

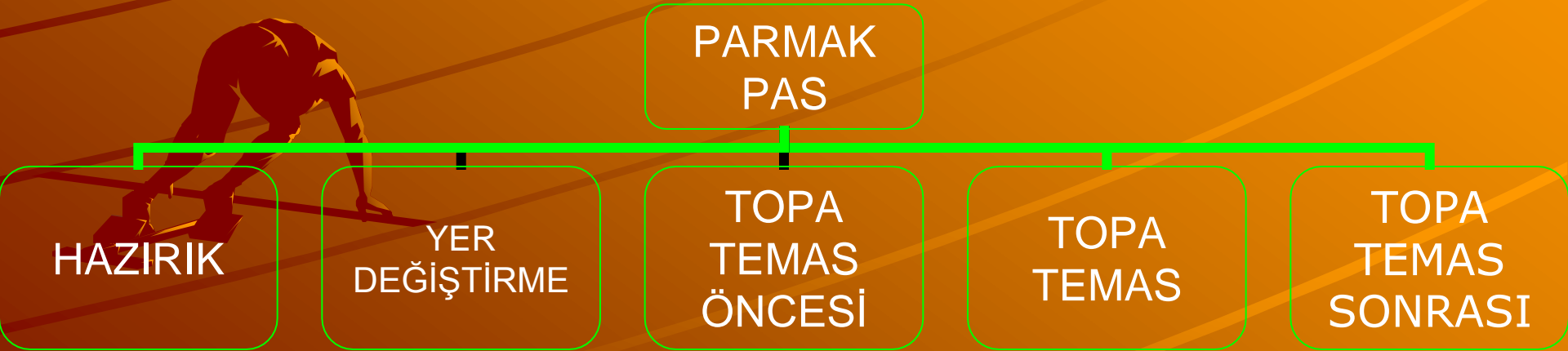
# ***PARMAK PAS***

***Doç. Dr. Hakan Sunay***



# Giriş

Topun, bir oyuncu tarafından tutulmadan kurallara uygun olarak çift elle istenilen yere gönderilmesidir. Parmak pas tekniğini inceleyecek olursak;



## 1. Hazırlık

Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler bükülü, gövde hafif öne meyilli olmalıdır. Kollar dirseklerden bükülü, el ayakları birbirine bakar durumda ve parmaklar açık olmalıdır. Yüz tamamıyla topun oynandığı alana dönüktür



## 2.Yer deęiřtirme (Deplasman)

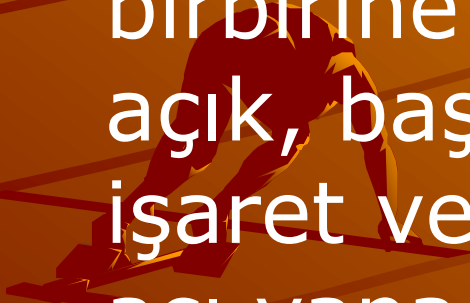


Hazırlık pozisyonundan topun geleceği yere dęru hareket edilir. Tahmin edilen yere doğru hareket ederken, yer değiştirme metotları kullanılır



### 3. Topa temas öncesi hareketi

Bir ayak diğèrinin önünde, gövde geriye doğru biraz yatık, dirsekler bükülü, yüz seviyesinde ve birbirine  $90^\circ$  açılı. Eller alnın önünde açık, baş parmaklar birbirine dik, işaret ve diğèr parmaklar birbirine açı yapacak şekilde açık olmalıdır.



## 4. Topa temas

Topu yumuŖatma bilinçli bir kontrol yapılamayacak kadar kısa sürede olur. Top, dördüncü ve beşinci parmaklara çok az temas eder, sonra baş, işaret ve orta parmağın kontrolüne girer. Temas; Baş parmağın birinci, işaret parmağının ikinci, orta parmağın ikinci, yüzük parmağının birinci ve serçe parmağının birinci boğumu şeklinde gerçekleşir. Temastan sonra kollar gövde ve bacaklar ahenkli bir şekilde topu itiş hareketi yaparak teknik tamamlanır.

İlk temas esnasında topun hızı absorbe edilerek negatif hale getirilir. Daha sonra vücuttan alınan güçle top ileri-yukarı itilerek vuruş gerçekleşir. Vücut bacakların yardımı ile yukarı doğru yükselir. Kollar dirseklerden açılır, bilekler yardımı ile topa vuruş gerçekleştirilir.

**Geriyeye atılan parmak pasta** ise temas anına kadar her bölüm öne parmak pas ile aynıdır. Sadece topun elden çıkışında göğüs öne doğru çıkarken baş geriye atılır top kollar ile yukarıya doğru itilir.

## 5. Topa temas sonrası hareket

Sporcu ileriye hareketini pas attığı yöne bir iki adım atarak tamamlar

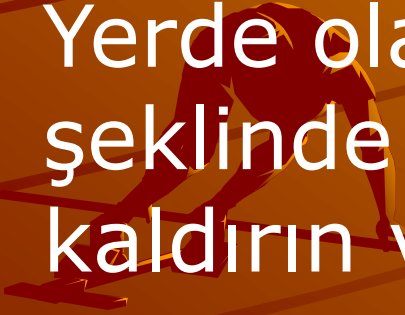




## 6. Basit Egzersizler

### *El pozisyonu:*

Yerde oturarak hareketi hatırlayın. Yerde olan topun üzerine parmak pas şeklinde ellerinizi yerleştirin. Topu kaldırın ve tekrar yere koyun.



# PAS

Topu istediğimiz noktaya eller ve parmakların yardımıyla göndermeye pas denir.

Voleybolda topu istenilen noktaya gönderebilmek için kullanacağımız en etkin yoldur.

Pas yapılırken vücut genellikle üç değişik pozisyonda bulunur; Yüksek, orta ve alçak pozisyonlar. Bu üç pozisyonda da vücudun üst kısmının pozisyonu ve topa vuruş tarzı aynı olacak, yalnız bacakların bükülme açısı değişik olacaktır.



## Pas yapılırken

- ❁ Bir ayak önde, vücut dengeli,
- ❁ Vücut bacaklarında yardımıyla hafifçe öne doğru eğik,
- ❁ Kollar dirseklerden kırılmış, eller yüze yakın ve yüksekte tutulacak, kol dirseklerin açıklığı en fazla omuzlar kadar olacak, bilekler doğru üçgen teşkil edecektir.
- ❁ Alın hizasında pas yapmalıdır. Topa vurulacağı anda eller açıldığında top alın hizasında olmalıdır.

❁ Top pas yapılacağı anda eller bileklerin yardımıyla hafifçe geriye bükülüp topun geliş hızı düşürülmelidir.

❁ Top ileriye; kollar, bacaklar ve bütün vücudun ileri, yukarı hareketleriyle gönderilmelidir.

❁ Top muhakkak göndermek istediğimiz yöne dönülerek pas yapılmalıdır.

❁ Pas genel olarak üç türüdür:

❁ Normal (yüksek, ileri),

❁ Geriye,

❁ Sıçrayarak,

# PAS

🌸 Pas atarken parmaklar, bilekler ve kolların hareketini 4 aşamada inceleyebiliriz

🌸 Pas pozisyonunda, eller yarım küre şeklinde yukarıda tutularak gelen top ön hazırlıkla beklenir.

🌸 Topun parmaklardaki işaretli yerlere teması (Elin ayasına) temas etmelidir.)

🌸 Kollar, bilek ve parmakların yardımıyla topu kavrama ve gelen topun hızını düşürme

🌸 Parmakların topu kavraması, bileği geriye esnemesiyle bacak-kol-bilek ve parmakların yardımıyla istediğimiz yere topu gönderme.

## Geriye pas

- ❖ Bu pasta normal pas için belirttiğimiz bütün prensipler uygulanacaktır. Yalnız top başın üzerinden sırtın ve belin geriye atılmasıyla yapılacaktır.
- ❖ Top başın üzerinden geriye, istenilen noktaya gönderilecektir.

## Sıçrayarak pas

■ Burada en önemli unsur zamanlamadır. Normal pozisyonda yetişemeyeceğimiz yükseklikteki, topa sıçrayarak pas yaparız.







TEŞEKKÜRLER