

Nota

PERMAINAN KATEGORI JARING Kemahiran Mengadang

1. **Tujuan mengadang**
 - a. Mematikan bola dalam gelanggang pasukan lawan.
2. **Mengadang**
 - a. Mengadang dengan badan
 - b. Mengadang dengan kaki
 - c. Mengadang dengan tangan
3. **Kemahiran mengadang**
 - a. Memerlukan ketepatan mengagak rejaman.
 - b. Melakukan lompatan tinggi untuk menghalang bola dengan pemasaan yang tepat.
4. **Permainan**
 - a. Sepak takraw
 - b. Bola tampar
5. **Panduan keselamatan**
 - a. Pastikan kaki tidak mengenai rakan ketika mengadang bola dengan kaki.



Soalan

1. Bilakah masanya anda perlu membuat adangan dalam permainan sepak takraw dan bola tampar?
 - A. semasa pihak lawan membuat rejaman
 - B. semasa pihak lawan menerima hantaran
 - C. semasa pihak lawan membuat adangan
2. Dalam permainan bola tampar, sekiranya bola yang dihantar pihak lawan tidak boleh dicapai oleh tangan, bahagian apakah anda akan gunakan untuk mengadang bola tersebut?
 - A. tangan
 - B. kaki
 - C. badan
3. Dalam permainan takraw, berikut merupakan perkara penting perlu diberi perhatian untuk membuat adangan supaya pihak lawan tidak berjaya membuat teknik guntingan dalam takraw **kecuali**.
 - A. kedudukan badan
 - B. kekemasan jersey
 - C. pemasaan

4. Pada pemasaan manakah anda rasa paling sesuai untuk mengadang semasa pihak lawan sedang membuat rejaman dalam sukan bola tampar?

- A. Ketika pihak lawan sedang menghayun tangan untuk merejam
- B. Ketika pihak lawan bergerak ke sasaran
- C. Ketika pihak lawan sedang melompat untuk membuat rejaman