

## RÜHMATUNNI TEEMAD III TASE

1. Punktis püsimine võrku tungiva vastase vastu

2. Eelise loomine tagajoonemängus.

3. Punktis püsimine tagajoone mängus.

4. Punktis püsimine võrgumängus.

5. Punktis püsimine servimisega.

6. Punktis püsimine tõrjumisega.

7. Füüsiline ettevalmistus. Harjutused tagajoonemängu parandamiseks.

8. Füüsiline ettevalmistus. Harjutused võrgumängu parandamiseks.