

LATIHAN

ISIKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG BETUL.

tinggi

tepat

badan

tangan

tajam

kaki

Pengadang Bijak

Di gelanggang berbeza, Irene, Patarai dan Dawan sedang beraksi mengadang hantaran bola pihak lawan. Mengadang dilakukan untuk mematikan bola dalam gelanggang pasukan lawan. Mereka memerlukan ketepatan mengagak rejaman dan bertindak pantas melakukan lompatan yang tinggi untuk menghalang bola.

Saya yakin boleh mengadang dengan



mengadang dengan

Semakin kecil sudut mengadang, semakin sudut rejaman.

 Dengan menggunakan Internet, layari laman web www.volleyballadviser.com untuk mempelajari teknik atau cara mengadang dengan lebih lanjut.

Semakin lompatan, semakin luas kawasan adangan.



mengadang dengan

PANDUAN KESELAMATAN
Pastikan kaki tidak mengenai rakan ketika mengadang bola dengan kaki.



mengadang dengan

2. PANDUAN
Apakah yang berlaku sekiranya kamu mengadang berdekatan dengan jaring?

1.75, 2.74, 2.7.5, 5.24