

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Antrenörlük Eğitimi



Duruşlar

BASKETBOL'UN KARAKTERİSTİĞİ
GEREĞİ OYUN ÇOK HIZLI VE ÇABUK
GELİŞMEKTE VE DEĞİŞMEKTEDİR.

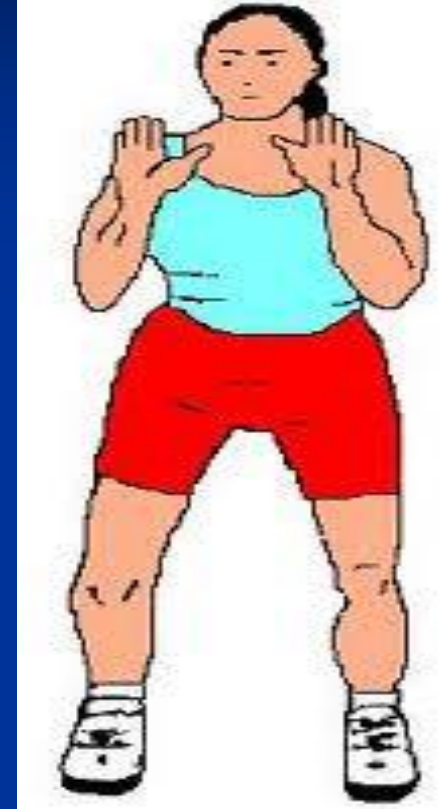
Duruşlar

HER AN PAS
ALACAKMIŞ,
ŞUT
ATACAKMIŞ,
TOP
SÜRECEKMIŞ
VEYA
RİBAUNDA
ÇIKACAKMIŞ
GİBİ HAZIR VE
HAREKETLİ
OLMALISINIZ.



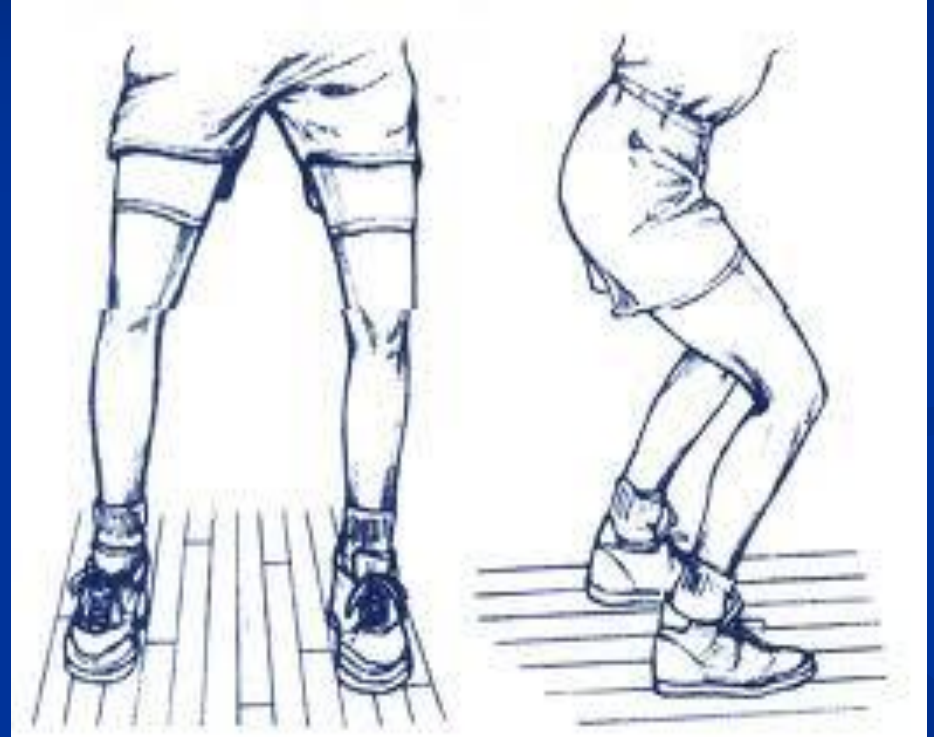
Duruşlar

TOPLA HIZLA
HÜCUMA
ÇIKMAK VEYA
DEFANSA
DÖNMEK
İÇİN HAZIR
OLMALISINIZ



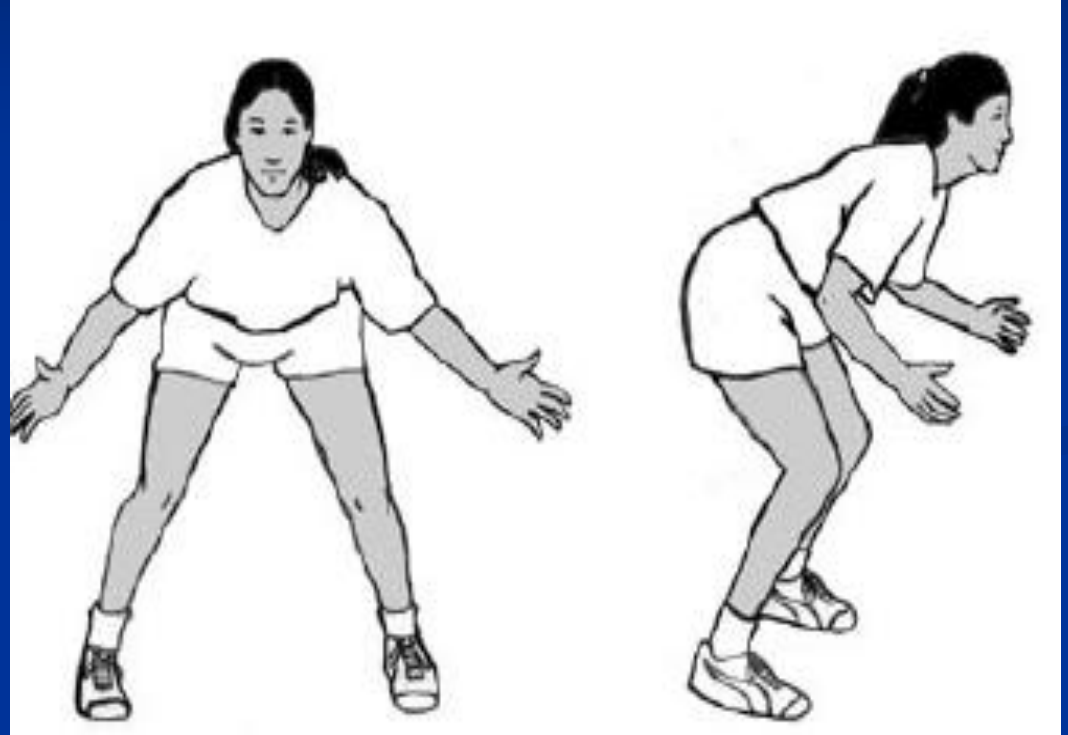
Duruşlar

**KISACA
VÜCUDUMUZUN EN
ERGONOMİK DURUŞ
ŞEKLİDİR. BU DURUŞ
ŞEKLİNİ EN İYİ
YAPAN SPORCULAR
BASKETBOL'UN EN
TEMEL KURALI OLAN
SAVUNMA İŞİNİ DE
EN İYİ YAPAN KİŞİ
ÖZELLİĞİNİ
KAZANIR. TEMEL
DURUŞ AYNI
ZAMANDA
SPORCUNUN OYUN
İÇERİSİNDEKİ
SAVUNMA
DURUŞUDUR.**



Duruşlar

- AYAKLAR OMUZ GENİŞLİĞİNDE AÇIK, DİZLER HAFİF BÜKÜLÜ;
- KOLLAR VÜCUDUNUZUN ÖNÜNDE VE GÖĞÜS SEVİYESİNDE; DİRSEKLER AŞAĞIDA VE VÜCUDUNUZA YAKIN, AVUÇLARINIZ DIŞA DOĞRU DÖNÜK;
- BAŞINIZ DİK VE SÜREKLİ UYANIK VAZİYETTE OLMALISINIZ.



Kaynaklar

- Tuncel, F. & Uğraş, A. F. (1998). Anatomy of Basketball.
- Cooper, J. M. & Siedentop, D. (1975). The Theory and Science of Basketball. Lea & Febiger, Philadelphia.
- Tuncel, F. (1979). Basketbol İhtisas Dalı Ders Notları ve Yayınlanmamış Bitirme Tezi.
- Sevim, Y. (1997). Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman.
- Rüştü Yüce Eğitimi Merkezi (1998). Basketbol Teknik Bülteni.
- Sevim, Y. (1999) Basketbol Kondisyon Antrenmanı.