

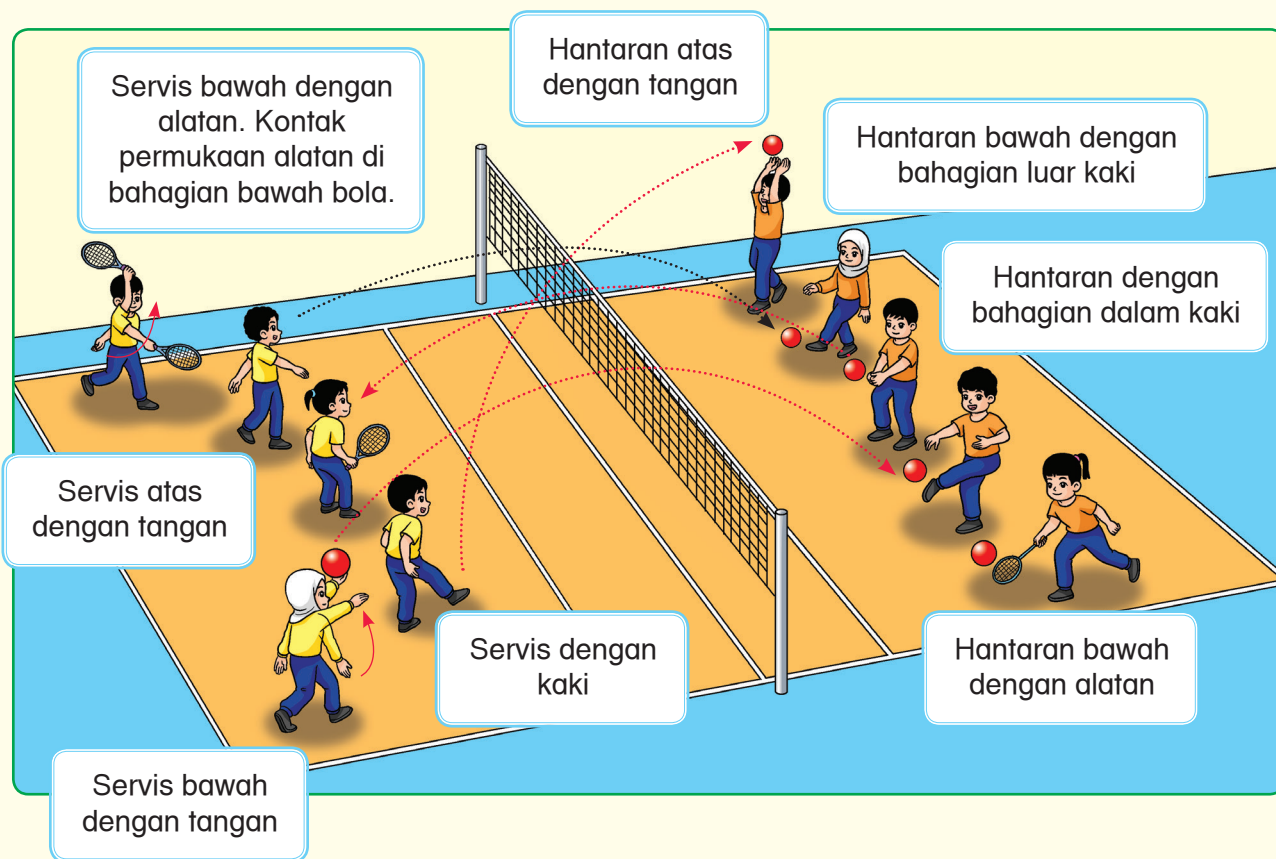
UNIT
4

HANDAL JARING

NOTA
Classroom

JENIS SERVIS DAN HANTARAN

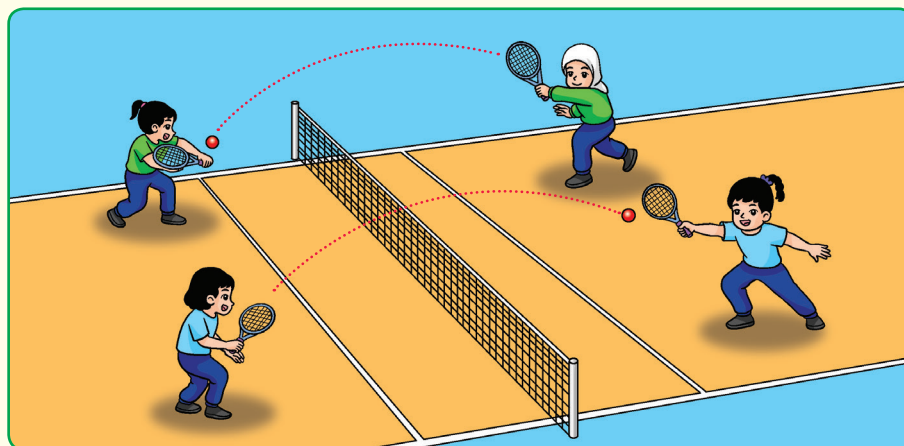
- Kontak bola dengan alat atau anggota badan pada kelajuan yang maksimum untuk mendapatkan jarak hantaran yang jauh.
- Ikut lajak selepas kontak bola supaya pemindahan daya lancar dan bola bergerak pada tahap yang maksimum.



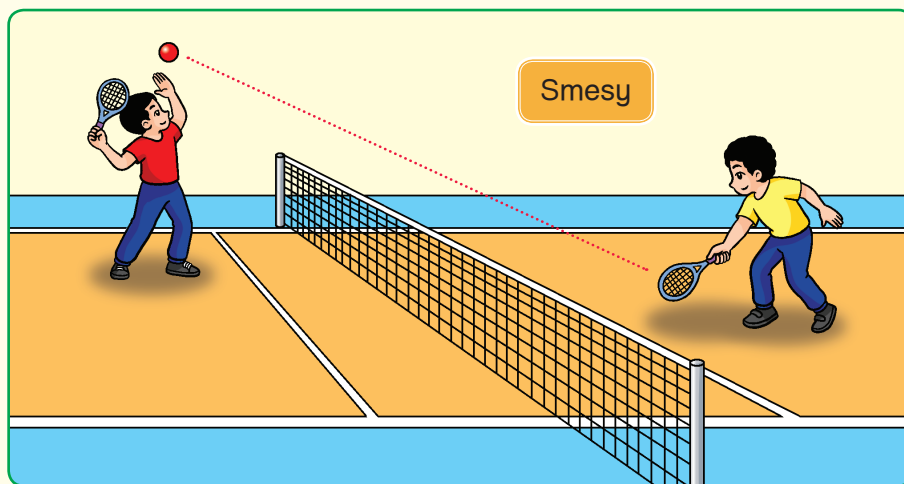


VOLI

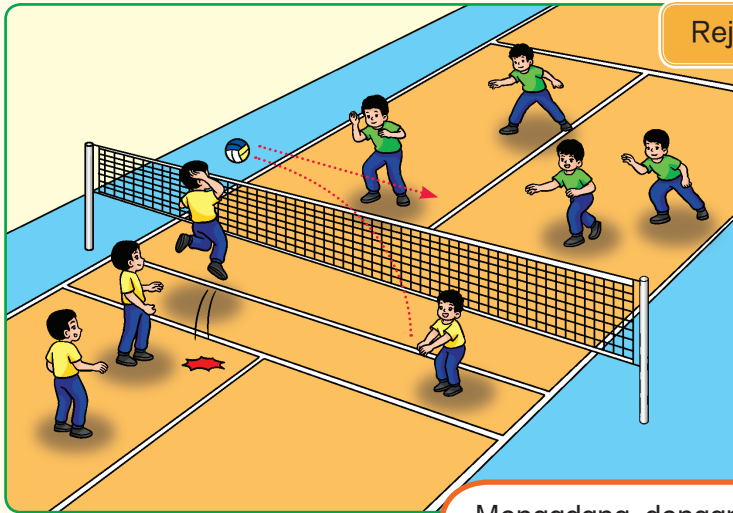
- Voli ialah kemahiran mengembalikan bola lawan sebelum bola menyentuh lantai.
- Kontak bola di tengah permukaan alatan.
- Tolakkan alatan dengan pantas ke hadapan untuk membuat voli.
- Bergerak berhampiran dengan jaring untuk melakukan voli dengan pantas.
- Bertindak pantas jika bola bergerak laju.



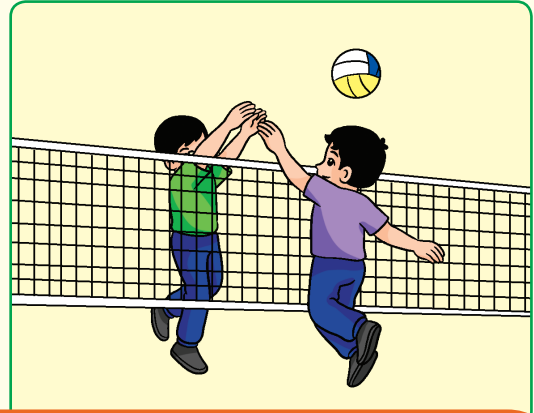
SMESY, REJAMAN , LIBASAN DAN ADANGAN



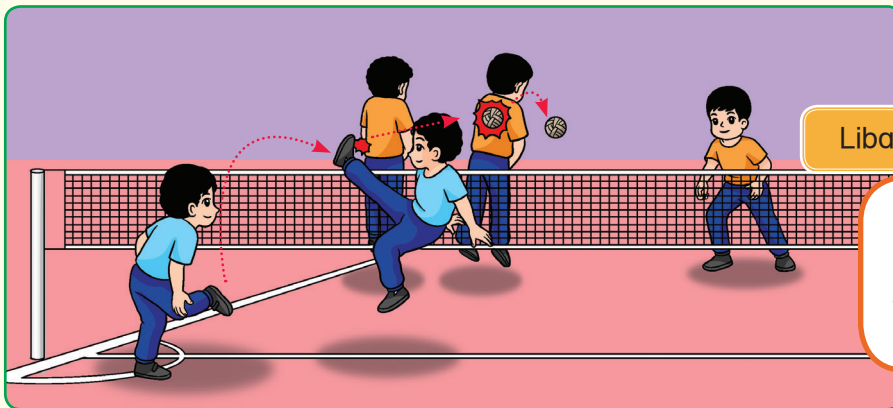
Hayun raket dengan pantas dari belakang dan ikut lajak ke hadapan selepas kontak bola.



Rejaman



Mengadang dengan menggunakan kedua-dua belah tangan yang terbuka jika bola berdekatan dengan jaring.



Libasan

Mengadang dengan menggunakan badan jika bola yang diumpan tinggi di jaring.

Adangan

Mengadang dengan kaki jika bola rapat dengan jaring.

