**ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΠΑΣΚΕΤ**

Δημιουργήστε το δικό σας ΡΕΚΟΡ!!!

Προσπαθήστε να το "σπάζετε" από μέρα σε μέρα!

Φτιάξτε ένα πινακάκι, για να καταγράφετε τις επιδόσεις σας.

Θα χρειαστείτε μία ή δύο μπάλες του μπάσκετ ή άλλες μπάλες καλά φουσκωμένες, για καλή αναπήδηση.

Μην ανησυχείτε, αν δεν έχετε καλάθι του μπάσκετ. Ένα σημάδι στον τοίχο αρκεί (π.χ. ένας κύκλος από χαρτόνι κολλημένος σε εξωτερικό τοίχο).

Παιχνίδι 1: Πόσες ντρίμπλες (αναπηδήσεις της μπάλας) μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα; [Παραλλαγή: Με το αδύνατο χέρι]

Παιχνίδι 2: Πόσες ντρίμπλες (αναπηδήσεις της μπάλας) μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα με δύο μπάλες; [Περιγραφή: Μία μπάλα στο κάθε χέρι]

Παιχνίδι 3: Πόσες πάσες στήθους μπορούμε να κάνουμε σε 30 δευτερόλεπτα; [Οργάνωση: σε ζευγάρι]

Παιχνίδι 4: Πόσες σκαστές πάσες μπορούμε να κάνουμε σε 30 δευτερόλεπτα; [Οργάνωση: σε ζευγάρι]

Παιχνίδι 5: Πάσες με δύο μπάλες [Περιγραφή: Ταυτόχρονη εκτέλεση πάσας. Ο ένας σκαστή και ο άλλος στήθους – Παραλλαγή: με το σύνθημα «αλλαγή» αλλάζουν οι ρόλοι (σκαστή/στήθους)]

Παιχνίδι 6: Πόσες φορές μπορείς να ακουμπήσεις την μπάλα σε 1 λεπτό; [Περιγραφή: Ο ένας ντριμπλάρει και ο άλλος προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα. Για κάθε επαφή με την μπάλα δίνεται 1 βαθμός. Αλλαγή ρόλων]

![C:\Users\u\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\NMDUX7FD\14493-illustration-of-a-basketball-pv[1].png]()Παιχνίδι 7: Από πόσο μακριά μπορείς να σκοράρεις; [Περιγραφή: Σουτ από το 1 μέτρο στην αρχή. Αν το σουτ είναι εύστοχο εκτελείται σουτ από την επόμενη θέση. Αλλαγή ρόλων σε κάθε άστοχο σουτ. Όταν έρθει ξανά η σειρά ενός παίκτη ξεκινά από την αρχή – Οργάνωση: Σημαδάκια στο έδαφος κάθε 30 εκ.]

Παιχνίδι 8: Mini παιχνίδι μπάσκετ [Περιγραφή: 1vs1]

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αθλούμαστε πάντα τηρώντας κανόνες ασφάλειας!