

KEMAHIRAN ASAS BOLA JARING



HANTARAN DAN MENERIMA BOLA

Pada asasnya, permainan bola jaring memerlukan kemahiran melakukan hantaran dan menerima bola. Namun begitu, seseorang pemain perlu menguasai kemahiran yang lain seperti mengelak, menghadang, menjaring dan gerak kaki.

a) Melakukan Hantaran

Pelbagai jenis hantaran boleh dilakukan sama ada menggunakan sebelah tangan atau kedua-dua belah tangan. Cara melakukan hantaran bergantung kepada kedudukan rakan yang akan menerima bola. Jenis hantaran yang biasa dilakukan ialah hantaran aras dada, hantaran aras bahu, hantaran atas kepala, hantaran sisi dan hantaran lantun.

i) Hantaran Aras Dada

Hantaran aras dada dilakukan dengan menggunakan kedua-dua belah tangan. Tujuan melakukan hantaran aras dada adalah untuk membuat hantaran cepat dan tepat pada jarak yang dekat.

Teknik melakukan hantaran aras dada

- Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
- Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan hampir ke dada, jaring menghala ke atas dan kedua-dua ibu jari di belakang bola.

- Kaki belakang melangkah ke arah hantaran. Sambil itu luruskan tangan dan tolak bola dengan pergelangan tangan dan ibu jari ke sasaran pada aras dada.
- Ikut lajak.

ii) Hantaran Aras Bahu

Hantaran aras bahu dilakukan dengan sebelah tangan. Hantaran ini bertujuan untuk membuat hantaran laju dan tepat pada jarak jauh.

Teknik melakukan hantaran aras bahu

- Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
- Pegang bola pada aras bahu dengan sebelah tangan.
- Badan mengiring ke sisi, bawa bola ke belakang.
- Angkat tumit kaki belakang.
- Tolak bola ke hadapan dengan bantuan bahu, siku, pergelangan tangan dan jari-jari.
- Ikut lajak.

iii) Hantaran Atas Kepala

Hantaran atas kepala dilakukan dengan menggunakan kedua-dua belah tangan. Hantaran ini digunakan untuk melambungkan bola tanpa dapat dicapai oleh pemain lawan.

Teknik melakukan hantaran atas kepala.

- Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan
- Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan tinggi di atas kepala.

- Ledingkan badan ke belakang sedikit.
- Bengkokkan siku dan bawa bola ke hadapan kepala. Sambil itu tolak bola ke hadapan dengan meluruskan tangan.
- Ikut lajak.

iv) Hantaran Sisi

Hantaran sisi dilakukan untuk membuat hantaran cepat menggunakan sebelah tangan atau kedua-dua belah tangan.

Teknik melakukan hantaran sisi menggunakan kedua-dua belah tangan

- Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
- Bengkokkan sedikit lutut hadapan, bawa bola dengan kedua-dua belah tangan ke belakang.
- Luruskan kaki hadapan dan bengkokkan lutut belakang. Sambil itu ayunkan tangan ke hadapan dan tolak bola ke sasaran.
- Ikut lajak.

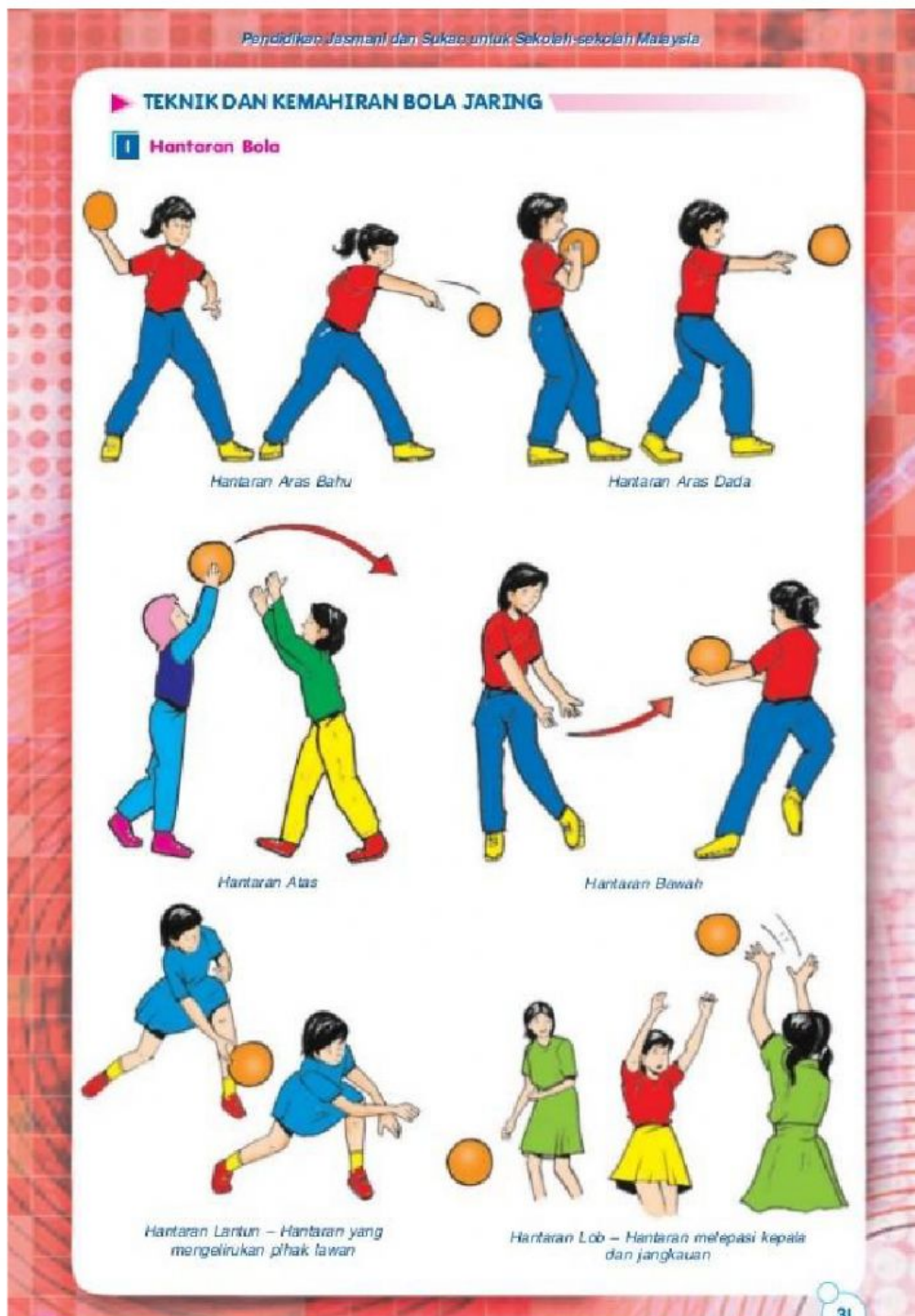
v) Hantaran Lantun

hantaran lantun digunakan apabila pemain lawan terlalu hampir atau terlalu ramai bermain berhampiran.

Teknik melakukan hantaran lantun

- Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
- Pegang bola dengan kedua-dua tangan dan bawa bola ke aras pinggang.

- Pindahkan berat badan ke kaki hadapan.
- Luruskan tangan dan tolak bola rendah dengan kuat.
- Ikut lajak.



b) Menerima Bola

Kemahiran menerima bola memerlukan koordinasi mata dan tangan yang baik.

Teknik menerima bola

- Mata sentiasa memandang ke arah bola datang.
- Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
- Hurlurkan tangan ke hadapan dengan jari dan kedu-dua tapak tangan menghadap satu sama lain.
- Terima bola dengan ibu jari sentiasa di belakang bola.
- Semasa bola menyentuh jari, bengkokkan siku, bawa bola ke badan.
- Semasa menerima bola, pindahkan berat badan ke kaki belakang.



KUIZ ASAS BOLA JARING 1

Namakan jenis hantaran bola ini.

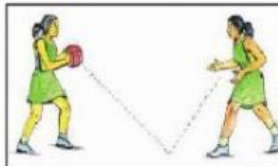
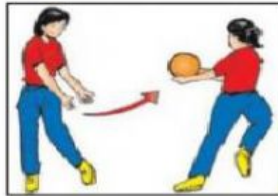
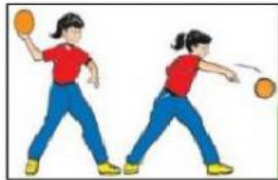
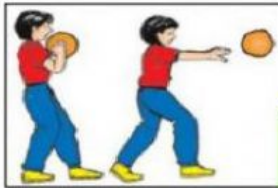
Hantaran lob

Hantaran sisi

Hantaran lantun

Hantaran aras bahu

Hantaran aras dada



KUIZ ASAS BOLA JARING 2

Tulis **Betul** atau **Salah** bagi pernyataan di bawah.

1. Terdapat empat jenis hantaran dalam permainan bola jaring.

2. Hantaran bola boleh dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau kedua-dua tangan.

3. Teknik menerima bola adalah dengan mata sentiasa memandang kepada pihak lawan.

4. Semasa menerima bola, pemain perlu pindahkan berat badan ke kaki belakang.

5. Teknik menerima bola dengan ibu jari sentiasa di belakang bola.