

### Με λίγα λόγια

Το ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ομαδικά αθλήματα και αναπτύχθηκε από την αρχή του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Στην επίσημη μορφή του παιχνιδιού υπάρχουν συγκεκριμένοι κανονισμοί σχετικά με τον αγωνιστικό χώρο (γήπεδο), την μπάλα, τις ομάδες αλλά και τον τρόπο παιχνιδιού. Μπορεί όμως πολύ εύκολα να τροποποιηθούν ώστε να είναι εφικτή η διεξαγωγή ενός ευχάριστου και λειτουργικού παιχνιδιού. Για να παιχτεί το ποδόσφαιρο είτε με αγωνιστική μορφή είτε με ψυχαγωγική, απαιτείται τεχνική σε συγκεκριμένες δεξιότητες και συνεργασία. Ο σεβασμός προς τους κανόνες είναι απαραίτητος τόσο από τους παίκτες όσο και από τους θεατές. Τότε το άθλημα είναι πραγματικά απολαυστικό.

## Καλαθοσφαίριση

### Η ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Την καλαθοσφαίριση την επινόησε ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ. Ο Νέισμιθ δημιούργησε τη μορφή αυτή του παιχνιδιού, όταν στο σχολείο του στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης έπρεπε να βρει ένα παιχνίδι για τους μαθητές του, που να παίζεται σε κλειστό χώρο (γυμναστήριο). Έτσι το 1891 σε μια αίθουσα, ο Νέισμιθ κρέμασε δύο καλάθια στους τοίχους και έθεσε ως βασικό στόχο του παιχνιδιού να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά. Το νέο αυτό παιχνίδι διαδόθηκε πολύ γρήγορα στην Αμερική. Στην Ευρώπη έγινε γνωστό κυρίως από τον Αμερικάνικο στρατό κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Το άθλημα σύντομα απέκτησε μεγάλη δημοτικότητα σε όλες τις χώρες του κόσμου. Στα τέλη του 20<sup>ου</sup> αιώνα ήταν καταγεγραμμένοι σε όλο τον κόσμο περισσότεροι από 100 εκατομμύρια παίκτες. Η Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Καλαθοσφαίρισης (FIBA) ιδρύθηκε στη Γενεύη το 1932.

**Πότε εμφανίστηκε στην Ελλάδα.** Η καλαθοσφαίριση έκανε την πρώτη της εμφάνιση στην Ελλάδα το 1919 στη Θεσσαλονίκη. Πιο συγκεκριμένα στη ΧΑΝ Θεσσαλονίκης καλλιέργησε το άθλημα ο Μάικλ Στεργιάδης, ο οποίος ήταν μαθητής του Νέισμιθ στο Σπρίνγκφιλντ. Η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης ιδρύθηκε το 1970.

**Πότε έγινε Ολυμπιακό άθλημα.** Η καλαθοσφαίριση έγινε ολυμπιακό άθλημα στην Ολυμπιάδα του Βερολίνου το 1936. Η καλαθοσφαίριση γυναικών προστέθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1976.

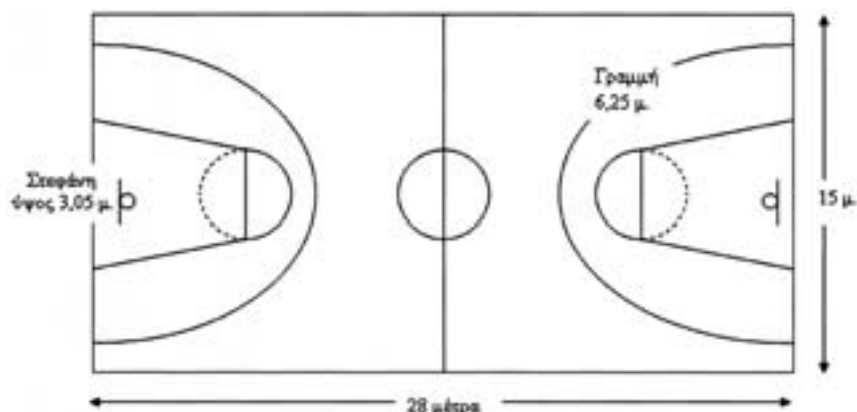
**Οι μεγαλύτερες διακρίσεις της Εθνικής ομάδας.** Οι μεγαλύτερες διακρίσεις της Εθνικής ομάδας καλαθοσφαίρισης της Ελλάδας είναι: η 1<sup>η</sup> θέση στους Πανευρωπαϊκούς αγώνες καλαθοσφαίρισης ανδρών το 1987 και το 2005 και η 2<sup>η</sup> θέση το 1989. Σημαντική επίσης διάκριση είναι και η κατάκτηση του παγκοσμίου πρωταθλήματος από την ομάδα εφήβων το 1995.

### Κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης

**Ο αγωνιστικός χώρος.** Οι επίσημοι αγώνες γίνονται σε κλειστά γυμναστήρια σε γήπεδα διαστάσεων 28 X 15 μέτρα. Αγώνες καλαθοσφαίρισης μπορούν να γίνουν και σε ανοιχτά γήπεδα των ίδιων διαστάσεων. Οι περιοριστικές γραμμές μπροστά από τις βάσεις των καλαθιών ονομάζονται τελικές γραμμές ή γραμμές άουτ, ενώ οι άλλες παράλληλες γραμμές ονομάζονται πλάγιες γραμμές. Επιπλέον αυτών των γραμμών υπάρχει η μεσαία γραμμή που διαιρεί το γήπεδο στα δυο και στο κέντρο της υπάρχει ο κέ-

ντρικός κύκλος με ακτίνα 1,80μ. Οι γραμμές του φάουλ που έχουν μήκος 3,60μ. και είναι παράλληλες των τελικών γραμμών, σε απόσταση 5,80μ. από αυτές. Ο κύκλος των ελεύθερων βολών έχει διάμετρο 3,60μ.

Οι περιοχές του καλαθιού (ρακέτες) ξεκινούν από τις γραμμές των ελεύθερων βολών και καταλήγουν στις τελικές γραμμές σε απόσταση 3μ. δεξιά και αριστερά του κέντρου της τελικής γραμμής. Σε απόσταση 1,20μ. από το μέσο της τελικής γραμμής και παράλληλα προς αυτή βρίσκονται τα ταμπλό πάνω στα οποία είναι προσαρμοσμένα τα καλάθια. Τα ταμπλό



συνήθως είναι φτιαγμένα από σκληρό διαφανές πλαστικό, για να μην εμποδίζουν τους θεατές που κάθονται πίσω τους να παρακολουθούν τον αγώνα. Τα καλάθια βρίσκονται σε ύψος 3,05μ. από το έδαφος. Από το νοητό κέντρο των καλαθιών στο έδαφος και σε απόσταση 6,25μ. από αυτά διαγράφεται ένα ημικύκλιο το οποίο ορίζει τη γραμμή των 3 πόντων.

**Η μπάλα.** Είναι φτιαγμένη από δέρμα ή συνθετικό υλικό. Έχει περιφέρεια 75 εκατοστά και ζυγίζει 600 γραμμάρια.

**Ο αριθμός παικτών – ο σκοπός του παιχνιδιού.** Δύο ομάδες από 5 παίκτες η καθεμία προσπαθούν να πετύχουν πόντους στέλνοντας την μπάλα μέσα στο αντίπαλο καλάθι. Οι παίκτες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια τους για τον έλεγχο της μπάλας, αλλά δεν μπορούν να τρέχουν κρατώντας την, παρά μόνο αν την κτυπούν συνεχώς στο έδαφος. Σε κάθε αγώνα μπορεί να δηλωθούν συνολικά για κάθε ομάδα 12 παίκτες. Οι 7 αναπληρωματικοί μπορεί να χρησιμοποιηθούν σαν αλλαγές των 5 παικτών, όσες φορές το επιθυμεί ο προπονητής της ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει πετύχει τους περισσότερους πόντους στο τέλος του αγώνα. Κάθε καλάθι ισοδυναμεί με δύο πόντους, εφ' όσον γίνει σουτ μέσα από τη γραμμή των τρίποντων. Αν το σουτ γίνει έξω από αυτή τη γραμμή, το καλάθι ισοδυναμεί με τρεις πόντους. Κάθε επιτυχημένη ελεύθερη βολή (φάουλ) ισοδυναμεί με έναν πόντο.



**Οι διαιτητές.** Είναι τρεις και μοιράζονται τον αγωνιστικό χώρο. Αλλάζουν περιοχές μετά από κάθε φάουλ. Επειδή το μπάσκετ είναι γρήγορο και οι κανονισμοί του αθλήματος πολύπλοκοι, οι διαιτητές θα πρέπει να αποφασίζουν σε κλάσματα δευτερολέπτου για να παραχωρήσουν φάουλ ή για να αφήσουν το παιχνίδι να συνεχιστεί. Χρησιμοποιούν τη σφυρίχτρα και σήματα με τα χέρια για να επικοινωνούν με τους παίκτες και τη γραμματεία. Τη γραμματεία την αποτελούν ο σημειωτής, ο χρονομέτρης και ο χειριστής του μηχανήματος των 24 δευτερολέπτων. Ο σεβασμός στους κανόνες του αθλήματος και στις αποφάσεις των διαιτητών είναι προϋπόθεση καλής διεξαγωγής για κάθε αγώνα.

**Η διάρκεια του αγώνα.** Το παιχνίδι παίζεται σε 4 περιόδους των 10 λεπτών, ενώ ο χρόνος επίθεσης που έχει η κάθε ομάδα διαρκεί 24 δευτερόλεπτα. Οι παίκτες δικαιούνται μια διακοπή 15 λεπτών για ανάπαυση μεταξύ της δεύτερης και τρίτης περιόδου. Το χρονόμετρο αρχίζει να λειτουργεί σε κάθε δεκάλεπτο από τη στιγμή που η μπάλα έρθει σε επαφή με κάποιον παίκτη. Σταματάει σε κάθε σφύριγμα του διαιτητή για φάουλ ή όταν η μπάλα βγει εκτός γηπέδου. Στην επαναφορά της μπάλας από κτύπημα ελεύθερων βολών, όταν οι βολές είναι επιτυχημένες, το παιχνίδι ξαναρχίζει με πάσα από τη γραμμή του άουτ. Όταν όμως η δεύτερη βολή είναι αποτυχημένη, τότε το χρονόμετρο ξεκινάει με την ανα-

πήδηση της μπάλας στο στεφάνι. Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να ζητήσει δύο τάιμ άουτ στα δύο πρώτα δεκάλεπτα και άλλα τρία στα επόμενα δύο. Η διάρκεια του τάιμ άουτ είναι ένα λεπτό.

**Η έναρξη του παιχνιδιού – παραβάσεις.** Ο αγώνας αρχίζει, όταν ο διαιτητής, στο κέντρο του γηπέδου, πετάξει την μπάλα ψηλά ανάμεσα σε δύο αντιπάλους παίκτες, οι οποίοι προσπαθούν να την πιάσουν ή να τη στείλουν σε κάποιο συμπαίκτη τους. Η ομάδα που θα πάρει την μπάλα στην κατοχή της έχει 8 δευτερόλεπτα να περάσει τη μεσαία γραμμή και συνολικά 24 για να εκδηλώσει επίθεση. Ο παίκτης που έχει στην κατοχή του την μπάλα πρέπει να παίξει την μπάλα με ντρίπλ, πάσα ή να κάνει σουτ μέσα σε 5 δευτερόλεπτα. Αν περάσει αυτός ο χρόνος, οι διαιτητές καταλογίζουν φάουλ και παραχωρείται η μπάλα στην αντίπαλη ομάδα. Φάουλ καταλογίζονται επίσης σε βάρος παικτών που χειρίζονται αντικανονικά την μπάλα (βήματα με την μπάλα στα χέρια) ή εμποδίζουν τις κινήσεις των αντιπάλων τους. Όταν ένα φάουλ γίνει στην προσπάθεια για σουτ ή όταν μια ομάδα έχει συμπληρώσει 4 φάουλ στην περίοδο, εκτελούνται ελεύθερες βολές. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις των παραβάσεων η επαναφορά της μπάλας γίνεται από τα πλάγια.

Κάθε παίκτης που θα χρεωθεί με πέντε φάουλ στη διάρκεια του αγώνα αποβάλλεται και τη θέση του την παίρνει ένας από τους αναπληρωματικούς.

### Οι θέσεις των παικτών



- ❶. Πλέι – μέικερ: Ο οργανωτής του παιχνιδιού. Είναι πολύ καλός χειριστής της μπάλας, δίνει το ρυθμό του παιχνιδιού και καθοδηγεί τους συμπαίκτες του.
- ❷. Γκαρντ: Βοηθάει τον πλέι – μέικερ στην οργάνωση του παιχνιδιού, είναι καλός σουτέρ.
- ❸, ❹. Φόργουορντ: Είναι πολύ καλοί σουτέρ και αποτελούν το συνδετικό κρίκο μεταξύ του γκαρντ και του σέντερ.
- ❺. Σέντερ: Ο ψηλότερος παίκτης της ομάδας, προστατεύει το καλάθι από τα κοντινά σουτ και προσπαθεί να κερδίσει τα ριμπάουντ.

### Πώς παίζεται η καλαθοσφαίριση. Βασικές δεξιότητες.

► Μελετήστε τα παρακάτω σκίτσα και διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες.

Προσπαθήστε να τα εφαρμόσετε στο μάθημα μόνοι σας ή σε συνεργασία με τους συμμαθητές σας.

## Στάση ετοιμότητας

### Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το άνοιγμα των ποδιών να είναι στο πλάτος των ώμων.
- Τα πέλματα να είναι παράλληλα.
- Το ένα πόδι να είναι πιο μπροστά από το άλλο και το χέρι που αντιστοιχεί στο μπροστινό πόδι πιο ψηλά.



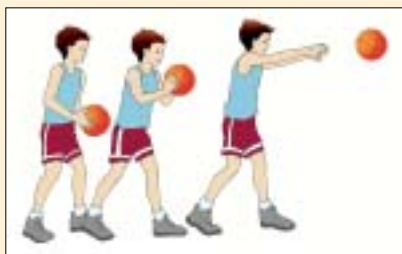
## Το πιάσιμο της μπάλας-πάσα στήθους

### Τι πρέπει να προσέχουμε

- Στο πιάσιμο της μπάλας τα δάχτυλα να σχηματίζουν το γράμμα W.
- Κάνουμε ένα βήμα μπροστά με τα χέρια τεντωμένα, τους αγκώνες μέσα και τις παλάμες προς τα κάτω.



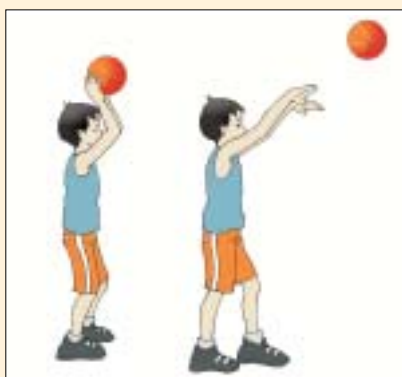
**Είδη πάσας.** Στα παρακάτω σχήματα βλέπουμε τέσσερις διαφορετικές πάσες.



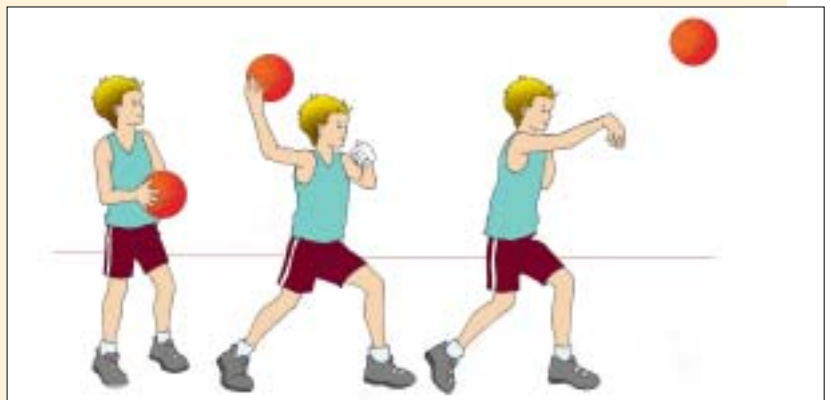
Πάσα στήθους



Σκαστή πάσα



Πάσα πάνω από το κεφάλι



Μακρινή πάσα με το ένα χέρι

### Τι πρέπει να προσέχουμε

- Στη σκαστή πάσα, το σημείο που σκάει η μπάλα να είναι τα 2/3 της απόστασης προς τον παίκτη που γίνεται η πάσα.
- Στην πάσα πάνω από το κεφάλι, οι αγκώνες να μην ανοίγουν πολύ προς τα έξω και η μπάλα να βρίσκεται πάνω από το κεφάλι και όχι πίσω από αυτό.
- Στη μακρινή πάσα, την προβολή του ενός ποδιού, με την ταυτόχρονη μεταφορά της μπάλας στο αντίθετο χέρι πίσω από το κεφάλι.

## ➔ Η αξία της συνεργασίας

Στη καλαθοσφαίριση για να πετύχουμε καλάθι πρέπει να αλλάζουμε πάσες και να συνεργαζόμαστε με πολλούς τρόπους. Όσο υψηλότερο επίπεδο συνεργασίας υπάρχει σε μια ομάδα, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει η ομάδα να χαρεί το παιχνίδι, να διασκεδάσει και να κερδίσει.

Μπορείτε να εντοπίσετε μερικούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας που να απαιτούν τον ίδιο βαθμό συνεργασίας, για να υπάρχει θετικό αποτέλεσμα;

### Ντρίπλα – επιτόπια και προωθητική



Ντρίπλα επιτόπια



Ντρίπλα προωθητική

#### Τι πρέπει να προσέχουμε

- Κατά την επιτόπια ντρίπλα να χτυπάμε την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων, με γρήγορες και χαλαρές κινήσεις του καρπού.
- Κατά την προωθητική ντρίπλα η μπάλα στην αναπήδηση να μην ξεπερνάει το ύψος της λεκάνης.

«Να αποφεύγεις την ντρίπλα, όταν μπορείς να κάνεις πάσα!»

Τι σχέση μπορεί να έχει η παραπάνω οδηγία με την εξέλιξη του παιχνιδιού;

Μπορεί να παιχτεί μπάσκετ χωρίς πάσα;

Μπορεί να παιχτεί μπάσκετ χωρίς ντρίπλα;

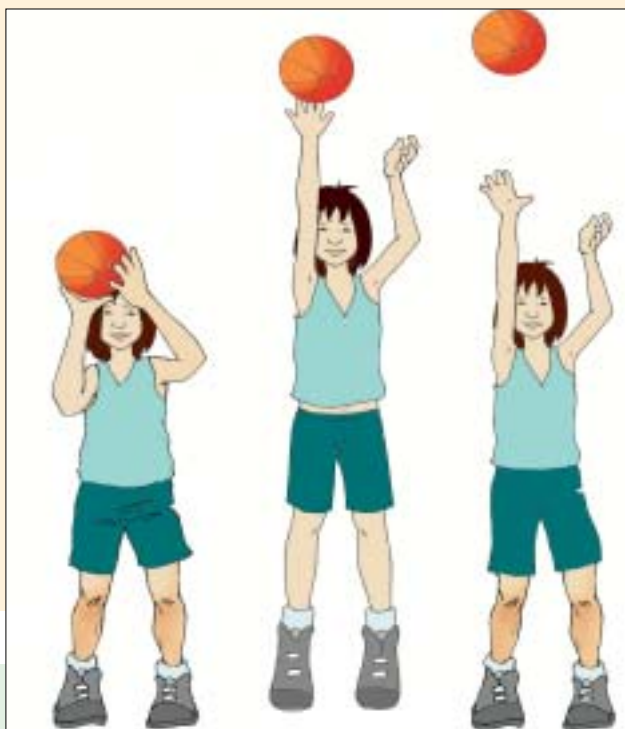
Τι εφαρμογές μπορεί να έχουν τα παραπάνω στην καθημερινή πράξη;

### Το σουτ

#### Τι πρέπει να προσέχουμε

- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για καλή ισορροπία και άνεση. Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια.
- Για τη θέση του σώματος και των χεριών, αν ο παίκτης είναι δεξιόχειρας, το δεξί πόδι να είναι πιο μπροστά από το αριστερό, ώστε τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού να είναι περίπου στην καμάρα του δεξιού ποδιού.

- Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα, για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν, όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια.
- Το κεφάλι να είναι σταθερό και τα μάτια να βλέπουν το σημείο που θα σουτάρει ο παίκτης.



### Ο έλεγχος των σκέψεων στον αθλητισμό

Σε κάθε στιγμή της αθλητικής προσπάθειας τα άτομα σκέφτονται και αυτές οι σκέψεις καθοδηγούν το σώμα. Οι κατάλληλες σκέψεις με τον εαυτό μας, οδηγούν σε καλύτερη απόδοση.

Αν την ώρα που παίζουμε ή αγωνιζόμαστε σκεφτόμαστε και επαναλαμβάνουμε μέσα μας κατάλληλες λέξεις που σχετίζονται με την άσκηση που κάνουμε, τότε αποδίδουμε καλύτερα.

Για παράδειγμα:

- η επισήμανση «προσέχω την μπάλα» ή «βλέπω το στόχο» μας βοηθάει να κατευθύνουμε κατάλληλα την προσοχή μας, να είμαστε μέσα στο παιχνίδι ή να εκτελούμε με ακρίβεια,
- απλές λέξεις όπως «μπροστά» ή «γρήγορα» βοηθάνε την κατάλληλη στιγμή να γείρουμε το σώμα μας μπροστά πριν από ένα χτύπημα ή να κινηθούμε γρήγορα,
- λέξεις όπως «μπορώ» ή «δυνατά» μας βοηθάνε να νοιώθουμε αυτοπεποίθηση.

### Η ελεύθερη βολή

Η δεξιότητα της ελεύθερης βολής στο μπάσκετ είναι η ευκολότερη αλλά ταυτόχρονα και η δυσκολότερη άσκηση. Ευκολότερη, γιατί ο μαθητής είναι μόνος του και δεν παρεμβάλλεται αντίπαλος, και δυσκολότερη, γιατί ο μαθητής νιώθει ότι όλα κρέμονται από αυτόν εκείνη τη στιγμή. Ο μαθητής πρέπει να είναι «χαλαρός» και να μην έχει σημάδια νευρικότητας. Αν ο μαθητής επαναλαμβάνει μέσα του τη λέξη «χαλαρά», τότε πραγματικά θα το καταφέρει και στην πράξη.

- Αν έχει μειωμένη αυτοπεποίθηση και φοβάται, τότε μπορεί να λέει «μπορώ» ή «μέσα».
- Αν το πρόβλημα είναι στο στόχο, μπορεί να λέει «κέντρο», για να στείλει τη μπάλα στο σωστό σημείο.
- Αν το πρόβλημα είναι στην τροχιά της μπάλας και στην ολοκλήρωση της κίνησης των χεριών, τότε λέει «χέρια».

**Σκεφτείτε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνική αυτή σε άλλα μαθήματα του σχολείου και σε ποιες περιπτώσεις;**

## Το μπάσιμο σουτ (Λέι-απ)

### Τι πρέπει να προσέχουμε

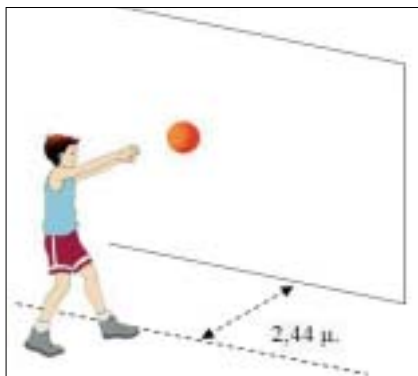
- Το πιάσιμο της μπάλας στο κατάλληλο πόδι, τα βήματα και το άλμα.



## Η βελτίωση έρχεται με αξιολόγηση και σωστούς στόχους

Αν θέλεις να βελτιωθείς στην καλαθοσφαίριση, κάνε τα παρακάτω τεστ με τους συμμαθητές σου ή τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής και βάλε προσωπικούς στόχους βελτίωσης για το καθένα.

### Άσκηση 2.3. Αξιολόγηση της πάσας.

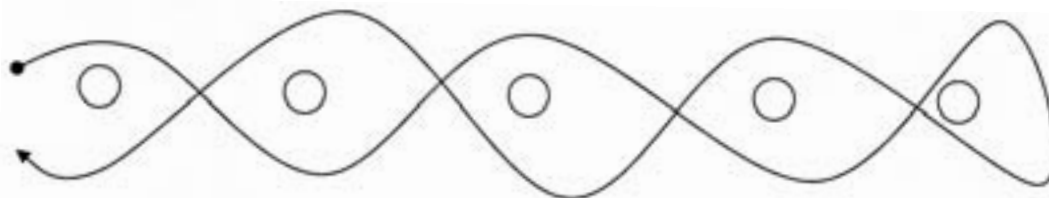


Υλικά: 1 χρονόμετρο, 10 μπάλες και από 1 ατομικό φύλλο επίδοσης.

Σκοπός του τεστ είναι να εκτελέσουμε όσες περισσότερες πάσες μπορούμε στον τοίχο σε χρόνο 30 δευτερολέπτων. Στεκόμαστε πίσω από μία γραμμή που βρίσκεται 2,44 μέτρα από έναν τοίχο. Το σκορ του τεστ είναι ο αριθμός από τις πάσες που θα γίνουν στα 30 δευτερόλεπτα. Για να εκμεταλλευτούμε το χρόνο του μαθήματος οι μισοί μαθητές εξετάζονται, ενώ οι άλλοι μισοί μετρούν τις πάσες που εκτελούν οι συμμαθητές τους.

### Άσκηση 2.4. Αξιολόγηση της ντρίμπλας.

Τοποθετούμε πέντε εμπόδια σε απόσταση 3,05 μ. μεταξύ τους, ενώ η γραμμή αφετηρίας είναι δίπλα στο πρώτο εμπόδιο. Το σκορ του τεστ είναι ο αριθμός των εμποδίων που οι μαθητές θα ντριντπλάρουν σε χρόνο 30 δευτερολέπτων. Η διαδρομή που θα ακολουθήσει φαίνεται στο παρακάτω σχήμα. Κάθε πλήρης κύκλος λοιπόν είναι 10 πόντοι.



### Άσκηση 2.5. Αξιολόγηση του σουτ.

Προσπαθούμε να πετύχουμε όσο περισσότερα καλάθια μπορούμε σε 30 δευτερόλεπτα από οποιαδήποτε απόσταση από το καλάθι και οποιαδήποτε θέση του γηπέδου. Η επίδοση είναι ο αριθμός των καλάθιων. Για εκμετάλλευση του χρόνου εκτελούν ταυτόχρονα δύο άτομα και στις δύο μπασκέτες του γηπέδου.

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ ΣΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ.  
ΒΛΕΠΕ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΙΝΑΚΑ.

|             |                                  |                                     |
|-------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Ημερομηνία: | Επίδοση Α στο τεστ της πάσας:    | Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι: |
| Ημερομηνία: | Επίδοση Β στο τεστ της πάσας:    | Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι: |
| Ημερομηνία: | Επίδοση Α στο τεστ της ντρίπλας: | Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι: |
| Ημερομηνία: | Επίδοση Β στο τεστ της ντρίπλας: | Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι: |
| Ημερομηνία: | Επίδοση Α στο τεστ για το σουτ:  | Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι: |
| Ημερομηνία: | Επίδοση Β στο τεστ για το σουτ:  | Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι: |

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ  
ΟΠΩΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ

Γράψε το στόχο της χρονιάς για τα μαθήματά σου.  
Όχι τι βαθμούς θα προσπαθήσεις να πάρεις, αλλά πόσες ώρες την εβδομάδα θα διαβάζεις, πόσες ασκήσεις θα λύνεις, κ.λπ.  
Συμπλήρωσε τα κενά.

Ο στόχος μου για τον μήνα.....είναι να λύσω 20 ασκήσεις μαθηματικών εκτός αυτών του σχολείου.  
Ο στόχος μου για τον μήνα..... είναι να διαβάζω .....ώρες τη βδομάδα.  
Ο στόχος μου για τον μήνα.....είναι να .....

## Με λίγα λόγια

Η καλαθοσφαίριση αποτελεί ευχάριστη απασχόληση για άτομα κάθε ηλικίας και ικανότητας. Τα χαρακτηριστικά που την κάνουν ένα τόσο αγαπητό παιχνίδι είναι ο γρήγορος ρυθμός παιχνιδιού, η επαφή μεταξύ των αντίπαλων παικτών και η ευστροφία που πρέπει να έχουν οι παίκτες. Για τις δεξιότητες που έμαθες θυμήσου:  
Να τις επαναλαμβάνεις συχνά. Να σκέφτεσαι θετικά και να θέτεις πάντα στόχους.