

C. PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

Pendah Bijak

Afiq dan rakan-rakan sedang meningkatkan kemahiran menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan. Kemahiran ini penting agar bola yang ditahan dapat dikawal. Pemukul perlu serap daya ketika kontak bola mengikut kesesuaian permukaan bet untuk mengurangkan hentaman agar bola tidak melantun jauh. Sebagai ketua kumpulan pemukul, Afiq perlu memastikan setiap ahli kumpulannya bersedia dengan cabaran ini.

INFOGRAPHIC

Kemahiran menahan bola dengan bet leper dan bet silinder.



Tahan serap aras bawah dengan bet leper.



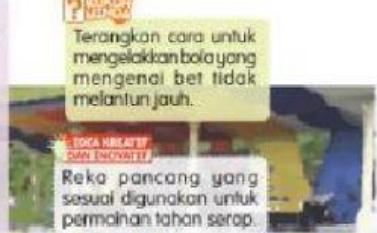
Tahan serap aras atas dengan bet silinder.

INFOGRAPHIC

Terangkan cara untuk mengelakkan bola yang mengenai bet tidak melantun jauh.

TOSA MULAH DAN ENDOWITI

Reko pancang yang sesuai digunakan untuk permainan tahan serap.



Daniel, bersedia untuk berlari.

