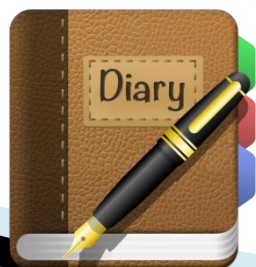


# ΡΕΚΟΡ



Λάμπρος Στεφάνου

# Υπενθύμιση...



# Παιχνίδι 1: Καλαθόσφαιρα

## Περιγραφή

- ▶ Πόσες ντρίμπλες (αναπηδήσεις της μπάλας) μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα;

## Παραλλαγές

- ▶ Με το δυνατό χέρι
- ▶ Με το αδύνατο χέρι
- ▶ Με δύο μπάλες



# Παιχνίδι 2: Καλαθόσφαιρα

## Περιγραφή

- ▶ Πόσα συνεχόμενα καλάθια μπορείς να πετύχεις;
- ▶ Απόσταση από το καλάθι 4 μέτρα.



## Παραλλαγές

- ▶ Μην ανησυχείτε αν δεν έχετε καλάθι του μπάσκετ. Ένα σημάδι στον τοίχο αρκεί (έναν κύκλο από χαρτόνι κολλημένος σε εξωτερικό τοίχο).



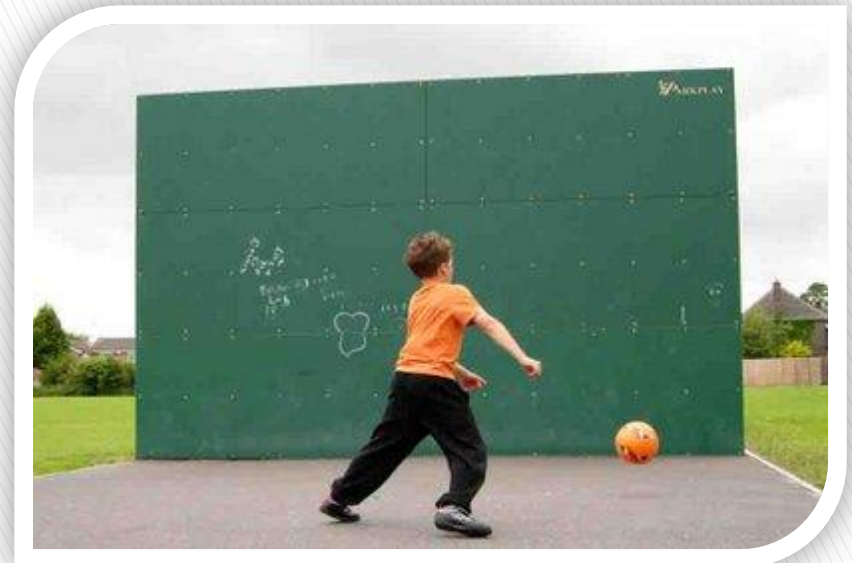
# Παιχνίδι 3: Ποδόσφαιρο

## Περιγραφή

- ▶ Πόσες πάσες μπορείς να κάνεις στον τοίχο σε 30 δευτερόλεπτα;
- ▶ Οι πάσες να γίνονται με το μέσα μέρος του ποδιού.
- ▶ Απόσταση από τον τοίχο 2 μέτρα.

## Παραλλαγές

- ▶ Σε ζευγάρι



# Παιχνίδι 4: Ποδόσφαιρο

## Περιγραφή

- ▶ Πόσα γκελάκια (μπάλα στον αέρα) μπορείς να κάνεις;
- ▶ Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το στήθος του ποδιού, το γόνατο, το κεφάλι, το στήθος ή τους ώμους.

## Παραλλαγές

- ▶ Με ζευγάρι ή στον τοίχο



# Παιχνίδι 5: Αντισφαίριση

## Περιγραφή

- ▶ Πόσες αναπηδήσεις μπορείς να κάνεις χωρίς να χάσεις τον έλεγχο της μπάλας;

## Παραλλαγές

- ▶ Με ρακέτα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης ή/και θαλάσσης.
- ▶ Στην πλευρά του forehand, backhand, εναλλάξ.



## Forehand



## Backhand





# Παιχνίδι 6: Αντισφαίριση

## Περιγραφή

- ▶ Πόσα συνεχόμενα κτυπήματα της μπάλας στον τοίχο μπορείς να κάνεις;
- ▶ Μπάλα στον αέρα.
- ▶ Με όποια πλευρά της ρακέτας θέλεις.

## Παραλλαγές

- ▶ Με ρακέτα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης ή/και θαλάσσης.
- ▶ Με ένα κτύπημα της μπάλας στο πάτωμα.



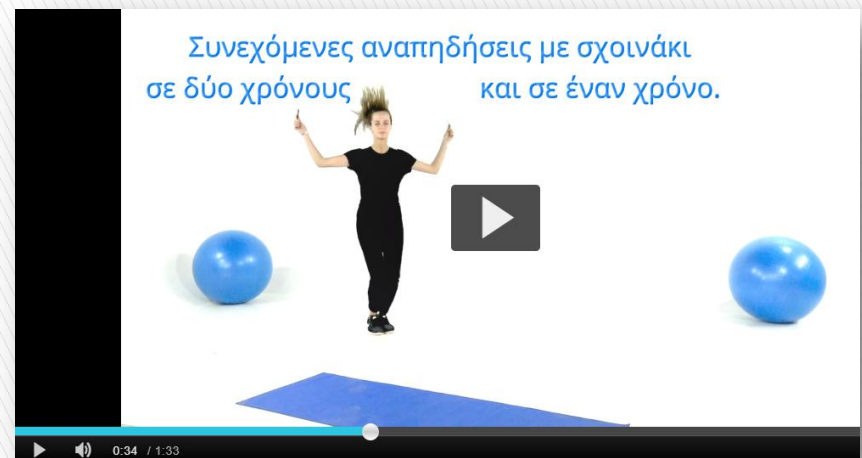
# Παιχνίδι 7: Σχοινάκι

## Περιγραφή

- ▶ Πόσες συνεχόμενες αναπηδήσεις μπορείς να κάνεις;
- ▶ Απλή αναπήδηση με δύο πόδια.

## Παραλλαγές

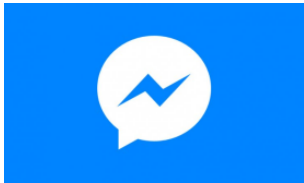
- ▶ Διπλή αναπήδηση με δύο πόδια – Double bounce
- ▶ Αλογάκι



Επικοινωνία με τον κ. Λάμπρο:



[lambrosstefanou@gmail.com](mailto:lambrosstefanou@gmail.com)



Lambros Stefanou Gonata



Lambros Stefanou Gonata (99-310517)