உடற்கல்வி ஆண்டு 6

திகதி : 09.07.2021

கூடைப்பந்தாட்டம்

கூடைப்பந்தாட்டம் (Basketball) மிக வேகமான, சில வினாடிகளுக்குள் ஆடுகளத்தின் ஒரு முனையிலிருந்து இன்னொரு முனைக்கு சென்று திரும்பக்கூடிய ஆட்டம். உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களையும் பயன்படுத்தும் வண்ணம் இவ்விளையாட்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உலகில் மிகவும் புகழ்பெற்றதும் பரவாலாக விளையாடப்படுவதுமான விளையாட்டுக்களில் இதுவும் ஒன்று ஆகும்.

ஒரு அணிக்கு ஐந்து பேர் வீதம் களத்தில் இருப்பார்கள். அணியின் மொத்த பலமான பத்து முதல் 12 பேர்களில் இருந்து எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் களத்தில் ஆடும் ஒருவரை வெளியில் அழைத்து, பதிலியாக மற்றொருவரை உள்ளே அனுப்பலாம். பந்தை கையால் எறிந்து எதிரணியினரின் கூடையில் விழ வைப்பதே நோக்கம். வெற்றி, தோல்வி பெரும்பாலும் கடைசி வினாடிகளில் தான் முடிவாகும்.

பயிற்றுவிப்பாளர் அணியின் தந்திரோபாயங்களை முடிவு செய்வார். அணியிடம் பந்து இருக்கும்போது பந்தை கூடைக்குள் போடுவதும், எதிரணியிடம் பந்து இருக்கும்போது பந்து கூடைக்குள் விழாமல் தடுப்பது அல்லது பந்து மீதான கட்டுப்பாடை இழக்கச்செய்வதும் அவரின் முக்கியமான செயற்பாடுகளாகும்.

LIVEWORKSHEETS

பந்தை எதிரணியின் கூடையில் எறிந்து விழ வைத்தால் அந்த அணிக்கு இரண்டு புள்ளிகள் கிடைக்கும். கூடைக்கு முன்பு தரையில் வரைந்துள்ள அரை வட்டத்திற்கு வெளியே இருந்தவாறே கூடையில் பந்தை எறிந்து விழ வைத்தால் மூன்று புள்ளிகள் அளிக்கப்படும். அரை வட்டத்திற்கு உட்பக்கத்தில் ஒரு வட்டம் வரையப்பட்டு நடுவில் தடையில்லா எறிதலுக்காக கோடு போடப்பட்டிருக்கும். தங்கள் கூடையில் பந்தை விழாமல் தடுக்கும் போது தப்பாட்டம் (Foul Play) ஆடினால் எதிரணியினர் இந்த கோட்டில் நின்று தடையில்லாமல் கூடையை நோக்கி பந்தை எறிய (Free throw) வாய்ப்பு வழங்கப்படும். இவ்வாறு எறிந்து கூடையில் விழும் பொழுது ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.

வீரர்கள், எதிரணியின் முனைக்கும், அவர்களது 'தடையில்லா எறிதல்' (Free-throw line) கோட்டிற்கும் இடையே மூன்று வினாடிகளுக்கு மேல் நிற்கக் கூடாது. எந்த வீரரும் ஐந்து வினாடிகளுக்கு மேல் பந்தைக் கையில் வைத்திருக்கக் கூடாது. தங்களது முனையில் பந்து கையில் கிடைத்தால் எட்டு வினாடிகளுக்குள் அவர்கள் முன் பகுதிக்கு பந்தை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

<u>கூடைப்பந்தாட்த்தைப் பற்றி வாசித்தப் பின்னர், பயிற்சியைச் செய்யவும்.</u>

1. கூடைப்பந்தாட்டம் (Basketball) சில வினாடிகளுக்குள் ____________________ ______________________________ ஆடுகளத்தின் சென்று திரும்பக்கூடிய ஆட்டம்.

LIVEWORKSHEETS

2. ஒரு அணிக்கு ___________ பேர் வீதம் களத்தில் இருப்பார்கள்.

3. __________________________ எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் களத்தில் ஆடும் ஒருவரை __________________________________, பதிலியாக மற்றொருவரை உள்ளே அனுப்பலாம்.

4. பந்தை ____________________________ எதிரணியினரின் _______________________ விழ வைப்பதே நோக்கம்.

5. வெற்றி, தோல்வி பெரும்பாலும் _________________________________ தான் முடிவாகும்.

6. பயிற்றுவிப்பாளர் அணியின் _________________________________ முடிவு செய்வார்.

7. அணியிடம் பந்து இருக்கும்போது ____, எதிரணியிடம் பந்து இருக்கும்போது ____ அல்லது ____ அவரின் முக்கியமான செயற்பாடுகளாகும்.

LIVEWORKSHEETS

8. பந்தை ______________________ எறிந்து விழ வைத்தால் அந்த அணிக்கு

_______ புள்ளிகள் கிடைக்கும்.

9. கூடைக்கு முன்பு தரையில் வரைந்துள்ள ______________________

வெளியே இருந்தவாறே ______________________________________

_____ புள்ளிகள் அளிக்கப்படும்.

10. தங்கள் கூடையில் பந்தை விழாமல் தடுக்கும் போது

_________________________ ஆடினால் எதிரணியினர், அரை வட்டத்திற்கு

உட்பக்கத்தில் ஒரு வட்டம் வரையப்பட்டு நடுவில்

______________________________ போடப்பட்டிருக்கும் கோட்டில்

நின்று ____

வாய்ப்பு வழங்கப்படும். இவ்வாறு எறிந்து கூடையில் விழும் பொழுது _____

புள்ளி வழங்கப்படும்.

11. வீரர்கள், எதிரணியின் முனைக்கும், அவர்களது ______________________

கோட்டிற்கும் இடையே _______________________ மேல் நிற்கக் கூடாது.

12. எந்த வீரரும் _____________________________ பந்தைக் கையில்

வைத்திருக்கக் கூடாது.

LIVEWORKSHEETS

13. தங்களது முனையில் பந்து கையில் கிடைத்தால் ________ வினாடிகளுக்குள் அவர்கள் முன் பகுதிக்கு பந்தை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

கூடையில் பந்தை எறிந்து விழ வைத்தால்	எதிரணியின் கூடையில்	3
கையால் எறிந்து	ஐந்து வினாடிகளுக்கு மேல்	கூடையில்
2	தடையில்லா எறிதலுக்காக	5
தப்பாட்டம் (Foul Play)	1	தடையில்லாமல் கூடையை நோக்கி பந்தை எறிய (Free throw)
அரை வட்டத்திற்கு	பந்து மீதான கட்டுப்பாடை இழக்கச்செய்வதும்	பந்தை கூடைக்குள் போடுவதும்
'தடையில்லா எறிதல்' (Free-throw line)	வெளியில் அழைத்து	3 வினாடிகளுக்கு
பந்து கூடைக்குள் விழாமல் தடுப்பது	தந்திரோபாயங்களை	8
பயிற்றுவிப்பாளர்	இன்னொரு முனைக்கு	கடைசி வினாடிகளில்
ஒரு முனையிலிருந்து		

LIVEWORKSHEETS