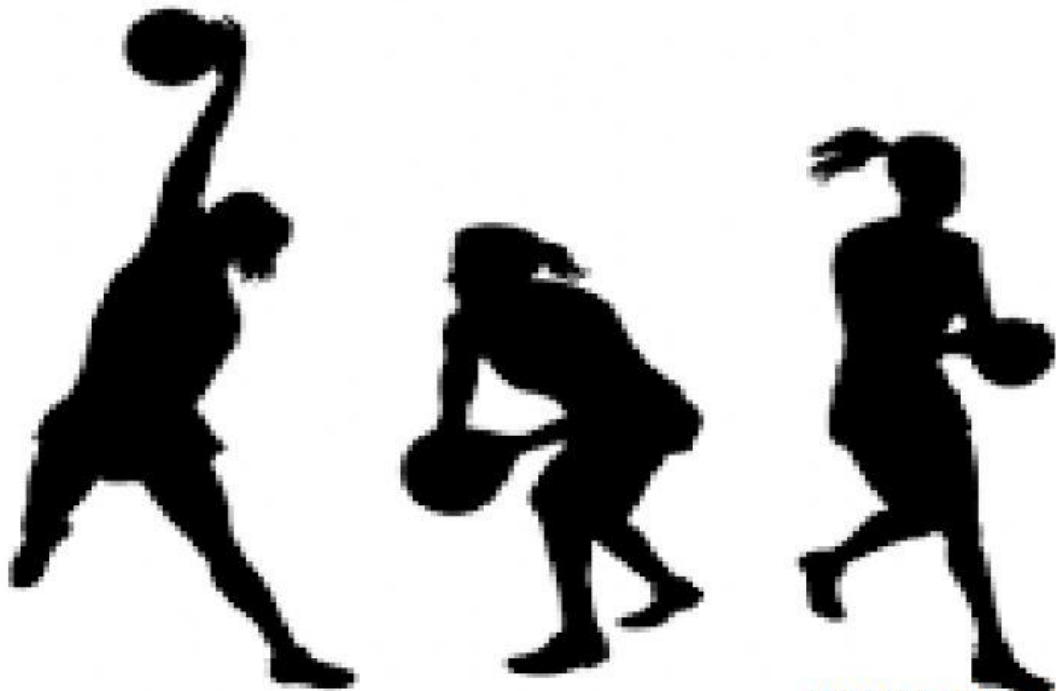




KEMAHIRAN HANTARAN

PERMAINAN BOLA JARING

KELAB BOLA JARING SEKOLAH KEBANGSAAN KEBUN BAHARU



Suaikan pernyataan di bawah dengan jenis hantaran yang betul.

Boleh dilakukan dengan sebelah atau kedua-dua belah tangan semasa pemain dalam keadaan bergerak atau dalam keadaan statik/pegun.

Hantaran atas kepala

Dilakukan dengan sebelah tangan. Hantaran ini bertujuan untuk membuat hantaran laju dan tepat pada jarak jauh.

Hantaran lantun

Hantaran ini digunakan untuk melambungkan bola tanpa dapat dicapai oleh pemain lawan.

Hantaran aras dada

Digunakan apabila pemain lawan terlalu hampir atau terlalu ramai pemain berhampiran.

Hantaran aras bahu

Pilih jawapan yang betul bagi ayat yang berikut. Tarik jawapan ke kotak jawapan pada ayat (drag and drop)

bersedia

hantaran

di hadapan

aras dada

belakang

Melakukan hantaran aras dada

1. Keududukan
2. Berdiri dengan sebelah kaki
3. Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan hampir ke dada, jari menghala ke atas dan kedua-dua ibu jari di bola.
4. Kaki belakang melangkah kearah
sambil itu luruskan tangan dan tolak bola dengan
pergelangan tangan dan ibu jari kesasaran pada
5. Ikut lajak

Tulis BETUL pada pernyataan betul manakala SALAH pada pernyataan yang salah

Melakukan hantaran aras bahu

1. Berdiri dengan kedua kaki yang selari.-
2. Bola perlu dipegang pada aras bahu dengan sebelah tangan. -
3. Badan hendaklah mengiring ke sisi kemudian bawa bola ke belakang. -
4. Tumit kaki tidak perlu diangkat semasa melakukan hantaran.-
5. Tolak bola ke hadapan dengan bantuan bahu, siku, pegelangan tangan dan jari-jari.-

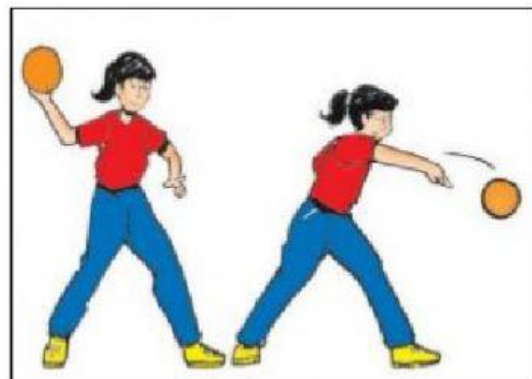
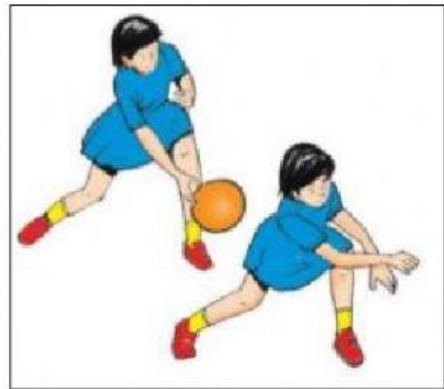
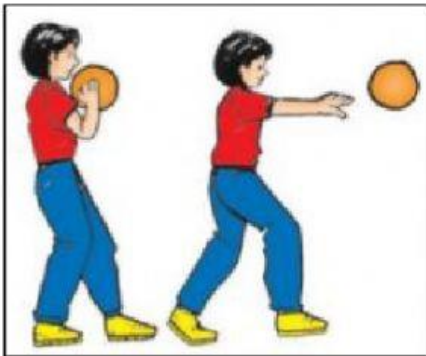
Perhatikan setiap gambar berikut kemudian padankan mengikut jenis hantaran yang betul (drag and drop)

Hantaran atas kepala

Hantaran aras bahu

Hantaran aras dada

Hantaran lantun



Selepas selesai menjawab :

1. Pilih '**FINISH**'

2. Pilih '**email my answers to my teacher**'

3. Isi maklumat yang diminta

-Full name : Nama penuh (Contoh : Ali bin Ahmad)

-Group/level : Kelas (Contoh : 5 Inovatif)

- school subject : **BOLA JARING**

-teacher's email : noorasyirah@gmail.com atau rujuk guru masing-masing

-Pilih 'send'

Terima kasih dan tahniah kerana telah berjaya menjawab latihan ini!