

Unit 5 Permainan Kategori Memadang Sofbol

1. (a) Memukul
(b) Menangkap bola leret
(c) Membaling
(d) Melempar cara *windmill*
(e) Menampan
(f) Larian tapak
2.
 - Memberi isyarat kepada penerima.
 - Tangan memegang bola berada selari dengan kaki belakang pelontar.
 - Tarik tangan memegang bola dengan siku menghala ke atas.
 - Tangan memegang bola digerakkan seperti menolak bola ke hadapan.
 - Bola ditolak kuat dengan menggunakan jari serta kekuatan tangan.
 - Berat badan dialihkan ke bahagian tangan bagi mendapatkan balingan yang kuat.
 - Bawa lengan membaling bola ke kaki hadapan pembaling.
3. Selepas melakukan pukulan, pemukul perlu berlari dengan pantas ke arah tapak 1, tapak 2, tapak 3 dan tapak terakhir (*home plate*) mengikut urutan dengan memijak setiap tapak yang dilaluinya selagi pelari tidak dipaksa berhenti di salah satu tapak atau tapak terakhir atau dimatikan atau disentuh. Pelari di tapak 1, tapak 2 dan tapak 3 boleh mara ke hadapan selepas balingan dilakukan, iaitu sebaik sahaja boleh dikeluarkan daripada tangan pembaling dengan kemungkinan disentuh mati.
4. **Memukul**
 - Bawa bet ke sisi muka.
 - Mata sentiasa melihat ke arah bola.
 - Bengkokkan sedikit lutut kemudian alihkan berat badan ke kaki yang menahan.
 - Sewaktu mengayun bet, pinggang dipusingkan selari dengan arah pukulan bet.
 - Apabila bet mengenai bola, ikut sisi badan selari bet.

Melempar

- Menggenggam bola pada jahitannya dengan dua jari.
- Kaki sentiasa menyentuh bahagian tapak,
- Jarak bukaan kangkang seluas bahu.
- Mempamerkan bola dengan kedua-dua tangan di depan pada paras bawah pinggang.
- Menarik bola ke belakang dari bawah, melepasi pinggul.
- Lengan sisi picing diluruskan atau hampir diluruskan.
- Langkahkan kaki dari belakang tapak ke depan diperlukan untuk membawa berat badan ke hadapan.
- Sentuhan terakhir bola ialah dengan hujung jari semasa bola meninggalkan tangan.

- Setelah bola dilepaskan, gerakan tangan diteruskan ke atas dan bengkokkan sedikit siku apabila tangan selari dengan tanah.

Membaling

- Pindahkan berat badan ke sisi tangan membaling.
- Menaikkan tangan berglove dan tangan membaling ke arah kaki sisi membaling.
- Ambil satu langkah kecil ke sasaran di hadapan.
- Bahu sisi tangan berglove ke arah sasaran.
- Lutut kaki depan dibengkokkan.
- Lepas bola dengan ayunan tangan dengan sedikit sentakan pergelangan tangan.
- Bahu dan lengan tangan membaling ke arah sasaran sejauh yang boleh.

5. Cara menangkap bola tinggi

- Tangan yang memakai sarung tangan hendaklah sentiasa berada di hadapan badan.
- Semasa menangkap bola, pemadang mestilah menadah sarung tangan tepat ke arah bola.

Cara menangkap bola leret

- Kaki kangkang lebih daripada jarak bahu.
- Lutut kedua-dua kaki dibengkokkan, berat badan pada bahagian hujung jari kaki.
- Badan diluruskan tetapi terkehadapan sedikit.
- Tangan dan tubuh direndahkan, sarung tangan menghala bola.

6. Lakuan memukul bola

- Memegang bet menggunakan kedua-dua belah tangan serta genggam tangan tidak terlalu ketat tetapi kukuh.
- Berdiri menggunakan kedua-dua belah kaki selari mengadap *home plate*. Bukaan kaki selari dengan luas bahu pemain. Berat badan hendaklah diletakkan pada kedua-dua belah kaki.
- Sebelum memukul, bawa bet ke sisi muka, pandangan sentiasa melihat kepada bola.
- Pergerakan pinggang hendaklah selaras dengan ayunan bet.
- Apabila bet mengenai bola, pemain harus mengikut lajak ayunan bagi mendapatkan pukulan dan jarak yang baik.

Lakuan menahan bola

- Memegang bet dengan kedua-dua belah tangan seperti memukul.
 - Berdiri menggunakan kedua-dua belah kaki selari mengadap *home plate*.
 - Sebelum memukul bawa bet ke sisi muka namun apabila bola sampai ke posisi '*point of impact*' pemain perlu menukar cara memegang di mana satu tangan memegang bahagian tengah bet.
 - Badan perlu dibengkokkan sedikit ke hadapan selepas bet mengenai bola.
7.
 - Lari berganti-ganti antara dua tapak secara berpasukan.
 - Berlari mengelilingi 4 tapak secara berpasukan / berseorangan.

- Latihan berlari dan tukar arah. Peserta berlari ulang alik antara bes tengah dengan tapak yang diletak 20 m di empat penjuru. Selepas tiga ulangan, tukar arah larian.
 - Latihan berlari mengelilingi tapak dan *home plate* seperti berlumba dengan isyarat wisel.
 - Masa boleh diambil atau dicatat untuk menguji ketangkasan pelari.
8. (a) Latihan menggenggam dan mengayun bet secara bergilir-gilir menjadi pembaling dan pepadang.
- (b) Latihan membaling bola ke sasaran. Membaling bola melalui gelung rotan dan latihan membaling berpasukan di antara penangkap dan pepadang.
9. • Memakai pakaian yang sesuai.
- Melakukan aktiviti memanaskan badan.
- Memastikan peralatan yang digunakan adalah selamat.
- Memakai perlindungan yang diwajibkan bagi pemain softball.
- Mematuhi arahan guru dan jurulatih.
10. –