

تمرير الكرة من المتعلم الأول من أعلى للأمام، 3 - رمي المتعلم الكرة لأعلى لتسقط على الأصابع، المتجهة لأعلى فوق - 2  
،الرأس مع الدفع بالركبتين ومدهما لأعلى بشكل متكرر. 4 - يرمي المتعلم الكرة لنفسه في الهواء على ارتفاع 3 أمتار