

Permainan Kategori Jaring (Sepak Takraw)

1. (a) Kemahiran melakukan servis.
(b) Kemahiran menerima servis.
(c) Kemahiran menimang.
(d) Kemahiran bertahan.
(e) Kemahiran menanduk.
(f) Kemahiran menyerang.
(g) Kemahiran mengumpam.
2. (a) (i) Menimang bola menggunakan paha.
(ii) Menimang bola menggunakan bahagian dalam kaki.
(b) Apabila menerima servis yang dilakukan oleh tekong kumpulan penyerang.
3. C
4. C
5. C
6. • Menimang
• Mengumpam
• Melibas
• Menanduk
7. • Kemahiran mengadang
• Sepak sila
• Sepak kuda
• Menanduk
8. Langkah 5: Ikut lajak dan imbalan badan semasa mendarat.
Langkah 4: Kontak bola dengan menggunakan kekura kaki.
Langkah 3: Angkat kaki tinggi untuk melakukan kontak.
Langkah 2: Mata fokus pada arah datang bola.
Langkah 1: Berdiri dalam posisi bersedia dengan sebelah kaki dijengketkan.
9. (a) dalam kaki
(b) kekura kaki
10. Menerima servis menggunakan paha.
 - Berdiri dalam keadaan bersedia.
 - Badan direndahkan dengan membengkokkan lutut.
 - Kontak bola dengan menaikkan paha ke atas.
 -
11. Melakukan serangan libas gunting. Pemain perlu merejam bola ke dalam kawasan yang tidak dijaga. Rejaman tersebut juga hendaklah dilakukan dengan pantas dan tepat.
12. Kemahiran mengadang. Kemahiran ini digunakan bagi memastikan libasan yang dibuat oleh pihak lawan ditangkis atau dihalang daripada memasuki gelanggang sendiri.
13. Posisi pemain ialah apit kiri, tekong, dan apit kanan. Bagi mendapatkan satu regu yang mantap, sesebuah regu perlu mempunyai:
 - (i) Persefahaman.
 - (ii) Interaksi yang baik antara pemain.
 - (iii) Sentiasa mendorong rakan.
 - (iv) Mempunyai semangat sepasukan.
 - (v) Mengamalkan semangat kesukanan.