

# Sporda teknik taktik öğretim ilkeleri

---

Voleybol genel hareketler



## genel hareketler:

- Voleybol da ilk derslerde çocuklara voleyboldaki hareketler, duruşlar, voleybol ve faydaları hakkında anlatılır. Temel hareketlileri gösterdikten sonra, uygulamalara geçilir ama dikkat edilmesi hususlar vardır. Bunları çocukları yormayacak şekilde anlatılır ve gösteriler. Çünkü onlar o yaşta ( 7-10 arası) bir şeyden hızlı vazgeçerler. Yetirince çocuklarla kibar olmak gerekiyor. Çocukların vücutları alışına kadar farklı spor yüklenmeleri voleybol antrenmanlar olarak değil de eğitsel oyunlar'la yapılması gerekiyor.

# Genel hareketler:

- Parmak pas;
- Manşet;
- Smaç;
- Servis;
- Blok

# Parmak pası



- Çocukların parmaklarının güçlendiğini farkettikten sonra parmak parmak pası uygulamaya geçebiliriz. İlk önce parmakların nasıl duracağını karşılarken ondan sonra vücut şekli anlatılır. Sonra çocuklarda uygulanır. Ama çocuk uygularken hata görülürse , o hatayı 1 ve 30 sn içerisinde düzeltilmesi gerekiyor. Parmak pası sadece parmaklar ile yani avuca dokundurmadan topu geri göndermek demek. Topu karşılarken top ile beraber aşağı biraz çökmek gerekiyor.





# manşet



- Manşet hızlı ve güçlü topları karşılamakta uygulanır. Manşeti dik dururak yapılmaz , dizler iyice bükülür kollar ve omuzlar öne çıkar, elleri ise birleştirilerek karşılanır. Çocuklara manşeti tek –tek öğretilmesi gerekiyor. Manşet pozisyonunda kaldırarak yavaş top atarak uygulanır. Yetişkinlerde ise servis atarak antrenmanlarda uygulanması gerekiyor.



# smaç

- Voleybolda önemli hareketlerin biriside smaçtır. Çocuklarda uygulanmak isterilse ilk önce smacın adımlaması vardır o gösleriler.Çocuklar o adımlamayı topsuz yaparak beyinlerine kodlaması gerekiyor.Çünkü çocuklar o adımları otomatik bi şekilde yaparlarsa smacı kolay yaparlar.Smaç resimde gösterildiği gibi çocuklara daha yavaş topsuz bi şekilde gösterilir .Topa geçersekte topla çalışmalrın çok çeşitleri vardır.Ama en yaygın ve en etkili-
- si resimdeki.Bu şekil çalışmada çocuklar
- hareketi doğru yaparlar.





# servis

- **VOLEYBOLDA SERVİS** : oyunu başlatan vuruştur. Çocuklarda servis alttan servis gösterilir.Çünkü çocuklarının güçlerinin gelişmediği için o şekil gösterilir.Servis çizgisinden servis attırırsak çocuklara fileyi geçmeyebilir o yüzden fileye yakın çalışılır . Çünkü attıkları toplar fileyi gemeçmezse çocuklar buna bozular.Bu gibi ince hususlara dikkat edilmeli. Üstten servis ise resimde gösterilişi gibi çalışmalar yapılır.Fakat dikkat edilmesi detal vücut dik kalacak.

# blok



- Voleybolda rakibin hücum gücünü etkisiz hale getirmek için, rakibe uygun bir hücum şansı tanımamak veya topu kendi takımımıza kazandırmak için file üzerinde yapılan bir savunma tekniğidir.
- Bloktan önce her iki ayak yan yana omuz genişliğinde veya biraz açıktır. Ağırlık ön bölümde ve yere sabittir. Eller rahatça omuzların üzerindedir. Avuçlar fileye dönüktür. Parmaklar açık, dizler biraz bükülü hücum hareketi takip edilir. Sırt diktir. Blok zamanı geldiğinde ağırlık seri bir şekilde düşürülür. Kalça geri gider, sırt düzdür. Dizler 90 derece kıvrıldığında durur ve sıçramaya hazır olunur. Yüz düzdür. Aşağıya bakmaz veya açısı değiştirilemez. Blokçu dik olarak sıçrar. Kollar düz ve omuzlardan parmak uçlarına kadar gergindir. Baş parmakların açıklığı topun aradan geçemeyeceği kadardır