

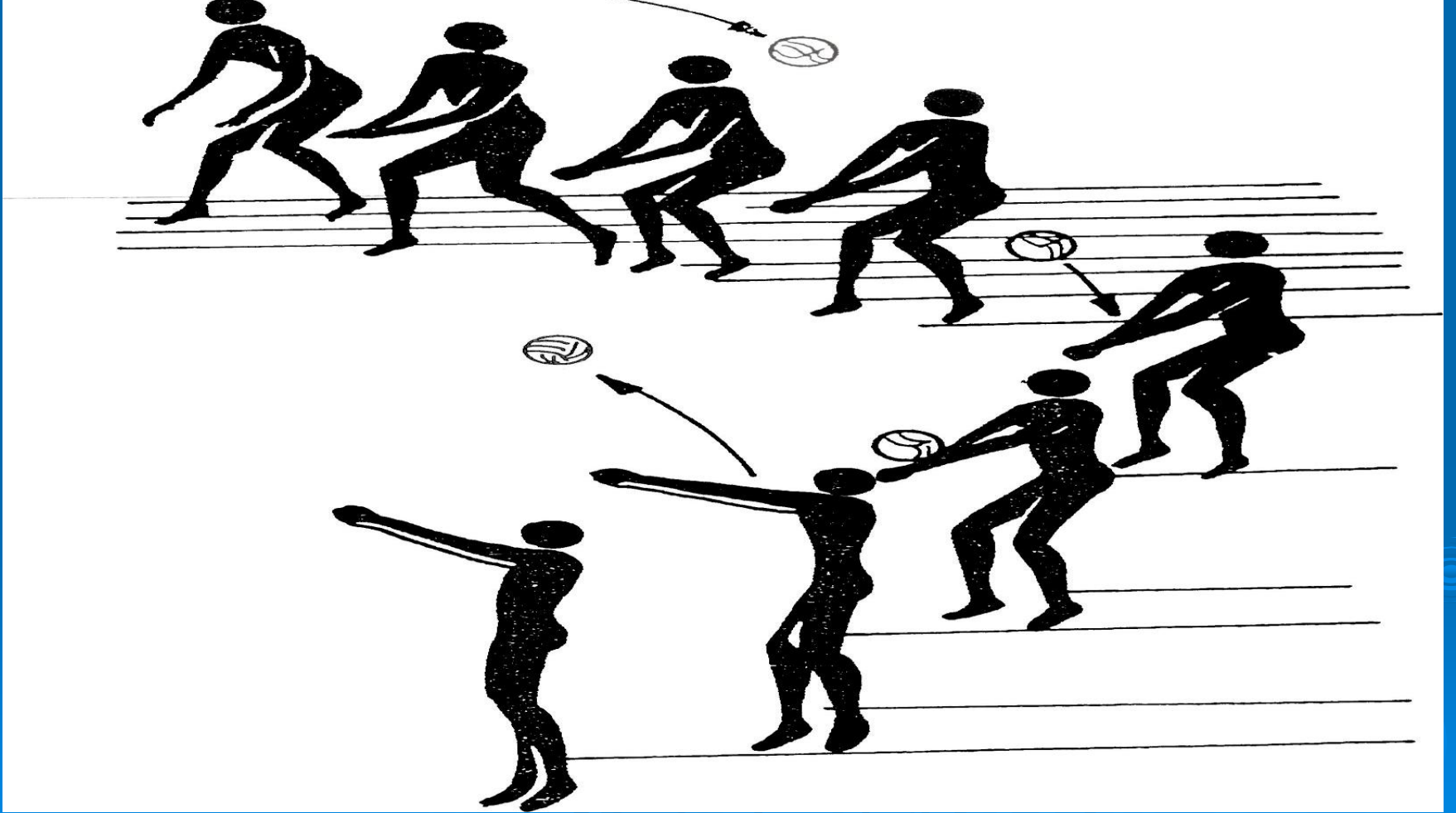
# ***VOLEYBOLDA MANŞET TEKNIĞİ***

***Doç. Dr. Hakan Sunay***

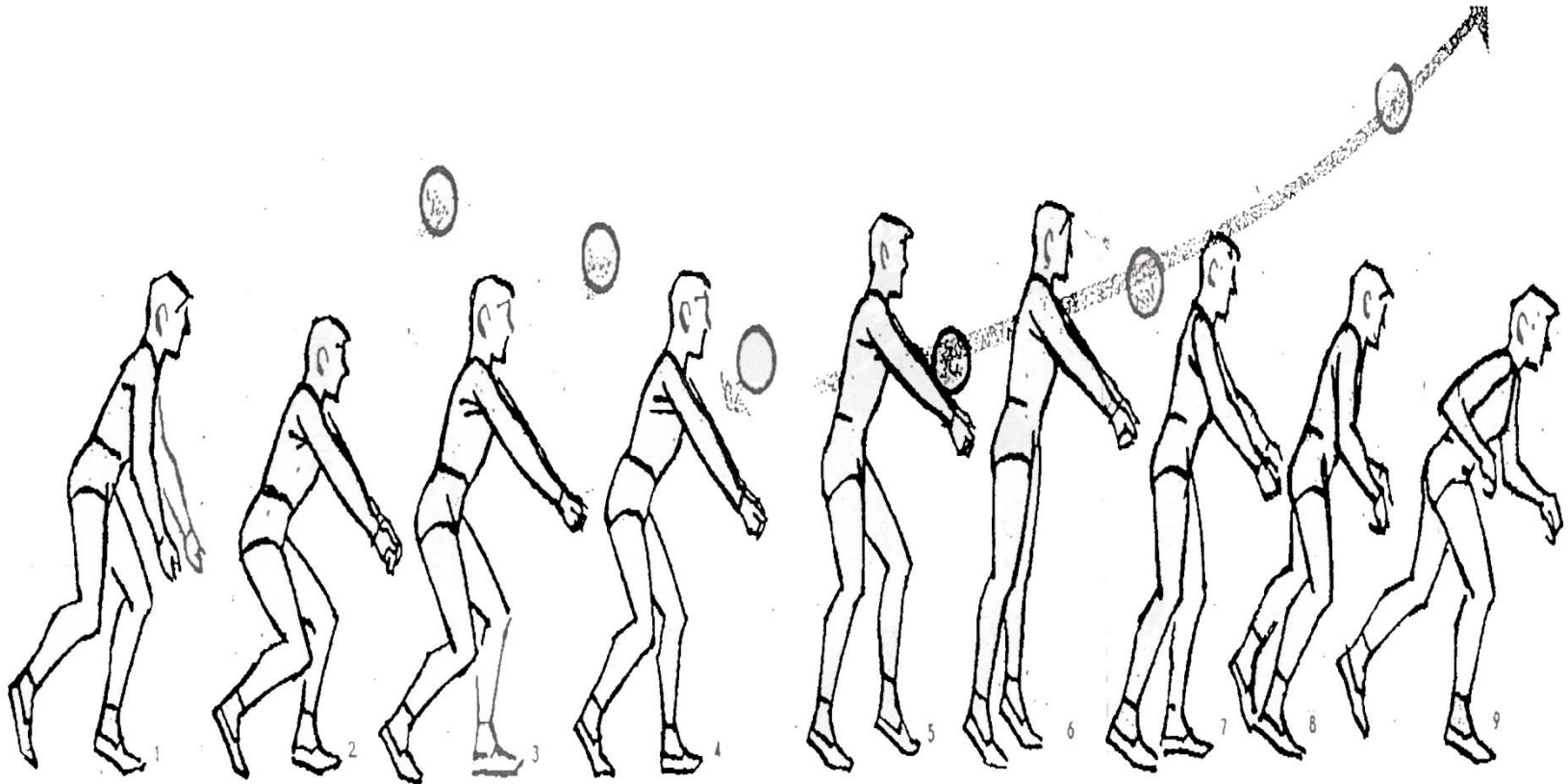


- ❖ Ayakları kullanmayıp sağa sola uzanmak
- ❖ Vuruş yapılırken vücudu topun alacağı yöne çevirmemek
- ❖ Vuruşu bilekle ya da ellerin üstüyle yapmak
- ❖ Kolları savurmak
- ❖ Vuruş sırasında ya da hemen vuruştan sonra dirsekleri kırmak
- ❖ Vuruş sırasında omuzları öne vermek
- ❖ Kendine güvenmemek ya da kendine güveni çabuk yitirmek

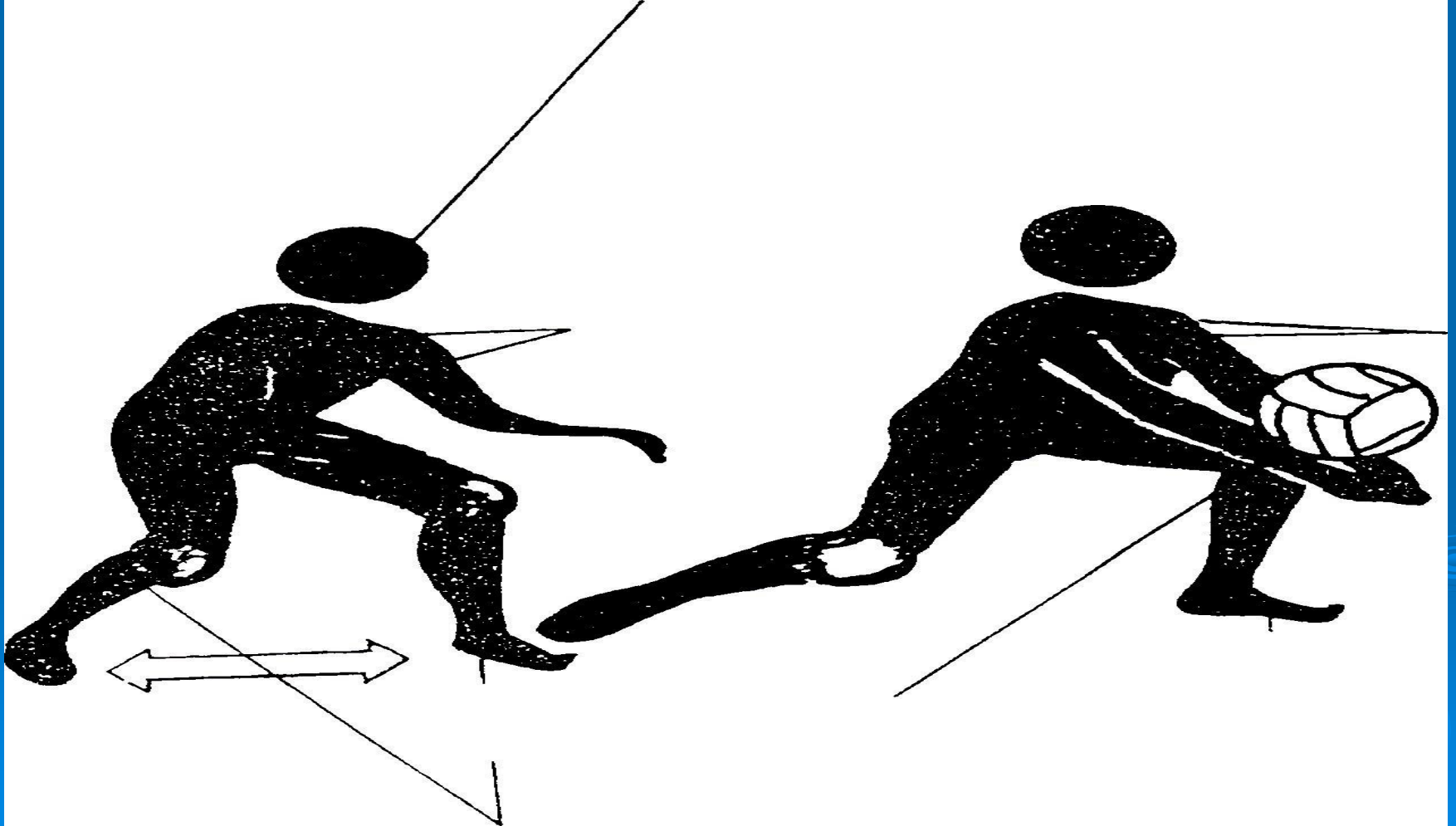
# MANŞETTE KOLLARIN TOPU VE BACAKLARI KULLANMA



# MANŞET PASIN UYGULANIŞI

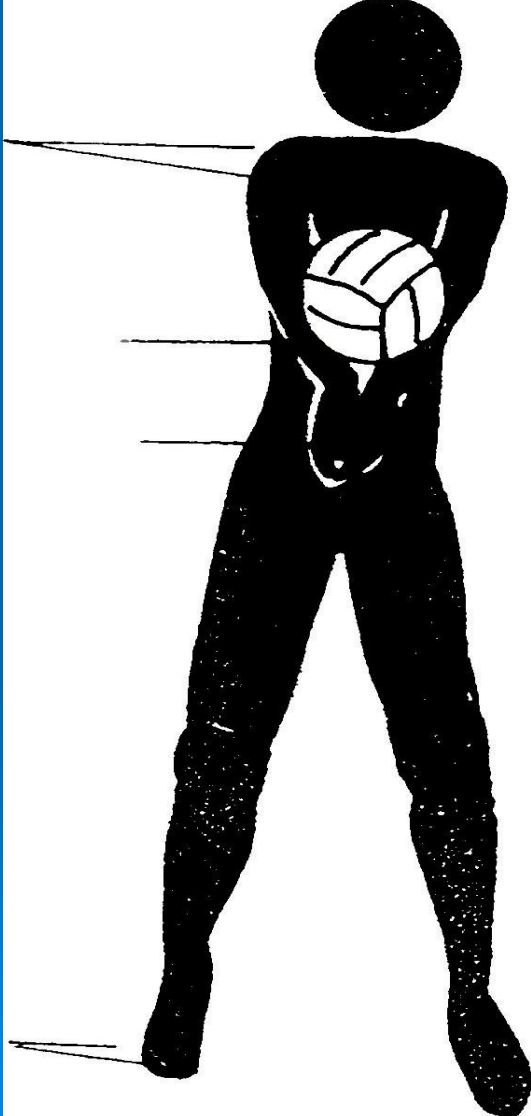


# MANŞET VE TOP KARŞILAMA TEKNİĞİNDE ÖZEL İKAZLAR



- Bakışlar topa ve hücum eden oyuncunun vuruş kolu doğrultusunda
- Omuzlar gevşek ve öne sürülü
- Dirsekler vücudun önünde ve bükülü
- Dizler bükülü ve ayak ucundan önde
- Adım genişliği omuz genişliğinden daha fazla
- Vücut ağırlığı önde
- Omuzlar öne doğru sürülmeli
- Adım karşılanan topun arkasında
- Topa temas noktası vücudun önünde ve temas yüzeyi karşılama doğrultusuna dikey

# MANŞET TEKNİĞİNDE ÖZEL İKAZLAR



- Omuzlar öne doğru sürülü ve hareketli
- Topla buluşma noktası vücudun önünde
- Eller kenetlenmiş şekilde
- Adım açıklığı omuz genişliğinde

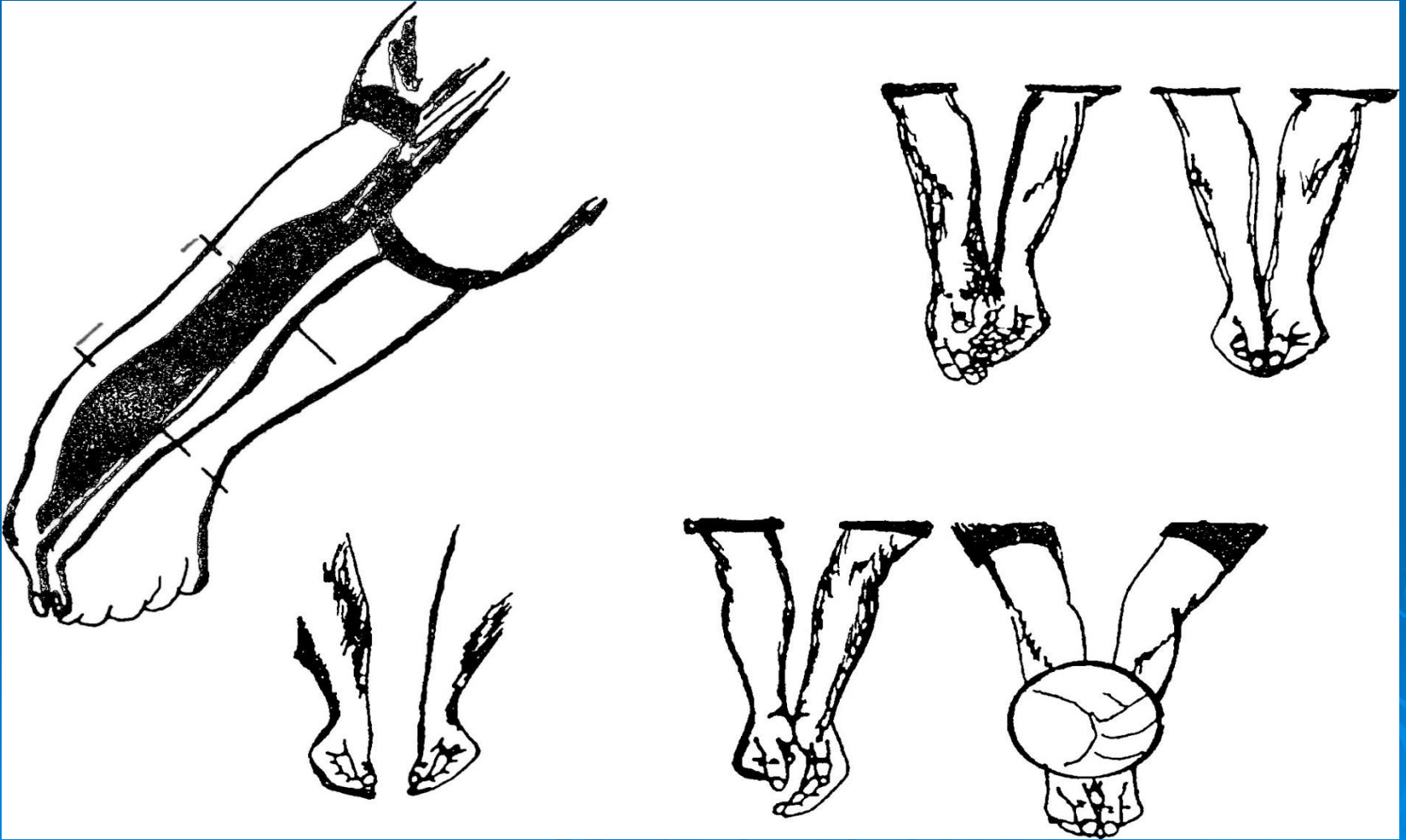
# MANŞET TEKNİĞİNDE ÖZEL İKAZLAR



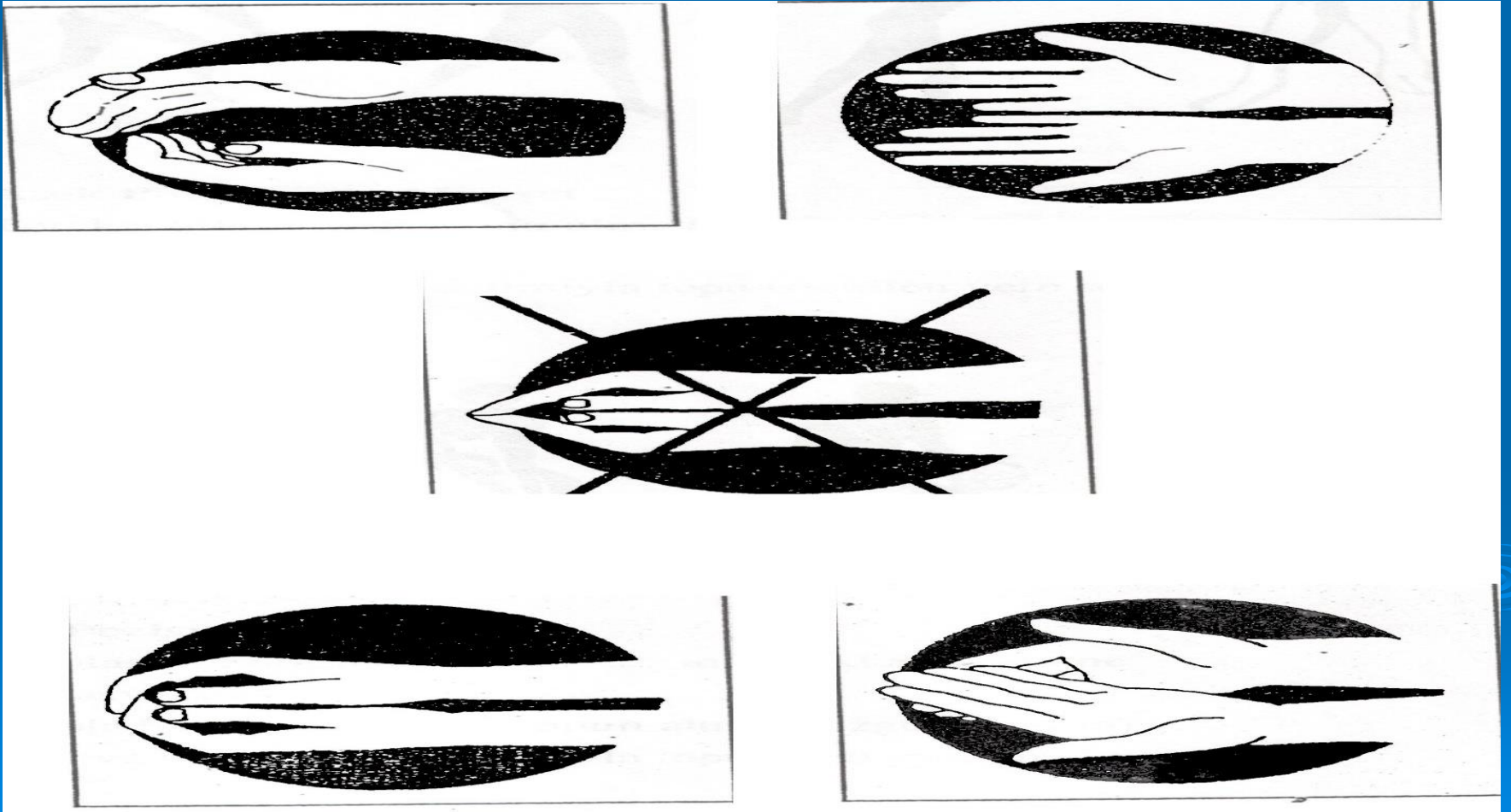
- OMUZLAR GEVŞEK VE ÖNE DOĞRUSÜRÜLÜ
- DİRSEKLER VÜCUTTAN ÖNDE BÜKÜLÜ
- DİZLER BÜKÜLÜ
- ADIM AÇIKLIĞI OMUZ GENİŞLİĞİNDE
- VÜCUT AĞIRLIĞI AYAK TABANLARININ ÜZERİNDE



# MANŞET YAPARKEN EL VE PARMAKLARIN POZİSYONU

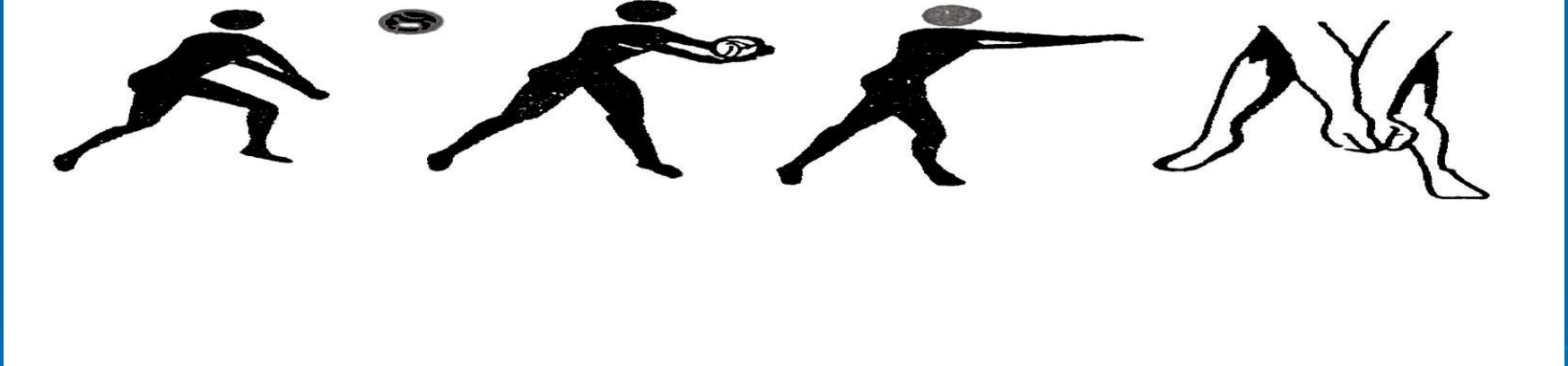


# MANŞET POZİSYONUNDA KOLLAR, ELLER VE PARMAKLARIN POZİSYONU



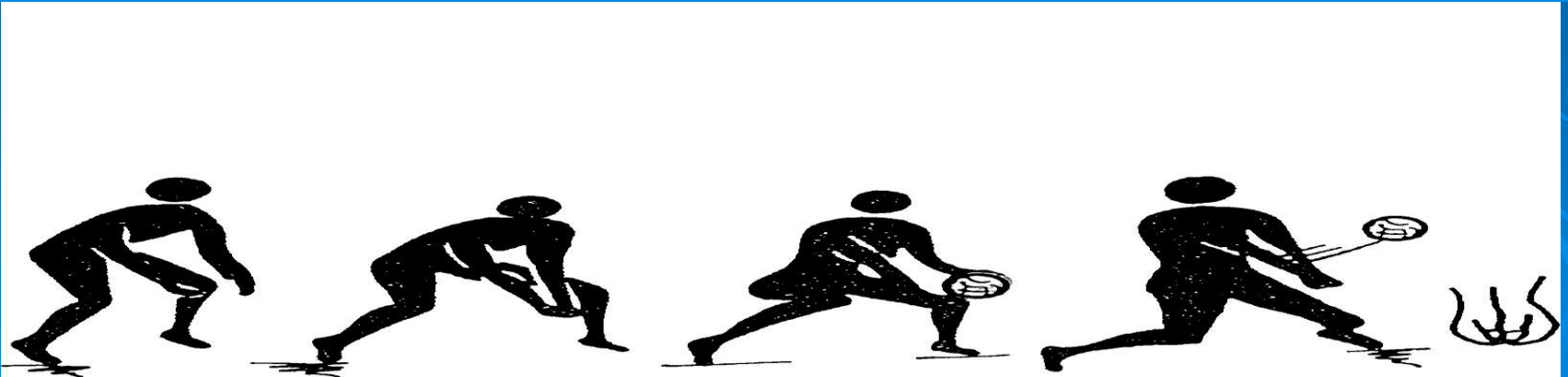
# YÜKSEK POZİSYONDA MANŞET

- Top karşılama pozisyonu alma (hatasız)
- Topla buluşma
- Kol ve bacakların yardımıyla topu istenilen yere sevk etmektir

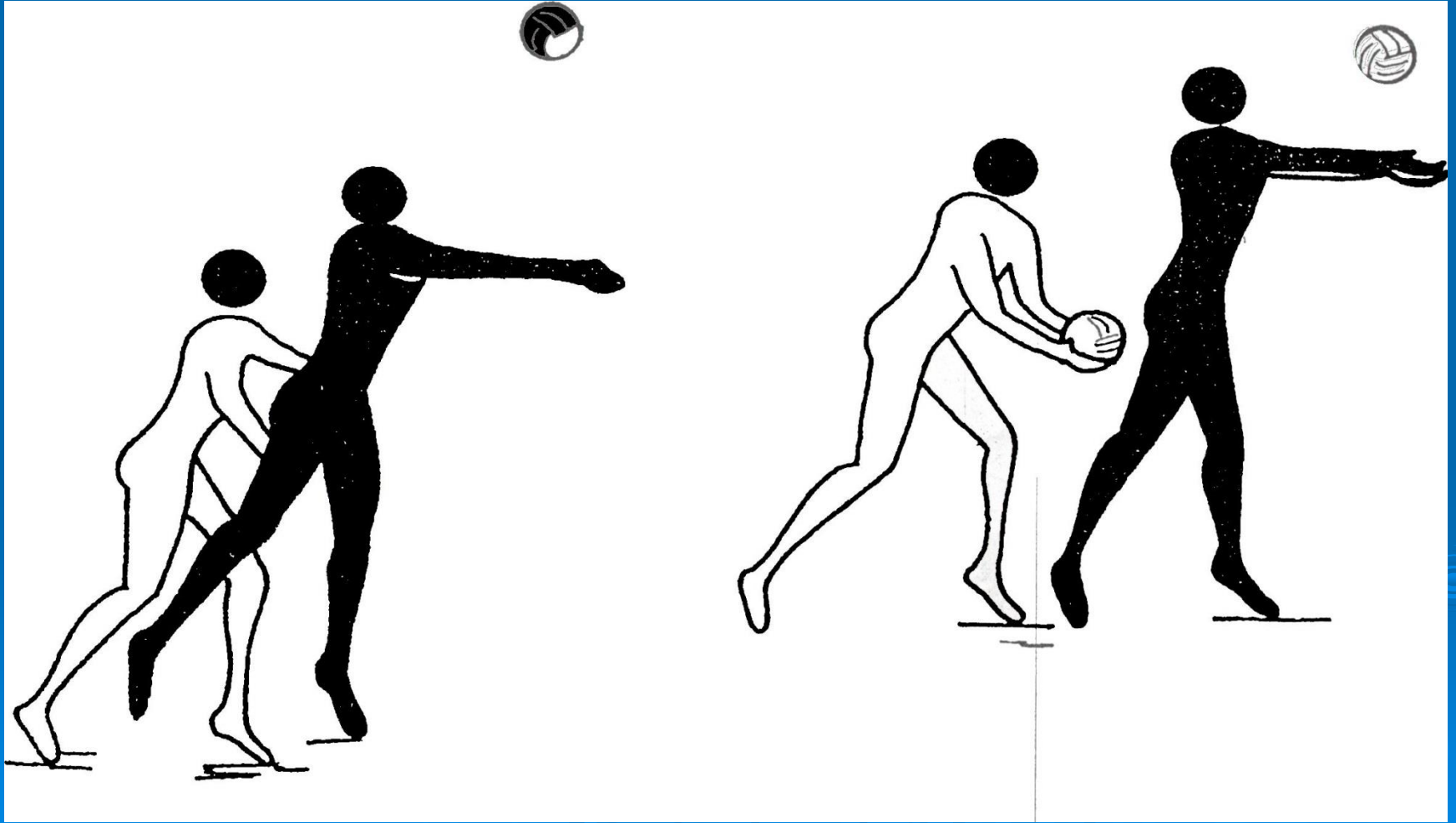


# ORTA POZİSYONDA MANŞET

- Deplase ve normal pozisyonda topu dikkatle izleme
- Hatasız pozisyon alma
- Topla buluşma (kolları topun altına düzgün sokma)
- Kol ve bacakların yardımıyla topu göndermedir



# TOPLA BULUŐMADA BACAĐLARIN TOPU TAKİBİ MANŞET POZİSYONU VE DÜZĐÜN HAREKET



# SİVING MANŞET TEKNIĞİ

