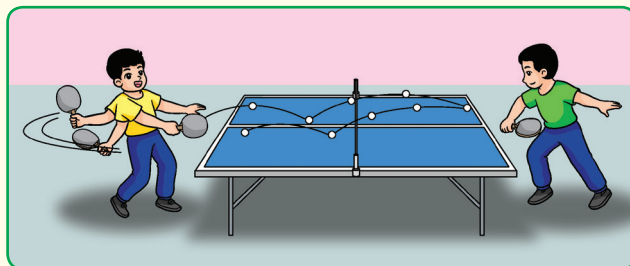


UNIT 4

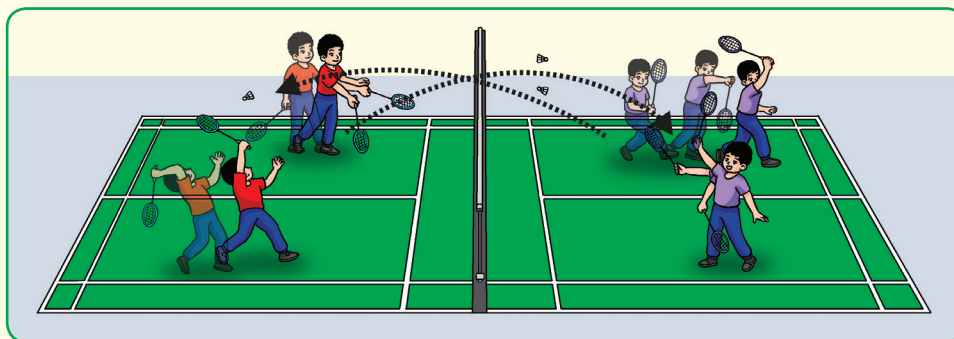
KATEGORI JARING

NOTA Classroom

AKTIVITI SERVIS

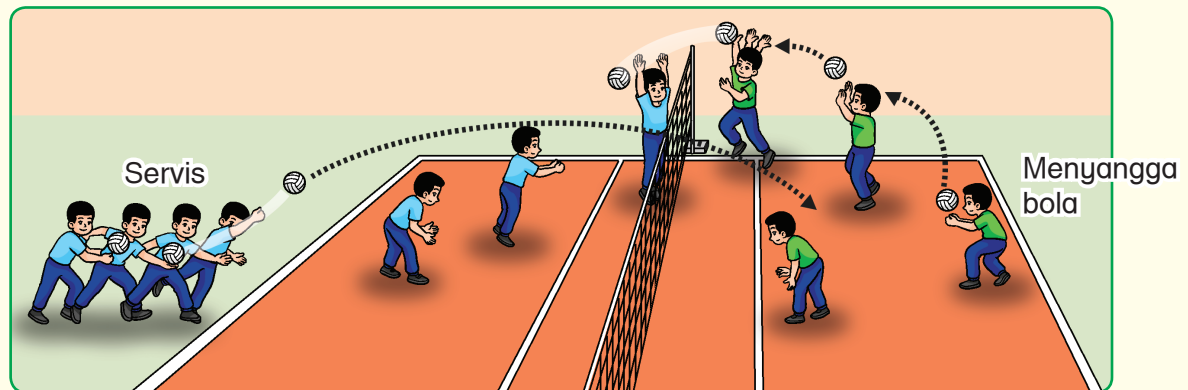


- Kuasai pukulan kilas dan pukulan hadapan bagi mengembalikan atau mematikan bola ke gelanggang pihak lawan.
- Pihak lawan pula perlu bertindak balas menerima bola dengan pelbagai kemahiran, seperti pukulan hadapan, pukulan kilas dan smesy.
- Kilas badan serentak dengan ayunan tangan untuk mendapatkan kekuatan pukulan.
- Kilas badan untuk menghasilkan daya agar bola melantun ke sasaran.



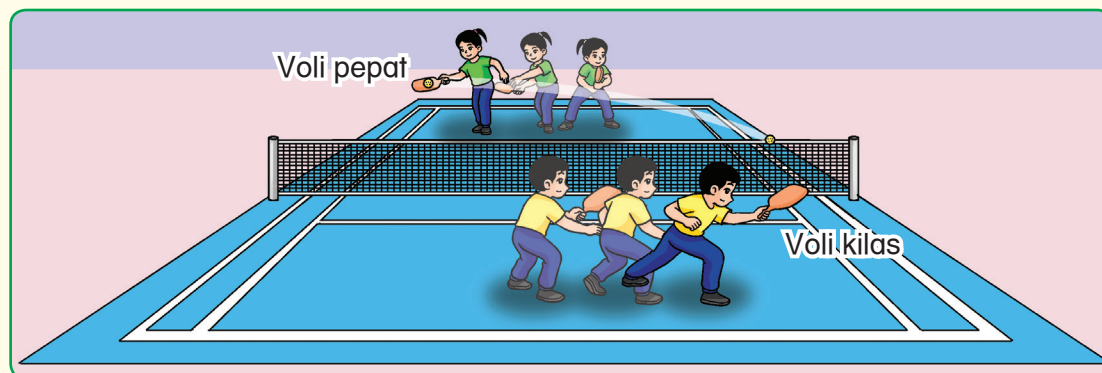
- Lakukan servis bawah untuk menghantar bulu tangkis ke gelanggang pasukan lawan.
- Lakukan pukulan kilas dengan menghantar bulu tangkis hampir di atas jaring.
- Membalas pukulan dengan pelbagai kemahiran seperti pukulan hadapan, pukulan kilas, lob dan smesy.
- Pukulan yang kuat akan menghasilkan jarak sasaran yang jauh.
- Tangkas bergerak mengikut arah pergerakan bola dan situasi yang sesuai.

- Terdapat dua jenis servis yang boleh dilakukan iaitu servis bawah tangan dan servis atas kepala.
- Ketika melakukan servis, ayun tangan laju dan kilas pinggang untuk meningkatkan daya bagi mendapatkan jarak yang jauh.
- Semasa menerima servis, mata pandangan pergerakan bola dan halakan badan ke arah rakan sasaran dan terima bola di hadapan badan dengan genggam tangan.



VOLI

- Voli ialah kemahiran mengembalikan bola lawan sebelum bola menyentuh lantai.
- Pemain perlu memukul bola di udara dengan cepat ke gelanggang lawan sebelum bola melantun dalam gelanggang sendiri.
- Voli bertujuan untuk mematikan bola dalam gelanggang lawan dan tidak memberikan peluang pihak lawan membalas pukulan.
- Semasa voli, bola boleh diarahkan ke sudut yang ditentukan dengan dilambung melepasi aras kepala pemain lawan atau dijunamkan berhampiran dengan jaring.
- Dua jenis voli iaitu voli pepat dan voli kilas.



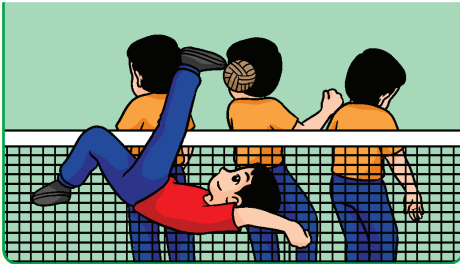
Perbezaan Voli Pepat dan Voli Kilas

Voli Pepat	Voli Kilas
<ul style="list-style-type: none"> Fokus pada pergerakan bola Ayun raket ke hadapan pada aras bahu dengan ekstensi siku Kontak bola di tengah permukaan raket 	<ul style="list-style-type: none"> Fokus pada pergerakan bola Gerakkan kaki dan imbangkan badan Kilas pinggang dan ayun raket ke hadapan dengan ekstensi siku Kontak bola di tengah permukaan raket

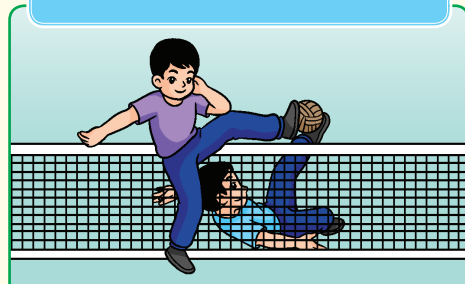


MENGADANG

Adangan menggunakan belakang badan



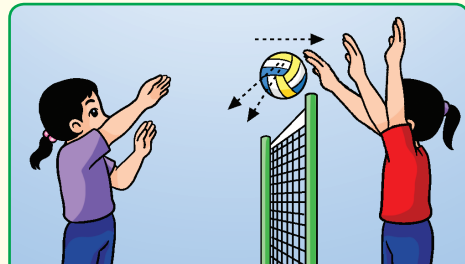
Adangan menggunakan kaki



Adangan menggunakan tangan



Semakin kecil sudut mengadang, semakin tajam sudut rejaman.



Semakin tinggi lompatan, semakin luas kawasan adangan.

Semakin kecil sudut adangan dengan jaring, semakin kecil sudut pantulan bola jatuh ke gelanggang lawan.

- Adangan yang baik biasanya dilakukan sejurus selepas pemain pasukan lawan mula melonjak untuk melakukan rejaman.
- Posisi badan ketika adangan juga perlu menutup ruang kemungkinan bola yang telah direjam.