

## A) VOLEYBOLDA MANŞET PAS



İki kolun iç tarafının yan yana gelerek, dirsekle el arasındaki bölümlerle topu fırlatma metodudur. Manşet asıl servis karşılamada kullanılır. Oyuncu manşet alma hareketine top kendisine gelmeden yani uzaktayken hazırlanmalıdır. Son anda yapılan ayarlamalar oyuncu için zor olacaktır. İyi bir pozisyon, alçak ve rahat bir beklemedir. Yüksek pozisyonda bekleyerek alınacak manşet topa yetişme açısından zaman kaybettirecektir.



Manşetçinin elleri, vücudunun yanında veya önündedir. Manşet bağlı vaziyette beklemez Ayaklar yan yana ve fazla olmamak üzere açıktır. Dizlerini hafifçe bükür. Denge çok önemlidir. Dengesi çok iyi olan bir oyuncu servisten top geldiği zaman hızlı ve kontrollü bir başlangıç yapar. Ağırlığın ayak uçlarına verilmesi dengeye yardımcı olur. Kalça hafif arkaya çıkar.



#### 1-Ayak Pozisyonu :

Ayakları yan yana ve yere düzgün bir şekilde basarak vücudun ağırlığını ayak parmaklarına yöneltmek, dizlerin içe doğru bakması ve kalçasının geriye doğru çıkması her zaman pozisyonu daha sağlam yapar.

Manşet alan oyuncunun ilk görevi, önce topun ona doğru gelişini görmesidir.



#### 2-Üç önemli nokta :

- Manşet alan oyuncu manşet alacağı noktaya hareketine kadar topu izler.
- Oyuncu ağırlığının büyük bir bölümünü ayak parmaklarının uçlarında taşır.
- İyi bir denge için vücudunu yere yaklaştırır.

Manşetçinin ellerini birleştirmesi için en iyi yol parmaklarını iki baş parmağının altında iyice kenetlemektir. Oyuncunun iyi bir manşet pozisyonuna sahip olabilmesi ellerinin iyi kilitlenmesi ile mümkündür.



### **3-Oyuncu :**

Kollarının bükülmemesi için dirseklerini sıkıca kenetler.

Kollarını dışa doğru açar, kolun düz kısmını topa doğru döndürür

Kollarını mümkün olduğu kadar birbiri ile kapalı tutar ve ikisi ile vuruşu yapmaya çalışır. İyi bir vücut pozisyonunda denge alçalmakla olur. Manşetçi dizlerini büker ve vücudunun üst kısmını belinden öne doğru iterek sırtını doğrultur. Kol salınımı kısadır. Eller yalnızca 10-15 cm. hareket eder ve yerle yaklaşık 45 derece açı oluşturduğunda durur.





**YANA ADIM :**Manşetçi yana hareket ettiği zaman sıçrama yan adıma dönüşür. Ayağı yardımı ile manşet yerine gider ve bunu atlama adımı izler. Manşetçi hareketini ayaklarını yana açma pozisyonu ile tamamlar ve bir başka manşet yada yana adıma hazırdır. Hem sıçrama hem de yana adım manşetçinin hareket ederken servise yüzünün dönük olmasını ve kolayca durmasını sağlar.





**ÇAPRAZ KOŞMA** :Servisten gelen top iki yada üç adım uzakta ise manşet alan oyuncunun koşması gerekir. Böylece oyuncu manşet yerine yan adım olarak gelmiş olur, ama ayakları ve vücudu topa doğru dönmeye başlar. Oyuncunun ikinci adımı çapraz olur. Hareket servisten gelen topa oyuncunun dönüşü ile tamamlanır, oyuncunun kalçasının 90 derece döndüğü görülür. Çapraz koşu oyuncunun hareketini hızlandırır, topa doğru koşar ve sonra dönüşünü yapar. Bu koşma yana adımdan hızlıdır. Bununla birlikte koşma durmayı zorlaştırır.



**YERLEŞME ADIMI / SEKME** :Koşarken durmak için manşetçiler, ufak bir sekme yada sıçramaya ihtiyaç duyarlar. Bu sıçrama vücudu servis atılan tarafa doğru döndürür ve ayakların yan yana gelme pozisyonunu sağlar. Oyuncu aynı zamanda bu sekme hareketine ileri doğru hareket ederken de ihtiyaç duyar. İleri adımdan sonra bir ayağın önde diğeri arkada iken manşet almak oyuncular için daha çok heves vericidir, ama bu daha az sağlıklıdır.



Genellikle servis karşılama manşetçinin geriye doğru bir adımdan fazla adım almasını gerektirmez. Bu durumda bir yada iki sıçrama oyuncuyu karşılama pozisyonuna getirir



Ahmet San  
Voleybol Antrenörü