

Bola Baling





Mengacah



Tujuan:

Teknik lakuan:

- Pembawa bola perlu mengacah dan mengubah arah kaki ke kiri atau kanan dengan pantas.



Kemahiran Menjaring

Menjaring ialah teknik untuk mendapatkan mata kemenangan. Kemampuan mengawalimbangan dan pergerakan badan juga penting untuk menguasai kemahiran ini.

(1)

Rejaman Atas Kepala



Tujuan:

Teknik lakuan:

- Pindahkan berat badan pada kaki dominan.
- Fleksi tangan yang memegang bola.
- Lonjak sambil memaling bola dengan kuat ke arah sasaran.
- Ikut lajak selepas membuat hantaran.

(2)

Jaringan Bawah Lengan

Sesuai dilakukan apabila pemain lawan berbadan tinggi.



•



•



• Membuat jaringan.



• Ikut lajak.

(3)

Jaringan Aras Bahu

Paling mudah dan sering dilakukan dalam permainan bola baling.



- Bersedia.
- Tumpukan perhatian ke arah sasaran.



•



•