

Β03

A.M.	Επώνυμο	Όνομα	
13575	ΚΟΥΤΡΟΥΛΟΥ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	Το επιθετικό χτύπημα. Εξάσκηση ολοκληρωμένου επιθετικού χτυπήματος.
13505	ΚΡΙΘΑΡΕΛΛΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	Το επιθετικό χτύπημα. Εκμάθηση της φοράς (βήματα, πάτημα και άλμα).
13858	ΑΤΖΕΜΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	Το επιθετικό χτύπημα. Εκμάθηση του χτυπήματος.
13675	ΚΩΣΤΟΜΟΙΡΗ	ΓΕΩΡΓΙΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	Το σερβίς από πάνω. Εξάσκηση στο σερβίς από πάνω σε στόχο.
13403	ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ	ΘΕΟΔΩΡΑ	Το σερβίς από κάτω. Εξάσκηση στο σερβίς από κάτω σε στόχο.
13469	ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ	Το σερβίς από πάνω. Εκμάθηση του πετάγματος της μπάλας και του σπλίσματος του χεριού εκτέλεσης.
13530	ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ	ΖΩΗ - ΜΑΡΙΑ	Το σερβίς από πάνω. Εκμάθηση του χτυπήματος της μπάλας.
13663	ΛΑΚΚΑ	ΑΘΗΝΑ	Το σερβίς από κάτω. Εκμάθηση του πετάγματος / αφήματος της μπάλας και της αιώρησης του χεριού που χτυπά.
13683	ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ	ΔΗΜΗΤΡΑ	Το σερβίς από κάτω. Εκμάθηση του χτυπήματος της μπάλας.
13576	ΛΙΟΠΥΡΗ	ΣΤΥΛΙΑΝΗ	Παιχνίδια προετοιμασίας, πετώ-πίανω, με στοιχεία της πετοσφαίρισης.
13771	ΛΟΓΟΘΕΤΗ	ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της τοποθέτησης των χεριών στην μπάλα: σχήμα χεριών & χτύπημα.
13518	ΛΟΥΖΗ	ΑΝΝΑ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της απόστασης της μπάλας από το μέτωπο & του χτυπήματος.
13808	ΛΥΚΟΥΡΓΟΥ	ΑΝΤΡΙΑΝΑ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της εκτατικής κίνησης των ποδιών και του συγχρονισμού με την κίνηση των χεριών κατά το χτύπημα.
13460	ΜΑΚΡΥΔΑΚΗ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της τοποθέτησης του σώματος κάτω από την μπάλα.
13672	ΜΑΛΙΣΙΩΒΑ	ΝΙΚΟΛΕΤΑ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της μετακίνησης προς την μπάλα και της τοποθέτησης του σώματος κάτω από αυτήν.
13477	ΜΑΡΚΟΥΛΗ	ΔΕΣΠΟΙΝΑ	Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της θέσης ετοιμότητας, του δεσίματος των χεριών και του σχηματισμού της επιφάνειας των πήχων.
13594	ΜΑΡΟΥΣΗ	ΜΑΡΙΑ	Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της επαφής της μπάλας στο σωστό σημείο των πήχων.
13543	ΜΑΥΡΟΦΟΡΟΥ	ΧΡΥΣΗ	Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της κίνησης των ποδιών και της μεταβίβασης της μπάλας.
13839	ΑΔΑΜ	ΦΑΙΔΡΑ	Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της μεταβίβασης με μανσέτα μετά από μετακίνηση.
13810	ΜΗΛΙΟΥ	ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ	Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εξάσκηση στην ακρίβεια μεταβίβασης προς την επιθυμητή κατεύθυνση.
13534	ΜΙΣΕΤΖΗ	ΓΕΩΡΓΙΑ	Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της κίνησης των ποδιών και της μεταβίβασης της μπάλας.
13647	ΜΙΧΑΛΗΣ	ΕΦΤΙΟΛΑ	Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εκμάθηση της μεταβίβασης με μανσέτα μετά από μετακίνηση.
13857	ΜΟΥΚΑ	ΚΡΙΣΤΙΝΑ	Η πάσα από κάτω /μανσέτα. Εξάσκηση στην ακρίβεια μεταβίβασης προς την επιθυμητή κατεύθυνση.
13417	ΜΠΕΛΗΦΑΝΤΗ	ΓΕΩΡΓΙΑ	Το σερβίς από κάτω. Εκμάθηση του πετάγματος / αφήματος της μπάλας και της αιώρησης του χεριού που χτυπά.
13553	ΜΠΟΧΤΗ	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	Το σερβίς από κάτω. Εκμάθηση του χτυπήματος της μπάλας.
13437	ΜΩΨΣΙΑΔΗ	ΧΡΙΣΤΙΝΑ	Το σερβίς από κάτω. Εξάσκηση στο σερβίς από κάτω σε στόχο.
13780	ΝΗΣΙΩΤΗ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της τοποθέτησης των χεριών στην μπάλα: σχήμα χεριών & χτύπημα.
13696	ΝΙΡΓΙΑΝΑΚΗ	ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της απόστασης της μπάλας από το μέτωπο & του χτυπήματος.
13842	ΑΛΤΙΛΙΚΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της τοποθέτησης του σώματος κάτω από την μπάλα.
13875	ΕΥΣΤΡΑΤΙΑΔΟΥ	ΜΑΡΙΑ	Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα. Εκμάθηση της μετακίνησης προς την μπάλα και της τοποθέτησης του σώματος κάτω από αυτήν.
13882	ΓΚΙΟΣΟΥ	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	Το επιθετικό χτύπημα. Εξάσκηση ολοκληρωμένου επιθετικού χτυπήματος.