



TEKNIK HANTARAN BOLA



PILIH JENIS DAN TUJUAN HANTARAN YANG BETUL

HANTARAN ATAS KEPALA

HANTARAN ARAS BAHU

HANTARAN ARAS DADA

HANTARAN LANTUN

HANTARAN SISI

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

dilakukan dengan menggunakan kedua-dua belah tangan. Tujuan melakukan hantaran aras dada adalah untuk membuat hantaran cepat dan tepat pada jarak yang dekat.

dilakukan untuk membuat hantaran cepat menggunakan sebelah tangan atau kedua-dua belah tangan.

dilakukan dengan menggunakan kedua-dua belah tangan. Hantaran ini digunakan untuk melambungkan bola tanpa dapat dicapai oleh pemain lawan.

digunakan apabila pemain lawan terlalu hampir atau terlalu ramai bermain berhampiran



SUAIKAN

1.

memerlukan koordinasi
mata dan tangan yang
baik.

Kemahiran gerak
kaki

2.

membolehkan seseorang
pemain bebas daripada
kawalan pemain lawan .

Kemahiran
menerima bola

3.

menghalang pemain
lawan daripada menerima
bola, melakukan hantaran
dan menjaring gol

Kemahiran
menghadang

4.

Ketangkasan pergerakan
memerlukan kemahiran
ini

Kemahiran
menjaring

5.

kemenangan sesebuah
pasukan ditentukan oleh
jumlah ?

Kemahiran
mengelak

