

नेटबॉल क्या है? शामिल हों

नेटबॉल क्यों खेलें?



नेटबॉल ऑस्ट्रेलिया में महिलाओं और लड़कियों के लिए नंबर एक का खेल है



कोई भी खेल सकता/सकती है



खेल से बच्चे स्कूल में बेहतर बन पाते हैं



यह मजेदार है!

नेटबॉल खेलने के क्या फायदे हैं?



टीम वर्क

साथ में खेलें, साथ में काम करें



आत्म-विश्वास

अपने ऊपर विश्वास करें



मेल-मिलाप करें

नए दोस्त बनाएँ



स्वास्थ्य

आपको फिट और स्वस्थ रखता है

नेटबॉल खेलने के लिए आपको किन चीजों की ज़रूरत होगी?



दौड़ने के लिए जूते

और व्यायाम के लिए आरामदायक कपड़े



उत्साह

आप नेटबॉल कहां खेल सकते/सकती हैं?

और अधिक जानकारी के लिए
community@netballq.org.au
पर संपर्क करें या play.netball.com.au

नेटबॉल क्या है?



नेटबॉल गेंद से खेला जाने वाला एक खेल है, जिसे 7 खिलाड़ियों की 2 टीमों खेलती हैं



एक गोल से 1 अंक मिलता है



सभी खिलाड़ियों के अलग-अलग स्थान होते हैं और उन्हें कोर्ट के बस एक ही क्षेत्र के अंदर रहना होता है



कोई एक खिलाड़ी गेंद को बस 3 सेकंड के लिए ही पकड़ सकता है और फिर इसे दूसरे खिलाड़ी को पास करना होता है



कोई संपर्क नहीं होना चाहिए - प्रतिद्वंद्वी से 3 फीट दूर खड़े हों



जब गेंद खिलाड़ी कब्जे में होती है, तो वे दौड़ नहीं सकते हैं

