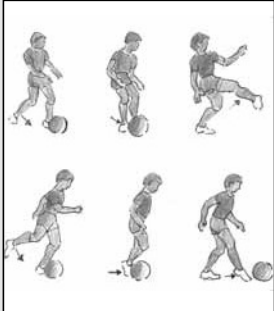
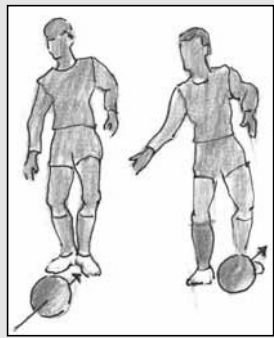


**ΚΑΡΤΑ 5.1: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.2.**  
**Φύλλο κριτηρίων για τη μεταβίβαση με το εσωτερικό και το κουντεπιέ.**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>1.</b> Το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στην μπάλα και σημαδεύει το στόχο;<br/> <b>Προσπάθεια</b><br/> Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/><br/> Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.</b> Το πόδι που θα κτυπήσει την μπάλα κινείται προς τα πίσω ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο;<br/> <b>Προσπάθεια</b><br/> Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/><br/> Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> <p><b>3.</b> Το πόδι έρχεται σ' επαφή με την μπάλα ανάμεσα στα δάκτυ-</p> | <p>λα και τον αστράγαλο (εσωτερικό) ή με τη ράχη του πέλματος (κουντεπιέ) και στο κέντρο της μπάλας;<br/> <b>Προσπάθεια</b><br/> Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/><br/> Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> <p><b>4.</b> Ο άξονας των ώμων βρίσκεται πάνω από την μπάλα τη στιγμή της επαφής;<br/> <b>Προσπάθεια</b><br/> Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/><br/> Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

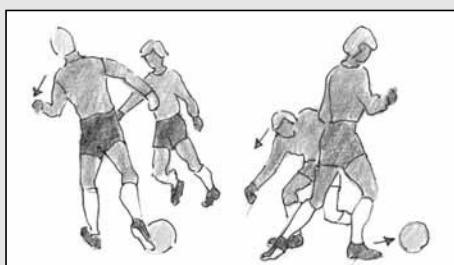
**ΚΑΡΤΑ 5.2: Φύλλο κριτηρίων για την υποδοχή της μπάλας με το εσωτερικό. Για μάθημα 5.1.**

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>1.</b> Τοποθετείται το σώμα στη πορεία της μπάλας;<br/> <b>Προσπάθεια</b><br/> Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/><br/> Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.</b> Το πόδι έρχεται σ' επαφή με το κέντρο της μπάλας ανάμεσα στα δάκτυλα και τον αστράγαλο;<br/> <b>Προσπάθεια</b><br/> Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/><br/> Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> | <p><b>3.</b> Το πέλμα σχηματίζει γωνία 90° με την κατεύθυνση της μπάλας;<br/> <b>Προσπάθεια</b><br/> Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/><br/> Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> <p><b>4.</b> Το πόδι υποχωρεί λίγο μετά την επαφή για απορρόφηση της δύναμης της μπάλας;<br/> <b>Προσπάθεια</b><br/> Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/><br/> Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ΚΑΡΤΑ 5.3: Φύλλο καθορισμού στόχων (οδήγημα μπάλας – ακρίβεια μεταβίβασης).**  
**Για τα μαθήματα 5.1 και 5.2.**

Μεταβίβαση από στάση με το εσωτερικό ή το κουντεπιέ, με το δεξί ή το αριστερό πόδι (κύκλωσε την επιλογή).  
Από στάση και απόσταση 8 - 10μ. ο μαθητής προσπαθεί να πετύχει τέρμα σε εστία πλάτους 1μ.  
Επίδοση στην αρχική προσπάθεια: \_\_\_\_\_  
Καταγραφή προσπάθειας: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ Επίδοση: \_\_\_\_\_  
Ο μαθητής τσεκάρει με ένα ύστο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες  
Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_  
Καταγραφή επόμενης προσπάθειας: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ Επίδοση: \_\_\_\_\_  
Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_  
Η ίδια δεξιότητα μετά από οδήγημα μπάλας για 10μ. και σλάλομ ανάμεσα από 6 σταθερούς κώνους τοποθετημένους ανά 1μ.

**ΚΑΡΤΑ 5.4: Για το μάθημα 5.3. Φύλλο κριτηρίων για ορθή εκτέλεση υπερφαλάγγισης με προσποίηση.**



1. Απότομη μεταφορά του βάρους στο αριστερό πόδι με πτώση του κορμού προς τ' αριστερά;

**Προσπάθεια**

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

2. Γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης της μπάλας προς τα δεξιά με το εξωτερικό του δεξιού ποδιού;

**Προσπάθεια**

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

3. Γίνεται η κίνηση προσποίησης όχι πολύ κοντά αλλά ούτε και πολύ μακριά από τον αμυντικό;

**Προσπάθεια**

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

4. Υπάρχει συνεχής έλεγχος της μπάλας;

**Προσπάθεια**

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

**ΚΑΡΤΑ 5.5: Για το μάθημα 5.4. Φύλλο κριτηρίων για ορθή εκτέλεση σουτ με το κουντεπιά.**

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Το πόδι στήριξης πατάει πλάι στην μπάλα και σηματοδότη την εστία;                                                          | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/><br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> |
| 2. Το πόδι αιωρείται ψηλά πίσω και συνεχίζει την κίνησή του προς τα εμπρός και μετά το κύπημα;                                | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/><br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> |
| 3. Το πόδι έρχεται σ' επαφή με την μπάλα με τη ράχη του πέλματος, στο κέντρο της μπάλας, με τα δάκτυλα να βλέπουν στο έδαφος; | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/><br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> |
| 4. Ο άξονας των ώμων βρίσκεται πάνω από την μπάλα παράλληλος με την εστία τη στιγμή της επαφής;                               | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/><br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/> |

**Φύλλο καθορισμού στόχων (οδήγημα μπάλας - ακρίβεια σουτ). Για μαθήματα 5.2 και 5.4.**

Σουτ σταθερής μπάλας με το κουντεπιά με το δεξί ή το αριστερό πόδι (κύκλωσε την επιλογή σου).  
Από απόσταση 12-15 μ. απέναντι από την εστία ο μαθητής προσπαθεί να στείλει την μπάλα στο μισό της εστίας που έχει προεπιλεγεί.  
Καταγραφή προσπάθειας: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐ 6η ☐  
Ο μαθητής τσεκάρει με ένα ✓ στο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες.  
Επίδοση στην αρχική προσπάθεια: \_\_\_\_\_  
Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_  
Επόμενη προσπάθεια: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐ 6η ☐ Επίδοση: \_\_\_\_\_  
Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_  
Στόχος για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_  
Η ίδια δεξιότητα μετά από οδήγημα μπάλας για 10μ. και σλάλομ ανάμεσα από 6 σταθερούς κώνους τοποθετημένους ανά 1μ.

**ΚΑΡΤΑ 5.7: Για το μάθημα 5.5. Φύλλο κριτηρίων ατομικής κάλυψης (χωρίς μπάλα)**

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Βρίσκεται ο μαθητής σε αμυντική στάση; (Τα πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι, τα γόνατά λυγισμένα, ο κορμός ελαφρά γερμένος μπροστά και το βάρος του σώματος στις μύτες των ποδιών). | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: Ιη□2η□3η□4η□5η□<br>Θέλει Βελτίωση: Ιη□2η□3η□4η□5η□ |
| 2. Τοποθετεί ο μαθητής καθώς αμύνεται το σώμα του στην ευθεία του αντιπάλου και της εστίας;                                                                                     | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: Ιη□2η□3η□4η□5η□<br>Θέλει Βελτίωση: Ιη□2η□3η□4η□5η□ |
| 3. Διατηρεί ο μαθητής την ισορροπία στο σώμα του, καθώς αμύνεται;                                                                                                               | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: Ιη□2η□3η□4η□5η□<br>Θέλει Βελτίωση: Ιη□2η□3η□4η□5η□ |
| 4. Αποφεύγει ο μαθητής να χρησιμοποιεί τα χέρια του για το μαρκάρισμα του αντιπάλου;                                                                                            | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: Ιη□2η□3η□4η□5η□<br>Θέλει Βελτίωση: Ιη□2η□3η□4η□5η□ |

**ΚΑΡΤΑ 5.8: Για το μάθημα 5.5. Φύλλο κριτηρίων ατομικής κάλυψης (με μπάλα)**

|                                                                                                 |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Τοποθετεί ο μαθητής, καθώς αμύνεται, το σώμα του πάνω στην ευθεία της μπάλας και της εστίας; | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: Ιη□2η□3η□4η□5η□<br>Θέλει Βελτίωση: Ιη□2η□3η□4η□5η□ |
| 2. Διατηρεί ο μαθητής την ισορροπία στο σώμα του, καθώς αμύνεται;                               | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: Ιη□2η□3η□4η□5η□<br>Θέλει Βελτίωση: Ιη□2η□3η□4η□5η□ |
| 3. Εστιάζει την προσοχή του στην μπάλα, και όχι στην παραπλανητική κίνηση του αντιπάλου;        | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: Ιη□2η□3η□4η□5η□<br>Θέλει Βελτίωση: Ιη□2η□3η□4η□5η□ |
| 4. Αποφεύγει ο μαθητής να χρησιμοποιεί τα χέρια του για το μαρκάρισμα του αντιπάλου;            | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: Ιη□2η□3η□4η□5η□<br>Θέλει Βελτίωση: Ιη□2η□3η□4η□5η□ |

**ΚΑΡΤΑ 5.9: Για το μάθημα 5.5. Φύλλο καθορισμού στόχων (αποτελεσματικότητα μαρκαρίσματος)**

Προσπάθεια αναχαίτισης αντιπάλου.

Καταγραφή προσπάθειας: Ιη □ 2η □ 3η □ 4η □ 5η □ Επίδοση στο πρώτο σετ: \_\_\_\_\_

Ο μαθητής τσεκάρει με ένα ✓ στο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες.

Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_

Καταγραφή επόμενης προσπάθειας: Ιη □ 2η □ 3η □ 4η □ 5η □ 6η □ Επίδοση στο δεύτερο σετ: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από μία εβδομάδα: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

### ΚΑΡΤΑ 5.10: Για το μάθημα 5.6. Φύλλο κριτηρίων ξεμαρκαρίσματος

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Κάνει ο μαθητής γρήγορες και απότομες αλλαγές κατεύθυνσης;             | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η<br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η |
| 2. Εκμεταλλεύεται ο μαθητής τη λανθασμένη κίνηση του αμυντικού;           | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η<br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η |
| 3. Εκμεταλλεύεται ο μαθητής τον κενό χώρο που δημιουργείται;              | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η<br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η |
| 4. Συγχρονίζεται ο μαθητής με το συμπαίκτη του στη μεταβίβαση της μπάλας; | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η<br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η |

### ΚΑΡΤΑ 5.11: Για το μάθημα 5.6. Φύλλο κριτηρίων στο συνδυασμό 1-2

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Μεταβιβάζει ο μαθητής την μπάλα στο συμπαίκτη του ούτε πολύ μακριά αλλά ούτε και πολύ κοντά στον αντίπαλο; | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η<br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η |
| 2. Κινείται ο μαθητής γρήγορα στον κενό χώρο στην πλάτη του αντιπάλου (ξεμαρκάρισμα);                         | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η<br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η |
| 3. Ελέγχει πλήρως ο μαθητής την μπάλα με την πρώτη επαφή μετά την επιστροφή της από το συμπαίκτη;             | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η<br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η |
| 4. Κάνει ο μαθητής επιτυχημένη τελική προσπάθεια (τεχνικά σωστό σουτ);                                        | <b>Προσπάθεια</b><br>Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η<br>Θέλει Βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η |

### ΚΑΡΤΑ 5.12: Για το μάθημα 5.6. Φύλλο κριτηρίων στο συνδυασμό 1-2

Προσπάθεια υπερφαλάγγισης αντιπάλου με συνδυασμό 1-2.

Αξιολογείται ο παίκτης που κάνει τη συνολική ενέργεια, αξιολογείται το επιτυχές ξεπέρασμα του αντιπάλου και όχι η έκβαση του τελικού σουτ. Αφορά στην άσκηση που περιγράφεται στο προηγούμενο πλάνο 5.6.

Καταγραφή προσπάθειας: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η Επίδοση στο πρώτο σετ: \_\_\_\_\_

Ο μαθητής τσεκάρει με ένα ☒ στο αντίστοιχο τετράγωνο τις επιτυχημένες προσπάθειες.

Προσωπικός στόχος: \_\_\_\_\_

Καταγραφή επόμενης προσπάθειας: ☐1η ☐2η ☐3η ☐4η ☐5η Επίδοση στο δεύτερο σετ: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από μια εβδομάδα: \_\_\_\_\_

Στόχος για μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_ Επίδοση μετά από ένα μήνα: \_\_\_\_\_