

Individuaaltunni teemad V tase

1. Avatud ja kinnise asendi kasutamine ründesituatsioonis tagakäega.
2. Avatud ja kinnise asendi kasutamine ründesituatsioonis eeskäega.
3. Ümberjoostud eeskäe kasutamine, jalgade töö.
4. Tõrje- löögivalik vastavalt pallingule, jalgade töö.
5. Rabak- õpetamine ja korrigeerimine, jalgade töö.
6. Jalgade töö võrkuminekul, lendpallid.
7. Esimene ja teine palling- õpetamine, varieerimine.
8. Kaetud lendpalli õpetamine ja kasutamine.
9. Küünapall kaitse- ja ründelöögina.
10. Jalgade töö tagajoonelöökidel.

Kinnitatud ETL kutsekomisjoni koosolekul 26.11.2013.