

Latihan kemahiran mengelecek bola Hoki.

Masukkan jawapan yang betul di tempat kosong.

1. Kemahiran mengelecek bola digunakan untuk mengawal bola sambil melepasi pemain lawan. Terdapat 3 cara dalam mengelecek bola iaitu mengelecek longgar, mengelecek rapat dan _____.
2. Mengelecek longgar digunakan apabila pemain hendak _____ bola dengan cepat dan pihak lawan berada jauh dari bola.
3. Cara untuk mengelecek longgar ialah tangan kiri di hujung kayu hoki dengan _____ tangan menghadap keluar. Longgarkan sedikit pegangan tangan kanan.
4. Mengelecek rapat perlu apabila seseorang pemain hendak _____ bola dengan rapi. Teknik ini berguna jika pemain tidak memperoleh situasi yang selamat untuk menghantar bola kepada rakan.
5. Mengelecek India adalah asas bagi semua pergerakan dengan bola dalam permainan hoki. Muka kayu _____ dengan bola.
6. Cara untuk mengelecek indian ialah pemain menukar pegangan dengan membiarkan kayu hoki _____ di dalam tangan kiri ke posisi yang lebih selesa. Tangan kiri memutar kayu sambil meletakkan ibu jari tangan kiri ke arah bawah kayu hoki. Tangan kanan _____ dengan longgar.

memegang

berpusing

mengawal

belakang

menggerakkan

Bergerak bebas

Mengelecek Indian