Kuu	Nädal	Mängu moment	Teema	Peamine õpetamise moment	Fookusgrupi suurus	Individuaalsed oskused (Tehnika)	Individuaalsed oskused (Intuitsioon)	Individuaalsed oskused (Suhtlemine)	Individuaalsed oskused (Füüsiline)	Individuaalsed oskused (Vaimne)
September	Nädal 1	Sissejuhatus								
September	Nädal 2	Palli valdamine	Mängu üleseihtsus (1.faas)	Vastase ülemängimine 1. faasis/ ruumi tekitamine,väljameelitamine/ ettepoole mängimine	Individuaalne/ väiksemad grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus
September	Nädal 3	Palli valdamine	Mängu üleseihtsus (1.faas)	Vastase ülemängimine 1. faasis/ ruumi tekitamine,väljameelitamine/ ettepoole mängimine	Väiksemad grupid/ keskmised grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus
September	Nädal 4	Palli valdamine	Mängu üleseihtsus (1.faas)	Vastase ülemängimine 1. faasis/ ruumi tekitamine,väljameelitamine/ ettepoole mängimine	Keskmised grupid suured grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele (kaitsvad mängijad)
September	Nädal 5	Kaitsmine	Kaitsmise põhimõtted	Positsioneerimine/ koostöö lähimate mängijatega/ palli võitmise moment, duell	Individuaalne/ väiksemad grupid/keskmised grupid	Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Vastase suunamine Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.)	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Oktoober	Nädal 6	Kaitsmine	Kaitsmine oma väljakupoolel	Kompaktsus/ julgestus/ liinikaitse põhimõtted/ palli võitmise moment, duell/ ettepoole kaitsmine	Väiksemad grupid/ Keskmised grupid	Vastase suunamine Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.)	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Oktoober	Nädal 7	Kaitsmine	Kaitsmine oma väljakupoolel	Kompaktsus/ julgestus/ liinidevaheline koostöö/ palli võitmise moment, duell/ ettepoole kaitsmine	Keskmised grupid/ suured grupid	Vastase suunamine Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.)	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Okt.	Nädal 8	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg					
Oktoober	Nädal 9	Puhkus/ Rahulik	Hooajäst taastumine	Fitness ja ujumine						
November	Nädal 10	Puhkus/ Rahulik	Hooajäst taastumine	Fitness ja ujumine						
November	Nädal 11	Palli valdamine	Rünnaku üleseihtsus (2.faas)	Ruumi tekitamine ja kasutamine/ toetus/ ülekaalu tekitamine	Väiksemad grupid/ Keskmised grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele (kaitsvad mängijad)
November	Nädal 12	Üleminek rünnakult kaitsesse	Kaitsesse üleminek põhimõtted	Kiire reaktsioon/ pressing pallile/ takistada ettepoole mängimist/ kõrge press või alla kokku	Väiksemad grupid/ keskmised grupid	Vastase suunamine Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Kehaasend (nurgad)	Olukordadele kiire reageerimine Ennetamine Positsiooni valik Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli)	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused Pidurdused Suunamuutused Vastujõdevus Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
November	Nädal 13	Kaitsmine	Kaitsmine vastase väljakupoolel	Palli võõtmise moment, duell/ lõnisisene kompaktsus/ koostöö/ suunamine ja tõksud	Väiksemad grupid/ Keskmised grupid	Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Vastase suunamine Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Detsember	Nädal 14	Üleminek kaitsest rünnakule	Rünnakule üleminek põhimõtted	Palli võõtmise tuonist välja mängimine/ kiirrünnakud	Väiksemad grupid/ keskmised grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Tribling (palliga jooksmine) Lühike, keskmine ja pikk söödt	Otsused Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.)	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele
Detsember	Nädal 15	Mänguks valmistumine/ Mäng	Mäng	Mäng	Võistkondlik/ valmistuma mänguks					
Detsember	Nädal 16	Aastalõputunnid								
Dets.	Nädal 17	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg					
Dets.	Nädal 18	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg					
Dets.	Nädal 19	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg					
Jaanuar	Nädal 20	Palli valdamine	Rünnaku üleseihtsus (2.faas)	Ruumi tekitamine ja kasutamine/ line läbistavad söödud/ toetus/ ülekaalu tekitamine	Keskmised grupid/ suured grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele (kaitsvad mängijad)
Jaanuar	Nädal 21	Palli valdamine	Rünnaku üleseihtsus (2.faas)	Ruumi tekitamine ja kasutamine/ line läbistavad söödud/ söödt läbi kolmanda mängija	Keskmised grupid/ suured grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele (kaitsvad mängijad)
Jaanuar	Nädal 22	Üleminek rünnakult kaitsesse	Võistkondlik pressing kõrge/madal	Kiire reaktsioon/ pressing pallile/ takistada ettepoole mängimist/ kõrge press või alla kokku	Keskmised grupid/ suured grupid	Vastase suunamine Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Kehaasend (nurgad)	Olukordadele kiire reageerimine Ennetamine Positsiooni valik Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli)	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused Pidurdused Suunamuutused Vastujõdevus Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Veebruar	Nädal 23	Kaitsmine	Kaitsmine vastase väljakupoolel	Palli võõtmise moment, duell/ lõnisisene kompaktsus/ koostöö/ suunamine ja tõksud	Keskmine grupp	Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Vastase suunamine Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Veebruar	Nädal 24	Kaitsmine	Kaitsmine vastase väljakupoolel	Palli võõtmise moment, duell/ lõnisisene kompaktsus/ koostöö/ suunamine ja tõksud	Suur grupp	Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Vastase suunamine Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Veebruar	Nädal 25	Üleminek kaitsest rünnakule Mänd	Kiirrünnakud	Palli võõtmise tuonist välja mängimine/ liinitaguse ründamine/ line läbistavad söödud/ tribling	Keskmine grupp	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Tribling (palliga jooksmine) Lühike, keskmine ja pikk söödt	Otsused Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.)	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele
Veebr.	Nädal 26	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg	Koolivaheaeg					
Märts	Nädal 27	Palli valdamine	Faas 3/Momentide loomine ja rünnakule lõpetamine (keskelt)	Liine läbistavad söödud/ruumi tekitamine ja kasutamine/varava löömine	Väiksemad grupid/ keskmised grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele (kaitsvad mängijad)
Märts	Nädal 28	Palli valdamine	Faas 3/Momentide loomine ja rünnakule lõpetamine (läbi äärte)	Liine läbistavad söödud/ruumi tekitamine ja kasutamine/tribling ja/või söödt varava ette/varava löömine	Väiksemad grupid/ keskmised grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele (kaitsvad mängijad)
Märts	Nädal 29	Üleminek rünnakult kaitsesse	Võistkondlik pressing kõrge/madal	Kiire reaktsioon/ pressing pallile/ takistada ettepoole mängimist/ kõrge press või alla kokku	Keskmine grupp/ suur grupp	Vastase suunamine Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Kehaasend (nurgad)	Olukordadele kiire reageerimine Ennetamine Positsiooni valik Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli)	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused Pidurdused Suunamuutused Vastujõdevus Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Märts	Nädal 30	Kaitsmine	Kaitsmine	Kaitsmise põhimõtted oma väljaku poolel	Väiksem grupp/ keskmine grupp	Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Vastase suunamine Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Märts	Nädal 31	Kaitsmine	Vastase mängu suunamine äärtele	Kompaktsus/ lõksud/ pressing/ duell	Keskmine grupp/ suur grupp	Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Vastase suunamine Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
April	Nädal 32	Üleminek kaitsest rünnakule	Kiirrünnakud	Palli võõtmise tuonist välja mängimine/ liinitaguse ründamine/ line läbistavad söödud/ tribling	Väiksemad grupid/ keskmised grupid	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Tribling (palliga jooksmine) Lühike, keskmine ja pikk söödt	Otsused Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.)	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele
April	Nädal 33	Mänguks valmistumine	Treenerite valik/ mänguline nädal							
Apr.	Nädal 34	Koolivaheaeg	Mäng ???							
April	Nädal 35	Palli valdamine	2. ja 3. faas/momentide loomine ja rünnakule lõpetamine	Liine läbistavad söödud/ruumi tekitamine ja kasutamine/varava löömine	Keskmine grupp/ suur grupp	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele (kaitsvad mängijad)
Mai	Nädal 36	Palli valdamine	Ülesehitus, momentide loomine, rünnakule lõpetamine	Ruumi tekitamine ja kasutamine/line läbistavad söödud/ tribling ja/või söödt varava ette/varava löömine	Keskmine grupp/ suur grupp	Söötlu täpsus ja tugevus (mõlemad jalad) Lühike, keskmine ja pikk söödt Söödud sise-, väliskõigega ja poolsega (erinevad tehnikad) Pallikontroll mõlema jalaga, õigesse suunda Pallikontroll erinevate kehasoadega (põlved, rind, pea) Tribling (palliga jooksmine)	Söötlu teadlikus (millal, millisele jalale, kuhu tuson, millise tugevusega) Lühike, keskmine ja pikk söödt Avaqamine, diagonaalne positsioneerimine Info kogumine (teadlikkus ümbritsevast, vaatamine) Kuhu kontrollita (ette poole, vastasest kaugemale, vastase poole?) Söödt ette, kõrvale või tagasi Tribling või söödt	Palli küsimine (häälega, kehakeelega, tikumisega) Palli küsimine kindlale jalale (suund) Konkreetse info andmine piali saavale mangijale - (uksi, poora, eelaja jne.) Juhendamine	Kiirendused Pidurdused Palli katmine Kehapeetled Suunamuutused Vastujõdevus	Eneseknindlus paliga Motiveeritus, keskendumine Positiivne suhtumine (lähelepanelikkus, õpetuste vastuvõtlikkus) Järjepidevus Rutiinitalovus Mõtle ruinnates ka kaitsmisele (kaitsvad mängijad)
Mai	Nädal 37	Üleminek rünnakult kaitsesse	Võistkondlik pressing kõrge/madal	Kiire reaktsioon/ pressing pallile/ takistada ettepoole mängimist/ kõrge press või alla kokku	Keskmine grupp/ suur grupp	Vastase suunamine Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Kehaasend (nurgad)	Olukordadele kiire reageerimine Ennetamine Positsiooni valik Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli)	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused Pidurdused Suunamuutused Vastujõdevus Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Mai	Nädal 38	Kaitsmine	Kaitsmise põhimõtted oma väljaku poolel	Kompaktsus/ julgestus/ liinikaitse põhimõtted/ palli võitmise moment, duell	Keskmine grupp/ suur grupp	Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Vastase suunamine Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal) Kiire jalgadetöö Kontaktid (touch tiaht, keha- käsi- jalg vahele.	Julges, vaprus Palliõõtmisia taha Motiveeritus, keskendumine Järjepidevus
Mai	Nädal 39	Kaitsmine	Kaitsmise põhimõtted vastase väljaku poolel	Palli võõtmise moment, duell/ lõnisisene kompaktsus/ koostöö/ suunamine ja tõksud	Keskmine grupp/ suur grupp	Palli ründamine, ära võtmine (taklamine) Vastase suunamine Kehaasend (nurgad) Pisi võimalikult kaua püsti (tibistamised, pikkade sammudega ja hüpetega blokeerimised (õigeaegselt)	Apetsiks, kannatõikkus, oige hetke arutulemine (mõtlal suunata, mitlal ruinnata palli) Ennetamine Olukordadele kiire reageerimine Positsiooni valik	Tagepe ja konkreetne juhendamine (vasakule, paremale, ruinda, taagase, suund kinni jne.) Uleandmised	Kiirendused, pidurdused, hüpped Palli katmine Kehapeetlemine (pööramised, suunamuutused, tasakaal)