

ਨੈੱਟਬਾਲ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

PUNJABI



ਨੈੱਟਬਾਲ ਕਿਉਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਨੈੱਟਬਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ



ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ!

ਨੈੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?



ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ

ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡੋ, ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰੋ



ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਓ



ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰੋ

ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ



ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਨੈੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?



ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ

ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ



ਉਤਸ਼ਾਹ

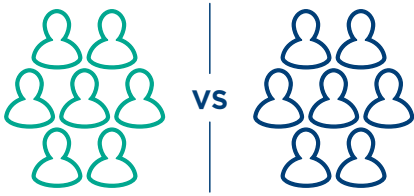
ਤੁਸੀਂ ਨੈੱਟਬਾਲ ਕਿੱਥੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

community@netballnsw.com

ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ play.netball.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ

ਨੈੱਟਬਾਲ ਕੀ ਹੈ?



ਨੈੱਟਬਾਲ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ 7 ਖਿਡਾਰਣਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਟੀਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਹਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਗੋਲ 1 ਅੰਕ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਸਾਰੀਆਂ ਖਿਡਾਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ



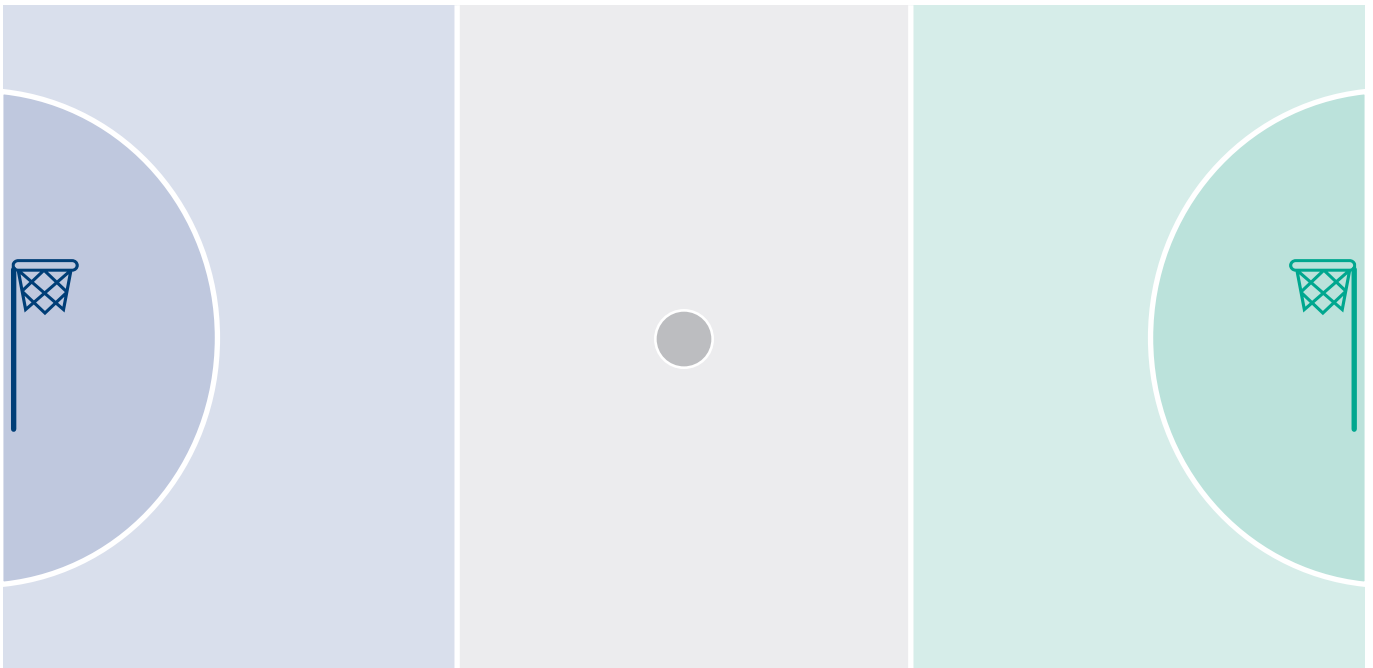
ਉਹ ਖਿਡਾਰਣ ਜਿਸ ਕੋਲ ਗੇਂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰਣ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ - ਵਿਰੋਧੀ ਤੋਂ 3 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੇ



ਖਿਡਾਰਣਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ



ਨੈੱਟਬਾਲ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣ ਲਈ
QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ