

PENGENALAN

Sejarah dan Perkembangan

Adalah tidak diketahui dengan tepat bagaimana dan dari mana perkataan hoki atau hockey berasal. Hanya terdapat catatan rekod yang menyatakan permainan menggunakan kayu dan bola yang kemudiannya didakwa sebagai permulaan permainan hoki sekarang, pada zaman kuno lagi. Menurut catatan itu, ia dimainkan oleh orang-orang Greek, Parsi dan Rom sejak tahun 2000 S.M. lagi. Akan tetapi permainan ini kemudiannya terus lenyap, sehinggalah pada tahun 1365 apabila ia pertama kali diperkenalkan di England.

Kedatangan permainan ini ke England telah menaikkan semangat dan menarik minat masyarakat di negara tersebut ketika itu. Ramai yang mula bermainnya. Oleh kerana tiada suatu peraturan atau undang-undang khusus untuknya, pelbagai cara dan teknik permainan digunakan. Ini sering berlaku kekecohan sehingga selalu pula berlaku pergaduhan dan pertumpahan darah. Dengan kata lain, cara permainan yang tidak teratur ini mendatangkan risiko kepada para pemainnya. Akhirnya pihak atasan Britain terus mengharamkannya.

Dalam pada itu, sebagai permainan, hoki sudah mula diterima oleh lebih banyak negara dunia. Undang-undang tentangnya mula direka. Walaupun usaha ini memakan masa yang lama, namun ia mendatangkan manfaat kepada permainan ini kemudiannya. Dengan adanya undang-undang dan peraturan ini, maka dapatlah permainan ini dimainkan dengan lebih teratur dan mudahlah lagi bagi mereka yang mahu mempelajarinya.

Dahulunya, permainan hoki dikenali dengan berbagai-bagai nama atau panggilan. Contohnya di Wales ia dikenali dengan banty atau bandy. Perkataan hockey pula diambil dari perkataan Perancis, iaitu hoquet. Adalah difahamkan, iaitu nama ini telah diinggeriskan menjadi hockey (hoki).

Apabila hoki diterima semula oleh pemerintah Britain, maka bermulalah era baru kepada permainan ini. Bukan sahaja kaum lelaki yang bermain, malah kaum perempuan pun turut bermain. Pasukan hoki pertama ditubuhkan di negara tersebut pada tahun 1840, dan Kelab Blackheath di selatan London dianggap sebagai kelab hoki pertama dan tertua di dunia. Kelab ini menubuhkan pasukan hokinya pada tahun 1861. Kelab ini juga memperkenalkan undang-undang hoki, yang antara lain ialah cara bermain, penggunaan pengadil, kawasan permainan yang terhad, dan mengenakan hukuman kepada pemain yang melakukan kesalahan.

Berikutan dengan itu, undang-undang hoki telah digubal serta diperkemas dalam satu mesyuarat di London pada tahun 1875. Lapan tahun kemudian, Wimbledon Hockey Club telah merumuskan undang-undang yang lebih baik dan kemas untuk permainan ini. Pada tahun 1886 bermulalah permainan hoki sebagai sukan yang kini merupakan salah satu sukan yang paling diminati di dunia. Dari England permainan ini tersebar ke negara-negara seperti India, Amerika Syarikat dan beberapa negara Eropah.

Permainan Antarabangsa

Perkembangan permainan hoki terus tersebar ke negara-negara lain. Akan tetapi detik bermulanya sebagai permainan antarabangsa bermula apabila ia diterima sebagai salah satu acara dalam Sukan Olimpik pada tahun 1896. Walaupun ia diketepikan pada Sukan Olimpik tahun 1924, ia diterima kembali dalam Sukan Olimpik berikutnya. Kini hoki merupakan acara tetap perjumpaan sukan terbesar ini.

Seperti permainan-permainan lain, hoki juga memerlukan sebuah badan khusus di peringkat dunia bagi menyelaraskan serta menganjurkan pertandingan pada peringkat dunia bagi menyelaraskan serta menganjurkan pertandingan pada peringkat ini. Maka pada tahun 1924, tertubuhlah Persekutuan Hoki Antarabangsa (FIH) atas usaha negara-negara Eropah, iaitu Austria, Belgium, Czechoslovakia, Hungary, Perancis, Sepanyol dan Switzerland. Dengan itu, permainan hoki kini mempunyai badan yang menjadi pengelola rasmi bagi permainan ini pada peringkat dunia.

Antara usaha terpenting badan ini ialah memperkemas undang-undang serta peraturan permainan agar semua negara dunia dapat bermain dengan lebih teratur dan menarik. Badan ini juga bertanggungjawab menganjurkan kejohanan dunia seperti Piala Dunia, Sukan Olimpik, Sukan Asia, Kejohanan Antara Benua, Kejohanan Antara Juara-juara, kejohanan Eropah dan sebagainya.

Di peringkat dunia, antara pasukan yang sering menjadi pencabar terkuat termasuklah India, Pakistan dan negara kita dari Asia, Belanda, Jerman Barat, Sepanyol, dan England dari Eropah, serta Australia dan New Zealand.

Dalam pertandingan-pertandingan utama dunia, sering perebutan kejuaraan adalah di antara pasukan-pasukan ini. Amerika Syarikat, walaupun merupakan salah sebuah negara terawal diperkenalkan dengan permainan ini, namun hingga kini persembhyannya di peringkat dunia masih belum membanggakan.

Hoki Di Malaysia

Adalah dipercayai iaitu permainan hoki diperkenalkan ke negara kita oleh askar dan kakitangan Inggeris yang bertugas di sini pada tahun 1892. Namun pada peringkat awal ini, ia hanya berjaya menarik minat orang-orang Inggeris dan Eropah yang bertugas di sini. Penduduk tempatan masih belum dapat menerimanya pada peringkat ini. Pada tahun 1904, perlawanan hoki antara negeri pertama kali diadakan di negara kita, iaitu di antara Selangor dan Singapura.

Mulai tahun 1920 barulah permainan ini berjaya menarik minat penduduk tempatan. Dari sehari ke sehari bilangan mereka yang mempelajari dan bermainnya mulai meningkat. Kini hoki berjaya menjadi salah satu acara sukan yang diminati di negara kita. Semua peringkat umur bermainnya lelaki dan juga perempuan. Pada tahun 1926 perlawanan hoki pertama melibatkan penduduk tempatan, iaitu di antara Negeri-negeri Melayu Bersekutu dengan Negeri-negeri Selat.

Tidak berapa lama kemudian, negara kita berjaya menubuhkan pasukan hokinya sendiri. Ini terjadi pada tahun 1923, iaitu sebagai usaha mengadakan perlawanan persahabatan dengan pasukan kebangsaan India yang mengadakan lawatan ke negara kita. Ketika itu pasukan India baru sahaja memenangi pingat emas Sukan Olimpik.

Perlawanan itu juga telah mendorong pasukan hoki kita untuk mengadakan perlawanan seterusnya. Beberapa tahun selepas itu, pasukan hoki kita telah mengadakan lawatan sambil bermain ke Hong Kong dan Macao. Pasukan kita memenangi semua perlawanan persahabatan yang diadakan di sana. Pasukan hoki Macao pula telah membuat lawatan balas ke negara kita dan sempat mengadakan dua perlawanan. Dalam kedua-dua perlawanan itu pasukan kita menumpaskan mereka.

Liga hoki dimulakan di negara kita, iaitu pada tahun 1946 di Taiping kemudian di Kuala Lumpur, Ipoh, Singapura dan Pulau Pinang. Pada tahun 1948 Persekutuan Hoki Tanah Melayu (MHF) ditubuhkan sebagai badan penyelaras permainan ini di negara kita. Pada tahun 1953 FIH telah menerima MHF sebagai ahligabungannya. Dengan demikian ia telah memberi peluang kepada pasukan kita mengambil bahagian dalam kejohanan dan pertandingan antarabangsa. Kemudian MHF bersama Kesatuan Olahraga Tanah Melayu menubuhkan Majlis Olimpik Kebangsaan.

Kejohanan hoki pertama anjuran MHF ialah pada tahun 1951 hingga kini . Allahyarham Tun Abdul Razak dilantik sebagai Presiden MHF (1957) beliau menghadiahkan sebuah piala sebagai rebutan untuk pertandingan antara negeri ini. Piala ini dinamakan Piala Razak. Bagaimanapun pada tahun 1963 barulah pertandingan ini berjaya dianjurkan.

Perlantikan Tun Razak sebagai Presiden MHF telah memberi perangsang dan galakan serta semangat baru kepada MHF serta orang ramai untuk memperlihatkan permainan ini dinegara kita. Buktinya kini terdapat berbagai-bagai pertandingan peringkat

kebangsaan setiap tahun anjuran MHF. Kini Presiden MHF ialah DYMM Seri Paduka Baginda Sultan Perak, Sultan Azlan Shah.

MHF juga menguruskan perlawanan dan pertandingan peringkat antarabangsa. Hasil pertemuan Tanah Melayu dan India telah mendorong pasukan tersebut untuk mengadakan perlawananulangan pada tahun 1954. Setahun kemudian, pasukan hoki Pakistan mengadakan perlawanan persahabatan dengan pasukan kita.

Tahun 1956 merupakan tahun bersejarah bagi hoki di negara kita. Ini kerana pada tahun itu pasukan kita turut mengambil bahagian dalam Sukan Olimpik yang diadakan di Melbourne. Kita menduduki tempat kesembilan daripada 12 pasukan yang mengambil bahagian. Pasukan hoki juga turut mengambil bahagian dalam Piala Dunia. Pada tahun 1975 negara kita terpilih sebagai tuan rumah Piala Dunia, dimana kita menduduki tempat ke empat. Manakala dalam Sukan Asia kita sering menduduki tempat ketiga di belakang India dan Pakistan menduduki tempat ketiga di belakang India dan Pakistan, dan dalam Sukan SEA pula, tiada negara yang mampu menggugat pasukan kita.

Tujuan Manual Latihan

Manual latihan ini adalah bertujuan: -

- a. Memberi satu latihan dengan tunjuk cara yang tepat berteraskan kepada prinsip mekanik secara berterusan.
- b. Mendedahkan pemain kepada satu sistem latihan yang rapi dan berobjektif.
- c. Menjadi satu paduan kepada jurulatih mengendalikan satu sistem latihan yang bersistematik.
- d. Melahirkan pemain yang bersikap positif dan melahirkan pemain yang berbakat.

Objektif Manual Latihan

Manual latihan ini pada keseluruhannya memuatkan contoh-contoh sukatan latihan, rancangan latihan, gerak kerja serta latih tubi yang bersesuaian. Ia dibuat untuk jurulatih-jurulatih menjalani satu sesi pengajaran permainan hoki ke atas kumpulan pelajar.

Secara am, manual latihan ini menrangkumi konsep dan sistem latihan, cara pengelolaan yang bersesuaian dengan tahap pencapaian pemain.

Dari segi kejurulatihan, manual ini diharapkan :-

- a. Dapat membantu jurulatih mengetahui kelebihan-kelebihan yang diperolehi dalam menjalankan latihan berdasarkan sukatan yang diberi.
- b. Dapat memberi tunjuk cara dan menjalankan latihan dengan lebih berkesan.

PERSEDIAAN DAN RANCANGAN LATIHAN

Dalam memulakan rancangan latihan, beberapa perediaan perlu dilakukan terlebih dahulu bagi mengkaji keperluan-keperluan penting dari segi tempat, peralatan dan jumlahnya, jadual latihan, bilangan peserta dan corak latihan. Persediaan ini penting supaya penyusunan organisasi dan jadual latihan dapat di rangka dan menjamin latihan berjalan lancar.

A. Pertimbangan Latihan

Beberapa pertimbangan hendak diambilkira oleh jurulatih untuk persedian latihan. Berikut disenaraikan perkara-perkara yang perlu diambil perhatian.

i. Pelatih

Apakah umur pelatih yang perlu diajar ?

Apakah tahap kemahiran yang ada ?

Berapakah bilangan pelatih yang hendak diajar ?

ii. Tempat Latihan

Dimanakah latihan hendak dijalankan ?

Berapakah luasannya ?

Apakah terdapat grid latihan ?

Adalah kemudahan yang terdapat itu berkongsi ?

Adakah padang permainan itu sesuai ?

iii. Peralatan

Berapakah bilangan kayu hoki dan bola hoki yang ada ?

Adakah penanda yang hendak digunakan mencukupi ?

Adakah perlu disediakan “bip” ?

Bagaimana alatan itu diperolehi ?

Adakah peralatan penjaga gol mencukupi dan sesuai ?

iv. Masa

Berapa lamakah jangkamasa latihan dijalankan ?

Berapa bilangan sesi latihan yang perlu ?

v. Kandungan Latihan

Adakah tajuk latihan dinyatakan ?

Adakah tujuan latihan dikenalpasti ?

Apakah langkah-langkah yang perlu dilakukan ?

Adakah aktiviti-aktiviti yang dijalankan berkaitan ?

vi. Organisasi Semasa Latihan

Adakah organisasi itu dirancang dan teratur ?

Adakah pelatih memahami organisasi itu ?

Adakah keluasan tempat latihan memadai ?

Adakah pasukan atau individu dikenali melalui jersi atau bip ?

Adakah semua alatan terletak di tempat yang sesuai ?

Adakah alatan sesuai mengikut umur dan saiz badan ?

Adakah kemudahan pertolongan cemas disediakan ?

vii. Kedudukan Jurulatih

Bolehkah jurulatih mengawasi pelatih keseluruhannya ?

Bolehkah pelatih melihat dan memahami jurulatih ?

Bolehkah mereka mendengar arahan jurulatih ?

Bolehkah jurulatih mengadakan tunjukcara yang berkesan ?

viii. Corak Latihan

Adakah corak latihan dapat menggerakkan dan menggiatkan pelatih ?

Adakah masa latihan sesuatu kemahiran mencukupi ?

Adakah pelatih memahami arahan yang diberi ?

Adakah jurulatih menjelaskan butir latihan mengikut logik dan tepat pada waktunya ?

Adakah objektif latihan sesuatu kemahiran dicapai ?

B. Peratalan

1. Kayu Hoki dan Bola

a. Setiap pusat berhasrat mendapatkan kayu hoki dan bola hoki dengan kadar seorang pelatih – sebatang kayu dan sebiji bola.

Pemberian dan pengawasan yang terkawal dan mengatasi kehilangan bola.

b. Catatkan nama pelatih pada kayu hoki dan bola jagaannya.

c. Bergantung kepada pelatih – maka saiz kayu hoki dan peralatan lain yang sesuai hendaklah diambilkira.

2. Penanda

- a. Kon yang mencukupi adalah ideal untuk membuat penanda.
- b. Sebagai gantian – boleh juga digunakan tiang kayu, skital atau lain bahan yang selamat.

3. Bip

- a. Bip adalah ideal untuk mengenalpasti dua kumpulan /pa sukan.
- b. Bilangan bip yang berlainan warna perlu berlandaskan kepada bilangan pelatih yang ada.

4. Pakaian

- a. Galakkan pakaian yang sesuai untuk permainan hoki seperti yang perlu mengikut peraturan dan undang-undang.
- b. Pelatih diingatkan memperoleh satu rupa pakaian yang “standard”.
- c. Pelatih dinasihatkan untuk menyalin pakaian selepas latihan/ permainan.

5. Gol

- a. Jika boleh dapatkan beberapa pasang gol yang lengkap dengan jaring dan juga mudah digerakkan.

6. Latihan Grid

- a. Untuk memudahkan latihan adakan grid latihan.
- b. Saiz grid latihan 60m x 40m adalah memadai.
- c. Tiap satu kotak ialah 10 ela x 10 ela.
- d. Mudah ditandakan kawasan latihan.

Sesi Latihan

Setiap sesi latihan itu dicadangkan mengandungi aspek berikut :-

1. Aktiviti-aktiviti regangan dan aktiviti-aktiviti memanaskan badan.
2. Perkembangan teknik asas – perlakuan kemahiran ke arah situasi permainan menerusi aktiviti ansur maju.
3. Gerakerja kumpulan.
4. Permainan kecil.
5. Penutup.

Kadar jangkamasa untuk melatih fasa tersebut boleh dijalankan seperti berikut :-

Fasa I	Objektif latihan aktiviti regangan dan aktiviti-aktiviti memanaskan badan.	15 – 20 min
Fasa II	Perkembangan Latihan	35 – 40 min
Fasa III	Gerakerja kumpulan	15 – 20 min
Fasa IV	Permainankecil/permainan bersyarat	25 –30 min
Fasa V	Penutup	5 - 10 min

Intensiti Latihan hendaklah dipertimbangkan jika didapati pelatih penat, maka eloklah diberi peluang mereka berehat. Adalah sesuai jika rehat itu dalam bentuk “rehat aktif”. Dalam masa yang sama juga sebarang penjelasan, arahan buti latihan dapat diulangi lagi.

1. Objektif Latihan

Jurulatih hendaklah menyatakan objektif latihan dengan jelas. Biarlah objektif itu dapat diukur. Objektif perlakuan adalah tepat dan mudah dikesan.

Contoh : Latihan kemahiran hantaran.

1.1 Objektif Psikomotor

Adalah diharapkan pelatih-pelatih dapat membuat pukulan jarak 25 ela – tepat pada sasaran dengan kadar 80%.

1.2 Objektif Kognitif

Adalah diharapkan pelatih-pelatih dapat mengenalpasti akan daya untuk menghantar bola dari satu kedudukan ke sasarannya.

1.3 Objektif Efektif

Adalah diharapkan pelatih-pelatih akan bekerjasama melakukan aktiviti latihan seperti aktiviti regangan dan memanaskan badan, dimana aktiviti ini hendaklah aktif, mudah dan menyeronokkan.

Galakkan pelatih mencabar dengan mengemukakan kemahiran yang beransur imaginatif. Gerakerja keregangan diadakan bersama.

2. Perkembangan Teknik Asas

2.1 Dalam fasa ini pelatih didedahkan kepada kemahiran yang hendak diajar berdasarkan kepada objektif latihan. Pelatih diajak untuk melakukan kemahiran dengan jelas dan tepat. Perlu juga ia diberitahu “cara” melakukannya dan mengapa ia dilakukan.

2.2 Tunjukkan dan arahan yang jelas hendaklah dinyatakan. Ansurmaju aktiviti itu perlu diadakan. Pembetulan di mana perlu hendaklah dilakukan dan dikuti dengan tunjukkan yang betul.

Adakah aktiviti yang mudah terdahulu dengan beransur kepada aktiviti yang mencabar kepada permainan yang diingini oleh Jurulatih.

2.3 Jurulatih hendaklah mencipta dan memilih aktiviti-aktiviti yang menggalakkan untuk menghasilkan latihan yang berkesan.

2.4 Untuk mencapai kejayaan aktiviti itu perlu mengalami sesi latihan tubi yang berkesan. Dengan cara ini ia dapat meningkatkan tahap kemahiran dan kecekapan pemain.

2.5 Lanjutan dari aktiviti ini hendaklah ditingkatkan lagi ke arah penggunaan kemahiran itu dalam situasi permainan.

Jurulatih hendaklah menggalakan penglibatan pelatih sepenuhnya. Jika aktiviti itu berkumpulan, kumpulan itu hendaklah kecil supaya tiap pelatih dapat latihan yang kerap.

3. Gerakerja Kumpulan

3.1 Bergantung kepada bilangan pelatih, jurulatih hendaklah menyusun bilangan pada setiap kumpulan mengikut aktiviti yang dirancang.

3.2 Jurulatih dapat menggalakkan pelatih mengajar sesama mereka. Dalam fasa ini boleh diadakan aktiviti-aktiviti ulangan yang dipelajari terdahulu.

4. Permainan Kecil

4.1 Jurulatih dapat menghabiskan sesi ini dengan mengadakan permainan kecil atau permainan bersyarat. Ia sesuai digunakan untuk menilai objektif latihan sesi tersebut.

4.2 Jika aktiviti itu memerlukan dua pasukan yang bertanding, gunakan penanda yang jelas seperti bip dan ruang pergerakan. Galakkan lebih daripada dua kumpulan bertanding/terlibat.

5. Penutup

5.1 Sesi latihan seharusnya ditamatkan dengan gerakerja kendur (warm down). Soalan-soalan yang berhubung dengan permainan hoki atau dengan latihan yang dilakukan boleh dikemukakan dan dibincangkan.

5.2 Disamping melatih dengan cara yang betul, pelatih akan belajar lebih lagi dengan cara ia “melakukannya” dan digalakkan menggunakan teknik dan kemahiran dalam permainan apabila dinyatakan oleh jurulatih.

CONTOH SESI LATIHAN

MASA : 120 MINIT
OBJEKTIF PENGAJARAN : Latihan dan Permainan
KEMAHIRAN : Mengelecek
ALATAN : Bola hoki , kon

Komponen/Masa	Aktiviti/Latihan	Organisasi	Tumpuan Latihan
7 min memanaskan badan	1. Perbincangan antara J/latih dengan pemain. 2. Kalisteniks	Secara Kumpulan	1. Perhatian kepada cara membuat aktiviti-aktiviti.
13 min Latihan dengan kayu & bola	1. Mengelecek dan menolak. 2. Mengelecek 3. dan memukul	Pasangan	1. Cara memegang kayu untuk mengelecek menolak & memukul 2. Sasaran bola
25 min mengajar & latihan	1. Penerangan & demonstrasi 2. Mengelecek Yd-Dribble 3. Memusing padang (cara India/tepi)	1. Secara Kumpulan 2. Individu 3. Individu /pasangan	1. Teknik mengelecek
20 min Latih tubi	1. Pertandingan Mengelecek 2. Membawa & meletak bola 3x 3. Mengelecek secara zig-zag 4. -sda- (1&2) menggunakan 2 biji bola 2x	1. Kumpulan jarak 15 ela @ 6 kumpulan jarak 15 ela	1. Kawalan bola 2. Teknik mengelecek.
30 min Permainan Kecil	1. 2 lwn 2 2. 3 lwn 2 3. 2 lwn 2 (+ joker)	Dua gol,dalam kawasan 10 x10 ela ¼ padang	1.Mengawal bola 2.Pergerakan 3.Berani mencabar pihak lawan
25 min Permainan Kemahiran mengelecek	Permainan biasa	Padang biasa	Perhatian kepada mengaplikasikan kemahiran mengelecek
10 min Gerak kerja kendor	Larian kendor 1 –2 pusingan padang(jogging)	Secara Kumpulan	Mengenalpasti kelemahan yang didapati
	Perbincangan	Secara Kumpulan	

MEMANASKAN BADAN

Memanaskan badan adalah aktiviti persediaan yang dilakukan oleh seseorang pemain yang menjalani latihan sukan atau latihan kecergasan. Dengan memanaskan badan akan membolehkan suhu darah dan otot meningkatkan fungsinya melalui :

- otot akan menguncup dan mengendur dengan lebih pantas
- rintangan dalam otot akan menurun dan seterusnya meningkatkan kemampuan melakukan sesuatu aktiviti
- kenaikan suhu badan akan menyebabkan hemoglobin membebaskan oksigen dengan lebih cepat untuk kegunaan tisu-tisu otot
- kenaikan suhu juga akan menyebabkan myoglobin berfungsi dengan lebih berkesan dan mempertingkatkan aktiviti enzim
- rintangan dalam salur darah berkurangan dengan kenaikan suhu
- mengurangkan risiko kecederaan pada tisu-tisu lembut.

Bagi menaikkan suhu badan, seseorang pemain perlu melakukan aktiviti selama lebih kurang 30 minit dengan intensiti senaman yang sesuai.

Kesan ke atas seseorang pemain yang telah melakukan latihan memanaskan badan ialah ia akan berkemampuan melakukan kerja lebih kurang 45 hingga 80 minit. (Mengikut pendapat *Herbert A de Vires*)

Jenis Memanaskan badan

- a. → 1. Memanaskan badan secara aktif (aktiviti yang dilakukan sendiri)
- 2. Memanaskan badan secara pasif (aktiviti yang dijalankan dengan bantuan alat atau pihak lain)
- b. → 1. Memanaskan badan secara am (untuk meningkatkan suhu badan)
Contoh : Lari anak, lari setempat
- 2. Memanaskan badan secara spesifik (aktiviti yang dilakukan khusus untuk sesuatu latihan)
Contoh : Regangan Statik
Regangan Dinamik

Prinsip-prinsip memanaskan badan

1. Memanaskan badan secara am atau untuk meningkatkan suhu badan atau otot serta darah dapat meningkatkan pencapaian seseorang pemain.
2. Aktiviti yang disusun sebaik-baiknya dikaitkan dengan sukan yang dimainkan supaya penguasaan kemahiran asas dapat dipertingkatkan.
3. Latihan memanaskan badan boleh dijalankan secara pasif jika aktiviti aktif tidak dapat diadakan.
4. Aktiviti memanaskan badan boleh mencegah kelesuan dan kecederaan otot semasa bermain.
5. Prosedur memanaskan badan hendaklah tersusun dan bersesuaian dengan individu melaksanakan.

6. Latihan memanaskan badan yang dilaksanakan secara lebihan beban akan menyebabkan kesan positif kepada koordinasi neuro-muscular.

REGANGAN OTOT-OTOT SPESIFIK

1. Otot-otot utama yang akan digunakan dalam permainan hoki harus diregangkan.
2. Pemain harus menahan setiap regangan selama 10 hingga 12 saat dan ulang aktiviti ini.

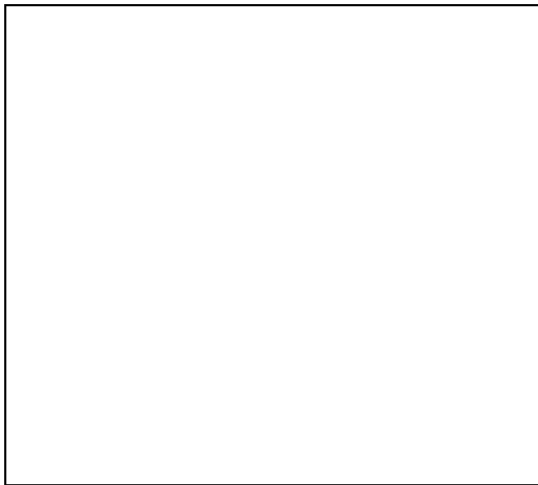
Contoh-contoh senaman regangan.

1. Regangan bahu.
Luruskan tangan di atas kepala dan tahan selama 6 kiraan (Rajah a). Bengkokkan lengan dan capai ke belakang. Tekan selama 6 kiraan (Rajah b)

2. Tekan bahu
Depakan tangan (Rajah c). Tekan bahu ke belakang dan tahan selama 6 kiraan dan lepaskan.



5. Regangan pinggul dan kaki



6. Regangan belakang (bahagian bawah badan, pinggul, lutut dan bahu.



7. Regangan hamstring. Duduk dan pegang pergelangan kaki yang lurus. Tukar posisi untuk meregangkan hamstring kaki lain.



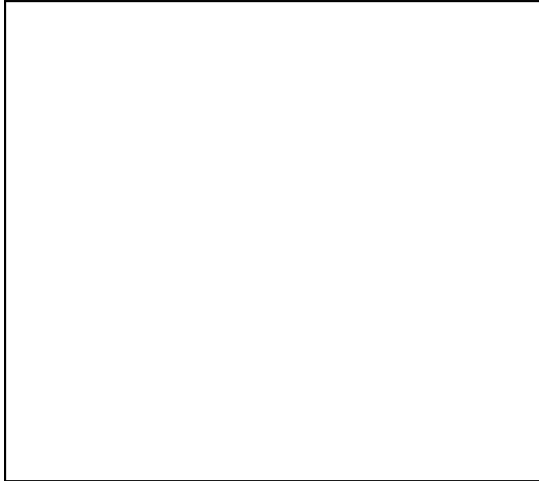
8. Regangan paha.
Tarik kaki ke punggung. Tukar posisi untuk meregang paha lain.



9. Regangan betis (bahagian bawah).
Pastikan tumit kaki hadapan berada di atas lantai. Tukar posisi untuk meregang kaki lain.



10. Regangan 'Groin'
Duduk dan tolak salah satu lutut ke bawah kemudian tolak lutut yang satu lagi.



11. Regangan belakang (bahagian bawah).
Ambil posisi badan seperti rajah. Tukar posisi badan untuk melatih bahagian lain badan.

12. Melengkungkan bahagian belakang.
Lengkungkan bahagian belakang dan naikkan dada dan kepala dengan menolak tangan dari lantai.

LATIHAN GERAKENDUR / WARM DOWN

Latihan gerakendur ialah latihan yang dijalankan selepas seseorang pemain menjalani sesuatu latihan atau permainan.

Latihan gerakendur adalah bertujuan untuk menghindarkan darah dari terkumpul di bahagian-bahagian anggota yang tertentu.

Aktiviti gerakendur :

Antara aktiviti gerakendur yang dilakukan selepas menjalani latihan ialah :

1. Perlahankan aktiviti kepada intensiti rendah.

Contoh :-

- * Lari anak
- * Berjalan

2. Regangan otot pada intensiti sederhana.

- * Regangan statik (dari bawah ke atas)

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN HOKI

1. Mengelecek bola
2. Menolak bola
3. Menguis bola
4. Memukul bola
5. Menyerkap bola
6. Mengawal dan merebut bola
7. Menjaga gol

Pengenalan Kayu Hoki

Bahagian-bahagian kayu hoki.

** Perlu ditegaskan bahawa dalam permainan hoki, hanya bahagian muka rata sahaja boleh digunakan. Menggunakan bahagian lengkung kayu untuk menahan atau memukul bola tidak dibenarkan di sisi undang-undang dan ia boleh dipersalahkan dalam permainan.

Asas pegangan kayu hoki

Terdapat 2 cara asas menggenggam kayu hoki iaitu :

i. Genggaman berjarak.

- Diamalkan untuk tindakan – tindakan yang berikut iaitu mengelecek bola, menolak bola, menguis bola dan menyerkap bola.

Teknik Asas Genggaman:

- Sebelah tangan menggenggam bahagian pangkal kayu dan sebelah lagi di bahagian berhampiran dengan pertengahan kayu. (Rajah I)

ii. Genggaman rapat

- Diamalkan apabila pemain hendak memukul bola.

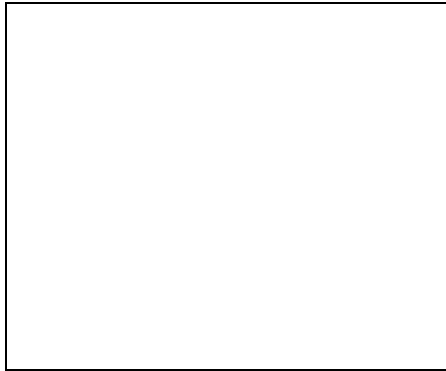
Teknik Asas Genggaman:

- Kayu digenggam dengan kedua-dua belah tangan secara rapat di bahagian berhampiran pangkalnya. (Rajah II)

LATIHAN MENGAWAL BOLA

MENIMANG BOLA

Menimang bola adalah satu kemahiran yang boleh membantu kordinasi mata serta tangan dan memperkenalkan bahagian kayu yang patut digunakan. Ia juga menggalakkan pemain memandang bola dan memperkenalkan pegangan (grip) asas.



Pegang kayu dengan tangan kiri di bahagian atas dan tangan kanan di pertengahan batang kayu. Tangan di sebelah bawah hendaklah dalam posisi untuk mengawal kayu.



Ketuk bola ke udara dengan bahagian muka rata kayu. Jangan ketuk bola lebih tinggi dari 25 cm.

Gerak Kerja Asas

1. Ambil bola dan cari ruang kosong
2. Letakkan bola atas muka kayu dan menimangnya.
3. Alihkan posisi tangan sehingga dapat mengawal bola dengan mudah.
4. Lambung bola ke udara pada paras yang sederhana dan lantun.

- Aktiviti ini direka untuk memperkenalkan kodinasi mata -tangan dan kawalan bola. Ia tidak dibenarkan dalam permainan hoki.

Kemahiran ini boleh dilakukan secara :

1. individu
2. kumpulan

- Aktiviti : ‘ Keep it up ‘
- Bilangan pemain : Sembilan, dua belas, lima belas atau enam belas.
- Tujuan : Untuk memperbaiki kawalan bola.
- Pengelolaan Latihan : Pemain bermain dalam kumpulan 3 atau 4 orang dan cuba menghantar bola dari kayu ke kayu, dengan tidak menjatuhkan bola ke lantai. Pemain mestilah berada di jarak 3 meter jauh supaya bola terpaksa dimainkan di udara dari kayu ke kayu.
- Perhatian Jurulatih : Kedudukan tangan mesti paling berkesan. Kusyen bola semasa menerima. Semasa menghantar, bola mesti dikontek dengan kayu sepanjang masa yang boleh.
- Pemenang :
 1. Kumpulan yang paling lama memainkan bola di udara.
 2. Kumpulan yang pertama sekali mencapai angka yang diberikan.

MENGGELECEK

Kemahiran asas pertama yang harus diajar adalah kemahiran menggelecek. Menggelecek adalah cara mengawal bola bergerak. Ia adalah kemahiran yang digunakan untuk melepaskan diri dengan bola apabila dikawal oleh pemain lawan.

Selain itu kegunaan menggelecek ialah :-

- mengekalkan pemilikan bola
- persediaan untuk menghantar dan menjaringkan gol
- mencari ruang dan menukar arah
- menlengahkan masa

Cara-cara menggelecek

1.1 Menggelecek longgar

Kemahiran menggelecek ini (*open / loose dribble*) digunakan apabila pemain hendak menggerakkan bola dengan cepat, dengan tujuan :-

- melepaskan diri dengan bola daripada pemain lawan
- berlari dengan bola ke arah gol

1.2 Menggelecek rapat

Menggelecek rapat digunakan apabila pemain hendak mengawal bola dengan rapi. Ia digunakan apabila pemain itu tidak dapat memastikan keadaan atau situasi semasa bermain samada selamat atau tidak untuk mendedahkan bola kepada pihak lawan.

1.3 Menggelecek Indian

Menggelecek Indian sangat berguna jika pemain hendak menukar arah daripada kanan ke kiri atau sebaliknya, dan melalui cara ini pemain boleh melarikan diri daripada pihak lawan.

MANUAL LATIHAN 1

MENGGELECEK LONGGAR

1.1 Memanaskan badan.

- a.
 - Berjogging dari garisan 25 ela ke garisan 50 ela dan ulangi latihan ini sebanyak tiga kali.
 - Berlari anak dengan menggunakan kelajuan yang sama tetapi bergerak mengikut arahan.
 - Lari skip → lari sisi → jog → lari ke belakang dan diulangi sebanyak tiga kali.

- b.
 - Kalistenik untuk melonggarkan otot dan sendi.
 - Regang tengkuk (tangan bawah dagu tolak ke atas. Tangan atas kepala tekan ke bawah. Tangan di kanan dagu tolak ke kiri dan tangan di kiri dagu tolak ke kanan untuk kelembutan sendi tengkuk.)
 - Regangan bahu
 - Regangan tangan
 - Regangan pinggang (memutarakan pinggang)
 - Regangan badan (bongkokkan dan luruskan badan)
 - Melonggarkan otot *quadericeps* dan *hamstring*.
 - Memutarakan pergelangan kaki.
 - Angkat tumit bertubi-tubi.

1.2 Mekanik Menggelececk Longgar

Pegangan tangan

- Tangan kiri di hujung kayu hoki dengan belakang tangan menghadap keluar, siku dan pergelangan tangan kiri menghadap ke depan. Tangan kanan memegang tengah kayu hoki dengan tapak tangan menghadap keluar.

Badan

- Bongkokkan badan sedikit dan lutut dibengkokkan.

Mata

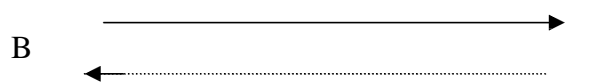
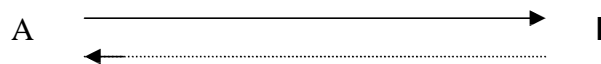
- Mata memandang bola pada masa tolakan. Pandang ke depan dengan serta merta selepas tolakan untuk mengkaji situasi permainan.

Bola

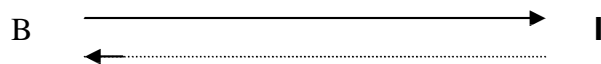
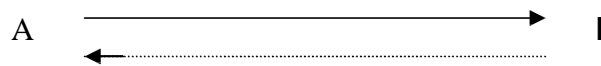
- Bola hoki harus berada di sebelah kanan dan di depan kaki kanan. Bola tidak harus terlalu jauh sehingga tidak dapat dikawal atau terlalu dekat sehingga menghalang pergerakan atau menghadkan penglihatan.
- Bola digerakkan ke hadapan dengan ketukan dilakukan oleh tangan kanan. Kedudukan kayu hoki adalah lebih kurang 45 darjah ke tanah.

1.3 Aktiviti Ansur Maju

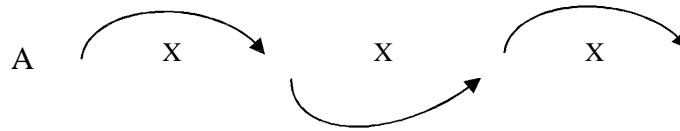
- a. Pemain berjalan biasa tanpa bola sambil mengelecek dengan menggunakan kayu hoki dalam garisan yang lurus.



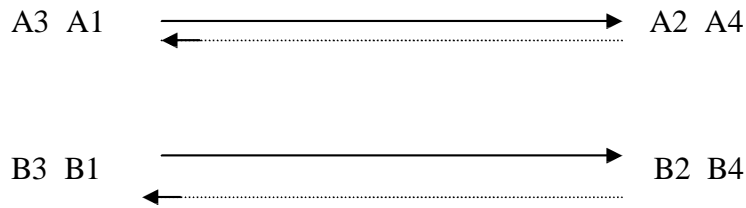
- b. Secara individu pemain berjalan secara biasa sambil mengelecek bola dengan kayu hoki, diikuti dengan berlari perlahan-lahan.



c. Menggelecek melalui halangan sebaris.

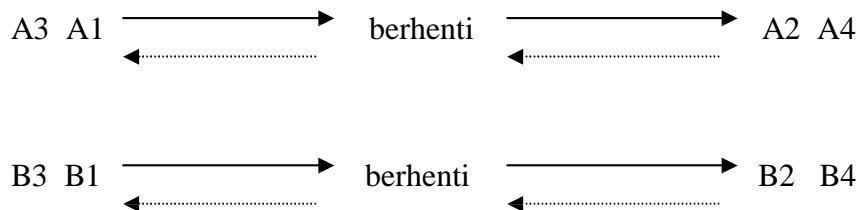


d. Dalam kumpulan empat pemain sepasukan, dua pemain dari setiap kumpulan berdiri di hujung kawasan bermain.

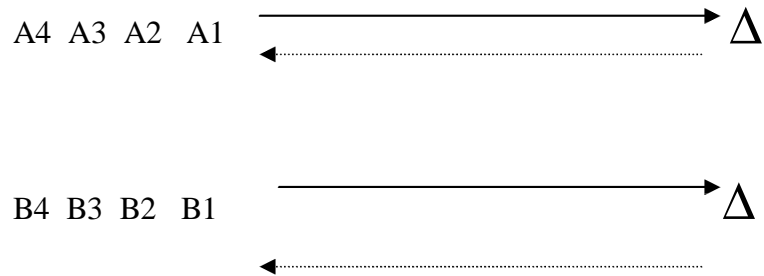


Pemain pertama daripada setiap kumpulan (A1 ,B1) menggelecek bol a hoki kepada pemain kedua dalam pasukannya (A2, B2). Pemain kedua kemudian menggelecek bola hoki kepada pemain ketiga (A3, B3) dan pemain ketiga menggelecek kepada pemain keempat (A4,B4)

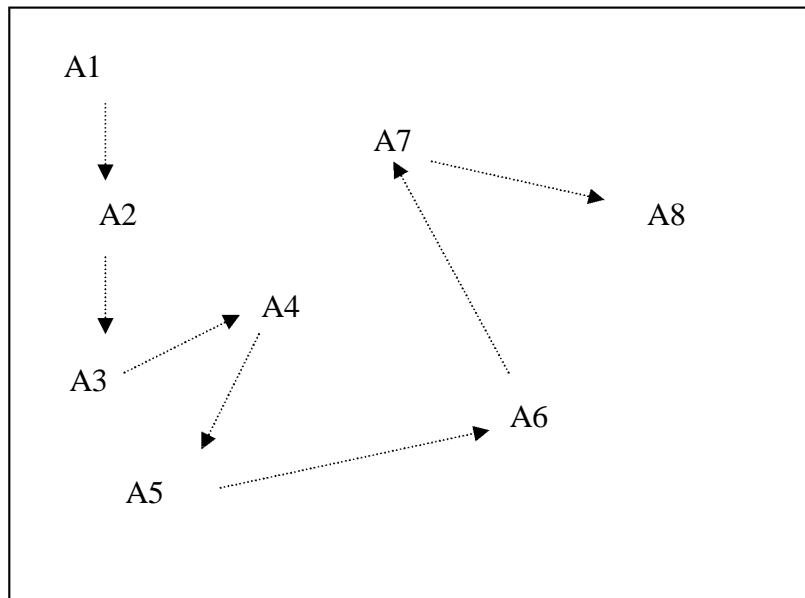
e. Dalam kumpulan empat pemain sepasukan juga , setiap pemain menggelecek dan berhenti sebentar di tengah kawasan, kemudian terus menggelecek sehingga sampai ke pemain lain dalam pasukannya.



- f. Pemain berbaris dalam pasukan masing-masing. Setiap pemain menggelecek bola hoki ke skitel dan berpusing balik ke tempat asalnya.

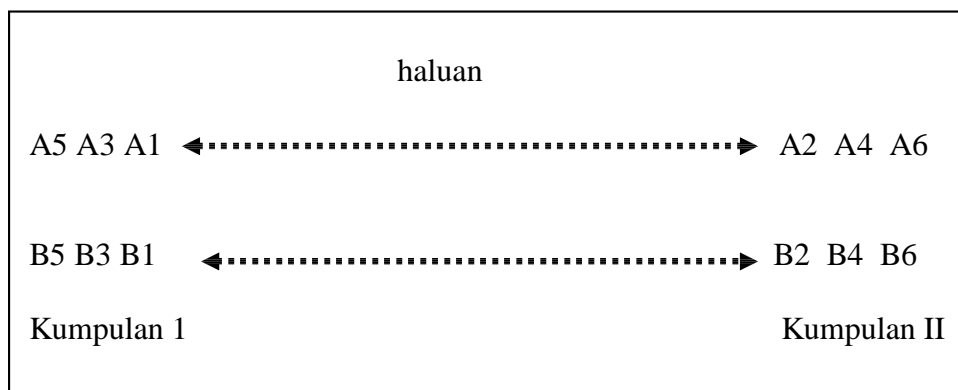


- g. Pemain menggelecek dalam satu kawasan yang ditetapkan. Apabila diisyaratkan, pemain tersebut akan meninggalkan bola dan mara ke hadapan untuk menggelecek bola lain yang ditinggalkan oleh rakan.



1.4 Permainan Kecil

- a. Dua pasukan pemain diperlukan, setiap satu mempunyai dua atau tiga orang pemain. Jarak di antara kelompok lebih kurang 10 meter. Menggelecek dari kelompok lain secara berganti-ganti.



- b. Permainan satu lawan satu

Bil Pemain : Dua orang

Tujuan : Untuk memperbaiki kawalan bola individu

Pengelolaan : Dua pemain berlawanan antara satu sama lain dalam kotak segiempat sama berukuran 10 ela dengan menggunakan garisan

belakang sebagai gol. Gol dikira apabila pemain memberhentikan bola berhampiran garisan gol lawannya.

Perhatian jurulatih : Gerak kaki dan jarak langkah memberi pergerakan badan. Menggiatkan kawasan untuk mengalahkan pihak lawan.

Pemenang : 1. Pemain yang pertama menjaringkan gol yang ditetapkan
2. Pemain yang menjaringkan gol paling banyak dalam masa yang ditetapkan.

1.5 Aktiviti gerak kendur .

- a. Berjogging dari garisan gol ke garisan gol.
- b. Kalistenik untuk otot-otot besar dan sendi-sendi (dari kaki ke kepala)
- c. Tarik nafas

MANUAL LATIHAN 2

MENGGELECEK RAPAT

1.1 Memanaskan badan.

- a.
 - Berjogging dari garisan 25 ela ke garisan 50 ela dan ulangi latihan ini sebanyak tiga kali.
 - Berlari anak dengan menggunakan kelajuan yang sama tetapi bergerak mengikut arahan.
 - Lari skip → lari sisi → jog → lari ke belakang dan diulangi sebanyak tiga kali.
- b.
 - Memanaskan badan dengan alatan.
 - Menggelecek longgar dari garisan 25 ela ke garisan 50 ela. Ulangi sebanyak tiga kali.
- c.
 - Kalistenik untuk melonggarkan otot dan sendi.
 - Regang tengkuk (tangan bawah dagu tolak ke atas. Tangan atas kepala tekan ke bawah. Tangan di kanan dagu tolak ke kiri dan tangan di kiri dagu tolak ke kanan untuk kelembutan sendi tengkuk.)
 - Regangan bahu
 - Regangan tangan
 - Regangan pinggang (memutarakan pinggang)
 - Regangan badan (bongkokkan dan luruskan badan)
 - Melonggarkan otot *quadericeps* dan *hamstring*.
 - Memutarakan pergelangan kaki.
 - Angkat tumit bertubi-tubi.

2.2 Mekanik Menggelecek Rapat

Pegangan tangan

- Tangan kiri di hujung kayu hoki dengan belakang tangan menghadap keluar, siku dan pergelangan tangan kiri menghadap ke depan. Tangan kanan memegang tengah kayu hoki dengan tapak tangan menghadap keluar.

Badan

- Bongkokkan badan sedikit dan lutut dibengkokkan.

Mata

- Mata sentiasa memandang bola dan memandang sekilas untuk memastikan ke mana pemain akan bergerak dan untuk mengkaji situasi padang apabila bola di dalam kawalan yang baik.

Bola

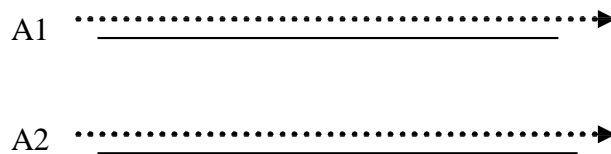
- Bola harus berada ke kanan dan di depan kaki kanan dan sentiasa menyentuh kayu hoki.

Kayu

- Mempunyai sudut yang betul
- Bahagian rata kepala kayu bersudut sedikit apabila menyentuh bola. Tekanan diberi di bawah bahagian tengah bola, yang akan memberi momentum berlebihan.

2.3 Aktiviti Ansur Maju

- a. Pemain menggelecek rapat di atas satu garisan yang lurus.



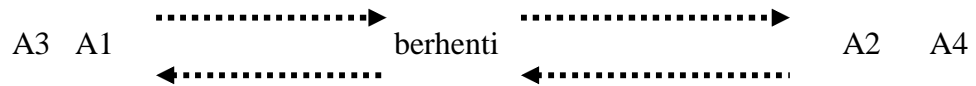
- b. Pemain menggelecek rapat di antara pemain dalam satu pasukan iaitu :

- * A1 menggelecek kepada A2
- A2 menggelecek kepada A3
- A3 menggelecek kepada A4

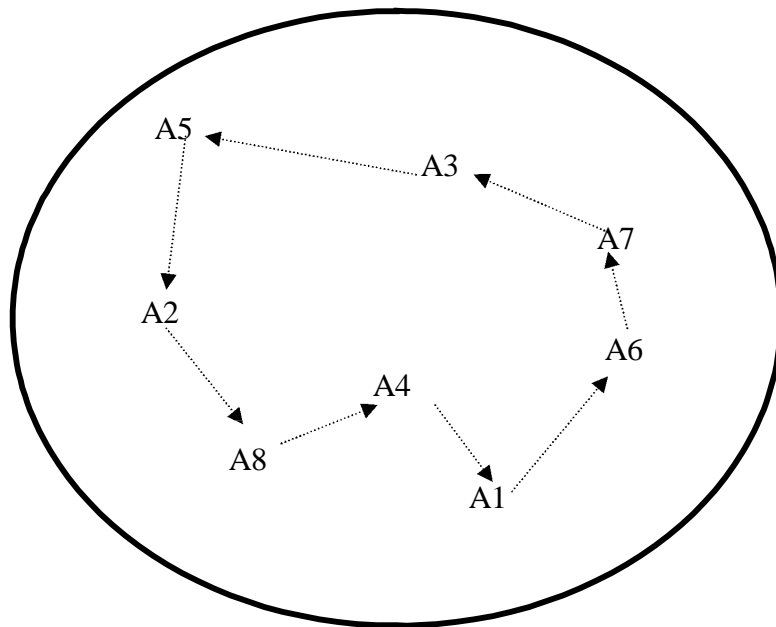
(Latihan ini boleh diulang beberapa kali)



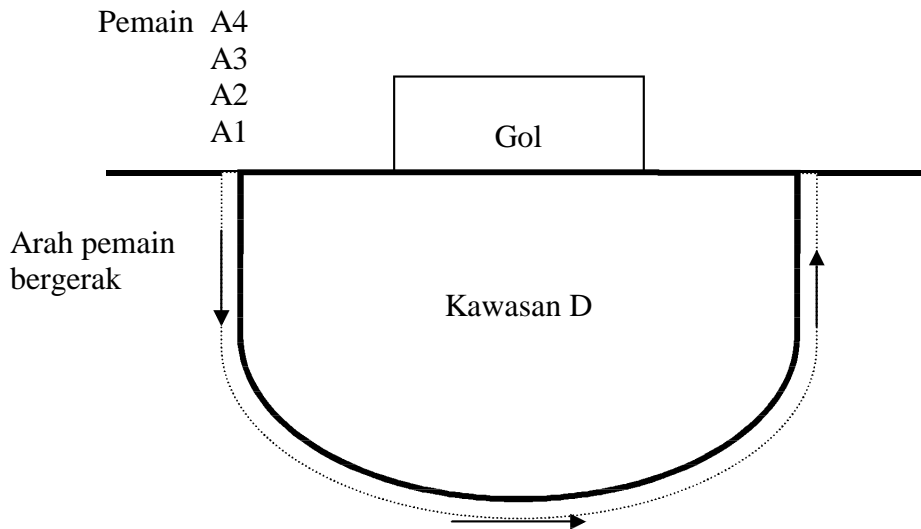
- c. Pemain menggelecek rapat di antara pemain tetapi bola diberhentikan di tengah jalan. Pada masa yang 'berhenti' pemain dan bola berhenti dengan bola berada berhampiran kaki depan dan kayu di atas bola hoki.



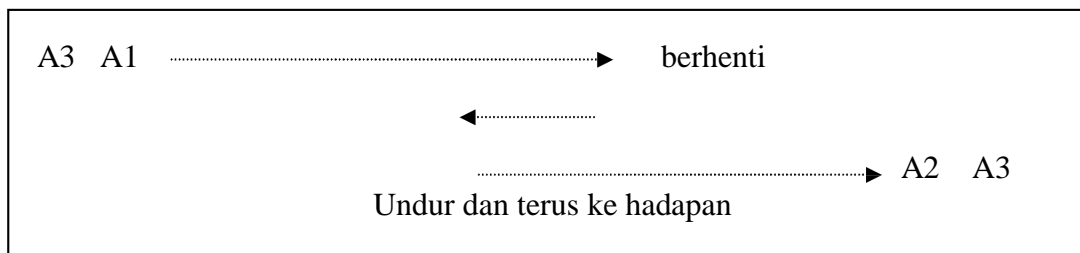
- d. Pemain menggelecek rapat dalam satu kawasan berbentuk bulat. Apabila diisyaratkan, pemain meninggalkan bola dan mara ke hadapan untuk menggelecek bola lain yang ditinggalkan oleh rakan.



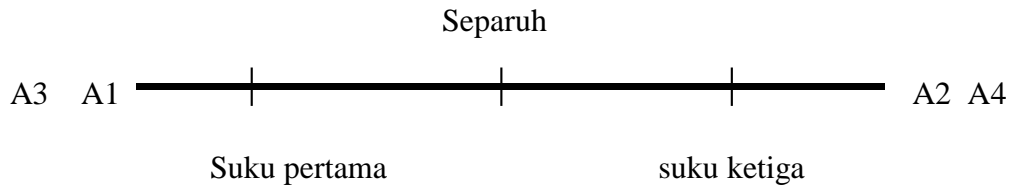
- e. Pemain menggelecek rapat di atas garisan D. Pemain menggelecek bola di sepanjang garis D seorang demi seorang tanpa halangan.



- f. Pemain menggelecek rapat di antara rakan tetapi menggolekkan bola separuh jalan, berhenti kemudian menggolekkan semula dengan mengundur dua langkah ke belakang dan terus menggerakkan bola ke hadapan.



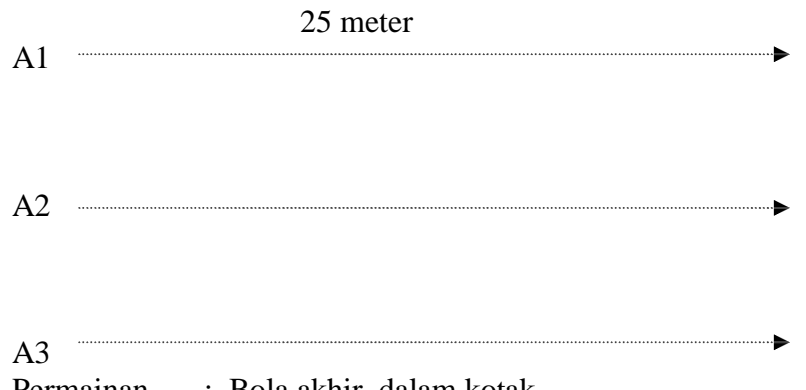
- g. Pemain menggelecek rapat tetapi menggolekkan bola sesuku jalan dan berhenti, kemudian menggerakkan bola ke kiri tiga langkah dan mengolek semula ke kedudukan asal menggunakan reverse stick. Kemudian menggerakkan bola ke depan dan berhenti separuh jalan. Pemain mengundur tiga langkah, menggerakkan bola ke hadapan dan berhenti di tiga suku jalan mengulangi pergerakan seperti pergerakan sesuku jalan. Selepas itu terus menggerakkan bola hingga sampai ke garisan penamat dan berhentikan bola.



2.4 Permainan kecil

- a. Perlumbaan menggelecek rapat . Pemain akan menggelecek bola secara perseorangan sejarak 25 meter.

Pemenang dikira apabila pemain sampai dahulu.



- b. Permainan : Bola akhir dalam kotak

Bil Pemain : Sehingga 12 orang pemain

Tujuan : Memperbaiki kawalan bola cara dekat

Pengelolaan : 12 pemain bergerak bebas dalam kawasan segiempat. Sambil pemain-pemain bergerak bebas mengawal bola sendiri, mereka cuba mengeluarkan bola pemain lain dari kawasan bermain. Pemain yang bolanya telah dikeluarkan hendaklah menunggu di garisan tepi sehingga hanya seorang pemain yang tinggal.

Perhatian jurulatih : Gerak kaki dan posisi badan bagi menentukan pergerakan yang baik untuk mengelakkan pemain lain dan memberi perghlihatan yang baik.

Pemenang : Pemain yang terakhir yang berada dalam kotak dengan bola berada dalam kawalannya.

2.5 Aktiviti Gerak Kendur

- a. Berlari anak dari garisan gola ke garisan gol sambil mengangkat kaki, lari sisi dan lari ke belakang.
- b. Regangan otot dan sendi
- c. Menarik nafas.

MANUAL LATIHAN 3

MENGGELECEK INDIAN

3.1 Memanaskan badan

- a.
 - Berjogging dari garisan 25 ela ke garisan 50 ela dan ulangi latihan ini sebanyak tiga kali.
 - Berlari anak dengan menggunakan kelajuan yang sama tetapi bergerak mengikut arahan.
 - Lari angkat kaki → lari sisi → lari angkat kaki ke belakang → lari lompat selang seli ke kiri dan kanan dan diulangi sebanyak tiga kali.
- b.
 - Kalistenik untuk melonggarkan otot dan sendi.
 - Regang tengkuk (tangan bawah dagu tolak ke atas. Tangan atas kepala tekan ke bawah. Tangan di kanan dagu tolak ke kiri dan tangan di kiri dagu tolak ke kanan untuk kelembutan sendi tengkuk.)
 - Regangan bahu (Tarik siku ke belakang)
 - Regangan tangan
 - Regangan pinggang (memutarakan pinggang)
 - Regangan badan (bongkokkan dan luruskan badan)
 - Melonggarkan otot *quadericeps* dan *hamstring*.
 - Memutarakan pergelangan kaki.
 - Angkat tumit bertubi-tubi.

3.2 Mekanik Menggelecek Indian

Untuk kemahiran menggelecek Indian, bola hoki diketuk secara pepenjur di depan dan seberang badan dengan bertukar-tukar posisi tangan dan kayu hoki untuk melakukan pukulan depan (*forehand*) dan menterbalikkan kayu hoki (*reversed stick*) apabila jari kayu hoki menghadap ke arah badan pemain. Bahagian kepala kayu hoki (*blade*) diputar di atas dan dekat bola oleh tangan kiri.

Pegangan tangan.

- Menukar pegangan dengan membiarkan kayu hoki berpusing di dalam tangan kiri dengan menunjukkan ke bawah kayu hoki akan menolong mendapatkan keselesaan pergerakan kamahiran ini. Pegang kayu dengan longgar oleh tangan kanan, lebih kurang 20 cm di bawah tangan kiri. Kedua-dua tangan akan bergerak pada masa menggelecek Indian dilakukan.

Bola

- Bola hoki berada di hadapan pemain dan bergerak dalam arah sisian (*laterally*) lebih kurang lebar bahu. Semakin kemahiran meningkat, pergerakan yang lebih luas boleh dilakukan, khususnya untuk mengelirukan pihak lawan.

Mata

- Sentiasa memandang bola, dan memandang sekilas untuk memastikan ke mana pemain akan bergerak dan untuk mengkaji situasi padang apabila bola berada di dalam kawalan yang baik.

Badan

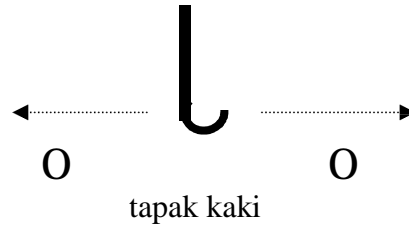
- Badan dibengkokkan sedikit dan lutut dibengkokkan.

Kaki

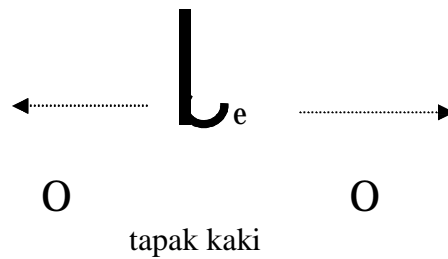
- Pada masa kaki kiri menyentuh tanah, ketukan bola daripada kiri ke kanan dan daripada kanan ke kiri pada masa kaki kanan menyentuh tanah.

3.3 Aktiviti Ansur Maju

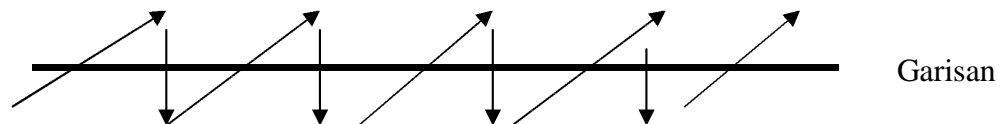
- a. Berdiri dengan kaki di kangkang seluas bahu, berlatih menggerakkan kayu hoki dari sisi ke sisi tanpa menggunakan bola.



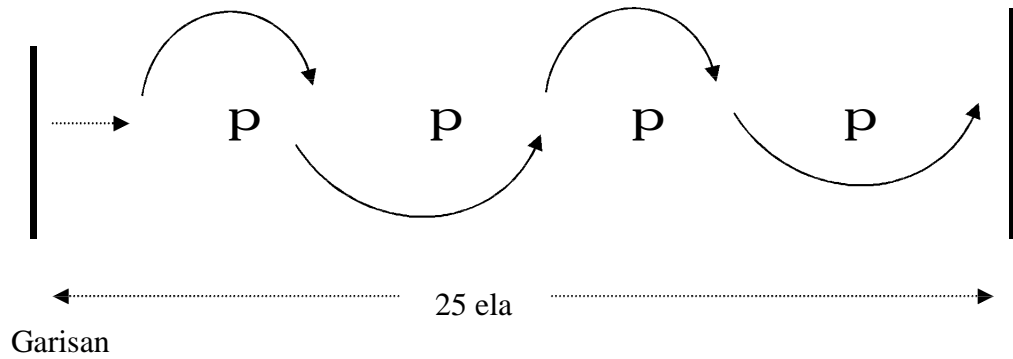
- b. Pemain berdiri dengan mengangkang kaki seluas bahu, berlatih menggerakkan kayu hoki bersama bola dari sisi ke sisi. Bola digerakkan selari dengan jari-jari kaki tetapi jauh di depan badan. Melatih menarik bola berturut-turut tanpa berhenti daripada sisi ke sisi di hadapan pemain. Kemudian menggerakkan bola sambil berjalan ke hadapan.



- c. Berlari di atas garisan lurus sambil menggelecek bola berturut-turut daripada sisi ke sisi garisan itu. *Reverse* kayu hoki setiap kali membawa bola balik daripada sisi kiri.

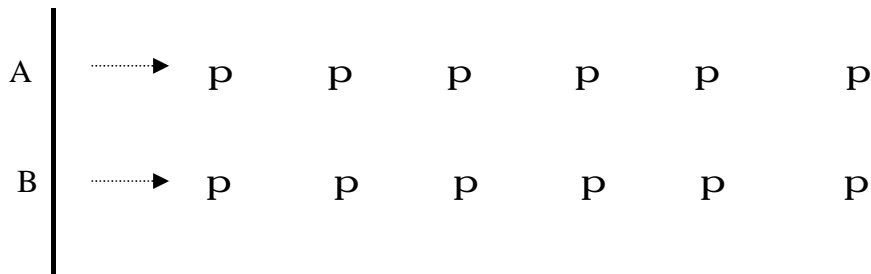


- d. Menggelecek Indian dengan menggunakan skital. Membawa bola daripada sisi ke sisi melalui skital.

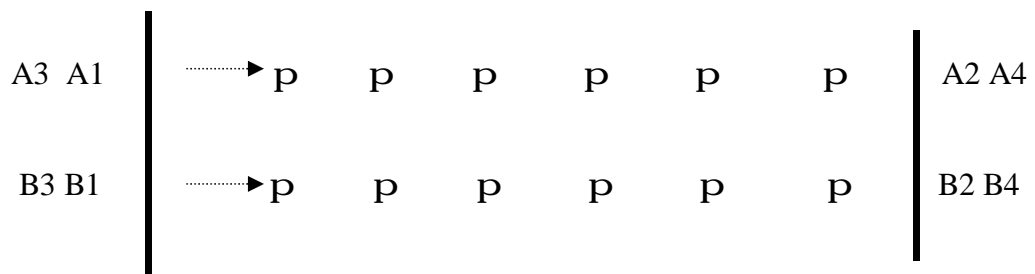


3.4 Permainan Kecil

- a. Perlumbaan menggelecek Indian secara perseorangan, peserta menggelecek bola melalui skital sejarak 25 ela.



- b. Perlumbaan menggelecek Indian berkumpulan.



c. “ Slalom Continuous Relay “

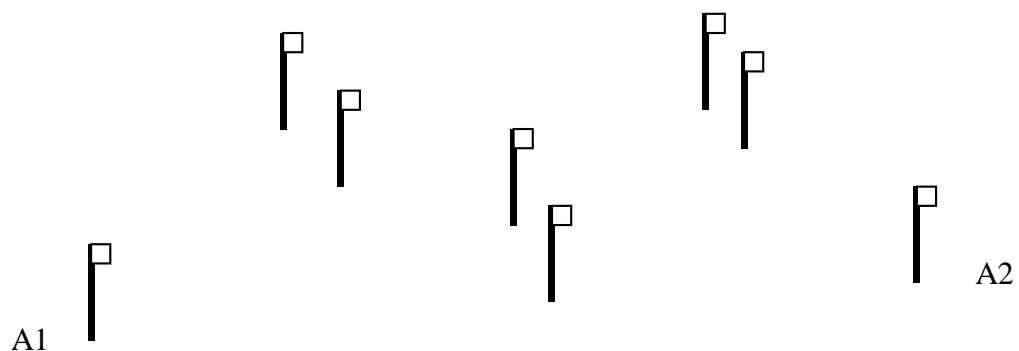
Jumlah pemain : Tiga atau empat orang

Tujuan : Untuk memperbaiki kawalan bola semasa bergerak dengan laju.

Pengelolaan latihan : Dua pemain berdiri di stu bahagian ‘slalom’ sementara pemain ketiga atau seorang pemain lain berdiri di seberangnya. Pemain pertama bergerak melalui pintu (gate) membawa bola dan memberi kepada pemain kedua yang akan membawa dan memberinya kepada pemain ketiga. Pemain pertama akan mengambil tempat pemain kedua. Latihan ini akan berterusan mengikut kehendak jurulatih.

Perhatian jurulatih : Kedudukan tangan kiri dan kanan . Gerak kaki untuk mendapatkan posisi yang baik supaya badan dapat berpusing melalui pintu (gate). Posisi tangan kiri di kayu untuk membolehkan dilakukan pusingan penuh kepada posisi pukulan kilas. Bola sentiasa bergerak di hadapan badan. Langkah pendek dan laju membolehkan ketangkasan.

Pemenang : 1. Sasaran : Pasukan yang pertama menghabiskan dua, tiga atau empat larian oleh setiap pemain dalam pasukan.
2. Kumpulan yang paling banyak membuat larian dalam 1 minit atau 2 minit.



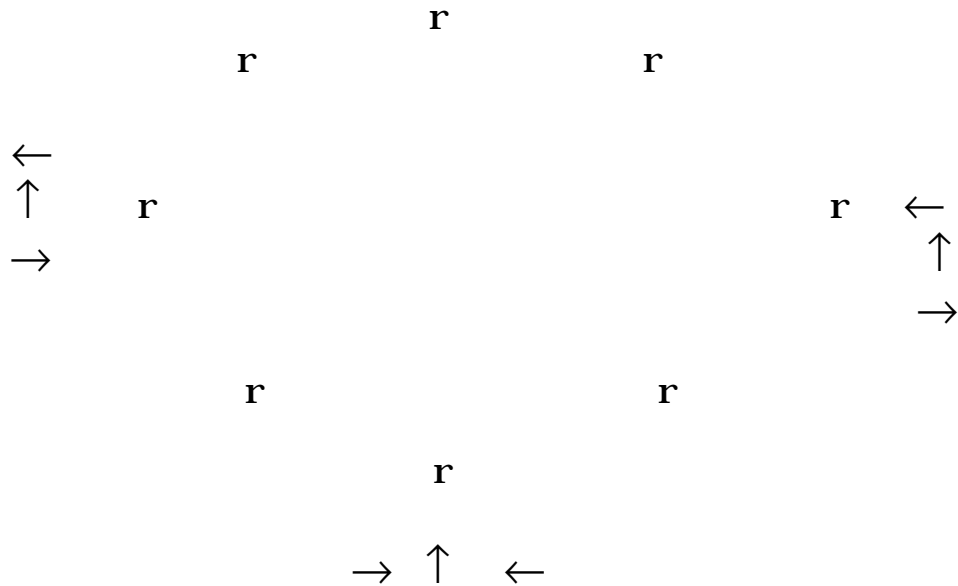
3.5 Aktiviti Gerak Kendur

- Berlari sekeliling padang sambil melonggarkan sendi bahu, lengan dan tengkok.
- Regangan otot dan sendi
- Menarik nafas.

LATIHAN BERKAIT KEMAHIRAN MENGELECEK

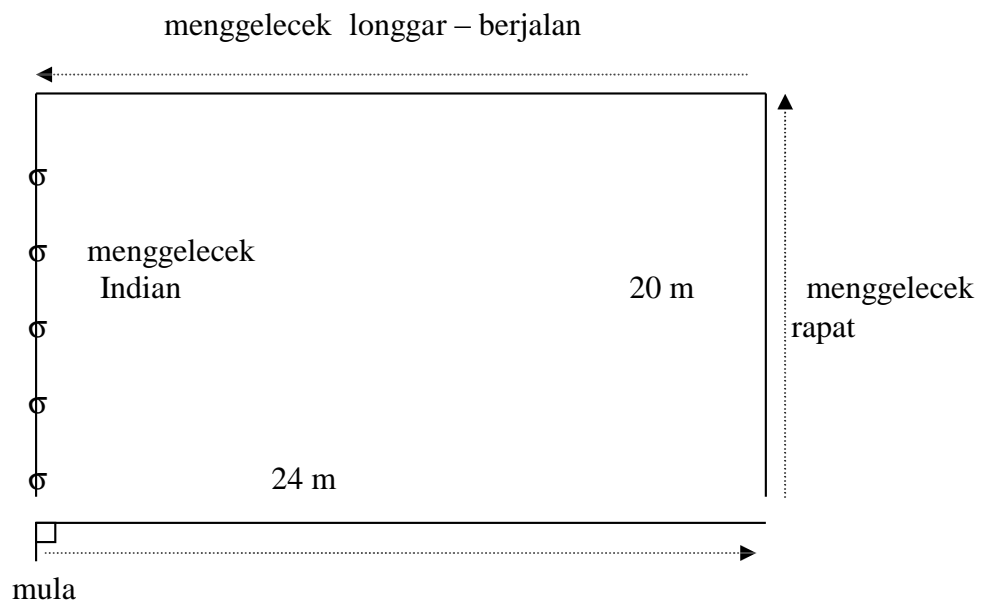
a. Membelit bulatan

Semua pemain berdiri dalam barisan masing-masing. Apabila diisyaratkan oleh jurulatih, pemain (misalnya pemain nombor 1) akan bergerak dan menggelecek bola dari tempat permulaannya (menggelecek longgar atau rapat) mengelilingi bulatan dan balik ke barisannya.



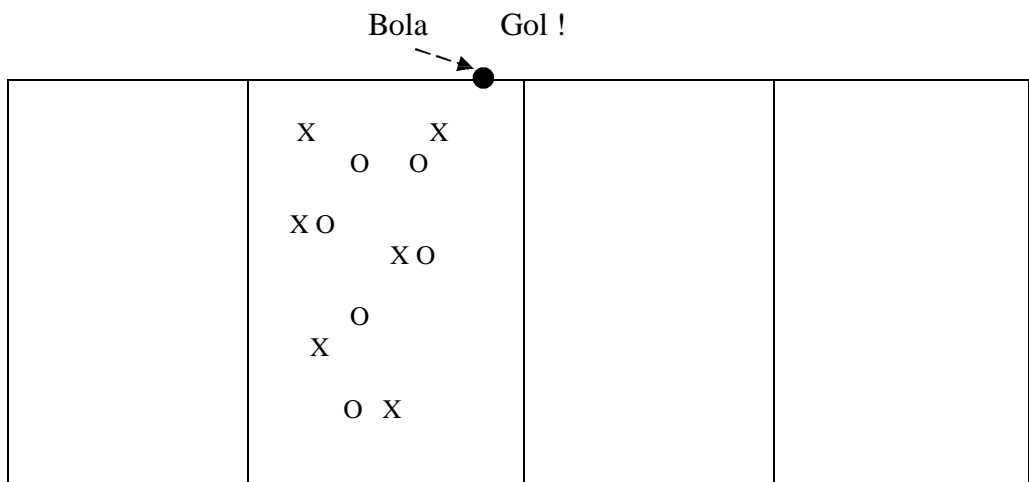
b. Menggelecek litar

Pemain dikehendaki menggelecek mengikut litar yang telah ditetapkan.



c. Permainan hoki (Cara Ragbi)

- Keempat-empat bahagian padang hoki boleh digunakan pada masa yang sama jika perlu.
- Dalam permainan ini, pemain-pemain cuba membawa dan menempatkan bola di atas garisan hujung pihak lawan. Bola itu ditempatkan di mana-mana bahagian garisan hujung dan perbuatan yang berjaya dianggap 'gol'.
- Pemain-pemain dibenarkan menggelecek dan menolak bola kepada kawannya.



Padang 1

Padang 2

Padang 3

Padang 4

MANUAL LATIHAN 4

HANTARAN (PUKULAN)

Hantaran dengan pukulan merupakan satu cara hantaran yang kuat kerana bola itu bergerak dengan pantas ke arah yang diperlukan. Ketepatan arah yang boleh dicapai dengan latihan-latihan yang kekal dan ini sentiasa perlu ditekankan.

4.1 Memanaskan badan

- a. Lari ulangalik sejauh 25 meter
 - Lari di atas bebola kaki.
 - Angkat lutut tinggi
 - Hayun tangan pantas ke hadapan

- b. Lari membawa pasangan
 - Pasangan berada di belakang dan lari perlahan-lahan.
 - Bertukar pasangan.

- c. Tolak bahu
 - Kedua-dua tangan lurus ke hadapan atas bahu pasangan.
 - Satu kaki ke hadapan satu kaki ke belakang.
 - Tolak bahu dengan kuat.

- d. Kelonggaran
 - Dari atas ke bawah
 - kepala
 - tangan
 - pinggang
 - Paha
 - Pergelangan kaki.

4.2 Mekanik hantaran atau pukulan

Pegangan kayu:

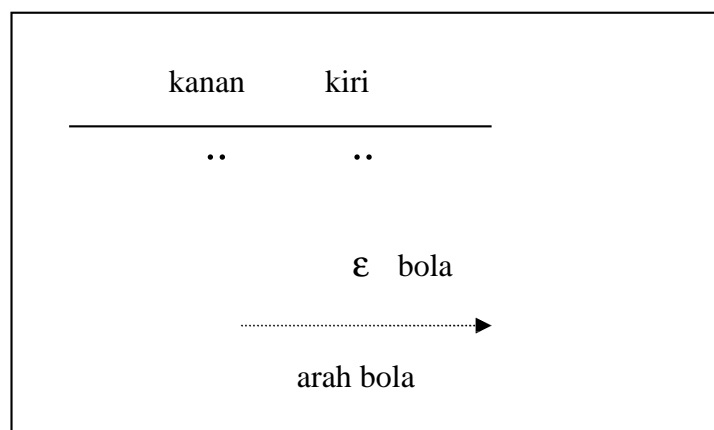
- Tangan kiri menggenggam di bahagian atas atau hujung kayu sementara tangan kanan di bawahnya. Kedua-dua 'V' yang dibuat dengan ibu jari dan jari telunjuk dari kedua-dua tangan adalah selari. Tangan kiri ditegakkan supaya pelaksanaan lancar hayunan kayu ke belakang dan mengikut rentek ke hadapan diadakan.

Dirian:

- Berdiri dengan kaki kangkang supaya anda berada di dalam keadaan yang selesa. Letakkan bola lebih kurang 20cm dari kaki kiri. Bahu kiri ke arah gerakan atau pukulan. Pada masa hantaran atau pukulan dibuat, mata hendaklah memandang bola dan lutut dibengkokkan sedikit.

Bola:

- Kedudukan bola janganlah jauh ataupun dekat sangat dengan kaki kiri. Sekiranya bola dalam kedudukan dekat sangat dengan kaki kiri, kemungkinan pemain berkenaan memukul kakinya sendiri. Kedudukan bola juga bergantung kepada ketinggian pemain berkenaan.



Hayunan:

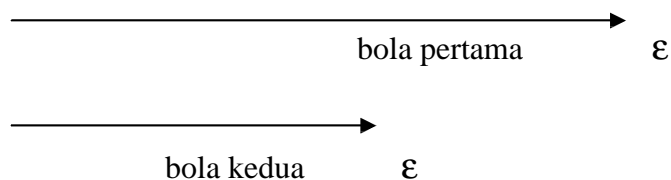
- Kayu dihayunkan terus ke belakang dan bergerak terus dalam satu garisan lurus dengan kaki kiri. Pada masa kayu kena pada bola, muka kayu hendaklah dalam keadaan '*Vertical*' supaya pukulan tepat boleh berlaku. Gerakan tangan adalah bebas dan tidak menyentuh mana- mana bahagian badan atau sebarang jenis halangan sama ada pada masa menghayunkan ke belakang atau mengikut lajakan ke hadapan.

Badan:

- Semasa kayu dihayunkan ke belakang, berat badan adalah sama rata tetapi apabila kayu diturunkan ke bawah berat badan dipindahkan dari kaki belakang ke kaki hadapan. Jari-jari kaki kanan menjadi paksi. Perkara- perkara yang perlu diberi perhatian seperti berikut:
 - a) Gerakan badan dan pemindahan keberatan badan.
 - b) Kekuatan badan khususnya di bahagian bahu.
 - c) Kepantasan menurunkan kayu.
 - d) Kunci/ Tegakkan/ Genggaman pergelangan tangan.
 - e) Memegang kayu dengan kuatnya pada masa kayu bersentuhan dengan bola.

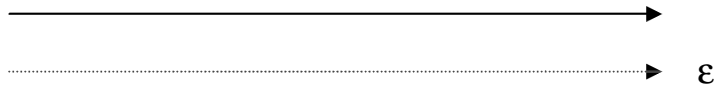
4.3 Aktiviti ansur maju

- a. Pemain menggunakan dua biji bola hoki.
Pemain dikehendaki memukul bola pertama dengan kuat manakala bola kedua dipukul perlahan agar bola itu bergerak separuh dari bola pertama.



Tujuan latihan ini diadakan adalah untuk pemain merasakan pukulan kuat dan mengawal pukulan untuk jarak tertentu.

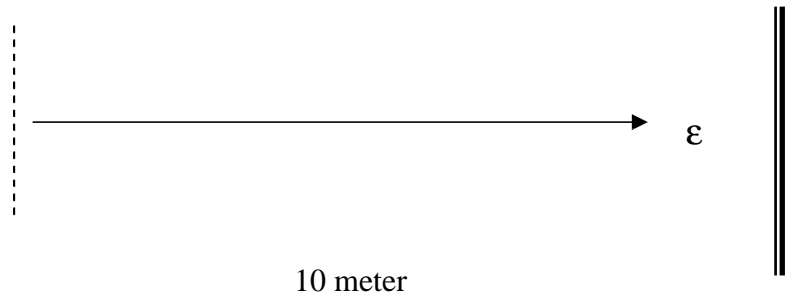
- b. Pemain memukul bola di atas garisan lurus secara statik.



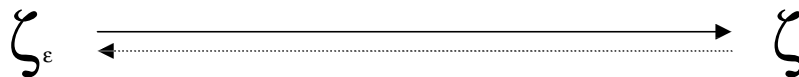
Latihan ini boleh dilakukan dengan bergerak satu langkah ke hadapan dan pukul bola diikuti dengan dua atau tiga langkah.

Tujuan latihan ini adalah untuk memastikan persediaan dan hayunan pemain adalah lurus bagi satu pukulan atau hantaran yang tepat.

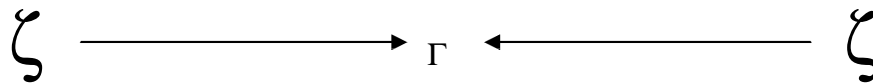
- c. Pemain memukul bola ke arah dinding dari jarak 10 meter dimana pemain bebas memukul tetapi hendaklah dengan cara yang betul. Pemain boleh mensasarkan pukulan ke arah yang dikehendakinya. Bagi permulaan pemain hendaklah berdiri statik dan kemudian bolehlah bergerak satu langkah, 2,3 langkah seterusnya.



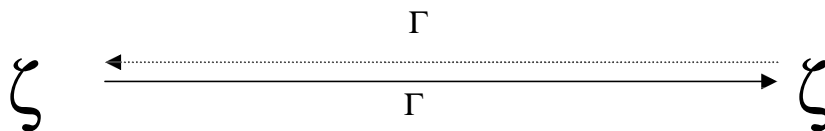
- c. Dua pemain berdiri bersemuka pada jarak 10 meter. Pemain memukul bola ke arah satu sama lain (ketepatan diutamakan) Bila pukulan memuaskan, jarak ditambahkan kepada 15 m, 20m, 30m dan seterusnya. Pemain boleh bergerak satu langkah, 2, 3 dan seterusnya bila melakukan pukulan.



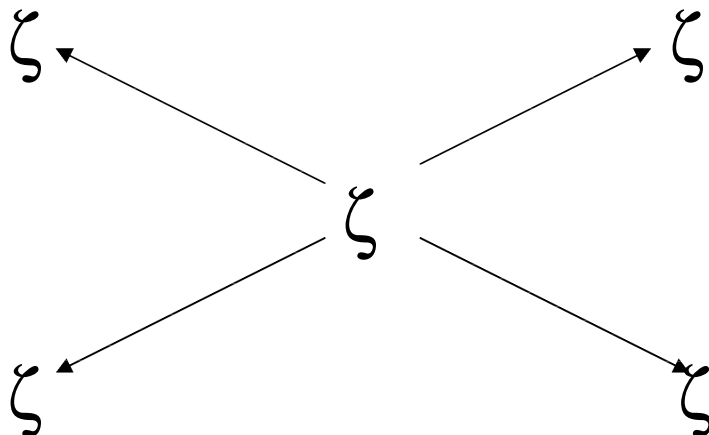
- e. Dua pemain berdiri bersempua pada jarak 20 meter. Skitel atau kon diletakkan di tengah-tengahnya sebagai sasaran pukulan. Pemain perlu cuba menjatuhkan skitel atau kon dengan pukulan bola. Ulang aktiviti ini sehingga pukulan mengenai sasaran dengan tepat.



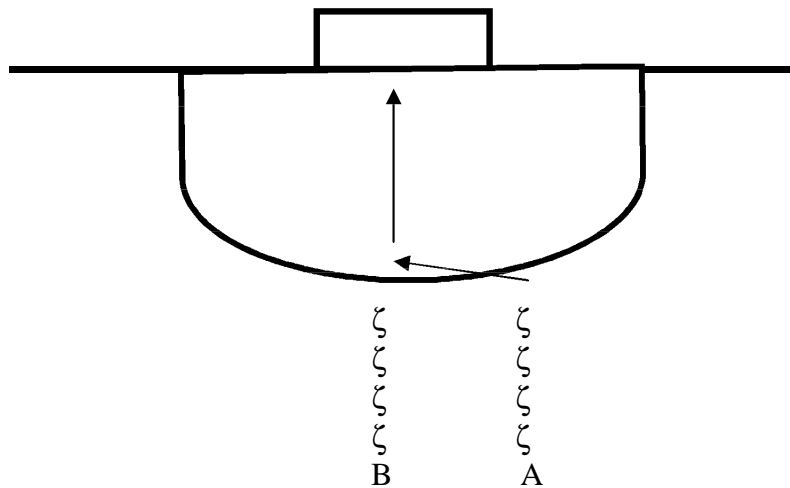
- f. Dua pemain berdiri bersempua dalam jarak 20 meter. Skitel atau kon diletakkan di antara jarak 20 meter tersebut. Pemain hendaklah memukul bola melalui skitel atau kon tersebut. Ulang aktiviti ini sehingga ketepatan diperolehi.



- g. Lima pemain membentuk satu bulatan dan seorang pemain berdiri di tengah-tengah bulatan. Pemain tengah memukul bola kepada setiap pemain dalam kumpulan dan sebaliknya. Pemain tengah hendaklah ditukar dengan pemain lain apabila semua ahli kumpulannya telah memukul bola.



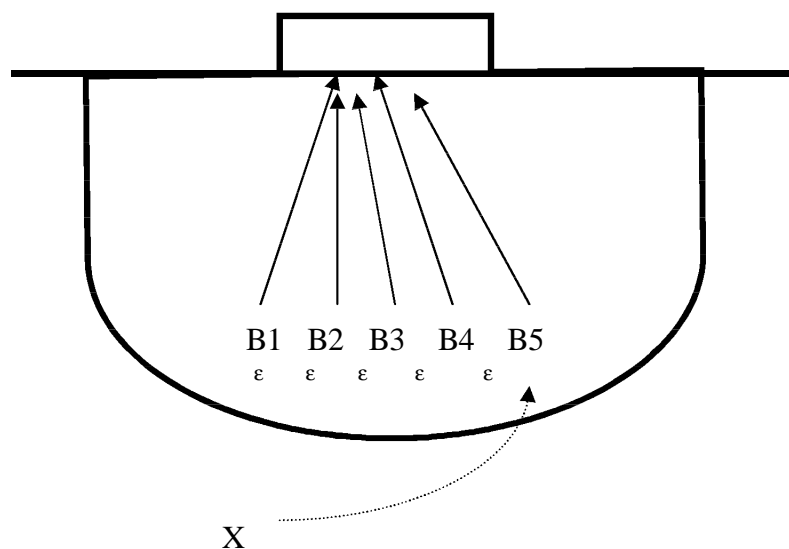
- h. Pemain secara berpasangan di atas kawasan D. Pemain disebelah kanan barisan A menolak bola kepada pasangannya di barisan B yang memukul bola ke dalam gol.



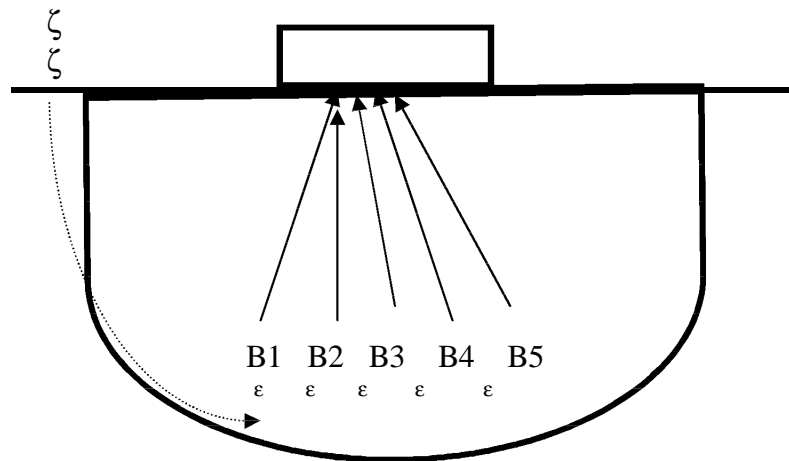
Latihan ini boleh dijalankan dengan menukar arah iaitu tolakan dari sebelah kiri.

Latihan berkait kemahiran memukul.

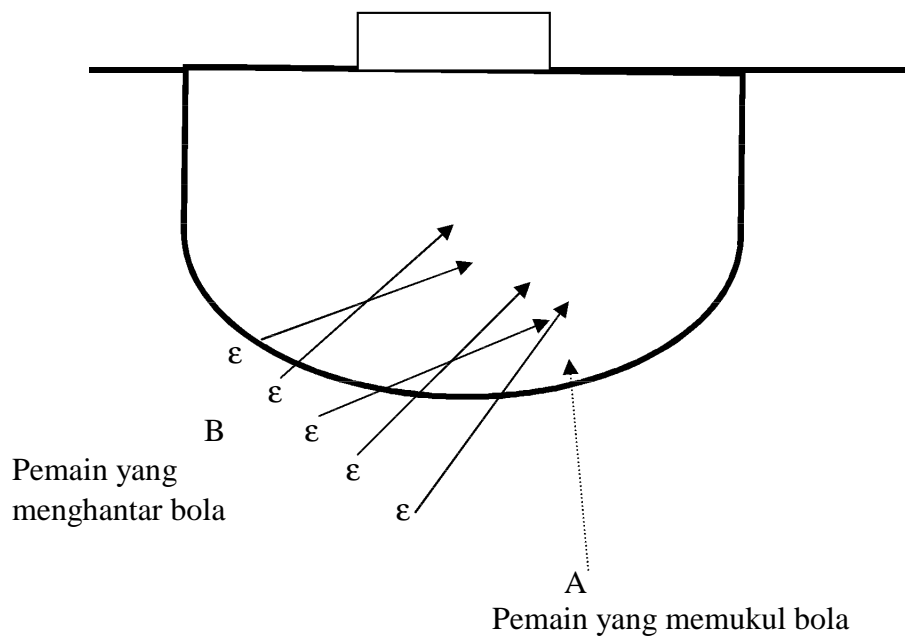
- a. Letakkan bola di dalam kawasan D. Apabila isyarat 'mula' diberi pemain bergerak daripada X ke B5 seberapa cepat yang boleh, memukul satu demi satu bola ke dalam gol.



- b. Lima biji bola diletakkan dalam kawasan D. Bila isyarat 'mula' pemain berlari daripada garisan D ke garisan 25 ela dan balik ke garisan D untuk memukul bola B1 ke dalam gol. Pemain mengulangi pergerakan ini untuk memukul bola B2 hingga seterusnya.



- c. A berdiri di luar kawasan D, bersedia untuk memukul bola yang akan dihantar oleh B. B dengan lima biji bola akan menolak bola ke kawasan D dengan arah yang berlainan. A akan berlari ke arah bola yang dihantar oleh B dan memukul bola itu ke dalam gol. Selepas setiap pukulan, A berlari balik ke tempat permulaannya di luar kawasan D dan menunggu bola yang akan dihantar oleh B.



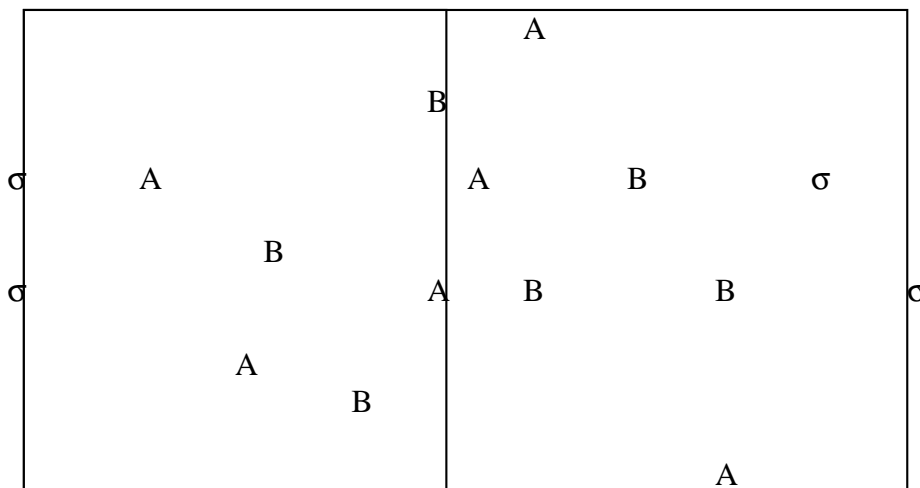
4.4 Permainan kecil

Permainan bersyarat dimana permainan dalam dua pasukan. Bilangan pemain terpulang kepada jurulatih samada 6 atau 8 orang.

Pemain-pemain boleh melakukan serangan dan pertahanan tetapi hanya menggunakan kemahiran menggelecek dan menolak bola.

Tidak memerlukan penjaga gol hanya diletakkan skital.

Pemenang dikira mengikut jaringan yang banyak.



4.5 Gerak kendur

- Pemain-pemain diarahkan berlari-lari anak secara perlahan-lahan.
- Hayunkan pergelangan tangan ke atas, sisi dan bawah.
- Goyangkan kaki dan tangan.
- Bongkokkan badan dan tarik nafas.

MANUAL LATIHAN 5

MENYERKAP / MENAHAN BOLA

Menyerkap bermakna menahan bola. Kemahiran ini merupakan kemahiran yang paling penting dalam permainan hoki (memiliki bola). Pemain-pemain harus menguasai kemahiran menyerkap bola di atas permukaan padang yang berlainan kerana permainan hoki dimainkan di atas padang rumput dan juga astroturf. Pasukan-pasukan yang boleh menyerkap bola dengan baik akan menguasai dan dapat menentukan corak permainan. Pemain boleh melakukan kemahiran menyerkap dalam keadaan statik atau sedang bergerak semasa bola dihantar.

5.1 Memanaskan badan

- a. Lari ulang alik 25 meter.
 - Lari di atas bebola kaki
 - Angkat lutut tinggi
 - Hayun tangan pantas ke hadapan.
- b. Lari sambil menolak bola
 - Pasangan menolak bola kepada rakan.
 - Lari perlahan-lahan 15 meter
 - Tukar arah
- c. Menggelecek skital dan menolak bola
 - Pemain menggelecek bola melalui skital dan menolak kepada rakan.
 - Bola mesti berada berhampiran dengan kayu.
- d. Kelonggran
 - Kepala
 - Tangan
 - Pinggang
 - Hamstring
 - Pergelangan kaki

5.2 Mekanik Menyerkap Bola

- a. Pegangan kayu

Tangan kiri memegang kayu di bahagian atas sementara tangan kanan di bawah sedikit. Tangan kanan dilonggarkan sedikit bagi membantu pegangan tangan kiri.
- b. Cara Berdiri

Kedudukan kaki adalah kangkang dan lutut bengkok sedikit. Muka kayu yang rata adalah selari dengan bola yang datang. Badan adalah bongkok sedikit agar individu itu sentiasa berada dalam keadaan selesa. Keseluruhan anggota pemain hendaklah berada di belakang kayu yang condong ke hadapan sedikit untuk mengelakkan lantunan bola ke atas.
- c. Badan

Badan, kepala dan kaki berada di belakang dan selari dengan arah datangnya bola. Kadangkala satu langkah ke hadapan diperlukan untuk menyerkap bola. Gerakan ke kanan atau ke kiri adalah kepentingannya juga untuk menyerkap bola yang datang dari kedua-dua arah itu. Semua pemain mestilah meletakkan badan mereka dalam kedudukan yang diperlukan dengan keberatan badan sentiasa berpindah dari kiri ke kanan.

Pada masa bola bersentuhan dengan kayu, tangan kiri ditegakkan sementara

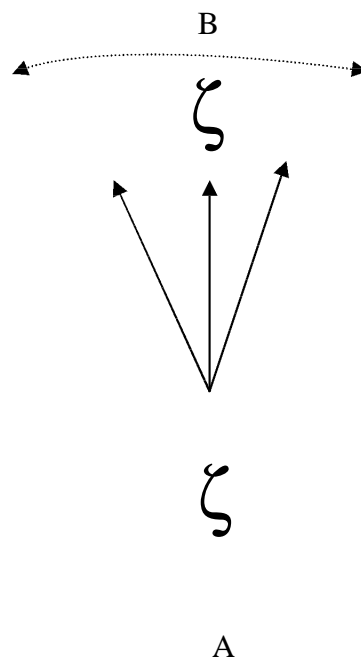
tangan kanan dibengkokkan sedikit. Pemain-pemain dilarang membuang kayu ke arah bola. Mereka mesti menerima bola dari beberapa arah khususnya dari belakang, dari pemain pertahanan, kiri dan kanan.

5.3 Aktiviti ansur maju

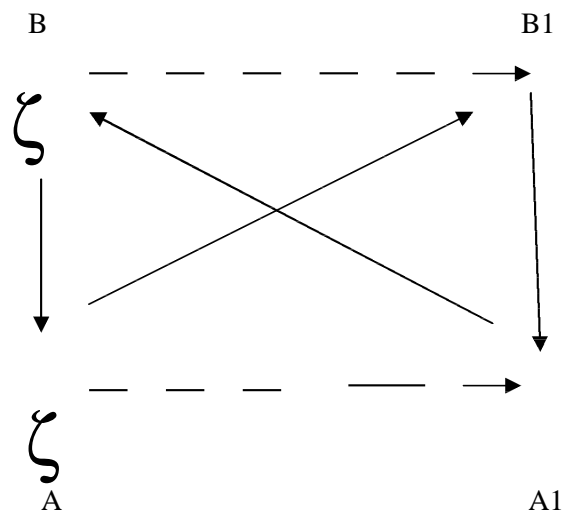
- a. A akan menolak bola kepada B untuk menyerkap. Kemudian B akan menolak bola kepada A pula untuk menyerkap. Ulang aktiviti ini beberapa kali.



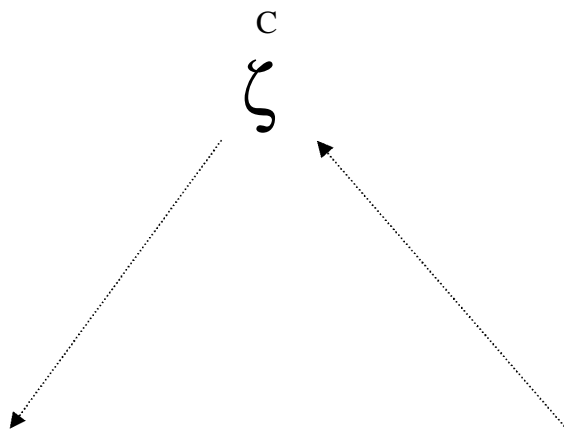
- b. A meleretkan bola kepada B untuk menyerkapnya di hadapan, kanan dan kiri. B akan menolaknya pula kepada A untuk menyerkap. Kemudian B pula akan menolak bola kepada A ke hadapan, kanan dan kiri untuk menyerkapnya.

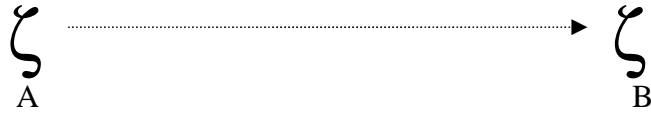


- c. A menolak bola jauh kepada B dan kemudian akan menyerkannya di B1.
 B pula akan menolak jauh untuk diserkep oleh A di A1.
 Ulang aktiviti ini beberapa kali.

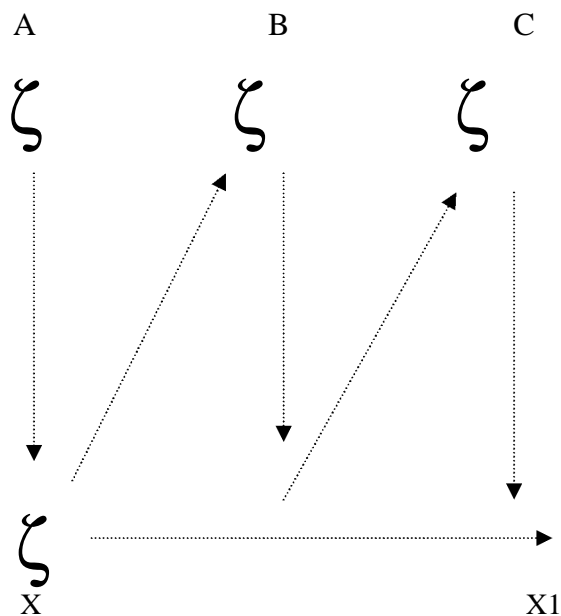


- d. A akan menolak bola dan B akan menyerkep bola tersebut. B pula menolak kepada C untuk menyerkannya. C menolaknya pula kepada A. Ulang aktiviti ini dan kemudian tukar arah.





- e. A akan menolak bola kepada X. X perlu menerima bola yang ditolak, pusing dan hantar kepada B. X akan berlari dan menerima bola dari B dan menolaknya pula kepada C. C pula menolak bola kepada X di tempat X1. Kemudian menolak semula kepada A. Tukar pemain setiap 2 pusingan.



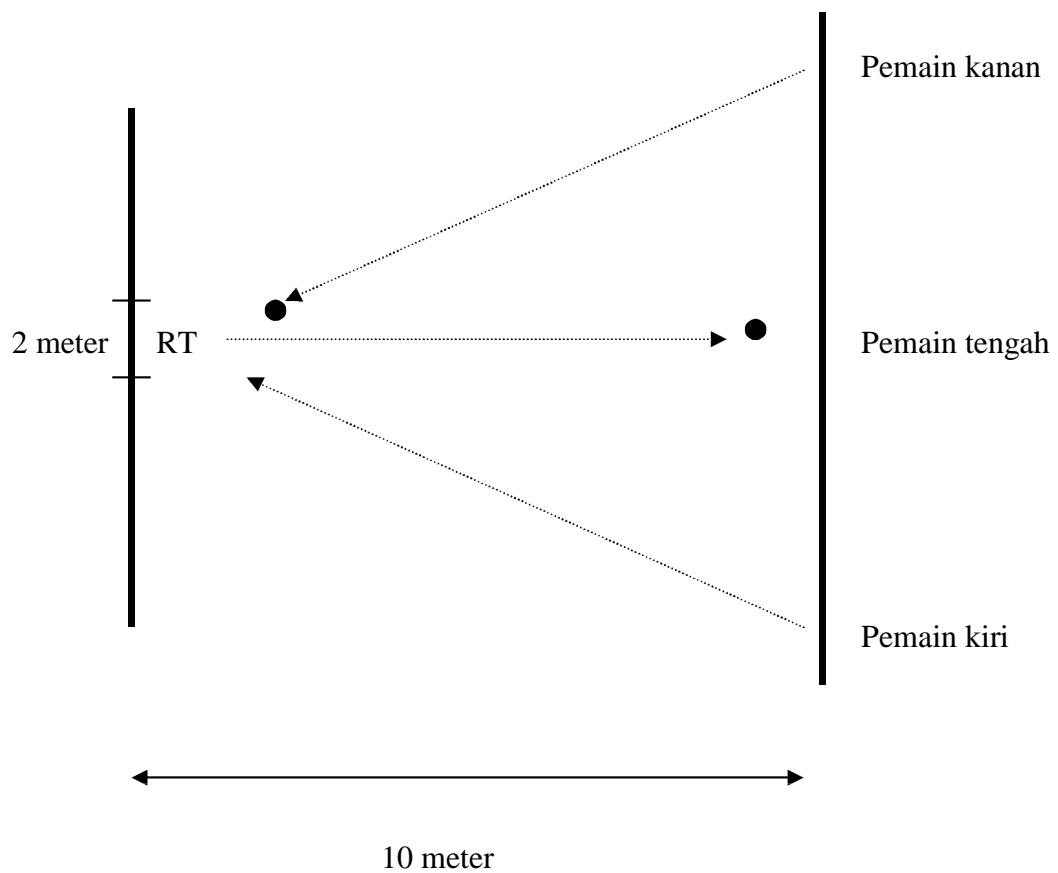
5.4 Permainan Kecil

Robot Target

Empat pemain dalam satu kumpulan.

Seorang pemain menjadi *robot target* yang berdiri di antar dua skital yang berjarak dua meter. Pemain-pemain lain berdiri menghadap *robot target*. Kedua-dua pemain di antara pemain tengah mempunyai sebiji bola. Pemain di sebelah kiri menolak bola kepada *robot target* yang menerima bola dan kemudian terus menolak bola kepada pemain tengah. Apabila bola telah ditolak oleh *robot target* pemain di sebelah kanan menolak bola ke *robot target* yang menerima bola dan terus menolak bola kepada pemain di sebelah

kiri yang tidak mempunyai bola. Latihan ini diteruskan selama satu minit dan pemain lain akan menjadi *robot target*.



* RT – Robot target

5.5 Gerak kendur

- Pemain-pemain diarahkan berlari-lari anak secara perlahan-lahan.
- Hayunkan pergelangan tangan ke atas, sisi dan bawah.
- Goyangkan kaki dan tangan.

- Bongkokkan badan dan tarik nafas.

MANUAL LATIHAN 6

MENOLAK

Menolak adalah cara penghantaran yang paling pantas kepada seorang rakan. Sasaran bola disembunyikan sehingga saat-saat akhir untuk mengelirukan pihak lawan. Dalam keadaan tertekan ia merupakan penghantaran yang paling selamat dan boleh dibuat dengan mudah. Kemahiran ini boleh dilakukan daripada kedudukan yang sukar di mana kemahiran memukul tidak boleh digunakan.

6.1 Memanaskan badan

- a. Lari ulang alik 25 meter.
 - Lari di atas bebola kaki
 - Angkat lutut tinggi
 - Hayun tangan pantas ke hadapan
- b. Lari sambil membawa bola (menggelecek)
 - Lari perlahan-lahan sambil membongkokkan badan dan lutut.
- c. Tolak bahu
 - Kedua-dua tangan lurus ke hadapan atas bahu pasangan.
 - Satu kaki ke hadapan dan satu kaki ke belakang
 - Tolak bahu dengan kuat.
- d. Kelonggaran
 - Dari atas ke bawah
 1. Kepala
 2. Tangan
 3. Pinggang
 4. Hamstring
 5. Pergelangan kaki

6.2 Mekanik menolak

1. Cara Memegang Kayu:

Tangan kiri memegang kayu di sebelah atas, sementara kedudukan tangan kanan ialah 15-30 cm di bawah tangan kiri. Kayu dipegang kuat untuk melaksanakan kemahiran ini.

2. Cara Berdiri:

Bahu kiri hendaklah menghala ke arah sasaran bola atau target. Kedudukan kaki adalah selesa untuk memberi keseimbangan. Lutut dibengkokkan kayu supaya dapat diletak berhampiran dengan bola.

3. Bola:

Kedudukan bola ialah 15 cm dari kaki kanan atau lebih kurang 30 cm dari kaki kiri atau lebih kurang 40-45 cm apabila kedudukan badan bersudut tepat.

4. Badan:

Badan dibengkokkan ke hadapan supaya mata dapat melihat bola dengan tepat.

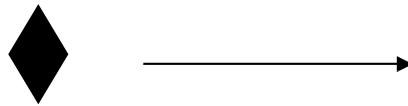
5. Pelaksanaan Kemahiran:

Bagi pelaksanaan kemahiran ini kayu hendaklah berhampiran bola atau melekat dengan bola. Bola ditolak dengan tangan kanan sambil tangan kiri menekan kayu ke bawah. Bola ini akan bergerak leret ke arah sasaran. Hayunan kayu mengikut rentak adalah penting kerana ia membantu menyentuh bola seberapa lama yang boleh. Dalam pelaksanaan kemahiran ini seseorang individu perlu memindahkan berat badan dari kaki kanan ke kaki

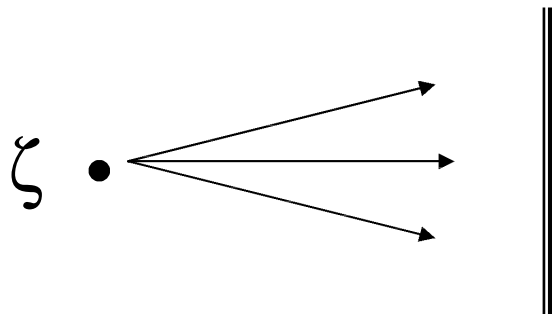
kiri. Dengan koordinasi dan pergelangan tangan yang kuat penolakan yang kemas dapat dilakukan.

6.3 Aktiviti ansur maju

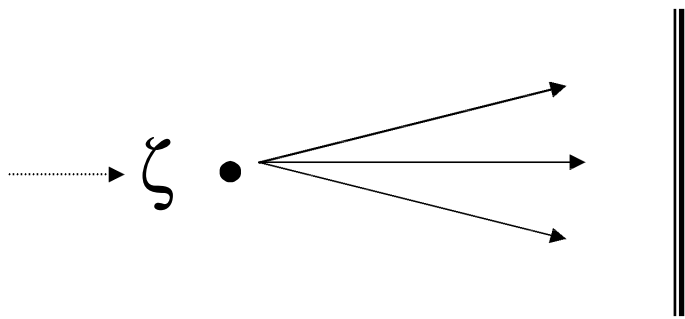
- a. Menolak menggunakan kayu hoki tanpa menggunakan bola. Pastikan pemain memegang kayu hoki dengan betul. Pastikan badan, lutut dan bahu dalam kedudukan yang betul. Ulang aktiviti ini sehingga pemain melakukan perlakuan yang betul.



- b. Pemain menolak bola yang statik ke arah dinding. Pemain akan menolak ke hadapan, kiri dan kanan. Pastikan tolakkan dilakukan dengan mekanik yang betul. Ulang aktiviti ini beberapa kali.



- c. Pemain menolak bola satu langkah.
Dua langkah, tiga langkah dan berjogging. Perlakuan dilakukan setelah pemain dapat menguasai aktivitas mengikut urutan.

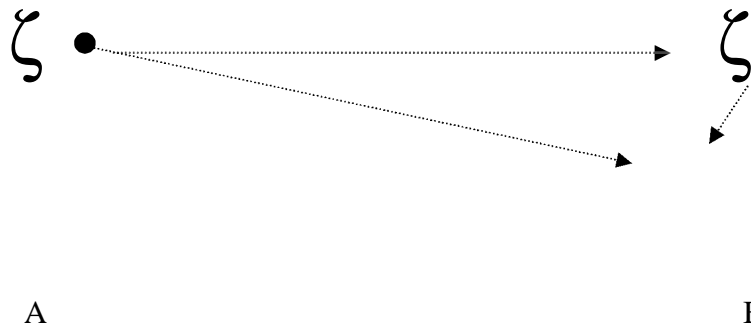


- d. Pemain akan menolak bola kepada pasangan secara berhadapan.
A akan menolak kepada B dan sebaliknya. Pastikan mekanik menolak dilakukan dengan betul. Ulang aktiviti ini beberapa kali.

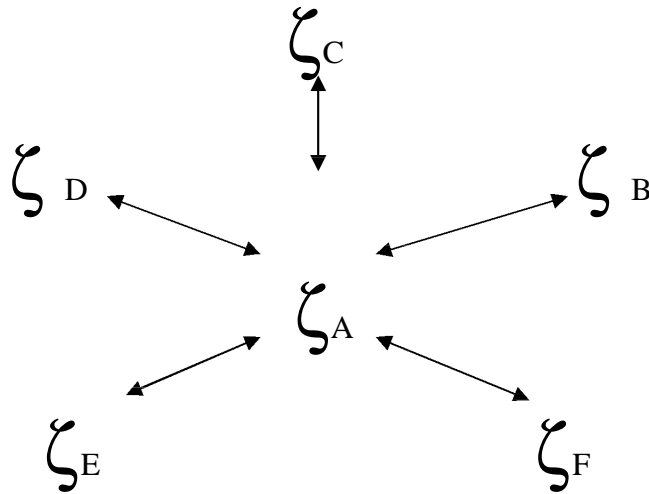


- e. A akan menolak bola ke hadapan, kiri dan kanan. B akan bergerak ke kiri dan kanan untuk menerima tolakkan A. B akan menolak semula ke arah A. Tukar giliran menolak. Ulang aktiviti ini.

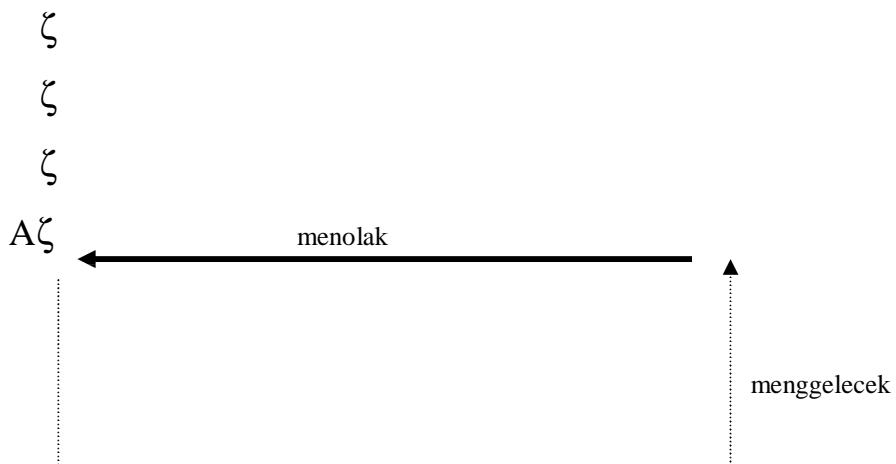




- f. Pemain menolak bola di antara pemain dalam bulatan. A akan menolak bola ke B dan seterusnya kepada G. Setelah habis satu pusingan, tukar pemain lain di tengah. Ulang aktiviti ini.



- g. Pemain dibahagikan kepada 2 kumpulan iaitu A dan B. Pemain dari A akan menggelecek bola dan menolak kepada pemain kumpulan B. B pula menggelecek bola kepada kumpulan A. Latihan ini dijalankan secara giliran. Ulang aktiviti ini.





6.4 Permainan kecil

Permainan monyet.

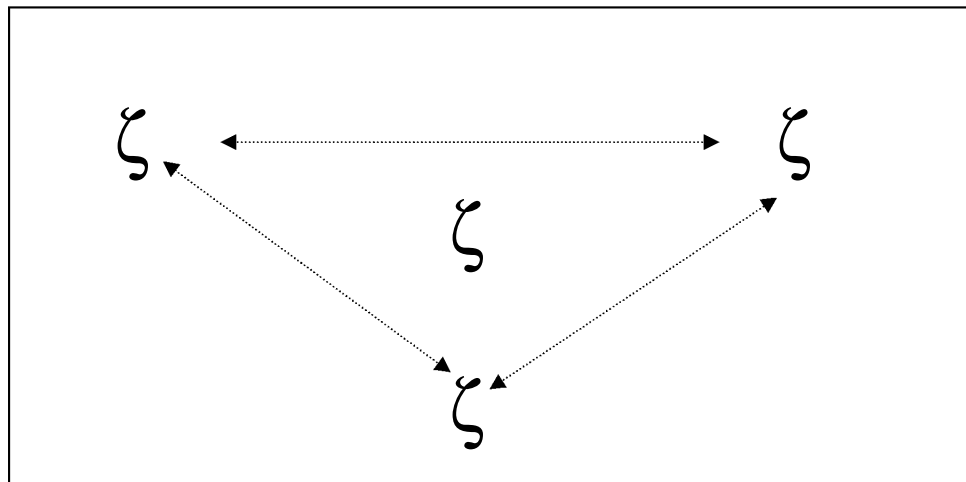
Bilangan pemain : 4 orang (3 lawan 1)

Kawasan : 10 m X 10 m

Prosedur : 3 pemain akan cuba membuat seberapa banyak bilangan tolakan antara mereka. Pemain di tengah akan cuba menahan bola. Jika berjaya, pemain yang hilang bola akan menggantikan tempat di tengah. Aktiviti ini boleh dijalankan selama 5 minit.

Permainan ini memberi peluang kepada pemain untuk menggunakan kawasan lapang untuk menerima bola.

Pemenang : Pemenang adalah pemain tengah yang berjaya mengurangkan bilangan tolakan dalam satu pusingan.



6.5 Gerak kendur

- Pemain-pemain diarahkan berlari-lari anak secara perlahan-lahan.
- Hayunkan pergelangan tangan ke atas, sisi dan bawah.
- Goyangkan kaki dan tangan.
- Bongkokkan badan dan tarik nafas.

MANUAL LATIHAN 7

MENGUIT/MENGUIS

Untuk menjarangkan gol kemahiran menguit adalah penting kerana ia tidak memerlukan pergerakan persediaan untuk menguit bola dengan terkawal. Ia juga boleh mengelirukan pemain lawan ke mana bola akan dihantar.

Kemahiran menguit adalah sangat berguna untuk melepaskan bola daripada kayu pihak lawan dan menghantar hantaran jauh kepada pemain depan pasukan sendiri.

Kemahiran menguit adalah strok tolakan yang dinaikkan dan selalu berpusing.

7.1 Memanaskan badan.

- e. Lari ulang alik 25 meter.
 - Lari di atas bebola kaki
 - Angkat lutut tinggi
 - Hayun tangan pantas ke hadapan
- f. Lari sambil membawa bola (menggelecek dan menolak)
 - Lari perlahan-lahan sambil membongkokkan badan dan lutut.
- g. Tolak bahu
 - Kedua-dua tangan lurus ke hadapan atas bahu pasangan.
 - Satu kaki ke hadapan dan satu kaki ke belakang

- Tolak bahu dengan kuat.

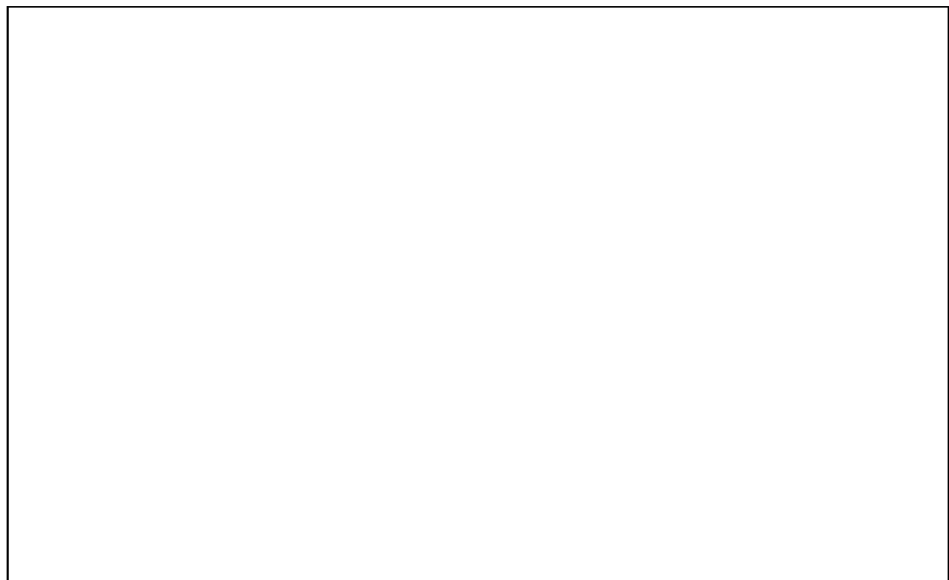
h. Kelonggaran

- Dari atas ke bawah
- 6. Kepala
- 7. Tangan
- 8. Pinggang
- 9. Hamstring
- 10. Pergelangan kaki

7.2 Butiran mekanik

Pegangan kayu

- Pegangan dan cara melakukan kemahiran menguit adalah lebih kurang sama dengan kemahiran menolak. Persamaan di antara kedua-dua kemahiran ini ialah pegangan, pergerakan tolakan, tiada hayunan belakang kerana pergerakan bermula dengan kayu hoki di belakang bola, memerlukan pergelangan tangan yang kuat dan ikut lajak yang baik.



Bola

- Letakkan bola di hadapan kaki depan

Strok

- Berat badan berada di kaki belakang sehingga kayu hoki diletakkan di bawah bola, sebelum berat badan dipindahkan ke kaki depan. Ini menyebabkan bola mendapat peluncuran yang baik untuk melakukan sesuatu hantaran panjang atau jaringan. Semasa melakukan kemahiran menguit, satu pergerakan putaran yang cepat dengan pergelangan tangan akan menyebabkan kuitan itu berputar. Strok ini sangat sukar untuk dikawal oleh penjaga gol.

Kayu

- Semasa menyentuh bola, kayu hoki hendaklah menghadap ke atas sedikit. Putaran adalah bahagian strok yang paling susah. Bahagian rata kayu melakukan putaran. Cuba kekalkan sentuhan kayu dengan bola seberapa lama yang boleh, sentuhan bermula dengan sebelah kanan bola, kemudian sebelah bawah bola, sebelah kiri bola dan akhirnya kuit dengan 'jari' kayu hoki.

7.3 Aktiviti ansur maju

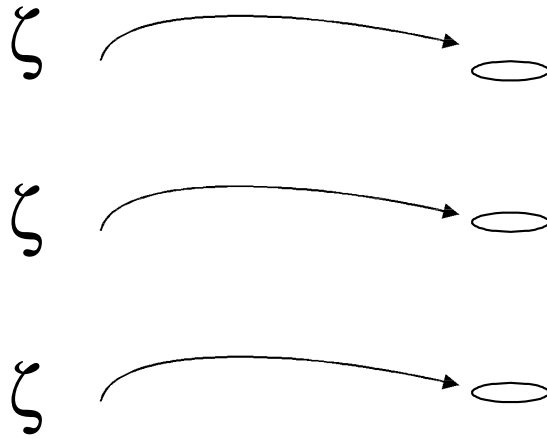
- a. Lukiskan satu garisan 60 cm daripada lantai ke dinding dan berlatih menguit bola ke atas garisan di dinding tersebut dalam keadaan statik. Ulang aktiviti ini beberapa kali mengikut kesesuaian.



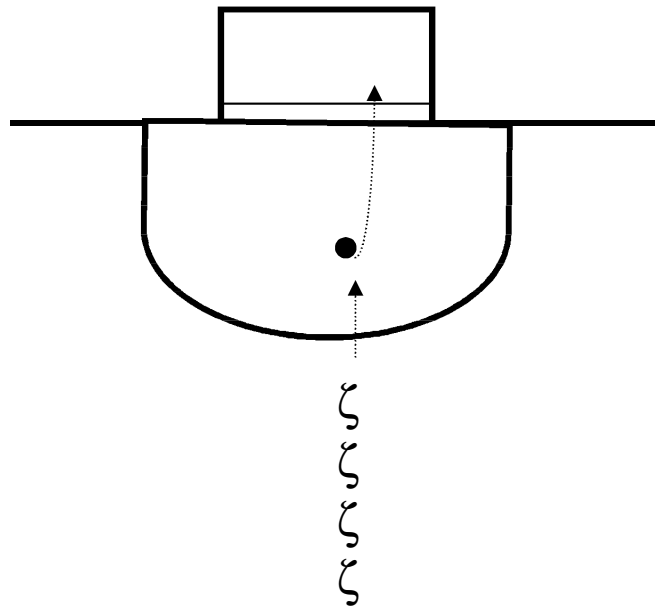
- b. Pemain berdiri dengan kaki rapat. Langkahkan kaki kiri ke depan dan kuit bola yang berada di hadapan. Aktiviti ini boleh dijalankan dengan menukar kaki kanan ke depan. Ulang aktiviti ini dengan pemain berjalan tiga atau empat langkah ke arah bola dan menguit bola tersebut.



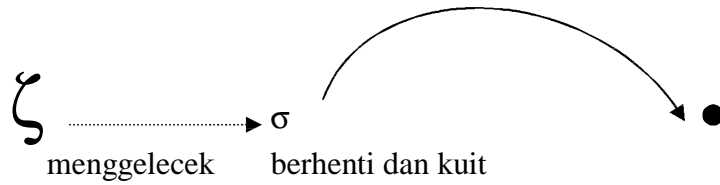
- c. Pemain menguit bola ke dalam sasaran yang ditetapkan seperti gelung rotan atau kotak. Jarak antara pemain dengan sasaran ialah 16 ela.



- d. Pemain menguit bola melintasi tali yang diikat pada pintu gol, lebih kurang 60 cm. Pemain berdiri agak jauh daripada pintu gol. Pemain berlari sedikit dan menguit bola ke atas tali ke dalam pintu gol.



- e. Pemain menggelecek bola 3 hingga 5 langkah dan menguit bola. Pemain akan menggelecek bola, angkat kayu hoki dari bola sebelum melakukan kuitan. Behenti sebentar di antara menggelecek dan menguit.



Selepas aktiviti ini, pemain boleh mengurangkan masa itu sehingga tidak perlu lagi menunggu atau berhenti sebentar di antara menggelecek dan menguit.

7.4 Permainan kecil

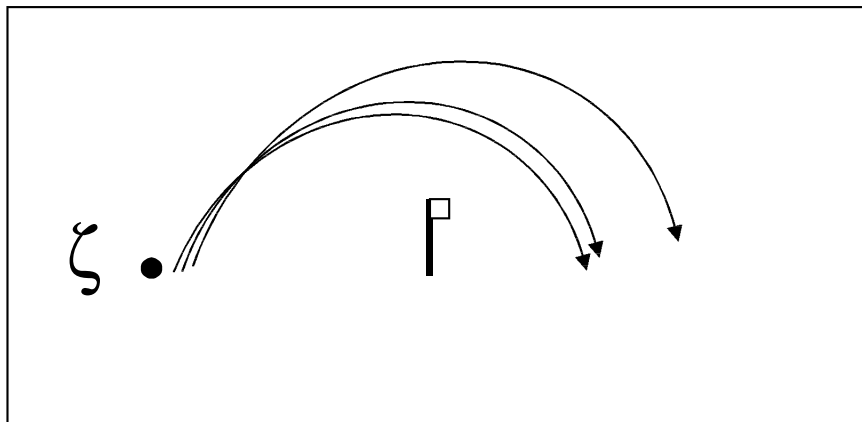
Permainan 'Siapa Lebih Jauh'.

Jumlah pemain : Tiada had

Tujuan : Mendapatkan penguis yang terbaik.

Prosedur : Setiap pemain diberi 5 percubaan. Percubaan menguit mestilah melepasi bendera yang disediakan. Jarak cubaan akan ditandakan. Bola yang tidak melepasi bendera tidak akan diterima.

Pemenang : Bola dikuis paling jauh.



7.5 Gerak kendur

- Pemain-pemain diarahkan berlari-lari anak secara perlahan-lahan.
- Hayunkan pergelangan tangan ke atas, sisi dan bawah.
- Goyangkan kaki dan tangan.
- Bongkokkan badan dan tarik nafas.

MANUAL LATIHAN 8

MENJAGA GOL

Selain kemahiran asas yang lain, kemahiran menjaga gol juga patut diberi perhatian supaya para pemain didedahkan kepada teknik-teknik asas kemahiran menjaga gol.

Demi keselamatan dan pembinaan keyakinan para pemain, jurulatih hendaklah menitik beratkan cara-cara latihan yang beransurmaju.

Di peringkat awal, bola tenis boleh digunakan untuk latihan menendang bola dan menahan bola dengan tapak tangan. Begitu juga, bola digolekkan ke pintu gol dan tidak dipukul pada peringkat awal.

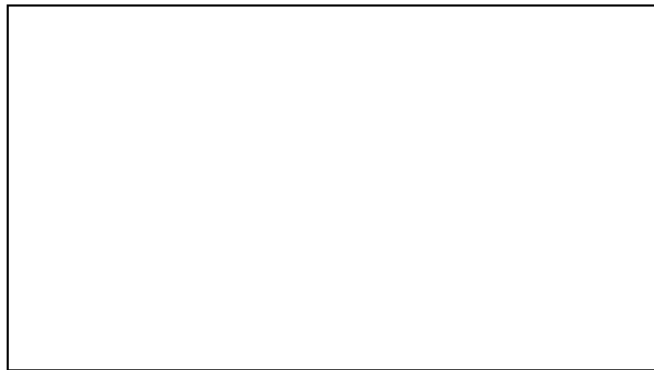
Kemahiran asas menjaga gol

- Menahan bola dengan pelapik kaki-dua belah dan sebelah.
- Menggelongsor untuk menahan bola
- Menendang bola

- Menahan bola dengan tapak tangan

1. Menahan bola dengan pelapik kaki – dua belah dan sebelah.

- a. Gaya bersedia untuk bertindak semasa berhadapan dengan penyerang yang cuba membuat jaringan. Kedua-dua kaki hendaklah rapat dan badan direndahkan. Mata perhatikan bola.



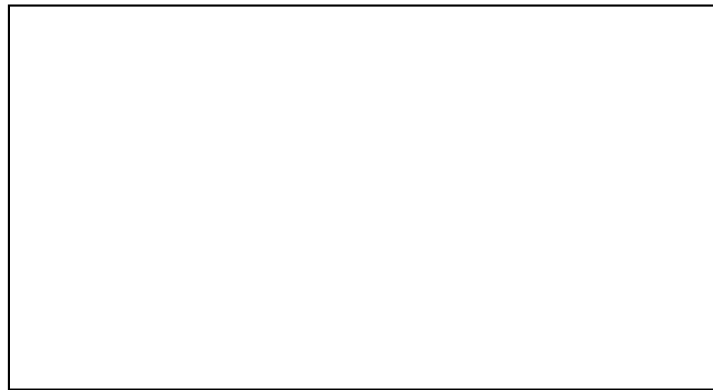
- b. Menahan bola dengan dua belah pelapik

Lutut dibengkokkan untuk menyerkap bola dengan lebih berkesan. Biasanya bola ditahan itu ditolak atau ditendang dengan kaki untuk mengeluarkannya dari kawasan gol. Tangan yang memegang kayu hoki hendaklah bersedia untuk memukul bola sekiranya penjaga gol terpaksa bertindak demikian.



- c. Menahan bola dengan sebelah pelapik. Kadang-kadang penjaga gol terpaksa menggunakan sebelah kaki untuk menyekat bola dari masuk

ke dalam pintu gol. Dalam situasi ini, penjaga gol terpaksa menghulurkan kakinya untuk menemui bola. Tangan yang bebas perlu berada dalam kedudukan yang sesuai untuk menahan bola yang melantun dari pelapik.



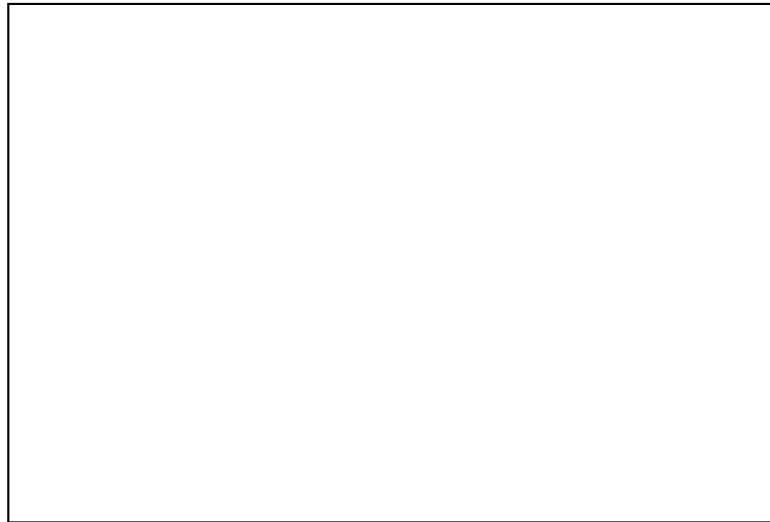
2. Menggelongsor untuk menahan bola

Jangka masa yang baik untuk membuat luncuran adalah penting supaya bola dapat ditepis dengan tapak kasut. Biasanya penjaga gol terpaksa menggelongsor apabila ia telah keluar untuk menyekat serangan ke pintu gol dalam keadaan satu lawan satu. Penjaga gol juga perlu menggelongsor apabila bola melintas ke sebelah kiri atau kanan.



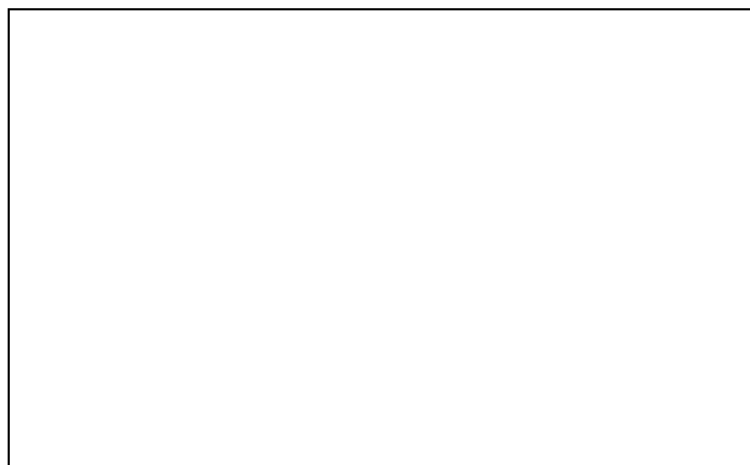
3. Menendang bola

Bola yang menuju ke pintu gol boleh ditendang oleh penjaga gol sebagai satu cara menggagalkan jaringan. Biasanya bola yang meleret ditendang oleh penjaga gol. Teknik asas hampir sama dengan menendang bola sepak. Jika bola bergerak laju ke pintu, penjaga gol sepatutnya menahan bola terlebih dahulu sebelum menendang.



4. Menahan bola dengan tapak tangan

Penjaga gol terpaksa menggunakan tangan bebasnya untuk menahan bola sekiranya bola itu dikuis atau dipukul ke sebelah tangan bebasnya pada paras pinggang, bahu, atau ke penjuru atas pintu gol. Bola hanya boleh ditahan dengan bahagian tapak dan tidak boleh ditolak atau ditangkap oleh penjaga gol.

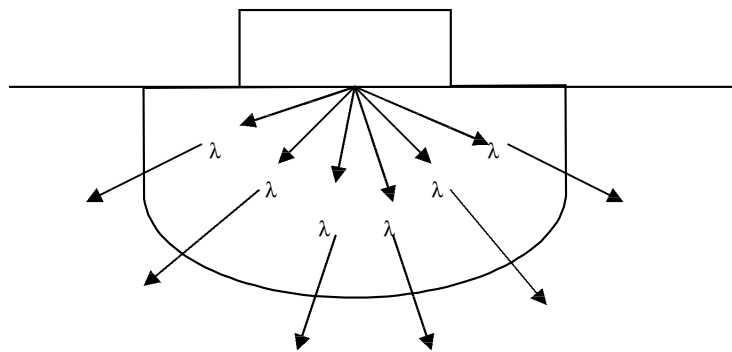


8.1 Butiran mekanik menendang bola

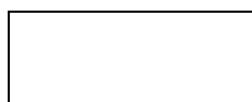
Perhatikan bola yang bergerak ke arah pintu gol. Tahankan bola yang kencang terlebih dahulu sebelum menendangnya. Tendang bola dengan bahagian kura-kura kaki (*instep*). Kayu dipegang di bahagian pertengahan dan hayunan tangan bertentangan dengan pergerakan kaki. Kaki mengikut lajak selepas menendang bola.

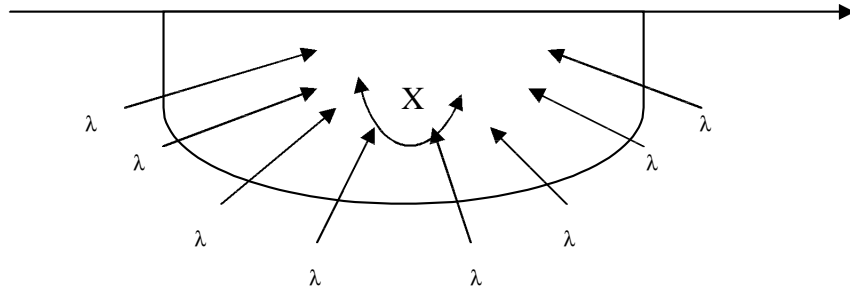
Latihan menendang bola

- a. Bola disusun dalam bentuk separuh bulatan di antara pintu gol dan garisan D. Pemain berlari dari pintu gol dan menendang bola keluar kawasan D. Selepas setiap tendangan pemain undur dengan cepat ke tempat permulaan sebelum memulakan tendangan yang berikutnya.



- b. Bola digolekkan atau ditolak ke arah gol dari pelbagai sudut. Pemain cuba menendang bola ke tepi atau arah lain. Sambil bergerak dalam bentuk separuh bulatan pemain hendaklah memberi perhatian kepada kedudukannya supaya dapat menutup sudut pukulan





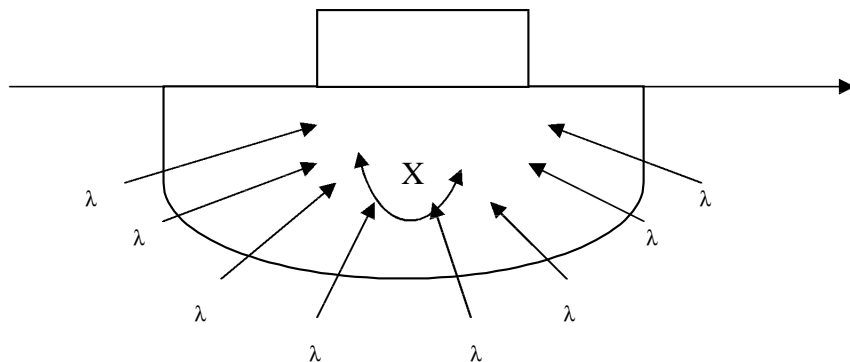
8.2 Butiran mekanik menahan dengan tangan

Perhatikan bola yang menuju ke pintu gol. Semasa menapakkan bola, rapatkan jari-jari secara tegak dan tegangkan pergelangan tangan. Pegang kayu dalam keadaan sedia untuk memukul, menolak atau menyapu bola sebaik sahaja bola itu jatuh.

Latihan menahan bola dengan tangan

Bola disusun separuh bulatan di luar kawasan D. Bola dikuis dari garisan D ke arah pintu gol. Penjaga gol menahan bola dengan tapak tangannya tanpa menolak bola itu.

Dengan segera bola itu ditendang, ditolak atau dipukul ke tepi padang. Semasa latihan bola hendaklah dihantar ke atas pinggang, aras bahu atau aras muka.

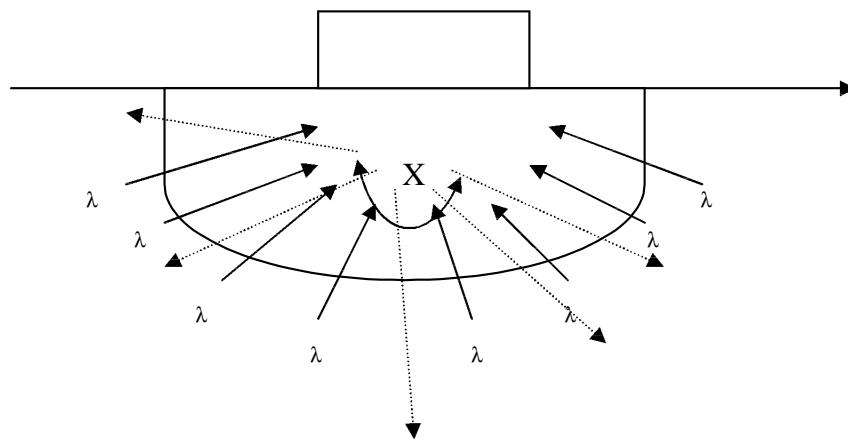


8.3 Butiran mekanik menahan bola dengan kaki (pelapik)

Perhatikan pergerakan bola dan berhadapan dengannya. Rapatkan kaki dan bengkokkan lutut supaya bola diserkap dan tidak melantun jauh dari kaki. Bertindak pantas untuk mengeluarkan bola dari kawasan D.

Latihan menahan bola dengan kaki

Menahan bola yang digolek kepada pemain secara bertubi-tubi dari satu arah. Setelah mahir, tolak bola dengan kayu. Selain itu, penjaga gol berlari keluar dari pintu gol dan menahan bola yang ditujukan kepada gol.



PENGUKURAN DAN PENILAIAN KEMAHIRAN ASAS HOKI

UJIAN 1

- Kemahiran : Mengelecek bola antara skitel
- Objektif : Untuk menguji kemahiran peserta mengelecek bola antara halangan dengan pantas.
- Alatan : 1 biji bola hoki
1 batang kayu hoki
5 skitel
1 jam randik
1 pita pengukur

1 wisel

Cara melakukan ujian :

- a. 5 buah skitel diatur dalam satu barisan lurus. Skitel pertama diletakkan 2 meter dari garis permulaan. Skitel lain diatur dengan jarak 5 meter antara skitel.
- b. Peserta berdiri di belakang garis permulaan dengan bola.
- c. Apabila isyarat 'mula' diberikan (tiupan wisel) peserta mula menggelecek bola antara skitel. Peserta hendaklah menggelecek antara semua skitel dan balik ke garis permulaan.
- d. Dua percubaan diberi dan pencapaian masa yang lebih baik diambil kira.

Cara membuat skor :

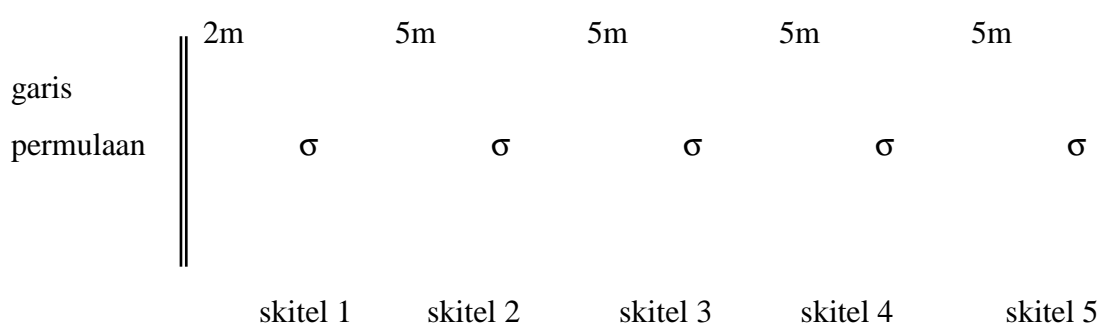
- a. Jam randik dimulakan apabila isyarat 'mula' diberikan dan diberhentikan apabila peserta melintas garis permulaan.
- b. Masa untuk percubaan yang terbaik diambil.

Skor dan markah :

Masa	Markah	Keputusan
22 saat 21 saat	1 2	Sangat lemah
20 saat 19 saat	3 4	Lemah
18 saat 17 saat	5 6	Sederhana

16 saat 15 saat	7 8	Baik
14 saat 13 saat	9 10	Sangat baik

Gambarajah :



UJIAN 2

Kemahiran : Pukulan leret

Objektif : Untuk menguji keupayaan peserta memukul bola dengan kuat.

Alatan : 3 biji bola hoki
1 batang kayu hoki
2 skitel
1pita pengukur

1 wisel

Cara melakukan ujian :

- a. Peserta berdiri di belakang skitel yang diletakkan sebagai tanda untuk meletakkan bola.
- b. Apabila isyarat 'mula' diberi, peserta mula memukul bola sekuat yang boleh untuk mendapatkan jarak yang baik. Hanya pukulan yang melalui 2 skitel itu dianggap sah. Jarak antara 2 skital ialah 1 meter.
- c. 3 percubaan diberikan. Percubaan yang terbaik diambil kira..

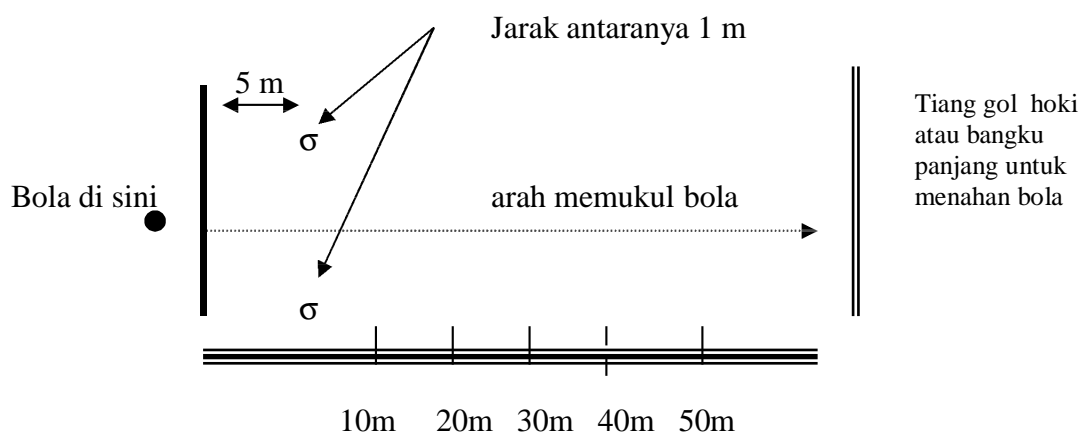
Cara membuat skor :

- a. Jarak setiap pukulan diambil kira. (33.60 dikira sebagai 34.0m)
- b. Jarak pukulan yang terbaik sekali diambil kira.

Skor dan markah :

Masa	Markah	Keputusan
50 m ke atas Antara 49.50 hingga 47.0 m	10 9	Sangat baik
Antara 46.00 hingga 44.0 m Antara 43.00 hingga 41.0 m	8 7	Baik

Antara 40.00 hingga 38.0 m Antara 37.00 hingga 35.0 m	6 5	Sederhana
Antara 34.00 hingga 32.0 m Antara 31.00 hingga 29.0 m	4 3	Lemah
Antara 28.00 hingga 26.0 m Antara 25.00 hingga 23.0 m Kurang dari 22.50 m	2 1 0	Sangat lemah



UJIAN 3

Kemahiran : Memukul dengan tepat

Objektif : Untuk menguji kemahiran pemain memukul ke sasaran dengan tepat.

Alatan : 5 biji bola hoki
1 batang kayu hoki

- 4 skitel
- 1 pita pengukur
- 1 wisel

Cara melakukan ujian :

- a.. Susun skitel seperti yang ditunjukkan pada gambarajah. Dua buah skitel diletakkan dalam tiang gol dengan jarak 1 meter antara skitel. Letakkan satu skitel di sebelah kiri tiang gol dengan jarak 1 meter daripada tiang gol kiri dan satu skitel di sebelah kanan tiang gol dengan jarak yang sama.
- b. Letakkan bola di atas garisan D (0.5 meter dari garisan D) dan apabila wisel dibunyikan peserta mula memukul ke sasaran.
- c. Setiap pemain diberikan 5 pukulan.

Cara membuat skor :

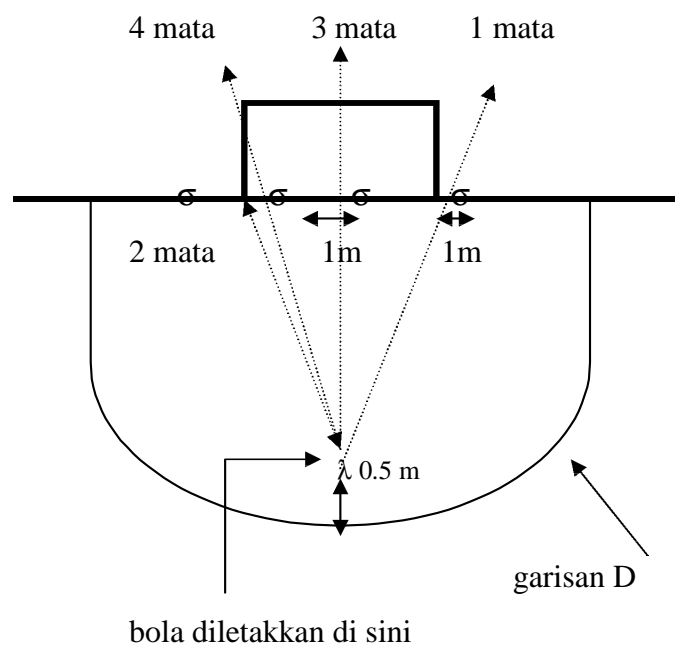
- a. Setiap pukulan yang masuk antara skitel tengah pintu gol diberikan 3 mata, masuk antara tiang gol dan skitel tengah pintu gol diberi 4 mata dan jika bola masuk antara tiang gol dan skitel luar diberi 1 mata. 2 mata akan diberikan jika bola terkena tiang gol dan melantun balik ke kawasan D.
- b. Jumlahkan mata daripada 5 pukulan.

Skor dan markah :

Masa	Markah	Keputusan
1-2 3-4	1 2	Sangat lemah
5-6 7-8	3 4	Lemah

9-10 11-12	5 6	Sederhana
13-14 15-16	7 8	Baik
17-18 19-20	9 10	Sangat baik0

Gambarajah :



UNDANG-UNDANG PERMAINAN HOKI

Objektif : Memperkenalkan undang-undang permainan hoki kepada pemain-pemain.

- Adalah sangat mustahak diingatkan bahawa undang-undang yang hendak diperkenalkan harus dibuat semasa sesi latihan

a. Undang-undang dari sudut kejurulatihan hoki.

- Pemain harus bersikap positif terhadap undang-undang. Mereka seharusnya tidak mengkritik atau memperkecilkan undang-undang permainan atau pengadil.
- Prinsip yang elok dipraktikkan ialah penerangan undang-undang kepada pemain supaya mereka akan lebih seronok bermain dan kurang merasa kecewa semasa bermain.
- Rasional undang-undang.
 - membolehkan pemain menggunakan kemahiran mereka.
 - melindungi pemain daripada situasi yang membahayakan.
 - menghapuskan permainan kasar dan kelakuan yang tidak bersemangat kesukanan.

b. Strategi untuk memperkenalkan undang-undang.

- Undang-undang baik diperkenalkan semasa sesuatu kemahiran diajar.
- Undang-undang tidak seharusnya diperkenalkan terlalu awal kepada pemain yang baru belajar.
- Jika perlu, semasa permainan kecil/sesi latihan berlangsung, beri keterangan kepada pemain apabila sesuatu isyarat pengadil diberi.
- Aspek keselamatan hendaklah ditekankan terutamanya tentang penggunaan kayu yang merbahaya.
- Tidak dibenarkan tingkah laku yang tidak bersemangat kesukanan.

c. Undang-undang berkaitan.

- Masa permainan dan bilangan pemain.
- Memulakan permainan.
 - permulaan
 - separuh masa
 - pukulan 16 ela
 - pukul ke dalam

d. Menendang bola

- Tidak dibenarkan menendang bola kecuali penjaga gol dalam kawasan D nya.
- e. Pukulan belakang kayu
- Tidak dibenarkan langsung.
- f. Halangan
- Tidak dibenarkan meletakkan badan antara pemain yang bermain bola atau meletakkan kayu antara bola dan kayu lawannya. Pemain yang menerima/mengawal bola dibenarkan memusing badan apabila bergerak dengan bola.
- g. Ofsaid
- Kedudukan ofsaid dikira dalam kawasan 25 ela. Ini pun bergantung kepada di mana 'pemain' itu berada semasa bola dimainkan oleh rakan sepasukannya.
- h. Pukulan bebas / pukulan sudut.
- Situasi kesalahan.
 - Pelanggaran peraturan (sengaja atau tidak sengaja) di luar kawasan 25 ela.
 - Perlanggaran peraturan (tidak sengaja) dalam kawasan 25 ela.
 - Pukulan sudut – bola yang dikeluarkan ke belakang garisan gol dengan tidak sengaja oleh pemain pertahanan.
- i. Pukulan sudut penalti.
- Situasi kesalahan.
 - Perlanggaran peraturan (sengaja) dalam kawasan 25 ela.
 - Perlanggaran peraturan (tidak sengaja) dalam kawasan D.
 - Perhatian
 - pukulan/tolakan sudut penalti hendaklah di luar kawasan D
- j. Penalti strok
- Situasi kesalahan.

- Perlanggaran peraturan (sengaja) dalam kawasan D.
 - Kesalahan tidak sengaja (bola menuju ke arah gol terkena bahagian badan pemain pertahanan kecuali penjaga gol).
- k. Permainan bahaya.
- Tidak dibenarkan menyentuh atau memukul tubuh badan pemain lain dengan kayu.
- l. Penjaga gol.
- Penggunaan kaki, tangan dan kayu.

KECEDERAAN

Jenis kecederaan

Kecederaan yang biasa berlaku dalam permainan adalah pada bahagian badan iaitu otot, sendi dan tulang.

- a. Terseliuh (*sprain*)
 - Di bahagian sendi di mana ligamen terputus. Biasanya berlaku di buku lali, lutut, jari dan tangan.
- b. Lebam (*bruises*)

- Berdarah dalam otot- kapilari kecil putus tetapi kulit tidak pecah. Biasa dilutut, paha, dada dan tangan.
- c. Retak tulang (*fractures*)
- Biasanya di jari, ibu jari, hidung, tulang rusuk dan buku lali.
- d. Ketegangan (*strains*)
- Bila otot dilonggarkan secara mengecut dan putus. Kes ini biasa terjadi pada paha, bahu dan lutut.
- e. Terkehel (*dislocation*)
- Tulang diceraikan di bahagian sendi. Kes ini biasa terjadi pada bahu, jari, siku dan lutut.

Pertolongan Cemas

Jurulatih perlu memeriksa setiap kecederaan yang berlaku semasa latihan atau permainan dan mengambil keputusan samada pemain itu boleh terus berlatih atau bermain.

Jangan cuba merawat kecederaan di bahagian kepala.

Biasanya pertolongan yang dilakukan untuk kecederaan dalam sukan bertujuan untuk menyekat pengaliran darah kepada bahagian anggota yang cedera dengan cara :

Rehat dan tidak menggerakkan bahagian anggota badan. (R)

Mengaplikasikan ais. (I)

Mengikat dengan kain balut. (C)

Menaikkan bahagian anggota itu. (E)

(*Rest Ice Compression Elevation*)

Ais diaplikasikan 20 – 30 minit tiap-tiap 2 jam.

Faktor-faktor mencegah kecederaan

- a. Kemudahan sukan
 - Padang berlubang, tidak rata, licin dan ada benda tajam.
- b. Peralatan dan pakaian
 - Pakaian/kasut yang sesuai. Lapik kaki, pelindung mulut, pelindung selangkang (*groin*). Untuk penjaga gol- pelindung muka dan dada.
- c. Latihan
 - Memanaskan badan- cara dan strategi latihan (elakkan terlalu ramai orang dalam satu kumpulan).
 - Kemahiran dan teknik.
 - Latihan kekuatan.
- d. Makanan dan minuman
 - Makanan berkhasiat (makanan seimbang)
 - Minuman air - 600 ml air sebelum latihan atau bermain.
- e. Undang-undang
 - Pengadil dan pengetahuan tentang undang-undang untuk mengelakkan permainan bahaya.