

Individuaaltunni teemad IV tase

1. Kaetud eeskäelöök – õpetamine, hoided
2. Eeskäelöögi rütmi treenimine, keskendumisvõime parandamine treeningul
3. Eeskäelöök ümberjooksult. kasutamine, jalgade töö
4. Avatud ja kinnise asendi kasutamine kaitse- ja ründesituatsioonides eeskäega
5. Kaetud tagakäelöök – õpetamine, hoided
6. Lõigatud tagakäsi – õpetamine, kasutamine
7. Tagakäelöögi rütmi treenimine, keskendumisvõime parandamine treeningul.
8. Avatud ja kinnise asendi kasutamine tagakäega
9. Jalgade töö tagajoonelöökidel
10. Palling – õpetamine, varieerimine
11. Tõrje – löögivalik ja jalgade töö
12. Võrgumäng ja jalgade töö võrgumängus
13. Kaetud lendpall (drive-volley) – õpetamine ja kasutamine
14. Pallinguga võrkuliikumine, õpetamine
15. Tilkpallid – õpetamine ja kasutamine
16. Küünalpall kaitse- ja ründelöögina
17. Rabak – õpetamine, jalgade töö
18. Löögid keskväljakul – kõrged pallid
19. Löögid keskväljakul – madalad pallid
20. Jalgade töö võrkuminekul, õpetamine