

## PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN

### BAB 3: PERMAINAN UNIT SERANGAN (HOKI)



 **LIVEWORKSHEETS**

**Tonton video**

 **LIVEWORKSHEETS**



# HOKI

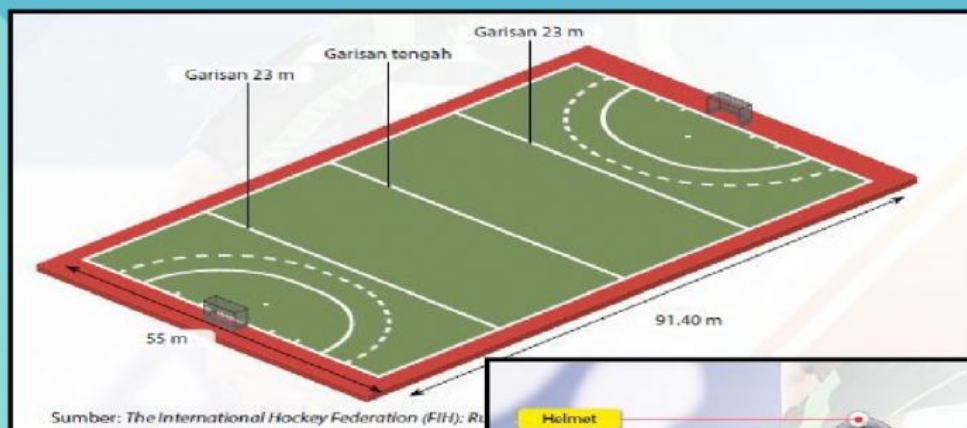
***Hoki merupakan permainan kategori serangan.***

***Permainan ini ialah satu permainan berpasukan yang boleh dimainkan di atas padang rumput, padang tiruan dan di dalam dewan.***

***Setiap pasukan bermain dengan 11 pemain termasuk seorang penjaga gawang.***







## PADANG HOKI

## PENJAGA GOL



## KEMAHIRAN MENGHANTAR BOLA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

Hantaran untuk kawan yang jauh

### KEMAHIRAN MENCEDOK



Mencedok

### KEMAHIRAN MEMUKUL



Memukul

Digunakan untuk hantaran dekat atau rapat

### KEMAHIRAN MENOLAK



Menolak

01

02

03

# KEMAHIRAN MENERIMA BOLA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

Bertujuan Mengawal Bola Yang Dihantar Oleh Rakan

## KEMAHIRAN PEPAT



Menerima pepad

## KEMAHIRAN KILAS



Menerima kilas

01

02



LIVEWORKSHEETS

# KEMAHIRAN MENGELECEK BOLA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



Kemahiran mengecekk bola merupakan kemahiran mengawal bola semasa bergerak supaya bola berada dekat dengan kayu hoki.



## Kelecek India

Tujuan :

- digunakan dengan bola ditolak ke kiri dan ke kanan dengan kayu hoki di hadapan pemain dengan cepak dan pantas.



Kelecek India



## Kelecek Longgar

Tujuan :

- dilakukan dengan menolak bola yang berada di sebelah kanan ke hadapan sambil berlari pantas.



Kelecek longgar



## Kelecek Rapat

Tujuan :

- untuk mengawal bola ketika pihak lawan berada lebih hampir dengan pemain. Dalam kemahiran ini, bola adalah rapat dengan kayu hoki.



Kelecek rapat

LIVEWORKSHEETS

# KEMAHIRAN MENJARING

Kemahiran yang dilakukan oleh pemain apabila berada dalam kawasan separa bulatan, yang juga dikenali sebagai kawasan D.

Jaringan boleh dilakukan dengan memukul, menguis, menolak atau mencedok bola ke dalam gol.



MEMUKUL



MENOLAK



MENCEDOK