

Bola Baling

Permainan Kecil Bola Baling

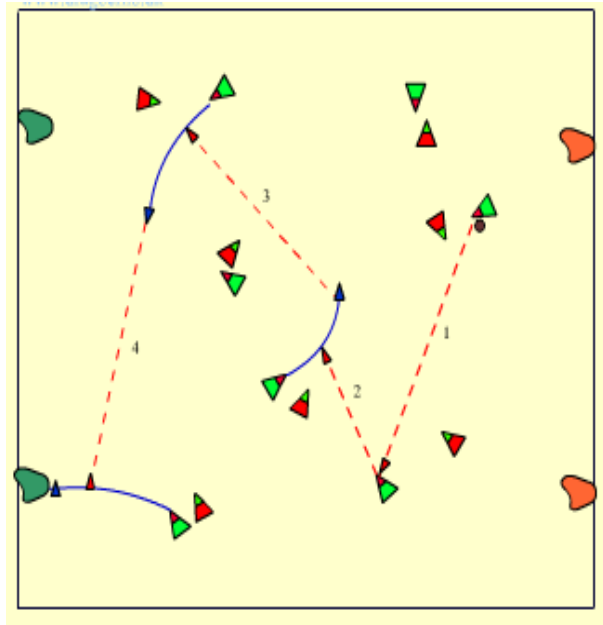
1. Rebut Baju Saya
2. Baling Dan Lari
3. Air Batu Cawan
4. Serang Hendap
5. Gelung Emas
6. Pemangsa Dan Mangsa
7. Lenggang Kangkung
8. Penembak Tepat
9. Ikan Dalam Gelung
10. *X'men* Pantas

PENERANGAN

GAMBARAJAH

REBUT BAJU SAYA

- a. Pemain dibahagikan kepada dua kumpulan – (5 -7 pemain setiap kumpulan)
- b. Baju/bibs diletakkan di penjuru gelanggang
- c. Pemain-pemain dari dua kumpulan tersebut akan bersaing untuk meletakkan bola di atas bibs
- d. Pemain-pemain dilarang melakukan 'tight mark' pada kawasan *bibs*.
- e. Pasukan yang berjaya meletakkan bola di atas *bibs* dikira sebagai pemenang.

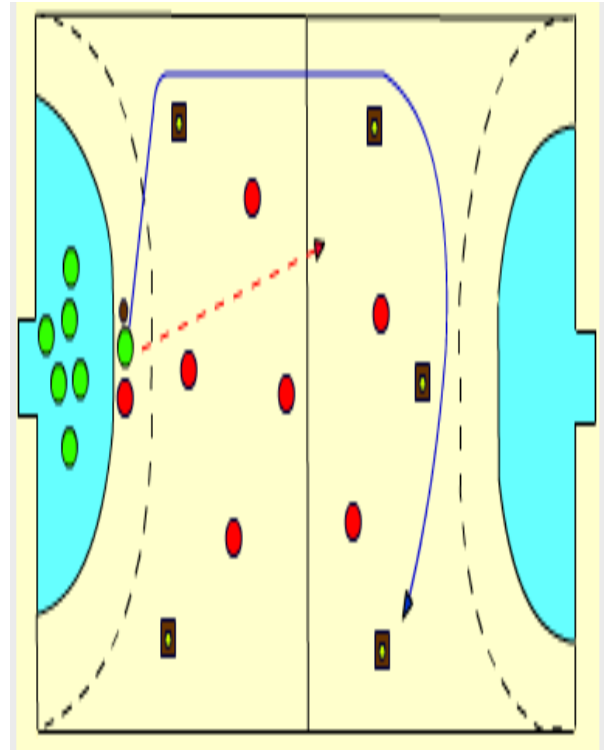


PENERANGAN

GAMBARAJAH

BALING DAN LARI

1. Lima kon disusun dalam bentuk U
2. Pasukan(hijau) yang akan membuat balingan berada dalam kawasan garisan 9 meter.
3. Pasukan bertahan(merah) berada dalam kawasan kon .
4. Seorang pemain dari pasukan hijau akan membuat balingan dan balingan tersebut mestilah melantun sebelum ditangkap oleh pasukan(merah) yang berada dalam kawasan kon.Pemain yang membuat balingan perlu berlari dari satu kon ke kon yang lain sebelum bola yang dibaling oleh pasukan merah melantun dalam kawasan garisan 9 meter.
5. Pemain(merah) pertama yang membuat balingan terus berlari apabila pemain (merah) kedua membuat balingan ke dalam kawasan pasukan merah. Satu mata diberi bagi setiap pemain yang berjaya melengkapkan larian melalui kelima-lima kon.
6. Jurulatih boleh menetapkan masa bagi permainan tersebut.

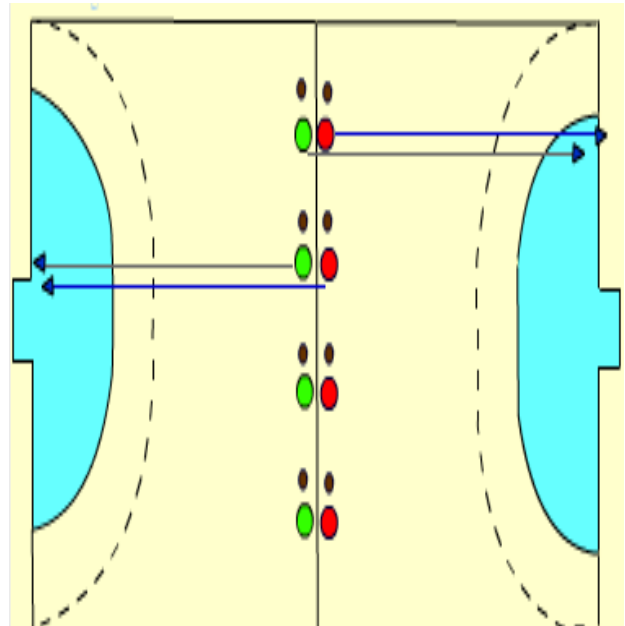


PENERANGAN

GAMBARAJAH

AIR BATU CAWAN

1. Pemain berdiri di garisan tengah secara berpasangan
2. Pasangan tersebut menentukan giliran dengan permainan "air , batu dan cawan"
3. Pemain yang menang akan dengan pantas membawa bola ke arah gol dan membuat jaringan.
4. Pemain yang tewas dalam permainan "air,batu dan cawan" akan cuba menghalang pemain yang akan membuat jaringan.
5. Pemain yang menang dalam permainan ini adalah pemain yang berjaya membuat tiga jaringan.

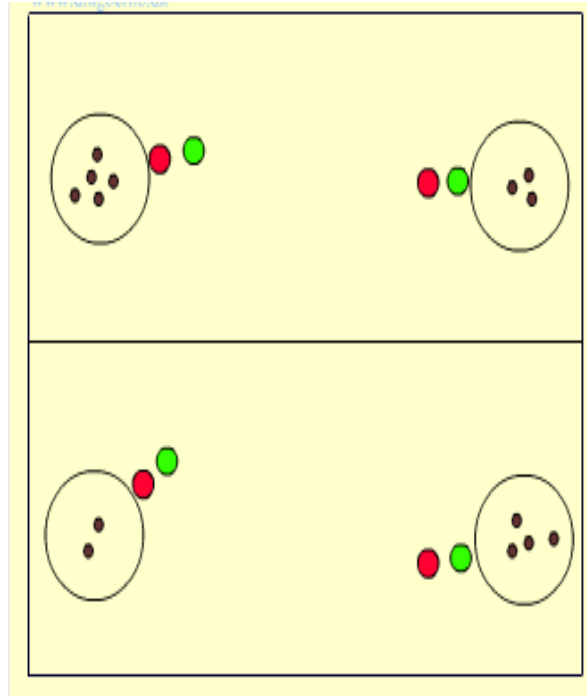


PENERANGAN

GAMBARAJAH

SERANG HENDAP

1. Pemain dibahagikan kepada empat pasukan terdiri dari dua orang sepasukan. Setiap pasukan terdiri dari seorang pemain pertahanan dan seorang pemain penyerang.
2. Bola diletakkan dalam gelung.
3. Pemain penyerang akan cuba mendapatkan bola di dalam gelung, sementara pemain pertahanan akan cuba mempertahankan bola dari diambil oleh pemain penyerang.
4. Pemain penyerang tidak dibenarkan membantu pemain pertahanan.
5. Pasukan yang mendapat bola paling banyak dikira sebagai pemenang

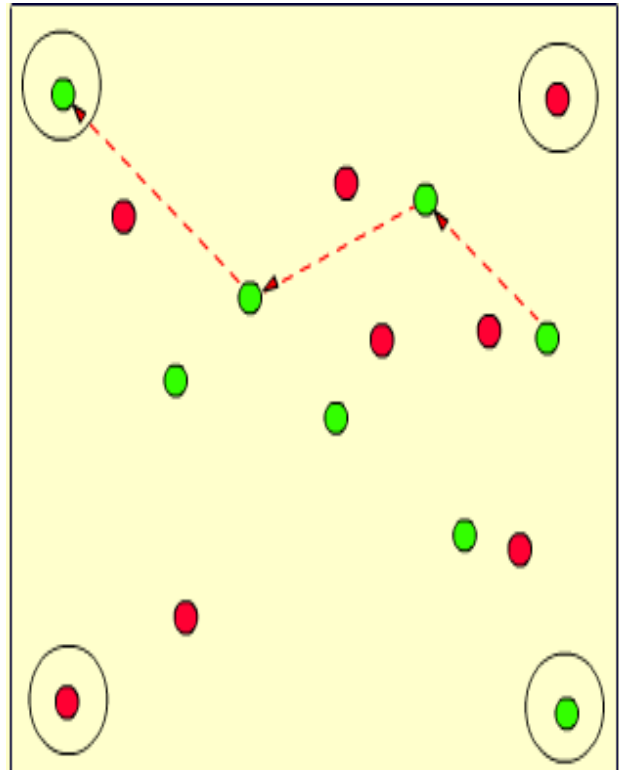


PENERANGAN

GAMBARAJAH

GELUNG EMAS

1. Empat gelung diletakkan di penjuru kawasan permainan.
2. Pemain akan cuba menghantar bola kepada pemain yang berada di dalam gelung.
3. Setiap bola yang berjaya dihantar kepada pemain yang berada di dalam gelung diberi satu mata.
4. Pemain gelung yang berjaya menyambut bola hendaklah direhatkan.
5. Pemain tidak dibenarkan membuat tiga langkah dan menggelecek.
6. Permainan berakhir dalam masa ditetapkan atau apabila hanya dua orang pemain dalam kawasan permainan.

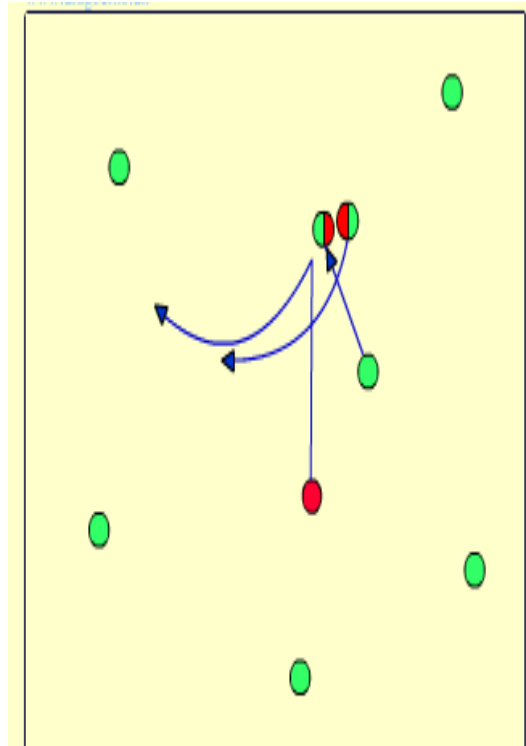


PENERANGAN

GAMBARAJAH

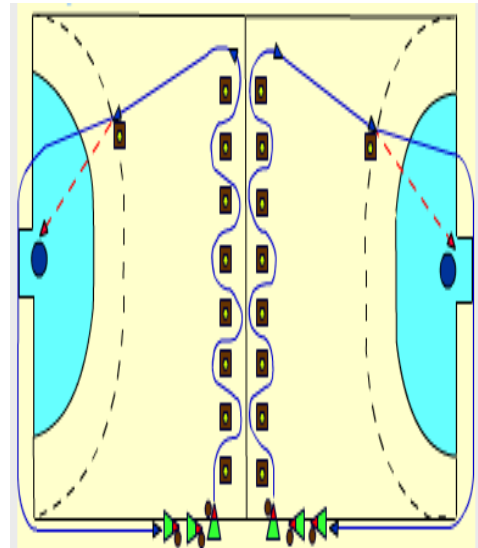
PEMANGSA DAN MANGSA

- a. Para pemain bertebaran di atas gelanggang
- b. Seorang pemain berdiri sebagai pemangsa dan seorang lagi pemain sebagai mangsa
- c. Pemangsa berusaha untuk menangkap mangsa
- d. Mangsa boleh menyelamatkan diri dengan berbaring di sebelah rakannya, rakan tersebut akan berdiri dan bertindak pula sebagai pemangsa dan mengejar pemangsa pertama.



LENGGANG KANGKUNG

1. Pemain dikehendaki menggelecek bola secara *zig-zag* melalui skital besar yang disusun secara menegak.
2. Kemudian berlari pantas ke kawasan 9 meter (garisan putus-putus) lalu cuba membuat balingan kearah skital yang diletakkan di dalam gol.
3. Setelah membuat cubaan jaringan , pemain tadi kembali ke kumpulannya untuk pemain seterusnya mengulangi aktiviti ini.
4. Mata dikira apabila jaringan yang dibuat terkena pada skital yang berbeza mata.

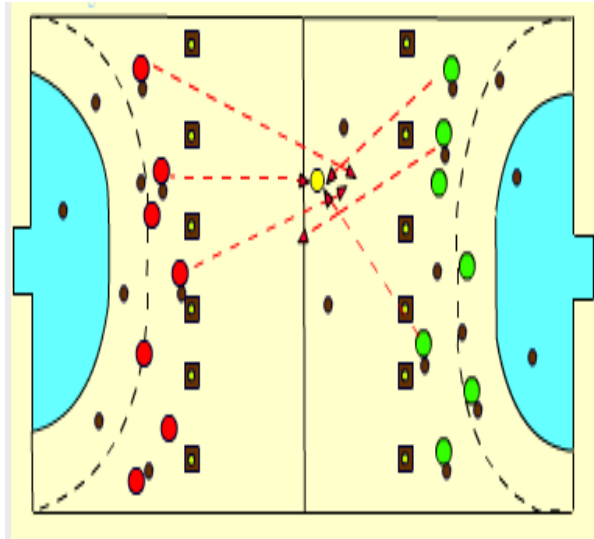


PENERANGAN

PENEMBAK TEPAT

- Skital disusun secara menegak bagi memisahkan kedua-dua kumpulan.
- Bola segar (warna kuning) diletakkan di tengah gelanggang.
- Setiap pemain dalam kumpulan mempunyai bola dan membalingnya agar terkena kepada bola segar itu.
- Kumpulan yang berjaya menggerakkan bola segar itu melepasi skital akan mendapatkan satu mata.

GAMBAR RAJAH

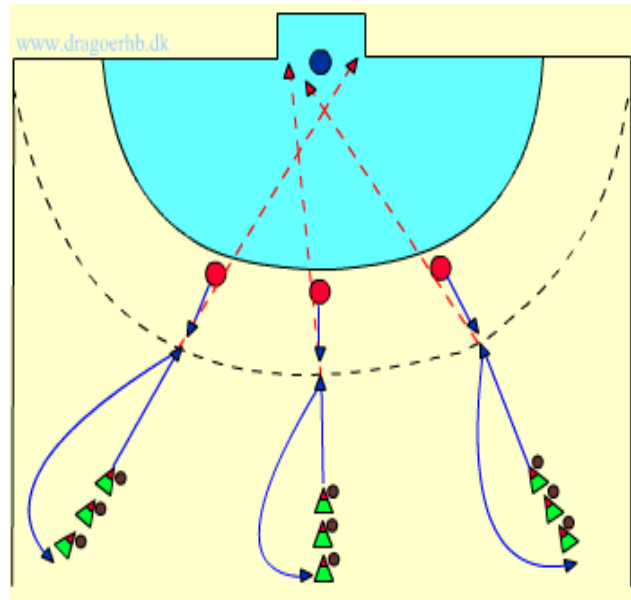


PENERANGAN

GAMBAR RAJAH

IKAN DALAM GELUNG

- a. 3 bakul diletakkan di dalam gol
- b. Ketiga-tiga penjaring akan cuba menjaring sambil diacah oleh pertahanan.(warna merah)
- c. Setiap bakul berbeza nilai matanya yang tidak diberitahu oleh jurulatih



PENERANGAN

GAMBAR RAJAH

X'MEN PANTAS

- A. Pemain pertama setiap kumpulan membuat hantaran sisi ke arah pemain yang berada di sebelah kanannya.
- B. Selepas membuat hantaran pemain tadi perlu berlari ke hadapan dan berada di belakang pemain bertentangan dengannya .
- C. Permainan tersebut akan berakhir apabila kesemua pemain kembali ke posisi asal.
- D.

Nota:

- 1. Setiap kumpulan memakai bibs yang berlainan warna. Pemenang akan dikira apabila kumpulan yang pantas kembali ke posisi asal
- 2. Variasi permainan
 - i. Bilangan bola
 - ii. Arah hantaran bola
 - iii. Arah pergerakan pemain

