

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