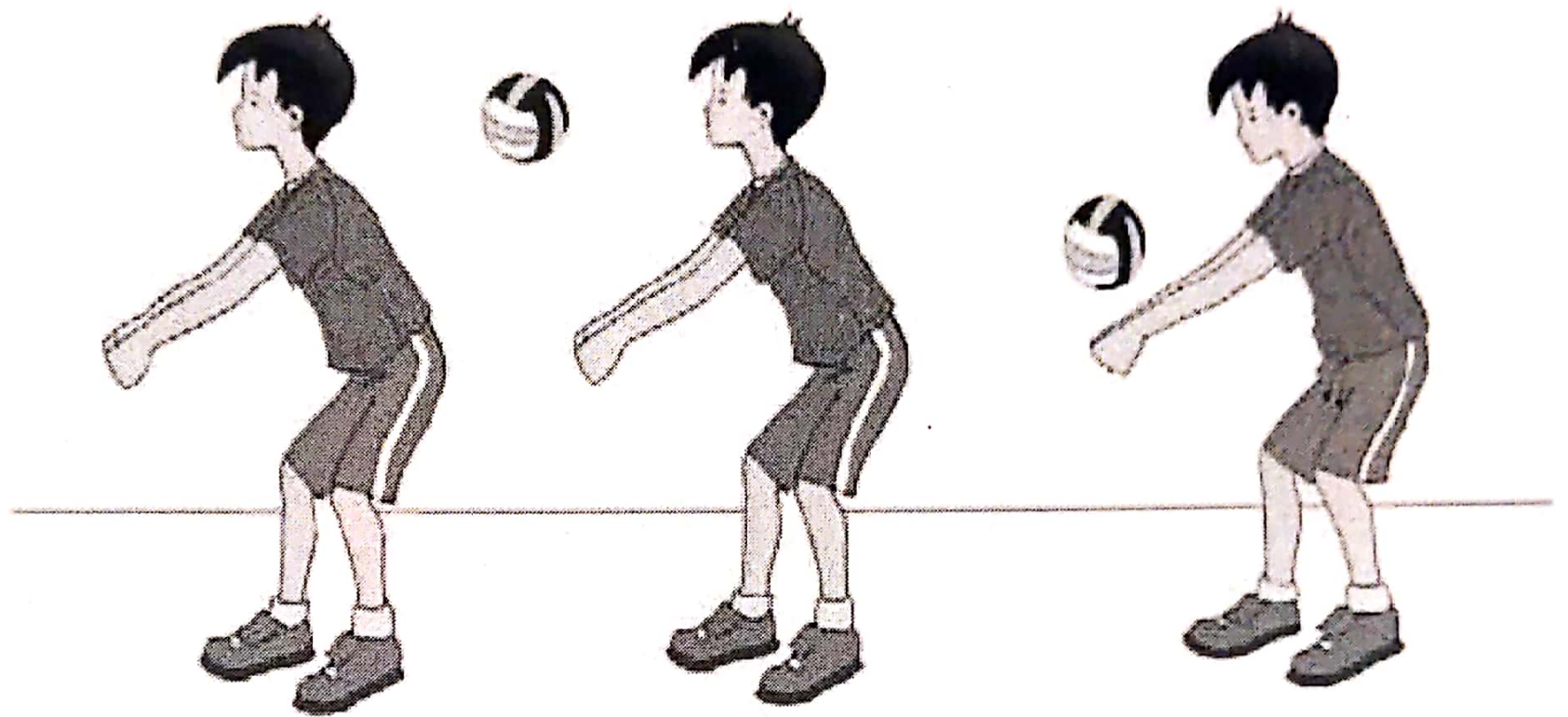




- Πόδια λυγισμένα.
- Αγκώνες τεντωμένοι και ενωμένοι, ώμοι ανασηκωμένοι.
- Μέτωπο προς τα κει που θέλουμε να στείλουμε τη μπάλα.
- Δέσιμο χεριών
- Σημείο επαφής της μπάλας 6-10 εκ. πάνω από τους καρπούς.
- Ένα πόδι μπροστά προς την κατεύθυνση της πάσας.
- Το βάρος του σώματος «ζυγίζεται» στις μύτες των ποδιών.

α) δεξιό χεριών



β) επαφή μπάλας: σημείο επαφής με τη μπάλα 6-10εκ. πάνω από τους καρπούς



γ) στάση σώματος: Αγκώνες τεντωμένοι και ενωμένοι, ώμοι ανασηκωμένοι

