

Saque de centro y recuperación-palmeo

Patada y recepción

Práctica de saques de centro y recepción-palmeo para la recuperación del balón por los delanteros.

Un jugador (**A**); uno de los que normalmente realiza los saques de centro en el equipo, hace un saque desde el centro del campo a bote pronto.

Un delantero (**B**) tiene que subir a recuperar la patada palmeándola hacia atrás para un tercer jugador (**C**).

