

ការវើសបាល់ឡើង

ការវើសបាល់ឡើងត្រូវបានប្រើក្នុងបាល់ទាត់ស្ត្រី Gaelic Football ដើម្បីវើសបាល់ពីទីលានមកកាន់ខ្លួន



ក្បាល

ភ្នែកសំលឹងបាល់ក្រប់ពេល

ដៃ

ដាក់ដៃម្ខាងពីមុខបាល់។ ដូចគ្នាទៅនឹងជើងដែលទប់ខ្លួន ដៃម្ខាងទៀតនៅពីក្រោយបាល់

ជើង

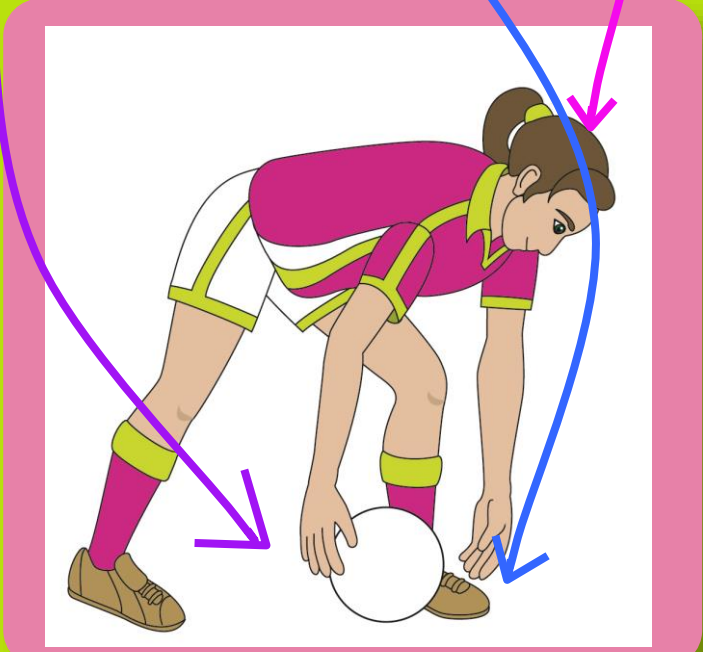
ដាក់ជើងដែលទប់ខ្លួនត្រូវបាល់ ជើងទាំងពីរត្រូវតែនៅលើទីលាន

បច្ចេកទេស

បច្ចេកទេសទាក់ទងការទៅយកបាល់ខណៈពេលធ្វើចលនា ឬនៅស្ងៀម ដើម្បីវើសបាល់ពីទីលានមកកាន់ខ្លួន

ចំនុចសំខាន់

1. ធ្វើចលនាទៅរកបាល់។ បត់ចង្កេះ និងជង្គង់។ ជើងម្ខាងទប់ខ្លួននៅត្រូវបាល់។ ក្បាលចុះក្រោម និងភ្នែកសំលឹងមើលបាល់
2. ដាក់ដៃម្ខាងចុះក្រោមត្រូវជើងដែលទប់ខ្លួនពីមុខបាល់និងដៃម្ខាងទៀតមកពីក្រោយបាល់ លាម្រាមដៃ
3. លើកបាល់ឡើងពីទីលាន និងយកបាល់មកដាក់នៅខ្លួន



កំហុសទូទៅ

កំហុស 1

មិនអាចអង្គុយដើម្បីវើសបាល់សំខាន់ត្រូវបត់ចង្កេះ និងជង្គង់

កំហុស 2

វើសបាល់ឡើងពេលកំពុងដួល

ត្រូវប្រាកដថាជើងទាំងពីរគឺបានឈរលើទីលានមុននឹងវើសបាល់ឡើង

