

UNIT
5

PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP

NOTA
Classroom



KEMAHIRAN MEMBALING

- Lakukan tangan untuk balingan tangan lurus ialah pergerakan tangan mengikut atau melawan arah jam.
- Balingan sisi ialah membaling bola dari belakang ke hadapan sehingga tangan searas bahu.



Tangan lurus ikut jam



Tangan lurus lawan jam

Sisi



KEMAHIRAN MENANGKAP

Hulurkan kedua-dua tapak tangan yang terbuka di hadapan badan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.



Atas kepala



Aras dada atau sisi



Leret



Pemukul

1. Pemukul ialah pasukan penyerang yang akan memukul bola dan mendapatkan bilangan larian yang tinggi.
2. Pemukul akan bergilir-gilir memukul bola untuk mendapatkan seberapa banyak larian.
3. Satu larian lengkap ialah satu pusingan yang dilakukan oleh pemukul dari pangkalan (*Home base*) dan kembali semula ke pangkalan.
4. Kemahiran memukul iaitu :
 - (a) Pukul di bahagian bawah bola – bola akan bergerak tinggi
 - (b) Pukul di bahagian tengah bola – bola akan bergerak ke hadapan
 - (c) Pukul di bahagian atas bola – bola akan bergerak ke bawah atau melantun pada tanah
5. Pemukul juga boleh memilih untuk menahan bola bagi mengelirukan pasukan pepadang.
6. Lakuan yang betul bagi pemukul ialah :
 - (a) Fokuskan mata pada pergerakan bola
 - (b) Letakkan bet pada aras bahu
 - (c) Fleksikan lutut
 - (d) Hayunkan bet dengan laju dan kontak bola

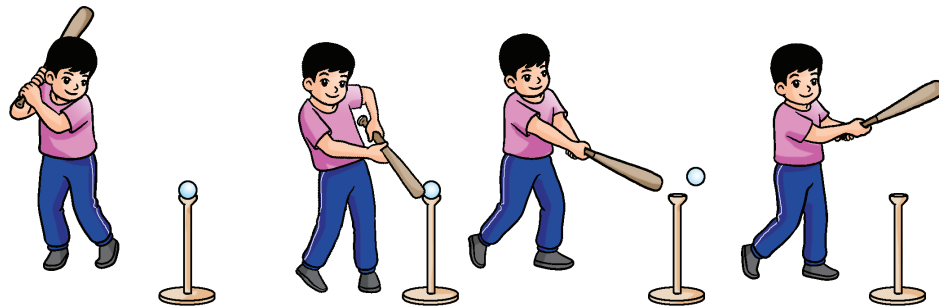


Kemahiran
Menahan Bola

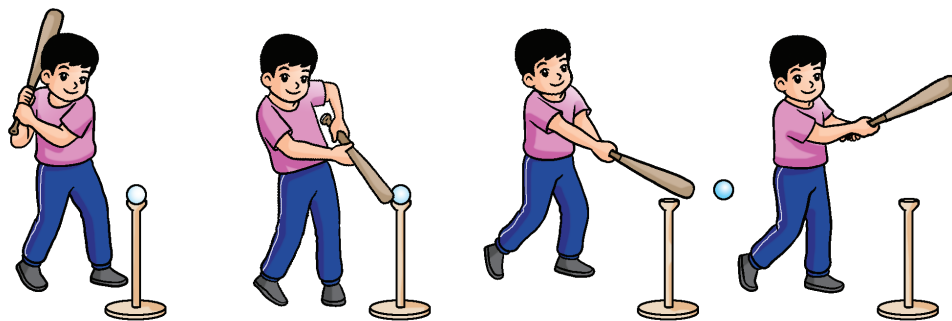
Pepadang

1. Pepadang ialah pasukan yang bertahan dan berusaha mematikan pasukan lawan.
2. Pepadang perlu menangkap dan membalung bola ke arah tapak bagi mematikan pihak lawan sebelum pemain lawan sampai ke tapak seterusnya.
3. Lakuan yang betul bagi pepadang ialah :
 - ◆ Kedudukan tangan mestilah betul apabila menangkap bola dari pelbagai arah supaya dapat melaksanakan pergerakan seterusnya untuk mematikan pihak lawan.
4. Pepadang yang terdekat perlu berlari untuk menangkap bola dan bola perlu dibaling ke arah tapak yang sesuai untuk mematikan pemain lawan.
5. Pepadang lain perlu bergerak ke tapak terdekat dan bersedia untuk menerima bola.

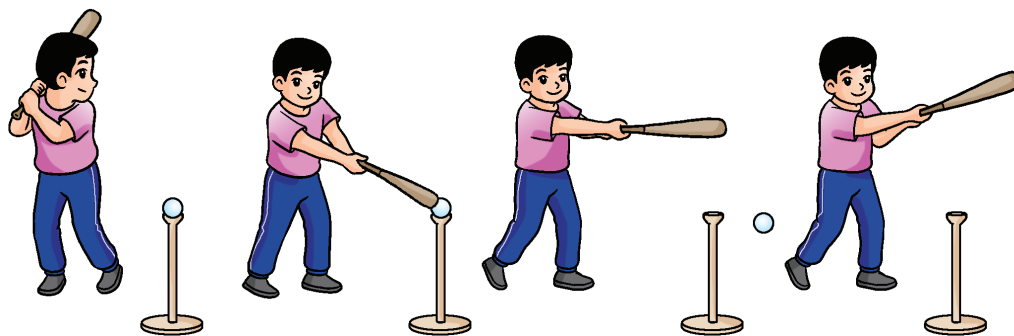
NOTA Classroom



Pukul di bahagian bawah bola, bola akan bergerak tinggi ke atas.



Pukul di bahagian tengah bola, bola akan bergerak ke hadapan.



Pukul di bahagian atas bola, bola akan bergerak ke bawah dan melantun.