



BKKS 1351 BOLA BALING

TENAGA PENGAJAR:

EN.MOHD AFFENDY BIN MD ISA

KULIAH 9

KEMAHIRAN ASAS BOLA BALING

Komponen kecergasan fizikal

Perlakuan motor


Kelajuan

Mengelecek

Kecergasan fizikal

komponen kecergasan

berlandaskan perlakuan motor

1. Kelajuan (Speed) 
2. Ketangkasan (Agility) 
3. Kuasa (Power)
4. Imbangan (Balance)
5. Masa Reaksi (Reaction Time)
6. Koordinasi (Coordination)

Kelajuan (Speed)

- Kelajuan adalah keupayaan untuk melakukan
- pergerakan dengan cepat. Kelajuan dirujuk kepada
- jarak pergerakan yang boleh dilakukan dalam
- jangka masa yang paling minima. Individu yang
- mempunyai kelajuan kaki berupaya membuat larian
- pantas manakala individu yang mempunyai kelajuan
- tangan berupaya melontar atau memukul bola
- dengan laju.
- Aktiviti meningkatkan kelajuan:
 - 1. berlari 30 meter sambil melantun bola
 - 2. berlari 30 meter sambil mengawal bola
 - 3. lompat tali { jump rope }

MENGELECEK

- ❑ Mengelecek merupakan satu pergerakan melantun bola ke tanah secara berterusan.
- ❑ Dengan menggunakan sebelah tangan atau bertukar tangan tanpa memegang bola.
- ❑ Bertujuan membolehkan pemain bergerak dengan membawa bola dari setempat ke setempat lain.
- ❑ Memerlukan pengawalan bola yang sempurna dan baik.



Kemahiran ini berkesan dalam 3 situasi:

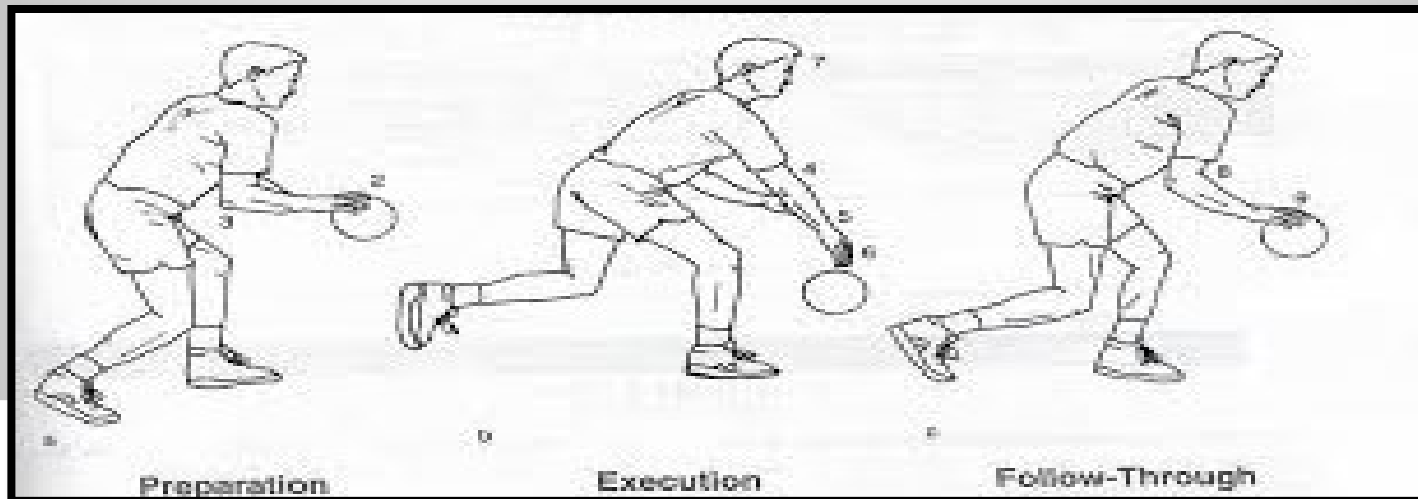
- Bergerak pantas apabila ada peluang bergerak berseorangan.
- Satu lawan satu.
- Pemain tidak dapat membuat hantaran selepas menerima bola.

TEKNIK MENGELECEK :

- Lutut di bengkokkan lebih kurang 120° dengan imbalan badan yang terkawal.
- Menyentuh tangan pada bahagian atas bola manakala jari sentiasa terbuka.
- Melakukan lantunan bola dengan jari dan bukan tapak tangan.
- Menolak bola ke tanah dengan pergerakan pada pergelangan tangan.



- Badan hendaklah di bengkokkan sedikit ke hadapan.
- Hendaklah fokuskan penglihatan pada hantaran yang akan dibuat dan bukan pada bola.
- Tinggi lantunan hendaklah pada paras sederhana iaitu antara pinggang dan lutut.
- Untuk membuat hadangan, badan pemain hendaklah sentiasa berdepan dengan pihak lawan.



Rujukan:

1. How To Do Dribbling in Handball:
<https://www.youtube.com/watch?v=ycoJ9U36toI>
2. Handball Exercises:
<https://www.youtube.com/watch?v=HjwQjVIVO44>

Soalan tutorial:

1. Apakah kesalahan yang biasa dilakukan semasa melantun & mengelecek bola baling?
2. Senaraikan otot-otot yang terlibat semasa melakukan kemahiran mengelecek.
3. Bolehkah kemahiran mengelecek menggunakan dua tangan?

THANK YOU

GRACIAS
ARIGATO
SHUKURIA

DANKSCHEEN
JA SPAXAR
GOZARNAHITA
EPCHADISTO

TASHAKKUR ATU
YAQHANYELAY
SUKSAMA
ERKHIBIT

GRAZIE
MEHRBANI
PALDES

BOLZİN
MERCI

BIYAN
SHUKRIA
TINGACI