



BİRLEŞİK ALIŞTIRMALAR

BİR ÇOK DİRİLİN , BİR ÇOK HAREKETİN BİRLİKTE GÖSTERİLMESİNE BİRLEŞİK ALIŞTIRMALAR DENİR. GENELLİKLE TEMEL HAREKETLERİ ÖĞRENMİŞ GRUPLARA UYGULANIR. SPOR OKULLARI VE YENİ BAŞLAYANLARDA FAZLA KULLANILMAZ ÇÜNKÜ; KARMAŞIK DİRİLLERDİR.BU YÜZDEN DAHA ÇOK HAZIR GRUPLARA VE TAKIMLARA UYGULANIR. GRUBUN SEVİYESİNE GÖRE DİRİLLERİN İÇİNDEKİ UYGULANAN HAREKETLER ÇOGALTILIR.

Pivot hareketi

- Pivot ayak topuğunu kaldırıp, ayak ucunda dönebilir,
- Serbest olan ayakla istenilen yöne ve yere hareket ettirebilirsiniz.
- Unutulmaması gereken şey, pivot ayağınızı top elinizden çıkmadığı sürece yerden kesilmemesi. Aksi halde hatalı yürüme yapmış olursunuz.

Paslaşmalar

- Bütün paslar parmaklarla yapılır, avuç içi kullanılmaz.
- Parmaklar top üzerinde açık ve eşit dağılmış olmalıdır.
- El bilekleri mümkün olduğunca esnek olmalıdır.
- Kollar top elden çıktıktan sonra, hareketi takip etmelidir

1.Göğüsten pas

2.Yerden pas

3.Baş üstü pas

Top sürme(dribling)

- El ayası yuvarlak, parmaklar birbirlerinden yeterince açık, topun yönünü kontrol etmeli,
- Topa parmak uçları temas etmeli ve bilekler esnek olmalı.
- Kalça ve dizler hafif bükülü ve diğer el rakibin yaklaşmasını engellemek için yukarıda yanda olmalı.
- Temel olarak iki türlü top sürme şekli vardır:
- **1. Alçak Kontrollü Top Sürme**
- **2.Yüksek hızlı top sürme**

Şut atma

- Basketbolda şut; oyuncunun topu herhangi bir şekilde elleriyle çemberden geçirmek amacıyla potaya atma hareketidir. Çok sayıda ve çeşitli şekillerde şutlar vardır. Temel olarak şut atma şekilleri ;
 - 1.Durarak tek elle şut
 - 2.Sıçrayarak şut
 - 3.Turnike atışı

Turnike atışı

Turnike basketbol oyununun temel şutlarından biridir. Potaya yakın bir yerde top sürdükten veya pas aldıktan sonra yapılabilir. Başarılı bir turnike yapabilmek için şunlara dikkat edilmelidir:

- Kural hatası yapmadan turnike atışı yapabilmek için, topu tuttuktan sonra sadece iki adım atabilirsiniz.
- Top iki elle, iki adım yürüyüşüne geçmeden önce tutulmalıdır. Turnikedeki birinci adım uzun, ikinci adım kısa olmalıdır. Çünkü oyuncu ikinci adımında öne doğru yapmış olduğu hareketini, yukarıya ve potaya rahat yükselebilmesi için kısa tutması yararlı olacaktır.
- Son aşamada sağ veya sol ayak üzerinde kuvvetli olarak sıçranmalıdır. Aynı anda atışı yapan elin dizi ritmik olarak karna doğru çekilmelidir.
- İki elle tutulduğunda vücudun önünde olan top, baş üzerinden yukarı doğru kaldırılır ve atış kolunun uzatılması ve el bileğinin bükülmesi ile ya direk olarak çemberin içine ya da pota levhasına vurdurularak atılmalıdır.



Kaynaklar

- Tuncel, F. & Uđraş, 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.