

A) VOLEYBOLDA TEMEL DURUŞLAR

Bir voleybol müsabakasında bir oyunun gerek rakip sahadan gerek kendi takım arkadaşından gelebilecek topları karşılayabilmesi gerekir. Bu toplar yüksek ya da çok alçak olabileceği gibi çok sert ya da çok yumuşak olarak da gelebilir. Bir oyuncunun bunları karşılayabilmesi, ya da pas, smaç, blok, savunma gibi unsurları daha iyi yapabilmesi, bir sonraki harekete hazır olabilmesi için farklı şekillerde beklemesi gerekir. Bu duruşlara temel duruş denir.

1-YÜKSEK TEMEL DURUŞ

Yüksek duruş genellikle blok, smaç vurmak gibi bekleme, tenis servis atışı öncesi bekleme ve topun oyuna başlamadan önce ölü olduğu zamanlarda uygulanır.

Bu duruşta ayaklar omuz genişliğinde açılır, dizler hafif bükük, gövde dik, kollar uygulanacak harekete göre dirseklerden bükük ve eller gövdenin önünde ya da yanındadır.



2-ORTA YÜKSEKLİKTEKİ TEMEL DURUŞ

Bu duruş müsabakalar sırasında en çok kullanılan duruştur. Oyun sırasında çok sert ve yere yakın gelen topların dışındaki tüm topları beklerken ve servis karşılamak için de bu duruşta beklenmesi gerekir.

Bu duruşta ayaklar omuz genişliğinden biraz daha açık, dizler yüksek duruştakinden daha fazla bükük ve hafif içe dönüktür. Gövde hafif öne bükülü ve kalça hafifçe arkaya doğru çıkmış vaziyette, kollar dirsekten bükülü, dirsekler gövdeden ayrı rahat bir duruşta. Eller gövdenin önünde, yaklaşık olarak parmak pas vuruş yeri ile manşet pas vuruş yeri arasındadır. Eller ve parmaklar rahat bir açıklıkta, avuç içleri birkaç metre ileriye gösterecek şekildedir. Bu duruşta iyi bir denge için ağırlık ayak uçlarına doğru verilmelidir.



3-ALÇAK TEMEL DURUŞ

Çok sert ve yere yakın gelen topların karşılanması için özellikle arka alandaki savunma yapan oyuncuların duruş şeklidir. Bu şekilde uzun süre bekletmek yorucu olur. Genellikle orta temel duruş bekleme yaparken, sert ve alçaktan gelebilecek bir topu karşılamak için (smaç servisi karşılamak vb.) alçak temel duruşa geçilir ve top karşılandıktan sonra tekrar yükselip bir sonraki hareket için uygun duruşa geçilir.

Bu duruş vücudu yere iyice yaklaştırmak için ayaklar aynı hizada, omuzlar da daha geniş alçaklıkta (yaklaşık iki omuz genişliğinde), dizler bükülü ve hafif içe dönüktür. Vücudun yere iyice yakın olması, öne hareketi kolaylaştırdığı gibi yere ulaşmayı da kolaylaştırır. Böylece yere çok yakın gelen topların kurtarılması için plonjon ve yuvarlanma hareketleri de yapılabilir. Gövde öne bükülü, kollar gövdenin yanında ve önünde dirseklerden bükülüdür. Gövdenin yönü topun bulunduğu yöndedir.



!!!!!!! Tüm duruşlarda.....!!!!!!!

Topun bulunduğu yöne gövdeyle dönülmeli ve başla top takip edilmelidir (kendi takım arkadaşının attığı servis hariç.) Topun ne zaman, nereden geleceği kestirilemediği zaman küçük sekme ve sıçramalar yapılarak top beklenmelidir.

B-DEPLASELER (Sahada Yer Deęiřtirmeler)

Voleybol oyununda top, genellikle oyuncuların istediği yere ya da oyuncunun kendi üzerine gelmez. Oyuncunun önüne, arkasına sağına veya soluna değişik şekillerde gelir. Bu topların karşılanabilmesi için yapılan adım alma, yürüme yada koşulara deplase olma,(yer değiştirme) denir. Bu deplaseler öne, geriye yada yanlara olabilir, öne veya geriye adım alarak yada koşarak deplase yapılabilirken, yanlara ; kayma adımı, çapraz kayma adımı yada koşarak deplase yapılabilir.

Ahmet San
Voleybol Antrenörü