




BKKS 1351 BOLA BALING
TENAGA PENGAJAR:
EN.MOHD AFFENDY BIN MD ISA

KULIAH 3
KEMAHIRAN ASAS BOLA BALING
“LATIHAN FIZIKAL”

OBJEKTIF


- ❑ Di akhir fasa latihan setiap pemain dapat mengetahui, memahami dan mempraktikan kemahiran asas bola baling.
 - ❑ Dapat meningkatkan kerjasama serta semangat berpasukan.
- 

Fasa latihan


Terdapat 4 fasa latihan kemahiran bola baling:

1. Memanaskan badan
2. Mempelajari kemahiran
3. Permainan kecil.
4. Menyejukkan badan.

Fasa memanaskan badan.

- Pemain melakukan aktiviti regangan.
 - Pemain boleh melakukan aktiviti memanaskan badan secara berseorangan, berpasangan atau berkumpulan.
 - Persediaan fizikal akan memudahkan lagi pemain melakukan aktiviti dan dapat mengelakkan kecederaan.
 - Jangka masa 15 minit memanaskan badan.
 - Pemain boleh berlatih kemahiran yang di pelajari.
- 

Fasa mempelajari kemahiran

- Pemain di ajar kemahiran baru. Jangka masa permainan mengikut fasa mempelajari kemahiran ialah 30 minit..
 - Fasa ini pemain dilatih untuk melakukan kemahiran asas bola baling.
 - Pemain berlatih secara ulang alik atau latih tubi dari peringkat mudah ke lebih sukar.
 - Kesan dapat menguasai kemahiran dengan baik.
- 

Fasa menyejukkan badan

- Di lakukan di akhir sesi latihan.
- Melakukan aktiviti fizikal seperti regangan.
- Aktiviti fasa ini dilakukan agar pemain cepat pulih daripada keletihan serta mengelak kecederaan.







Permainan kecil

- Permainan perlu mempraktikkan kemahiran dalam situasi sebenar permainan.
- Kemahiran permainan kecil boleh dilakukan dalam bentuk '3 lawan 3' atau '4 lawan 4'.
- Tujuan pemain dapat fokus dan membiasakan kemahiran dalam permainan sebenar.
- Latihan kemahiran permainan kecil boleh meningkatkan kecekapan pemain dan bersedia untuk bertanding.

SOALAN TUTORIAL:

Jawab semua soal.

1. Apakah fungsi jantung? 
2. Berikan 2 contoh penyakit kardio? 
3. Maksud hipokinetik? 
4. Nyatakan 3 perubahan fizikal yang berlaku akibat daripada meningkatkan daya tahan kardiovaskular? 

RUJUKAN:

1. http://ocw.utm.my/file.php/111/SPPR1922_Syahrul/3_KEPENTINGAN_MEMANASKAN_BADAN.pdf

THANK YOU

GRACIAS
ARIGATO
SHUKURIA
DANKSCHEEN
TASHAKKUR ATU
SUKSAMA
BIYAN
SHUKRIA
BOLZİN
MERCİ
GÖZMASHITA
EPCHADISTO
GRAZIE
MEHRBANI
PALEHES
TENGACI
YAGHANYELAY
KHAJAPUSHERA
USPAXAR
HAKKE