

ΚΑΡΤΕΣ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ
ΓΙΑ ΤΑ ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ «ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ»
ΚΑΙ «ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ»

Επιμέλεια:

Δρ. Αργύρης Θεοδοσίου, Εκπαιδευτικός Φ.Α.

Δρ. Χρύσα Γεράνη, Εκπαιδευτικός Φ.Α.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A. Στυλ «Αυτοελέγχου»

1. Πάσα στήθους- υποδοχή στο μπάσκετ
2. Ball passing in basketball
3. Ντρίπλα στο μπάσκετ
4. Dribbling the ball in basketball
5. Μακρινή πάσα με το ένα χέρι (δεξί) στο μπάσκετ
6. Μακρινή πάσα με το ένα χέρι (αριστερό) στο μπάσκετ
7. Lay-up (δεξί) στο μπάσκετ
8. Lay-up (αριστερό) στο μπάσκετ
9. Σουτ (δεξί) στο μπάσκετ
10. Σουτ (αριστερό) στο μπάσκετ
11. Πάσα με δάκτυλα στο βόλεϊ
12. Μανσέτα στο βόλεϊ

B. Στυλ «Αμοιβαίας διδασκαλίας»

1. Πάσα στήθους και υποδοχή στο μπάσκετ
2. Ντρίπλα στο μπάσκετ
3. Σουτ στο μπάσκετ
4. Σκαστή πάσα και υποδοχή στο μπάσκετ

Φύλλο κριτηρίων για την πάσα στήθους- υποδοχή

Οδηγίες: σημείωσε ✓ αν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις ή ✕ αν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση	Πεντάδες προσπαθειών									
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η	9 ^η	10 ^η
 Σχηματίζουν τα δάχτυλα των χεριών μου με τους δείκτες και τους αντίχειρες W;										
 Είναι οι αγκώνες μου κοντά στο σώμα μου ;										
 Κάνω βήμα προς τα εμπρός τεντώνοντας τα χέρια μου ;										
 Κάνω βήμα προς τα πίσω λυγίζοντας τους αγκώνες καθώς υποδέχομαι τη μπάλα ;										

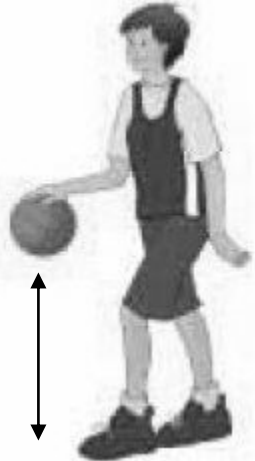
Criterion sheet for ball passing in basketball

[illegible]

Φύλλο κριτηρίων για την ντρίπλα

[illegible]

Criterion sheet for dribbling the ball in basketball

Instructions: check ✓ if you believe that you performed the skill correctly or × if you believe that you need further improvement		Quintets of trials									
		1 st	2 nd	3 rd	4 th	5 th	6 th	7 th	8 th	9 th	10 th
	Are my fingers and my wrist relaxed?										
	Is the dribbling movement mainly done by my elbow?										
	Does the ball reach my waist's height and not over it?										
	Do I look away from the ball my teammates and my opponents?										

Φύλλο κριτηρίων για την μακρινή πάσα με το ένα χέρι (δεξί)

Οδηγίες: σημείωσε ✓ αν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις ή ✗ αν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση	Πεντάδες προσπαθειών									
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η	9 ^η	10 ^η
 Είναι το αριστερό μου πόδι μπροστά και το σώμα γυρισμένο πλάγια;										
 Είναι ο δεξιός μου αγκώνας σε ορθή γωνία λίγο πιο πίσω από τον ώμο μου;										
 Στρίβω το σώμα μου προς τα εμπρός μεταφέροντας το βάρος μου στο αριστερό μου πόδι;										
 Ακολουθεί το χέρι μου με τα δάκτυλα προς τα κάτω την κατεύθυνση της μπάλας, κατά την απελευθέρωση της;										

Φύλλο κριτηρίων για την μακρινή πάσα με το ένα χέρι (αριστερό)

Οδηγίες: σημείωσε ✓ αν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις ή ✗ αν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση	Πεντάδες προσπαθειών									
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η	9 ^η	10 ^η
 Είναι το δεξί μου πόδι μπροστά και το σώμα γυρισμένο πλάγια;										
 Είναι ο αριστερός μου αγκώνας σε ορθή γωνία λίγο πιο πίσω από τον ώμο μου;										
 Στρίβω το σώμα μου προς τα εμπρός μεταφέροντας το βάρος μου στο δεξί μου πόδι;										
 Ακολουθεί το χέρι μου με τα δάκτυλα προς τα κάτω την κατεύθυνση της μπάλας, κατά την απελευθέρωση της;										

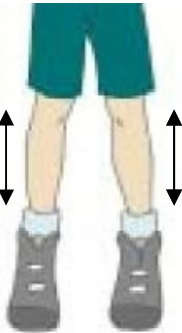
Φύλλο κριτηρίων για το lay-up (δεξί)

[illegible]

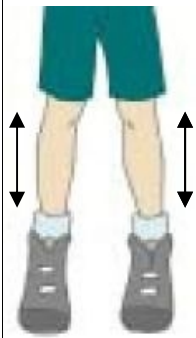
Φύλλο κριτηρίων για το lay-up (αριστερό)

[illegible]

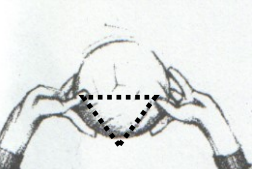
Φύλλο κριτηρίων για το σουτ

Οδηγίες: σημείωσε ✓ αν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις ή ✗ αν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση	Πεντάδες προσπαθειών									
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η	9 ^η	10 ^η
Είναι τα πόδια μου ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το δεξί (δεξιόχειρας) μου πόδι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό ; 										
Είναι το δεξί μου χέρι και ο αγκώνας μου κάτω από τη μπάλα και το αριστερό μου την υποστηρίζει από τα πλάγια ; 										
Τεντώνουν τα γόνατα μου δίνοντας επιπλέον ώθηση καθώς φεύγει η μπάλα από τα χέρια μου ; 										
Είναι το κεφάλι μου σταθερό και βλέπουν τα μάτια μου στο σημείο που έχω σουτάρει ; 										

Φύλλο κριτηρίων για το σουτ

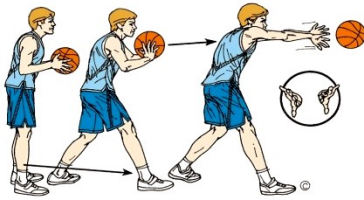
Οδηγίες: σημείωσε ✓ αν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις ή ✗ αν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση	Πεντάδες προσπαθειών									
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η	9 ^η	10 ^η
Είναι τα πόδια μου ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το αριστερό μου πόδι λίγο πιο μπροστά από το δεξί ; 										
 Είναι το αριστερό μου χέρι και ο αγκώνας μου κάτω από τη μπάλα και το δεξί μου την υποστηρίζει από τα πλάγια ;										
 Τεντώνουν τα γόνατα μου δίνοντας επιπλέον ώθηση καθώς φεύγει η μπάλα από τα χέρια μου ;										
 Είναι το κεφάλι μου σταθερό και βλέπουν τα μάτια μου στο σημείο που έχω σουτάρει ;										

Φύλλο κριτηρίων για την πάσα με δάχτυλα

Οδηγίες: σημείωσε ✓ αν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις ή ✗ αν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση	Πεντάδες προσπαθειών									
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η	9 ^η	10 ^η
 Σχηματίζουν τα δάχτυλα των χεριών μου με τους δείκτες και τους αντίχειρες τρίγωνο;										
 Είναι οι αγκώνες μου λυγισμένοι ;										
 Είναι τα γόνατα μου λυγισμένα ;										
 Είναι τα πόδια μου ανοιχτά όσο οι ώμοι και προηγείται λίγο το ένα από το άλλου ;										
 Γίνεται η επαφή με τη μπάλα μπροστά στο μέτωπο ;										

Φύλλο κριτηρίων για τη μανσέτα

[illegible]



Φύλλο αξιολόγησης για την πάσα στήθους και την υποδοχή της

	Σχόλια από τον Α	Σχόλια από τον Β
Κρατάμε την μπάλα κοντά στο στήθος και τα χέρια το ένα απέναντι στο άλλο		
 Το δεξί πόδι είναι μπροστά για τους δεξιόχειρες και τα χέρια λυγίζουν. Η μπάλα έρχεται κοντά στο σαγόνι		
 Τα χέρια τεντώνουν με τα δάκτυλα να κοιτάνε προς τα έξω και το βάρος μεταφέρεται στο μπροστά πόδι		
Το βάρος μεταφέρεται στο πίσω πόδι Και οι αγκώνες μου λυγίζουν καθώς δέχομαι την μπάλα 		



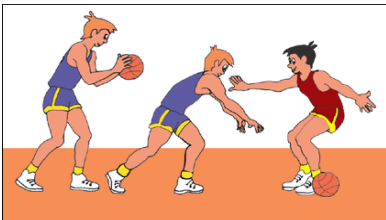
ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΤΡΙΠΛΑ

	Σχόλια από τον Α	Σχόλια από τον Β
Είναι τα δάχτυλα μου και ο καρπός χαλαρός? Είναι οι ντρίπλες μου γρήγορες?		
		
Φτάνει η μπάλα μέχρι το ύψος της μέσης?		
		
Πρέπει να έχουμε αντίθετο χέρι αντίθετο πόδι (παρ. δεξί χέρι-αριστερό πόδι)		
		
Το βλέμμα μου δεν κοιτάει την μπάλα αλλά την μπάσκέτα , το γήπεδο και τους συμπαίκτες μου		



ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΟΥΤ

	Σχόλια από τον Α	Σχόλια από τον Β
Τα πόδια μου είναι στο ίδιο άνοιγμα με τους ώμους. Το δεξί πόδι είναι πιο μπροστά από το αριστερό (για δεξιόχειρες). Το βάρος είναι το ίδιο και στα δύο πόδια		
Είναι το δεξί μου χέρι και ο αγκώνας μου κάτω από την μπάλα. Είναι στην ίδια ευθεία? Το αριστερό μου χέρι πρέπει να βρίσκεται πλάι στην μπάλα		
Τα γόνατα λυγίζουν δίνοντας μια μικρή ώθηση κατά την διάρκεια που η μπάλα απελευθερώνεται από το χέρι μου		
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ : Μεγάλη προσοχή όταν προσγειώνεστε Θα πρέπει να έχετε ισορροπία στον αέρα καθώς σουτάρετε		



Φύλλο αξιολόγησης για την σκαστή πάσα και υποδοχή

	Σχόλια από τον Α	Σχόλια από τον Β
Κρατάμε την μπάλα κοντά στο στήθος και τα χέρια το ένα απέναντι στο άλλο με λυγισμένους τους αγκώνες και το πόδι πίσω		
 Το αριστερό πόδι είναι μπροστά για τους δεξιόχειρες και τα χέρια τεντώνουν ρίχνοντας την μπάλα πάνω από το μισό της απόστασης		
 Τα χέρια τεντώνουν με τα δάκτυλα να κοιτάνε προς τα έξω και το βάρος μεταφέρεται στο μπροστά πόδι σηματοδοτώντας το στήθος του συμπαίκτη		
Το βάρος μεταφέρεται στο πίσω πόδι Και οι αγκώνες μου λυγίζουν καθώς δέχομαι την μπάλα 		