

BOLA SEPAK

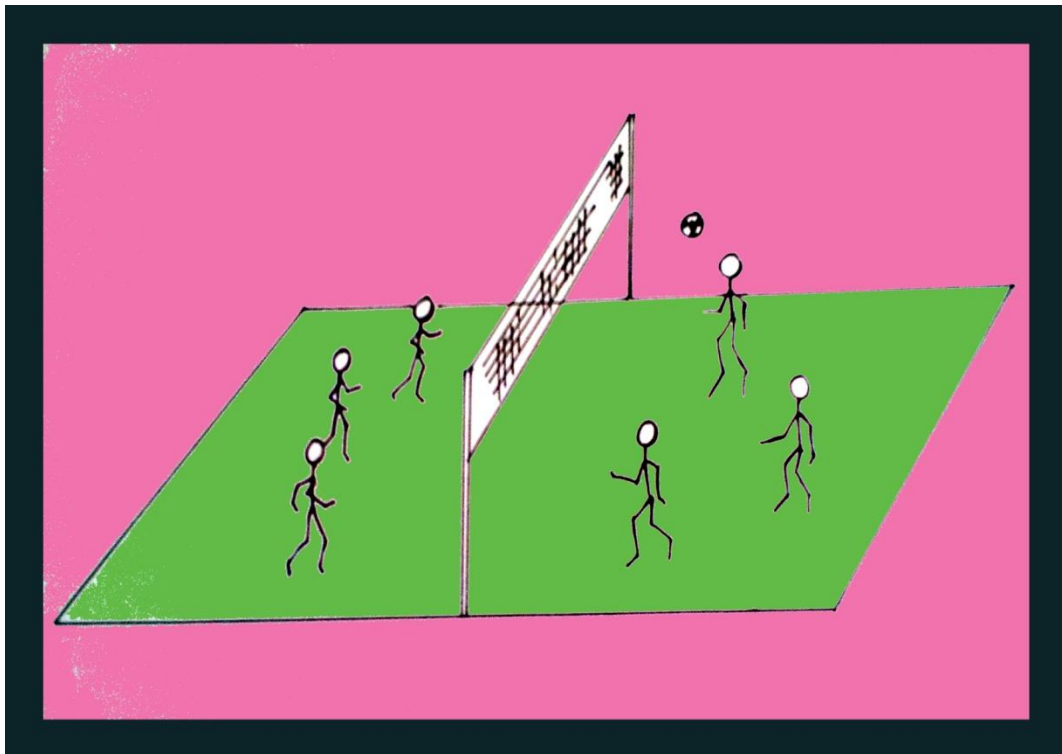
Permainan Kecil Bola Sepak

- 1. TANDUKAN BERPUTAR**
- 2. SEPAKAN “ROUNDERS”**
- 3. BOLA SEPAK TENIS**
- 4. BOLING SEPAK**
- 5. “RELAY” BOLA SEPAK**
- 6. BOLA BERACUN**
- 7. “GPS” BOLA SEPAK**
- 8. GALAH PANJANG BOLA SEPAK**
- 9. DART BOLA SEPAK**
- 10. GOLF BOLA SEPAK**

1. TANDUKAN BERPUTAR

- Organisasi :
- Di mainkan dalam 2 lwn 2 atau, 3 lwn 3 hingga 6 lwn 6
 - Dimainkan dalam kawasan 10 meter x 10 meter
 - Ada Jaring bola tampar atau sebarang halangan yang tinggi (1.5 hingga 2.0 meter)

- Cara bermain:
- mula dengan pemain tengah melambungkan bola ke atas untuk servis dengan tandukan
 - peraturan permainan dan kiraan seperti bola tampar
 - pasukan yang berjaya kawal bola dengan kepala kemudian hantar dengan tandukan kepada lawan tanpa bola jatuh ke tanah mendapat mata setelah bola jatuh di pihak lawan keluar.
 - permainan tamat apabila pasukan telah mendapat mata ke-11



2. SEPAKAN “ROUNDERS”

Organisasi : - Di mainkan dalam 2 pasukan (5 hingga 12 orang)

- Di mainkan dalam kawasan 10meter x 10 meter

- Larian dalam bentuk bulatan dan 4 hingga 6 tempat berhenti

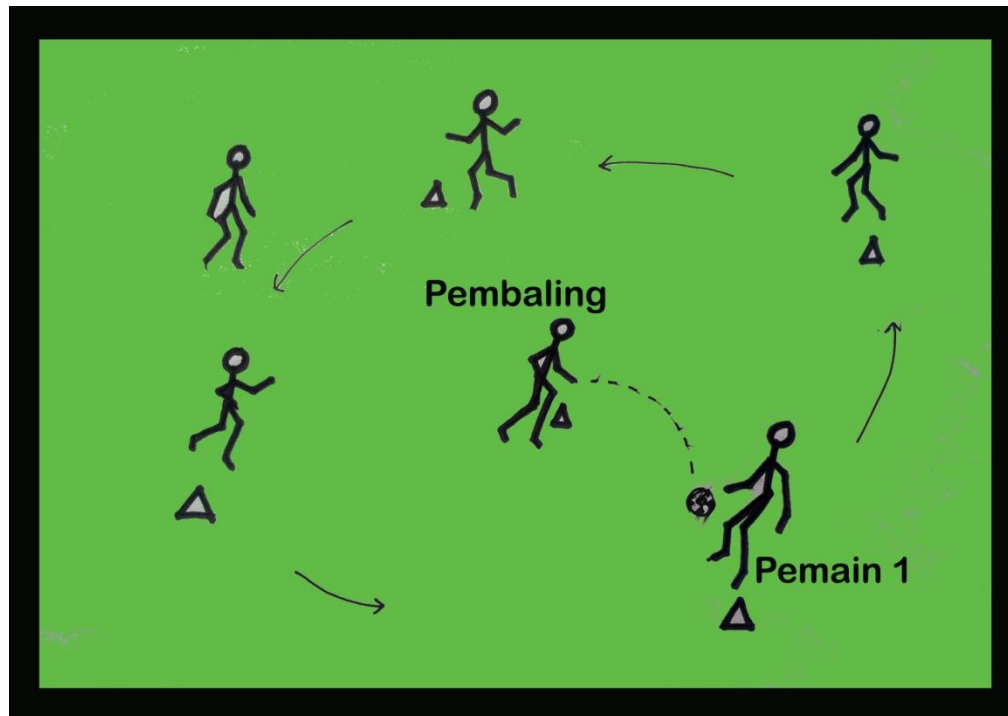
Cara bermain: - mula dengan pemain di tempat mula menendang bola yang di lambung

- setelah bola ditendang, pemain akan berlari untuk lengkapkan 1 pusingan

- Jika berjaya 10 mata akan diberikan.

- Jika pemain yang menjaga kawasan berjaya menanduk bola yang ditendang sebelum bola menyentuh tanah pemain pemain yang menendang itu dikira mati.

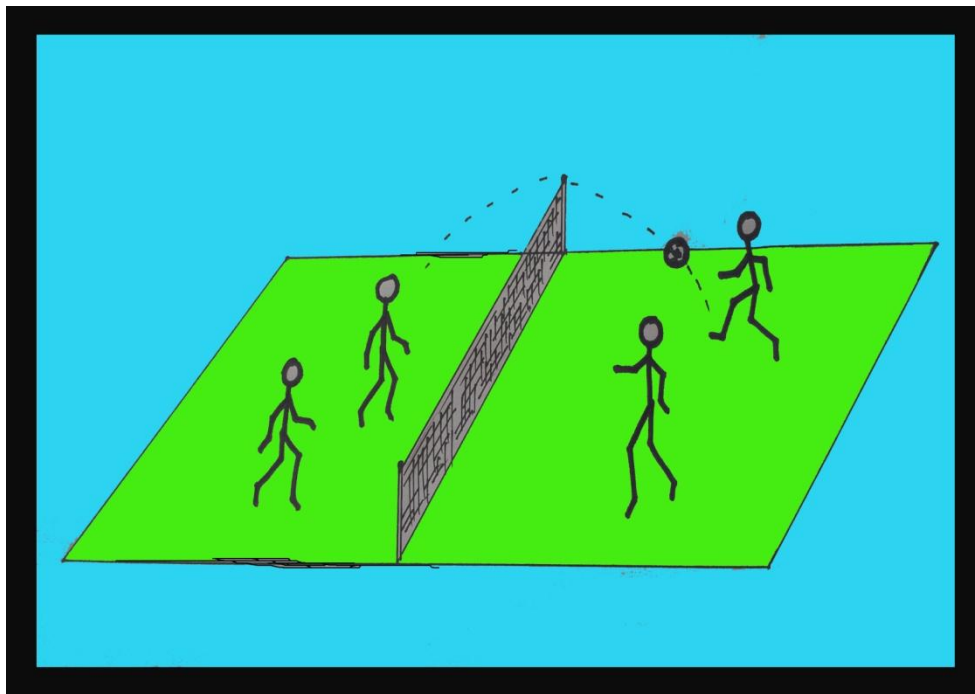
- permainan diteruskan sehingga tiada lagi pemain yang menendang bola itu masih “hidup”



3. BOLA SEPAK TENIS

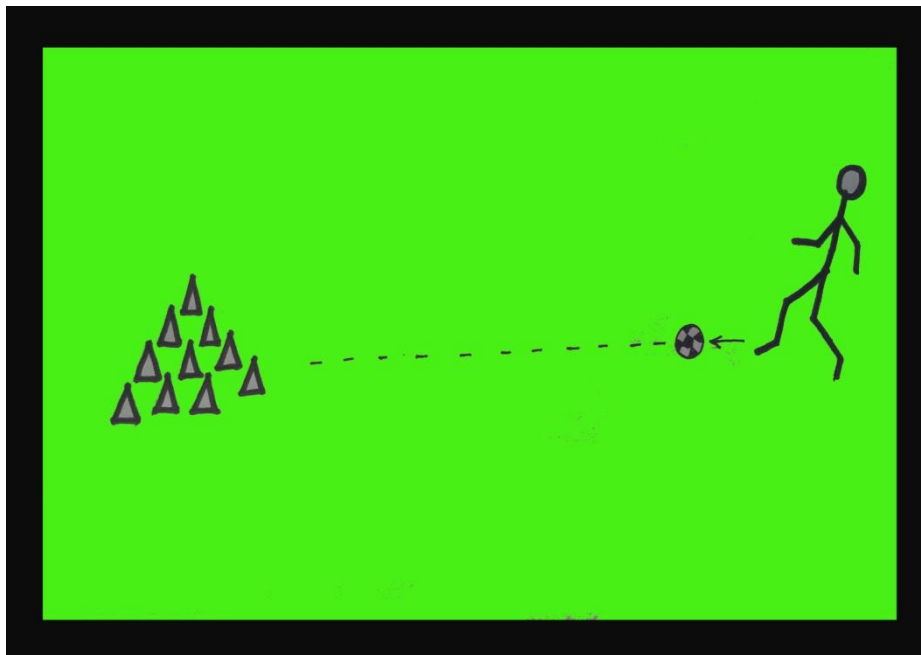
- Organisasi :
- Di mainkan dalam 2 lwn 2 atau, 3 lwn 3 hingga 4 lwn 4
 - Di mainkan dalam kawasan 30meter x 30 meter
 - Ada Jaring bola tampar atau sebarang halangan yang rendah(1 hingga 1.2 meter)

- Cara bermain:
- mula dengan pemain menendang bola ke atas melepasi jaring untuk servis.
 - peraturan permainan dan kiraan seperti bermain tenis @ 5 mata setiap kali pihak lawan gagal mengawal bola.
 - pasukan yang berjaya kawal bola dengan menendang bola melepasi jaring akan mendapat 5 mata
 - permainan tamat apabila pasukan telah mendapat mata ke .100.



4. BOLING SEPAK

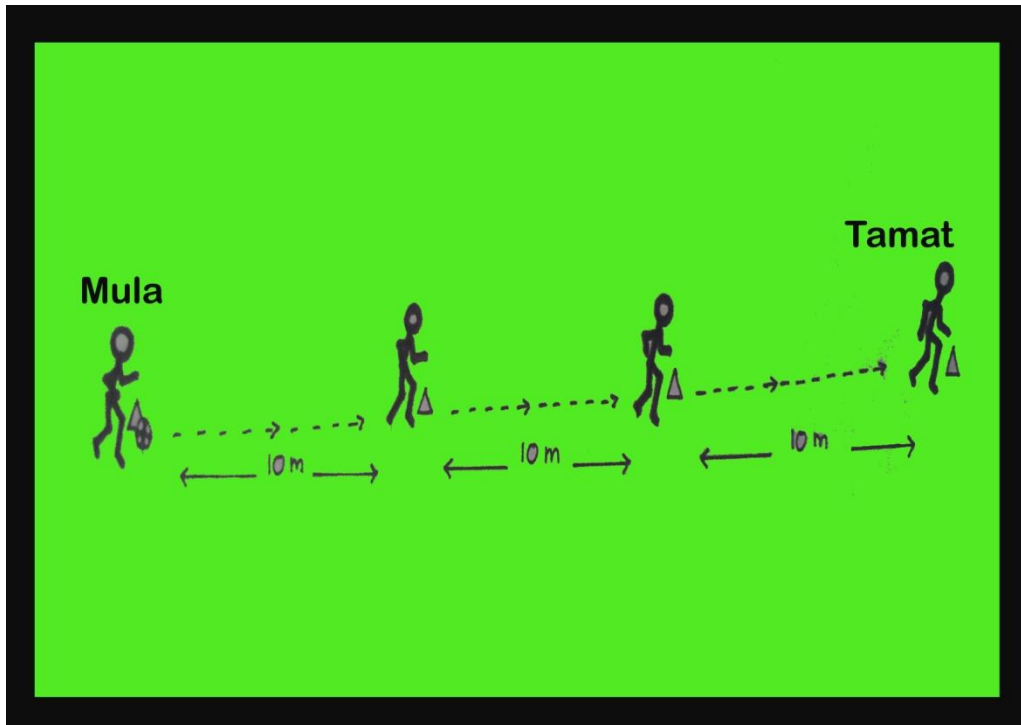
- Organisasi :
- Di mainkan dalam kawasan 10meter x 10 meter
 - Dicapangkan membentuk 3 hingga 4 kumpulan mengikut bilangan murid yang ada
 - 5 orang dalam setiap kumpulan
 - bola 16 hingga 24 biji
- Cara bermain:
- mula dengan pemain menendang bola untuk menjatuhkan kon
 - 10 Kon yang disusun dalam bentuk piramid
 - Pemenang dikira berdasarkan kumpulan yang dapat menjatuhkan kesemua kon dalam masa yang Paling singkat



5. "RELAY" BOLA SEPAK

- Organisasi :
- Di mainkan dalam 2 hingga 5 pasukan, setiap pasukan 4 orang.
 - Dimainkan dalam kawasan jarak 40 meter
 - Bola untuk setiap pasukan
 - Bergerak dalam bentuk garis lurus.

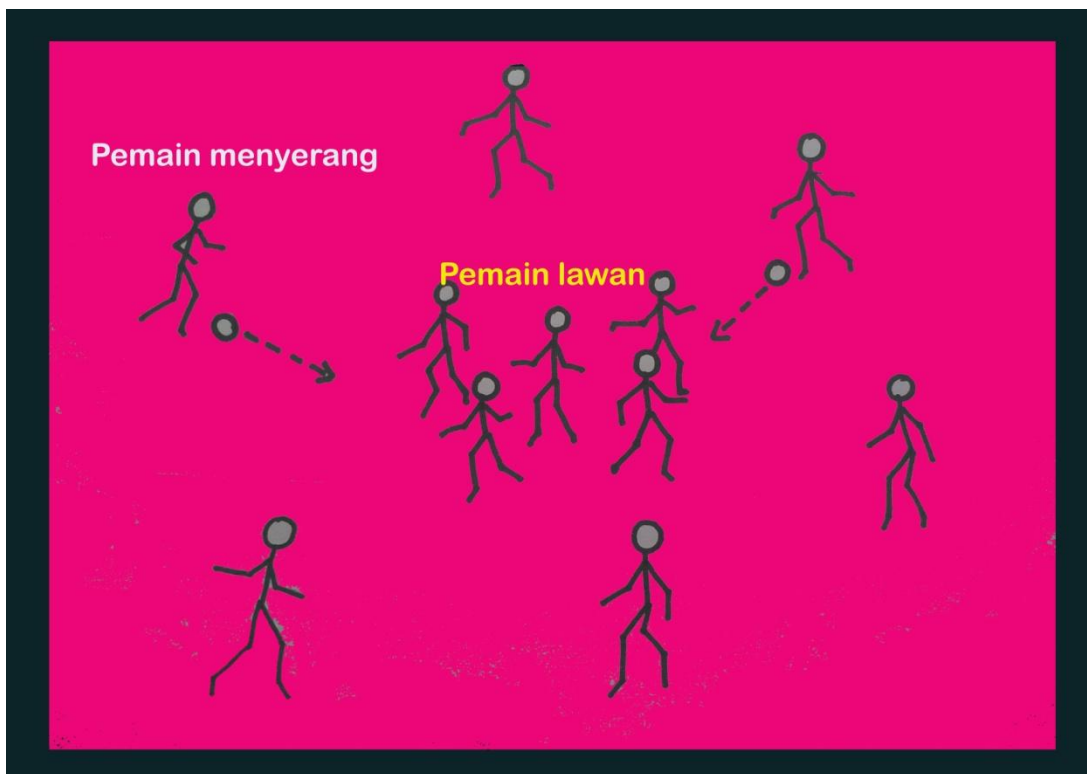
- Cara bermain:
- mula dengan pemain awal berlari dengan membawa bola dan hantar kepada kawannya di depan
 - Seperti bermain larian 4X100 meter
 - pasukan yang berjaya kawal bola dan sampai dahulu digarisan penamat dikira menang.
 - boleh ulangi pusingan seterusnya.



. BOLA BERACUN

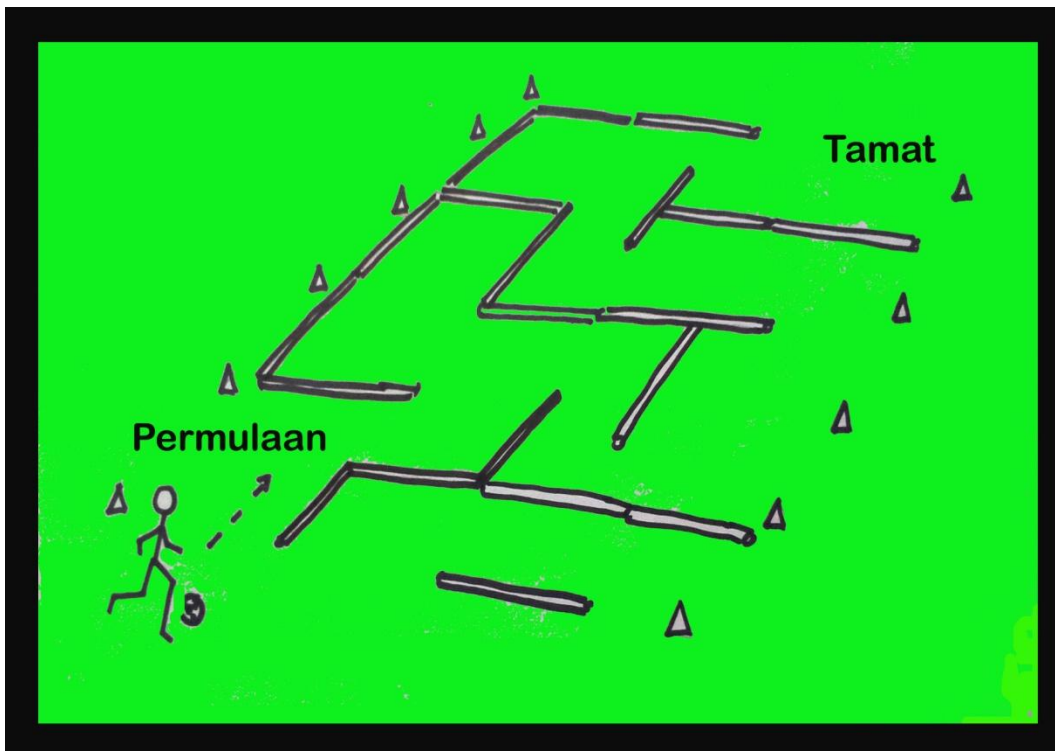
- Organisasi :
- Di mainkan dalam 2 pasukan (5 hingga 12 orang sepasukan)
 - Di mainkan dalam kawasan 30meter x 30 meter
 - Satu pasukan membentuk bulatan dan satu pasukan didalam bulatan

- Cara bermain:
- mula dengan pemain di bulatan menendang bola ke arah pemain dalam bulatan.
 - Pemain dalam bulatan akan cuba mengelak daripada bola.
 - Pemain di dalam bulatan dikira "mati" sekiranya bola terkena di bahagian paha ke bawah.
 - Jika terkena bahagian atas badan, pemain tersebut boleh terus bermain.
 - Pasukan yang paling lama bertahan dikira menang.
 - Boleh juga bermain dengan 2 atau 3 biji bola.



7. "GPS" BOLA SEPAK

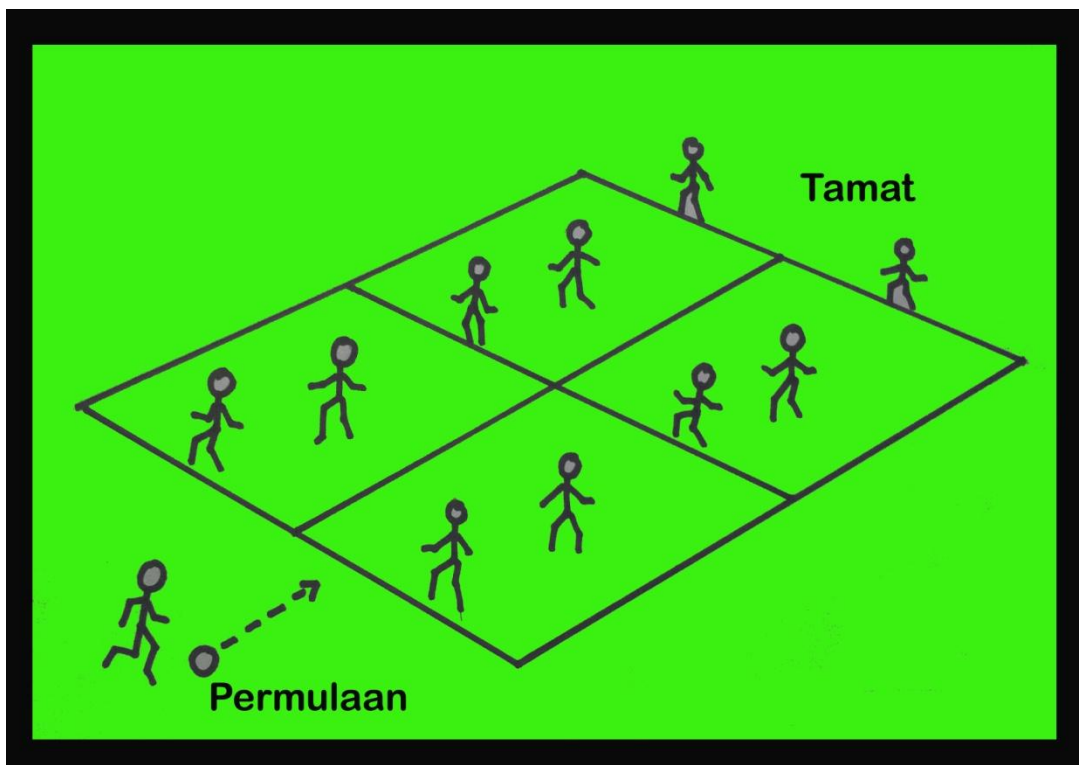
- Organisasi :
- Di mainkan di antara 3 hingga 7 pemain
 - Dimainkan dalam kawasan 30 meter x 30 meter
 - Kawasan dalaman di susun kon kecil secara berselerak mengikut warna-warna tertentu sehingga ada tanda penamat.
 - Bilangan kon boleh di tambah mengikut kesesuaian tahap pelajar.
- Cara bermain:
- mula dengan pemain membawa bola dan menggelecek kon masing-masing dan jatuhkannya dengan bola.
 - Pemain yang menjatuhkan semua kon warnanya terdahulu dan sampai ke tempat penamat di kira pemenang.



8. GALAH PANJANG BOLA SEPAK

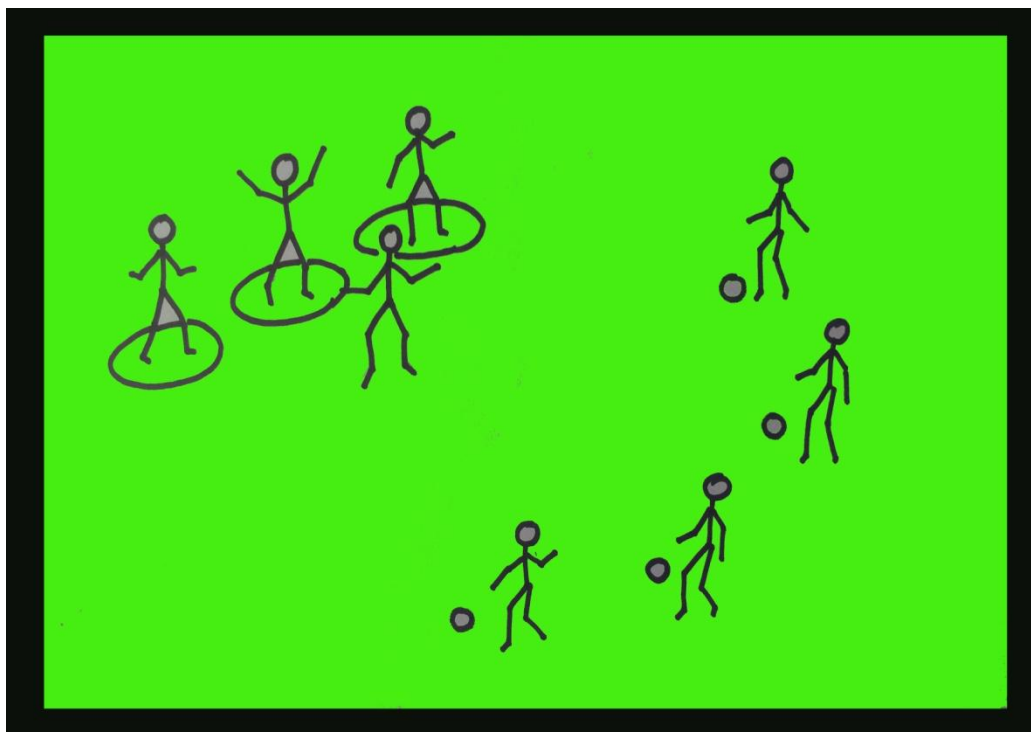
- Organisasi :
- Di mainkan oleh 10 orang setiap pasukan.
 - Dimainkan dalam kawasan 20 meter x 30 meter
 - peraturan permainan galah panjang dengan menggunakan bola sepak.

- Cara bermain:
- mula dengan pemain di hadapan gelanggang menyepak bola kepada rakan yang berada di dalam gelanggang yang dibahagikan kepada 4 zon.
 - Pihak penyerang perlu menyepak bola melepasi pihak lawan yang menghalang di atas garisan grid
 - Mata diperolehi sekiranya bola melepasi semua halangan.
 - setiap pasukan diberi masa 5 minit untuk setiap sesi.



9. DART BOLA SEPAK

- Organisasi :
- Di mainkan dalam 3 hingga 7 pemain lawan 1 pemain menjadi penghalang.
 - Di mainkan dalam kawasan 20meter x 20 meter dengan 3 orang berada di dalam gelung rotan.
 - Satu pasukan membentuk huruf C dan seorang pemain penghalang dihadapan bersedia.
- Cara bermain:
- mula dengan 4 pemain di huruf C menendang bola ke arah pemain penghalang dalam jarak 8 meter keatas.
 - Pemain penghalang cuba menepis atau menangkap bola daripada ditangkap oleh pemain yang berada didalam gelung rotan.
 - setelah 4 orang pemain di huruf C selesai menendang, pemain di dalam gelung rotan menganti tempat pemain penghalang tadi. Pemain penghalang tadi mengambil tempat di dalam gelung rotan
 - Pemain yang dapat menghalang yang paling banyak dikira pemenang



10. GOLF BOLA SEPAK

- Organisasi :
- Di mainkan dalam dalam masa 5 minit
 - Di mainkan dalam kawasan 30meter x 30 meter
 - 4 hingga 6 orang bermain serentak.
 - bola 16 hingga 24 biji

- Cara bermain :
- mula dengan pemain menendang bola untuk masuk kedalam gelung rotan di depannya dalam jarak tertentu.
 - Pemain yang paling banyak bolanya masuk ke dalam kon yang di susun dianggap pemenang.

