

VÖRKPALL

NAISED

Mängija seisab võrkpalliväljaku otsajoone taga, pall käes:

Ülaltsööduga enda ette liikuda võrguni, sööta pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi, sööta pall ülaltsööduga enda kohale ja uuesti üle võrgu tagasi, liikuda võrgu alt läbi ja vähemalt 5 altsööduga enda ette liikuda üle otsajoone, siis püüda pall.

Mängija seisab võrkpalliväljaku otsajoone taga pall käes:

Sooritada kaks ülalt-eest ja kaks alt-eest pallingut.

Mängija seisab ründejoone taga:

Sooritada abistaja viskest 3 ründelööki.

MEHED

Mängija seisab võrkpalliväljaku otsajoone taga pall käes:

Ülaltsööduga enda ette liikuda võrguni; sööta pall üle võrgu; liikuda võrgu alt läbi, sööta pall ülaltsööduga enda kohale ja uuesti üle võrgu tagasi, liikuda võrgu alt veelkord läbi, sööta pall üle võrgu ja liikuda võrgu alt läbi ning vähemalt 5 altsööduga enda ette liikuda üle otsajoone, siis püüda pall.

Mängija seisab võrkpalliväljaku otsajoone taga, pall käes:

Sooritada kaks ülalt-eest ja kaks alt-eest pallingut.

Mängija seisab ründejoone taga:

Sooritada abistaja viskest 3 ründelööki.

Sportmängude hinne / võrkpall

Vead	Sportmängude hinne
0	10
1	9
2	8
3	7
4	6
5	5
6	4
7	3
8	2
9	1
≥ 10	0

Vigadeks on palli kukkumine maha, söötude vale järjekord, vale tehnika. Jätkata sooritust vigadest hoolimata.