

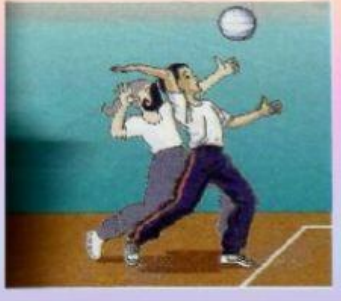


Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul untuk formasi 4:2 dalam permainan bola tampar.


**FORMASI
4:2**

MENYERANG

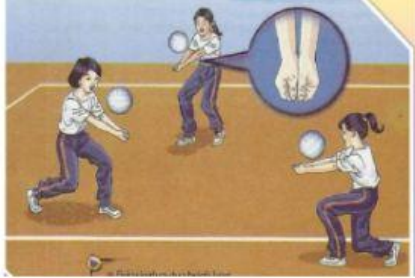


• Bergerak ke arah bola.

BERTAHAN



- Badan dan sapak tangan menghadap jaring.
- Lompat dengan kedua-dua belah kaki.
- Luruskan kedua-dua belah tangan ke atas.
- Jarakkan jari-jari tangan.
- Mata pandang arah pergerakan bola.
- Fleksikan kedua-dua belah lutut semasa mendarat.



Menyangga

Mengadang

Merejam

Servis

Mengumpan