



TEKNIK HANTARAN BOLA



PILIH JENIS DAN TUJUAN HANTARAN YANG BETUL

HANTARAN ATAS KEPALA

HANTARAN ARAS BAHU

HANTARAN ARAS DADA

HANTARAN LANTUN

HANTARAN SISI

dilakukan dengan sebelah tangan. Hantaran ini bertujuan untuk membuat hantaran laju dan tepat pada jarak jauh.

dilakukan dengan menggunakan kedua-dua belah tangan. Tujuan melakukan hantaran aras dada adalah untuk membuat hantaran cepat dan tepat pada jarak yang dekat.

dilakukan untuk membuat hantaran cepat menggunakan sebelah tangan atau kedua-dua belah tangan.

dilakukan dengan menggunakan kedua-dua belah tangan. Hantaran ini digunakan untuk melambungkan bola tanpa dapat dicapai oleh pemain lawan.

digunakan apabila pemain lawan terlalu hampir atau terlalu ramai bermain berhampiran



SUAIKAN

- | | | |
|----|--|-------------------------|
| 1. | memerlukan koordinasi mata dan tangan yang baik. | Kemahiran gerak kaki |
| 2. | membolehkan seseorang pemain bebas daripada kawalan pemain lawan . | Kemahiran menerima bola |
| 3. | menghalang pemain lawan daripada menerima bola, melakukan hantaran dan menjaring gol | Kemahiran menghadang |
| 4. | Ketangkasan pergerakan memerlukan kemahiran ini | Kemahiran menjaring |
| 5. | kemenangan sesebuah pasukan ditentukan oleh jumlah ? | Kemahiran mengelak |

