

“CIRCULATION” VOLEYBOL

(“Voleybola Başlama Aşaması”yla “Müsabaka Voleybolu” Arasındaki Kayıp Halka)
(Hollanda`da Uygulanan Mini Voleybol Sistemi)

ve

MINİ VOLEYBOL

1. – 6. SEVİYE KURALLARI
KURALLARIN AÇIKLANMASI
2003

Gösteriler, uygulamalı dersler ve seminerler için iletişim adresi:
Adrie Noij, Bosrank 20, 5432 HD Cuijk, The Netherlands,
www.volleybaldenederland.nl/English.htm, adrienoy@hotmail.com

Kaynak: www.fivb.org/EN/Programmes/Circulation%20volleyball%202003.pdf

Çeviren: Ekim Pekünlü, Ocak 2007 (Adrie Noij`in izniyle)

Hollandalı Profesyonel Voleybol Koçu Adrie Noij'in “CIRCULATION VOLLEYBALL” hakkındaki görüşleri

- Hollanda`da giderek daha az sayıda çocuk voleybol kulüplerine katılıyor.
- Hollanda`daki çocuklar 6 yaşına geldiklerinde diğer spor branşlarında müsabakalara katılabiliyorlar.
- 6 yaşında bir çocuğun voleybolu müsabaka düzeyinde oynaması imkansızdır.
- Hollanda`da çocuklar 4-5 yaşlarında yüzme öğreniyorlar ve sonra farklı branşlara yönelmeler başlıyor
- Dolayısıyla voleybolu 6 yaşındaki çocuklara müsabaka şeklinde oynatmak için yeni bir yöntem ihtiyacımız vardı.
- Hollanda`daki çok sayıda spor programında çocuklar voleybolla 10-12 yaşında tanışıyorlar ve bana göre bu yaş, çok geç kalınmış bir yaştır.
- Çocuklar mücadele etmek ve “kendi seviyelerine uygun” “kendi oyunlarını” oynamak isterler.
- Çocuklar voleybola daha erken yaşlarda başlamalı ve voleybol çocuklara doğru şekilde öğretilmelidir. (Hollanda`daki üniversitelerden elde edilen anketler de bunu söylüyor).
- “Circulation Volleyball” geleneksel voleybolun alternatif bir şeklidir.
- “Mini voleybolun koçlar tarafından öğretilme şekli”, çocukların mini-voleybolu sevmemelerinin temel nedenini oluşturuyor.
- Çocuklar “minyatür yetişkin”ler değildir.
- **Mini voleybolun çocuğun yaşına ve gereksinimlerine göre adapte edilmesi gerekiyor.**
- “Circulation Volleyball”un; voleybola başlama aşamasıyla müsabaka voleybolu arasındaki kayıp halka olduğuna inanıyoruz.

Circulation Volleyball yöntemine geçiş sonrası Adrie Noij'in kulübüne katılan sporcuların yaş özellikleri:

- 6 – 9 yaş = %75
- 9 – 12 yaş = %20
- 12 üzeri = %5

NEDEN “CIRCULATION VOLLEYBALL”?

1. Hollanda`da çocuklar 6-10 yaş arasında kulüplere katılmaya başlıyor ve kulüplerin bu yaşlardaki çocukların önüne koyabileceği hiçbir şeyleri olmuyor.
2. **CIRCULATION VOLLEYBALL = İlkokullara voleybolu tanıtırmanın en ideal yolu.**
3. Diğer spor branşlarında olduğu gibi; çocuklar bu yöntemle müsabakalar yapabilirler.
4. 6 yaşından başlayarak gerçek anlamda temel bir program uygulanabilir.
5. Voleybolu çocuklara daha erken yaşlarda tanıtırırsanız, yetenekli sporcuların voleybola başlama şansı daha yüksek olur.
6. Daha fazla çocuk kulüplere katılır.
7. Fikir; mini voleybola giden basamağı daha kolay hale getirmektir.

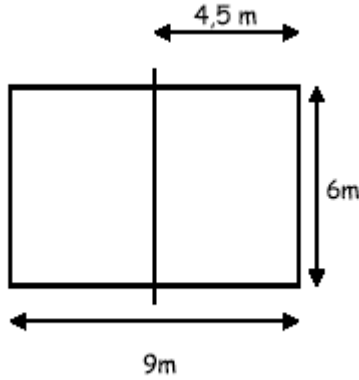
SONUÇLAR:

Bizim bölgemizde bu programın başlamasından sonraki 10 yıllık süreçte takım sayısı 50`den 350`ye çıktı.Bütün ülke çapındaki yıllık büyüme oranı %15 ve her yıl mini voleybola daha fazla oyuncuyla başlanıyor.

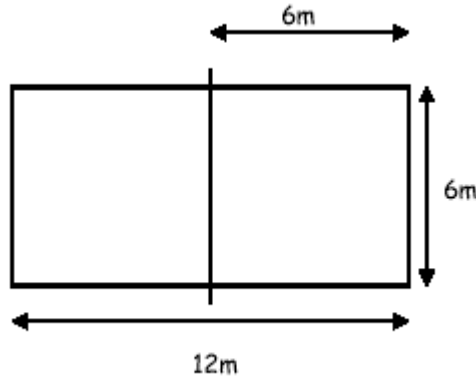
Bu sayfa için kaynak: <http://www.volleybalnederland.nl/English.htm>

KURALLARIN AÇIKLANMASI

1. – 2. – 3. – 4. Seviyeler İçin Saha Ölçüleri



5. ve 6. Seviyeler İçin Saha Ölçüleri



1. “Seviye” ve “yaş”; oyuncuların neleri becerebilecek yetenekte olduklarının bir belirteçidir. Belirli bir seviyeye gelmiş oyuncunun, daha önceki seviyelerden geçmiş olduğu düşünülür. Eğer oyuncu voleybola yeni başlıyorsa, oyuncunun hangi seviyeden başlayacağına koç karar vermelidir.
2. Bütün seviyelerde oyun 4'e 4 oynanır. Bizim tavsiyemiz takımların 6`dan fazla oyuncu içermemesidir (*En fazla = 4 oyuncu oyunda + 2 oyuncu dışarıda yedek*).
3. Yedek oyuncular oyuna nasıl girer? **1., 2. ve 3. seviyelerde** oyunun amacı, rakip sahadaki oyuncuları “SAHADAN TEMİZLEMEK”tir. Seviye ne kadar yüksekse, yedek oyuncuların oyuna tekrar dahil olmaları o kadar zorlaşır (her seviyeye ait oyun kuralları bölümünde açıklanmıştır). Hedefe ulaşıldığında, sahanın dışında başlayan oyuncular (yedek oyuncular), oyuna girecek ilk oyuncuları oluşturur. 4., 5. ve 6. seviyede; oyuncuların servis pozisyonunda tekrar oyuna girmesi zorunludur (*servise gelen oyuncu sahanın dışına çıkar, sahanın dışındaki yedek oyuncu servisi kullanmak üzere oyuna dahil olur*).
4. İlk üç seviye için “mini voleybol topu”nu öneriyoruz. Bu topun çevresi 62cm`dir. Top markaları; renk, dayanıklılık ve kullanılan malzeme açısından farklılık gösterir. C-genç seviyesi için (12-13 yaş) top üreten çeşitli üretici firmalar bulunmaktadır. Bu topların dışı daha yumuşak ve esnektir ve bu toplar normal voleybol topundan daha hafiftir.
5. Oyun; oynanan seviye hakkında iyi düzeyde bilgiye sahip bir kişi tarafından yönetilir. Bu kişinin görevi oyunun düzenli şekilde akmasını sağlamaktır. Takımlarla ilgilenen kişilerden de yardım beklenmelidir.
6. Kuralların bir çözüm üretmediği durumlarda karar, oyunu yöneten kişi tarafından verilir; diğer durumlar için oyun kuralları geçerlidir.

1. SEVİYE: ATMA, YAKALAMA, HAREKET ETME

YAŞ: 6-7 YAŞ

OYUNCU SAYISI: HER TAKIMDA 4 KİŞİ

OYUN ALANI: 6 x 4,5m

FILE YÜKSEKLİĞİ: 2.00m

AMAC

Oyuncular topu file üzerinden atarak rakip oyun alanına düşürmeye çalışırlar. Topun fileye temas etmesine izin verilir.

BASLAMA

Top, file üzerinden rakip oyun alanına sahanın herhangi bir noktasından atılabilir.

KURALLAR

1. Oyunculardan biri topu file üzerinden her attığında takım saat yönünde bir pozisyon döner.
2. Oyuncuların topla yürümelerine izin verilmez.
3. Eğer topun fileden uzaklığı çok fazlaysa, topu tutan oyuncu bir takım arkadaşına pas verebilir ve top bu pastan sonra rakip alana atılır.
4. Top fileye temas edebilir.
5. Eğer oyuncu topu düşürürse, rakip oyun alanının dışına atarsa, topa dokunduktan sonra top kendi oyun alanının dışına düşerse veya top filede kalırsa o oyuncu oyun alanını terk eder ve saha kenarındaki yerini alır.
6. Top oyun alanında yere düştüğü an topa en yakın olan oyuncu oyun alanını terk eder.
7. Eğer oyun alanında sadece 2 oyuncu kaldıysa, bu oyuncular topu rakip alana her attıklarında yer değiştirirler.
8. Takım üyelerinden biri topu yakaladığında dışarıdaki oyunculardan biri tekrar oyuna geri döner.
9. Dışarıda en uzun süre bekleyen oyuncu, oyuna ilk dönecek oyuncudur ve fileye en yakın pozisyondan oyuna başlar.
10. Oyun alanında oyuncusu kalmayan takım oyunu kaybeder, oyun alanında kalan takım 1 puan kazanır.

OYUN NE ZAMAN DURUR?

Topun yakalanamadığı durumlarda oyun durur. Yani;

- Top oyun alanının dışına atıldığında
- Oyuncu topu düşürdüğünde
- Top filede kaldığında
- Top rakip oyun alanına düştüğünde

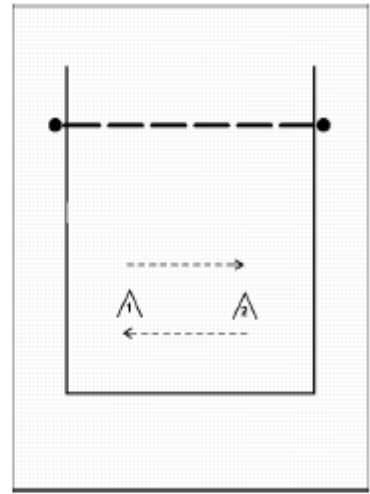
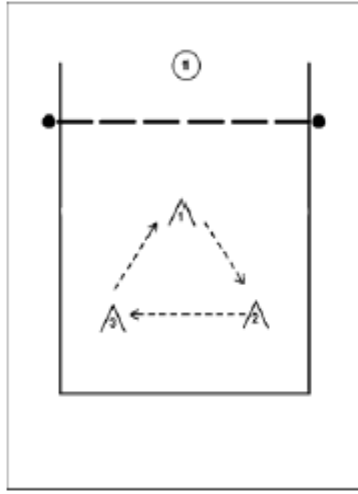
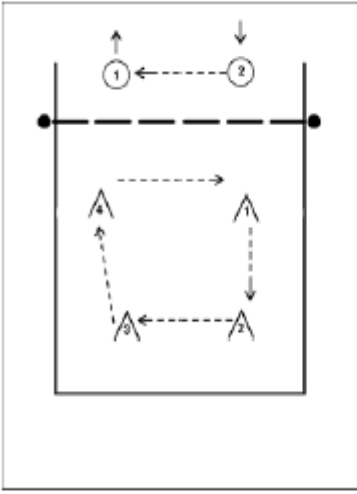
OYUN DURDUĞUNDA NE OLUR?

Top o anda kimdeyse oyunu hemen başlatır (*topu kendi oyun alanının herhangi bir yerinden karşı alana atarak oyunu tekrar başlatır*).

PUAN

Oyun alanlarından birinde oyuncu kalmadığında, oyun alanında kalan takım 1 puan kazanır. Oyun tekrar 4'e 4 başlar. Önceden maçın "zaman sınırlaması"yla mı yoksa "belli sayıya ulaşan takım bir set kazanır" sistemiyle mi oynanacağına karar verin.

Aşağıdaki şekiller, oyun alanında 4, 3 ve 2 kişi kaldığındaki düzenleri ve dönüşlerin nasıl gerçekleştirileceğini (bir takım topu file üzerinden karşı alana her attığında) gösterir.



OYUN SÜRATİ

Oyuncuların topu yakalar yakalamaz tekrar atmasını sağlayın. Böylece oyunu ve oyundaki hareketleri mümkün olduğunca süratlendirmiş olursunuz.

HEDEFLER

1. Değişken, çabuk hareketlerle ve reaksiyonlarla top yörüngesinin sürekli izlendiği bu oyun sayesinde, oyuncunun kendi vücudunun ve topun uzaydaki hareketi iyi düzeyde antrene edilir.
2. Koçun; yakalama ve atma hareketini gergin iki elle/kolla iyi şekilde göstermesi, taklit etmesi gerekir.
3. Atma; baş üzerinden top atma şeklinde de yapılabilir. Oyuncular topu baş üzerinden bir elle de atabilirler. Genel hedef, mükemmel top kontrolüdür.



- Top yörüngesinin belirlenmesi
- Zamanlama
- Farklı şekillerde ve yönlerde atma ve yakalama
- Ayak hareketleri / Ayak çalışması (ileri, geri ve yanlara)

2.SEVİYE: ALTTAN SERVİS

YAŞ: 7-8 YAŞ

OYUNCU SAYISI: HER TAKIMDA 4 KİŞİ

OYUN ALANI: 6 x 4,5m

FILE YÜKSEKLİĞİ: 2.00m

AMAC

Oyuncular topu file üzerinden atarak rakip oyun alanına düşürmeye çalışırlar.

BASLAMA / İLK TOP

Oyun alanının herhangi bir bölgesinden alttan servis kullanılarak top file üzerinden rakip oyun alanına gönderilir. Top fileye temas edebilir.

1. Oyunculardan biri topu file üzerinden her attığında takım saat yönünde bir pozisyon döner.
2. Oyuncuların topla yürümelerine izin verilmez.
3. Top fileye temas edebilir
4. Eğer oyuncu topu düşürürse, rakip oyun alanının dışına atarsa, topa dokunduktan sonra top kendi oyun alanının dışına düşerse veya top filede kalırsa o oyuncu oyun alanını terk eder ve saha kenarındaki yerini alır.
5. Top oyun alanında yere düştüğü an topa en yakın olan oyuncu oyun alanını terk eder.
6. Eğer oyun alanında sadece 2 oyuncu kaldıysa, bu oyuncular topu rakip alana her attıklarında yer değiştirirler.
7. Top, takım üyeleri tarafından art arda 3 defa yakalandığında dışarıdaki (yedek) oyunculardan biri tekrar oyuna geri döner.
8. Dışarıda en uzun süre bekleyen oyuncu, oyuna ilk dönecek oyuncudur ve fileye en yakın pozisyondan oyuna başlar.
9. Oyun alanında oyuncusu kalmayan takım oyunu kaybeder, oyun alanında kalan takım 1 puan kazanır.

OYUN NE ZAMAN DURUR?

Topun yakalanamadığı durumlarda oyun durur. Yani;

- Top oyun alanının dışına atıldığında
- Oyuncu topu düşürdüğünde
- Top filede kaldığında
- Top rakip oyun alanına düştüğünde

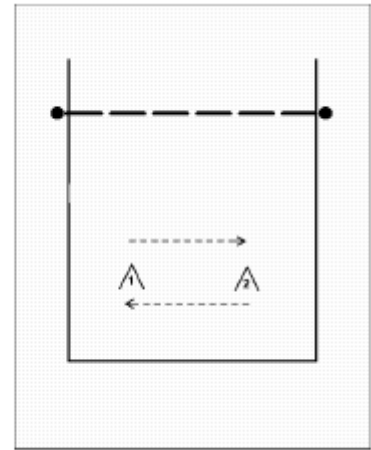
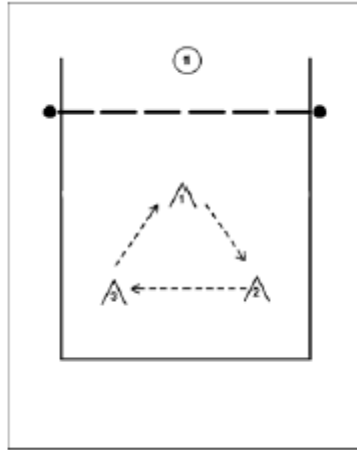
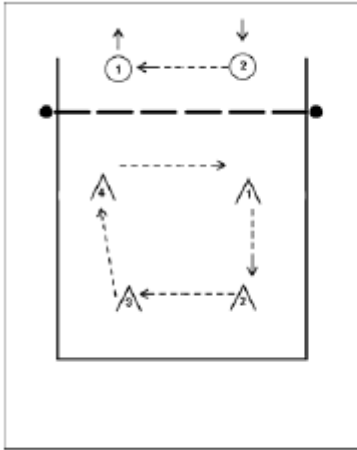
OYUN DURDUĞUNDA NE OLUR?

Oyunun durduğu yere en yakın pozisyondan oyun alttan servisle başlatılır. Servis atacak oyuncunun topla yürütmesine izin verilmez.

PUAN

Oyun alanlarından birinde oyuncu kalmadığında, oyun alanında kalan takım 1 puan kazanır. Oyun tekrar 4'e 4 başlar. Önceden maçın "zaman sınırlaması"yla mı yoksa "belli sayıya ulaşan takım bir set kazanır" sistemiyle mi oynanacağına karar verin.

Aşağıdaki şekiller oyun alanında 4, 3 ve 2 kişi kaldığındaki düzenleri ve dönüşlerin nasıl gerçekleştirileceğini (bir takım topu file üzerinden alttan servisle her attığında) gösterir.



3. SEVİYE: MANŞET PAS, YAKALAMA VE ATMA

YAŞ: 8-9 YAŞ

OYUNCU SAYISI: HER TAKIMDA 4 KİŞİ

OYUN ALANI: 6 x 4,5m

FİLE YÜKSEKLİĞİ: 2.00m

AMAC

Oyuncular topu file üzerinden atarak rakip oyun alanına düşürmeye çalışırlar.

BAŞLAMA / İLK TOP

Oyun alanının herhangi bir bölgesinden alttan servis kullanılarak top file üzerinden rakip oyun alanına gönderilir. Top fileye temas edebilir.

1. Oyunculardan biri topu file üzerinden her attığında takım saat yönünde bir pozisyon döner.
2. Oyuncuların topla yürümelerine izin verilmez.
3. Top fileye temas edebilir.
4. Rakipten gelen top "**MANŞET PAS**"la karşılaşır, bu manşet pası takım üyelerinden biri yakalar ve rakip takımın oyun alanına file üzerinden atar.
5. Eğer oyuncu topu düşürürse, rakip oyun alanının dışına atarsa, topa dokunduktan sonra top kendi oyun alanının dışına düşerse veya top filede kalırsa o oyuncu oyun alanını terk eder ve saha kenarındaki yerini alır.
6. Top oyun alanında yere düştüğü an topa en yakın olan oyuncu sahayı terk eder. Şüpheye düşülen durumlarda oyun alanını terk edecek oyuncuyu koç belirler.
7. Eğer oyun alanında sadece 2 oyuncu kaldıysa, bu oyuncular topu rakip alana her fırlatışlarında yer değiştirirler.
8. Oyun alanında oyuncusu kalmayan takım oyunu kaybeder, oyun alanında kalan takım 1 puan kazanır.
9. Takım üyelerinden biri tarafından gerçekleştirilen manşet pas, aynı takıma ait başka bir üye tarafından yakalandığında dışarıdaki oyunculardan biri tekrar oyuna döner (Takımda sadece bir oyuncu kaldığında = oyuncu kendi gerçekleştirmiş olduğu manşet pastan sonra topu yakalarsa, dışarıdaki oyunculardan biri tekrar oyuna döner).
10. Dışarıda en uzun süre bekleyen oyuncu, oyuna ilk dönecek oyuncudur ve fileye en yakın pozisyonundan oyuna başlar.

OYUN NE ZAMAN DURUR?

Topun yakalanamadığı durumlarda oyun durur. Yani;

- Top oyun alanının dışına atıldığında
- Oyuncu topu düşürdüğünde
- Top filede kaldığında
- Top rakip oyun alanına düştüğünde
- Manşet pas takım arkadaşları tarafından yakalanmadığında. Bu durumda gerçekleştirilen manşet pası yakalayabilecek durumdaki oyuncu oyun alanını terk eder. Manşet pas çok kötü gerçekleştirilmişse, oyun alanını manşet pası gerçekleştiren oyuncu terk eder.

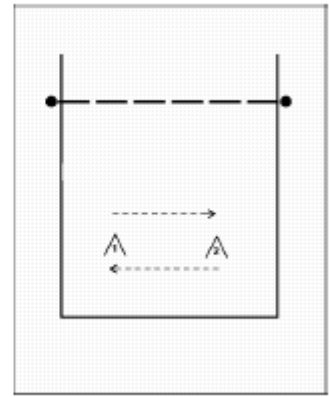
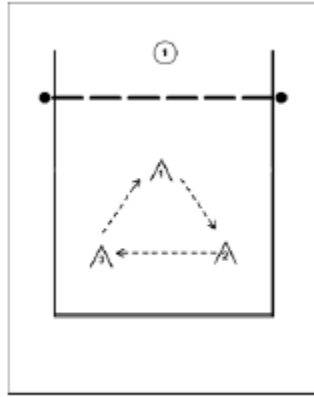
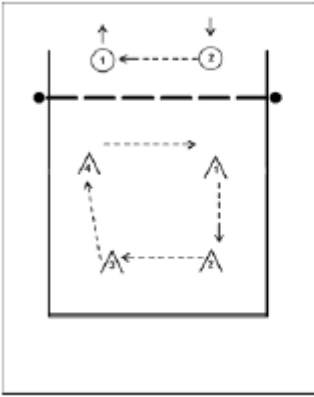
OYUN DURDUĞUNDA NE OLUR?

Oyunun durduğu yere en yakın pozisyondan oyun alttan servisle başlatılır. Servis atacak oyuncunun topla yürütmesine izin verilmez.

PUAN

Oyun alanlarından birinde oyuncu kalmadığında, oyun alanında kalan takım 1 puan kazanır. Oyun tekrar 4'e 4 başlar. Önceden maçın "zaman sınırlaması"yla mı yoksa "belli sayıya ulaşan takım bir set kazanır" sistemiyle mi oynanacağına karar verin.

Aşağıdaki şekiller, oyun alanında 4, 3 ve 2 kişi kaldığındaki düzenleri ve dönüşlerin nasıl gerçekleştirileceğini (bir takım topu file üzerinden her attığında) gösterir.



HEDEFLER

1. Manşet pası gerçekleştirebilmek için iyi bir hareketlilik [koşma ve adımları ayarlama (değişik adımlar) en uygun hareketlerdir].
2. Ayaklar birbirinden ayrı ve geniş bir alan kaplar, optimum denge için alçak vücut pozisyonu önemlidir.
3. Vücudun yanında olduğu kadar topla vücudun önünde de oynayabilme.
4. Vücuda göre topun hangi noktaya oynanacağıyla bağlantılı olarak doğru ayak pozisyonunu belirleyin.
 - a. Vücudun önünde topa temas = ayaklar yan yana geniş açılmış pozisyon
 - b. Vücudun solunda topa temas = ayaklar yan yana geniş açılmış pozisyon, sağ ayak önde
 - c. Vücudun sağında topa temas = ayaklar yan yana geniş açılmış pozisyon, sol ayak önde
5. Topun gönderileceği yöne omuzların çevrilmesi.

- Hareketler: Koşma ve değişik adımlamalar
- Topa temas anında ayakların yan yana pozisyonu
- Kolların doğru pozisyonu (topun gönderileceği yöne doğru)

4.AŞAMA: İKİNCİ TOPUN TUTULARAK ATILDIĞI ÜÇ PASLI OYUN

YAŞ: 9-10 YAŞ

OYUNCU SAYISI: HER TAKIMDA 4 KİŞİ

OYUN ALANI: 6 x 4,5m

FILE YÜKSEKLİĞİ: 2.00m

AMAC

Oyuncular topu file üzerinden geçirerek rakip oyun alanına düşürmeye çalışırlar.

BASLAMA / İLK TOP

Top servis çizgisinin arkasından alttan servisle rakip oyun alanına gönderilir. Top fileye temas edebilir.

KURALLAR

1. File üzerinden top rakip alana gönderilmeden önce üç pas yapılır.
2. İkinci top teması bekleme yapılmadan yakala-at hareketiyle gerçekleştirilir. Bu temas üç şekilde yapılabilir.
 - a. Kollar önde gergin şekilde
 - b. Kollar başın gerisinde gergin şekilde (baş üzerinden)
 - c. Gergin kollar vücutla bir açı oluşturacak şekilde
3. İkinci pasta topu file üzerinden atmak yasaktır.
4. Bir oyuncu art arda 3 servis attığında takım bir pozisyon döner ve diğer oyuncu servis atar (Ç.N: Voleybolun temel kuralı olan "servis atma hakkı kazanan takım bir pozisyon döner" kuralına ek olarak koyulan bu kurala dışarıdaki yedek oyuncuların oyundan çok uzak kalması engellenmiş oluyor ve tıkanan pozisyon değiştirilerek farklı bir oyun durumu yaratılıyor).
5. Oyuncu sayısı fazla olduğu için dışarıda oyuncu kalıyorsa, bu oyuncular servis noktasından oyuna girerler (servise gelen oyuncu oyun alanının dışına – dışarıdaki oyunculardan biri servise)

PUAN

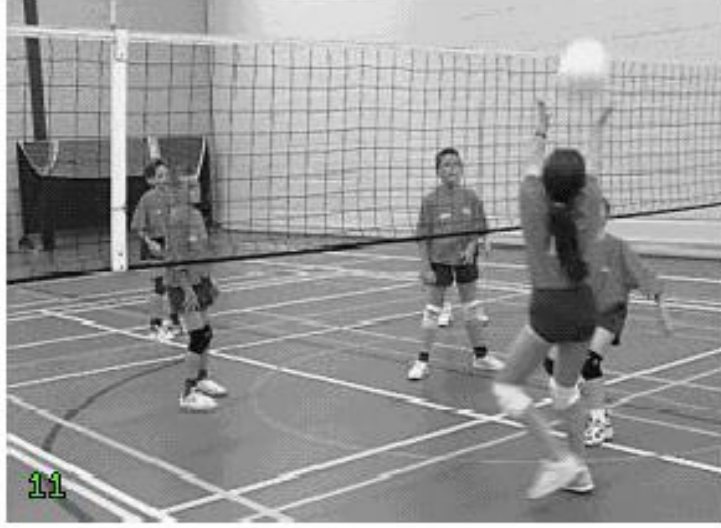
Ralli-puan sistemi: Her hata sayılır.

MOTİVASYON

Oyuncunun gelişimindeki bu aşamada ikinci pas, kontrol edilmesi en zor olan pastır; çünkü bir açıyla gerçekleştirilecek olan parmak pas veya manşet pas zordur. Bu pasın hata olasılığı yüksektir ve oyun çok sık duraklamak zorunda kalır. İkinci pasta kullanılacak yakala-at yöntemiyle rallinin devam etmesi sağlanır. İkinci topun fileye paralel oynanmasını sağlayın; böyle üçüncü pası yapacak oyuncu parmak pas vuruşunu yapmadan önce fileye/topa koşabilir.

HEDEFLER

1. Yeni: Bir takım arkadaşına (ileri doğru) parmak pas (çalışın).
2. İkinci pasın fileye paralel gerçekleştirildiği üç paslı oyunu oynayın. Oyun alanının solunda veya sağında duran oyuncu topu file üzerinden parmak pasla gönderebilmek için ileriye doğru bir adım almalıdır/alabilir.
3. Açılarla oynamak. Oyuncu bir topu vücudunun soluna (oyuncunun bakış açısıyla) göndermek istediğinde sağ ayak önde, vücudunun sağına göndermek istediğinde sol ayak önde olmalıdır.
4. Servis çizgisinin çok arkasından servis atmak
 - Birlikte oynamak / 3 pasla
 - Topa temas anında doğru ayak pozisyonu



(Ekim Pekünlü)

Voleybol, Bilim

10.

5. AŞAMA: ALTTAN SERVİSLE BAŞLATARAK DEVAMLI OYUN

YAŞ: 10-11 YAŞ

OYUNCU SAYISI: HER TAKIMDA 4 KİŞİ

OYUN ALANI: 6 x 6m

FİLE YÜKSEKLİĞİ: 2.00m

AMAC

Oyuncular manşet pası veya parmak pası kullanarak topu file üzerinden geçirerek rakip oyun alanına düşürmeye çalışırlar.

BASLAMA

Top servis çizgisinin arkasından alttan servisle rakip oyun alanına gönderilmek zorundadır. Top fileye temas edebilir.

KURALLAR

1. Oyuncuların topu yakalamasına izin verilmez, oyuncular topa kısa temaslı vuruşlar yapmak zorundadırlar.
2. Bir takımın topa en fazla üç defa temas etmesine izin verilir. Bu üç temas sonucunda top rakip oyun alanına gönderilir.
3. Oyuncu sayısı fazla olduğu için dışarıda oyuncu kalıyorsa, bu oyuncular servis noktasından oyuna girerler (servise gelen oyuncu oyun alanının dışına – dışarıdaki oyunculardan biri servise)
4. Bir oyuncu art arda 3 servis attığında takım bir pozisyon döner ve diğer oyuncu servis atar.
(Ç.N: Voleybolun temel kuralı olan "servis atma hakkı kazanan takım bir pozisyon döner" kuralına ek olarak koyulan bu kuralla dışarıdaki yedek oyuncuların oyundan çok uzak kalması engellenmiş oluyor ve tıkanan pozisyon değiştirilerek farklı bir oyun durumu yaratılıyor).

PUAN

Ralli-puan sistemi: Her hata sayıdır.

MOTİVASYON

Servis alttan servis şeklinde kullanılmalıdır; bu şekilde servis karşılayan takım ralliyi devam ettirebilir. Topa temas sayısı arttıkça oyunun daha uzun süre devam etme olasılığı daha fazla olur.

HEDEFLER

1. Yakalama-atma hareketini öne veya geriye parmak pas şekline dönüştürmek.
 2. Yeni: Geriye parmak pas (çalışın)
 3. Takım çalışması; yani açılarla oynamak, manşet pasla olduğu kadar parmak pasla da oynamak.
 4. Topa doğru çabuk hareketler ve topa temas anında doğru ayak pozisyonu, sağa veya sola doğru açılarla oynamak.
 5. Manşet pas:
 - a. Sola = sol ayak önde ve topa vücudun sağında temas edilir.
 - b. Sağa = Sağ ayak önde ve topa vücudun solunda temas edilir.
- Sağa doğru bir açıyla manşet pas = Sağ ayak önde / Topa vücudun sol ön çaprazında temas edilir / sağ omuzu aşağıya indirin
 - Sola doğru bir açıyla manşet pas = Sol ayak önde / Topa vücudun sağ ön çaprazında temas edilir / sol omuzu aşağıya indirin.

6. AŞAMA: TENİS SERVİS VEYA ALTTAN SERVİSLE BAŞLATARAK DEVAMLIL OYUN

YAŞ: 11-12 YAŞ

OYUNCU SAYISI: HER TAKIMDA 4 KİŞİ

OYUN ALANI: 6 x 6m

FİLE YÜKSEKLİĞİ: 2.00m

AMAC

Oyuncular manşet pası, parmak pası veya bir hücum vuruşu (olduğun yerden smaç vuruşu veya sıçrayarak yani yaklaşma adımlaması kullanarak gerçekleştirilen plase veya smaç) kullanarak topu file üzerinden geçirerek rakip oyun alanına düşürmeye çalışırlar.

BASLAMA

Top servis çizgisinin arkasından alttan servisle veya tenis servisle rakip oyun alanına gönderilmek zorundadır. Top fileye temas edebilir.

KURALLAR

1. Oyuncular topla kısa temaslı vuruşlar yaparak oynamak zorundadırlar.
2. Bir takımın topa en fazla üç defa temas etmesine izin verilir. Bu üç temas sonucunda top rakip oyun alanına gönderilir.
3. Oyuncu sayısı fazla olduğu için dışarıda oyuncu kalıyorsa, bu oyuncular servis noktasından oyuna girerler (servise gelen oyuncu oyun alanının dışına – dışarıdaki oyunculardan biri servise)
4. Bir oyuncu art arda 3 servis attığında takım bir pozisyon döner ve diğer oyuncu servis atar.
(Ç.N: Voleybolun temel kuralı olan "servis atma hakkı kazanan takım bir pozisyon döner" kuralına ek olarak koyulan bu kuralla dışarıdaki yedek oyuncuların oyundan çok uzak kalması engellenmiş oluyor ve tıkanan pozisyon değiştirilerek farklı bir oyun durumu yaratılıyor).

PUAN

Ralli-puan sistemi: Her hata sayıdır.

HEDEFLER

1. Yeni: Tenis servis (çalışın)
 2. Yeni: Smaç/hücum vuruşu tekniği – yaklaşma adımlaması – yerden havalanma – hücumun zamanlaması (çalışın)
 - a. Açılarla manşet vuruşu (sağa/sola)
 - b. Açılarla parmak pas vuruşu (ileri ve geri)
- Geçiş şu şekilde planlayın: Hareket önce baş üzerinden top fırlatma şeklinde, sonra da servis veya hücum vuruşu şeklinde gerçekleştirilir.
 - Sağ elini kullananlar = Sol ayak önde; Sol elini kullananlar = Sağ ayak önde
 - Denge
 - Topu havaya atma hareketindeki dikkat