Yeni Voleybol

NOTLAR ve ÖNERİLER

Abdullah Saral

Bu dosya, voleybol antrenörü Abdullah Saral'ın 2003-2004 yıllarında kendi el yazısıyla hazırladığı notları içermektedir.

Açıklama

Voleybolda topla ısınma çalışmalarıyla ilgili dört sayfalık bir yazı hazırlamıştım. Reha PEKÜNLÜ hocam anlatılanların yeterince açık olmadığını söyleyerek beni utandırdı. Isınma çalışmalarını biraz daha ayrıntılı olarak yazdım. Başlamışken teknik ayrıntılarla ilgili kafamdaki bilgi kırıntılarını kağıda döktüm. Amacım hem ulaştığımız bilgileri arkadaşlarımıza iletmek, hem de bu düşünce ve uygulamaları tartışmaya açmak. Eleştirilir ve bu eleştiriler iletilirse bu gelişmemize katkı sağlar ve beni mutlu eder.

Antrenörlüğe yeni başladığım yıllarda bana yol göstermesini istediğim Cengiz GÖLLÜ hocam beni yönlendirdi: "Kendine uzun yıllar çalışacağın bir kulüp bul ve sabırla çalış. Kulüpten kulübe gezerek antrenörlük yaparsan, sporcuların eksiklerini görsen bile onları eğitmeye ve kendini geliştirmeye zamanın yetmez.

Hocamın öğütünü tuttum. Bu yıl Çankaya Belediyesi'nde sekizinci yılım. Bu ortamı sağlayan yöneticilerimize, gelişmeme katkıda bulunan bilim adamı, antrenör ve sporcuların tümüne teşekkürler.

ANKARA. Temmuz 2003

Teknik ayrıntılarla ilgili bazı öneriler

- Servis, smaç ve blok teknikleri uygulanırken el parmakları açık olmalı
- Parmak pas tekniğini kullanırken başparmak içe dönük olmamalı, diğer parmaklar topa yuva yapacak şekilde içe dönük olmalıdır.
- Bütün teknikleri uygularken top bize göre pozisyon alamayacağına göre biz topa göre konumalmalıyız. (Topu tutmak veya taşımak yasaktır.) Daha sonra da hedefe dönmeliyiz. (Buna kaba ayar diyebiliriz. Eski radyoların kaliteli olanlarında hem kaba, hem de ince ayar düğmeleri vardı. Önce kaba ayar yapılarak istasyon bulunur, daha sonra ince ayar düğmesiyle ses netleştirilirdi. Kaba ayar yapılmadan istasyon bulmak çok zaman alırdı.) Eğer topa göre konum alıp hedefe dönmeyi sağlayamazsak teknikleri iyi uygulayamayız.
- Hareket+denge+hareket dizisi önemli. Topa göre konum alıp hedefe dönmek için hareket, topa vuruş öncesi denge, vuruştan sonra harekete devam ve ikinci göreve hazırlık. (oyun akışı)
- Hareketin iletimi büyük eklemlerden küçük eklemlere doğru olur. Örnek olarak parmak pasta vuruş hareketi en büyük eklem olan bel ekleminden başlamalı, kullandığımız en küçük eklem olan el bileği eklemine doğru iletilmelidir. (Topun değ-

mesine rağmen parmaklardaki eklemleri kullanmıyoruz) Bazı usta pasörler topun altına girdikten sonra sadece dirsek ve bilek eklemini kullanarak pas atıyorlar. (Milli takım seviyesindeki bazı pasörler ise hala en son belden yüklenerek pas atıyor). Usta oyuncular gözlenmeli ama birebir taklit edilmemelidir. (Bu henüz fiziksel, teknik ve psikolojik olarak gelişmemiş genç oyunculara yarar yerine zarar getirir, başarısızlığa uğradıkça teknikleriyle birlikte kişilikleri de bozulur.) Ama unutmamak gerekir ki tekniklerde gelişmeleri antrenörler değil, oyuncular sağlamıştır. (Oyuncunun uygulamada yaptığı bir yenilik başka oyuncular ve antrenörler tarafından benimsenirse yeni teknik olarak kabullenilir.)

- Hareketli bir cismi izlerken büst (gövdenin üst kısmı ve baş) sabit (hareketsiz) olmalıdır. Topu bu şekilde izlersek nereye gideceğini (nerede buluşmamız gerektiğini) kolaylıkla anlarız.
- Top beklerken yüksek pozisyonda olmalıyız. Vücut aşağıya yaklaştıkça denge iyi olur ama hareket etme yeteneği azalır.

Son iki ana başlığı birlikte değerlendirelim: Servis karşılamada top beklerken hem çok aşağıya çökmemeli, hem de değişik yönlere hareket etmemeliyiz. Mümkünse topuklar yerden kesik, servis atanı izlemeli, topla buluşacağımız yeri belirleyip, toptan önce oraya giderek kullanacağımız tekniğe göre yerleşe-

rek hedefe dönüp topa vuruş yapmalıyız.

Pasör oyun kurarken eğer defans yapmadıysa başlangıç noktasına gidip topu oradan izlemeye başlamalı. Topla buluşacağı yeri belirleyip oraya toptan önce gitmeli ve oyun kurmalıdır. Eğer top filenin açığına geliyorsa ön oyunculara fileye doğru top atmamalıdır. (Bu tür toplara hücumcu tek bir noktada vurabilir, rakip blokçular topun önünü kolaylıkla kapatabilirler.) Ya ön oyunculara açık topa, ya da arka oyunculara 7, 8 ve 9'dan geri hücum yaptırmalıdır.

Başlangıç noktası dediğimiz yer pasörün oyun kurduğu (2 no ile 3 no arasında) yerdir.

— Eğer servis karşılama başarılı olup top pasörün üstüne atılabilirse, pasör sıçrayarak oyun kurmalıdır.

— Pasör ön oyuncu olduğunda sol kolla hücum yapabilmeli, orta oyuncuya 3 türlü (öne kısa, arkaya kısa ve tek ayakla 2'den) köşe oyuncusuna 4'ten hızlı, pasör çaprazına 1'den, arkadaki köşe oyuncusuna 7 ve 8'den hücum yaptırabilmeli; Arka oyuncu olduğunda ise 4 ve 2'den hızlı hücum ortadan öne kısa ve kurşun topa, 7'den normal, 8'den hızlı geri hücum yaptırabilmelidir.

— BİLGİ VE DENEYİM ARTTIKÇA SEZGİLER KUVVETLENİR. PROBLEMLER ÇOK DAHA KOLAY ÇÖZÜLÜR.

Bireysel tekniklerle ilgili bazı uyarılar

Voleybol takım oyunu olmasına rağmen bireysel spor özelliklerini de taşır. Bu nedenle oyuncular tıpkı atlet yetiştirir gibi tek tek ele alınarak geliştirilmelidir.

Her oyuncunun özellikleri farklıdır. Buna fiziksel hazırlık yaparken dikkat ettiğimiz gibi bireysel teknikleri geliştirirken de özen göstermeliyiz.

Esneklik ve hareketliliği iyi olan çocuklarda teknik gelişim daha hızlı olur. Ayrıca psikolojik özellikler de önem kazanır. Algılama yeteneği iyi olan çocuk daha çabuk kavrayacaktır. Oyuncularımızın üstün olan özelliklerini takım oyununa yansıtabilmenin yanında zayıf olan yanlarını da geliştirebilmeliyiz.

Konumuzu oyundaki sıraya göre incelemeye çalışalım: I. Servis karşılama, II. Oyun kurma, III. Hücum, IV. Servis, V Blok, VI. Defans (Son üç başlık öne alınırsa da sıralama değişmez)

I. Servis Karşılama (Karşılama)

Rakip takım servis attığında bizim ilk yaptığımız iş servis karşılamadır. Takımın başarısını doğrudan etkiler. Karşılaması iyi olmayan bir takım kolay kolay maç kazanamaz.

Karşılamada genelde manşet tekniği kullanılır. (Önümüze alamadığımız toplarda yan manşet tekniği bizi başarıya götürür.) Çok sert olmayan servisler karşılanırken parmak pas tekniği de kullanılabilir.

Manşet: Temel duruşta servis atan izlenir. Topla buluşulacak yere (toptan önce) gidilir, Topun arkasında olacak şekilde yerleşilir, ayaklar kullanılarak pasöre dönülür ve kollar birleştirilerek topun kollarımıza çarpması sağlanır. (Kollar omuzdan çok az hareket eder, hatta çok sert gelen toplarda topun değme anında kollar bilekten hafifçe geriye çekilebilir). Çarpışmadan hemen sonra kollar çözülmelidir. (Bu şekilde ikinci bir harekete çok daha kolay geçebiliriz.)

Topa vuruş anında dıştaki ayak (vücudumuzu döndürmek için kullandık) yarım adım önde olmalı. (öndeki ayağın topuğu ile, arkadaki ayağın burnu aşağı yukarı aynı hizada olur) Öndeki ayağın uyluğu ve dizi ile öndeki omuz aynı düşey çizgide olmalı. (Bu şekilde topuklar yerden kalkar) Kollar vücudun önünde birleştirilek bilek ve dirsek arasında düz bir yüzey elde edilmeye çalışılmalıdır. (Eller değişik şekillerde birleştirilebilir. Dikkat edilmesi gereken iki kola ait simetrik noktaların aynı hizada olması ve başparmakların aşağıya doğru bastırılarak el bileğinin gerilmesiyle dirseğin kilitlenmesidir.) Dirsek eklemi kulla-

nılmayacak ve kollar omuzlardan çok az hareket edecektir.

Manşetle servis karşılarken öne vegeriye hareketlerin dışında bütün yerdeğiştirmelerde (çapraz yönler dahil) yan adım kullanmak yerleşmeyi kolaylaştırır.

Yan manşet: Vücudumuzun sağından solundan hızlı geçen servisleri karşılamada kullanılır. (Özellikle smaç servis) Bu topları önümüze alıp manşetle karşılamaya zamanımız yoktur. Hızlı hareket etmek zorunda olduğumuz için her türlü adımı kullanabiliriz. (yan adım, çapraz adım, koşu gibi) Topu yanımıza aldığımızda öndeki omuz biraz aşağıda, arkadaki omuz biraz yukarıda olur. (Pasörün başından bizim başımıza doğru bir hayali çizgi ile omuzları birleştiren çizgi birbirine dik olmalı) Kollar omuzların uzantısında (mümkün olduğunca yere paralel), kolları birleştirerek elde ettiğimiz düz yüzey pasöre dönük olarak topa vurulur, vuruştan sonra ise kollar çözülür, ikinci bir harekat için hazır olunur.

Antrenmanlarda her iki sahaya birer karşılamacı konulur ve servisler üzerlerine değil yanlara doğru sert atılır. Yapılan hatalara doğru uyarılarla yan manşet tekniği geliştirilebilir. (Hem smaç servis, hem de uzun servis attırılmalı)

Parmak pasla servis karşılama: Topun arkasında olunmalı ve topa alnın önünde vurulmalı. (Parmaklar gergin olmalı)

II. Oyun kurma

Oyun kurma genellikle oyun kurucu (pasör) tarafından gerçekleştirilir. Kullanılan teknik özel durumların dışında parmak pas tekniğidir. (İnsanın en becerikli organı elidir)

Parmak pasta en önemli görevi başparmaklar yapar. (Daha sonra da işaret parmakları. Diğer parmakların görevi topu, bir yuva oluşturarak i dengede tutmaya yardımcı olmaktır.) Başparmaklar topun önünü keser ve işaret parmaklarının yardımıyla yönlendirirler)

Pasörün ilk görevi başlangıç noktasına yerleşmektir. (Bu nokta 2 nolu bölge ile 3 nolu bölge arasında ve fileye bitişiktir. Pasör bu noktadan fileye doğru hareket edemez, 4 temel yön 3'e düşer. Pasör ya durarak ya da sıçrayarak pas atacağından hiçbir zaman fileye uçmaz ve oyun kurmak için tarayacağı alanı çok rahat kontrol edebilir) File önünde oyun kurarken hiçbir zaman fileye doğru veya fileye paralel pas atılmamalı, topun izlediği yol mutlaka küçük te olsa fileyle bir açı yapmalıdır. Bu açı hücumun yapılacağı uzaklığa, bölgeye ve hücum çeşitine göre değişmeli ve hücumcu da fileye belli bir açıyla gelmelidir (Fileye dik koşturulmamalı.)

Pasörler eğitilirken mutlaka topu atacağı yere dönmesi sağlanmalıdır. (Öne atarken cephesini, arkaya atarken sırtını, yana atarken öndeki omuzuyla başının arasını topa vurmadan önce hedefe dönmelidir.) Eğer topun altına girdiğinde sağ ayağı hafif önde olursa öne, sol ayağı hafif önde olursa arkaya çok rahat pas atar. (Pasör ustalaştıkça aynı girişle pekçok yöne pas atabilecektir, ama acemiyken değil.) Sıçrayarak pas attığında da yerden ayrılmadan önce ayaklarının pozisyonu aynı olacaktır. (Kaba ayar yapmaktan vazgeçmeyelim)

Top pasöre gitmeden hücumcular hücum için açılmamalı. (Özellikle köşe oyuncuları) Top karşılama veya defanstan sekip pasörün ulaşamayacağı şekilde kendi bölgelerine gelebilir. Bu durumda smaçör oyun kuracak, pasör hücumcu olacaktır.

Parmak pas tekniğiyle topa vururken dirsekler omuzların önünde ve biraz yukarda, birbirlerine uzaklığı omuzlardan biraz daha geniş olmalıdır.

Pasör defans yaptığında veya top pasörün ulaşamayacağı bir yere sektiğinde diğer oyuncular oyun kurar (Antrenör bu görevleri belirlemeli, pasör çaprazı ne zaman, orta oyuncu ne zaman oyun kuracak v.s)

Fileden açık toplarda paslar açık atılmalı ve oyun kurulan yerin ters tarafından hücum yaptırmak tercih edilmelidir.

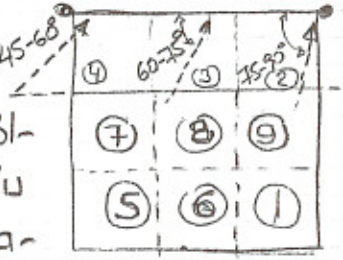
III. Hücum

Yeni sayı sistemiyle birlikte hücum çok daha önem kazanmıştır. (Önceden servis karşılanıp hücumda top öldürülünce sadece servis kazanılıyordu. Şimdi ise servisle birlikte sayı da kazanılıyor.)

İyi servis karşılayıp hücumda top öldürebilen takımlar başarılı olur. Eğer servis karşılama iyi olmadığında da oyun kurup iyi hücum yapabilirseniz mutlaka kazanırsınız. (İyi takım budur.)

Hücum genelde oyun kurulduktan sonra yapılır. (Bazen ikinci toplara da pasörler veya diğer oyuncular tarafından hücum yapılıyor.) Kullanılan teknik genelde smaç tekniğidir. (Plase, elin ayasıyla vuruş, blok-aut, smaç-plase gibi teknikler de sıkça kullanılır.)

Smaç: En etkili hücum silahıdır. Sahanın her yerinden etkili olarak kullanılıyor. (Smaç servis te fileden 9m uzakta yapılan kendi topuna hücum olarak kabul edilebilir)



Yeni analiz sisteminde saha 9 bölgeye bölünüyor.

NOT:
⑨: ① no'lu bölge ile ② no'lu bölgenin arasındaki bölge. (Şekil I)
⑧, ⑥ ile ③ arası; ⑦, ⑤ ile ④ arası.

File önünde smaç: ④'ten hücum yapan oyuncu, fileye 45° ile 60° arasında bir açı yapacak şekilde fileye doğru koşmalıdır (Yani karşı sahada çapraza doğru) Eğer blok çaprazа yerleşememişse çapraza, yerleşmisse havadayken dönerek paralele hücum yapılabilir. (Giriş açılarına dikkat edilirse ve smaç adımlaması düzgün ise bu mümkündür.) Bu şekilde girişte bir alternatif te bileği kullanarak kesin çaprazа hücum yapmaktır. (Başlangıçta bilek kullanmayı önermiyoruz.) Ortadan hücumda 60° ile 75° arasında bir açıyla girilmeli, (Karşı sahada 5'e doğru) düz olarak 5'e, havada dönerek 1'e doğru vurulabilir. (Sol kolla hücumda tersi) 2'den hücumda 75° ile 90° (fileye dik) arasında bir açıyla girilip paralele düz, havada dönerek 6'ya veya 1'e çapraz hücum yapılır. Sağ kolunu kullanan oyuncuların 2'den ve 9'dan hücum yapard. en sahanın dışına açılmalarını önermiyoruz. Bu şekilde çaprazа çok iyi hücum yapabilirler ama paralele vurmak için kollarını dışa doğru kullanmaları gerektiği için sert vuramazlar, bu da defansın kolaylıkla çıkaracağı bir top olur. (Eğer oyuncu kolunu dışa doğru sert vurmak için kullanırsa omuzunun sakatlanma riski çok fazladır. Ülkemizde ve dünya voleybolunda bu şekilde hücum yapan çok oyuncu var. En azından bundan sonrakileri doğru eğitelim.

Fileye çok yakın top atarak hücum yaptır-

mak hem bloğa yakalanma hem de ikili mücadele sonrası sakatlanma açısından sakıncalıdır. (Öncelik her zaman oyuncuların güvenliği olmalıdır.)

Hücumda fileye yakın toplarda topu önümüze almalı, fileden uzaklaştıkça topun altına girmeliyiz. Hiçbir zaman top arkamızda kalmamalı, yani topun önüne geçmemeliyiz. Geri hücumda topa vuruş anında top tam tepemizde olmalı. (omuzun yukarısında)

Not: Smaç servis kullanırken de aynı geri hücumda olduğu gibi topun altına girilmeli.

Özellikle pasörün önde olduğu pozisyonlarda orta oyunculardan hücumda daha fazla yararlanmalıyız. Bunun için rakip blokçuları aldatacak hareketler yapmalıyız. Orta oyuncu için 3 türlü hücum seçeneği öneriyoruz:

I. Öne kısa topa hücum
II. Arkaya kısa topa hücum
III. Tek ayakla hücum (2'den)

Hücumcu pasörün üstüne yönelmeli ve bütün teknigi aynı giriş şekliyle uygulamalıdır. (Bu şekilde rakip blokçuları aldatabiliriz)

Bekleme pozisyonunda sağ ayak önde, ilk adım olan sol adım küçük adım olarak atılacak ve hem üç hücuma girerken aynı olacak. (Pasörün önüne doğru atılacak. Sonrası farklı)

I. Öne kısaya girilirken vücud ağırlığı ilk adımı aldığımız sol bacağın üzerine verilerek sağ

bacakla pasörün önüne doğru uzun bir adım alınacak, sol ayak çapraz olarak yarım adım öne konulup, (fileye dik veya paralel değil 75° ile 60° arasında bir açı olmalı) iki bacakla birden sıçranacak,

II. Arkaya kısaya gitmek için yine vücud ağırlığı ilk adımı aldığımız sol bacağa verilerek sağ bacakla pasörün arkasına doğru uzun adımla hamle yapılır, sol ayak biraz öne çapraz olarak konulur ve iki bacakla birlikte sıçranır,

III. Tek ayakla hücuma gidilirken, ilk adım olan sol adımdan sonra vücud ağırlığı bu bacağa aktarılmaz, sağ ayak küçük bir adımla sahanın sağ dışına döndürülür, (sağ ayağın burnu sağdaki antene doğru olabilir) vücud ağırlığı sağ bacağa aktarılarak sol bacakla çok uzun bir adım alıp sıçranacak (sağ ayak tekrar öne gelmiyor.) 2'den paralele düz veya dönerek 6'ya veya 1'e çapraz vurulur.

Smaç adımlamasında önemli olan yatay hızı dikey hıza çevirebilmek ve vuruş kolunun geriden gelebilmesidir. Son üç adım önemlidir. Sol ayakla küçük bir adım, sağ ayakla uzun bir adım ve sağ ayakta topuktan pençeye geçerken sol ayağın ayasının yere konulması ve yerin iki bacakla birden itilerek yukarıya doğru sıçramaktır (Sağ ayakla hamle yapılırken dizler bükülerek yere yaklaşılır, kollar iyice ge-

riye alınır, topuktan pençeye geçerken kollar hızla öne getirilir ki kolların da sıçramaya katkısı olsun. Havada açılıp topa en yukarda vurulur.) Yukarıya dik olarak sıçramalı ve sıçradığımız yere iki ayağımızın ayasında düşmeye çalışmalıyız. (Tek ayağın üstüne düşersek bu ayağın dizine çok yük biner, sakatlanma riski artar. Topuklarımızın üstüne düşersek hem topuklarda ezilme hem de iç organlarda sarsıntıdan dolayı problem çıkar) File önünde hücumda son olarak koyduğumuz sol ayağımızı çapraz koyarak fileye uçmayı önleriz. (Fren görevi yapar)

Geri hücumda ise bizim fren yapmaya değil ileriye uçmaya ihtiyacımız vardır. Bunun için sol ayağımızı düz (fileye dik) koyarak ileriye doğru uçabiliriz. (3 m çizgisinin gerisinden sıçrayarak fileden bir metre açıkta hücum yapabiliriz ve aynı şekilde smaç serviste topa 7,5 m civarında vurabiliriz)

Anlattığımız şeyler hep sağ elini kullanan oyuncular için. Solak oyuncular 2'den dışa, 4'ten içe doğru açılmalı. (Başka fark yok. Tabii ki topları sol kollarının önüne attırmak gerekir.) Oyuncularımıza ters kolla hücum yapmayı da öğretmeliyiz.

Hücumcu topun üstüne doğru gitmeli. Bunun için ise pasör topu hücumcunun önüne doğru atmalıdır. Smaç koşusuna başlarken hücumcunun

yönü pasöre dönük olmalı, pasör de topa vurmadan önce yönünü hücumcuya dönerek pas atmalıdır. Böylece aynı bölgeden değişik şekillerde ve yönlerde hücum yaptırmak daha kolaydır. (Bu uygulama sağ kolunu kullanan oyunculara 3'ten, 4'ten, 7'den ve 8'den hücumda yapılmalıdır) Pasörün geriye pas attığı 2'den ve 9'dan hücumlarda durum farklıdır. Hücumcu topa giderken arkaya doğru dönmelidir.

Plase: Hücumda karşı sahada tespit edilen boşluklara tek elin parmaklarıyla dokunarak uygulanan bir tekniktir. Smaçtan farkı, top en yukardayken vuruşla değil, son anda kolun hareketi durdurularak parmaklarla dokunmak suretiyle uygulanır. (Kötü paslarda değil, iyi paslarda uygulanmalı)

Elin ayasıyla vuruş: Smaçtan farkı, topa vurmadan önce kol durur, dirsekten aşağıya doğru çekilir, (Top biraz düşer) elin ayasıyla aşağıdan yukarıya doğru vurularak top karşı sahadaki boşluklara atılır.

Blok-aut: Çoğunlukla fileye yakın toplarda kullanılır. Eğer rakip blokçular topun önünü kapatmışlarsa blokçunun tek elinin parmak uçlarına doğru hücum yapılır ve top sektirilmeye çalışılır. (Kenar oyuncunun dıştaki, orta oyuncunun içteki eline doğru top düşürülerek sert vurulmalıdır.) Erken öğretilmemeli!

IV. Servis

Voleybolda oyunu başlatan harekettir. Servis atan oyuncu topa dokunmadan hiçbir oyuncu pozisyonunu değiştiremez. Diğer hareketlerden farklı olarak, servis atarken tek kolumuzla topa vurma zorunluğumuz vardır. Daha da önemli fark ise: Topu bir başkası bize atmıyor, kendimiz istediğimiz gibi atma hakkına sahibiz.

Servis takımımızca kullanıldığında (eğer top oyunda kalırsa) takımımızın görevleri: Blok, defans, oyun kurma ve karşı atak yapmaktır. (Oyun akışı)

Servis atan oyuncu geri oyuncu olduğu için servis attıktan sonra kendi bölgesinde defans yapacak, eğer görev düşüyorsa oyun kuracak veya hücum yapacaktır. Hücum yapmıyorsa dublaj yapmalıdır. (Oyun akışı)

Servis atarken birinci hedefimiz rakip takıma iyi oyun kurdurmamak olmalıdır. Avantajı elinde bulunduran rakibimizin servis karşılamasını bozup (doğrudan sayı almak çok daha güzel) pasöre iyi pas vermelerini engellersek başarılı olma şansımız artar. (Sayılar teker teker kazanılıyor, eğer rakibimizden 2 sayı fazla alabilirsek oynadığımız seti kazanırız)

Üst düzey oyunda hedefimiz hem etkili hem de hatasız servis atmak olmalıdır. Teknikler doğ-

ru kullanılırsa bu mümkündür. (Bir oyuncudan bahsederken, "tutturunca iyi servis atıyor" demek bize yakışmaz. Her zaman iyi servis atmasını sağlamak antrenörlerin görevidir.) Zayıf bir servisin servis kaçırmaktan çok bir farkı yoktur. (Topu rakibe ikram edip "al istediğin gibi oyun kur" demektir.)

Bir oyuncu en az 3 farklı servis türünü başarıyla uygulayabilmelidir. (Yeni başlayan oyunculara önce alttan servis attırılmalı. Daha sonra sporcu güçlendikçe üstten servis çeşitleri öğretilmeli.)

Alttan servisler iki şekilde atılabilir:

I. Fileye dik durarak

II. Fileye paralel durarak

I. Fileye dik durarak atılan alttan servis: Kendi oyun alanımızın arka tarafından dışına çıkarak yüzümüzü fileye döneriz. Ayaklar omuz genişliği kadar açık, sol ayak yarım adım önde, (sağ omuzu geriye almak için) dizler bükülü, top sol elin avucuna oturtulur, sağ elin parmakları açık olarak beklenir. Top, sağ kolun öne doğru salınım yaptığı yörüngeye yukarıdan düşecek şekilde sol elle biraz havaya atılır ve dirseğin kilitlendiği noktada topun altı ile ortası arasına vurulur. (Topun tam altına vurulursa tavana doğru, ortasına vurulursa filenin altına gider.) Vuruştan sonra sağ ayakla adım alınmalı.

II. Fileye paralel durarak atılan alttan servis: Sol omuz fileye dönük, sağ ayak biraz geride, sağ kol vücuda yapışık değil, arada küçük bir açı olacak.

Kol dıştan öne doğru gelir. (Yörüngesi farklı) Top bu yörüngeye atılır ve dirsek kilitlenerek vuruş yapılır. (Bu servis daha az kuvvet gerektirir.)

Sol elini kullananlar pozisyon alırken sağ elini kullananlara göre ters durmalı ve topu sağ elleriyle atmalıdır.

İlke olarak sağlak oyunculara sol kolla, solaklara da sağ kolla servis atmayı ve hücum yapmayı öğretiyoruz. (Uygularsanız göreceksiniz normal kollarını kullanırken daha başarılı olacaklar.)

Üstten servislerden kullanılmasında yarar gördüğüm birkaç çeşitini öneriyorum. (Bu notlar kitap değil, herşeyi kapsaması gerekmez.)

Üstten servis çeşitleri uygulanırken parmaklar açık olmalı, bilek düz tutulmalı, topa vururken dirsek her zaman omuz seviyesinden yukarda olmalı, (bazı tekniklerde dirsek tamamen düzleşir.) topa her zaman baş seviyesinin üstünde vurulmalı, vuruş kolu geriden gelmelidir. (Ters ayak, havada bile olsak önde olursa sağlanır.)

<u>Tenis servis</u>: Her oyuncu bu servisi iyi öğrenmeli ve kendine özgü olabilecek bir biçimde kullanabilmelidir.

Top sol elle sağ omuzun önüne yukarıya doğru atılır, baş seviyesinin üstünde yakalayarak vuruş yapılır. İdeal vuruş noktası topun yukarıya çıkıp ta durduğu noktadır. (Bu noktada top hareketsizdir, daha sonra aşağıya doğru düşer) Yine vuruş anın-

da sağ omuzu geriye almak için solayak yarım adım önde olmalıdır. Vuruş anında dengede olunmalı ve vuruştan sonra ileriye adım alınmalıdır. (Oyun oynanırken servisten hemen sonra sahanın içine girilir ve defans için hazırlık yapılır.)

Bir cismi ne kadar yukarı atarsanız o kadar hızlı aşağıya düşer. Onun için vuruş kolunu hızlandırmak önemlidir. Kol hızlandıkça topu çok yukarıya atmaya gerek kalmaz. (Yeni başlayanlarda top daha yukarıya attırılır, topun altına doğru vuruş yapılır. Bu şekilde hem zamanlama geliştirilebilir hem de çocuklar dirseklerini kilitleyerek topa vurmayı öğrenirler.)

Uzun servisler: Filenin en uzağından karşı sahada fileden 8 m ile 9 m uzaklıklar arasına atılan servislerdir. Top 24 m ile 28 m arasında yol alır. Değişik biçimlerde uzun servis atan oyuncular var. Benim önerim fransızların yay servis dedikleri uzun servis türünü kullanmak. Bu servis türünü iyi kullanan oyuncular smaç servis atmayı çok kolay öğrenip başarıyla uyguluyorlar. (Filenin uzağından kısa servis atan sporcular da var. Yüzen servis bile olsa bu şekilde servis atmak rakibe zaman tanır. Kısa servis mümkün olduğunca yakından atılmalıdır ki topu gideceği yol kısa olsun.)

– Yay servis: Oyun alanının arkasında fileden geçebileceğimiz en uzak noktaya gidilir. Başlangıç tenis servis gibidir, sadece top düz değil sağ-

omuzun üstüne doğru yay çizecek bir yörüngeyle atılır. Vuruş kolu hızla gelir ve topla tam omuzun üstünde dirsek kilitlenerek buluşur. Karşıya değil topa bakmalı ve gördüğümüz en üst bölgesine bütün gücümüzle vurmalıyız. (Vuruş yeri topun ortası ile üstü arası, parmaklar açık, bilek düz) Bu teknik tam olarak uygulandığında servis kaçırmak imkansızdır. (Topa ne kadar kuvvetli vurursak vuralım, topa dirseğin kilitlendiği anda üstüne doğru etki yapılınca top önce yukarıya doğru bir yol izliyor, belli bir noktadan sonra ise aşağıya doğru hareket ediyor. Hiçbir zaman sahanın dışına düşmüyor.) İşimiz bitmedi, vuruştan hemen sonra ilk adımı sağ ayakla alıp koşarak defans bölgemize gitmeliyiz. (Çünkü fileden çok uzaktayız, topu seyretmek güzel ama oyun alanında değil, tribünde.)

Yay servis dışında değişik şekillerde uzun servis atan oyunculara önerimiz topa vuruş anında kuvvetlerini ayarlamaları. (Genelde vuruş anında dirsek kilitli değil. Vuruş kuvveti deneyerek ayarlanmalı ve hep aynı şekilde vurulmalı.)

<u>Yüzen servis</u>: (Uçan servis) Bu servis atılırken sadece ön kol ve bilek kuvveti kullanılır, omuzdan kuvvet alınmaz. Topa, başın üst seviyesinde, omuzun önünde tam ortasına etki ederek vuruş yapılır. Topa vurduğumuz noktada kolun hareketi durur. (Sanki bir ateş topunu ileri ha-

reket ettirir gibi topa hızla vurur ve hemen elimizi yanmasın diye geriye çekeriz.) Bu servis türü hem uzun hem kısa olarak bilek gücü ayarlanarak karşı oyun alanının her bölgesine doğru kullanılabilmelidir. (Bilek gücü gelişmeden çocuklara bu servis türünü atmamayalım.)

Sıçrayarak yüzen servis: Oyun alanının dışından hafif koşuyla birkaç adım alınır. Dip çizgiye basmadan öne doğru sıçranırken top iki elle sağ kolun dışına gelecek şekilde sahanın içine atılır. (Sıçrandığında top baş seviyesinin üstünde olmalı) Dirsek bükülü, omuzdan kuvvet almadan önkol ve bilek gücüyle topun ortasına vurulur. (Ateş topu itilir)

Sıçrayarak servisi tenis servis tekniğini kullanarakta atabiliriz. (Bence sıçrayarak yüzen servis daha etkili.)

Yüzen servislerde hareket iletirken sadece dirsek eklemini kullanıyoruz. Omuzdan kuvvet almadığımız gibi bilek eklemini de kullanmayıp düz tutuyoruz.

Smaç servis: Adımlama smaçla aynıdır. Bu tekniği kullanarak fileden 7m ile 8m uzaktan topa vurabiliriz. (Yani bu uzaklıktan kendi topumuza hücum yapabiliriz.) Aynı giriş açısıyla başlayıp değişik yöniere smaç servis atarak rakip karşılayıcılara yerdeğiştirme şansı tanımayız. (Avantajımız topun

elimizde olmasıdır).

Adımlamaya başlarken veya ilk adımı aldıktan sonra top yukarıya ve sağ kolun dışına gelecek şekilde öne atılır. (Top iki elle veya tek elle atılabilir) Adımlamadan sonra sıçranır ve topun altına girilir. (Yay serviste olduğu gibi top sürekli izlenir) Topun gördüğümüz en üst bölgesine dirsek kilitlenerek vurulur. Eğer top aşağıya düşerse topa istediğimiz noktada vuramayız, dirsek bükülür ve top fileden geçmez.

Hareket sırası:

1. Topu iki elinle tut,
2. Sol ayakla küçük bir adım alırken topu at,
3. Sağ ayakla uzun adım al,
4. Sol ayağı sağ ayağın biraz önüne düz koy, iki ayakla beraber sıçra,
5. Topun tam altına gir, (top sağ omuzun üstünde olmalı)
6. Havada asılı kalarak topun gördüğün en üst bölgesine dirseğini kilitlediğin anda bütün gücünle vur,
7. İki ayağın ayası üstüne aynı anda düş,
8. Defans yapacağın bölgeye git.

Smaç servis tekniği doğru olarak uygulanırsa bu servisi de kaçırmak imkansızdır. Çok

tekrar yaparak (hepsi aynı antrenmanda değil!) doğru sıralamayla hedefimiz olan "hem etkili, hemde hatasız servis"e ulaşırız.

Smaç servis öğretirken önce çapraz servis attırılmalı. (I'de I'e, 5'ten 5'e doğru. Köşegen düz kenardan daha uzundur. Köşegen 20,21 m düz kenar 18 m) Sporcumuz ustalaştıkça aynı girişle oyun alanının dışındaki her yerden karşı sahada hem 5'e, hem 6'ya, hemde I'e doğru etkili servis atacaktır. (Smaç serviste giriş açıları smaçtakinin aynı. Ötelemek yeterli.)

Smaç servis ile sıçrayarak yüzen servis taktik olarak birlikte kullanılabilmeli. (Smaç servis için topu attık, sıçradıktan sonra topun tam altına girmeyip biraz arkasında kaldık, topun aşağıya düşmesine izin verip bilek gücünü kullanarak topun ortasına vurup elimizi geri çektik) Hatalı olarak top çok öne atıldığında ve zamanlama hatası yapıldığında smaç servis iyi kullanılamaz. Bu durumda hata riski göze alınmayıp yumuşak servis atılıyor. (Bizim önerimiz sıçrayarak yüzen servis, bu sağlanamazsa yumuşak servis)

Tek ayakla sıçrayarak smaç servis: Topun atılışı ve adımlama biraz farklıdır. Bekleme pozisyonu aynı. İlk adım küçük sol adım, yan çapraza küçük sağ adım, topun altına

girmek için büyük sol adım. Sıçrayıp topun altına giriş ve en yukarda vuruş. (Top bira daha öne ve sağ kolun iyice dışına atılacak.)

Servisler, karşılayanların rahatlıkla pasöre dönüp pas verebileceği yönlerde atılmamalıdır.

Bir oyuncunun kendine özgü olarak kullandığı servisi yanında uzun servis, smaç servis, yüzen servis, sıçrayarak yüzen servis tekniklerini maç içinde iyi kullanabilmesini istiyoruz.

V. Blok

Rakip takımın hücumunu durdurabilmek amacıyla file önünde hücumcunun vurduğu topun önünü kapatarak topu rakip sahada öldürmek veya kendi sahamızda defansçıların oyuna sokabileceği şekilde sektirebilmek için kollarımızla (özellikle ellerin işlevi önemli) uyguladığımız bir tekniktir.

Bir takım iyi hücumun yanında blokta da başarı sağlarsa rakip takıma mutlaka üstünlük sağlar. (Hücumda, serviste ve blokta top öldürerek sayı kazanabiliriz) Takımımızın blokta başarısı oyuncularımızın bloktaki becerileri kadar attığımız serviskerin etkili olmasıyla da doğru orantılıdır. (İyi servis karşılayıp iyi hücum yaptınız, iyi servis atıp iyi blok yaptınız, kim tutabilir sizi?)

Blokta fileye mümkün olduğunca yakın durarak(tekniği uygularken file hatası yapmayacak kadar) eller kulakların yanında, parmaklar açık ve gergin, dizler biraz bükülü, sırt düz, büst sabit olarak beklenir.(Gözler karşı sahada topu ve oyuncuları izler. Bu izlemedeki sıra rakibin yapacağı hücumun şekline bağlıdır.)

Blok yaparken yerleşme ve zamanlama yapmaya önem vermeliyiz. Diğer tekniklerde olduğu gibi blok yaparken de dengede olmayı tercih ediyoruz. Top avuçlarımıza değdiğinde eller bilekten bükülerek top karşı sahada öldürülmeye çalışılır. Önce topun önü kesilmeye çalışılır.(Eğer blokçular topun önüne yerleşebilirlerse, zamanlama çok kolaylaşır.) Yerleşip sıçrama zamanı belirlendikten sonra dizler bükülerek aşağıya doğru çökülür.(Dizin arkasındaki açı 90° den küçük olmamalı yani iyice yere çökmemeliyiz.) Yer itilerek vücud yukarıya doğru fırlatılır.(Bu anda kollar da yukarıya doğru fırlatılarak sıçramaya katkı sağlanır.) Yukarıya çıkarken dizler kilitlenir ve ayaklar karşı sahaya sokulur. Parmaklar gergin ve ellerin baş ve işaret parmakları aradan top geçmeyecek kadar birbirine yakındır. Dirsekler kilitlidir ve iki kol birlikte hareket ettirilerek topun önü kapatılmaya çalışılır.(Sıçradığımızda; Ellerimiz fileyi geçebiliyorsa ellerimizi düz tutmalı, dirseklerimiz fileyi geçiyorsa

ellerimizi, omuzlarımız fileyi geçebiliyorsa kollarımızı karşı sahaya sokarak topun önünü kapatabiliriz) Düşerken karşı sahaya düşmemeliyiz. (Ayaklara dikkat! Hem rakip oyuncunun hem de birlikte blok yaptığımız arkadaşımızın ayağına basarak sakatlanma riski var. "Dengesiz fileye uçan bir hücumcu görürseniz blok yapmayın, bırakın ne hali varsa görsün!")

Kenarlarda yapılan yardımlaşmalı bloklarda (ikili veya üçlü) sorumluluk kenardaki oyuncunundur. Önce o yerleşecek, orta oyuncu onun yanına gelerek bloğa yardım edecektir. (Kenardaki oyuncu dıştaki ayağının burnunu diğer ayağından biraz önde tutup sıçrarsa vücuduyla birlikte kolları ve elleri karşı sahanın ortasına doğru hafifçe döner_"Kaba ayar." Böylece dıştaki elin avucunu karşı sahaya döndürmek kolaylaşır.) Orta oyuncu köşe oyuncusunun yanına geldiğinde birlikte sıçrarlar. (Blok arasında boşluk olmamalı.) Köşe oyuncuları iyi yerleşemezlerse ikili blokta başarılı olmak çok zordur.

Ortada yapılan yardımlaşmalı bloklarda sorumluluk orta oyuncunundur. O yerleştikten sonra köşe oyuncuları yanına gelir. (Ortadan hücumlar çok hızlı olduğu için kenardaki oyuncunun ortaya yetişmesi çok zordur. Onun için köşe oyuncuları blok için ortaya yakın beklerler. Rakip köşelerden de hızlı oynuyorsa iş daha da zor-

laşır. Ortaya yakın bekleyen köşe oyuncusu ancak çapraz adımla köşeye yetişebilir, yerleşme şansı pek yoktur, en son dıştaki ayağı biraz öne basıp sıçrar ve havada karşı sahaya doğru döner. Orta oyuncu ise ilk adımını büyük atarak yan adımlarla köşe oyuncusunun yanına yanaşır ve bloğa yardım eder.

45. sayfada anlattığımız temel alıştırmada Ⓑ sahasındaki oyuncular (bir pasör, iki köşe oyuncusu) ile Ⓐ sahasındaki bloklar sabitlenerek açık topa hücum yaptırılır ve bu şekilde blokta zamanlama çalışılır. (Açık toplara blok yapan oyuncular yakın toplarda çok daha başarı sağlarlar.) Keza Ⓑ sahasına libero, pasör çaprazı, orta oyuncu eklenerek her türlü hücuma karşı blok çalışılabilir. (İstenirse tek bölgeden hücum da yaptırılıp blok çalışılabilir.)

Bloklar geç kalsalar bile bloğa çıkmalı, iki ellerini uzatmaya zamanları yoksa tek elle bloğa uzanmalıdır. (Rakip hücumculara da hata yapma şansı tanıyalım.)

Bloklar kendi bölgelerinden hücum yapılmıyorsa defansa açılmalıdır. Blok yaptıktan sonra ise oyun devam ettiği sürece ikinci bir göreve hazır olmalıdır. (Bu görevler bloktan sonra defans, bloktan sonra hücum veya dublaj, bloktan sonra blok olabilir.)

Blok öğretirken hiçbir zaman topları filenin

alt seviyesinden file üstüne doğru attırmayın. (Bu çocuklarda kollarını fileye doğru savurma alışkanlığı yaratır, istemeden onları file hatası yapmaya zorlamış oluruz.) Bir jimnastik sırası veya sandalyenin üstüne çıkarak yukarıdan top atılmalıdır. (Sporcular ilerleyince sahanın bir tarafından açık topa hücum, diğer tarafta blok çalışması yaptırılması çok yararlıdır. Hem zamanlama hem de güvenlik için.)

Blok için beklerken eller aşağıda olmamalı, hatta orta oyuncular ellerini baş seviyesinin üstünde tutmalıdır.

Blokta ana görevimiz alan kapatmak olmalıdır. Eğer bu sağlanamazsa takımımızın defans yapma şansı kalmaz.

Yüksekten hücum yapan oyunculara aktif blok yapmak çok zordur. Bu durumda file'den biraz uzaklaşarak sıçranır, eller bilekten geriye yatırılarak topun kesilmesine ve defans oyuncularının topu oyuna sokmasına çalışılır. (Yakına vuran oyunculara karşı bu mümkün ama hem yukardan hem de arka alana hücum yapılıyorsa tek şansımız topun defansçılara çarpması.)

Blok tekniğini öğrenmek çok kolaydır. (Hatta teknik bile değildir diyebiliriz.) Biraz dikkatli olan bir oyuncu fiziksel olarak yeterli ise çok iyi bir blokçu olabilir.

VI Defans

Pekçok defans ustası antrenör ve oyuncunun bulunduğu ülkemizde çok fazla birşey söylemek bize düşmez. Yeni kural değişiklikleriyle ortaya çıkan duruma değinip bazı gözlemlerimizi aktarmakla yetineceğiz.

Voleybolda topa vücudumuzun her tarafıyla vurulabilmesine izin verilmesinden sonra defansta bazı önemli avantajlar ortaya çıktı.

Artık top ayağımıza çarpmasın diye uğraşmayacağız. Aksine top vücudumuzun herhangibir yerine çarpsın ki başka bir oyuncumuz bu topu oyuna sokabilsin. (Dahası ayaklarımızı da kullanarak zor topları oyuna sokabilelim.)

Defansta çok fazla çökmemeli, her an yerdeğiştirmeye (deplasman) hazır olmalıyız. (Yüksek pozisyonda bekliyoruz) Zor toplarda uçma teknikleri yerine ayaküstü vuruşları kullanılabilir. (Bizim tercihimiz bu.)

Defans sistemi blokla birlikte düşünülmeli. Defans bloğa göre yerleşmelidir. Top oyunda olduğu sürece her an hazır olmalı ve bölgemizi savunmalıyız. Defanstaki top karşı alandayken hücumcuya dönmeli, kendi sahamızda oynarken topla oynayan arkadaşına dönmeli ve top sekerse kullanabileceği şekilde yanaşmalıdır. (Servis karşılamada, blokta ve defansta seker

topları oyuna sokabilir ve hücum yapabilirsek avantaj sağlarız. Defanstan top çıkması kendi takımımızı olumlu, rakip takımı olumsuz etkiler. Bu toplar rakip sahada öldürülürse rakibi psikolojik olarak çökertiriz.)

Oyuncular belli tekniklerde ustalaştıkça diğer görevlerini ihmal etmeye başlarlar. (İyi smaçör blokta ve defansta dikkatsiz davranabilir.) Buna karşı önlem almak gerekir. (Liberoyu 5'te oynatıp, köşe oyuncularına 6'da defans yaptırırsanız eğer bu oyunculara arka ortadan hücum görevi de verirseniz sadece hücumu düşünüp sürekli öne girerler. Esas görevleri olan defans yapmayı önemsemezler. Özellikle de bloktan sekip arkaya kaçan topları önde kaldıkları için oyuna sokamazlar.) Bizim tercihimiz liberoyu 6'da oynatarak köşe oyuncularını görevlerini yapmaya zorlayarak iyi oyuncu olmalarına yardımcı olmak. Köşe oyuncusu arka alandayken hem servis karşılayacak, hem 9'dan ve 8'den geri hücum yapacak, hem dublaj yapacak, hem de 5'te ve 7'de defans yapacak. (Defans yaptıktan sonra hücuma açılacak, ya hücum yapacak yada dublaj yapacak.)

Pasör ve pasör çaprazının arka alanda defansı çok önemli. Rakip hücumcuların sıkıştıklarında en çok kullandıkları bölgeler bu oyuncuların savunduğu 1 ve 9 no'lu bölgelerdir.

Arka oyuncular defansa önde başlamalı-dırlar. (3 m çizgisinin biraz gerisinde) Pasörün atabileceği plaseyi kolladıktan sonra hücuma karşı defans yapabilmek için geriye çalılırlar. (Takımın kurduğu bloğa göre yerleşerek kendi bölgelerini savunurlar.

Topa ilk vuruşlarda faul yapılmasına izin veriliyor. (Topu alıp eve götürmemek şartıyla!) Bu da yukarıdan yapılan defansı geliştirdi. Parmak pasla defans yapmak tercih edilmeye başlandı. (Antrenmanlarda çalışılmalı ve pekiştirilmelidir.)

Ayakla vurularak (özellikle ayaküstüyle) yapılan defans ta geliştirilmelidir. Voleybolumuza yeni giren bu teknik ustalıkla kullanılmaya başlandığında oyuna yeni tad katacak ve topun oyunda kaldığı süre artacaktır. (Bazı antrenörlerimizin hoşuna gitmese de bu oyuna katkı sağlayacak bir yenilik. Top daha fazla uçacak. Voleybol uçan top anlamına geliyor.)

Voleybol oyununa geçişle ilgili topla ısınma çalışmalarından sonra bir bölüm ekleyeceğiz. Voleybol oyununu da altılı oyu (6 ya 6) olarak adlandırıp oyun sistemlerinden kısaca bahsedeceğiz.

Topla yapılan ısınma çalışmaları

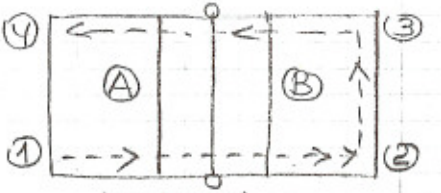
Bu çalışmalarda amacımız antrenmanın ısınma bölümünden mümkün olduğunca fazla yararlanmaktır. Vücudumuzu antrenmanın ana bölümündeki çalışmalara hazırlarken aynı zamanda tekniğimizi ve koordinasyonumuzu geliştirebiliriz.

Ⓘ. Tek topla ısınma (Antrenman başında)

Bu çalışma yapıldığında koşu yapılmasına gerek yoktur. Çünkü bu çalışma koşuda ısıtmayı amaçladığımız büyük kas gruplarını çalıştırır ve vücudumuzu bu çalışmanın sonrasında yapılacak olan jimnastik hareketlerine hazır hale getirir.

Bu hareketleri aynen uygulamak zorunlu değildir. Sıralamaya aykırı olmamak şartıyla bazı hareketler değiştirilebilir veya tamamen çıkarılabilir.

Hareketlere Ⓘ no'lu bölgenin köşesinden başlayıp, voleybol sahası dolaşıldıktan sonra Ⓐ' no'lu bölgenin köşesinde bitirilecektir (Kesik çizgi boyunca çalışılacak.



(Şekil II)

Herkeste top olacak ve sırayla çalışılacak, hareketler birbiri ardına yapılacak (Kullanılan toplam süre 10 dakikayı geçmemeli) Su molası verildikten sonra jimnastik hareketlerine, ardından koşu alıştırmalarına daha sonra tekrar topla ısınmaya (II veya III nolu çalışmalardan biri kullanılmalı)

Hem yorucu, hemde beceri gerektiren bir çalışmadır. Haftada bir veya iki kez kullanılabilir.

Dikkat etmemiz gereken önemli bir nokta da hareketler yapılırken topukların mümkün olduğunca yerden kesik olmasıdır. (Yani ayaklarımızın ayasında hareket edebilmeli ve dengede kalabilmeliyiz.)

Hareket örnekleri ve sıralaması:

1- Top sürme: Bir sağ, bir sol elle topu yere vurarak voleybol sahası dolaşılır.

2- Aynı hareket yapılırken top bir sağ, bir sol bacağın altından geçirilir.

3- Dizler hafif bükülür, yere doğru parmak pas oynayarak voleybol sahası dolaşılır.

4- Bir sağ ayağın, bir sol ayağın iç kısmıyla topa vurarak (ayak burnuna yakın) voleybol sahası dolaşılır.

5- Yere doğru hafif çömelerek bir sağ, bir sol elin parmaklarıyla topa vurarak voleybol sahası dolaşılır.

6.- Aynı hareket iki kişi yanyana yapılır. Top sürerken hem eşimizin topunu sağa sola atmaya çalışır, hem de kendi topumuzu korumaya çalışırız.

7.- Her defasında top yere düşürülerek, bir sağ, bir sol ayağın üstüyle topa vurulur. Önce topa vurulacak ayağın ziddıyla topa yanaşılır, (denge ayağı) topa mümkün olduğunca yere yakın vurulur. (Eğilmede öne doğru eğilmelidir. Eğer gövde geriye yatırılırsa ağırlık merkezi geriye kayar, topuklar yerden kalkmaz, ayağın ayasında hem hareket edemez hem de dengede duramayız. Bizim istediğimiz sıralama: Hareket + denge + hareket.)

8.- Aynı çalışma top yere düşürülmeden yapılmaya çalışılır. (Bir sağ, bir sol ayakla vurarak sıçrama)

9.- Bir sağ, bir sol dizimizin üst kısmıyla sayarak voleybol sahası dolaşılır. (Vücud yine öne eğilecek - ayağın ayasında hareket edeceğiz.)

10.- Tek kolla manşet: Bir sağ, bir sol kolun iç kısmıyla (bilekle dirsek arası, bileğe daha yakın) topa vurularak voleybol sahası dolaşılır. (kolla vuruşta yere paralel, parmaklar açık, dirsek kilitli) Topa vücudumuzun uzağında vurmalıyız ki dirseğimiz düz olabilsin ve kolumuzu sopa gibi kullanabilelim. Top çok uzaktaysa topa yanaşmalı, üstümüze gelirse yanımıza almalıyız. Topa sol kolumuzla vururarak, sağ ko

lumuzun dışına gelecek şekilde öne doğru, sağ kolumuzla vurarak sol kolumuzun dışına gelecek şekilde öne doğru atmalıyız.

11.- Bir sağ elin ayasıyla sol omuzun önüne gelecek şekilde yukarıya doğru, bir sol elin ayasıyla sağ omuzun önüne gelecek şekilde yukarıya doğru vurulur. El bilekten geriye doğru yatırılır, topun altına girerken dirsek bükülü olacak, topa aşağıdan yukarıya doğru vurulacak. Vuruştan sonra dirsek düzleşmelidir.

12.- Aynı hareket. Sadece elin ayasıyla değil, topa parmaklarla vurulur. (Başparmak içe bükülmemeli, yoksa sakatlanabilir.)

13.- Kafayla vuruş: Top alında saydırılarak saha dolaşılır. Eller kulakların yanında olmalı. (Parmak pas hazırlığı)

14.- Parmak pas: Top yukarı atılır, yerde sıçradıktan sonra altına girilir. (Top alnın üst seviyesinde olmalı) Parmak pasla top tekrar yukarıya atılır (Bu hareket abartılarak yapılmalı, şöyle ki topa vurduktan sonra vücud öne ve yukarıya doğru uzanmalı, dirsekler düzleşmeli ve ellerin dışı birbirine bakmalıdır.)

15.- Top yere düşürülmeden parmak pasla vuruş yapılarak voleybol sahası dolaşılır. Dikkat edilmesi gereken nokta hareket halinde, topa vuruş yapmamaktır. Top öne atılır, altına girip, biran

durduktan sonra topa vuruş yapılıp tekrar öne atılır, harekete devam edilir.

16.- Manşetle vuruş: Top biraz öne atılır, topa önümüzde kalacak şekilde yanaşılır, alçak pozisyonda durulur, eller birleştirilerek topa dirsekle bilek arasıyla (bileğe yakın) vurulur, vuruştan hemen sonra eller çözülüp harekete devam edilir. (Yükselerek adım alınır.)

17.- Değişik yönlere dönerek bir manşet, bir parmak pas vurarak voleybol sahası dolaşılır.

18.- Parmak pas ve manşet dışındaki vuruşları kullanarak (ayakla, kafayla, tek kolla, elin ayasıyla, tek elle, dizle) voleybol sahası dolaşılır.

Yeni başlayanlar hareketleri yapabildikleri kadar yapsın. Onlar çalıştıkça ve uygun uyarılarla ilerleyecektir.

Antrenmanın ana bölümünden önce (jimnastik ve koşu alıştırmalarından sonra) iki farklı şekilde topla ısınma çalışmaları yapabiliyoruz. (II ve III no'lu çalışmalar)

II. Tek topla ısınma

Bu ısınma çalışmasında da herkeste top vardır. Her hareket A sahasında ① bölgesinden başlatılacaktır. (Sayfa 34, şekil II.) Her sahada belli sıralamayla sadece üç teknik uygulanacaktır. (parmak pas, manşet, smaç) Çalışma dip çizgi ile 3m çizgisi arasında yapılacaktır. (Son vuruş olarak smaç tekniğini kullandığımız çalışmalarda hücumlar geri hücum olacağı için topa vurmadan önce altına girilmelidir.) Topa en yüksekte vurulmaya çalışılmalıdır. (Vuruş anında dirsek düz olmalı ve omuz topun izdüşümünde olmalı, öncelikle hızlı ve isabetli vuruş çalışılmalıdır.)

Bütün teknikleri uygularken topa vuruş anında hareket halinde olmamak gerekir. Dengedeyken, yani durduğumuz noktada topa vurabilmeliyiz. (Havada olsak bile) Elbette hareket halindeyken topa vurmak mümkündür, ama topa istenildiği gibi yön vermek zordur.

Paralel çalışırken Ⓐ sahasında ①'den Ⓑ sahasındaki ②'ye doğru çalışılacak, daha sonra Ⓑ sahasında ③'ten Ⓐ sahasındaki ④'e doğ-

ru çalışılacak. (Bir seri tamamlandı.) Her hareket dizisi iki seri çalışılacak.

Çapraz çalışırken ① den ③'e doğru ve ② den ④'e doğru çalışılacak. (İki seri)

Üçlü serilerde son teknik eğer smaç ise: Hangi kolla hücum yapılacaksa top o kolun önüne ve hafif dışa doğru atılacak. (Bu oyuncunun topun üzerine doğru gitmesini kolaylaştırır. Oyuncumuz hem geniş açıyla top kullanmayı öğrenecek, hem de smaç adımlamasını doğru biçimde geliştirecektir. (Ters ayaklı oyuncuların adımlamasının düzeltilmesinde de yararlıdır.)

Karşı sahaya atılan toplar, hangi teknik kullanılırsa kullanılsın mutlaka 8m ile 9m arasına atılacaktır.

Hareket dizileri

A. PARALEL ÇALIŞMA (Çizgi)

1.- Parmak pas+manşet pas+sıçrayarak parmak pas

2.- Manşet pas+parmak pas+yatık manşet pas

B. ÇAPRAZ ÇALIŞMA (Diyagonal)

Dikkat edilmesi gereken, yapılan son hareketle vuruştan önce, mutlaka hedefe dönülmesidir. (Paralel çalışmada sporcunun yönü zaten hedefe dönüktür.)

3.- Parmak pas+manşet pas+sıçrayarak parmak pas (Son harekette önce topa yanaşılır, hedefe dö-

nüldükten sonra sıçranır, topa vurulur.)

4.- Manşet pas + parmak pas + yatık manşet pas

Son harekette topa yönaşılır, hedefe dönülür, kollar gövdeye yakkaştırılarak birleştirilir, topun ortası ile alt arasına (ortaya yakın) vurulur.

Çalışmanın bundan sonraki bölümünde üç farklı teknik peşpeşe kullanılacak. (Parmak pas, manşet ve smaç) Son hareket mutlaka smaç olmalıdır. İlk hareket istenildiği gibi seçilebilir. (Eğer manşetle iyi pas atılabiliyorsa parmak pasla, parmak pasla iyi pas atılabiliyorsa manşetle başlamak daha doğru.) Parmak pas tekniği kullanılırken arasıra sıçrayarak pas atmak yararlıdır. Hücumdan önce, topu, hangi kolumuzla hücum yapacaksak o kolumuzun önüne ve biraz dışa doğru atmamız gerektiğini unutmayalım.

C. PARALEL ÇALIŞMA

5.- Sağ kolla paralel hücum: Yan çizginin bir metre kadar içinden (yine Ⓐ sahasının ① nolu bölgesinden başlıyoruz, değişiklik yok) çalışmaya başlarsak topu sağ kolumuzun önüne dışa doğru attığımızda çizgi boyunca çok kolay hücum yapabiliriz.

6. Sol kolla paralel hücum: Yan çizginin bir metre dışından başlarız. Topu sol kolumuzun dışına doğru attığımızda çok geniş bir açıyla karşı sahaya hücum yapma şansımız doğar. (Çapraza düz,

paralele dönerek hücum yapabiliriz.) Hedefimiz paralel olduğundan dönerek çizgiye hücum yaparız. (Vücudla dönülecek, el bileği döndürülmeyecek düz vurulacak)

7.- Sağ kolla paralel hücum.

D. ÇAPRAZ ÇALIŞMA

8. Sağ kolla çapraz hücum: Yine yan çizginin bir metre içinden başlanacak. Hücumdan önce top yine sağ kolun dışına atılıp smaç adımlamasıyla topun altına girilecek, çaprazda dönüldükten sonra hücum yapılacak. (el bileği düz) Topa Ⓐ sahasının ① no'lu bölgesinden başlanacak, Ⓑ sahasında ③'e doğru hücum yapılacak, karşıya geçince Ⓑ sahasında ②'den başlanacak (yan çizginin bir metre dışından) çaprazı karşıya alarak Ⓐ sahasında ④'e doğru düz hücum yapılacak.

9.- Sol kolla çapraz hücum: Ⓐ sahasının ① no'lu bölgesinde yan çizginin bir metre dışından başlanır. Hücumda çaprazı karşımıza alıp topa düz vurup Ⓑ sahasında ③'e doğru çalışılır. Ⓑ sahasında ② no'lu bölgede yan çizginin bir metre içinden başlıyoruz. Hücumda topun altına girip, havada dönerek Ⓐ sahasında ④'e doğru smaç vurulur. (Bilek döndürülmeyecek)

10.- Sağ kolla çapraz hücum: (8'deki gibi)

Bu çalışma boyunca 8 kez sağ kolla para-

lel hücum, 8 kez sağ kolla çapraz hücum, 4 kez sol kolla paralel hücum, 4 kez sol kolla çapraz hücum yaptık. Son bölümde 24 kez parmak pasla, 24 kez manşetle pas attık. İlk bölümde (1, 2, 3 ve 4 maddelerindeki çalışmalar) ise 8 parmak pasla, 8 manşetle, 4 sıçrayarak parmak pasla, 4 kez de yatık manşetle pas çalıştık.

Solak oyuncular (ayrıca adımlaması ters olup, düzeltmek istediğimiz sağlak oyuncular) önce sol kollarıyla, sonra sağ kollarıyla en son tekrar sol kollarıyla çalıştırılmalıdır.

Bu çalışmanın sonunda üçle beş dakika arası ikili veya üçlü smaç-defans çalışması yapılır.

İKİLİ SMAÇ-DEFANS ÇALIŞMASI

Eşler karşılıklı çalışır. Pas atan defans yapar, smaç vuran eğer defanstan gelen topa hücum yapamazsa pas atıp defans yapar. (Defans yapana top vururken belirli diz arası hedef alınmalı.)

ÜÇLÜ SMAÇ-DEFANS ÇALIŞMASI

Üç kişi aralarında açı olacak şekilde çalışır. Bir oyuncu pas atar, biri smaç vurur, diğeri defans yapar. Defanstan çıkan top kime geliyorsa o pas atar, smaç vuran istediğine top vurabilir. Sadece smaç değil, plase de kullanılabilir. (Plaseler sağa, sola, öne, arkaya, yanlara atılmalıdır.)

III. Karşılıklı topla Isınma

İki kişi bir topla çalışır, fileye dik veya paralel çalışılabilir.

1.- Ayaklar omuz genişliği kadar açık ve birbirine paralel, vücud (cephe) hedefe (eşine) dönük olacak. Top iki elle tutulup başın arkasından geçirildikten sonra başın üstünden karşıya fırlatılacak. (Top en yukardan atılırken dirsekler kilitlenmiş olmalı)

2.- Top bir sağ, bir sol elle karşıya atılacak. (Top iki elle geriye alınır, atılırken tek elle atılır.) Top en yukardan atılırken dirsek bükülü olmayacak. Sağ elle atarken önce sol ayakla yarım adım alınır, ardından top atılır. Sol elle atarken sağ ayak yarım adım öne gelir, top atılır. Ters ayağı biraz öne almamızın amacı top attığımız kola ait omuzu geriye almaktır. (Bu şekilde kol geriden gelir, topun kontrolü daha kolay olur ve topu daha geniş bir açıyla kullanabiliriz.)

3.- Top, iki elle kavranarak sıçranılır, başın arkasından geçirildikten sonra eşimizle aramızdaki çizgide yere vurulur. (Topu kendimize yakın yere vurursak, top onun önüne gider, manşetle durdurup aynı çalışmayı yapar.)

4- Bir sağ, bir sol elle servis. Sağ elle vururken, top sol avucun içine oturtulup sağ omuzun önünedoğru yukarıya atılır. Sol ayakla yarım adım alınır ve topa baş seviyesinin altına düşürülmeden vurulur. (Sol elle vururken tersi yapılır.)

5. Eşler birbirine yanaşır, kafayla paslaşırlar. (Top iki elle eşimize doğru atılarak başlanır, topa alınla vurulmalıdır.) Eller kulakların yanında olmalı. (Parmak pas hazırlığı için çalışıyoruz.)
6.- Karşılıklı yüksek pas. Topa alnımızla vuracak gibi yaklaşır, topa alnımızın üstünde parmak pasla vururuz. (Baş geriye yatırılarak top izlenir) Top, eşimizin önüne düşecek şekilde abartılarak yukarıya doğru vurulur. (Vuruştan sonra yukarıya ve ileriye doğru uzanılır, dirsekler düzleşir, ellerin dışı birbirine bakar.)

Not: Parmak pas tekniğini kullanırken başparmaklar içeri bükük olmamalı. (Sakatlık riski artar) Topa vuruş öncesinde el bileği düz olmalıdır. Bu şekilde top parmaklara çarptığında, el topla birlikte geriye gider, belli bir noktada durduktan sonra topu karşı hareketle istediğimiz yere atarız. (Çünkü el bileklerimizde esneme payı bırakmıştık. Eğer topla buluşmadan önce el bilekten geriye yatırılırsa, topun etkisine parmakların tepkisi sert olacak ve top yumuşak bir şekilde kullanılamaz)
7.- Kontrol pas + karşıya pas (Kontrol pasta topu başımızın üstünde sektirip düzeltiriz.)
8. Kontrol pas + sıçrayarak karşıya pas (Kontrol pasta top biraz öne doğru atılır ki sıçradığımızda alnımızın üstüne gelebilsin)

Not: Sıçrama içeren hareketlerden peşpeşe 8 kez yapmak yeterlidir. Araya sıçramasız hareket konmalı)

9.- Sıçramadan kontrol pas+karşıya pas
10.- Sıçrayarak kontrol pas+ karşıya pas (Kontrol pas yaparken, top üstümüze gelmeden sıçranmalıdır ki, sıçradığımızda topu alnımızın üstünde kullanabilelim.)
11.- Kontrol pas yapmadan karşılıklı pas.
12.-Kontrol pas yapmadan karşılıklı sıçrayarak pas.
13.- Kontrol pas+yan pas. Kontrol pas düz yapılacak. Topu yukarıya attıktan sonra yan dönüp topu eşimize atacağız. (Öndeki omuz hedefi gösterecek, diğer omuzdan biraz aşağıda olacak ve topa alnımızın üstünde vuracağız.)

Not: Yana veya geriye dönerek yaptığımız hareketlerde hep aynı yöne değil bir sağa, bir sola dönülecek.

14.- Kontrol pas+sıçrayarak yan pas (Kontrol pasta top biraz öne atılmalıdır.)
15.- Kontrol pas yapmadan yan pas. (Top beklerken düz durulur, topla buluşulacak yer belirlenir, yan dönülür ve topa alnın üstünde vurulur.
16.- Kontrol pas yapmadan sıçrayarak yan pas.
17.- Kontrol pas+geriye pas (Kontrol pas yaparak top üstümüze atılacak ki döndüğümüzde topu bulabilelim.) Topa yine alnımızın üstünde vurulacaktır.
18. Kontrol pas+sıçrayarak geriye pas (Kontrol pas yaparken top biraz geriye atılır, dönüp sıçrayınca top alnımızın üstüne gelir.)

19.- Kontrol pas yapmadan geriye pas. Top gelirken düz durulur, top biraz arkamıza geçecek şekilde topla buluşulacak yer belirlenir, geriye dönülür ve topa alnımızın üstünde vurulur.

20.- Kontrol pas yapmadan sıçrayarak geriye pas. Önceki çalışmadan farkı topla buluşacağımız yeda daha geride olmasıdır. (Dönüp sıçradığımızda top alnımızın üstüne gelebilsin.)

21.- Karşılıklı manşet pas

22.- Bir taraf yüksek, diğer taraf yatık manşet pas (Değişerek)

23.- Karşılıklı yatık manşet (Birbirine yaklaşıp, uzaklaşarak çalışılır.)

24.- Kontrol manşet+karşıya manşet

25.- Kontrol manşet+yan manşet. (Kollar mümkün olduğunca omuzların uzantısında ve yere paralel olmalıdır. Smaç servis karşılamakta çok önemlidir)

26.- Kontrol manşet yapmadan yan manşet

27.- Kontrol manşet+geriye manşet: (Geriye vururken kollar yere paralel olmalı)

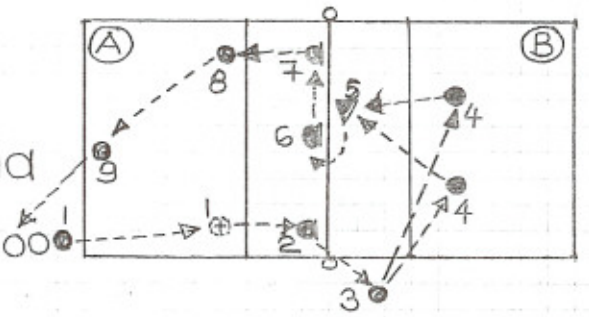
28.- Kontrol manşet yapmadan geriye manşet.

29. Karşılıklı tek kolla manşet (sağ-sol)

30. Ayak üstüyle vurarak karşılıklı çalışma

31. İkili veya üçlü smaç-defans çalışması

Temel Alıştırma



Oyuncular numaralanmış yerlere yerleştirilir. ① servis atıp hemen defansa gider (servis kaçıran oyuna katılamaz) ②, ⑥, ⑦ blokçu, ③ yedek oyuncu, ④ler servis karşılayıp hücum yapanlar, ⑤ pasör, ⑧ ve ⑨ defansçılar. Dönüşler rakam sırasına göre olacaktır. Manşetçilerden hangisi hücum yaparsa o pasörün yerine geçer (Manşetçilerden servis karşılayamayan olursa hemen pasörün yerine gider) Pasör karşı sahanın ortasına blok için gider. Ⓐ sahasında blok ve defans çalışıyoruz. (Bloğa katılmayan ön oyuncu defansa açılmalıdır.) Ⓑ sahasında servis karşılama, pas hücum ve dublaj çalışıyoruz. File'ye yakın pas atmıyoruz (Eğer hatalı olarak gelirse hücum yapılmamalı) Hücumlar açık toplara yapılmalı (veya geri hücum) Hücum yapmayan oyuncular mutlaka dublaj yapacaklar. Servisler peşpeşe atılmalı ve yerdeğiştirmeler hızlı yapılmalıdır. (İki manşetçinin arasına gelen topları sağdaki alır.)

Bu çalışmada pasör, hücumcular ve blokçular sabitlenerek takım çalışmasına geçilebilir. (Ⓑ sahasına oyuncu eklenebilir, dönüşler ①, ⑧ ve ⑨ arasında olur)

Bu bölümü özellikle altyapıda uğraş vermek isteyen Beden Eğitimi öğretmeni ve antrenör arkadaşlar için hazırladım. Oniki yıllık altyapı antrenörlüğü deneyimimden çıkardığım gerekli bilgiler bunlar. Sekiz yaşından 20 yaşına kadar yüzlerce kız ve erkek sporcuyla uğraştım. Pek çoğunu en az 7-8 yıllık süreçte eğittim. İlkokul çağından alıp milli takımlara taşıdığımız oyuncularım oldu. Bu süreç içinde hatalarım ve yanlışlarım oldu. Farkedebildiklerimi düzelttim, yeni eğitim yönlemleri bulmaya çalıştım.

Üst düzeyde voleybol oynamış, milli takımlarda yer almış Beden Eğitimi öğretmeni ve altyapı antrenörlerinde gördüğüm bazı eksiklikler beni bu bölümü hazırlamaya yönlendirdi. Çok basit şeyleri göremediklerinden çocukların eğitiminde eksiklikler oluyor, onları geliştirmek için uygulamaya çalıştıkları bilgileri bir işe yaramıyordu. Bu da çoğunlukla çocukları yeteneksiz ve akılsız bulmakla sonuçlanıyordu. Bu arkadaşlarımızın bilgi ve deneyimlerine ihtiyacımız var, basit eksikliklerden dolayı onları kaybetmeyelim.

Bir dileğim de altyapıda çalışan diğer arkadaşların bilgi ve deneyimlerini bize aktarması.

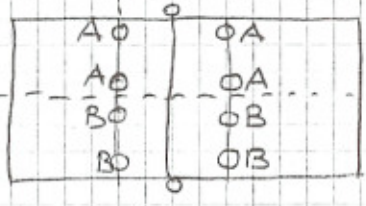
Saygılarımla. 01.05.2004 . e.posta : aptulaseral@yahoo.com

OYUNA GEÇİŞ

Başlangıçta kullanılacak kalıplar.

a) İKİLİ OYUN

Dört kişi bir takım. İki kişi filenin bir tarafında, diğer iki kişi karşı tarafta. (Aynı anda iki takım filede oynayabilir. "Sekiz kişi") Oyuncular 3 m çizgisi üzerinde aralarında 2-3 m mesafe olacak şekilde yanyana durur. Önce çalışmayı top tutarak yapacağız. 2. oyuncudan biri topu alır. Karşı sahadaki kendi takımındaki oyuncular-

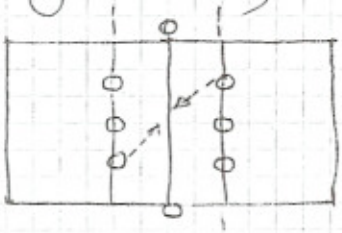


dan birinin üzerine atar.① (Aralarına değil birinin üstüne doğru) Üstüne top gelen oyuncu topu tutar. Aynı sahadaki diğer oyuncu top üstüne gelmediğini anladığında file önüne gider. (Top arkadaşına gitmeden hareket geçmelidir.) Topu tutan file önüne giden arkadaşına topu atar.② File önündeki (pasör diyebiliriz) topu tutar ve tekrar topu kendine atan arkadaşına topu atar. ③ Tekrar eski yerine gelir. Topu alan bu topu karşı sahadaki takım arkadaşlarından birinin üstüne atar.④ (Aralarına değil, iki oyuncudan birinin üzerine) Oyun bu şekilde devam eder. Hareketler kavrandıktan sonra bu oyun parmak pasla oynanır. (İyice gelişme sağ-

landuktan sonra manşetle, ileri seviyede ① servis, ② manşet veya parmak pas, ③ Parmak pas, ④ smaç plase kullanılarak oynanabilir. [Yani topu ilk atan alttan veya üstten servis atarak (3 m çizgisi üstünden veya biraz daha geriden) topu karşı sahadaki arkadaşlarından birinin üstüne atar (aralarına veya arkasına değil) ①, Top üstüne gelen topu önüne alabiliyorsa manşetle, yukarıda kalıyorsa parmak pasla file önüne, arkadaşının pasör olarak kaçacağı yere (Ben bu noktaya başlangıç noktası diyorum.) doğru atar ② Pasör topu hücum yapacak olan arkadaşının hücum yapacağı kolunun önüne doğru atar ③ Hücum yapan oyuncu adım alır, sıçrar ve topa en yukarda vurarak (dirseğin kilitlenmesine özen gösterilmeli) smaç plase veya plaseyle topu karşı sahadaki takım arkadaşlarının birinin üstüne atar. ④ (Elin ayasıyla vuruş ve smaç daha sonra kullanılabilir." Bu seviyedeki oyuncu her türlü alıştırmayı yapabilecek kapasitededir, binlerce değişik alıştırma şekli var onları kullanırız." diyebilirsiniz)

b) ÜÇLÜ OYUN

Takım 6 kişi. 3 kişi sahanın bir tarafında diğer 3 kişi karşı tarafta.



Oyuncuların biri sağda, biri ortada, biri solda yer alır. Oyun yine top karşıya atılarak başlar. Oyunu başlatacak oyuncu bu altı oyuncudan herhangi biri olabilir. Topu karşı sahadaki takım arkadaşlarından birinin üzerine atar. (Aralarına değil, üstüne) ①, Her iki tarafta sağda olan oyuncu pasör olarak görevlendirilir. Top pasöre gelmediğinde pasör kaçar, file önüne gelir. (Pasörün başlangıç noktası) Topu alan ortadaki veya soldaki oyuncu topu başlangıç noktasına kaçmış olan pasöre atar ② Pasör topu ortadaki veya soldaki oyuncuya atıp yerine gider ③ Top üstüne gelen oyuncu topu tutup karşı sahadaki oyunculardan birinin üstüne atar ④ (Eğer top karşıdan pasörün üstüne atılmışsa ortadaki oyuncu pasör olur. Topun sağdaki arkadaşının üstüne gittiğini gördüğünde hemen file önüne gider. Sağdaki arkadaşının attığı topu sağdaki veya soldaki arkadaşına atar, yerine döner. Top kime atılmışsa topu karşı sahadaki arkadaşlarından birinin üstüne atar.

Bu oyunda parmak pasla oynanır. (Topu tutarak atmak sadece hareketleri kavratmak içindir. Öğrendikten sonra hemen parmak pasla oynamak gerekir.) Aynı şekilde ikili oyunda olduğu gibi servis, manşet, hücum kullanılarak bu oyunda oynanabilir.

İkili oyun ve üçlü oyun voleybol oyununun temelidir. Teknikleri öğretirken bu oyunları kullanarak çocukları voleybol oyununa hazırlayabiliriz. Oyun oynanırken çocukları takımlara ayırıp yarıştırabiliriz. İkili oyunda sahada iki takım aynı anda oynayabilir. Hareket sırasını doğru uygulayarak en fazla hareket yapan takım bir puan kazanır. (Takımın yarısı bir sahada, diğer yarısı karşı sahada olduğu için arkadaşını zor durumda bırakacak toplar değil, kolayca kullanacağı toplar atmaya çalışacaklardır.) Takımlar karşı karşıya gelmiyorlar. Her takım kurallara göre hareket sırasını ve parmak pasla topu kullanmayı doğru yapmaya çalışıyor. Üçlü oyun yarışmasında sahada tek takım olması daha doğrudur. Bir takım yarışır. Yanına hemen diğer takım girer. Her iki takımın yaptığı sayılar yazılır. Büyük olan bir puan alır. (Diyelim ki 3 puan alan takım kazandı. Bu sizin zamanınıza bağlı)

ALTILI OYUN (6 ya 6)

Voleybol oyununda her takım sahada altı kişi ile yer alır. Bu altı kişiden üçü ön bölgede yer alır. (Ön oyuncular) Diğer üçü arka bölgede yer alır (arka oyuncular) Ön oyuncular kurallar içinde istedikleri herşeyi

yapabilirler. Ama arka oyuncuların ön bölgede yapacakları bazı hareketler yasaktır. (Filenin üst seviyesindeki topları ne şekilde olursa olsun karşı alana yönlendiremezler, eğer top bu seviyenin altındaysa veya top kendi alanında oynanacaksa ~~problem~~ sorun yoktur.) Eğer maç oynayacaksak takımımız yeni bir takım da olsa, uluslararası düzeyde bir takım da olsa bu aynıdır. Takımın dizilişi belirlendikten sonra hakemlere verilir ve ~~kaz~~ kazanılan her yeni serviste sonra takım bir tur döner. (Eğer servisi bizim takımımızdan bir oyuncu atmışsa dönülmez, bu oyuncu servis atmaya devam eder.) Dönüşler saat yönünde olur. Yani 2 nolu bölgedeki oyuncu 1 no'ya gelerek servis atmaya gider. (Diğer oyuncular da aynı şekilde dönerler. 3'teki oyuncu 2'ye, 4'teki 3'e, 5'teki 4'e, 6'daki 5'e, 1'deki oyuncu 6'ya gelir.) Bölgelerimiz de şekilde görüldüğü gibi belirlenmiştir. Arka sağdan başlayarak saat yönünün tersine gr- derek sayılandırılmıştır.

5	4
6	3
1	2

Bazı analiz sistemlerinde arka alan tekrar ikiye bölünerek 5 ve 4 arasına 7, 6 ve 3 arasına 8, 1 ve 2 arasına 9 denilmekte-

5	7	4
6	8	3
1	9	2

dir. (Ayrıca her bölge A, B, C, D diye 4'le ayrılarak daha ayrıntılı inceleme yapılıyor. Yani 1x1 m² küçük alanlara kadar iniliyor.)

Bize diziliş için üçü ön, üçü arka olarak alt bölge gerekiyor. (Ön sağ 2, ön orta 3, ön sol 4, arka sağ 1, arka orta 6, arka sol 5.)

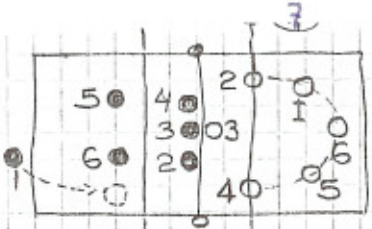
Ulaşmak istediğimiz sistem tek pasörle oynanan bugünkü en üst düzey sistem. (5'1 sistemi) Bulunduğumuz nokta dönmeyi yeni öğreteceğimiz bir grup.

Neler yapmalıyız? (işte size üç ile beş yıllık bir uğraş)

Yukarıdan başlayıp aşağıya doğru gelelim. Tek pasörle oynuyoruz. Hem önden, hem arkadan hücum yapabiliyoruz. Pasör arka oyuncu olduğunda önden üçlü hücum yapabiliyoruz. Servis karşılamayı uzmanlaşmış üç oyuncuyla yapabiliyoruz. (Bazen ikili, smaç serviste 3 kişiyle karşılama) Belli bir blok_defans sistemimiz var ve defanstan veya bloktan seken toplarla da oyun kurabiliyoruz. Hücumda hücum yapan oyuncunun yardımına gidip (dublaj) rakip bloktan seken toplarla yeniden oyun kurabiliyoruz.!

Bu seviyeyi genç takımda veya iyi bir yıldız takımda (bazı eksiklerle) yakalayabiliriz.

a) Başlangıç seviyesi:



Çocuklara bölgeler ve dönüşler anlatılır. A takımı servis atıyor, B takımı servis karşılıyor. Servis atan takımdaki ön oyuncular file önünde fileye değmeyecek şekilde toplanırlar. (Amaç karşıdan sekecek topları karşı alana basabilmek veya geri adım alıp hücum yapmayı öğretmektir. Bu en üst seviyede bile geçerlidir. Eğer ön oyuncu fileden açıkta beklerse karşıdan seken toplara hücum yapabilir ama blok yapılacak toplara gitmekte geç kalır ve büyük ihtimalle fileye dokunur.) Servisi arka sağdaki oyuncu atar (1), arka orta (6) ve arka sol (5) daki oyuncular 3 m çizgisinin biraz gerisinde defansa başlar. (Karşı alandan sekebilecek topları kullanmak veya ahlacak plaseleri almak için) Servis atan topa vurduktan hemen sonra 3 m çizgisinin hemen arkasından defansa başlar. 6'daki oyuncu dışa doğru açılır. Servis karşılayan B takımındaki ön ortadaki oyuncu (3) file önünde kalır. (Pasör) Ön sağ (2) ve ön sol (4) daki oyuncular 3 m çizgisi üzerine açılırlar. (Kenar çizgiden 1-1,5 m uzaklıkta) Arka ortadaki (6) oyun geriye açılır. Arka sağ (1) daki oyuncu (2) ile (6) arasına, Arka

sol (5) daki oyuncu (4) ile (6) arasına bir yay oluşturacak şekilde yerleşir. ((I) deki oyuncu (2) deki oyuncunun, (5) teki oyuncu (4) teki oyuncunu arkasında kalmamalı, (6) daki oyuncuyla aralarında olmalıdır.)

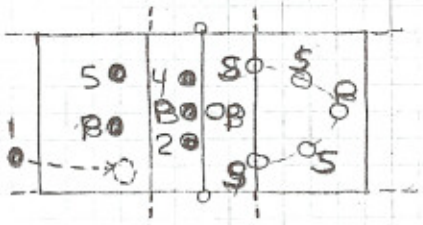
Eğer servis karşılayan takım servis kazanırsa bu takımdaki oyuncular bir tur döner ve (2) deki oyuncu, (1) e gelir ve servis atar. (Servis atar atmaz defansa girmeyi de unutmamalı)

Çocuklara yapabileceği basit görevler vererek, hem onların heyecanlarını azaltmaya fayda sağlar hem de gelişmelerine yardım ederiz. (Servis atan hemen defansa girdi, servis karşılayan takımda top kime gelirse topu pasöre vermeye çalışır ve pasörün atacağı pası karşı sahaya atmaya hazır beklerler...vs.) Seviye ilerledikçe yeni görevler ortaya çıkacaktır. Eğer çocuklara yapamayacağı görevler yüklersek hem verim alamayız hem de gelişmelerini geciktiririz. (Ayrıca psikolojik olarak da onları olumsuz etkileriz.)

Başlangıç seviyesinde çocukların saha içinden servis atmalarına izin verilmeli ve alttan servis mutlaka öğretilmeli ve kullanılmalı.

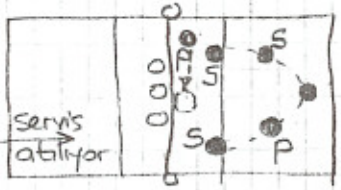
Not: İlk seviyede bile W sistemi servis karşılama ve defans öğretmiyorum.

b) Basit 4×2 sistemi (Pasör ön ortada)

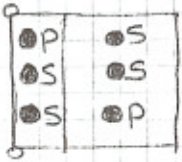


Servis atan takımda pasörleri ön ortada ve arka ortada başlattık. (Servis karşılayan takımda da aynı) Bu başlangıç dizilişinde yapılacak olanlar bir önceki maddenin aynı. (Başlangıç seviyesi) Pasör 3'te.

Pasör 2'de (Ön sağ)



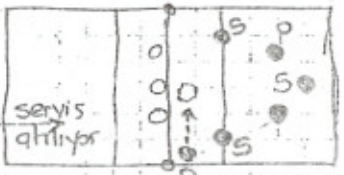
Ön ortadaki smaçör sağ kenara bir metre uzaklıkta ~~fileden~~ 3 m çizgisi üzerine gelir, ön soldaki oyuncu da 3 m çizgisine açılır. Arka ortadaki smaçör geriye açılır. ~~Ön sağ~~ Arka sağ ve arka soldaki oyuncular yine yay oluşturacak şekilde aralara girer. Karşı takımdaki servis atan oyuncu topa dokunduktan sonra öndeki pasör ön ortaya gelip yerleşir ve buradan oyun kurar. Kendisine doğru karşılanan topu ön sağdaki veya ön soldaki oyunculardan uygun durumda olan oyuncu hangisiyse ise onun önüne atar ve dublaja girer. (Top oyunda olduğu süre içerisinde oyuncuların mutlaka bir görevi vardır. Oyuncu topu izlemeli, görevine hazır olmalı ama hiçbir zaman oyuna dalıp, oyunu seyretmemelidir.)



Pozisyon

Pasör 4'te (Ön sol)

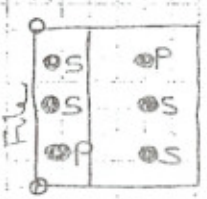
"Ön ortadaki smaçör sola doğru açılır. Başka bir fark yoktur. Pasör bu kez soldan ortaya gelip oyun kurar.



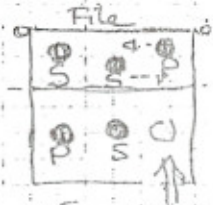
Servis atan takımda yer değiştirme:

Pasörün 3'te olduğu pozisyonda yerdeğiştirme yapılmaz. Oyuncular bulundukları yerde kalır.

Pasör 2'de: Ön ortadaki smaçör pasörün yerine, pasörde oyun kuracağı ön ortaya gider. 4'teki smaçör ve arka alandaki oyuncular yerlerinde kalır. (1'deki oyuncu önce servis atar, daha sonra topu seyretmeden koşarak defans yapacağı bölgesine gelir ve bundan sonra topu izlemeye başlar. (Çok önemli).

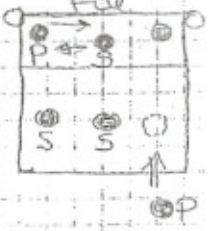


Pozisyon



1'deki oyuncu servis atıp, hemen yerine gider.

Pasör 4'te: Yine ön ortadaki smaçörle 4'e gelir, pasör oyun kuracağı ortaya geçer. (Yerdeğiştirken pasör fileye yakın, smaçör onun arkasından geçer ve hemen file dibine gelir) Arkadaki pasör servisi attıktan sonra hemen defans yapacağı 1'e gider.

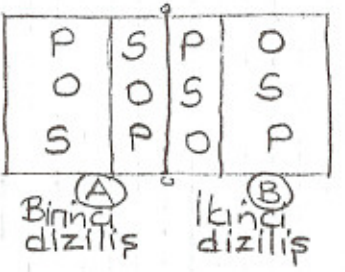


Bu düzeni pekiştirdikten sonra pasörün 2'de oyun kuracağı ileri 4x2 sistemine geçeriz. Bu sistemde hem önde hem arkada yerdeğiştirme uygulayacağız.

Artık yavaş yavaş takım oyununa geçiyoruz. 4+2 sistemini anlattıktan sonra 5+1 sistemini ve 4+2 sisteminin 5+1 sistemiyle karışımından doğan 6+0 sistemini (6+2 de denebiliyor) anlatacağız. (Ancak bu sistem aynı standartta pas atabilen ve pasör çaprazları kadar etkili hücum ve blok yapabilecek iki pasörü oyunda tutmayı gerektiriyor. Bu da çok zor. Onun için üst düzey takımlar için tercih edilmiyor.)

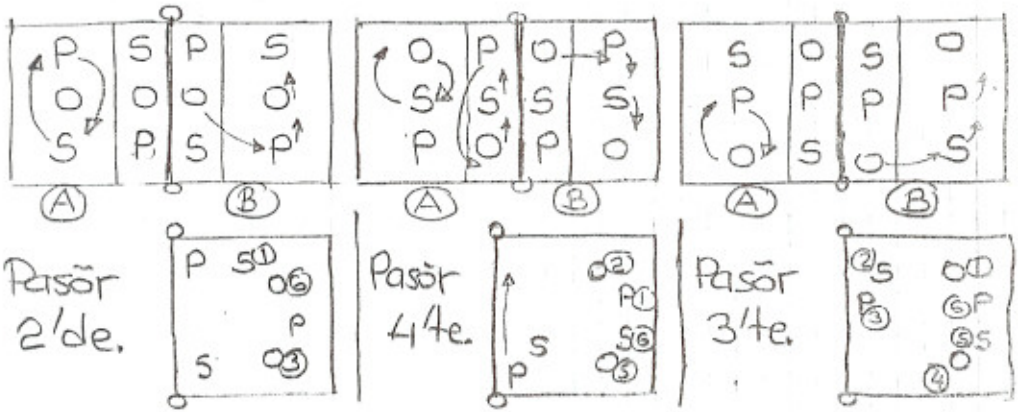
İleri 4+2 sistemi: (Pasör 2 de oynuyor.)

İki diziliş şekli var. Servise geliş sırasına göre belirlenir. Eğer servis karşılama görevini orta oyunculara vereceksek servis atmaya önce köşe oyuncusu (Smaçör), sonra pasör daha sonra orta oyuncu gelir. İkinci dizilişte ise servise önce orta oyuncu, daha sonra pasör ve köşe oyuncusu gelir. Servis karşılama görevi köşe oyuncularına verilir.



En basit sistemimiz olan pasörü ortada oynattığımız (4+2) sisteminden sonra Ⓐ sahasında gösterdiğimiz birinci dizilişi kullanmamız daha doğru olur. Eğer elimizde iki iyi oyuncu varsa onları orta oyuncu olarak oynatırız. İki pasörü hazırlarız. Blok, hücum, servis karşılama ve defans görevi ağırlıklı olarak orta oyunculara yüklenir.

. Hem ön oyuncular, hem arka oyuncular yer değiştirirler. Pasörler arkada 1'de, önde 2'de, Orta oyuncular arkada 6'da, önde 3'te, köşe oyuncuları arkada 5'te, önde 4'te yeralırlar. (Bu yüzden köşe oyuncularını 4 numara oyuncusu olarak adlandırıyoruz. Keza orta oyuncularını 3 numara oyuncusu olarak adlandırıyoruz.)



Servis karşılarken orta oyuncular sahayı paylaşır. Arkadaki pasör veya smaçör onların arasına girip daha geride durarak servis kalşılamalarına yardım eder. Öndeki orta oyuncu ile arkadaki üç oyuncu bir yay oluşturarak ta karşılama yapabilir. Öndeki smaçör sadece fileye çarparak ön alana düşebilecek topları izler, servis karşılamaya katılmaz. Benim önerim takımınız başarabiliyorsa 3 kişiyle servis karşılamanız. (Ana görev orta oyunculardadır) Aksama olursa dördüncü o-

yuncuyu görevlendirip yay oluşturarak servis karşılamak.

Bu sistemde de önde iki oyuncuyla hücumediyoruz. Oyuncular hangi bölgede iseler oradan hücum etmelidirler. Pasör 2'deyken orta oyuncu 3'ten, smaçör 4'ten; Pasör 3'teyken orta oyuncu 4'ten, smaçör 2'den; Pasör 4'teyken orta oyuncu 2'den, smaçör 4'ten hücumeder. İlk hücumda sonra yer değiştirmeler yapılır. Hem ön, hem de arka oyuncular görev bölgelerine giderler.

Eğer servisi takımımız atıyorsa; Servis atan oyuncu hemen görev bölgesine gider. Arkadaki diğer oyuncular da görev bölgesine gider. File önünde ortaya toplanmış olan ön oyuncular pasör 2'deyken yer değiştirmez. Pasör 3'teyken, 2'de bulunan smaçör diğer iki oyuncunun arkasından görev bölgesi olan 4'e gider. Pasör 4'teyken, diğer iki ön oyuncunun arkasından kendi görev bölgesi olan 2'ye gider.

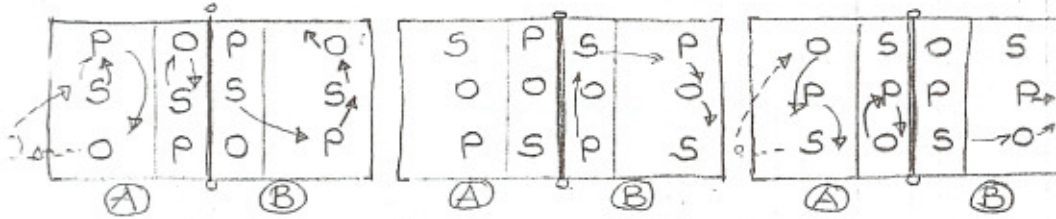
Top rakip alandayken ön oyuncular file önünde blok yapmak veya rakip alandan kendi sahalarına yönelen topları basmak için beklerler. Eğer bu toplara hücum yapmak istiyorsak geri adım alarak ilk vuruşu vururuz. Bunun dışında sadece defans yapmak veya avantaj toplara hücum için fileden ayrı-

lırız. En önemli noktalardan biri budur. Bu şekilde ön oyuncular oyunu daha iyi kontrol ederler. File üstündeki hareketler için sadece yana veya yukarıya hareket etmeleri yeterli olur. Eğer ön oyuncuları fileden açıkta bekletirseniz bulundukları yerden hücum için avantaj sağlarlar ama filede blok yapmak ve top basmak için öne hareket etmek zorunda kalırlar. Bu hem zaman kaybı, daha da önemlisi fileye vuma riski demektir.

Bu sistemde yeni oyuncularınızı köşe oyuncusu olarak oyuna sokabilirsiniz. Bu da sizin onları yetiştirmenize fayda sağlar. Çünkü bu sistemde köşe oyuncularının görevleri orta oyunculara göre daha azdır. Bu onların deneyimli oyuncuların yanında oyuna daha çabuk alışmalarını ve ustalaşmasını sağlayacaktır. (Bu deneylerimizden çıkardığımız bir sonuçtur. Aceleci davranarak çocukların yapamayacağı şeyleri istemek onların gelişimini engeller hatta voleyboldan soğumalarına da yol açabilir.)

İkinci diziliş sekli: Servis karşılama görevi köşe oyuncularında. Servise önce orta oyuncu, sonra pasör ve en sonra köşe oyuncusu geliyor. 4+2 sisteminin pasörün 2'de oynadığı bu diziliş şeklinde oldukça iyi 2 pasör, 2 smaçör ve 2 orta oyuncuya ihtiyacımız vardır. Ayrıca istersek orta oyuncularla değiştirmek için libero

da kullanabiliriz.

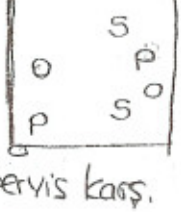


Pasör 2'de



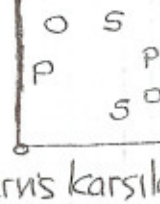
Servis karş.

Pasör 4'te



Servis karş.

Pasör 3'te



Servis karşıl

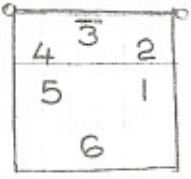
Ⓐ takımı servis atıyor. Ⓑ takımı karşılıyor. Ağırlı olarak servis karşılama köşe oyuncularında (sm gör) Arkadaki pasör karşılamaya yardım ediyo Eğer 4 kişiyle karşılama yapacaksak arkada orta oyuncu yardım ediyor. (Yay biçiminde) Öndeki orta oyuncu sadece fileden seken ve ö bölgeye düşen topları bekler. Eğer libero kullan caksak iki smaçör ve libero sahayı araları da paylaşırlar. (Dikkat edilecek bir şey de iki oyuncunun aralarına gelen topları kimin alc cağıdır. Ben sağdaki oyuncuyu görevlendir yorum. Ama çok iyi bir liberonuz veya servis karşılayıcınız varsa bu görevi ona verebilirsir Yanlarına gelen bütün topları alır. Ama ben tc siye etmiyorum. Herkes öğrensin!)

Bu dizilişte de oyuncular ilk hücumu kendi po zisyonundan yapmalıdır. İlk hücumdan sonra to

karşı alanda oynanırken yer değiştirme yapılır.

Eğer servisi takımımız kullanıyorsa; Servis atan oyuncu hemen kendi görev bölgesine gider, bu pozisyonda kendi görev bölgesinde olan oyuncular yerinde kalır, diğerleri yer değiştirir.

Defans sistemi olarak arka ortanın dışarıda oynadığı sistemi öneriyorum. 4+2 sisteminin ilk uygulamasında sadece orta oyuncu blok yapıyor. Diğer bütün oyuncular defans için açılırlar. Herkes rakip hücuma karşı kendi bölgelerini savunurlar. Bu defans sistemi takımımızı 5+1 sistemine hazırlar. Pasör arka alanda 1'de defans yapmaya alışır. Geriye sadece geriden kaçıp file önünde oyun kurmayı öğrenmek kalır.



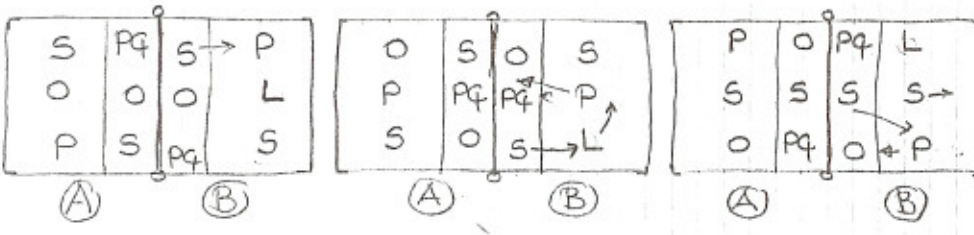
5+1 sistemi: Bu sistemde oyunda 5 smaçör ve 1 pasör vardır. 2 orta oyuncu ve 2 smaçöre ek olarak özel görevleri olan bir smaçör daha vardır. Pasör çaprazı dediğimiz bu oyuncunun her pozisyonda hücum yapmasını istiyoruz. Hem ön oyuncuyken hem de arka oyuncuyken. Bunun için pasör çaprazı genellikle servis karşılamaz. Servis karşılamayı köşe oyuncuları ile orta oyuncuların yerine oyuna giren libero ile çözümlemeye çalışırız.

Pasör önde 2'de defans yapar. Arkadayken ise 1'de defans yapar, oyun kurmak için 2 ile 3'ün arasına gider, oyun kurar, dublaj yapar ve tekrar

defans yaptığı 1'e geri döner. Servis karşılarken pasör bulunduğu pozisyondan kaçarak öndeyken 2'ye gidiyor ve orada defans yapıyordu. Pasör arkadayken kaçıp 2 ile 3'ün arasından oyun kurması gerekir. Başlangıçta istisna olarak pasörün 5'te olduğu pozisyonda 2'de bulunan pasör çaprazı ilk pozisyonda oyun kurabilir. Pasör ve diğer oyuncular ustalaşınca pasör 5'ten de kaçarak oyun kurar ve dublajdan sonra 1'e defans yapmaya gider.

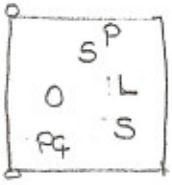
Bu sistemi de basit 5+1 sistemi ve ileri 5+1 sistemi olarak ayırabiliriz. Başlangıçta basit sistemi uygulayıp, takım ustalaştıkça ileri sisteme geçebiliriz.

Basit 5+1 sistemi:

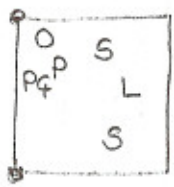


Ⓐ takımı servis atıyor. Ⓑ takımı karşılıyor. Bu sistemde servis karşılamayı köşe oyuncularına yaptırıyoruz. Çok özel durumların dışında orta oyuncularla servis karşılamıyoruz. (Libero ile değişiyo

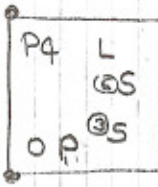
Pasör 1'de



Pasör 6'da



Pasör 5'te



Servis karşılayan takımda orta oyuncunun yerine Libero oyunda(L). Pasör çaprazı (PÇ)

Basit 5+1 sistemini uygularken servis karşılamadan sonra ilk hücumu oyuncunun bulunduğu pozisyonda yaptırıyoruz. (Pasör 1'deyken pasör çaprazı 4'ten, smaçör 2'den; Pasör 6'dayken orta oyuncu 2'den, Pasör çaprazı 3'ten; Pasör 5'teyken oyunu pasör çaprazına kurdurduğumuzda orta oyuncu 4'ten öndeki smaçör 3'ten hücum eder.)

Hiçbir zaman beğendiğiniz takımların sistemlerini taklit ederek kendi takımınıza yaptırmaya çalışmayın. Bunları iyi etüd edin ve ancak sizin çocuklarınız fiziksel, teknik ve psikolojik olarak onları yapabilecekleri seviyeye geldiklerinde uygulamaya çalışın. Amacınız kazanmaksa basit sistemleri iyi uygulayarak rakiplerinizi alt edebilirsiniz.

<u>Basit 6+0 (veya 6+2) sistemi</u>: Bu sistem 4+2 sistemi ile 5+1 sisteminin karışımıdır. Burada iki pasör var ama pasörler önde değil, arkadan koşarak oyun kurar, öndeki pasör, pasör çaprazı görevini üstlenir. (veya vereceğiniz başka bir görevi. Çok uzundur ortadan oynatırsınız, çok iyi hücum yapıyordur 4'ten oynatırsınız. Bu sizin bileceğiniz bir iş.) Ön bölgede sürekli olarak üçlü hücum vardır. Pasörlerin kaçışı basit 5+1 sistemi gibidir. (Yine pasör 5'teyken tavsiyem öndeki pasörün oyun kurması)

Bu sistemi 4+2 ile de karışık kullanabilirsiniz. Bazen öndeki pasöre görev verirsiniz, bazen arkadakine. Amacınız oyuncularımızı eğitmek. Buna faydalı olabilecek her aracı kullanmalıyız.

Altyapıda eğitim döneminde oyun sistemlerini hiç acele etmeden bu sıraya göre kullanmalıyız. Her bir sistemde birkaç ay kalabilirsiniz. Karar verecek olan sizsiniz.

Çocukları erken uzmanlaştırmamalıyız. Çocuk her yerde oynamayı öğrenmeli. (Pasör, köşe, orta, libero, pasör çaprazı) Bu çocuklar gelişme çağında. Bazısı çok uzayacak, bazısı yeteri kadar uzamayacak. Size altyapıda orta oyuncu olarak çok faydalı olan bir oyuncunun manşetini ve defansını geliştirmemişseniz, keza pasör çaprazı olarak takımınızı sırtlayan bir oyuncunun defans ve manşetini geliştirmemişseniz (değişik bölgelerde oynatarak ve çalıştırarak) hem o çocuklara, hem de voleybolumuza zarar veririz. Belki bu çocuklar köşe oyuncusu olarak veya libero olarak ligte oynayabilirlerdi. Ülkemizde en önemli sorunlardan biri budur. Altyapılarda çok başarılı olan pekçok sporcu çok yönlü yetiştirilmediklerinden liglerde yeralamadılar.

Kulüplerimiz ve antrenörlerimiz altyapıya yanlış bakıyorlar. Ya altyapı takımlarını zorunlu olduğu için oluşturup hiç ilgilenmiyorlar, ya da takımın alacağı dereceyi ön plana çıkarıp sporcu-

ları erken uzmanlaştırarak çabuk verim almaya çalışıyorlar. Daha da kötüsü ileriye dönük değil de günü kurtaracak çocukları seçip, amaçlarına ulaştıktan sonra atıyorlar. Kulüplerimizi ve antrenörlerimizi değerlendirirken yetiştirdikleri oyuncularla birlikte harcadıkları oyuncuların sayısını da hesabedelim. (Elbette ki voleybolu yaygınlaştırmak gibi çok önemli bir görevimiz var. Spor okullarını, okul takımlarını kastetmiyorum. Bölgelerinde yapabileceklerinin en iyisini yapmaya çalışan öğretmen ve antrenörlerimizin bir kabahati yok. Anlattığımız üst düzey takımların problemleri). Voleybolla uğraşan her yönetici ve antrenörün ülke voleybolu-na karşı sorumlulukları vardır. Üst düzey takımlardaki sorumlu antrenörler altyapılarına önem vermelidir. Transferlerle takımlarını yıllardır ayakta tutan bu kişilerin birkaç sporcuyu beslemek dışında voleybolumuza bir katkısı yoktur. (Üstelik bu sporcuların önemli bir miktarı da yabancı oyuncu.)

Bilgiye ulaşmak için onu kovalamak gerekiyor. Edinilen bilgileri pratikte uyguladıktan sonra geliştirmek gerekir. Geliştirdiğimiz bilgileri de diğer arkadaşlarımızla paylaşabilirsek birlikte birşeylere ulaşabiliriz. Yoksa edindiği bilgi kırıntılarını diğer antrenör ve öğretmenlere üstünlük taslamak için kullanan başkalarının sporcu ve öğrencilerini beğenme-

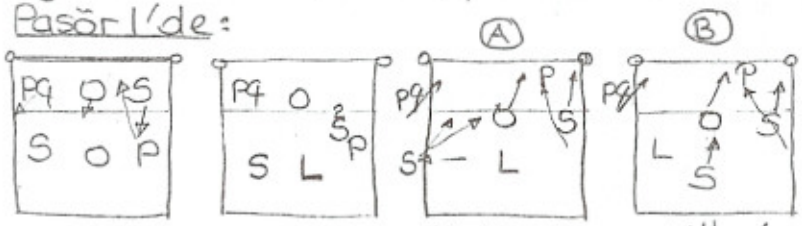
en, başka antrenörleri aşağılayan ukala, ka-
ınh ve sevimsiz kişilere dönüşürüz. (Eğer bu
ip antrenörlerle karşılaşırsanız bilin ki onda-
ı bu durum kişiliksizlik ve bilgisizlikten kay-
aklanmaktadır. Eksikliklerini gizlemek için
u yola başvuruyordur. Bunlara aldırış et-
neden yolunuza devam edin. Eğer bir yerde
leştiri varsa iş yapılıyordur. Bu sizi sevindir-
neli.)

İki yıl önce Ankara'da yapılan bir antrenör kur-
unda ders veren antrenörlerimizin hepsini izleme-
e çalıştım. (Bu alışkanlığımı sürdürüyorum. Bu yıl
a Zoran Gayiç'in verdiği smaç ve blokla ilgili
ersleri izledim. Ayrıca kendisine Ataşehir kulübü
oleybol sorumlusu Semih Oktay ve Federasyon başkanı
üsnü Canın yardımıyla bir seminer verdirdik. Hem
ursta hem de seminerde anlattıklarını not hali-
e getirdim. İhtiyaç duyanlara aktarıyorum.) O za-
anki Milli takım baş antrenörü olan bir arkadaşı-
ız smaç servis konusunu anlattı. Öneminden,
er takımın etkili olarak kullanması gerektiğinden,
opun hızından uzun uzun bahsetti. Smaç servi-
in tekniğine hiç girmedi. Kursiyerler teknikle ilgili
oru sormalarına rağmen cevap alamadılar. Oyun-
larına smaç servis attırıp dersi bitirdi. (Hepsi ken-
ine göre farklı farklı atıklar.) Çünkü arkadaşımız
ilmediği bir tekniği anlatmayı üstlenmişti.

5+1 sistemi bütün takımlar tarafından uygulanıyor. Ülkemizdeki her genç takım da kullanıyor, olimpiyat şampiyonu olan takımlar da.

Servis atan takımda uygulama basit 5+1 sistemiyle aşağı yukarı aynı. Servis karşılayan takımda ise oyunculara hücum yaptıracağımız yerlere göre farklılıklar var. Pasör her pozisyonda oyun kurmak için kaçıyor.

Pasör 1'de:

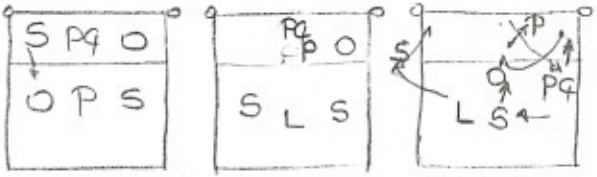


Servis karş. ilk hücum şekilleri

Servis karşılamada problem çıkarsa 2'deki smaçör iyice geriye açılır, pasör çok uzun mesafe alarak gidip oyun kurar. Eğer Pasör çaprazı iyi servis karşılıyorsa o açılır, 5'teki smaçör ve liberoyla sahayı paylaşabilir. İlk hücumda iki şekil arasındaki fark liberoyu 5'te veya 6'da oynatmayla ilgili. Ben Ⓐ şeklinde gösterdiğimiz gibi liberoyu 6'da, Arkadaki smaçörü 5'te oynatmayı tercih ediyorum. Amacım arkadaki smaçörle hem arka soldan (Yeni analiz sistemine göre 7 nolu bölge) yani 5 no'nun önünden, hem de arka ortadan (8 no'lu bölge) yani 6 no'nun önünden hücum yapmak. Defansta ise bloktan seken topları 6'da defans yapan libero ile oyuna sokabilmek. Ama ülkemizde

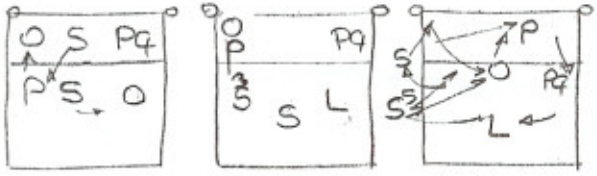
ve dünyadaki takımların tamamına yakını (B) şeklinde olduğu gibi liberoya 5'te defans yaptırıyor. Arkadaki smaçörle de arka ortadan hücum yaptırıyorlar. (Ne yapalım! Bizim yeni birşeyler yerleştirmemiz gerekiyorki onları geçebilelim.)

Pasör 6'da



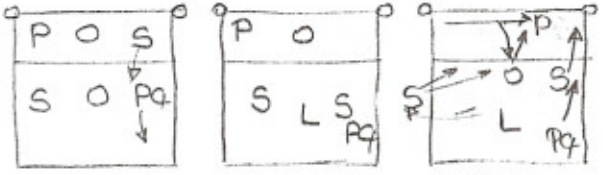
Serv. Karş. İlk hücum

Pasör 5'te



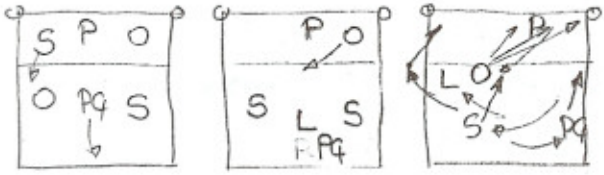
Serv. Karş. İlk hücum

Pasör 4'te

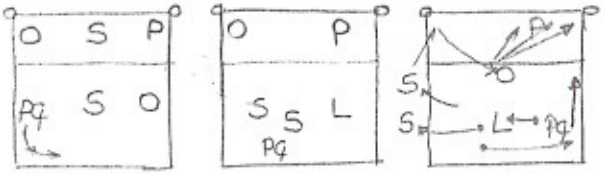


Serv. Karş. İlk Hücum

Pasör 3'te



Pasör 2'de



Serv. karş. İlk hücum

Bu sistem değişik kombinasyonlarla birlikte de kullanılıyor. Her takımın kullandığı pozisyon aldatmaları ve varyasyonları var. Burada anlatılanlar mutlak değil, kendi takımınıza göre sizde değişiklikler yapabilirsiniz.

6+0 sistemi, 5+1 sisteminin pasörün sürekli arkada olduğu şeklidir. Yani pasörler 1, 6 ve 5 te olurlar. Arkadaki pasör öne geçerken smaçör görevini, öndeki de arkaya geçerken pasör görevini üstlenir.

Not: Günümüzde 5+1 sistemini uygulayan takımlar ikili değişiklik yaparak, öne geçen pasörün yerine pasör çaprazı, arkaya geçen pasör çaprazı yerine pasör oyuna alarak; Her sette üç pozisyon daha pasörü arkada tutup üçlü hücum yapabiliyorlar. (Ayrıca blok gücünü de arttırıyor.)

Bu konuyu daha fazla ayrıntıya girmeden bu biçimiyle bitiriyoruz. Değişik ihtiyaçlar doğarsa yeni eklemeler yapabiliriz. Tartışmaktan ve yanlış anlaşılmaktan korkmamalıyız.

Ankara. 01.05.2004. Abdullah SARAL