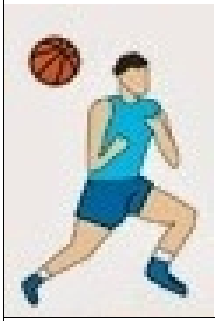
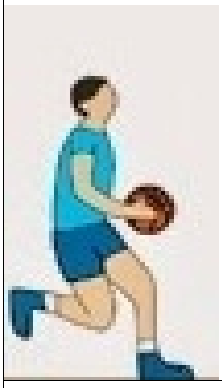
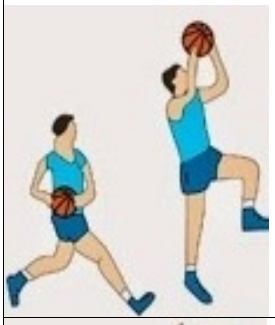
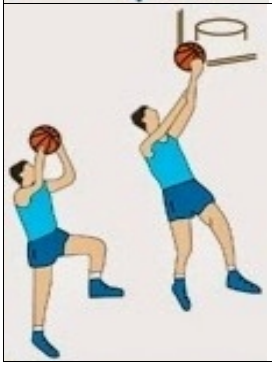
Φύλλο κριτηρίων για το lay-up (αριστερό)

Οδηγίες: σημείωσε ✓ αν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις ή × αν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση	**Πεντάδες προσπαθειών**									
	1η	**2η**	**3η**	**4η**	**5η**	**6η**	**7η**	**8η**	**9η**	**10η**
 Υποδέχομαι την μπάλα με το αριστερό πόδι εμπρός ;										
 Γίνεται η υποδοχή της μπάλας με τα δυο χέρια λίγο πιο πάνω από τη μέση μου ;										
 Κάνω βήμα και άλμα με το δεξί πόδι τραβώντας επάνω το αριστερό γόνατο;										
 Ανεβάζω τη μπάλα με τα δυο χέρια και το αριστερό την απελευθερώνει στο τέλος προς το καλάθι ;										