1. **Keterampilan Teknik Dasar Menyundul Bola**
	1. Tahap persiapan
		* Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu/ sikap melangkah, kedua lutut agak randah.
		* Kedua lengan di depan samping badan.
		* Pandangan tertuju pada arah bola.
	2. Tahap Gerakan
* Lentingkan pinggang ke belakang dan keraskan otot leher berat badan bertumpu pada kaki belakang.
* Arah pandangan pada bola
* Gerakan pinggang ke depan, hingga dahi tepat menyongsongarah datangnya bola.
* Untuk menambah kecepatan/kekuatan bola, gerakan kedua lengan ke belakang.
	1. Akhir Gerakan
* Gerakan dadan kedepan.
* Kedua lutut diluruskan serta kedua tumit terangkat dari tanah.
* Pandangan mengikuti arah gerak bola.
1. **Model Pembelajaran Keterampilan Teknik Dasar Menyundul Bola**

Menyundul bola yang dilambungkan sendiri.

Cara mekalukan

* + - * Dilakukan di tempat.
			* Dilanjutkan sambil bergerak.
			* Sumbergerakan dari pinggang.

Menyundul bola di tempat

* 1. Model II

Menyundul bola di tempat berulang-ulang, yang diawali dengan melambungkan bola ke atas depan dahi, lalu lakukan gerakan menyundul.

Cara melakukan :

* Tahap pertama, lakukan 2X menyundul bola, lalu tangkap kembali.
* Tahap kedua, lakukan 3X menyundul bola, lalu tangkap kembali.
* Tahap ketiga

Menyundul bola di tempat berulang-ulang

* 1. Model III

Menyundul bola di tempat, dilanjutkan gerak maju mundur dan menyamping.

Cara melakukan :

* Dilakukan berpasangan dan berhadapan.
* Bola dilambung dan diarahkan tepat pada dahi teman.
* Sundulan bola diarahkan pada pelambung bola.
* Lakukan bergantian.

Menyundul bola sambil bergerak

* 1. Model IV

Menyundul bola pada formasi segitiga.

Cara melakukan

* Bentuk formasi segitiga di lapangan.
* Awal gerakan, dengan bola dilambungkan.
* Arahkan bola pada teman dalam formasi segitiga.
* Upayakan bola tidak jauhatau tetap mengudara.

Menyundul bola dalam formasi segitiga

* 1. Model V

Melakukan permainan menyundul bola menggunakan net/ tali yang dipasang melintang.

Cara melakukan

* Dilakukan di dalan lapangan bola vali atau bulu tangkis.
* Jumlah pemain setiap regu terdiri atas 3 atau 4 orang.
* Awal permainan dilakukan dengan melambungkan bola melewati net atau tali.
* Bola dimainkan dilapangan sendiri 3x sundulan atau langsung pada lawan melewati net/tali.
* Regu yang tidak dapat menyundul bola melewati net dianggap kalah.

*Teknik dasar menghentikan bola* ini bisa dilakukan menggunakan kaki, dada, paha, atau kepala. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk melatih tehnik ini yaitu dengan membatasi pemain di dalam lingkaran (diameter 1m) saat latihan.

Dalam lingkaran tersebut pemain harus menghentikan bola yang mengarah kepadanya tanpa keluar dari lingkaran. Sedangkan pemain lain mengarahkan bola kepadanya dengan tempo dan *teknik oper*/lemparan yang bervariasi.

Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bisa dilakukan dengan cara seperti berikut ini:
1. Mencegat atau *blocking* arah datangnya bola.
2. Mengarahkan kaki penumpu (misal, kaki kiri) pada bola dengan posisi lutut agak sedikit ditekuk
3. Agak mengangkat kaki penghenti (misal, kaki kanan) dan menjulurkan permukaan bagian dalam kaki ke arah depan segaris dengan datangnya bola
4. Saat bola menyentuh kaki tepat di bagian dalam/mata kaki, maka kaki penghenti menghentikan bola dengan sedikit mengikuti arah laju bola.