

KEMAHIRAN MENANGKAP BOLA

ARAHAN: Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul. (Rujuk buku teks m/s 26)

1



- Lihat pergerakan bola datang.
- Bengkokkan tangan.
-

2



-
- Tangkap bola dengan cepak dan kemas.

3



-

Asas Posisi Tangan



Posisi tapak tangan membentuk segi tiga dengan ibu jari hampir bersentuhan antara kanan dan kiri.

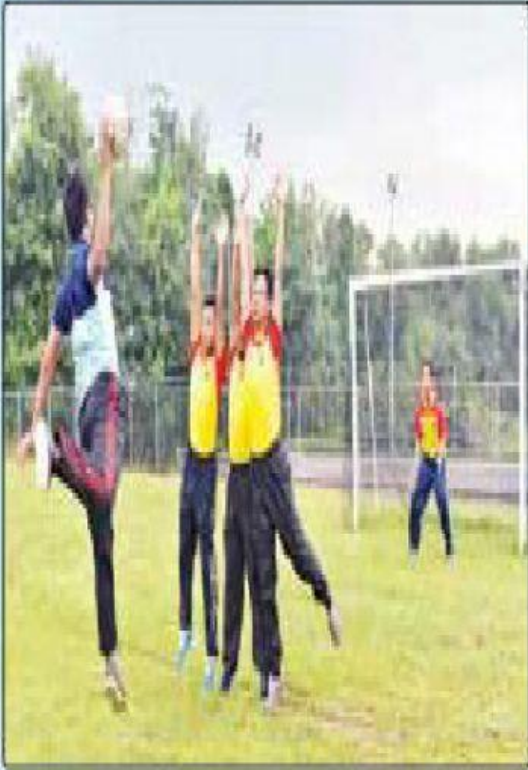


KEMAHIRAN MENGADANG

ARAHAN: Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul. (Rujuk buku teks m/s 28)



Kemahiran Mengadang



Tujuan: Mengawal pergerakan pihak lawan daripada membuat serangan atau menjaringkan gol.

Teknik lakukan:

-
-
-