

KEMAHIRAN MENGUMPAN – BOLA TAMPAR

Susun langkah melakukan kemahiran mengumpan dengan betul.

Lonjak badan ke atas
Lakukan tolakan
Kedua-dua tangan berada di hadapan
Mata memandang arah bola datang
Dalam posisi sedia
Rendahkan badan untuk kestabilan
Sentuh bola dengan kedua-dua belah tangan terbuka
Pindahkan berat badan ke kedua-belah tangan

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.