

UNIT 3

Permainan Kategori Serangan 3.1 Bola Baling

1. (a) Hantaran sisi
(b) Menjaring
(c) Hantaran atas bahu
(d) Hantaran bawah lengan
2. (a) Kedudukan pemain yang akan menerima bola.
(b) Mengawal kelajuan bola yang dihantar.
(c) Mematikan pergerakan bola yang dihantar.
(d) Mengawal dengan bukaan tangan dengan luas.
(e) Memegang kemas dengan membawa bola ke bahagian dada.
3. (a) • Merupakan kemahiran yang dilakukan dalam mendapatkan mata.
• Menjaring dilakukan dengan cara menghantar bola dalam kawasan gol dan melepasi garisan gol.
• Menjaring boleh dilakukan dengan cara jaringan lantun, jaringan junam, jaringan atas kepala, dan jaringan sisi.
(b) • Kemahiran menghantar bertujuan untuk menggerakkan bola ke kawasan lawan seterusnya mendapatkan mata.
• Kemahiran menghantar aras dada dilakukan pada jarak yang dekat dengan menggunakan kedua-dua belah tangan.
• Hantaran ini lebih selamat serta lebih tepat sewaktu melakukan hantaran dalam membina serangan.
(c) • Kemahiran ini bertujuan mengelakkan diri daripada pemain lawan untuk mendapatkan mata.
• Kemahiran ini juga boleh mengelirukan pertahanan lawan ketika ingin mematikan pergerakan pemain penyerang.
(d) • Kemahiran ini bertujuan memperlahankan gerakan menyerang pihak lawan.
• Kemahiran ini boleh digunakan dalam situasi mendapatkan bola jika berpeluang.
4. (a) • Memegang bola dengan menggunakan tangan dominan.
• Murid perlu memegang bola dengan kemas / *Grip*.
• Lutut dibengkokkan sedikit dan kedudukan kaki dan tangan berada dalam kedudukan berlawanan.
• Tangan ditarik ke belakang bagi menyerap daya.
• Selepas melantunkan bola, kaki kanan akan berada selari dengan tangan kanan yang memegang bola.
• Bola ditolak dengan daya supaya pergerakannya dapat dilantunkan dengan lebih jauh ke hadapan.
(b) • Murid menggerakkan bola dengan melantunkan ke hadapan sambil berlari.
• Pergerakan menggunakan tangan dominan.
• Sewaktu menghampiri pemain lawan, murid perlu menggunakan gerak badan dalam membuat acahan.
• Pergerakan badan ke arah berlawanan dan menukar semula dengan cepat untuk menewaskan pemain lawan.
• Murid perlu bergerak dengan pantas setelah berjaya menewaskan pemain lawan.
(c) • Kedudukan tangan kiri dan kanan berada dalam keadaan bersedia.

- Kedudukan kaki dibukakan seluas bahu serta lutut dibengkokkan bagi menstabilkan graviti badan.
 - Ketika bola digerakkan oleh pihak lawan, pemain cuba melakukan adangan dengan mendepakan tangan bagi meminimumkan ruang yang boleh digunakan oleh pihak lawan.
 - Pergerakan ini berterusan sehingga pihak lawan gagal bergerak ke hadapan, membuat hantaran kepada rakan atau pemain pertahanan berjaya mendapatkan penguasaan bola.
5. • Menghantar bola ke tiang gol atas dan bawah.
• Membuat acahan sebelum menghantar bola ke sudut yang berlawanan.
• Membuat lompatan yang tinggi supaya mampu melihat lebih ruang.
• Menggunakan ketajaman akal dan ketepatan ketika menggunakan ruang di antara kaki penjaga gol.
• Daya membuat balingan haruslah kuat dan junam.
• Menggunakan kaedah menjaring secara lantunan dalam memerangkap penjaga gol.
 6. **Strategi menyerang**
 - Mempunyai anjakan sebelum melakukan lompatan.
 - Ketinggian lompatan melebihi ketinggian pemain lawan.
 - Mata fokus ke hadapan dan ruang yang akan digunakan.
 - Tangan dominan yang memegang bola diangkat dengan ketinggian yang bersesuaian.
 - Daya ayunan bola mempunyai kekuatan untuk melantunkan bola di hadapan penjaga gol.
 - Bukaan kaki diseimbangkan bagi mengawal apungan badan di udara.
 - Selepas melakukan ayunan, lutut perlu dibengkokkan sedikit ketika mendarat bagi keselamatan.
 - Strategi bertahan**
 - Murid bergerak pantas kembali ke kawasan sendiri selepas melakukan teknik menjaring.
 - Murid yang telah melakukan teknik menjaring merupakan pemain yang terakhir turun ke kawasan bertahan.
 - Pemain lain berkumpul di hadapan kawasan "D" dalam membentuk benteng.
 - Pemain yang terakhir berusaha melakukan adangan bagi pemain lawan.
 - Benteng yang dibentuk harus berfokus pada pemain yang memegang bola.
 - Pemain pertahanan bola melakukan pintasan sekiranya mempunyai ruang.

UNIT 3

Permainan Kategori Serangan 3.2 Rugbi Sentuh

1. –
2. (a) tangan, belakang
(b) Pindahkan, ayun
(c) melihat, sasaran
(d) menghantar, lajak
(e) bergerak, menerima
3. • Jarak pemain yang menerima bola tidak terlalu rapat dengan pemain yang akan melakukan hantaran.

- Pemain yang menghantar bola perlu melihat rakan ketika melakukan hantaran.
 - Pemain yang menerima bola perlu membuat bukaan tangan yang luas.
 - Pemain tidak menunggu bola jatuh sebelum menangkapnya.
4. • Memandang rakan.
- Memegang bola dengan kedua-dua belah tangan untuk membuat hantaran.
5. (a) Membawa lari bola / mengacah pemain pertahanan.
- (b) • Pemain pertahanan perlu fokus dan bersedia ketika pemain lawan memasuki kawasan bertahan.
- Kedudukan pemain pertahanan tidak jauh daripada pemain penyerang.
- Sentiasa mengekori pergerakan pemain penyerang.
 - Bersedia melakukan pintasan jika mempunyai ruang.
6. • Tidak. *Tackle* secara kasar tidak dibenarkan dalam permainan ragbi sentuh.
- Hanya sentuhan sahaja dibenarkan untuk mematikan pihak lawan.
7. *Try*. Lakuan ini adalah bertujuan untuk mendapatkan mata. Lima mata akan diberikan kepada kumpulan yang membawa bola melepasi pertahanan lawan dan meletakkan bola ke kawasan *in-goal* pihak lawan dengan tangan.
8. (a) *Bounce try*
- (b) *Dive*
- (c) *Touch down*