

**SUAIKAN PENERANGAN LAKUAN DENGAN GAMBAR YANG BETUL.
NOMBORKAN MENGIKUT SUSUNAN.**

Bentukkan tetingkap segitiga menggunakan jari.



Letakkan tangan di hadapan dahi. Fleksikan siku. Jari dibuka.



Buka kaki seluas bahu. Fleksikan lutut. Berdiri di atas bebola kaki dan tangan berada di hadapan. Mata memandang bola.



Kontak bola menggunakan jari dan tolak ke atas dan ke hadapan. Ekstensikan tangan dan kaki. Ikut lajak.



PILIH 'BETUL' ATAU 'SALAH' BERDASARKAN PENERANGAN.



Lakukan umpanan bola ketika bola berada pada ketinggian paras dada. ☐

☐ Gunakan bahagian tapak tangan ketika melakukan kemahiran mengumpan. ☐

