



יום ראשון 01 אוגוסט 2021

סילבוס קורס כדורעף מתחילים 14-394803

הנושאים הנלמדים במהלך הקורס:

1. מסירה עלית וקבלה תחתית.
ביחידים/ זוג/ קבוצות
2. מכת פתיחה תחתית, צדית, עלית.
3. קבלת מכת פתיחה זוגות וקבוצות.
4. חסימה בנפרד.
5. שילוב כל היסודות במשחק.

הרכב הציון:

65% נוכחות פעילה באימונים.

35% הערכת המאמן.