

LATIHAN ; TEKNIK MENANGKAP BOLA SOFBOL

1. Berikut merupakan cara menangkap bola dengan betul, kecuali

- A Tangan yang memakai sarung tangan hendaklah sentiasa berada di depan badan. Semasa menangkap bola, pemadang mestilah
- B Untuk menangkap bola pada paras pinggang, jari-jari sarung tangan mestilah berada di sisi pemain.
- C Jika bola yang dibaling menuju ke bahagian bawah pinggang, jari-jari sarung tangan mestilah diletakkan dan diarahkan ke bawah.
- d. Lentikkan pergelangan tangan yang memegang bola ke belakang dengan siku berada separas dengan bahu ke arah belakang.

2. Apakah maksud memadang dalam kemahiran softball?

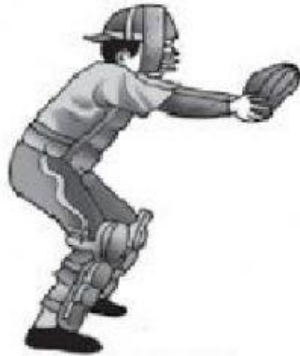
- a. Menangkap bola
- b. Memukul bola
- c. Mengutip dan membaling bola
- d. Membaling dan menangkap bola

3. Apakah kemahiran yang ditunjukkan dalam gambar di bawah?



- a. Kemahiran menangkap
- b. Kemahiran memadang
- c. Kemahiran membaling
- d. Kemahiran memukul

4. Pilih teknik menangkap bola berdasarkan gambar berikut:



- a. Teknik menangkap bola lurus
- b. Teknik menangkap bola bergulir (Ground ball)



5. Apakah fungsi gambarajah di atas dalam permainan softball?

- a. memudahkan proses menangkap bola
- b. sebagai alat memukul bola

6. Glove catcher juga dikenali sebagai

- a. Glove kit
- b. Glove litt
- c. Glove mitt
- d. Glove nitt

7. Nyatakan teknik menangkap bola bagi rajah berikut :



- a. Teknik menangkap bola lambung
- b. Teknik menangkap bola kurus
- c. Teknik menangkap bola bergulir

8. Gambarajah di bawah merupakan teknik menangkap bola bergulir. Nyatakan betul atau salah?



9. Terdapat beberapa teknik cara memegang bola softball yang dipraktikkan. Antaranya ialah:

- a. Memegang bola dengan 2 jari
- b. Memegang bola dengan 5 jari
- c. Memegang bola dengan 1 jari

10. Tatacara di bawah merupakan tatacara bagi teknik menangkap bola lambung. Nyatakan betul atau salah.

- Saat melakukan penangkapan, gerakkan tangan lurus ke arah bola yang berada tetap di bagian depan atas kepala.
- Sesaat setelah bola telah tertangkap, segera tarik lengan dan glove ke arah badan yang lain agar bola tidak terlepas dari genggamannya.
- Melakukan persiapan melempar bola ke sasaran lain dengan memegang bola di tangan kanan.

-
-
-