

## Üst Düzey Teknik Antrenman

### Teknikler:

#### ❖ Parmak pas

##### 1. Oyun kurma

Pasörün sistem içi oyun kurma pasları

Pasörün sistem dışı oyun kurma pasları

##### 2. Sistem dışı oyun kurma

Diğer oyuncuların sistem dışı oyun kurma pasları

Oyun içinde parmak pas ile pas

Parmak pas ile servis karşılama

#### ❖ Manşet Pas

Karşılama manşeti ve

Avantaj top manşeti

#### ❖ Defans

Liberoya özel çalışmalar

Pozisyonlara göre çalışmalar (ön oyuncu-arka oyuncu veya 5-6-1 pozisyonları gibi)

Özel durum teknikleri (seken toplar, fileden dönen toplar, savunma dublajı topları, fileye yakın-fileden uzak defans topları gibi).

#### ❖ Servis

##### 1. Yüzen (Float)

##### 2. Sıçrayarak yüzen (jump-float)

##### 3. Smaç servis

##### 4. Hibrit

#### ❖ Smaç/Atak

Yüksek topa (sistem dışı pasa)

Hızlı topa (sistem içinde hızlı pasa)

Orta oyuncu hücumları

Plase

Blok aut  
veya  
Bölgelere göre (4-3-2-arka alan)  
Baskın kola göre  
Yöne göre

### ❖ Blok

1. Tekli
2. Çoklu
3. Yüksek topa
4. Çabuk topa
5. Özel durumlarda

### Yöntem:

Katılımcılar 6 gruba ayrılır. Her grup bir temel teknik üzerine çalışma yapar. Katılımcılar çalışma hayatlarında çalıştıkları alanlara göre gruplara dağılırlar. Örneğin her grupta bir süper lig ya da milli takım antrenörü, bir akademisyen, bir altyapı antrenörü, en az bir kadın ve bir erkek takım antrenörü vb. bulunmak üzere bölünürler.

Grupta not alacak kişi ya da kişiler belirlenir.

Beyin fırtınası: Aşağıdaki sorular üzerinden deneyimlerini ve düşüncelerini ortaya dökerek not alırlar (her grup üyesi özgürce deneyimini ya da fikrini paylaşır).

Bu notlardan seçilen deneyim ya da fikirlerle ortak bir sunum hazırlarlar. Gruplar ortaya çıkardıkları sunumu, grup sözcüleri ile diğer katılımcılarla paylaşırlar.

Her grup sunumu sonunda kısa bir soru-cevap bölümü ayırır.

### Akış

Giriş konuşması (GE)	10'
Teknik temizlik neden önemlidir? (GE)	10'
Çalışma yöntemi üzerine paylaşım (GE)	10'
Grupların belirlenmesi	05'
Atölye çalışmaları	50'
Sunumlar – 6x30' ve aralar 5x10	230'
Değerlendirme	20'

## **Atölye çalışması soruları:**

1. Adı geçen temel teknikteki üst düzey beklentiler nelerdir?  
Oyuncudan minimum beceri seviyesi olarak ne beklersiniz? Kabul edilebilir teknik seviye ne olmalı?

Oyuncuyu ulaştırmak istediğiniz teknik beceri seviyesi(hedef seviye) nedir?

2. Teknik beceriyle ilgili en sık karşılaşılan problem(ler) neler?

Burada problemin somut gözlem olarak (mümkünse verilerle desteklenerek) netleştirilmesi çözüm yolunda elimizi güçlendirecektir.

3. Bulduğunuz sorunları aşmak için bulduğunuz çözümler neler?

Bu teknik beceri üzerinde çalışmak için ne tür alıştırmalar kullanıyorsunuz?  
Birkaç örnek verebilir misiniz? Alıştırmayı tasarlarken şu detayları da düşünelim ve planımıza katalım;

- Kaç kişilik bir takım?
- Kaç yardımcı eşlik ediyor?
- Sahanın alan olarak kullanımını nasıl planladık?
- Yardımcılardan istenen?
- Alıştırmadan beklenen kazanımlar?
- Ne sıklıkta tekrar etmeyi düşünüyoruz?

4. Günlük ya da haftalık planlama içinde temel teknik alıştırmalarınızı antrenmanların içine yerleştirme yönteminiz nasıldır?

5. Bu temel tekniği diğer temel teknikler ile ilişkilendirerek çalışıyorsanız örnekler misiniz?

6. Hayal edip yapamadığınız ya da hep özlemini duyduğunuz bir çalışma ya da yöntem var mıdır?