

Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Rehberi

VOLLEYBOL



Özel
Olimpiyatlar



Özel Olimpiyatlar

VOLEYBOL ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Öğr. Gör. Dr. Ramazan BAYER

ISBN: 978-625-8278-07-1

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü yayınıdır. Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

2022



Teşekkürler

Özel Olimpiyatlar hareketi, koçların mükemmelliği için küresel hedeflerimizi destekleyen, bu kılavuzun ve kaynağın üretimini taahhüt eden Annenberg Vakfı'nın desteğine son derece minnettar.

ANNENBERG VAKFI

Halkın refahını, onaylanmış bir uyumlulukla ilerletmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca *Kano Koçluğu Kılavuzunun* yapımına yardımcı olan profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür eder. Onlar zihinsel engelli 8 yaş ve üstü kişilere çeşitli olimpiik sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluk geliştirmeleri için sürekli fırsatlar vermek, cesaret göstermek, neşe sağlamak aileleri ve diğer Özel Olimpiyat sporcuları toplumla hediye, beceri ve arkadaşlık paylaşımına katılmak için Özel Olimpiyatların misyonunu yerine getirmeye yardımcı oldular.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılar. Herhangi bir nedenle bir kabulün yanlışlıkla ihmal edilmesi durumunda özür dileriz.

Katkıda Bulunan Yazarlar

Aldis Berzins, Special Olympics, Inc., 1984 Olympic gold medal-winning U.S. men's volleyball team
Scott Buss, Special Olympics Southern California - Volleyball Sports Manager
John Kessel, USA Volleyball - Director, Membership Development & Disabled Programs
Daniel Leake, Special Olympics Virginia and Special Olympics, Inc. - Volleyball Technical Delegate
Maureen Marek, Director, National Unified Volleyball Championships
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.
Joe Sharpless, Special Olympics, Inc. - Volleyball Technical Delegate
Denise Tallon, 2003 Special Olympics World Summer Games - Volleyball Sports Commissioner

Tüm Yardım ve Destekleri İçin Aşağıdakilere Özel Teşekkürler

American Sports Centers- Anaheim, CA USA - Location of Special Olympics Volleyball Video Shoot
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., Athlete
Karch Kiraly, Three-Time Olympic Gold Medalist, Professional Volleyball Player
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.
Special Olympics North America
Special Olympics Southern California
Jesus Cabrera
Keith Brigman
Beckie White
USA Volleyball
U.S. Men's National Volleyball Team
A special thanks to Hugh McCutcheon for his cooperation with making members of the USA National Volleyball Team available for assistance with the demonstrations used in this Guide.
Video Clips Starring Athletes from Special Olympics Southern California- Orange County
Keith Ciminski
Clint Fink
Jose Gonzalez
Chris Iriarte



Carlos Mendez
Lilia Mendez
Angel Mesa
Josh Padiernos
Ana Karina Perez
Ramiro Prado
Jeffrey Vargas
Jessica Verasteugi
Video Clips Starring Athletes from The U.S. Men's National Volleyball Team
Ryan Millar





Özel Olimpiyatlar

VOLEYBOL ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Voleybol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama



İÇİNDEKİLER

Hedeflerin belirlenmesi	6
Örnek Voleybol Hedefleri	6
Hedef Belirlemenin Faydaları	6
Voleybol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama	7
Voleybol Antrenman Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri	8
Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri	9
Başarılı Eğitim Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları	10
Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları	11
Voleybol Antrenman Yarışmaları	12
Takım Üyelerinin Seçilmesi	13
Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarda Anlamli Katılım Yaratmak®	14
Voleybol Becerileri Değerlendirme Kartı	15
Voleybol Kıyafetleri	18
Voleybol Gereçleri	21



Hedeflerin belirlenmesi

Her sporcu için gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenmanda hem de müsabaka sırasında motivasyonu için önemlidir. Hedefler, hem eğitim hem de yarışma planlarının eylemini belirler ve yönlendirir. Sporculardaki spor güveni, katılımı eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için kritiktir. Hedef belirlemeyle ilgili ek bilgi ve alıştırmalar için lütfen Antrenörlük İlkeleri Bölümü'ne bakın.

Hedef belirlemede ilk şey, bireysel sporcunun sınırlamalarını anlamaktır. Sporcunun neler yapabileceğini belirlemeden önce bir gol beyanı yazan başlangıç koşulları, sadece hedeflerin geçerliliğini zayıflatacaktır.

1. Sporcunun entelektüel, fiziksel ve sosyal güçlü ve zayıf yönlerini belirleyin.
2. Sporcunun tek bir sezon boyunca gerçekçi bir şekilde ulaşabilmesi gereken üç ila beş küçük ölçülebilir hedef tanımlayın. Bu hedefler beceriye dayalı (örneğin, sürekli hizmet etmeyi öğrenmek), sosyal temelli (örneğin, herhangi bir kızgın patlamadan veya uygulamalarda somurtmaktan kaçınmak) veya fiziksel (örneğin, daha hızlı bir zamanda bir tatbikat yapmak) olabilir.
3. Hedeflerinizi olumlu bir şekilde ifade etmeyi unutmayın.
4. Sporcunun başarmak için gerçekten kendini uygulaması gereken bir veya iki hedef tanımlayın - "zor hedefler".
5. Sporcunun güçlü ve zayıf yönlerinin bu hedefleri nasıl etkileyeceğini belirleyin ve olası sorunları ele almak için bir plan yapın.
6. Hedefleri açıklamak ve onların anlayışını ve katılımını kazanmak için sporcu ve uygun bakıcı ile görüşün. Bakıcıdan bekleyebileceğiniz destek derecesi, aksi takdirde belirlemek isteyeceğiniz bazı hedefleri sınırlayabilir.
7. Sporcunun doğrudan kontrolü dışındaki amaçlardan kaçının (bir maç veya turnuva kazanan takım).
8. Sporcunun / bakıcının daha düşük seviyeli bir takım için yardımcı antrenör olmak, bir Global Messenger ve / veya bir SOOPA Yetkilisi olmak gibi ilgilendiği beceri temelli olmayan hedefler olup olmadığını belirleyin.
9. Sizin (antrenörün) bu hedefleri desteklemek için öğrenmeniz veya başarmanız gereken herhangi bir şey olup olmadığını belirleyin. Planın nedir?
10. Her bir hedefe ulaştıklarında sporculara sunabileceğiniz motive edici ödüller veya takdirler belirleyin. Bunlar rüşvet veya önemli maddi ödüller şeklinde OLMAMALIDIR.

Örnek Voleybol Hedefleri

- Düzenli hizmet hattından sınırlar içinde 10 üzerinden sekizi almak olarak ölçülen, sürekli olarak elden hizmet vermeyi öğrenin;
- Doğru esneme sırasını kullanarak takıma ısınma ve soğuma esnemesinde liderlik edin;
- Yıllık voleybol ödülleri ziyafetinde bir konuşma yapın;
- Ferdi Voleybol Yetenek Müsabakası Yarışması # 3'te beş üzerinden dördü, önkol pasajı;
- Her hafta antrenmanda ağırları kurup indirmeye yardım etmeyi öğrenin;
- Yeni sporcuların işe alınmasına yardımcı olmak için yakındaki bir konutta bir sosyal yardım sunumu ile yardımcı olun.

Hedef Belirlemenin Faydaları

- ◆ Sporcunun fiziksel uygunluk seviyesini artırır
- ◆ Öz disiplini öğretir
- ◆ Sporcuya çeşitli diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir Sporcuya kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar



Voleybol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Sezon boyunca oyunculara öğretmek için birçok farklı beceri olacaktır. Sezonluk bir eğitim planı, koçların becerilerini sistematik ve etkili bir şekilde sunmalarına yardımcı olacaktır. Aşağıdaki plandaki seanslar haftada iki kez düzenlenmiştir.

Örnek Eğitim Planı

Sezon Öncesi	
1. Hafta	Değerlendirme Fitness Değerlendirme Kurallar Temel beceri alıştırmaları
2. Hafta	Hizmet becerileri Fitness Geçme becerileri Hücum ve savunmanın düzenlenmesi Vurma / Alma
Yarışma Sezonu	
3. Hafta	Hücum düzenlenmesi Savunmayı kurmak Kurallar / Yeniden Başlatma Vurma / Alma
4. Hafta	Kontrol Takım oyunu / Pozisyonlar Kontrol Takım oyunu / Pozisyonlar
5. Hafta	Geçiş Takım oyunu / Destek Geçiş Takım oyunu / Destek
6. Hafta	Geçiş Takım oyunu Geçiş Takım oyunu / Destek
7. Hafta	Takım oyunu Takım oyunu / Savunma
8. Hafta	Takım beceri tatbikatları Turnuva hazırlığı



Voleybol Antrenman Seansı Planlamanın Temel Bileşenleri

Her eğitim seansı aynı temel unsurları içermelidir. Her unsur için harcanan zaman, antrenman seansının hedefine, seansın içinde bulunduğu sezonun zamanına ve belirli bir seans için mevcut olan süreye bağlı olacaktır. Bir sporcunun günlük antrenman programına aşağıdaki unsurların dahil edilmesi gerekir. Bu konular hakkında daha ayrıntılı bilgi ve rehberlik için lütfen her bir alandaki belirtilen bölümlere bakın.

- Isınma hareketleri
- Önceden öğretilen beceriler
- Yeni beceriler
- Rekabet deneyimi
- Performansla ilgili geri bildirim

Bir antrenman seansını planlamanın son adımı, sporcunun gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Unutmayın: Anahtar bileşenleri kullanarak bir egzersiz seansı oluştururken, seans boyunca ilerleme, fiziksel aktivitenin kademeli olarak artmasına izin verir.

1. Kolaydan zora
2. Yavaştan hızlıya
3. Bilinmeyen olarak biliniyor
4. Genelden özele
5. Bitirmek için başla



Özel Olimpiyatlar Voleybol Antrenörlük Rehberi Bir Voleybol Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Etkili Eğitim Seanslarının İlkeleri

Tüm sporcuları aktif tutun	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir
Net, özlü hedefler oluşturun	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir
Açık ve öz talimatlar verin	Gösterin - talimatın doğruluğunu artırın
İlerlemeyi kaydet	Siz ve sporcularınız birlikte ilerliyor
Olumlu geribildirim verin	Sporcunun iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin
Çeşitlilik sağlayın	Egzersizleri çeşitlendirin - can sıkıntısını önleyin
Keyif almayı teşvik edin	Antrenman ve rekabet eğlencelidir - siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun
İlerlemeler oluşturun	Bilgi aşağıdakilerden ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">• Bilinmeyenlerle tanınıyor - yeni şeyler başarıyla keşfediliyor• Basitten karmaşığa - "Ben" in bunu yapabildiğini görmek• Genelden özele - bu yüzden çok çalışıyorum
Maksimum kaynak kullanımını planlayın	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı düşünün
Bireysel farklılıklara izin verin	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler



Başarılı Eğitim Seansları Gerçekleştirmek İçin İpuçları

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını eğitim planınıza göre atayın.
- Mümkünse, tüm ekipman ve istasyonları sporcular gelmeden önce hazırlayın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıttın ve onaylayın.
- Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin. Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için tesise göre planı değiştirin.
- Her antrenman sırasında ağ veya ip üzerinde küçük grup oyunları yapın.
- Sporcuların sıkılmaması için antrenmanları ve aktiviteleri kısa ve oyun benzeri tutun. Bir aktiviteyle herkesi meşgul edin dinlense bile.
- Egzersizin sonunu, sporculara egzersizin sonunda dört gözle bekleyecekleri bir şey vererek, meydan okuma ve eğlenceyi bir araya getirebilecek bir grup etkinliğine ayırın.
- Bir aktivite iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken aktiviteyi durdurmak genellikle yararlıdır. Oturumu özetleyin ve bir sonraki oturum için düzenlemeleri duyurun.
- Eğlenceyi temelde tutun.



Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

Riskler az olsa da, antrenörlerin sporcuların voleybolun risklerini bilmesini, anlamasını ve takdir etmesini sağlama sorumluluğu vardır. Sporcuların güvenliği ve refahı antrenörlerin öncelikli endişeleridir. Voleybol tehlikeli bir spor değildir, ancak antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların oluşumunu en aza indirmek koçun sorumluluğundadır.

- İlk uygulamada, davranış için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın:
 - Ellerine hakim ol.
 - Koçları dinleyin.
 - Düdük sesini duyduğunuzda - Bak ve Dinlemeyi Durdurun.
 - Sahadan veya spor salonundan ayrılmadan önce koça sorun.
- Sporcuların, özellikle daha sıcak ortamlarda her antrenmana su getirdiğinden emin olun.
- İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
- Antrenörün her sporcu için güncel tıbbi formun bir kopyasına sahip olduğundan emin olun.
- Tüm sporcuları ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
- Güvenli olmayan koşulları kontrol etmek için her antrenman veya müsabaka öncesinde mahkeme alanını yürüyün. Saha üzerinde veya yakınında bir oyuncunun çarpabileceği (sandalyeler veya kutular gibi) veya üzerine kayabileceği (giysiler, panolar veya dökülmeler gibi) her şeyi kaldırın.
- Ekipmanın olabildiğince güvenli olduğundan emin olun, örneğin ağdaki gevşek kabloları bantlayın veya çıkarın, tampon ağı standardı ve / veya anteni ağa sıkıca sabitleyin.
- İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Uygulama ve oyunlar sırasında sahada veya çok yakınında ilk yardım ve CPR konusunda eğitim almış birini bulundurun.
- Kas yaralanmalarını önlemek için her antrenmanın veya yarışmanın başında ve / veya sonunda ısının ve gerin.
- Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini iyileştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak zinde olan oyuncuların yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
- Oyuncuların takım olarak veya küçük gruplar halinde çalıştığı tatbikatlarda oyuncuları yeteneklerine göre eşleştirin.
- Tüm oyuncularınızı antrenmanlarda ve oyunlarda dizlik takmaya teşvik edin.



Voleybol Antrenman Yarışmaları

Ne kadar çok rekabet edersek o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar voleybolu için stratejik planın bir parçası, yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimini sağlamaktır. Rekabet sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi takımını motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin veya genişletin. Aşağıda birkaç öneri verdik.

1. Bir Özel Olimpiyatlar alanına veya bölgesel voleybol turnuvasına ev sahipliği yapın.
2. Mümkünse müsabaka dışında diğer yerel Özel Olimpiyatlar voleybol takımlarına karşı antrenman hücumlarına ev sahipliği yapın ve / veya bunlara katılın.
3. Yakındaki bir okul / kulüp takımına sporcularınızın onlarla antrenman yapıp yapamayacağını veya kontrollü bir hücumda onlarla rekabet edip edemeyeceğini sorun.
4. Ulusal Yönetim Kurulunuzla iletişime geçin ve mümkünse koçların sertifika fırsatları hakkında bilgi edinin.
5. Ekibi yerel bir üniversiteyi veya kulüp voleybolu müsabakasını izlemeye veya mümkünse televizyonda bir maç seyretmeye götürün. Oyuncuların temellerini tartışın ve her hafta pratikte öğrendikleri becerileri gerçekleştirmenin önemini pekiştirin.
6. Her eğitim seansının sonunda yarışma bileşenlerini dahil edin.



Takım Üyelerinin Seçilmesi

Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® takımının başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı, takım üyelerinin uygun şekilde seçilmesidir. Aşağıda sizin için bazı temel hususları verdik.

Cinsiyet Gruplaması

Takımlar mümkün olduğunda cinsiyete göre gruplandırılmalıdır. Karma takımlara karşı herhangi bir yasak bulunmamakla birlikte, kadın sporcuların mümkün olduğu durumlarda sadece kadınlara özel bir bölümde oynama seçeneğine sahip olmaları gerekir. Tüm programlar kadın bölümleri sunmaz; lütfen yerel programınıza danışın.

Yaş Gruplaması

Tüm ekip üyeleri, mümkün olduğunca yaş olarak eşleştirilmelidir:

- 21 yaş ve altı sporcular için 3-5 yaş arası
- 22 yaş ve üstü sporcular için 10-15 yıl içinde

Yetenek Gruplaması

Birleşik Spor takımları, tüm takım üyeleri benzer spor becerilerine sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Diğer takım arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip ortaklar ya rekabeti kontrol edecek ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarına uyum sağlayacaklardır. Her iki durumda da etkileşim ve ekip çalışmasının hedefleri azalır ve gerçek bir rekabet deneyimi elde edilemez.

Ayrıca, daha düşük seviyeli sporcular, önemli ölçüde daha yüksek seviyeli rakip partnerlerin vurduğu sert toplara karşı savunma yapmaya çalıştıklarında, daha yüksek bir yaralanma şansı vardır. Herhangi bir yaralanma meydana gelmediğinde bile, bu sporcular “gözdağı verilmiş” oynayabilir ve bu nedenle oyundan zevk alamazlar.



Birleşik Sporlarda Anlamli Katılım Oluşturma®

Birleşik Spor, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimser. Birleşik Spor takımınızı seçerken, spor sezonunuzun başında, sırasında ve sonunda anlamli bir katılım elde etmek istersiniz. Birleşik Spor takımları, tüm sporcular ve partnerler için anlamli katılım sağlamak üzere düzenlenmiştir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatına sahip olmalıdır. Anlamli katılım aynı zamanda Birleşik Sporlar takımı içindeki etkileşim ve rekabetin kalitesini de ifade eder. Ekipteki tüm ekip arkadaşlarının anlamli katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve ödüllendirici bir deneyim sağlar.

Anlamli Katılım Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına aşırı yaralanma riskine neden olmadan rekabet ederler.
- Takım arkadaşları yarışma kurallarına göre yarışır.
- Takım arkadaşları, takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Takım arkadaşları becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl harmanlayacaklarını anlar ve bu da daha az yetenekli sporcuların performansının artmasını sağlar.

Ekip Üyeleri Olduğunda Anlamli Katılım Sağlanmaz

- Takım arkadaşlarına kıyasla üstün spor becerilerine sahip.
- Takım arkadaşları yerine saha koçları olarak hareket edin.
- Oyunun kritik dönemlerinde rekabetin çoğu yönünü kontrol edin.
- Düzenli olarak antrenman yapmayın veya pratik yapmayın ve sadece yarışma gününde gelin.
- Başkalarına zarar vermemeleri veya tüm oyunu kontrol etmemeleri için yetenek seviyelerini önemli ölçüde azaltın.



Voleybol Becerileri Değerlendirme Kartı

Spor becerileri değerlendirme kartı, bir sporcunun beceri yeteneğini belirlemede yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Spor becerileri değerlendirme kartı, koçlara, sporcuların bir spordaki yetenek düzeylerini, katılmaya başlamadan önce belirlemelerinde yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Koçlar bu değerlendirmeyi birkaç nedenden dolayı faydalı bir araç olarak görecektir:

1. Antrenör ve sporcunun sporcunun oynamak için en uygun pozisyonu belirlemesine yardımcı olur, örneğin pasör, smaçör, libero (savunma uzmanı) vb.
2. Sporcunun temel eğitim alanlarını belirler
3. Antrenman takımlarında benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplandırmak için antrenörlere yardımcı olur
4. Sporcunun ilerlemesini ölçer
5. Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olur

Değerlendirmeyi uygulamadan önce, antrenörlerin sporcuyla gözlemlerken aşağıdaki analizi yapması gerekir.

- Ana beceriler altında listelenen görevlerin her birine aşina olun
- Her görevin doğru bir görsel resmine sahip olun
- Beceriye icra eden yetenekli bir icracı gözlemlediniz mi?

Değerlendirmeyi yönetirken koçlar, sporcularının mümkün olan en iyi analizini almak için daha iyi bir fırsata sahip olacaklar. Her zaman gözlemlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak başlayın. Mümkün olduğunda beceriyi gösterin.



Özel Olimpiyatlar - Bireyler İçin Voleybol Becerileri Değerlendirmesi

İsim: _____ Sporcu Takım Arkadaşı
Jersey Numarası: _____ Antrenörün Adı: _____
Takım adı: _____ Değerlendiricinin Adı: _____
Yetki: _____ Değerlendirme Tarihi: _____ / _____ / _____

Bu değerlendirme için "Değiştirilmiş Kurallar" kullanıyorsanız **BURAYA KONTROL EDİN**
Takım Oyunu İçin Bireysel Değerlendirme

<p>A. Servis atma (sporunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin)</p> <p>Topa vurma / temasa geçme zorluğu (1) Bazen el altından file üzerinden legal olarak servis yapar (2) Yasal olarak sürekli ve etkili bir şekilde gizli hizmet verir (3) Kurallara uygun olarak hem alt hem de el ile file üzerinden servis yapar (4) Sürekli olarak ağ üzerinden servis hizmeti verir (5) Genellikle rakip takım geri dönemeyecek şekilde ağ üzerinden servis atar (8) NOT: Değerlendirici, Değeri (8) değerlendirirken rakip takımın beceri düzeyini göz önünde bulundurmalıdır.</p> <p style="text-align: right;">PUAN: _____</p>
<p>B. Geçme (sporunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin)</p> <p>Takım arkadaşına önkol geçişini tamamlama zorluğu (1) Bazen takım arkadaşına pası tamamlar (2) Sadece doğrudan kendisine gelen pasları tamamlar (3) Genellikle pozisyonunun genel alanında alınan pasları tamamlar (4) Durum için en iyi pas türünü (baş üstü / set / önkol) seçer (5) Tamamlar, hücum yapmak için pasörüne doğru bir şekilde geçer (6) Gelişmiş bir pas, baş üstü seti ve ön kol pasosu tamamlama yeteneği ile hücumu kontrol eder (8)</p> <p style="text-align: right;">PUAN: _____</p>
<p>C. Engelleme (sporunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin)</p> <p>Durumdan bağımsız olarak hiç engellemez (1) Engellemek için çok az çaba sarf eder veya hiç çaba göstermez ve genellikle blok için konum dışıdır (2) Sadece topun doğrudan önünde vurulduğunda blok yapar (3) 1-2 adımlık saldırıların peşinden gider (4) 3-4 adım ötede agresif bir şekilde blok yapmaya çalışır, birçok başarılı blok yapar (6) İyi vücut kontrolü ile rakiplerin ağ boyunca tüm saldırılarını durdurma olağanüstü yeteneği (8)</p> <p style="text-align: right;">PUAN: _____</p>
<p>D. Saldırı / Vuruş (sporunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin)</p> <p>Ön sıra oyununun temel mekaniği bilgisini göstermez (1) Periyodik olarak ağ üzerinden tartışmasız bir saldırı yapar (2) Doğrudan ona geldiğinde topu file üzerinden vurur (3) Top kendisine ayarlandığında file üzerinden vurur, ara sıra 1-2 adım ötede bir sete hareket eder (4) Sürekli olarak topu file üzerinden karşı sahaya doğru vurur (5) Rakip takımın geri dönemeyeceği şekilde, topa sürekli olarak ağ üzerinden vurursa (6) NOT: Değerlendirici, Değeri göz önünde bulundururken rakip takımın beceri düzeyini göz önünde bulundurmalıdır (6) Topu aşağıya doğru zıplama ve saldırmaya yeteneğini gösterir (8)</p> <p style="text-align: right;">PUAN: _____</p>



Özel Olimpiyatlar - Bireyler İçin Voleybol Becerileri Değerlendirmesi

E. İletişim (sporçunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Takım arkadaşları veya koçlarla iletişim kurmaz; topa doğru herhangi bir hareket yapmaz (1) Takım arkadaşları veya koçlarla iletişim kurmaz; genellikle diğer oyuncularla karşılaşır ve takım arkadaşlarının çağırıldığı topları alır (2) Sahada oynayış şeklini değiştirerek takım arkadaşları ve antrenörlerden gelen iletişime yanıt verir (4) Pozisyonu yakınında topları çağırır ve agresif bir şekilde takip eder ve top isteyen takım arkadaşlarından uzaklaşır (5) Takım arkadaşlarını iletişim kurmaya teşvik eder; sahadaki takım arkadaşlarına rehberlik etmeye yardımcı olur (6) Oyun sırasında takım arkadaşları ve antrenörlerle güçlü bir şekilde iletişim kurar (8)	PUAN:	
F. Oyun Farkındalığı (sporçunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Bazen hücum ve savunmada karıştırılır; geçiş yapmaz; tek bir yerde kalır (1) Koçun talimat verdiği şekilde sabit bir pozisyonda oynayabilir; ara sıra gevşek bir topun peşinden gidebilir (2) Oyunun sınırlı anlaşılması; temel becerileri gerçekleştirir ve koç isterse ara sıra oyunlar oynar (4) Oyunu orta düzeyde anlar; bazı hücum oyunları ve sağlam savunma becerileri (6) Oyunun ileri düzeyde anlaşılması ve voleybolun temel ilkelerine hakimiyet (8)	PUAN:	
G. Hareket (sporçunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Sabit bir pozisyonu korur; gerektiği gibi topa doğru veya toptan uzağa hareket etmez (1) Topa doğru sadece 1-2 adım hareket eder (2) Topa doğru hareket eder, ancak tepki süresi yavaştır ve aralıklı olarak hücumdan savunmaya geçişe sahiptir (4) Hareket yeterli saha kapsamına izin verir (5) İyi mahkeme kapsamı, makul ölçüde agresif; suçtan savunmaya iyi geçiş (6) Olağanüstü mahkeme kapsamı, agresif beklenti; hücumdan savunmaya büyük geçiş (8)	PUAN:	
Toplam puan:		

(Maksimum Puan = 56)

GENEL DERECELENDİRMEYİ belirlemek için TOPLAM PUANI 7'ye bölün

[En yakın onda birine yuvarlayın, ör. $4.97 = 5.0$ veya $3.53 = 3.5$; Maksimum Puan = 8]

GENEL DEĞERLENDİRME: _____

Antrenörün / Değerlendiricinin İmzası: _____



Voleybol Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun voleybol kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetlerini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantaj ve dezavantajlarının yanı sıra uygun şekilde giyilen kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolonlar (atletik olmayan) herhangi bir etkinlik için uygun voleybol kıyafeti değildir. Sporcuların hareketlerini kısıtlayan atletik olmayan pantolonlar giyerken ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları antrenman sırasında veya yarışmalar sırasında okula veya üniversite müsabakalarına götürün ve giyilen kıyafetleri belirtin. Eğitim ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek bile örnek olabilirsiniz. Doğru voleybol kıyafeti gömlek (forma), şort, çorap ve ayakkabıdır.

Oyuncuya sakatlanmaya neden olabilecek veya suni bir avantaj sağlayacak herhangi bir nesne takmak yasaktır. Güvenlik nedenleriyle, bir oyuncunun şapka veya takı takmaması önerilir. Dini veya tıbbi madalyonlar giyilirse zincirlerden çıkarılır ve üniforma altına bantlanır veya dikilir. Düz bant dışındaki bir halka çıkarılamıyorsa, güvenlik tehlikesi oluşturmayacak şekilde bantlanmalıdır.

Oyuncular, riskleri kendilerine ait olmak üzere gözlük veya lens takabilirler. Özellikle gözler, ayak bilekleri ve dizlerdeki yaralanmaların önlenmesine yardımcı olacak ürünler mevcut olabilir.

Forma

Antrenman sırasında sporcular rahat ve omuz bölgesinde hareket özgürlüğü sağlayan bir Forma giymelidir. Uzun kollu pas geçme sırasında topun ön kollar üzerindeki etkisini azaltabilir ve bu nedenle kabul edilebilir bir seçenektir. Formanın uzunluğunun bir çift şort veya ısınma pantolonunun içine girecek kadar uzun olduğundan emin olun.

Yarışma sırasında, oyuncu formaları 1'den 99'a kadar numaralandırılmalıdır, kopyalara izin verilmez. Numara, jarse ile açıkça görülebilmeli ve zıt renkte olmalı ve önün ortasına (minimum 15 cm [6 inç]) ve formanın arka tarafının ortasına (minimum 20 cm [8 inç]) yerleştirilmelidir; Numaraları oluşturan şerit minimum 2 cm (3/4 inç) genişliğinde olacaktır. Forma ve şortların rengi ve tasarımı tüm takım için aynı olmalıdır. Libero olarak oynayan bir oyuncu, Libero olmayan formasında gösterilen numaranın aynısını giymelidir. Müsabaka yöneticisi, belirli maç (lar) için isteğe bağlı istisnalar yapabilir. Bu özellikler, üniforma sipariş edildiğinde veya başka bir şekilde tedarik edildiğinde antrenörü yönlendirmek için dahil edilmiştir.





Şort

Antrenman sırasında sporcular spor şortu veya forma şortları giymelidir. Şortlar sporcuya rahatlık ve güzel bir görünüm sağlamalıdır.

Yarışma sırasında, tüm oyuncular görünüş olarak benzer şortlar giymelidir; buna çizgi, renk ve logolar dahildir.



Çorap

Sporcuların aktivite sırasında ayak nemini emmeye yardımcı olması için çorap giymeleri önerilir. Voleybolda sürekli dur-kalk hareketi nedeniyle, çoraplar kabarcıkların önlenmesine yardımcı olabilir.

Ayakkabı

Sporcuların özellikle voleybol için tasarlanmış ayakkabılar giymeleri önerilir. Yastıklı tabanlık, kemer desteği ve topuk desteği olan ayakkabılara sahip olmak önemlidir. Yüksek üstler kabul edilebilir.



Isınma Giysileri

Sporcuların daha serin ortamlarda voleybol maçı öncesi ve sonrasında ısınma kıyafeti giymesi veya antrenman yapması önerilir. Orta ağırlıkta bir pamuklu sweatshirt ve eşofman altı mükemmel ve ucuz ısınmalardır.



Dizlik

Dizleri morluklardan ve yer yanıklarından korumaya yardımcı olmak için diz pedleri şiddetle tavsiye edilir.





Voleybol Gereçleri

Voleybol sporu, aşağıdaki spor ekipmanı türünü gerektirir. Voleybol becerilerinin öğretilmesine yardımcı olacak ürünler mevcut olabilir.

Voleybol Topu

Topun boyutu, çevresi olarak 81 santimetreden (32 inç) büyük olmamalı ve 226 gramdan (8 ons) fazla olmamalıdır. Kural boyutundaki voleybola mümkün olduğunca yakın olmalıdır. Top küre şeklinde olacak ve içinde kauçuk veya benzeri bir malzemeden yapılmış bir iç lastik bulunan esnek deri veya sentetik deriden yapılacaktır. Rengi tek tip bir açık renk veya bir renk kombinasyonu olabilir. İç basınç 0,30 - 0,32 kg / cm² (4,26 - 4,61 psi) olacaktır. Modifiye Takım Müsabakasında daha hafif ağırlık, deri veya sentetik deri, modifiye voleybol kullanılabilir.



Oyun Alanı

Kural olarak 9 metre x 18 metre (29 fit 6 inç x 59 fit) kortun kullanılması tavsiye edilirken, Özel Olimpiyatlar modifikasyonu servis hattının ağa daha yakın, ancak 4,5 metreden (14 fit 9 inç). Kural boyutunda bir saha yoksa, güvenli bir şekilde oyuna izin vermek için değişiklikler yapılabilir.

File

Oyun sırasında takımları ayırmak için kullanılır, normal ve Birleşik Sporlar için erkeklerin net yüksekliği 2,43 metre (7 fit 11 5/8 inç) kullanılır. Kadınlar ve Modifiye Takım Müsabakaları için kadınların net yüksekliği 2,24 metredir (7 fit 4 1/8 inç). Resmi ağ 1 metre (39 inç) genişliğinde ve 9.5 ila 10 metre (31 fit 6 inç ila 33 fit) uzunluğundadır (yan bantların her iki tarafında 25 ila 50 cm [10 inç ila 19 1/2 inç]), 10 cm (4 inç) kare siyah ağdan yapılmıştır. Tepesinde, 7 cm (2 3/4 inç) genişliğinde ve iki kat beyaz kanvastan yapılmış yatay bir şerit tüm uzunluğu boyunca dikilir.





Antenler

Bunlar, ağın kenar çizgilerini geçtiği noktalarda ağın zıt taraflarına tutturulmuş dikey esnek çubuklardır. Bir anten 1.80 metre (5 fit 11 inç) uzunluğundadır ve üstteki 80 cm (32 inç) ağın üzerinde uzanır ve 10 cm (4 inç) zıt renkte, tercihen kırmızı ve beyaz şeritlerle işaretlenmiştir.



Net Standartlar

Kenarlar dışında .50 ila 1.0 metre (20 inç ila 39 inç) mesafeye yerleştirilen ağı destekleyen direkler, 2.55 metre (8 fit 4 inç) yüksekliğinde ve tercihen ayarlanabilir. Mümkün olduğunda, direkler için pedler kullanılmalıdır.

Top Arabası / Top Çanta

Antrenman veya müsabaka sırasında voleybolu taşımak veya tutmak için kullanılan bir alet.



Özel Olimpiyatlar

VOLEYBOL ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Voleybol Becerilerini Öğretmek



İçindekiler

Isınmak	26
Aerobik Isınma	26
Esneme	26
Etkinliğe Özel Driller	27
Özel Isınma Faaliyetleri	27
Isınma Drilleri	28
Daire Geçışı	28
TEMEL Driller (Tüm Becerileri Verimli Şekilde Oluşturun)	30
3'e 3'e 3 Drill	33
Esneme	34
Uzatma - Hızlı Başvuru Yönergeleri	44
Hizmet	45
El Altından Servis	45
Açıklama - El Altından Servis	45
Beceri İlerlemesi - El Altından Servis	47
Hatalar ve Düzeltmeler - El Altından Servis	47
Üstten Servis	50
Beceri İlerlemesi - Üstten Servis	52
Hatalar ve Düzeltmeler - Üstten Servis	53
Servis Drilleri (El Altında ve Üstte)	54
Topu Atma Drilleri	54
Hedef Servis Drilleri	54
Pas	56
Beceri İlerlemesi - Önkol Pasları	57
Arızalar ve Düzeltmeler - Önkol Geçışı	58
Beceri İlerlemesi - Başüstü Paslar	59
Hatalar ve Düzeltmeler - Üstten Geçme	61
Geçme Drilleri (Önkol ve Baş Üstü)	62
TEMEL Driller (Tüm Becerileri Verimli Şekilde Oluşturun)	62
3'e 3'e 3'Dril	62
Kapsam	62
Basket Yakalama Drilleri	63
Zig Zag Driller	63
El Ayarı	65
Beceri İlerlemesi - El Ayarı	66
Hatalar ve Düzeltmeler - El Ayarı	66
El Ayar Drilleri	67
Flick Driller	67
Drilleri Çalıştır	68
Hücum / Vurma	70
Ayakta Hücum	70
Atlama Hücum	71
Beceri İlerlemesi - Hücum / Vurma	72
Hatalar ve Düzeltmeler - Hücum / Vurma	74
Hücum / Vurma Drilleri	75
Hedef Uygulama Drili	75



Engelleme	78
Beceri İlerlemesi - Engelleme	78
Hatalar ve Düzeltmeler - Engelleme	80
Blokaj Drilleri	81
Doğru Yer, Doğru Zaman Dril	81
Üst ve Arka Dril	81
Sakin ol	82
Örnek Egzersizler	83
Başlangıç Takımı	83
Orta Takım	84
Gelişmiş Takım	85
Değişiklikler	86
Bir Sporçunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama	86
İletişim Yöntemini Değiştirme	87
Voleybolda Kros Antrenmanı	88



Isınmak

Bir ısınma dönemi, her antrenman seansının veya yarışma için hazırlıkların ilk kısmıdır. Isınma yavaş başlar ve kademeli olarak tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Isınma, aynı zamanda antrenör ve sporcular için yaklaşan antrenmanın hedefleri hakkında konuşmak için iyi bir zamandır. Sporcuyla zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın da birçok fizyolojik faydası vardır.

Egzersizden önce ısınmanın önemi fazla vurgulanamaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan esneme ve egzersizlere hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma şansı büyük ölçüde azaltılır.

Isınmak:

- ◆ Vücut ısısını yükseltir
- ◆ Metabolizma hızını artırır
- ◆ Kalp ve solunum hızını artırır
- ◆ Kasları ve sinir sistemini egzersize hazırlar

Isınma, takip edilecek aktiviteye göre uyarlanır. Isınmalar, kalp, solunum ve metabolik hızları yükseltmek için daha güçlü harekete yol açan aktif hareketten oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenmandan veya yarışmadan hemen önce başlar. Bir ısınma dönemi, aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Zaman (En az)
Yavaş aerobik yürüyüş / hızlı yürüyüş / koşma	Kasları ısıtır	3 Dakika
Esname	Hareket aralığını artırır	5 Dakika
Etkinliğe Özel Driller	Eğitim / yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 Dakika

Aerobik Isınma

Yürüme, hafif koşu, kol çemberi yaparken yürüyüş, zıplama gibi aktiviteler.

Yürüme / Koşma

Bir sporcunun antrenman rutinindeki ilk aktivite kasları ısıtmak olmalıdır. Sporcularınızın yetenek seviyelerine bağlı olarak, bu şunlar olabilir: hızlı yürümek, yavaş koşmak veya 3-5 dakika koşmak. Bir antrenör olarak, bireysel sporcuların ısınma yürüyüşü veya koşuyla ilgili ihtiyaçlarının farkında olmalısınız. Bu aktivite kanı tüm kaslarda dolaştırır ve böylece onlara daha fazla esneme esnekliği sağlar.

Koşabilen sporcular için, yavaş başlamalı ve hızı kademeli olarak artırmalıdır; ancak, sporcular koşu sonunda asla maksimum çabalarının yüzde 50'sine bile ulaşmamalıdır. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının tek amacı kanı dolaştırmak ve daha yorucu aktivite için hazırlık olarak kasları ısıtmaktır.

Esname

Esname, ısınmanın ve bir sporcunun performansının en kritik kısımlarından biridir. Daha esnek bir kas, daha güçlü ve daha sağlıklı bir kastır. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas, egzersize ve aktivitelere daha iyi yanıt verir ve yaralanmayı önlemeye yardımcı olur.



Etkinliğe Özel Driller

Driller, spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış etkinliklerdir. Öğrenme ilerlemeleri düşük bir yetenek seviyesinde başlar, orta bir seviyeye ilerler ve sonunda yüksek bir yetenek seviyesine ulaşır. Her sporcuyu mümkün olan en yüksek seviyesine ilerlemeye teşvik edin. Alıştırmalar ısınma ile birleştirilebilir ve belirli beceri gelişimine yol açabilir.

Beceriler, gerçekleştirilecek becerinin küçük bir bölümünün tekrar edilmesiyle öğretilir ve pekiştirilir. Çoğu zaman, beceriyi gerçekleştiren kasları güçlendirmek için eylemler abartılır. Her koçluk seansı, sporcunun bir olayı oluşturan tüm becerilere maruz kalması için tüm ilerleme boyunca sporcuyu ele almalıdır.

Özel Isınma Aktiviteleri

- ◆ Sarkaç salınımını simüle ederek kolları ileri geri sallayın.
- ◆ Topsuz teknikler arasında hızla ilerleyin.
- ◆ Hareket ve topu içeren alıştırmalarla sahada 10-15 dakikalık bir ısınma süresi kullanın.



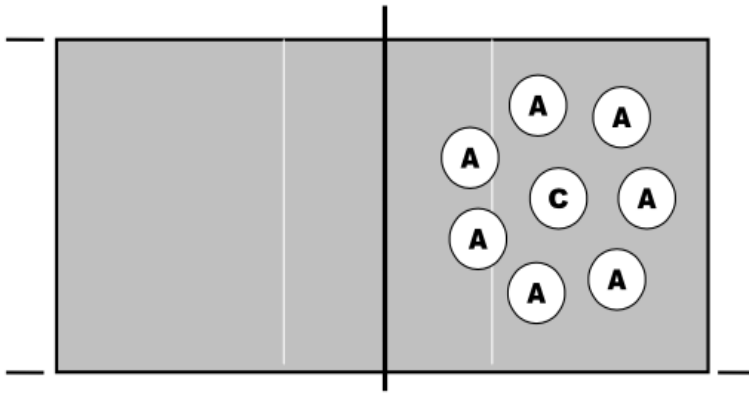
Isınma Drilleri

En iyi ısınma alıştırmaları, bu antrenmanda kapsanması planlanan becerilere ve sporcuların halihazırda bir miktar özgüvene sahip olmasına dayanır. Isınma, düşük etkili bir egzersizdir ve amaç, sporcuların son antrenman veya yarışmadan bu yana voleybol beyinlerini yeniden devreye sokarken aynı zamanda kan akışını sağlamaktır.

Daire Pas Drili

Açıklama

Sporcular (A) filenin bir tarafında kaba bir daire oluşturacaklardır. Antrenör (C) çemberin ortasında duracak ve topu antrenöre geri gönderecek olan sporculardan birine atarak drili başlatacaktır. Antrenör sırayla topu farklı bir sporcuya geçirecek (veya fırlatacak), o da antrenöre geri gönderecek ve bu böyle devam edecek.



Bu düşük seviyeli etkileşimsiz dril, antrenörün alıştırma seansının geri kalanının hedeflerini tartışması, ekibin odaklanacağı genel hedefleri pekiştirmesi veya yaklaşan müsabakaları tartışması için bir fırsattır; ya da sadece takımın işbirliğine dayalı bir tatbikatta kaynaşmasına izin verir.

Dril, sporcuların kontrollü bir şekilde topu ayarlamasını veya başının üstünden geçmesini sağlayarak daha karmaşık hale getirilebilir. En yüksek seviyelerde, antrenör sporcuların pas / kazma becerilerini geliştirmek için topa vurabilir (% 25 efor).







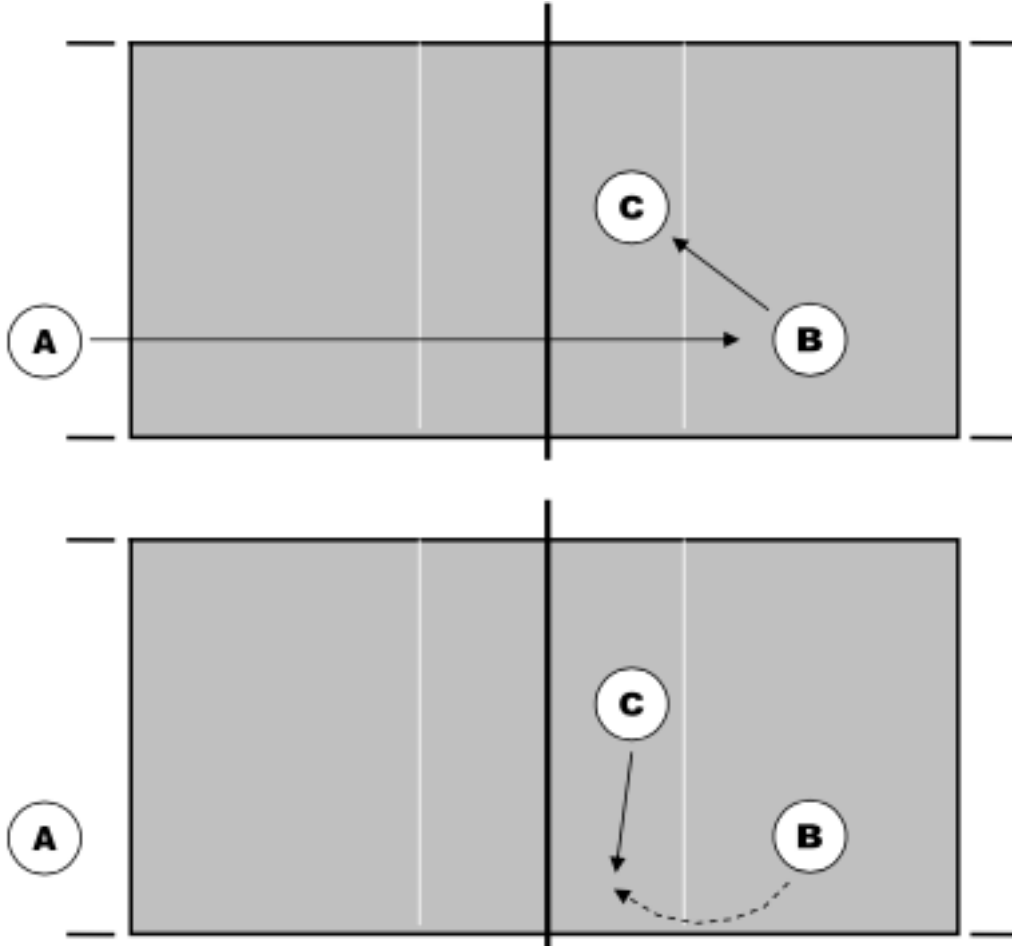
TEMEL Driller (Tüm Becerileri Verimli Şekilde Oluşturun)

Aşağıdaki temel geçiş alıştırması, tüm yetenek seviyelerine kolayca uyarlanabilecek şekilde tasarlanmıştır. Ayrıca, farklı yetenek seviyelerine sahip sporcuların her biri kendi özel beceri ihtiyaçlarını geliştirirken aynı drile katılmasına da olanak tanır.

Açıklama

A, B ve C pozisyonlarının her birine bir oyuncu yerleştirilecektir. Kalan oyuncular, A pozisyonunun arkasında saha dışında bir çizgi oluşturacaklardır.

1. Top, Oyuncu A'dan Oyuncu B'ye filenin üzerinden atılır (Her top ağ üzerinden geldiği için, bu alıştırma öğretmeye ne kadar erken başlarsanız, sporcularınız o kadar çabuk doğru alışkanlıkları geliştireceklerdir.)
2. Oyuncu B, topu Oyuncu C'ye bir kafa üstü veya önkol pası ile pas atar ve sonra fileye yaklaşır.
3. Oyuncu C'nin çarpması topu ağdan 2 metre (6 fit) uzakta duran Oyuncu B'ye ayarlar. Oyuncu B topu yakalar ve ağın altından sıradaki bir sonraki Oyuncu A'ya doğru yuvarlar.
4. Alıştırma yapıldığında ve sıradaki bir sonraki oyuncu A pozisyonuna geçtiğinde, daha önce A pozisyonunda olan oyuncu B pozisyonuna hareket eder, daha önce B pozisyonunda olan oyuncu C pozisyonuna hareket eder ve daha önce C pozisyonunda olan oyuncu sonuncuya hareket eder. A pozisyonunun arkasındaki sıradaki pozisyon





Varyasyonlar

Aşağıdaki varyasyonları kullanarak, mümkün olduğunca oyuna benzer şekilde, çekirdek matkabında giderek artan zorluklar yaratabilirsiniz. Bu matkap, sol taraftan çalıştırıldığı sıklıkta sağ taraftan çalıştırılmalıdır.

Tatbikata başlamadan önce, her oyuncunun bu konumda ne kadar süre kaldığını belirlemelisiniz. Şunlar olabilir:

- ◆ Sadece bir dönüş, ardından her oyuncu yeni noktaya koşarak "topu takip eder".
- ◆ Belirli sayıda deneme, ardından grup döner.
- ◆ Belli sayıda başarı, ardından grup döner.
- ◆ Belli bir süre sonra grup döner.

Bu alıştırmayı, her oyuncunun gerçekleştirdiği görevin zorluğu değiştirilerek geliştirilebilir (artan karmaşıklık sırasına göre listelenmiştir):

Oyuncu A:

- ◆ Topu el altından filenin üzerinden fırlatır.
- ◆ Topu file üzerinden dışarı atar.
- ◆ Topu ağın üzerinden düz ve sert bir şekilde fırlatır. Topu el altından filenin üzerinden vurur.
- ◆ Topu ağ üzerinden vurur.

Oyuncu B:

- ◆ Topu mümkün olan her şekilde yakalar.
- ◆ Topu, ön kollar ve üst kollar arasında kucaklayarak bir "sepet yakalama" içinde yakalar. Önkol pası ile topu pasörün önüne geçirir.
- ◆ Havai bir pasla topu pasörün önüne geçirir.

Oyuncu C:

- ◆ Topu mümkün olan her şekilde yakalar.
- ◆ Topu, dirsekleri bükülmüş bir şekilde kucaklayarak bir "sepet yakalama" içinde yakalar. Topu elle yerleştirme pozisyonunda yakalar.
- ◆ Yere çarpan topu Oyuncu B'ye ayarlar.
- ◆ El topu Oyuncu B'ye ayarlar.

Bu dril, aşağıdakiler dahil diğer faktörler ayarlanarak daha da değiştirilebilir:

Mesafe

- ◆ Oyuncu A, talimi başlatırken ağ ile olan mesafesini değiştirebilir. En temel seviyede, Oyuncu A ağdan sadece 2 metre (6 fit) uzakta olabilirken, ileri düzey oyuncular, servis atıyormuş gibi dip çizginin gerisinden başlayacaklardır.
- ◆ Oyuncu A, topu doğrudan Oyuncu B'ye veya yakındaki bir alana gönderebilir ve Oyuncu B'yi pası uygulamak için ayaklarını hareket ettirmeye zorlayabilir. En temel seviyede, Oyuncu B'nin hiç hareket etmesi gerekmezken, ileri düzey oyuncuların 3 metreden (10 fit) daha uzaktaki topları almak için kısa bir mesafe koşması veya hatta dalması / yuvarlanması beklenebilir.
- ◆ Oyuncu A, Oyuncu B'ye gönderilen topun yüksekliğini değiştirebilir. En temel düzeyde, Oyuncu A, topu çok nazikçe gönderebilirken, ileri düzey oyuncular, 10 metre (30 fit) yükseklikten veya çok düz ve keskin vuruş.



Oyun Alanı Pozisyonu

- ◆ Oyuncu A, servis hattının arkasından da dahil olmak üzere, kendi tarafındaki herhangi bir yerden tatbikatı başlatabilir.
- ◆ Oyuncu B, rotasyondaki belirli bir noktayı belli etmek için oyun alanının kendi tarafında çeşitli pozisyonlarda konumlandırılabilir.

Puanlamayı Tanıtın

- ◆ Oyuncu B, topu X defa arka arkaya doğru bir şekilde yakalamalı veya pas vermelidir.
- ◆ Oyuncu B, topu Y defasında X pasörüne doğru bir şekilde pas vermelidir.

Doğruluk

- ◆ Oyuncu B'nin pasının "doğru" olarak kabul edilebilmesi için Oyuncu C'nin 1 metre (3 fit) yakınına inmesi gerekir.
- ◆ Oyuncu B'den pas, pasörün topu kolayca elle ayarlayabileceği kadar yüksek olmalıdır.
- ◆ Oyuncu C'den gelen set, "doğru" kabul edilmesi için yaklaşımın sonunda Oyuncu B'nin 1 metre (3 fit) önüne inmeli.

Sonuç

Bu dril, üç oyuncunun da drilde aynı yetenek seviyesinde çalışabileceği veya her bir sporcunun farklı bir seviyede çalışabileceği kadar esnek. Bir örnek şöyle olabilir: Oyuncu A çok basit bir alt el atışı yaparken Oyuncu B aynı anda vücuttan daha karmaşık bir el üstü pas atarken Oyuncu C, topu elle ayarlamak için ayaklarını doğru pozisyona getirme pratiği yapıyor.

Bir antrenör olarak, oyuncuların bu alıştırmayı mümkün olan en kısa sürede yürütmeleri için çalışmalısınız. Drilden bağımsız hareket edebildiğinizde, düzeltici öneriler ve teşvik sunarak bir antrenör olarak daha etkili olabilirsiniz.

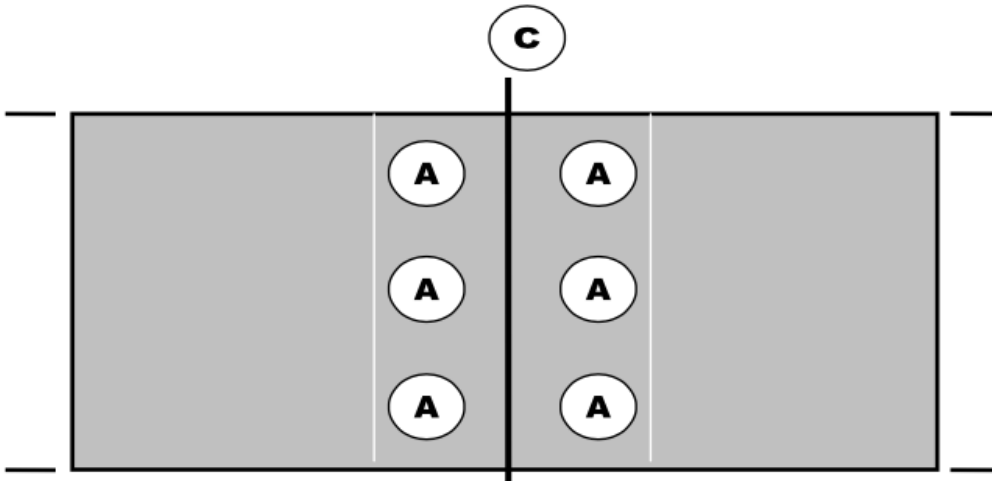


3'e 3'e 3 Dril

Açıklama

Altı sporcu, üç vuruşlu voleybolla 5 ralli puanına kısaltılmış bir oyun oynayacak. 3 metrelik (10 fit) çizginin içinde filenin her iki yanında fileye dönük olarak üç sporcu sıraya girecektir.

Dril her seferinde antrenörün (C) topu sahanın dışından takımlardan birinin üzerindeki bir sporcuya (A) fırlatmasıyla başlar. Bu sporcunun kontrollü bir şekilde yanındaki sporcuya pas vermesi gerekecek, o sporcu topu ilk sporcuya geri gönderecek ve o da ağ üzerinden rakip takıma hücum edecek. Topun kurallara uygun olması için her iki tarafta filenin ilk 3 metresi (10 fit) içinde tamamen oynanması gerekir.



Bir takım yalnızca üç vuruş kullandığında ve top rakip takımın yasal alanına (3 metre / 10 fit çizgisi içine) düştüğünde veya rakip takım üç vuruş kullanarak topa yasal olarak geri dönemediğinde puan alır. Bir takım 5 ralli puanı kazandığında, kazananları oynamak için üç sporcudan oluşan yeni bir takım döndürülebilir veya mevcut takımlar yeni takımlar oluşturmak için karıştırılabilir.

Bu dril, voleybolun üç vuruşlu bir oyun olduğu fikrini pekiştiriyor ve iki ana sorunu çözmeyi amaçlıyor: her topun "bir üzerinden" olma eğilimini azaltmak ve sporcuları sahayı daha fazla daraltarak savunma yapma sorumluluklarını anlamaya teşvik etmek yönetilebilir oranlar.





Esname

Esneklik, bir sporcunun hem antrenmanda hem de yarışmada optimum performansı için çok önemlidir. Esneklik esnetilerek elde edilir. Germe, bir antrenman seansı veya yarışmanın başında veya sonunda kolay bir aerobik koşuyu takip eder.

Germe noktasına kadar kolay bir esneme ile başlayın ve çekme azalınca kadar bu pozisyonu 15-30 saniye boyunca tutun. Gerilim azaldığında, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerginliğe doğru ilerleyin. Bu yeni pozisyonu 15 saniye daha basılı tutun. Her germe, vücudun her iki tarafında 4-5 kez tekrarlanmalıdır.

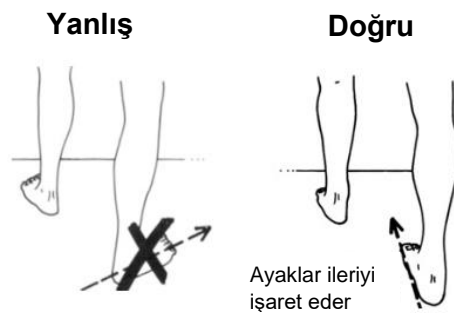
Esname sırasında nefes almaya devam etmek önemlidir. Esneme eğilirken nefes verin. Germe noktasına ulaşıldığında, gerginliği tutarken nefes alıp vermeye devam edin. Esneme, herkesin günlük yaşamının bir parçası olmalıdır. Düzenli, günlük esnemenin aşağıdaki etkilere sahip olduğu gösterilmiştir:

1. Kas-tendon ünitesinin uzunluğunu artırın
2. Eklem hareket açıklığını artırın
3. Kas gerginliğini azaltın
4. Vücut farkındalığını geliştirin
5. Dolaşımı artırın
6. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar

Down Sendromlu olanlar gibi bazı sporcular, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilirler. Bu sporcuların normal, güvenli bir aralığın ötesine uzanmasına izin vermeyin. Tüm sporcular için birkaç esneme yapmak tehlikelidir ve asla güvenli bir germe programının parçası olmamalıdır. Güvenli olmayan uzantılar şunları içerir:

- Boyun Geriye Eğme
- Gövde Geriye Eğme

Germe, yalnızca gerdirme doğru bir şekilde yapılırsa etkilidir. Sporcuların doğru vücut pozisyonu ve hizalamasına odaklanmaları gerekir. Örneğin baldırı esnetin. Birçok sporcu koştuıkları yönde ayaklarını ileriye doğru tutmaz.





Gerilmedeki diğer bir yaygın hata, kalçadan daha iyi bir esneme elde etmek için sırtı bükmektir. Bir örnek, basit bir ileri oturma bacak gerdirmedir.

Yanlış



Doğru



Bu kılavuzda, büyük kas grupları için bazı temel esneme hareketlerine odaklanacağız. Yol boyunca ayrıca bazı yaygın hatalara dikkat çekeceğiz, düzeltmeleri göstereceğiz ve daha özel olaylara özel uzatmaları belirleyeceğiz. Vücudun tepesinden başlayıp bacaklara ve ayaklara doğru ilerleyeceğiz.

Üst Vücut

Göğüs Açmak



Elleri arkada kenetleyin
Avuç içleri içeri bakıyor
Ellerinizi gökyüzüne doğru itin

Yan Esneme



Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın
Ön kolları kapat
Bir tarafa eğil

Yan Kol Germe



Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın
Elleri kenetleyin, avuç içi yukarı
Ellerinizi gökyüzüne doğru itin

Sporcu ellerini kavrayamazsa,
yukarıdaki sporcu gibi ellerini
gökyüzüne doğru iterek yine de iyi
bir esneme alabilir.

Gövde Çevirme



Duvara geri dönün
Dön, avuç içlerinden duvara uzan



Triceps Esnetme



Her iki kolu da başımızın üzerine kaldırın
Sağ kolunuzu bükün, elinizi arkaya getirin
Bükülmüş kolun dirseğini kavrayın ve hafifçe sırtın ortasına
doğru çekin
Diğer kolla tekrarlayın

Omuz Germe



Dirseğinizi elinize alın
Karşı omuza doğru çekin
Kol düz veya bükülmüş olabilir



Göğüs Esnetme



Ellerini boynun arkasında kenetleyin
Dirsekleri geri itin
Sırtı düz ve uzun tut



Bu, sporcuların esneme sırasında çok fazla hissetmeyebilecekleri basit bir esnemedir. Bununla birlikte, göğüs ve iç omuz bölgelerini açarak göğüs ve kolları antrenmana hazırlar.



Bel ve Kalçalar

Çapraz Ayak Bileği Germe



Oturun, bacaklar uzatın ve ayak bileklerinden çaprazlayın Vücutun önünde uzatılmış kollara ulaşın

Kasık Germe



Otur, ayakların dipleri birbirine değiyor
Ayakları / bilekleri tutun
Kalçalardan öne doğru eğin
Sporcunun sırtının alt kısmını yukarı çektiğinden emin olun

Burada sırt ve omuzlar yuvarlatılmıştır. Sporcu kalçalarından eğilmiyor ve esnemedi maksimum fayda sağlamıyor.

Burada sporcu göğsünü doğru şekilde ayağa kaldırıyor ve ayak parmaklarını vücuduna doğru çekmiyor.

Kalça Çevirme



Sırt üstü yatın, kolları uzatılmış dizleri göğsünüze getirin
Yavaşça dizleri sola doğru bırakın (nefes verin)

Kalçalarınızı tamamen germek için dizleri bir arada tutmaya çalışın.

Dizleri göğsünüze geri getirin (nefes alın)
Yavaşça dizleri sağa doğru bırakın (nefes verin)

Özel Olimpiyatlar Voleybol Antrenörlük Rehberi Voleybol Becerilerinin Öğretimi



Sırtüstü Diz Altı Germe



Sırt üstü uzan, bacaklar uzanmış
Değişen bacaklar, bacakları göğsünüze getirin
Her iki bacağı aynı anda göğsünüze getirin

Aşağı Bakan Köpek Ayak Parmakları



Diz çök, eller doğrudan
omuzların altında, dizler
kalçaların altında
Ayak parmakları üzerinde
durana kadar topuklarınızı
kaldırın Topuğunuzu yavaşça
yere indirin

Aşağı Bakan Köpek - Düz Ayaklı



Topukları yere indirin Bel için
mükemmel esneme

Aşağı Bakan Köpek - Alternatif Bacaklar



Diğer ayağı yerde düz tutarken, bir
bacak yukarıda olacak şekilde
alternatif olarak ayak parmaklarını
kaldırma
Atelleri önlemek ve incinmeye
yardımcı olmak için mükemmel
esneme



Alt Gövde

Baldır Esnetme



Duvara / çite bakan stand
Bacağı hafifçe bükün
Arka bacağın bileğini bükün

Bükülmüş Diz ile Baldır Esnetme



Gerginliği azaltmak için her iki
dizinizi de bükün

Hamstring Esnetme



Bacaklar düz ve birlikte
Bacaklar kilitli değil
Kalçalardan bükün, ayak bileklerine doğru uzanın
Esneklik arttıkça ayaklara uzanın
Ayak parmaklarını gökyüzüne doğru zorlayarak
topukların arasından dışarı doğru itin



Oturmalı Bacak Açık Esneme



Bacaklar bükülmüş, kalçaları bükülmüş
Ortaya doğru uzan
Sırtı düz tut

Öne Uzatma - Doğru

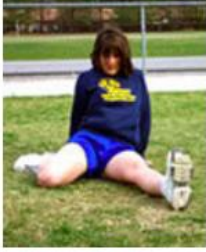


Öndeki bacağı doğru hizalanması, bir engel uzatmasında önemlidir. Ayak ileri koşu yönünde hizalanmalıdır.

Bacaklar uzatılmış şekilde oturun, bir dizinizi bükün, ayağın alt kısmına karşı uyluğa dokunun Düz bacağı ayak parmakları gökyüzüne doğru bükülür
Topuktan dışarı doğru itin, ayak parmaklarınızı gökyüzüne doğru zorlayın
Kalçaları, ayaklara veya ayak bileklerine doğru uzanarak güzel ve kolay bir şekilde bükün
Göğüs dizine getir



Quadriceps Esnetme



Engelli esneme pozisyonu alın
Bükülmüş bacağın ters yönünde
dönün ve geriye yaslanın
15 saniye basılı tutun ve
başlangıç pozisyonunu alın
3-5 kez tekrarlayın

Sporcu bu esneme sırasında
dizinde ağrı hissederse ve ayak
yana dönükse, stresi azaltmak için
ayağını geriye doğru çevirin.

Sporcu bu esneme sırasında dizinde
ağrı hissederse, stresi azaltmak için
dizini vücuda doğru getirin.

Öne Eğilme



Ayakta durun, kolları yukarı doğru uzatılmış
Belinizi yavaşça bükün
Ellerinizi zorlanmadan ayak bileği veya incik seviyesine getirin
Parmakları ayaklara doğrultun



Esnetme-Hızlı Örnek Önerileri

Rahat Başlayın

Sporcular gevşeyene ve kaslar ısınana kadar başlamayın

SistematiK Olun

Vücudunuzun tepesinden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin

Genelden Özelliğe İlerleme

Genel başlayın, ardından etkinliğe özel alıştırmalara geçin

Gelişimden Önce Kolay Esneme

Yavaş, aşamalı esnemeler yapın

Daha uzağa uzanmak için zıplamayın veya sarsmayın

Çeşitliliği Kullan

Eğlenceli hale getirin, aynı kasları çalıştırmak için farklı egzersizler kullanın

Doğal Nefes Alın

Nefesinizi tutmayın, sakin ve rahat olun

Bireysel Farklılıklara İzin Verin

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler

Düzenli Esneme

Daima ısınma ve soğuma için zaman ekleyin

Evde esneme



Servis

Sporculara servis hattına her yaklaştıklarında kullanmaları için tekrarlanabilir bir rutin öğretmek, başarılı bir servis için en kritik faktördür. Sporcular servis için yedek kulübesinden çıkıyorlar ya da sahada yorucu bir oyuna yeni katılmışlar; her iki durumda da geri dönmeleri için sabit bir rutine sahip olmak, takımlarına bir noktaya kadar hizmet etmeleri için onlara güven verecektir.

El Altından Servis

Açıklama - El Altından Servis

Sporcu, ayağını servis çizgisinin arkasında, omuz genişliğinde açık ve dip çizgiye dik bakacak şekilde konumlandırılmalıdır (sanki ağ üzerinden bir golf topuna veya softbola vurmaya planlıyor gibi). Sporcu şunları yapacaktır: Topu, avuç içi yukarıda, vücudunun önünde kapalı eliyle tutun. Kapalı elinizle topu yaklaşık 0,3 metre (1 fit) yukarı doğru havaya fırlatın. Top aşağı inerken, baskın eli kapalı bir yumrukla gövdenin üzerinde doğal bir hareketle topun alttaki üçte birlik kısmına doğru sallayın ve fileyi çekin. Sporcunun uygulaması gereken kuvvet, servis atışının karşı alana ne kadar uzağa inmesi amaçlandığına göre belirlenir.







Beceri İlerlemesi – El Altından Servis

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Topu doğru şekilde fırlat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topla temas kurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sert ve tutarlı bir temas noktasıyla topa vurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
File üzerinden el altından geçerli servis atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelen topu el altından file üzerinden geçerli şekilde atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu sahada belirlenmiş bir yere doğru şekilde yerleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Öğretim Noktaları

- Çoğu sporcu başlangıçta topu kural son çizgisinden ağız üzerinden geçirecek kadar güçlü olmayacaktır. Programınızda Değiştirilmiş müsabaka sunuluyorsa, bu sporcuların servis atarken fileye daha yakın hareket etmelerine izin vermek için bir düzenleme yapılabilir. Bu sporcular, antrenmanlarda güçleri ve güvenleri arttıkça yasal hizmet hattına yavaşça geri dönmeye teşvik edilmeli ve sonunda kuralın son hattından hizmet etmelidir.
- Bazı sporcular, elle topu doğru bir şekilde atamayacakları şekilde kapalı ellerinde fiziksel bir sınırlamaya sahip olabilirler. Sadece dominant eli kullanarak topu hem atmak hem de vurmaya kurallara uygundur. Sporcular, daha tutarlı bir şekilde doğru bir atış yapılmasına yardımcı olacaksa, topu iki eliyle bile atabilir.
- Servis atışı başlatmak için ıslık çalmak, sporcuların müsabakalarda yaşayacakları koşullar altında antrenman yapmalarını için faydalıdır.







Hatalar ve Düzeltmeler – El Altından Servis

Hata	Doğru	Örnek Dril
Sporcu yanlış bir atış yapıyor	<ul style="list-style-type: none">• Kapalı elle topu fırlatma alıştırmaları yapın.• Sporcunun topu atmak için baskın elini kullanmasını sağlayın.• Sporcunun iki eliyle atış yapmasını sağlayın.	Top Atma Dril
Sporcu, topta doğru noktaya vurmaya özlüyor (iyi bir atışa rağmen)	Sporcunun baskın eliyle doğrudan kapalı elin dışında topa vurma pratiği yapmasını sağlayın - fırlatma yok. Sporcu, kol sallama hareketini iyileştirdikten sonra, atışı yavaşça yeniden başlatın.	Hedefe Servis Atma
Sporcu sürekli olarak kısa servis atar	<ul style="list-style-type: none">• Sporcunun güç için sadece dirseğini değil tüm vücudunu kullanmayı anladığından emin olun.• Sporcuya, kapalı bir yumruk gibi sert bir vuruş yüzeyi ile topa vurmaya öğretin.• Sporcunun temas noktasında durmak yerine topun içinde sallanmasına odaklanmasını sağlayın.	Hedefe Servis Atma
Sporcu sürekli olarak servisi fileye sert bir şekilde atar	Sporcu yeterince güçlüdür; Daha fazla yay vermesi için topun altına hafifçe vurması gerekir.	Hedefe Servis Atma
Sporcu sürekli olarak sola veya sağa servis atar	<p>Sporcu kol sallanarak vücudunu bir yöne veya diğerine döndürüyor olabilir.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sporcu, tüm kolunu tek bir birim olarak sallamak yerine, baskın kolunu dirseği ile içe doğru kıvrıyor olabilir.• Her iki durumda da düzeltme, kol sallama sırasında vücut hareketini en aza indirmektir.	Hedefe Servis Atma
Sporcu uzun servis atar	<ul style="list-style-type: none">• Sporcuya kolu daha yavaş sallamayı öğretin.• Alan izin veriyorsa sporcunun daha uzağa gitmesini sağlayın.	Hedefe Servis Atma



Üstten Servis

Sporcunun pozisyonu servis hattının arkasında, ayakları hafifçe omuz genişliğinde aralıklı olarak fileye dönüktür. Baskın elin karşısındaki ayak hafifçe öne (sağ elini kullanan bir sporcu için sol öne), ayak parmakları servisçinin hedeflediği noktayı işaret etmeli ve vücut ağırlığı esas olarak arka ayağa dayanmalıdır. Sporcu topu kapalı eliyle vücudunun önünde kol mesafesi uzaklıkta, avuç içi yukarıda tutmalıdır. Baskın kol, dirsek kulakla aynı yükseklikte ve arkayı gösterecek şekilde omzun yukarısında tutulmalı ve el öne doğru bakmalıdır ("baş parmak kulağa" veya "kirişin çekilmesi").

Sporcu şunları yapacaktır: Topu, hakim omzunun önünden geçecek şekilde havaya yumuşak bir şekilde 1 metre (3 fit) fırlatın. Öne doğru eğilerek ağırlığı arka ayaktan ön ayağa kaydırın ve baskın kolu yukarı ve topun yoluna doğru çevirin. Ağ yüksekliğinin biraz üzerinde bir noktayı hedef alarak, açık bir elle topa keskin bir şekilde vurun. Daha fazla güç için üst gövdeyi döndürerek kol salıncağı takip edin.

"Roundhouse" servis tarzı da birçok sporcu için işe yarar. Sporcu, önceki bölümde açıklanan geleneksel el altı servis tarzı ile aynı şekilde konumlandırılmıştır. Topun yüksekte tutmak ve kolu vücut boyunca bu yükseklikte sallamak yerine, sporcu topu omuz hizasında tutacak, topu başının üstüne atacak ve bir "yuvarlak ev" içinde topa başın üstünden temas etmek için kolunu sallayacaktır.







Beceri İlerlemesi – Üstten Servis

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Topu doğru şekilde fırlat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topla temas kurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sert ve tutarlı bir temas noktasıyla topa vurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
File üzerinden üstten geçerli servis atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelen topu üstten file üzerinden geçerli şekilde atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu sahada belirlenmiş bir yere doğru şekilde yerleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Öğretim Noktaları

Bir üstten serviste en yaygın sorun kötü bir atıştır. Birçok Özel Olimpiyat sporcusu, tutarlı bir atış yapmak için tek elle koordinasyondan yoksundur. Bu sporcuların bazıları için işe yarayabilecek bir çözüm, atışlarında iki elini kullanmalarını sağlamaktır. Atışın bir yerine iki elini de kullanması dışında her şey mekanik olarak aynı kalır ve sporcuya kolunu kaldırıp sallaması için zaman tanımak için topun normalden daha yükseğe atılması gerekir.

İkinci en yaygın sorun, kol sallamada zayıf mekaniklerdir. Çoğu zaman, Özel Olimpiyat sporcularına top atmanın doğru yolu asla öğretilmemiştir, bu da tam olarak voleybolda kullanılan baş üstü vuruş hareketine dönüşür. Bir voleybol topuna vururken bu sorunun düzeltilmesi, voleybolu bir tenis topu veya başka bir küçük yuvarlak topa değiştirmek ve basitçe bir baş üstü atma hareketini doğru bir şekilde uygulamaktır. Sporcular, herhangi bir topu başlarına etkili bir şekilde atabilene kadar alttan servisi kullanmaya devam etmelidirler, bu sırada bir baş üstü servisi uygulamaya başlayabilirler.



Hatalar ve Düzeltmeler - Üstten Servis

Hata	Doğru	Örnek Dril
Sporcu yanlış bir atış yapıyor	Doğru bir atış yapın.	Top Atma Dril
Sporcu, topu ıskaladı	Doğru bir atış yapın.	Top Atma Dril
Sporcu sürekli olarak fileye topu sert bir şekilde atar	Sporcunun topu biraz daha yükseğe fırlatmasını sağlayın ve fileye daha yüksek hayali bir noktayı hedefleyerek dümdüz ileri değil topa "yukarı" vurmaya odaklanın.	Hedefe Servis Atma
Sporcu sürekli olarak servisi fileye atar	<ul style="list-style-type: none">• Sporcuya kolu daha hızlı sallamayı öğretin.• Sporcuya gevşek bir el yerine sert bir vuruş yüzeyi ile vurmaya öğretin.• Topla temas ederken sporcunun kolunun başının üzerinde tamamen uzatıldığından emin olun.	Hedefe Servis Atma
Sporcu sürekli olarak sola veya sağa servis atar	<ul style="list-style-type: none">• Atışın doğruluğunu kontrol edin; Top, baskın omzun önü dışında herhangi bir yere atılırsa, servis saha dışına çıkma eğiliminde olacaktır.• Sporcunun servis hattında nasıl konumlandırılacağını ayarlayın; ayak parmakları, aşırı üst vücut hareketinden kaçınarak hedefe doğru işaret etmelidir.	Hedefe Servis Atma/ Top Atma Dril
Sporcu uzun servis atar	<ul style="list-style-type: none">• Sporcuya kolu daha yavaş sallamayı öğretin.	Hedefe Servis Atma



Servis Drilleri (El Altında ve Üstte)

Burada listelenen driller hem el altından hem de üstten Servis için kullanılabilir.

Top Atma Dril

Dril Tanıtımı

Sporcunun doğru servis pozisyonunu almasını sağlayın (dip çizgiye dik, ayaklar omuz genişliğinde açık, topu önde tutarak, avuç içi yukarıda). Sporcu, topu aynı ele tekrar tekrar yukarı ve aşağı atacaktır. Atışın yüksekliği başlangıçta çok düşük, belki sadece birkaç santimetre (2 inç) olacaktır. Sporcu çok düşük bir atışla kendine güvenini kazandığında, atışın yüksekliğini sporcu sürekli olarak topu 0,3 metre (1 fit) yukarı ve aşağı atabilene kadar yavaşça artırın.

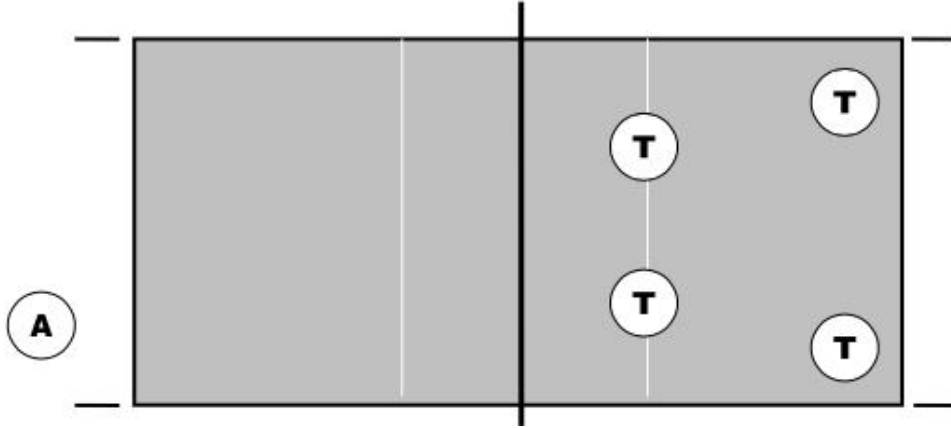


Hedefe Servis Atma Dril

Dril Tanıtımı

Sporcunun doğru servis pozisyonunu almasını sağlayın. Antrenör, hedefleri ağı karşı tarafına yerleştirecektir ağıdan 3 metre (10 fit) uzakta ve her kenar çizgisinden 2 metre (6 fit) olmak üzere iki hedef; arka çizgiden 2 metre (6 fit) ve her kenar çizgisinden 1 metre (3 fit) uzakta iki hedef. Hedefler, düz yerleştirilmiş katlanır sandalyeler, açık gazeteler, tebeşir hatları ve hatta yerde oturan veya yatan takım arkadaşları olabilir. Sunucuları sahaya daha iyi hizmet verecek şekilde eğitmek için hedeflerin tümü yatay olmalıdır, ancak ayakta duran rakip oyuncularından uzak olmalıdır (dikey).





Her sporcu, antrenör tarafından sözlü ve görsel olarak belirlenen (derin sağ, kısa sol vb.) Bu hedeflere 10 top atacaktır. Her servisin hemen ardından, sporcu oyun koşullarını taklit ederek sahada önceden belirlenmiş bir savunma pozisyonuna koşacak ve ardından bir sonraki servis için servis hattına koşacaktır. Sporcunun vurabileceği her hedef için bir puan verilir. Örnek olarak, her sporcu ilk antrenmanda 3 puanlık skorunu sezon sonunda 6 puana çıkarmak için kişisel performans hedeflerine sahip olabilir.

Kural son çizgisinden topu ağın üzerinden geçirme gücüne sahip olmayan sporcular için bir varyasyon, onları dril için 3 metre (10 fit) çizgisine yerleştirmektir. Bu, onların temel mekaniklerini pratik yapmalarına ve sonunda son çizginin gerisinden hizmet etmek için ihtiyaç duyacakları gücü kazanmalarına olanak tanıyacaktır. Bu sporcuları fileden yavaşça uzaklaştırmak, güçlendikçe güvenlerini artıracaktır.



Pas

Sporcu atletik bir pozisyon almalıdır - topun geleceği yöne bakmalıdır, ayaklar hafifçe sendeleyerek ve omuz genişliğinde açık, dizler bükülmüş, üst vücut hafifçe öne doğru eğilmiş, eller vücudun önünde gevşek bir şekilde tutulmuş olmalıdır. Atlet, topu önkolundan pas atmaya karar verdiğinde (üstten geçmenin aksine), sporcu, başparmakları tam olarak eşit olduğu sürece rahat hissettirdiği şekilde ellerini birbirine kenetleyecektir. Dirsekler düz bir şekilde kilitlemeli ve baş parmaklar sporcunun 1 metre (3 fit) önünden zemine doğru yönlendirilmelidir.

Sporcu, atletik pozisyonda çömelmiş haldeyken, herhangi bir yöne dengesini bozmadan uzanmak zorunda kalmadan topun ön kollarının üzerinde, el bileğinin yukarısında, uzatılmış kolları arasında bir noktaya temas edecek şekilde ayaklarını hareket ettirmelidir.





Beceri İlerlemesi - Önkol Pasları

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Tutarlı bir platform oluşturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İstikrarlı, kademeli bir duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun atletik duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önkol doğrudan onlara atılan bir topu pas atar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önkol, atletten 1 metre (3 fit) uzağa atılan bir topu pas atar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önkol, atılan topu pasöre atar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Direkt olarak onlara servis edilen bir topu ön kol pası ile atma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön kolun kendi sorumluluk alanına atılan bir topu pas atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön kolun servis topu pasöre atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Öğretim Noktaları

Daha düşük seviyelerde, sporcuların karşılaştığı en yaygın sorun topa doğru harekettir. Birçoğu için bu, topa yanlış karar verme ve vurulma veya yaralanma korkusudur. Diğerleri için, top havanın yüksekten onlara doğru geçerken odaklanamamasıdır. Voleybol, güçlü bir derinlik algısının yanı sıra önemli ölçüde el-göz koordinasyonu gerektirir. Aşamalı bir şekilde sabırla driller yapmak, daha düşük seviyeli sporcuların oyun benzeri bir durumda topu pas geçme yeteneklerine olan güvenini artırabilir. Bir örnek, birkaç hafta boyunca 1 metre (3 fit) uzaklıktan ve 2 metre (6 fit) yükseklikten atılan bir topu pas atma alıştırmaları olabilir, sonra atışın yüksekliğini ve mesafesini sporcu sonunda bir maçta servis alırken rahat hissedene kadar yavaşça artırın.



Orta seviyelerde en yaygın sorun, bir hücumun gerçekleştirilebilmesi için takım pasörüne değil, topu hemen file üzerinden ("bir üzerinden") geri vurma isteğidir. Bu kısa vadede etkili olabilse de sporun gerçek keyfi için çok önemli olan takım oyunu unsurunu ortadan kaldırır. Oyun benzeri koşullar altında yapılan "üç vuruşlu" driller bu sorunu çözebilir.

Yaralanmış / ağrılı ön kolların ortak şikayeti, uygun teknik ve daha yumuşak voleybol ve uzun kollu kullanımın bir kombinasyonu ile ortadan kaldırılabılır. Sporcular genellikle topu kollarının üzerinde yanlış yerden geçirirler- ön kolun etli kısmı yerine bilekleri kullanarak.



Hatalar ve Düzeltmeler - Önkol Pası

Hata	Doğru	Örnek Dril
Sporcu topa gitmiyor	Sporcunun, hafifçe fırlatılan bir topa ayaklarını karıştırmasını sağlayın (sol / sağ / önde / arkada). Egzersiz sırasında sporcuyu sözlü olarak hareket ettirin.	Kapsam Dril
Topun hemen filenin üzerinden geri gönderilmesi ("bir üzerinden")	Filenin sporcu tarafındaki bir hedefe topun yönünü değiştirmeyi güçlendirin.	Temel Dril
Topu bileklere / başparmaklara vurmak	Sporcunun önkolları ve üst kolları arasındaki bir beşikte topu yakalama pratiği yapmasını sağlayın.	Basket Yakalama Dril
Topu bir koldan geçirmek	Sporcunun önkolları ve üst kolları arasındaki bir beşikte topu yakalama pratiği yapmasını sağlayın.	Basket Yakalama Dril
Topla temas ederken hızlı kol sallanması	Sporcunun, kollarını sallamadan belirlenmiş bir hedefe çok kısa bir mesafeden doğru açıyla topu atmaya odaklanmasını sağlayın.	Temel Dril
Topun kolların üzerinde çok yükseğe paslanması (dirsekler veya pazılar)	Sporcunun önkolları ve üst kolları arasındaki bir beşikte topu yakalama pratiği yapmasını sağlayın.	Basket Yakalama Dril



Beceri İlerlemesi - Başüstü Paslar

Sporcu atletik bir pozisyon almalıdır - topun geleceği yöne bakmalıdır, ayaklar hafifçe sendeleyerek ve omuz genişliğinde açık, dizler bükülmüş, üst vücut hafifçe öne doğru eğilmiş, eller vücudun önünde gevşek bir şekilde tutulmuş olmalıdır.

Sporcu topun uçuşunu izlemeli ve ayaklarını hareket ettirmeli, böylece topu yerleştiriyormuş gibi iki eliyle başının hemen üstünde ve önünde topa temas etmelidir. Top gittikçe yükseleceği için sporcunun ellerinin çok daha güçlü olması gerekecek. Top, file üzerinden geri "tokatlamak" yerine kontrollü bir şekilde pasörü yönlendirmelidir.



Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Tutarlı bir baş üstü el pozisyonu oluşturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İstikrarlı, kademeli bir duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun atletik duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğrudan onlara atılan bir topun başından geçmesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletten 1 metre (3 fit) uzağa fırlatılan bir topu üstten pas attı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğrudan kendilerine servis edilen bir topun havadan pas atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kendi sorumluluk alanlarında bir topu havadan pas atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servis edilen topu pasörün havai pas atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tutarlı bir baş üstü el pozisyonu oluşturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



Öğretim Noktaları

Üstten paslarla ilgili yaygın bir sorun, topu hemen file üzerinden geri gönderme eğilimidir - "bir üste". Bu, topun direk olarak hücum oyuncusuna ve file üzerinden geri dönmektense pasörün açısını değiştirmeyi vurgulayan driller en aza indirilebilir. Skoru koruyan antrenmanlarda, takım topu fileye geri göndermeden önce yalnızca üç vuruş kullandığında puan alabilir.

Bazı sporcular, doğru üstten geçme mekanizmalarını kullanarak topları pas geçmek için el / bilek gücüne sahip olmayacaktır. Onlar için bir seçenek, bileklerini birbirine kilitlemek ve önkolunu yumruklarının altına kullanarak (bazen Tomahawk olarak adlandırılır) topu başın üzerinden geçirmektir. Bu çok yanlışdır ve sadece sporcu yukarıda açıklanan uygun tekniği kullanarak pas geçemediğinde kullanılmalıdır.





Hatalar ve Düzeltmeler – Baş Üstü Pas

Hata	Doğru	Örnek Dril
Ne zaman başınızın üstünden geçileceği ile önkolun ne zaman geçeceği konusunda yanlış karar	Antrenörün alıştırmayı yapmasını ve top havadayken atletin topu başının üzerinden veya ön kollarıyla almasını sağlamak için “eller” veya “kollar” çağırmasını sağlayın.	Temel Dril
Topun hemen filenin üzerinden geri gönderilmesi ("bir üzerinden")	Takımın sadece topu geri döndürmek için üç vuruş kullandıklarında bir tatbikatta puan almasına izin verin.	3'e 3'e 3 Dril
Üstten geçişte topun pasajcının ellerinden kayması	<ul style="list-style-type: none">• Topu başınızın üstünden sıkıca ve doğru bir şekilde yakalama alıştırmayı yapın.• El kuvvetinden yoksun atletler için ters önkol pasosu (Tomahawk adı verilir) kullanın.	3'e 3'e 3 Dril



Geçme Drilleri (Önkol ve Baş Üstü)

Burada listelenen driller hem Önkol hem de Başüstü Pas için kullanılabilir.

TEMEL Driller (Tüm Becerileri Verimli Şekilde Oluşturun)

TEMEL Drill, bu kitabın Isınma bölümünde açıklanmaktadır.

3'e 3'e 3 Dril

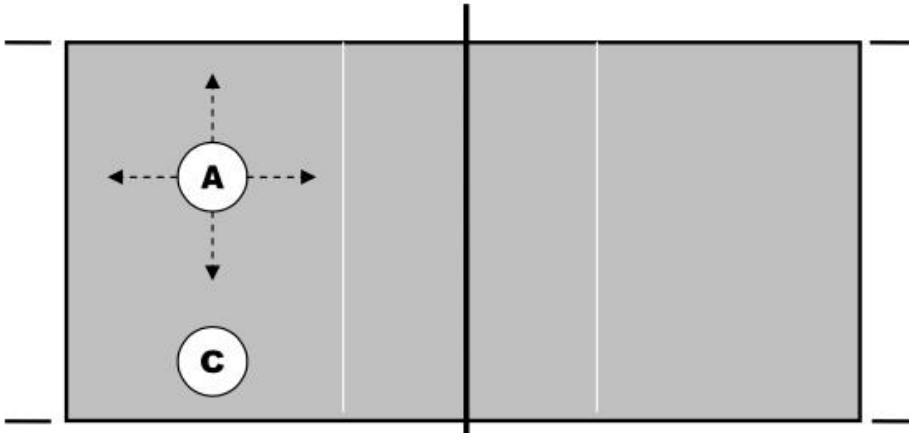
3'E 3'e 3 Dril, bu kitabın Isınma bölümünde açıklanmaktadır.

Kapsam Dril

Açıklama

Sporcu (A) yaklaşık 3 metre (10 fit) uzakta antrenöre (C) dönük doğru pas pozisyonunu alacaktır. Antrenör, antrenmanı, topu antrenöre geri gönderecek olan atletin önüne atarak başlatacaktır. Antrenör daha sonra topu sporcunun 1 metre (3 fit) soluna atacak ve o antrenöre geri atacak, o da topu atıcının 1 metre (3 fit) arkasına atacak ve kendisine pas verecek. Sporcunun 1 metre (3 fit) sağına topu atacak olan antrenör, topu atletin 1 metre (3 fit) önüne atacak olan antrenöre geri atacak. Tatbikat daha sonra 4 kez daha tekrar eder.

Sporcu ayağını topa her hareket ettirdiğinde, bir sonraki atışı beklemek için orijinal hazır pozisyonuna geri dönmelidir - sporcu bir sonraki atışı tahmin etmemeli ve vaktinden önce bu pozisyona koşmamalıdır.





Bu dril, sporcu ayaklarını topa doğru hareket ettirmeye zorlamak için tasarlanmıştır. Antrenör, dril sırasında - topun nereye gittiği, ayakları hızlı hareket ettirin, uygun şekli kullanın, vb. - sürekli sözlü destek vermelidir.

Varyasyonlar

Daha ileri düzey sporcular için, antrenör öngörülebilir bir model izlemek yerine her seferinde uyarı vermeden konumu değiştirebilir. Antrenör ayrıca atışa spin ekleyebilir, böylece sporcu daha oyun benzeri durumlarda bir topu pas atma alıştırmayı yapabilir.

Basket Yakalama Dril

Açıklama

Bu drilin amacı, sporcuların ön kollarında topun nereye temas ettirileceğine karar verirken rahat olmalarını sağlamaktır. Yeni başlayan sporcular veya kollarında doğru noktada topa temas kurmak için mücadele eden veya uygun pozisyona gelmek için ayaklarını ne zaman hareket ettireceklerine karar veren sporcular için tasarlanmıştır.

Sporcu, uygun geçiş pozisyonunda 1 metre (3 fit) uzakta antrenöre bakacaktır. Antrenör, topu yerden 2 metre (6 fit) yükseklikte atlete yavaşça atacaktır. Sporcu, ellerini kilitli tutarken kollarını bir sepete kıvrarak topu "yakalayacaktır".



Varyasyonlar

Antrenörün topu daha uzağa atması, topu daha yükseğe fırlatması, topu file üzerinden atması veya atletten hafifçe uzağa fırlatması, böylece oyuncunun ayakları hareket ettirmesi ile antrenmanın karmaşıklığı artırılabilir. tutmak.

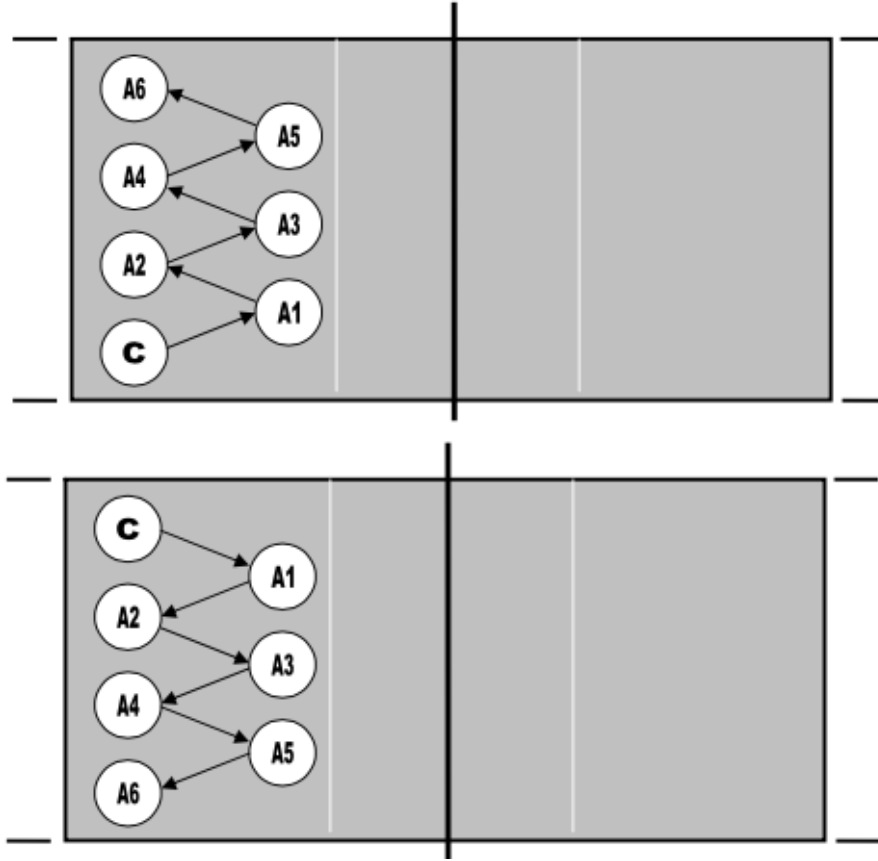
Sporcu, kollarının doğru noktasından topu sürekli olarak yakalama yeteneğini gösterdikten sonra, topu yakalamak yerine koça geri çarparken yukarıda açıklanan alıştırmayı tekrarlayacaktır.

Zig Zag Matkap

Açıklama

Bu drilin amacı, yeni başlayan sporculara topun yönünü değiştirirken doğru top kontrolünü öğretmek ve müsabaka sırasında üç vuruş yapılmasını teşvik etmektir.

Sporcular (A) filenin aynı tarafında birbirlerine bakarken yaklaşık 3-4 metre aralıklarla (10-13 fit) iki sıra halinde dizilirler. Antrenman, antrenörün A1 pozisyonundaki sporcuya topu atmasıyla başlar, A2 pozisyonundaki sporcuya geçer, A3 pozisyonundaki sporcuya geçer ve bu şekilde, top sıradaki son sporcuya ulaşana kadar devam eder. Sporcular uygun tekniği kullanarak topu havada tutabildikleri sürece dril devam edecektir. Alan izin verdiği ölçüde sınırsız sayıda sporcu ile yapılabilir.



Varyasyonlar

Sporcular arasındaki mesafeyi değiştirerek antrenman daha zor hale getirilebilir; birbirinden uzaklaştıkça dril daha zordur.



El Ayarı

Sporcu setin hedefine bakmalı (pasonun kaynağı değil), ayakları omuz genişliğinde, sol ayağı sağ ayağının biraz önünde (baskın elden bağımsız olarak), elleri biraz yukarıda ve önünde durmalıdır. Alnı sanki topu kucaklamış gibi, baş parmakları alnı işaret ediyor ve parmaklar gökyüzünü işaret ediyor.

Pasör, topun iki eliyle ilk teması aynı anda yapmasını beklemelidir. Pasör daha sonra her iki koluyla dışarı doğru hedefe doğru iterek topun yönünü değiştirir, son olarak kolları tamamen uzatılmış ve parmaklar hedefe doğru kıvrılırken topu işaret eder.





Beceri İlerlemesi - El Ayarı

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Tutarlı bir baş üstü el pozisyonu oluşturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İstikrarlı, kademeli bir duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun atletik duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tam kol uzatma ile takip işlemini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önden doğrudan onlara doğru bir top atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önden bir top sporcunun 1 metre (3 fit) uzağına atıldı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önden geçen topu vurucuya ayarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğrudan onlara atılan bir topu geri ayarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporcudan 1 metre (3 fit) uzağına atılan bir topu geri ayarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geri geçen topu vurucuya ayarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Öğretim Noktaları

El ayarı, herhangi bir voleybolcu için iyi yapmayı öğrenmesi en zor beceridir. Müsabaka sırasında topun altına girmek için önemli ölçüde el-göz koordinasyonu ve hızlı ayak gerektirir. Ortamın kalitesi, bir takımındaki vurucuların ne kadar etkili olacağını doğrudan belirler.

Pek çok takım, olası pasörleri belirleyecek ve neredeyse yalnızca hücumu yönetmek için gerekli becerileri geliştirme konusunda eğitim alacaktır. Özel bir pasör, en hareketli ve atletik sporcunuz olmalıdır. Pasörlerin uzmanlık becerilerini takımın geri kalanından ve takımdan ayrı olarak uygulamaları gerekecektir.

Hatalar ve Düzeltmeler – El Ayarı

Hata	Doğru	Örnek Dril
Teması kontrol etmek yerine topa iki elle vurmak	Sporcunun, topa temas ederken zamanlamayı geliştirmek için topu yakalama ve sonra bırakma pratiği yapmasını sağlayın.	Parmak Dril
Topla çift temas - topa vurma	Hedefe bakarken ellerinizi olabildiğince erken doğru pozisyonda kaldırın.	Parmak Dril
Setin tutarsız konumu (ağdan çok uzak, çok yakın vb.)	Pasın kaynağı yerine hedefle yüzleşin.	Drili Çalıştır



El Ayar Drilleri

Parmak Dril

Açıklama

Bu drilde sporcu, 1 metre (3 fit) uzakta antrenöre bakacak şekilde doğru ayar pozisyonunda duracaktır. Antrenör topu, mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde doğrudan koça düz bir çizgide "sallayacak" veya fırlatacak olan atletin ellerine nazikçe fırlatacaktır. Sporcunun hedef alacağı hedef olarak antrenörün elleri yüzünün önünde tutulmalıdır. Sporcu kendine güven kazandıkça, koç ellerini yavaşça başının yukarısına doğru hareket ettirmeli ve atışı daha uzak bir mesafeden yapmalı, böylece sporcu sete düz bir çizgi yerine yay koymaya başlayabilir.

Bu drilin amacı, sporcunun pratik yapmasına izin vermektir: (1) erken uygun pozisyonda ellerini kaldırmak, (2) ayarlamadan önce topun ellere temas etmesini beklemek ve (3) topa vurmak yerine hafifçe vurmak elleriyle vurmak.



Varyasyonlar

Sporcu kendine güven kazandıkça, koç atışın yüksekliğini artırabilir, doğrudan önden değil bir açıdan atış yapabilir ve hatta atışa spin ekleyebilir.

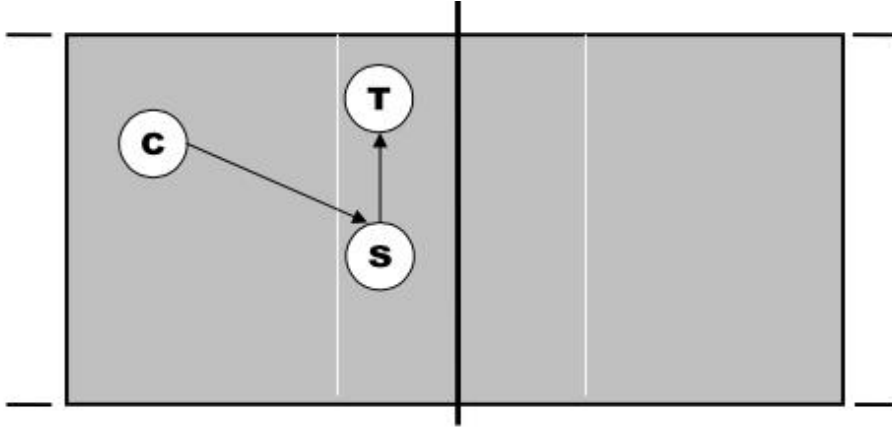


Run Down Drill

Açıklama

Bu drilde ayarlayıcı (S) ön sağ konumda başlayacaktır. Antrenör (C), topu sabit bir hedefe (T) elle yerleştirecek olan pasöre topu fırlatarak tatbikatı başlatacaktır.

Drilin odak noktası, pasörün durması, hedefe bakması, elleri ve vücudu doğru pozisyona getirmesi ve topu doğru bir şekilde göndermesi için mümkün olan en kısa sürede ayaklarını topa doğru hareket ettirmesidir. Antrenörden gelen atışlar, alıştırmada yer alan pasörün yetenek seviyesine karşılık gelmelidir - güven kazanmaya çalışan bir başlangıç pasörüne düşük, nazık atışlar ve daha deneyimli pasörlere yüksek spin atışı fileden fırlatır.





Varyasyonlar

Bu alıştırmaların değeri, antrenörün atış konumunu (pasörden uzağa - dolayısıyla aletin adı), atış yüksekliğini ve atıştaki spin miktarını değiştirerek belirli oyun koşullarını taklit edebilmesidir. Pasörün ve antrenörün başlangıç konumu pasör için daha kolay veya daha zor bir meydan okuma sağlamak için değiştirilebilir. Dril aynı zamanda, ayarlayıcının periyodik olarak geri ayarlanmasını gerektirebilir ve bu da zorluğu artırır.

Fileye sahip olmak en iyi (çoğu oyuna benzer) durum olsa da, bu dril aynı zamanda bir duvarın yanında da çalıştırılabilir. Bu varyasyon, pasör (ler) ve bir yardımcı koçun becerilerini spor salonunun yanında geliştirmesine izin verirken, takımın geri kalanı sahayı başka bir beceri gelişimi üzerinde çalışmak için kullanmasına izin verme ek avantajına sahiptir.





Hücum / Vurma

Ayakta Saldırı

Sporcu, ayakları hafifçe omuz genişliğinde aralıklarla, topun gitmesi amaçlanan yöne (çoğunlukla setten bir açıyla) bakacak şekilde durmalıdır. Baskın elin karşısındaki ayak, vücut ağırlığı esas olarak arka ayak üzerinde olacak şekilde hafifçe öne (sağ elini kullanan bir sporcu için sol ayak öne) olmalıdır. Sporcunun baskın kolu, dirseği arkayı gösterecek şekilde omzun yukarısında tutulmalı ve kulakla aynı yükseklikte tutulmalı ve el ileriye göstermelidir ("baş parmak kulağa"). Serbest kol, topun hareket etmesi amaçlanan yönü göstermelidir.



Sporcu sallanmaya hazır olduğunda, baskın kol yüksek topa doğru uzandığında kapalı kol düşmeye başlayacaktır. Sporcunun ağırlığı arka ayaktan ön ayağa kayacak ve kol, topa spin vermek için bileği kırarak topun içine ve içinden sallanacaktır.





Sıçrayarak Hücum

Mekanik, bir sıçrama ilavesiyle ayakta yapılan bir saldırı ile aynıdır. Sporcunun setin ineceği yerin arkasında kısa bir mesafe olması gerekecektir. Topa 3 veya 4 adımlık bir yaklaşımla son iki adımı atlayacaktır. Sondan ikinci adım en uzun olanıdır. Son adım ayakları birlikte kapatır (adım-yakın). Yukarı doğru güçlü bir kol dönüşü, ekstra dikey yükseklik oluşturmaya yardımcı olur. Sporcu, baskın kolun karşısındaki ayağına son adımı atmalıdır (sağ elini kullanan sporcular için sol ayak).





Beceri İlerlemesi – Hücüm/Vurma

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Uygun kol pozisyonunu gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Takip ile tamamen uzatılmış kol salınacağı gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakta dururken, bir atış veya sette topu ağıın üzerinden smaçlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakta dururken, bir atış veya setten kısa bir yaklaşımla topu ağıın üzerinden smaçlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kura veya sette topa sahada belirlenmiş bir yere doğru şekilde vurmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakta durma pozisyonundan çeşitli yüksekliklerden çeşitli atışları veya setleri doğru bir şekilde vurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kura veya setten kısa bir yaklaşımla topu ağıın üzerinden smaçlamak için atlamalarının zamanını alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atışlarını, bir atış veya setten sahada belirlenmiş bir yere doğru şekilde vurmak için zamanlayın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atışlarını doğru bir şekilde vurmak için zamanlayın veya çeşitli yüksekliklerden ayarlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



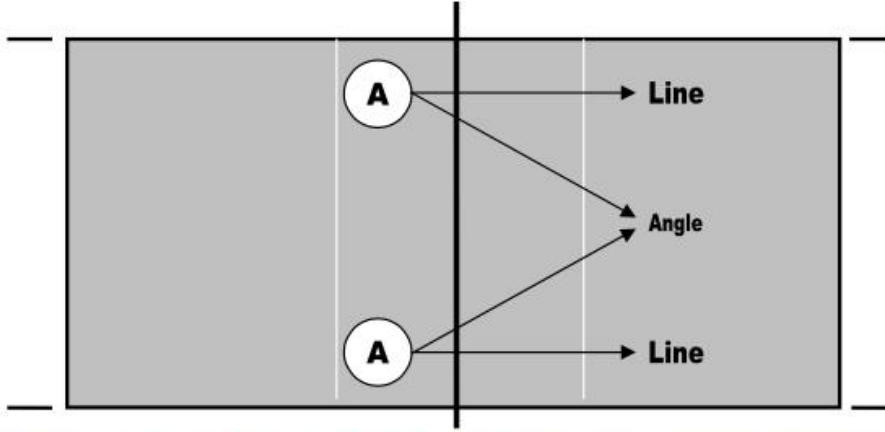
Öğretim Noktaları

Bir hava atağın mekaniği, herhangi bir topu havaya fırlatmaya çok benzer - softbol, tenis topu, vb. Voleybol vuruş mekaniğini öğretmek için fiziksel benzetmeler kullanmak bazı sporcuların daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.

En düşük yetenek seviyesinde, sporcular havada zıplarken genellikle tek kolla topa saldırmak için kol gücüne veya koordinasyonuna sahip değildir. Bu sporcular, ellerini birbirine kilitleyerek ve yerde dururken her iki kolları başlarının üstünde kilitlenmiş olarak topu yumruklarının altından vurarak başarılı olabilirler.

Çoğu Özel Olimpiyat sporcusu (tüm yetenek seviyelerinde), topu aşağıya doğru smaçlamak için file yüksekliğinin üzerine uzanmak için zıplayamaz. Bu sporcuları aşağıya değil yukarıya doğru vurmaya odaklanan alıştırmalar onlar için daha uygundur. Yüksekten uzanmak, bileği kırmak ve atışlarını rakip sahaya doğru şekilde yerleştirmek, boyları veya zıplama yeteneklerinden bağımsız olarak başarılı hücumcular olmalarını sağlayacaktır.

İki temel vuruş yönü "çizgi" ve "açı" dır. Aşağıdaki şemada, hücum oyuncuları (A) topu iki ana yönden biriyle ağ üzerinden göndermeyi seçebilirler. Vurucuların öğrenmeye başlamasının en kolay yönü açıdır, çünkü sporcuya vuruş yapabileceği en fazla alanı sağlar. Sporcular vuruş mekaniği ile güven kazandıkça, antrenör veya pasörden gelen sözlü uyarılar ile rakip sahanın farklı alanlarına topa saldırmaları için teşvik edilebilirler.





Hatalar ve Düzeltmeler - Hücüm / Vurma

Hata	Doğru	Örnek Dril
Sürekli olarak yaklaşımı yanlış düşünmek (topun yanından koşmak veya yeterince hızlı gelmemek)	<ul style="list-style-type: none">• Antrenör / pasör yaklaşmayı başlatmak için sözlü bir komut verene kadar bekleme alıştırmaları yapın (top ayarlandıktan veya fırlatıldıktan sonra).• Sporcunun yaklaşmadan önce beklediği ağa olan mesafeyi ayarlayın (aşırı koşan bir sporcu için daha uzak, sporcu çok yavaşsa daha yakın).	Hedef Uygulama Dril
Topu fileye sürekli olarak vurmamak	<p>Sporcu, topa isabetli olabileceği seviyeden daha sert vuruyor olabilir.</p> <ul style="list-style-type: none">• Yerden vuruyorsanız, ağırlık biraz yukarısında bir noktaya nişan alın.• Zıplarken vuruyorsanız, dümdüz vurmaya çalışmayı bırakın ve bunun yerine topu % 50 kuvvetle vurmaya odaklanın ve topu spin ile filenin yukarısına ve üzerinden göndermek için bileğinizi bükün.	Hedef Uygulama Dril
Topa sürekli olarak sınırların dışına vurmamak (çok derin)	<p>Sporcu topa çok sert vuruyor ve spin ile topu file üzerinden yukarı ve yukarı göndermek için bileğini bükerken % 50 kuvvetle sallanması gerekiyor.</p>	Hedef Uygulama Dril
Sporcunun eli / bileği topu file üzerinden bükecek kadar güçlü değil	<p>Atlet, iki eli birbirine kilitlemiş olarak topa sallanabilir (ters yandan pas - [tomahawk denir] o topa ellerinin altından vurur).</p>	Hedef Uygulama Dril

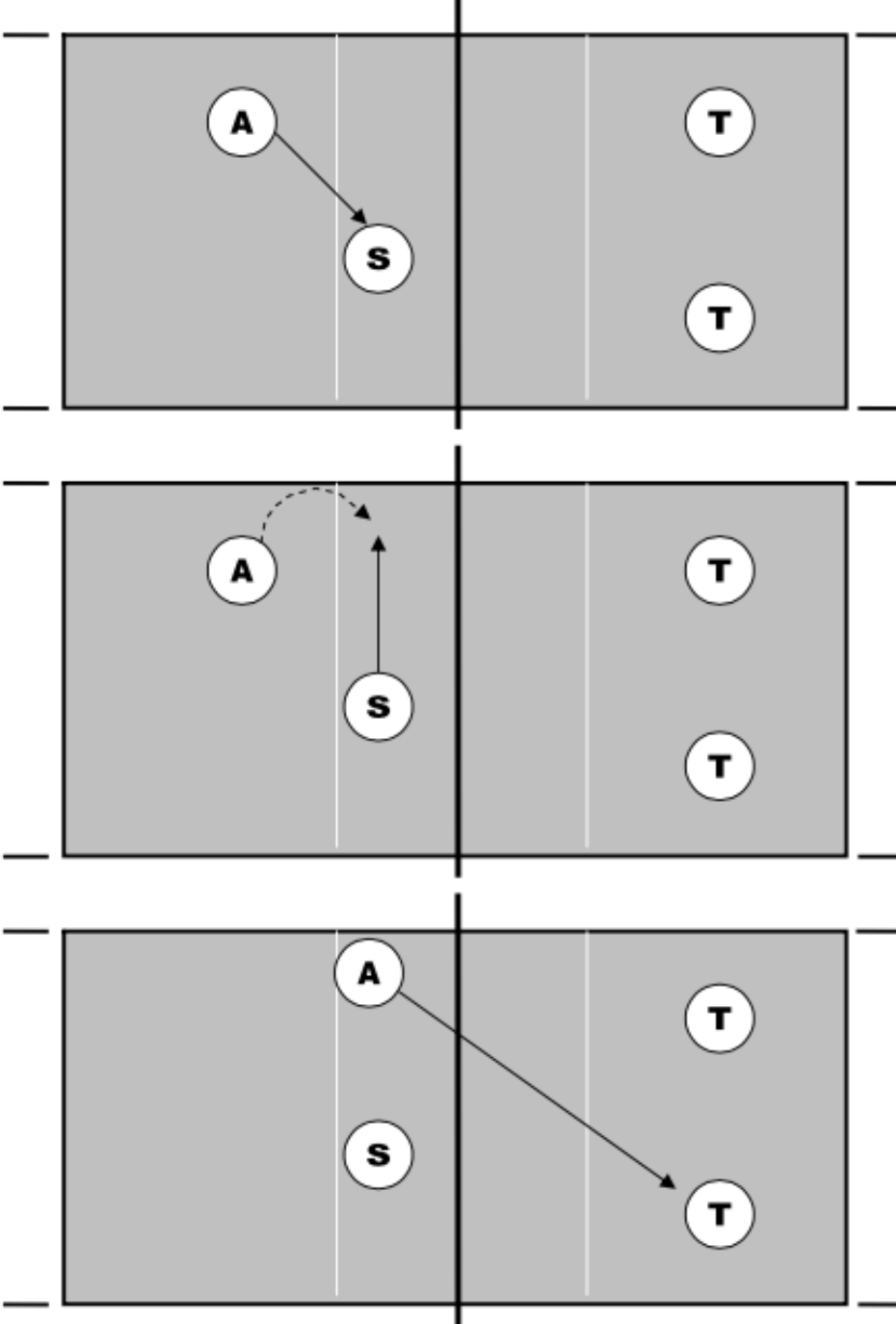


Saldırı / Vurma Drilleri

Hedef Uygulama Drili

Açıklama

Bir antrenör veya pasör (S) hücum oyuncusu (A) ile ağın aynı tarafında duracaktır. Hücum oyuncusu, topu pasörün üzerine atarak, hücum oyuncusunun yaklaşması ve vurması için topu dışarıya atacak olan pasöre atarak talimi başlatır. Saldıran, filenin karşı tarafındaki hedeflerden (T) birini hedef alacaktır.





Varyasyonlar

Bu dril, sporcunun topa yerden ya da havada, ağa yakın ya da ağdan 3-4 metre (10-13 fit) uzakta ya da yüksek ya da alçak bir setle hücum etmesiyle gerçekleştirilebilir. Daha düşük bir yetenek seviyesinde saldırgana tatbikat başlamadan önce ne bekleyeceği sözlü olarak söylenebilir ("bu ağdan çıkacaktır"); daha yüksek seviyelerde saldırgan, yaklaşımı herhangi bir sözlü uyarı olmadan ayarlamalıdır.

Dril ayrıca açılı ters çevirerek sağ taraftan da çalıştırılmalıdır.







Engelleme

Engelleme, fiziksel yükseklik, zıplama yeteneği ve saldırgana karşı atlamayı zamanlamak için iyi bir hesap gerektiren gelişmiş bir beceridir. Çoğu Özel Olimpiyat sporcusu engellemeye çalışmayacak (ve yapmamalı) olsa da bir oyunun enerjisini iyi uygulanan bir malzeme bloğu ile değiştirebilenler.

Sporcu yaklaşık 15-20 santimetre (6-8 inç) uzaklıkta, ayakları eşit ve omuz genişliğinden biraz daha az olacak şekilde ağa bakacak şekilde dik durmalı, avuç içi ağa bakacak şekilde elleri göğsün önünde vücuda yakın olmalıdır. Sporcu dizleri ile derin bir şekilde eğilecek ve ardından düz yukarı doğru patlayacak ve her iki eliyle olabildiğince yükseğe uzanacaktır. Sporcu, fileye dokunmadan, her iki kolu da düz olarak ağın üzerinden uzanmaya çalışmalıdır.

Dış blokçu, topa sallanacağı noktada hücum oyuncusunun iç omzunda sıralanacak şekilde konumlandırılır. Oyun alanının sağ tarafındaki bir blokçu, sağ kolunu topun üzerine koyacaktır. Oyun alanının sol tarafındaki bir blokçu, sol kolunu topa koyacaktır. Bu, bir “açı” ya da çapraz saha atağı engellemek için en iyi şans verecektir.



Beceri İlerlemesi – Engelleme

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Uygun engelleme duruşunu gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mümkün olduğunca yükseğe ulaşırken uygun atlama tekniğini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Filenin üzerinde uygun kol pozisyonunu gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kendilerini vurucuların yaklaşımının önünde konumlandırın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vurucuların saldırısıyla atlamayı doğru zamanlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun iniş tekniğini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



Öğretim Noktaları

Sık karşılaşılan bir problem, sıkı bir sete blok yaparak rakibin saldırmadan önce topa uzanma ve hücum yapma şansını karıştıran sporculardır. Bu genellikle engelleyicide net ihlal ile sonuçlanır.

Sporcu, bir topu bloke etmek için gerekirse sağına veya soluna uzanabilir, ancak bu uzanma, yana doğru atlama değil, her iki koluyla yapılmalıdır. Yana doğru atlama, garip inişler yaratır ve takım arkadaşlarıyla yaralanma veya çarpışma olasılığını artırır. Engelleyici düz bir şekilde yukarı ve aşağı zıplamalı, her zaman iki ayağına eşit şekilde, tam olarak kalkış yaptığı yere inmelidir.



Sporcu, temas kurmayı umarak kollarını çılgınca sallamak yerine ağın üzerindeki belirli bir noktaya ulaşmaya odaklanmalıdır. Bloğun birincil amacı, mahkemenin belirli bir bölümünü almak ve saldırganı, sahanın geri kalanını örten savunucuların bloğuna veya kollarına vurmaya zorlamaktır. Engelleyiciler, atlamadan önce "çizgiyi" veya "açıyı" korumaya karar verecek ve takımın geri kalanı, savunma oyuncusu olarak sahanın geri kalanını kapsayacak şekilde kendilerini ayarlayacaktır.



Hatalar ve Düzeltmeler - Engelleme

Hata	Doğru	Örnek Dril
Atlamanın zamanlamasını yanlış değerlendirmek	Vurucunun ayakları bırakıp zıplamasını bekleyin.	Doğru Yer, Doğru Zaman Dril
Düz yukarı ve aşağı yerine blok yapmak için yana doğru zıplama	Sporcunun ayakları erken hareket ettirme alıştırmaları yapması ve havada sürüklenme Yok seçeneğinden tam olarak kalktığı yere inmesini sağlayın.	Doğru Yer, Doğru Zaman Dril
Zıplamada yeterince yükseklik alamama	Sporcu dizleri yerine belinden bükülebilir.	Üst ve Arka Dril
Yukarı çıkarken sürekli olarak fileye dokunmak	Sporcu ayaklarını terk edene kadar kol hareketini en aza indirin.	Üst ve Arka Dril
Aşağı inerken sürekli olarak fileye dokunmak	Filenin üzerine uzanmaya ve ardından öne düşürmek yerine ellerinizi yukarı doğru çekmeye odaklanın (eller havada inmelidir).	Üst ve Arka Dril

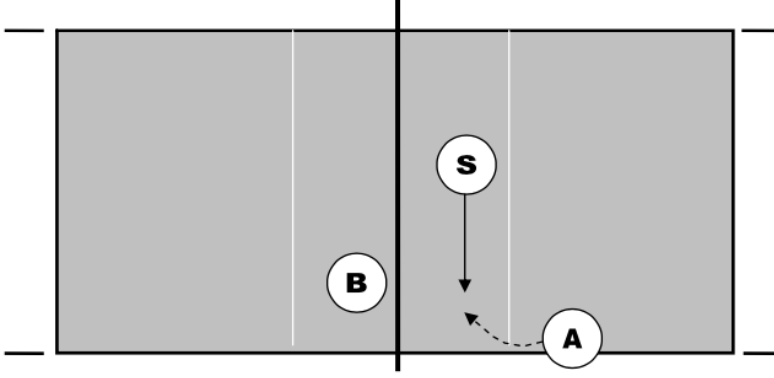


Blokaj Drilleri

Doğru Yer, Doğru Zaman Drilleri

Açıklama

Bir antrenör veya pasör (S), filenin karşı tarafında blokçudan (B) duracak ve topu bir hücum oyuncusunun (A) açıyla vuracağı sabit bir noktaya doğru bir şekilde fırlatarak tatbikatı başlatacaktır. Engelleyici, saldırganın atlayışına karşı blok atlamasını zamanlama uygulaması yapar.



Varyasyonlar

Blokçu bloğu doğru bir şekilde zamanlayabildiğinde, antrenör / pasör para atışının yerini değiştirebilir: daha dışarıda, ortaya daha yakın, alçak, daha yüksek vb. Bu, blokçuyu ayaklarını yeni bir pozisyona hareket ettirmeye ve yine de vurucuya karşı atlamayı zamanlamaya zorlar.

Engelleyici, 1 metre (3 fit) veya daha az hareket etmesi gerekiyorsa ayakları hızlı bir sol-sağ (veya sağ-sol) karıştırma adımı (2 adımlık hareket) olarak hareket ettirecektir. Engelleyicinin 1 metreden (3 fit) daha fazla hareket etmesi gerekiyorsa, dönecek ve hızlı bir şekilde doğru yere adım atacak ve ardından düz bir şekilde yukarı ve aşağı atlayacaktır, buna 3 adımlı çapraz geçiş denir.

Üst ve Arka Dril

Açıklama

Bir antrenör filenin bir tarafında duracak ve topun yarısı filenin her iki yanında olacak şekilde ağın 5 santimetre (2 inç) yukarısında duracaktır. Sporcu, filenin karşı tarafında antrenörden doğru blok pozisyonunu alacaktır. Antrenörden gelen sinyalde (topa bir tokat), sporcu zıplayacak, ellerini fileye dokunmadan topun etrafına koyacak ve topu doğru şekilde tutarak yere inecektir.

Varyasyonlar

Bu dril, fiziksel yeteneklerine göre her sporcuya meydan okuyacak şekilde değiştirilecektir. Topu filenin yukarısına, rakip sahada file üzerinde ve / veya atletin soluna veya sağına hareket ettirmek, daha atletik oyunculara meydan okumak için mükemmel yollardır.



Soğuma

Soğuma, ısınma kadar önemlidir; ancak, genellikle göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına neden olabilir ve atletin vücudundaki atık ürünlerin atılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca Özel Olimpiyatlar sporcuları için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki egzersiz seansı veya rekabetçi deneyimden önce iyileşme sürecini hızlandırır. Sakinleşme ayrıca antrenör ve sporcunun seans veya müsabaka hakkında konuşmak için iyi bir zamandır. Soğumanın da esneme yapmak için iyi bir zaman olduğunu unutmayın. Kaslar sıcaktır ve esneme hareketlerine açıktır.

Aktivite	Amaç	Zaman (En Az)
Yavaş aerobik koşu	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür	2 dakika
Esneme	Atıkları kaslardan uzaklaştırır	5 dakika



Örnek Egzersizler

Başlangıç Takımı

Isınma (10-15 dakika)

- Koşu: 3 dakika sahada
- Germe: Göğüs, omuzlar ve kollar, hamstringler, dörtlüler, kasık ve baldırlar
- Takım ısınması: Biber, yerleştirme ve vurma, pas verme ve vücudu ısıtmaya hizmet etme

Beceri Çalışması (45 dakika)

Geçmeye Giriş

- Antrenör uygun formu gösterdikten sonra, sporcular topsuz doğru pas platformunu üstlenerek pratik yapacaklardır.
- Sporcular 2 metre (6 fit) aralıklarla birbirlerine bakan iki çizgi oluştururlar ve aralarında ileri geri pas atma çalışması yaparlar.

Sunuma Giriş

- El altından servis atın.
- Sporcular filenin aynı tarafında karşılıklı 2 metre (6 fit) karşılıklı iki çizgi oluştururlar ve mesafe veya yükseklikten ziyade doğru mekaniğe odaklanarak birbirlerine servis atma pratiği yaparlar.
- Sporcular kendinden emin olduktan sonra, birbirlerinden uzaklaşmalı ve filenin zıt taraflarına geçmelidir.

Vurmaya Giriş

- Doğru vuruş mekaniğini gösterin
- Sporcular fileye 2 metre (6 fit) dönük bir çizgi oluştururlar ve file üzerinden topa vurma pratiği yaparlar. Top, 1 metre (3 fit) uzakta duran ve atletlere çok nazikçe fırlatan bir antrenörden gelir.

Takım Konsepti (15 dakika)

- Sahada altı oyuncuyla hazır pozisyonlarda çalışın.
- Standart dönüşü (saat yönünde) ve değişikliklerin nasıl yapılacağını açıklayın.
- Her pozisyonun hücum ve savunma sorumluluklarını tartışın (kimin geçtiği, kimin ayarladığı, kimin vurduğu vb.).

Soğuma (10 dakika)

- Serinletme esnemesi için ekibi bir araya getirin.
- Antrenör, bir "kazanlar çemberi" içinde her sporcu hakkında bir olumlu yorum yapacaktır.



Orta Takım

Isınma (10-15 dakika)

- Koşu: Kort çevresinde 5 dakika
- Germe: Göğüs, omuzlar ve kollar, hamstringler, dörtlüler, kasık ve baldırlar
- Takım ısınması: Biber, yerleştirme ve vurma, pas verme ve vücudu ısıtmaya hizmet etme

Beceri Çalışması (15 dakika)

TEMEL Dril

- Topu pasöre doğru şekilde geçirmeye odaklanın.

Takım Konsepti (15 dakika)

Hizmet Alımı

- Servisi servis alacak şekilde ayarlayın ve servisi pasöre iletmek için pratik yapın.
- Antrenör veya antrenör yardımcısı, sahanın her bölümüne hizmet ederek takımın pas ve iletişim becerilerini geliştirmesine izin vererek drile liderlik etmelidir.
- Her ayarlanabilir pas için takım bir puan alır; dril, toplam ayarlanabilir geçiş sayısı gerçekleştiğinde veya bir satırda belirli bir sayı gerçekleştiğinde sona erebilir.

Hücum (30 dakika)

Takımı altı kişilik iki eşit gruba ayırın ve yarışma kurallarını kullanarak oynayın.

- İdeal olarak bu, altıya altı oyun olacaktır. Bir takımı doldurmak için antrenörler, gönüllüler veya aile üyeleri alınabilir.
- Mümkün olduğunda, takımı rekabette neler bekleyeceği konusunda eğitmek için ıslık ve el işaretlerini kullanan bir görevli bulundurun.

Soğuma (10 dakika)

- Soğuma esnemesi için takımı bir araya getirin.
- Antrenör, bir "kazanlar çemberi" içinde her sporcu hakkında olumlu bir yorum yapacaktır



Gelişmiş Takım

Isınma (10-15 dakika)

- Jogging: 5 dakika. Avlu etrafında yavaş dev kol salımları ile
- Germe: Göğüs, omuzlar ve kollar, hamstringler, dörtlüler, kasık ve baldırlar
- Takım ısınması: Biber, yerleştirme ve vurma, pas verme ve vücudu ısıtmaya hizmet etme

Beceri Çalışması (15 dakika)

TEMEL Dril

- Topu pasöre doğru şekilde geçirmeye odaklanın.

Takım Konsepti (15 dakika)

Geçiş Puanlaması

- Servis alacak takımı ayarlayın.
- Antrenör veya antrenör yardımcısı hizmet vererek drile liderlik etmelidir; Takım pas verecek, ayarlayacak ve topu file üzerinden atacak.
- Top fileyi temizlediğinde (ve takım hazır olmadan), antrenör sahaya ikinci bir top atacak ve takımı derhal savunma oynamak için çabalamaya zorlayacaktır.
- Eğer takım geçiş sırasında ikinci topu geçebilir, kurabilir ve ağıın üzerinden atabilirse, bir puan alacaklardır.
- Eğer takım üçten az vuruş kullanırsa veya iki topu da filenin üzerinden geri getiremezse, puan sayılmaz ve çalışma tekrar başlar.
- Takım 5 sayı attığında, tatbikat sona erer.

Hücum (30 dakika)

Takımı altı kişilik iki eşit gruba ayırın ve yarışma kurallarını kullanarak oynayın.

- İdeal olarak bu, altıya altı oyun olacaktır; ancak, ileri düzey oyuncular için hücum, dörde dörde, üçe üç ve hatta ikiye iki olabilir.
- Mümkün olduğunda, takımı rekabette neler bekleyeceği konusunda eğitmek için ıslık ve el işaretlerini kullanan bir görevli bulundurun.

Soğuma (10 dakika)

- Soğuma esnemesi için ekibi bir araya getirin.
- Antrenör, bir "kazanlar çemberi" içinde her sporcu hakkında bir olumlu yorum yapacaktır.



Değişiklikler

Yarışmada, kuralların sporcuların özel ihtiyaçlarına ve hatta tercihlerine uyacak şekilde değiştirilmemesi önemlidir. Bununla birlikte, Özel Olimpiyat sporcularının ihtiyaçlarını karşılayan voleybol kurallarında sınırlı sayıda onaylanmış değişiklik vardır. Antrenörler, Özel Olimpiyatlar Voleybol Kurallarında belirtilen kurallara uygun olduğu sürece sporcuların başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için antrenman egzersizlerini, antrenörlük tarzlarını ve hatta spor ekipmanlarını değiştirebilirler.

Daha düşük yetenekli sporcular için, onaylanmış yarışmalarda onaylanmış iki alternatif vardır: değiştirilmiş yarışma ve Bireysel Yetenek Müsabakası. Detaylar Özel Olimpiyatlar Voleybol Kurallarında verilmektedir.

Bir Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama

Bazı Özel Olimpiyat sporcularının tek kolunu sınırlı kullanımı vardır. Bu, servis atma, geçme ve ayarlama zorluklar yaratır. Antrenman yoluyla atlet tek elle nasıl atılacağını ve servis atılacağını öğrenebilir. Bu sporcu, geçmenin birincil işlev olduğu arka sırada oynamakta sorun yaşayabilir. Libero kuralını sunan programlarda, sporcu arka sıra uzmanı için sınırsız sayıda değiştirilebilir ve böylece sınırlı sayıda kol kullanan sporcunun yalnızca ön sırada oynamasına izin verilir.





Bazı sporcular, herkese tüm hakem uyarılarının bir düdük ve bir el hareketi içerdiğini hatırlatarak ele alınabilecek işitme bozukluklarına sahiptir. Pratikte aynı jestleri kullanarak, tüm sporcular görsel olarak dikkat etmeyi öğrenecekler.

İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı sporcular farklı iletişim sistemleri gerektirir. Örneğin, bazı sporcular gösterilen egzersizleri öğrenir ve daha iyi tepki verirken, diğerleri daha fazla sözlü iletişim gerektirir. Bazı sporcular, beceride ustalaşmadan önce egzersizin veya becerinin bir açıklamasını görmek, duymak ve hatta okumak için bir kombinasyona ihtiyaç duyabilir.



Voleybolda Kros Antrenmanı

Çapraz eğitim, bir olayın performansına doğrudan dahil olan beceriler dışındaki becerilerin ikame edilmesini ifade eden modern bir terimdir. Çapraz eğitim, yaralanma rehabilitasyonunun bir sonucu olarak ortaya çıktı ve şu anda yaralanmanın önlenmesinde de kullanılıyor.

Spesifik alıştırmanın sınırlı bir değeri ve geçişi vardır. "Çapraz antrenman" yapmanın bir nedeni, yoğun bir spora özgü antrenman periyodu sırasında yaralanmayı önlemek ve kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri sağlıklı kalmak ve uzun vadede antrenman yapmaktır. Çapraz antrenman, sporcuların daha büyük bir coşku ve yoğunlukla veya daha az yaralanma riski ile etkinliğe özel antrenman antrenmanları yapmalarına olanak tanır.

Basketbol, tenis ve yüzme, mevcut olduğu yerlerde mükemmel çapraz antrenman fırsatları sağlayabilen Özel Olimpiyat sporlarıdır. Basketbol atlama becerilerini güçlendirir, tenis iyi ayak çalışması ve derinlik algısını öğretir ve yüzme omuz eklemine güçlendirir ve genel kardiyovasküler kondisyonu iyileştirir.

Onaylanmış Özel Olimpiyatlar voleybol müsabakaları genellikle altıya altı yarışmalar olarak "kapalı alanda" olarak tanımlanırken, sporcuları çeşitli yüzeylerde ve daha az takım üyesiyle oynamaya teşvik etmenin önemli bir değeri vardır. Sporu çim veya kum üzerinde oynamak, sporcuların dalış veya yuvarlanma sırasında yaralanma riskini azaltırken daha agresif savunma yapmalarına olanak tanır. Dörde dört, üçte üç ve hatta ikiye ikişerli oyunlara katılmak, sporcuları sahanın daha fazlasını kapsamak ve her noktada tüm becerilerini uygulamak, beceri gelişimlerini hızlandırmak.

NOT: Her zaman olduğu gibi, antrenörler sporun varyasyonlarını oynarken sporcularının fiziksel yeteneklerini ve sınırlamalarını hesaba katmalıdır.



Özel Olimpiyatlar

VOLEYBOL ANTRENÖRLÜK REHBERİ

Voleybol Protokol ve Etik Kuralları



İçindekiler

Voleybol Kurallarını Öğretmek	91
Oyun Alanı	91
Yetkililer	91
Maç öncesi	92
Toplantı	92
Maçın Başlangıcı	92
Setin Başlangıcı	92
Servis Rotasyonu	92
Top Giriş / Top Çıkışı	92
Puanlama Yöntemi	92
Zaman Aşımaları	92
Set / Maç Kazanmak İçin	93
Yaptırımlar	93
Yaygın İhlaller	93
Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® Kuralları	94
İtiraz Prosedürleri	95
Uygunluk	95
Oyunun kuralları	95
Voleybol Protokolü ve Etik Kuralları	96
Sportmenlik	97
Voleybol Sözlüğü	99



Voleybol Kurallarını Öğretmek

Voleybolun kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenman yapmaktır. Örneğin, bir antrenman oyunu sırasında bir oyuncu file ile temas kurduğunda, bu oyunu durdurmak ve topla oyun oynamaya çalışırken fileye temas edemeyeceğinizi açıklamak için iyi bir zamandır. Uluslararası bir spor programı olarak Özel Olimpiyatlar, Federation Internationale de Volleyball (FIVB) Kurallarını hem kabul etmiş hem de değiştirmiştir. Özel Olimpiyatlar Inc. tarafından değiştirilen ve onaylanan voleybol kurallarının tam listesi için lütfen www.specialolympics.org adresinde bulunan resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakın. Antrenör olarak oyunun kurallarını bilmek, anlamak ve bu kuralları oyuncularınıza ve diğer antrenörlere öğretmek sizin sorumluluğunuzdadır. Size bu sorumluluk konusunda yardımcı olmak için, voleybol sporunu yöneten seçilmiş kurallar aşağıda listelenmiştir.

Nadiren, kadroda en az altı oyuncunun bulunduğu, uygun şekilde kayıtlı bir takımın, yaralanma veya diğer sorunlar nedeniyle bir müsabaka sırasında herhangi bir noktada altı oyuncuyu sahaya çıkaramaması durumunda durum meydana gelebilir. Ulusal düzeyin altında, Müsabaka Yöneticisi, takım rekabet avantajı elde edemediği sürece bu takımın kendi takdirine bağlı olarak devam etmesine izin verebilir. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® takımları hiçbir zaman aynı anda sahada sporculardan daha fazla partnere sahip olamaz.

Oyun Alanı

Kurallara uygun bir oyun alanının kullanılması tavsiye edilir. Bununla birlikte, Özel Olimpiyatlar değişikliği, servis hattının fileye daha yakın olmasına, ancak 4,5 metreden (14 fit 9 inç) daha yakın olmamasına izin verir. Kural boyutunda bir saha (18 metreye 9 metre, her tarafta en az 3 metre genişliğinde bir serbest bölge ile çevrili) mevcut değilse, güvenli bir şekilde oyuna izin vermek için değişiklikler yapılabilir. Değiştirilmiş Takım Müsabakasında, saha boyutu 7,62 metre (25 fit) genişliğe ve 15,24 metre (50 fit) uzunluğa küçültülebilir. Filenin yüksekliği şöyle olmalıdır:

- ◆ Erkekler ve karma eğitim yarışması — 2,43 metre (7 fit 11 5/8 inç)
- ◆ Kadınlar için rekabet — 2,24 metre (7 fit 4 1/8 inç)
- ◆ Birleşik Spor yarışması — Erkekler ve karma eğitimciler için 2,43 metre (7 fit 11 5/8 inç) ve kadınlar için 2,24 metre (7 fit 4 1/8 inç)

Yetkililer

Yarışmada, takımların aşağıda açıklandığı gibi görev yapması için bir veya daha fazla görevli vermesi gerekebilir.

Baş Hakem (R1)

Başhakem maçtan sorumludur ve tüm konularda nihai yetkiye sahiptir. R1 skor hakeminin karşısındaki stantta olacak ve top elleçleme, kaldırmalar, atışlar vb. gibi kararları alacaktır. Hakem kararları düdükle ve el işaretleriyle verecektir. Bu uyarılar FIVB Kural Kitabında bulunabilir. R1 tarafından verilen tüm karar kararları nihaidir.

Yardımcı Hakem (R2)

Yardımcı hakem zeminde, R1'in karşısında ve takım sıralarının ve sayı hakeminin yanında yer alır. R2 esas olarak filenin kontrolünden ve ihlalleri izlemekten sorumludur. R2 ayrıca, eğer R1 oyunda perdelenmiş veya bloke edilmişse, top işleme çağrılarında R1'e gizli bir sinyal vererek yardımcı olabilir. Bu durumda R2 düdükle çalmayabilir, ancak gerektiğinde R1'e yardım etmelidir. R2 ayrıca sayı hakeminin gözetiminden ve tüm oyuncu değiştirme taleplerini yönetmekten sorumludur.

Skor Hakemi

Skor hakemi, müsabaka cetvelini oyunun kurallarına veya yetkilendirilen diğer görevlere göre tutmaktan sorumludur. Görsel skorbordun doğru olmasını sağlamak skor hakeminin görevidir.

Libero Tracker

Kurallarda Libero hükmünü kullanan programlar için, küçük bir hakemin Libero değişikliklerini takip etmesi gerekebilir.



Çizgi Hakemleri (LJ)

Hat hakemleri, hakem takımının önemli bir parçasıdır. Oyun alanının sol köşelerinde (sol arka pozisyonun arkasında) dururlar ve R1'in talimatına göre topu içeri, dışarıya ve temas etmesine yardımcı olurlar.

SOOPA

Sporcular için Özel Olimpiyat Görevlileri Programı (SOOPA), sporcunun yeteneği ile tutarlı olarak, çeşitli sorumluluk seviyelerinde görev yapmak için gerekli becerilerde eğitilecek Özel Olimpiyat sporcularının gelişimine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Voleybolda, yerel Özel Olimpiyatlar üyesi, bir SOOPA görevlisini NGB aracılığıyla sertifika almaya teşvik etmek için Ulusal Yönetim Kurulu üyesi ile yakın bir şekilde çalışmalıdır.

Maç Öncesi Toplantı

Maç öncesi toplantı sırasında, R1 her takımın temsilcileriyle buluşarak:

1. Isınma prosedürlerini netleştirin
2. Etkinlik / turnuva / maç kurallarını ve tesis temel kurallarını açıklayın
3. Hangi takımın ilk servis kullanacağını ve sahanın hangi tarafından servis atacağını belirleyin

Maçın Başlangıcı

Hazır olduğunda, R1 oyunculara bitiş çizgisinde sıraya girmeleri talimatını verecektir. R1'den gelen bir uyarı üzerine, oyuncular sahaya geçecek ve R2 sahadaki konumlarını doğrularken uygun rotasyonda sıraya girecekler.

Setin Başlangıcı

Tüm oyuncular doğru pozisyonda olduğunda ve her iki takım da oynamaya hazır olduğunda, R1 servis atan oyuncuyu topa servis atmaya çağıracaktır. Servis çağırma hem düdük hem de kol hareketiyle yapılacaktır. Her iki hakem tarafından kullanılan tüm uyarılarla ilgili ayrıntılar için lütfen FIVB kural kitabına bakın.

Servis Rotasyonu

Servis karşılayan takım servis atma hakkını kazandığında, oyuncular saat yönünde bir pozisyon döndürür. Bunun iki istisnası vardır:

1. Birleşik Sporlar Voleybolunda, servis atan takım arka arkaya üç sayı attığında, saat yönünde bir pozisyon döndürecek ve servisi sürdürecektir. Kabul eden takım **DÖNMEYECEKTİR**.
2. Değiştirilmiş Takım Müsabakası voleybolunda, üç sayılık veya beş sayılık servis atma kuralı kullanılacaktır. Bir oyuncu üç veya beş puanı kazandığında, rakip top ve servis alırken puan olmadan otomatik olarak topa sahip olma kaybı olacaktır.

Top Giriş / Top Çıkışı

Saha içine veya çizginin herhangi bir kısmına düşen bir top iyi kabul edilir. Saha dışına ve tamamen çizginin dışına düşen bir top kabul edilir.

Puanlama Yöntemi

Voleybol, Ralli Puanlama yöntemi kullanılarak oynanır. Her top oyuna sokulduğunda bir puan verilecektir. Bunun istisnası, hakemin bir tekrar yapmasıdır (başka bir sahadan gelen bir topun sahaya gelmesi vb.). Takımınızın puan kazanması için hizmet vermenize gerek yok.

Zaman Aşırımları

Her takım, set başına her biri 30 saniye süren iki mola alabilir.



Set / Maç Kazanmak İçin

Takımların seti kazanması için 25 puan kazanması gerekir (karar seti 15 puana kadar oynanır). En az iki puanla kazanmalısınız. Maçlar ya üç setten en iyi ikisi ya da beş setten en iyi üçü oynanır. Lütfen her yarışmanın formatı için yarışma yöneticinize danışın. Bazı maçlar, zaman ve / veya yer faktörleri nedeniyle kısaltılabilir veya uzatılabilir.

Yaptırımlar

Sarı kart

Bir oyuncuya veya antrenöre karşı rakip takımın puan almasıyla sonuçlanan bir uyarı.

Kırmızı kart

Bir oyuncuya veya antrenöre karşı setten atılma ile sonuçlanan bir yaptırım.

Kırmızı / Sarı Kart Bir Arada

Bir oyuncuya veya antrenöre karşı maçtan diskalifiye ile sonuçlanan bir yaptırım. Yarışma yöneticisi, olayın oyuncunun veya antrenörün turnuva dışında olmasını gerektirip gerektirmediğine karar verecektir.

Yaygın İhlaller

- Kaldırma
- Atmak
- Çift vuruş
- Üçten fazla vuruş
- Topla oynarken fileye dokunmak
- Orta çizgi ihlali (ağın altında)
- Rotasyon dışı
- Yanlış servis atan oyuncu
- Arka sıra hücumu
- Servis ayağı hatası



Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® Kuralları

Resmi *Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında* belirtildiği gibi Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® yarışması kurallarında birkaç farklılık vardır. Farklılıklar aşağıda vurgulanmıştır:

1. Bir kadro, orantılı sayıda sporcu ve partnerden oluşur. Kadro noktalarının kesin dağılımı belirtilmese de sekiz sporcu ve iki partnerden oluşan bir voleybol kadrosu Birleşik Spor Programının hedeflerini karşılamıyor.
2. Müsabaka sırasındaki bir kadro, yarı sporculardan ve yarı partnerlerden oluşur. Birleşik Sporlar Voleybol üç sporcu ve üç ortaktan oluşacak. Sıralamada değişeceklerdir (örn: bir partner, bir sporcu, vb.). Hafifletici koşullarda, bir müsabaka yöneticisi, hala Birleşik Spor ruhuna uygun olduğunu düşünürse, ortaklardan daha fazla sporcuya izin verebilir.
3. Takım sporlarında bölüm ataması, tüm oyuncuların ortalama yeteneğine değil, kadrodaki en iyi oyunculara dayanır.
4. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir antrenör olmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.

Birleşik Sporlar Voleybol, zihinsel engelli bireyleri ve aynı takımda bulunmayanları eşit ortaklar olarak bir araya getirerek zihinsel engelli bireylerin yaygınlaştırılmasına daha fazla katkıda bulunmak üzere tasarlanmıştır. Tüm takım arkadaşları arasındaki eşitlik, takım arkadaşları aşağı yukarı aynı yaş ve yeteneklere sahip olduğunda artar. Benzer yaş ve yeteneklere sahip sporcuların ve partnerlerin seçimi Birleşik Sporlar Voleybol antrenmanı ve yarışması için çok önemlidir.

Birleşik Spor ortaklarının takımdaki ve genel olarak Özel Olimpiyatlardaki rollerini bilmeleri çok önemlidir. Birleşik Spor ortaklarının oyuncu hakimiyeti, programın amaç ve hedeflerini karşılamaz ve sporcuların yeteneklerini sergilemelerine izin vermez. İyi bir ortak, sporcunun yanında oynayan ve benzer bir yeteneğe sahip olmalıdır. Kusursuz dünyada, bir sporcunun ve Birleşik Spor partnerinin katkılarını ayırt etmek imkansız olurdu.



İtiraz Prosedürleri

İtiraz prosedürleri rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetim ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, Sporcularınız yarışırken meydana gelen ve Resmi Voleybol Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eylemi veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz istediğiniz sonucu alamadınız. İtirazlar, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır. Yarışma için itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışmadan önce yarışma yöneticisine danışın.

Genellikle iki tür protesto vardır: Uygunluk ve Oyunun Kuralları.

Uygunluk

Uygunluk ile ilgili itirazlar, müsabaka yönetim ekibi tarafından onaylanan itirazlara göre yapılacaktır.

Oyunun kuralları

İtirazlar bir sonraki servisten önce oyundaki kaptan tarafından yapılmalıdır. Hakem, itiraz edilebilir bir durum değildir. Geçerli bir itiraz, antrenörün ve oynayan kaptanın hakemin yanlış uyguladığını düşünmesi şeklinde bir kural olacaktır. Bir örnek, sahadaki hatalı sayıda partner veya belirli bir oyundaki oyuncu değişikliği sayısını uygulayamayan hakem olabilir.

Başhakem (R1) tarafından geçerli bir itiraz yapılmış ve kabul edilmişse, hakem kürsüye çıkacak ve kural kitabına başvuracaktır. Kural kitabına danıştıktan sonra, oyun kaptanı yine de itiraz etmek isterse, R1 yarışma yöneticisini bulması için uygun bir temsilci gönderecektir. Bu sırada sayı hakemi maçla ilgili tüm gerçekleri kaydetmelidir (skor, itiraz zamanı, kullanılan oyuncu değişiklikleri, alınan molalar vb.). Müsabaka yöneticisi ve / veya Baş Hakem itirazla ilgili bir karar verecektir. Reddedilirse, oyun hemen başlayacaktır. İtiraz onaylanırsa, söz konusu oyun tekrar oynanır ve sorun giderilir. Bu kararlar kesindir. İtiraz yok. Set, alınan bir kararın ardından derhal ilerleyecektir.



Voleybol Protokolü ve Etik Kuralları

Uygulama Sırasında

İyi voleybol etik kuralları ve protokolü antrenmanda başlar. Takımınıza iyi bir sportmenliği öğretmek ve görevlilere, takım arkadaşlarına, rakiplere ve gönüllülere saygıyı gerçek bir yarışma gerçekleştiği zaman da devam ettirecektir. Antrenör olarak rolünüz, takımınızın izleyeceği standardı belirler. Her zaman iyi bir örnek olmaya çalışın.

Pratik yaparken, takımınızın rekabette zorunlu kılmasını bekleyeceği kurallara uyduğundan emin olun. Sporcularınız kuralları ne kadar iyi anlarsa, belirli bir çağrının neden yapıldığını anlamak için o kadar donanımlı olurlar. Birçok voleybol çağrısı özeldir ve uygulamada çağrıları uygularken tutarlı olmak, yarışmalardaki kafa karışıklığını ve hayal kırıklığını azaltacaktır. Hem görevlilere hem de rakiplere saygıyı öğretmek pratikte başlar. Antrenörün yüksek bir sportmenlik standardı belirlemesi gerekiyor.

Yarışma Sırasında

Voleybol, en iyi şekilde pek çok olumlu duygu ile oynanan son derece rekabetçi bir spordur. Bu duyguyu kontrol altında tutmak ve iyi bir sportmenliğe kanalize etmek antrenör için zor olabilir.

Isınma sırasında, tüm oyuncuların ve topların filenin doğru tarafında kaldığından emin olun. Isınma sırasında yaygın bir sorun, birisinin zıplayabileceği ve topun üzerine düşebileceği filenin diğer tarafına giden gevşek bir toptur. Bir oyuncu veya antrenör, özellikle olası bir yaralanma meydana gelebilecek gevşek bir topun karşı tarafa gittiğini fark ederse, "top" veya "dur" diye bağırarak iyi bir görgü kurallarıdır. Sportmenlik, olası bir sakatlığı önleyen takıma teşekkür etmektir.

Sadece oyun oynayan kaptan hakemlerle konuşabilir. Bu oyuncu takımı kaptanların hakemlerle yaptığı toplantıda temsil edecektir. Hem antrenöre hem de diğer oyunculara zemin kuralları ve hakemin bahsettiği özel öğeler hakkında bilgi vermelidir. Sadece kaptan veya antrenörün değil, tüm oyuncuların kuralları bilmesi beklenir ve oyunun daha sorunsuz ilerlemesine yardımcı olur.

R1 takımın dizilişini gösterdiğinde, altı başlangıç oyuncusu artı Libero bitiş çizgisinde dizilir. Hakem işaret verdiğinde, takımlar rakipleriyle el sıkışmak için saat yönünün tersine fileye gidecektir. Bazı takımların diğer takıma verebilecekleri küçük hediyeleri olacaktır (örneğin, iğneler veya bölgelerinden veya bölgelerinden bir şey). Bu, esas olarak ulusal veya Dünya Oyunları düzeyinde yapılır, ancak her zaman güzel bir jesttir.

Set sırasında oyuncular hakemlere, rakiplere ve takım arkadaşlarına saygılı davranacaklardır. Bir rakibe file üzerinden bağırarak tolere edilmez ve oyuncunun sarı kart (uyarı) veya kırmızı kart (çıkarılmış) almasına neden olur. Bir görevli ile tartışmak aynı yaptırımların uygulanmasına neden olabilir.

Son setten sonra hakem takımları bitiş çizgisine yönlendirecek ve ardından takımlara el sıkışmaları ve rakiplerini iyi oynanan bir maçtan dolayı tebrik etmeleri için ağda buluşma talimatı verecektir.

Maçınızın hemen ardından bir maçın planlanabileceğini unutmayın, bu nedenle lütfen eşyalarınızı toplayın ve sahayı boşaltın, böylece sonraki takımlar ısınmaya başlayabilir.

Genel olarak voleybol, iyi bir sportmenlik ve oyuncular, antrenörler ve görevliler arasında saygı için büyük bir üne sahiptir. Bir koç olarak, lütfen bunu takımınıza vurguladığınızdan ve kendinize iyi bir örnek oluşturduğunuzdan emin olun. Sporcularınız antrenör tarafından belirlenen örneği takip edecek. Bir antrenör görevlilere bağırırsa, oyuncuları da aynısını yapacaktır. Hakemlere, diğer oyunculara ve diğer antrenöre saygı duyan ve olumlu kalabilen bir antrenör, takımı ve davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır. Bir oyuncu sahada veya ısınma sırasında kötü davranırsa, o sporcuyla konuşmak ve ona iyi bir sportmenliğin beklendiğini ve kötü davranışlara müsamaha gösterilmeyeceğini bildirmek antrenörün sorumluluğundadır.



Sportmenlik

"Kazanmama izin ver. Ama kazanamazsam, girişimde cesur olmama izin verin."

İyi sportmenlik, antrenörlerin ve sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algı ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Örnek olun. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve koçluk yapacağınızla ilgili birkaç odak noktasını ve fikrini vurguluyoruz.

Rekabetçi Çaba

- Her etkinlik sırasında azami çabayı gösterin.
- Becerileri, yarışmada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.
- Her zaman maçı bitirin - Asla pes etmeyin.

Her Zaman Adil Oyun

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Görevlilerin kararlarına her zaman saygı gösterin.

Antrenörlerin Beklentileri

1. Katılımcıların ve hayranların takip etmesi için her zaman iyi bir örnek olun.
2. Her maçta kazanan ve kaybeden bir takım olacaktır. Katılımcılara uygun sportmenlik eğitimi verin sorumlulukları vardır ve sportmenliği ve etiğe öncelik vermelerini talep eder.
3. Sporcu performansını olumlu bir şekilde pekiştirin.
4. Maç görevlilerinin muhakemesine saygı gösterin, etkinlik kurallarına uyun ve kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.
5. Tüm katılımcılara ve hayranlara saygılı davranın.
6. Hem maçtan önce hem de sonra hakemlerle ve rakip antrenörle herkesin önünde tokalaşın.
7. Sportmenlik standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirin ve uygulayın.

Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarda Sporcuların ve Ortakların Beklentileri

1. Takım arkadaşlarınıza saygılı davranın.
2. Bir hata yaptıklarında takım arkadaşlarını cesaretlendirin.
3. Rakiplere saygılı davranın: Yarışmalardan önce ve sonra tokalaşın.
4. Yarışma görevlilerinin kararlarına saygı gösterin, yarışma kurallarına uyun ve kışkırtabilecek hiçbir davranış sergileyin
5. Adil bir yarışma düzenlemek için yetkililer, antrenörler, direktörler veya diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış gösterirse misillemede bulunmayın (sözlü veya fiziksel olarak).
7. Özel Olimpiyatları temsil etme sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
8. Kazanmayı kişisel elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
9. Koçunuz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını yaşayın.

Koçluk İpuçları

- Oyuncularınıza yetkililere ve kararlarına saygı duymalarını öğretin.
- Oyunculara kurallar dahilinde sıkı oynamayı öğretin.
- Oyunculara voleybolun genel kurallarını öğretin.
- Her maç veya antrenmandan sonra sportmenlik ödülleri veya takdirler verin. Sporcuları sportmenlik gösterdiklerinde daima övün.



Sportmenlik

- ◆ Sportmenlik, bu arada, sizin ve sizin içinizde gösterilen bir tavidir ve oyun alanının dışında kalır. Rekabet hakkında olumlu.
- ◆ Kendinize saygı gösterin.
- ◆ Daima kontrol altında kalın, hatta kendinizi kötü hissettirin.



Voleybol Sözlüğü

Dönem	Tanım
Anten	Saha dış sınırlarını belirlemek için ağ uzantısının bir parçası olarak tutturulmuş, ağdan yukarı doğru uzanan esnek bir direk
Saldırı Hattı	Sahanın karşısındaki çizgi, merkezden 3 metre. Arka hat oyuncularını, bu hattın önünde veya üzerinde bir topa saldıramaz.
Arka Sıra Saldırısı	Bir arka hat oyuncusu hücum çizgisinin üzerinde veya önünde topa saldırdığında
Arka Sıra Bloğu	Bir arka hat oyuncusu ağda bir topu bloke ettiğinde
Top Giriş	Sınır çizgisine, sahaya veya içine düşen top
Top Çıkış	Saha dışına düşen top
Temel Konum	Servis sırasında bir sporcunun belirlenmiş pozisyonu
Blok	Bir topun sahanıza girmesini engellemek için fileye zıplama becerisi
Merkez Hattı	Doğrudan filenin altındaki çizgi
İletişim, Çift	Bir oyuncunun topa arka arkaya iki kez vurması veya topun vücudunun çeşitli yerlerine arka arkaya temas etmesi durumunda
Temas, Ardışık	Takımın ilk vuruşu sırasında, oyuncunun vücudunun çeşitli bölümleriyle art arda temaslara tek bir topa oynama hareketiyle izin verildiğinde ortaya çıkan kurallara uygun bir oyun.
Kişiler, Ardışık	Bir oyuncunun arka arkaya iki kez topa vurması durumunda ihlal (İstisna Kuralları 9.2.3, 14.2 ve 14.4.2)
Ölü top	Hakemler tarafından çağırılan top oyun dışıdır.
Karar Seti	Maç berabere kalırsa oynanacak final (3. veya 5.) seti
İncelemek	Genellikle, engellenmemiş bir ani artıştan sonra ekibin ilk karşılaşması
Bölme	Rekabetçi gruplarda veya havuzlarda eşitlik sağlamak için ekipleri değerlendirme süreci
Ayak Hatası	Servis atan oyuncu, servis atarken topa temas ederken aynı anda bitiş çizgisine dokunur
Held Ball	Yakalanan veya fırlatılan ve temiz oynanmayan bir top
Vurucu / Smaçör	Rakibinin sahasına kuvvetle topa saldıran oyuncu
Dizlik	Bir oyuncunun dizlerini korumak için isteğe bağlı koruyucu ekipman
Libero	Sadece arka sıra pozisyonunda oynayan bir savunma uzmanı; Bu oyuncu zıt renkli bir forma giyer ve başka kısıtlamaları vardır.
Eşleşme	Önceden belirlenmiş set sayısı
Yetkililer	Baş Hakem: tribünde (R1); Yardımcı Hakem: Skor tablosunun yanında yerde (R2); golcü; Libero izleyici; çizgi hakimleri
Üst üste gelmek	Oyuncular servis atma anında yanlış rotasyondaiken meydana gelen faul
Gözleme	Bir savunma oyuncusunun, topun yere çarpmasını önlemek için avucunu yere koyduğu bir oyun



Dönem	Tanım
Geçmek	Genellikle bir takım arkadaşının pasörle ilk teması
Oyuncu Değişimi	Libero'nun oyuna girmesi veya oyundan çıkması
Kaptan oynamak	Sahada takımını temsil eden ve hakemle konuşabilen tek takım üyesi olan oyuncu
Kazanılacak Puanlar	Bir seti kazanmak için 15 veya 25 puan gereklidir; Kazanmak için bir takımın en az 2 puan önde olması gerekir (Müsabaka yönetimi bazı durumlarda başka limitler belirleyebilir)
Ralli	Topu ağ üzerinde ileri geri oynama eylemi
Ralli Skoru	Tekrar yönlendirilmedikçe her oyun bir puanla sonuçlanır
Kırmızı kart	Bir oyuncunun / antrenörün kaba veya kabul edilemez davranıştan dolayı setten çıkarılmasıyla sonuçlanan ve puan verilmeyen bir yaptırım
Tekrar oynat	Bir hakem, bir hata veya başka nedenlerden dolayı takıma bir önceki puanı geçmesi talimatını verdiği anda
Servis	Topu oyuna sokma tekniği
Pasör	Topu şut atan bir oyuncuya atan (genellikle ikinci takım teması)
Yan Dışı / Döndür	Takım rakip takımın servisini kazandığında, takım saat yönünde bir pozisyon dönecek ve bu genellikle Side Out olarak adlandırılacaktır.
Smaç	Rakibin sahasına sert vuruşlu bir top, genellikle bir baş üstü kol sallamasıyla topa vurarak başılır.
Oyuncu Değiştirme Alanı	Bir oyuncunun setten ayrılması gereken başka bir oyuncunun pozisyonunu işgal etmek için sete girme eylemi
Zaman aşımı	Oynayan kaptan veya antrenör tarafından talep edilen ve R1 tarafından verilen oyunun askıya alınması; mola süresi kurala göre belirlenir
Dokunma	Bir oyuncunun kasıtlı veya kazara temas ettiği top; her ikisi de bir dokunuş olarak sayılır
Sarı kart	Diğer takım için bir puanla sonuçlanan kabul edilemez davranışlar için bir oyuncuya / antrenöre uyarı



Special Olympics Coaching Quick Start Guide

VOLLEYBALL



Special Olympics

October 2008



İçindekiler

Voleybol Antrenman Yarışmaları	3
Hedeflerin Belirlenmesi	3
Birleşik Sporlarda Anlamlı Katılım Oluşturma®	5
Örnek Egzersizler	6
Başlangıç Takımı	6
Orta Takım	7
Gelişmiş Takım	8
Voleybol Becerileri Değerlendirme Kartı	9
Özel Olimpiyatlar - Bireyler İçin Voleybol Becerileri Değerlendirmesi	10
Voleybol Kıyafetleri	12
Forma	12
Şort	13
Çorap	13
Ayakkabı	13
Isınma Takımları	13
Dizlik	13
Voleybol Gereçleri	14
Voleybol Topu	14
Oyun Alanı	14
File	14
Antenler	15
Net Standartlar	15
Top Arabası / Top Çantası	15
Voleybol Kurallarını Öğretmek	16
Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® Kuralları	19
İtiraz Prosedürleri	19
Uygunluk	19
Oyunun kuralları	19
Voleybol Sözlüğü	20
Ek: Beceri Geliştirme İpuçları	22
Isınma Drilleri	22
Daire Geçme Drili	22
TEMEL Drill (Tüm Becerileri Verimli Şekilde Oluşturun)	23
3'e 3'e 3 Dril	23
Servis	25
El Altından Servis	25
Açıklama - El Altından Servis	25
Beceri İlerlemesi - El Altından Servis	26
Başüstü Servis	26
Beceri İlerlemesi - Başüstü Servis	27
Servis Drilleri (El Altından ve Başüstü)	28
Top Atma Dril	28
Hedef Servis Dril	28
Pas	30
Beceri İlerlemesi - Önkol Pasları	30
Beceri İlerlemesi - Başüstü Paslar	31



Pas Drilleri (Önkol ve Baş Üstü)	32
TEMEL Drill (Tüm Becerileri Verimli Şekilde Oluşturun)	32
3'e 3'e 3 Drill	32
Alan Drill	32
Basket Yakalama Drill	33
Zig Zag Drill	34
El Ayarı	35
Beceri İlerlemesi - El Ayarı	35
El Ayar Drilleri	36
Flick Drill	36
Run Down Drill	37
Hücum / Vurma	38
Ayakta Hücum	38
Sıçrama Hücumu	39
Beceri İlerlemesi - Hücum / Vurma	39
Hücum / Vurma Drilleri	40
Hedef Uygulama Drili	40
Engelleme	42
Beceri İlerlemesi - Engelleme	42
Blokaj Drilleri	43
Doğru Yer, Doğru Zaman Drili	43
Üst ve Arka Drili	43



Voleybol Antrenman Yarışmaları

Ne kadar çok rekabet edersek o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyatlar voleybolu için stratejik planın bir parçası, yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimini sağlamaktır. Rekabet sporcuları, antrenörleri ve tüm spor yönetimi takımını motive eder. Programınıza mümkün olduğunca çok sayıda rekabet fırsatı ekleyin veya genişletin. Aşağıda birkaç öneri verdik.

1. Bir Özel Olimpiyat alanı veya bölgesel voleybol turnuvasına ev sahipliği yapın.
2. Mümkünse müsabaka dışında diğer yerel Özel Olimpiyatlar voleybol takımlarına karşı antrenman hücumlarına ev sahipliği yapın ve / veya bunlara katılın.
3. Yakındaki bir okul / kulüp takımına sporcularınızın onlarla antrenman yapıp yapamayacağını veya kontrollü bir hücumda onlarla rekabet edip edemeyeceğini sorun.
4. Ulusal Yönetim Kurulunuzla iletişime geçin ve mümkünse antrenörlerin sertifika fırsatları hakkında bilgi edinin.
5. Ekibi yerel bir üniversiteyi veya kulüp voleybolu müsabakasını izlemeye veya mümkünse televizyonda bir maç seyretmeye götürün. Oyuncuların temellerini tartışın ve her hafta pratikte öğrendikleri becerileri gerçekleştirmenin önemini pekiştirin.
6. Her eğitim seansının sonunda yarışma bileşenlerini dahil edin.

Hedeflerin belirlenmesi

Her sporcu için gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenmanda hem de müsabaka sırasında motivasyonu için önemlidir. Hedefler, hem eğitim hem de yarışma planlarının eylemini belirler ve yönlendirir. Sporculardaki spor güveni, katılımı eğlenceli hale getirmeye yardımcı olur ve sporcunun motivasyonu için kritiktir. Hedef belirleme ile ilgili ek bilgi ve alıştırmalar için lütfen Antrenörlük İlkeleri Bölümü'ne bakın. Hedef belirlemede ilk şey, bireysel sporcunun sınırlamalarını anlamaktır. Bir sporcunun neler yapabileceğini belirlemeden önce bir amaç beyanı yazan başlangıç antrenörleri, yalnızca hedeflerin geçerliliğini zayıflatacaktır.

1. Sporcunun entelektüel, fiziksel ve sosyal güçlü ve zayıf yönlerini belirleyin.
2. Sporcunun tek bir sezon boyunca gerçekçi bir şekilde ulaşması gereken üç ila beş küçük ölçülebilir hedef tanımlayın. Bu hedefler beceriye dayalı (örneğin, sürekli hizmet etmeyi öğrenmek), sosyal temelli (örneğin, herhangi bir kızgın patlamadan veya uygulamalarda somurtmaktan kaçınmak) veya fiziksel (örneğin, daha hızlı bir zamanda bir dril yapmak) olabilir.
3. Hedeflerinizi olumlu bir şekilde ifade etmeyi unutmayın.
4. Sporcunun başarmak için gerçekten kendini uygulaması gereken bir veya iki hedefi tanımlayın - "zor hedefler".
5. Sporcunun güçlü ve zayıf yönlerinin bu hedefleri nasıl etkileyeceğini belirleyin ve olası sorunları ele almak için bir plan oluşturun.
6. Hedefleri açıklamak ve onların anlayışını ve katılımını kazanmak için sporcu ve uygun destekçi ile görüşün. Destekçiden bekleyebileceğiniz destek derecesi, belirlemek isteyeceğiniz bazı hedefleri sınırlayabilir.
7. Sporcunun doğrudan kontrolü dışındaki amaçlardan kaçınmın (bir maç veya turnuva kazanan takım).
8. Alt düzey bir takım için yardımcı antrenör olmak, Global Messenger ve / veya SOOPA Yetkilisi olmak gibi sporcunun / bakıcının ilgilendiği beceri temelli olmayan hedefler olup olmadığını belirleyin.
9. Bu hedefleri desteklemek için sizin (antrenörün) öğrenmeniz veya başarmanız gereken bir şey olup olmadığını belirleyin. Planın nedir?
10. Sporculara her hedefe ulaştıklarında sunabileceğiniz motive edici ödülleri veya takdirleri belirleyin. Bunlar rüşvet veya önemli maddi ödüller şeklinde OLMAMALIDIR.

Örnek Voleybol Hedefleri

- Düzenli hizmet hattından sınırlar içinde 10 üzerinden sekizi almak olarak ölçülen, sürekli olarak elden hizmet vermeyi öğrenin;
- Doğru esneme sırasını kullanarak takıma ısınma ve soğuma esnemesinde liderlik edin;
- Yıllık voleybol ödülleri ziyafetinde bir konuşma yapın;



- Ferdi Voleybol Yetenek Müsabakası Yarışması # 3'te beş üzerinden dördü, önkol pasajı;
- Her hafta antrenmanda ağırları kurup indirmeye yardım etmeyi öğrenin;
- Yeni sporcuların işe alınmasına yardımcı olmak için yakındaki bir konut evinde bir sosyal yardım sunumu ile yardımcı olun.

Hedef Belirlemenin Faydaları

- ◆ Sporcunun fiziksel uygunluk seviyesini artırır
- ◆ Öz disiplini öğretir
- ◆ Sporcuya çeşitli diğer aktiviteler için gerekli olan spor becerilerini öğretir
- ◆ Sporcuya kendini ifade etme ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar



Birleşik Sporlarda Anlamli Katılım Oluşturma®

Birleşik Spor, Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimser. Birleşik Spor takımınızı seçerken, spor sezonunuzun başında, sırasında ve sonunda anlamli bir katılım elde etmek istersiniz. Birleşik Spor takımları, tüm sporcular ve partnerler için anlamli katılım sağlamak üzere düzenlenmiştir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatına sahip olmalıdır. Anlamli katılım aynı zamanda Birleşik Sporlar takımı içindeki etkileşim ve rekabetin kalitesini de ifade eder. Ekipteki tüm ekip arkadaşlarının anlamli katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve ödüllendirici bir deneyim sağlar.

Anlamli Katılım Göstergeleri

- Takım arkadaşları, kendilerine veya başkalarına aşırı yaralanma riskine neden olmadan rekabet ederler.
- Takım arkadaşları yarışma kurallarına göre yarışır.
- Takım arkadaşları, takımın performansına katkıda bulunma yeteneğine ve fırsatına sahiptir.
- Takım arkadaşları becerilerini diğer sporcuların becerileriyle nasıl harmanlayacaklarını anlar, bu da daha az yetenekli sporcuların performansının artmasıyla sonuçlanır.

Ekip Üyeleri Olduğunda Anlamli Katılım Sağlanmaz

- Takım arkadaşlarına kıyasla üstün spor becerilerine sahip olmak.
- Takım arkadaşları yerine saha koçları olarak hareket edin.
- Oyunun kritik dönemlerinde rekabetin çoğu yönünü kontrol edin.
- Düzenli olarak antrenman veya pratik yapmayın ve sadece yarışma gününde gelin.
- Başkalarına zarar vermemeleri veya tüm oyunu kontrol etmemeleri için yetenek seviyelerini önemli ölçüde azaltın.



Örnek Egzersizler

Başlangıç Takımı

Isınma (10-15 dakika)

- Koşu: 3 dakika sahada
- Germe: Göğüs, omuzlar ve kollar, hamstringler, dörtlüler, kasık ve baldırlar
- Takım ısınması: Biber, yerleştirme ve vurma, pas verme ve vücudu ısıtmaya hizmet etme

Beceri Çalışması (45 dakika)

Pas Verme Giriş

- Antrenör uygun formu gösterdikten sonra, sporcular topsuz doğru pas platformunu üstlenerek pratik yapacaklardır.
- Sporcular 2 metre (6 fit) aralıklarla birbirlerine bakan iki çizgi oluştururlar ve aralarında ileri geri pas atma çalışması yaparlar.

Servise Giriş

- El altından servis yapın.
- Sporcular filenin aynı tarafında karşılıklı 2 metre (6 fit) karşılıklı iki çizgi oluştururlar ve mesafe veya yükseklikten ziyade doğru mekaniğe odaklanarak birbirlerine servis atma pratiği yaparlar.
- Sporcular kendinden emin olduktan sonra, birbirlerinden uzaklaşmalı ve filenin zıt taraflarına geçmelidir.

Vurmaya Giriş

- Doğru vuruş mekaniğini gösterin
- Sporcular fileye 2 metre (6 fit) dönük bir çizgi oluştururlar ve file üzerinden topa vurma pratiği yaparlar. Top, 1 metre (3 fit) uzakta duran ve atletlere çok nazikçe fırlatan bir antrenörden gelir.

Takım Konsepti (15 dakika)

- Sahada altı oyuncuyla hazır pozisyonlarda çalışın.
- Standart dönüşü (saat yönünde) ve değişikliklerin nasıl yapılacağını açıklayın.
- Her pozisyonun hücum ve savunma sorumluluklarını tartışın (kim geçer, kim koyar, kim vurur, vb.).

Soğuma (10 dakika)

- Sakinleşme esnemesi için takımı bir araya getirin.
- Antrenör, bir "kazananlar çemberi" içinde her sporcu hakkında olumlu bir yorum yapacaktır.



Orta Takım

Isınma (10-15 dakika)

- Koşu: Kort çevresinde 5 dakika
- Germe: Göğüs, omuzlar ve kollar, hamstringler, dörtlüler, kasık ve baldırlar
- Takım ısınması: Biber, yerleştirme ve vurma, pas verme ve vücudu ısıtmaya hizmet etme

Beceri Çalışması (15 dakika)

TEMEL Dril

- Topu pasöre doğru şekilde geçirmeye odaklanın.

Takım Konsepti (15 dakika)

Servis Alımı

- Servisi servis alacak şekilde ayarlayın ve servisi pasöre iletmek için pratik yapın.
- Antrenör veya antrenör yardımcısı, sahanın her bölümüne hizmet ederek takımın pas ve iletişim becerilerini geliştirmesine izin vererek drile liderlik etmelidir.
- Her ayarlanabilir pas için takım bir puan alır; dril, toplam ayarlanabilir geçiş sayısı gerçekleştiğinde veya bir satırda belirli bir sayı gerçekleştiğinde sona erebilir.

Hücum (30 dakika)

Takımı altılı iki eşit gruba ayırın ve yarışma kurallarını kullanarak oynayın.

- İdeal olarak bu, altıya altı oyun olacaktır. Bir takımı doldurmak için antrenörler, gönüllüler veya aile üyeleri işe alınabilir.
- Mümkün olduğunda, takımı rekabette neler bekleyeceği konusunda eğitmek için ıslık ve el işaretlerini kullanan bir görevli bulundurun.

Soğuma (10 dakika)

- Serinletme esnemesi için ekibi bir araya getirin.
- Antrenör, bir "kazanlar çemberi" içinde her sporcu hakkında olumlu bir yorum yapacaktır.



Gelişmiş Takım

Isınma (10-15 dakika)

- Jogging: 5 dakika. Avlu etrafında yavaş dev kol salınımları ile
- Germe: Göğüs, omuzlar ve kollar, hamstringler, dörtlüler, kasık ve baldırlar
- Takım ısınması: Biber, yerleştirme ve vurma, pas verme ve vücudu ısıtmaya hizmet etme

Beceri Çalışması (15 dakika)

TEMEL Dril

- Topu pasöre doğru şekilde geçirmeye odaklanın.

Takım Konsepti (15 dakika)

Geçiş Puanlaması

- Servis alacak takımı ayarlayın.
- Antrenör veya antrenör yardımcısı hizmet vererek drile liderlik etmelidir; Takım pas verecek, ayarlayacak ve topu file üzerinden atacak.
- Top fileyi temizlediğinde (ve takım hazır olmadan), antrenör sahaya ikinci bir top atacak ve takımı hemen savunma oynamak için çabalamaya zorlayacaktır.
- Takım geçiş sırasında ikinci topu geçebilir, kurabilir ve ağın üzerinden atabilirse, bir puan alacaklardır.
- Eğer takım üçten az vuruş kullanırsa veya iki topu da filenin üzerinden geri getiremezse, puan sayılmaz ve çalışma tekrar başlar.
- Takım 5 sayı attığında, dril sona erer.

Hücum (30 dakika)

Takımı altılı iki eşit gruba ayırın ve yarışma kurallarını kullanarak oynayın.

- İdeal olarak bu, altıya altı oyun olacaktır; ancak ileri düzey oyuncular için hücum, dörde dörde, üçe üç ve hatta ikiye iki olabilir.
- Mümkün olduğunda, takımı rekabette neler bekleyeceği konusunda eğitmek için ıslık ve el işaretlerini kullanan bir görevli bulundurun.

Soğuma (10 dakika)

- Sakinleşme esnemesi için takımı bir araya getirin.
- Antrenör, bir "kazanlar çemberi" içinde her sporcu hakkında olumlu bir yorum yapacaktır.



Voleybol Becerileri Değerlendirme Kartı

Spor becerileri değerlendirme kartı, bir sporcunun beceri yeteneğini belirlemede yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Spor becerileri değerlendirme kartı, koçlara, sporcuların bir spordaki yetenek seviyelerini, katılım başlamadan önce belirlemelerinde yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Koçlar bu değerlendirmeyi birkaç nedenden dolayı faydalı bir araç olarak görecektir:

1. Antrenör ve sporcunun sporcunun oynamak için en uygun pozisyonu belirlemesine yardımcı olur, örneğin pasör, smaçör, libero (savunma uzmanı) vb.
2. Sporcunun temel eğitim alanlarını belirler
3. Antrenman takımlarında benzer yeteneklere sahip sporcuları gruplandırmak için antrenörlere yardımcı olur
4. Sporcunun ilerlemesini ölçer
5. Sporcunun günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olur

Değerlendirmeyi uygulamadan önce, antrenörlerin sporcuyla gözlemlerken aşağıdaki analizi yapması gerekir.

- Ana beceriler altında listelenen görevlerin her birine aşina olun
- Her görevin doğru bir görsel resmine sahip olun
- Beceriye icra eden yetenekli bir icracı gözlemlediniz mi?

Değerlendirmeyi yönetirken koçlar, sporcularının mümkün olan en iyi analizini almak için daha iyi bir fırsata sahip olacaktır. Her zaman gözlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak başlayın. Mümkün olduğunda beceriyi gösterin.



Özel Olimpiyatlar - Bireyler İçin Voleybol Becerileri Değerlendirmesi

İsim: _____ Sporcu Takım Arkadaşı
Jersey Numarası: _____ Antrenörün Adı: _____
Takım adı: _____ Değerlendiricinin Adı: _____
Yetki: _____ Değerlendirme Tarihi: _____ / _____ / _____

Bu değerlendirme için "Değiştirilmiş Kurallar" kullanıyorsanız **BURAYA KONTROL EDİN**
Takım Oyunu için Bireysel Değerlendirme

A. Servis atma (sporcunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Topa vurma / temasa geçme zorluğu (1) Bazen el altından file üzerinden legal olarak servis yapar (2) Yasal olarak sürekli ve etkili bir şekilde gizli hizmet verir (3) Kurallara uygun olarak hem alt hem de el ile file üzerinden servis yapar (4) Sürekli olarak ağ üzerinden servis hizmeti verir (5) Genellikle rakip takım geri dönemeyecek şekilde ağ üzerinden servis atar (8) NOT: Değerlendirici, Değeri (8) değerlendirirken rakip takımın beceri düzeyini göz önünde bulundurmalıdır.	PUAN: _____
B. Geçme (sporcunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Takım arkadaşına önkol geçişini tamamlama zorluğu (1) Bazen takım arkadaşına pası tamamlar (2) Sadece doğrudan kendisine gelen pasları tamamlar (3) Genellikle pozisyonunun genel alanında alınan pasları tamamlar (4) Durum için en iyi pas türünü (baş üstü / set / önkol) seçer (5) Tamamlar, hücum yapmak için pasörüne doğru bir şekilde geçer (6) Gelişmiş bir pas, baş üstü seti ve ön kol pasosu tamamlama yeteneği ile hücumu kontrol eder (8)	PUAN: _____
C. Engelleme (sporcunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Durumdan bağımsız olarak hiç engellemez (1) Engellemek için çok az çaba sarf eder veya hiç çaba göstermez ve genellikle blok için konum dışıdır (2) Sadece topun doğrudan önünde vurulduğunda blok yapar (3) 1-2 adımlık saldırıların peşinden gider (4) 3-4 adım ötede agresif bir şekilde blok yapmaya çalışır, birçok başarılı blok yapar (6) İyi vücut kontrolü ile rakiplerin ağ boyunca tüm saldırılarını durdurma olağanüstü yeteneği (8)	PUAN: _____
D. Saldırı / Vuruş (sporcunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Ön sıra oyununun temel mekaniği bilgisini göstermez (1) Periyodik olarak ağ üzerinden tartışmasız bir saldırı yapar (2) Doğrudan ona geldiğinde topu file üzerinden vurur (3) Top kendisine ayarlandığında file üzerinden vurur, ara sıra 1-2 adım ötede bir sete hareket eder (4) Sürekli olarak topu file üzerinden karşı sahaya doğru vurur (5) Rakip takımın geri dönemeyeceği şekilde, topa sürekli olarak ağ üzerinden vurursa (6) NOT: Değerlendirici, Değeri göz önünde bulundururken rakip takımın beceri düzeyini göz önünde bulundurmalıdır (6) Topu aşağıya doğru zıplama ve saldırma yeteneğini gösterir (8)	PUAN: _____



Özel Olimpiyatlar - Bireyler İçin Voleybol Becerileri Değerlendirmesi

E. İletişim (sporcunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Takım arkadaşları veya koçlarla iletişim kurmaz; topa doğru herhangi bir hareket yapmaz (1) Takım arkadaşları veya koçlarla iletişim kurmaz; genellikle diğer oyuncularla karşılaşır ve takım arkadaşlarının çağırdığı topları alır (2) Sahada oynayış şeklini değiştirerek takım arkadaşları ve antrenörlerden gelen iletişimlere yanıt verir (4) Pozisyonu yakınında topları çağırır ve agresif bir şekilde takip eder ve top isteyen takım arkadaşlarından uzaklaşır (5) Takım arkadaşlarını iletişim kurmaya teşvik eder; sahadaki takım arkadaşlarına rehberlik etmeye yardımcı olur (6) Oyun sırasında takım arkadaşları ve antrenörlerle güçlü bir şekilde iletişim kurar (8)	PUAN:
F. Oyun Farkındalığı (sporcunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Bazen hücum ve savunmada karıştırılır; geçiş yapmaz; tek bir yerde kalır (1) Koçun talimat verdiği şekilde sabit bir pozisyonda oynayabilir; ara sıra gevşek bir topun peşinden gidebilir (2) Oyunun sınırlı anlaşılması; temel becerileri gerçekleştirir ve koç isterse ara sıra oyunlar oynar (4) Oyunu orta düzeyde anlar; bazı hücum oyunları ve sağlam savunma becerileri (6) Oyunun ileri düzeyde anlaşılması ve voleybolun temel ilkelerine hakimiyet (8)	PUAN:
G. Hareket (sporcunun beceri düzeyini en iyi temsil eden seçimi belirtin) Sabit bir pozisyonu korur; gerektiği gibi topa doğru veya toptan uzağa hareket etmez (1) Topa doğru sadece 1-2 adım hareket eder (2) Topa doğru hareket eder, ancak tepki süresi yavaştır ve aralıklı olarak hücumdan savunmaya geçişe sahiptir (4) Hareket yeterli saha kapsamına izin verir (5) İyi mahkeme kapsamı, makul ölçüde agresif; suçtan savunmaya iyi geçiş (6) Olağanüstü mahkeme kapsamı, agresif beklenti; hücumdan savunmaya büyük geçiş (8)	PUAN:
Toplam puan:	
(Maksimum Puan = 56)	

GENEL DERECELENDİRMEYİ belirlemek için TOPLAM PUANI 7'ye bölün

[En yakın onda birine yuvarlayın, ör. $4.97 = 5.0$ veya $3.53 = 3.5$; Maksimum Puan = 8]

GENEL DEĞERLENDİRME: _____

Antrenörün / Değerlendiricinin İmzası: _____



Voleybol Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun voleybol kıyafetleri gereklidir. Antrenör olarak, antrenman ve müsabaka için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor kıyafetlerini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantaj ve dezavantajlarının yanı sıra uygun şekilde giyilen kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, uzun pantolonlar (atletik olmayan) herhangi bir etkinlik için uygun voleybol kıyafeti değildir. Sporcuların hareketlerini kısıtlayan atletik olmayan pantolonlar giyerken ellerinden gelenin en iyisini yapamayacaklarını açıklayın. Sporcuları antrenman sırasında veya yarışmalar sırasında okula veya üniversite müsabakalarına götürün ve giyilen kıyafetleri belirtin. Eğitim ve yarışmalara uygun kıyafetler giyerek bile örnek olabilirsiniz. Doğru voleybol kıyafeti gömlek (forma), şort, çorap ve ayakkabıdır.

Oyuncuya sakatlanmaya neden olabilecek veya suni bir avantaj sağlayacak herhangi bir nesne takmak yasaktır. Güvenlik nedenleriyle, bir oyuncunun şapka veya takı takmaması önerilir. Dini veya tıbbi madalyonlar giyilirse zincirlerden çıkarılır ve üniforma altına bantlanır veya dikilir. Düz bant dışındaki bir halka çıkarılamıyorsa, güvenlik tehlikesi oluşturmayacak şekilde bantlanmalıdır.

Oyuncular, riskleri kendilerine ait olmak üzere gözlük veya lens takabilirler. Özellikle gözler, ayak bilekleri ve dizlerdeki yaralanmaların önlenmesine yardımcı olacak ürünler mevcut olabilir.

Forma

Antrenman sırasında sporcular rahat ve omuz bölgesinde hareket özgürlüğü sağlayan bir Forma giymelidir. Uzun kollu pas geçme sırasında topun ön kollar üzerindeki etkisini azaltabilir ve bu nedenle kabul edilebilir bir seçenektir. Formanın uzunluğunun bir çift şort veya ısınma pantolonunun içine girecek kadar uzun olduğundan emin olun.

Yarışma sırasında, oyuncu formaları 1'den 99'a kadar numaralandırılmalıdır, kopyalara izin verilmez. Numara, jarse ile açıkça görülebilmeli ve zıt renkte olmalı ve önün ortasına (minimum 15 cm [6 inç]) ve formanın arka tarafının ortasına (minimum 20 cm [8 inç]) yerleştirilmelidir; Numaraları oluşturan şerit minimum 2 cm (3/4 inç) genişliğinde olacaktır. Forma ve şortların rengi ve tasarımı tüm takım için aynı olmalıdır. Libero olarak oynayan bir oyuncu, Libero olmayan formasında gösterilen numaranın aynısını giymelidir. Müsabaka yöneticisi, belirli maç (lar) için isteğe bağlı istisnalar yapabilir. Bu özellikler, üniforma sipariş edildiğinde veya başka bir şekilde tedarik edildiğinde antrenörü yönlendirmek için dahil edilmiştir.





Şort

Antrenman sırasında sporcular spor şortu veya forma şortları giymelidir. Şortlar sporcuya rahatlık ve güzel bir görünüm sağlamalıdır.

Yarışma sırasında, tüm oyuncular görünüş olarak benzer şortlar giymelidir; buna çizgi, renk ve logolar dahildir.



Çorap

Sporcuların aktivite sırasında ayak nemini emmeye yardımcı olması için çorap giymeleri önerilir. Voleybolda sürekli dur-kalk hareketi nedeniyle, çoraplar kabarcıkların önlenmesine yardımcı olabilir.

Ayakkabı

Sporcuların özellikle voleybol için tasarlanmış ayakkabılar giymeleri önerilir. Yastıklı tabanlık, kemer desteği ve topuk desteği olan ayakkabılara sahip olmak önemlidir. Yüksek üstler kabul edilebilir.



Isınma Giysileri

Sporcuların daha serin ortamlarda voleybol maçı öncesi ve sonrasında ısınma kıyafeti giymesi veya antrenman yapması önerilir. Orta ağırlıkta bir pamuklu sweatshirt ve eşofman altı mükemmel ve ucuz ısınmalardır.

Dizlik

Dizleri morluklardan ve yer yanıklarından korumaya yardımcı olmak için diz pedleri şiddetle tavsiye edilir.





Voleybol Gereçleri

Voleybol sporu, aşağıdaki spor ekipmanı türünü gerektirir. Voleybol becerilerinin öğretilmesine yardımcı olacak ürünler mevcut olabilir.

Voleybol Topu

Topun boyutu, çevresi olarak 81 santimetreden (32 inç) büyük olmamalı ve 226 gramdan (8 ons) fazla olmamalıdır. Kural boyutundaki voleybola mümkün olduğunca yakın olmalıdır. Top küre şeklinde olacak ve içinde kauçuk veya benzeri bir malzemeden yapılmış bir iç lastik bulunan esnek deri veya sentetik deriden yapılacaktır. Rengi tek tip bir açık renk veya bir renk kombinasyonu olabilir. İç basınç 0,30 - 0,32 kg / cm² (4,26 - 4,61 psi) olacaktır. Modifiye Takım Müsabakasında daha hafif ağırlık, deri veya sentetik deri, modifiye voleybol kullanılabilir.



Oyun Alanı

Kural olarak 9 metre x 18 metre (29 fit 6 inç x 59 fit) kortun kullanılması tavsiye edilirken, Özel Olimpiyatlar modifikasyonu servis hattının ağa daha yakın, ancak 4,5 metreden (14 fit 9 inç). Kural boyutunda bir saha yoksa, güvenli bir şekilde oyuna izin vermek için değişiklikler yapılabilir.

File

Oyun sırasında takımları ayırmak için kullanılır, normal ve Birleşik Sporlar için erkeklerin net yüksekliği 2,43 metre (7 fit 11 5/8 inç) kullanılır. Kadınlar ve Modifiye Takım Müsabakaları için kadınların net yüksekliği 2,24 metredir (7 fit 4 1/8 inç). Resmi ağ 1 metre (39 inç) genişliğinde ve 9.5 ila 10 metre (31 fit 6 inç ila 33 fit) uzunluğundadır (yan bantların her iki tarafında 25 ila 50 cm [10 inç ila 19 1/2 inç]), 10 cm (4 inç) kare siyah ağdan yapılmıştır. Tepesinde, 7 cm (2 3/4 inç) genişliğinde ve iki kat beyaz kanvastan yapılmış yatay bir şerit tüm uzunluğu boyunca dikilir.





Antenler

Bunlar, ağın kenar çizgilerini geçtiği noktalarda ağın zıt taraflarına tutturulmuş dikey esnek çubuklardır. Bir anten 1.80 metre (5 fit 11 inç) uzunluğundadır ve üstteki 80 cm (32 inç) ağın üzerinde uzanır ve 10 cm (4 inç) zıt renkte, tercihen kırmızı ve beyaz şeritlerle işaretlenmiştir.



Net Standartlar

Kenarlar dışında .50 ila 1.0 metre (20 inç ila 39 inç) mesafeye yerleştirilen ağı destekleyen direkler, 2.55 metre (8 fit 4 inç) yüksekliğinde ve tercihen ayarlanabilir. Mümkün olduğunda, direkler için pedler kullanılmalıdır.

Top Arabası / Top Çanta

Antrenman veya müsabaka sırasında voleybolu taşımak veya tutmak için kullanılan bir cihaz.



Voleybol Kurallarını Öğretmek

Voleybolun kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenman yapmaktır. Örneğin, bir antrenman oyunu sırasında bir oyuncu file ile temas kurduğunda, bu oyunu durdurmak ve topla oyun oynamaya çalışırken fileye temas edemeyeceğinizi açıklamak için iyi bir zamandır. Uluslararası bir spor programı olarak Özel Olimpiyatlar, Federation Internationale de Volleyball (FIVB) Kurallarını hem kabul etmiş hem de değiştirmiştir. Özel Olimpiyatlar Inc. tarafından değiştirilen ve onaylanan voleybol kurallarının tam listesi için lütfen www.specialolympics.org adresinde bulunan resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakın. Antrenör olarak oyunun kurallarını bilmek, anlamak ve bu kuralları oyuncularınıza ve diğer antrenörlere öğretmek sizin sorumluluğunuzdadır. Size bu sorumluluk konusunda yardımcı olmak için, voleybol sporunu yöneten seçilmiş kurallar aşağıda listelenmiştir.

Nadiren, kadroda en az altı oyuncunun bulunduğu, uygun şekilde kayıtlı bir takımın, yaralanma veya diğer sorunlar nedeniyle bir müsabaka sırasında herhangi bir noktada altı oyuncuyu sahaya çıkaramaması durumunda durum meydana gelebilir. Ulusal düzeyin altında, Müsabaka Yöneticisi, takım rekabet avantajı elde edemediği sürece bu takımın kendi takdirine bağlı olarak devam etmesine izin verebilir. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® takımları hiçbir zaman aynı anda sahada sporculardan daha fazla partnere sahip olamaz.

Oyun Alanı

Kurallara uygun bir oyun alanının kullanılması tavsiye edilir. Bununla birlikte, Özel Olimpiyatlar değişikliği, servis hattının fileye daha yakın olmasına, ancak 4,5 metreden (14 fit 9 inç) daha yakın olmamasına izin verir. Kural boyutunda bir saha (18 metreye 9 metre, her tarafta en az 3 metre genişliğinde bir serbest bölge ile çevrili) mevcut değilse, güvenli bir şekilde oyuna izin vermek için değişiklikler yapılabilir. Değiştirilmiş Takım Müsabakasında, saha boyutu 7,62 metre (25 fit) genişliğe ve 15,24 metre (50 fit) uzunluğa küçültülebilir. Filenin yüksekliği şöyle olmalıdır:

- ◆ Erkekler ve karma eğitim yarışması — 2,43 metre (7 fit 11 5/8 inç)
- ◆ Kadınlar için rekabet — 2,24 metre (7 fit 4 1/8 inç)
- ◆ Birleşik Spor yarışması — Erkekler ve karma eğitimciler için 2,43 metre (7 fit 11 5/8 inç) ve kadınlar için 2,24 metre (7 fit 4 1/8 inç)

Yetkililer

Yarışmada, takımların aşağıda açıklandığı gibi görev yapması için bir veya daha fazla görevli vermesi gerekebilir.

Baş Hakem (R1)

Başhakem maçtan sorumludur ve tüm konularda nihai yetkiye sahiptir. R1 skor hakeminin karşısındaki stantta olacak ve top elleçleme, kaldırmalar, atışlar vb. gibi kararları alacaktır. Hakem kararları düdükle ve el işaretleriyle verecektir. Bu uyarılar FIVB Kural Kitabında bulunabilir. R1 tarafından verilen tüm karar kararları nihaidir.

Yardımcı Hakem (R2)

Yardımcı hakem zeminde, R1'in karşısında ve takım sıralarının ve sayı hakeminin yanında yer alır. R2 esas olarak filenin kontrolünden ve ihlalleri izlemekten sorumludur. R2 ayrıca, eğer R1 oyunda perdelenmiş veya bloke edilmişse, top işleme çağrılarında R1'e gizli bir sinyal vererek yardımcı olabilir. Bu durumda R2 düdükle çalmayabilir, ancak gerektiğinde R1'e yardım etmelidir. R2 ayrıca sayı hakeminin gözetiminden ve tüm oyuncu değiştirme taleplerini yönetmekten sorumludur.

Skor Hakemi

Skor hakemi, müsabaka cetvelini oyunun kurallarına veya yetkilendirilen diğer görevlere göre tutmaktan sorumludur. Görsel skorbordun doğru olmasını sağlamak skor hakeminin görevidir.



Libero Tracker

Kurallarda Libero hükmünü kullanan programlar için, küçük bir hakemin Libero değişikliklerini takip etmesi gerekebilir.

Çizgi Hakemleri (LJ)

Hat hakemleri, hakem takımının önemli bir parçasıdır. Oyun alanının sol köşelerinde (sol arka pozisyonun arkasında) dururlar ve R1'in talimatına göre topu içeri, dışarıya ve temas etmesine yardımcı olurlar.

SOOPA

Sporcular için Özel Olimpiyat Görevlileri Programı (SOOPA), sporcunun yeteneği ile tutarlı olarak, çeşitli sorumluluk seviyelerinde görev yapmak için gerekli becerilerde eğitilecek Özel Olimpiyat sporcularının gelişimine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Voleybolda, yerel Özel Olimpiyatlar üyesi, bir SOOPA görevlisini NGB aracılığıyla sertifika almaya teşvik etmek için Ulusal Yönetim Kurulu üyesi ile yakın bir şekilde çalışmalıdır.

Maç Öncesi Toplantı

Maç öncesi toplantı sırasında, R1 her takımın temsilcileriyle buluşarak:

1. Isınma prosedürlerini netleştirin
2. Etkinlik / turnuva / maç kurallarını ve tesis temel kurallarını açıklayın
3. Hangi takımın ilk servis kullanacağını ve sahanın hangi tarafından servis atacağını belirleyin

Maçın Başlangıcı

Hazır olduğunda, R1 oyunculara bitiş çizgisinde sıraya girmeleri talimatını verecektir. R1'den gelen bir uyarı üzerine, oyuncular sahaya geçecek ve R2 sahadaki konumlarını doğrularken uygun rotasyonda sıraya girecekler.

Setin Başlangıcı

Tüm oyuncular doğru pozisyonda olduğunda ve her iki takım da oynamaya hazır olduğunda, R1 servis atan oyuncuyu topa servis atmaya çağıracaktır. Servis çağırma hem düdük hem de kol hareketiyle yapılacaktır. Her iki hakem tarafından kullanılan tüm uyarılarla ilgili ayrıntılar için lütfen FIVB kural kitabına bakın.

Servis Rotasyonu

Servis karşılayan takım servis atma hakkını kazandığında, oyuncular saat yönünde bir pozisyon döndürür. Bunun iki istisnası vardır:

1. Birleşik Sporlar Voleybolunda, servis atan takım arka arkaya üç sayı attığında, saat yönünde bir pozisyon döndürecek ve servisi sürdürecektir. Kabul eden takım DÖNMEYECEKTİR.
2. Değiştirilmiş Takım Müsabakası voleybolunda, üç sayılık veya beş sayılık servis atma kuralı kullanılacaktır. Bir oyuncu üç veya beş puanı kazandığında, rakip top ve servis alırken puan olmadan otomatik olarak topa sahip olma kaybı olacaktır.

Top Giriş / Top Çıkışı

Saha içine veya çizginin herhangi bir kısmına düşen bir top iyi kabul edilir. Saha dışına ve tamamen çizginin dışına düşen bir top kabul edilir.

Puanlama Yöntemi

Voleybol, Ralli Puanlama yöntemi kullanılarak oynanır. Her top oyuna sokulduğunda bir puan verilecektir. Bunun istisnası, hakemin bir tekrar yapmasıdır (başka bir sahadan gelen bir topun sahaya gelmesi vb.). Takımınızın puan kazanması için hizmet vermenize gerek yok.

Zaman Aşırımları

Her takım, set başına her biri 30 saniye süren iki mola alabilir.



Set / Maç Kazanmak İçin

Takımların seti kazanması için 25 puan kazanması gerekir (karar seti 15 puana kadar oynanır). En az iki puanla kazanmalısınız. Maçlar ya üç setten en iyi ikisi ya da beş setten en iyi üçü oynanır. Lütfen her yarışmanın formatı için yarışma yöneticinize danışın. Bazı maçlar, zaman ve / veya yer faktörleri nedeniyle kısaltılabilir veya uzatılabilir.

Yaptırımlar

Sarı kart

Bir oyuncuya veya antrenöre karşı rakip takımın puan almasıyla sonuçlanan bir uyarı.

Kırmızı kart

Bir oyuncuya veya antrenöre karşı setten atılma ile sonuçlanan bir yaptırım.

Kırmızı / Sarı Kart Bir Arada

Bir oyuncuya veya antrenöre karşı maçtan diskalifiye ile sonuçlanan bir yaptırım. Yarışma yöneticisi, olayın oyuncunun veya antrenörün turnuva dışında olmasını gerektirip gerektirmediğine karar verecektir.

Yaygın İhlaller

- Kaldırma
- Atmak
- Çift vuruş
- Üçten fazla vuruş
- Topla oynarken fileye dokunmak
- Orta çizgi ihlali (ağın altında)
- Rotasyon dışı
- Yanlış servis atan oyuncu
- Arka sıra hücumu
- Servis ayağı hatası



Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® Kuralları

Resmi *Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında* belirtildiği gibi Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlar® yarışması kurallarında birkaç farklılık vardır. Farklılıklar aşağıda vurgulanmıştır:

1. Bir kadro, orantılı sayıda sporcu ve partnerden oluşur. Kadro noktalarının kesin dağılımı belirtilmese de sekiz sporcu ve iki partnerden oluşan bir voleybol kadrosu Birleşik Spor Programının hedeflerini karşılamıyor.
2. Müsabaka sırasındaki bir kadro, yarı sporculardan ve yarı partnerlerden oluşur. Birleşik Sporlar Voleybol üç sporcu ve üç ortaktan oluşacak. Sıralamada değişeceklerdir (örn: bir partner, bir sporcu, vb.). Hafifletici koşullarda, bir müsabaka yöneticisi, hala Birleşik Spor ruhuna uygun olduğunu düşünürse, ortaklardan daha fazla sporcuya izin verebilir.
3. Takım sporlarında bölüm ataması, tüm oyuncuların ortalama yeteneğine değil, kadrodaki en iyi oyunculara dayanır.
4. Takım sporlarında oynamayan yetişkin bir antrenör olmalıdır. Takım sporlarında oyuncu antrenörlerine izin verilmez.

Birleşik Sporlar Voleybol, zihinsel engelli bireyleri ve aynı takımda bulunmayanları eşit ortaklar olarak bir araya getirerek zihinsel engelli bireylerin yaygınlaştırılmasına daha fazla katkıda bulunmak üzere tasarlanmıştır. Tüm takım arkadaşları arasındaki eşitlik, takım arkadaşları aşağı yukarı aynı yaş ve yeteneklere sahip olduğunda artar. Benzer yaş ve yeteneklere sahip sporcuların ve partnerlerin seçimi Birleşik Sporlar Voleybol antrenmanı ve yarışması için çok önemlidir.

Birleşik Spor ortaklarının takımdaki ve genel olarak Özel Olimpiyatlardaki rollerini bilmeleri çok önemlidir. Birleşik Spor ortaklarının oyuncu hakimiyeti, programın amaç ve hedeflerini karşılamaz ve sporcuların yeteneklerini sergilemelerine izin vermez. İyi bir ortak, sporcunun yanında oynayan ve benzer bir yeteneğe sahip olmalıdır. Kusursuz dünyada, bir sporcunun ve Birleşik Spor partnerinin katkılarını ayırt etmek imkansız olurdu.

İtiraz Prosedürleri

İtiraz prosedürleri rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetim ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, Sporcularınız yarışırken meydana gelen ve Resmi Voleybol Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eylemi veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmemeniz son derece önemlidir çünkü siz ve sporcunuz istediğiniz sonucu alamadınız. İtirazlar, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi konulardır. Yarışma için itiraz prosedürlerini öğrenmek için yarışmadan önce yarışma yöneticisine danışın.

Genellikle iki tür protesto vardır: Uygunluk ve Oyunun Kuralları.

Uygunluk

Uygunluk ile ilgili itirazlar, müsabaka yönetim ekibi tarafından onaylanan itirazlara göre yapılacaktır.

Oyunun kuralları

İtirazlar bir sonraki servisten önce oyundaki kaptan tarafından yapılmalıdır. Hakem, itiraz edilebilir bir durum değildir. Geçerli bir itiraz, antrenörün ve oynayan kaptanın hakemin yanlış uyguladığını düşünmesi şeklinde bir kural olacaktır. Bir örnek, sahadaki hatalı sayıda partner veya belirli bir oyundaki oyuncu değişikliği sayısını uygulayamayan hakem olabilir.

Başhakem (R1) tarafından geçerli bir itiraz yapılmış ve kabul edilmişse, hakem kürsüye çıkacak ve kural kitabına başvuracaktır. Kural kitabına danıştıktan sonra, oyun kaptanı yine de itiraz etmek isterse, R1 yarışma yöneticisini bulması için uygun bir temsilci gönderecektir. Bu sırada sayı hakemi maçla ilgili tüm gerçekleri kaydetmelidir (skor, itiraz zamanı, kullanılan oyuncu değişiklikleri, alınan molalar vb.). Müsabaka yöneticisi ve / veya Baş Hakem itirazla ilgili bir karar verecektir. Reddedilirse, oyun hemen başlayacaktır. İtiraz onaylanırsa, söz konusu oyun tekrar oynanır ve sorun giderilir. Bu kararlar kesindir. İtiraz yok. Set, alınan bir kararın ardından derhal ilerleyecektir.



Voleybol Sözlüğü

Dönem	Tanım
Anten	Saha dış sınırlarını belirlemek için ağ uzantısının bir parçası olarak tutturulmuş, ağdan yukarı doğru uzanan esnek bir direk
Saldırı Hattı	Sahanın karşısındaki çizgi, merkezden 3 metre. Arka hat oyuncuları, bu hattın önünde veya üzerinde bir topa saldıramaz.
Arka Sıra Saldırısı	Bir arka hat oyuncusu hücum çizgisinin üzerinde veya önünde topa saldırdığında
Arka Sıra Bloğu	Bir arka hat oyuncusu ağda bir topu bloke ettiğinde
Top Giriş	Sınır çizgisine, sahaya veya içine düşen top
Top Çıkış	Saha dışına düşen top
Temel Konum	Servis sırasında bir sporcunun belirlenmiş pozisyonu
Blok	Bir topun sahanıza girmesini engellemek için fileye zıplama becerisi
Merkez Hattı	Doğrudan filenin altındaki çizgi
İletişim, Çift	Bir oyuncunun topa arka arkaya iki kez vurması veya topun vücudunun çeşitli yerlerine arka arkaya temas etmesi durumunda
Temas, Ardışık	Takımın ilk vuruşu sırasında, oyuncunun vücudunun çeşitli bölümleriyle art arda temaslara tek bir topa oynama hareketiyle izin verildiğinde ortaya çıkan kurallara uygun bir oyun.
Kişiler, Ardışık	Bir oyuncunun arka arkaya iki kez topa vurması durumunda ihlal (İstisna Kuralları 9.2.3, 14.2 ve 14.4.2)
Ölü top	Hakemler tarafından çağırılan top oyun dışıdır.
Karar Seti	Maç berabere kalırsa oynanacak final (3. veya 5.) seti
İncelemek	Genellikle, engellenmemiş bir ani artıştan sonra ekibin ilk karşılaşması
Bölme	Rekabetçi gruplarda veya havuzlarda eşitlik sağlamak için ekipleri değerlendirme süreci
Ayak Hatası	Servis atan oyuncu, servis atarken topa temas ederken aynı anda bitiş çizgisine dokunur
Held Ball	Yakalanan veya fırlatılan ve temiz oynanmayan bir top
Vurucu / Smaçör	Rakibinin sahasına kuvvetle topa saldıran oyuncu
Dizlik	Bir oyuncunun dizlerini korumak için isteğe bağlı koruyucu ekipman
Libero	Sadece arka sıra pozisyonunda oynayan bir savunma uzmanı; Bu oyuncu zıt renkli bir forma giyer ve başka kısıtlamaları vardır.
Eşleşme	Önceden belirlenmiş set sayısı
Yetkililer	Baş Hakem: tribünde (R1); Yardımcı Hakem: Skor tablosunun yanında yerde (R2); golcü; Libero izleyici; çizgi hakimleri
Üst üste gelmek	Oyuncular servis atma anında yanlış rotasyondaiken meydana gelen faul



Dönem	Tanım
Gözleme	Bir savunma oyuncusunun, topun yere çarpmasını önlemek için avucunu yere koyduğu bir oyun
Geçmek	Genellikle bir takım arkadaşının pasörle ilk teması
Oyuncu Değişimi	Libero'nun oyuna girmesi veya oyundan çıkması
Kaptan oynamak	Sahada takımını temsil eden ve hakemle konuşabilen tek takım üyesi olan oyuncu
Kazanılacak Puanlar	Bir seti kazanmak için 15 veya 25 puan gereklidir; Kazanmak için bir takımın en az 2 puan önde olması gerekir (Müsabaka yönetimi bazı durumlarda başka limitler belirleyebilir)
Ralli	Topu ağ üzerinde ileri geri oynama eylemi
Ralli Skoru	Tekrar yönlendirilmedikçe her oyun bir puanla sonuçlanır
Kırmızı kart	Bir oyuncunun / antrenörün kaba veya kabul edilemez davranıştan dolayı setten çıkarılmasıyla sonuçlanan ve puan verilmeyen bir yaptırım
Tekrar oynat	Bir hakem, bir hata veya başka nedenlerden dolayı takıma bir önceki puanı geçmesi talimatını verdiği
Servis	Topu oyuna sokma tekniği
Pasör	Topu şut atan bir oyuncuya atan (genellikle ikinci takım teması)
Yan Dışarı / Döndür	Takım rakip takımın servisini kazandığında, takım saat yönünde bir pozisyon dönecek ve bu genellikle Side Out olarak adlandırılacaktır.
Smaç	Rakibin sahasına sert vuruşlu bir top, genellikle bir baş üstü kol sallamasıyla topa vurarak başılır.
Oyuncu Değiştirme Alanı	Bir oyuncunun setten ayrılması gereken başka bir oyuncunun pozisyonunu işgal etmek için sete girme eylemi
Zaman aşımı	Oynayan kaptan veya antrenör tarafından talep edilen ve R1 tarafından verilen oyunun askıya alınması; mola süresi kurala göre belirlenir
Dokunma	Bir oyuncunun kasıtlı veya kazara temas ettiği top; her ikisi de bir dokunuş olarak sayılır
Sarı kart	Diğer takım için bir puanla sonuçlanan kabul edilemez davranışlar için bir oyuncuya / antrenöre uyarı



Ek: Beceri Geliştirme İpuçları

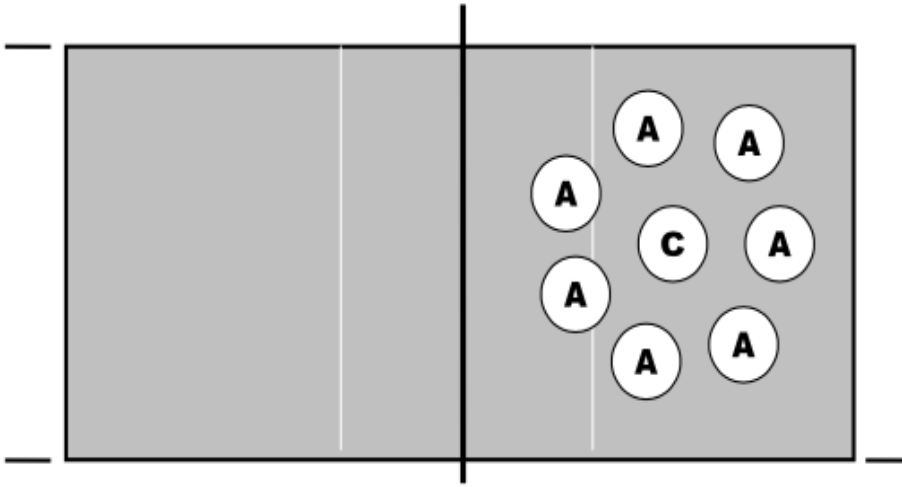
Isınma Drilleri

En iyi ısınma alıştırmaları, bu antrenmanda kapsanması planlanan becerilere ve sporcuların halihazırda bir miktar özgüvene sahip olmasına dayanır. Isınma, düşük etkili bir egzersizdir ve amaç, sporcuların son antrenman veya yarışmadan bu yana voleybol beyinlerini yeniden devreye sokarken aynı zamanda kan akışını sağlamaktır.

Daire Pas Drili

Açıklama

Sporcular (A) filenin bir tarafında kaba bir daire oluşturacaklardır. Antrenör (C) çemberin ortasında duracak ve topu antrenöre geri gönderecek olan sporculardan birine atarak drili başlatacaktır. Antrenör sırayla topu farklı bir sporcuya geçirecek (veya fırlatacak), o da antrenöre geri gönderecek ve bu böyle devam edecek.



Bu düşük seviyeli etkileşimsiz dril, antrenörün alıştırma seansının geri kalanının hedeflerini tartışması, ekibin odaklanacağı genel hedefleri pekiştirmesi veya yaklaşan müsabakaları tartışması için bir fırsattır; ya da sadece takımın işbirliğine dayalı bir tatbikatta kaynaşmasına izin verir.

Dril, sporcuların kontrollü bir şekilde topu ayarlamasını veya başının üstünden geçmesini sağlayarak daha karmaşık hale getirilebilir. En yüksek seviyelerde, antrenör sporcuların pas / kazma becerilerini geliştirmek için topa vurabilir (% 25 efor).





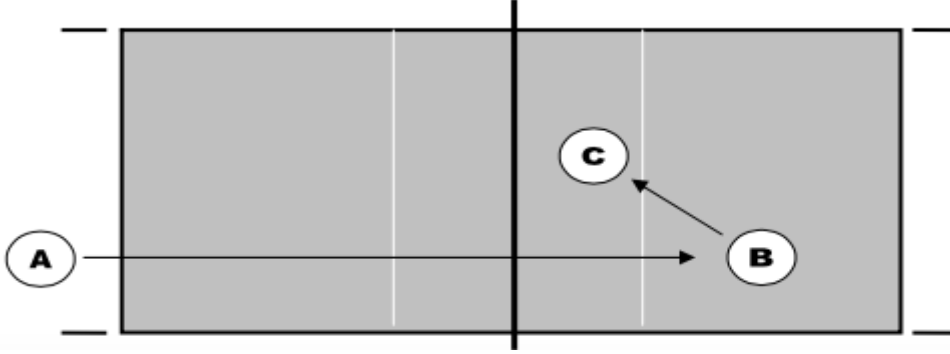
TEMEL Driller (Tüm Becerileri Verimli Şekilde Oluşturun)

Aşağıdaki temel geçiş alıştırmaları, tüm yetenek seviyelerine kolayca uyarlanabilecek şekilde tasarlanmıştır. Ayrıca, farklı yetenek seviyelerine sahip sporcuların her biri kendi özel beceri ihtiyaçlarını geliştirirken aynı drile katılmasına da olanak tanır.

Açıklama

A, B ve C pozisyonlarının her birine bir oyuncu yerleştirilecektir. Kalan oyuncular, A pozisyonunun arkasında saha dışında bir çizgi oluşturacaklardır.

1. Top, Oyuncu A'dan Oyuncu B'ye filenin üzerinden atılır (Her top ağ üzerinden geldiği için, bu alıştırmayı öğretmeye ne kadar erken başlarsanız, sporcularınız o kadar çabuk doğru alışkanlıkları geliştireceklerdir.)
2. Oyuncu B, topu Oyuncu C'ye bir kafa üstü veya önkol pası ile pas atar ve sonra fileye yaklaşır.
3. Oyuncu C'nin çarpması topu ağdan 2 metre (6 fit) uzakta duran Oyuncu B'ye ayarlar. Oyuncu B topu yakalar ve ağın altından sıradaki bir sonraki Oyuncu A'ya doğru yuvarlar.
4. Alıştırma yapıldığında ve sıradaki bir sonraki oyuncu A pozisyonuna geçtiğinde, daha önce A pozisyonunda olan oyuncu B pozisyonuna hareket eder, daha önce B pozisyonunda olan oyuncu C pozisyonuna hareket eder ve daha önce C pozisyonunda olan oyuncu sonuncuya hareket eder. A pozisyonunun arkasındaki sıradaki pozisyon

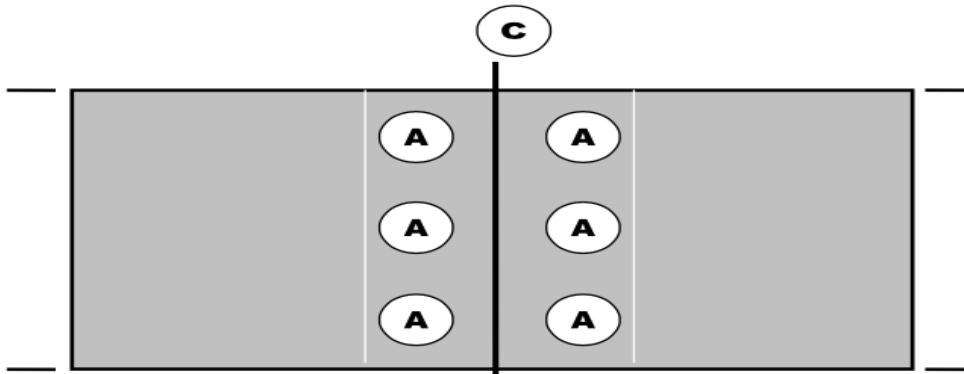


3'e 3'e 3 Dril

Açıklama

Altı sporcu, üç vuruşlu voleybolla 5 ralli puanına kısaltılmış bir oyun oynayacak. 3 metrelik (10 fit) çizginin içinde filenin her iki yanında fileye dönük olarak üç sporcu sıraya girecektir.

Dril her seferinde antrenörün (C) topu sahanın dışından takımlardan birinin üzerindeki bir sporcuya (A) fırlatmasıyla başlar. Bu sporcunun kontrollü bir şekilde yanındaki sporcuya pas vermesi gerekecek, o sporcu topu ilk sporcuya geri gönderecek ve o da ağ üzerinden rakip takıma hücum edecek. Topun kurallara uygun olması için her iki tarafta filenin ilk 3 metresi (10 fit) içinde tamamen oynanması gerekir.



Bir takım yalnızca üç vuruş kullandığında ve top rakip takımın yasal alanına (3 metre / 10 fit çizgisi içine) düştüğünde veya rakip takım üç vuruş kullanarak topa yasal olarak geri dönemediğinde puan alır. Bir takım



5 rali puanı kazandığında, kazananları oynamak için üç sporcudan oluşan yeni bir takım döndürülebilir veya mevcut takımlar yeni takımlar oluşturmak için karıştırılabilir.

Bu dril, voleybolun üç vuruşlu bir oyun olduğu fikrini pekiştiriyor ve iki ana sorunu çözmeyi amaçlıyor: her topun "bir üzerinden" olma eğilimini azaltmak ve sporcuları sahayı daha fazla daraltarak savunma yapma sorumluluklarını anlamaya teşvik etmek yönetilebilir oranlar.





Servis

Sporculara servis hattına her yaklaştıklarında kullanmaları için tekrarlanabilir bir rutin öğretmek, başarılı bir servis için en kritik faktördür. Sporcular servis için yedek kulübesinden çıkıyorlar ya da sahada yorucu bir oyuna yeni katılmışlar; her iki durumda da geri dönmeleri için sabit bir rutine sahip olmak, takımlarına bir noktaya kadar hizmet etmeleri için onlara güven verecektir.

EI Altından Servis

Açıklama - EI Altından Servis

Sporcu, ayağını servis çizgisinin arkasında, omuz genişliğinde açık ve dip çizgiye dik bakacak şekilde konumlandırılmalıdır (sanki ağ üzerinden bir golf topuna veya softbola vurmaya planlıyor gibi). Sporcu şunları yapacaktır: Topu, avuç içi yukarıda, vücudunun önünde kapalı eliyle tutun. Kapalı elinizle topu yaklaşık 0,3 metre (1 fit) yukarı doğru havaya fırlatın. Top aşağı inerken, baskın eli kapalı bir yumrukla gövdenin üzerinde doğal bir hareketle topun alttaki üçte birlik kısmına doğru sallayın ve fileyi çekin. Sporcunun uygulaması gereken kuvvet, servis atışının karşı alana ne kadar uzağa inmesi amaçlandığına göre belirlenir.





Beceri İlerlemesi – El Altından Servis

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Topu doğru şekilde fırlat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topla temas kurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sert ve tutarlı bir temas noktasıyla topa vurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
File üzerinden el altından geçerli servis atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelen topu el altından file üzerinden geçerli şekilde atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu sahada belirlenmiş bir yere doğru şekilde yerleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

Üstten Servis

Sporcunun pozisyonu servis hattının arkasında, ayakları hafifçe omuz genişliğinde aralıklı olarak fileye dönüktür. Baskın elin karşısındaki ayak hafifçe öne (sağ elini kullanan bir sporcu için sol öne), ayak parmakları servisçinin hedeflediği noktayı işaret etmeli ve vücut ağırlığı esas olarak arka ayağa dayanmalıdır. Sporcu topu kapalı eliyle vücudunun önünde kol mesafesi uzaklıkta, avuç içi yukarıda tutmalıdır. Baskın kol, dirsek kulakla aynı yükseklikte ve arkayı gösterecek şekilde omzun yukarısında tutulmalı ve el öne doğru bakmalıdır ("baş parmak kulağa" veya "kirişin çekilmesi").

Sporcu şunları yapacaktır: Topu, hakim omzunun önünden geçecek şekilde havaya yumuşak bir şekilde 1 metre (3 fit) fırlatın. Öne doğru eğilerek ağırlığı arka ayaktan ön ayağa kaydırın ve baskın kolu yukarı ve topun yoluna doğru çevirin. Ağ yüksekliğinin biraz üzerinde bir noktayı hedef alarak, açık bir elle topa keskin bir şekilde vurun. Daha fazla güç için üst gövdeyi döndürerek kol salıncağını takip edin.

"Roundhouse" servis tarzı da birçok sporcu için işe yarar. Sporcu, önceki bölümde açıklanan geleneksel el altı servis tarzı ile aynı şekilde konumlandırılmıştır. Topun yüksekte tutmak ve kolu vücut boyunca bu yükseklikte sallamak yerine, sporcu topu omuz hizasında tutacak, topu başının üstüne atacak ve bir "yuvarlak ev" içinde topla başın üstünden temas etmek için kolunu sallayacaktır.





Beceri İlerlemesi – Üstten Servis

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Topu doğru şekilde fırlat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topla temas kurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sert ve tutarlı bir temas noktasıyla topa vurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
File üzerinden üstten geçerli servis atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelen topu üstten file üzerinden geçerli şekilde atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Topu sahada belirlenmiş bir yere doğru şekilde yerleştirin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



Servis Drilleri (El Altında ve Üstte)

Burada listelenen driller hem el altından hem de üstten Servis için kullanılabilir.

Top Atma Dril

Dril Tanıtımı

Sporcunun doğru servis pozisyonunu almasını sağlayın (dip çizgiye dik, ayaklar omuz genişliğinde açık, topu önde tutarak, avuç içi yukarıda). Sporcu, topu aynı ele tekrar tekrar yukarı ve aşağı atacaktır. Atışın yüksekliği başlangıçta çok düşük, belki sadece birkaç santimetre (2 inç) olacaktır. Sporcu çok düşük bir atışla kendine güvenini kazandığında, atışın yüksekliğini sporcu sürekli olarak topu 0,3 metre (1 fit) yukarı ve aşağı atabilene kadar yavaşça artırın.

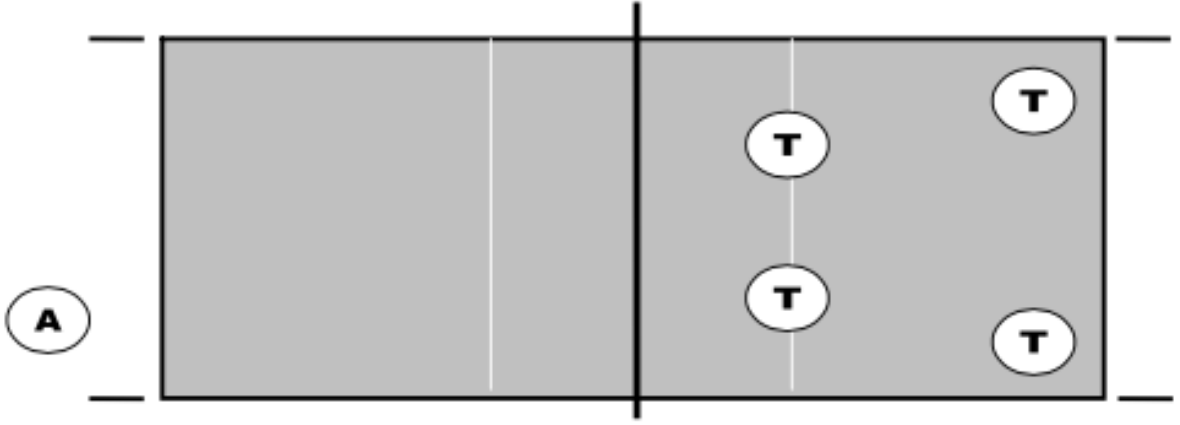


Hedefe Servis Atma Dril

Dril Tanıtımı

Sporcunun doğru servis pozisyonunu almasını sağlayın. Antrenör, hedefleri ağı karşı tarafına yerleştirecektir ağıdan 3 metre (10 fit) uzakta ve her kenar çizgisinden 2 metre (6 fit) olmak üzere iki hedef; arka çizgiden 2 metre (6 fit) ve her kenar çizgisinden 1 metre (3 fit) uzakta iki hedef. Hedefler, düz yerleştirilmiş katlanır sandalyeler, açık gazeteler, tebeşir hatları ve hatta yerde oturan veya yatan takım arkadaşları olabilir. Sunucuları sahaya daha iyi hizmet verecek şekilde eğitmek için hedeflerin tümü yatay olmalıdır, ancak ayakta duran rakip oyuncuların uzak olmalıdır (dikey).





Her sporcu, antrenör tarafından sözlü ve görsel olarak belirlenen (derin sağ, kısa sol vb.) Bu hedeflere 10 top atacaktır. Her servisin hemen ardından, sporcu oyun koşullarını taklit ederek sahada önceden belirlenmiş bir savunma pozisyonuna koşacak ve ardından bir sonraki servis için servis hattına koşacaktır. Sporcunun vurabileceği her hedef için bir puan verilir. Örnek olarak, her sporcu ilk antrenmanda 3 puanlık skorunu sezon sonunda 6 puana çıkarmak için kişisel performans hedeflerine sahip olabilir.

Kural son çizgisinden topu ağıın üzerinden geçirme gücüne sahip olmayan sporcular için bir varyasyon, onları dril için 3 metre (10 fit) çizgisine yerleştirmektir. Bu, onların temel mekaniklerini pratik yapmalarına ve sonunda son çizginin gerisinden hizmet etmek için ihtiyaç duyacakları gücü kazanmalarına olanak tanıyacaktır. Bu sporcuları fileden yavaşça uzaklaştırmak, güçlendikçe güvenlerini artıracaktır.



Pas

Sporcu atletik bir pozisyon almalıdır - topun geleceği yöne bakmalıdır, ayaklar hafifçe sendeleyerek ve omuz genişliğinde açık, dizler bükülmüş, üst vücut hafifçe öne doğru eğilmiş, eller vücudun önünde gevşek bir şekilde tutulmuş olmalıdır. Atlet, topu önkolundan pas atmaya karar verdiğinde (üstten geçmenin aksine), sporcu, başparmakları tam olarak eşit olduğu sürece rahat hissettirdiği şekilde ellerini birbirine kenetleyecektir. Dirsekler düz bir şekilde kilitlenmeli ve baş parmaklar sporcunun 1 metre (3 fit) önünden zemine doğru yönlendirilmelidir.

Sporcu, atletik pozisyonda çömelmiş haldeyken, herhangi bir yöne dengesini bozmadan uzanmak zorunda kalmadan topun ön kollarının üzerinde, el bileğinin yukarısında, uzatılmış kolları arasında bir noktaya temas edecek şekilde ayaklarını hareket ettirmelidir.



Beceri İlerlemesi - Önkol Pasları

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Tutarlı bir platform oluşturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İstikrarlı, kademeli bir duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun atletik duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önkol doğrudan onlara atılan bir topu pas atar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önkol, atletten 1 metre (3 fit) uzağa atılan bir topu pas atar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önkol, atılan topu pasöre atar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Direkt olarak onlara servis edilen bir topu ön kol pası ile atma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön kolun kendi sorumluluk alanına atılan bir topu pas atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ön kolun servis topu pasöre atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



Beceri İlerlemesi - Başüstü Paslar

Sporcu atletik bir pozisyon almalıdır - topun geleceği yöne bakmalıdır, ayaklar hafifçe sendeleyerek ve omuz genişliğinde açık, dizler bükülmüş, üst vücut hafifçe öne doğru eğilmiş, eller vücudun önünde gevşek bir şekilde tutulmuş olmalıdır.

Sporcu topun uçuşunu izlemeli ve ayaklarını hareket ettirmeli, böylece topu yerleştiriyormuş gibi iki eliyle başının hemen üstünde ve önünde topa temas etmelidir. Top gittikçe yükseleceği için sporcunun ellerinin çok daha güçlü olması gerekecek. Top, file üzerinden geri "tokatlamak" yerine kontrollü bir şekilde pasörü yönlendirmelidir.



Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Tutarlı bir baş üstü el pozisyonu oluşturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İstikrarlı, kademeli bir duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun atletik duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğrudan onlara atılan bir topun başından geçmesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletten 1 metre (3 fit) uzağa fırlatılan bir topu üstten pas attı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğrudan kendilerine servis edilen bir topun havadan pas atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kendi sorumluluk alanlarında bir topu havadan pas atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servis edilen topu pasörün havai pas atması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tutarlı bir baş üstü el pozisyonu oluşturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



Geçme Drilleri (Önkol ve Baş Üstü)

Burada listelenen driller hem Önkol hem de Başüstü Pas için kullanılabilir.

TEMEL Driller (Tüm Becerileri Verimli Şekilde Oluşturun)

TEMEL Drill, bu kitabın Isınma bölümünde açıklanmaktadır.

3'e 3'e 3 Dril

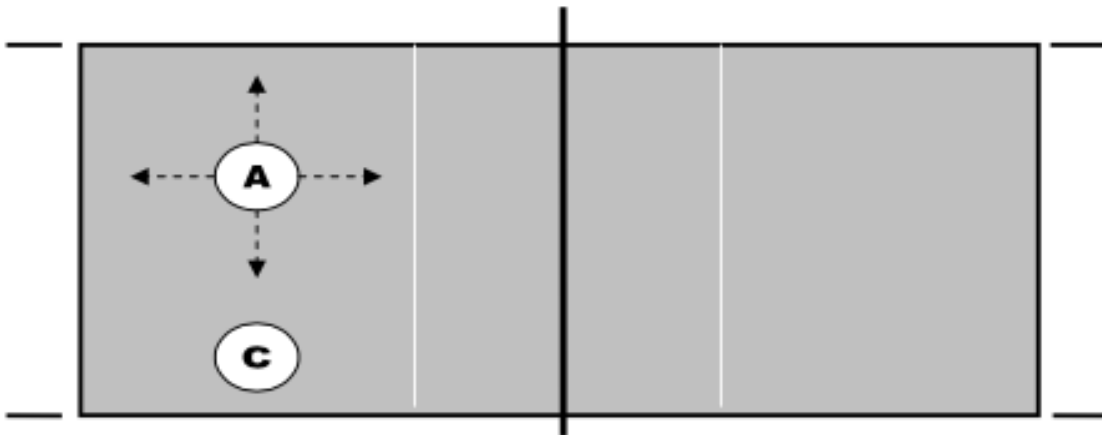
3'E 3'e 3 Dril, bu kitabın Isınma bölümünde açıklanmaktadır.

Kapsam Dril

Açıklama

Sporcu (A) yaklaşık 3 metre (10 fit) uzakta antrenöre (C) dönük doğru pas pozisyonunu alacaktır. Antrenör, antrenmanı, topu antrenöre geri gönderecek olan atletin önüne atarak başlatacaktır. Antrenör daha sonra topu sporcunun 1 metre (3 fit) soluna atacak ve o antrenöre geri atacak, o da topu atıcının 1 metre (3 fit) arkasına atacak ve kendisine pas verecek. Sporcunun 1 metre (3 fit) sağına topu atacak olan antrenör, topu atletin 1 metre (3 fit) önüne atacak olan antrenöre geri atacak. Tatbikat daha sonra 4 kez daha tekrar eder.

Sporcu ayağını topa her hareket ettirdiğinde, bir sonraki atışı beklemek için orijinal hazır pozisyonuna geri dönmelidir - sporcu bir sonraki atışı tahmin etmemeli ve vaktinden önce bu pozisyona koşmamalıdır.



Bu dril, sporcuyu ayaklarını topa doğru hareket ettirmeye zorlamak için tasarlanmıştır. Antrenör, dril sırasında - topun nereye gittiği, ayakları hızlı hareket ettirin, uygun şekli kullanın, vb. - sürekli sözlü destek vermelidir.



Varyasyonlar

Daha ileri düzey sporcular için, antrenör öngörülebilir bir model izlemek yerine her seferinde uyarı vermeden konumu değiştirebilir. Antrenör ayrıca atışa spin ekleyebilir, böylece sporcu daha oyun benzeri durumlarda bir topu pas atma alıştırmayı yapabilir.

Basket Yakalama Dril

Açıklama

Bu drilin amacı, sporcuların ön kollarında topun nereye temas ettirileceğine karar verirken rahat olmalarını sağlamaktır. Yeni başlayan sporcular veya kollarında doğru noktada topa temas kurmak için mücadele eden veya uygun pozisyona gelmek için ayaklarını ne zaman hareket ettireceklerine karar veren sporcular için tasarlanmıştır.

Sporcu, uygun geçiş pozisyonunda 1 metre (3 fit) uzakta antrenöre bakacaktır. Antrenör, topu yerden 2 metre (6 fit) yükseklikte atlete yavaşça atacaktır. Sporcu, ellerini kilitli tutarken kollarını bir sepete kıvrarak topu "yakalayacaktır".



Varyasyonlar

Antrenörün topu daha uzağa atması, topu daha yükseğe fırlatması, topu file üzerinden atması veya atletten hafifçe uzağa fırlatması, böylece oyuncunun ayakları hareket ettirmesi ile antrenmanın karmaşıklığı artırılabilir. tutmak.

Sporcu, kollarının doğru noktasından topu sürekli olarak yakalama yeteneğini gösterdikten sonra, topu yakalamak yerine koça geri çarparken yukarıda açıklanan alıştırmayı tekrarlayacaktır.

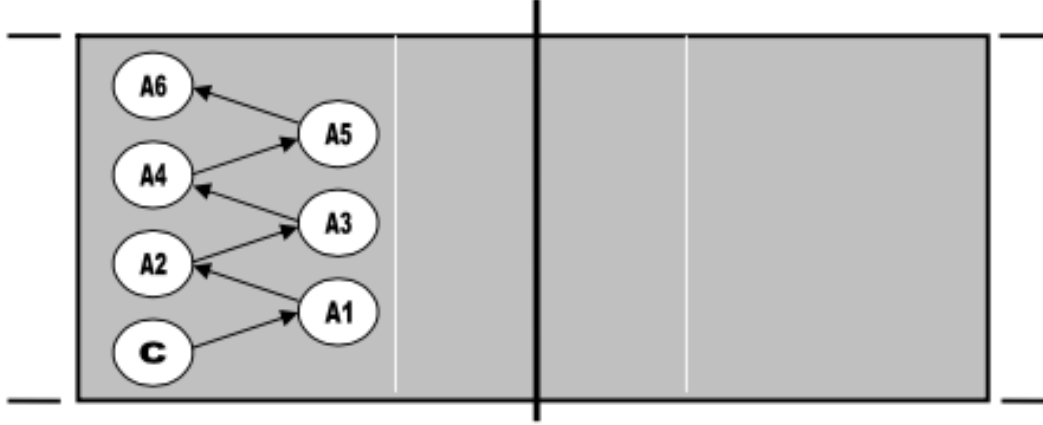


Zig Zag Matkap

Açıklama

Bu drilin amacı, yeni başlayan sporculara topun yönünü değiştirirken doğru top kontrolünü öğretmek ve müsabaka sırasında üç vuruş yapılmasını teşvik etmektir.

Sporcular (A) filenin aynı tarafında birbirlerine bakarken yaklaşık 3-4 metre aralıklarla (10-13 fit) iki sıra halinde dizilirler. Antrenman, antrenörün A1 pozisyonundaki sporcuya topu atmasıyla başlar, A2 pozisyonundaki sporcuya geçer, A3 pozisyonundaki sporcuya geçer ve bu şekilde, top sıradaki son sporcuya ulaşana kadar devam eder. Sporcular uygun tekniği kullanarak topu havada tutabildikleri sürece dril devam edecektir. Alan izin verdiği ölçüde sınırsız sayıda sporcu ile yapılabilir.



Varyasyonlar

Sporcular arasındaki mesafeyi değiştirerek antrenman daha zor hale getirilebilir; birbirinden uzaklaştıkça dril daha zordur.



El Ayarı

Sporcu setin hedefine bakmalı (pasonun kaynağı değil), ayakları omuz genişliğinde, sol ayağı sağ ayağının biraz önünde (baskın elden bağımsız olarak), elleri biraz yukarıda ve önünde durmalıdır. Alını sanki topu kucaklamış gibi, baş parmakları alını işaret ediyor ve parmaklar gökyüzünü işaret ediyor.

Pasör, topun iki eliyle ilk teması aynı anda yapmasını beklemelidir. Pasör daha sonra her iki koluyla dışarı doğru hedefe doğru iterek topun yönünü değiştirir, son olarak kolları tamamen uzatılmış ve parmaklar hedefe doğru kıvrılırken topu işaret eder.



Beceri İlerlemesi - El Ayarı

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Tutarlı bir baş üstü el pozisyonu oluşturun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İstikrarlı, kademeli bir duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun atletik duruş sergileyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tam kol uzatma ile takip işlemini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önden doğrudan onlara doğru bir top atın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önden bir top sporcunun 1 metre (3 fit) uzağına atıldı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Önden geçen topu vurucuya ayarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doğrudan onlara atılan bir topu geri ayarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporcudan 1 metre (3 fit) uzağına atılan bir topu geri ayarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geri geçen topu vurucuya ayarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			



El Ayar Drilleri

Parmak Dril

Açıklama

Bu drilde sporcu, 1 metre (3 fit) uzakta antrenöre bakacak şekilde doğru ayar pozisyonunda duracaktır. Antrenör topu, mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde doğrudan koça düz bir çizgide "sallayacak" veya fırlatacak olan atletin ellerine nazıkçe fırlatacaktır. Sporcunun hedef alacağı hedef olarak antrenörün elleri yüzünün önünde tutulmalıdır. Sporcu kendine güven kazandıkça, koç ellerini yavaşça başının yukarısına doğru hareket ettirmeli ve atışı daha uzak bir mesafeden yapmalı, böylece sporcu sete düz bir çizgi yerine yay koymaya başlayabilir.

Bu drilin amacı, sporcunun pratik yapmasına izin vermektir: (1) erken uygun pozisyonda ellerini kaldırmak, (2) ayarlamadan önce topun ellere temas etmesini beklemek ve (3) topa vurmak yerine hafifçe vurmak elleriyle vurmak.



Varyasyonlar

Sporcu kendine güven kazandıkça, koç atışın yüksekliğini artırabilir, doğrudan önden değil bir açıdan atış yapabilir ve hatta atışa spin ekleyebilir.

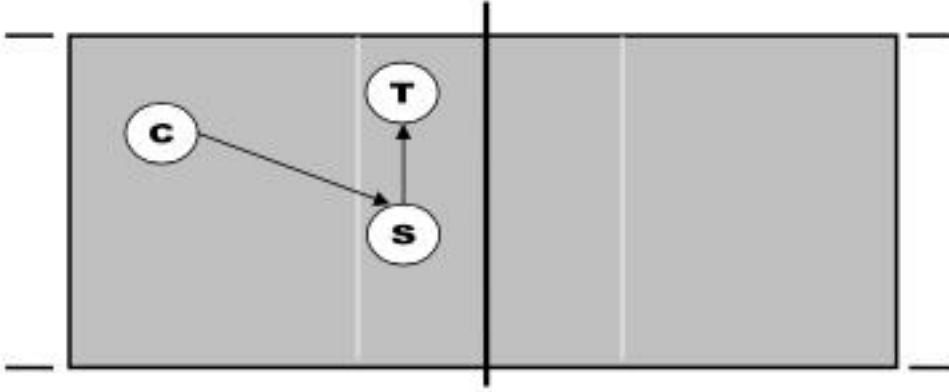


Run Down Drill

Açıklama

Bu drilde ayarlayıcı (S) ön sağ konumda başlayacaktır. Antrenör (C), topu sabit bir hedefe (T) elle yerleştirecek olan pasöre topu fırlatarak tatbikatı başlatacaktır.

Drilin odak noktası, pasörün durması, hedefe bakması, elleri ve vücudu doğru pozisyona getirmesi ve topu doğru bir şekilde göndermesi için mümkün olan en kısa sürede ayaklarını topa doğru hareket ettirmesidir. Antrenörden gelen atışlar, alıştırmada yer alan pasörün yetenek seviyesine karşılık gelmelidir - güven kazanmaya çalışan bir başlangıç pasörüne düşük, nazik atışlar ve daha deneyimli pasörlere yüksek spin atışı fileden fırlatır.





Hücum / Vurma

Ayakta Saldırı

Sporcu, ayakları hafifçe omuz genişliğinde aralıklarla, topun gitmesi amaçlanan yöne (çoğunlukla setten bir açıyla) bakacak şekilde durmalıdır. Baskın elin karşısındaki ayak, vücut ağırlığı esas olarak arka ayak üzerinde olacak şekilde hafifçe öne (sağ elini kullanan bir sporcu için sol ayak öne) olmalıdır. Sporcunun baskın kolu, dirseği arkayı gösterecek şekilde omzun yukarısında tutulmalı ve kulakla aynı yükseklikte tutulmalı ve el ileriye göstermelidir ("baş parmak kulağa"). Serbest kol, topun hareket etmesi amaçlanan yönü göstermelidir.

Sporcu sallanmaya hazır olduğunda, baskın kol yüksek topa doğru uzandığında kapalı kol düşmeye başlayacaktır. Sporcunun ağırlığı arka ayaktan ön ayağa kayacak ve kol, topa spin vermek için bileği kırarak topun içine ve içinden sallanacaktır.





Sıçrayarak Hücum

Mekanik, bir sıçrama ilavesiyle ayakta yapılan bir saldırı ile aynıdır. Sporcunun setin ineceği yerin arkasında kısa bir mesafe olması gerekecektir. Topa 3 veya 4 adımlık bir yaklaşımla son iki adımı atlayacaktır. Sondan ikinci adım en uzun olanıdır. Son adım ayakları birlikte kapatır (adım-yakın). Yukarı doğru güçlü bir kol dönüşü, ekstra dikey yükseklik oluşturmaya yardımcı olur. Sporcu, baskın kolun karşısındaki ayağına son adımı atmalıdır (sağ elini kullanan sporcular için sol ayak).



Beceri İlerlemesi – Hücum/Vurma

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Uygun kol pozisyonunu gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Takip ile tamamen uzatılmış kol salınacağı gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakta dururken, bir atış veya sette topu ağın üzerinden smaçlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakta dururken, bir atış veya setten kısa bir yaklaşımla topu ağın üzerinden smaçlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kura veya sette topa sahada belirlenmiş bir yere doğru şekilde vurmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayakta durma pozisyonundan çeşitli yüksekliklerden çeşitli atışları veya setleri doğru bir şekilde vurun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kura veya setten kısa bir yaklaşımla topu ağın üzerinden smaçlamak için atlamalarının zamanını alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atışlarını, bir atış veya setten sahada belirlenmiş bir yere doğru şekilde vurmak için zamanlayın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atışlarını doğru bir şekilde vurmak için zamanlayın veya çeşitli yüksekliklerden ayarlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

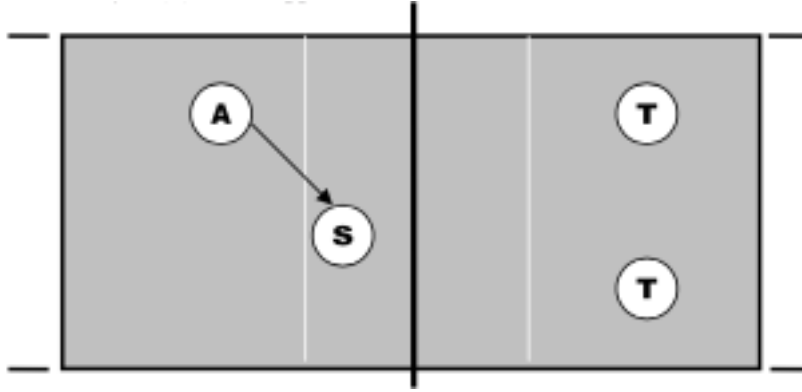


Saldırı / Vurma Drilleri

Hedef Uygulama Drili

Açıklama

Bir antrenör veya pasör (S) hücum oyuncusu (A) ile ağın aynı tarafında duracaktır. Hücum oyuncusu, topu pasörün üzerine atarak, hücum oyuncusunun yaklaşması ve vurması için topu dışarıya atacak olan pasöre atarak talimi başlatır. Saldıran, filenin karşı tarafındaki hedeflerden (T) birini hedef alacaktır.



Varyasyonlar

Bu dril, sporcunun topa yerden ya da havada, ağa yakın ya da ağdan 3-4 metre (10-13 fit) uzakta ya da yüksek ya da alçak bir setle hücum etmesiyle gerçekleştirilebilir. Daha düşük bir yetenek seviyesinde saldırgana tatbikat başlamadan önce ne bekleyeceği sözlü olarak söylenebilir ("bu ağdan çıkacaktır"); daha yüksek seviyelerde saldırgan, yaklaşımı herhangi bir sözlü uyarı olmadan ayarlamalıdır.

Dril ayrıca açılı ters çevirerek sağ taraftan da çalıştırılmalıdır.







Engelleme

Engelleme, fiziksel yükseklik, zıplama yeteneği ve saldırgana karşı atlamayı zamanlamak için iyi bir hesap gerektiren gelişmiş bir beceridir. Çoğu Özel Olimpiyat sporcusu engellemeye çalışmayacak (ve yapmamalı) olsa da bir oyunun enerjisini iyi uygulanan bir malzeme bloğu ile değiştirebilenler.

Sporcu yaklaşık 15-20 santimetre (6-8 inç) uzaklıkta, ayakları eşit ve omuz genişliğinden biraz daha az olacak şekilde ağa bakacak şekilde dik durmalı, avuç içi ağa bakacak şekilde elleri göğsün önünde vücuda yakın olmalıdır. Sporcu dizleri ile derin bir şekilde eğilecek ve ardından düz yukarı doğru patlayacak ve her iki eliyle olabildiğince yükseğe uzanacaktır. Sporcu, fileye dokunmadan, her iki kolu da düz olarak ağın üzerinden uzanmaya çalışmalıdır.

Dış blokçu, topa sallanacağı noktada hücum oyuncusunun iç omzunda sıralanacak şekilde konumlandırılır. Oyun alanının sağ tarafındaki bir blokçu, sağ kolunu topun üzerine koyacaktır. Oyun alanının sol tarafındaki bir blokçu, sol kolunu topa koyacaktır. Bu, bir “açı” ya da çapraz saha atağı engellemek için en iyi şans verecektir.



Beceri İlerlemesi – Engelleme

Sporcunuz Yapabilir	Asla	Bazen	Sıklıkla
Uygun engelleme duruşunu gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mümkün olduğunca yükseğe ulaşırken uygun atlama tekniğini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Filenin üzerinde uygun kol pozisyonunu gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kendilerini vurucuların yaklaşımının önünde konumlandırın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vurucuların saldırısıyla atlamayı doğru zamanlayın	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uygun iniş tekniğini gösterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toplam			

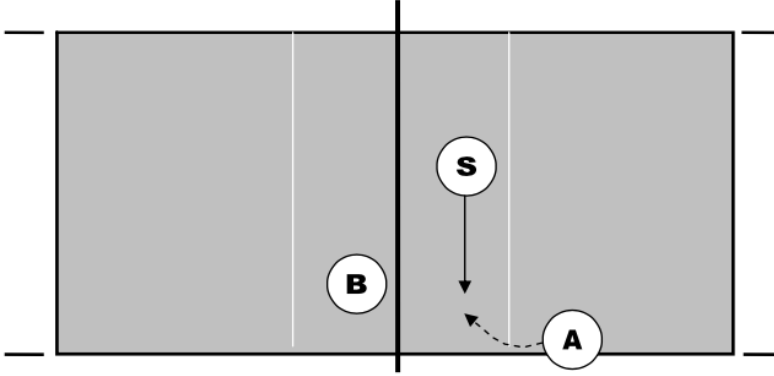


Blokaj Drili

Doğru Yer, Doğru Zaman Drili

Açıklama

Bir antrenör veya pasör (S), filenin karşı tarafında blokçudan (B) duracak ve topu bir hücum oyuncusunun (A) açığıyla vuracağı sabit bir noktaya doğru bir şekilde fırlatarak tatbikatı başlatacaktır. Engelleyici, saldırganın atlayışına karşı blok atlamasını zamanlama uygulaması yapar.



Varyasyonlar

Blokçu bloğu doğru bir şekilde zamanlayabildiğinde, antrenör / pasör para atışının yerini değiştirebilir: daha dışarıda, ortaya daha yakın, alçak, daha yüksek vb. Bu, blokçuyu ayaklarını yeni bir pozisyona hareket ettirmeye ve yine de vurucuya karşı atlamayı zamanlamaya zorlar.

Engelleyici, 1 metre (3 fit) veya daha az hareket etmesi gerekiyorsa ayakları hızlı bir sol-sağ (veya sağ-sol) karıştırma adımı (2 adımlık hareket) olarak hareket ettirecektir. Engelleyicinin 1 metreden (3 fit) daha fazla hareket etmesi gerekiyorsa, dönecek ve hızlı bir şekilde doğru yere adım atacak ve ardından düz bir şekilde yukarı ve aşağı atlayacaktır, buna 3 adımlı çapraz geçiş denir.

Üst ve Arka Drili

Açıklama

Bir antrenör filenin bir tarafında duracak ve topun yarısı filenin her iki yanında olacak şekilde ağı 5 santimetre (2 inç) yukarısında duracaktır. Sporcu, filenin karşı tarafında antrenörden doğru blok pozisyonunu alacaktır. Antrenörden gelen sinyalde (topa bir tokat), sporcu zıplayacak, ellerini fileye dokunmadan topun etrafına koyacak ve topu doğru şekilde tutarak yere inecektir.

Varyasyonlar

Bu dril, fiziksel yeteneklerine göre her sporcuya meydan okuyacak şekilde değiştirilecektir. Topu filenin yukarısına, rakip sahada file üzerinde ve / veya atletin soluna veya sağına hareket ettirmek, daha atletik oyunculara meydan okumak için mükemmel yollardır.