

Μάγκου Νατάσα ΠΕ11

Τα κριτήρια της δεξιότητας είναι από το βιβλίο της Καθηγήτριας ΣΕΦΑΑ, ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ. ΕΛΕΝΗΣ ΖΕΤΟΥ «Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪΜΠΟΛ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ»

Σερβίς από πάνω

1. Θέση ετοιμότητας, ψηλή στάση
2. Αιώρηση πάνω από το κεφάλι (όπλισμα) του χεριού που θα χτυπήσει
3. Το χέρι κινείται πάνω και πίσω και χτυπά μετά με ταχύτητα και δύναμη την μπάλα.
4. Χτύπημα της μπάλας, κούπα

