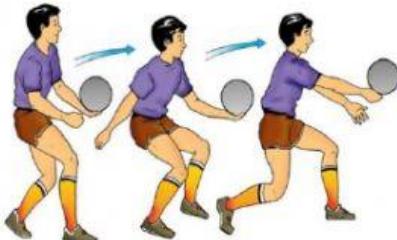
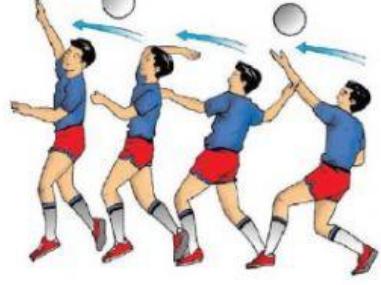
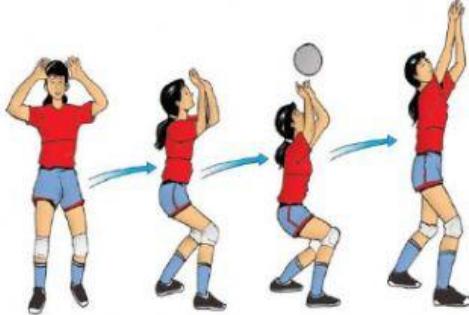


4.1 BOLA TAMPAR

- 1 Padankan kemahiran asas bola tampar dengan betul.

Servis atas	servis bawah	menyangga
merejam	mengadang	mengumpan
		
		
		

- 2 Nyatakan kemahiran asas bola tampar berdasarkan mekanik lakuan yang diberikan. TP2

Mekanik lakuan	kemahiran
Melambung bola ke atas kepala dengan menggunakan tangan bukan dominan dan memukulnya dengan tangan dominan	
Mata fokus kepada bola dengan kedua-dua tangan dirapatkan dan lutut difleksikan untuk menerima bola daripada pihak lawan.	
Stabilkan kedudukan kaki, angkat tangan ke atas dan ayun tangan selaku mungkin.	

- 3 Padangkan kemahiran asas berikut dengan pemindahan daya yang betul. TP2

Kemahiran asas bola jaring	Pemindahan daya
Servis	
Menyangga	
Mengumpan	
Merejam	

Pilihan pemindahan daya :

- Kedua-dua tapak tangan ke bola
- Tangan yang diayun laju ke arah bola
- Tangan dominan ke bola
- Bola ke lengan

- 4 Isi tempat kosong di bawah berkaitan dengan pemasaan yang sesuai untuk melonjat semasa mengadang.

Lonjakan bagi mengadang pukulan hendaklah dilakukan

Dengan lonjakan pemain lawan yang bola hanya boleh dilakukan oleh