

1-Parmak Pas Tanımı

Parmak pas tekniği, servis karşılamada, devam eden rally'nin ilk karşılamalarında ve büyük yüzde oranıyla ikinci vuruğu kullanan pasör tarafından set kurmada kullanılır.

İyi pas için;

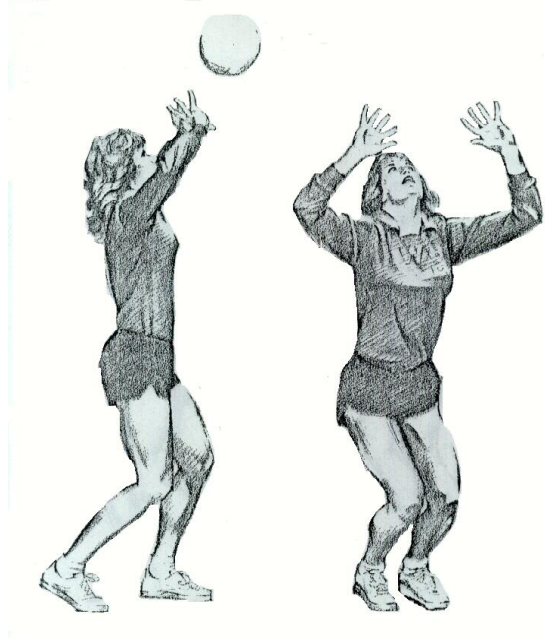
- Topla temas ile ilgili kuralların yerine getirilmesi(ilk karşılamalar hariç),
- Atılan yönün ve uzaklığın diğer sporcuyla olan ilişkisi,
- Pas olarak atılan topu; kullanacak olan diğer sporcunun, sahadaki pozisyonunun uygunluğu ile vuruğu için uygun olan yükseltinin ve eğrisinin sağlanması gereklidir.

2-Parmak Pas Uygulamalarında Vücut Pozisyonları

Paslar, atanın file önündeki yerleşimine göre, öne ve arkaya şeklinde kullanılır. Ayrıca yine kullananın teknik yeteneğine göre yerde ve havada pas tekniği uygulanır.

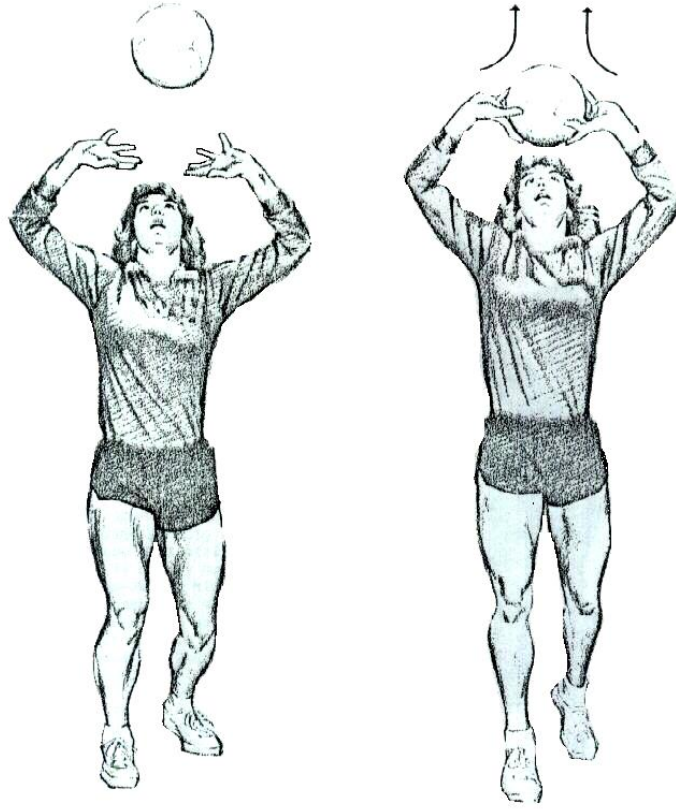
a) Öne Atılan Paslarda Vücut Pozisyonu

Topla buluşma öncesi hazırlanma devresinde, ayakların pozisyonu iki şekilde olabilir. Birinci pozisyon bir ayağın önde olması, ikincisi ise ayakların yan yana olmasıdır. Birinci pozisyonda bir ayak küçük bir adım önde ve arkadaki ayak topuğu bir miktar havadadır. Ayak uçları hedefe dönük ve ağırlık öndeki ayağın üzerindedir



Resim 1-Topla buluşma öncesi

Sırt düz, dizler hafif büküldür. Baş doğrultusu topa doğru ve gözler topu izlemektedir. Dirseklerde 90 derece veya daha üzeri bir açı ile eller alın hizasında ortalama 15-30 cm önündedir. Topla buluşma anında; iki elin, baş ve işaret parmaklarının arasındaki pencereden top izlenir. Baş ve işaret parmakları, birbirine paralel lateral olarak çizilmiş iki çizgiye temas edecekmiş gibi aynı hat üzerindedir



Resim 2-Topla temas ve itiş pozisyonu

Avuç içleri içbükey bir durumdadır. Bilek ve parmakların yumuşak olmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca bütün parmaklar açık olmalıdır. Top ağırlığı ile; bileklere baş, işaret ve orta parmaklara baskı yapar

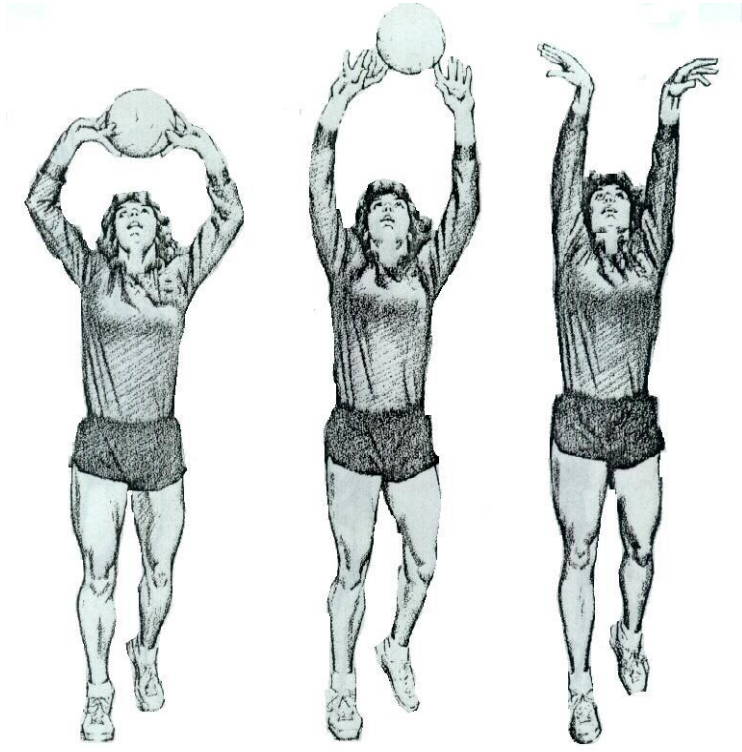


Resim 3

Topla temas anında parmakların temas bölgeleri

Diğer parmakların teması o kadar önemli değildir. Kontrol görevi görebilirler. Topun altına giren sporcunun yakaladığı topun, yaptığı baskı sonucunda bileklerde bir miktar radial deviasyon(bileklerin alına doğru hareketi) meydana gelir. Topun tutulmamasına dikkat etmek gerekir.

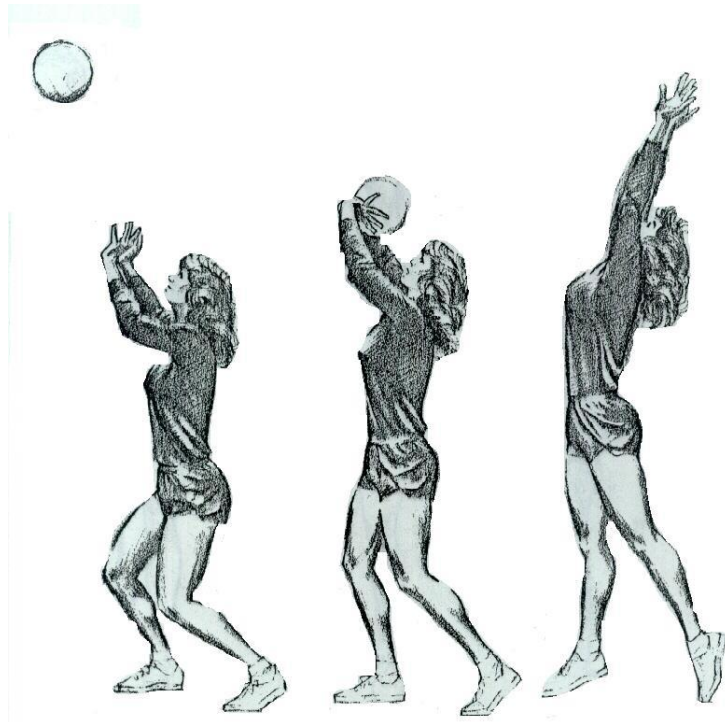
Topla buluştuktan sonra, son evreye girilir. Vücudun itme gücü kullanılarak(ayak bilekleri, dizler, dirsekler, el bileği) alçalan vücut formu yükseltilir ve bileklerdeki ulnar deviasyon (bileklerin dışarı doğru açılması) hareketi ile itme gerçekleştirilir. Ağırlık transferi hedefe doğrudur. Topun gittiği yöne doğru vücut hareketi uzanarak devam eder



Resim 4
Topla buluşmadaki bilek hareketleri ve itiş

b) Geriye Atılan Paslarda Vücut Pozisyonu

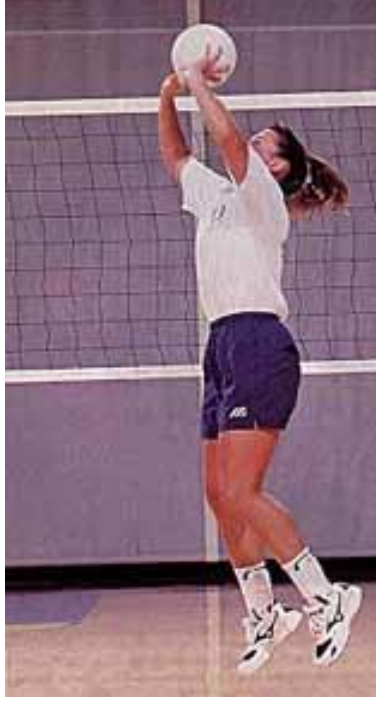
Hücumcuya sırtı dönük pozisyonda yapılan pas çeşididir. Tamamen öne pas atar gibi, topa aynı yerde alının önünde topa temas edilir. Topa uzanma ve sıkıştırma aynı öne pas gibidir. Son anda baş parmaklar ve bel-kalça hareketiyle top başın gerisine doğru itilir



Resim 5
Topu yakalama ve itiş

c) Sıçrayarak Çift El Paslarda Vücut Pozisyonu

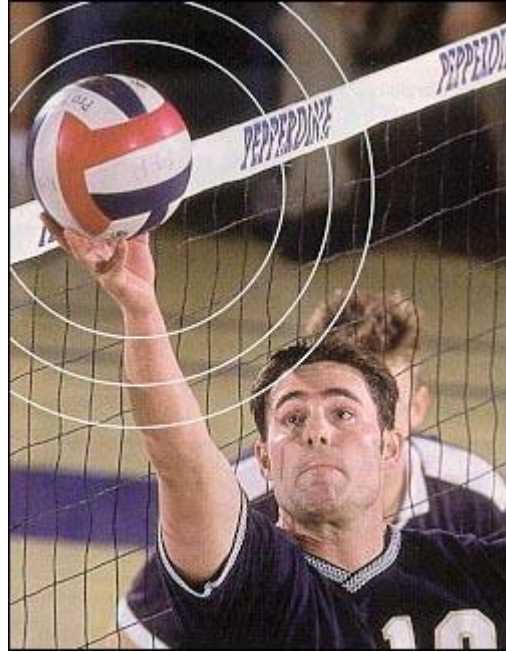
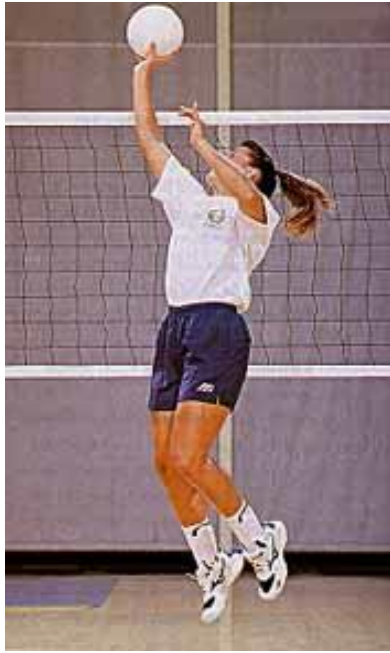
Günümüzde pasörler tüm topları sıçrayarak atmakta ve pas eğrilerini mümkün olduğunca düşük tutmaktadırlar. Pasörün sıçrayarak pas atması, topun pasörün elinden 1m'den daha yukarıda gönderilmesi anlamına gelmektedir. Bu da köşelere gönderilen toplarda % 18'lik bir sürat kazanımı demektir. Hücumcularına, karşı takım blokçuları karşısında önemli bir avantaj kazandırma, pasörlerin ancak topu hızlı oynamalarıyla mümkün olmaktadır



Topla havada buluşma

d) Sıçrayarak Tek El Paslarda Vücut Pozisyonu

Genellikle pasörlerin kullandığı pas türü olup, file üzerine yükseltmiş olan ve iki el ile pas atılma olanağı bulunmayan durumlarda gerçekleşir



Topla havada buluşma noktaları

Sıçrama pasa iki farklılık getirir. Sıçrama ile normal pas arasında zamanlama farkı vardır. Sıçrandığında pas atanın daha az gücü vardır. İtişi yerdeki gibi güçlü yapamaz.

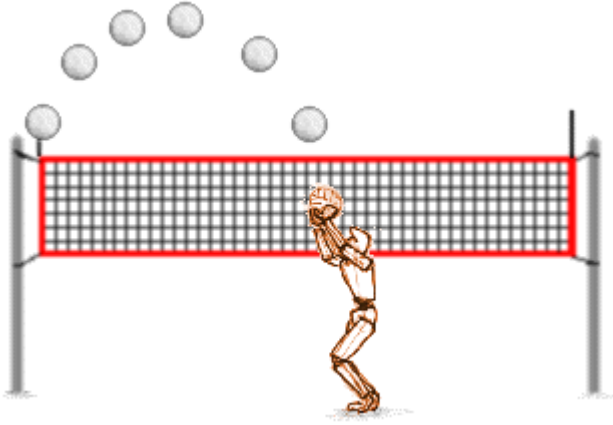
3-Set Kurmada Pas Çeşitleri

A) Yüksek paslar:

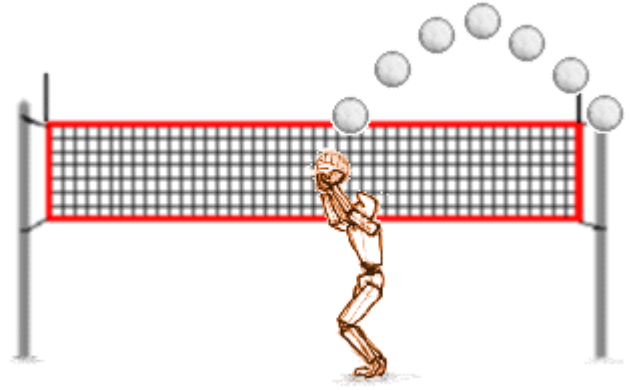
Fileden az açık atılan ve hücumcuların, top pasörün elinden çıktıktan sonra hareketlenip, yatay hızlarını sıçrama gücüne katarak en yüksek noktadan vuruş yapmalarını sağlamak amacıyla 1m ve daha üstünde atılan pas çeşididir. Öne ve geriye set kurmada kullanılır.

B) Açık yüksek paslar:

Arka oyuncuların kullanması amacıyla, fileden 2.5m açığa atılan pas türüdür. Vuruşu yapacak olan sporcu 3m. dışından sıçrayarak vuruşunu gerçekleştirir.



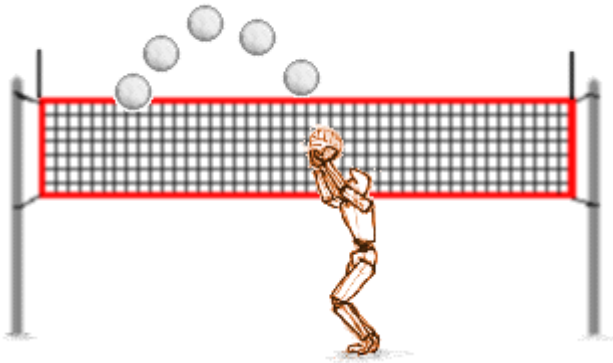
Öne yüksek pas



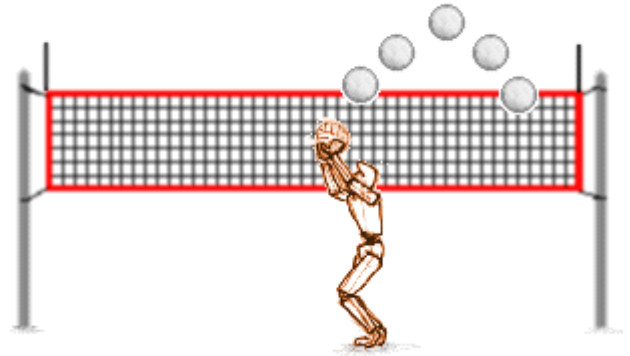
Arkaya yüksek pas

C) Metre paslar:

Yüksekliği aşağı yukarı 60 cm olan, hücumcunun daha çabuk olmasını gerektiren bir pas türüdür. Hücumcu yatay hızdan yararlanarak dışarıdan ancak daha çabuk gelerek sıçrar. Öne ve geriye set kurmada kullanılır.



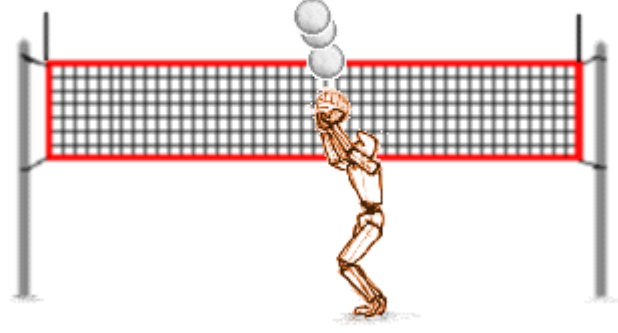
Öne metre pas



Arkaya metre pas

D) Kısa paslar

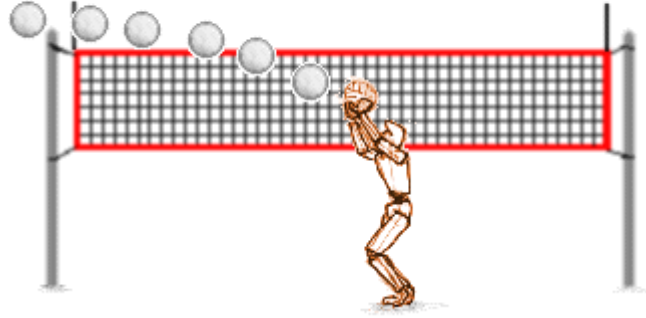
- Erken kısa: Hücumcu erken sıçrama yapar, eline atılan pasa top yukarı çıkarken vurur. Pas yüksekliği fileden 30 cm kadardır.
- Ölü kısa: Fileye girmiş olan hücumcu, top pasörün elinden çıktığı anda sıçrar ve tam ölü noktadayken, yani düşmeye başlayacağı anda vurur.
- Geç kısa: Hücumcu erken sıçrama yapar, eline atılan topa fileden kırk elli cm yukarıdan vurur. Kol iyice yukarı uzanmıştır, vuruş bilekle yapılır.



Kısa pas örneđi

E) Yatık paslar

- Normal jet pas: Dört numaralı antene yakın bölgeye, atılan bu pasta, top parmaklarda hiç dinlendirilmeden yansıtılır. Bu pasın yörüngesinin en yüksek noktası, varış noktasına daha yakındır. Hücümcu, dışarıdan dolanarak yaklaşır ve tek adımda sıçrayarak vuruşunu gerçekleştirir.
- Yarım jet pas: Üç ile dört numaralı bölge arasına atılan yansıtma ya da dinlendirilmiş pas. Hücümcu erken yaklaşmışsa yansıtma, geç kalmışsa dinlendirilmiş pas olarak atılır.
- Kurşun pas: Pasörden bir ya da bir buçuk metre uzaklıkta erken sıçrama yapan hücümcuya atılan yansıtma pastır.



Yatık pas örneđi

Ahmet San
Voleybol Antrenörü