

Bola Keranjang

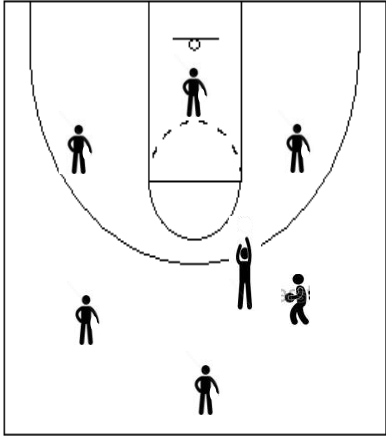
Permainan Kecil Bola Keranjang

1. Hantaran Berganti-ganti
2. Permainan "Monyet"
3. Hantaran Asas Bola Keranjang
4. Menggelecek Bola Berganti-ganti
5. Koordinasi Menggelecek
6. Nelayan dan Ikan
7. Maharaja Gelanggang
8. Jaringan Tempat
9. Permainan Jaringan
10. Tindakbalas Pemain

BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>1. <u>HANTARAN BERGANTI-GANTI</u></p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan ini mengajar dan membantu murid untuk menambah- baikkan kemahiran menghantar dan menerima bola dengan menggunakan kaki kisar berpasak (<i>pivot foot</i>).</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">a. Bahagikan murid kepada dua / lebih pasukan, bilangan murid dalam setiap pasukan mestilah sama. Beraturlah mereka dalam satu garisan lurus di pertengahan gelanggang, jarak antara setiap murid adalah kira-kira 4 - 6 kaki.b. Murid pertama membuat hantaran kepada murid kedua. Setelah menerima bola, murid kedua mesti memusingkan badan sebanyak 180° ke arah murid ketiga dengan menggunakan kaki kisar berpasak yang betul sebelum membuat hantaran kepada murid ketiga.c. Teruskan hantaran sehingga ke murid terakhir. Selepas itu, bola itu dihantar semula ke murid pertama melalui garisan tersebut. Sekiranya bola itu terjatuh atau murid menggerakkan kedua-dua belah kaki semasa membuat hantaran, maka pasukan tersebut mesti memulakan hantaran lagi dari murid pertama.d. Pasukan yang berjaya membuat hantaran yang terpantas akan menang dalam permainan. <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pastikan murid menggunakan kaki kisar berpasak yang betul. Tunjukkan kepada murid kaki kisar berpasak yang betul semasa membuat hantaran sebelum permainan dijalankan.• Ingatkan murid sekiranya hendak menangkap bola dengan tepat, pastikan murid tersebut merendahkan badannya dengan lututnya bengkok sedikit.	 <p>The diagram illustrates a basketball court with a dashed line across the center. Five blue circles representing players are positioned along this line. A dashed line with an arrow indicates the direction of the ball being passed from the second player to the third player. Above the court, a basketball hoop and backboard are visible.</p>

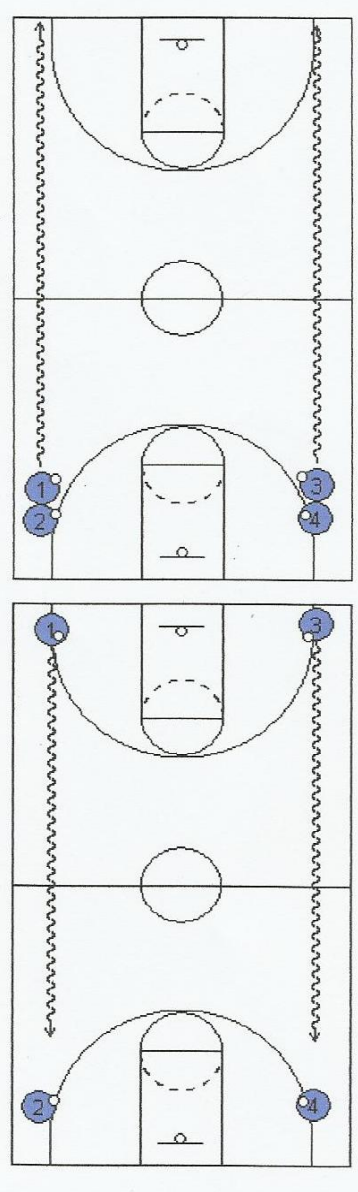
BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>2. <u>Permainan “Monyet”</u></p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan ini memberi tumpuan pada pelbagai hantaran serta strategi pertahanan.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">5 orang murid membentuk 1 bulatan. Seorang murid berdiri di tengah bulatan untuk merampas bola.Kumpulan tersebut diberi sebiji bola. Murid-murid cuba berkomunikasi dan bekerjasama untuk membuat hantaran tanpa ditangkap oleh murid di tengah.Murid-murid boleh mengaplikasikan pelbagai cara hantaran dengan syarat tidak boleh menghantar bola ke murid yang berdiri di sebelahnya.Jika bola itu berjaya ditangkap oleh murid di tengah, murid tersebut perlu masuk ke dalam tengah bulatan menjadi murid yang menangkap bola. <p><u>Tips :</u></p> <ul style="list-style-type: none">Setiap murid mesti berkomunikasi dengan murid yang lain semasa hendak membuat hantaran.	

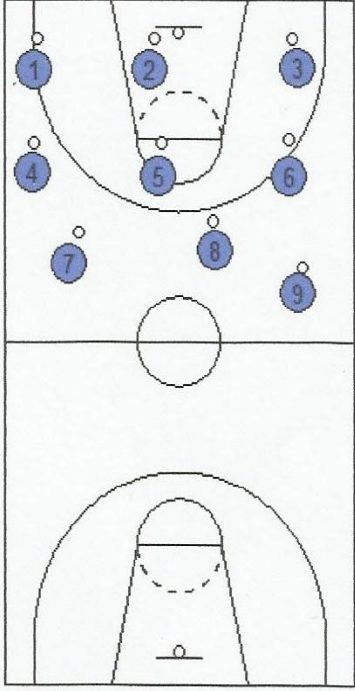
BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>3. <u>Hantaran Asas Bola Keranjang</u></p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan ini bertujuan untuk menggalakkan murid berinteraksi dalam pertandingan dan membuat hantaran yang tepat kepada rakan sepasukan walaupun dalam keadaan tekanan.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">a. Anda memerlukan sebiji bola keranjang dan 10 orang murid untuk memulakan permainan bola keranjang ini.b. Bahagikan murid kepada 2 pasukan.c. Murid tidak dibenarkan menggelecek bola sepanjang permainan tersebut. Sebaik sahaja murid menerima bola, dia mesti membuat hantaran terus kepada rakan sepasukannya sehingga bola tersebut berjaya dijaringkan. Walau bagaimanapun, murid yang hendak menjaringkan bola dibenarkan membuat dua langkah untuk jaringan laying (<i>lay-up</i>).d. Semua undang-undang pertandingan bola keranjang akan diaplikasikan dalam permainan tersebut. <p><u>Variasi :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sekiranya bilangan murid adalah kecil, maka jalankan permainan tersebut di separuh gelanggang (<i>half-court</i>) bola keranjang.• Untuk menjadikan permainan ini lebih menarik, anda juga boleh membenarkan setiap murid menggelecek bola 1 atau 2 kali sepanjang pertandingan tersebut.	 <p>The diagram illustrates a basketball court layout for a game. It shows the key, three-point line, and free-throw line. Five players are positioned on the court, numbered 1 through 5. Player 1 is at the top center (near the basket), player 2 is on the left side, player 3 is at the bottom center, player 4 is on the left side below the key, and player 5 is on the right side near the key. A dashed line indicates a pass from player 1 to player 2, and another dashed line shows player 2 passing to player 3. A ball is shown near player 3. Red triangles represent the basket and hoop at the top and bottom of the court.</p>

BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>4. <u>Mengelecek Bola Berganti-ganti</u></p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan kecil ini dapat meningkatkan teknik seseorang murid dari segi mengelecek bola dengan pantas dan dapat dikawal oleh murid dengan baik.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">a. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan berdasarkan bilangan.b. Murid pertama setiap kumpulan mesti pegang bola.c. Wisel dibunyikan untuk memulakan permainan.d. Murid pertama dalam setiap kumpulan akan mengelecek naik dengan tangan kanan dan turun dengan tangan kiri sepanjang yang boleh di gelanggang.e. Apabila murid pertama balik ke tempat asal, maka murid kedua dalam kumpulan akan bermula. Permainan ini akan diteruskan hingga murid terakhir.f. Murid yang tidak dapat mengawal bola semasa mengelecek (<i>loss ball</i>) perlu mengelecek semula bola di tempat kesalahan tersebut.f. Pasukan yang berjaya mengelecek yang terpantas akan menang dalam pertandingan. <p><u>Variasi :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Mengelecek dengan mempelbagaikan teknik dalam separuh gelanggang seperti <i>cross-over</i>, <i>behind-the-back</i> atau <i>spin move</i>	

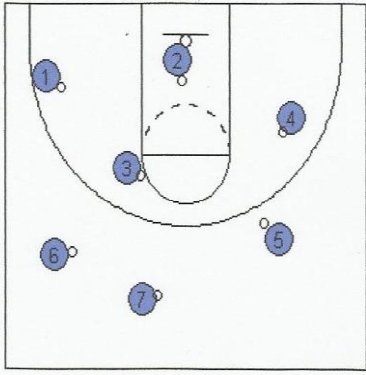
BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>5. <u>Koordinasi Menggelecek</u></p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan kecil ini dapat membantu murid meningkatkan kemahiran menggelecek bola dan koordinasi anggota badan.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">a. Setiap murid bermula dengan memegang bola dan berdiri berselerak di dalam separuh gelanggang.b. Semua murid mula menggelecek bola sambil bergerak.c. Murid nombor 1 diberi sebiji bola tenis. Murid nombor 1 menggelecek bola sambil membuat lambungan bola tenis di sebelah tangan yang lain.d. Selepas itu, murid nombor 1 cuba menghantar bola tenis kepada murid yang lain. Sebelum menghantar, murid nombor 1 mesti memanggil nama murid tersebut.e. Murid yang menerima bola perlu menangkap bola tenis dengan tangan yang bebas lalu menghantar bola tenis kepada murid yang lain.f. Kalau murid tidak dapat menangkap bola tenis itu, maka dia perlu keluar dari gelanggang dan menggelecek bola di luar gelanggang. Murid yang akhir masih di gelanggang dianggap sebagai pemenang. <p><u>Tips :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Murid sentiasa diingatkan supaya sentiasa bersedia untuk menerima bola. <p><u>Variasi :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Bilangan bola tenis boleh diperbanyakkan bergantung kepada kebolehan murid.• Murid juga digalakkan melakukan latihan dengan menggunakan tangan bukan dominan untuk menggelecek bola.	

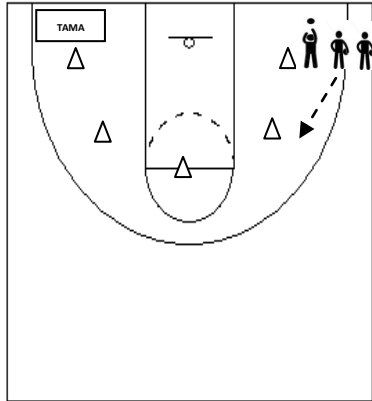
BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>6. <u>Nelayan dan Ikan</u></p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan ini dapat membantu murid meningkatkan kemahiran menggelecek dan mengawal bola.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">Anda memerlukan 10 pemain. Setiap pemain diberikan sebiji bola.Setiap murid yang bertugas sebagai “ikan” perlu berada di hujung gelanggang dan setiap murid diberi sebiji bola.Pilih dua pemain untuk dijadikan sebagai “Nelayan”. “Nelayan” membuat kemahiran menggelecek di sepanjang garisan tengah.Setiap “Ikan” mesti menggelecek bola ke hujung sebelah tanpa disentuh oleh “Nelayan”. Setiap “Ikan” mesti melakukan aktiviti menggelecek untuk sampai ke destinasi.Apabila “Ikan” sudah sudah ditangkap, dia akan didenda menggelecek di luar gelanggang.Apabila semua “Ikan” sampai di hujung gelanggang, mereka perlu bergerak semula ke hujung gelanggang bertentangan tanpa di sentuh oleh “Nelayan” . <p><u>Variasi :</u></p> <ul style="list-style-type: none">Permainan ini boleh dijadikan lebih sukar dengan menjadikan syarat tangan bukan dominan untuk menggelecek dan meningkatkan jumlah “Nelayan”.	

BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>7. <u>Maharaja Gelanggang</u></p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan ini mengajar murid-murid sentiasa memerhati sekeliling semasa menggelecek bola.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">a. Murid-murid bertaburan sekitar separuh gelanggang atau seluruh gelanggang mengikut bilangannya.b. Murid-murid harus menggelecek sambil mengacau atau menolak bola kawan mereka.c. Sekiranya, bola murid itu ditolak dan dia tidak dapat mengawal bolanya, maka dia akan disingkirkan daripada permainan itu.d. Apabila berlaku penyingkiran, pemain itu harus pergi ke tepi gelanggang untuk latihan menggelecek bola.e. Apabila bilangan murid yang bermain berkurangan, gelanggang permainan boleh dikecilkan. <p><u>Tips :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Murid tidak boleh membawa bola berlari• Murid mesti menggelecek bola dengan jari dan bukannya tapak tangan.• Murid perlu melindungi bola dengan sebelah tangan yang lain dan memerhati sekeliling dengan mengangkat kepala.• Guru boleh membenarkan sentuhan atau pelanggaran yang sederhana semasa permainan.	 <p>The diagram illustrates a basketball court layout for the Maharaja Gelanggang game. It shows a key area with a free-throw line and a three-point arc. Seven players, represented by blue circles with numbers 1 through 7, are positioned as follows: Player 1 is on the left side of the key; Player 2 is at the top center near the free-throw line; Player 3 is on the right side of the key; Player 4 is on the right side of the three-point arc; Player 5 is on the right side of the key; Player 6 is on the left side of the key; and Player 7 is at the bottom center of the key area.</p>

BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>8. Jaringan Tempat</p> <p><u>Tujuan :</u> Ini adalah latih tubi untuk melatih murid dalam teknik menjaringkan gol dan menghantar bola.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">Pilih 3-5 tempat di atas gelanggang. Pecahkan kumpulan anda kepada 2 kumpulan dan berbaris di tempat pertama, kemudian beri setiap kumpulan 2 atau 3 biji bola.Semasa wisel ditiup, pemain pertama yang berada di garis melakukan jaringan gol. Selepas bola mengenai bakul (<i>rim</i>) atau papan jaringan, pemain seterusnya mengambil tempat di garis jaringan. Pemain pertama mengutip balik bola dan hantar pada barisan pemain berikut yang tiada bola.Setelah kumpulan berjaya melakukan bilangan jaringan yang ditetapkan di tempat pertama, mereka bergerak ke tempat yang seterusnya.Kumpulan pertama yang berjaya menjaringkan gol yang ditetapkan di setiap tempat akan dianggap sebagai pemenang. <p><u>Tips :</u></p> <ul style="list-style-type: none">Melakukan jaringan gol dari jarak 3 hingga 5 kaki bagi umur bawah 12 tahun.Melakukan jaringan gol dari jarak 5 hingga 15 kaki bagi umur lebih daripada 12 tahun. <p><u>Variasi :</u></p> <ul style="list-style-type: none">Hanya jaringan dengan teknik yang betul dikira.Untuk murid yang lebih mahir, kumpulan yang berjaya melakukan bilangan yang tertentu dalam satu turutan sahaja boleh bergerak ke tempat seterusnya.	

BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>9. <u>Permainan Jaringan</u></p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan ini melatih murid-murid menangani tekanan semasa melakukan jaringan percuma pada hujung permainan.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">a. Bariskan semua murid di kawasan jaringan percuma dalam satu barisan. Murid pertama dan kedua dalam barisan diberi sebiji bola.b. Apabila wisel ditiupkan, murid pertama akan mula melakukan jaringan percuma. Jika murid berjaya melakukan jaringan, murid perlu mengambil bola dan menghantar bola kepada murid berikut dalam barisan.c. Jika murid gagal menjaringkan gol, murid mesti mengambil bola dan melakukan jaringan dengan pelbagai cara yang betuld. Murid berikut dalam barisan dibenarkan melakukan jaringan percuma selepas bola yang dijaringkan terkena rim atau terkena jaring.e. Sekiranya murid sebelumnya gagal melakukan jaringan, manakala murid berikutnya berjaya melakukan jaringan, maka murid yang sebelumnya harus duduk di tepi dan tidak boleh bermain lagi.f. Permainan ini diteruskan sehingga hanya seorang murid yang terakhir. <p><u>Tips :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sekiranya guru mendapati murid mula menyeleweng (menjaring bola di depan garisan jaringan percuma, memukul bola murid lain dan sebagainya), arahkan murid berkenaan henti dari permainan.	

BOLA KERANJANG

PERMAINAN KECIL	GAMBAR RAJAH
<p>10. Jaringan Layang</p> <p><u>Tujuan :</u> Permainan ini melatih murid-murid menggelecek dan menjaring dengan cara jaringan layang.</p> <p><u>Pelaksanaan :</u></p> <ol style="list-style-type: none">a. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan di kedua-dua hujung gelanggang.b. Dalam kumpulan masing-masing, murid akan diberi nombor.c. Dua biji bola keranjang diletakkan di tengah gelanggang.d. Guru akan menyebutkan nombor dan murid dengan nombornya disebut perlu berlari dengan pantas dari hujung gelanggang ke tengah gelanggang untuk mengambil bola yang diletakkan untuk kumpulan mereka.e. Murid tersebut perlu menggelecek bola dan membuat jaringan gol. Jaringan yang berjaya akan mendapat satu mata untuk kumpulan mereka.f. Murid yang melakukan jaringan perlu meletakkan balik bola ke tempat asal iaitu di tengah gelanggang.g. Selepas bola diletak pada tengah gelanggang, guru boleh menyebutkan nombor murid yang lain sehingga setiap murid dalam kumpulan bermain.h. Kumpulan yang berjaya mengumpulkan mata jaringan yang terbanyak dikira pemenang. <p><u>Tips :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Penekanan harus diberi kepada murid supaya menolak bola ke hadapan jauh dari badannya semasa hendak menggelecek dengan pantas. <p><u>Variasi :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Permainan ini boleh juga diubah kepada setiap ahli kumpulan menggelecek bola dari hujung gelanggang, mendapatkan bola yang diletak di tengah gelanggang dan menggelecek bola dengan kedua-dua belah tangan balik ke hujung gelanggang semula. Murid yang berjaya balik ke hujung gelanggang akan mendapat satu mata untuk kumpulan mereka.	

