

GOAL BALL



Pengenalan

Goalball merupakan salah satu permainan yang dimainkan oleh pemain yang mempunyai masalah penglihatan. Permainan ini memerlukan kekuatan fizikal dan mental selain keupayaan daya pendengaran yang tinggi. Di dalam permainan ini, terdapat beberapa strategi menyerang dan bertahan yang boleh digunakan dalam membantu sesebuah kumpulan mendapat mata. Keupayaan antisipasi arah bola sangat penting untuk strategi menyerang dan strategi bertahan.

Strategi Menyerang

Kemahiran strategi menyerang yang boleh digunakan oleh pemain sewaktu melakukan serangan adalah dengan mempelbagaikan teknik balingan.

Teknik balingan menyilang

Murid akan membuat balingan secara menyilang ke arah pihak lawan dengan tujuan untuk mengelirukan pergerakan pemain pihak lawan daripada menangkap bola tersebut.

Teknik balingan pusing dan lepas

- Murid akan mengangkat bola dengan tinggi dan akan bergerak sambil berpusing.
- Pemain merejam bola ke lantai.
- Bola yang direjam melepasi garisan yang dibenarkan akan dibatalkan.
- Teknik balingan ini sangat mengelirukan kerana bunyi yang terhasil daripada bola yang menyentuh lantai agak minimum dan cepat sampai ke kawasan pihak lawan.

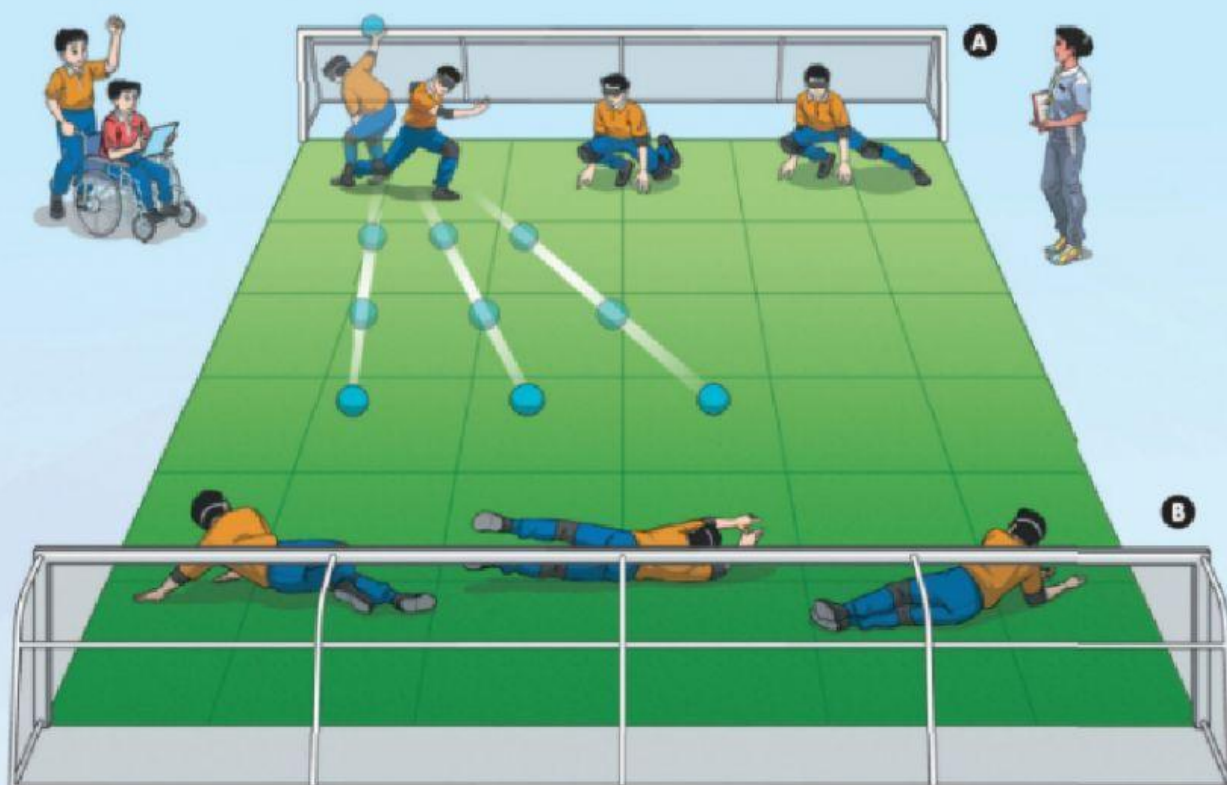
» Bola Variasi

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan A akan membuat balingan menggunakan teknik balingan menyilang.
- Kumpulan B akan membuat balingan menggunakan teknik balingan pusing dan lepas. Tukar peranan apabila isyarat diberikan.
- Murid-murid bermain mengikut peraturan permainan sebenar.

Syarat permainan

- Dilarang memegang bola melebihi 10 saat.
- Dilarang membuat bising semasa membuat lontaran kerana akan mengganggu tumpuan pemain.
- Permainan dimainkan mengikut peraturan dan undang-undang sebenar permainan *goalball*.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh mata yang terbanyak dikira sebagai pemenang.



Info

Setiap pemain perlu membuat orientasi gelanggang supaya pemain mengetahui kedudukan sebenar ketika di gelanggang. Tetulang di belakang gawang gol boleh dijadikan "tanda" untuk mengetahui kedudukan sama ada di kiri, kanan atau di tengah kawasan kumpulan. Orientasi memegang tetulang belakang gawang gol boleh membantu pemain mengesan kedudukan mereka seterusnya mencari arah tempat kedudukan bersedia.

Tip Keselamatan

Guru perlu memastikan bola yang dilontar tidak melebihi atas paras pinggang bagi mengelakkan kecederaan pada murid yang bertahan.

Strategi Bertahan

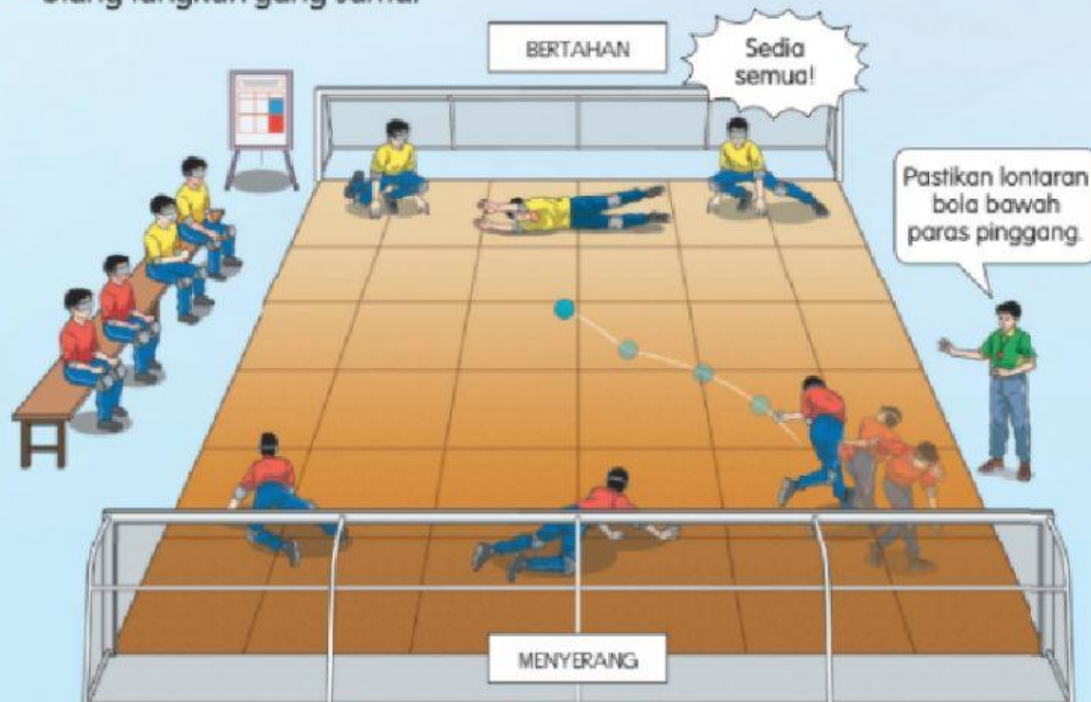
Formasi Bertahan Segi Tiga

- Kumpulan yang bertahan akan merangka formasi bertahan.
- Pemain di posisi tengah gelanggang akan bertindak sebagai pemain bertahan dan berada sedikit ke hadapan daripada dua pemain kiri dan kanan.

Goalball Mini

Cara bermain

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan menyerang akan memulakan permainan menggunakan strategi menyerang manakala kumpulan bertahan membentuk strategi bertahan.
- Ketiga-tiga murid bertahan akan merebahkan badan sama ada ke kiri atau ke kanan untuk menangkap bola yang dilontarkan oleh salah seorang murid daripada kumpulan menyerang.
- Kumpulan bertahan akan bertukar peranan membentuk strategi menyerang yang sesuai dengan kedudukan semasa mereka.
- Ulang langkah yang sama.



Latihan: Pilih jawapan yang betul

1. Permainan GOAL BALL dimainkan oleh pemain yang mempunyai masalah

penglihatan

pendengaran

2. Dua strategi menyerang ialah

Teknik balingan
menyilang

Teknik balingan lurus

Teknik balingan
pusing dan lepas

3. Murid dibahagikan kepada

3 kumpulan

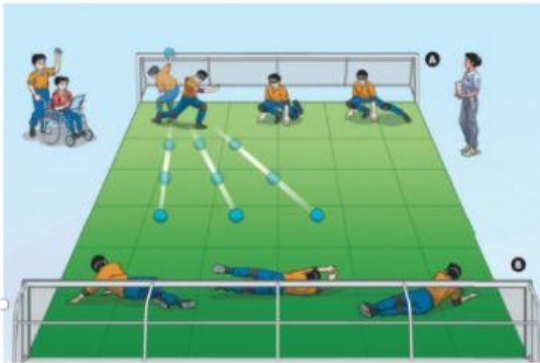
2 kumpulan

4. Dilarang memegang bola melebihi

10 saat

10 minit

5. Gelanggang goal ball



6. Pastikan lontaran bola

Bawah paras pinggang

Atas kepala