

- ΤΟ ΜΠΑΝΤΜΙΝΤΟΝ (ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ) ΕΙΝΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ & ΠΑΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

- ΓΙΑ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙΣ ΠΟΝΤΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΤΟ ΦΤΕΡΟ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΙ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΣΟΥ

- ΚΡΑΤΑΩ ΤΗΝ ΡΑΚΕΤΑ ΜΟΥ ΣΤΑΘΕΡΑ ΑΛΛΑ ΧΑΛΑΡΑ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΠΟΥ ΓΡΑΦΩ

- Η ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ (ΣΕΡΒΙΣ) ΓΙΝΕΤΕ ΕΝΑΛΛΑΞ ΔΕΞΙΑ & ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΠΟΝΤΟ ΠΟΥ ΠΑΙΧΤΗΚΕ

- ΜΕ ΤΗ ΡΑΚΕΤΑ ΜΟΥ ΧΤΥΠΑΩ ΤΟ ΦΤΕΡΟ (ΜΙΑ ΕΠΑΦΗ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ) ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ ΣΤΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΓΗΠΕΔΟ

- ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΧΤΥΠΗΜΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΤΗ ΡΑΚΕΤΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

- ΠΑΝΤΑ ΣΕΡΒΙΡΕΙ Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΠΟΥ ΚΕΡΔΙΣΕ ΤΟ ΠΟΝΤΟ.
- ΕΑΝ ΕΝΑΙ ΜΟΝΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ,ΕΑΝ ΕΧΕΙ ΖΥΓΟ ΑΡΙΘΜΟ ΠΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΔΕΞΙΑ.

- ΤΟ ΦΤΕΡΟ ΕΙΝΑΙ ΕΛΑΦΡΥ & ΕΛΕΓΧΩ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

- Ο ΑΓΩΝΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΑΧΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΝΙΚΑΩ ΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΟΥ

- ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΠΕΡΔΕΥΩ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗ ΒΙΑΣΥΝΗ ΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΜΟΥ

- ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΟΥ ΜΑΘΑΙΝΩ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

- ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΝΕΙΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ & ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

- ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ ΝΑ ΣΤΕΛΝΕΙΣ ΤΟ ΦΤΕΡΟ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΩΣΤΕ Ο ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΝΑ ΜΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΠΡΟΛΑΒΕΙ

- ΔΙΑΤΗΡΩ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΜΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ & ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΜΟΥ
- ΖΕΣΤΑΙΝΟΜΑΙ ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΩ ΝΑ ΠΑΙΖΩ

- Ο ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ ΜΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΠΑΙΞΙΜΟ ΣΥΝΕΧΩΣ & ΕΤΣΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΤΟΝ ΠΑΡΑΤΗΡΩ & ΝΑ ΑΝΑΛΥΩ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ

- ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΟΔΕΥΣΩ ΠΑΙΖΩ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ
- ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΩ ΣΕ ΕΠΙΣΗΜΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΕΧΩ ΤΟ ΔΕΛΤΙΟ ΜΟΥ

- ΓΙΑ Α ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΕΧΩ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΟΥ ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΑΙ ΛΙΓΟ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΡΑΤΩ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΟΥ

- ΠΡΟΣΟΧΗ Ο ΘΥΜΟΣ ΜΟΥ ΜΕ ΑΠΟΣΥΝΤΟΝΙΖΕΙ & ΔΙΝΕΙ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ ΣΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΜΟΥ

- ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΙΞΩ ΕΙΝΑΙ:

1. ΑΠΛΟ ΑΓΟΡΙΩΝ
2. ΑΠΛΟ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
3. ΔΙΠΛΟ ΑΓΟΡΙΩΝ
4. ΔΙΠΛΟ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
5. ΔΙΠΛΟ ΜΙΚΤΟ

- ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ & ΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΧΩΡΙΣΜΕΝΟΙ ΣΕ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΑΝΕ ΣΕΙΔΙΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ή ΤΟ ΠΟΛΥ ΜΙΑ ΤΑΞΗ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

- ΕΠΙΘΕΣΗ Ή ΑΜΥΝΑ ΧΤΙΖΩ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΜΟΥ ΜΕ ΛΟΓΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΝΙΚΗΣΩ Ή ΝΑ ΦΕΡΩ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΗ ΘΕΣΗ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ΜΟΥ