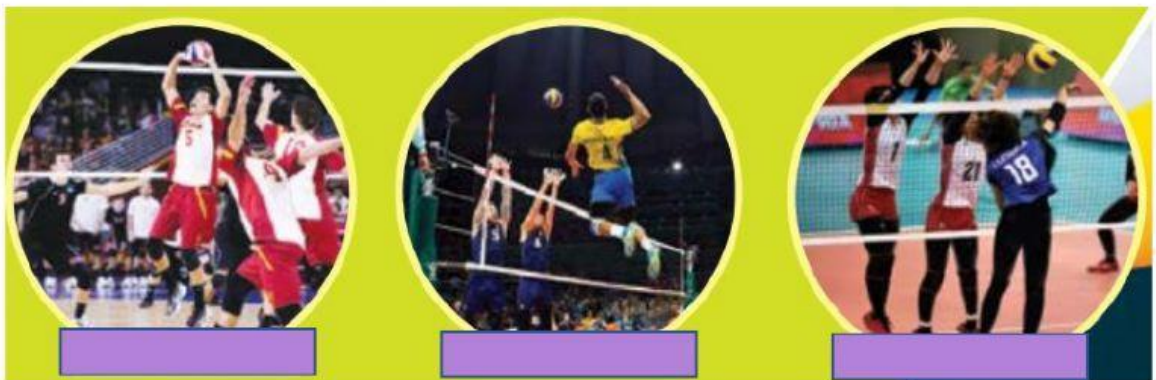


UNIT 3: PERMAINAN KATEGORI JARING (BOLA TAMPAR)

LATIHAN PBD

1. Lengkapi gambar rajah di bawah.

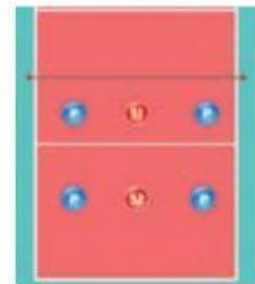
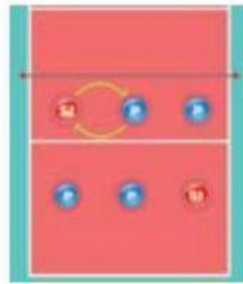
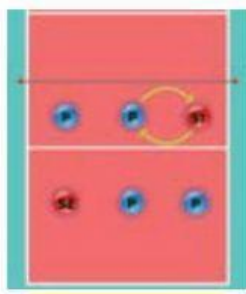


2. Tentukan kedudukan tangan yang betul ketika melakukan rejaman berdasarkan gambar rajah yang diberi. (Tuliskan nombor dalam bintang)



1. Rejaman dekat dengan jaring
 2. Rejaman biasa (kurang 1.5 meter dari jaring)
 3. Rejaman jauh (lebih 1.5 meter dari jaring)
3. Kemahiran bertahan dalam permainan bola tampar bertujuan untuk menggagalkan setiap serangan yang dilakukan oleh pihak lawan. Ketika bertahan, sesebuah pasukan boleh menggunakan pemain _____ bagi memperkuat pertahanan di bahagian belakang.

4. Padankan gambar rajah dengan pergerakan yang betul bagi formasi 4:2 permainan semasa menyerang.



PERGERAKAN 1



PERGERAKAN 2



PERGERAKAN 3

5. Padankan gambar rajah dengan pergerakan yang betul bagi formasi 5:1 permainan semasa menyerang.

RAJAH 1

RAJAH 6

RAJAH 5

RAJAH 3

RAJAH 4

RAJAH 2

