



MÔN BÓNG LƯỚI LÀ MÔN GÌ? THAM GIA

TẠI SAO CHƠI BÓNG LƯỚI?



Bóng lưới là môn thể thao tuyệt vời nhất cho phụ nữ và thiếu nữ tại Úc



Bất cứ ai cũng có thể chơi được



Thể thao giúp cho trẻ em học hành tiến bộ hơn



Vui nhộn!

CHƠI BÓNG LƯỚI CÓ NHỮNG LỢI ÍCH GÌ?



LÀM VIỆC NHÓM

Cùng chơi, cùng làm việc



TỰ TIN

Tin vào bản thân



HÒA NHẬP XÃ HỘI

Kết bạn mới



SỨC KHỎE

Giúp quý vị khỏe mạnh và cường tráng

TẠI SAO QUÝ VỊ CẦN CHƠI BÓNG LƯỚI?



NHỮNG NGƯỜI CHẠY BỘ

và trang phục thoải mái để tập thể dục

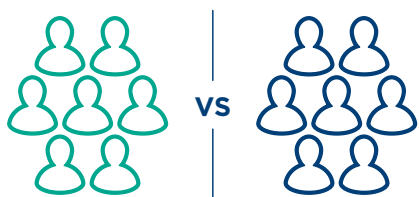


NHIỆT HUYẾT

QUÝ VỊ CÓ THỂ CHƠI BÓNG LƯỚI Ở ĐÂU?

Muốn biết thêm thông tin, hãy liên lạc community@netballvic.com.au hoặc truy cập play.netball.com.au

MÔN BÓNG LƯỚI LÀ MÔN GÌ?



Bóng lưới là môn thể thao chơi bóng gồm 2 đội, mỗi đội 7 cầu thủ



Mỗi lần ném vào rổ được tính 1 điểm



Tất cả các cầu thủ đều có vị trí khác nhau và được giới hạn trong một phần sân nhất định



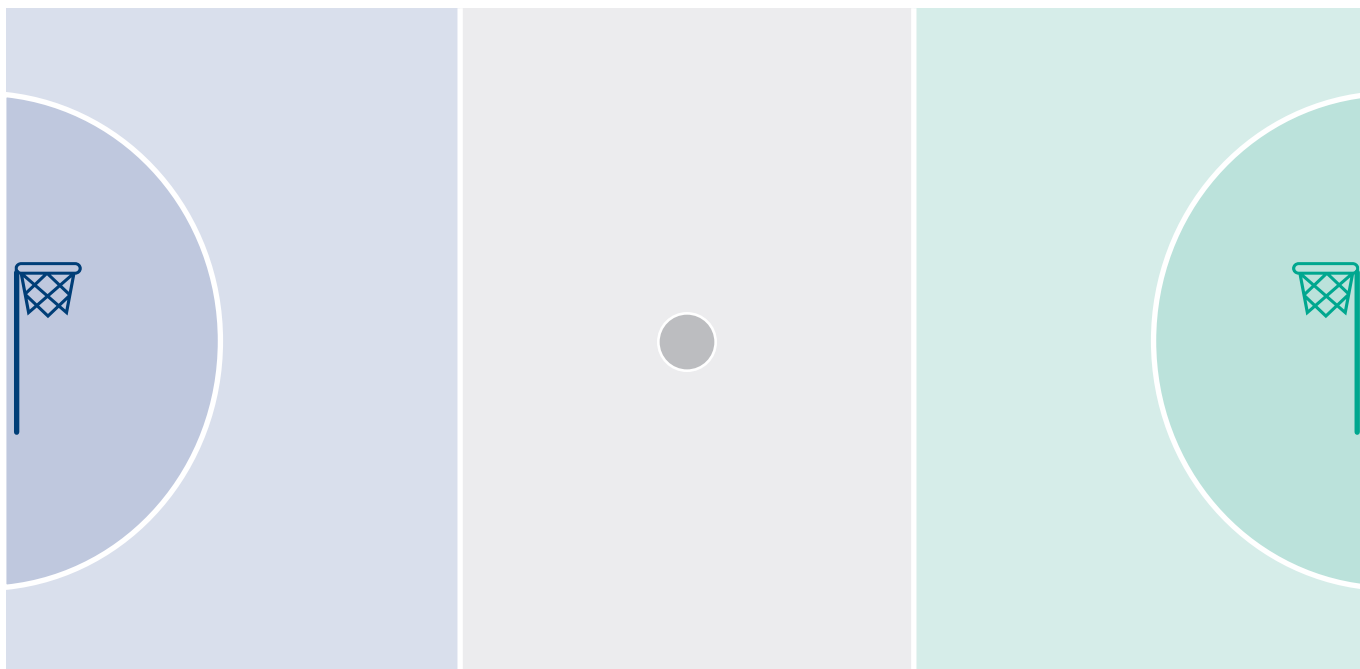
Một cầu thủ được giữ bóng trong 3 giây trước khi chuyền bóng cho cầu thủ khác



Không được va chạm - đứng cách đối thủ 3 bộ (3 feet)



Trong lúc giữ bóng cầu thủ không được chạy



QUÉT MÃ QR

để xem video về việc hướng dẫn chơi môn bóng lưới