

MANŞET Tekniği (1)

Doç. Dr. Hakan Sunay

MANŞET

Genel Bilgiler: Genellikle çok dikkat isteyen topun geliŐ yüksekliğine göre deĐiŐik pozisyonlarla ancak istenilen yere gönderilebilen deplasmanlarla, geriye ve yana doğru topa yetiŐip belli hedeflere atılabilmesi uzun çalıŐma ve tecrübe gerektiren bir beceridir.

✚ Topa hükmetme en istenilen yere atabilmek için manşet pozisyonlarının meydana getirdiği üçgenin bir iç üst tarafıyla vurulur.

✚ Manşet, top karşılamada voleybolun temel hareketini oluşturmaktadır. Kolaylığı ve az riskli oluşu nedeniyle çok kullanılmaktadır. Buna göre manşeti şöyle tanımlayabiliriz.

Tanım: Manşet, topu parmak ve ellerle değil, bilek ve dirsek arasında kalan kol kısmı ile hedeflenen yere atabilmek için yapılan tekniktir.



Manşet;

• Servis karşılarken

• Hücüm karşılama

• File üzerinden yapılan vuruşlarda tercih edilir ve aksi halde faul yapma ihtimali oldukça yüksektir.

• Ölü topu kurtarıırken, oldukça yaygın olarak kullanılan bir tekniktir.

Manşet yapılırken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Eller ve kolların pozisyonu: * Eller özel teknikle kilitlenir, * Kollar düzgündür, hiç bükülme olmaz, * Topun çarptığı alan bilekten dirseğe kadar olan yerdir, * Topa vuruşta kolların dirsekle bilek arasındaki iç üst tarafı kullanılır, * Birbirine paralel olan kollar bir düzlem halinde ve vücuttan uzak tutulur, * Kollar bacakların arasında, vücudun ortasında tutularak top karşılanır

1.Vücutun pozisyonu: *Vücut her zaman topun arkasına bu topu hedefe yöneltmede ve topun hızını kesmede önem kazanır,
*Sırt düzgün ve öne doğrudur

1.Ayakların pozisyonu: Ayakların açıklığı bir omuz boyu genişliğindedir, *Dizler bükülüdür, *Ayak topukları yere değmez



MANŞET TEKNİĞİ; 3 Bölüm halinde uygulanır; Bunlar

1. Hazırlık Devresi

- Eller birbirine bağlı
- Ayaklar, bir omuz genişliğinde açık
- Dizlek bükülü
- Sırt düzgün
- Gözler topu takip edecek

2.Topla Buluşma Devresi

- Baş parmaklar birbirine paralel olacak
- Ellerin tabanı birleşik olacak
- Bacaklar hafifçe gergin olacak
- Kollar yüze ve yukarıya kaldırılacak
- Ellerin vuruş yapan kısmı hedefe yönelik olacak
- Kalçalar aşağıya ve önde olacak
- Kollar vuruştan sonra topu izleyecek (topun gittiği yön)

3.Topla Buluşma Sonrası

- 👉 Kollar vuruştan sonrada bir süre birleşik kalacak
- 👉 Kollar topun atıldığı hedefe doğru hareket edecek
- 👉 Kollar omuzların seviyesini geçmeyecek
- 👉 Ağırlık ileri doğru aktarılacak
- 👉 Gözler hedefe doğru atılan topu takip edecek

Manşet tekniği uygulamasında yapılan hatalar:

- ❑ Topu vücudun ortasından almamak
- ❑ Dizleri kırmamak belden öne eğilmek
- ❑ Vuruş sırasında bacaklar üzerinde hafifçe yukarı kalkmamak
- ❑ Vuruş yapılırken gözleri toptan ayırmak