

UNIT 3

KATEGORI SERANGAN

NOTA Classroom



KEMAHIRAN MENGHANTAR DAN MENERIMA



Menghantar Bola

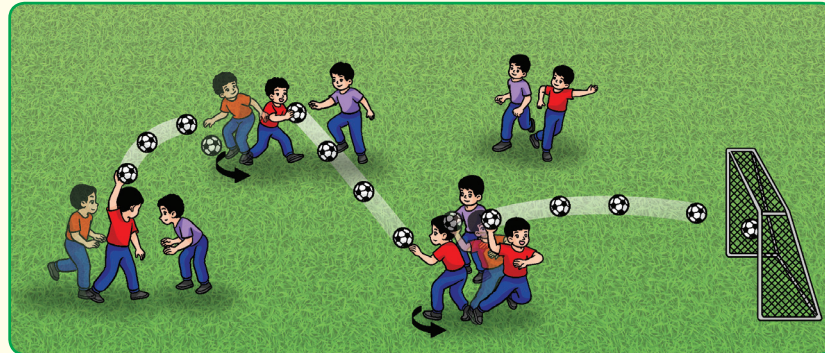
- Perlu menghantar bola dengan pantas dan tepat kepada rakan.
- Perlu memastikan pihak lawan tidak dapat mengadang ketika menghantar bola.
- Pastikan rakan yang hendak menerima bola telah bersedia.

Menerima Bola

- Pemain yang akan menerima bola perlu mempunyai ruang untuk menerima bola yang dihantar oleh rakan.
- Pemain yang hendak menerima bola perlu bergerak ke kiri dan ke kanan untuk mengelakkan adangan pihak lawan.
- Gunakan isyarat seperti melambai tangan semasa hendak menerima bola.
- Jika bola tinggi, pemain boleh melompat untuk mendapatkan bola.



KEMAHIRAN MENGELECEK



- Mengelecek ialah satu cara mengawal bola semasa ia bergerak.
- Kemahiran ini digunakan untuk melepaskan diri dengan bola apabila dikawal oleh pemain lawan.
- Mengelecek merupakan kemahiran yang penting dalam permainan kategori serangan.
- Kebolehan mengelecek melepasi pihak lawan akan memberikan peluang kepada pemain untuk membuat hantaran kepada rakan.
- Pemain perlu bijak memilih rakan yang tidak dikawal untuk menghantar bola.
- Rakan yang hendak menerima bola perlu bijak mencari ruang untuk membebaskan diri daripada dikawal.



KEMAHIRAN MEMINTAS DAN TAKEL



- Pemain perlu bijak mengacah bagi tujuan untuk mengelirukan pemain lawan dan melepasi pengadang untuk menghantar bola kepada rakan atau melakukan jaringan.
- Pemain yang bijak perlu cekap melakukan pintasan atau takel serta mengawal bola sebelum menghantarnya kepada rakan di posisi sesuai.