LATIHAN

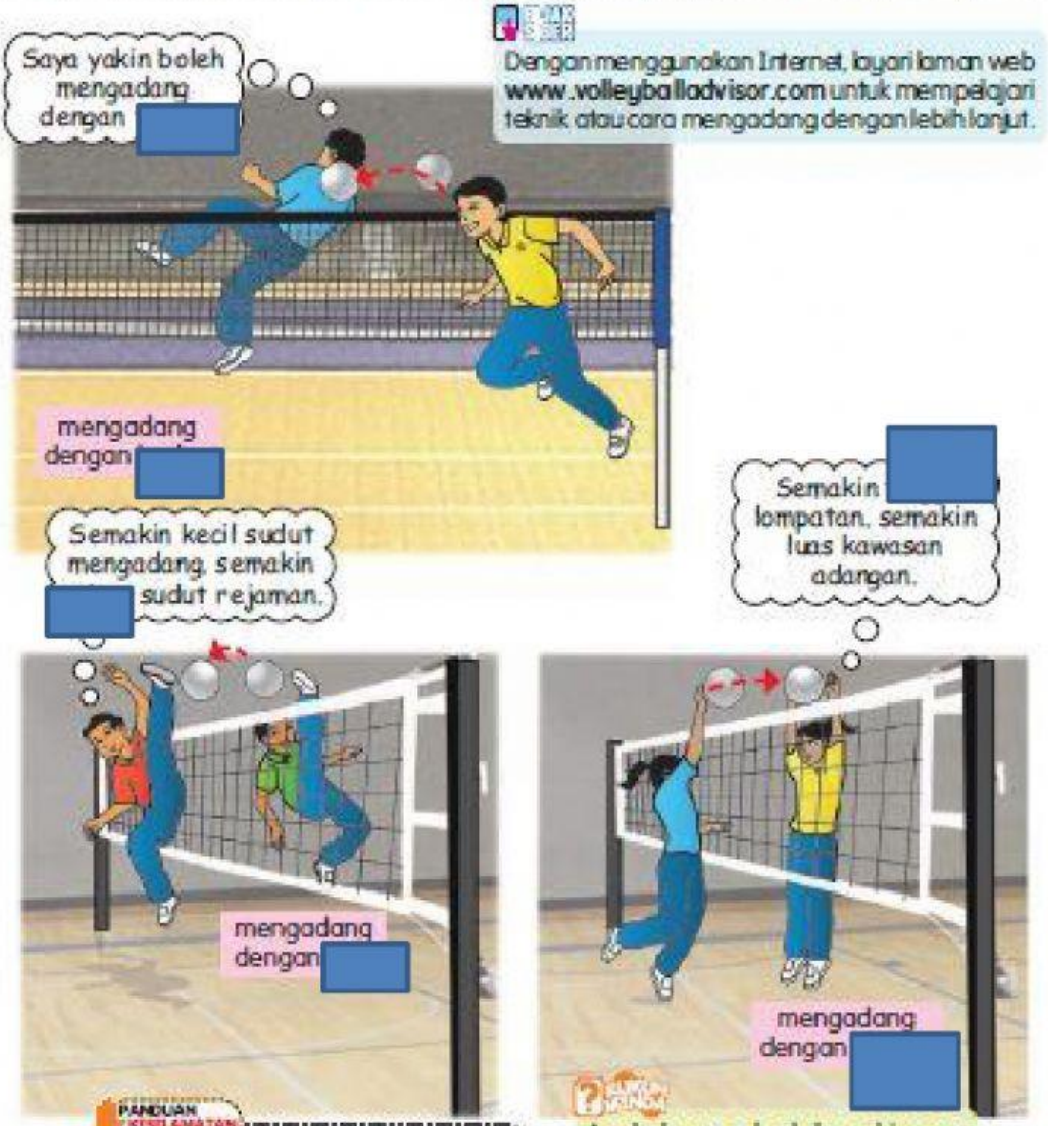
ISIKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG BETUL.

tinggi | tepat | badan | tangan | tajam | kaki

Pengadang Bijak

Di gelanggang berbeza, Irene, Patarai dan Dawan sedang beraksi mengadang hantaran bola pihak lawan. Mengadang dilakukan untuk mematikan bola dalam gelanggang pasukan lawan. Mereka memerlukan ketepatan mengagak rejaman dan bertindak pantas melakukan lompatan yang tinggi untuk menghalang bola.

Dengan menggunakan Internet, layari laman web **www.volleyballadvisor.com** untuk mempelajari teknik atau cara mengadang dengan lebih lanjut.



PANDUAN KESELAMATAN

Pastikan kaki tidak mengenai rakan ketika mengadang bola dengan kaki.

Apakah yang berlaku sekiranya kamu mengadang berdekatan dengan jaring?

1.7.5, 2.7.4, 2.7.5, 5.2.4

LIVEWORKSHEETS