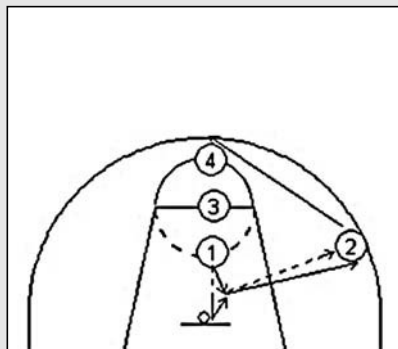
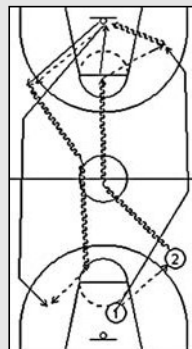
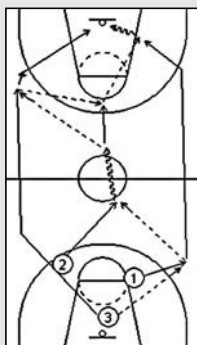
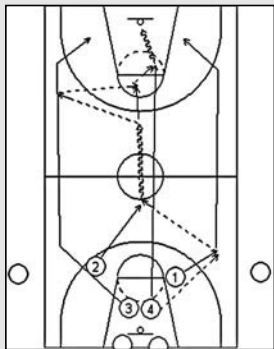


## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.1: Για το μάθημα 3.1.**  
Φύλλο κριτηρίων ριμπάουντ  
και πρώτης πάσας.**1. Τοποθέτηση για το ριμπάουντ.****Προσπάθεια**Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐**2. Γρήγορη και σίγουρη πρώτη πάσα.****Προσπάθεια**Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐**ΚΑΡΤΑ 3.2: Για το μάθημα 3.1.**  
Φύλλο κριτηρίων πρώτης πάσας  
και αιφνιδιασμού με 2 παίκτες.**1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.****Προσπάθεια**Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐**2. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.****Προσπάθεια**Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐**ΚΑΡΤΑ 3.3: Για το μάθημα 3.1.**  
Φύλλο κριτηρίων αιφνιδιασμού  
με 3 άτομα.**1. Κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.****Προσπάθεια**Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐**2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.****Προσπάθεια**Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐**ΚΑΡΤΑ 3.4: Για το μάθημα 3.1.**  
Φύλλο κριτηρίων αιφνιδιασμού με παίκτη  
που ακολουθεί (τρέιλερ).**1. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.****Προσπάθεια**Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐**2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.****Προσπάθεια**Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.5: Για το μάθημα 3.2.**  
**Φύλλο κριτηρίων αιφνιδιασμός με παίκτη που ακολουθεί (τρεϊλερ).**

1. Ο κάθε παίκτης τρέχει γρήγορα στο διάδρομο του.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Μεταφορά της μπάλας από το κέντρο.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐**ΚΑΡΤΑ 3.6: Για το μάθημα 3.2.**  
**Φύλλο κριτηρίων 2 εναντίον 1 στο ένα καλάθι.**

1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

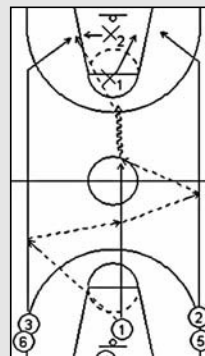
2. Επιδίωξη κοντινού σουτ.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐**ΚΑΡΤΑ 3.7: Για το μάθημα 3.2.**  
**Φύλλο κριτηρίων 3 εναντίον 2.**

1. Η τελευταία πάσα σκαστή.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Επιδίωξη επιθετικού ριμπάουντ.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐**ΚΑΡΤΑ 3.8: Για το μάθημα 3.2.**  
**Φύλλο κριτηρίων 3 εναντίον 2 και 2 εναντίον 1 συνεχόμενα.**

1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Η τελευταία πάσα σκαστή.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐



### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

#### ΚΑΡΤΑ 3.9: Για το μάθημα 3.3. Εξάσκηση της κίνησης της πίσω πόρτας.



1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

##### Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

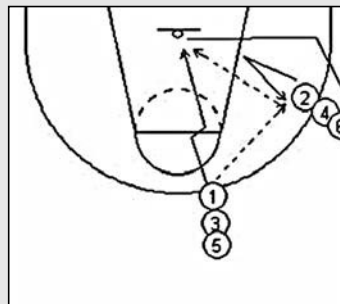
2. Οι επιθετικοί κάνουν κίνηση μέσα έξω πριν κινηθούν στο καλάθι.

##### Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

#### ΚΑΡΤΑ 3.10: Για το μάθημα 3.3. Εξάσκηση της πάσας και κίνησης προς το καλάθι (give and go).



1. Οι επιθετικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

##### Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

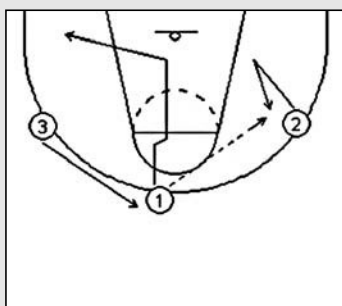
2. Προσποίσεις των επιθετικών για κίνηση μακριά από την μπάλα πριν την κίνηση προς το καλάθι.

##### Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

#### ΚΑΡΤΑ 3.11: Για το μάθημα 3.3. Εξάσκηση της κίνησης της πίσω πόρτας με 3 άτομα.



1. Προσποίηση των επιθετικών για κίνηση μακριά από την μπάλα πριν την κίνηση προς το καλάθι.

##### Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

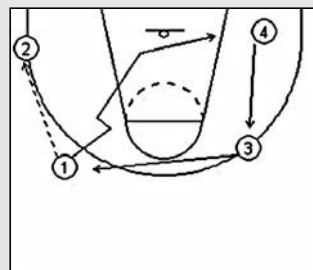
2. Γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων.

##### Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

#### ΚΑΡΤΑ 3.12: Για το μάθημα 3.3. Εξάσκηση της πάσας και κίνησης προς το καλάθι με 4 άτομα.



1. Γρήγορη κατάληψη των νέων θέσεων.

##### Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Γρήγορη μεταφορά της μπάλας.

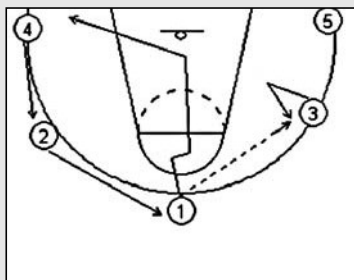
##### Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.13α:** Για το μάθημα 3.4.  
Κίνηση προς το καλάθι από τον παίκτη  
που είναι στο κέντρο της επίθεσης.



1. Προσοποίηση του επιθετικού πριν την κίνηση προς το καλάθι, για κίνηση μακριά από την μπάλα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

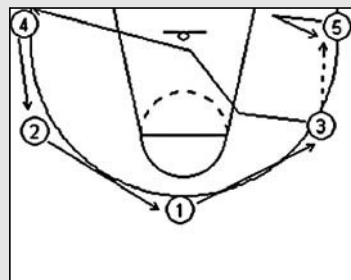
2. Ο επιθετικός πηγαίνει στη απέναντι πλευρά από τη μπάλα μετά την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

**ΚΑΡΤΑ 3.13β:** Για το μάθημα 3.4.  
Κίνηση προς το καλάθι από τον παίκτη  
που είναι στο πλάι μετά από πάσα  
στη γωνία της επίθεσης.



1. Προσοποίηση των επιθετικών για κίνηση μακριά από την μπάλα πριν την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

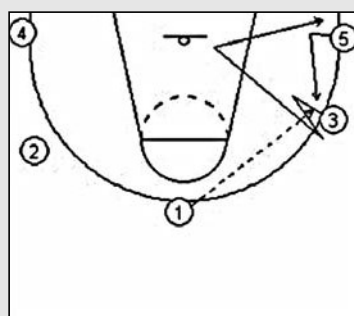
2. Οι επιθετικοί πηγαίνουν γρήγορα στις καινούργιες θέσεις τους.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

**ΚΑΡΤΑ 3.13γ:** Για το μάθημα 3.4.  
Κίνηση της πίσω πόρτας από τον παίκτη  
που είναι στο πλάι της επίθεσης.



1. Προσοποίηση των επιθετικών ότι κινούνται μακριά από την μπάλα πριν την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

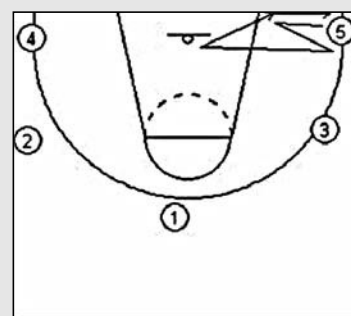
2. Οι επιθετικοί βγαίνουν από την πλευρά της μπάλας.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

**ΚΑΡΤΑ 3.13δ:** Για το μάθημα 3.4.  
Κίνηση της πίσω πόρτας από παίκτη  
που βρίσκεται στη γωνία της επίθεσης.



1. Οι επιθετικοί κινούνται προς τα έξω πριν την κίνηση προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

2. Οι επιθετικοί βγαίνουν στην ίδια πλευρά μετά την κίνηση προς το καλάθι.

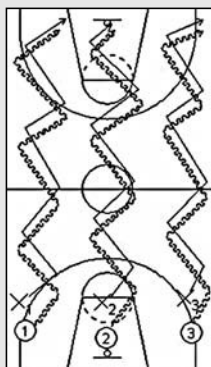
**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η ☐

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

## ΚΑΡΤΑ 3.14: Για το μάθημα 3.5. Φύλλο κριτηρίων αμυντικού γλιστρήματος



1. Οι αμυντικοί δε σταυρώνουν τα πόδια, όταν εκτελούν αμυντικό γλίστρημα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

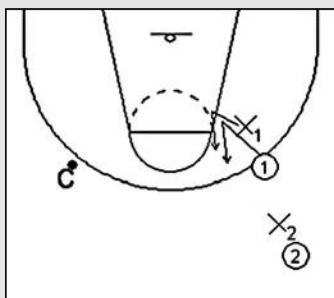
2. Οι αμυντικοί δεν ανεβοκατεβάζουν το κέντρο βάρους όταν εκτελούν αμυντικό γλίστρημα.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

## ΚΑΡΤΑ 3.15: Για το μάθημα 3.5. Φύλλο κριτηρίων για την άμυνα 1 εναντίον 1



1. Οι αμυντικοί παίζουν άμυνα με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

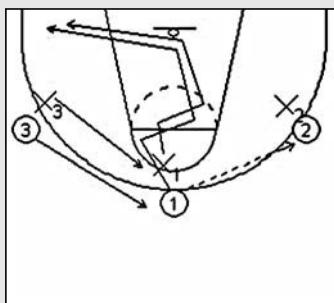
2. Οι αμυντικοί διατηρούν αποστάσεις ενός μέτρου από τον επιθετικό την ώρα που αυτός ντρίμπλάρει.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

## ΚΑΡΤΑ 3.16: Για το μάθημα 3.5 Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης της άμυνας στην επίθεση της πίσω πόρτας με 3 άτομα



1. Οι αμυντικοί δεν επιτρέπουν στους επιθετικούς να περάσουν από μπροστά τους την στιγμή της κίνησης προς το καλάθι.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

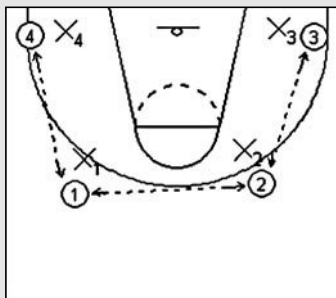
2. Οι αμυντικοί κινούνται προς την μπάλα, όταν αυτή κινείται.

**Προσπάθεια**

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

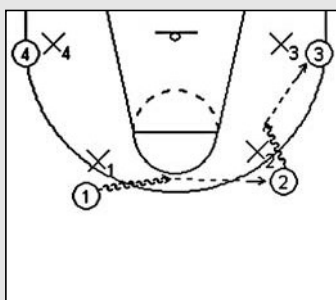
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**ΚΑΡΤΑ 3.17:** Για το μάθημα 3.6. Φύλλο κριτηρίων σωστής αμυντικής τοποθέτησης σε 1 και 2 πάσες απόσταση από την μπάλα και στην αδύνατη πλευρά.

1. Οι αμυντικοί παίζουν σε θέση άρνησης σε μια πάσα απόσταση.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5ηΘέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η

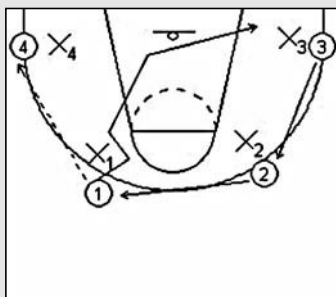
2. Οι αμυντικοί παίζουν στα 2/3 της απόστασης σε δυο πάσες απόσταση.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5ηΘέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η**ΚΑΡΤΑ 3.18:** Για το μάθημα 3.6. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης της βοήθειας και επιστροφής.

1. Οι αμυντικοί βοηθούν στη διείσδυση και γυρίζουν γρήγορα στον παίκτη τους.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5ηΘέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η

2. Οι αμυντικοί παίζουν με το ένα πόδι μέσα και το άλλο έξω από τη ρακέτα στην αδύνατη πλευρά.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5ηΘέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η**ΚΑΡΤΑ 3.19:** Για το μάθημα 3.6. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης της προσαρμογής της αμυντικής θέσης ανάλογα με την κίνηση των επιθετικών και της μπάλας.

1. Οι αμυντικοί δεν επιτρέπουν στους επιθετικούς να περάσουν από μπροστά.

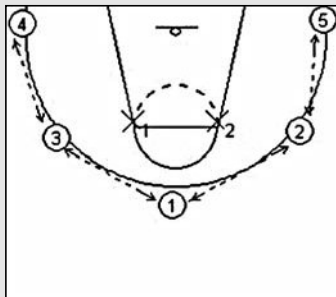
**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5ηΘέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η

2. Οι αμυντικοί μετακινούνται προς την μπάλα κάθε φορά που αυτή κινείται.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5ηΘέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

## ΚΑΡΤΑ 3.20: Για το μάθημα 3.7. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης άμυνας ζώνης 2-1-2



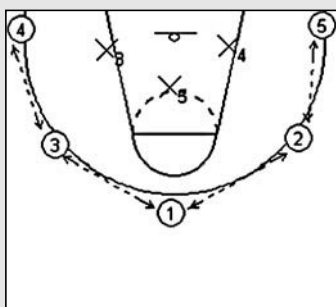
1. Οι αμυντικοί αμύνονται με αρχές προσωπικής άμυνας (man to man) στη μπάλα στον χώρο ευθύνης τους.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Οι αμυντικοί διατηρούν σταθερές αποστάσεις μεταξύ τους.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

## ΚΑΡΤΑ 3.21: Για το μάθημα 3.7. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης των τριών πίσω θέσεων της άμυνας ζώνης 2-1-2.



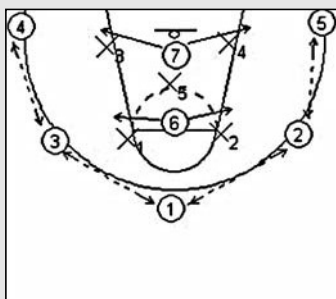
1. Οι αμυντικοί X3, X4 αμύνονται με αρχές προσωπικής άμυνας στη μπάλα.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Ο X5 βρίσκεται πάντα πάνω στη νοητή γραμμή που ενώνει τη μπάλα με το καλάθι.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

## ΚΑΡΤΑ 3.22: Για το μάθημα 3.7. Φύλλο κριτηρίων εξάσκησης της άμυνας ζώνης 2-1-2 με 7 επιθετικούς παίκτες.



1. Όλοι οι αμυντικοί κινούνται κάθε φορά που κινείται η μπάλα.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Οι αμυντικοί διατηρούν συνεχώς τις αρχικές τους αποστάσεις.

**Προσπάθεια**Σωστό: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐Θέλει Βελτίωση: ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐