

5.4 ஓய்வைப் பயனுள்ளதாக்க காற்பந்து விளையாடுவோம்

நீங்கள் காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் தொடர்பாக 7, 8 ஆம் தரங்களில் படித்துள்ளீர்கள். உலகத்தின் பிரபல் யமானதும் பெருந்தொகையானோர் ஈடுபடும் விளையாட்டுமான காற்பந்தாட்டம் தொடர்பாக இன்னும் மேலதிகமாக அறிந்துகொள்வோம்.

ஏற்கனவே நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட திறன்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பந்து உதைத்தல் முறைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவ் உதைத்தல் முறைகள் உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கின்றனவா? அவையாவன:

- விரல்களினால் (நுனிக்காலினால்) உதைத்தல் (Kicking with the toe)
- உட்பாத உதை (Kicking with the inside of the foot- Inside Kick)
- வெளிப்பாத உதை (Kicking with the outside of the foot- Outside Kick)
- மேற்பக்க உதை (Kicking with the instep - InstepKick)
- உட்பாத முன்பக்க உதை (Kicking with the inside of the instep)
- வெளிப்பாத முன்பக்க உதை (Kicking with the outside of the instep - outside instep kick)
- குதிக்கால் உதை (Kicking with the heel) (Heel Kick)
- முழங்கால் உதை (Kicking with the knee)

பந்தை உதைத்தல் போன்றே பந்தைக் கட்டுப்படுத்துதலும் முக்கியமானதாகும். பந்தைச் சிறப்பாக உதைப்பதற்கு, வரும் பந்தின் வேகத்தைக் குறைத்து அதன் திசையை மாற்ற வேண்டியேற்படும். இதற்காகப் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் உள்ளன. நீங்கள் 7ஆம் தரத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல் தொடர்பாகக் கற்றுள்ளீர்கள். அவை கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

- கீழ்ப்பாதத்தினால்
- உட்பாதத்தினால்
- வெளிப்பாதத்தினால்
- மேற்பாதத்தினால்
- தலையால்
- மார்பினால்
- வயிற்றினால்
- தொடையினால்
- உயர்ந்து வரும் பந்தைப் பின்பாதத்தால்

காற்பந்தாட்டம் கால்களை உபயோகித்து விளையாடப்படும் விளையாட்டு எனினும், தலையை உபயோகித்தும் பந்து அடிக்கப்படுவதை நீங்கள் அறிவீர்கள். சர்வதேசக் காற்பந்தாட்டச் சட்ட திட்டங்களுக்கேற்பப் பந்தைத் தலையால் அடித்தல் சட்டரீதியானதாகும்.

பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் முறைகள்

- நின்று தலையால் இடித்தல்
- பாய்ந்து தலையால் இடித்தல்
- தலையின் பக்கங்களால் இடித்தல்
- வளியில் மிதந்தவாறு தலையால் இடித்தல்

பேறுகளின் எண்ணிக்கை மூலம் காற்பந்தாட்டத்தின் வெற்றி தீர்மானிக்கப்படும். விளையாட்டு மைதானத்தின் இரு பக்கங்களிலும் அமைந்திருக்கும் பேற்றுக் கம்பங்களுக்கிடையில் பந்தினைச் செலுத்தி புள்ளிகள் பெற்றுக்கொள்ளப்படும். பந்தை உதைத்தல், பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல் என்பன அணிகளினால் நன்றாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டாலும் பேற்றுக் காப்பாளரின் பலவீனமான விளையாட்டுமுறை ஓர் அணியின் தோல்விக்குக் காரணமாக அமையலாம். எனவே, பேற்றுக் காப்பாளரின் பொறுப்பு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. இச்செயற்பாட்டிற்காக பேற்றுக் காப்பாளரினால் கையாளப்படும் முறைகள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

பேற்றுக் காப்பாளரால் கையாளப்படும் முறைகள்

- தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- நிலத்தில் நேராக உருண்டு வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- மார்பு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- பக்கமாக வரும் பந்தைப் பாய்ந்து காத்தல்.
- இரு கைகளினாலும் பெறமுடியாத பந்தை முன்னால் அல்லது பக்கமாகப் பாய்ந்து அனுப்புதல்.
- இரு கைகளினாலும் பெறமுடியாத பேற்றுக் கம்பத்திற்குள் வரும் பந்தைக் கம்பத்திற்கு மேலாக அனுப்புதல்.
- நிலத்துடன் வரும் பந்தைப் பக்கமாகப் பாய்ந்து காத்தல்.

மேலே குறிப்பிட்ட முறைகள் காற்பந்தாட்டத்தில் காணக்கூடியதாக உள்ளன. இந்தத் திறன்களைப் கற்றுக்கொள்வதற்காக வீரர்களால் செய்யப்படும் அர்ப்பணிப்பு, அத்திறன்கள் பற்றி அவர்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் நிபுணத்துவம் ஆகியவற்றில் அணியின் முழுத்திறமைகளும் அடங்கியுள்ளன. எனினும், பல சந்தர்ப்பங்களில் அணியொன்றின் வெற்றியை நிர்ணயிக்கும் முக்கியமான காரணிகளாக அமைவன அவர்கள் விளையாட்டில் உபயோகிக்கும் உபாயங்களும் வீரர்கள் உபாயங்களைக் கையாளும் விதமும் ஆகும்.

காற்பந்தாட்டத்தில் உபயோகிக்கும் உபாயங்கள் சிலவற்றை அறிந்து கொள்வோம். இந் உபாயங்களைத் தனியாகவோ அல்லது அணியிலுள்ள வீரர்கள் ஒன்று சேர்ந்தோ மேற்கொள்ளும் உபாயங்கள் என வெவ்வேறாகப் பிரித்துக்காட்ட முடிவதுடன் கீழுள்ள முறைகளிலும் உபாயங்களை வகைப்படுத்திக் காட்டலாம்.

காற்பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உபாயங்கள்

- தாக்குதல் உபாயம்
- பாதுகாத்தல் உபாயம்
- பேற்றுக் காத்தல் உபாயம்

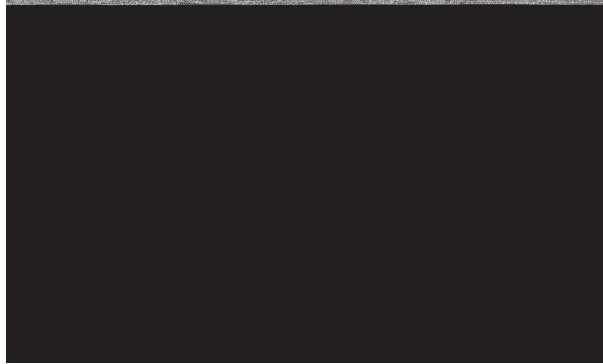
அணி வீரர்களின் தனிப்பட்ட திறமைகள், பலவீனங்கள் என்பவற்றை இனங்கண்டு அணிக்குப் பொருத்தமான உபாயங்களைப் பயிற்சியாளர்கள் பயன்படுத்துவர். கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவை விளையாட்டில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உபாயங்கள் ஆகும். இங்கு குறியீடுகள் மூலம் பின்வருவன படத்தில் குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ளன.

- - ->	வீரர்கள் செல்லும் வழி	△	தாக்கும் வீரர்
→	பந்து செல்லும் வழி	⊗	பாதுகாக்கும் வீரர்
•	பந்து		

தாக்குதல் உபாயங்கள்



இங்கு A தாக்கும் வீரர், B தாக்கும் வீரருக்கு முன்னால் பந்தை அனுப்பும்போது B பெற்றுக்கொள்ள முன்னால் ஓடி வந்து பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளாமல் முன்னால் செல்ல, D பாதுகாக்கும் வீரர், B இன் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முன்னால் ஓடிவருகிறார். அவ்வேளையில் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் C தாக்கும் வீரர், பந்தை வேகமாக பேற்றுக் கம்பத்தினூடாக உதைக்கின்றார். B இன் தாக்குதலை எதிர்பார்க்கும் பேற்றுக் காப்பாளர், C இன் தாக்குதலினால் நிலைதடுமாறுகிறார் (உரு 5.4.1).



(2) இங்கு A தாக்கும் வீரரிடம் பந்து இருக்கும். அவரின் பந்தைத் தடுப்பதற்காக C பாதுகாப்பு வீரர் தயாராகுவார். எனினும், A பந்தை முன்னால் கொண்டு செல்வது போன்று பாவனை செய்து, பந்தைப் பின்னால் (Back pass) அனுப்புவார். B தாக்கும் வீரர் வேகமாக ஓடிவந்து பந்தை உதைத்து பேற்றுக் கம்பத்திற்கு அனுப்புவார் (உரு 5.4.2).

(3)



உரு 5.4.3

இங்கு A தாக்கும் வீரர் பந்துடன் முன்னால் செல்வதற்கு முயலும்போது C பாதுகாப்பு வீரர் தடுப்பதற்கு முயலுவார். A ஒரு தடவையில் பந்தை B தாக்கும் வீரருக்கு அனுப்பி முன்னால் ஓடிவருவார். அப்போது C பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக B இன் பக்கத்திற்கு ஓடும்போது, B துரிதமாகப் பந்தைப் பெற்று முன்னாலுள்ள A இற்குப் பந்தை அனுப்புவார். A பந்தைப் பெற்று பேற்றுக் கம்பத்திற்கு உதைப்பார் (உரு 5.4.3).

(4) பேற்றுக் காப்பாளர் இடது, வலது பக்கங்களில் பேற்றுக் காப்பில் ஈடுபட்டாலும் அவரின் ஒரு பக்கம் பலவீனமானதாக இருக்கும். இப்பக்கத்தை இனங்கண்டு அப்பக்கத்திற்கு பந்தினைச் செலுத்த வேண்டும்.

(5) தாக்குதலில் ஈடுபடும்போது தன்னிடம் வரும் எதிரணி பாதுகாப்பு வீரர்களின் வழக்கமான காலை இனங்கண்டு அப்பகுதிக்குப் பந்து செல்லாதவாறு விளையாடுதல் வேண்டும்.

(6) பந்து கிடைத்தவுடனே தாக்குதலுக்கு ஆரம்பமாக வேண்டும்.

(7) தனது அணி வீரருக்கு உதவி செய்வதற்காக தான் அனுப்பிய பந்துடன் செல்லுதல் வேண்டும்.

(8) பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பந்தின் பக்கம் பார்த்து நிற்காமல் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும்.

- (9) தனது அணி வீர்களுடன் பந்தைப் பரிமாறிக்கொள்வதற்காகப் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- (10) அதிகமான தாக்கும் வீர்கள், பந்து கொண்டு செல்லும் போது தடுப்பார்க ளாயின் தாக்கும் விரலில் பட்டு பந்து வெளியே செல்லுமாறு உதைத்தல்.

பாதுகாத்தல் உபாயங்கள்

(1)



உரு 5.4.4

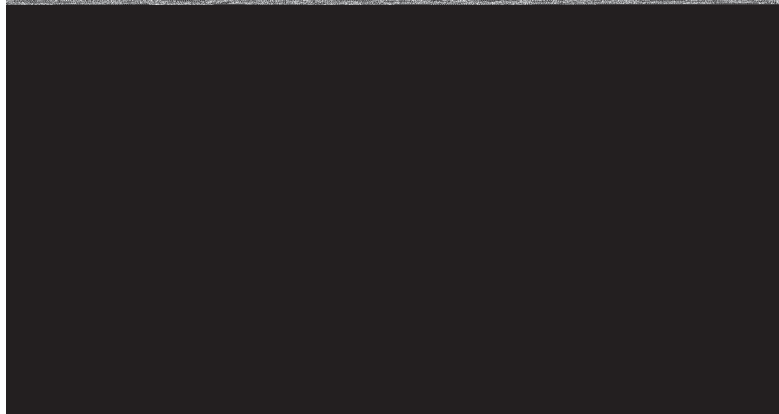
மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் சுயாதீனமான உதைக்கு (free kick) பாதுகாப்புச் சுவர் ஒன்றினை பாதுகாப்பு வீர்கள் அமைத்துக்கொள்வர். தாக்கும் வீரர் A, பந்தைத் தாக்கும்போது பாதுகாப்புச் சுவரின் அகலம் அதிகரிக்கும்.



உரு 5.4.5

இங்கு சுவர் அமைத்து நிற்கும் பாதுகாப்பு வீர்கள் தங்களின் இடது பக்கத்திற்கு 1 மீற்றர் அல்லது 1 ½ மீற்றர் செல்வதுடன் அவர்கள் தங்களின் வலப்பக்கத்திற்குச் செல்லும் பந்தில் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். பாதுகாப்புச் சுவரின் நீளம் இருந்ததை விட இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கும்.

(2)



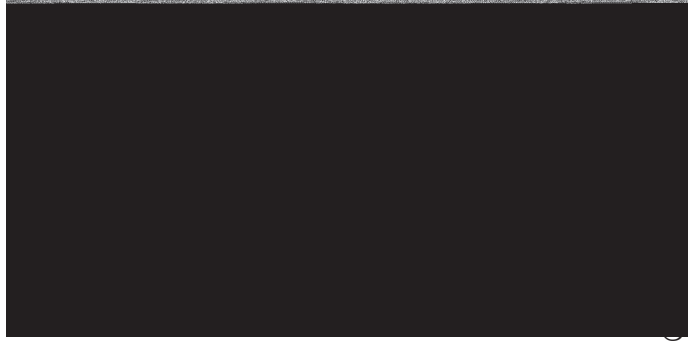
உரு 5.4.6

மேலுள்ளவாறு ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட பாதுகாப்புச் சுவரில் நிற்கும் பாதுகாப்பு வீரர்களில் ஒன்று விட்ட ஒருவர் மேலே பாய்ந்து நிற்கின்றனர். இவ்வொழுங்கு முறை மூலமாகப் பாதுகாப்பு மதிலின் உயரம் அதிகரிக்கப்படுகின்றது.



உரு 5.4.7

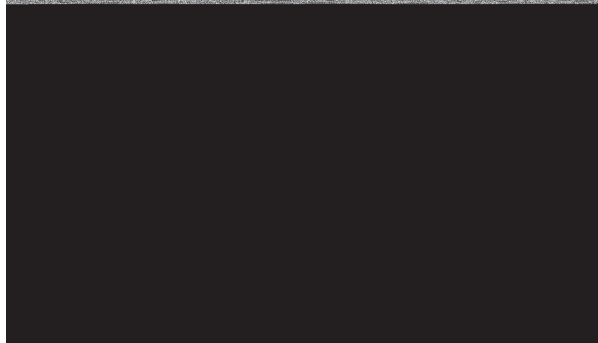
(3)



5.4.8

தாக்கும் வீரர் A பந்தை B இற்கு கொடுத்து முன்னால் ஓடிச் சென்று பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்குத் தயாராகும்போது பாதுகாப்பு வீரர் C செய்ய வேண்டியது பந்தை நோக்கி ஓடாமல், தாக்கும் வீரர் A ஓடுகின்ற திசையில் ஓடி, B இடமிருந்து கிடைக்கும் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

(4)



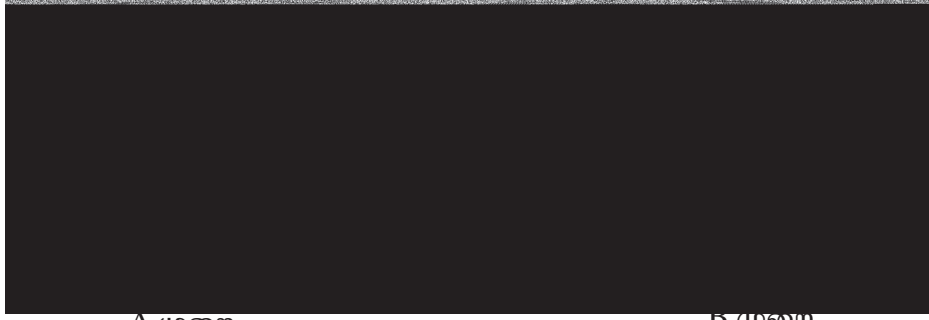
உரு 5.4.9

தாக்கும் வீரர் A பந்தை B தாக்கும் வீரரிடம் செலுத்தும்போது பாதுகாப்பு வீரர்கள் C யும் D யும் உடனடியாக விளையாட்டுத்திடலின் நடுப்பகுதிக்கு ஓடுகின்றனர். இப்போது B வீரர் முறையற்ற பிரதேசத்தில் (off side) இருப்பதாக நடுவரினால் தெரிவிக்கப்படும்.

(5) தாக்கும் வீரரிடமிருந்து பந்து தவறிச் சென்றால் அவர் உடனே பாதுகாப்பு வீரராகத் தயாராகுதல் வேண்டும்.

- (6) தாக்கும் வீரரொருவர் பந்தைப் பேற்றுக் கம்பத்திற்கு அருகில் கொண்டு செல்வதைப் பாதுகாக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் கோட்டிற்கு வெளியே செல்லக்கூடியவாறு பந்தை அடித்தல் வேண்டும்.

பேற்றுக்காத்தல் உபாயங்கள்



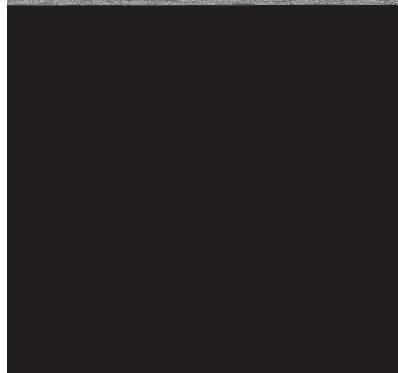
A முறை

உரு 5.4.10

B முறை

A இலுள்ள சந்தர்ப்பத்தில் பேற்றுக் காப்பாளருக்கு பேற்றுக் கம்பத்தை மறைக்கக்கூடிய பகுதி மிகவும் சிறியதாக இருக்கும். மறைக்க முடியாத பகுதி பெரியதாக இருக்கும். B இலுள்ள சந்தர்ப்பத்தில் பேற்றுக் காப்பாளருக்கு பேற்றுக் கம்பத்தை மறைக்கக்கூடிய பகுதி அதிகமாக இருக்கும், மறைக்க முடியாத பகுதி சிறியதாக இருக்கும்.

(2)



பல திசைகளில் இருந்து பந்தைப் பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிச் செலுத்தும்போது பேற்றுக்காப்பாளர் முன்னால் வரவேண்டியதுடன், இரண்டு கம்பத்தை இணைக்கும் முக்கோணத்தில் தனது கால்களையும் கைகளையும் நீட்டிப் பந்தைப் பிடிக்கக்கூடிய இடத்திலிருந்து பந்தைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

(3)



உரு 5.4.12

பேற்றுக் காப்பாளர் பந்தைக் காப்பதற்காக முன்னால் வந்து நிலைகொள்ள வேண்டிய இடத்திற்கு வரும்போது சிக் - சாக் (Zig Zag) முறையில் வரவேண்டும். இதனால், பந்துடன் தாக்க வருபவருக்குச் சரியான இலக்கொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கும்.

4. தண்டனை உதையினைப் பெற்றுக்கொண்டவுடன் பந்தை அடிப்பதற்குத் தயாராகும் தாக்கும் வீரனின் நிலையை அறிந்துகொண்டு, தான் பந்தைப் பிடிக்கும் பக்கத்தைத் தீர்மானித்தல் வேண்டும்.
5. பந்தைப் பிடித்தவுடன் தமது அணி வீரர்களுக்குப் பந்தைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

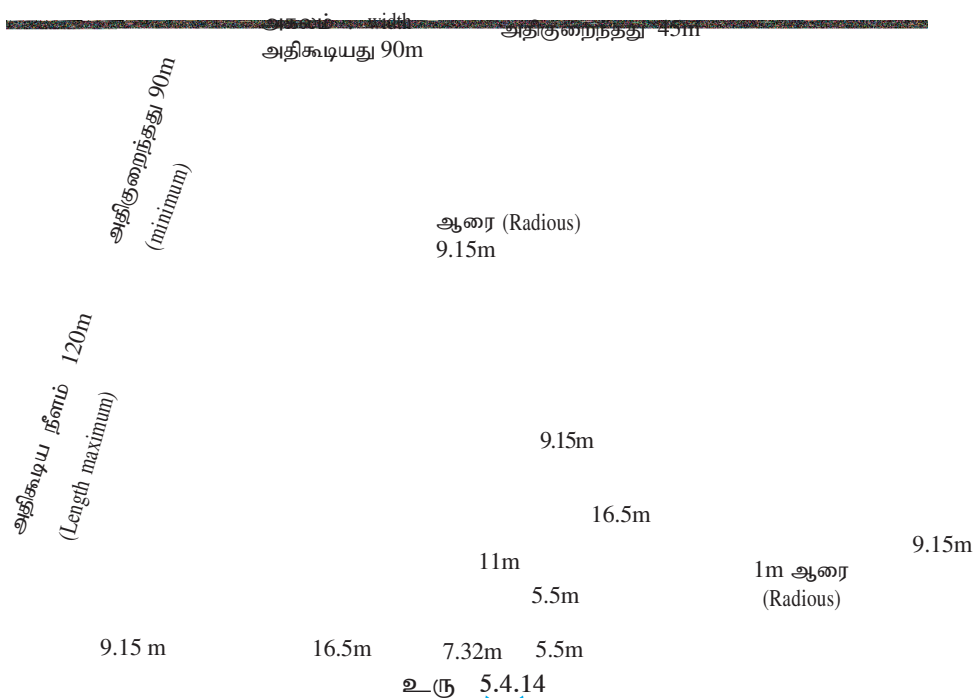
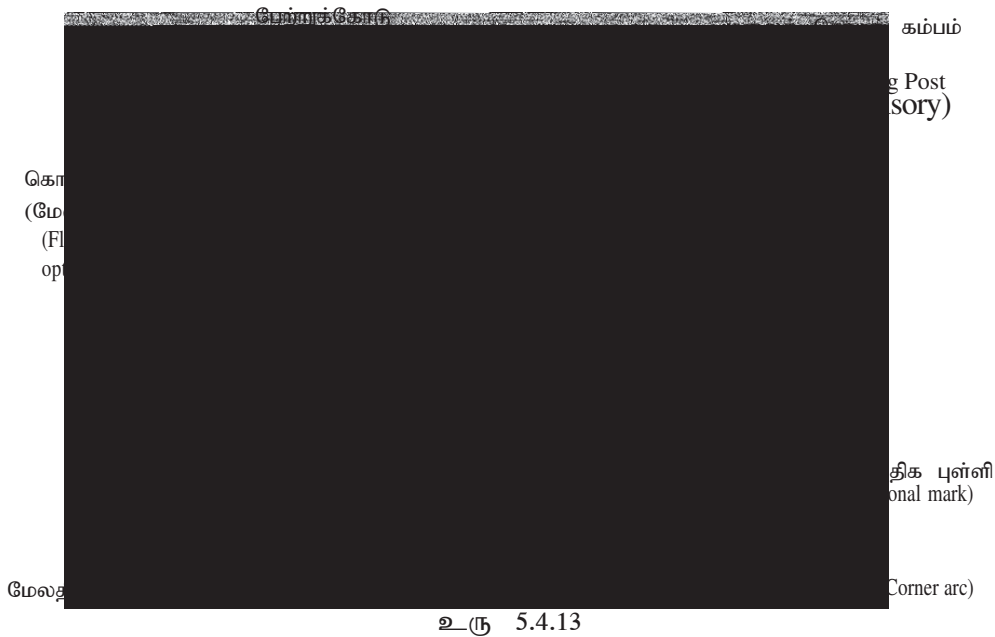
5.4.1. காற்பந்தாட்டத்தின் விதிமுறைகள்

காற்பந்தாட்டத்தின் சில விதிமுறைகள் பற்றி நீங்கள் இதுவரை ஓரளவு அறிவைப் பெற்றிருப்பீர்கள். மேலும் அறிவைப்பெற சில விதிமுறைகளைப் பார்ப்போம்.

காற்பந்தாட்ட மைதானம்

- இயற்கையாக அல்லது செயற்கையாக அமைந்த மைதானத்தில் காற்பந்தாட்டத்தை நடாத்துவது விதியாகும். மைதானம் செயற்கையாயின் அதன் நிறம் பச்சையாக இருத்தல் வேண்டும்.
- மைதானத்தின் அதிகூடிய நீளம் (Touch line) 120 மீற்றர் ஆகவும் குறைந்த நீளம் 90 மீற்றர் ஆகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- மைதானத்தின் அதிகூடிய அகலம் (Goal line) 90 மீற்றர் ஆகவும் குறைந்த அகலம் 45 மீற்றர் ஆகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- பேற்றுக் கம்பத்திலிருந்து இரு பக்கமாக 5.5 m தூரமும் பேற்றுக் கோட்டிலிருந்து மைதானத்தின் பக்கமாக 5.5 m தூரத்தையும் இணைக்கும் பிரதேசம் பேற்றுப் பிரதேசம் (Goal area) ஆகும்.
- பேற்றுக் கம்பத்திலிருந்து 16.5 மீற்றர் இருபக்கங்களிலும் அதிலிருந்து 16.5 மீற்றர் மைதானத்தின் உள்ளே இரு கோடுகள் வரையப்பட்டு அவ் இரு

- பேற்றுக் பங்களுக்கிடையிலான தூரம் 7.32 மீற்றர் ஆகவும் நிலத்திலிருந்து பேற்றுக் கம்பத்தின் உயரம் 2.44 மீற்றர் ஆகவும் பேற்றுக் கம்பத்தின் தடிப்பு 0.12 மீற்றருக்கு மேற்படாததாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.



வீரர்களின் எண்ணிக்கை

- ஓர் அணியிலுள்ள கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை 11 ஆகும். இதில் ஒருவர் கட்டாயமாகப் பேற்றுக் காப்பாளராக இருத்தல் வேண்டும்.
- போட்டி ஒன்றில் விளையாடக்கூடிய ஆகக் குறைந்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை 7 ஆகும்.
- போட்டி ஒன்றில், பிரதியீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை 3 ஆகும்.

விளையாட்டு ஆரம்பம்

- நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றிபெற்ற அணி விரும்பிய பக்கத்தை தெரிவுசெய்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.
- இடைவேளையின் பின் போட்டி ஆரம்பிக்கும்போது ஆரம்பத்தில் மத்திய உதை (Center pass) வழங்கிய அணிக்கு எதிரான அணிக்குக் கொடுக்கப்படும்.
- நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றிபெற்ற அணியினருக்கு இரண்டாம் பகுதி ஆட்டத்தில் ஆரம்ப உதை கொடுக்கப்படும்.
- இடைவேளையின் பின்னர் அணிகள் தாங்கள் விளையாடிய பக்கத்தை மாற்றம் செய்ய வேண்டும்.

மத்திய உதை (Kick off & Center pass)

- காற்பந்தாட்டத்தில் மத்திய உதை ஆரம்பமாகும் சந்தர்ப்பங்கள்
 - போட்டி ஆரம்பிக்கும்போது
 - அணி ஒன்று புள்ளியைப் பெற்றுக்கொண்டவுடன்
 - இடைவேளையின் பின்னர் போட்டி ஆரம்பமாகும்போது
 - மேலதிக நேரம் வழங்கப்படும்போது
- மத்திய உதையின்போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள்
 - எல்லா அணி வீரர்களும் தத்தமது பகுதியில் இருத்தல் வேண்டும்.
 - பந்து மைதானத்தின் மத்தியில் நிலையாக இருத்தல் வேண்டும்.
 - போட்டி நடுவர் கட்டளையைப் பிறப்பித்தல் வேண்டும்.

பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடாத சந்தர்ப்பங்கள்

கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடாததாகக் கருதப்படும்.

- தொடுகோட்டிற்கு அல்லது பேற்றுக்கோட்டிற்கு அப்பால் தரைவழியாகவோ அல்லது ஆகாயத்திலோ பந்து செல்லுதல்.
- மத்தியஸ்தரினால் ஆட்டம் நிறுத்தப்படுதல்.

பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்கள்

கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் பந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டதாகக் கருதப்படும்.

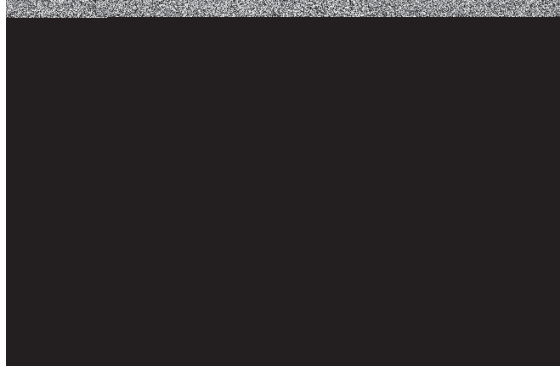
- பேற்றுக் கம்பம், மூலைக் கொடிகளில் பந்து பட்டு உள்ளே தெறிப்படைதல்.
- மத்தியஸ்தரில் / உதவி மத்தியஸ்தரில் பந்து பட்டு உள்ளே தெறிப்படைதல்.



உரு 5.4.15

பேறு பெற்றுக்கொள்ளல்

- பேற்றுக் (கோல்) கம்பங்களுக்கிடையில், குறுக்குக் கம்பத்தின் ஊடாகப் பேற்றுக் கோட்டை முழுமையாகப் பந்து கடக்கும்போது பேறு ஒன்று பெற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றது.
- போட்டியின் முடிவின்போது அதிக பேறுகளைப் பெற்றுக்கொண்ட அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.



Goal - புள்ளி வழங்கப்படும்

No Goal - புள்ளி வழங்கப்பட
மாட்டாது

உரு 5.4.16

உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் இருத்தல் (Off side-position)

எதிரணியின் பக்கத்திற்கு தாக்கும் வீரர் ஒருவர் இயங்கும் பந்திற்கு முன்னதாகச் செல்லும்போது, அவருக்கும் எதிரணியின் பேற்றுக்கோட்டிற்கும் இடையில் தாக்கும் அணி வீரர்கள் இருவர் இல்லாத சந்தர்ப்பத்திலும் அவர் உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் இருந்ததாகக் கருதப்படும் (இச்சந்தர்ப்பத்தில் வீரர் பந்துடன் தொடர்புடையவராக இருத்தல் வேண்டும்).

கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வீரர் ஒருவர் உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் இருந்ததாகக் கருதப்படமாட்டாது.

- தனது அணியின் பக்கத்தில் அவர் நிற்கும்போது
- இரு எதிரணி வீரர்கள் தமது பேற்றுக்கோட்டிற்கும் அவரிற்கும் இடையில் நிற்கும்போது
- பந்துடன் தொடர்பில்லாத சந்தர்ப்பத்தில்
- பேற்று உதை (Goal Kick) ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளும்போது
- உள்ளெறிகை (Throw in) ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளும்போது
- மூலை உதை (Corner Kick) ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளும்போது

ஒப்படை 5.4.1.

காற்பந்தாட்டம் பற்றிய படங்கள் அடங்கிய கையேடு ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.