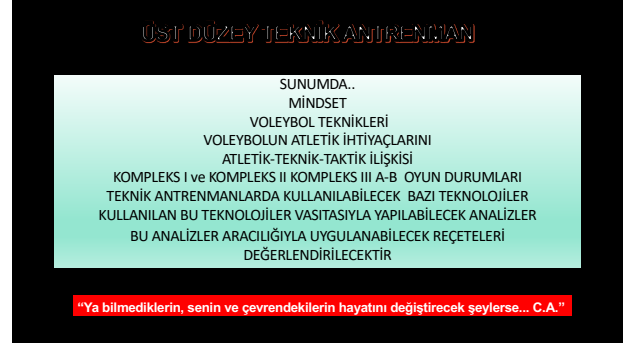
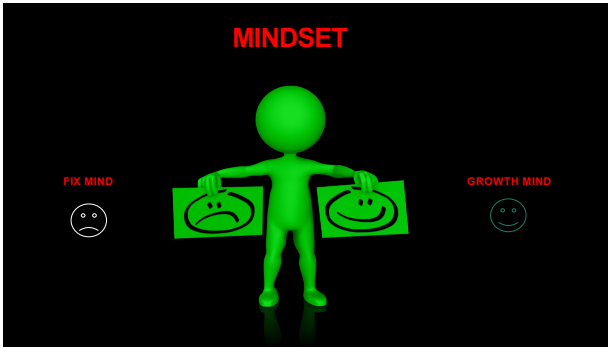


1



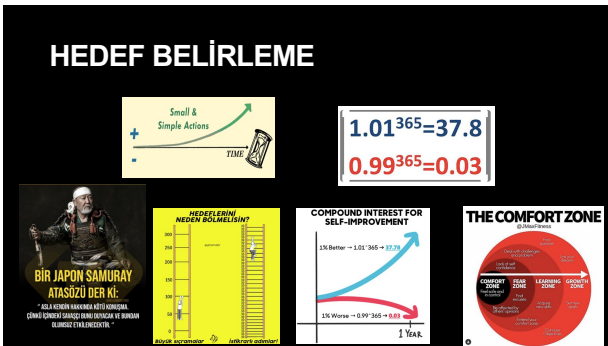
2



3



4



5

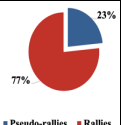





6

ÜST DÜZEY VOLEYBOLDA FARK YARATAN ÜNSURLAR

VOLEYBOL..

Atletik açıdan baktığımızda, kısa sürede yüksek enerji ihtiyacı duyan, üst düzey koordinasyona ihtiyaç duyan, topun 6-8 saniye oyunda kaldığı buna karşın 30 saniyeye yakın bir dinlenme periyodu içeren -W/R- 1/4.20 bir spordur*. Ayrıca düşük, orta ve yüksek şiddetli bir çok sıçrama, konma ve yön değiştirmeler oyunun önemli bir parçalarını oluşturur. Bu sıçrama ve konmalar, servis karşılama, defans ve dublaj haricinde teknik uygulamalarda baskın biçimde kullanılır. Bu durum sporcu üzerinde ciddi bir yük oluşturmaktadır. Bu sebeple uygun atletik hazırlık, antrenman yük takibi spor yaralanmalarını engellemek açısından önemlidir. *Ayler, S. H., Akazoglu, C. & Bakır, M. A. (2019). Rally length and rest time in women's volleyball.

7

Nasıl GELİŞEBİLİRİZ



8

ÖLÇME VE RAPORLAMA



9

If You Can't Measure It, You Can't Improve It



P.DRUCKER

10


'Veriler olmadan, sadece fikri olan bir kişisiniz.'



W. Edwards Deming

11


Karch Kiraly
Head Coach
USA Women's National
Volleyball Team



2020 OLİMPİYAT ŞAMPİYONU

"Sports monitoring allows us to track our training loads in a way that's never been done before. It's helping us train **SMARTER** and better preserve our most precious resource: our **ATHLETES** and their **HEALTH**."

"Sporcu Takip sistemleri, antrenman yüklerimizi daha önce hiç yapılmamış bir şekilde takip etmemizi sağlıyor. **DAHA AKILLI** antrenman yapmamıza ve en değerli kaynağımız olan **SPORCULARIMIZI** ve **SAGLIĞINI** daha iyi korumamıza yardımcı oluyor."



12



Christa Harmotto Dietzen
Former USA Women's Volleyball Team Captain

"Because of SM, I was able to train smarter, MANAGE my JUMP Load, and extend my career giving me the opportunity to complete my career representing the USA in a second Olympic Games.

Vert sayesinde, daha akıllı antrenman yapabildim, sıçrama Yükümü yönetebildim ve kariyerimi, ikinci bir Olimpiyatta ABD'yi temsil ederek, kariyerimi uzatarak tamamlama fırsatı verdi.

13

THE ESSENTIAL ELEMENTS OF BEING A LEARNER

FIXED	MINDSET	GROWTH
DRIVING	FEAR	IN THE BACKSEAT
LOOKING GOOD	FOCUS	GETTING BETTER

WE NEED ALL THREE TO JUNGLE TIGER
IF ONE IS MISSING, WE'LL PROBABLY ZOO TIGER

NO DO YOU BELIEVE YOU CAN LEARN THIS? YES

WIKER IS YOUR FEAR?

DRIVING IN THE BACKSEAT

WHAT ARE YOU FOCUSED ON?

LOOKING GOOD GETTING BETTER

REAL TASK

1. All three are fixed and change at any time
2. This can help to pinpoint what's holding you back
3. There are all three that can get better at
4. This is why being a learner is hard work

WELL PROBABLY ZOO TIGER

WELL PROBABLY JUNGLE TIGER

LEARNER

14

HOW ?

İZLEME
ANALİZ
HEDEFLER

DEĞERLENDİRMELER

SKORLAR
(10/6) (+5) %55)

SIÇRAMA
ACC/DEC/COD
YÜKSEK ŞİDDETLİ KOŞU

SÜRELER VE HIZ
Topun Uçuşu, pas, servis

15

HOW ?

"Ölçemezsen Anlayamazsın"
Anlayamazsan Kontrol Edemezsin
Kontrol Edemezsen Daha İyiye Götüremezsin"
"James Harrington"

16

Sıçrama Sayıları
56115

Vert

SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİ BEST
EN DÜŞÜK EN YÜKSEK

FMS Ort. → 13

Vert Ort. → 49,5

Sıçrama Ort. → 71,9km/hz

Sıçrama Hızı Ort. → 61,5 km/hz

Sıçrama Hızı → 23,7

Sıçrama → 13

Boy Ort. → 1,82cm

17

SIÇRAMA SAYILARI
56115

Vert

SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİ BEST
EN DÜŞÜK EN YÜKSEK

FMS Ort. → 13

Vert Ort. → 49,5

Sıçrama Ort. → 71,9km/hz

Sıçrama Hızı Ort. → 61,5 km/hz

Sıçrama Hızı → 23,7

Sıçrama → 13

Boy Ort. → 1,82cm

18

TAKIM ORTALAMASI		MEVKİLER	
	N	± sσ	
Total time (minute)	354	6315,6±1261,8	
Total distance (meter)	354	3540,6±888,6	
High metabolic load distance (meter)	354	989,1±396,6	
Acceleration	354	113,6±82,3	
Decelerations	354	103,1±41,2	

	N	± sσ
libero	53	6411,1±1363,8
	53	3403,2±888,8
High metabolic load distance (meter)	53	726,3±291,4
Decelerations	53	86,1±27,5
Acceleration	53	82,4±25,0
setter	47	6511,3±1302,7
	47	3394,2±814,0
High metabolic load distance (meter)	47	713,1±269,5
Decelerations	47	80,5±26,5
Acceleration	47	88,3±27,2
middle blocker	99	5834,2±1342,0
	99	3109,9±768,6
High metabolic load distance (meter)	99	873,6±301,1
Decelerations	99	80,8±32,1
Acceleration	99	101,0±35,8
outside hitter	99	6551,7±1052,9
	99	4030,1±844,0
High metabolic load distance (meter)	99	1261,3±386,7
Decelerations	99	128,0±37,9
Acceleration	99	138,0±37,8
opposite	56	6494,9±1124,6
	56	3773,0±745,1
High metabolic load distance (meter)	56	1192,3±30,4
Decelerations	56	132,1±39,4
Acceleration	56	142,1±40,9

19

FLUKE OVERVIEW (MAX HEIGHT (JUMPS (TOTAL)), JUMPS (TOTAL), ACC. MAX., 1 (G5))									
Player	Max. Height	Jumps (Total)	Acc. Max.	Speed (Max)	Distance (T...)	Time Active...	Jump Load	Acceleration...	Dynamic Dis...
4 Tugba Sencel	18.0m	100	2.67 m/s²	15.16 km/h	2.838m	00:00:00	15.427 (45)	36.54	5
18 Galia Gornic	0.75 m	75	2.05 m/s²	11.73 km/h	1.584m	00:00:38	20.057 (21)	14.42	1
18 Ayca Arslan	0.62 m	62	2.28 m/s²	12.8 km/h	1.449m	00:00:38	20.057 (21)	14.42	1
14 Burcu Mli	0.57 m	57	2.28 m/s²	12.78 km/h	1.449m	00:01:19	18.168 (22)	10.89	0
16 Wiktoria	0.57 m	56	2.28 m/s²	12.78 km/h	1.449m	00:00:38	20.057 (21)	14.42	1
19 Zeynep Ozal	0.68 m	68	2.05 m/s²	11.73 km/h	1.584m	00:00:38	20.057 (21)	14.42	1
All players	0.65 m	59	2.07 m/s²	11.76 km/h	2.054m	00:00:07	15.427 (45)	36.54	5

FLUKE OVERVIEW (MAX HEIGHT (JUMPS (TOTAL)), JUMPS (TOTAL), ACC. MAX., 1 (G5))									
Player	Max. Height	Jumps (Total)	Acc. Max.	Speed (Max)	Distance (T...)	Time Active...	Jump Load	Acceleration...	Dynamic Dis...
3 Galia Gornic	0.77 m	76	2.05 m/s²	11.74 km/h	1.584m	00:01:16	15.413 (22)	10.76	0
18 Sela Husar	0.57 m	56	2.28 m/s²	12.8 km/h	1.449m	00:00:49	18.168 (22)	11.27	0
16 Bora Kocaman	0.57 m	56	2.28 m/s²	12.8 km/h	1.449m	00:00:38	20.057 (21)	14.42	1
All players	0.67 m	62	2.01 m/s²	11.56 km/h	2.033m	00:01:17	15.091 (1)	21.96	2

20



21



22



23



24

VOLEYBOL TEKNİKLERİ AÇISINDAN BAKTIĞIMIZDA DA

ÖĞRENMEDE ANTRENMAN İLKELERİ

- Kolaydan Zora
- Basitten Karmaşığa
- Yavaştan Hızıya
- Hafiften Ağır
- Kıtsadan Uzun
- Düşükten Yüksek
- Kapsamdan Kaliteye

25

YERYÜZÜNDEKİ HER EYLEM BAŞLAR, DEVAM EDER VE SONLANIR

GELECEK

ŞİMDİ

GEÇMİŞ

26

TEKNİK DEĞERLENDİRMELERİN SINIFLANDIRILMASI

SONRASI

ESNASI

ÖNCESİ

27

TEKNİKLERDE MÜKEMMELLEŞME

Tekrar sayısı değil Doğru uygulanmış tekrar sayısına odaklanmalıdır. Literatürde 10 yıl 10 bin tekrar, 500 maç sonunda uzman bir oyuncu olmaktan bahseder.

28

Taktik Açıdan Voleybol

Complex I: Side-out

Servis Karşılama Pas Hücum Dublaj

29

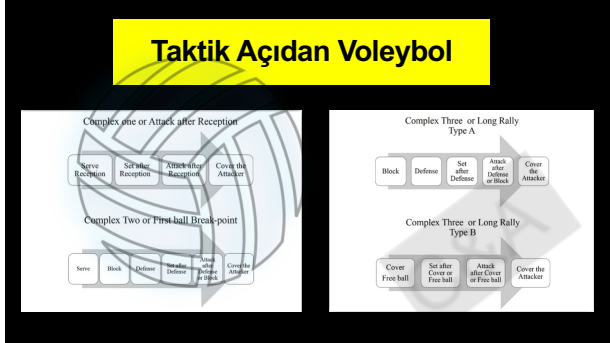
Taktik Açıdan Voleybol

Complex II: Transition

Servis Blok Defans Pas Dublaj

Complex III veya Uzun Ralliler: 3 veya daha fazla ataklı ralliler

30



31

SAYI ALMA YOLLARI

Voleybolda 3 teknik ile sayı elde edilir:

1. SERVİS
2. ATAK
3. BLOK

Sayı elde etmenin 4. yolu ise **rakip hatalarıdır.**

32

VOLEYBOL BİR HATA YÖNETİM OYUNUDUR

Hata Çeşitleri (Type of errors)

- Basit yada karşı takımın etkisi olmadan yapılan hatalar (Unforced or unprovoked error)
- Uygulamada hatalar (Execution errors)
- Mental (kavrama) hataları (Mental/cognitive) errors
- Psikolojik hatalar (Psychological errors)
- İletişim hataları (Communication errors)
- Anın Yönetimi (Managing moments)
- Garip durumların yönetimi (Managing odd situations)

Glenn Hoag, 2015

33

Basit yada karşı takımın etkisi olmadan yapılan hatalar

Unforced or unprovoked errors

- Servis hataları (Serving errors) ACE:POINT RATIO
- Atak hataları (Attack errors)
- Fileye temas-Çizgiye basma (Net touch-stepping over the center line and 3mt line)
- Top taşıma hataları (Ball handling errors)
- Hakemin verdiği kartlar(cezalar) (Referee sanctions)
- Rakip takımın uğraşmadan kazandığı sayılar (The opponent doesn't work for these points)

Glenn Hoag, 2015

34

Uygulama hataları

Execution errors

- Genelde yetenek ile alakalı (Often related to skill level)
- Rakip takıma sayı yapma imkanı verilmesi (Will give opportunities to the opponent team)
- Farklı sebeplerden olabilir (Cause: related to many different factors)
- Rakip takımlar sayıya dönüştürmek için çalışması lazım (The opponent has to work for these points)

Glenn Hoag, 2015

35

Ruhsal ve psikolojik hatalar

Mental & psychological errors

- Eksik bilgi toplama (Lack of information gathering)
- Yanlış karar verme süreci (Şaşkınlık) (Wrong decision making process(confusion))
- Eksik hazırlık (Lack of proper preparation)
- Duygulanı kontrol edememe (Lack of emotional control)
- Sebep: Dahili ve harici faktörler (Cause: internal and external factors)
- Rakip takım bunu sayıya dönüştürmek için çalışmalı (The opponent has to work for these points)

Glenn Hoag, 2015

36

İletişim eksikliğinden doğan hatalar
Communication base errors

- **Sebebe:** Temel mental ve psikolojik hatalar (Causality: often based on mental & psychological errors)
- Ayrıca grup içi dinamiklerinde problem (Based also on group dynamic issues)
 - Benim hastalığı (The disease of me)
 - Dışarıdan kaynaklanan faktörler (medya baskısı, sosyal çevre) External factors (media pressure, social environment)
- Roller ve sorumluluklar (kendini hazırlama yada hazırlamama) (Roles & responsibility (defined or not))
- Rakip takım bunu sayıya dönüştürmek için çalışmalı (The opponent has to work for these points)

Glenn Hoag, 2015

37

Erkekler Dünya Şampiyonası 2022

	Attack after Reception	Attack after Defense	Block	Serve	Opponent Error
Italy	30%	23%	11%	4%	32%
Poland	35%	22%	9%	8%	26%
Brazil	32%	22.5%	10%	5.5%	30%

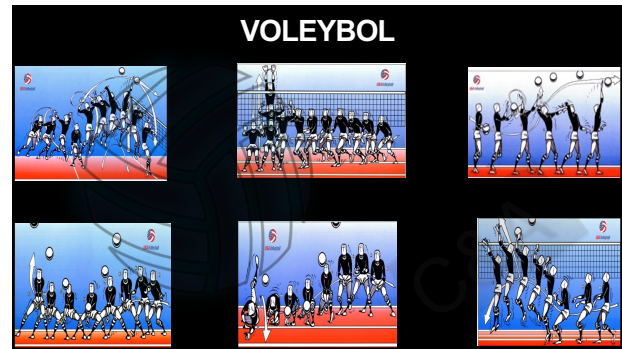
38

Erkekler Dünya Şampiyonası 2022

HOW ITALY TOOK 620 POINTS IN 2022 WORLD CHAMPIONSHIP ?

Category	Percentage
Opponent Error	32%
Attack after Reception	30%
Transition Attack	22%
Block	12%
Serve	4%
Opponent Error	4%

39



40

TEKNİK ACIDAN VOLEYBOL

Servis
Servis Karşılama
Pas
Atak
Blok
Dublaj
Defans

TAKTİK ACIDAN VOLEYBOL
Teknik ?'ağığın Altyapısıdır

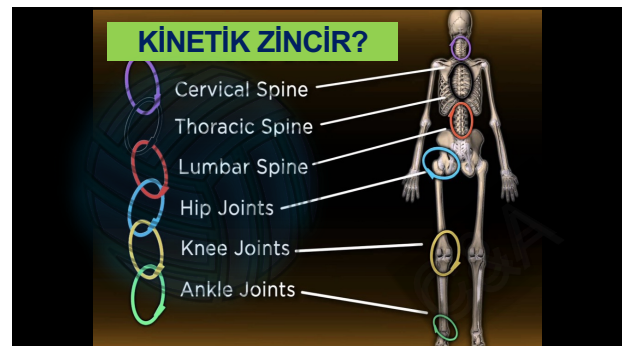
KOMPLEKS I (Side Out)
Servis Karşılama
Pas
Atak

(Transition) KOMPLEKS II
Servis
Blok
Defans
Transition

KOMPLEKS III
TIP A LONG RALLIES
DEFANSTAN SONRA

TIP B LONG RALLIES
FREE BALDAN SONRA

41



42

DRİL DİZAYNI

HEDEF İÇİN UYGUN MU?
OKUMA VE KARAR VERME VAR MI?
BAŞARI KRİTERİ VAR MI?
EĞLENCE REKABET VAR MI?
GAME LIKE MI?
GERİ BİLDİRİM DÜZELTME VAR MI?

1-Teknik ölçüm ve değerlendirmeler (hudl-kinovea-coach's eye)
2-İstatistiksel ölçümler ve değerlendirmeler (data volley-volley station-click scout)
3-Fiziksel ve atletik ölçümler (ivmes-vert-pocket radar-my jump-kinexon-Catapult)

43

SERVİS

Direk sayı alma yüzdesi, hata yapma yüzdesi, etkili servis yüzdesi, belirli bir alana atabilme, öndeki karşılama yapan hücumcuya, orta oyuncuya, yüksek tansiyonda...

Tanını Çeşitleri	Servis oyunu başlatan ilk hücum eylemidir. Rakip hücumun kalitesi de servise belirlenir. Tennis, floa, jump-floa, jump-spin ve hibrit olarak çeşitlendirilebilir. Deep-Derin, Drop-Düşen, Short-Kısa	Ritüel, Derin, drop, kısa, hızı, bant üzerinden geçiş yüksekliği, havada yüzmesi, saha üzerinde düşeceği yer önemlidir.Paralelde 18m olan sahanın çaprazda 21 metre olması. Topa vuruş noktaları, momentum, smaç serviste top atışı ve adımı. Jfloat servislerde 64Km/H üzerinde olması	Önemli Noktalar
Önemli Anlatımlar	File üzerine çekilecek lastik ile hız ve etkililik artırılabilir. Hedef servis çalışmaları yapılmalıdır. Sayı silen ya da artı sayı veren planlamalar kullanılabilir. Smaç serviste, bir direk sayıya 2-3 hata hakkı verilebilir. Servis indeksi (# =) takibi, oyuncu ve takım bazlı..	Top filede kalıyorsa? Auta gidiyorsa? Etkin gitmiyorsa? Servis türüne uygun teknik ve atletik beceri geliştirilmemiş ise!	Sonuçlar
Materyal Kullanımı	Materyal Kullanımı: Radar, File üzeri lastikler, Dip çizgi önünde kullanılan lastikler, Yakında ivme ölçerler kullanılacak.		

44

İYİ SERVİS

C II'de (TRANSITION) YARIM PUAN DEMEKTİR

45

Contacte en: 3

50 Km/sa

15,5 m

MİKASA

Eğer dip çizginin yarım metre dışından 50 Km/sa hızla bir servis atarsanız, topun rakip sahada fileden 6 m uzaga gelmesi için 15,5m mesafe kat etmesi gerekir.
Bunun için geçecek süre 1.12sn'dir.

46

Contacte en: 3

60 Km/sa

15,5 m

MİKASA

Eğer dip çizginin yarım metre dışından 60 Km/sa hızla bir servis atarsanız, topun rakip sahada fileden 6 m uzaga gelmesi için 15,5m mesafe kat etmesi gerekir.
Bunun için geçecek süre 0.93sn'dir.

47

Contacte en: 3

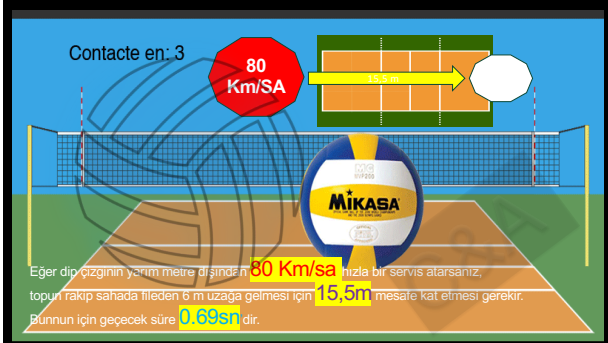
70 Km/sa

15,5 m

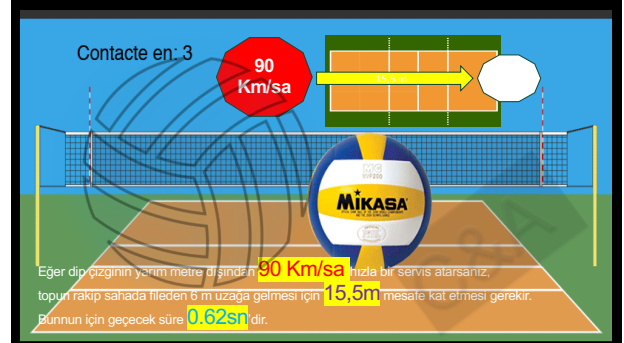
MİKASA

Eğer dip çizginin yarım metre dışından 70 Km/sa hızla bir servis atarsanız, topun rakip sahada fileden 6 m uzaga gelmesi için 15,5m mesafe kat etmesi gerekir.
Bunun için geçecek süre 0.79sn'dir.

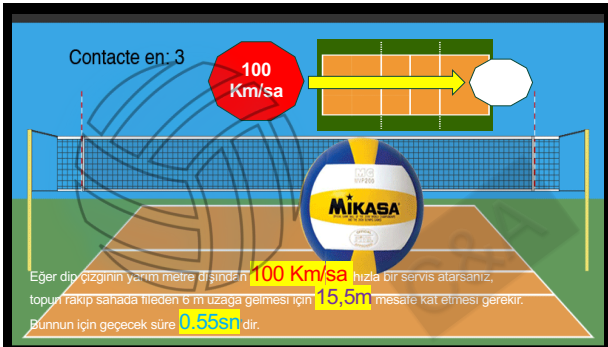
48



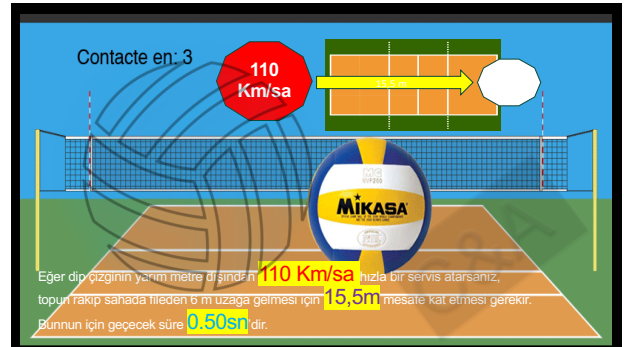
49



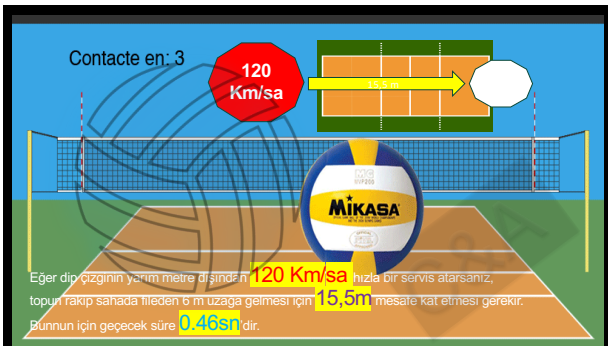
50



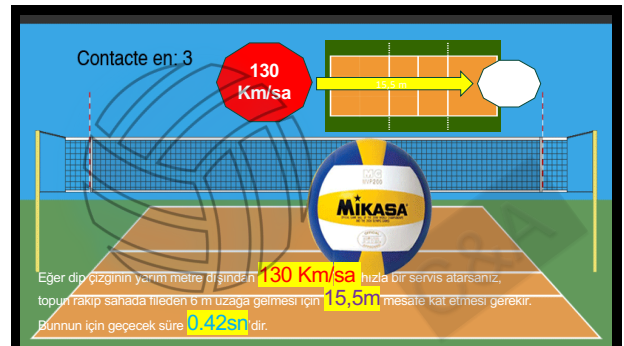
51



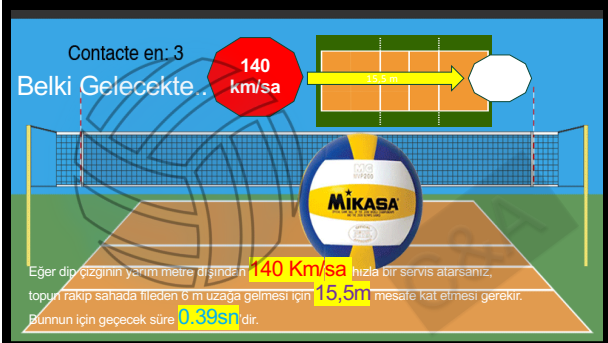
52



53



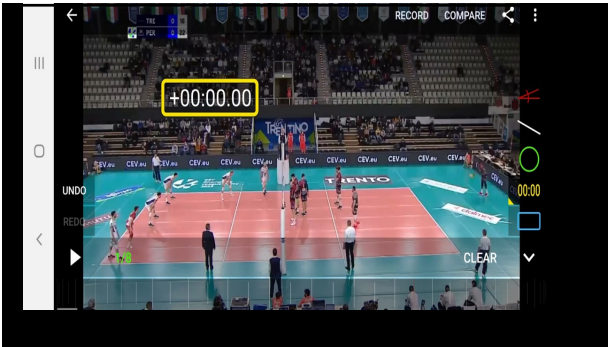
54



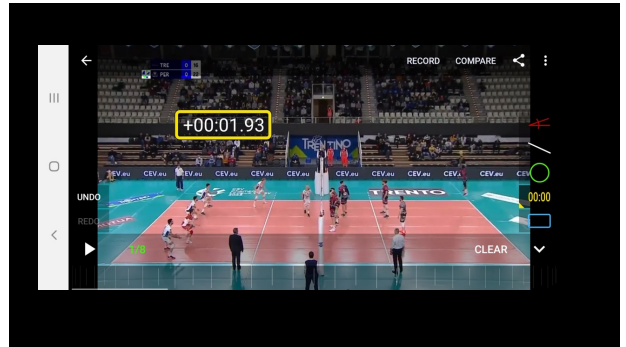
55



56



57



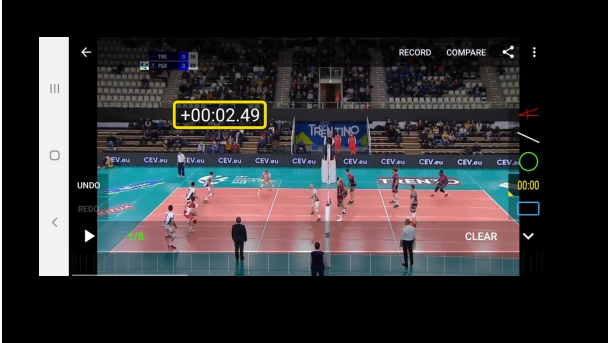
58



59



60



61



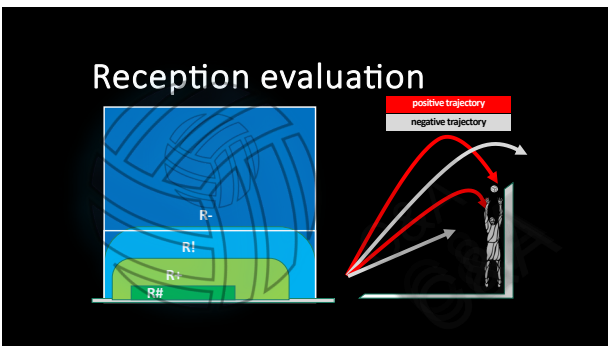
62

SERVİS KARŞILAMA		# yüzdesi, = yüzdesi, - = yüzdesi, smaç servise karşı, jump float'a karşı, 1-5-6 da karşılama, çapraz paralel karşılamada, karşılama kalitesinin yönetilmesi (=dan -a, -dan #'a)
Tümün Çeşitleri	Servis Karşılama, oyun kurtmak için hayati öneme sahip olan tekniktir. Önde, yanda geçide, parmak pasla karşılama tekniği kullanılabilir.	Okuma ve karar verme becerisi, platform kullanımı, thrcal mobilite ve kalça mobilitesi, ayak çalışmaları, omuz yönetimi, değişik adımları kullanılabilir olmak önemlidir. 30m/sn üzerindeki servisler (108KmH) 4 kişi ile karşılanabilir. Smaç servis, float ve jump float servise karşı değişik teknikler (yansımalar) kullanabilmek
Önemli Noktalar		
Önemli Antrenmanlar	Smaç servisi çalışmalarını, fileyi alçaltarak, yakından atılan servisleri karşılayarak, kasa üzerinden -6m- atılan servisleri karşılayarak bu maddeler aynı zamanda smaç servisi gelişiminde de kullanılabilir.	Top pasör bölgesine gitmiyorsa! Pasör noktasına uygun parabolde gitmiyorsa! Kollara çarptıktan sonra hatayla sonuçlanıyorsa! Topun platform ile temas edeceği koordinat belirlenmiyorsa! Topla temas noktası belirleniyor ama geç kalınıyorsa!
Sonuçlar		
Materyal Kullanımı	Materyal Kullanımı: Servis atma makinası, fileyi kapatmak için perde, servis atan oyuncu ile karşılayıcı arasına değişik mesafelerde perdeler, arkadan, karşıdan ve yandan video kayıtları, müsabaka analizi	

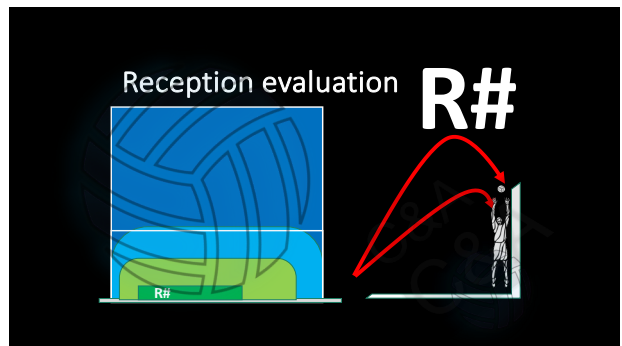
63



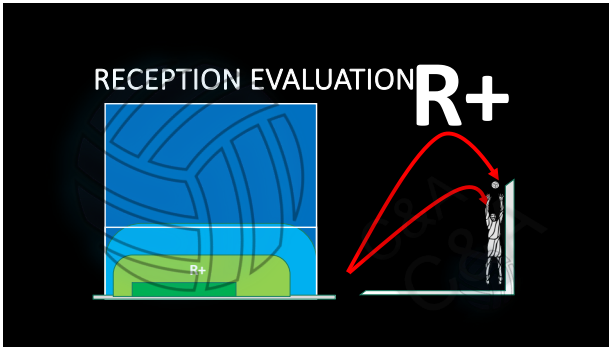
64



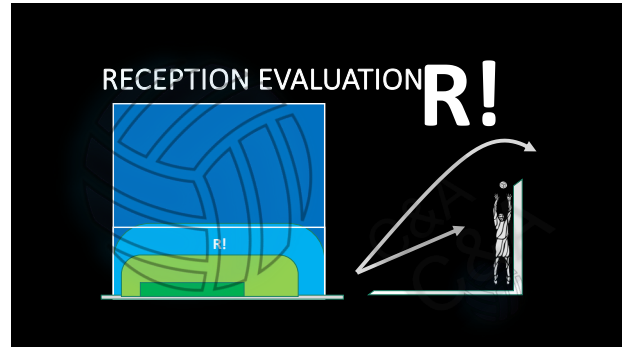
65



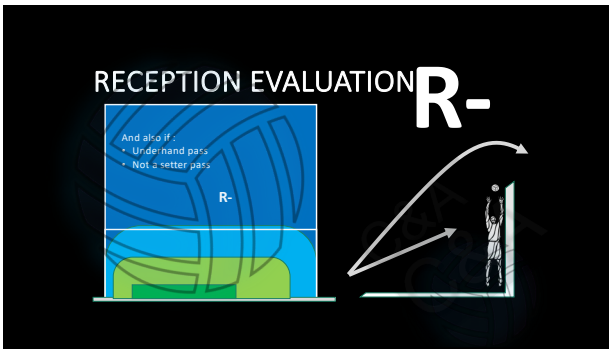
66



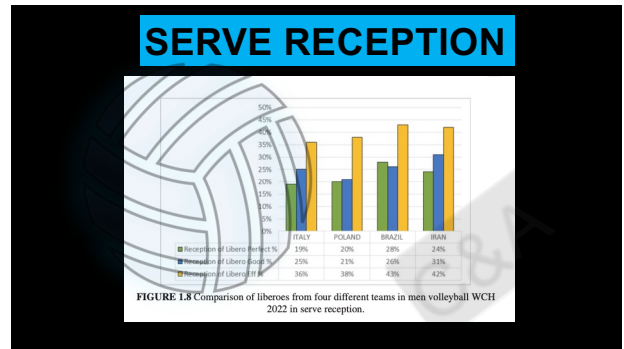
67



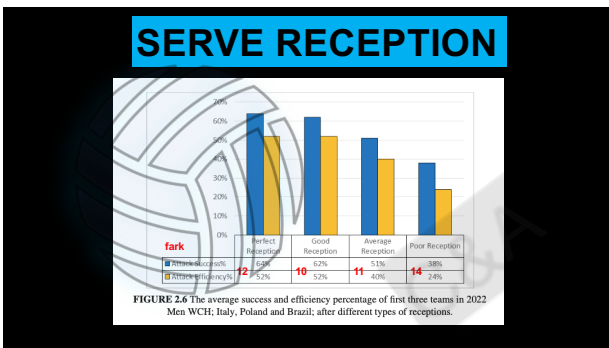
68



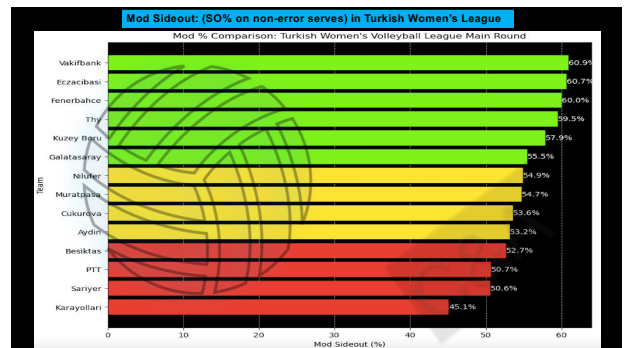
69



70



71



72

PAS		Pas süreleri, # ve + manşette tek blokta ya da dağınık ikili blokta bırak. – manşette atakını rahatlat, +manşette geri hücumun first tempo gibi kullan, atakçılardan seviyesine uygun paslar at, oyunu yavaşlat veya hızlandır
Tanımı, Özellikleri	Pası değerlendirirken, pasörün oyun kurduğu sistem içi (pasörün erta oyuncuyu kullanabileceği hızı hücum seçeneklerinin olduğu durumlar) ve sistem dışı hız hücumcularını kullanmadığı durumlar, diğer oyuncuların oyun kurduğu durumlar diye sınıflandırabiliriz.	Okuma ve karar verme çalışmaları, Servis karşılama gelen topun altına girebilme ve nötr pozisyonda sıçrayabilmek # ve + karşılama alanının pasörünüzün fiziksel özelliklerine göre belirlenmesi Tempo, Temel hücum taktikleri (separation, overload, time)
Önemli Noktalar		
Önemli Sorular	Bireysel hedef çalışmaları, Duo/üo çalışmaları, Kolay, normal, zor koşullu senaryoları, Rotasyonel maçlar, Analitik düzlem çalışmaları (önü, geriye, sağa, sola)	Pas kalitesinde sürdürülebilirlik yoksa! Orta oyuncunun giriş ritmi ve pas uyumuyorsa! Rakip blokçular pasın adresini rahat okuyorsa! Rakip blokçular aynı anda birkaç koridoru kontrol edebiliyorsa!
Önemli Sorular		
Materyal Kullanımı	Materyal Kullanımı: Geriden gelen görüntü ile çalışma, video analizi, istatistiksel değerlendirmeler (uzak köşe, yakın köşe, vb), perde, çemberler, yansıtma platformları	

73

SETTER CALLS	

74

ATAK		Atak sonucu ve etkinliği, hücum hatasının sınıflandırılması (hata-blok), blokta oynama etkinliği, atak araçlarının kullanımı, takım ve oyuncuların set başı atak etkinliği
Tanımı, Özellikleri	Voleybolda sonuç belirlemede en önemli teknikler. Sert atak, soft atak, tip, push, blok atak, amaç plase gibi hücum araçları kullanılabilir. Giriş yaptığın yöne ya da aksi yöne atak yapmaya yardımcı olacak adımlar, gövde, omuz, kol ve bilek kullanımı atak kalitesini artırabilir.	Hücumda dair söylenmiş önemli bir söz var "Hit harder, hit higher, hit smarter". Daha sert vur, daha yüksekten vur, daha akıllıca vur. Omuz kuşağındaki büyük ve ince kas grupları yaralanmalardan korunmak için aktif tutulmalıdır. Özellikle thoracal mobilizasyon, kalça ve ayak bileği mobilizasyonu sürekli kontrol edilmelidir. Diz, bel, boyun bölgelerinin de stabilizasyonu ihmal edilmemelidir.
Önemli Noktalar		
Önemli Sorular	Arka arkaya hata yapmadan 3 sayı, Tek, ikili ve üçlü bloğa karşı skorlu oyun (10/10-10/7-10/5 gibi) Sırasının koç tarafından verildiği diller, başarıldığında serbest oyun...	Rakip bloğu okuyamamak (tek, ikili, dağınık, üçlü)! Erken ya da geç kalmak! Her koşulda sahaya hücum yapma eğilimi! Yeterli hücum aracına sahip olamamak! Kullanılacak hücum aracını önceden belli etmek!
Önemli Sorular		
Materyal Kullanımı	Materyal Kullanımı: Servis atma makinesi, Radar, File üzeri lastikler, Dip çizgi önünde kullanılan lastikler, Yakında ivme ölçerler kullanılacak.	

75

BLOK		Set başı kill blok, set başı blok hatası,
Tanımı, Özellikleri	Blok file üzerinde hem savunma hem de atak aracı olarak değerlendirilebilir. Read (reaksiyon) blok, commit blok, option. Tek blok, ikili blok, üçlü blok, soft-pasif blok, tek el ile, Defansive blok (karşı sahaya tam geçiş, full penetration), defansive blok (yarım ya da geçiş yapmadan).	Vücut pozisyonu, okuma, zamanlama, ellerin pozisyonu, kollarm salınımı (çabuk atak- yüksek atak) file üzerinden karşıya uzanma, atak açısını algılama ve yansıtma, kısa blokçular için önemli noktalar, yan adım 1-3 m, çapraz adım 3m, birleşik adım 3m'den fazla, kayma adımı, koşarak adımlama 4m'den fazla, blok sonrası transisyon atığa hazır olmak, el işaretleri (paralel kapalı, çaprazkapalı, top), göz kontağı.
Önemli Noktalar		
Önemli Sorular	Kasa üzerinden yapılan ataklara, Pasör okuyarak blok, Zamanlama çalışması (2m-yüksekten, açılan), Yüksek topa blok, Tek blok çalışması, İsi hartasına göre, Blok pozisyonundan defansa açılma, Bloktan atığa açılma	Topun karşısına geçemiyorsa! Top ellerinden sekiyorsa! Top kollarından sekiyorsa! Çok fazla file teması oluyorsa! Top yan çizgiden outa gidiyorsa!
Önemli Sorular		
Materyal Kullanımı	Materyal Kullanımı: File üzeri lastikler, file üzeri video kayıtları, adımlama için video kayıtları,	

76

DUBLAJ		Bir dublaj rakipten blok sayısını bir azalttığı gibi blok sayısı sonrası rakipteki özgüvenin de kendi takımında kalmasına yardımcı olacaktır
Tanımı, Özellikleri	Dublaj, rakip blokta önemli bir sayı çalmak, çok kötü bir karşılama veya pas sonrası takıma ikinci şans vermek, rakip üzerinde psikolojik ve zihinsel baskı kurmak için kullanılabilen bir gösterişsiz ancak disiplinli edilmesi güç bir tekniktir. 2-3, 3-2 vs. Gibi formlasyonları olsa da temel mantık boşluk doldurma üzerinedir.	Temel nokta topu değil blokçuların ellerini ve açısını takip etmek. Eylem esnasında ikinci eylemler için hazır olmak (ACC-DEC-COD). Vücutun herhangi bölgesiyle (eller ve kollar dışında) topa temas etmeye ve yükseltmeye hazır olmak.
Önemli Noktalar		
Önemli Sorular	Blok taahşi kullanılarak dizayn edilen diller, Atakçılardan rakip blokta oynaduktan sonra dublajdan çıkıp ödürdükleri topları skora katmak, Dublajdan çıkan topları ekstra puanı vermek, Dublajdan çıkarılan ve ödürülen toplarda rakipten puan silmek...	Atakçı topa vurulduğu anda dublaj yapacak oyuncular duruyor mu? Gözler, topa mı? blokta mı? Sistem dışı atakta tüm oyuncular dublaja katılıyor mu? Setter call'da çağrıldığı hücum koridoruna gidemeyen oyuncu dublaja katılıyor mu?
Önemli Sorular		
Materyal Kullanımı	Materyal Kullanımı: Blok aparatları, pilates topları, geriden gelen görüntü,	

77

DEFANS		ATAK SİZE MAÇ KAZANDIRIR, DEFANS SİZE UNVAN KAZANDIRIR Attack wins you games, defence wins you titles.
Tanımı, Özellikleri	Defans, voleybolda takımın meydan okuma ve savaşçılıklarına dair önemli bir işaretlerdir. Temel amaç her durumda topu oyunda tutmaktır. Bunu uygun yükseklik ve açıda başarabilen takımın hücum gücünü arttıracaktır.	Topu havada tutmak, Sahada yeterli yükseklikte tutmak Topu yeterli yükseklikte atak alanının içinde tutmak Topu pasör pozisyonunda yeterli yükseklikte, uygun açı ve parabolde tutmak olarak sınıflandırılır.
Önemli Noktalar		
Önemli Sorular	Kolay (smaç plase) Normal (giriş yönüne orta şiddette atak) Zor şartlarda (giriş yönü tersi) blok teması, keskin açılarda defans çalışmaları Platform yönetimi geometrik yansımaları anlama çalışmaları Okuma ve karar verme antrenmanları (kisa-antende-anteni geçti, yüksek)	Top durduğu yere gelmiyorsa! Topla temas sonrasında yansıtma istenen yere gitmiyorsa! Top rakip sahaya kaçıyor!
Önemli Sorular		
Materyal Kullanımı	Materyal Kullanımı: Blok platformları, smaç makinaları,	

78

