

KEMAHIRAN MENGUMPAN – BOLA TAMPAR

Susun langkah melakukan kemahiran mengumpat 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.	