

# TENİS

## TENİSİN TEMEL TEKNİKLERİ VOLE VURUŞU

**Dr. Funda KOÇAK**  
**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakültesi**



# VOLE

---

- İleri düzeydeki oyunculara voleyi öğretilirken continental raket tutuşu tercih edilir.
- Çünkü bu tutuş, forehand volelerle backhand volelere veya küt vuruşa geçerken raket tutuşu değişikliği gerektirmez.
- Oyuncuya bilek gücünü en üst seviyede kullanma şansı verir.



# VOLE

---

- Alçak topları ve uzun topları karşılamada rahattır.
- Fazladan kontrol imkânı verir.
- Fileye doğru geçiş yaparken kolaylık sağlar.
- Servis ve vole bu tutuşla en iyi yapılır.
- Drop shot vuruşunda rahattır.
- Servis sırasında topa dönüş kazandırır.
- Volelerinize geri dönüşlü top vuruşu yapmak istediğinizde en idealidir.

# VOLE

---

- Yüksek toplarda etkili değildir.
- Fazladan üstten dönüşlü vuruş oluşturmada etkili değildir.
- Güç kazanmada yetersizdir.
- Önkolda performansınız düşükse, üstten eğrimli vuruşlar ve lob gerektirecek özel vuruşlar için etkili değildir.

---

# Dinlediđiniz için teŖekkürler

**Dr. Funda KOÇAK**  
**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakóltesi**

