

BOLA TAMPAR

Pilih jawapan yang betul dari kotak di bawah, tarik ke ruang kosong

Enam	tujuh	menyangga (digging)	merejam (spikiing)	dua
------	-------	---------------------	--------------------	-----

1. Setiap permainan bola tampar dimainkan oleh 2 pasukan denganorang pemain sepasukan.
2. Terdapatcara untuk memulakan servis iaitu hantaran bawah dan hantaran atas kepala.
3. 4 kemahiran bola tampar ikut urutan betul ialahialah memulakan servis,....., membuat hantaran bola,.....dan menghadang.

KEMAHIRAN BOLA TAMPAR: **BACA DAHULU** KEMUDIAN Isi tempat kosong dengan SATU AYAT dari petak di bawah

PUKUL TANGAN ATAS	BOLA DI ATAS RAKAN	KEPALA SERENTAK LAWAN	PEGANG LEMAH	BAHU KUAT	BOLA PENGHADANG	LENGAN MENGHALANG	TANGAN	DILAMBUNG
-------------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------	--------------	--------------------	----------------------	--------	-----------

SERVIS ATAS KEPALA

1. BOLA DENGAN TANGAN KIRI
2. LAMBUNG BOLA DI ATAS
3. SEDIAKAN TANGAN KANAN UNTUK MEMUKUL BOLA DENGAN TAPAK
4. PUKUL BOLA DENGAN TAPAK TANGAN BILA BOLA TURUN SETELAH
5. TARIK SETELAH BOLA DIPUKUL

KEMAHIRAN MENYANGGA (DIG)

6. Meluru ke arah
7. Rendah badan dan meluruskan kedua duadan rapatkan ibu jari.
8. Hayun tangan ke atas supaya bola melambung Ke

MENGUMPAN (SETTING)

9. BUKA JARI KEDUA TANGAN dan MEMBENTUK SEGITIGA. ANGKAT KEDUA DUA TANGANKEPALA .
10. TOLAK DAN HANTAR BOLA KEUNTUK DIA MEMBUAT REJAMAN (SERANGAN/ SPIKING)

MEREJAM (SPIKING)

11. MELONJAK dan MEMUKUL dengan, semasa tapak tangan terbuka dan tangan dikeraskan.
12. Pemain lawan juga akan melonjak kerana mereka adalah

MENGHADANG (BLOCKING)

13. Pemain depan akan melonjak secara
14. untukbola dari memasuki gelanggang sendiri

1. Pukulan Menyangga (Digging)

Teknik untuk menyangga. Rapatkan kedua-dua ibu jari Luruskan lengan untuk menyangga dengan baik Rendahkan badan supaya bola yang disangga melewati jaring

2. Pukulan Mengumpan (Setting)

Buka jari-jari supaya membentuk tiga segi seperti di dalam gambar dan sentuh bola pada ketinggian kepala Kemahiran mengumpan bola penting supaya rakan sepasukan dapat membuat rejam

3. Pukulan Rejam/Rejaman (Spiking)

Pukulan rejaman dibuat dengan tapak tangan terbuka dan dikeraskan

4. Menghalang (Blocking)

Teknik Pukulan Rejaman Lonjakan bagi menghalang pukulan hendaklah dilakukan serentak dengan lonjakan pemain lawan yang merejam bola

Pukulan Rejam/Rejaman (Spiking)

Pukulan rejaman dibuat dengan tapak tangan terbuka dan dikeraskan

4. Menghalang (Blocking)

Teknik Pukulan Rejaman Lonjakan bagi menghalang pukulan hendaklah dilakukan serentak dengan lonjakan pemain lawan yang merejam bola