

UNIT 2: BIDANG KEMAHIRAN KATEGORI SERANGAN (BOLA BALING)

Objektif : Murid dapat mengenalpasti teknik serangan permainan Bola Baling yang betul.

Nota: <https://www.youtube.com/watch?v=L8I9wIG5L7w>



Pengenalan

Bola baling dimainkan antara dua kumpulan seramai enam pemain dan seorang penjaga gol serta lima orang pemain gantian. Kebiasaannya, permainan ini dimainkan di dalam dewan atau di padang. Setiap kumpulan perlu merancang strategi menyerang untuk menjaringkan gol dan dalam masa yang sama mereka perlu merangka strategi bertahan sewaktu diserang.

» Serangan Tangkas

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Pemain bertahan akan melakukan serangan agar kawasan mereka tidak dicerobohi.
- Setiap jaringan yang berjaya dihasilkan akan diberikan satu mata.
- Apabila memperoleh tiga mata, kumpulan menyerang akan bertukar peranan menjadi kumpulan bertahan.

Syarat permainan

- Permainan akan dimulakan oleh kumpulan menyerang dari kawasan tengah gelanggang.
- Setiap pemain tidak dibenarkan memegang bola melebihi tiga saat.
- Apabila serangan dipatahkan, permainan akan dimulakan semula dari kawasan tengah gelanggang dan kumpulan bertahan diberikan satu mata.



Info

Terdapat beberapa jenis balingan yang biasa digunakan dalam situasi menjaring, iaitu:

1. Jaringan atas kepala
2. Jaringan lantun
3. Jaringan sisi

Variasi

- Saiz gelanggang
- Masa permainan
- Penetapan formasi tertentu

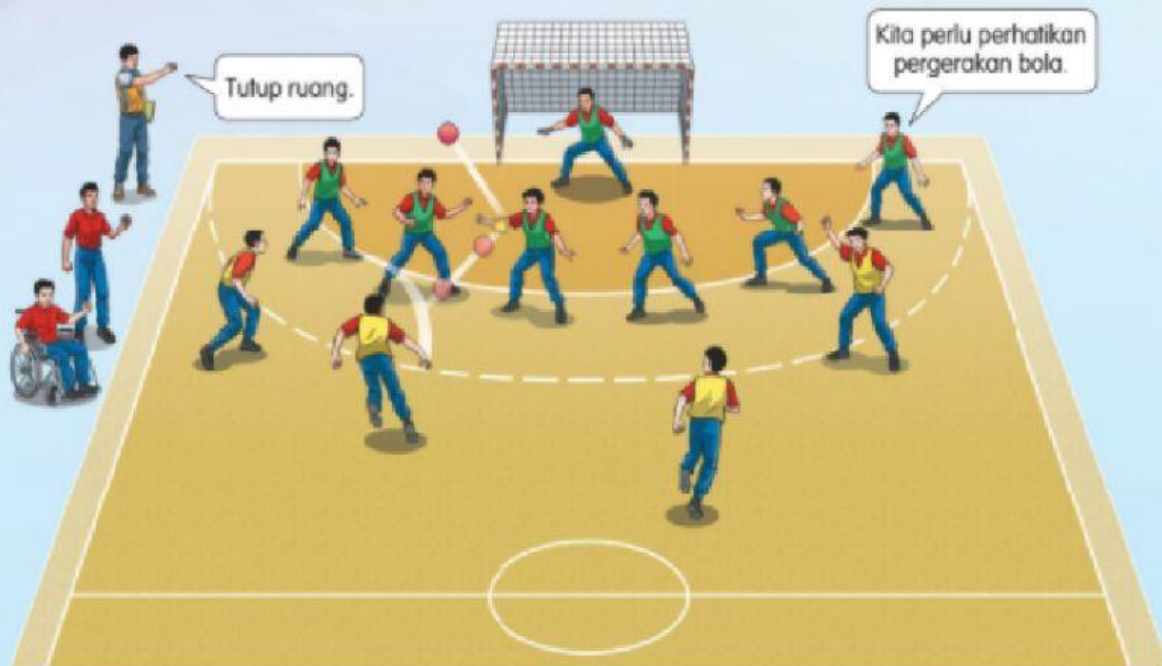
>> Mantap Pertahanan

Cara bermain

- Permainan ini memerlukan seramai enam orang pemain pertahanan dan empat orang pemain penyerang.
- Kumpulan bertahan membentuk kedudukan bertahan apabila kumpulan menyerang melakukan serangan.
- Sebarang percubaan menjaring yang berjaya digagalkan oleh kumpulan bertahan akan memperoleh satu mata.
- Masa bagi setiap sesi permainan ialah selama lima minit.

Syarat permainan

- Setiap pemain tidak dibenarkan memegang bola melebihi tiga saat.
- Jika bola berjaya diadang atau bola keluar, permainan akan dimulakan semula di kawasan tengah gelanggang.
- Pemain bertahan tidak boleh melakukan tolakan atau merampas bola yang sedang berada di tangan penyerang.



Info

Mengadang merupakan kemahiran bertahan yang dapat mengawal pergerakan pemain lawan agar tidak dapat bergerak dengan bebas untuk menjaringkan gol.

Variasi

- Jumlah pemain
- Masa permainan
- Bilangan kon

» Serangan Pantas, Bertahan Padu

Cara bermain

- Pemain akan dibahagikan kepada dua kumpulan dan setiap kumpulan mempunyai seorang penjaga gol.
- Kumpulan menyerang akan menyerang kumpulan bertahan apabila bola dikuasai.
- Permainan akan dijalankan sebanyak dua set.
- Kumpulan yang memperoleh jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.

Syarat permainan

- Tempoh masa bagi setiap set ialah tiga minit.
- Mana-mana pemain yang melanggar peraturan sebanyak tiga kali akan didenda keluar padang selama 30 saat.



Tip Keselamatan

Pastikan tiang gol selamat untuk digunakan.

Latihan: Pilih jawapan yang betul

1. Bola baling dimainkan antara dua kumpulan seramai
dan seorang penjaga gol serta pemain gantian.
2. Murid dibahagikan kepada kumpulan.
3. Kebiasaannya, permainan ini dimainkan di dalam atau di padang.
4. Pemain bertahan akan melakukan serangan agar kawasan mereka
5. Setiap jaringan yang berjaya dihasilkan akan diberikan
6. Permainan akan dimulakan oleh kumpulan menyerang dari kawasan
 gelanggang.
7. Setiap pemain tidak dibenarkan memegang bola melebihi
8. Mana-mana pemain yang melanggar peraturan sebanyak
akan didenda keluar padang selama