

## BOLA TAMPAR

Pilih jawapan yang betul dari kotak di bawah, tarik ke ruang kosong

|      |       |                     |                    |     |
|------|-------|---------------------|--------------------|-----|
| Enam | tujuh | menyangga (digging) | merejam (spikiing) | dua |
|------|-------|---------------------|--------------------|-----|

1. Setiap permainan bola tampar dimainkan oleh 2 pasukan dengan .....orang pemain sepasukan.
2. Terdapat .....cara untuk memulakan servis iaitu hantaran bawah dan hantaran atas kepala.
3. 4 kemahiran bola tampar ikut urutan betul ialah .....ialah memulakan servis,....., membuat hantaran bola,.....dan menghadang.

**KEMAHIRAN BOLA TAMPAR:** **BACA DAHULU** KEMUDIAN Isi tempat kosong dengan SATU AYAT dari petak di bawah

|                         |                          |                             |                 |              |                    |                      |        |           |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------|--------------------|----------------------|--------|-----------|
| PUKUL<br>TANGAN<br>ATAS | BOLA<br>DI ATAS<br>RAKAN | KEPALA<br>SERENTAK<br>LAWAN | PEGANG<br>LEMAH | BAHU<br>KUAT | BOLA<br>PENGHADANG | LENGAN<br>MENGHALANG | TANGAN | DILAMBUNG |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------|--------------------|----------------------|--------|-----------|

SERVIS ATAS KEPALA

1. .... BOLA DENGAN TANGAN KIRI
2. LAMBUNG BOLA DI ATAS .....
3. SEDIAKAN TANGAN KANAN UNTUK MEMUKUL BOLA DENGAN TAPAK ... ..
4. PUKUL BOLA DENGAN TAPAK TANGAN BILA BOLA TURUN SETELAH .....
5. TARIK ..... SETELAH BOLA DIPUKUL

KEMAHIRAN MENYANGGA (DIG)

6. Meluru ke arah .....
7. Rendah badan dan meluruskan kedua dua .....dan rapatkan ibu jari.
8. Hayun tangan ke atas supaya bola melambung Ke .....

MENGUMPAN (SETTING )

9. BUKA JARI KEDUA TANGAN dan MEMBENTUK SEGITIGA. ANGKAT KEDUA DUA TANGAN .....KEPALA .
10. TOLAK DAN HANTAR BOLA KE .....UNTUK DIA MEMBUAT REJAMAN (SERANGAN/ SPIKING)

MEREJAM (SPIKING)

11. MELONJAK dan MEMUKUL dengan ....., semasa tapak tangan terbuka dan tangan dikeraskan.
12. Pemain lawan juga akan melonjak kerana mereka adalah .....

MENGHADANG (BLOCKING)

13. Pemain depan akan melonjak secara .....
14. untuk .....bola dari memasuki gelanggang sendiri

1. Pukulan Menyangga (Digging)

Teknik untuk menyangga. Rapatkan kedua-dua ibu jari Luruskan lengan untuk menyangga dengan baik Rendahkan badan supaya bola yang disangga melewati jaring

2. Pukulan Mengumpan (Setting)

Buka jari-jari supaya membentuk tiga segi seperti di dalam gambar dan sentuh bola pada ketinggian kepala Kemahiran mengumpan bola penting supaya rakan sepasukan dapat membuat rejam

3. Pukulan Rejam/Rejaman (Spiking)

Pukulan rejaman dibuat dengan tapak tangan terbuka dan dikeraskan

4. Menghalang (Blocking)

Teknik Pukulan Rejaman Lonjakan bagi menghalang pukulan hendaklah dilakukan serentak dengan lonjakan pemain lawan yang merejam bola

Pukulan Rejam/Rejaman (Spiking)

Pukulan rejaman dibuat dengan tapak tangan terbuka dan dikeraskan

4. Menghalang (Blocking)

Teknik Pukulan Rejaman Lonjakan bagi menghalang pukulan hendaklah dilakukan serentak dengan lonjakan pemain lawan yang merejam bola