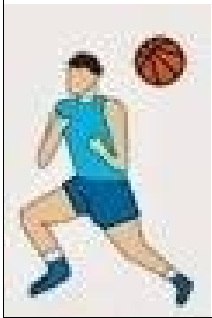
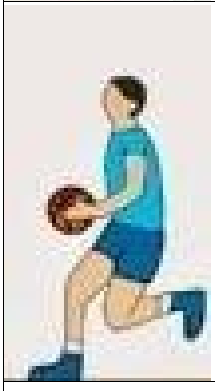
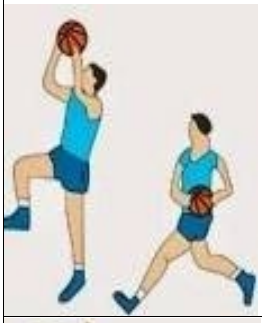
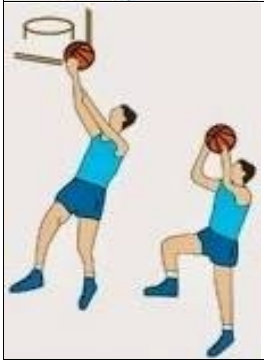
Φύλλο κριτηρίων για το lay-up (δεξί)

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 δεξί πόδι εμπρός ;										
	Γίνεται η υποδοχή της μπάλας με τα δυο χέρια λίγο πιο πάνω από τη μέση μου ;										
	Κάνω βήμα και άλμα με το αριστερό πόδι τραβώντας επάνω το δεξί γόνατο;										
	Ανεβάζω τη μπάλα με τα δυο χέρια και το δεξί την απελευθερώνει στο τέλος προς το καλάθι ;										