

UNIT 3

PERMAINAN KATEGORI JARING

BOLA TAMPAR



DISEDIAKAN OLEH: CFJ KMY

Nama Murid (Kelas):



Formasi bertahan barisan hadapan menekankan aspek mengadang di atas jaring melibatkan seorang atau dua orang pemain. Ketika bertahan, pemain perlu bijak menjangka pergerakan bola yang direjam. Pengadang tengah boleh membuat adangan hampir semua bola yang direjam. Terdapat beberapa posisi pemain semasa melakukan adangan bergantung kepada bola yang direjam. Posisi tersebut dinyatakan dalam situasi berikut:

Situasi 1

- Bola direjam dari kiri.
- Bola boleh diadang oleh pemain kiri sahaja.
- Adangan yang baik adalah apabila pengadang tengah membantu pengadang kiri untuk membentuk dua adangan.



Situasi 2

- Bola direjam dari kanan.
- Bola boleh diadang oleh pemain kanan sahaja.
- Adangan yang baik adalah apabila pengadang tengah membantu pengadang kanan untuk membentuk dua adangan.



Situasi 3

- Bola direjam dari tengah.
- Hanya pengadang tengah melakukan adangan.

