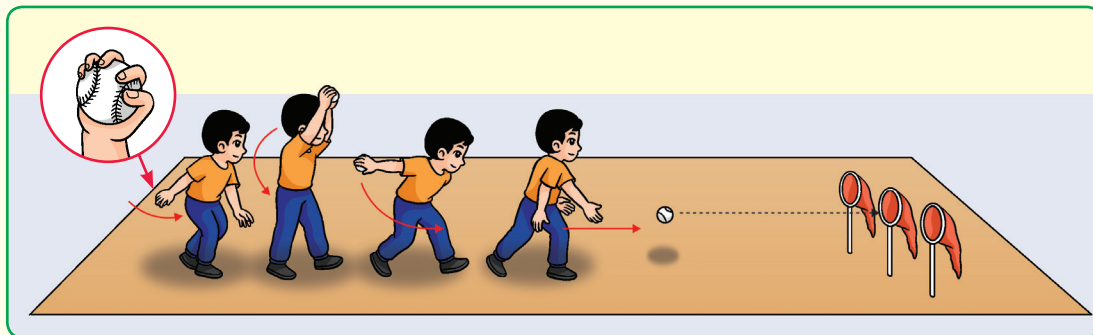


NOTA Classroom



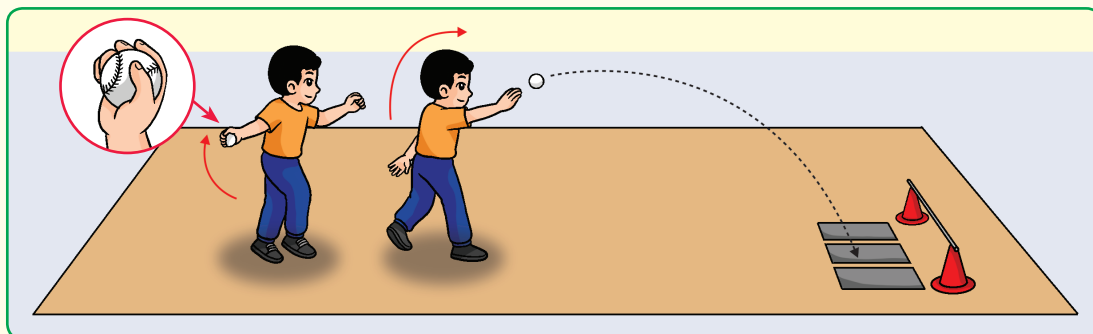
KEMAHIRAN BALINGAN

Balingan Tangan Lurus Mengikut Arah Pusingan Jam



- Bola dilepaskan ketika tangan berada di sisi paha dan ikut lajak.
- Tangan diayunkan lurus ke hadapan dan ke atas.

Balingan Tangan Lurus Mengikut Lawan Arah Pusingan Jam

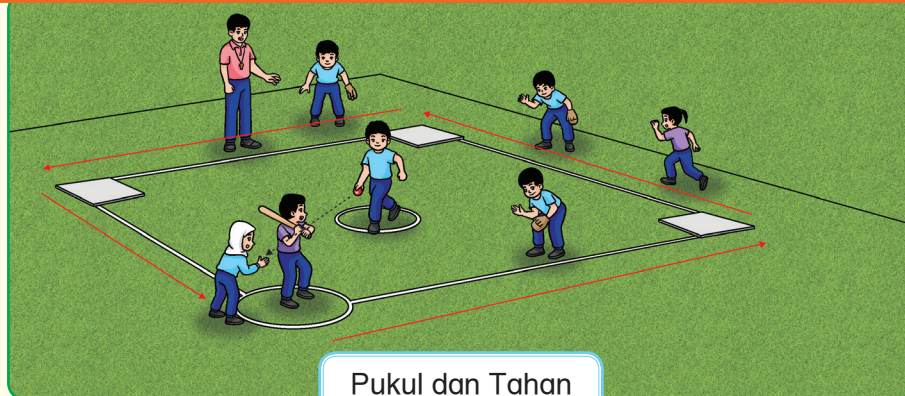


- Berlari dalam keadaan terkawal.
- Ayunkan tangan lurus ke belakang dan lepaskan bola ketika tangan di puncak dan ikut lajak.



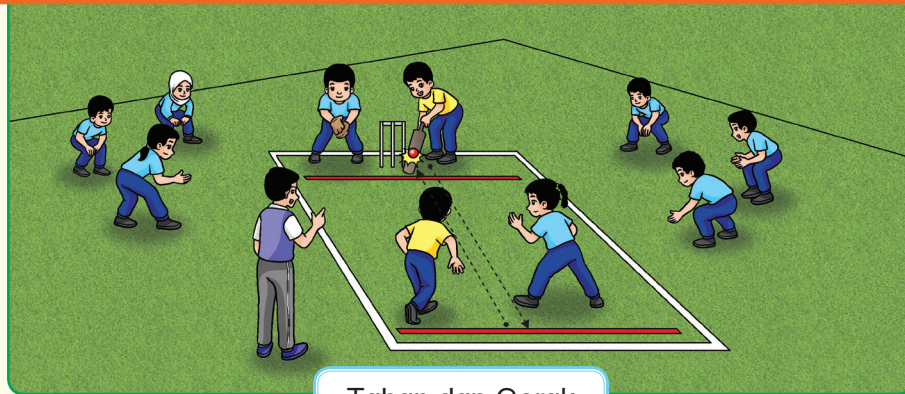
KEMAHIRAN MEMUKUL DAN MEMADANG

- Bola perlu dipukul dengan kuat untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh.
- Selepas memukul atau menahan bola, bergerak ke arah yang ditetapkan.



Pukul dan Tahan

- Halakan permukaan bet ke arah yang dikehendaki apabila menahan bola.



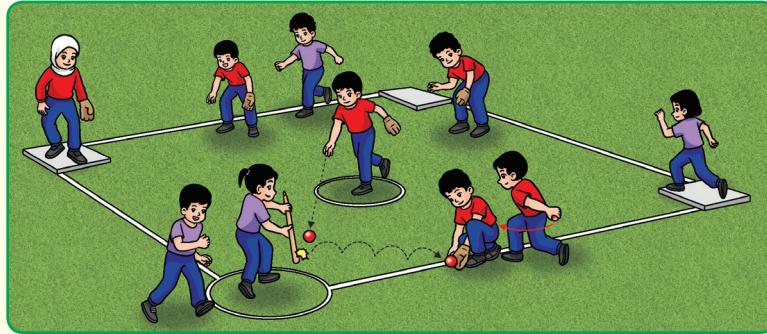
Tahan dan Gerak

Pelbagai cara menahan bola dengan bet bulat.





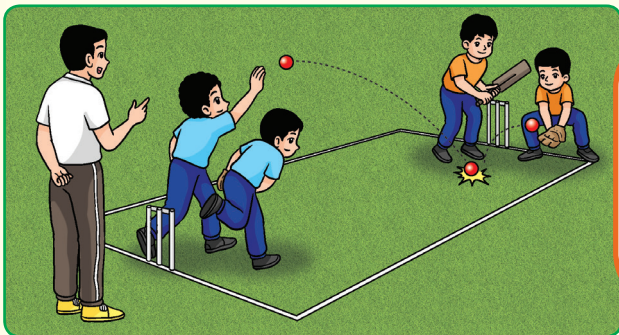
KEMAHIRAN BALINGAN BAWAH



- Kemahiran ini sangat penting dan perlu dilakukan dengan pantas untuk mematikan larian pihak lawan.
- Bola perlu dilepaskan apabila bola berada di antara lutut dan buku lali untuk melakukan balingan bawah.
- Titik pelepasan (*point of release*) bola ialah kedudukan tangan semasa melepaskan bola yang dibaling ke sasaran.



KEMAHIRAN MENANGKAP BOLA MELANTUN



- Berada di belakang laluan bola yang dibaling dan sentiasa bersedia untuk menangkap bola yang melantun.
- Rendahkan badan, rapatkan dan buka kedua-dua belah tapak tangan serta halakan ke bawah.

Pelbagai cara menahan bola dengan bet leper.

