

# **SEPAK TAKRAW**

## **PERMAINAN KECIL**

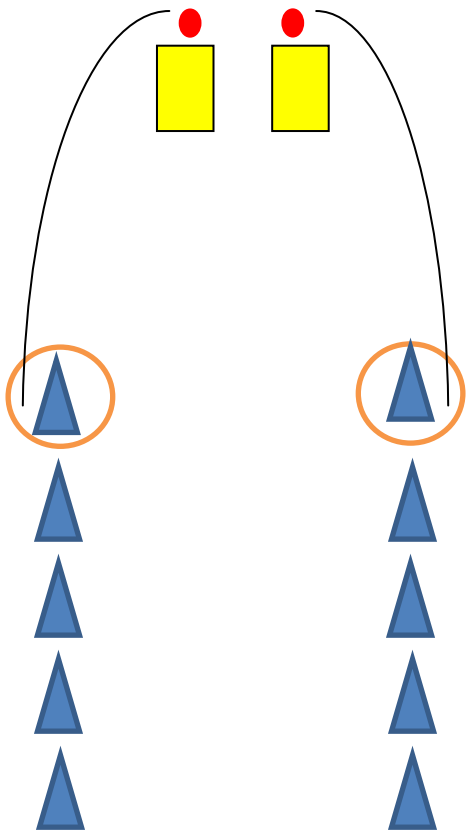
- 1 - TUJU SASARAN
- 2 - BOLA BERACUN
- 3 - 360 DARJAH
- 4 - BOLA EMAS
- 5 - ENAM LAWAN SATU
- 6 - TARGET MAN
- 7 - UMPAN SIAPA MENGENA?
- 8 - BOLING KUDA
- 9 - KERAS KEPALA
- 10 - BAKUL EMAS

## PERMAINAN KECIL SEPAK TAKRAW

(1) NAMA PERMAINAN : TUJU SASARAN

KEMAHIRAN : SEPAK SILA

ALATAN : BOLA TAKRAW, BAKUL DAN GELUNG ROTAN

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pemain dibahagikan kepada beberapa kumpulan mengikut kesesuaian jumlah pemain.</li><li>• Pemain pertama bersedia di dalam gelung rotan untuk melakukan sepakan.</li><li>• Pemain cuba untuk memasukkan bola ke dalam bakul menggunakan sepakan sila.</li><li>• Pemain yang selesai melakukan sepakan boleh mengulang semula aktiviti ini dengan berada di barisan belakang sekali.</li><li>• Masa boleh ditetapkan untuk menambahkan keseronokan</li><li>• Kumpulan yang dapat memasukkan bola terbanyak ke dalam bakul dikira sebagai pemenang</li></ul>	

(2) NAMA PERMAINAN : BOLA BERACUN

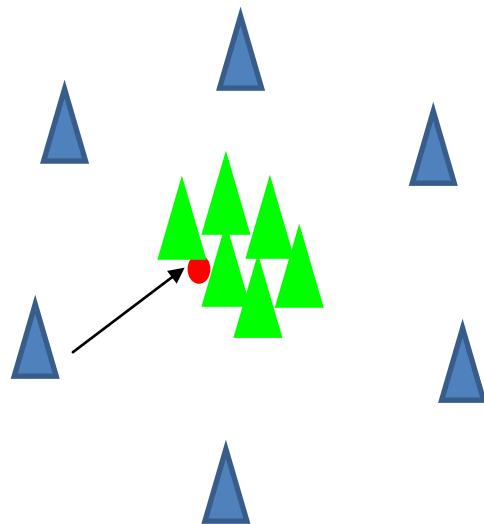
KEMAHIRAN : SEPAK SILA

ALATAN : BOLA TAKRAW

#### AKTIVITI

- Pemain dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Kumpulan pertama membentuk sebuah bulatan manakala kumpulan kedua berada di dalam bulatan tersebut.
- Pemain yang membentuk bulatan akan cuba untuk menyepak bola supaya mengenai pemain yang berada di dalam bulatan.
- Semua pemain perlu menggunakan sepakan sila dalam permainan ini.
- Peranan setiap kumpulan ditukar dari masa ke semasa.
- Kumpulan yang terbanyak berjaya menyepak bola mengenai rakannya dalam tempoh yang ditetapkan akan dikira sebagai pemenang.

#### GAMBAR RAJAH



(3) NAMA PERMAINAN : 360 DARJAH

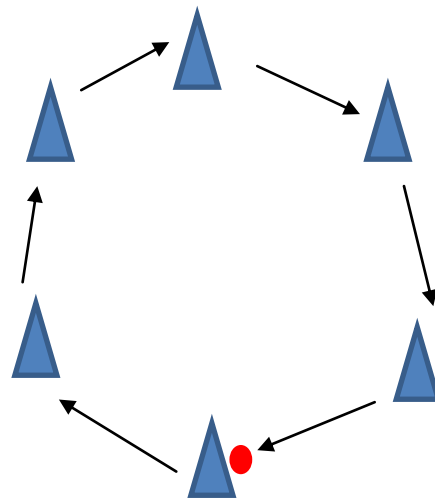
KEMAHIRAN : MENERIMA DAN MENIMBANG BOLA ( SEPAK SILA )

ALATAN : BOLA TAKRAW

#### AKTIVITI

- Pemain dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
- Setiap kumpulan terdiri daripada 5-7 pemain.
- Pemain pertama akan memulakan sepakan dan menghantar kepada rakan di dalam bulatan.
- Pemain yang menerima hantaran dari rakan akan cuba untuk mengawal bola seterusnya melakukan hantaran kepada rakan yang berikutnya.
- Untuk mengurangkan kesukaran, pemain boleh menangkap dahulu bola yang di hantar dengan menggunakan tangan.
- Aktiviti diulang sehingga pemain semakin mahir dalam kemahiran ini.

#### GAMBAR RAJAH



(4) NAMA PERMAINAN : BOLA EMAS

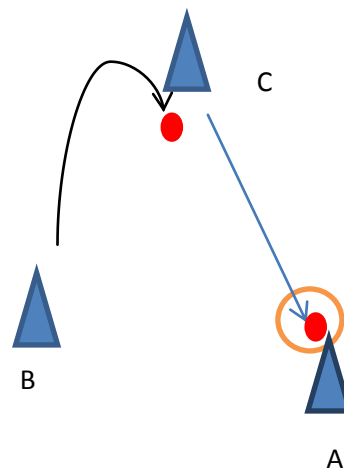
KEMAHIRAN : SEPAK SILA

ALATAN : BOLA TAKRAW, GELUNG ROTAN

#### AKTIVITI

- Pemain dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
- Setiap kumpulan terdiri daripada 3 orang pemain sahaja.
- Pemain A bersedia dengan memegang gelung rotan, manakala pemain B melambungkan bola kepada pemain C.
- Pemain C cuba menyepak bola masuk ke dalam gelung rotan.
- Peranan setiap pelajar ditukar dari semasa ke semasa.
- Pemain yang terbanyak memasukkan bola ke dalam gelung dikira sebagai pemenang.

#### GAMBAR RAJAH



(5) NAMA PERMAINAN : ENAM LAWAN SATU

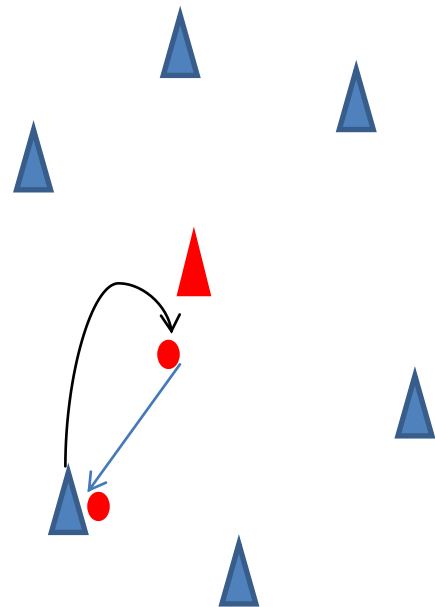
KEMAHIRAN : SEPAK SILA

ALATAN : BOLA TAKRAW

#### AKTIVITI

- Pemain dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
- Satu kumpulan terdiri daripada 7 orang pemain.
- SetiaP kumpulan membentuk satu bulatan dan seorang pemain berada di tengah bulatan.
- Enam orang pemain memegang bola dan melambungkan bola kepada pemain yang berada di tengah bulatan secara bergilir-gilir.
- Pemain di tengah akan menyepak bola secara sepak sila kepada pemain yang melambung bola tersebut.
- Aktiviti ini dilakukan secara bergilir-gilir sehingga selesai ketujuh-tujuh pelajar tersebut.

#### GAMBAR RAJAH



(6) NAMA PERMAINAN : TARGET MAN

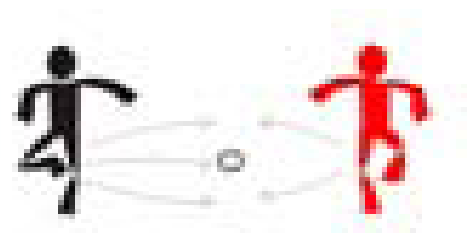
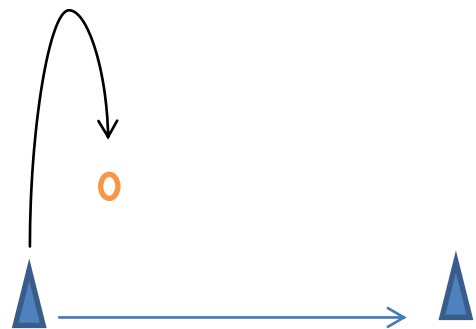
KEMAHIRAN : SEPAK SILA

ALATAN : BOLA TAKRAW

#### AKTIVITI

- Pemain berpasangan.
- Pemain pertama melambung bola ke udara lalu melakukan sepakan sila ke arah rakan di hadapannya.
- Pemain kedua menangkap bola yang disepak ke arahnya.
- Peranan setiap pemain ditukarkan.
- Apabila pemain telah mahir, aktiviti diteruskan tanpa menangkap bola tersebut.
- Pemain cuba mengawal dan menghantar kembali bola yang diterima.

#### GAMBAR RAJAH



(7) NAMA PERMAINAN : UMPAN SIAPA MENGENA?

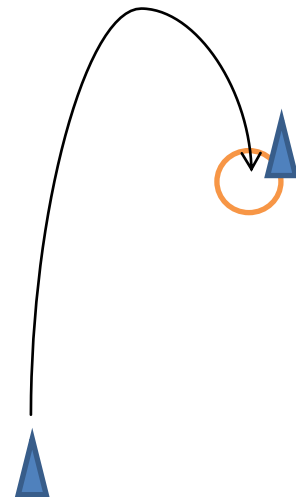
KEMAHIRAN : MENGUMPAN BOLA

ALATAN : BOLA TAKRAW DAN GELUNG ROTAN

### AKTIVITI

- Pemain diagihkan kepada beberapa kumpulan.
- Pemain pertama memegang gelung rotan manakala pemain kedua cuba untuk mengumpan bola masuk ke dalam gelung rotan menggunakan sepak sila..
- Peranan setiap pelajar di tukar dari masa ke semasa.
- Aktiviti diulang sehingga pemain mahir.
- Alatan juga boleh digantikan dengan tiang bola jaring.

### GAMBAR RAJAH





(8) NAMA PERMAINAN: BOLING KUDA

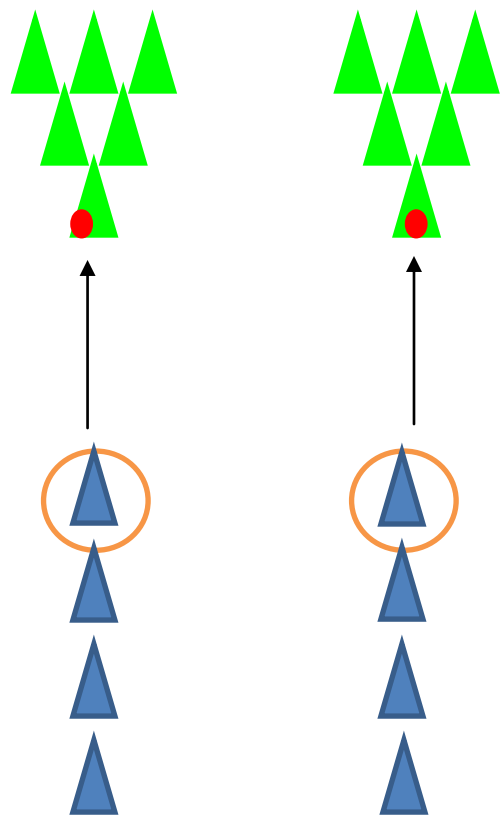
KEMAHIRAN : SEPAK KUDA

ALATAN : BOLA TAKRAW, GELUNG ROTAN DAN KON

### AKTIVITI

- Pemain dibahagikan kepada beberapa kumpulan mengikut kesesuaian.
- Pemain bersedia di dalam gelung rotan untuk melakukan sepakan.
- Pemain cuba untuk menjatuhkan kon dengan menggunakan sepakan kuda.
- Pemain yang telah selesai boleh mengulang semula aktiviti ini.
- Masa boleh ditetapkan untuk menambahkan keseronokan
- Kumpulan yang terbanyak menjatuhkan kon akan dikira sebagai pemenang.

### GAMBAR RAJAH



(9) NAMA PERMAINAN : KERAS KEPALA

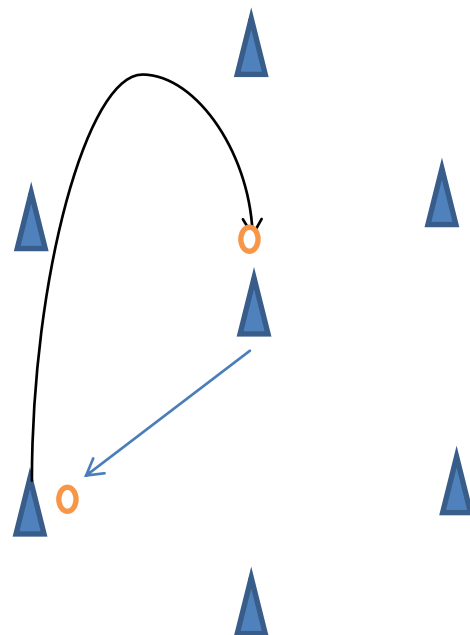
KEMAHIRAN : MENANDUK

ALATAN : BOLA TAKRAW

#### AKTIVITI

- Pemain dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
- Setiap kumpulan membentuk satu bulatan dan memilih seorang pemain untuk berada di tengah bulatan.
- Pemain yang membentuk bulatan melambungkan bola ke arah rakan yang bertentangan secara bergilir.
- Pemain yang menerima bola akan melakukan tandukan ke arah bola yang di lambung.
- Pemain kedua dan seterusnya akan melakukan aktiviti yang sama.
- Aktiviti ini akan diulang mengikut turutan sehingga semua pemain merasai giliran berada di tengah.

#### GAMBAR RAJAH



(10) NAMA PERMAINAN : BAKUL EMAS

KEMAHIRAN : TANDUKAN

ALATAN : BOLA TAKRAW, GELUNG ROTAN DAN BAKUL

#### AKTIVITI

- Pemain dibahagikan kepada beberapa kumpulan mengikut kesesuaian.
- Pemain bersedia di dalam gelung rotan untuk melakukan tandukan.
- Pemain cuba untuk memasukkan bola yang ditanduk ke dalam bakul.
- Pemain yang telah selesai boleh mengulang semula aktiviti ini.
- Masa boleh ditetapkan untuk menambahkan keseronokan
- Kumpulan yang terbanyak memasukkan bola ke dalam bakul akan dikira sebagai pemenang.

#### GAMBAR RAJAH

