

## Ülaltpüüdmine

Seda võtet kasutatakse, et püüda palli, mis liigub kättesaadavas kõrguses või üle mängija pea.



### Tehnika

Tehnika hõlmab pea ees laiali sirutatud sõrmedega palli püüdmist ja selle kiiret alla toomist.

### Põhipunktid

1. Hoia silmad pallil ja kui pall jõuab kõrgeima punktini, hinda selle võimalikku maandumiskohta. Lähene pallile ja liigu ettepoole. Aseta hüppejalg maha ja siruta end ülespoole, tõsta teine põlv ette.
2. Tõsta käsivarred üle pea, hoia pea püsti ja silmad pallil. Siruta end, et püüa pall kõrgeimas punktis, sõrmed laiali ja pöidlad palli taga (W-kujuliselt). Püüa pall kinni veidi pea ees ja too see kiiresti alla, et peatada pall ja tõmmata see mõlema käega kindlalt vastu rinda.

### Pea

Silmad on kogu aeg pallil.

### Käed

Käsivarred ja käed sirutatud W-kujuliselt.

### Jalad

Suru hüppejalg maha ja siruta.

Tõsta teine põlv ette.



## Levinud vead

☹ Käed ei ole palli püüdmiseks õiges asendis.

😊 Veendu, et hoiaksid käsi W-kujuliselt, sest nii väldid palli käte vahelt läbi libisemist.



### 2. viga

Teine levinud viga on valel ajal hüppamine. Kui mängija hüppab liiga vara või hilja, läheb pall üle tema pea ja ta kaotab selle oma valdusest.



Jälgi silmadega palli lendu ja hinda selle maandumiskohta.



### 3. viga

Kolmas viga on see, et mängijad sulgevad silmad ega näe palli lendu.



Hoia pea püsti ja silmad pallil kogu aeg, kuni pall on kindlalt käes.