



### **Középpályás:**

Ezzel a feladattal azt lehet gyakorolni, hogy hogyan mozogjunk a fej fölötti ütéseknel.  
Tudásszint: 9.a vagy jobb

Az edző egymás után lecsapásokat ad az 1, 2, 3-as játékosoknak. Akik a lecsapás mozdulatával közelítik meg a labdát, de ahelyett, hogy elütnék, elkapják a labdát az ütő nélküli kezükkel. Az edző mindenfelé variálja a feladást, hogy a játékosok minden irányban gyakorolhassák a helyezkedést. Az egymás mögött álló játékosok ütésenként cserélnek.

**Variáció:** A játékosok a labda elkapása után földobják a labdát és ütnek feldobásból egy lecsapást.

**Variáció:** A játékosok megütik a lecsapást.