

FOLIO PENDIDIKAN
JASMANI DAN
KESIHATAN
TINGKATAN 4

NAMA : MOHAMMAD HAZIQ BIN ANUAR

KELAS : 4 AL-KHAWARIZMI

TAJUK : PERMAINAN(HOKI)

KEMAHIRAN MENOLAK

Kemahiran menolak amat penting untuk dikuasai. Kemahiran ini berguna untuk membuat hataran, clearance atau untuk menjaraing gol. Ia boleh dilakukan dengan pantas dan serta-merta tanpa disedari oleh pihak lawan. Walaupun tolakan tidak sekuat pukulan, tetapi ia boleh digunakan dalam kedudukan sukar semasa kemahiran memukul tidak boleh digunakan dalam kedudukan sukar semasa kemahiran memukul tidak boleh digunakan ketika menolak bola semasa memulakan sudut penalti.

Teknik menolak

- Berdiri dalam keadaan bersedia.
 - Pegang kayu dengan tangan kiri di bahagian pemegang dan tangan kanan di bahagian tengah kayu, mengikut keselesaan.
 - Bola berada di hadapan badan di antara kaki kiri dengan kaki kanan.
 - Rapatkan permukaan kayu supaya berada di belakang bola. Kayu hoki dipegang bersudut
- 45