

नेटबॉल क्या है? इसमें शामिल हों!



Made in
Netball.



कोई भी खेल सकता/ती है



खेल बच्चों
और समुदायों को जोड़ता है



यह मजेदार है!



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

नेटबॉल खेलने के क्या फायदे हैं?



टीम वर्क

साथ खेलें, साथ मिलकर
काम करें



आत्म-विश्वास

अपने ऊपर विश्वास करें



सामाजिक बनें

नए दोस्त बनाएँ



स्वास्थ्य

यह आपको फिट
और स्वस्थ रखता है

नेटबॉल खेलने के लिए आपको किन चीजों की
ज़रूरत होगी?



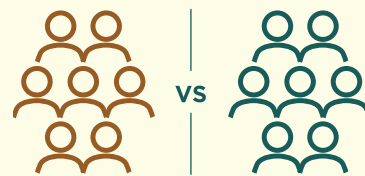
दौड़ने के लिए जूते

और कसरत के लिए
आरामदायक कपड़े



उत्साह

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



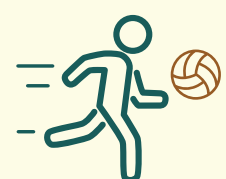
सभी खिलाड़ियों के अलग-अलग
स्थान होते हैं और उन्हें कोर्ट के
बस एक ही क्षेत्र के अंदर रहना
होता है



कोई एक खिलाड़ी गेंद लेकर इसे
किसी अन्य खिलाड़ी को पास
करने से पहले 3 सेकंड तक पकड़े
रख सकता है



कोई संपर्क नहीं - विरोधी से 3
फीट की दूरी पर खड़े हों



गेंद पकड़े रहने पर खिलाड़ी दौड़
नहीं सकते हैं



क्यूआर कोड स्कैन करें

और नेटबॉल से परिचय के बारे में
वीडियो देखें।

आप नेटबॉल कहाँ खेल सकते/ती हैं?

और अधिक जानकारी के लिए play.netball.com.au देखें।