

NOTA EFEKTIF



ANEKA SUKAN

PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

MENGHANTAR DAN MENERIMA

1. Perlu mengenal pasti ruang yang sesuai untuk menghantar bola.
2. Perlu bergerak tangkas membebaskan diri daripada pengadang untuk menerima bola.
3. Perlu mengenal pasti ruang yang sesuai sebelum menghantar bola dan mengenal pasti ruang untuk menerima bola.
4. Perlu memberi isyarat tangan atau kod yang sesuai bagi mengelirukan pengadang.
5. Elakkan merampas bola daripada tangan pemain lawan.

MENGELECEK

1. Mengelecek ialah menghalang pemain lawan merampas bola.
2. Mengelecek dengan bergerak melepasi pemain lawan dan menghantar bola kepada rakan sepasukan yang berada di posisi yang sesuai.
3. Takel ialah merebut bola daripada pemain lawan.
4. Takel dengan mendekati dan merebut bola daripada kawalan pemain penyerang.
5. Mengacah untuk mendapatkan ruang dengan bergerak ke kiri dan ke kanan.

MENJARINGKAN GOL

1. Menjaringkan gol adalah untuk mendapatkan mata bagi pasukan.
2. Perlu tangkas bergerak untuk mengelirukan pengadang dan menjaringkan gol.
3. Perlu bekerjasama dengan rakan sepasukan untuk menghasilkan jaringan.

MEMINTAS

1. Perlu meramal arah pergerakan bola supaya dapat memintas pergerakan bola dengan pantas. Menghantar bola kepada rakan yang berada di posisi yang sesuai.
2. Perlu bergerak mencari ruang supaya boleh memintas bola yang dihantar.
3. Try ialah tindakan penyerang meletakkan atau menyentuh bola ke permukaan tanah selepas garisan gol (garisan belakang) pasukan pertahanan.

PERMAINAN KATEGORI JARING

VOLI

1. Voli ialah pukulan balik yang dilakukan sebelum bola menyentuh tanah (gelanggang).
2. Voli bertujuan mematikan bola dalam gelanggang lawan dan tidak memberikan peluang pihak lawan membalas pukulan.
3. Semasa voli, bola boleh diarahkan ke sudut yang ditentukan dengan dilambung melepasi aras kepala pemain lawan atau dijunamkan berhampiran dengan jaring.
4. Dua jenis voli:
 - (a) Voli pepat
 - (b) Voli Kilas

SERVIS

1. Dua jenis servis iaitu servis bawah tangan dan servis atas kepala.
2. Memulakan servis - Ayun tangan laju dan kilas pinggang untuk meningkatkan daya ketika melakukan servis bagi mendapatkan jarak yang jauh.
3. Menerima servis - Mata pandang pergerakan bola dan halakan badan ke arah rakan sasaran. Terima bola di hadapan badan dengan genggam tangan
 - Ikut lajak dengan berat badan pada kaki hadapan dan tangan arah ke sasaran

SERVIS SECARA SEPAK SILA

1. Pemain lawan yang menerima bola yang diservis perlu mengawal bola sebelum menghantar kepada rakan pasukan untuk dikembalikan.
2. Sepak menggunakan bahagian dalam kaki pada aras lutut.
3. Pandang pergerakan bola. Halakan kaki menyepak ke arah sasaran dengan berat badan pada kaki sokongan.
4. Menggunakan kemahiran menanduk dan mengumpun.
5. Koordinasi antara ketinggian lambungan bola dengan kelajuan ayunan kaki ke hadapan diperlukan untuk melakukan servis yang baik.

PUKULAN KILAS DAN PUKULAN HADAPAN

1. Menguasai pukulan kilas dan pukulan hadapan untuk mengembalikan dan mematikan bola ke gelanggang lawan.
2. Pihak lawan bertindak balas menerima bola dengan pelbagai kemahiran seperti pukulan hadapan, pukulan kilas dan smesy.
3. Kilas badan serentak dengan ayunan tangan untuk mendapatkan kekuatan pukulan.
4. Kilas badan untuk menghasilkan daya agar bola melantun ke sasaran.

SERVIS DAN MEMBALAS PUKULAN

1. Pukulan yang kuat menghasilkan jarak sasaran yang jauh.
2. Perlu tangkas bergerak mengikut arah pergerakan bola dan situasi yang sesuai.

MENGADANG

1. Mengadang dilakukan bagi mematikan bola dalam gelanggang pasukan lawan.
2. Memerlukan ketepatan mengagak rejaman dan bertindak pantas melakukan lompatan yang tinggi untuk menghalang bola.
3. Mengadang dengan kaki – Semakin tinggi lompatan, semakin luas kawasan adangan.
4. Mengadang dengan tangan – Semakin kecil sudut mengadang, semakin tajam sudut rejaman.

PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

MEHAHAN BOLA YANG DIBALING

1. Kemahiran ini agar bola yang ditahan dapat dikawal.
2. Pemukul perlu serap daya ketika kontak bola mengikut kesesuaian permukaan bet untuk mengurangkan hentaman agar bola tidak melantun jauh.
3. Dua jenis kemahiran iaitu tahan serap aras bawah dengan bet leper dan tahan serap aras atas dengan bet silinder.

BALINGAN TANGAN LURUS

1. Terdapat dua kemahiran balingan tangan lurus iaitu mengikut arah jam dan melawan arah jam.
2. Kelajuan pergerakan bola ditentukan dengan kadar kelajuan ayunan atau putaran tangan semasa membaling.
3. Untuk mendapatkan balingan yang sempurna perlu dilakukan mengikut arah dan aras yang sesuai.

MEMUKUL BOLA PADA PELBAGAI KELAJUAN

1. Ketika kontak bola, perlu menyesuaikan kelajuan ayunan pukulan dan menentukan pemasaan yang sesuai berdasarkan kelajuan bola yang dibaling.
2. Jika bola yang dibaling laju, pemukul perlu memukul dengan cepat. Jika bola yang dibaling perlahan, pemukul perlu memukul dengan lambat.

MEMBALING TEPAT DAN MENANGKAP BOLA PADA PELBAGAI ARAS KELAJUAN

1. Semasa menangkap bola, ketangkasan dan tindak balas sangat penting kerana mereka perlu melakukan pelbagai aksi untuk menangkap bola seperti melompat, berlari dan menjatuhkan badan.
2. Aplikasi daya akan mempengaruhi kelajuan bola. Lebih banyak daya digunakan semasa membaling, lebih laju bola bergerak.
3. Serap daya semasa menangkap bola untuk mengurangkan risiko kecederaan dan mengawal bola.