

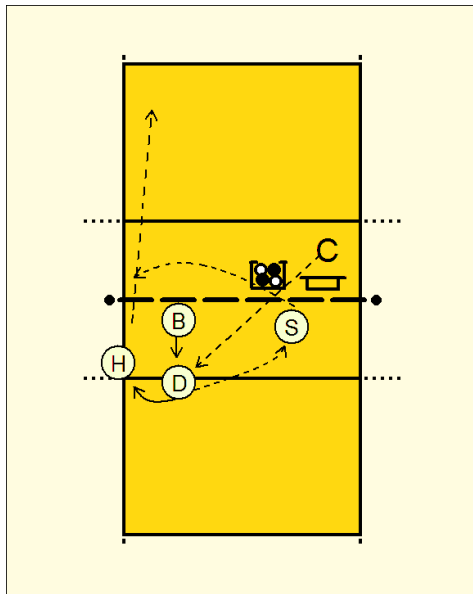
Sevgili voleybol sever antrenör ve öğretmenlerimize,

Voleybol eğitimi için örnek olabilecek çalışma etkinlikleri ve dirillerini size sunmaktan voley-ball.com olarak mutluluk duyuyoruz.

Bundan sonraki dönemlerde sizlere sürekli olarak web sayfamız üzerinden ücretsiz olarak yeni driller ve çalışma etkinlikleri sunmaya devam edeceğiz.

Web sayfamız üyelerine ayrıca web sayfamızda yayınlanan driller dışında bonus diril ve videolarıda paylaşacağız.

DRİL NO 1



AÇIKLAMA

BLOK YAPAN OYUNCUNUN ARKASINA RAKİP SAHADAKASA ÜZERİNDEBULUNAN COACH TARAFINDAN TOP ATILIROYUNCU BLOKTAN İNER İNMEZ TOPU MANŞETLE PASÖRE KAZANDIRIRVE ONUN ATTIĞI PASA PARALEL HÜCUM YAPAR.

DEĞİŞİKLİKLER

- 1- ALIŞTIRMAYI DİĞER KÖŞEDEN YAPIN
- 2- COACH ATTIĞI TOPLARDA DEĞİŞİKLİK VE ZORLULUK DERECESİNİ ARTTIRIR.

