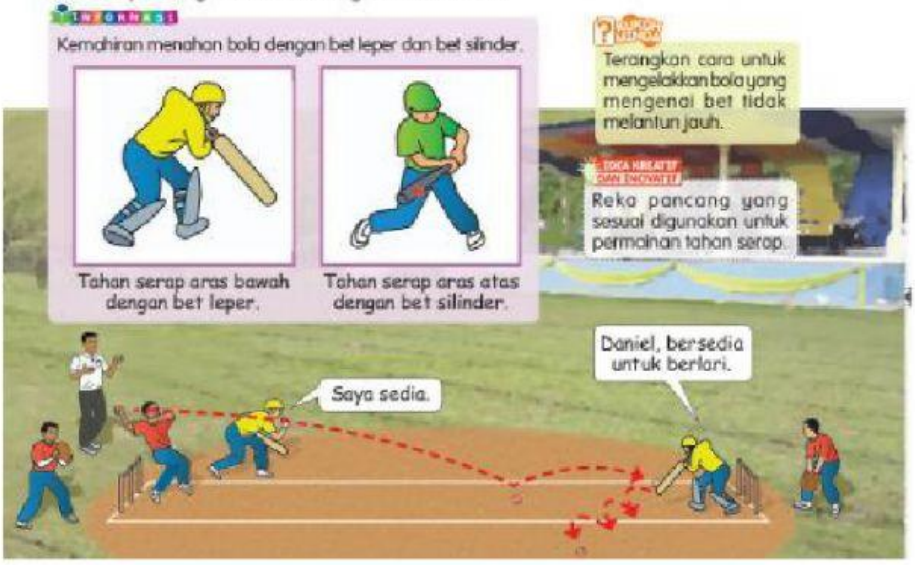
C. PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

Penahan Bijak

Afiq dan rakan-rakan sedang meningkatkan kemahiran menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan. Kemahiran ini penting agar bola yang ditahan dapat dikawal. Pemukul perlu serap daya ketika kontak bola mengikut kesesuaian permukaan bet untuk mengurangkan hentaman agar bola tidak melantun jauh. Sebagai ketua kumpulan pemukul, Afiq perlu memastikan setiap ahli kumpulannya bersedia dengan cabaran ini.



LIVEWORKSHEETS