



PERMAINAN KATEGORI SERANGAN



PENDIDIKAN JASMANI & KESIHATAN

RAGBI SENTUH

Nama :

Tingkatan :

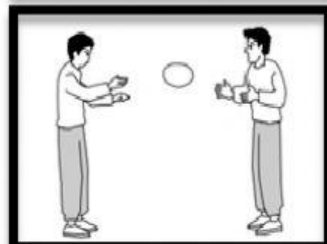
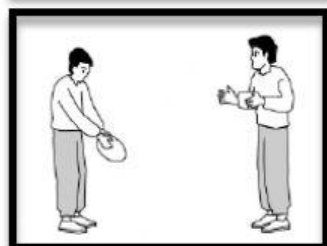
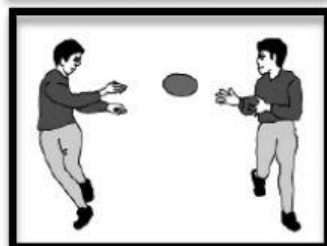


Disediakan oleh :
Cikgu Norazura binti Abd Talip

PJPK
T3



Padankan kemahiran ragbi mengikut rajah yang diberikan.



KEMAHIRAN

Menangkap bola

Berlari sambil
menangkap bola

Menghantar bola

Try
(teknik *touch down*)

Berlari sambil
menghantar bola

Mengacah



Disediakan oleh :
Cikgu Norazura binti Abd Talip

PJPK
T3

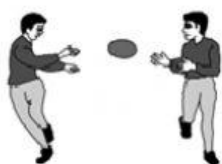
Rujukan Buku Teks : MS48-51



Isi tempat kosong menggunakan pilihan jawapan yang diberi untuk menerangkan lakuan dalam kemahiran ragbi sentuh



<i>score line</i>	kedua-dua	perhatian	dada
kembangkan	lutut	siku	belakang



Menghantar bola

- Tumpukan _____ kepada bola.
- Pegang bola dengan kedua-dua tangan.
- Hantar bola ke _____ atau sisi yang akan terima oleh pemain sepasukan pada paras dada.



Menangkap bola

- Tumpukan perhatian kepada bola yang datang.
- Hulurkan tangan separas dada dan _____ jari untuk menangkap bola.
- _____ dibengkokkan sedikit dan bawa tangan ke arah _____ apabila bola telah ditangkap.



Try
(teknik *Touch Down*)

- Bawa bola ke kawasan _____ dengan membengkokkan _____ merendahkan badan.
- Gunakan _____ tangan bagi menyentuh bola ke kawasan *in-goal*.



Disediakan oleh:
Cikgu Norazura binti Abd Talip

Rujukan Buku Teks : MS48-51



Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul dan tepat.



terlalu jauh

mendekati

banyak

tolakan

arah larian

tepat

laju

BERLARI

Ketika berlari membawa bola, pastikan jarak antara pemain tidak _____ untuk memudahkan hantaran dilakukan dan memastikan bola sampai _____ ke sasaran.

Apabila pihak lawan _____ (dalam lingkungan 1 atau 2 depa), langkah kaki ke arah yang berlawanan, kemudian _____ dengan pantas untuk melepaskan diri.

MENGACAH

MENGHANTAR

Gunakan daya _____ untuk menghantar bola kepada rakan sepasukan. Semakin jauh jarak pemain yang akan menerima bola, semakin _____ daya yang perlu dikenakan. Semakin _____ kelajuan bola yang hendak dihantar, semakin banyak daya yang perlu dikenakan.



Disediakan oleh:
Cikgu Norazura binti Abd Talip

Rujukan Buku Teks : MS48-51

