

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

1. **Υποδοχή:** 5/πλευρά γηπέδου (με κατάλληλο ύψος στο σημείο υποδοχής) *
2. **Πάσα (για εκδήλωση επίθεσης):**
 - i. **Δάχτυλα** - 5 πάσες
 - ii. **Μανσέτα** - 5 πάσες

} από τη δεξιά και την αριστερή πλευρά του γηπέδου *
3. **Επίθεση:**
 - i. **Δυνατό χτύπημα**
 - ii. **Shot**

} 3 προσπάθειες με κατεύθυνση στο μισό γήπεδο ανά περίπτωση
4. **Σερβίς:** 5 σερβίς από πάνω με κατεύθυνση στο μισό γήπεδο *
5. **Μπλοκ:** 5 άλματα με σωστή τεχνική *
6. **Drop:** 5/πλευρά βγάζοντας άμυνα από πέταγμα του προπονητή *

* 3 στις 5 προσπάθειες πρέπει να είναι επιτυχημένες προκειμένου να περαστεί επιτυχώς το αντικείμενο