

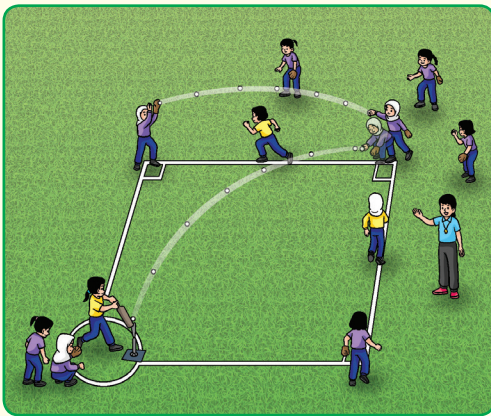
UNIT 5

KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG

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 Melawan Arah Pusingan Jam

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

Balingan Aras Tinggi

- Berdiri sisi, mata memandang ke arah sasaran
- Tarik tangan ke belakang bahu
- Baling bola melepasi atas bahu
- Kaki di belakang dibawa ke hadapan (ikut lajak)

Balingan Aras Sederhana

- Berdiri sisi, mata memandang ke arah sasaran
- Depakan sebelah tangan ke sasaran
- Tarik tangan ke belakang bahu
- Baling bola dari sisi bahu

Balingan Aras Rendah

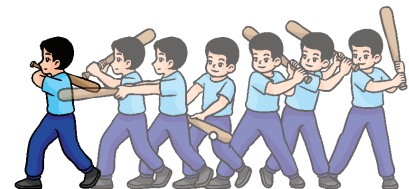
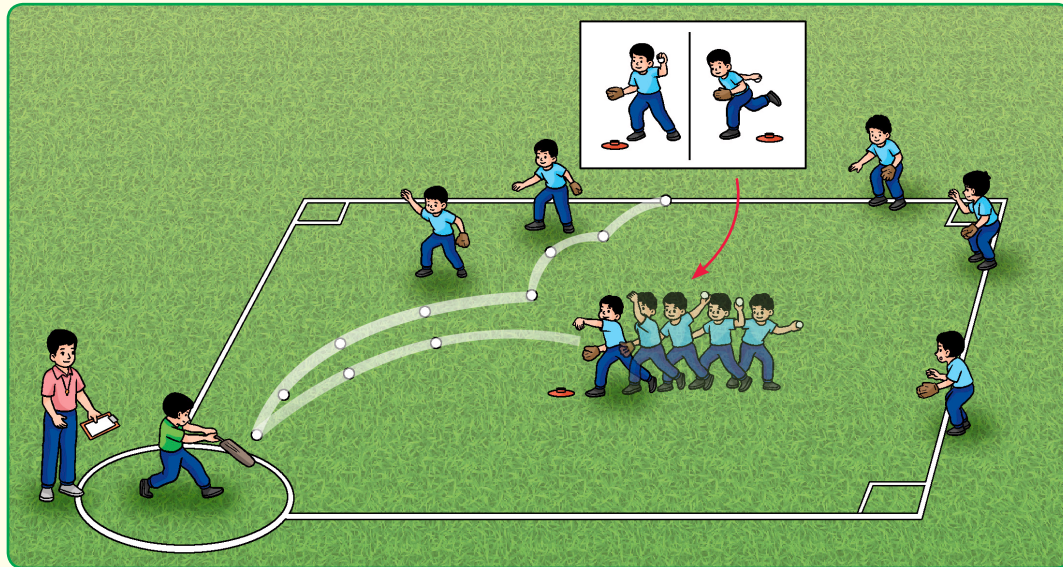
- Mata memandang ke arah sasaran
- Lutut dibengkokkan dan kedudukan badan direndahkan
- Ayunkan tangan lurus ke belakang
- Lepaskan bola apabila tangan berada di paras paha

Aplikasi Daya

- Lebih banyak daya digunakan semasa membalik, lebih laju bola akan bergerak.
- Sedikit daya yang digunakan semasa membalik, lebih perlahan bola bergerak.



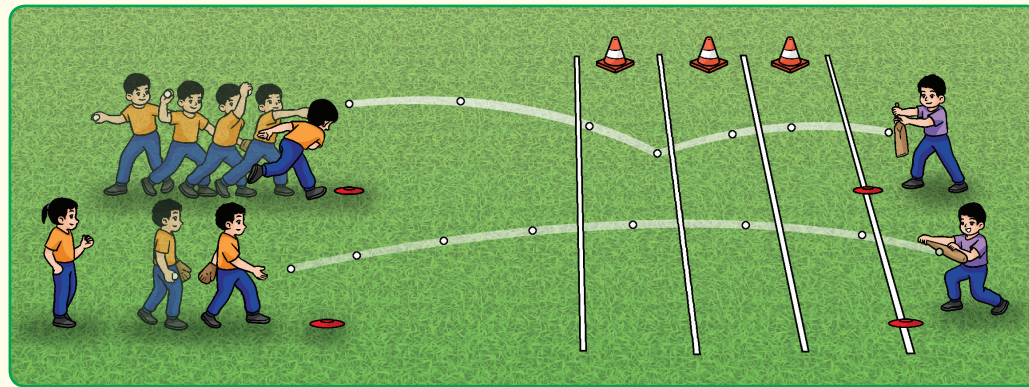
KEMAHIRAN MEMUKUL BOLA



- Pemasaan (*timing*) antara kelajuan bola dengan masa memukul adalah penting untuk mendapatkan pukulan yang tepat.
- Jika bola yang dibaling laju, maka perlu memukul dengan cepat.
- Jika bola yang dibaling perlahan, tindakan memukul perlu dilambatkan.
- Sesuaikan kelajuan ayunan pukulan dengan kelajuan bola yang dibaling.
- Tentukan masa yang tepat untuk membuat pukulan berdasarkan kelajuan bola yang dibaling.
- Cara untuk melakukan pukulan yang jauh dan sukar ditangkap :
 - (a) Memukul bola di bahagian tengah bola. Bola yang dipukul akan laju dan jauh ke sasaran dan bola tidak akan melambung ke atas menyebabkan ia sukar ditangkap atau disambut.
 - (b) Memukul dengan cepat bola yang dibaling laju. Kontak bola pada kayu pada masa yang tepat akan menyebabkan bola laju dan pergi jauh serta sukar ditangkap.



KEMAHIRAN MENAHAN BOLA



- Kemahiran menahan bola penting agar bola yang ditahan dapat dikawal.
- Menahan bola dengan alatan pemukul boleh mengelirukan pihak lawan.
- Menghalakan pemukul ke arah yang dikehendaki.
- Semasa menahan bola yang dibaling, pemukul perlu serap daya ketika kontak bola mengikut kesesuaian bet untuk mengurangkan kelajuan lantunan bola pada kayu pemukul.



Tahan serap aras bawah dengan bet leper

Teknik Menahan Bola dengan Bet Leper

- Berdiri sedia.
- Kaki dibuka separas bahu.
- Mata pandang bola.
- Genggam pemukul pada bahagian hujung dengan kedua-dua belah tangan.
 - Dominan tangan kanan (Tangan kanan di atas dan tangan kiri di bawah)
 - Dominan tangan kiri (Tangan kiri di atas dan tangan kanan di bawah)
- Kayu dihalakan ke bawah dan badan dibongkokkan.
- Apabila pembaling sedang membaling bola, ayunkan pemukul ke belakang.
- Apabila bola menghampiri pemukul, ayun bet leper untuk menyentuh bola (tahan bola).



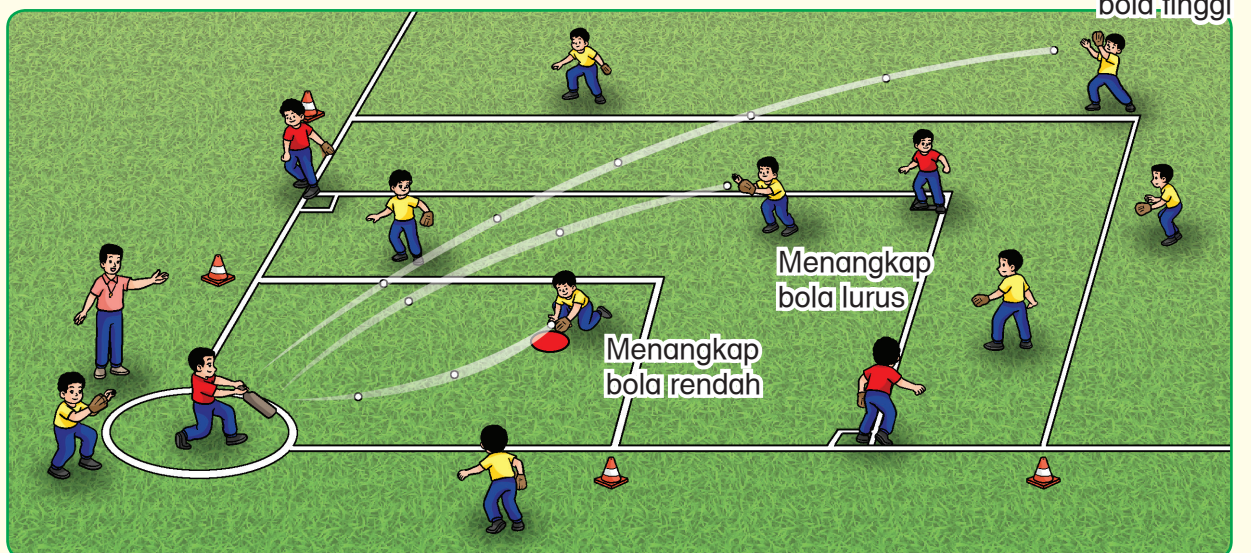
Tahan serap aras bawah dengan bet silinder

Teknik Menahan Bola dengan Bet Silinder

- Berdiri sedia.
- Kaki dibuka separas bahu.
- Genggam pemukul pada bahagian hujung dengan kedua-dua belah tangan.
 - Dominan tangan kanan (Tangan kiri di bawah dan tangan kanan di atas)
 - Dominan tangan kiri (Tangan kiri di atas dan tangan kanan di bawah)
- Bongkokkan badan sedikit.
- Mata fokus pada bola.
- Tangan diluruskan ke hadapan.
- Apabila bola sudah dibaling, ayunkan tangan yang memegang bet silinder ke belakang.
- Apabila bola sudah menghampiri, ayunkan tangan ke hadapan.
- Sentuh bola dengan pemukul dan jangan ambil lajak.



KEMAHIRAN MENANGKAP BOLA



Kemahiran Menangkap Bola

- Kemahiran ini dapat memamatkan pergerakan pihak lawan.
- Semasa menangkap bola, ketangkasan dan tindak balas sangat penting kerana perlu melakukan pelbagai aksi untuk menangkap bola seperti melompat, berlari dan menjatuhkan badan.
- Pemasaan (*timing*) yang tepat adalah perlu untuk menangkap bola dengan kemas.
- Lakukan serap daya untuk mengurangkan kelajuan bola semasa menangkap bola.
- Serap daya semasa menangkap bola adalah untuk mengurangkan risiko kecederaan dan mengawal kelajuan bola.
- Aplikasi daya akan mempengaruhi kelajuan bola iaitu lebih banyak daya digunakan semasa membalik, lebih laju bola akan bergerak.



Menangkap bola
lurus



Menangkap bola
atas



Menangkap bola
bawah

Lakuan Menangkap Bola Mengikut Aras

- Aras rendah (bawah) – Tundukkan badan, buka tapak tangan dan halakan ke bawah
- Aras sederhana (lurus) – Bongkokkan sedikit badan dan buka tapak tangan pada paras pinggang
- Aras tinggi (atas) – Tegakkan badan, buka tapak tangan dan halakan tangan ke atas