவேகமாக இயங்குவதற்கும் இந்தச் சுழல்கின்ற இயக்கம் அவசியமாகின்றது. இருகால்களில் நிலம்பட்டு, உடலின் நிறையை கீழ்நோக்கிச் செலுத்தி, முழங்கால்களை இலேசாக மடித்து, இருகால்களில் வசதியான ஒரு காலை தெரிவுசெய்து அதனை நிலம்படும் காலாகப்பாவித்து அதனை நிலையாக வைத்துச் சுழல்கின்ற இயக்கத்தின் மூலம் பந்தினை எறியலாம். நாம் சுழல்கின்ற இயக்கத்திற்கு

பாவிக்கின்ற நிலம்படும் கால் மிகவும் சமநிலையைப் பேணுதல் வேண்டும். சுழல்கின்ற பாதத்தை உறுதியாக நிலை நிறுத்திக் கொண்டு எத்தனை தடவையும் மற்றைய காலை நகரக்கூடிய தூரத்திற்கு எடுத்து வைக்க முடியும்.

சுழல்கின்ற இயக்கத்தின் பாடிமுறை



ஆயத்தம்

1. பந்தினைப் பிடித்தல்.
2. முழங்கால்களை இலேசாக மடித்து இருக்கை நிலையிலான நிலம்படல்.
3. உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல்.
4. நிலம்படும் காலை உணர்தல்.

செயல்முறை

1. உடலின் நிறையை கீழ்நோக்கி செலுத்துதல்.
2. உடலின் மேற்பகுதியை நேராகப் பேணுதல்.
3. உடலைச் சுழற்றுதல்.
4. உடலை உந்தி உடல் நிறையை மற்றைய காலுக்கு நகர்த்துதல்.
5. பந்துடன் சுழற்றும் காலில் தூரிதமாக சுழலுதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல்

1. எதிர்கால் பறைய நிலைக்கு வருதல்.
2. உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல்.
3. கண்களை எறிதலுக்கான இலக்கிற்குக் கொண்டு வருதல்.

பாத அடியை முன்னகர்த்தல் (Step-on)

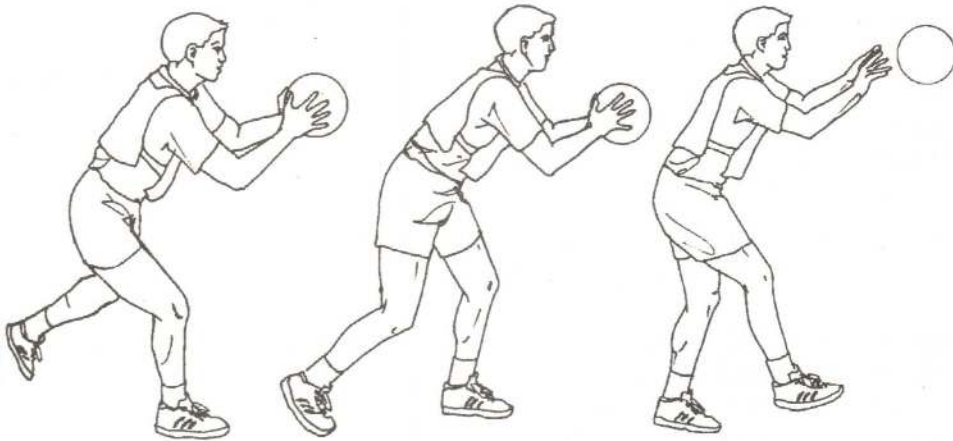
பாத அடியை முன்னகர்த்தலானது, அடிப்படை திறன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட உயர்தரத் திறன்களுக்குள் அடக்கப்படுகிறது. பாத அசைவிலும் சுழல் இயக்கத்திலும் நன்கு பயிற்சியடைந்த பிற்பாடு இந்தத் திறனை உபயோகித்தல் வேண்டும். எதிராளியை வெளி நகர்த்துவதற்கு எந்த ஒரு தடுத்து ஆடும் வீரரும் முன் வருவதைத் தடுக்கின்ற மிகவும் சிறந்த திறனாக இது காணப்படுகிறது. இந்தப் பாத அடியை முன்னகர்த்தல் பந்தினை எறிவதற்கு முன்னர், பந்து செல்வதற்குரிய வழியை திறப்பதற்கு உதவுகின்றது.

ஒருகால் நிலம்படும் காலாகக் காணப்படும் போது, மற்றைய காலை முன்னெடுத்து வைக்க வேண்டும். பின்னர் நிலம்படுகாலை தூக்கி அது வெளியில் நிற்கும்போதே பந்தை விடுவித்தல் வேண்டும். தொடர்ந்து தூக்கிய காலைத் திரும்ப நிலத்தில் வைத்தல் வேண்டும். பந்தினை எறிவதற்காக எதிர்பக்கத்திற்கு திரும்ப வேண்டுமாயின் சிறிதளவாக நிலம்படுகாலில் சுழல் இயக்கத்தினை செய்தபிற்பாடு இந்த பாத அடியை முன்னகர்த்த வேண்டும்.

வலது கையினால் எறிபவர்கள் தமது வலதுகாலிலேயே நிலம்படுவார்கள். அப்போது இடதுகாலை பாத அடியை முன்னகர்த்தலுக்கு உபயோகிக்கப்படும். பந்தை எறிவதற்கு முதல் நல்ல சமநிலையைப் பேணுதல் வேண்டும். இதேபோல இடது கையினால் எறிபவர்கள் இதற்கு மாற்றாகச் செய்ய வேண்டும்.

உடலை நன்கு சமநிலையில் பேணும்போது மிகவும் சரியான அனுப்புதலைச் செய்யமுடியும். இந்தப் பாத அடியை முன்னகர்த்தல் செயற்பாடு மிகவும் வேகமாகச் செய்யப்படும்போது எறிதல் நீட்டமாகவும் அதிவேகமாகவும் காணப்படும்.

பாதஅடியை முன்னகர்த்தல் செயல்முறை



ஆயத்தம்

1. கால் நிலம்படல்.
2. முதல் நிலம்படும்காலை அவதானித்தல்.
3. உடலின் நிறையைப் பேணுதல்.
4. இடத்தினை இலக்காக்கல்.

செயல்முறை

1. எதிர்காலில் பாத அடியை முன்னகர்தல்.
2. உடலினை நேராகப் பேணுதல்.
3. உடலினைச் சமநிலையில் பேணுதல்.
4. இலக்கைக் கண்காணித்தல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. முதல் நிலம்படும்காலை தூக்குதல்.
2. பந்தினை அனுப்புதல் பிற்பாடு நிலம்படும்காலை திரும்ப வைத்தல்.

பாத அசைவிற்கான பயிற்சிகள்

1. முதலில் பந்தில்லாமல் நடந்து ஒரு சமிக்ஞைக்கு நிலத்தில் இருந்து உயர்ந்து பந்தினைப் பிடித்தல் போன்ற செயற்பாட்டுடன் கீழே இறங்குதல் வேண்டும். அப்போது முதலில் ஒரே நேரத்தில் இருகால்களும் நிலம்படும் - பின்னர் வசதியான காலினை முதல் ஊன்று காலாக எடுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். இந்நிலையிலேயே சமீபமும் இயக்கத்திற்கான பயிற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும். வலதுகால் முதல் ஊன்று பாதமாக இருத்தால், இடதுகாலை முன்னோக்கி, பின்னர் பக்கத்திற்கு என எடுத்து வைத்து மேற்படி மேலே உயர்ந்து பந்தை பிடிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்யவேண்டும். கீழே இறங்கும்போது முழங்கால்கள் மடிந்து, மேல் உடம்பு நேராகவும் உடல் நிறை கீழ்நோக்கியும் இருக்குமாறு பார்க்கவேண்டும்.
2. மேற்கூறிய செயற்பாட்டினை வலது காலுக்கும், இடது காலுக்கும் என மாறிமாறிச் செய்தல்.
3. பின்னர் கொஞ்சம் வேகமாக ஓடி மேற்கூறப்பட்ட (1) பயிற்சியினை மேற்கொள்ளுதல்.
4. பிறகு பந்துடன் மேலே கூறப்பட்ட அனைத்து பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளுதல்.
5. பயிற்றுனர் பந்தினை எறிய அதனை இடப்பக்கம் இருந்து வலப்பக்கம் ஓடிவந்து நிலத்தில் இருந்து உயர்ந்து பந்தினை பிடித்து வலது காலில் நிலம் ஊன்றி அதனை திரும்ப எறிந்து விட்டு, வலதுபக்கத்தில் இருந்து இடதுபக்கம் ஓடிவந்து பந்தை பிடித்து இடது காலில் நிலம் ஊன்றி அதனை மீண்டும் எறிதல். இங்குபந்தினை எழுந்து பிடித்து நிலம்படும்போது முழங்கால்கள் இலேசாக வளைந்து, உடலிமேற் பகுதி நேராக உடலின் சமநிலைப் பேணிக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் பந்தினை அனுப்புதலுக்கான இலக்கினை அடைவதற்கு மனதை ஒரு நிலைக்கு கொண்டு வருதல் வேண்டும்.
6. இரு பக்கங்களுக்கும் ஓடி பந்து வாங்கியது போல் முன்பக்கம் வந்து பந்தை பிடித்து எறிந்து, அதற்கு பிறகு பின்னோக்கிய ஓட்டத்தில் நிலத்தில் இருந்து எழும்பி பந்தை பிடித்து எறிதல் வேண்டும். பின்னோக்கி ஓடும்போது உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல் வேண்டும். அதே போல நிலம்படலின் போது முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து, பின்னோக்கி ஓடுதலின் வேகத்தின் விசையை முழங்கால்களுக்கு பாதுகாப்பாக இறக்குதல் வேண்டும்.

பேற்றுக்கெய்தல் (Shooting)

வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தைப் பிடித்தல், அனுப்புதலுடன், பாத அசைவு என்பன யாவும் புள்ளிகளைச் சேர்த்தலுடனான வெற்றிதோல்வியை நிர்ணயிக்கிறது. அப்புள்ளிகளை பெற்றுக் கொள்வதற்கு பேற்றுக்கெய்தல், சிறப்பான நுட்பங்களுடன் நிகழ்த்தப்படுதல் வேண்டும். அவ்வாறான பேற்றுக்கெய்தலை அணியின் ஏழு வீரர்களுள் இருவரினால் மட்டுமே செய்ய முடியும். அவ் இருவர்களையும் தெரிவு செய்வது என்பது அணியை உருவாக்குவதில் முக்கியமானதாகக் காணப்படுகிறது.

வலைப்பந்தாட்டம் பேற்றுக்கெய்தலில் தனித்தன்மை வாய்ந்ததாகக் காணப்படுகிறது. பேற்றுக்கெய்வோர் வழமையாக நின்ற இடத்தில் இருந்து, உயர்ந்த விடுவித்தலை மேற்கொள்வர். தற்காலத்தில் இருகைகளினால் பேற்றுக்கெய்தல் என்றமுறையில் இருந்து ஒருகை உயர் விடுகையையே பெரும்பாலான நாடுகள் பயன்படுத்துகின்றன. ஆரம்ப காலங்களில் பேற்றுக்கெய்தல் பந்தினைக் கீழே வைத்து விடுவித்தமையினால் மிகவும் தட்டையான எய்தலைப் பெறமுடிந்தது. இது பேற்றுவுளையத்தினை நோக்கி பயணம் செய்யும்போது எதிராளிகளினால் சுலபமாக தடுத்து ஆடப்பட வசதியாகவிருந்தது.

வலைப்பந்தாட்டத்தில் அவுஸ்ரேலிய உயர் விடுகை எய்தல் (Australian High Release) கரிபியன் எய்தல் (Caribbean Shot) என்பன கூடியளவான வெற்றி இலக்கு எய்தல்களாகக் காணப்படுகிறது. ஆரம்ப கால வீரர்களுக்கு இருவகையான எய்தல் அசைவுகளையும் அறிமுகப்படுத்தி அதில் அவர்களுக்கு உகந்தது எது என்பதனைப் பயிற்றுனர் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும். வலைப்பந்தாட்டத்தில் பேற்றுக்கெய்வோன், பேறுதாக்கவோன் இருவருமே பேற்றுக்கெய்தல் என்ற செயற்பாட்டினை மிகவும் பொறுப்புடன் செய்தல் வேண்டும் என்பதனால் முழு கவனமும், இலக்கை வெற்றியடையச் செய்வதையே நோக்கமாகக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

அவுஸ்ரேலிய உயர் வீடுகை எய்தல்

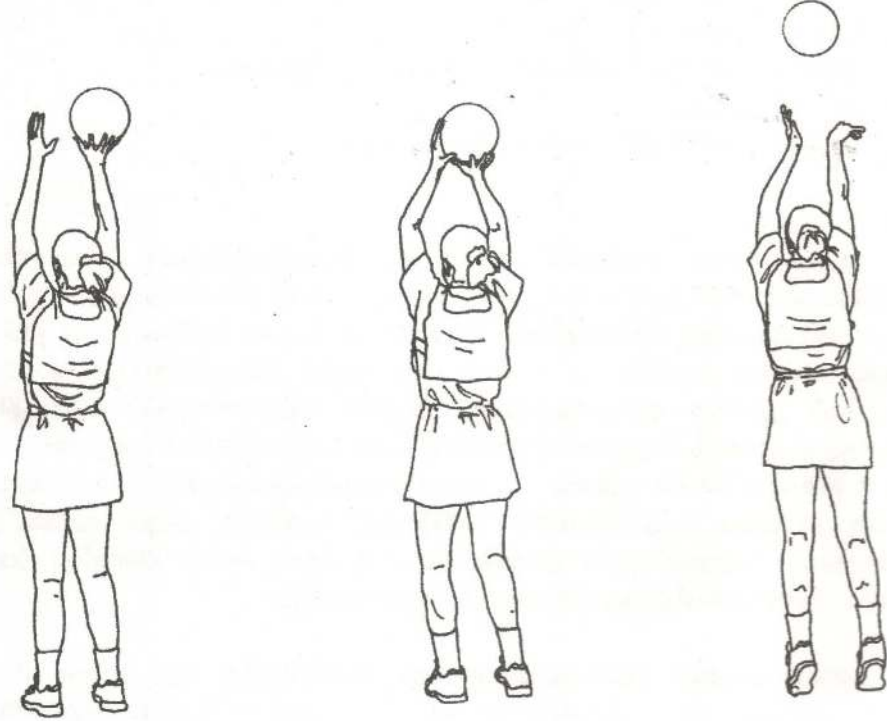
பேற்றுக்கெய்வர்கள் மனதில் எப்பொழுதும் தமது பந்தினை பேற்றுக்கு விடுவிக்கும்போது அது எதிராளியின் கைகளுக்குச் செல்லாமல் காப்பாற்றுதல் வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கவேண்டும். இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக அவுஸ்ரேலிய உயர்விடுகை எய்தல் காணப்படுகிறது. அது வீரர்களின் முழு கவனத்தையும், அவர்கள் அடையும் இலக்கையும் முதன்மைப்படுத்துகிறது.

இவ் எய்தலைச் செய்யும்போது பேற்றுக்கம்பத்தினை நோக்கியவாறு தோள்மூட்டு அளவு இடைவெளியில் பாதங்களைப் பேணிக்கொண்டு: உடல் நிமிர்ந்து நேராகவும். உடலின் நிறை இருகால்களிலும் சமனாக இறக்கப்பட்டும் பேணப்பட வேண்டும், கண்களை பேற்றுவுளையத்தின் முன்

நடுப்பகுதியை நோக்கி மையப்படுத்தி, பந்தினை பேற்றுக்கெய்யும் கையின் விரல்களில் தங்கியிருக்கவிட்டு. கையை தலைக்கு மேல் முழு நீட்டத்துடன், முழங்கையின் நடுப்பகுதி, மணிக்கட்டு பேற்றுக்கம்பத்தின் நேர்கோட்டிற்கு ஈடாக இருக்கக்கவாறு, பேற்றுக்கு கெய்யாத கையை பந்துடன் துணைக்காக வைத்துக்கொண்டு, பேற்று கெய்யும் கையின் மணிக்கட்டினை சற்று பின்புறமாக சரியப்பண்ணி, முழங்கால்களை இலேசாக மடித்து, விரல்களையும் மணிக்கட்டிளையும் பாவித்து பந்தினை உயர்வளளவாக பேற்றுக்கம்பத்தினை நோக்கி பின் சுழற்சிமுறையில் ஆள்காட்டிவிரலில் இருந்து விடுவித்தல் வேண்டும். மடித்திருந்த முழங்கால்கள் முழுமையாக நீட்டத்துடன் நுனிக்காலில் இருத்தல் வேண்டும், பேற்றுக்கெய்யாத கை விரல்கள் முழு நீட்டத்துடன் நிலத்தை நோக்கியவாறு காணப்படும்.

பேற்றுக்கம்பத்திற்கும் வீரர் நின்று பேற்றுக்கெய்யும் தூரத்திற்கும் இடையிலுள்ள தூரத்தினைப்பொறுத்து கால் அசைவுகள் மாறுபடும். பேற்றுக்கம்பத்திற்கு அருகாமையில் நிற்கும்போது சிறிதளவு கால் அசைவு போதுமானது. எய்தலின் நீளம் கூடும்போது முழங்கால்களை சற்று கூடுதலாக மடித்து பந்தினை சற்று பின்புறமாக கொண்டு வருதல் வேண்டும். பேற்று வட்டத்திற்கு அருகாமையில் நின்று எய்தலுக்கு எத்தனிக்கும்போது சிறு பாய்தலுடன் அவ் இடை வெளியை ஈடுசெய்ய, அதிகளவான விசையைச் செலுத்தவேண்டும்.

அவுஸ்ரேலியன் உயர் வீடுகை எய்தலின் படிமுறைகள்



ஆயத்தம்

1. பேற்றுக்கம்பத்தினை நோக்குதல்.
2. கால்கள் தோள்மூட்டு இடைவெளியில் காணப்படல்.
3. உடல் சமநிலையைப் பேணுதல்.
4. கண்களை பேற்று வளையத்தின் முன்பகுதியில் குவிதல்.
5. பந்து விரல்களில் தங்குதல்.
6. பந்தின் கீழ் மணிக்கட்டு இருத்தல்.
7. மணிக்கட்டும் முழங்கையும் பேற்றுக்கம்பத்தினை மையப்படுத்தல்.
8. முழங்கால்கள் மடிந்த நிலையிலிருத்தல்.

செயல்முறை

1. தலைக்கு அருகாக மணிக்கட்டினைச் சரியச்செய்தல்.
2. விரல்களினாலும் மணிக்கட்டினாலும் பந்தினை அனுப்புதல்.
3. பேற்று வளையத்திற்கு மேலாகப் பந்து போவதற்கு எய்துதல்.
4. பந்தினை இறுதியில் சுட்டுவிரலினால் விடுவித்தல்.
5. பந்தினைப் பின்சுழலும் முறையில் அனுப்புதல்.
6. முழங்கால்கள் நீட்டத்துடன் காணப்படுதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. சுட்டுவிரல் நிலத்தினை நோக்குதல்.
2. ஏனையவிரல்களும் மணிக்கட்டும் நிலத்தினை நோக்கியவாறு இருத்தல்.
3. கைகளை கீழே இறக்குதல்.
4. எதிர்த்து வெளியில் வரும் பந்தினை பிடிப்பதற்கு எத்தனித்தல்.

காரியன் எய்கை

இந்த காரியன் எய்கையில் ஆரம்பத்தில் பேற்றுக்கம்பத்தினை நோக்கியவாறு பேற்றுக்கெய்தலின் பக்கம் உள்ள கால் உடலிற்கு முன்னதாக அரை அடியாக இருத்தல் வேண்டும். மற்றைய கால் உடலிற்கு பின்னாலிருத்தல் வேண்டும். உடல் நல்ல சமநிலையுடனும் நியமிந்த வண்ணம் காணப்படவேண்டும். உடல் நிறை பின்னங்காலில் நிலைநிறுத்தப்பட வேண்டும். முழங்கால்கள் இலேசாக வளைந்திருத்தலோடு, கண்கள் பேற்றுவளையத்தின் நடுப்பகுதியில் குவிந்திருத்தல் வேண்டும். பேற்றுக்கெய்யும் கையின் விரல்களில் பந்து தங்குதல் வேண்டும் என்பதுடன் பந்துடன் இருக்கும் கையின் முழங்கை 'ட' வடிவில் மடித்திருத்தல் வேண்டும். இந்த நிலையில் தலைக்கு கிட்டவாக பந்து விரல்களில் தங்கியிருக்கும். முழங்கை, மற்றும் மணிக்கட்டின் நடுப்பகுதிநிலை பேற்றுக்கம்பத்தின் நோக்கோட்டுடன் ஒத்ததாக அமைய நிலைநிறுத்தப்படல் வேண்டும். மற்றைய கை பந்திற்குத் துணையாக அமைதல் வேண்டும்.

மணிக்கட்டினையும் விரல்களையும் பந்தினை விடுவித்தலிற்கு சற்று முன்பாக நேராக உயர்த்தி. மணிக்கட்டினாலும், விரல்களினாலும் பந்தினை விடுவித்தல் வேண்டும். பந்தினை பின்

சுழற்று முறையினால் சுட்டுவிரலினால் விடுவிக்க வேண்டும். பந்து மிகவும் உயர்ந்த வளைவுடன் வெளியில் பயணம் செய்து பேற்று வளையத்தினை அடையும், பின் சுழற்சி முறையானது பேற்று வளையத்தின் நடுப்பகுதியில் பந்து விழுவதை நிர்ணயிக்கின்றது. அதன் பிற்பாடு மணிக்கட்டும் விரல்களும் நிலத்தினை பார்த்தவண்ணம் இருத்தல் வேண்டும். உடலின் நிறை முன்னங்கால்களுக்கு மாற்றப்படுதல் வேண்டும்.

பேற்றுக்கம்பத்தருகில் நின்று பந்தினை எய்யும்போது மிகவும் சிறிதளவு கால் அசைவினை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். பேற்றுக் கம்பத்தினை விட்டு தூரச் செல்லும்போது பாதங்கள் கூடியளவு விசையினை எய்தலுக்கு கொடுத்தல் வேண்டும். மிகவும் நீட்சியான எய்தலுக்குப் பின்னங்காலினை மிகவும் கடினமாக அழுத்தி அதிகமான விசையினை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

கார்பியன் எய்தலின் படிமுறைகள்



ஆயத்தம்

1. பேற்றுக்கம்பத்தின் நடுப்பகுதியை மையப்படுத்தல்.
2. உடலைச் சமநிலையில் பேணுதல்.

3. எய்தல் பக்க கால் முன்னோக்கியிருக்கும்.
4. உடலின் நிறை பின்னங்காலில் இருக்கும்.
5. பந்து விரல்நுனிகளில் காணப்படும்.
6. முழங்கை மடிந்தநிலையில் இருக்கும்.
7. பந்து தூலையின் உயரத்தில் காணப்படும்.
8. முழங்கையும் மணிக்கட்டும் பேற்றுக்கம்பத்தினை மையப்படுத்திக் காணப்படும்.
9. மற்றைய கை பந்திற்குத் துணையாக அமையும்.

செயல்முறை

1. கையை நேராக உயர்தல்.
2. பந்தை விடுவித்தலுக்கு முற்பாடு முழு நீட்டத்துடன் கை காணப்படும்.
3. மணிக்கட்டினாலும் விரல்களினாலும் பந்தை அனுப்பதல்.
4. பந்தைச் சுட்டுவிரலால் வழிநடத்துதல்.
5. பின் சுழற்சி முறையில் ஆள்காட்டி விரலினால் பந்தை அனுப்பதல்.
6. பந்து உயர் வளைவுடன் பயணம் செய்து பேற்று வளையத்தினை வந்து அடையும்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. விரல்களும் மணிக்கட்டும் கீழ்நோக்கியவாறு இருத்தல்.
2. கைகளைக் கீழே கொண்டு வருதல்.
3. உடலின் நிறை முன்னங்கால்களுக்கு கொண்டு வரப்படுதல்.
4. எதிர்த்து வெளியில் திரும்பி வரும் பந்தினைப் பிடிப்பதற்கு எத்தனித்தல்.

பேற்றுக்கெய்தலுக்கு முதல் அடி எடுத்து வைத்தல்

பந்தை பிடித்ததன் பிற்பாடு பந்தினை பேற்றுக்கம்பத்தினை நோக்கி எய்வதற்கு மையப்படுத்தி, நிலத்தில் படாத காலினால் விரைவாக அடி எடுத்து வைத்து எதிராளியில் இருந்து தன்னை அப்பாற்படுத்துதல் அல்லது பேற்றுக்கம்பத்திற்கு அருகாமையில் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். உடலின் நிறையை எடுத்து வைத்த காலுக்கு மாற்ற வேண்டும் - முதலில் இது தட்டையாகவே இருக்கும். பிறகு உடலின் நிறையைப் பந்தின் பக்கமுள்ள காலுக்கு மாற்றி பந்தினை விடுவித்தல் வேண்டும். நிற்றலின் சமனிலைப் பேணுதல் மற்றும் பாத அசைவு செயற்பாடு என்பன கவனத்திற் கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.

இவ் அசைவானது மிகவும் அனுபவம் வாய்ந்த பேற்றுக்கெய்தும் வீரர்களினால் செய்யப்பட வேண்டும். பாதத்தினை எடுத்து வைக்கும் போது அதனால் பேற்றுக்கெய்தல் செயல்பாட்டில் அனுபவம் இருக்குமாயின் அதனைச் செய்தல் வேண்டும். அது அடிப்படை திறன்களுக்கு அப்பாற்பட்டு அதி உயர் திறனாக இருப்பதினால், ஒரு காலில் நின்று பேற்றுக்கெய்தல் என்பது விளையாட்டு போட்டியில் சவாலான ஒரு எய்கையாகவே காணப்படுகிறது.

பேற்றுக் கெய்தலுக்கு முதல் அடி எடுத்து வைத்தற் படிமுறைகள்



ஆயத்தம்

1. பந்து கையுடன் உயர்ந்து நோக்கோட்டில் செல்லுதல்.
2. கவனத்தினை வளையத்தின் முன் குவித்தல்.
3. உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல்.
4. முழங்கையும் மணிக்கட்டும் பேற்றுக்கம்பத்தினை நடுநிலைப்படுத்தல்.



செயல்முறை

1. எதிராளியின் இருந்து அப்பால் அடி எடுத்து வைத்தல்.
2. நிறையினை மாற்றுதல்.
3. முதல் நிலம்படு காலை வெளியில் தூக்குதல்.
4. பந்தின் சமநிலையை நிலத்தில் படாத காலில் பேணுதல்.
5. பாத அசைவு விதியை இங்கு நினைவு கூர்தல் வேண்டும்.
6. பந்தை விடுவித்தல்.



முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. காலை நிலத்தில் விடுதல்.
2. எதிர்த்துத் திரும்பிவரும் பந்திற்காக பேற்றுக்கம்பத்தினை நோக்கி அசைதல்.

பேற்றுக்கெய்தலுக்கான பயிற்சிகள்

சரியானதும் திறமையானதுமான பேற்றுக் கெய்தலுக்கு தினமும் பயிற்சி எடுத்தல் என்பது கட்டாயமாகின்றது. ஆரம்பவிளையாட்டு வீரர்களுக்கு 10 நிமிடங்கள் வரை பேற்றுக்கெய்தலுக்கான பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். பேற்றுக் கெய்தல் நூட்பங்களில் தேர்ச்சி அடைந்ததிற்குப் பிற்பாடு 20 நிமிடங்கள் வரை கூட்டலாம். உயர் அளவான ஆற்றுகையை கொண்டுள்ள அனுபவம் வாய்ந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஒரு மணிநேரத்தினை 15 அல்லது 20 நிமிடங்களாக பிரித்து பயிற்சி கொடுக்கலாம்.

நேரத்தினை பேற்றுக்கெய்தலுக்காக ஒதுக்குதல் ஆரம்பகால பயிற்சி திட்டத்தில் போட்டியின் அட்டவணையைப் பொறுத்து இருக்க வேண்டும். ஆரம்ப காலத்தில் பேற்றுக்கெய்தலுக்கான நூட்பங்களையும், கவனத்தினையும், தீர்மானத்தினையும் எடுத்தலுக்கான பயிற்சியினை வழங்குதல் வேண்டும். இக்காலத்தில் ஒரு அசைவுடன் கூடிய பயிற்சியினை உட்செலுத்துவதோடு, போட்டிக்காலங்களில் பல கூட்டான செயற்பாட்டுடன் பேற்றுக்கெய்தல் பயிற்சியும் இடம்பெறுதல் அவசியமாகும். அசைவுடன், தடுத்து ஆடும் வீரருடன், வெளியை உருவாக்குதல் போன்ற பல நூட்பங்களுடன் பயிற்சி திட்டம் அமைதல் வேண்டும்.

1. முதலில் பந்தினைப் பேற்றுக்கெய்தல் நிலையில், பின் சுழற்சியை ஏற்படுத்தும் வகையில் தலைக்குமேல் குறிப்பிட்ட சிறிதளவு தூரம் விடுவித்து பிடித்தல் வேண்டும் என்பதோடு இதில் முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாட்டை அவதானிக்க வேண்டும்
2. பந்தினைக் பேற்றுக்கெய்தல் நிலையில் பின் சுழற்சியை ஏற்படுத்தும் வகையில் முழங்காலில் இருந்த வண்ணம் செய்தல் வேண்டும்.
3. நிலத்தில் படுத்திருந்து, பின் சுழற்சி, முழுஅளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு போன்ற நூட்பங்களை செய்தல் இதில் முக்கியமானது. மேற்கூறிய மூன்று பயிற்சிகளையும் கண்ணாடி முன் நின்றுகொண்டு பார்த்துப் பயிற்சி எடுக்கலாம்.
4. பேற்றுக்கம்பத்துடனான பயிற்சியில் உராய்வு நடையுடனும், பக்க நடையுடனும் பந்தினை பேற்றுக்கெய்தவேண்டும். அதாவது பேற்றுக்கம்பத்தருகில் ஒரு எய்தலை மேற்கொள்ளும்போது பின்புறமாக உராய்வு நடையுடன் சிறிது தூரம் சென்று, அதிலிருந்து இன்னொரு பேற்றுக்கெய்தலை வெற்றிகரமாகச் செய்தல் வேண்டும். பின்னர் அதிலிருந்து உராய்வு நடையாகப் பின்னாற் சென்று, அதாவது இலக்கு வெற்றியடையும் என எதிர்பார்க்கும் தூரத்தில் நின்று பேற்றுக்கெய்தலை நிகழ்த்த வேண்டும். பேற்றுக் கம்பத்தில் 02 அடி தூரத்தில் இருந்து ஒரு வெற்றியடையக்கூடிய எய்தலைச் செய்யவேண்டும். அதிலிருந்து பக்கமாகச் சிறிய அடி எடுத்து வைத்து பேற்றுக்கெய்தலோடு, அதே சிறிய அடியை முன்னுக்கு வைத்து வெற்றியடையும் பேற்று எய்தலை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
5. தடுத்து ஆடும் வீரருடன் கூடிய பேற்றுக்கெய்தல் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளுதல்.

தாக்கி ஆடுதல் (Attacking)

வலைப்பந்தாட்டத்தில் எந்த அணியின் கைகளுக்கிடையில் பந்து பரிமாற்றப்படுகின்றதோ அந்த அணி வீரர்கள் தாக்கி ஆடும் வீரர்களாக காணப்படுவர். ஒவ்வொரு அணி வீரரும் மிகவும் கடினமான வேலைகளுக்குப் பிறகு பேற்றுக்கெய்வரின் கைகளில் பந்து வந்து அது வெற்றியடையும் பேற்றுக்கெய்வராக மாறும்போது அங்கு புள்ளி எடுக்கப்படுகிறது. விளையாடும் களத்தினுள் 14 வீரர்கள் இருப்பார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பிரதேசங்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு வீரரும் 03 செக்கன்களே பந்தினை கையாளமுடியும் அதனால் தாக்கும் வீரர்கள் விளையாட்டில் வேகத்தினையும், அதி மூர்க்கமான செயற்பாட்டினையும் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

வலைப்பந்தாட்ட வீரர்களின் விரைவு, விரைவாகத் தீர்மானித்தல், விரைவாக அசைதல் போன்ற செயல்கள் ஆற்றுகை மிகுந்த வலைப்பந்தாட்டத்தினை உருவாக்கும். தாக்கி ஆடும் அசைவுகள், தடுத்து ஆடும் வீரர்களுக்கு ஆச்சரியமாகவும் - ஊகிக்க முடியாத அளவிலும் பல்வேறுபட்டதாக இருத்தல் வேண்டும். தாக்கி ஆடும் வீரர்கள், பல தாக்கி ஆடும் அசைவுகளையும், அவ் அசைவுகளில் எதனை எடுத்து சரியான நேரத்தில் நிறைவேற்றுவது என்பதையும் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

தாக்கி ஆடும் அசைவுகளுள் விசை ஆற்றலுடன் ஓடுதல் (Drive), உச்சுதல் (Dodge), ஏமாற்றுதல் (Fake), பிடித்தல் (Hold), சுழற்சி (Roll), பாய்தல் அல்லது உயர்தல் (Jumping or Elevation) என்பன வலைப்பந்தாட்டத்திற்கு அடிப்படையாகத் தேவைப்படுகின்றது. இந்த அடிப்படைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுவதனுடாகவும் விளையாட்டினுடாகக் கிடைத்த அனுபவங்களாலும் புதிய அசைவுகளை உருவாக்கமுடியும். நல்ல திறமையாக தாக்கி ஆடும் அசைவுகளைக் கொண்ட அணி போட்டியில் வெற்றி பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

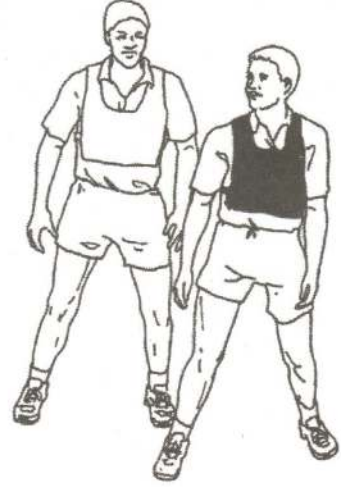
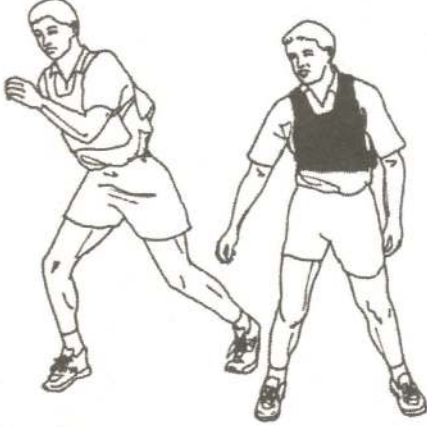
விசை ஆற்றலுடன் அசைதல் (Drive)

இது பந்துடன் விரைவாக அசைதலைக் குறிக்கும். இது சில அடிகளை எடுத்து வைப்பதனை நோக்கமாக கொண்டது அல்லது பல உள்ளடக்கங்களை கொண்டதாகவும் காணப்படும். இதனுள் திசைகளை மாற்றுவதும் இடம்பெறும். ஆரம்பத்தில் உடலின் நிறையை சமநிலையாக வைத்திருத்தலும், விளையாடும் களத்தின் வெளியை தீர்மானித்து, விசை ஆற்றலுடன் அசைவதற்கு கால்களையும் கைகளையும் தயார் நிலைபடுத்திப் பந்தினை பிடித்தலுக்காக அசைதலும் முக்கியமாகிறது. பந்தைப் பிடித்ததன் பிற்பாடு அகலமாக நிற்கும் நிலையுடன் உடலின் சமநிலையைப் பேணி, எறிதலுக்கான வெளியையும் சந்தர்ப்பத்தினையும் உருவாக்குதல் வேண்டும். இந்த விசை ஆற்றலுடன் அசைதலில் கொஞ்சு காலெட்டுக்களையே மிக விரைவாக எடுத்து வைக்க வேண்டும். அதே நேரம் பந்தினைப் பிடித்த பிற்பாடு அந்த வேகத்தினை கட்டுப்படுத்தி பாத அசைவினைப் பேணிக்கொண்டு எறிதலுக்கு ஆயத்தமாகவேண்டும்.

வீசை ஆற்றலுடன் அசைதலுக்கான பாடிமுறைகள்

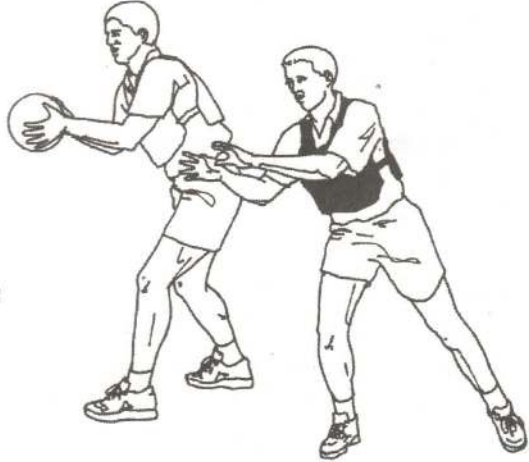
ஆயத்தம்

1. உடல் சமநிலையைப் பேணுதல்.
2. நிறையை கீழ்நோக்கி இறக்கல்.
3. தலை நிமிர்ந்தவண்ணம் இருத்தல்.
4. களத்தில் வெளியைத் தீர்மானித்தல்.



செயல்முறை

1. வெளியை நோக்கி அசைதல்.
2. விசையுடன் கால்களை எடுத்து வைத்தல்.
3. கைகளையும் பிரையோகித்தல்.
4. அதிவேகமாக அசைதல்.
5. பந்தினைப் பிடிப்பதற்கு ஆயத்தமாகத்.



முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பா

1. பந்தினைப் பிடித்து நிலம்படுதல்:
சமநிலையைப் பேணுதல்.
2. பந்தினை எறிவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை
அவதானித்தல்.

உச்சுதல் (Dodge)

இது இலகுவாகப் பக்கத்தினை மாற்றுவதனை அடிப்படையாகக் கொண்டது. கீழ் இறங்கி நின்றலுக்காக உடல்நிறையை பேணுதலோடு ஒரு பக்கத்திலிருந்து அடுத்த பக்கத்திற்கு வருதலும் தொடர்ந்து பிற்றமாக போதலும் பின்பு எதிராளியை விட்டு விலகிப் பந்தினை பிடித்தலுமான தன்மைகளைக் கொண்டது.

ஏமாற்றுதல் (Fake)

உடம்பின் மேற்பகுதி அசைவதுபோல் ஏமாற்றி, மிகவும் பலமான அசைவோடு போகும் திசையினை மிக விரைவாக மாற்றுதல் இதன் அடிப்படையாகும். தோள்மூட்டினை அமிழ்த்தி, கைகளும் இடுப்பும், ஏமாற்றுதலுக்கான திசையில் அசைய வேண்டும். எவ்வாறாயினும் கால்கள் தமது நிலையை மாற்றாது பதிலாக எதிராளியை ஏமாற்றி வியப்படையச்செய்யும் 'போலி' அசைவாக இது இருக்கும்.

பிடித்தல் அல்லது மறைத்தல் (Hold)

பிடித்தல் அல்லது மறைத்தல் செயற்பாடானது உடலினால் எதிர் வீரரை மறைத்தல் ஆகும். இதில் தளத்தில் உடல் அகலமாக இருத்தல் கால்கள் வெளியை உருவாக்கி அசைதலுக்கான வழியினை கொண்டிருத்தல் எனும் அம்சங்கள் முக்கியமானதாக அமையும். எதிராளியை தனது முழு உடலினாலும் மறைத்து அதற்கு பிறகு ஒரு விரைவான அசைவுடன் பந்தினைப் பிடித்தல் இச் செயற்பாட்டின் அடிப்படையாகும். இதனைப் பேற்றுவட்டத்திற்குள்ளும், மத்திய பிரதேசத்தில் மத்திய எறிகையைப் பிடிப்பதற்காகவும் உபயோகிக்கலாம்.

பிடித்தல் அல்லது மறைத்தலின் படிமுறை

ஆயத்தம்

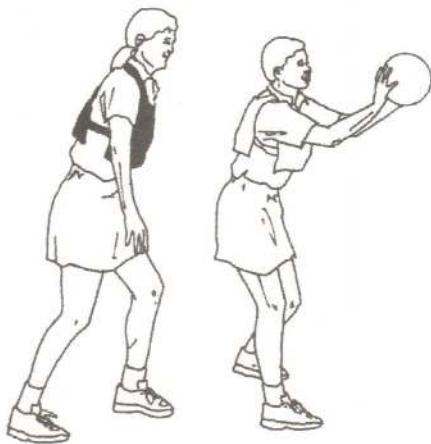
1. அகலமான தளத்தை உருவாக்குதல்.
2. உடல் நேராக இருத்தல்.
3. பந்தினையும் எதிராளியையும் அவதானித்தல்.



செயல்முறை

1. வலுவான வெளியை உருவாக்குவதற்கு எத்தனித்தல்.
2. பந்தினை மையப்படுத்தல்.
3. அசைந்து பந்தினைப் பிடித்தல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு



1. பந்தினைப் பிடித்து நிலம்படுதலும் சமநிலையைப் பேணுதலும்.
2. பந்தை எறிவதற்கோ அல்லது எய்துவதற்கோ எத்தனித்தல்.

சுழற்சி (Roll)

பந்தினைப் பிடித்தல், மறைத்தல் செயல்பாட்டிற்கு சுழற்சி முறை ஆதாரமாகக் காணப்படும். இதில் உடல் அரைசவாசிக்குத் திரும்புதலோடு கீழே பரந்த தளத்தினையும் உருவாக்குகின்றது. கால்கள் பரந்த தளத்தினை உருவாக்குதலை அடிப்படையாகக் கொண்ட செல்வாக்குச் செலுத்தும் அதேவேளை உடலின் நிறையை கீழ்நோக்கி இறக்கி, உடல் திரும்பும் திசைக்கு அதனை மாற்றுதல் வேண்டும். அதே காலில் சுழன்று உடலின் நிறையை இருகால்களிலும் சமநிலையாகப் பேணுதலும் வேண்டும்.

பாய்தல் அல்லது உயர்தல் (Jumping or Elevating)

ஒரு காலாலோ அல்லது இருகாலாலோ பாய்ந்து அல்லது உயர்ந்து பந்தினைப் பிடிக்கலாம் அல்லது தமது அணியினருக்கு தட்டிக்கொடுக்கலாம். வலைப்பந்தாட்டத்தில் இந்தச் செயலை பலதடவை செய்யலாம். பல அசைவுகளுக்குகிடையில் இந்தப் பாய்ந்து தட்டுதல் மிகவும் தந்திரமானதாகவும் இலேசானதாகவும் காணப்படுகின்றது. எதிராளியின் அசைவினை அவதானித்து எதிராளி ஊக்கிக் முடியாத அளவு அசைந்து உயர்ந்து பந்தினைப் பிடித்தல் அல்லது தட்டுதல் இதில் காணப்படும்.

தாக்கி ஆடுவதற்கான பயிற்சிகள்

1. தடுத்து ஆடும் வீரராக இருப்பவருக்கு பின்னால் தாக்கி ஆடும் வீரர் சிறு துள்ளலுடன் நின்றல் வேண்டும். எதிரே பந்தினைக் கொடுப்பதற்காக ஒரு வீரர் பந்துடன் இருப்பார். தாக்கி ஆடும் வீரர் வலது பக்கத்தில் பந்து வரும்போது தன்னுடைய இடதுகாலை தடுத்து ஆடும் வீரருக்கு தடையாக வைத்து வலதுகாலினை அகலமாக்கி பந்தினைப் பிடிப்பார். பின்னர் எறிதலுக்கோ, எய்தலுக்கோ அதனை உபயோகிப்பார். இதனை இடது பக்கத்திற்கும் செய்யலாம். இங்கு சரியான பாத அசைவினை எதிராளியில் தொடுகையுறாதவகையில் பந்தினை பிடித்தல் வேண்டும்.

2. தடுத்து ஆடும் வீரராக இருப்பவருக்கு பின்னால் தாக்கி ஆடும் வீரர் சிறு துள்ளலுடன் நிற்பார். எதிரே பந்தினைக் கொடுப்பதற்காக ஒரு வீரர் பந்துடன் இருப்பார். தாக்கி ஆடும் வீரர் பந்தினை பிடிப்பதற்காக வலதுகாலை தடுத்து ஆடும் வீரருக்கு பக்கமாக அவருடன் தொடுகையுறாத வகையில் வைத்து, பின் இடதுகாலை தடுத்தாடும் வீரருக்கு முன்னால் வைத்து அவரைத் தடுத்து பந்தினை தனது ஆளுகைக்குள் கொண்டு வருதல் வேண்டும். இங்கு பாத அசைவினையும் நன்கு கவனிப்பதோடு பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பந்தினை எறிதலுக்கோ எய்தலுக்கோ பயன்படுத்துவர்.
3. தடுத்து ஆடும் வீரராக இருப்பவருக்கு பின்னால் தாக்கி ஆடும் வீரர் சிறு துள்ளலுடன் நிற்பார். எதிரே பந்தினைக் கொடுப்பதற்காக ஒரு வீரர் பந்துடன் காணப்படுவார். தாக்கி ஆடும் வீரர் பந்தினைப் பிடிப்பதற்காக சைகை காட்டியவாறு தடுத்து ஆடும் வீரரினை விட்டு நன்கு பின்னால் வந்து பந்தினை பிடித்தல் வேண்டும். அதன்பிறகு அதனை எறிதலுக்கோ எய்தலுக்கோ, பயன்படுத்தலாம். இங்கும் பாத அசைவும், உடல் சமநிலையையும் முக்கியமாகும்.
4. தடுத்து ஆடும் வீரராக இருப்பவருக்கு பின்னால் தாக்கி ஆடும் வீரர் சிறு துள்ளலுடன் நிற்பார். எதிரே பந்தினைக் கொடுப்பதற்காக ஒரு வீரர் பந்துடன் இருப்பார். தாக்கி ஆடும் வீரர் தனது வலது காலைப் பக்கமாக வைத்து, பின்னர் இடது காலை வைத்து ஒரு முழு சுழற்சியுடன் எதிராளியை விட்டுவிலகிச் சென்று பந்தினைப் பிடித்தல் வேண்டும். பின்னர் அதனை எறிதலுக்கோ எய்தலுக்கோ பயன்படுத்துதல். உடலின் சமநிலையும் பாத அசைவினையும் நன்கு அவதானித்தல் வேண்டும்.
5. தடுத்து ஆடும் வீரராக இருப்பவருக்கு பின்னால் தாக்கி ஆடும் வீரர் சிறு துள்ளலுடன் நிற்பார். எதிரே பந்தினை கொடுப்பதற்காக ஒரு வீரர் பந்துடன் இருப்பார். தாக்கி ஆடும் வீரர் பந்தினை பிடிப்பதற்காக வலதுகாலை தடுத்து ஆடும் வீரருக்கு பக்கமாக அவருடன் தொடுகையுறாத வகையில் வைத்து, பின் இடதுகாலை தடுத்து ஆடும் வீரருக்கு முன்வைத்து அவரைத் தடுத்து 03 அல்லது 04 அடிகள் முன்னுக்கு ஓடிவந்து பந்தினைத் தனது ஆளுகைக்குள் கொண்டு வரமுயற்சிப்பார்.

அத்தியாயம் எட்டு

தடுத்து ஆடுதல் (Defending)

வலைப்பந்தாட்டத்தைப் பொறுத்தவரைக்கும் தடுத்து ஆடுதல் ஒரு சவால் நிறைந்த செயற்பாடாகக் காணப்படுகின்றது. போட்டியில் கூடுதலான புள்ளிகளைப் ஒரு அணி பெறுகின்றது என்றால் அவ்வணி தாக்கி ஆடும் திறன்களில் மிகவும் சாதாரியமாகக் காணப்படுகிறது. அதேபோல ஒரு அணி புள்ளி எடுப்பதில் தடுமாறுகின்றது என்றால், தடுத்து ஆடுகின்ற அணி தனது தடுத்து ஆடும் திறனில் சாதாரியமாக இருக்கிறது என்று அர்த்தமாகும். எவ்வாறு இருந்தாலும் ஒரு அணி தாக்கி ஆடுதல், தடுத்து ஆடுதல் எனும் இரண்டிலும் சமநிலையான திறன்களைக் கொண்டிருக்கும்போதே அவ்வணி வெற்றிகரமான ஓர் அணியாக இருக்கமுடியும்.

தடுத்து ஆடும் செயற்பாட்டினை இலகுவானதாகக் கொள்ளமுடியாது. எதிராளியின் தாக்கி ஆடும் அசைவுகளை நன்கு அவதானித்து, அதற்கேற்ப அசைவுகளை உருவாக்கி, தொடுகையுறாத வகையில் பந்தினை தனது ஆளுகைக்குள் கொண்டுவருவதற்கு எத்தனித்தல் வேண்டும்.

தடுத்து ஆடும் செயற்பாட்டுடன் தொடுகை, தடுத்தல் போன்ற விதிகள் நேரடியான தொடர்பினை கொண்டிருக்கும். தடுத்து ஆடும் பந்தினை பெறும்போது தொடுகையுறாலோ அல்லது பந்துடன் இருக்கும் தாக்கி ஆடும் வீரரை அவரின் முதல் நிலம்படும்காலில் இருந்து 0.9m இற்கு அப்பால் தன்னுடைய கால்கள் நிற்காமல் தடுத்து மறிக்கும்போது தடுத்து ஆடும் வீரர் தண்டனைக்குட்படுகின்றார். இதனால் தாக்கி ஆடும் வீரர்களுக்கு தண்ட ஈறிகை வழங்கப்படும் இது பேற்றுவட்டத்திற்குள் நிகழும்போது தண்டஈறிகை அல்லது தண்ட எய்கை வழங்கப்படும். இவ்வாறு இந்த தண்ட ஈறிகை அல்லது எய்கையினை நிறைவேற்றும் வரைக்கும் தண்டனைக்குரிய வீரர் பக்கத்தில் நின்றல் வேண்டும்.

தடுத்து ஆடும் செயற்பாட்டில் எதிராளிக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும்போது, எதிராளி தவறுகளை விடுதவற்கான சந்தர்ப்பங்கள் கூடுதலாகக் காணப்படும். திறமையான தடுத்து ஆடும் செயற்பாடானது தமது அணியினர் புள்ளி எடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கிக் கொடுக்கின்றது. அத்துடன் எதிராளியின் விளையாட்டினையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

வலைப்பந்தாட்டத்தில் தடுத்து ஆடும் வீரர்களுக்குரிய நிலைகளாக சிறகு காப்பவர் (Wing Defence), பேற்றிடக்காவலன் (Goal Defence) பேற்றுக்காவலன் (Goal Keeper) போன்றவர்கள் இருந்தாலும் ஏழு வீரர்களும் தடுத்து ஆடும் செயற்பாட்டில் திறமையுடையவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். பொதுவாக தடுத்து ஆடும் செயற்பாட்டில் இருவகையான நுட்பங்கள் காணப்படுகின்றன.

1. ஒன்றுக்கு ஒன்று நிழலாக நின்று தடுத்து ஆடுதல் (One on one defense (shadowing))
2. பந்து வீரரை அடையுமுன்பே வெளியில் தடுக்கப்படுதல் (defending off the player (anticipation))

இவ்விரு நூட்பங்களிலும் தேர்ச்சி பெறும்பொழுது தடுத்து ஆடும் செயற்பாட்டில் மிகவும் நல்லதொரு அடிப்படையை வீரர்கள் பெற முடியும்.

பொதுவாக தடுத்து ஆடும் செயற்பாட்டில் பின்வாங்கும் நடை (Recovery Step); மற்றும் அனுப்புதல் அல்லது எறிதலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து தடுத்து ஆடுதல் (Pressuring the Pass) எனும் சிறப்பு வகையான திறன்கள் காணப்படுகின்றது.

பின்வாங்கும் நடை

தடுத்தாடுவதில் வெற்றியடையாமல் போகும்போது மிகவும் வேகமாக எதிராளிக்கும் தனக்கும் இடையில் வெளியை உருவாக்குதல் வேண்டும். தாக்கி ஆடும் வீரர் பந்துடன் நிற்கும்போது தடுத்து ஆடும் வீரர் 0.9 m தாக்கி ஆடும் வீரரின் முதல் நிலம்படும் காலிலிருந்து அப்பால் நின்றல் வேண்டும். இந் நிலையை எடுப்பதற்கு பின்வாங்கும் நடைத்திறன் அவசியமாகிறது. பின்வாங்கும் நடைக்கு பிற்பாடே எறிதலையோ, எய்தலையோ தடுத்து ஆடுவதற்குரிய விதியின் பிரகாரம் நிற்கமுடியும்.

பின்வாங்கும் நடைப் படிமுறைகள்

ஆயத்தம்

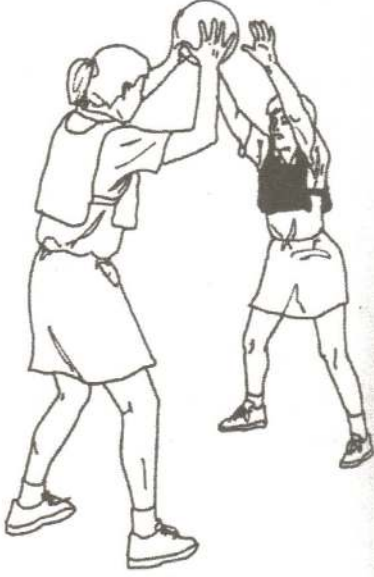
1. அசைதலை நிறுத்துதல்.
2. உடலை பின்வாங்குதல்.
3. அசையும் உடலின் நிறை கீழ்நோக்கி இருத்தல்.
4. எதிராளியில் கவனத்தைக் குவித்தல்.
5. எதிராளியின் நிலம்படும் காலைக் குறித்தல்.
6. பந்தை அவதானித்தல்.



செயல்முறை

1. இரு கால்களையும் உதைத்தல்.
2. பின்புறமாகப் பலமாகப் பாய்தல்.
3. 0.9m இற்கு அப்பால் எதிராளியில் இருந்து இருத்தல்.
4. எறிதலினை தடுத்தலுக்காக கைகளைத் தூக்குதல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு



1. பந்து விடுவிக் கப்படும்போது தடுத்தல்.
2. தடுத்தல் வெற்றியடையா விட்டால் கைகளை கீழே விடுதல்.
3. உடலின் நிறையை கீழே பேணுதல் எதிராளியைத் தடுத்தாடுதல்.

எறிதலுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கு தடுக்கு ஆடுதல்

பின்வாங்கும் நடைக்கு பிற்பாடு எதிராளியின் முன் திரும்ப நிலைப்படுத்தப்பட்டு விதிகளின்படி நிற்பதனை சரிபார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இச்செயற்பாட்டுடன் எறிதலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து தடுத்து ஆடும் ஓட்டம் காணப்படுகிறது.

எறிதலுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கு தடுக்கு ஆடுதல் - பாடிமுறை

ஆயத்தம்

1. உடல் சமநிலையில் இருக்க உடலின் நிறை கீழ்நோக்கி இருக்கும்.
2. கைகள் நீட்டமாகப் பந்தை நோக்கி இருக்கும்.
3. எதிராளியின் எறிதலை அழுத்தப்படுத்தி தடுத்தல்.
4. எறிதலைத் தடுப்பதற்காக எதிராளியின் எறியும் கைகளை அவதானித்தல்.





செயல்முறை

1. உடலின் நிறையை கீழே இறக்கி உடலையும் கீழே கொண்டு வருதல்.
2. கால்கள் தோள்மூட்டு இடைவெளியில் பேணப்படல்.
3. எதிராளி பந்தை எறிவதற்கு ஆயத்தமாகும் போது உடலின் நிறையை பலமாகக் கீழ் இறக்குதல்.
4. மடிந்த நிலையில் முழங்கால்கள் இருத்தல்.
5. கைகள் கீழே இருக்க எழுந்து பாய்தலுக்கான நிலையில் இருந்தல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. எதிராளி பந்தினை விடுவிக்கும்போது,
2. முழு நீட்டத்துடன் கைகளை உயர்த்திப் பாய்ந்து எறிதலைத் தடுத்துப் பந்தினை தன் வசமாக்குதல்.
3. உடல் சமநிலையுடன் சரியாக நிலம்படுதல்.
4. பந்தினைத் தனது அணியினருக்கு எறிவதற்கு தயாராகுதல்



ஒன்றுக்கொன்று நிழலாக நின்று தடுத்தாடுதல்

எதிராளி (தாக்கி ஆடும் வீரர்) பந்தினைப் பிடிப்பதற்காகச் செல்லும்போது அவருடன் கூடிச் சென்று பந்தினை தன்வசமாக்குவதனைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளது. அதாவது எதிராளியின் வேகத்தினை விடக் கூடியளவு வேகத்தினைப் பிரையோகிக்கும் போதே இலக்கினை அடைய முடியும்.

ஒன்றுக்கொன்று நிழலாக நின்று தடுத்தலில் மூன்று வகை ஆரம்ப நிலைகள் உண்டு. அதாவது ஆரம்பத்தில் நிற்கும் நிலையினைப் பொறுத்து அது அமையும்.

1. முன்பக்கமாக நின்றல் (Front stance)
2. பின்பக்கமாக நின்றல் (Back stance)
3. பக்கமாக நின்றல் (Side stance)

முன்பக்கமாக நின்றல்

இங்கு உடலின் நிறை கீழ்நோக்கியும், உடல் நல்ல சமநிலையிலும் காணப்படும். கால்கள் தோள்மூட்டு இடைவெளியிலும், கைகள் உடலுடனும், உடலின் பின்பக்கம் எதிராளியை நோக்கி, தாக்கி ஆடும் வீரரையும் பந்தினையும் அவதானத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் பந்தானது தாக்கி ஆடும் வீரரின் கைகளுக்கு தடுத்து ஆடும் வீரரைக் கடந்தே செல்லும். இது நல்லதொரு தடுத்தாடுவதற்கான நிலையாக உள்ளது.



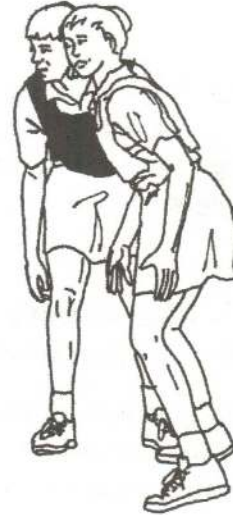
பின்பக்கமாக நின்றல்



பின்பக்கமாக நின்றல் என்பது தாக்கி ஆடும் வீரருக்கு பின்புறமாக நிலை எடுத்தலைக் குறிக்கும். வெளியை உருவாக்கிப் பந்தினைத் தமது ஆளுகைக்குள் கொண்டு வருதல் இதன் முக்கிய செயற்பாடாக இருக்கும். இவ்வாறான நிலையினை பேற்றுக் காவலர்கள் செய்ய முடியும்.

பக்கமாக நின்றல்

தாக்கி ஆடும் வீரருக்குப் பக்கமாக நின்றலின் மூலம் அவ்வீரரின் அசைவினை அவதானிக்கமுடிகின்றது. அதே நேரம் பந்தின் வருகையையும், தடுத்து ஆடுவதற்கான நேரத்தினையும் மிகச்சரியாகத் தீர்மானிக்கவும் முடிகின்றது.



ஒன்றுக்கொன்று நழுவாக நின்று தடுத்தாடுதல் - படிமுறைகள்



ஆயத்தம்

1. உடலின் நிறை கீழ்நோக்கி இருக்கும்.
2. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல் வேண்டும்.
3. கண்கள் எதிராளியையும் அதேநேரம் பந்தினையும் அவதானிக்கும்.
4. கைகள் உடலுடன் பக்கமாக இருக்கும்.
5. கால்கள் தோள்மூட்டு இடைவெளியில் காணப்படும்.
6. மத்திய பாதையை பாதுகாக்கும் செயற்பாடு.

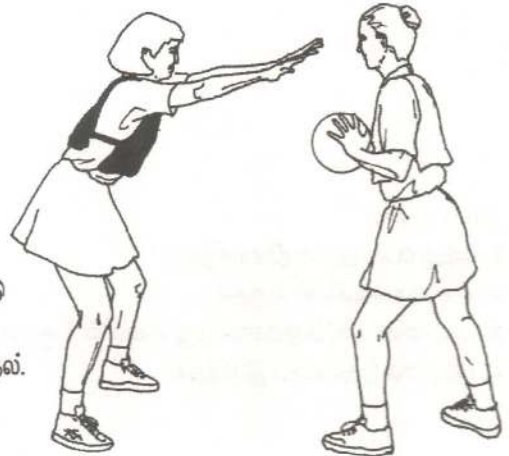


செயல்முறை

1. எதிராளியின் அசைவுடன் சேர்ந்து அசைதல்.
2. பந்தின் பாதையைக் கண்காணித்தல்.
3. கையை நீட்டி அனுப்பதலைத் தடுத்தல்.

முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. பின்வாங்கும் நடையைப் பாவித்தல்.
2. எதிராளியின் முன் மறுநிலையை உருவாக்குதல்.
3. ளறிதலை அமுத்தப்படுத்தித் தடுத்தாடுதல்.



பந்து வீரரை அடையும் முன்பே வெளியில் தடுக்கப்படல்

தாக்கி ஆடும் வீரர்களின் பந்து பரிமாற்றங்களுக்கிடையில் வெளியில் பந்தினை தடுத்து ஆடி, பந்தினை தடுத்து ஆடும் வீரர் தம் ஆளுகைக்குள் கொண்டு வருவதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு இது அமைகிறது. இங்கு எதிராளியினை மையப்படுத்தாது முழுக் கவனமும் பந்தினையே மையப்படுத்தி இருத்தல் வேண்டும். பந்து வெளியில் பயணம் செய்து வரும் போது மிகவும் கடினமான விசையாற்றலுடன் ஓடிப் பந்தினைத் தன்னுடைய கட்டுப்பாட்டுக்குள் வீரர்கள் கொண்டு வருதல் இதன் அடிப்படையாகும்.

பந்து வீரரை அடையும் முன்பே வெளியில் தடுக்கப்படல் - படிமுறை



ஆயத்தம்

1. உடலின் நிறை கீழ்நோக்கி இருத்தல்.
2. உடலின் சமநிலையை நன்கு பேணுதல் வேண்டும்.
3. பந்தினை அவதானித்தல்.



செயல்முறை

1. எங்கு போவது என தீர்மானித்தல்.
2. தீர்மான வெளியில் வருதல்.
3. பந்தினைப் பிடிப்பதற்காக முழு அளவில் நீளுதல்.
4. பந்தினைத் தன்வசம் இழுத்தல்.

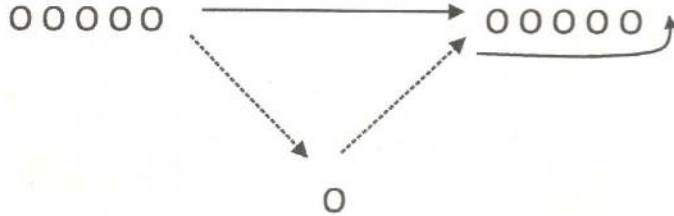
முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு



1. நிலம்படும்போது முழங்கால்களை மடித்தல்.
2. உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல்.
3. தாக்கி ஆடுவதற்கான சைகையை ரூட்பமாகக் கொடுதல்.
4. பந்தை எறிவதற்காகப் பார்த்தல்.

தடுத்து ஆடுவதற்கான பயிற்சிகள்

1. தாக்கி ஆடும் வீரரின் தோள்முட்டினை பார்த்தவண்ணம் ஒரு 'T' வடிவம் உருவாவது போல், முழங்கால்கள் இலேசாக மடிந்தவண்ணம் கைகள் இரண்டும் உடலுடன் அதாவது பந்தினை இடைமறிப்பதற்கான ஆயத்தத்துடன் காணப்படும். பார்வை எதிராளியையும் பந்தினையும் தாக்கி ஆடும் வீரரின் அசைவினையும் கண்காணிப்பதுடன், 'T' வடிவ பாதுகாப்பு வலையமைப்போடு உராய்வு அசைவினை மேற்கொள்ளுதல்.
2. அதே 'T' வடிவ உராய்வு அசைவுடன் இருக்கும்போது, தாக்கி ஆடும் வீரரை நோக்கி வரும் பந்தினை இடைமறித்து தனதாக்கிக் கொள்வதற்கான பயிற்சியைக் கொடுத்தல்.
3. இரு பிரிவினராக பிரித்து, இருபிரிவினரையும் நேர்கோட்டில் எதிர் எதிரே (குறைந்தது 05 வீரர்களாவது இருக்க வேண்டும்). 05m இடைவெளியில் நிறுத்துதல். பந்தை எறிவதற்காக இவ் பிரிவினருக்கு நடுவில் 03m அப்பால் நின்றல் வேண்டும். முதலாவது வீரர் பந்தினை எறிபவருக்கு வழங்கிவிட்டு அதனை தடுத்து ஆடுவதற்காக எதிர் வீரிடம் பந்து சென்றடையும் முன்பே வேகமாக ஓடிச்சென்று தடுத்து ஆடுதல் எறிபவர் பந்தை வாங்கி உடனடியாக எதிர்பக்க நேர்க்கோட்டில் இருக்கும் வீருக்கு அதை எறிய வேண்டும்.



4. இரு தாக்கி ஆடும் வீரர்கள் 04m இடைவெளியில் பக்கமாக நிற்பர். இவர்களுக்கு நடுவில் தடுத்து ஆடுவதற்காக ஒரு வீரர் நின்றல் வேண்டும். அவருக்கு நேராகப் பந்தினை எறிவதற்கு ஒரு வீரர் நிற்க வேண்டும். முதலில் தடுத்து ஆடும் வீருக்கு வலது கைப்பக்கம் நிற்கும் வீருக்கு பந்தினை

பரிமாறும்போது அதனை அவர் ஓடிச்சென்று தடுத்து ஆடுவார். தடுத்து ஆடுதல் வெற்றியளிக்கும் போது அதனை மீண்டும் எறிந்துவிட்டு பின்னர் இடதுபக்கம் இருக்கும் வீரருக்குச் செல்லும் பந்தினை தடுத்து ஆடுவார். இவ்வாறாக மாறிமாறி எறிபவரின் கையில் பந்து கிடைத்தவுடன் வேகத்தினைக் குறைக்காமல் அனுப்புதல் வேண்டும். அதனை தடுத்து ஆடும் வீரர் தொடர்ச்சியாகப் பந்து தடவையாவது செய்தல் வேண்டும்

அத்தியாயம் ஒன்பது

வெளியை உருவாக்குதலும் தந்திரோபாயங்களும்

சவால் நிறைந்த நிலைமைகளைக் கையாள்பவர்களாகவே வலைப்பந்தாட்ட அணியின் வீரர்கள் எல்லோரும் காணப்படுகின்றனர். வலைப்பந்தாட்டத்தை விளையாடும்போது அதற்கான பல்வேறு விதிகளைப் பேணியும், வெளியை உருவாக்கியும் பல தந்திரோபாயங்கள் மற்றும் சரியான எய்தல்களுக்கூடாகப் புள்ளிகளை ஈட்டுதலே வலைப்பந்தாட்டத்தின் வெற்றி இலக்காகும்.




போட்டியில் வெற்றியீட்டுதல் என்பது அவ்வணியினால் மேற்கொள்ளப்படும் பல்வேறு தந்திரோபாயங்களிற்கூடாக இலகுவாக்கப்படுகின்றது. தாக்கி ஆடுதல், தடுத்து ஆடுதல் போன்றவற்றுக்கென தனித்தனியாக தந்திரோபாயங்கள் காணப்படுகின்றன. வலைப்பந்தாட்டமானது பதினான்கு வீரர்களினால் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பிரதேசங்களினால் நிரப்பட்டு நெருக்கமும் குழப்பமும் நிறைந்தே பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது. எனவே இந்நிலைமைகளுக்குள் வெற்றிகரமான பந்துப்பரிமாற்றங்களுக்கான வெளியை உருவாக்க வேண்டும் என்றால் நிச்சயமாக அதற்கான தந்திரோபாயங்களை உபயோகித்தல் வேண்டும்.

தாக்கி ஆடுவதற்கான தந்திரோபாயங்கள்

பொதுவாகத் தாக்கி ஆடுவதற்கான மூன்று தந்திரோபாயங்கள் காணப்படுகின்றது. தாக்கி ஆடும் வீரர்களின் கையில் பந்து பரிமாற்றப்படும் போது மூன்று வகையான எறிதல்களுக்கு அல்லது அனுப்புதல்களுக்கு உட்பட்டு விளையாடப்படுகின்றது.

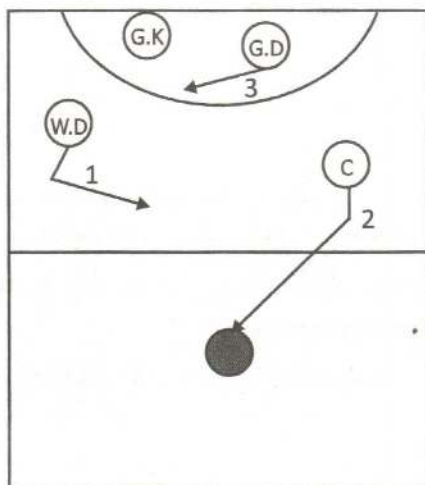
1. மிகவும் வலுவாகவும் விரைவாகவும் தடுத்து ஆடும் வீரரை விட்டு மிகவும் முன்னுக்கு ஓடிவந்து பந்தினை வாங்க முடிகின்ற சந்தர்ப்பத்தினை உருவாக்குதல். இது பந்தினைப் பிடித்தலை இலகுவாக்குகிறது.
2. மாறி மாறியமைந்த முன்னோக்கிய அசைவில் முதலில் எவ்வகையான அசைவு வெற்றியைத்தரும் எனத் தீர்மானித்தல் வேண்டும். அதன்பிறகு எவ்வகையான அசைவின்போது தடையில்லா வசதி ஏற்படுகின்றதோ, அப்போது தடுத்து ஆடும் வீரர்களுக்கிடையில் தாக்கி ஆடும் வீரர் தனது வெற்றிப்பாதையைத் தீர்மானித்து முன்னேற வேண்டும்.
3. பின்பக்கமாக இயங்கி பந்தினைப் பெறும்முறை - பொதுவாகப் பாதுகாப்பான முறையாகக் காணப்படுகின்றது. அத்துடன் விரைவானதாகவும் நிச்சயமானதாகவும் காணப்படுகின்றது. இது சில நேரங்களில் இலகுவான பின்புற எறிதலின் ஊடாகவே நிகழ்த்தப்படும் மற்றைய நேரங்களில் மிகவும் உயர்ந்த பின்புறமான எறிதலானது நெருக்கமான சூழ்நிலைகளுக்குள் சென்றடைந்து விடும்.

வீரர்களுக்கான சிறப்பான பகுதியின் வெளியும் அதற்கான பொறுப்புகளும்

	பின்கோட்டு உள்ளெறிகை, பக்கக்கோட்டு உள்ளெறிகை, சுயாதீன எறிகை, தண்ட எறிகை, பேற்றிடக்காவலனுடன் மாற்றீடாகச் செய்தல்.
பேற்றிடக்காவலன்	பக்கக்கோட்டு உள்ளெறிகை, சுயாதீன எறிகை, தண்ட எறிகை பேற்றுக்காவலன், சிறைகாப்பவருடன் மாற்றீடாகச் செய்தல்
சிறுகாப்பவர்	பக்கக்கோட்டு உள்ளெறிகை, சுயாதீன எறிகை, தண்ட எறிகை, பேற்றிடக்காவலன் மையத்தோனுடன் மாற்றீடாகச் செய்தல்.
மையத்தோன் 	பக்கக்கோட்டு உள்ளெறிகை, சுயாதீன எறிகை, தண்ட எறிகை, சிறைகாப்பவர், பேறுதாக்குபவருடன் மாற்றீடாகச் செய்தல்
சிறகு தாக்குபவர்	சுயாதீன எறிகை, பேற்றுத்தளத்தின் பக்கக்கோட்டுகளில் உள்ளெறிகை, பேற்று வட்டத்தின் முன்பகுதியில் நிற்பது, மையத்தோனுடன் மாற்றீடாகச் செய்தல்
பேறு தாக்குபவர்	பின்கோட்டு உள்ளெறிகை, பேற்று வட்டத்தினுள் சுயாதீன எறிகை, சிறை தாக்குபவர் பேற்றுக்கெய்வருடன் மாற்றீடாகச் செய்தல்.
	பேற்றுக்கம்பதிற்கருகில் பந்தினைப் பிடித்தல், பேற்றுக்கம்பத்திற்கருகில் வெளியை உருவாக்குவதில், மாற்றீடாக பேறுதாக்குபவருடன் இயங்குதல்.

பின்கள வெளியும் தந்திரோபாயங்களும்

1.பேற்றுக்காவலன் பேற்று வளையத்தில் எதிர்த்துவரும் பந்தினைப் பிடித்தல்

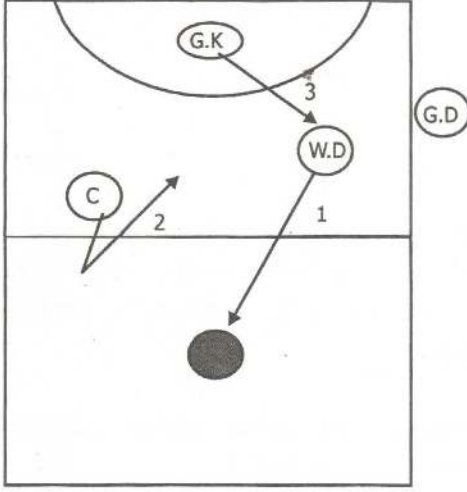


சிறுகாப்பவர் முதலாவது அசைவினை பேற்றுத்தளத்தில் மேற்கொள்ளுதல்.

மையத்தோன் பேற்றுத்தளத்திலிருந்து மையத்தளத்திற்கு அசைதல்.

பேற்றிடக்காவலன் மையவட்டத்தில் அதாவது பின் புறதளத்தையே மையமாக கொண்டு அசைதல்.

2. பக்கக்கோட்டில் இருந்து பேற்றிடக்காவலன் உள்ளெறிதல்

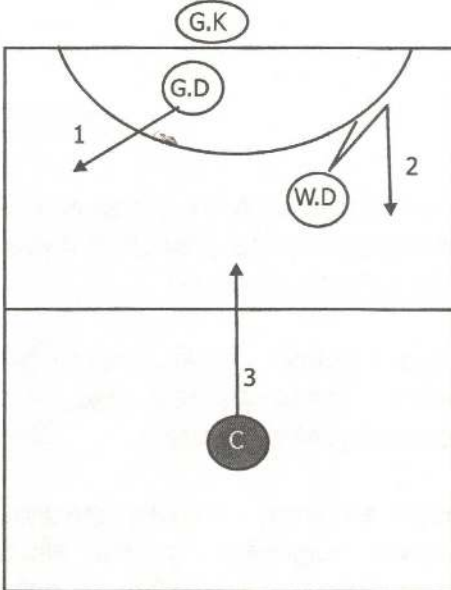


சிறகுகாப்பவர் பேற்றுத் தளத்திலிருந்து மையத்தளத்திற்கு அசைதல்.

மையத்தோன் மாற்றீடாக அசைதலுக்கான சந்தர்ப்பம்.

பேற்றுக்காவலன் பேற்றவட்டத்திலிருந்து பேற்றுதளத்தின் பின் கோட்டிலேயே அசைதல்.

3. பேற்றுக்காவலன் பேற்றுக்கோட்டிலிருந்து உள்ளெறிதல்



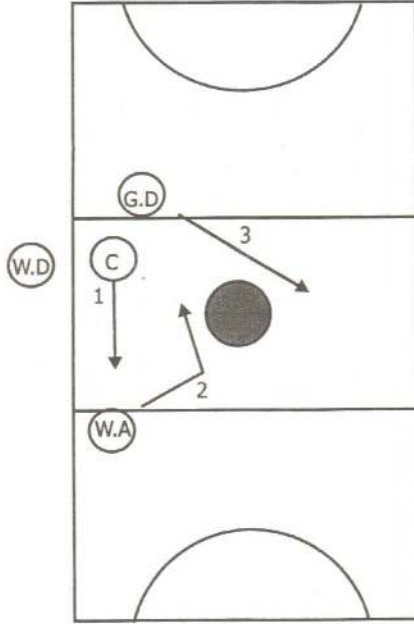
பேற்றிடக்காவலன் பேற்றவட்டத்திலிருந்து பேற்று தளத்திற்கு அசைதல்.

சிறகுகாவலன் பேற்றவட்ட கோடுகளுக்கிடையில் சென்று, பின்னர் பேற்றுதளத்தின் பிரி கோட்டிற்குகாமையில் அசைதல்.

மையத்தோன் மையத்திலிருந்து பேற்றுதளத்திற்கு அசைதல்.

மத்திய பிரதேசத்தின் (கீழ்தள) வெளியும் தந்திரோபாயங்களும்

1. சிறகுகாவலன் பக்கக்கோட்டிலிருந்து உள்ளெறிதல்

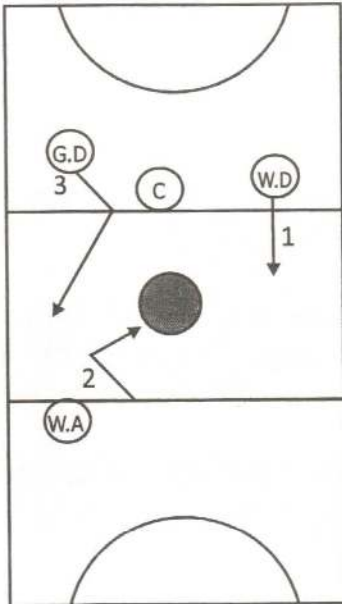


இங்கு சிறகுகாவலன் பிரிகோட்டிற்கருகாமையில் நின்று உள்ளெறிவதனால் முதலாவதாக மையத்தோன் தனது வெளியை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

சிறகுகாக்குபவர் இரண்டாவதாகத் தன்னுடைய வெளியை உருவாக்குதல்.

பேற்றிடக் காவலன் இவ்விருவருக்குமுரிய வெளியை உருவாக்க முடியாதவிடத்து பாதுகாப்பிற்காக தனது வெளியை உருவாக்கி வைத்தல்.

2. மையத்தோன் பந்துடன் பின்தளத்தில்

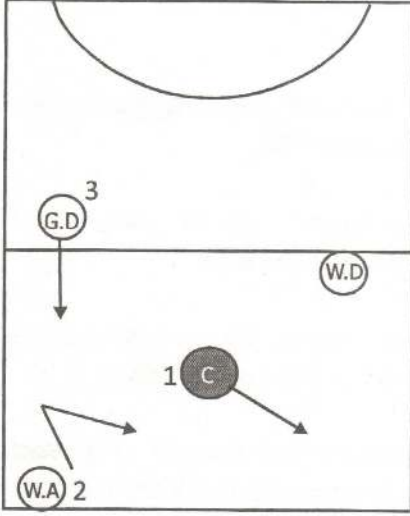


சிறகுகாவலன் மிகவும் விசை ஆற்றலுடன் மத்திய பிரதேசத்திற்கு அதாவது கீழ்தளத்திற்கு அசைந்து தனது வெளியை உருவாக்குதல்.

சிறகுகாக்குவோன் இரண்டாவதாக தனது வெளியை முன்தளத்திலிருந்து கீழ்தளத்திற்கு அசைவதன் மூலம் உருவாக்குதல்.

பேற்றிடக் காவலன் இவ்விருவருக்குமுரிய வெளியை உருவாக்கு முடியாத விடத்து பாதுகாப்பிற்காக தனது வெளியை உருவாக்கி வைத்தல்.

3. சிறகுகாவலன் மத்திய பிரதேசத்தில் பந்துடன் நின்றால்



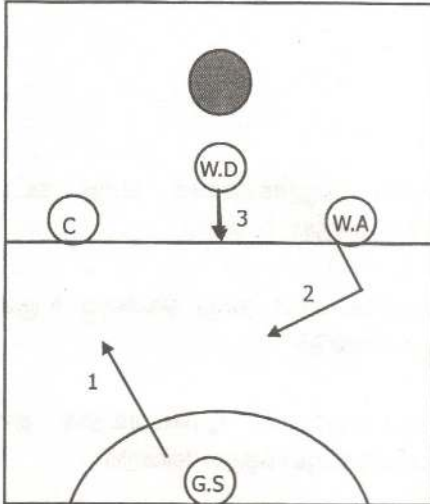
மையத்தோன் முதலில் தனது வெளியை உருவாக்கி அசைதல் வேண்டும்.

சிறகுகாக்குவோன் இரண்டாவதாக தனது வெளியை உருவாக்குவதல் வேண்டும்.

பேற்றிடக்காவலன் பாதுகாப்பிற்காகத் தனது வெளியை உருவாக்கி வைத்தல்.

முன்தள வெளியும் தந்திரோபாயங்களும்

1. மையத்தோன் பந்துடன் மத்தியபிரதேசத்தில்



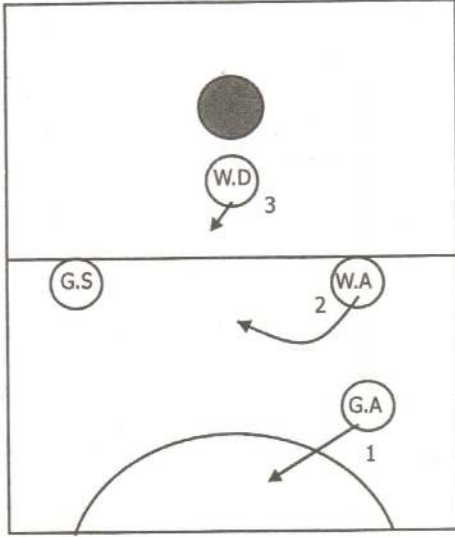
முன்தளத்தில் எப்போதும் முதலில் பேற்றுக் கெய்பவர்களை மையப்படுத்தியே அனுப்புதல்கள் இருத்தல் வேண்டும்.

முதலில் பேற்றுக்கெய்வோன் தனது வெளியை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

சிறகுகாக்குவோன் மாற்றீடாக தனது வெளியை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

சிறகுகாவலன் மாற்றீடாக தனது வெளியை உருவாக்கிப் பாதுகாப்பிற்காக நின்றால்.

2.பேற்றுக்கெய்பவர் பந்துடன் பிரிகோட்டிற்குருகாமையில்



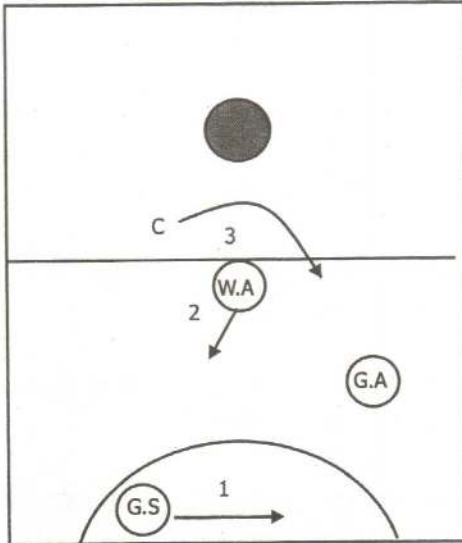
பேற்றுக்கெய்பவர் முதலில் பேற்றுவுட்டத்தினைக் பார்த்தல் வேண்டும்.

பேறுதாக்குபவர் முதலில் தனது வெளியை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

இரண்டாவதாக சிறகுதாக்குவோன் தனது வெளியை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

சிறகுவலன் பின்பக்கத்தில் தனது வெளியை உருவாக்கி பாதுகாப்பிற்காக நிறறல் வேண்டும்.

3.பேறுதாக்குவோன் பந்துடன் பேற்றுவுட்டத்திற்கு வெளியே



முதலில் பேறுதாக்குவோன் பேற்று வட்டத் தினைப் பார்த்தல் வேண்டும்.

பேற்றுக்கெய்வோன் தனது வெளியை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

சிறகுதாக்குவோன் இரண்டாவதாக தனது வெளியை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

தடுத்து ஆடுதலுக்கான தந்திரோபாயங்கள்

வலைப்பந்தாட்டத்தில் தடுத்து ஆடுதலிற்கு எவ்வளவுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கப்படுகின்றதோ அந்தளவிற்கு தாக்கி ஆடும் அணி புள்ளி எடுப்பதில் சிரமமான நிலைமைகளை எதிர்கொள்ளும். விளையாடும் களத்தில் தடுத்தாடுதலின்போது வெறுமனே நூட்பங்களை மாத்திரம் உபயோகிக்காமல் தந்திரோபாயங்களையும் சேர்த்து உபயோகிக்கும்போது தான், அதில் உயர் அளவான ஆற்றுகையை எட்ட முடிகின்றது. ஏழு வீரர்களும் வெற்றிகரமாகத் தடுத்து ஆடுதலின் தந்திரோபாயங்களை பிரயோகிக்கும்போதுதான் எதிராளியின் விளையாட்டினைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இரண்டாகத் தடுத்து ஆடுதல் (Double Defence)

விளையாடும் நேரங்களில் பந்து களத்தினை விட்டு வெளியில் செல்கின்றது. அதற்காக உள்ளெறிகையை எடுக்கும்போது தடுத்து ஆடும் அணி வீரர்களின் எண்ணிக்கையில் அனுகூலமான சூழ்நிலை காணப்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டாக தடுத்து ஆடுதலை உபயோகப்படுத்தலாம். மேலும் மத்திய எறிகையின் போதும் இந்த இரண்டாகத் தடுத்து ஆடுதல் எனும் தந்திரோபாயத்தினை உபயோகிக்கலாம்.

இரண்டாகத் தடுத்து ஆடுதல் - படிமுறைகள்

ஆயத்தம்

1. முன்னிருந்து வரும் பந்திற்கான பாதுகாப்பு நிலை.
2. உயர்ந்துவரும் பந்திற்கான பாதுகாப்பிற்கான நிலை.
3. உடல் நிறை கீழ்நோக்கி இருக்க, கால்கள் தோள்மூட்டு இடைவெளியில் இருத்தல்.
4. கைகள் உடலுடன் நெருக்கமாக இருத்தல்.
5. எதிராளியையும் பந்தினையும் கவனமாக நோக்குதல்.



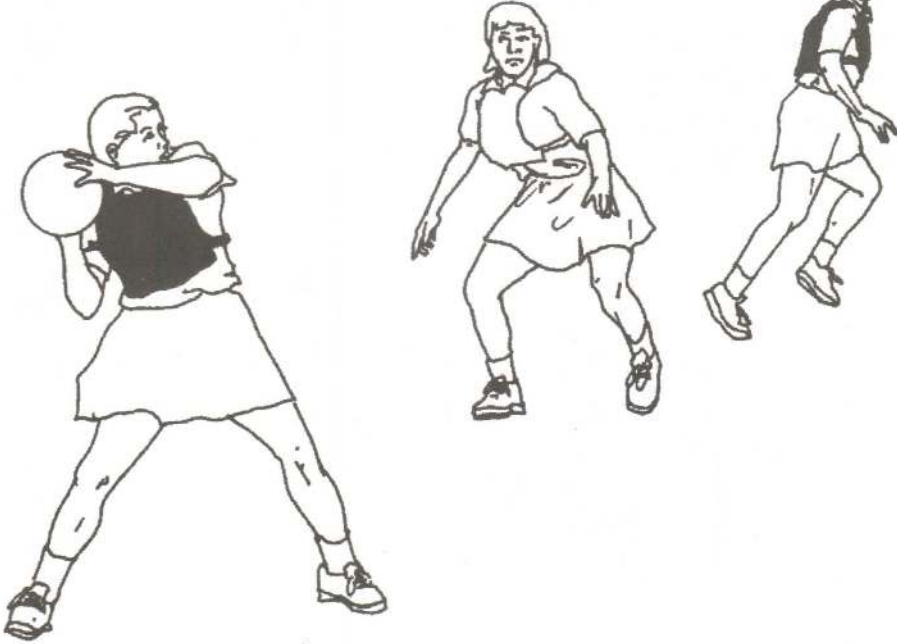
செயல்முறை .

1. இருவரும் நெருக்கத்தினை பாதுகாக்கும் நிலை.
2. ஆனால் தொடுகையுறாத வகையில் செயற்படுதல்.
3. பின்னால் இருக்கும் வீரர் அசைவிற்கான பாதையை வழிகாட்டல்.
4. இருவரும் பந்தை எடுப்பதற்காகப் போட்டி போடுதல்.



முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு

1. நிலம்படுதல் ; உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல்.
2. தடுத்து ஆடும் வெற்றியின் தொடராகப் பந்தை எறிவதற்கு ஆயத்தமாதல்.
3. வெற்றியடையாவிட்டால் பிரிந்து செல்லல்.
4. ஒருவர் மீளத்திரும்பி எறிதலுக்கு அழுத்தத்தினை உண்டுபண்ணுதல்.
5. மற்றவர் தன்னுடைய தாக்கி ஆடும் வீரரை அணுகுதல்.



கீழ்தள வெளியை தடுத்து ஆடுதல்



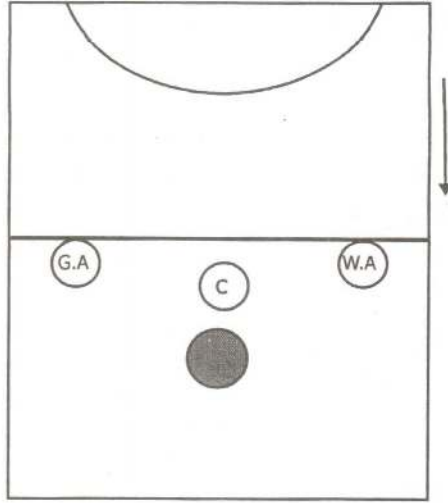
ஆரம்பத் தடுத்து ஆடுதல் வெற்றியளிக்காமல் போகும்போது, கீழ்தள வெளியை தடுத்து ஆடுதல் எதிராளியின் அசைவினைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. ஆரம்பத் தடுத்து ஆடுதல் வெற்றியளிக்காமல் போனவுடன் பின்வாங்கும் நடையுடன் நிலை எடுத்து எதிராளியின் அசைவிற்கு இடமளித்து எதிராளியின் எறிதல் வரை காத்திருந்து உடலின் நிறையை கீழ் இறக்கி, அகன்ற அடித்தளத்துடன் நேரான நிலையுடன் எதிராளி பந்தினை விடுவித்தலின் பிற்பாடு, கீழ்தளத்தில் எதிராளியைப் பக்க அடிகளினாலும் முன்பக்கமாக பார்த்த வண்ணம் கைகள் இரண்டும் உடலுடன் இருக்கக்கவாறு தடைசெய்து (Block off) அவரின் அசைவினைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருதலும், அழுத்தம் கொடுத்தலுமான செயற்பாடு.

அழுத்தம் கொடுத்தலும் தடுத்து ஆடுதலில் ஒருவகையாகப் பார்க்கப்படுகின்றது. ஒரு தளத்தில் குறிப்பிட்ட பகுதியை மட்டும் சிறப்பாகத் தெரிவுசெய்து அப்பகுதியில் எதிராளியின் அசைவினையும் பந்து பரிமாற்றங்களையும் கட்டுப்படுத்தி அப்பகுதியை பாதுகாத்தலினை இது அடிப்படையாகக் கொண்டது. இங்கு இரண்டு வகையான செயற்பாடுகளை அவதானிக்க முடிகின்றது.

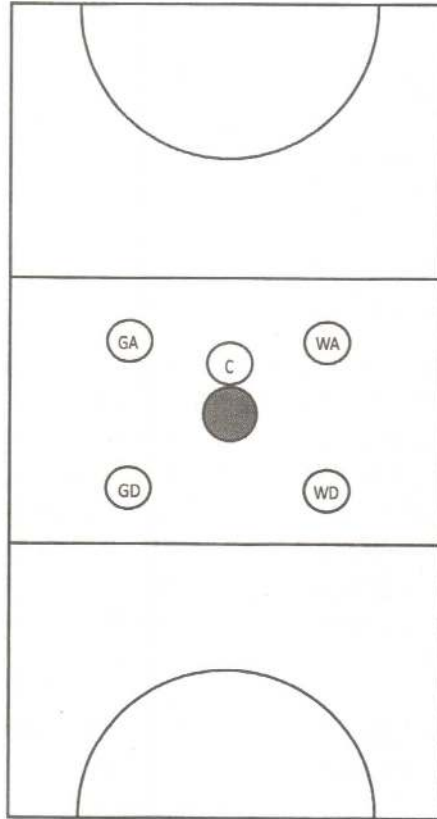
பிரிகோட்டில் அழுத்தம் கொடுத்தல்

பின்தளத்தில் இருந்து பந்து வரும்போது, பிரிகோட்டில் வைத்து அழுத்தம் கொடுத்தல் மற்றும் உள்ளெறிதலின் பிற்பாடு அவ் உள்ளெறிகையானது தளத்தினுள் வந்ததன் பிற்பாடு தடுத்து ஆடும் அணியின் மூன்று வீரர்கள் தமது எதிராளியினை விட்டு மத்திய தளத்தின் மேல் பகுதியில் முக்கோணவடிவில் நின்று தாக்கி ஆடும் அணியின் பிரிகோட்டிற்கு அண்மையில் இருந்து செயற்படுதல் என்பனவற்றில் மத்திய பகுதியின் நடுப்பகுதியை பாதுகாத்தலே முக்கியமான நோக்கமாக காணப்படுகின்றது. பிரிகோட்டிலிருந்து ஒரு மீற்றர் தூரத்தில் பேறுதாக்குபவரும், சிறகுதாக்குபவரும் நிறறல் வேண்டும். மையத்தோள் இன்னுமொரு மீற்றர் தூரத்தில் மத்திய வட்டத்திற்கு அருகில் நிற்க வேண்டும். எல்லா வீரர்களும் தமது நிறைகளை கீழே விடுவித்து பக்க நடையுடன் அவ்வெளியினை தமதாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

தாக்கி ஆடும் அணி இவ் தந்திரோபாயத்திற்கு ஏற்ப அனுப்புதல் அல்லது எறிதலை அகலமாக்கியும், நீண்டதும் உயரமானதுமான எறிதலை மேற்கொள்வார்கள்.



மத்திய பிரதேசத்தைத் தாண்டுவதற்கு அழுத்தம் கொடுத்தல்

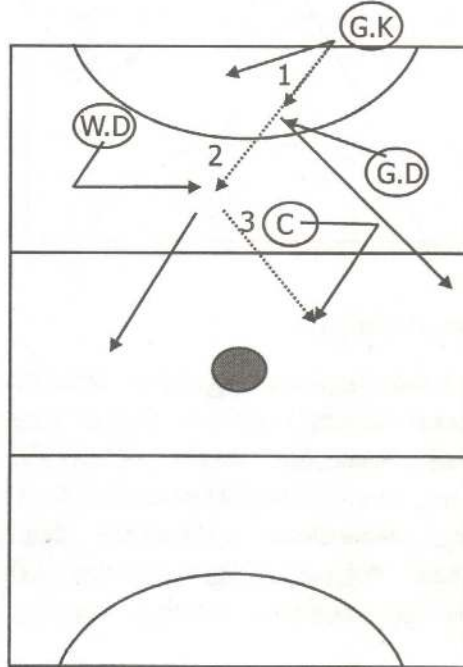


எதிராளியின் பேற்று இறுதிப்பகுதியில் இருந்து - கீழ் தளத்திலிருந்து பந்து வரும் பொழுது மத்திய பிரதேசத்தில் பேறுதாக்குபவர், சிறகுதாக்குபவர், கொஞ்சம் அகன்று தமது இடத்தினை எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும் மையத்தோன் மையவட்டத்தில் இருந்து ஒரு மீற்றர் முன்னால் நிற்பார். இவர்கள் அசைதலுடன் கூடிய பக்க அடிகளினால் அப்பிரதேசத்தின் வெளியை பாதுகாத்துக் கொண்டிருக்க, பின்னால் நிற்கும் தடுத்தாடும் வீரர்கள் உயர்ந்த எறிதலுடன் வரும் பந்தினைத் தடுத்தாட முடியும்.

வெளியை உருவாக்குதலும் தந்திரோபாயங்களும் - பயிற்சிகள்

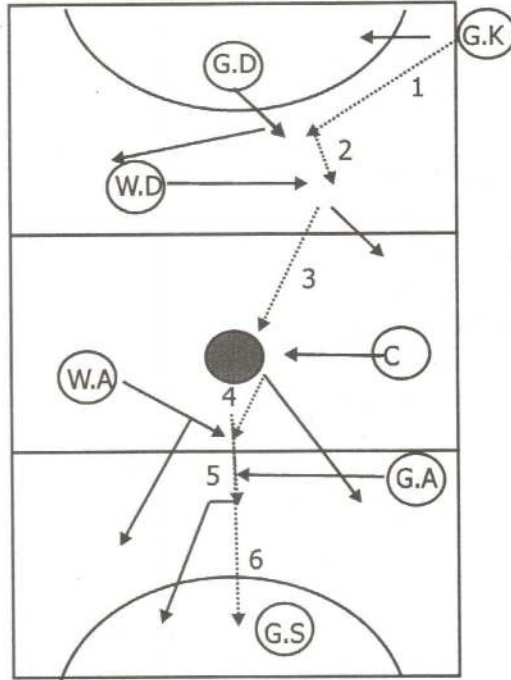
1. முதலாவது அசைவு

மூன்று பின்கோட்டு வீரர்களான பேற்றுக்காவலன், பேற்றிடக்காவலன், சிறகுகாப்பவர் என்போர் பின்தளத்தில் இருக்க, மையத்தோன் மத்திய பிரதேசத்தில் இருப்பார். பேற்றுக்காவலன் பேற்றுக் கோட்டிலிருந்து உள்ளெறிகைக்காக ஆயத்தம் செய்வார். இங்கு பேற்றிடக்காவலன் தன்னுடைய முதலாவது அசைவினை மேற்கொண்டு பந்தினை பேற்று வட்டத்தினுள் வாங்குவார். சிறகு காப்பவரும், மையத்தோனும் மாற்று அசைவுகளிற்கு ஆயத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். பேற்றிடக் காவலன் பந்தினை பெற்றபின், சிறகுகாப்பவர் தன்னுடைய முதலாவது அசைவினை மேற்கொள்ள வேண்டும். பேற்றுக்காவலன், மையத்தோன் பின்னால் முன்னேற ஆயத்தமாக இருக்க சிறகுகாப்பவர் பந்தினை மையத்தோனை நோக்கி மத்திய பிரதேசத்திற்கு எறிதல். அவ்வேளையில் பேற்றிடக்காவலன், சிறகுகாப்பவர் பின்னால் முன்னேற ஆயத்தமாக இருத்தல். இப்போது பந்து பின் தளத்தினை முழுவதும் விட்டு பயணம் செய்துள்ளது.



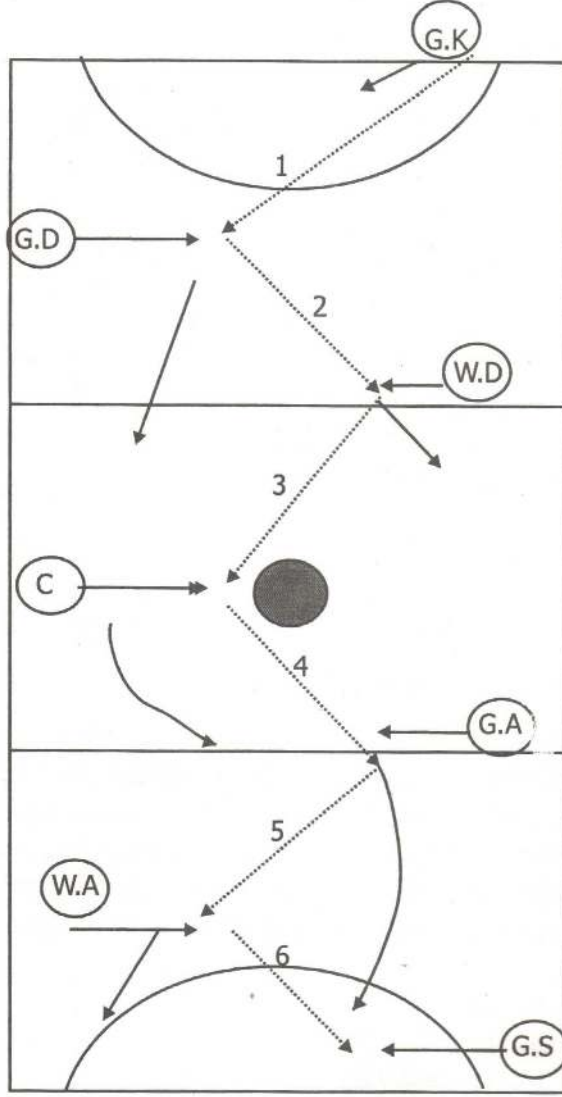
2. இரு தளங்களுக்கு எறிதல்

பேற்றுக்காவலன் உள்ளெறிகைக்கு ஆயத்தம் செய்யும்போது முதல் அசைவானது பேற்றிடக்காவலனுடையதாக இருக்கும். அடுத்ததாக சிறகுகாப்பவர் தனது முதல் அசைவினை மேற்கொள்வார். அதேநேரம், மையத்தோன் மத்தியபிரதேசத்தில் அடுத்த அசைவினை மேற்கொண்டு பந்தினைப்பிடிப்பார். பின்னர் சிறகுகாக்குவோன் மத்திய பிரதேசத்தின் பிரிகோட்டிற்கருகில் பந்தினை பிடித்து நேர் கோட்டு வழியில் பேறுதாக்குபவர் கையின் ஊடாக பேற்றுக் கெய்பவருக்கு பந்தைப் பரிமாற்றுவார். இவ்வாறாக இருதளங்களைக் கடந்து பந்து மூன்றாவது தளத்திற்கு வருகின்றது.



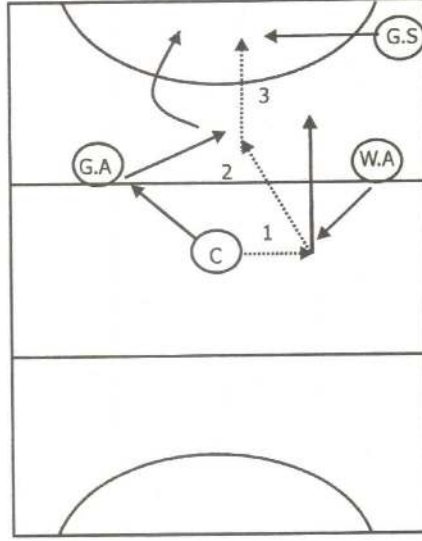
3. முழுதளத்திற்கும் பந்தைப் பரிமாறுதல்

பேற்றுக்காவலன் உள்ளெறிதலுக்காக ஆயத்தம் செய்யும்போது முதல் அசைவினை பேற்றிடக்காவலன் தனதாக்கி கொண்டு பந்தினை பிடித்து சிறகுகாப்போனுக்கு அனுப்புதல் இரண்டாவது அசைவாகக் காணப்படும். மத்திய பிரதேசத்தில் மூன்றாவது அசைவாக மையத்தோனின் அசைவும், தொடர்ந்து பேறுதாக்குவோனின் அசைவும் இருக்கும். அதன்பிறகு சிறகுகாக்குவோன் தனது அசைவினை முன்தளத்தில் மேற்கொள்ளுதலின் தொடராக பேற்றுக்கெய்வோன் இறுதியாக பேற்றுவட்டத்தினுள் அசைந்து பந்தினைப்பிடிப்பார். இந்தப் பந்து பரிமாற்றத் தந்திரோபாயம் முழுதளத்திற்கும் வளைந்து வளைந்து செல்லும் பரிமாற்றமாகக் காணப்படுகின்றது.



4. மத்திய எறிகைக்கான பந்துப் பரிமாற்றம்

மையத்தோன் மையவட்டத்தில் மத்திய எறிகைக்காக ஆயத்தமாக நின்றலுடன், சிறைதாக்குவோன் தன்னுடைய முதலாவது அசைவினை செய்து மத்தியபிரதேசத்தில் பந்தினை பிடிப்பார். பேறுதாக்குபவர் தனது அசைவின் மூலம் பேற்றுதளத்தில் பந்தினை பிடித்து அதனை பேற்றுவட்டத்திற்குள் பேற்றுக்கெய்வோனிடம் பறிமாற்றுவார். பேற்றுக்கெய்வோன் அதனை வெற்றிகரமாக எய்ய முயற்சிப்பார். எய்தல் வெற்றியளிக்காதவிடத்து எதிர்த்துவரும் பந்தினை பிடிப்பதற்காக அசைவார்.

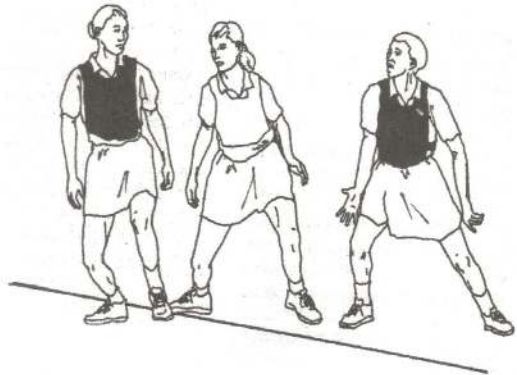


மத்திய அனுப்புதலைத் தடுத்து ஆடுதல்

வலைப்பந்தாட்டத்தினைப் பொறுத்தவரைக்கும் மத்திய ளறிகை அடிக்கடி நிகழும் ஒரு நிகழ்ச்சியாகும். அதனைச் சரியான முறையில் தாக்கி ஆடுதலிலும் அதே சமயம் அதனை தடுத்து ஆடுதலிலும் சமநிலையான அளவு பேணப்படுதல் வேண்டும். வலைப்பந்தாட்டத்தில் அதிகமான அணியினர் தாக்கி ஆடுதலை மிக மகிழ்ச்சிகரமாக பலமான தன்மையில் விளையாடினாலும், தடுத்து ஆடுதலில் அவ்வளவிற்கு அக்கறையுடன் செயற்படுதில்லை. ஆனால் இரண்டிற்கும் சமஅளவான பங்களிப்பு செய்யும் போதுதான் விளையாட்டில் வெற்றி இலக்கை அடைய முடியும்.

இரண்டாக தடுத்து ஆடுதல்

மத்திய அனுப்புதலின் போது எதிராளியின் மையத்தோன் மத்திய பிரதேசத்தில் பொதுவாக விரைந்து செயற்படும் வீரரை கண்காணித்து அவ்விடத்தில் இரண்டாக தடுத்து ஆடுதல் செய்வார். உதாரணமாக சிறகுதாக்குபவரை எதிராளியின் சிறகு காவலனும் மையத்தோனும் இரண்டாகத் தடுத்து ஆடுவர். அவ்வாறு தடுத்து ஆடுதல் வெற்றியளிக்காமல் போகும் இடத்தில் மையத்தோன் உடனடியாக பந்து செல்லும் பக்கம் நோக்கி விரைவேண்டும்.



மத்திய அனுப்புதலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்தல்



மத்திய அனுப்புதலுக்கு அல்லது னறிதற்கு மையத்தோன் ஆயத்தமாக இருக்கும்போது எதிர் அணியின் மையத்தோன் விதியின் பிரகாரம் நின்று, உடலின் நிறையை கீழே செலுத்தி, உறுதியான கம்பீரமாக நிலையுடன் இருகைகளையும் விரித்து பந்தின் பயண பாதைக்கு அழுத்தம் கொடுத்தல்.

பேற்றுக்கெய்தலைத் தடுத்து ஆடுதல் ஆரம்ப காலங்களில் பேற்றுக்கெய்த லானது தோள்மூட்டிற்கு பக்கத்தில் இருந்து பேற்றுக்கெய்தல் என்பதையே தனது நுட்பமாகக் கொண்டிருந்தது. அவ்வாறான காலங்களில்

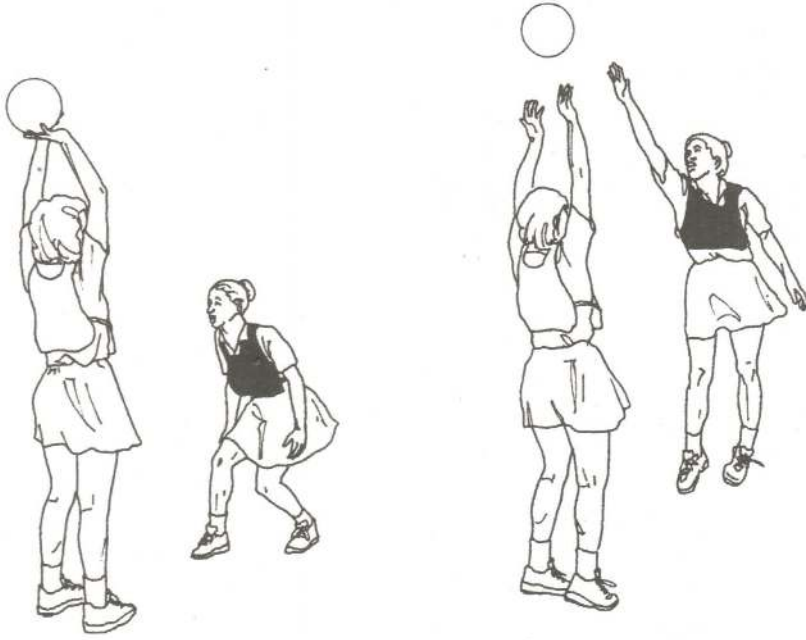
பேற்றுக்கெய்தலைத் தடுத்து ஆடுதல் இலகுவானதாகக் காணப்பட்டது. ஆனால் தற்காலத்தில் பேற்றுக்கெய்தற் திறன்கள் உயர்ந்தளவு விடுகையை அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பதனால் பேற்றுக்கெய்தலைத் தடுத்து ஆடுதல் ஒரு சவால் நிறைந்த செயற்பாடாகவே காணப்படுகின்றது.

நீட்சியாக நின்று தடுத்தல்

பேற்றுக்கெய்வோன் எய்தற் செயற் பாட்டில் இருக்கும்போது தடுத்து ஆடுபவர் விதியின் பிரகாரம் நிலம்படு காலில் இருந்து நிலை எடுத்து ஒரு காலிலோ, இரண்டு கால்களிலோ நின்று எழுந்து கைகளினால் எய்யும் பந்திற்கு அழுத்தம் கொடுப்பார். ஒரு காலில் நின்று தடுத்து ஆடும் போது பந்தினை மையப்படுத்தி மிக நீட்சியாகப் போகமுடியும். ஆனால் இரண்டு காலில் நின்று தடுத்து ஆடும் போது உடல் நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். பேற்றுக்கெய்வருக்கும் தடுத்து ஆடுபவருக் கும் இடையில் உள்ள இடைவெளி, உடலை நீட்டி தடுத்து ஆடும்போது அங்கு இல்லாமல் போய்விடுகின்றது. பேற்றுக்கெய்தலின் மிகச் சரியான நேரம் உடலை வெளியில் பாய்ந்து உயர வைத்தல் வேண்டும்.



உயர்ந்து எழும்பித் தடுத்தல்



பேற்றுக்கெய்வோன் எய்தற் செயற்பாட்டில் இருக்கும்போது தடுத்து ஆடுபவர் விதியின் பிரகாரம் நிலம்படு காலில் இருந்து நிலை எடுத்து தனது பாய்தலுக்கான ஆயத்தத்துடன் வளமானகாலை முன்வைத்து இருகால்களுக்கும்மிடையில் தோள்மூட்டு அளவு இடைவெளியை பேணிக்கொண்டு கைகளை உயர்த்தி எழும்புவதற்கான உந்துதலுடன், பந்து விடுவித்தலின் சரியான நேரத்தினை அவதானித்து பாய்ந்து எய்தலுக்கு அழுத்தத்தினைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

கலைச்சொற்கள்

1. Agility - விரைவியக்கம்
2. Ankle Joint - கணுக்கால்மூட்டு
3. Arm & Shoulders Muscle - கையும் தோள்மூட்டுத் தசையும்
4. Attacking - தாக்கி ஆடுபவர்கள்
5. Australian High Release - அவுஸ்ரேலிய உயர் விடுகை எய்தல்
6. Back Muscle - பின்பகுதித் தசை
7. Back stance - பின்பக்கமாக நின்றல்
8. Back Third - பின்பகுதி
9. Block off - தடை செய்து
10. Bounce pass - தெறித்தெழுமை அனுப்புதல்
11. Bullet like pass - விரைவுத்தன்மை கொண்ட பந்துக் கைமாற்றம்
12. Bullet pass - விரைவுத் தன்மையுடன் அனுப்புதல்
13. Calf Muscle - பின்கால்தசை
14. Caribbean Shot - கரிபியன் எய்தல்
15. Catching - பிடித்தல்
16. Centre (C) - மையத்தோன்
17. Centre Circle - நடு மத்திய வட்டம்
18. Centre Pass - மத்திய அனுப்புதல்
19. Centre Third - நடு மத்திய பகுதி
20. Changing Direction - செல்லும் திசையை மாற்றுதல்
21. Chest pass - மாப்புக்கு நேராக அனுப்புதல்
22. Contact - தொடர்புபடல்
23. Cool down - உடல் இளைப்பாற்றுதல்
24. Defending - தடுத்து ஆடுதல்
25. Defending off the player (anticipation) - வீரரில் இருந்து முன்கூட்டியே வெளியில் பந்தைத்தடுத்தல்
26. Dodge - உச்சுதல்
27. Double Defence - இரண்டாக தடுத்து ஆடுதல்
28. Down court - பின்மைதானத்தில் / கீழ் மைதானம்
29. Drive - விசை ஆற்றுவதுடன் ஓடுதல்
30. Elevation - மேல் தூக்குதல்
31. Endurance - நீடித்துழைக்கும் தன்மை
32. Fake - ஏமாற்றுதல்

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 33. Free area | - சுயாதீன பிரதேசம் |
| 34. Fingering | - விரல்தொடு மேல் உந்தல் |
| 35. Follow-through | - முழு அளவும் கொண்டு செல்லும் செயல் |
| 36. Foot Movement | - பாத அசைவு |
| 37. Foot stride pattern | - பாதத்தின் தாவுகின்ற அடி |
| 38. Front stance | - முன்பக்கமாக நின்றல் |
| 39. Front Third | - முன்பகுதி |
| 40. Goal Attack (G.A) | - பேறுதாக்குபவர் |
| 41. Goal Circle | - பேற்று வட்டம் |
| 42. Goal Defense (G.D) | - பேற்றிடக்காவலன் |
| 43. Goal Keeper (G.K) | - பேற்றுக்காவலன் |
| 44. Goal Line (Back Line) | - பேற்றுக்கோடு |
| 45. Goal Net | - பேற்று வலை |
| 46. Goal Post | - பேற்றுக்கம்பம் |
| 47. Goal post padding | - பேற்றுக்கம்பத்தின் பாதுகாப்புக் கவசம் |
| 48. Goal Ring | - பேற்று வளையம் |
| 49. Goal shooter (G.S) | - பேற்றுக்கெய்வோன் |
| 50. Goal Third | - பேற்றுப்பகுதி |
| 51. Groin Muscle | - வயிறு தொடை சேரும் தசை |
| 52. Hamstrings Muscle | - பின்தொடைத்தசை |
| 53. Higher velocity passing | - உயர் அளவான வேகம் உள்ள பந்துக் கைமாற்றம் |
| 54. Hold | - பிடித்தல் |
| 55. Jumping | - பாய்தல் |
| 56. Jumping or Elevation | - பாய்தல் அல்லது உயர்தல் |
| 57. Landing Foot | - நிலம் படு கால் |
| 58. Lean | - நீட்சியாக |
| 59. Lob Pass | - பந்தைச் சுழற்றி உயர எறிதல் |
| 60. Non-contact sports | - தொடுகை அற்ற விளையாட்டு |
| 61. Off season | - போட்டிகள் இல்லாத காலப்பகுதியில் |
| 62. Off Side | - எல்லைதாண்டுதல் |
| 63. One on one defense
(shadowing) | - ஒன்றுக்கு ஒன்று நிழலாக நின்று தடுத்து ஆடுதல் |
| 64. Over head pass | - தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் |
| 65. Penalty shot | - தண்ட எய்கை |
| 66. Penalty pass | - தண்ட எறிகை |

- | | |
|-------------------------|---|
| 67. Pivoting | - சுழல்கின்ற இயக்கம் |
| 68. Press | - அழுத்தம் கொடுத்தல் |
| 69. Pressuring the Pass | - எறிதலுக்கு அல்லது அனுப்புதலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்தல் |
| 70. Quadriceps Muscle | - முன்தொடைத்தசை |
| 71. Reaction | - எதிர்விளைவு |
| 72. Rebound | - எதிர்த்து திரும்பி வருதல் |
| 73. Recovery step | - திரும்பபெறும் நடை அல்லது பின்வாங்கும் நடை |
| 74. Roll | - சுழற்சி |
| 75. Running | - ஓடுதல் |
| 76. Shooting | - பேற்றுக்கெய்தல் |
| 77. Should pass | - தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் |
| 78. Side Line | - பக்கக்கோடு |
| 79. Side pass | - பக்கமாக அனுப்புதல் |
| 80. Side stance | - பக்கமாக நின்றல் |
| 81. Sidestep | - பக்க நடை |
| 82. Speed Endurance | - வேகத்துடனான நீடித்துழைக்கும் தன்மை |
| 83. Step before a shot | - பேற்றுக்கெய்தலுக்கு முதல் அடி எடுத்து வைத்தல் |
| 84. Step-on | - பாத அடியை முன்னகர்த்தல் |
| 85. Strategy | - தந்திரோபாயம் |
| 86. Stretching exercise | - நீட்சியான பயிற்சிகள் |
| 87. Take off | - நிலத்தில் இருந்து மேல் உயர்தல் |
| 88. Team Bench | - அணி இருக்கை |
| 89. Throw in | - உள் எறிதல் |
| 90. Throwing | - பந்தை எறிதல் அல்லது கைமாற்றுதல் |
| 91. Top and tail grip | - உச்சியும் வாலும் உராய்வு |
| 92. Toss Up | - மேல்எறிகை |
| 93. Transverse Line | - பிரிகோடு |
| 94. Underarm pass | - கீழ்க்கை அனுப்புதல் |
| 95. Wing Attack (W.A) | - சிறகு தாக்குபவர் |
| 96. Wing Defense (WD) | - சிறகுகாப்பவர் |

அனுபந்தம் : மத்தியஸ்தர்களுக்கான சைகைகள்



நேரம்
Time



விளையாடு திசை
Direction of Play



விளையாடு திசை
Direction of Play



உடைத்தல் / தாண்டுதல்
Breaking



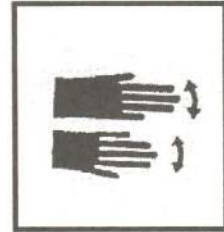
எல்லைதாண்டுதல்
தளத்திற்கு மேலாக
Offside / Over Third



குறுக்கி அனுப்புதல்
Short pass



மூன்று செக்கன்களுக்கு மேல்
பந்தை வைத்திருத்தல்
Held ball



நடத்தல்
Stepping



சாதகம்
Advantage



மேல்சுண்டுகை
Toss Up



தொடுகைக்கை
Contact arm



தொடுகைக்கால்
Contact Leg



தொடுகைத்தோள்மூட்டு
Contact Shoulder



இடையூறு / தடை
Obstruction



இடையூறு / தடை
Obstruction



இடையூறு / தடை
Obstruction

உசாத்துணை நூல்கள்

Blackwall, Bevnie

2000. Netball. Hong Kong: Heinemann publishing Limited.

Crouch, Heather

2003. The Netball coaching Manual. U.K: A&C Black Publishers Ltd.

Miles, Anne

1983. Success in Netball. London: John Murray (publishers) Ltd.

Shakespear,

1997. Netball step to success. United states of America: Human Kinetics.

Wheeler, Joyce

1979. Games for Netwball Training. London: Pelham Books Ltd.

Grundy, Pamela; Shackelford, Susan

2007. Shattering the Glass: The Remarkable History of Women's Basketball. North Carolina: University of North Carolina Press.

Taylor, Tracy

2001. "Gendering Sport: The Development of Netball in Australia". Sporting Traditions, Journal of the Australian Society for Sports History.

1996. Coahcing Netball Level O Manual. Srilanka: Netball Federation of Sri Lanka.

Jenkin, Sally. "History of Women's Basket ball". WNBA.com. Retrieved on 2008.10.29.

National Gollegiate Athletic Aossociation (United States) (2001). "Women's basket ball: Reles history". Retrieved on 2008.12.21

International Federation of Netball Associations. "History of Netball". Retrieved on 2008.10.13

<http://www.nethall.org/NETBALLIFNA2008terms&conditions>.

<http://sportal.nic.in/>

www.bbc.co.u.k



Hanikamam Printers, Jaffna.
031-2222717, 4380123

ISBN 955514221-1



මිල: 350/-