

**UNIT
3**

SERANG MENANG

**NOTA
Classroom**

KEMAHIRAN MENGHANTAR, MENERIMA DAN MEMINTAS

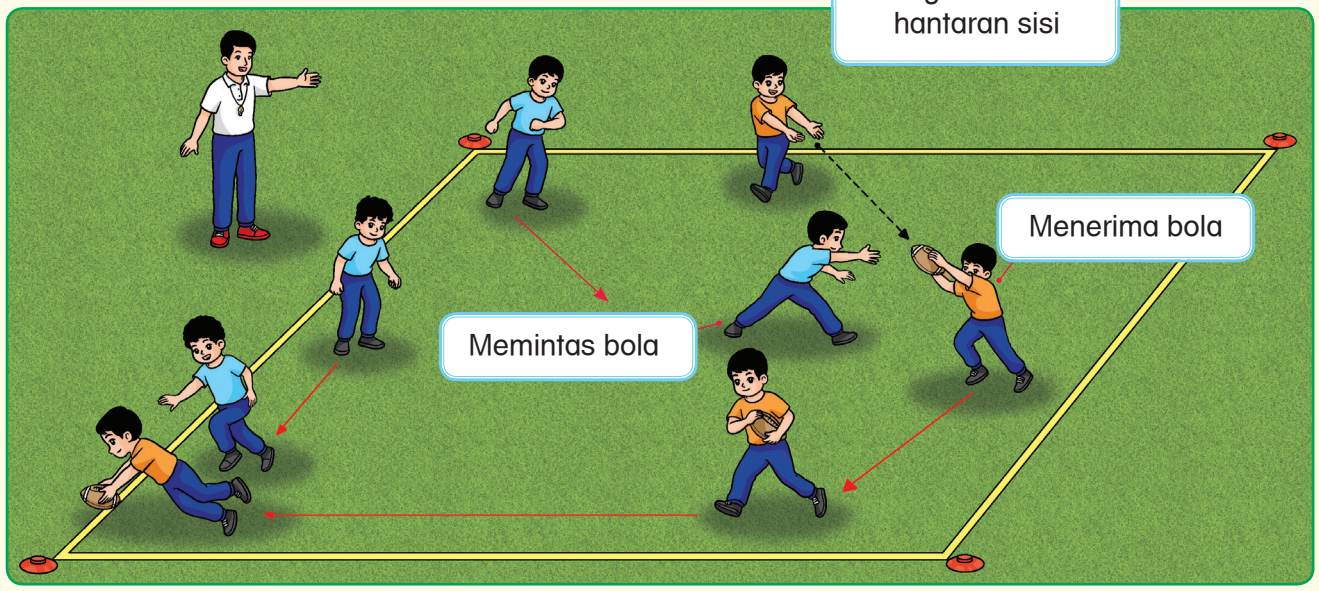
Bagi melakukan hantaran jauh, jenis hantaran yang boleh digunakan ialah hantaran atas kepala atau hantaran sisi.

Pasukan lawan perlu melakukan kemahiran memintas dan merebut bola untuk menghalang pasukan tersebut menghantar bola.

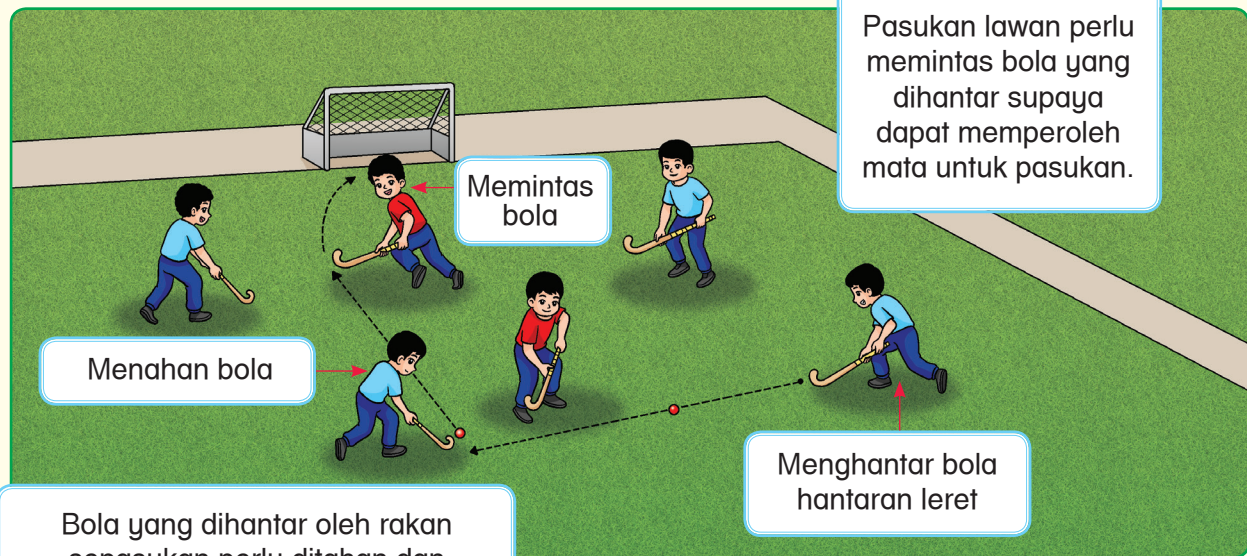
Menghantar bola hantaran sisi

Menerima bola

Memintas bola



Penerima bola perlu berada di ruang kosong dan bersedia untuk menerima bola.



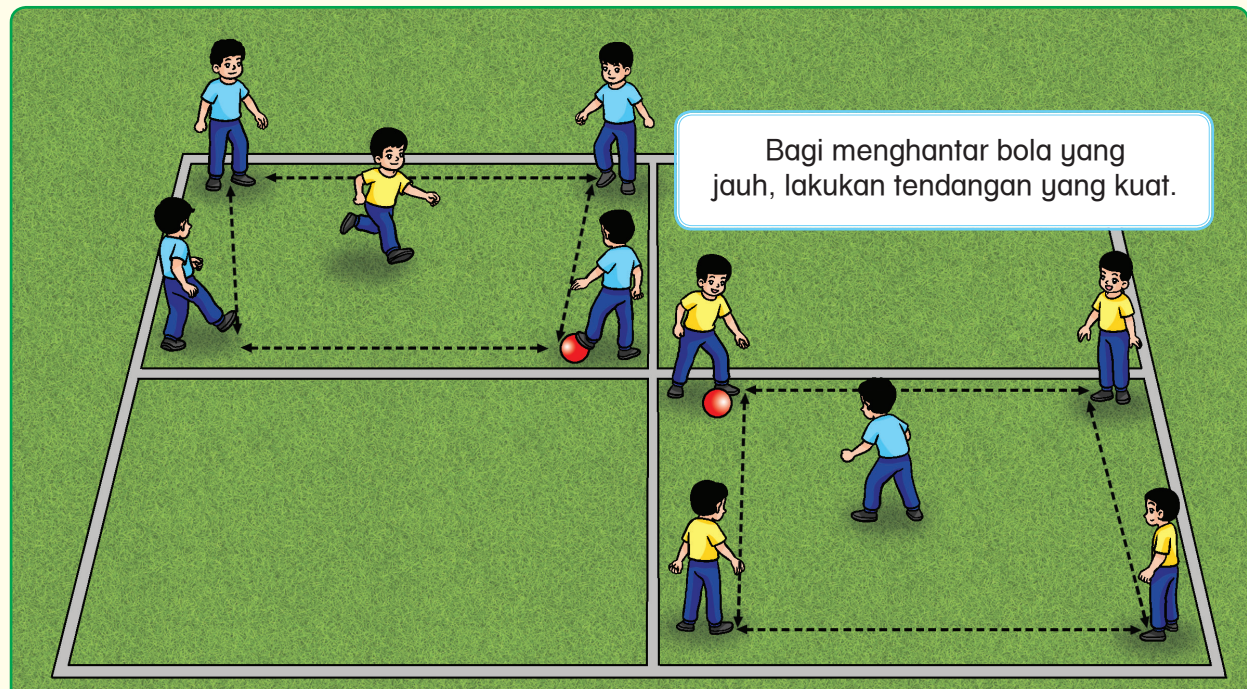
Pasukan lawan perlu memintas bola yang dihantar supaya dapat memperoleh mata untuk pasukan.

Memintas bola

Menahan bola

Menghantar bola hantaran leret

Bola yang dihantar oleh rakan sepasukan perlu ditahan dan dihantar ke rakan sepasukan lain.



Bagi menghantar bola yang jauh, lakukan tendangan yang kuat.

Bola perlu dihantar ke pelbagai arah sesama rakan sepasukan

Pasukan lawan perlu bertindak dengan pantas jika hendak memintas dan merebut bola.

Cara Menghantar Bola



Bahagian dalam kaki



Bahagian kekura kaki



Bahagian luar kaki



KEMAHIRAN MENGELECEK DAN MENGADANG

- Pengadang perlu mengecilkan ruang pergerakan pihak lawan yang sedang mengelecek bola.
- Pengadang juga perlu menutup ruang untuk mengadang lawan daripada melepasi pengadang.

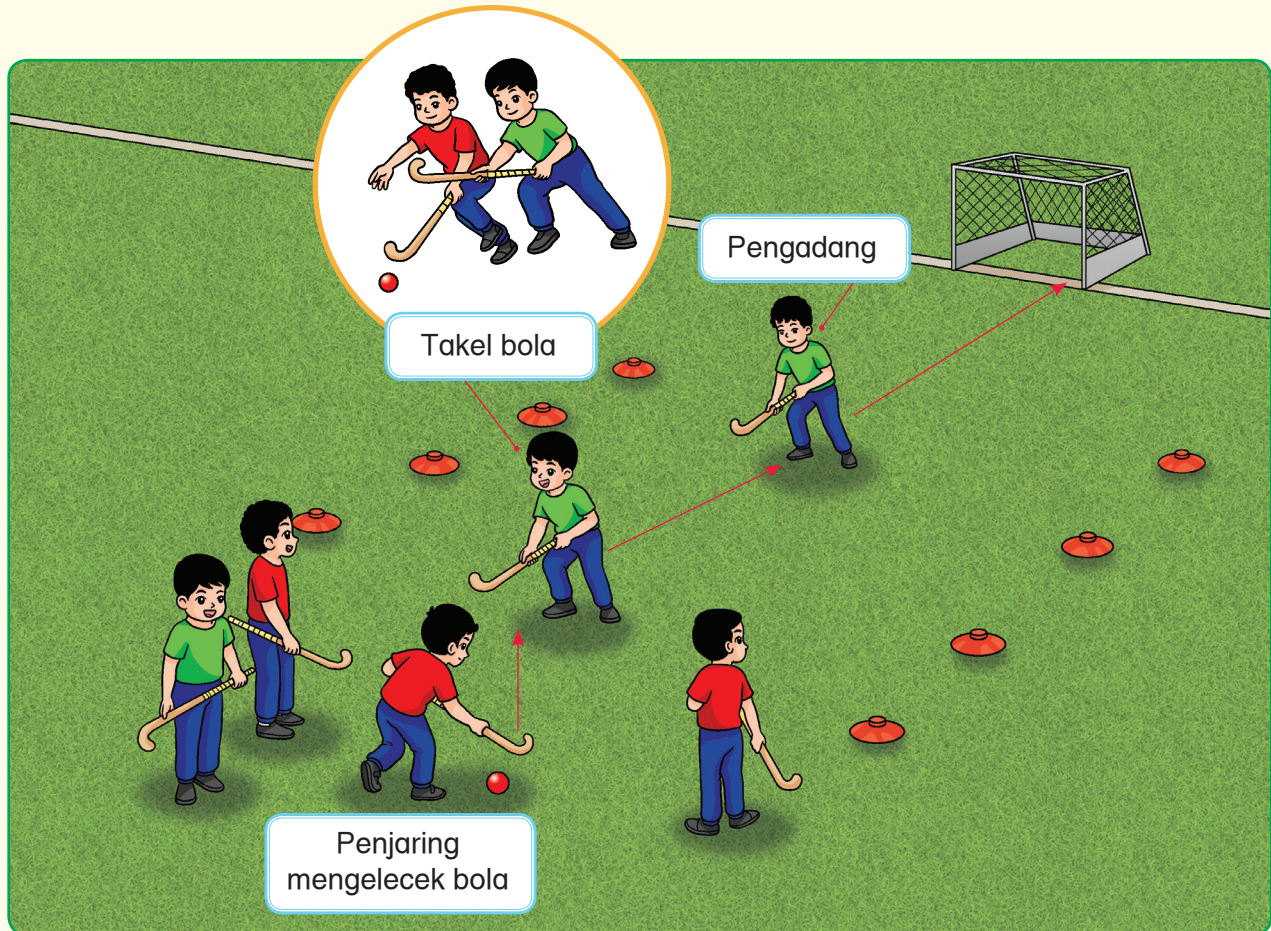


- Dengan kemahiran mengelecek, kita dapat melepasi lawan yang mengadang.
- Bergerak dengan bola di ruang yang terbuka semasa mengelecek.
- Mengawal dan mengelecek bola untuk mengatasi lawan.
- Bola mesti sentiasa berada dekat di kaki agar senang dikawal dan menyukarkan pihak lawan merebut bola.



KEMAHIRAN TAKEL DAN MENGAWAL BOLA

- Kemahiran takel digunakan untuk merebut bola daripada pihak lawan bagi menghalang mereka daripada menjaringkan gol.
- Pengadang perlu menutup ruang bagi menghalang pihak lawan daripada melepaskinya dan menjaringkan gol.



- Untuk menjaringkan gol, pastikan bola sentiasa berada dekat dengan alatan supaya mudah untuk dikawal.
- Bergerak sambil mengelecek bola dan cuba mengatasi pengadang untuk menjaringkan gol.