

TEKNIK PASSING

DALAM VOLI PANTAI

JENIS PASSING

- Ada 2 jenis passing dalam voli pantai
- 1. Passing tanan bawah
- 2. Passing tangan atas

CARA MELAKUKAN PASSING BAWAH

POSISI PERSIAPAN:

- BERDIRI KAKI DIBUKA SELEBAR BAHU
- BADAN MERENDAH DENGAN CARA LUTUT DITEKUK
- KEDUA TANGAN BERTEMU DI DEPAN BADAN
- LENGAN LURUS KEBAWAH

CARA MELAKUKAN PASSING BAWAH

SAAT PERKENAAN DENGAN BOLA

- AYUNKAN LENGAN KE DEPAN ATAS SAMPAI LENGAN SETINGGI BAHU SAMBIL MELURUSKAN TUNGKAI
- PERKENAAN BOLA PADA LENGAN BAGIAN BAWAH
- USAHAKAN HASIL PUKULAN BOLA MELAMBUNG SETINGGI 1.5 – 2 METER

CARA MELAKUKAN PASSING BAWAH

SAAT SELESAI MELAKUKAN PUKULAN

- LEPASKAN KEDUA TANGAN
- BERDIRI RILEKS SAMBIL MENGAWASI LAJUNYA BOLA
- KEMBALI KE POSISI SIAP UNTUK KEMBALI MENERIMA BOLA

CARA MELAKUKAN PASSING ATAS

POSISI PERSIAPAN:

- BERDIRI KAKI DIBUKA SELEBAR BAHU
- BADAN MERENDAH DENGAN CARA LUTUT DITEKUK
- KEDUA TANGAN MEMBENTUK SETENGAH LINGKARAN JARI-JARI DIBUKA DI ATAS DAHI DENGAN SIKU DITEKUK

CARA MELAKUKAN PASSING ATAS

SAAT PERKENAAN DENGAN BOLA

- DORONG LENGAN LURUS KE DEPAN ATAS SAMBIL MELURUSKAN KEDUA TUNGKAI
- PERKENAAN BOLA PADA RUAS JARI-JARI
- USAHAKAN HASIL PUKULAN BOLA MELAMBUNG SETINGGI 1.5 – 2 METER

CARA MELAKUKAN PASSING ATAS

SAAT SELESAI MELAKUKAN DORONGAN

- LEPASKAN KEDUA LENGAN DALAM POSISI LURUS KE BAWAH
- BERDIRI RILEKS SAMBIL MENGAWASI LAJUNYA BOLA
- KEMBALI KE POSISI SIAP UNTUK KEMBALI MENERIMA BOLA