

JAWAPAN

Unit 3 Kategori Serangan (3.1 Bola Sepak)

1. (a) Hadapan
(b) Sisi
(c) Leret
(d) Lambung
(e) Menanduk
2. (a) Penggunaan daya yang sedikit dari kaki.
(b) Daya yang lebih dikenakan ke atas bola.
(c) Daya sedikit yang dikenakan dari kepala.
3. (a) Hantaran lambung
(b) Hantaran leret
(c) Menanduk
(d) Mengelecek
(e) Menjaga gawang
4.
 - Berada di belakang bola.
 - Mata fokus pada bola.
 - Fleksi lutut untuk menerima bola yang tinggi.
 - Menggunakan bahagian dalam kaki/ kekura kaki/ tapak kaki.
 - Serap daya ketika menyerkap dengan menggerakkan kaki sedikit ke belakang supaya mengurangkan lantunan semula bola.
5.
 - Kedudukan bersedia.
 - Berdiri di belakang bola.
 - Mata pandang pada bola.
 - Menggunakan dalam kaki kanan, gerakan bola ke kiri.
 - Badan condong ke kiri dan tangan dibuka di sisi dengan lutut kiri dibengkokkan sedikit.
 - Tolak bola ke kanan menggunakan bahagian luar kaki yang sama dan badan condong ke kanan.
6.
 - Tendangan lambung.
 - Tendangan leret / dekat.
 - Menanduk ke arah gol.
 - Tendangan penalti.
 - Tendangan sudut.
7.
 - Pandai mengambil peluang.
 - Mampu meminimumkan masa menjaring.
 - Mampu mengelak daripada pihak lawan.
 - Mempunyai kemahiran menjaring gol yang baik.
 - Mempunyai keupayaan berfikir dengan cepat.
8. (a) Lompat dan menepis keluar atau tangkap.
(b) Rendah atau baring dan tangkap.
(c) Rendahkan badan dan tangkap.
(c) Fleksi lutut dan tangkap bawa ke badan.
9. –

Unit 3 Kategori Serangan (3.2 Bola Jaring)

1.
 - Hantaran dada.
 - Hantaran aras bahu.
 - Hantaran aras kepala.
 - Hantaran lantun.
 - Hantaran sisi.
2. Kemahiran gerak kaki dengan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki.
3.
 - Menukar arah dengan pantas.
 - Dapat menghantar bola dengan cepat kepada rakan.
 - Mewujudkan lebih ruang yang selamat daripada pengadang.
4. Hantaran atas kepala.
5. Hantaran aras dada.
 - Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
 - Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan hampir ke dada, jari menghala ke atas, dan kedua-dua ibu jari di belakang bola.
 - Kaki belakang melangkah ke arah hantaran. Sambil itu, luruskan tangan dan tolak bola dengan pergelangan tangan dan ibu jari menuju ke sasaran pada aras dada.
 - Ikut lajak.
6.
 - Kedudukan bersedia. Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.
 - Pegang bola pada aras bahu dengan sebelah tangan.
 - Badan mengiring ke sisi, bawa bola ke belakang.
 - Angkat tumit kaki belakang.
 - Tolak bola ke hadapan dengan bantuan bahu, siku, pergelangan tangan, dan jari-jari.
 - Ikut lajak.
7. Kemahiran tersebut ialah hantaran lantun. Hantaran lantun digunakan apabila pemain lawan terlalu hampir atau terlalu ramai pemain berhampiran.
8. (a) Kedua-dua belah kaki.
(b) Sebelah kaki.
(c) Satu setengah langkah.
9.
 - Untuk menerima bola dan bersedia menghantar kepada rakan dalam pelbagai arah.
 - Membantu pemain agar dapat menjauhi dan bebas daripada pemain pengadang.
10. Semasa menerima bola dan ingin membuat hantaran kepada rakan.

11.
 - Menguasai kemahiran menjaring daripada pelbagai arah dan jarak dalam bulatan gol.
 - Kedudukan penjaring dan pengadang.
 - Mempunyai keyakinan menjaring.
12.
 - GA membuat percubaan terus.
 - GA menghantar bola kepada GS untuk melakukan jaringan.
 - GA membuat hantaran lantun kepada GS.
13.
 - Berdiri mengadap pemain lawan.
 - Berdiri membelakangkan pemain lawan.
 - Berdiri di sisi pemain lawan.
 - Berdiri di belakang pemain lawan.

14.
 - Mengelak daripada sentuhan.
 - Membuat halangan.
 - Mengehadkan sudut hantaran penyerang.
 - Melakukan kemahiran mengacah.
15.
 - Mengenali antara satu sama lain.
 - Mewujudkan keseronokan ketika bermain bola jaring.
 - Mengetahui posisi dan peranan masing-masing.
16.
 - Menggunakan peralatan sesuai.
 - Tiang gol dalam keadaan baik.
 - Telah melakukan aktiviti memanaskan badan.
17. –