

PERMAINAN BOLA SEPAK

budakkacamata.weebly.com



DISEDIAKAN OLEH:
BEN KENNEDY ABIDIN
ZAIRI IZWAN

*BIODATA

- **BEN KENNEDY ABIDIN**
- **940413-12-6067**
- **13.4.2013**
- **SABAH**
- **MOHAMAD ZAIRI IZWAN BIN MOHAMED**
- **940126-07-6421**
- **26.1.2013**
- **KELANTAN**

* MENU UTAMA



* KELENGKAPAN ASAS

PEMAIN



PENJAGA GOL



* SELUAR DAN JERSI



*SHIN GUARD



* SELUAR DAN JERSI



* KASUT DAN STOKIN



* SARUNG TANGAN



*CARA PERMAINAN

- Bola sepak ialah sukan sepasukan
- Dimainkan oleh dua pasukan yang mana tiap - tiap pasukan terdiri daripada 11 orang pemain
- Bola sepak bertujuan untuk menjaringkan gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gol lawan
- Bola sepak dimainkan di dalam padang yang berbentuk segi empat tepat, di atas rumput
- Pemain hanya diizinkan untuk menggunakan semua bahagian badan selain daripada tangan, biasanya dengan kaki untuk menyepak, dada untuk mengawal, dan kepala untuk menanduk bola

- Hanya penjaga gol sahaja yang dibenarkan menyentuh bola dengan tangan di dalam kawasan gol
- Pasukan yang menjaringkan gol lebih banyak pada akhir perlawanan ialah pemenang
- Jika sehingga masa berakhir dengan keputusan seri, maka boleh dilakukan pembaharuan masa ataupun tendangan penalti, bergantung daripada format penganjuran kejohanan



*FORMASI

- Penjaga gol-orang yang bertanggungjawab menjaga gawang daripada dibolosi
- Pertahanan - pemain yang pakar dalam mencegah jaringan gol musuh
- Pemain tengah-pemain yang melakukan serangan dan memberikan lorongan bola kepada penyerang, tetapi juga menolong pertahanan dengan mengganggu serangan pasukan lawan pada peringkat awal
- Penyerang - pemain-pemain yang berperanan untuk menjaringkan gol

4-3-3





- **Pemain mesti melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum bermain.**
- **Setiap pemain perlu memakai shin guard.**
- **Peralatan keselamatan seperti peti keselamatan perlu disediakan.**
- **Menyediakan ais.**
- **Membuat 'cooling down' selepas bermain**
- **Permukaan padang yang baik**



*PERATURAN ASAS



* JANGAN SESEKALI


- **Memegang bola dengan menggunakan tangan (kecuali penjaga gol)**
- **Jangan mngangkat kaki melebihi paras kepala**
- **Jangan mencederakan pemain dengan sengaja**
- **Patuhi arahan pengadil**
- **Memakai pakaian pakaian yang lengkap (terutamanya dari segi keselamatan)**

*UNTUK MAKLUMAT LANJUT

- Sila layari :
- <http://segalanyadisini-chindek.blogspot.com/2012/06/undang-undang-bola-sepak.html>
- <http://bolasepak4u.blogspot.com/2010/09/undang-undang-bola-sepak.html>



Subtopik	Aplikasi TMK	Hasil Pembelajaran	Sumber TMK
<p>Bola Sepak</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menendang - Menyerkap - Mengelecek - Menanduk - Menjaga gol - Melontar ke dalam <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. - Kemudahan peralatan. - Persekitaran atau tempat beraktiviti. - Penyeliaan, arahan dan bimbingan. - Latihan yang sistematik. - Per lakuan murid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan Microsoft Word untuk melengkapkan pemetaan kurikulum dan jadual skema kerja • Menggunakan kemahiran menghasilkan grafik yang menarik perhatian dan minat pelajar dengan menggunakan Microsoft Power Point • Mengakses dan melayari internet melalui search enjin seperti Google, Internet Explorer dan Mozilla Firefox • Mengambil maklumat daripada buraian 	<p>Murid dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengakses maklumat tambahan di internet dengan penerangan daripada guru • Mempelajari skil-skil asas dalam Aplikasi Microsoft Office • Murid dapat membuat soalan menggunakan kemahiran Microsoft Word, Power Point dan Excel • Melakukan satu slaid persembahan Powerpoint berdasarkan skil-skil yang telah dipelajari 	<ul style="list-style-type: none"> • Slaid persembahan Microsoft Power Point • Microsoft Word • Makmal komputer yang lengkap dengan komputer, LCD Projektor dan perkhidmatan jaringan tanpa wayar <div data-bbox="1599 1206 1792 1399" data-label="Image"> </div>

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bola Sepak</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang • Menyerkap • Mengelecek • Menanduk • Menjaga gol • Melontar ke dalam <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan dalam permainan bola sepak. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola sepak. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kemahiran asas dalam setiap permainan bola sepak. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola sepak secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola sepak. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola sepak. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola sepak. • Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas permainan bola sepak dalam kumpulan.



**TERIMA KASIH
(nada serius)**