

## LATIHAN PINGPONG 2

NAMA :

TINGKATAN : 3 UMAR

**NOTA PETA MINDA VISUAL™**

### KEMAHIRAN ASAS PINGPONG

## Asas Pingpong

#### A Grip (Memegang bet)

**Grip** [ ]

Kelebihan: Pukulan hadapan dan pukulan kilas sama kuat.

**Grip** [ ]

Kelebihan: Sesuai bagi pemain yang banyak menggunakan pukulan hadapan berbanding pukulan kilas.

#### B Servis

Servis yang baik akan memudahkan pemain mendapat mata apabila pemain lawan gagal [ ]

**Servis pukulan** [ ]

Kedudukan bersedia. Letakkan bola di atas tapak tangan dengan jari-jari diuruskan.

(i) Kilaskan badan dan ayunkan tangan ke belakang. Pindahkan berat badan ke kaki kanan.

(ii) [ ]

(iii) Pukul bola sebaik sahaja bola jatuh.

#### Servis pukulan

(i) Kedudukan bersedia.

(ii) Kilaskan badan.

(iii) Pindahkan berat badan ke kaki hadapan.

#### C Pukulan

Kekuatan pukulan bergantung kepada kilasan badan [ ] dan pergerakan pergelangan tangan.

**Pukulan** [ ]

(i) Kilaskan badan dan ayunkan tangan ke belakang.

**Info PUK** Pergerakan lut lutak sepenuhnya penting dalam pukulan smesey.

(ii) Pandang bola dan bawa bet rapat ke badan dan kilaskan badan bersama ayunan tangan ke hadapan.

(iii) Pindahkan semua berat badan pada kaki hadapan.

**Pukulan** [ ]

(i) Bawa bet menyilang ke sisi badan dengan mata memandang bola.

(ii) Balas kilas badan serentak dengan ayunan badan ke hadapan.

(iii) Pindahkan semula berat badan ke kaki hadapan.

**Info PUK** Pukul bola dengan tangan kanan dan kaki kiri. Pukul bola dengan tangan kiri dan kaki kanan. Pukul bola dengan tangan kanan dan kaki kanan. Pukul bola dengan tangan kiri dan kaki kiri.

#### D Smesey

Smesey dilakukan untuk menyukarkan pemain lawan [ ]

Ayunkan tangan ke belakang lebih jauh.

(i) [ ]

(ii) Pindahkan berat badan sepenuhnya ke kaki hadapan semasa ayunan ke hadapan.

(iii) Lakukan pukulan dengan pantas semasa bet menyentuh bola.

**Info PUK** Memindahkan berat badan dapat meningkatkan kekuatan pukulan dan keseimbangan badan.