

ਨੈੱਟਬਾਲ ਕੀ ਹੈ? ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।



Made in
Netball.



ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਖੇਡਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ
ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ



ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ!



ਨੈੱਟਬਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ

ਨੈੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ?



ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ

ਇਕੱਠੇ ਖੇਡੋ,
ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰੋ



ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ



ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ

ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ



ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਨੈੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



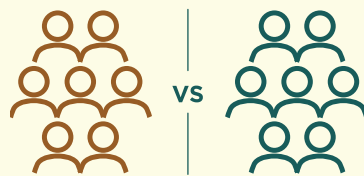
ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ

ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ
ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ



ਉਤਸ਼ਾਹ

ਨੈੱਟਬਾਲ ਕੀ ਹੈ?



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



ਹਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗੋਲ
1 ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ



ਖਿਡਾਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ
ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ
ਕੋਰਟ ਦੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ
ਹਨ



ਗੇਂਦ ਵਾਲੀ ਖਿਡਾਰਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ
ਖਿਡਾਰਣ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਇਸ ਨੂੰ 3 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖ
ਸਕਦੀ ਹੈ



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



ਖਿਡਾਰਣਾਂ ਉਦੋਂ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ
ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ



QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਨੈੱਟਬਾਲ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ
ਵੇਖਣ ਲਈ।

ਤੁਸੀਂ ਨੈੱਟਬਾਲ ਕਿੱਥੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵੇਖੋ play.netball.com.au