

5.3 ஓய்வைப் பயனுள்ளதாக்க வலைப்பந்து விளையாடுவோம்

நீங்கள் வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள், திறன்களை விருத்தி செய்யும் முறைகள், சட்டதிட்டங்கள் என்பன பற்றிய அறிவை முந்திய வகுப்புகளில் பெற்றிருப்பீர்கள். வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- பாத அசைவு – Foot work
- பந்தை எறிதலும் பிடித்தலும் - Ball throwing and catching
- தாக்குதல் / ஆக்கிரமித்தல் - Attacking
- தடுத்தல் / பாதுகாத்தல் - Defending
- பேற்றுக்கு எய்தல் - Shooting

மேற்கூறப்பட்ட திறன்கள் உங்களுடைய நினைவிற்கு வருகின்றதா? வலைப்பந்தாட்டத்தைச் சாதாரண ஒரு விளையாட்டாக அறிமுகம் செய்யலாம். ஏனெனில், இவ்விளையாட்டு எறிதல், பிடித்தல், அசைவு ஆகிய அடிப்படைச் செயற்பாடுகள் மூலம் கட்டியெழுப்பப்படும் விளையாட்டாகும். பாத அசைவு, பந்தைப் பிடித்தலும் எறிதலும், தாக்குதல், காத்தல், பேற்றுக்கு எய்தல் ஆகிய திறன்கள் எல்லாக் குழுக்களுக்கும் சிறப்பாகப் பயிற்றுவிக்கப்படுவதால் வலைப்பந்தாட்டத்தில் பெரும்பாலும் குறைந்தளவு தவறுகளைச் செய்கின்ற பொருத்தமான உபாயங்களைப் பயன்படுத்தும் குழுவே வெற்றி பெறமுடியும்.

சர்வதேச வலைப்பந்தாட்டச் சங்கத்தின் விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு பந்து செலுத்தலையும் வெற்றிகரமான பேற்றுக்கு எய்தலாக மாற்றுவதற்கு, எதிரணி வீராங்கனைகளை ஏமாற்றும் உபாயம் இன்று அதிகமாக இடம் பெறுகின்றது. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்த வேண்டிய உபாயங்களைப் பார்ப்போம்.

பாத அசைவிற்கான உபாயங்கள்

1. ஒரு பக்கத்திற்கு அசைந்து, உடனடியாக மறு பக்கத்திற்கு அசைந்து பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.



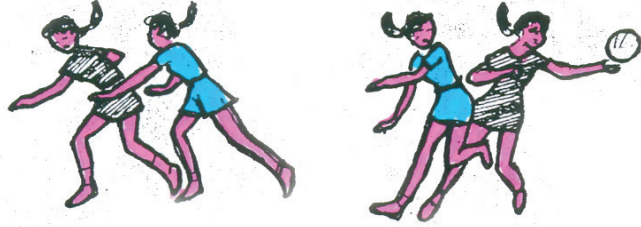
உரு 5.3.1

- எதிரணி வீராங்கனைக்கு சிறிது முன்னால் ஓடி, உடனடியாகப் பின்னால் சென்று பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.



உரு 5.3.2

- ஒரு பக்கத்திற்கு ஓடிச்சென்று உடனடியாக நிறுத்தி, கையை மறுபக்கத்திற்கு நீட்டிப் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

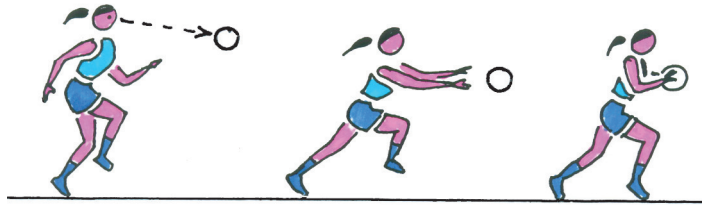


உரு 5.3.3

- பந்தைப் பிடிக்கும்போதும், திசையை மாற்றும் போதும் எதிரணி வீரருக்கு தூரத்தில் இருக்கும் பாதத்தால் அதைச் செய்யவும்.
- மேலே பாய்ந்து பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளவும். ஆகாயத்தில் வைத்து தேவையான பக்கத்திற்கு திரும்பவும். நிலம்படும் முன்னர் தனது அணி வீராங்கனைக்குப் பந்தைக் கொடுக்கவும்.

பந்தை எறிதல், பிடித்தவுக்கான உபாயங்கள்

- பந்தைப் பிடிக்கும்போது எப்பொழுதும் பந்தின் பக்கம் பார்க்கவும். விரல்களை விரித்து முன்னால் அல்லது உயரத்தில் நீட்டவும். பந்தைப் பெற்றுக் கொண்டவுடன் உடலின் பக்கமாக இழுக்கவும்.

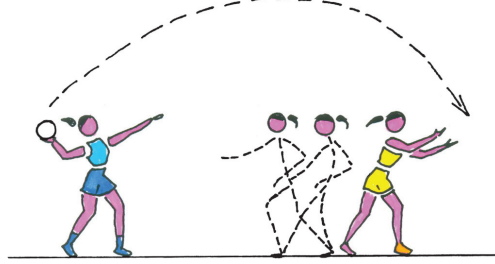


உரு 5.3.4

2. பேற்றுக்கு எய்வோனுக்கு அல்லது பேற்று தாக்குவோனுக்கு பந்து பரிமாற்றம் போது கீழ்க்கைப் பரிமாற்றம் (underarm pass) நிலத்தில் சொட்டி பரிமாறல் (Bounce pass) மூலம் மாற்றவும்.
3. மார்புக்கு நேராக மாற்றுவது போன்று பாவனை செய்து பந்தை நிலத்தில் சொட்டி மாற்றவும்.



4. தாக்குபவர் நிற்கும் இடத்தையும் பெற்றுக்கொள்பவர் நிற்கும் இடத்தையும் அவதானித்து லொப் மாற்றுதலைப் பயன்படுத்தவும்.



உரு 5.3.6

தாக்குதல், தடுத்தல் (காத்தல்) உபாயங்கள்

- எதிரணியினரின் உடலில் மோதாமல் நிழலைப் போன்று பின் தொடர்ந்து செல்லவும்.
- பேற்றுப் பிரதேசத்திலிருந்து பேற்றுக்கு எய்தலைத் தடுக்கும்போது எப்போதும் பேற்றுக்கு எய்பவருக்கும் பேற்றுக் கம்பத்திற்கும் இடையில் நிற்கவும்.
- 3 அடி தூரத்திலிருந்து பார்வையைப் பந்தின் பக்கம் செலுத்தவும்.
- எதிரணியினர் அடிக்கடி உபயோகிக்கும் செயற்பாடுகளை அவதானித்துச் செயற்படவும்.
- எதிரணி வீரரைப் பின்தொடர்வதன் மூலம் அவர்களின் அசைவுகளை அவதானிப்பது இலகுவானதாகும்.

பேற்றுக்கு எய்தல் உபாயங்கள்

- ◆ **எய்தல்**
- நிலம்பட்ட பின்னர் சுயாதீனமாகக் காலை முன்னால் வைத்து, நிலம்பட்ட காலை உயர்த்தி எய்தலைச் செய்யவும்.
- இரு கால்களாலும் உயரப் பாய்ந்து பந்தைப் பிடித்து, பேற்றுக்கு எய்து பின்னர் நிலம்படவும்.
- 3 அடி தூரத்திலிருந்து அல்லது பேற்றுக் கம்பத்திற்கு கீழ் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் நடைபெறுமாயின் சுயாதீனமாகக் காலைப் பின்னால் வைத்து நிலம்பட்ட பாதத்தை உயர்த்திப்பேற்றுக்கு எய்யவும்.

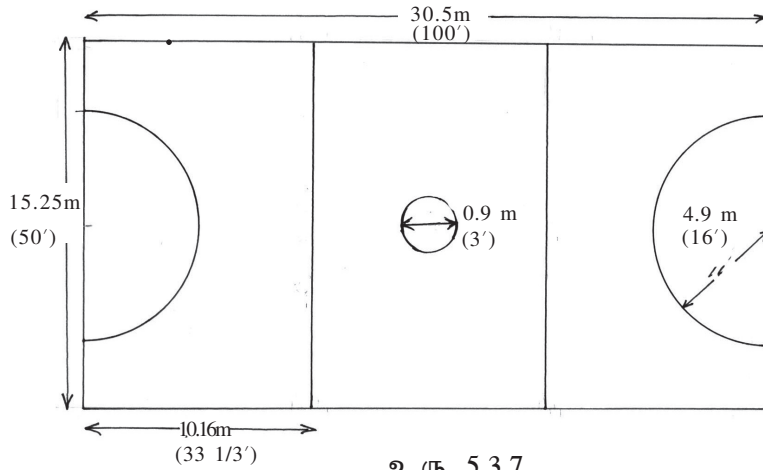
◆ **பேற்றுக்கு எய்தலைத் தடுத்தல்**

- முதலாவதாக நிலம்பட்ட காலிலிருந்து 3 அடி தூரத்தில் இருந்து இடையூறு செய்யவும்.
- இலகுவாகப் பேற்றுக்கு எய்வதைத் தடுத்துக் கொள்ளவும்.
- பேற்றுக்கு எய்வோன் பேற்றுக்கு எய்யும் இடத்தில் நின்றவுடன், பேற்றுத் தாக்குவோன் அதனைத் தடுப்பதற்கான பொருத்தமான இடத்தில் நிலைகொள்ள வேண்டும்.
- பேற்றுக்கு எய்யும் பந்து பேற்றுக்கு எய்வோனின் கையிலிருந்து விடுபட்டவுடன் அதனை மீள்பெற வேண்டும்.

வலைப்பந்தாட்டத்தின் விதிமுறைகள்

நீங்கள் 8 ஆம் தரத்தில் அறிந்துகொண்ட சட்டதிட்டங்களுக்கு மேலதிகமாக இன்னும் சில சட்டதிட்டங்கள் தொடர்பாகக் கவனத்தைச் செலுத்துவோம்.

◆ **வலைப்பந்தாட்ட மைதானம்**



உரு 5.3.7

◆ **வீராங்கனைகள்**

- சப்பாத்து அல்லது கணுக்கால் மூடப்பட்ட பாதணிகளை அணியலாம். அவை பாரம் குறைந்தவையாகவும் ஆணிகள் பொருத்தப்படாதவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும் (பாரம் குறித்து விதி கட்டாயப்படுத்தப்படவில்லை).
- வீராங்கனைகளின் நிலைகளைக் குறிக்கும் முதல் எழுத்துகளைக் கொண்ட உடையினை இடுப்பிற்கு மேல், முன்பின் பக்கமாக அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- திருமண மோதிரம் தவிர்ந்த, பிறருக்கு ஊறு விளைவிக்கும் ஆபரணங்களை அணிய முடியாது. திருமண மோதிரம் அணிவதாயின் அது பட்டியினால் சுற்றப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

◆ அணித் தலைவிகள்

- மத்திய எறிகையை அல்லது பேற்றுப்பகுதியை தெரிவுசெய்வதற்காக நாணயத்தைச் சுழற்றி முடிவினை நடுவர்களுக்கு அறிவித்தல்.
- இடைவேளையின்போது, சுகவீனம், விபத்துகள் தொடர்பாக விளையாட்டை நிறுத்தும்போது அணியிலுள்ளவர்களைப் பிரதியீடு செய்தல், வீரர்களின் நிலையில் மாற்றம் செய்தல் பற்றி நடுவர்களுக்கும் எதிரணித் தலைவிக்கும் அறிவித்தல் வேண்டும்.
- விதிகள் தொடர்பான விளக்கம் தேவைப்படுமிடத்து இடைவேளையின்போது அல்லது விளையாட்டு முடிவின்போது நடுவர்களிடம் அதுபற்றிக் கேட்கலாம்.
- இடைவேளையின்போது அணியிலுள்ளவர்களுக்கு அவசரமான தேவைகள் ஏற்படும்போது நடுவர்களிடம் கேட்கலாம். அதற்கு அனுமதி கிடைக்குமாயின் எதிரணித் தலைவிக்கு அறிவித்தல் வேண்டும்.

◆ அணி

இவ்விளையாட்டு பெண்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டதாகும். எனினும், ஆண்களுக்கான போட்டிகளும் கலப்புப் போட்டிகளும் தற்போது நடைபெறுகின்றன. ஓர் அணி 7 பேரைக் கொண்டதாக இருக்கும்.

- பேற்றுக் காவலன் - Goal Keeper (GK)
- சிறைக் காப்போன் - Wing Defend (WD)
- பேற்றுக் காப்போன் - Goal Defend (GD)
- மையத்தோன் - Centre (C)
- சிறைத் தாக்குவோன் - Wing Attack (WA)
- பேற்றுத் தாக்குவோன் - Goal Attack (GA)
- பேற்றுக்கு எய்வோன் - Goal Shooter (GS)

◆ விளையாட்டை நிறுத்துதல்

- விபத்தின்போது அல்லது சுகவீனத்தின்போது நிறுத்தப்படும்.
- கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் அவசரக் காரணங்களால் நடுவர் விளையாட்டை நிறுத்தலாம்.
 - (i) உபகரணம், மைதானம், வானிலை மூலமான இடையூறுகள், மைதானத்திற்கு வெளியேயிருந்துவரும் இடையூறுகள் போன்றவை காரணமாக.
 - (ii) வீராங்கனைகளின் உடல் அல்லது உடை தொடர்பான ஒரு விடயம் காரணமாக.
- விளையாட்டை நிறுத்துவதற்காக நடுவரால் விசில் ஊதல் மூலம் கட்டளை வழங்கிய பின்னர் அதனால் தாமதமான நேரத்தை நேரங் கணிப்பாளர் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- விரைவாக விளையாட்டை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் போது நடுவரால் நேரங் கணிப்பாளருக்கு சமிஞ்சை காட்டப்பட்டு விசில் ஊதப்பட போட்டி மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படும்.

- கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களின்போது விளையாட்டு நிறுத்தப்பட்டால் பந்து இருந்த இடத்தில் இருந்து விளையாட்டு ஆரம்பமாகும்.

(i) பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே இருப்பின் உள்ளெறிகை மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும்.

(ii) விளையாட்டு நிறுத்தப்படும்போது பந்து வைத்திருந்த வீராங்கனையைப் பந்து இருந்த இடத்தை, நடுவரால் அறிய முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் பந்து இருந்த இடத்திற்கு மிகவும் அண்மித்த இடத்திலிருந்து இரு எதிரான வீரர்களிடையே மேலெறிகை வழங்கப்பட்டு ஆரம்பிக்கப்படும்.

(iii) விளையாட்டு இடையூறு அல்லது தொடுகைக்காக இடை நிறுத்தப்பட்டிருந்தால் தவறு நடைபெற்ற இடத்திலிருந்து தண்டனை எறிகை வழங்கி விளையாட்டு தொடர்ந்து நடாத்தப்படும்.

◆ விளையாட்டை நடாத்துதல்

- மையத்தோன் பந்துடன் மைய வட்டத்தினுள் இரு கால்களையும் வைத்து நின்றுகொள்ள வேண்டும்.
- எதிரணி மையத்தோன் மையப்பகுதியினுள் எவ்விடத்திலும் நிற்கலாம். அங்கு மிங்கும் செல்லவும் முடியும்.
- ஏனைய வீராங்கனைகள் தமக்குரிய இடங்களில் நிற்பதுடன் அங்குமிங்கும் அசையவும் முடியும்.
- விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக விசில் ஊதிய பின்னரே ஏனைய வீராங்கனைகள் மையப்பகுதிக்குச் செல்லமுடியும்.
- தமக்குரிய பிரதேசங்களில் விளையாட்டில் ஈடுபடவும்.

◆ விளையாட்டு ஆரம்பம்

- விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கும் மீண்டும் ஆரம்பிப்பதற்கும் நடுவர் விசில் ஊதுதல் வேண்டும்.
- நடுவருடைய விசிலுக்கு விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும்போது அல்லது மீள ஆரம்பிக்கப்படும்போது மையத்தோனால் எறியப்படும் பந்து மத்திய எறிகை (centre pass) என அழைக்கப்படும்.
- விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும்போதும் புள்ளியைப் பெற்றுக்கொண்டதன் பின்பும் மத்திய எறிகை மூலம் விளையாட்டு தொடங்குவதுடன் மையத்தோன் இருவரினாலும் மாறிமாறி மத்திய எறிகை இடம் பெறும்.
- இடைவேளையின் பின் மத்திய எறிகை, இறுதியில் மத்திய எறிகையை மேற்கொண்ட அணியின் எதிரணி மையத்தோனால் எடுக்கப்படும்.

ஒப்படை 5.3.1

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு தொடர்பான விடயங்கள் அடங்கிய கையேடு ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.