



YAYASAN



MALAYSIA
CRICKET

CRICKET ADIWIRA

SESI 4 – MEMBALING (BOWLING)

DENGAN KERJASAMA:



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



MALAYSIAN CRICKET ASSOCIATION



MALYSIACRICKET



03-8070 8079



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



ASSOCIATION OF MALAYSIAN CRICKET PLAYERS

©Malaysian
Cricket Association
2020



OBJEKTIF PEMBELAJARAN

Penerangan dan demonstrasi kemahiran asas membaling (bowling).

KRITERIA PENCAPAIAN

- ✓ Saya boleh memegang bola dengan teknik yang betul sebelum membuat balingan
- ✓ Saya boleh membaling (bowling) bola ke zon pukulan
- ✓ Saya boleh memberi INSPIRASI kepada pemain lain dengan saling hormat-menghormati semasa bermain



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



PERSEKUTUAN MALAYSIA



VIDEO SESI MEMANASKAN BADAN

MEMBALING (BOWLING)



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



PERSEKUTUAN MALAYSIA

©Malaysian
Cricket Association
2020



MALAYSIA
CRICKET



MEMBALING (BOWLING)



- SETIAP PEMAIN DALAM PASUKAN YANG MEMADANG MESTI MEMBUAT BALINGAN SEBANYAK 1 OVER
- SETIAP PEMBALING PERLU MEMBUAT 6 BALINGAN DALAM SATU OVER
- PASUKAN MEMADANG PERLU MEMBALING SEBANYAK 8 OVER BAGI SETIAP INNING
- TIADA BALINGAN TAMBAHAN UNTUK BALINGAN TIDAK SAH (NO BALL) DAN BALINGAN LEBAR (WIDE)
- 2 MATA PERCUMA AKAN DIBERIKAN KEPADA PASUKAN MEMUKUL BAGI SETIAP BALINGAN TIDAK SAH (NO BALL) DAN BALINGAN LEBAR (WIDE)



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



MEMBALING (BOWLING)

TELINGA ARNAB

Teknik asas Telinga Arnab teknik memegang bola (grip) sebelum membuat balingan



1. Bentukkan 2 jari (jari telunjuk & jari tengah) membentuk seperti Telinga Arnab



2. Letakkan kedua-dua jari di atas garisan tengah bola



3. Letakkan ibu jari di bahagian bawah di garisan tengah bola



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948

Sime
Darby

YAYASAN



ASSOCIATION OF MALAYSIAN CRICKET PLAYERS

©Malaysian
Cricket Association
2020



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



BERSEKUTUHAN MELAKSANAKAN TRANSFORMASI

VIDEO KEMAHIRAN TELINGA ARNAB

MEMBALING (BOWLING)

MAKAN EPAL



Teknik asas Makan Epal adalah teknik persediaan untuk membaling



1. Kedudukan tangan yang memegang bola berada berhampiran mulut dan dagu seperti sedang Makan Epal

2. Kepala melihat ke arah sasaran dan siku kiri dinaikkan
3. Lutut kaki hadapan dinaikkan



Sole National
Governing Body
Est. 1948



@Malaysian
Cricket Association
2020



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



KESEKUTUPAN MALAYSIA

VIDEO KEMAHIRAN MAKAN EPAL

MEMBALING (BOWLING) TARIK TALI MAGIC



Teknik asas Tarik Tali Magic adalah teknik persediaan untuk membaling



1. Tangan hadapan dan kepala menghala ke sasaran
2. Kedudukan kedua-dua tangan seperti sedang menarik tali magic



3. Kaki hadapan perlu bersedia untuk mendarat di garisan



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948

Sime
Darby

YAYASAN



©Malaysian
Cricket Association
2020



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



KESEKUTUPAN BERSEKUTUAN DAN BERKUALITI

VIDEO KEMAHIRAN TARIK TALI MAGIC



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948

Sime
Darby

YAYASAN



PERSEKUTUAN KRICKET MALAYSIA

©Malaysian
Cricket Association
2020

MEMBALING (BOWLING)

BALINGAN PUSINGAN LURUS (LENGAN SENTUH TELINGA)

Teknik asas Balingan Pusingan Lurus adalah ansur maju untuk melepaskan bola ketika melakukan balingan



1. Kedua-dua tangan membuat satu pusingan lurus dengan lengan yang memegang bola menyentuh telinga.
2. Mata sentiasa melihat ke sasaran
3. Bola dilepaskan apabila ianya berada di atas kepala
4. Ikut lajak





MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



PERSEKUTUAN MALAYSIA

VIDEO KEMAHIRAN BALINGAN PUSINGAN LURUS



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



PERSEKUTUAN MALAYSIA

VIDEO PENUH KEMAHIRAN MEMBALING

©Malaysian
Cricket Association
2020

REFLEKSI KEMAHIRAN MEBALING (BOWLING)



1. PELAJAR PERLU MEMBUAT DEMONSTRASI DARI LANGKAH PERTAMA HINGGA LANGKAH TERAKHIR (4 LANGKAH) MENGIKUT TURUTAN.
1. JURULATIH PERLU MEMASTIKAN PELAJAR MEMBUAT DEMONSTRASI UNTUK SEMUA JENIS LANGKAH DALAM KEMAHIRAN MEMBALING INI.
1. JURULATIH HARUS MEMANTAU SETIAP PELAJAR UNTUK SETIAP LANGKAH SUPAYA KEMAHIRAN MEMBALING INI DAPAT DIAPLIKASI OLEH PELAJAR.
1. PELAJAR HANYA PERLU MEMBUAT AKSI BAYANGAN (SHADOW) SAHAJA UNTUK SEMUA LANGKAH
1. PELAJAR BOLEH MENGGUNAKAN PERALATAN ALTERNATIF SEKIRANYA TIDAK MEMPUNYAI PERALATAN YANG SEBENAR



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



ASSOCIATION OF MALAYSIAN CRICKET PLAYERS



MALAYSIA
CRICKET

Sole National
Governing Body
Est. 1948



YAYASAN



©Malaysian
Cricket Association
2020

LINK GOOGLE FORM UNTUK KERJA RUMAH

