



නෙට්බෝල් යනු කුමක්ද? එකතු වන්න

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කරන්නේ ඇයි?



නෙට්බෝල්
ඔස්ට්‍රේලියාවේ දැරියන්ගේ
හා කාන්තාවන්ගේ අංක
එකේ ක්‍රීඩාවයි.



ඕනෑම කෙනෙකුට
ක්‍රීඩා කළ හැකිය.



ක්‍රීඩා මගින් පාසලේ
දී දරුවන්ව වඩාත්
වැඩිදියුණු කරයි.



එය විනෝදජනකය!

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කිරීමේ ප්‍රතිලාභ මොනවාද?



කණ්ඩායම් හැඟීම
එක්ව ක්‍රීඩා කරන්න, එක්ව
වැඩ කරන්න.



ආත්ම විශ්වාසය
ඔබ ගැන විශ්වාසය තබන්න



සමාජශීලී වන්න න
නව මිතුරියන් තනා ගන්න.



සෞඛ්‍යය
ඔබ ජීවසම්පන්නව හා සෞඛ්‍ය
සම්පන්නව තබයි.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය වන්නේ මොනවාද?



ක්‍රීඩා සපත්තු (රනර්ස්)
සහ ව්‍යායාම සඳහා පහසු
ඇඳුම්

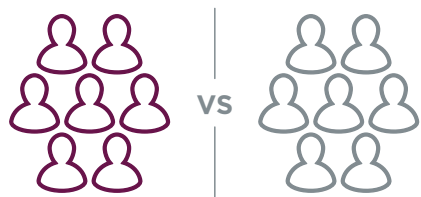


උද්යෝගය

ඔබට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කළ හැක්කේ කොහේදී ද?

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා අමතන්න
community@netballq.org.au
නැන්නම් පිවිසෙන්න play.netball.com.au

නෙට්බෝල් යනු කුමක්ද?



නෙට්බෝල් යනු ක්‍රීඩිකාවන් 7 දෙනෙකුගෙන් යුතු කණ්ඩායම් 2ක් අතර කෙරෙන ක්‍රීඩාවකි.



වාර්තා කරන ශෝලයකට ලකුණු 1ක් ලැබේ.



එක් එක් ක්‍රීඩිකාවට විවිධ ස්ථාන ඇති අතර, ඔවුන්ගේ චලනයන් පිටියේ විශේෂ ප්‍රදේශවලට සීමා වේ.



බෝලය ඇති ක්‍රීඩිකාවට එය වෙනත් අයෙකුට පාස් කිරීමට පෙර තත්පර 3ක් එය අත තබා ගත හැකිය.



ස්පර්ෂ කිරීම සිදු නොකරන්න - අනෙක් පිලේ ක්‍රීඩිකාවගෙන් අඩි 3ක් ඇතින් සිටින්න.



බෝලය ඇතිව සිටින විට ක්‍රීඩිකාවන්ට දිවිය නොහැක.

