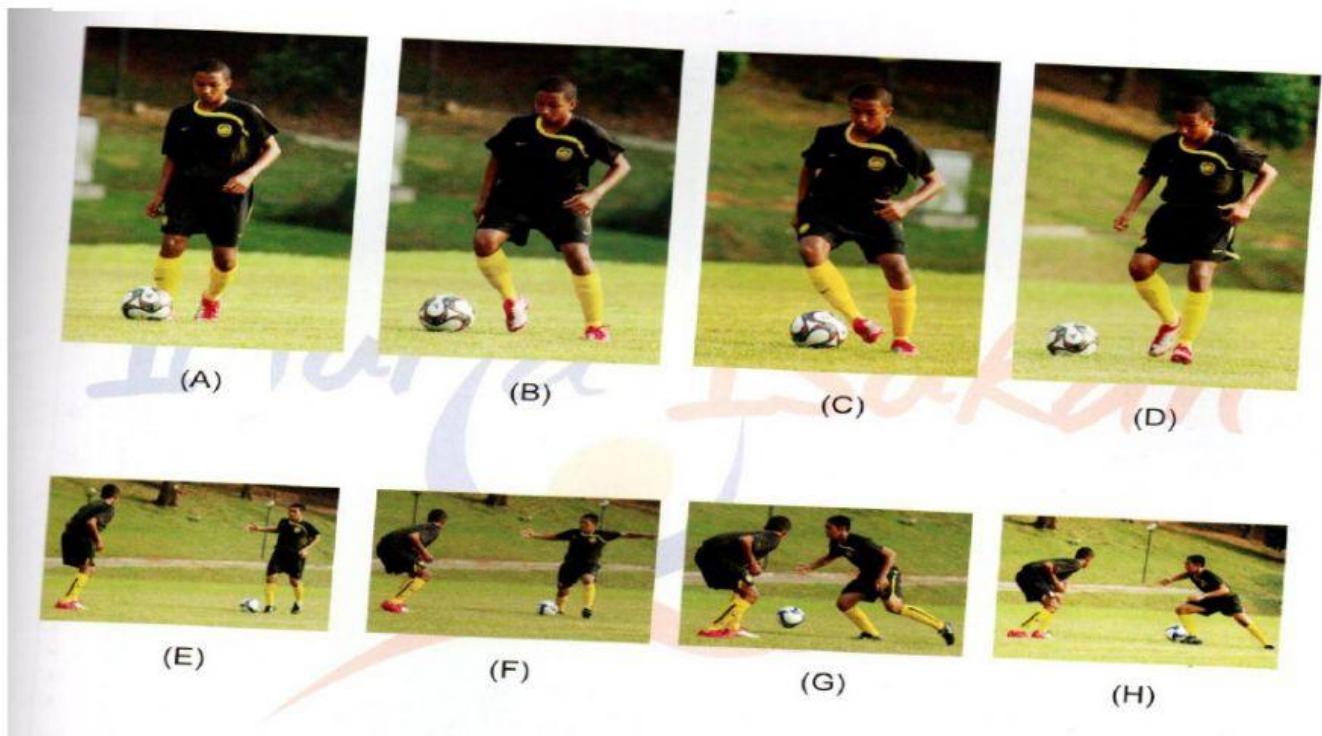


LATIHAN MENGELECEK BOLA

Kemahiran Asas:



Pilih Teknik mengelecek bola yang betul.

Bengkokkan lutut

Kelajuan bola apabila bergerak

Kuncikan pergelangan kaki semasa menyentuh bola

Menukar arah dengan pantas

Mengacah sebelum mengelecek

Luruskan badan

Lari di depan bola

Kawalan yang baik apabila menuju pihak lawan