

VOLEYBOLDA ANTRENMAN ŐEKİLLERİ

***DOÇ. DR. HAKAN SUNAY
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ***

Servisi karşılamak için çeşitli hazırlıklar

- *1. Duvardan topun sürekli olarak manşetle oynanması*
- *2. Topun sürekli yukarı doğru havaya manşet pasla atılması*
- *3. Seken top peşinden koşma, topu yukarı doğru havaya manşet ile kaldırma*

Pas vermek için çeşitli hazırlıklar

- *1. Top yerde sıçrar ve sürekli olarak duvar topu olarak yeniden atma*
- *2. Topu duvardan sıçratılır, manşetle geriye atma*

Kolay servisleri karřılama -1

***1. Bir kişi kısa mesafede ağın
üzerinde geçecek bir servis atar.
Servis karřılayacak oyuncu öbür
sahadan koşarak manşetle servis
karřılar***

Kolay servisleri karřılama -2

- *2. Servis karşılayacak oyuncu fileye arkası dönük bekler uyarıyla döner ve servisi karşılar.*

Sunum bitti.....

H. Sunay