

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.1

Θέση ετοιμότητας				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων, το ένα ελαφρώς μπροστά, και το βάρος στο μπροστινό πόδι;				
Είναι τα γόνατα αρκετά λυγισμένα;				
Είναι ο κορμός γερμένος μπροστά;				
Είναι τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες;				

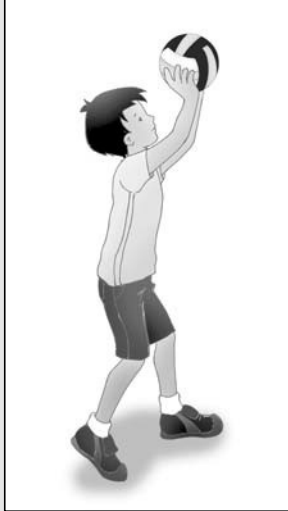


Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.2

Πάσα με δάχτυλα				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Σχηματίζουν οι δείκτες και οι αντίχειρες τρίγωνο;				
Συναντά την μπάλα, μπροστά στο μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους;				
Είναι τα γόνατα λυγισμένα;				
Είναι τα πόδια ανοικτά, όσο το άνοιγμα των ώμων, και το ένα προηγείται λίγο του άλλου;				

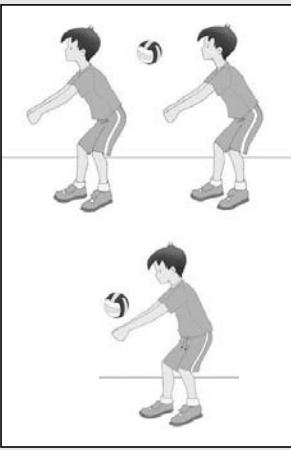


Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.3

Μανσέτα				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βρίσκεται ο μαθητής σε θέση ετοιμότητας; (είναι τα πόδια του ανοιχτά, όσο το άνοιγμα των ώμων, προηγείται το ένα λίγο του άλλου και είναι τα γόνατά του λυγισμένα;)				
Δένει σωστά τα χέρια του, με το ένα μέσα στην παλάμη του άλλου;				
Είναι οι αγκώνες τεντωμένοι κατά το χτύπημα; Χτυπά η μπάλα στο κάτω μέρος των πήχεων;				

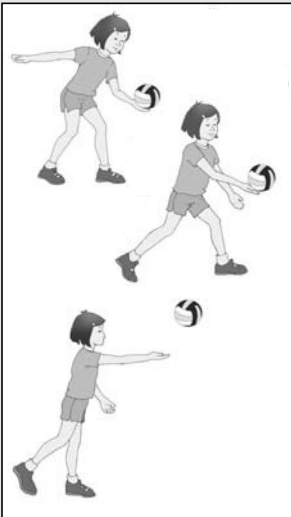


Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.4

Σερβίς από κάτω				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βρίσκεται σε θέση ετοιμότητας; (προηγείται το αριστερό πόδι του δεξιού, είναι τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα, γέρνει ο κορμός ελαφρά μπροστά;)				
Κρατά την μπάλα με το αριστερό χέρι μπροστά στο δεξί μηρό;				
Κινείται το δεξί χέρι από πίσω προς τα εμπρός για να χτυπήσει την μπάλα;				
Έρχεται το χέρι σε επαφή πίσω και κάτω από την μπάλα, μεταφέρεται το βάρος από το πίσω στο μπροστινό πόδι κατά το χτύπημα;				



Μαθητής Α: _____

Μαθητής Β: _____

ΚΑΡΤΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 2.5

Σερβίς από πάνω					
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Προηγείται το αριστερό πόδι του δεξιού και το αριστερό χέρι κρατά την μπάλα μπροστά στο δεξί ώμο; (Για δεξιόχειρες).					
Είναι το πέταγμα της μπάλας κατακόρυφο περίπου 2μ.;					
Κινείται το δεξί χέρι πάνω και πίσω, λυγίζει στον αγκώνα, έρχεται με ταχύτητα και δύναμη, ενώ τεντώνει, να χτυπήσει την μπάλα με όλη την παλάμη;					
Έρχεται το χέρι σε επαφή με την μπάλα στο πίσω και κάτω μέρος αυτής; Μετακινείται το βάρος από το πίσω στο μπροστινό πόδι;					
Μαθητής Α: _____ Μαθητής Β: _____					