|  |
| --- |
| **ΚΑΡΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ****(για δεξιόχειρες)** |
| Πατάει το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα |
| Κρατάει με το αριστερό χέρι τη μπάλα μπροστά από τον δεξί μηρό |
| Λυγίζοντας τα γόνατα, το δεξί χέρι τεντωμένο στον αγκώνα κινείται μια φορά από πίσω γρήγορα προς τα εμπρός |
| Χτυπά τη μπάλα δυνατά πίσω και κάτω στο κέντρο |
| Μεταφέρει το βάρος από το πίσω πόδι στο μπροστά και πηγαίνει γρήγορα στη θέση 1. |

|  |
| --- |
| **ΚΑΡΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ****(για δεξιόχειρες)** |
| Πατάω το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα |
| Κρατάω με το αριστερό χέρι τη μπάλα μπροστά από τον δεξί ώμο |
| Πετάω την μπάλα κατακόρυφα περίπου στα 2μ |
| Το δεξί χέρι ξεκινά λυγισμένο από πίσω (πάνω από το ύψος του ώμου) και κινείται γρήγορα προς τα εμπρός για να χτυπήσει τεντωμένο την μπάλα |
| Χτυπώ τη μπάλα γρήγορα-δυνατά από πίσω με ανοιχτή και σφιγμένη την παλάμη |
| Μεταφέρω το βάρος από το πίσω πόδι στο μπροστά και πηγαίνω γρήγορα στη θέση 1. |