

UNIT 3.2: BOLA JARING
Kemahiran Gerak Kaki dan Menjaring

A. Kemahiran Gerak Kaki

Arahan: Isi tempat kosong dengan pilihan jawapan yang diberi. (Rujuk buku teks ms44)

satu setengah	menjaringkan gol	kedua-dua	menangkap	arah
mengadang	sebelah	mendarat	pengadang	<i>pivot</i>

1. Kemahiran gerak kaki dalam bola jaring adalah penting semasa pemain menerima bola sebelum dihantar cepat kepada rakan, sebelum _____, atau semasa _____ selepas _____ bola di udara.
2. Gerak kaki yang betul juga dapat membolehkan pemain menukar _____ dengan pantas agar dapat menghantar bola dengan cepat ke rakan sebelum pihak lawan dapat _____ dengan berkesan.
3. Kemahiran gerak kaki boleh dilakukan dengan mendarat menggunakan _____ belah kaki, _____ kaki atau _____ langkah setelah menangkap bola.
4. Pemain digalakkan melakukan _____ untuk menghala ke arah hantaran yang sesuai, di samping dapat mewujudkan lebih ruang yang selamat daripada _____.

B. Kemahiran Menjaring

Arahan: Isi tempat kosong dengan pilihan jawapan yang diberi. (Rujuk buku teks ms46)

pengadang	jarak	penjaring gol	menangkap	menjaring
bulatan gol	statik	jarak	selangkah	penyerang gol

1. Pemain haruslah menguasai kemahiran menjaring dari pelbagai _____ dalam _____.
2. Hanya pemain yang berperanan sebagai _____ (GS) dan _____ (GA) dibenarkan menjaringkan gol dalam bulatan gol kawasan menyerang.
3. Faktor-faktor seperti cara _____ bola oleh penjaring, kedudukan penjaring dan _____, percubaan _____ boleh dilakukan dari mana-mana tempat dalam bulatan gol dengan menggunakan kedua-dua belah tangan atau sebelah tangan secara _____ atau gerak _____ dari pelbagai _____.