

A) VOLEYBOLDA MANŞET PASI GELİŞTİRMEK İÇİN YAPACAĞIMIZ DRİLLER

Bu antrenmanda voleybol maçı sırasında en çok kullanılan vuruşlardan biri olan manşet pasını geliştirmek için 4 dril üzerinde çalışacağız.

1.Dril:

1 Oyuncu 2 Dakika süreyle File üzerinde plase veya smaç vurarak filenin karşısındaki oyuncuyu savunma manşet çalıştırır. Smaç plase vuran oyuncunun plase ve smaç atma yeteneği gelişirken savunma oyuncusununda manşet ile savunması gelişir

<http://ahmetsan.net/driller.html> (5-Manşet Çalışma Dril-1)

2.Dril

4 Kişilik bir dril olup filenin iki tarafında 2'şer kişi geçer amaç blok arkasına atılacak plaseleri manşet vuruşu ile çıkartma üzerinedir

<http://ahmetsan.net/driller.html> (6-Manşet Çalışma Dril-2)

3.Dril

6 Kişilik bir dril olup karşı sahadan gelen plase vuruşları pasöre düzgün bir şekilde manşet pası ile atmayı geliştiren bir drildir.

<http://ahmetsan.net/driller.html> (7-Manşet Çalışma Dril-3)

4.Dril

7 Kişilik bir dril olup amaç blok arkasına atılacak plaseleri manşet vuruşu ile çıkartma üzerinedir

<http://ahmetsan.net/driller.html> (8-Manşet Çalışma Dril-4)

Ahmet San
Voleybol Antrenörü