

Bola Baling

Bola baling merupakan permainan yang dimainkan oleh dua pasukan yang terdiri daripada tujuh orang pemain sepasukan. Kemahiran bola baling melibatkan kemahiran menghantar, menangkap, mengelecek, mengadang, mengacah dan menjaga gawang. Permainan ini melibatkan aspek kecergasan fizikal terutamanya komponen ketangkasan, kekuatan otot dan kapasiti aerobik.

