

ORTAÖĞRETİM

SPOR LİSESİ

TAKIM SPORLARI

DERS KİTABI

10

YAZARLAR

Edva Tuna PİRSELİMOĞLU

Sefa KANLI

Tamer CİVİL



EDİTÖR

Dr. Hamit CİHAN

DİL UZMANI

Bedia ZENGİN

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Vedat UZUNER

ÖLÇME DEĞERLENDİRME UZMANI

Yurdagül GÜNAL

REHBERLİK VE GELİŞİM UZMANI

Fatih KUL

GÖRSEL TASARIM UZMANI

Ahmet PEHLİVAN

Ercan AYÇİÇEK

Sedat AYDIN



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

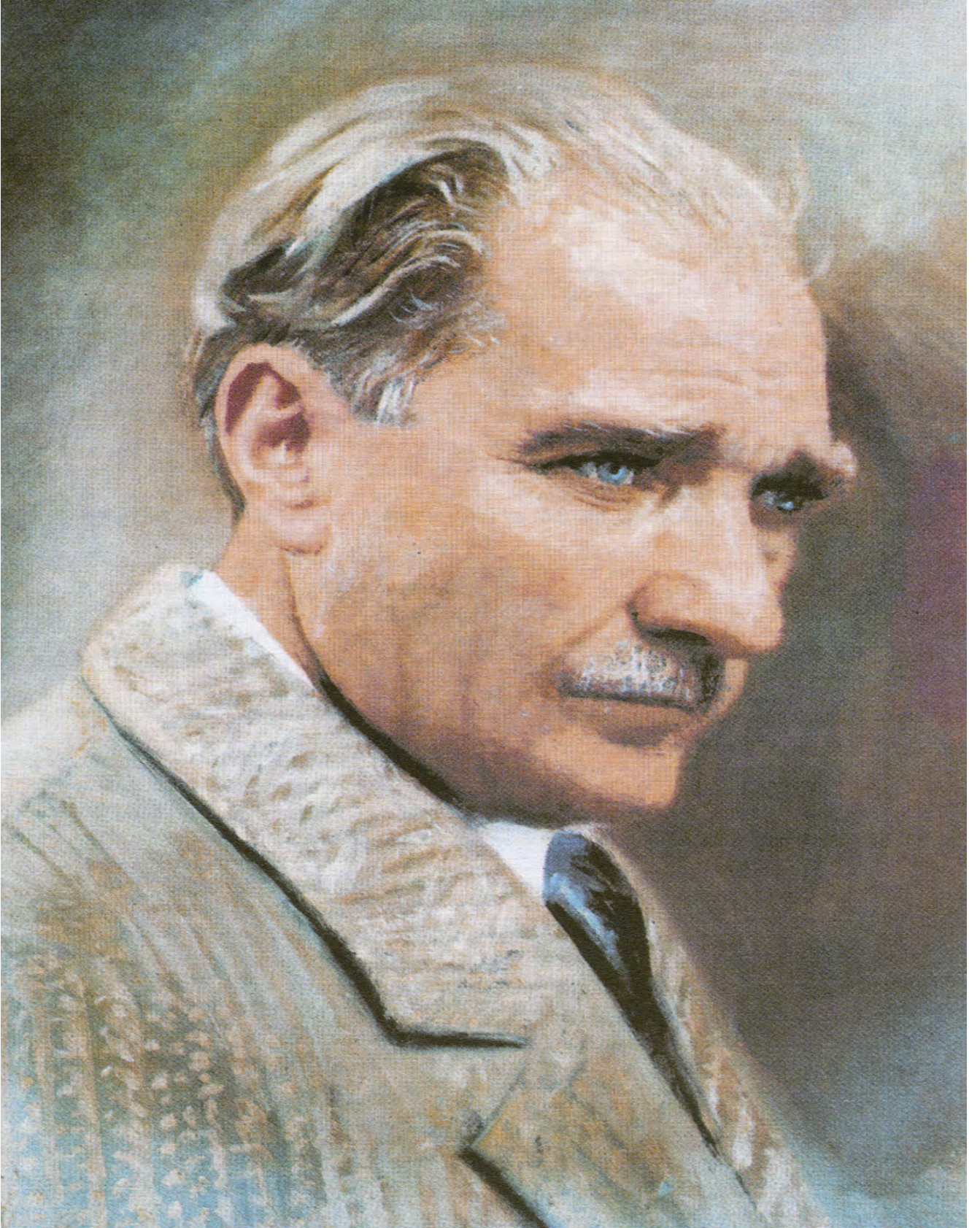
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namûsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal ATATÜRK



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

KİTAPIMIZI TANIYALIM



MODÜL KAPAKLARI

Modül Numarası: Kaçınıcı modülde bulunduğunu gösteren rakam.

Modülün İsmi: İşlenecek olan modülün isminin yer aldığı bölüm.

Modül Görseli: İşlenecek olan modülün görselinin yer aldığı bölüm.

Karekod: Karekod okuyucu ile taratarak resim, video, animasyon, soru ve çözümleri vb. ilave kaynaklara ulaşabileceğiniz barkod. Detaylı bilgi için <http://kitap.eba.gov.tr/karekod>



ÜNİTE KAPAKLARI

Ünite Numarası: Kaçınıcı üniteye bulunduğunu gösteren rakam.

Ünitenin İsmi: İşlenecek olan ünitenin isminin yer aldığı bölüm.

Ünitenin Konuları: İşlenecek olan ünitenin içeriğinde yer alan konuların gösterildiği bölüm.

Ünite Görseli: İşlenecek olan ünitenin görselinin yer aldığı bölüm.

İÇ SAYFALAR



Ünitenin İsmi: İşlenecek olan ünitenin isminin yer aldığı bölüm.

Ünite Numarası: Kitap içeriğinde kaçınıcı üniteye yer aldığını gösteren rakam.

Hazırlık: Yeni bilgilerin öğrenilmesi amacıyla ön bilgileri harekete geçirme ve konuyu sezdirmenin amaçlandığı bölüm.

Konunun İsmi: İşlenecek olan konunun isminin yer aldığı bölüm.

Ünite ve Konu Numarası: Kaçınıcı üniteye ve kaçınıcı konuda bulunulduğunu gösteren rakamlar bölümü.

İÇİNDEKİLER

MODÜL 1: BASKETBOL

1. ÜNİTE

Ribaunt Tekniği	11
1.1. Ribaunt	12
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	18

2. ÜNİTE

Stop ve Pivot Adımı Teknikleri	19
2.1. Stop ve Pivot Adımı	20
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	25

3. ÜNİTE

Yön ve El Değiştirme Teknikleri	26
3.1. Yön ve El Değiştirme	27
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	34

MODÜL 2: FUTBOL

1. ÜNİTE

Top Kontrolü	38
1.1. Ayak Üstü ve Diz Üstü Top Kontrolü	39
1.2. Göğüs ve Kafa ile Top Kontrolü	41
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	43

2. ÜNİTE

Teknik-Beceri	44
2.1. Topla Yapılan Serbest Hareketler	45
2.2. Topsuz Serbest Hareketler	53
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	56

3. ÜNİTE

Futbolda Kaleci	57
3.1. Kaleci	58
3.2. Kaleci Teknikleri ve Uygulamaları	59
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	65

MODÜL 3: HENTBOL

1. ÜNİTE

Aldatmalar	69
1.1. Aldatma	70
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	84

2. ÜNİTE

Perdeleme	86
2.1. Perdeleme Hareketi	87
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	91

3. ÜNİTE

Yuvarlanma	92
3.1. Yuvarlanma Tekniği	93
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	96

4. ÜNİTE

Bireysel Savunma Hareketleri	98
4.1. Bireysel Savunma	99
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	104

MODÜL 4: VOLEYBOL

1. ÜNİTE

Smaç	105
1.1. Smaç Vuruşu	109
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	116

2. ÜNİTE

Blok	114
2.1. Blok Hareketi	118
Ünite Sonu Ölçme ve Değerlendirme	123

SÖZLÜK	126
KAYNAKÇA	130
CEVAP ANAHTARI	133

M O D Ü L 1

B A S K E T B O L



1.ÜNİTE

Ribaunt Tekniği

1.1 Ribaunt



SEMBOLLERİN ANLAMLARI

	Savunma oyuncusu		Pas
	Hücum oyuncusu		Perdeleme
	Toplu hücum oyuncusu		Perdeleme ve yuvarlanma
	Top sürme		Şut
	Koşu		Aldatma

1

RİBAUNT TEKNIĞİ

Hazırlık

1. Potadan dönen topları kazanmanın veya kaybetmenin ne gibi sonuçları olabilir?



1. Görsel

1 | 1

Ribaunt

Ribaunt, basketbol çarpma levhasından (panya) ya da çemberden seken topların savunma veya hücum oyuncuları tarafından kontrol altına alınmasıdır. Basketbolda en çok kullanılan tekniklerden biri olan ribaunt, maçın sonucunu önemli derecede etkilemektedir. Oyunun kazanılabilmesi için isabetli şut kadar ribaunt almanın da önemi büyüktür.

Ribaunt almak sadece uzun boylu oyunculara has bir özellik değildir. Tüm oyuncular potadan dönen topa müdahale edebilir. Buna iyi sıçrama özelliğine sahip kısa boylu oyuncular da dâhildir. Top hâkimiyeti, koordinasyon yeteneği, denge, mücadele hırısı, oyun zekâsı, iyi yer tutma ve zamanlama ribaundun alınmasında etkilidir (2. görsel).

Basketbol karşılıklı olarak sayı atma ve rakibin atacağı sayıları engelleme üzerine kurgulanmış bir oyundur. Sayı kazanmak için değişik teknikler uygulanır ve potaya atış yapılır. Bu atışların hepsi sayı olmayabilir. Başarısız atışlarda oyuncular karşılıklı mücadele vererek topa sahip olmaya çalışırlar. Hücum eden takım tekrar hücum şansını yakalayabilmek, savunma yapan takım da karşı potaya hücum hakkı kazanmak için potadan dönen topa sahip olmaya çalışır. Hücum eden takımın oyuncuları hücum ribaundu için savunma yapan takımın oyuncuları da savunma ribaundu almak için mücadele içine girerler.



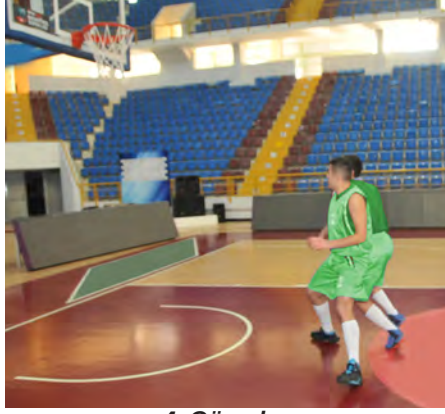
2. Görsel

Savunma Ribaundu

Basketbolda tüm oyuncular savunma gereği ribaunt almak için mücadele etmelidir. Savunma oyuncularının önemli görevlerinden biri de hücum eden takımın oyuncularını iyi bir şekilde markaj altına alıp, onların hareket yönünü kapatarak potadan uzak tutmaktır. Box out (baks aut), sırtını rakibe dayayarak pota ile rakibin arasına girmek anlamındadır. Box out yaparak hücum eden takımın ribaunt alma şansı azaltılır (3. görsel). Savunma, ribaundu alana kadar box out pozisyonunda kalmalıdır. Hızlı hücum edebilmek için öncelikle savunma ribaundunu almak gerekir. Ribaunt alırken iyi yer tutma, sıçrama ve topa hâkimiyet çok önemlidir (4, 5, 6, 7 ve 8. görseller).



3. Görsel



4. Görsel



5. Görsel



6. Görsel



7. Görsel



8. Görsel

Ribaunt mücadelesinde oyuncuların kuvvetli ve dengeli olması gerekir. Rakibi tarafından baskı ve kuvvet uygulandığında oyuncu dengesini kolay kaybetmemelidir. Sıçramada ve düşüşte denge çok önemlidir. Çünkü dengesiz düşüşle kazanılan top kaybedilebilir. Sıçrama zamanlaması da ribaunt için çok önemlidir. Rakibin pozisyonu, şutun şekli, potaya uzaklığı ve sertliği zamanlamayı etkiler. Top hâkimiyeti ribauntta önemli diğer bir etkidir (9. görsel). Rakibe iyi markaj yapılmış, dengeli bir duruş sağlanmış ve sıçrama zamanlaması çok iyi ayarlanmış olsa bile topa iyi hâkim olunmazsa ribaunt için yapılan tüm emekler boşa gidebilir. Topa hâkim olmak için öncelikle iyi yer tutmak gerekir.



9. Görsel

Hücum Ribaundu

Hücum ribaundu, hücum eden takımın kullandığı ve başarısız olduğu sayı girişimini tekrar elde etmesidir.

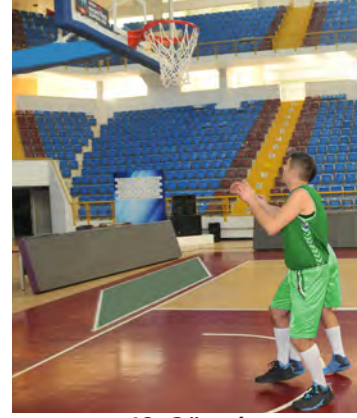
Savunma oyuncuları potanın altında yerleşmiş olarak dönen topu almak üzere hazır bekledikleri için hücum ribaundu almak, savunma ribaunduna göre daha zordur. Hücum ribaundunda kendi takım arkadaşının ne zaman atış yapacağını bilmek, hücum eden takımın oyuncuları için avantajlı bir durumdur. Hücum ribaundunda topun nereye düşeceği tahmin edilmeli ve ona göre iyi yer tutulmalıdır (10, 11, 12, 13, 14 ve 15. görseller).



10. Görsel



11. Görsel



12. Görsel



13. Görsel



14. Görsel



15. Görsel

Dengeli bir vücut duruşu ribaunt almak için her zaman avantaj sağlar. Sıçrama zamanlaması topu en yüksek noktada tutabilmek için çok önemlidir (16. görsel).

Savunma oyuncuları hücum oyuncularını potadan uzak tutmaya çalışsa da hücum oyuncuları buna karşı direnç gösterip vücudunu kullanmalı, kollarını açmalı ve topa sahip olduktan sonra topu iyi bir şekilde korumalıdır.



16. Görsel

1. Uygulama Çalışması

17, 18, 19 ve 20. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir basketbol topu olacak şekilde sahaya serbest olarak dağılınız.
- Havaya attığınız topu en yüksek seviyede tutmaya çalışınız.
- Basketbol topunu tutarken kollarınızın gergin olmasına ve parmaklarınızın topu iyi kavramasına dikkat ediniz. Topla birlikte dengeli düşmeye dikkat ediniz.



17. Görsel



18. Görsel



19. Görsel

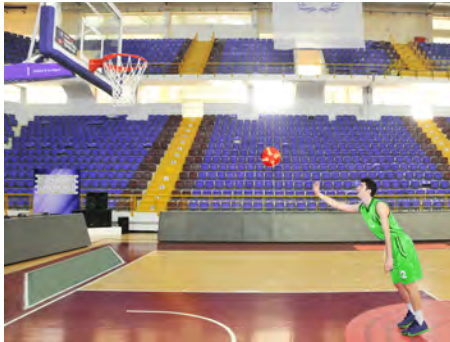


20. Görsel

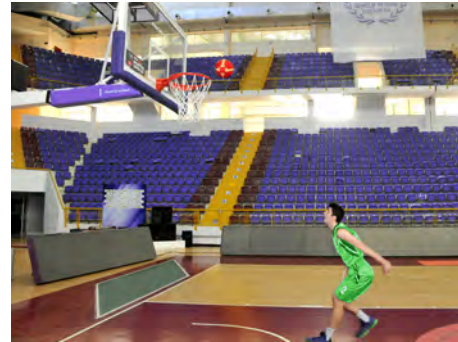
2. Uygulama Çalışması

21, 22, 23 ve 24. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir basketbol topu olacak şekilde potanın karşısında sıraya diziliniz.
- Topu potaya atınız, dönen topu sıçrayarak havada yakalayınız.
- Düşerken dengenizi korumaya dikkat ediniz.
- Bu alıştırmayı 10 kez uygulayınız.



21. Görsel



22. Görsel



23. Görsel

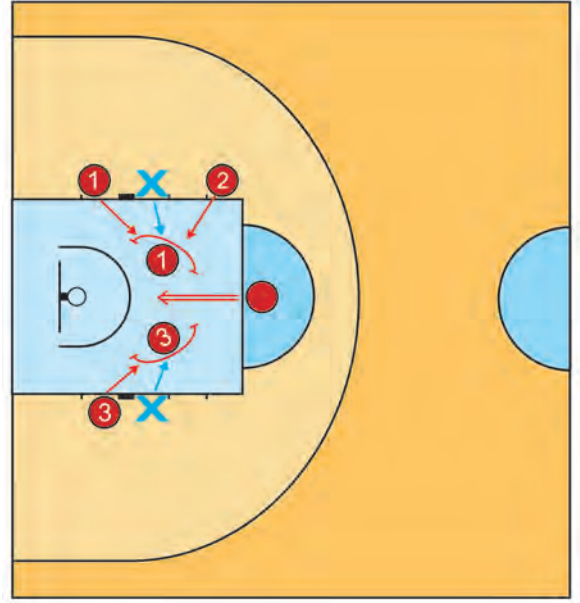


24. Görsel

3. Uygulama Çalışması

25. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Altışar kişilik gruplara ayrılınız.
- Beş oyuncu serbest atış bölgesinde yerlerini alsın. Bu öğrencilerden üçünü savunma, ikisini hücum yapmak için görevlendiriniz.
- Bir öğrenci de serbest atış yapmak üzere serbest atış çizgisindeki yerini alsın.
- Serbest atıştan sonra savunmada görevli öğrenciler hücum yapacak öğrencilere box out yapsın.
- Savunma yapan ve hücum eden öğrenciler ribaundu almak için mücadele etsin.
- Ribaunt alındığında çalışmayı bitiriniz.
- Uygulamaya saat yönünde yer değiştirerek devam ediniz.

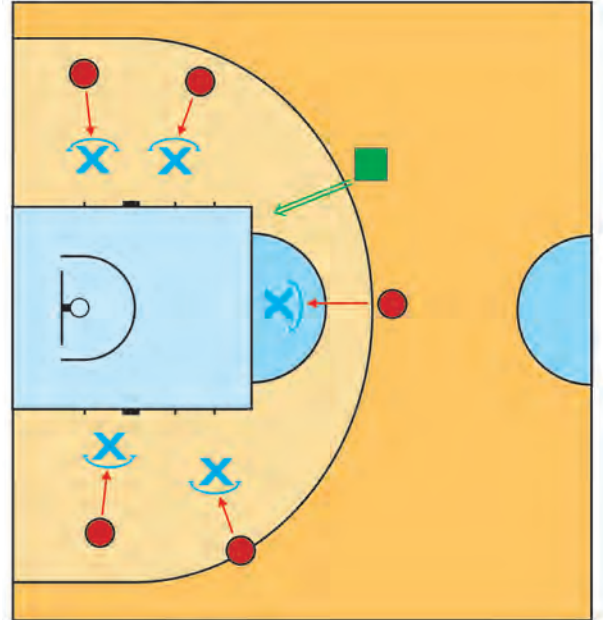


25. Görsel

4. Uygulama Çalışması

26. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Beşer kişilik takımlara ayrılınız.
- 5x5 savunma ve hücum oyunu için potanın önünde yerlerini alınız.
- Beş öğrenci sabit olacak şekilde 3 sayı çizgisinin bir adım önünde yerini alsın.
- Beş öğrenci ise 2-2-1 savunma şeklinde yerlerini alsın.
- Bir öğrenciyi de şut atmak için görevlendiriniz.
- Karşınıza denk gelen öğrencinin adını sesli şekilde söyleyiniz.
- Öğretmenin komutuyla savunma yapan öğrenciler saat yönünde yer değiştirsin.
- Her dönüşte karşıdaki öğrenci değişeceğinden isimler de değişecektir.
- Elinde top olan öğrenci, komutla birlikte şut atsın.
- Savunmacılar hemen box out pozisyonunda, hücum eden öğrencilerin önüne geçerek ribaundu almaya çalışsın.
- Ribaunt alındıktan sonra hücum eden takım, savunma takımıyla yer değişsin ve uygulamaya bu şekilde devam ediniz.

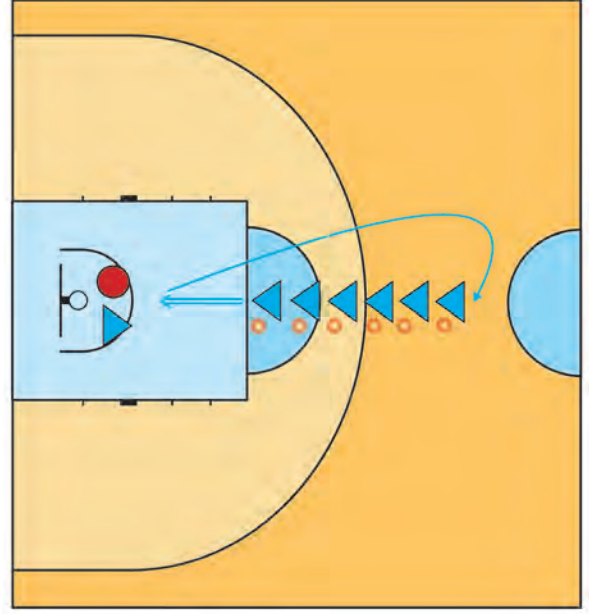


26. Görsel

5. Uygulama Çalışması

27. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İki öğrenci hariç tüm öğrenciler basketbol topu alsın.
- Top verilmeyen iki öğrenci potanın altında savunma ve hücum için görevlendirilsin.
- Diğer öğrenciler şut atmak üzere serbest atış çizgisinde art arda yerlerini alsın.
- Sıradaki öğrenci şut atsın.
- Atış yapıldıktan sonra savunma oyuncusu ve hücum oyuncusu ribaunt için mücadele etsin.
- Savunma oyuncusu box out yaparak topu kazanmaya çalışsın, ribaundu alırsa sıranın arkasına geçsin.
- Topu hücum eden öğrenci kazanırsa sayı atmaya çalışsın, sayı attıktan sonra savunma yapmak için yerini alsın.
- Sıradaki şut atan öğrenci hücum etmek için, hücum eden oyuncu da savunma yapmak için yerlerini alsınlar.

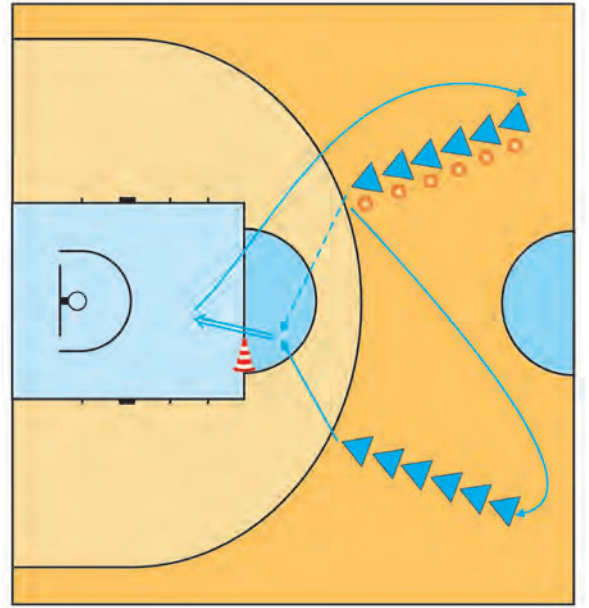


27. Görsel

6. Uygulama Çalışması

28. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Gruplardan birinde top olacak şekilde iki gruba ayrılınız.
- Bir grupta pas vermek için basketbol topu vardır.
- Diğer grup ribaunt alacağı için ellerinde top yoktur.
- Gruplar 3 sayı çizgisi gerisinde belirlenmiş iki ayrı noktada yerlerini alsın.
- Ribaunt alacak öğrencilerin 1 m çaprazına etrafından dönmek için bir koni yerleştiriniz.
- Ribaunt alacak öğrenci öğretmenin komutuyla koniye doğru koşsun ve topu diğer gruptan pas olarak alsın.
- Ribauntçu pası aldıktan sonra hemen şutu atsın, ribaundu almak için potaya hareketlensin. Ribaundu aldıktan sonra pas vermek için görevlendirilen öğrencilerin sırasına geçsin.
- Pas atan öğrenci de ribaunt için görevlendirilen öğrencilerin sırasına geçsin.
- Bu uygulamayı iki veya üç kez yapınız.



28. Görsel



Etkinlik

Ribaunt Hareketini Gözlemliyorum

Bir basketbol müsabakasını izlerken elinizde bir not defteri bulunsun. Dikkatinizi ribaunt tekniğinin uygulanmasına veriniz. Gözlemlerinizi defterinize not alınız. Aldığınız notları öğretmen rehberliğinde, sınıf ortamında tartışınız.

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için “D”, yanlış olanlar için “Y” yazınız. Yanlış ifadelerin doğru şekillerini boş bırakılan yerlere yazınız.

1. Hızlı hücum yapmanın ilk basamağı savunma ribaundunu almaktır. ()

.....

2. Basketbolda ribaunt çok önemli bir teknik olarak görülmesine de oyun içinde bazen kullanılır. ()

.....

Aşağıdaki soruların doğru seçeneklerini işaretleyiniz.

- I. Sıçrama çalışması
- II. Yer tutma çalışması
- III. Dripling çalışması
- IV. Denge çalışması
- V. Sürat çalışması

3. Ribandu öğrenme aşamasında yukarıdaki çalışmaların hangisi ya da hangileri sıklıkla uygulanmalıdır?

- A) Yalnız II B) I ve II C) III ve IV D) I, II ve IV E) I, II, III ve IV

4. Ribaunt tekniği ile ilgili aşağıdaki açıklamalardan hangisi **yanlıştır**?

- A) Hızlı hücum yapmak için savunma ribaundunu almak önemlidir.
- B) Hücum ribaundu alındığında tekrar hücum etme şansı doğar.
- C) Ribaunt sadece uzun boylu oyuncuların uyguladığı bir teknik değildir.
- D) Savunma yapan takımın sahaya yerleşmesinden dolayı ribaundu alma olasılığı fazladır.
- E) Şut atan oyuncu hiçbir zaman ribaundu alamaz.

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

5. Ribaunt nedir? Savunma ve hücum ribaundu arasında fark var mıdır? Aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....

6. Ribauntta boy uzunluğunun ne gibi avantaj veya dezavantajları vardır? Açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....

7. Ribaunt almada zamanlama, denge ve iyi yer tutma önemlidir. Bunları önemine göre sıralamanız istense hangisini başa koyarsınız? Nedenini açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....

2. ÜNİTE

Stop ve Pivot Adımı Teknikleri

2.1 Stop ve Pivot Adımı



2

STOP VE PİVOT ADIMI TEKNİKLERİ

Hazırlık

1. Stop kelimesi size neyi çağırıştırıyor?
2. Basketbolda ayak hareketlerinin oyunculara sağladığı avantajlar nelerdir?



29. Görsel

2 | 1

Stop ve Pivot Adımı

Stop (Durma)

Oyuncuların koşu ya da top sürme hareketleri tamamlandığında topsuz veya topla birlikte dengeli bir şekilde durmasına stop denir. Stop, hemen sonrasında yapılacak hareketlerin uygulanması için oyuncuya zaman kazandırır. Tek ve çift zamanlı olmak üzere iki stop tekniği vardır.

Tek Zamanlı Stop

Basketbolda tek zamanlı stop hareketi genellikle pivot oyuncular tarafından kullanılmaktadır. Tek hareketle yapıldığı için tek zamanlı stop olarak tabir edilen bu teknik, genellikle şut atmadan önce kullanılan bir tekniktir (34. görsel). Hareket serbestliği bakımından tek zamanlı stopta ayaklar birbirine paralel olmalıdır.

Top oyuncu tarafından havada alınır (30 ve 31. görseller), birbirine paralel olacak biçimde iki ayakla aynı anda yere basılır (32. görsel). Vücudun bütünü dengede olacak şekilde dizlerle yere doğru bükülerek küçülme hareketi yapılır. Ağırlık her iki ayağa eşit olarak dağıtılır (33. görsel). Oyuncunun tercihinə göre sağ veya sol ayak pivot ayağı, diğer ayak ise hareket ayağı olarak belirlenir.



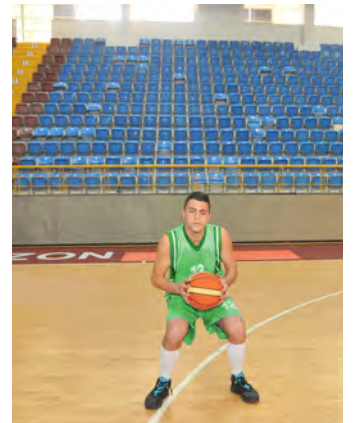
30. Görsel



31. Görsel



32. Görsel



33. Görsel

Tek zamanlı stop hareketi genelde alçak ve yüksek post bölgesinde uygulanmaktadır. Oyuncular bu bölgelerde top alırken çoğu kez tek zamanlı stop hareketini tercih ederler. Bunun sebebi oyuncuların çembere yakın pozisyonda olmaları ve pivot ayaklarını rakibin durumuna göre ayarlayabilmeleridir.



34. Görsel



Etkinlik

Stop ve Pivot Adımı Tekniklerini Gözlemliyorum

Bir basketbol müsabakasını izlerken dikkatinizi stop ve pivot adımı tekniklerinin uygulanmasına veriniz. Gözlemlerinizi öğretmen rehberliğinde, sınıf ortamında tartışınız.

Çift Zamanlı Stop

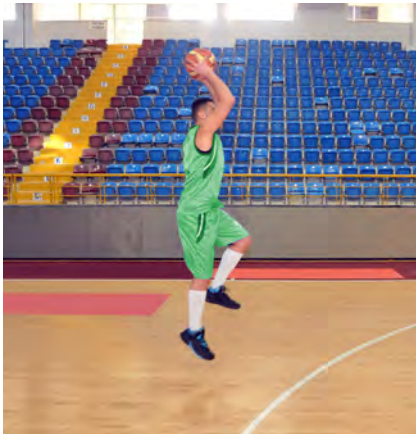
Koşu ya da top sürme eylemi bitirildikten sonra, seri şekilde uygulanan stop tekniğidir. Çift zamanlı stop ile yüksek tempolu koşuların ardından vücudun dengesi daha kolay sağlanarak güvenli bir şekilde durulabilir ve sonrasında yapılacak oyun hareketleri hızlı şekilde uygulanabilir.

Çift zamanlı stop iki ayrı teknikte uygulanır ve uygulanış şekli pas verilme anına göre değişiklik gösterir. İlkinde bir ayak yere bastığı anda (35. görsel), ikincisinde ise her iki ayak havada iken top alınır (36. görsel). Bir ayak yerde top alındığında sabit (pivot) ayak zaten bellidir. Her iki ayak havadayken top alındığında ise yere ilk basan ayak sabit (pivot) ayaaktır. Pivot ayağı üzerinde dairesel olarak dönülebilir. Diğer ayak bir adım ileride sağa, sola ve geriye hareketli olacak şekilde yere dirençli olarak dayanır ve durmayı sağlar.

Ayakların yere teması ile birlikte, dengeyi sağlamak için dizler bükülür ve vücut yere doğru küçültülür (37 ve 38. görseller).



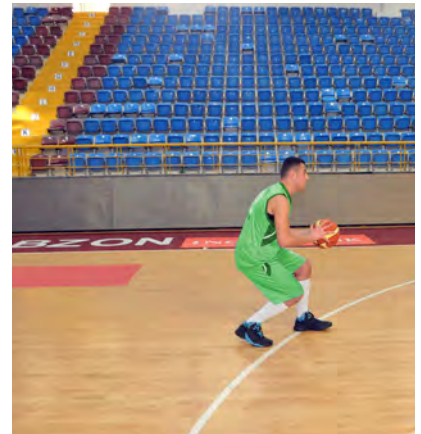
35. Görsel



36. Görsel



37. Görsel



38. Görsel

Pivot hareketi

Basketbolda ayak hareketleri çok önemlidir ve kurallara uygun yapıldığında oyuncuya büyük avantajlar sağlar.

Pivot hareketi, oyuncunun topa hâkimiyet sağlamasının ardından bir ayak yerde sabitken diğer ayağın kuralların dışına çıkılmadan istenilen yönde hareket ettirilmesidir (39. görsel).

Pivot hareketi aşağıdaki durumlarda uygulanır:

- Topu savunmadan korumak ve kontrol altında tutmak
- Rakibe blok ve perdeleme yapmak
- Rakibi top sürme, şut ve pas öncesinde aldatmak

Pivot hareketi topa birlikte veya topsuz olarak aynı şekilde uygulanır. Önden veya yandan yapılan savunmalardan kurtulmak için uygulanan bir tekniktir. Savunma oyuncusu tarafına denk getirilen sabit ayağın ön kısmıyla dönüşler yapılabilir. Ancak dönüş sırasında sabit olan ayağın yerle teması kesilmemelidir. Vücut ağırlığı dönüş sırasında sabit ayak üzerindedir. Oyuncu topu elden çıkarmadan önce pivot ayağını yerden keserse hatalı yürüme yapmış olur.

Topu aldıktan sonra serbest ayak; yana, arkaya ve sayı atmak üzere potaya yönelirken 180 derecelik dönüş yapmak için kullanılmalıdır (40, 41, 42 ve 43. görseller). Pivot hareketi topa sahip yakın savunulan oyuncuya, stoptan sonra istediği yöne gitme, top sürme ve aldatma hareketi (feyk) ile birlikte de direkt şut atma imkânı sağlar.



39. Görsel



40. Görsel



41. Görsel



42. Görsel

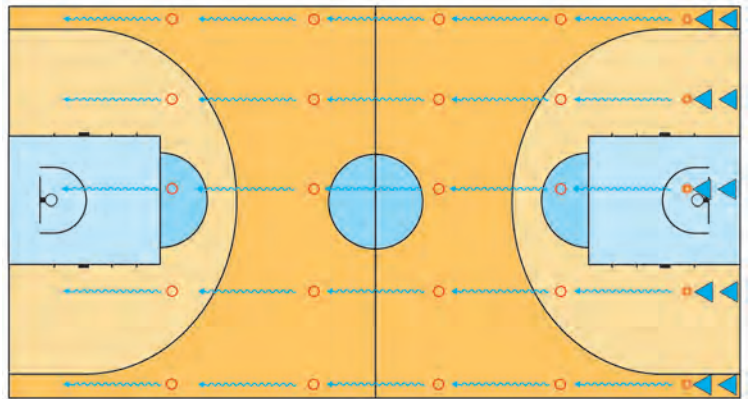


43. Görsel

1. Uygulama Çalışması

44. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Dip çizgide topsuz olarak geniş kolda sıralanınız.
- Öğretmenin birinci komutuyla düşük tempoda koşuya başlayınız.
- İkinci komutla işaretlenmiş yerlerde tek zamanlı stop hareketi yapınız.
- Tek zamanlı stop çalışmasına, karşı taraftaki dip çizgisine ulaşana kadar devam ediniz.
- Dip çizgiye ulaştıktan sonra burada bekleyiniz.
- Aynı hareketi başlangıç noktasına doğru yapınız.
- Bu çalışmayı 4-5 kere tekrarlayabilirsiniz.

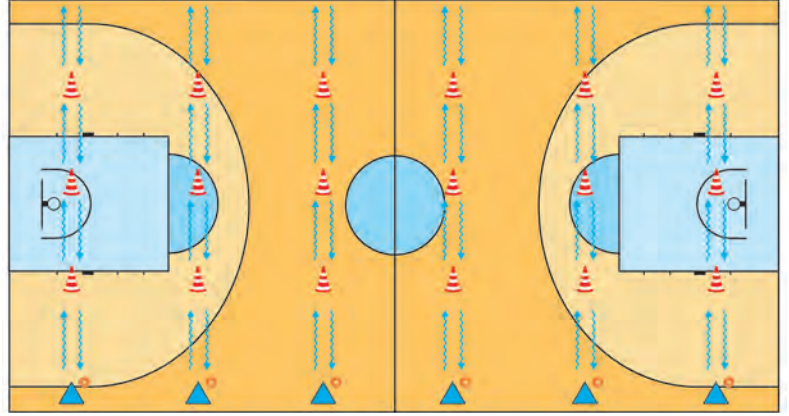


44. Görsel

2. Uygulama Çalışması

45. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her öğrencide bir top olmalıdır.

- Basketbol kenar çizgisinde geniş kolda sıralanınız.
- Komutla hepiniz aynı anda başlayarak işaretlenmiş yerlerde tek zamanlı stop çalışması yapınız.
- Tek zamanlı stop çalışmasına, karşı kenar çizgisine ulaşana kadar devam ediniz.
- Karşı kenar çizgisine ulaştıktan sonra burada bekleyiniz.
- Aynı hareketi başlangıç noktasına doğru yapınız.
- Bu çalışmayı 2-3 kere tekrarlayabilirsiniz.

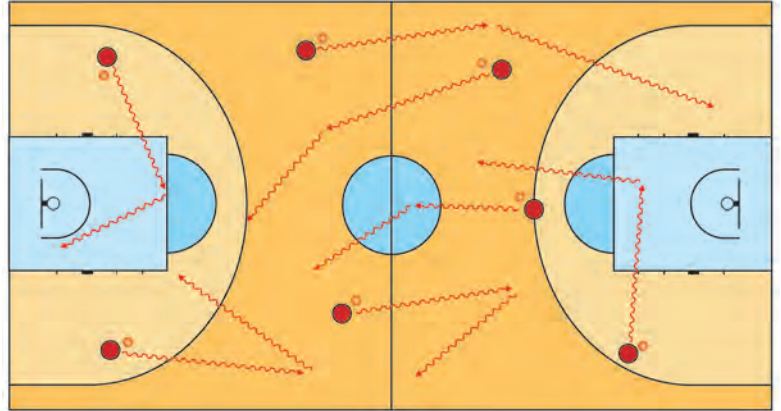


45. Görsel

3. Uygulama Çalışması

46. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her öğrencide bir top olmalıdır.

- Basketbol sahasında serbest olarak top sürünüz.
- Komutla birlikte çift zamanlı stop hareketini yapınız.
- İkinci komutla birlikte tekrar top sürmeye devam ediniz.
- Verilen her komutta çift zamanlı stop çalışması yapınız.
- Bu çalışmayı 5 dakika sürdürebilirsiniz.

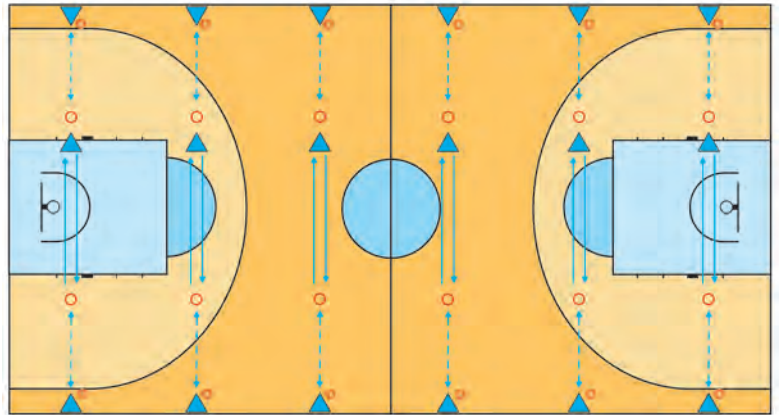


46. Görsel

4. Uygulama Çalışması

47. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçerli gruplara ayrılınız.
- İki öğrenci kenar çizgisinde, üçüncü öğrenci de ortada hareketli olacak şekilde aynı çizgi üzerinde yerlerinizi alınız.
- Kenardaki öğrencilere birer basketbol topu veriniz.
- Ortadaki öğrenci kenardaki öğrencilerin 2-3 m kadar önüne koşarak gelsin ve topu alsın.
- Topu alan öğrenci aynı anda çift zamanlı stop hareketini uygulasin. Çift stop hareketinden sonra topu, aldığı arkadaşına iade etsin.
- Ortadaki oyuncuyu değiştirerek çalışmaya devam ediniz.

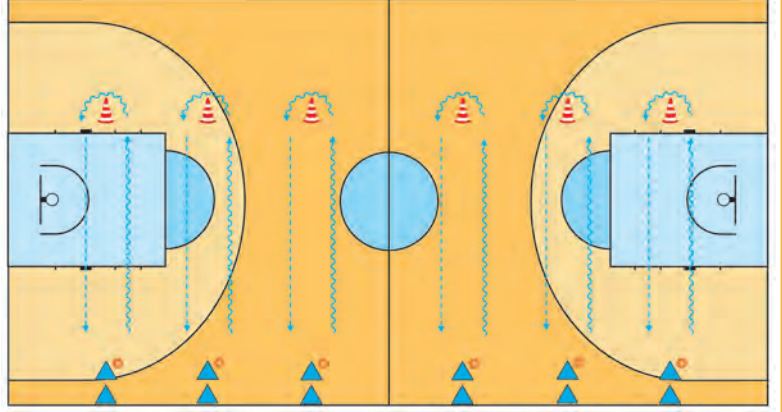


47. Görsel

5. Uygulama Çalışması

48. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişerli olarak eşleşiniz ve her eşe bir top veriniz.
- Kenar çizgisindeki yerlerinizi alınız.
- Kenar çizgisinin 5 m ilerisinde öğrencilerin karşılarında olacak şekilde koni ile yer belirleyiniz.
- Verilen komutla top sürerek koniye kadar gidiniz ve çift zamanlı stop hareketi yapınız.
- Çift zamanlı stop hareketinden sonra pivot ayağı ile geri, kenar çizgisine doğru dönünüz.
- Topu çizgide bekleyen öğrenciye pas olarak aktarınız.
- Topu alan öğrenci aynı hareketi yapsın.
- Bu çalışmayı 5 dakika sürdürebilirsiniz.

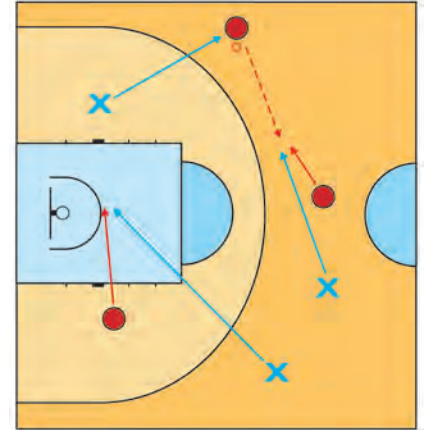


48. Görsel

6. Uygulama Çalışması

49. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçer kişilik gruplara ayrılınız.
- İki gruba bir top veriniz.
- Her grup kendi arasında pas yaparak topu çevirsin.
- Diğer grup topu kapmaya çalışsın. Mümkün olduğunca topu az sürünüz.
- Topa sahip olan grup oyuncuları pas aldıktan sonra tek zamanlı ve çift zamanlı stop hareketini uygulasın.
- Topa sahip olan grup topu saklamak için pivot hareketini uygulasın.
- Pivot hareketinin akabinde pas tercihi kullanınız.
- Çalışmayı yarı sahada uygulayınız.
- Bu çalışma için ideal süre 5 dakikadır.

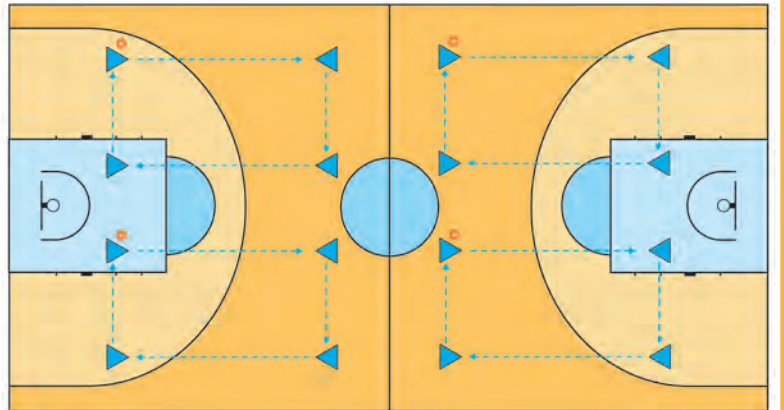


49. Görsel

7. Uygulama Çalışması

50. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Dört kişilik gruplara ayrılınız.
- Kare olacak şekilde diziliniz.
- Her gruba bir basketbol topu veriniz.
- Basketbol topunu, göğüs pas yaparak saat yönünde çeviriniz.
- Pasın geldiği yöne dönük olarak bekleyiniz.
- Topu alan öğrenci pas vereceği arkadaşına dönerken pivot hareketini yapsın.
- Atılacak pas çeşitlerini değiştirebilirsiniz (yerden sektirmeli pas, baş üstü pas, tek elle pas vb.).
- Her iki ayağın da pivot ayağı olarak kullanılması açısından paslaşmayı saat yönünün tersine de uygulayınız.



50. Görsel

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için “D”, yanlış olanlar için “Y” yazınız. Yanlış ifadelerin doğru şekillerini boş bırakılan yerlere yazınız.

1. El ve yön değiştirmek için kullanılan teknikler genellikle teknik kapasitesi yüksek oyuncular tarafından uygulanmaktadır. ()
.....
2. Tek zamanlı stop hareketinde ayakların pozisyonu önemli değildir. Çift zamanlı stop hareketinde olduğu gibi biri önde diğeri geride olabilir. ()
.....

Aşağıdaki soruların doğru seçeneklerini işaretleyiniz.

3. Aşağıdaki şıklarda verilmiş çift zamanlı stop hareketine ait özelliklerden hangisi **yanlıştır**?
A) İki ayak ayrı zamanlarda yere basar.
B) Vücut dizlerden bükülür.
C) Stoptan sonra pivot ayağı bellidir.
D) Hızlı koşulardan sonra dengeli durmak için uygulanır.
E) İki ayak da aynı zamanda yere basar.
4. Pivot hareketi maç esnasında sıklıkla kullanılan tekniklerdendir. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi pivot hareketinin uygulandığı durumlardan **değildir**?
A) Perdeleme yapmak
B) Topu savunmadan saklamak
C) Smaç yapmak
D) Rakibe blok yapmak
E) Şuttan önce aldatmak

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

5. Pivot hareketi sağ veya sol ayakla yapılabilir. Ayak tercihini etkileyen faktörler nelerdir?
.....
.....
.....
.....
6. Tek zamanlı stop ile çift zamanlı stop arasındaki farklar nelerdir?
.....
.....
.....
.....
7. Basketbolda pivot hareketi neden kullanılır? Açıklayınız.
.....
.....
.....
.....

3. ÜNİTE

Yön ve El Değiştirme Teknikleri

3.1 Yön ve El Değiştirme



Hazırlık

1. Hareketli oyuncuların basketbol oyununa nasıl katkısı olur?



51. Görsel

Bacak Arasından El Değiştirme

Normal top sürerken iyi savunmaları geçerek hücum yapmak oldukça zordur. Bunun için değişik teknikler uygulamak gerekir. Bacak arasından el ve yön değiştirme hareketleri savunmadan hücumla çıkışta kullanılan önemli tekniklerdendir (51. görsel).

Teknik doğru bir şekilde öğrenilip uygulanmalıdır. Tekniğinin doğru öğrenilmesi için antrenmanlarda el top uyumu (ball handling) çalışmalarına sıklıkla yer verilmelidir. Bacakların arasından el değiştirme hareketi çok çalışılması gereken bir harekettir. Bu hareketi refleks hâline getirip oyun içinde uygulayabilmek için çok uzun süre çalışmak gerekir (52, 53, 54 ve 55. görseller).

Topu rakipten saklamak için uygulanan teknik aynı zamanda top sürmeyi kesintiye uğratmadan rakibi aldatma olarak da kullanılabilir. El değiştirme hareketinin en önemli kuralı topu yere sert vurmaktır. Bu şekilde topu rakibe kaptırma olasılığı azalır. Yüksek top sürerken bacakların arasından el değiştirme hareketinde basketbol topunun nereye, nasıl vurulacağını iyi bir şekilde öğrenmek gerekir. Basketbol topu açık olan bacakların arasında hayalî olarak tasarlanan çizginin tam üstüne vurulmalıdır. Topun yere vuruş açısı ne kadar doğru olursa topa sahip olma oranı da o kadar fazla olacaktır.

Tekniğin Uygulanışı

Bacak arasından el değiştirme tekniğinde, hangi el ile top sürülüyorsa tam tersi yönündeki ayakla öne ve çaprazla doğru bir adım atılır. Top bacakların arasından hızlı bir şekilde geçirilerek ele aktarılır. Top sürmeye devam edilir.



52. Görsel



53. Görsel



54. Görsel

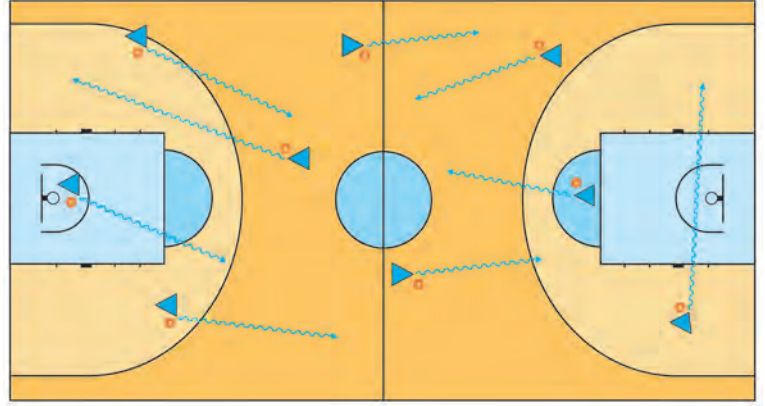


55. Görsel

1. Uygulama Çalışması

56. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir top olacak şekilde sahaya eşit olarak dağılınız.
- Bulduğunuz yerde bacak arasından el değiştirme hareketini yapınız.
- Komutla serbest olarak bacak arasından el değiştirme hareketi yaparak top sürünüz.
- El değiştirme hareketini hem sağ hem de sol el ile yapınız.
- Bu çalışma için ideal süre 5-10 dakikadır.

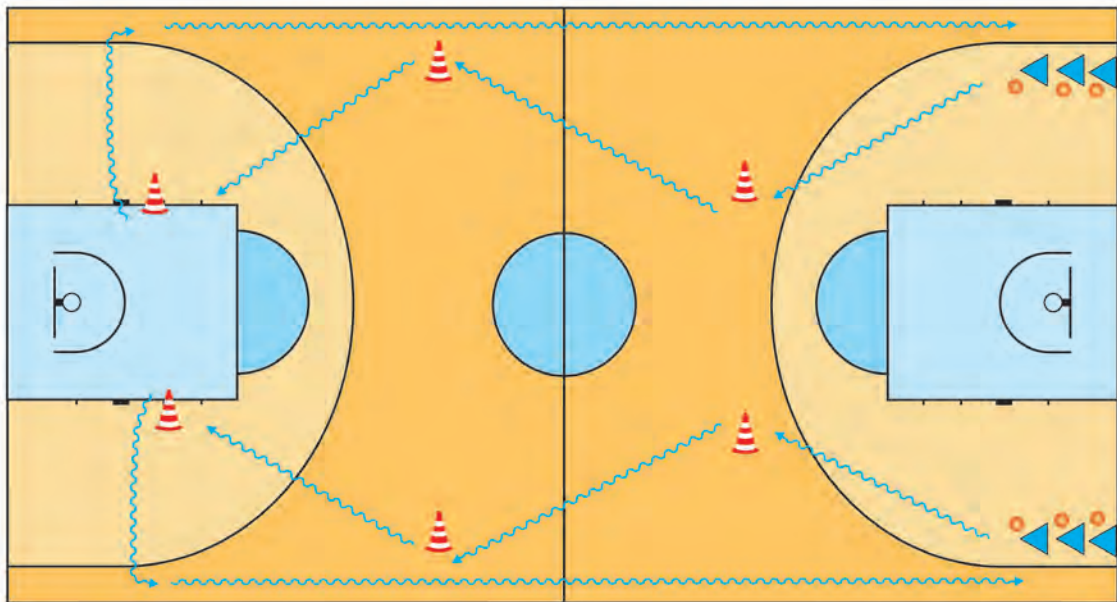


56. Görsel

2. Uygulama Çalışması

57. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir top olacak şekilde iki eşit gruba ayrılınız.
- Basketbol sahasının kenar ve dip çizgilerinin birleştiği köşelerde sıraya geçiniz.
- Grupların önlerine çapraz olacak şekilde koniler koyarak bacak arasından el değiştirilecek yerleri belirleyiniz.
- Öğretmenin komutuyla yüksek top sürmeye başlayınız, ilk koniye gelince topu bacak arasından geçirerek el değiştirme hareketini yapınız.
- El değiştirdikten sonra ikinci koniye kadar alçak top sürme yapınız.
- İkinci koniye gelince yine el değiştirme hareketi yapınız ve yüksek top sürmeye devam ediniz.
- Tüm işaretli konilerde el değiştirme hareketi yaptıktan sonra kenardan top sürerek başlangıç noktasına geri dönünüz.
- Dikkat edilecek önemli nokta her el değiştirdikten sonra bir alçak bir yüksek top sürme yapılmasıdır.
- Bu çalışma için ideal süre 5-10 dakikadır.



57. Görsel

Arkadan El-Yön Değiştirme

Savunmadan hücum bölgesine geçerken ve hücum bölgesinde, değişik biçimlerde top sürmeyi tercih eden oyuncular tarafından çeşitli aldatma ve adam geçme hareketleri uygulanır. Bu hareketlerin uygulanmasıyla oyunun daha zevkli hâle gelmesi sağlanır. Arkadan el-yön değiştirme hareketleri oyuncular tarafından sık kullanılan ve etkili olduğu düşünülen hareketlerdendir.

Arkadan el değiştirme hareketi genellikle savunmadan çıkarken uygulanır. Top sürme hareketi, top süren elin vücudun arkasından uzanması ve topu diğer tarafa bırakarak el değiştirmesi şeklinde uygulanır (58. görsel). Top sürme işlemi hangi el ile yapılıyorsa diğer kolla açık vaziyette savunma yapılır. Top diğer tarafa bırakıldıktan sonra diğer el ile sürme işlemine devam edilir. Teknik doğru bir şekilde öğrenilip uygulanmalıdır. El değiştirme tekniğinin doğru öğrenilmesi için antrenmanlarda el top uyumu çalışmalarına sıklıkla yer verilmelidir.



58. Görsel

Özel bir beceri isteyen bu hareketi yaparken dikkat edilmesi gereken önemli nokta şudur: Topu sürerken el kesinlikle topun altına sokulmamalıdır çünkü hakem tarafından top taşıma şeklinde değerlendirilebilir. El arkadan öne doğru geçirilen topun üst kısmında olmalıdır.

Dikkat edilecek hususlar:

- Baş dik durumda ve bakışlar sahayı görecektir.
- Top süren el vücudun biraz arkasında ve topun üzerinde olmalıdır (59. görsel).
- Top, gövde ve diğer kol ile koruma altına alınmalıdır (59. görsel).
- Top, vücudun arkasından, bel hizasından ileriye doğru çekilir (60 ve 61. görseller).
- Top süren el değiştirilir (62. görsel).



59. Görsel



60. Görsel



61. Görsel

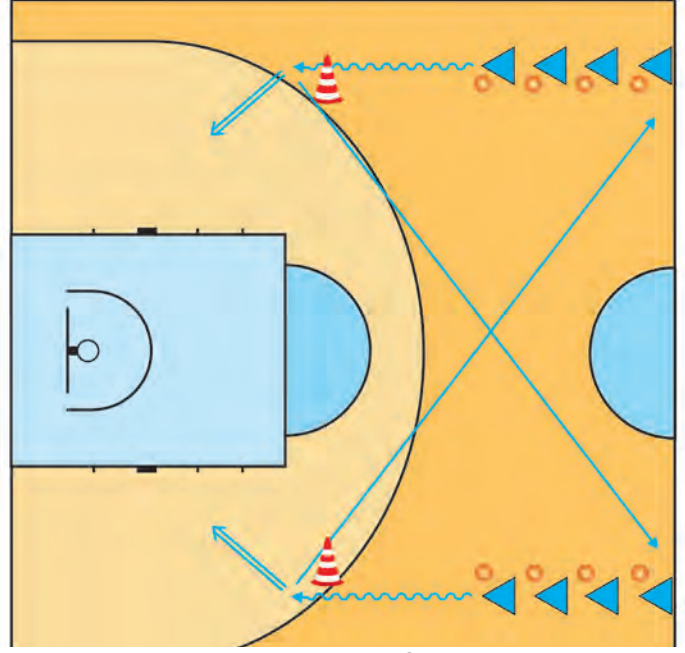


62. Görsel

3. Uygulama Çalışması

63. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir top olacak şekilde iki gruba ayrılınız.
- Orta dairenin sağında ve solunda derin kolda sıralanınız.
- Top sürerek 3 sayı çizgisi üzerindeki koniye kadar ilerleyiniz.
- Koninin yanında el değiştirme hareketini yaparak şut atınız.
- Şutu attıktan sonra karşı grubun sırasına geçiniz.
- Arkadan el değiştirme hareketini sağ elle ve sol elle yapınız.
- Bu çalışma için ideal süre 5 dakikadır.

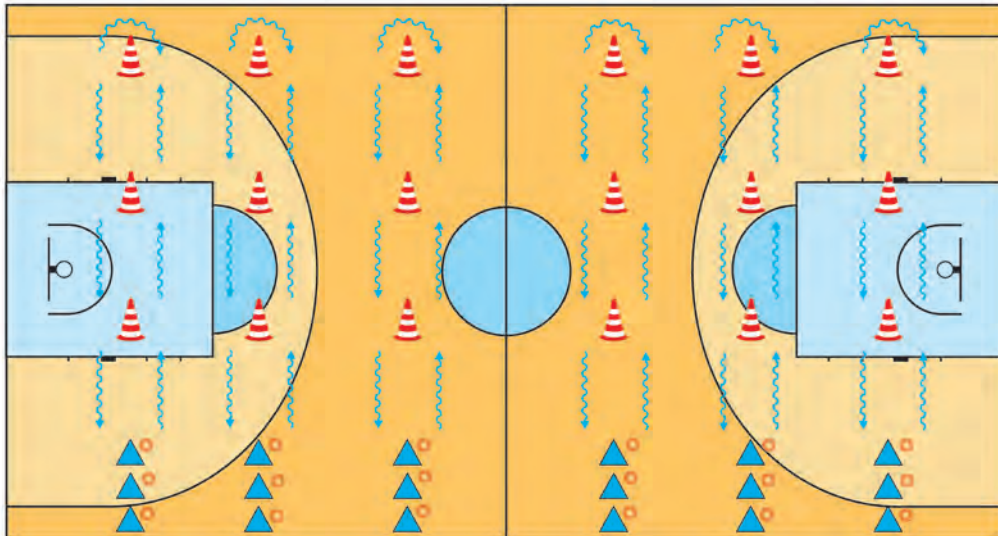


63. Görsel

4. Uygulama Çalışması

64. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her öğrencide bir top olmalıdır.

- Basketbol kenar çizgisinde geniş kolda sıralanınız.
- Her öğrencinin önünde arkadan el değiştireceği 3-5 noktayı konilerle belirleyiniz.
- Verilen komutla sağ elle top sürerek ilerleyiniz, konilere ulaşınca arkadan el değiştirme hareketini yapınız ve topu sol elinize alınız.
- Sol elle top sürmeye devam ediniz.
- Önünüze gelen ilk konide tekrar arkadan el değiştiriniz ve topu sağ elle sürmeye başlayınız.
- Konilere gelince el değiştirme hareketine devam ediniz.
- Bu çalışma için ideal süre 5 dakikadır.

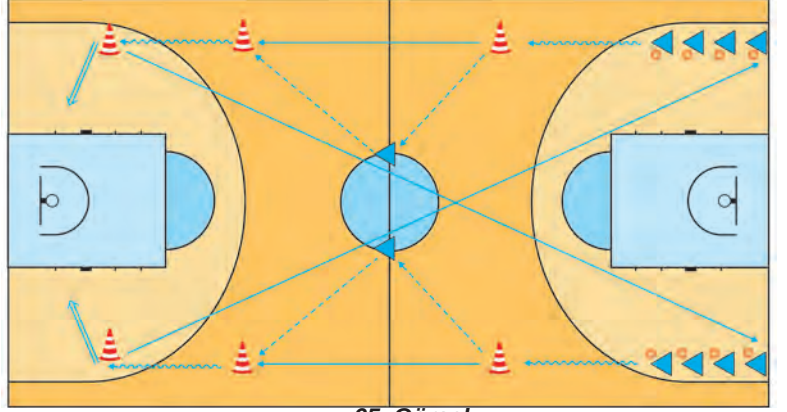


64. Görsel

5. Uygulama Çalışması

65. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir top olacak şekilde iki gruba ayrılınız.
- Her gruptan iki öğrenciyi pas alışverişini sağlaması için görevlendiriniz.
- Basketbol dip çizgisinden karşıdaki potanın önüne kadar belirli aralıklarla 3 adet koni yerleştiriniz.
- Grupların önündeki konilerin belli bir düzeni olmayabilir.
- Sıranız geldiğinde top sürmeye başlayınız. Konilere denk geldiğinizde arkadan el değiştirme hareketini uygulayarak görevli öğrenciye pas veriniz.
- Pas verdikten sonra önünüzdeki koniye kadar koşarak görevli öğrenciden pası alınız.
- Pas aldıktan sonra el değiştirme hareketini tekrarlayınız.
- Bu çalışmayı arkadan el değiştirme hareketinin ardından turnike veya şut atma gibi tekniklerle çeşitlendirebilirsiniz.
- Bu çalışma için ideal süre 5 dakikadır.



65. Görsel

Rivors Hareketi

Basketbolda rivors hareketi genellikle adam eksiltmede ve potaya yakın bölgelerde şut atma öncesinde kullanılan bir tekniktir. Bu hareket baskı altında rakipten kurtulmak için uygulanabilir. Genellikle forvet ve gard oyuncularının kullandığı bu teknik doğru uygulandığında rakibin oyuncunun elinden topu kapması çok zordur. Rivors çembere doğru yapılabilecek en iyi yön değiştirme hareketidir denilebilir.

Rivors hareketi yapmadan önce top sürmeye başlanır. Sağ elle top süren oyuncunun rakip karşısına geldiğinde (66. görsel) sol ayağı savunma oyuncusunun iki ayağının tam ortasında olmalıdır (67. görsel). Sol ayağın üzerinde 180 derece dönüş hareketi yapılarak sırt savunma oyuncusu tarafına getirilir (68 ve 69. görseller). Top sağ elle vücudun önünden kanca şeklinde çekilirken sağ ayak da rakibin sağ tarafından biraz ileride yere basılır (70. görsel). Dönüş hareketi tamamlanmadan el değiştirme yapılmaz. Artık top sol ele geçmiş ve bu şekilde ilerlemeye başlanmıştır (71. görsel). Hem el değiştirme hareketi hem de yer değiştirme hareketi uygulanmış olur.

Sol elle top sürerken rivors hareketi yukarıdaki açıklamanın tam tersi şeklinde uygulanır. Hareketi mükemmel derecede yapmak için bol bol tekrar etmek gerekir.



66. Görsel



67. Görsel



68. Görsel



69. Görsel



70. Görsel

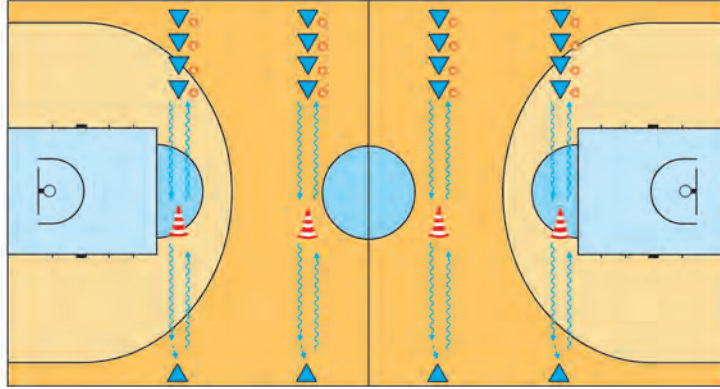


71. Görsel

6. Uygulama Çalışması

73. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Beş kişilik gruplara ayrılınız.
- Derin kolda art arda diziliniz.
- Her gruptan bir öğrenci arkadaşlarının getirdiği topu geri taşımak için grubun karşısına geçsin.
- Grubun 7-8 m önünde rivors hareketinin yapılacağı koni ile işaretlenmiş bir nokta vardır.
- Gruplardan sıra ile top sürerek çıkınız, konilere gelince rivors hareketini yaparak ilerlemeye devam ediniz ve karşıda bekleyen arkadaşınıza topu veriniz.
- Topu alan karşıdaki öğrenciler aynı şekilde top sürerek gruplarına doğru ilerlerken işaretli konide rivors hareketini yapsınlar. Top rivors hareketinden sonra sıradaki öğrencilere verilsin.
- Rivors hareketini hepimiz sırayla tekrar ederek uygulayınız.

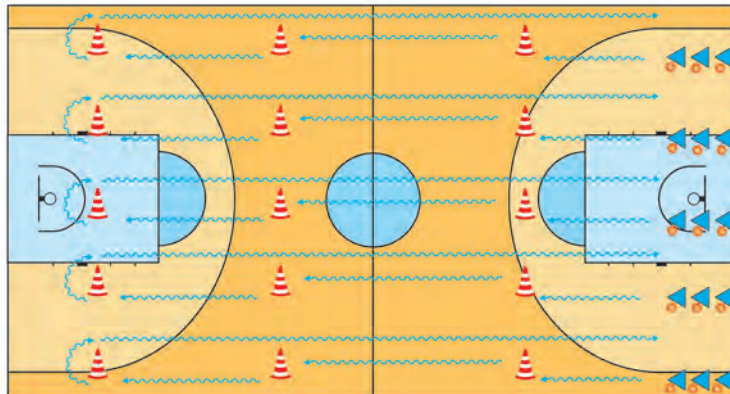


73. Görsel

7. Uygulama Çalışması

74. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir basketbol topu olacak şekilde üçerli gruplara ayrılınız.
- Basketbol dip çizgisinde derin kolda art arda sıralanınız.
- Grupların önüne karşı potaya kadar 7-8 m'de bir engel yerleştiriniz.
- Sıra ile önünüzdeki engellere doğru top sürerek ilerleyiniz.
- Engellere gelindiğinde rivors hareketi yaparak top sürmeye devam ediniz.
- Her engelde el değiştirildiğinden sağ ve sol eliniz çalıştırılmış olur.
- Engelleri bitirdiğinizde son engelin etrafından dönünüz ve top sürerek sıranıza geçiniz.
- Rivors hareketini hepimiz sırayla tekrar ederek uygulayınız.



74. Görsel

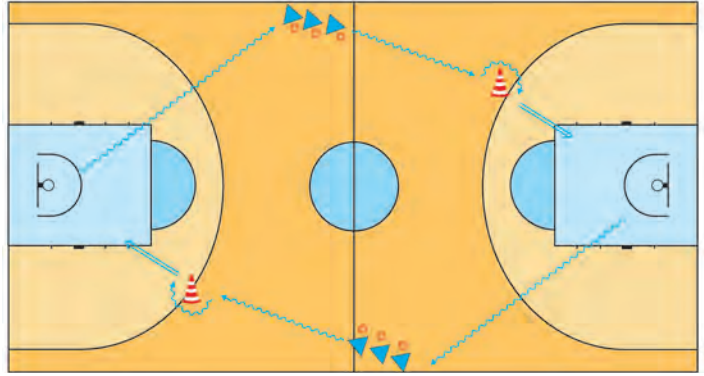
8. Uygulama Çalışması

75. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir basketbol topu olacak şekilde iki eşit gruba ayırınız.
 - Orta saha çizgisinin sağında ve solunda kenar çizgilerine yakın yerde derin kolda art arda sıralanınız.
 - Grupların önünde 3 sayı çizgisine 1 m mesafede pasif savunma yapacak bir öğrenci görevlendiriniz.
 - Sıra ile görevli öğrenciye doğru top sürerek ilerleyiniz.

75. Görsel

 - Engellere geldiğinizde rivors hareketini yaparak şut atınız veya top sürmeye devam ederek turnike yapınız.
 - Hareketinizi bitirdikten sonra diğer taraftaki sıranın arkasında yerinizi alınız.
 - Rivors hareketini hepiniz sırayla tekrar ederek uygulayınız.



75. Görsel



Etkinlik

Yön ve El Değiştirme Tekniklerini Gözlemliyorum

Bir basketbol müsabakasını izlerken dikkatinizi yön ve el değiştirme tekniklerinin uygulanmasına veriniz. Gözlemlerinizi aşağıdaki boşluğa yazarak öğretmen rehberliğinde, sınıf ortamında tartışınız.

[illegible]

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için “D”, yanlış olanlar için “Y” yazınız. Yanlış ifadelerin doğru şekillerini boş bırakılan yerlere yazınız.

1. Basketbol maçında topu bacakların arasından el değiştirirken rakibe kaptırmamak için topu yere sert vurmak gerekir. ()
.....
2. Rivors hareketi ile yer değişir ancak top kullanılan el değişmez, aynı elle top sürmeye devam edilir. ()
.....

Aşağıdaki soruların doğru seçeneklerini işaretleyiniz.

3. Basketbol maçında oyuncular rivors hareketini farklı amaçlar için kullanmaktadır. Aşağıdaki seçeneklerin hangisi rivors hareketinin kullanım amaçlarından biri değildir?
A) Potaya yakın bölgelerde şut atmak
B) Baskı altında rakipten kurtulmak
C) Zaman geçirmek
D) Yön değiştirmek
E) Adam eksiltmek
4. Bacak arasından el değiştirme ve arkadan el değiştirme hareketleri savunmadan hücumla çıkarken ve oyun içinde farklı pozisyonlarda kullanılan tekniklerdir. Aşağıdakilerin hangisinde bu tekniklerle ilgili verilen bilgi yanlıştır?
A) Hareketleri uygularken el topun üstünde olacak şekilde sürülmelidir.
B) Topu bacakların arasından geçirirken top yere hızlı vurulmalıdır.
C) Hareket uygulanacağı zaman rakip ile aradaki mesafe iyi ayarlanmalıdır.
D) Arkadan el değiştirme tekniğinde gövde ve diğer kolun herhangi bir hareketi yoktur.
E) Top bacakların arasından geçirilirken doğru bir açı ile iki ayağın ortasında yere vurulmalıdır.

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

5. Rivors hareketinde pivot ayağının kullanılması önemlidir. Diğer ayağın konumunu ve nasıl kullanılacağını aşağıdaki boşluklara yazınız.
.....
.....
.....
.....
.....
6. El ve yön değiştirme teknikleri genellikle savunmadan çıkarken kullanılır. Bu teknikler maçın içerisinde hangi durumlarda kullanılabilir? Açıklayınız.
.....
.....
.....
.....
.....
7. Bacakların arasından top geçirilerek el değiştirme tekniği genellikle hangi bölgedeki oyuncular tarafından kullanılmaktadır? Açıklayınız.
.....
.....
.....
.....
.....

Basketbolda Ribaunt Kontrol Tablosu

Bu kontrol tablosu öğrencinin şut çalışmaları sırasında yapması gereken davranışları kapsamaktadır. Öğrencinin davranışı yapabilme durumuna göre en uygun seçenek öğretmen tarafından "X" ile işaretlenir. 'Kısmen Yapabiliyor' ve 'Yapamıyor' işaretlemelerinde gerekli çalışmalar için geri bildirimler verilmelidir.

Öğrencinin Adı ve Soyadı:

Sınıfı ve Numarası:

Yapamıyor

Kısmen
Yapabiliyor

Yapabiliyor

Gözlenecek Beceri: Ribaunt Basamaklaması

Ribaunt almak için doğru yer tutuyor mu?

Box out hareketini yapıyor mu?

Bakışlarıyla topu takip ediyor mu?

Topa doğru hareket ediyor mu?

Zamanlamayı ayarlayabiliyor mu?

Sıçrama hareketini yapabiliyor mu?

Havadaki topa hâkimiyet sağlıyor mu?

Havada topu kazanma mücadelesi yaparken vücudunu iyi kullanabiliyor mu?

Topu kazandıktan sonra yere dengeli basıyor mu?

Topu ikinci hareket için kontrol altında tutabiliyor mu?

Öğretmenin öğrenci hakkında görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beceri Puanlama Tablosu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		Sınıfı-Numarası:
Becerilerin Puan Değerleri	Değerlendirilecek Beceriler	Puan
	Basketbolda ribaunt : Ribaunt Basamaklaması	
10 puan	Ribaunt almak için doğru yer tutuyor.	
10 puan	“Box out” hareketini yapıyor.	
10 puan	Bakışlarıyla topu takip ediyor.	
10 puan	Topa doğru hareket ediyor.	
10 puan	Sıçrama hareketini yapabiliyor.	
10 puan	Zamanlamayı ayarlayabiliyor.	
10 puan	Havadaki topa hâkimiyet sağlıyor.	
10 puan	Havada topu kazanma mücadelesi yaparken vücudunu iyi kullanabiliyor.	
10 puan	Topu kazandıktan sonra yere dengeli basıyor.	
10 puan	Topu ikinci hareket için kontrol altında tutabiliyor.	
	TOPLAM PUAN	
Notlar:		

M O D Ü L 2

F U T B O L



1.ÜNİTE

Top Kontrolü

- 1.1 Ayak Üstü ve Diz Üstü Top Kontrolü
- 1.2 Göğüs ve Kafa ile Top Kontrolü



1

TOP KONTROLÜ

Hazırlık

1. Futbolda top kontrolünün iyi yapılmasının sağladığı avantajlar nelerdir?



1. Görsel

Top kontrolü, hareket hâlinde olan topu durdurma veya istenilen yöne yönlendirerek rakipten koruma olarak tanımlanabilir. Bu durdurma ve yönlendirme hareketi topun hızını yavaşlatmak veya sıfırlamakla başılır. Bu becerinin doğru uygulanması hemen sonrasında yapılacak diğer tekniklerin etkili olabilmesi için çok önemlidir. Futbolda top kontrolü kollar dışında vücudun herhangi bir bölümü ile yapılabilir. Etkili kontrol topun temas ettiği bölümün önce ileriye doğru hareket ettirilmesi daha sonra kısmen geri çekilmesi hareketleriyle gerçekleşir. Bu geri çekilme topun hızını azaltmada çok önemlidir.

1 | 1

Ayak Üstü ve Diz Üstü Top Kontrolü

1. Uygulama Çalışması

2, 3 ve 4. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- Dörderli gruplara ayrılınız.
- Üç öğrenci arka arkaya sıralansın.
- Diğer öğrenci elleriyle topu havaya doğru atsın.
- Sıradaki öğrenci topu takip ederek yere temas etmeden ayak üstü ile kontrol yapsın.
- Topu aktardıktan sonra grubun arka sırasına geçsin.

Çalışmaya değişik yön ve yükseklikten topun hızının artırılması sağlanarak devam edilmelidir.



2. Görsel



3. Görsel



4. Görsel

2. Uygulama Çalışması

5 ve 6. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız

- Her öğrencide bir top olacak şekilde sahaya dağılınız.
- Ayaklarınızla sayarak top sektiriniz.
- Her onuncu sektirmede topu yükseğe dikey olarak vurunuz.
- Topun düşüşünde ayak üstü ile kontrol yapınız.



5. Görsel



6. Görsel

3. Uygulama Çalışması

7, 8, 9 ve 10. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- Dörderli gruplara ayrılınız.
 - Üç öğrenci arka arkaya sıralansın.
 - Diğer öğrenci elleriyle topu havaya doğru atsın.
 - Sıradaki öğrenci topu takip ederek yere temas etmeden dizi ile kontrol yapsın.
 - Topu aktardıktan sonra grubun arka sırasına geçsin.
- Çalışmaya değişik yön ve yükseklikten topun hızının artırılması sağlanarak devam edilmelidir.



7. Görsel



8. Görsel



9. Görsel



10. Görsel

4. Uygulama Çalışması

11 ve 12. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Her öğrencide bir top olacak şekilde sahaya dağılınız.
- Ayaklarınızla sayarak top sektiriniz.
- Her onuncu sektirmede topu yükseğe dikey olarak vurunuz.
- Topun düşüşünde diz ile kontrol yapınız.



11. Görsel



12. Görsel



Göğüs ve Kafa ile Top Kontrolü

Göğüs ile Top Kontrolü

5. Uygulama Çalışması

13, 14, 15 ve 16. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- Dörderli gruplara ayrılınız.
 - Üç öğrenci arka arkaya sıralansın.
 - Diğer öğrenci elleriyle topu göğüs hizasına taç şeklinde atsın.
 - Sıradaki öğrenci topu takip ederek göğsü ile kontrol etsin ve daha sonra yere indirdiği topu aktarsın.
 - Topu aktardıktan sonra grubun arka sırasına geçsin.
- Çalışmaya değişik yön, mesafe ve yükseklikten topun hızının artırılması sağlanarak devam edilmelidir.



13. Görsel



14. Görsel



15. Görsel



16. Görsel

6. Uygulama Çalışması

17, 18, 19 ve 20. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- Dönderli gruplara ayrılınız.
 - Üç öğrenci arka arkaya sıralansın.
 - Diğer öğrenci elleriyle topu yüksek taç şeklinde atsın.
 - Sıradaki öğrenci topu takip ederek kafası ile kontrol etsin ve daha sonra yere indirdiği topu aktarsın.
 - Topu aktardıktan sonra grubun arka sırasına geçsin.
- Çalışmaya değişik yön, mesafe ve yükseklikten topun hızının artırılması sağlanarak devam edilmelidir.



17. Görsel



18. Görsel



19. Görsel



20. Görsel



Etkinlik

Top Kontrollerini Gözlemliyorum

İzlediğiniz bir futbol karşılaşmasında iyi pas yapan takımın oyuncularının top kontrolleriyle ve bu top kontrollerinden hangisinin daha fazla tercih edildiğiyle ilgili gözlem yaparak öğretmen rehberliğinde, sınıf ortamında tartışınız.

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

1. Top kontrolü nedir? Tanımlayınız.

.....

.....

.....

.....

2. Top kontrolleri niçin önemlidir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

3. Göğüs ile top kontrolünün basamaklaması nedir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

4. Ayak üstü top kontrolünde dikkat edilmesi gereken kurallar nelerdir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

5. Kafa ile top kontrolü hangi durumda tercih edilmektedir? Açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

6. Diz üstü ile top kontrolünde dikkat edilmesi gereken kurallar nelerdir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

2.ÜNİTE

Teknik-Beceri

2.1 Topla Yapılan
Serbest Hareketler

2.1 Topsuz
Serbest Hareketler



2

TEKNİK-BECERİ

Hazırlık

1. Bir futbol takımının teknik ve beceri olarak iyi futbolculara sahip olması takımın oyun taktiğini etkiler mi?



21. Görsel

2 | 1

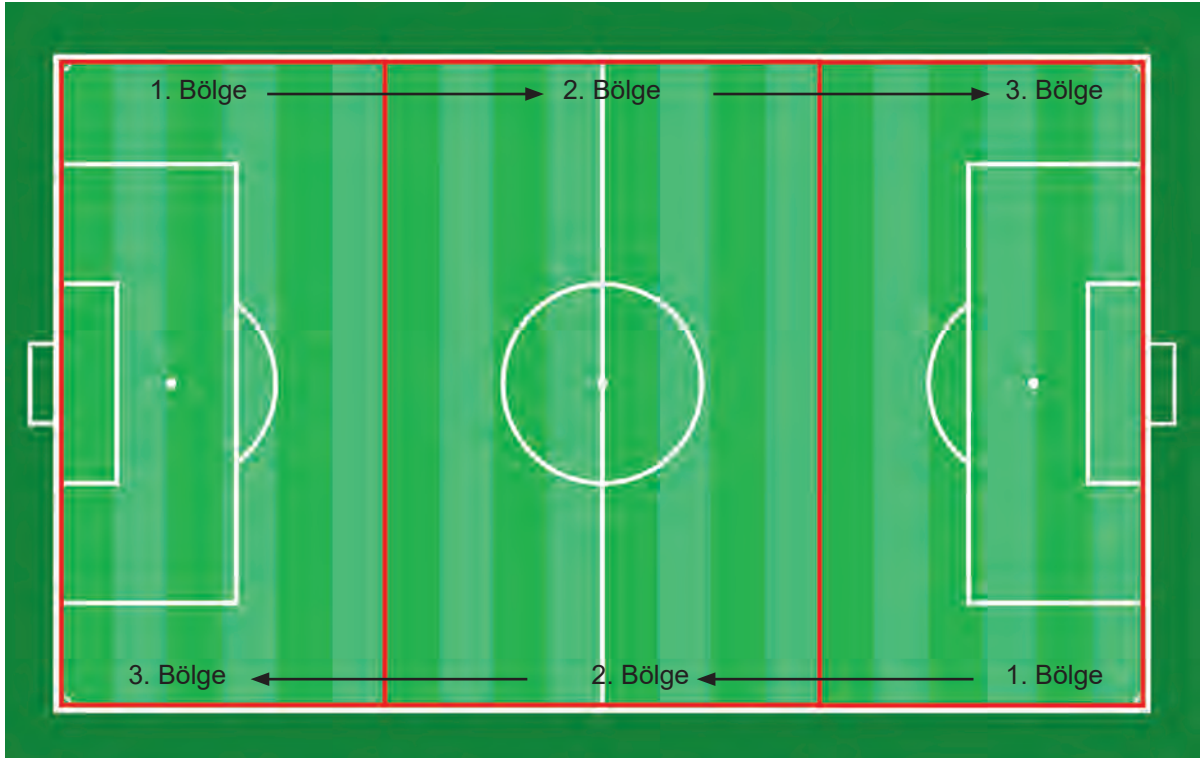
Topla Yapılan Serbest Hareketler

Bölgesel Çalışmalar

Futbol sahası; geri alan, orta alan ve ileri alan olmak üzere üç bölüme ayrılır. Bu bölgeler, sırasıyla 1. bölge, 2. bölge ve 3. bölge olarak da adlandırılmaktadır. Bu bölgelerde topla yapılan serbest hareketler etkili hücum yapma üzerine kurguludur. Topu 1. bölgeden 2. bölgeye, oradan da 3. bölgeye taşıyarak etkili bir hücum yapmak için bu bölgelerde pas yapma, top sürme gibi teknikler kullanılır. Bu teknikler belirli prensipler doğrultusunda yapılır. Bu alanlarda topu kullanma futbolcuların teknik kapasitesi ve takım taktiği ile ilişkilidir.

Bu alanlarda yapılan çalışmalar genel olarak;

1. bölge oyun kurma çalışmaları,
2. bölge iyi paslaşma ile hücumu kurgulama çalışmaları,
3. bölge sonuçlandırma çalışmaları olarak sınıflandırılabilir.



22. Görsel

Sembol Anlamları

- — — — — → Koşu yönü
- → Pas yönü
- ~~~~~ → Top sürme

1. Bölge Oyun Kurma Çalışmaları

1. Uygulama Çalışması

23, 24, 25, 26, 27 ve 28. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- 23. görselde gösterildiği gibi sahaya yerleşiniz.
- Yan tarafa doğru top sürünüz.
- 25 ve 27. görsellerde gösterildiği gibi çapraz pas atınız.
- Pası alan öğrenci aynı şekilde top sürsün ve pas atsın.



23. Görsel



24. Görsel



25. Görsel



26. Görsel



27. Görsel

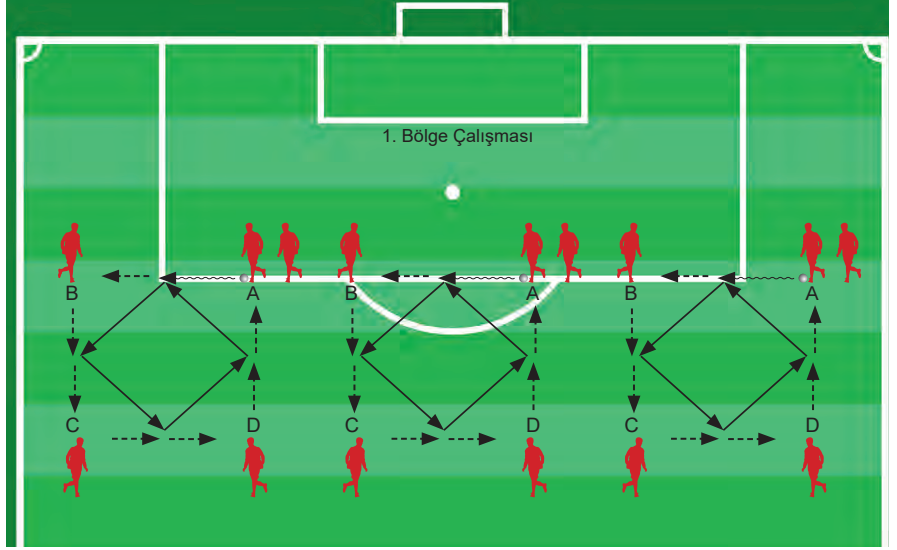


28. Görsel

2. Uygulama Çalışması

29. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- Beş kişilik gruplara ayrılınız.
- 29. görselde gösterildiği gibi sahaya yerleşiniz.
- Topa sahip A bölgesindeki öğrenci B bölgesindeki arkadaşına doğru top sürerek çalışmayı başlatsın.
- Topu süren A ve B bölgesinin ortasına gelirken B ve C kenarının ortasına doğru pası atсын ve B bölgesine koşsun.
- B bölgesindeki öğrenci C bölgesine koşu yaparken pası alsın ve C ve D kenarının ortasına pası atarak C bölgesine koşsun.
- C bölgesindeki öğrenci D bölgesine koşu yaparken pası alsın ve D ve A kenarının ortasına pası atarak D bölgesine koşsun.
- D bölgesindeki öğrenci A bölgesine koşu yaparken pası alsın ve A ve B kenarının ortasına pası atarak A bölgesine koşsun.
- Çalışmayı yüksek hızda her iki yöne doğru yaparak sürdürünüz.

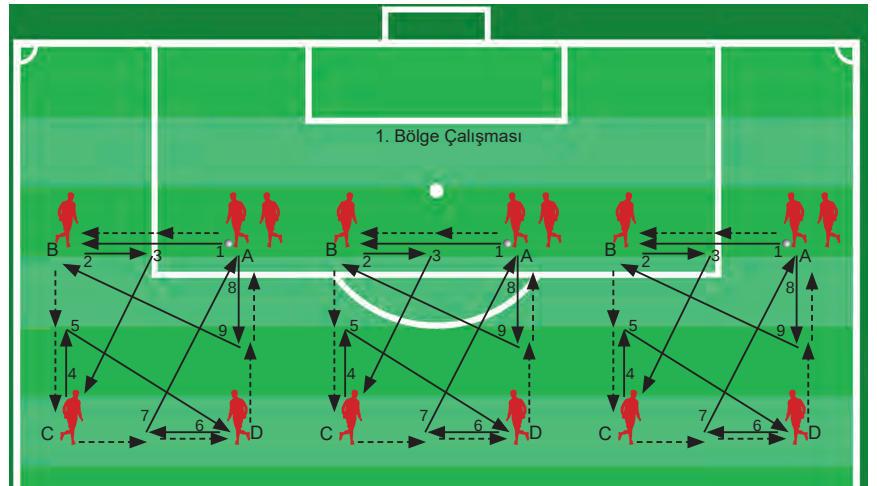


29. Görsel

3. Uygulama Çalışması

30. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

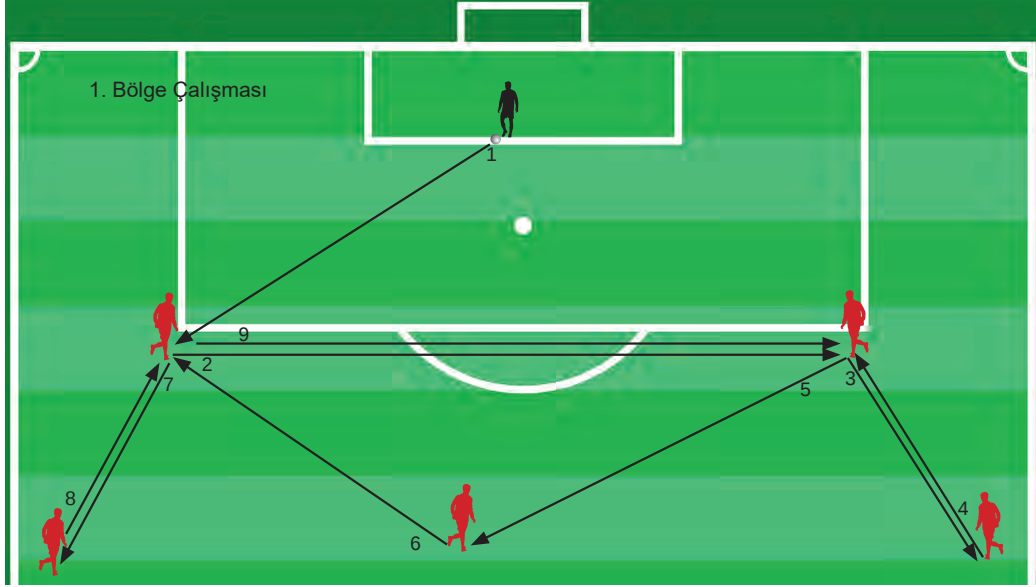
- Beş kişilik gruplara ayrılınız.
- 30. görseldeki gibi sahaya yerleşiniz.
- A bölgesindeki öğrenci B bölgesindeki arkadaşına doğru pas atсын ve B bölgesine doğru koşsun.
- B bölgesindeki öğrenci, A bölgesinden topu atan ve koşan oyuncuya topu iade etsin ve C bölgesine koşsun.
- A bölgesinden koşan ve topu iade alan oyuncu topu C bölgesine atсын.
- C bölgesindeki öğrenci B bölgesinden C bölgesine koşan oyuncuya pas atсын ve D bölgesine koşsun.
- B bölgesinden C bölgesine koşan oyuncu atılan topu D bölgesindeki oyuncuya pas atсын.
- D bölgesindeki öğrenci C bölgesinden D bölgesine koşan oyuncuya pas atсын ve A bölgesine koşsun.
- C bölgesinden D bölgesine koşan oyuncu atılan topu A bölgesindeki oyuncuya pas atсын.
- A bölgesindeki öğrenci aldığı pası D bölgesinden koşan öğrenciye pas atсын.
- Çalışmaya bu şekilde her iki yöne yaparak devam ediniz.



30. Görsel

4. Uygulama Çalışması

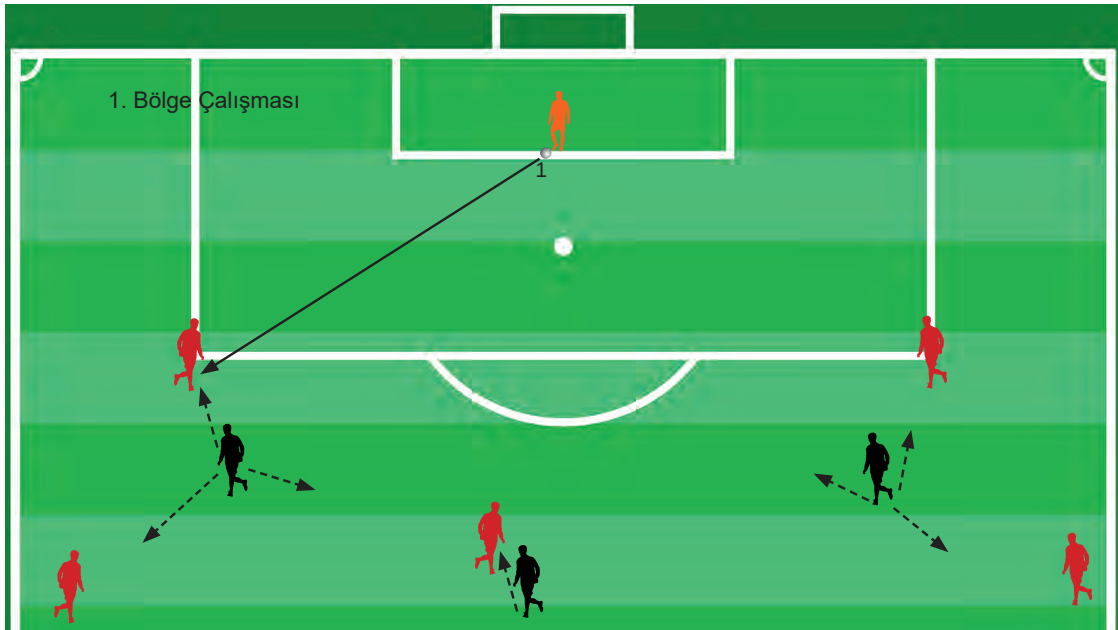
31. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.
- Bir kaleci, iki stoper, iki bek ve bir orta saha oyuncusu olmak üzere altı kişilik gruplara ayrılınız.
 - Aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi sahaya yerleşiniz.
 - Kaleci pozisyonundaki öğrenci topu şekilde gösterildiği gibi oyuna soksun.
 - Çalışmaya şekilde gösterilen yönlerde hızlı paslaşmalarla devam ediniz.



31. Görsel

5. Uygulama Çalışması

32. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.
- Bir kaleci, iki stoper, iki bek ve bir orta saha oyuncusu olmak üzere altı kişilik oyun kurma grubu ve oyun kurmayı engelleyen üç öğrenciden oluşan baskı grubu olarak dokuz kişilik gruplara ayrılınız.
 - 32. görseldeki gibi sahaya yerleşiniz.
 - Oyun kurma grubu aralarında paslaşsın.
 - Baskı grubu oyun kurmaya çalışan öğrencilerin pas alanını daraltsın.
 - Baskı grubu topu kazanırsa topu oyun kurma çalışmasını tekrar başlatması için kaleciye atsın.
 - Çalışmada oyun kurmaya yönelik hatalarınızla ilgili öğretmeninizden dönütler isteyiniz.
 - Çalışmayı çeşitlendirerek devam ettiriniz.



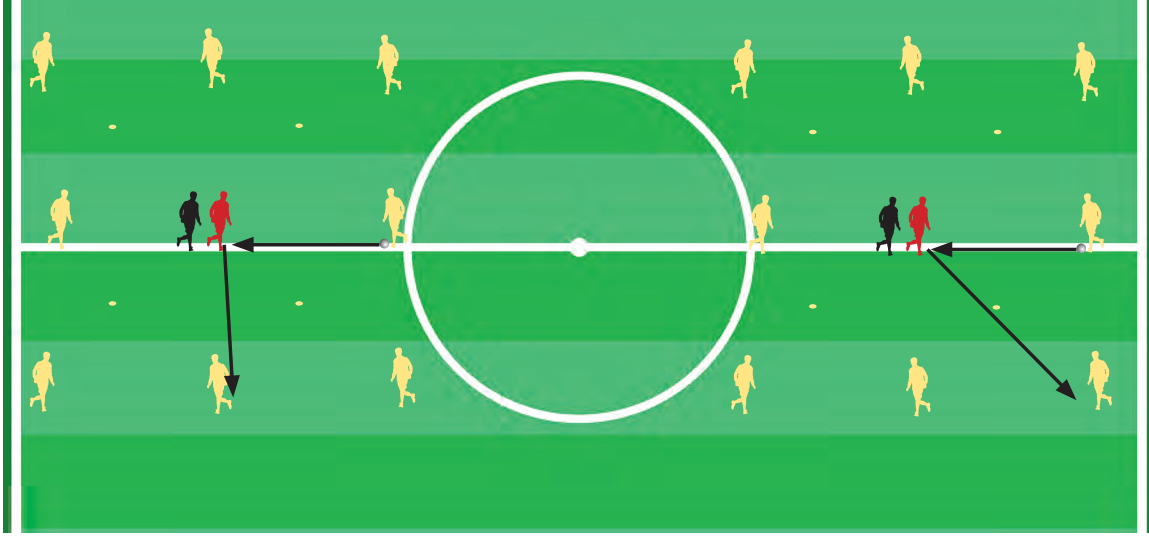
32. Görsel

2. Bölge Çalışmaları

6. Uygulama Çalışması

33. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- On kişilik gruplara ayrılınız.
- Aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi sahaya yerleşiniz.
- Öğrencilerden ikisi farklı renkte yelek giysin.
- 4x4 m'lik alan içerisindeki öğrencilerden biri alanın dışındaki diğer öğrenciler tarafından atılan topları, alan içerisindeki diğer oyuncudan koruyarak yine alan dışındaki oyunculara atsin.
- Dış bölgedeki oyuncuların 4x4 m'lik alana mesafesi 2 m olarak belirlensin.
- Ortadaki öğrenciler 3 dakika sonra görev değişikliği yapsın.
- Dış bölgedeki oyuncular sırasıyla orta bölgeye geçsin.
- Çalışmayı çeşitlendirerek devam ettiriniz.

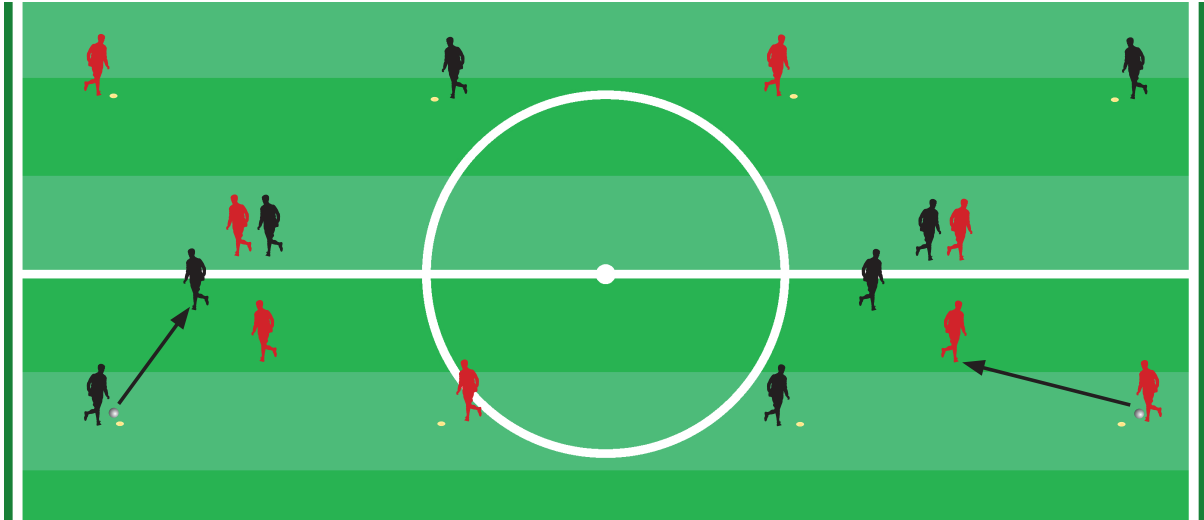


33. Görsel

7. Uygulama Çalışması

34. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Sekiz kişilik gruplara ayrılınız.
- Bu grupların yarısına farklı renk yelek giydirerek dörder kişilik takımlar oluşturunuz.
- 10x10 m'lik sahaya 34. görselde gösterildiği gibi yerleşiniz.
- Öğrenciler 34. görseldeki gibi ortada 2x2 oyun yaparak köşelerdeki takım arkadaşlarıyla paslaşsın.
- Ortadaki öğrenciler 10 dakika sonra köşedeki arkadaşlarıyla yer değişikliği yapsın.
- Dış bölgedeki oyuncular sırasıyla orta bölgeye geçsin.
- Çalışmayı çeşitlendirerek devam ettiriniz.

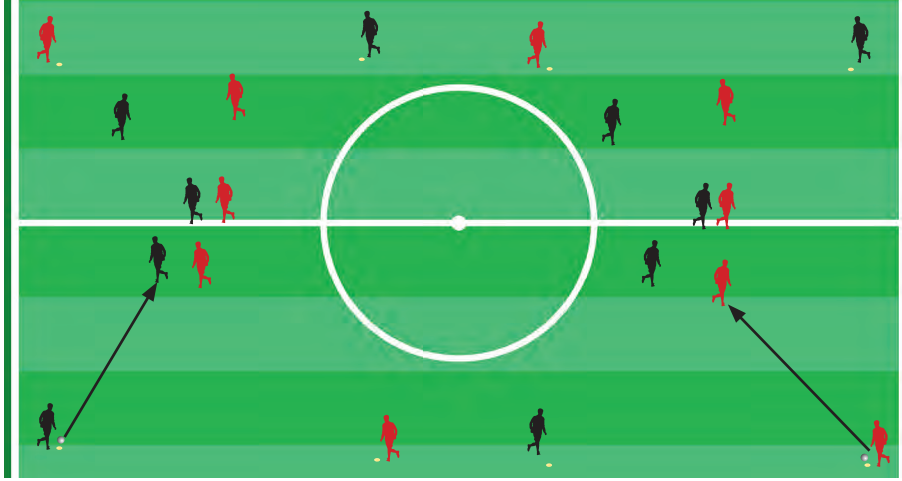


34. Görsel

8. Uygulama Çalışması

35. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- On kişilik gruplara ayrılınız.
- Bu grupların yarısına farklı renk yelek giydirerek beş kişilik takımlar oluşturunuz.
- 15x15 m'lik sahaya 35. görseldeki gibi yerleşiniz.
- Öğrenciler 35. görseldeki gibi ortada 3x3 oyun yaparak köşelerdeki takım arkadaşlarıyla paslaşsın.
- Ortadaki öğrenciler 10 dakika sonra köşedeki arkadaşlarıyla yer değişikliği yapsın.
- Dış bölgedeki oyuncular sırasıyla orta bölgeye geçsin.
- Çalışmayı çeşitlendirerek devam ettiriniz.

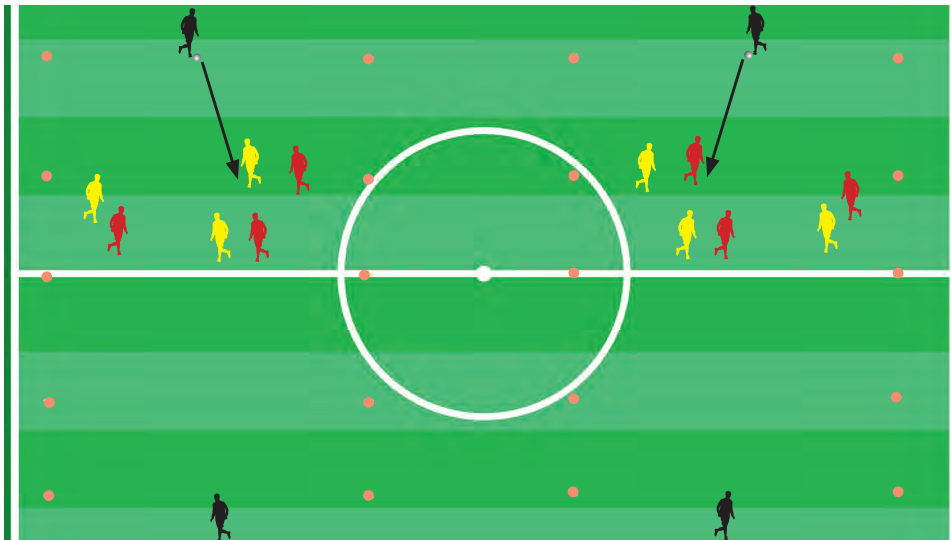


35. Görsel

9. Uygulama Çalışması

36. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Sekiz kişilik gruplara ayrılınız.
- Bu grupların üçer oyuncusu farklı renk yelek giysin ve 3 kişilik takımlar oluştursun.
- Diğer iki öğrenciyi dip çizgilerde görevlendiriniz.
- Oyun alanını 2 bölümden toplam 30x15 m'lik alan olarak belirleyiniz.
- Çalışmayı 1. bölümün dip çizgisindeki stoper pozisyonundaki öğrencinin topu rastgele oyuna sokmasıyla başlatınız.
- Çalışmanın amacı topu kapatan takımın paslaşarak veya top sürerek topu 2. bölüme taşıması ve o bölgenin dip çizgisindeki stopere pas atmasıdır.
- Pası alan stoper pası hangi takımdan aldıysa o takımın oyuncusuna atsın ve çalışma diğer bölgeye doğru devam etsin.
- Diğer takım da savunma yaparak topu kapmaya ve aynı amacı gerçekleştirmeye çalışsın.
- Çalışmayı çeşitlendirerek ve ortadaki öğrencilerin 10-15 dakika sonra dip çizgilerdeki öğrencilerle yer değişikliği yapmasını sağlayarak devam ettiriniz.

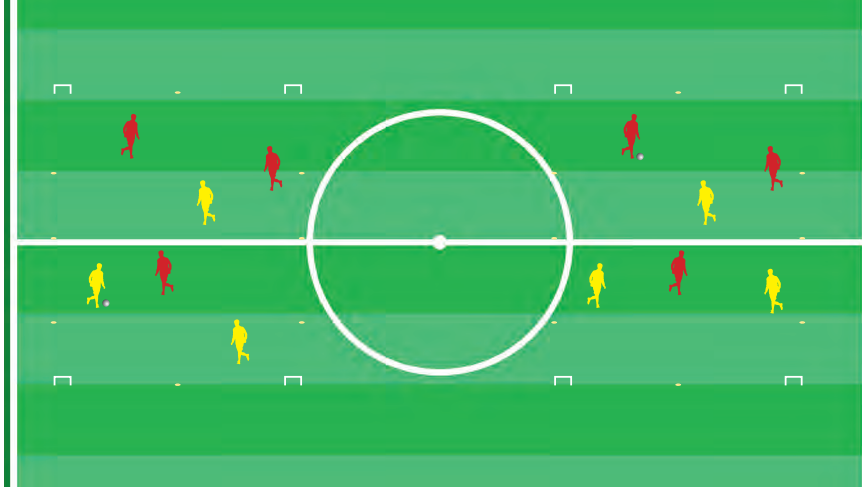


36. Görsel

10. Uygulama Çalışması

37. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Altı kişilik gruplara ayrılınız.
- Bu grupların üçer oyuncusu farklı renk yelek giysin ve 3 kişilik takımlar oluştursun.
- Oyun alanını 2 bölümden toplam 20x15 m'lik alan olarak belirleyiniz ve tüm köşelere varsa mini kale yoksa konilerden oluşturulmuş kaleler yerleştiriniz.
- Çalışmanın amacı köşelerdeki kalelere gol atmaktır.
- Diğer takım da savunma yaparak topu kapmaya ve diğer takımın kalelerine gol atmaya çalışsın.
- Çalışmayı 5 dakika devre arası vererek onar dakikalık iki devre hâlinde devam ettiriniz.



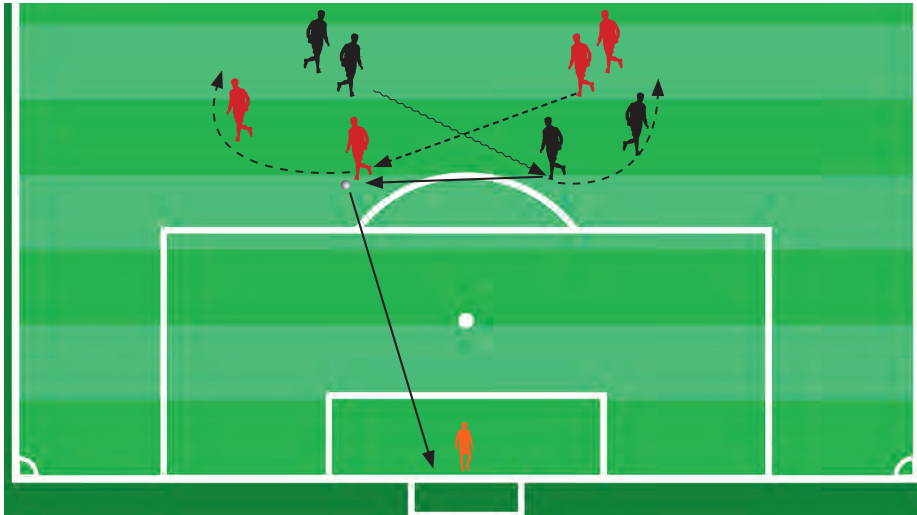
37. Görsel

3. Bölge Çalışmaları

11. Uygulama Çalışması

38. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İki gruba ayrılınız.
- 38. görseldeki gibi 3. bölgenin başlangıç çizgisi üzerinde yüzleriniz kaleye dönük derin kolda sıra yapınız. Kalede bir öğrenci görevlendiriniz.
- Karşılıklı eşleşiniz.
- Eşlerden biri çapraz doğru top sürerken diğer eş çapraz doğru boş koşu yapmaya başlasın.
- Top süren öğrenci koşu yapan öğrenciye pas atsın ve şut grubunun arkasına geçsin.
- Boş koşu yapan öğrenci kaleye şut çeksın ve topunu alarak top süren grubun arkasına geçsin.
- Çalışmaya her iki yönde beşer şut atarak devam ediniz.
- Çalışmayı 38. görseldeki gibi 3. bölgenin ortasından yaptıktan sonra bu bölgenin sağ ve sol taraflarından da uygulayınız.

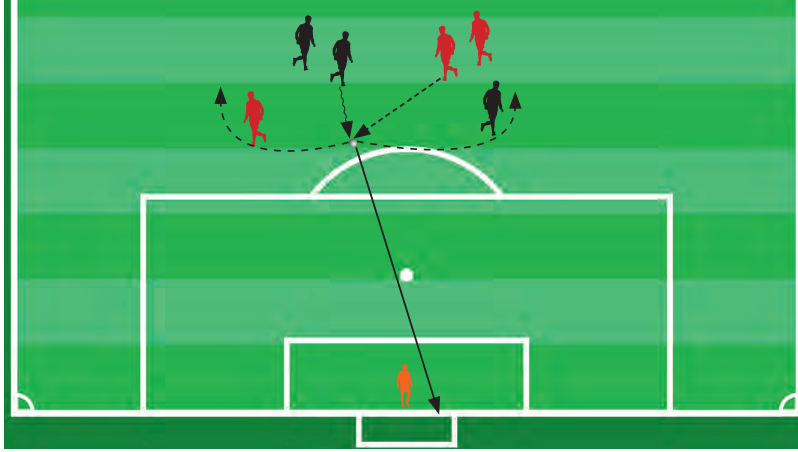


38. Görsel

12. Uygulama Çalışması

39. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İki gruba ayrılınız.
- 39. görseldeki gibi 3. bölgenin başlangıç çizgisi üzerinde yüzleriniz kaleye dönük derin kolda sıra yapınız. Kalede bir öğrenci görevlendiriniz.
- Karşılıklı eşleşiniz.
- Eşlerden biri kaleye doğru top sürerken diğer eş onunla beraber koşsun, onun top sürmesi ve sonrasında şut çekmesini engellemeye çalışsın.
- Şut çeken savunma grubunun, savunma yapan da topu alarak şut grubunun arkasına geçsin.
- Çalışmaya her iki yönlü ve her iki yönde de beşer şut atarak devam ediniz.
- Çalışmayı 39. görseldeki gibi 3. bölgenin ortasından yaptıktan sonra bu bölgenin sağ ve sol taraflarından da uygulayınız.

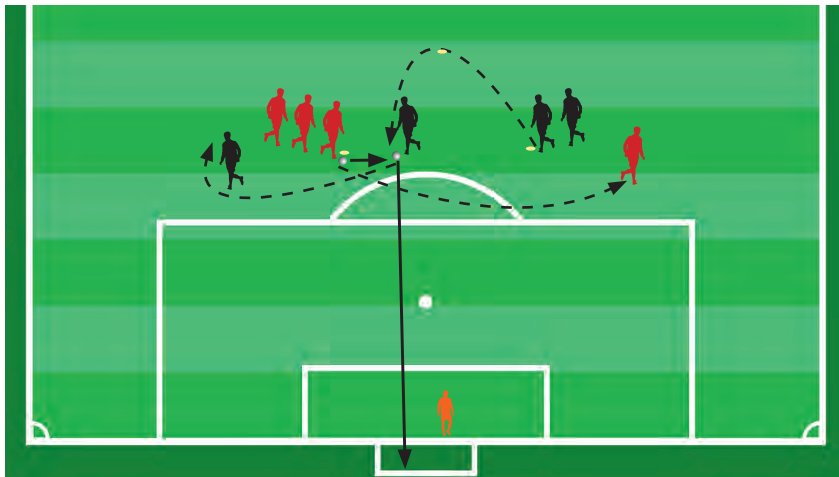


39. Görsel

13. Uygulama Çalışması

40. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Pas ve şut grubu olarak ikiye ayrılınız.
- Aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi sahaya yerleşiniz. Kalede bir öğrenci görevlendiriniz.
- Pas grubundaki öğrenciler kaleye paralel pas atsın.
- Şut grubundaki öğrenciler U şeklinde koşu yapsın ve atılan pası kaleye şut atsın.
- Şut atıldıktan sonra şutu atan topu alarak pas grubuna, pası atan şut grubuna geçsin.
- Şut çeken savunma grubunun, savunma yapan topu alarak şut grubunun arkasına geçsin.
- Çalışmayı 40. görseldeki gibi 3. bölgenin ortasından yaptıktan sonra bu bölgenin sağ ve sol taraflarından da uygulayınız.
- Çalışmaya her iki yönde beşer şut atarak devam ediniz.

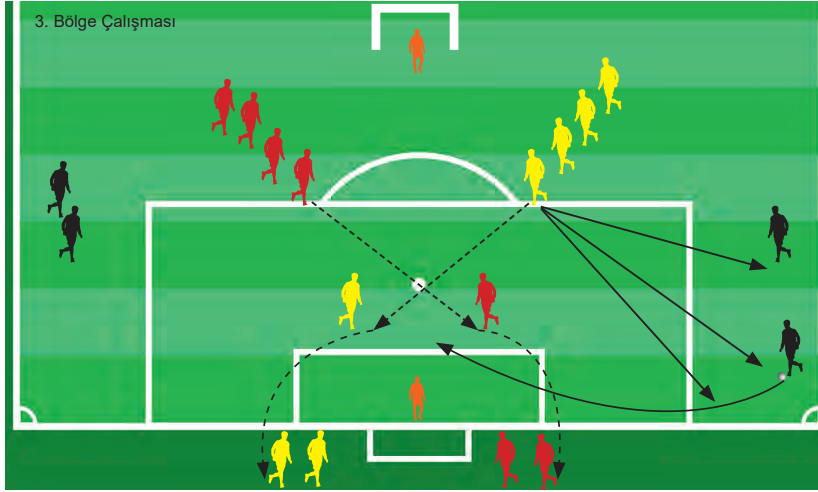


40. Görsel

14. Uygulama Çalışması

41. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer öğrenciden oluşan sol ve sağ orta grubu, iki kişilik şut grubu olmak üzere dörde ayrılınız.
- 41. görseldeki gibi sahaya yerleşiniz. Kalede bir öğrenci görevlendiriniz.
- Şut grubundaki öğrenciler karşılıklı eşleşsin ve hangi yönden orta yapılacaksa o taraftaki öğrenci tarafından orta atacak kişiye pas yapılsın.
- Orta yapılırken şut grubundaki öğrenciler çapraz bir şekilde uzak direğe koşu yaparak kafa veya ayak ile şut atsın. Şutu attıktan sonra kale direklerinin arkasında sıra yapsın.
- Taşınabilir kale varsa 3. bölgenin başlangıç çizgisine koyarak çalışmayı her iki yönde de yapabilirsiniz.
- Orta ve şut grubundaki öğrenciler değişsin ve her öğrenci en az beş şut aksiyonuna katılsın.
- Çalışma çeşitlendirilerek ortalar; arka direğe, ön direğe, penaltı noktasına atılarak şut çalışması yapılsın.



41. Görsel



Etkinlik

Futbol Maçı İzliyorum

İzlediğiniz bir futbol karşılaşmasında topun 1. bölgeden diğer bölgelere çıkışında daha çok kullanılan teknik becerilerin neler olduğunu gözlemleyerek gözlemlerinizi aşağıdaki boşluklara yazınız. Yazdıklarınızı sınıf ortamında öğretmen rehberliğinde tartışınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Topsuz Serbest Hareketler

Futbol dinamik bir oyundur. Oyun esnasında futbolcuların sadece topla değil topsuz olarak da hareket hâlinde olmaları gerekir. Topsuz olarak sağa, sola, ileriye, geriye çapraz veya düz koşular yapılarak boş alanlar oluşturulur. Alan boşaltmak, topun alınabilecek olduğu yerin tersine bir koşu ile rakibi o alandan uzaklaştırmayla gerçekleştirilir. Alan boşaltmalar öne, geriye ve yanlara olmak üzere her yöne yapılabilir. Rakip savunmayı aldatmaya ve savunmanın dengesini bozmaya yönelik bu koşular tüm takım oyuncularını tarafından uygulanır.

Rakibi Aldatma Hareketleri ve Alan Boşaltma Çalışmaları

15. Uygulama Çalışması

42, 43, 44, 45 ve 46. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Öğrencilerden biri "baskı yapan" diğeri "baskıdan kurtulan" oyuncu olacak şekilde görevlendirilsin.
- 42 ve 43. görsellerde gösterildiği gibi baskıdan kurtulacak olan öğrenci, baskı yapan öğrenciyi kaçacağı tarafın zıt yönüne doğru çekerek 44, 45 ve 46. görsellerde gösterildiği gibi hızlı bir şekilde koşsun ve baskıdan kurtulsun.
- Çalışmayı; ileriye, geriye, sağa ve sola tüm yönlerle doğru yapınız.
- Çalışma çeşitlendirilerek tüm öğrencilerin katılımıyla uygulansın.



42. Görsel



43. Görsel



44. Görsel



45. Görsel



46. Görsel

16. Uygulama Çalışması

47, 48, 49, 50 ve 51. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçerli gruplara ayrılınız.
- Öğrencilerden biri pas vermek için topu alsın.
- Diğer iki öğrenciden biri "baskı yapan" diğeri "baskıdan kurtulan" oyuncu olarak görevlendirilsin.
- 47 ve 48. görsellerde gösterildiği gibi baskıdan kurtulacak olan öğrenci, baskı yapan öğrenciyi kaçacağı tarafın zıt yönüne doğru çekerek 49, 50 ve 51. görsellerde gösterildiği gibi hızlı bir şekilde koşsun ve baskıdan kurtularak topa sahip olmaya çalışsın.
- Çalışmayı; ileriye, geriye, sağa ve sola doğru tüm yönlerle doğru yapınız.
- Çalışma çeşitlendirilerek tüm öğrencilerin katılımıyla uygulansın.



47. Görsel



48. Görsel



49. Görsel



50. Görsel



51. Görsel

17. Uygulama Çalışması

52, 53, 54, 55, 56 ve 57. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Öğrencilerden biri “baskı yapan” diğeri “baskıdan kurtulan” oyuncu olacak şekilde görevlendirilsin.
- 52, 53 ve 54. görsellerde gösterildiği gibi baskıdan kurtulacak olan öğrenci, baskı yapan öğrenciyi kaçacağı tarafın zıt yönüne doğru çekerek 55, 56 ve 57. görsellerde gösterildiği gibi hızlı bir şekilde koşsun ve baskıdan kurtularak önde arkada ve yanlarda bulunan işaretlere basmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



52. Görsel



53. Görsel



54. Görsel



55. Görsel



56. Görsel

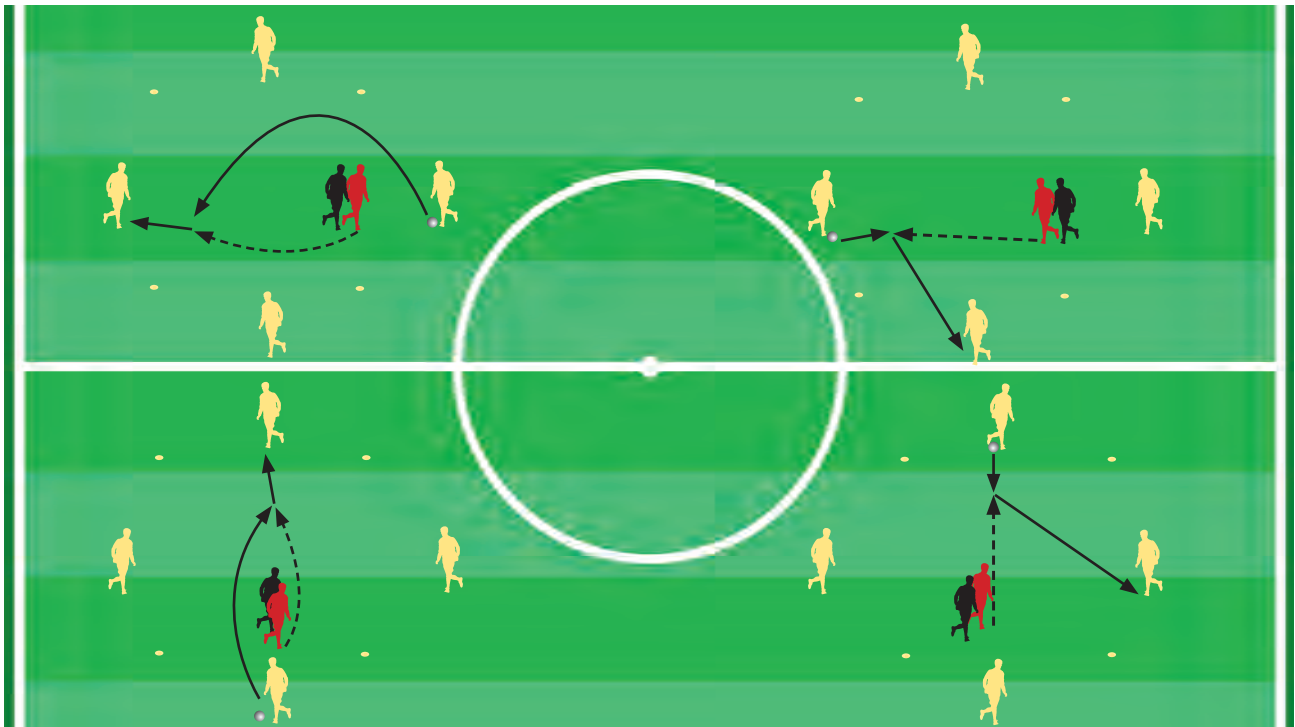


57. Görsel

18. Uygulama Çalışması

58. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Altı kişilik gruplara ayrılınız.
- 58. görselde gösterildiği gibi sahaya yerleşiniz.
- Ortada görevlendirilen öğrencilerden biri “baskı yapan” diğeri “baskıdan kurtulan” oyuncu olarak görevlendirilsin.
- Baskıdan kurtulacak olan öğrenci, baskı yapan öğrenciyi kaçacağı tarafın zıt yönüne doğru çekerek hızlı bir şekilde koşsun. Baskıdan kurtularak önde, arkada ve yanlarda alan oluşturarak çevresinden gelen pasları alsın. Aldığı pasları diğer arkadaşlarına iade etsin.
- Baskı yapan öğrenci topu almak için savunma yapsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



58. Görsel



İzlediğiniz bir futbol karşılaşmasında topsuz aldatma hareketleri ve alan boşaltmalarla ilgili gözlem yaparak gözlemlerinizi aşağıdaki boşluklara yazınız. Yazdıklarınızı sınıf ortamında öğretmen rehberliğinde tartışınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

1. Futbol sahası kaç bölgeden oluşur? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

2. Futbolda alan oluşturma ve aldatmalar niçin önemlidir? Açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

3. Oyuncunun arkasında alan oluşturma için yapması gerekenler nelerdir? Açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

4. Bölgesel çalışmalarda her bölgedeki birinci amaç nedir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

3.ÜNİTE

Futbolda Kaleci

3.1 Kaleci

3.2 Kaleci Teknik
ve Uygulamaları



Hazırlık

1. Bir futbol takımı, kalecisi olmadan oyuna başlayabilir mi?



59. Görsel

Kaleci, ceza alanı içerisinde el-kol dâhil vücudunun tüm bölümleriyle topa temas edebilen tek oyuncudur. Kaleci tüm bu özelliklerini kullanarak topun kaleye girmesini (gol olmasını) engellemeye çalışan, diğer oyuncularından farklı bir oyuncudur. Kaleye atılacak şutların savunmasından birinci derecede sorumludur. Ayrıca ceza alanına atılacak ortaların savunması da kalecinin görevlerindendir. Sahayı geniş bir açıdan görebilen kaleci, kendi takımındaki ve rakip takımındaki bütün futbolcuların savunma ve vücut hareketlerini gözleme ve değerlendirme olanağına sahiptir. Kaleci, savunmada olduğu kadar hücumda da önemli bir oyuncudur. Kendi takımı için gol düşüncesi ile başlatılan hücumun başlangıç oyuncusudur. Bir kalecinin tüm bu görevleri en iyi şekilde gerçekleştirmesi, topu güvenli bir şekilde kontrol altına alması ve oyuna sokması gerekir.



Bir futbol müsabakasını izlerken elinizde bir not defteri bulunsun. Dikkatinizi kalecinin saha içerisindeki davranış biçimlerine veriniz. Gözlemlerinizi defterinize not alınız. Aldığınız notları öğretmen rehberliğinde, sınıf ortamında tartışınız. Ulaştığınız sonuçları aşağıdaki boşluğa yazınız.

[illegible]

Dizler Gergin Top Tutma

Top yerden yaklaşırken kollar aşağıya indirilerek avuç içleri topa dönük, bacaklar gergin, vücut belden öne eğik, gözler topta, eller ve vücut tam topun arkasında olacak şekilde durulur. Parmaklar hafif açık olacak şekilde iki elle top alttan kavranır. Top karın ve göğüs boşluğunda eller ve kollar yardımıyla sıkıştırılır.



60. Görsel

1. Uygulama Çalışması

61. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğer sırasıyla ayak içi veya üstü tekniği ile kalecinin üzerine doğru yerden şut atsin.
- Kaleci, oyuncunun gönderdiği topu dizler gergin olarak tutmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



61. Görsel

Dizleri Bükerek Top Tutma

Yerden gelen top dizler bükülerek de tutulabilir. Bu tutuşta bükülü ayak, biraz geride ve diz kısmından zemine daha yakın durumdadır. Eller, topun ayaklar arasından geçmesini engelleyecek şekilde boşluğu kapatır. Top yakalandıktan sonra eller ve kollar yardımıyla karın ve göğüs boşluğunda sıkıştırılır.



62. Görsel

2. Uygulama Çalışması

63. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğer sırasıyla ayak içi veya üstü tekniği ile kalecinin üzerine doğru yerden şut atsin.
- Kaleci, oyuncunun gönderdiği topu dizleri bükerek tutmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



63. Görsel

Öne Yatarak Top Tutma

Tam cepheden ve yanlardan gelen sert toplarda, topu sıkıca tuttuktan sonra topa beraber öne doğru yatılarak yapılan tutuştur.



64. Görsel



65. Görsel

3. Uygulama Çalışması

66 ve 67. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğer sırasıyla ayak içi veya üstü tekniği ile kalecinin hemen yanlarına doğru sert bir şekilde şut atsin.
- Kaleci, oyuncunun gönderdiği topu yatarak tutmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



66. Görsel



67. Görsel

Yerden Yanlara Gelen Topu Tutma

Eğilme ve diz çökme tekniğinden farklı olarak kalecinin uzak yan taraflarına gelen topları yakalamak amacıyla yaptığı tutuş tekniğidir. Kalecinin bütün vuruşlarda, topa vurulmadan önce küçük adımlarla öne çıkarak hücum oyuncusunun vuruş açısını daraltma hareketini yapması gerekir. Bu tutuşta ayaklar yere dengeli basarken gözler topu takip eder, bacaklar hızlıca açılarak çökme ve yana uzanma hareketini başlatırken gövde de topa doğru yatar ve ellerle top yakalanır. Topa yakın el, topun arkasında kalırken diğer el, topun üzerine baskı yapar. Top hemen kucağa alınır, üstteki ayak kalçadan bükülerek topun üzerine doğru çekilir ve perdeleme yapılır.



68. Görsel

4. Uygulama Çalışması

69 ve 70. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğer sırasıyla ayak içi veya üstü tekniği ile kalecinin uzak yanlarına doğru orta sertlikte şut atsin.
- Kaleci, oyuncunun gönderdiği topu yanlara yatarak tutmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



69. Görsel



70. Görsel

Bel ve Göğüs Seviyesinde Gelen Topu Tutma

Kalecinin ayakları omuz genişliğinde açıktır ve vücut ağırlığı iki ayağa eşit olarak dağılmış durumdadır. Gövde hafifçe öne eğik, kollar dirseklerden yere paraleldir. Topun geliş yönüne doğru avuç içleri yukarıya bakar şekilde topa doğru uzatılırken parmaklar açıktır. Gelen top, geliş doğrultusunda bel boşluğunda ya da göğüs doğrultusunda kollar ile kontrol altına alınır. Topa temas ederken vücut bölümü hafifçe içeri doğru çekilir. Bu şekilde topun geliş hızı yumuşatılır. Eller, topun vücuda temasından sonra sekmesini kontrol edecek şekilde sıkıca topu kavrar.



71. Görsel

5. Uygulama Çalışması

72. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğer sırasıyla ayak üstü tekniği ile kalecinin üzerine doğru bel ve göğüs hizasında orta sertlikte şut atsin.
- Kaleci, oyuncunun gönderdiği topu bel ve göğüs hizasında tutmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



72. Görsel

Boyun ve Baş Hizasında Gelen Topu Tutma

Bu pozisyonda topu tek hamlede yakalamak çok önemlidir. Bunun için bileklerin ve parmakların kuvvetli olması gerekir. Her iki elin başparmakları birbirine yakın, diğer parmaklar hafif aralık ve topun yuvarlaklığı kadar kıvrık olmalıdır. Top avuç içi ile sıkı bir şekilde kavranmalıdır.



73. Görsel

6. Uygulama Çalışması

74. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğer sırasıyla elinden bıraktığı topu ayak üstü tekniği ile kalecinin baş hizasına doğru orta sertlikte atsın.
- Kaleci, oyuncunun gönderdiği topu baş hizasında tutmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



74. Görsel

Havalanarak Yanlara Gelen Topları Tutma

Kaleci vuruş yapılmadan önce öne çıkarak vuruş açısını daraltır. Kalecinin her pozisyonda olduğu gibi bu tip toplarda da bacaklarını iyi kullanması gerekmektedir. Kaleci yanlara havadan gelen toplara uzanmak için bacaklarını açar ve top hangi tarafa geliyorsa o tarafa doğru atlayarak hamle yapar. Vücut ağırlığı atlanılacak taraftaki ayağa verilerek eller topa doğru uzatılır ve parmaklar geniş bir şekilde açılır. Yere düşüş dirsekler üzerine kontrollü olarak tamamlanır, daha sonra yakalanan top karın boşluğuna çekilerek rakibin temasından korunur.



75. Görsel

7. Uygulama Çalışması

76. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğer sırasıyla topu iç üst vuruş tekniği ile kalecinin her iki yanına havadan orta sertlikte atsın.
- Kaleci, oyuncunun yanlarına attığı topu havada iken tutmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



76. Görsel

Yüksekten Gelen Topları Tutma

Yüksekten gelen topları tutmak için gözler topta olmalı ve dizler hafif bükük olarak sıçramaya hazır pozisyonda beklenmelidir. Kaleci topu yakalayabileceğini kestirip sıçrayarak topu yakalayabileceği en üst noktada tutar. Sıçrayış tek ayak üzerinde yapılır. Diğer bacak bükülerek yukarı doğru çekilir. Her teknikte olduğu gibi bu teknikte de zamanlama önemli bir yetenek olarak değerlendirilir.



77. Görsel

8. Uygulama Çalışması

78 ve 79. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her öğrencide bir top olmalıdır.

- Sahaya serbest bir şekilde dağılınız.
- Topu ellerinizle sağa, ortaya ve sola doğru yüksek bir şekilde atınız.
- Kendi topunuzun düşüşünü gözlemleyiniz.
- Düşen topu en yüksekte tutunuz.



78. Görsel



79. Görsel

Uçarak Top Tutma (Plonjon)

Plonjon hareketinde bacaklar omuz mesafesinden biraz daha fazla aralanır. Vücut ağırlık merkezi, topun geldiği istikametteki ayağın üstüne aktarılır. Topa doğru uçarak hamle yapılır ve uzanılarak top yakalanır. Hareket, dirsekler üzerine düşerek kontrollü olarak tamamlanır. Daha sonra yakalanan top karın boşluğuna çekilerek rakibin temasından korunur.



80. Görsel

9. Uygulama Çalışması

81. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğeri topu elleriyle kaleci pozisyonundaki öğrencinin her iki tarafına farklı yüksekliklerde orta sertlikte atsın.
- Kaleci; yan taraflarına atılan topu uçarak havada iken tutmaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



81. Görsel

Topu Yumruklama

Kalecinin ceza alanı içerisinde savunma yapan takım arkadaşlarının ve hücum oyuncularının yüksekte atılan topu takip ettikleri sırada her zaman topu tutması olası değildir. Bu gibi durumlarda topu kaleden uzaklaştırmak için kullandığı tekniklerden biri de topu yumruklamaktır. Kaleci, kale alanına gelen yüksek topları yumruklarken iyi bir sıçrama özelliği göstererek topa uzanmalıdır. Yumruklama tek elle yapılabileceği gibi her iki elle de yapılabilir. Yumruklama tek elle yapılacaksa bir kol yumruk için topa uzatılırken diğer kol dengeyi sağlar. Tek elle yumruklama, aksiyona katılan futbolcuların yoğunluğuyla ilgilidir. Her iki elle topu yumruklama kalecinin sert bir şekilde üstüne gelen toplara uyguladığı yöntemdir.



82. Görsel

10. Uygulama Çalışması

83. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her grupta bir top olmalıdır.

- İkişerli gruplara ayrılınız.
- Gruptan bir kişi kaleci pozisyonuna geçsin.
- Diğer sırasıyla taç atar şekilde elleri ile topu yüksek olarak kalecinin farklı yönlerine orta sertlikte atsin.
- Kaleci, oyuncunun attığı topu pozisyona göre tek veya çift elle yumruklamaya çalışsın.
- Görev değişikliği yaparak hareketi tüm arkadaşlarınızın katılımıyla uygulayınız.



83. Görsel

Topu Oyuna Sokma

Kalecinin topa sahip olup topu emniyete aldıktan sonra kaleci atışları ve kale atışıyla (aut atışı) topu tekrar oyuna sokmasıdır. Kalecinin topu tutması kadar oyuna sokması da çok önemlidir. Kalecinin başlatacağı hücumun kalitesi yani topu oyuna hızlı ve doğru sokması rakibin dengesiz yakalanmasını sağlayarak takım adına avantaj oluşturmada yardımcı olur.

Topu oyuna sokma yöntemleri genel olarak aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir:

- Topu elle yerden oyuna sokma
- Topu ayakla yerden oyuna sokma
- Topu elle ileri fırlatarak oyuna sokma
- Topu ayakla yükselterek oyuna sokma



84. Görsel



85. Görsel



86. Görsel



87. Görsel

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

1. İyi bir kalecide olması gereken özellikler nelerdir? Açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Kaleci topu kaç farklı şekilde oyuna sokar? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Kalecinin topu oyuna doğru ve hızlı sokmasının avantajları nelerdir? Açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

Futbolda Top Kontrolü Kontrol Tablosu			
Bu kontrol tablosu öğrencinin şut çalışmaları sırasında yapması gereken davranışları kapsamaktadır. Öğrencinin davranışı yapabilme durumuna göre en uygun seçenek öğretmen tarafından "X" ile işaretlenir. 'Kısmen Yapabiliyor' ve 'Yapamıyor' işaretlemelerinde gerekli çalışmalar için geri bildirimler verilmelidir.			
Öğrencinin Adı ve Soyadı:	Yapamıyor	Kısmen Yapabiliyor	Yapabiliyor
Sınıfı ve Numarası:			
Gözlenecek Beceri: Ayak Üstü ile Kontrol			
Öğrenci topa doğru hareket ediyor mu?			
Kontrol yapacağı ayağını topa doğru uygun açıyla yaklaşıyor mu?			
Ayağın topla buluşması esnasında topun hızını yumuşatıyor mu?			
Kolların yardımıyla vücudunu dengede tutuyor mu?			
Topu ikinci hareket için kontrolüne alabiliyor mu?			
Gözlenecek Beceri: Diz ve Kalça Eklemi Arası Bölge ile Kontrol			
Öğrenci topa doğru hareket ediyor mu?			
Kontrol yapacağı bölgeyi topa doğru uygun açıyla yaklaşıyor mu?			
Kontrol bölgesi topla buluşması esnasında topun hızını yumuşatıyor mu?			
Kolların yardımıyla vücudunu dengede tutuyor mu?			
Topu ikinci hareket için kontrolüne alabiliyor mu?			
Gözlenecek Beceri: Göğüs ile Kontrol			
Öğrenci topa doğru hareket ediyor mu?			
Kontrol bölgesi topla buluşması esnasında belden esneyerek topun hızını yumuşatıyor mu?			
Kolların yardımıyla vücudunu dengede tutuyor mu?			
Topu ikinci hareket için kontrolüne alabiliyor mu?			
Gözlenecek Beceri: Kafa ile Kontrol			
Öğrenci topa doğru hareket ediyor mu?			
Kontrol bölgesinin topla buluşması esnasında topun hızını yumuşatıyor mu?			
Kolların yardımıyla vücudunu dengede tutuyor mu?			
Topu ikinci hareket için kontrolüne alabiliyor mu?			
Öğretmenin öğrenci hakkında görüşleri:			

Beceri Puanlama Tablosu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		Sınıfı-Numarası:
Becerilerin Puan Değerleri	Değerlendirilecek Beceriler	Puan
Futbolda Top Kontrolü: Ayak Üstü ile Kontrol		
5 puan	Öğrenci topa doğru hareket ediyor.	
5 puan	Kontrol yapacağı ayağını topa doğru uygun açıyla yaklaşıyor.	
5 puan	Ayağın topla buluşması esnasında topun hızını yumuşatıyor.	
5 puan	Kolların yardımıyla vücudunu dengede tutuyor.	
5 puan	Topu ikinci hareket için kontrolüne alabiliyor.	
Futbolda Top Kontrolü: Diz ve Kalça Eklemi Arası Bölge ile Kontrol		
5 puan	Öğrenci topa doğru hareket ediyor.	
5 puan	Kontrol yapacağı bölgeyi topa doğru uygun açıyla yaklaşıyor.	
5 puan	Kontrol bölgesi topla buluşması esnasında topun hızını yumuşatıyor.	
5 puan	Kolların yardımıyla vücudunu dengede tutuyor.	
5 puan	Topu ikinci hareket için kontrolüne alabiliyor.	
Futbolda Top Kontrolü: Göğüs ile Kontrol		
5 puan	Öğrenci topa doğru hareket ediyor.	
10 puan	Kontrol bölgesi topla buluşması esnasında belden esneyerek topun hızını yumuşatıyor.	
5 puan	Kolların yardımıyla vücudunu dengede tutuyor.	
5 puan	Topu ikinci hareket için kontrolüne alabiliyor.	
Futbolda Top Kontrolü: Kafa ile Kontrol		
5 puan	Öğrenci topa doğru hareket ediyor.	
10 puan	Kontrol bölgesinin topla buluşması esnasında topun hızını yumuşatıyor.	
5 puan	Kolların yardımıyla vücudunu dengede tutuyor.	
5 puan	Topu ikinci hareket için kontrolüne alabiliyor.	
	TOPLAM PUAN	
Notlar:		

M O D Ü L 3

H E N T B O L



1. ÜNİTE

Aldatmalar

1.1 Aldatma



SEMBOLLERİN ANLAMLARI

Savunma oyuncusu ve kaleci	○ (A)	Bakışlarla anlaşma	→
Hücum oyuncusu	△ (1)	Sıçrayarak atış	→
Top ile hücum oyuncusu	○ ● △ ●	Perdeleme	→
Toplar	●●●●●	Kale atışı	→
Pas	→	Kale atışı aldatması	→
Pas verme - alma	←→	Topsuz aldatma	→
Pas aldatması	→	Top ile aldatma	→
Oyuncunun yolu	→	Topsuz ikili aldatma	→
Oyuncunun topla hareketi	→	Atışların bloke edilmesi	→
Top sürme	→	Adam değiştirme	→
Tipsonrası pas	→		

1

ALDATMALAR

Hazırlık

1. Hentbol oyununda rakibi topsuz geçerken vücudunuzu nasıl kullanırsınız?
2. Oynadığınız spor müsabakalarında rakibinizi geçmek için neler yapıyorsunuz?



1. Görsel

1 | 1

Aldatma

Rakibi yanlış yöne yönlendirerek üstünlük sağlamak için topsuz ve topla yapılan hareketlere aldatma denir. Bu tür hareketler, hücum oyuncularından savunma yapan oyunculara geçmek için sıklıkla kullanılır. Yapılan başarılı aldatmalar rahatça pas verme, kale atışı yapma ve savunma yapan oyuncu sayısını azaltma imkânı sağlar.

Aldatma şu pozisyonlarda uygulanır:

Hentbolda aldatmalar topla sahip oyuncunun yaptığı hareketlerden ve topla sahip olmayan baskı altındaki oyuncunun baskıdan kurtulmaya çalışırken yaptığı hareketlerden oluşur.

Aldatma oyuncular tarafından topla, bakışlarla, kollarla, vücutla, ayaklarla ve sesli olarak uygulanır. Aldatmanın başarılı olabilmesi için inandırıcı olması gerekir. Hücum oyuncusu savunma oyuncusuna ne uzak ne de yakalanacak kadar yakın olmalıdır. Aldatma sonrasında hücum oyuncusu rakibini geçmiş olmalıdır. Hücum oyuncusu aldatmanın zamanını iyi ayarlamalıdır. Tüm aldatmaların temelinde ayak ve kol oyunları vardır. Doğru ve zamanında uygulanan hareketlerle rakip oyuncu ya da savunma kolaylıkla zor duruma düşürülerek hücumda savunmaya göre daha fazla oyuncuyla gol aranır.



- Takım sporlarında yapılan aldatmaları listeleyiniz.
- Belirlediğiniz aldatmalarla ilgili poster hazırlayarak sınıf panosunda sergileyiniz.

A. Topsuz Aldatmalar

1. Tempo Değiştirerek Yapılan Aldatmalar

Adam adama ve baskılı savunmalara karşı rakibi farklı yöne sevk etmek için uygulanır. Oyuncunun koşu temposunu değiştirmesi, rakibinin savunma duruşunu bozacaktır.

2. Yön Değiştirerek Yapılan Aldatmalar

İyi savunma yapan oyunculara karşı tempo değişimiyle beraber uygulanır. Yön değişimi yaparken sert ve ani dönüşler yapılmalıdır. Yön değiştirme sağ tarafa yapılacaksa sola doğru bir vücut aldatması yapılarak savunma oyuncusunun kendi sol tarafına hareketlenmesi sağlanır (2, 3 ve 4. görseller). Aldatmayı kol, el hareketleriyle kuvvetlendirmek etkili olacaktır. Rakip, sol tarafa hareketlendiğinde sağ tarafa doğru hızlı bir koşu yapılır (5, 6 ve 7. görseller).



2. Görsel



3. Görsel



4. Görsel



5. Görsel



6. Görsel



7. Görsel

B. Toplu Aldatmalar

1. Pas Öncesi Aldatmalar

a. Sağa veya Sola Pas Aldatması ve Topun Ters Yöne Aktarılması

Bu aldatma, hücum oyuncularına savunma tarafından baskı yapıldığında orta, sağ, sol oyun kurucuların önlerindeki savunmayı geçmek için kullandıkları bir aldatma şeklidir. Örneğin orta oyun kurucu topu sağ oyun kurucusuna gerçek bir pas atacakmış gibi yapıp ters yöndeki sol oyun kurucusuna pas atma hareketi verilebilir (8, 9, 10, 11, 12 ve 13. görseller). Bu aldatma hareketinin benzerleri diğer oyun kurucu oyuncular tarafından yapılır.



8. Görsel



9. Görsel



10. Görsel



11. Görsel



12. Görsel



13. Görsel

b. Temel Pas Aldatması ve Enseden Pas

Bu aldatma daha çok oyun kurucu ve pivot oyuncularında kullanılır. Sağ, orta ve sol oyun kurucuların önlerinde savunma yapan oyunculara perde yapan pivot oyuncusuna ya da savunmanın içinde kalan pivot oyuncularına pas vermek için kullandıkları bir aldatmadır. Hücum oyuncusu karşısındaki savunma oyuncusuna temel pas aldatması yapar. Savunma oyuncusu ellerini topa doğru uzatır (14, 15, 16 ve 17. görseller). Hücum oyuncusu bir anda enseden pas şeklinde topu savunma oyuncusundan kurtulan pivot oyuncusuna atar (18 ve 19. görseller).



14. Görsel



15. Görsel



16. Görsel



17. Görsel



18. Görsel



19. Görsel

c. Alçak Pas Aldatması ve Arkadan Pas

Bu aldatma da oyun kurucu ve pivot oyuncularında kullanılır. Sağ, orta ve sol oyun kurucuların önlerindeki savunma oyuncularına perde yapan pivot oyuncusuna ya da savunmanın içinde kalan pivot oyuncularına pas vermek için kullandıkları bir aldatmadır. Hücum oyuncusu karşısındaki savunma oyuncusuna alçak pas aldatması yapar (20 ve 21. görseller). Savunma oyuncusu ellerini topa doğru uzatır (22. görsel). Hücum oyuncusu bir anda topu, arkadan pas şeklinde diğer oyun kurucuya atar (23 ve 24. görseller).



20. Görsel



21. Görsel



22. Görsel



23. Görsel



24. Görsel

1. Uygulama Çalışması

1. Aıştırma

Pas aldatmalarından biri olan “sağa veya sola pas aldatması ve topun ters yöne aktarılması” tekniğini öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- 25. görseldeki gibi üçerli gruplar oluşturunuz.
- Üçerli gruplardan birini savunma grubu olarak görevlendiriniz.
- Üçerli gruplar karşılarında yarı aktif olan savunmaya karşı sağa ve sola pas aldatması ve topun ters yöne aktarılması aldatmasını uygulasin.
- Sıradaki gruplar aldatmaları bitirince savunmadaki grupla yer değıştirsin.

2. Aıştırma

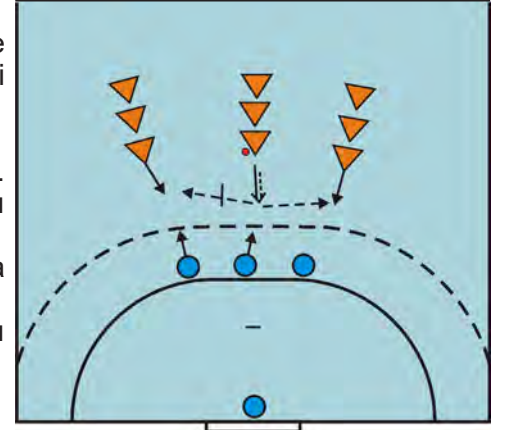
Pas aldatmalarından biri olan “temel pas aldatması ve enseden pas” tekniğini öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- 25. görseldeki gibi üçerli gruplar oluşturunuz.
- Üçerli gruplardan birini, savunma grubu olarak görevlendiriniz.
- Üçerli gruplar karşılarında yarı aktif olan savunmaya karşı temel pas aldatması ve enseden pas aldatmasını uygulasin.
- Sıradaki gruplar aldatmaları bitirince savunmadaki grupla yer değıştirsin.

3. Aıştırma

Pas aldatmalarından biri olan “alçak pas aldatması ve arkadan pas” tekniğini öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- 25. görseldeki gibi üçerli gruplar oluşturunuz.
- Üçerli gruplardan birini savunma grubu olarak görevlendiriniz.
- Üçerli gruplar karşılarında yarı aktif olan savunmaya karşı alçak pas ve arkadan pas aldatmasını uygulasin.
- Sıradaki gruplar aldatmaları bitirince savunmadaki grupla yer değıştirsin.
- Savunma ve hücum yaparken rakibe karşı oyun kuralları ölçüsünde saygılı ve hoş görülü olmaya özen gösteriniz.



25. Görsel

1, 2 ve 3. alıştırmaların ortak uygulamasıdır.



Etkinlik

Hentbolda Uygulanan Aldatmalar

- Sınıfta 7 kişilik gruplar oluşturunuz.
- Oluşturduğunuz bu gruplarla turnuva niteliğinde hentbol maçı yapınız.
- Uygulama çalışmalarında öğrendiğiniz pas öncesi aldatma çeşitlerini uygulayınız.
- Oyun süresini 10 dakika olarak belirleyiniz. Beş dakikalık devreler hâlinde mücadele ediniz.
- Oluşturduğunuz takımların homojen özelliğe sahip olmasına dikkat ediniz.
- Pas aldatmalarını yaparken rakibe yakalanmamaya, doğru zamanlamaya, isabetli pas atmaya, rakiple aranızdaki mesafeye dikkat ediniz.

2. Kale Atışı Aldatması ve Pas

a. Sıçrayarak Atış Aldatması ve Pas

Sıçrayarak atış yapmak için savunmanın üzerine doğru bir, iki ya da üç adım alınarak sıçranır (28, 29 ve 30. görseller). Savunma oyuncusu bloka yükseldiğinde top, takım oyuncularından uygun olana pas olarak atılır (31, 32 ve 33. görseller). Şuta sıçrandığında savunma bloka çıkmıyorsa kaleye atış yapılır.



26. Görsel



27. Görsel



28. Görsel



29. Görsel



30. Görsel



31. Görsel

b. Temel Atış Aldatması ve Arkadan Pas

Temel atış yapmak için savunmanın üzerine doğru bir, iki ya da üç adım alınır (32, 33 ve 34. görseller). Savunma oyuncusu toplu oyuncuya yükseldiğinde takım oyuncularından uygun olana top, pas olarak arkadan atılır (35, 36 ve 37. görseller). Savunma oyuncusu, toplu oyuncuya yükselmiyor ve kolları aşağıda savunma yapıyorsa kaleye temel atış yapılır.



32. Görsel



33. Görsel



34. Görsel



35. Görsel



36. Görsel



37. Görsel

c. Temel Atış Aldatması ve Enseden Pas

Temel atış yapmak için savunmanın üzerine doğru bir, iki ya da üç adım alınır (38, 39 ve 40. görseller). Savunma oyuncusu toplu oyuncuya yükseldiğinde top, takım oyuncularından uygun olanına enseden pas olarak atılır (41, 42 ve 43. görseller). Savunma oyuncusu, toplu oyuncuya yükselmiyorsa ve kolları aşağıda savunma yapıyorsa kaleye temel atış yapılır.



38. Görsel



39. Görsel



40. Görsel



41. Görsel



42. Görsel



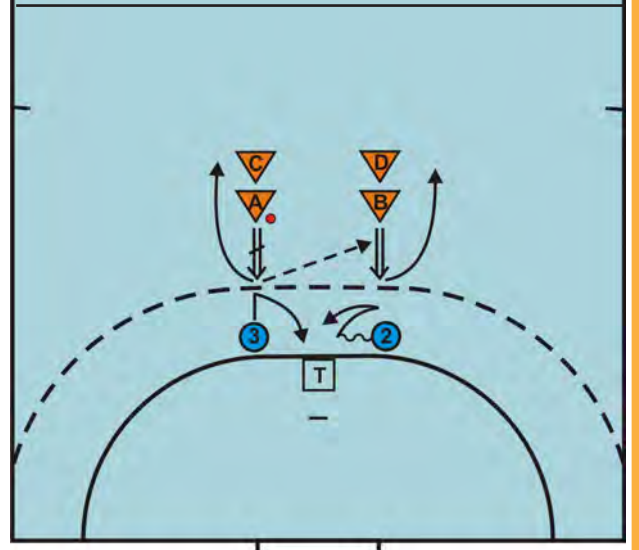
43. Görsel

2. Uygulama Çalışması

Kale atışı aldatmalarından biri olan “sıçrayarak atış aldatması ve pas” tekniğini öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- 44. görseldeki gibi ikiyeşerli gruplar oluşturunuz.
- İkiyeşerli gruplardan birini, kalenin önünde savunma yapmaları için görevlendiriniz.
- Savunmanın karşısında, hücum eden ikili kendi arasında paslaşırken eşlerden biri sıçrayarak kaleye şut atacakmış gibi yapsın. Savunma bloka yükseldiğinde topu, eşine pas olarak atsin.
- Savunma yapan ikili, hücum edecek grupların arkasına geçsin.
- Hücum eden takım savunmanın yerine geçsin.

Bu uygulama çalışmasını temel atış aldatması ve arkadan pas tekniği, temel atış aldatması ve enseden pas teknikleri için de aynı şekilde uygulayınız.



44. Görsel

3. Kale Atışı Öncesi Aldatmalar

a. Alçak Temel Atış Aldatması ve Yana Bükülü Atış

Alçak temel atış için savunmanın üzerine doğru bir, iki ya da üç adım alınır (45. görsel). Savunma oyuncusu alçak temel atışı engellemek için eğildiğinde (46 ve 47. görseller) hücum oyuncusu, alçak temel atış gösterdiği tarafın tersi taraftan yana bükülü, kale atışı yapar (48, 49 ve 50. görseller).



45. Görsel



46. Görsel



47. Görsel



48. Görsel



49. Görsel



50. Görsel

b. Tek Adımla Temel Atış Aldatması ve Sıçrayarak Atış

Temel atış yapmak için savunmanın üzerine doğru bir adım alınır (51 ve 52. görseller). Savunma oyuncusu, temel atışı engellemek istediğinde savunmanın üzerinden sıçrayarak kale atışı yapılır (53, 54, 55 ve 56. görseller). Bu atış yapılırken bloka yakalanmamaya dikkat edilir.



51. Görsel



52. Görsel



53. Görsel



54. Görsel



55. Görsel



56. Görsel

c. Sıçrayarak Atış Aldatması, Düşüş ve Temel Atış

Sıçrayarak atış yapmak için savunmanın üzerine doğru bir, iki ya da üç adım alınır (57. görsel). Savunma oyuncusu bloka yükseldiğinde hücum oyuncusu, topu savunma ile kendi arasında zemine çarptırır (58 ve 59. görseller). Savunma oyuncusu, bloktan inmeden hemen kaleye temel atış yapar (60, 61, 62, 63 ve 64. görseller). Bu hareketi yaparken hücum oyuncusu, topu kendinden önce zemine temas ettirmelidir. Bu harekete "tip hareketi" denir. Hücum oyuncusunun ayakları toptan önce zemine temas ederse hata yapmış olur. Top savunma oyuncularına geçer.



57. Görsel



58. Görsel



59. Görsel



60. Görsel



61. Görsel



62. Görsel



63. Görsel



64. Görsel

4. Savunmayı Geçme Öncesi Aldatmalar

a. Çift Stop Sonrası Rakibi Tekli ya da İkili Aldatmayla Geçme

Hücum oyuncusu, savunma oyuncusunun karşısında çift stop yapar (66. görsel)). Çift stop sonrasında hücum oyuncusu, sağ elini kullanıyorsa ilk vücut aldatmasını sol tarafa yapar (67. görsel). Bu harekete karşılık savunma oyuncusunun sol tarafa doğru yönelmesini fırsat bilerek, sağ tarafa doğru hareketlenip savunma oyuncusunu geçer (68, 69 ve 70. görseller). Kale atışına müsaitse kale atışı uygular, değilse pas verir (71. görsel). Bu aldatma, sol elini kullananlar için ters yöne yapılır.



66. Görsel



67. Görsel



68. Görsel



69. Görsel



70. Görsel



71. Görsel

b. Temel Atış Aldatması, Tip ve Ters Yönden Geçiş

Temel atış yapmak için savunma oyuncusunun karşısında bir, iki ya da üç adım alınır (72. görsel). Savunmanın tepkisine göre yönünü kendisi belirlerken topu zemine çarptırarak alçak tip yapar (73, 74 ve 75. görseller). Alçak tip sonrası, rakibini yönlendirdiği yönün tersine hareket ederek rakibini geçer (76 ve 77. görseller).



72. Görsel



73. Görsel



74. Görsel



75. Görsel



76. Görsel



77. Görsel

c. Çift Stop Sonrası Kol Çekme

Hücum oyuncusu, savunma oyuncusunun karşısında çift stop yapar (78. görsel). Çift stop sonrasında hücum oyuncusu, sağ elini kullanıyorsa ilk vücut aldatmasını sağ tarafa yapar (79. görsel). Bu harekete karşılık savunma oyuncusunun sağ tarafa doğru yönelmesini fırsat bilerek sol adımını, ilk adım olarak kendi soluna atar (80. görsel). İkinci adım olarak sağ kolunu ve sağ bacağını, rakibin sol tarafına alır (81 ve 82. görseller). Üçüncü adım olarak solunu kullanır, uygunsa kale atışı yapar, değilse takım arkadaşına pas atar (83. görsel). Sol elini kullanan oyuncular ise bu uygulamanın tersini yaparlar.



78. Görsel



79. Görsel



80. Görsel



81. Görsel



82. Görsel



83. Görsel

ç. Vücut Aldatması Sonrası Alçak Tip

Hücum oyuncusu savunma oyuncusunun karşısında çift stop yapar. Çift stop sonrasında hücum oyuncusu, sağ elini kullanıyorsa ilk vücut aldatmasını kendi sol tarafına yapar (84 ve 85. görseller). Bu harekete karşılık savunma oyuncusu kendi sağ tarafına yönelir (86. görsel). Hücum oyuncusu bunu fırsat bilerek topu zemine çarptırır ve kendine göre sağ tarafına doğru hareketlenerek savunma oyuncusunu geçer (87, 88 ve 89. görseller). Kale atışına müsaitse kale atışı uygular, değilse pas verir. Bu aldatma sol elini kullananlar için ters yöne yapılır.



84. Görsel



85. Görsel



86. Görsel



87. Görsel



88. Görsel



89. Görsel

d. Sıçrayarak Kale Atışı Aldatması Yüksek Tip ve Sırtı Rakibe Dönerek Geçiş

Sıçrayarak kale atışı yapmak için hücum oyuncusu savunma oyuncusunun karşısında sıçrar. Savunma oyuncusu atışa engel olmak için blok yapar (90 ve 91. görseller). Hücum oyuncusu yere düşmeden önce topu zemine çarptırır (92. görsel). Bloktan düşen savunma oyuncusuna sırtını dönerek geçiş yapar. Dönüşte ilk adımı sol adımı kendi sağ tarafına doğru, ikinci adımı sağ adımı rakibin sağına doğru sırtını dönerek atar. Üçüncü adımı sol adımdır. Son adımı attığında rakip arkasında kalmıştır (93, 94, 95, 96 ve 97. görseller).



90. Görsel



91. Görsel



92. Görsel



93. Görsel



94. Görsel



95. Görsel



96. Görsel

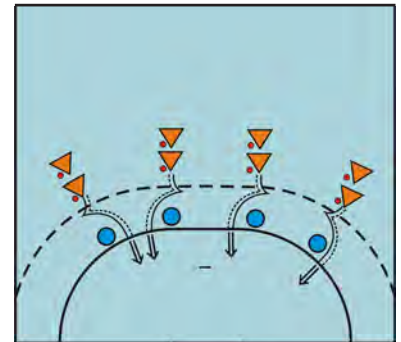


97. Görsel

4. Uygulama Çalışması

Savunmayı geçme öncesi aldatmalarından biri olan “çift stop sonrası rakibi tekli ya da ikili aldatma sonrası geçme” tekniğini öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her öğrencide bir top olmalıdır.

- 98. görseldeki gibi dörderli gruplar oluşturunuz.
- Her grubun önünde savunma yapmak için birer öğrenci görevlendiriniz.
- Grupların önündeki öğrenciler sırayla önlerinde savunma yapan öğrencileri çift stop sonrası tekli ya da çiftli aldatma yaparak geçmeye çalışsın.
- Savunma yapanlar hücum edenlerle yer değıştirsin. Savunma yapanlar hücum eden grupların arkasına geçsin.



98. Görsel

5. Uygulama Çalışması

1. Aıştırma

Savunmayı geçme öncesi aldatmalarından biri olan “ift stop sonrası kol çekme” tekniğini ğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- 99. görseldeki gibi ikişerli gruplar oluşturunuz.
- İki kişiye bir top veriniz.
- İkişerli gruplardan birini savunma olarak görevlendiriniz.
- Hücum yapacak gruplara pas vermesi için iki kişi görevlendiriniz.
- Hücum edecek olanlar pası almalarının ardından çift stop sonrası kol çekme hareketini uygulasin.
- Hücum edenler top atanlarla, top atanlar savunma yapanlarla yer değiştirsın.
- Savunma yapanlar hücum edecek grubun arkasına geçsin.

2. Aıştırma

Savunmayı geçme öncesi aldatmalarından biri olan “temel atış aldatması, tip ve ters yönden geçiş” tekniğini ğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- 99. görseldeki gibi ikişerli gruplar oluşturunuz.
- İki kişiye bir top veriniz.
- İkişerli gruplardan birini savunma olarak görevlendiriniz.
- Hücum yapacak gruplara pas vermesi için iki kişi görevlendiriniz.
- Hücum edecek olanlar pası almalarının ardından vücut aldatması sonrası temel atış aldatması, tip ve ters yönden geçiş yaparak rakibi geçsin ve kale atışı uygulasin.
- Hücum edenler top atanlarla top atanlar savunma yapanlarla yer değiştirsın.
- Savunma yapanlar hücum edecek grubun arkasına geçsin.

3. Aıştırma

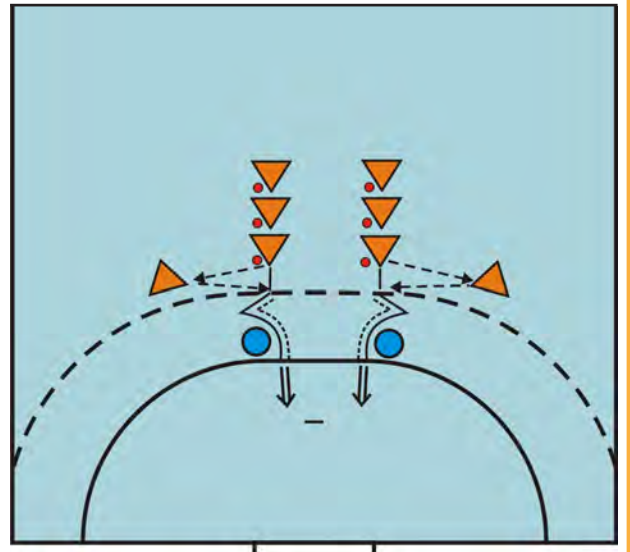
Savunmayı geçme öncesi aldatmalarından biri olan “vücut aldatması sonrası alçak tip” tekniğini ğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- 99. görseldeki gibi ikişerli gruplar oluşturunuz.
- İki kişiye bir top veriniz.
- İkişerli gruplardan birini savunma olarak görevlendiriniz.
- Hücum yapacak gruplara pas vermesi için iki kişi görevlendiriniz.
- Hücum edecek olanlar pası almalarının ardından sonra vücut aldatması sonrası alçak tip yaparak rakibi geçsin ve kale atışı uygulasin.
- Hücum edenler top atanlarla top atanlar savunma yapanlarla yer değiştirsın.
- Savunma yapanlar hücum edecek grubun arkasına geçsin.

4. Aıştırma

Savunmayı geçme öncesi aldatmalarından biri olan “sıçrayarak kale atışı aldatması, yüksek tip ve sırtı rakibe dönerek geçiş” tekniğini ğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız. Bu uygulama çalışmasında her öğrencide bir top olmalıdır.

- 99. görseldeki gibi ikişerli gruplar oluşturunuz.
- İkişerli gruplardan birini savunma olarak görevlendiriniz.
- Hücum yapacak gruplara pas vermesi için iki kişi görevlendiriniz.
- Hücum edecek olanlar pası almalarının ardından sıçrayarak kale atışı aldatması, yüksek tip ve sırtı rakibe dönerek geçiş yapsın ve kale atışı uygulasin.
- Savunma, pas ve kale atışı görevini dönüşümlü olarak yapınız.
- Savunma yapanlar hücum edecek grubun arkasına geçsin.



99. Görsel

1, 2, 3 ve 4. aıştırmaların ortak uygulamasıdır.

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi pas öncesi aldatmalardan biridir?
A) Sıçrayarak pas aldatması ve pas
B) Temel atış aldatması ve arkadan pas
C) Alçak temel atış aldatması ve yana bükülü atış
D) Temel atış aldatması ve enseden pas
E) Alçak pas aldatması ve arkadan pas
2. Aşağıdakilerden hangisi kale atışı öncesi aldatmalardan biridir?
A) Sıçrayarak temel atış aldatması düşüş ve temel atış
B) Alçak pas aldatması ve arkadan pas
C) Çift stop sonrası kol çekme
D) Temel atış aldatması tip ve ters yönden geçiş
E) Temel atış aldatması ve enseden pas
3. Aşağıdakilerden hangisi savunmayı geçme öncesi aldatmalardan biridir?
A) Çift stop sonrası kol çekme
B) Sıçrayarak temel atış aldatması düşüş ve temel atış
C) Alçak temel atış aldatması ve yana bükülü atış
D) Temel atış aldatması ve arkadan pas
E) Temel pas aldatması ve pas

Aşağıdaki soruların cevaplarını altlarındaki boşluğa yazınız.

4. "Sıçrayarak kale atışı aldatması, yüksek tip ve sırtı rakibe dönerek geçiş" aldatmasında yapılabilecek hatalar nelerdir? Yazınız.

.....

.....

.....

Aşağıdaki sorularda karışık sırada verilen görsellerin düzgün sıralanışını görsellerin altında verilen parantezlere yazınız.

5. Aşağıdaki görsellerde "Temel atış aldatması, tip ve ters yönden geçiş" in yapılış aşamaları karışık olarak verilmiştir. Görselleri doğru şekilde sıralayınız.



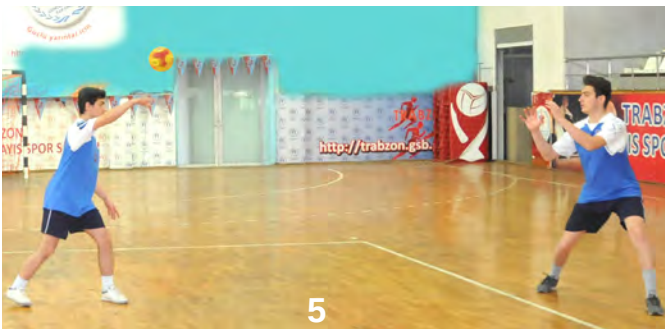
() - () - () - () - () - ()

6. Aşağıdaki görsellerde “Temel pas aldatması ve enseden pas”ın aşamaları karışık olarak verilmiştir. Görselleri doğru şekilde sıralayınız.



() - () - () - () - () - ()

7. Aşağıdaki görsellerde “Sağa sola pas aldatması ve topun ters yöne aktarılması”nın aşamaları karışık olarak verilmiştir. Görselleri doğru şekilde sıralayınız.



() - () - () - () - () - ()

2. ÜNİTE

Perdeleme

2.1 Perdeleme Hareketi



2

PERDELEME

Hazırlık



100. Görsel



101. Görsel

1. Hücum sırasında savunma oyuncularını durdurmak için hücum oyuncuları da engelleme yapar mı? Tartışınız.

2 | 1

Perdeleme Hareketi

Savunmanın rahatça geçilebilmesini ve en elverişli şekilde şut atılabilmesini sağlamak için hücum yapan takım tarafından uygulanan bir grup taktiğidir. Perdeleme, hücum oyuncusunun gol girişimi veya kale atışı imkânı yakalaması için takım arkadaşının savunma oyuncusunun hareket yönünü sırt veya göğüsle kapatması sonucunda savunma oyuncusunun hareketsiz kalmasıdır. Perdeleyen oyuncu, perde anında hareketsiz durmalıdır.

Perdeleme pozisyon değiştirme kombinasyonu ile bağlantılı olarak yapılır. Pozisyon değiştiren oyuncular, perdeleme yaparak takım arkadaşlarının düz dalmalarını ya da verkaç yaparak gol bulmalarını sağlar.

Perdeleme yapılırken oyuncu önce pozisyon değiştirir, sonra aniden perdeleme yapar. Perdeleme, yön değiştirme aldatmasıyla bağlantılı yapılırsa daha etkili olur. Perdeleme yapılacak savunma oyuncusunun karşısında bir hücum oyuncusu vardır. Bu hücum oyuncusu savunma yapacak oyuncunun dikkatini dağıtarak perdelemeyi yapacak takım arkadaşının işini kolaylaştırır (102 ve 103. görseller).

Perdeleme duruş şekline bağlı olarak savunma oyuncularına karşı önden, yandan ve arkadan yapabileceği gibi toplu ve topsuz oyuncular tarafından da yapılabilir (104, 105, 106, 107 ve 108. görseller).

Önden perdeleme görselleri



102. Görsel



103. Görsel

Önden perdeleme görselleri



104. Görsel



105. Görsel

Yandan perdeleme görseli



106. Görsel

Arkadan perdeleme görseli



107. Görsel

Önden
perdeleme

Yandan
perdeleme

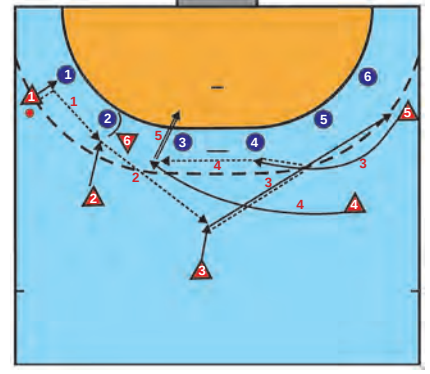
Arkadan
perdeleme



108. Görsel

5. Alıştırma

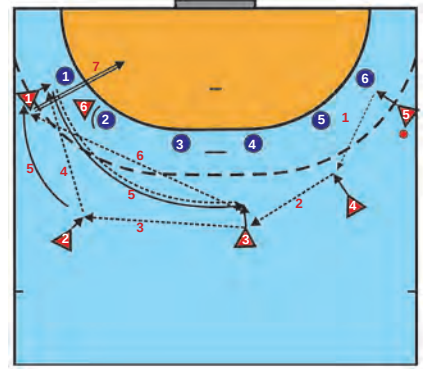
- 113. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 1 numaralı oyuncu pasını, 2 numaralı oyuncuya versin. 2 numaralı oyuncu da pasını 3 numaralı oyuncuya versin. 3 numaralı oyuncu 5 numaralı oyuncuyla çaprazla girsin ve pasını 5 numaralı oyuncuya vererek onun oyun bölgesine gitsin.
- 3 numaralı oyuncu 5 numaralı oyuncuyla çaprazla girerken 4 numaralı oyuncu da 3 numaralı oyuncunun yerine açılsın.
- 5 numaralı oyuncu pasını 4 numaralı oyuncuya versin.
- 4 numaralı oyuncu da 2 numaralıyla 3 numaralı savunma oyuncularının arasında bulunan 6 numaralı hücum oyuncusunun (pivot) yanından düz dalarak kale atışı kullansın.



113. Görsel

6. Alıştırma

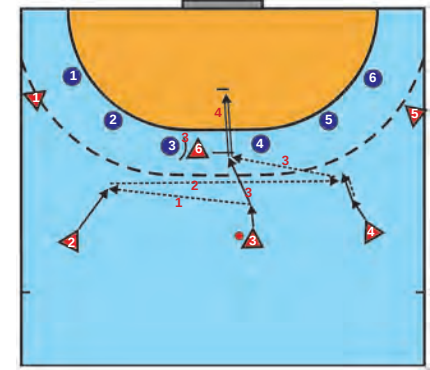
- 114. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 5 numaralı oyuncu pasını 4 numaralı oyuncuya versin. 3 numaralı oyuncu pasını 2 numaralı oyuncuya versin. 2 numaralı oyuncu da 1 numaralı oyuncuya pasını versin.
- 1 numaralı oyuncu toplu kat yapsın ve pasını 3 numaralı oyuncuya versin. 2 numaralı oyuncu da 1 numaralı oyuncunun boşalttığı oyun bölgesine doğru kat yapsın.
- 3 numaralı oyuncu 1 numaralı oyunculardan aldığı pası sol kanata kat yapan 2 numaralı oyuncuya ters pas versin.
- 1 numaralı savunmayla 2 numaralı savunma arasında olan 6 numaralı hücum oyuncusu (pivot) 2 numaralı savunma oyuncusuna perde yapsın.
- 2 numaralı hücum oyuncusu perdeden yararlanarak kale atışı uygulasin.



114. Görsel

7. Alıştırma

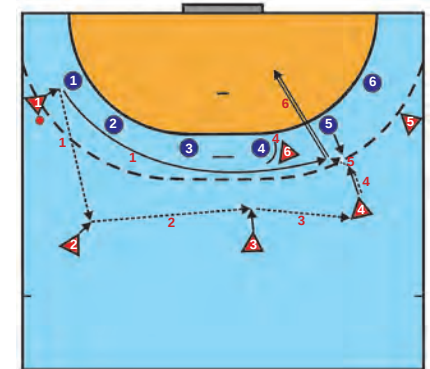
- 115. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 3 numaralı hücum oyuncusu pasını 2 numaralı oyuncuya versin.
- 2 numaralı oyuncu pasını 4 numaralı oyuncuya versin. 4 numaralı oyuncu pasını içeriye kat yapan 3 numaralı oyuncuya versin.
- 3 numaralı savunma oyuncusuyla 4 numaralı savunma oyuncusu arasında bulunan 6 numaralı hücum oyuncusu (pivot) 3 numaralı oyuncuya perdeleme yapsın.
- Perdelemeden yararlanan 3 numaralı hücum oyuncusu kale atışı uygulasin.



115. Görsel

8. Alıştırma

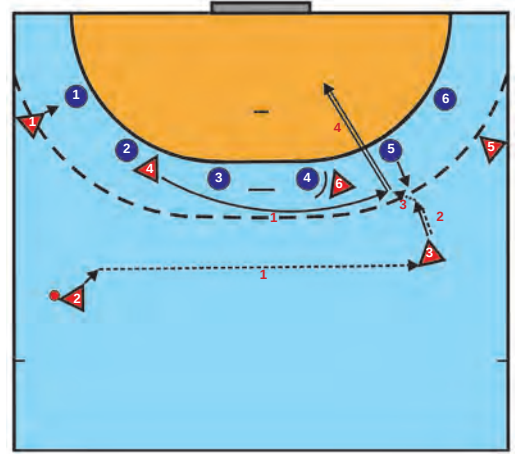
- 116. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 1 numaralı oyuncu pasını 2 numaralı oyuncuya versin ve savunmanın ters tarafına topsuz kat yapsın.
- 2 numaralı oyuncu pasını 3 numaralı oyuncuya, 3 numaralı oyuncu da 4 numaralı oyuncuya versin.
- 4 numaralı savunmayla 5 numaralı savunma oyuncusu arasında bulunan 6 numaralı hücum oyuncusu (pivot) 4 numaralı savunma oyuncusuna perdeleme yapsın.
- Kat yapan 1 numaralı hücum oyuncusu, 4 numaralı hücum oyuncusundan aldığı pasla perdelemeden de yararlanarak kale atışı uygulasin.



116. Görsel

9. Alıştırma

- 117. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Graplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 2 numaralı hücum oyuncusu 3 numaralı hücum oyuncusuna pas versin.
- 2 numaralı savunma oyuncusuyla 3 numaralı savunma oyuncusunun arasında bulunan 4 numaralı hücum oyuncusu (pivot) paslaşma yönünde kat yapsın.
- 4 numaralı savunma oyuncusuyla 5 numaralı savunma oyuncusu arasında bulunan 6 numaralı hücum oyuncusu (pivot), 4 numaralı savunma oyuncusuna perdeleme yapsın.
- 4 numaralı hücum oyuncusu kat yaparak 3 numaralı hücum oyuncusundan pas alsın. 6 numaralı hücum oyuncusunun perdelemesinden yararlanarak kale atışı uygulasin.



117. Görsel



Etkinlik

Perdelemeyi İzliyorum

Bir hentbol müsabakasını izlerken dikkatinizi perdeleme tekniklerinin uygulanmasına veriniz. Gözlemlerinizi aşağıdaki boşluğa yazarak öğretmen rehberliğinde, sınıf ortamında tartışınız.

[illegible]

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

1. Hentbolda perdeleme çeşitleri nelerdir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hentbolda perdelemenin önemi nedir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

3. ÜNİTE

Yuvarlanma

3.1 Yuvarlanma Tekniği



3

YUVARLANMA

Hazırlık

1. Perdeleme sonrasında toplu hücum oyuncusuna başka bir savunma oyuncusu engelleme yaparsa hücum oyuncusunun hangi alternatifleri olabilir?

3 | 1

Yuvarlanma Tekniği

Toplu hücum oyuncusunun karşısındaki savunma oyuncusuna yapılan perdeleme sonrasında toplu hücum oyuncusu rakibini geçer. Karşısına başka bir savunma oyuncusu geldiğinde topu perdeleme yapan takım arkadaşına pas olarak atar. Topla buluşan oyuncu da kale atışı yapmaya çalışır. Bu hücum taktiğine yuvarlanma denir.

Bu taktik genellikle perdeleme hareketiyle bağlantılı yapılır. Perdeleme ne kadar iyi yapılırsa yuvarlanma da o kadar iyi olur. Perdelemeyi yapan oyuncu pozisyon gereği her zaman için toplu oyuncudan pas beklemelidir. Bu yüzden tüm perdeleme çeşitlerinden sonra sporcu yüzünü toplu oyuncuya dönmeli, kollarını perdeleme yaptığı savunma oyuncusuna yakalatmamalıdır.

Yuvarlanma özellikle 2:2 oynanan oyunlarda uygulanır ve savunmanın bir kişi eksik kalarak 2:1 veya 1:0 mücadele etmesi sağlanır.



118. Görsel



119. Görsel



120. Görsel



121. Görsel



122. Görsel

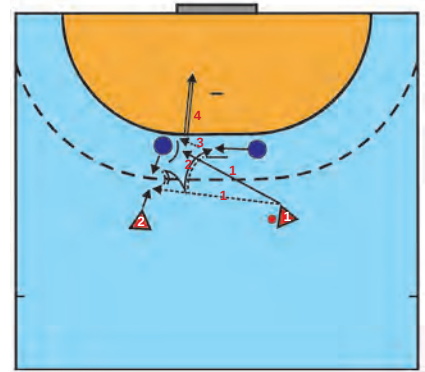
Yuvarlanma hareketi oyun kurucular arasında yapıldığı gibi oyun kurucu pivot oyuncular arasında da yapılabilir. Sol oyun kurucu pasını diğer oyun kurucuya verir ve pas verdiği oyun kurucunun savunmasını yapan oyuncuya perdeleme yapar (118 ve 119. görseller). Pası alan oyun kurucu da pası aldığı oyun kurucunun savunmasının üzerine doğru gider. Perdeleme yapan oyun kurucuya pas atar. Bu olaya perdeleme-yuvarlanma denir. Pivot pozisyonunda pası alan oyun kurucu da kale atışı yapar (120, 121 ve 122. görseller).

1. Uygulama Çalışması

Öğretmen rehberliğinde, aşağıdaki yönerge doğrultusunda perdeleme tekniğini uygulayınız.

1. Alıştırma

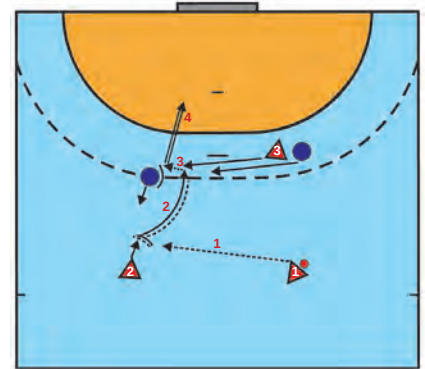
- 123. görseldeki gibi ikişerli gruplar oluşturunuz.
- Bir kişiyi savunmada görevlendiriniz.
- Hücum eden grupta 1 numaralı oyuncuda top bulunsun. 1 numaralı oyuncu 2 numaralı oyuncuya pas versin. 2 numaralı oyuncu aldığı pasla savunma oyuncusunun üzerine giderken 1 numaralı oyuncu da savunma oyuncusuna perdeleme yapsın.
- 2 numaralı oyuncu vücut aldatması yaparak perdelemeden de yararlanarak savunma oyuncusunu geçsin. Karşısına 1 numaralı oyuncuya savunma yapan oyuncu çıkınca pasını perdeleme yapan oyuncuya atsın. Pası alan 1 numaralı oyuncu da kale atışı uygulasin.



123. Görsel

2. Alıştırma

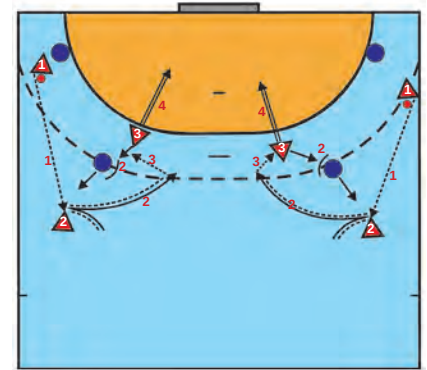
- 124. görseldeki gibi hücum için üçerli gruplar oluşturunuz.
- Savunma için ikiyeşerli bir grup oluşturunuz.
- 1 numaralı oyuncuda top bulunsun. 1 numaralı oyuncu 2 numaralı oyuncuya pas versin. 2 numaralı oyuncu aldığı pasla önündeki savunmanın üzerine doğru hareketlenirken 3 numaralı oyuncu 2 numaralı hücum oyuncusuna savunma yapan oyuncuya perdeleme yapsın.
- 2 numaralı hücum oyuncusu vücut aldatması yaparak perdelemeyen de yararlanarak savunma oyuncusunu geçsin Karşısına diğer savunma oyuncusu çıkınca perdeleme yapan oyuncuya pas atsın. Pası alan oyuncu da kale atışı uygulasin.



124. Görsel

3. Alıştırma

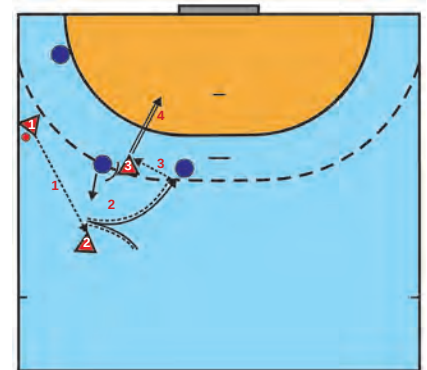
- 125. görseldeki gibi hücum için üçerli gruplar oluşturunuz.
- Savunma için ikişerli gruplar oluşturunuz.
- Kale sahasını ikiye bölünüz. Bir grup sahanın sol tarafında diğer grup sağ tarafında çalışmayı uygulayınız.
- 1 numaralı oyuncu topu 2 numaralı oyuncuya pas atsin. 2 numaralı oyuncu aldığı pasla önündeki savunma oyuncusuna vücut aldatması yapsın. 3 numaralı pivot pozisyonundaki oyuncu 2 numaralı hücum oyuncusuna savunma yapan oyuncuya perdeleme yapsın.
- 2 numaralı oyuncu vücut aldatması yaparak savunmayı geçsin ve perdeleme yapan 3 numaralı oyuncuya pas atsin. Pası alan 3 numaralı oyuncu kale atışı uygulasin.
- Aynı çalışma sahanın diğer tarafında da uygulansın.



125. Görsel

4. Alıştırma

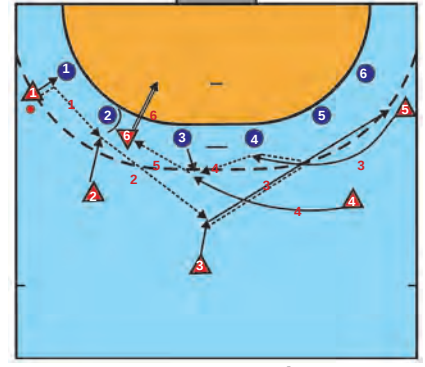
- 126. görseldeki gibi üçerli gruplar oluşturunuz.
- Graplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 1 numaralı oyuncu topu 2 numaralı oyuncuya pas atsin. 2 numaralı oyuncu aldığı pasla önündeki savunma oyuncusuna vücut aldatması yapsın. 3 numaralı pivot pozisyonundaki hücum oyuncusu 2 numaralı hücum oyuncusuna savunma yapan oyuncuya perdeleme yapsın.
- 2 numaralı hücum oyuncusu vücut aldatması ve perdelemeden de yararlanarak savunma oyuncusunu geçmeye çalışsın.
- 3 numaralı savunma oyuncusu 2 numaralı hücum oyuncusuna savunma yapsın. 2 numaralı hücum oyuncusu pasını perdeleme yapan pivot oyuncusuna versin. Pası alan oyuncu kale atışı uygulasin.



126. Görssel

5. Alıştırma

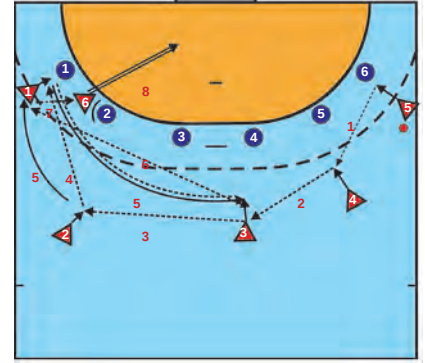
- 127. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 1 numaralı oyuncu pasını, 2 numaralı oyuncuya versin. 2 numaralı oyuncu da pasını 3 numaralı oyuncuya versin. 3 numaralı oyuncu 5 numaralı oyuncuyla çaprazla girsin ve pasını 5 numaralı oyuncuya vererek onun oyun bölgesine gitsin.
- 3 numaralı oyuncu 5 numaralı oyuncuyla çaprazla girerken 4 numaralı oyuncu da 3 numaralı oyuncunun yerine açılsın.
- 5 numaralı oyuncu pasını 4 numaralı oyuncuya versin.
- 4 numaralı hücum oyuncusuna 3 numaralı savunma oyuncusu baskı yapınca 2 numaralı oyuncuya perdeleme yapan 6 numaralı hücum oyuncusuna (pivot) pas atsin. Pası alan oyuncu kale atışı yapsın.



127. Görsel

6. Alıştırma

- 128. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 5 numaralı oyuncu pasını, 4 numaralı oyuncuya versin. 4 numaralı oyuncu da pasını 3 numaralı oyuncuya versin. 3 numaralı oyuncu da pasını 2 numaralı oyuncuya versin. 2 numaralı oyuncu da 1 numaralı oyuncuya pasını versin.
- 1 numaralı oyuncu toplu kat yapsın ve pasını 3 numaralı oyuncuya versin. 2 numaralı oyuncu da 1 numaralı oyuncunun boşalttığı oyun bölgesine doğru kat yapsın.
- 3 numaralı oyuncu 1 numaralı oyuncudan aldığı pası sol kanata kat yapan 2 numaralı oyuncuya ters pas versin.
- 1 numaralı savunmayla 2 numaralı savunma arasında olan 6 numaralı hücum oyuncusu (pivot) 2 numaralı savunma oyuncusuna perdeleme yapsın.
- 2 numaralı hücum oyuncusu da perdeleme yapan 6 numaralı hücum oyuncusuna (pivot) pas atsin. Pası alan oyuncu kale atışı yapsın.



128. Görsel

7. Alıştırma

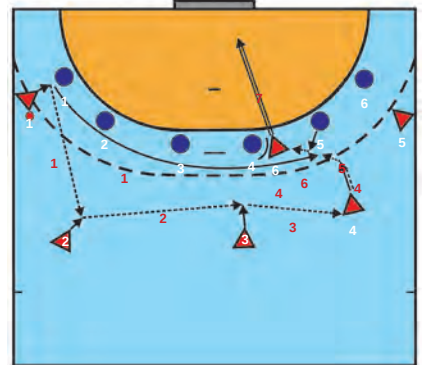
- 129. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 3 numaralı hücum oyuncusu pasını 2 numaralı oyuncuya versin.
- 2 numaralı oyuncu pasını 4 numaralı oyuncuya versin. 4 numaralı oyuncu pasını içeriye kat yapan 3 numaralı oyuncuya versin.
- 3 numaralı savunma oyuncusuyla 4 numaralı savunma oyuncusu arasında bulunan 6 numaralı hücum oyuncusu (pivot) 3 numaralı oyuncuya perdeleme yapsın. 3 numaralı hücum oyuncusuna 4 numaralı savunma oyuncusu baskı yapınca perdeleme yapan 6 numaralı hücum oyuncusuna (pivot) pas atsin. Pası alan 6 numaralı hücum oyuncusu kale atışı uygulasin.



129. Görsel

8. Alıştırma

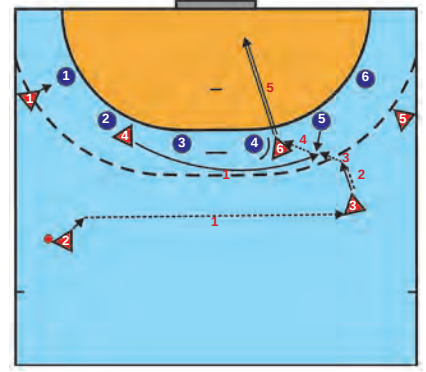
- 130. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 1 numaralı oyuncu pasını 2 numaralı oyuncuya versin ve savunmanın ters tarafına topsuz kat yapsın.
- 2 numaralı oyuncu pasını 3 numaralı oyuncuya, 3 numaralı oyuncu da 4 numaralı oyuncuya versin.
- 4 numaralı savunmayla 5 numaralı savunma oyuncusu arasında bulunan 6 numaralı hücum oyuncusu (pivot) 4 numaralı savunma oyuncusuna perdeleme yapsın.
- Kat yapan 1 numaralı hücum oyuncusu, 4 numaralı hücum oyuncusundan pas alsın. Kale atışı yapacağı sırada 5 numaralı savunma oyuncusu baskı yapsın. 1 numaralı hücum oyuncusu pasını 6 numaralı hücum oyuncusuna (pivot) atsin. Pivot oyuncusu da kale atışı uygulasin.



130. Görsel

9. Alıştırma

- 131. görseldeki gibi altışarlı gruplar oluşturunuz.
- Gruplardan birini savunmada görevlendiriniz.
- 2 numaralı hücum oyuncusu 3 numaralı hücum oyuncusuna pas versin.
- 2 numaralı savunma oyuncusuyla 3 numaralı savunma oyuncusunun arasında bulunan 4 numaralı hücum oyuncusu (pivot) paslaşma yönünde kat yapsın.
- 4 numaralı savunma oyuncusuyla 5 numaralı savunma oyuncusunun arasında bulunan 6 numaralı hücum oyuncusu (pivot), 4 numaralı savunma oyuncusuna perdeleme yapsın.
- 4 numaralı hücum oyuncusu kat yaparak 3 numaralı hücum oyuncusundan pas alsın. 5 numaralı savunma oyuncusu baskı yaptığı anda 4 numaralı hücum oyuncusu aldığı pası perdeleme yapan 6 numaralı hücum oyuncusuna atsın. Perdeleme yapan oyuncu aldığı pasla kale atışı uygulasin.



131. Görsel



Etkinlik

Yuvarlanmayı İzliyorum

Bir hentbol müsabakasını izlerken dikkatinizi yuvarlanma tekniğinin uygulanmasına veriniz. Gözlemlerinizi aşağıdaki boşluğa yazarak öğretmen rehberliğinde, sınıf ortamında tartışınız.

[illegible]

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların cevaplarını altlarındaki boşluğa yazınız.

1. Hentbolda yuvarlanma tekniğinin önemi nedir? Açıklayınız.

[illegible]

2. Hentbolda yuvarlanma tekniğinin nasıl yapıldığını açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

Aşağıdaki sorularda karışık sırada verilen görsellerin düzgün sıralanışını görsellerin altında verilen parantezlere yazınız.

3. Aşağıdaki görsellerde “yuvarlanma” aşamaları karışık olarak verilmiştir. Görselleri doğru şekilde sıralayınız.



()-()-()-()-()

4. ÜNİTE

Bireysel Savunma Hareketleri

4.1 Bireysel Savunma



Hazırlık



132. Görsel



133. Görsel

1. Bir takım neden mağlup olur?
2. İyi bir golcü için nasıl bir savunma tedbiri alırsınız?

Günümüzde takım sporu olarak yapılan tüm dallarda takımlar için iki konu önemlidir. Bu iki konu savunma ve hücmdür. Oyun anlayışları, savunma ve hücum üzerine kurulur. Amaç savunmayı sağlam tutmak, hücumda gol ya da sayı bulacak etkinlikler yapmaktır. Gol atmak ve sayı almak kadar gol yememek ve sayı vermemek de önemlidir.

Hentbol gibi bir spor dalında saniyeler içinde skor değişebilir. Bu yüzden oyuncular savunmalarını sağlam yapmalıdırlar. Savunmayı iyi yapabilmek için de oyuncuların bireysel savunmalarının iyi olması gerekir. Bu yüzden tüm takımlar savunma anlayışlarını oluştururken bireysel savunmayı ilk hedef olarak alır ve geliştirirler. Ferdî savunma geliştirilirken temel duruş, uygun mesafe, vücutla savunma, atış kolunu ve kale atışlarını savunma, topun çelinmesi önemli noktalaradır.

1. Temel Duruş

Savunmanın ilk adımı olan bu duruş sayesinde oyuncu her yöne rahatlıkla hareket edebilir. Bakışlar rakibi takip etmeli ve oyun akışını kontrol etmelidir. Kollar dirseklerden bükülü ve eller göğüs seviyesinde durur. Dizler hafif bükülü, gövde hafif öne eğiktir. Ayakların arası omuz genişliğinde açıktır. Oyuncular savunma hareketlerine temel bir duruşla başlarlar (134. görsel).



134. Görsel

Savunmada oyuncular temel duruşu kullanarak öne, geriye, sağa ve sola kayma adımlarını kullanarak savunma yaparlar (135, 136, 137, 138 ve 139. görseller).



135. Görsel: Sola, öne kayma adımı



136. Görsel: Sağa, öne kayma adımı



137. Görsel: Sağa doğru yana kayma adımı



138. Görsel: Sola doğru yana kayma adımı



139. Görsel: Geriye, sağa, sola kayma adımı



Öğretmen rehberliğinde, aşağıdaki yönergeyi takip ederek çalışmayı uygulayınız.

- Sınıfta ikiye bölünerek gruplar oluşturunuz.
- Her gruptaki iki öğrenciden biri aşağıda verilecek olan kayma adımlarını yaparken diğeri arkadaşında gördüğü hataları not etsin.
- Hareketlerin bitiminde görev değişimi yapınız.
- Öğretmenin işareti ile gösterdiği tarafa kayma adımı yapınız.
- Her ikiniz de kayma işlemini bitirdikten sonra birbirinizde gördüğünüz eksiklikleri belirtiniz ve hatalarınızı öğretmen gözetiminde düzeltiniz.

Öne, Geriye, Sağa ve Sola Kayma Adımında Genel Hatalar

Kollarda:

Gövdede:

Bacaklarda:

Ayaklarda:

Bakışlarda:

2. Uygun Mesafe

Bırakılacak uygun mesafe, oyun içindeki hücum oyuncusunun özelliklerine göre değişir. Kaleye yaklaştıkça süratli bir oyuncu için daima oyuncunun yakınında savunma yapılır. Yavaş bir oyuncu için biraz daha fazla mesafe bırakılır (140. görsel).



140. Görsel

3. Vücutla Savunma

Hücum oyuncusuna hiçbir zaman koşarak yaklaşılmaz. Yaklaşma kayma adımı şeklinde uygulanır. Aksi durumda rakip çok kolaylıkla savunmayı geçebilir. Savunma oyuncusu, kale ile hücum oyuncusu arasında yer almalıdır (141. görsel).



141. Görsel

4. Atış Kolunu Savunma

Öncelikle rakibin atış kolu tespit edilmeli ve atış kolunun bulunduğu taraf dikkatle savunulmalıdır (142 ve 143. görseller). Savunma oyuncusu, rakibini olabildiğince sahanın kenarına doğru itmeli ve atış kolunun yönünde kaleyi savunmalıdır.



142. Görsel



143. Görsel

5. Kale Atışlarını Savunma

Savunma oyuncusu hücum oyuncusunun hamlelerini önceden tahmin edemez. Bu nedenle hücum oyuncusunun atış kolu iyi takip edilmelidir. Kaleye doğru gelen top, kalça seviyesine indirilen kolla ve kaldırılan bacakla engellenir. Uzak atışlara genellikle iki elle savunma yapılır. Savunma yapılırken atış anında gözler açık olmalıdır. Kaleye doğru yapılan yakın atışlara karşı savunma tek elle yapılır. Yakın atışlarda savunma topa yapılmalıdır. Rakibe temaslarda 7 m atışı verilebilir (144, 145 ve 146. görseller).



144. Görsel



145. Görsel



146. Görsel

6. Topun Çelinmesi

Top önden arkaya veya yandan, rakibin elinden yere doğru giderken çelinir. Top rakipten çelindiğinde çelen kişi ya da takım arkadaşları tarafından kontrol edilir (147 ve 148. görseller).



147. Görsel



148. Görsel

1. Uygulama Çalışması

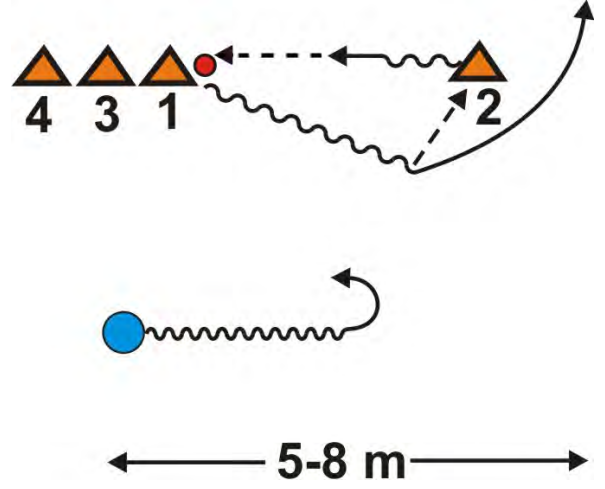
Öğretmen rehberliğinde, aşağıdaki yönergeyi takip ederek alıştırma uygulamaları yapınız.

1. Alıştırma

- Sağa, sola, öne ve geriye çapraz olarak kayma adımı alıştırma uygulamaları yapınız.

2. Alıştırma

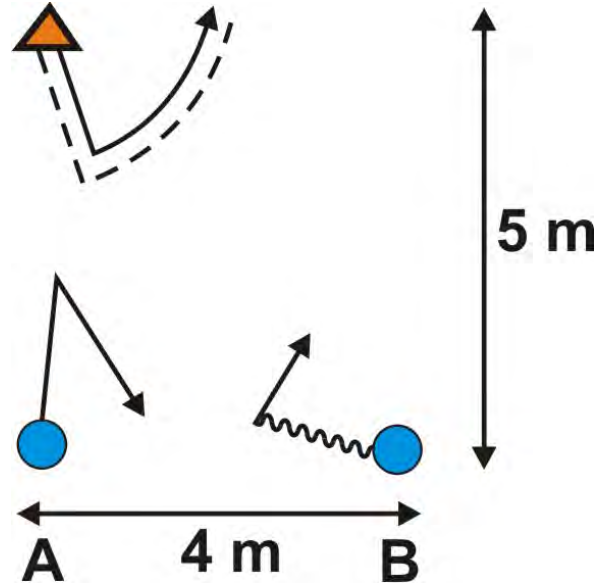
- 149. görseldeki gibi beşerli gruplar oluşturunuz.
- Belirli alan sınırlandırılması yapınız.
- Dört kişi hücum oyuncusu olurken biriniz savunma oyuncusu olunuz.
- 1 numaralı hücum oyuncusu top sürdükten sonra pasını 2 numaralı oyuncuya versin ve 2 numaralı oyuncunun arkasına geçsin.
- Topu alan 2 numaralı hücum oyuncusu sırada bekleyen 3 numaralı oyuncuya doğru top sürdükten sonra pasını versin.
- Savunma oyuncusu kısa ve çabuk kayma adımlarıyla hücum oyuncularını takip etsin.
- 3 ve 4 numaralı oyuncular da aynı şeyleri yapsın.
- 8-10 tekrardan sonra rollerinizi değiştiriniz.



149. Görsel

3. Alıştırma

- 150. görseldeki gibi hücum oyuncusu kale atışı aldatması yapsın ve bir kere tip yaparak temel pozisyonunu alsın.
- Savunma oyuncusu A çabuk kayma adımlarıyla dengeli öne çıksın. Atışı bloke etsin.
- Bu anda savunma oyuncusu B yana kayarak A'nın yerini emniyete alsın.
- Çalışmayı 20-45 Sn. devam ettiriniz.
- Daha sonra pozisyonlarınızı değiştiriniz.



150. Görsel

4. Alıştırma

- 151. görseldeki gibi bu çalışmada ikişerli gruplar oluşturunuz.
- Hücum oyuncusu kale atışı aldatması yapsın ve geri çekilsin.
- Savunma oyuncusu buna karşılık vererek öne, çapraz-geriye ve eski pozisyonuna kayma adımı ile dönsün.
- 8-10 tekrar veya 15-30 Sn. sonra rollerinizi değiştiriniz.



151. Görsel

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruların cevaplarını altlarındaki boşluğa yazınız.

1. Hentbolda savunma hareketleri nelerdir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hentbolda savunmanın özellikleri nelerdir? Açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hentbolda savunmanın önemi nedir? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

Top Tutma Teknikleri Kontrol Tablosu

Bu kontrol tablosu öğrencinin top tutma çalışmaları sırasında yapması gereken davranışları kapsamaktadır. Öğrencinin davranışı yapabilme durumuna göre en uygun seçenek öğretmen tarafından "X" ile işaretlenir. 'Kısmen Yapabiliyor' ve 'Yapamıyor' işaretlemelerinde gerekli çalışmalar için geri bildirimler verilmelidir.

Öğrencinin Adı ve Soyadı:	Yapamıyor	Kısmen Yapabiliyor	Yapabiliyor
Sınıfı ve Numarası:			

Gözlenecek Beceri: Top Tutma Teknikleri

Yüksekten gelen topları tutabiliyor mu?			
Baş ve göğüs yüksekliğinde gelen topları tutabiliyor mu?			
Alçaktan gelen topları tutabiliyor mu?			
Yere yakın ve yerden gelen topları tutabiliyor mu?			
Farklı yükseklikten gelen topları tutarken vücudu dengeli mi?			

Öğretmenin öğrenci hakkında görüşleri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beceri Puanlama Tablosu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		Sınıfı-Numarası:
Becerilerin Puan Değerleri	Değerlendirilecek Beceriler	Puan
	Hentbol: Top Tutma	
20 puan	Yüksekten gelen topları tutabiliyor.	
20 puan	Baş ve göğüs yüksekliğinde gelen topları tutabiliyor.	
20 puan	Alçaktan gelen topları tutabiliyor.	
20 puan	Yere yakın ve yerden gelen topları tutabiliyor.	
20 puan	Farklı yükseklikten gelen topları tutarken vücudu dengelidir.	
	TOPLAM PUAN	
Notlar:		

M O D Ü L 4

V O L E Y B O L



1.ÜNİTE

Smaç

1.1 Smaç Vuruşu



1

SMAÇ

Hazırlık

1. Etkili smaç vuran takımların diğer takımlara göre ne gibi avantajları vardır?
2. İyi bir hücum mu etkilidir yoksa savunma mı?



1. Görsel

1 | 1

Smaç Vuruşu

Smaç, hücumun ön hattında ve geri hattındaki oyuncuların file yüksekliğini aşan topa tek elle yaptıkları etkili bir vuruş şeklidir. Geri hat oyuncuları, smaç vuruşunu yapmak için üç metre çizgisinin gerisinden sıçrayarak ön hattaki topa smaç vuruşu yapabilirler.

Smaç adımılaması fileye ortalama 3-4 m mesafeden yaklaşarak başlar. Kesin yaklaşma mesafesi her oyuncunun adım mesafesine göre değişir. İyi ve etkili adımlama yapan oyuncu, sabit dururken yapacağı sıçramadan en az 10-15 cm daha fazla yükselebilir. Smaç adımlamasında hızla yapılan girişle beraber hızda bir kopukluk olmadan vücudu sıçrayabileceği en yüksek seviyeye çıkarabilmek smacın etkisini artırır.

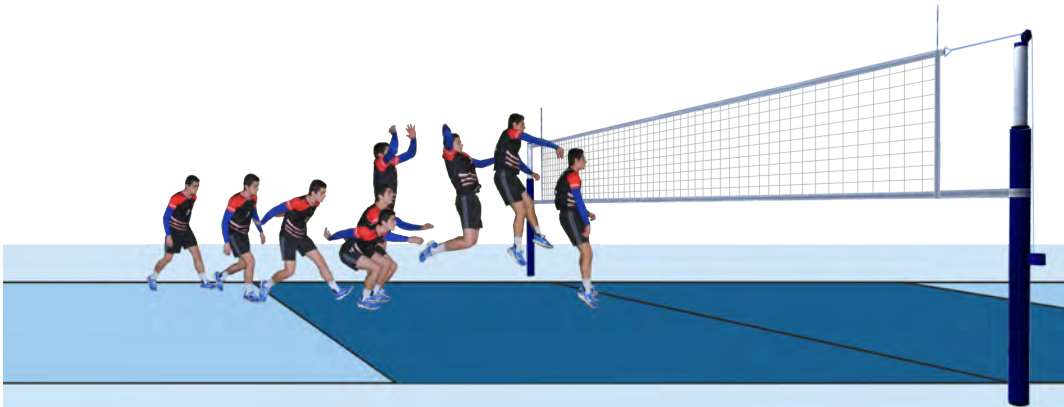


2. Görsel



3. Görsel

Smaç adımlaması üç adımla yapılmalıdır fakat iki veya daha fazla adımla yapılmasında da bir sakınca yoktur. Adımlama sağ veya sol adımla başlayabilir. Son uzun adımdan sonra sol ayağın sağ ayağın yanına veya sağ ayağın sol ayağın yanına gelmesiyle sıçramanın gerçekleştirilmesine dikkat etmek gerekir (4. görsel).

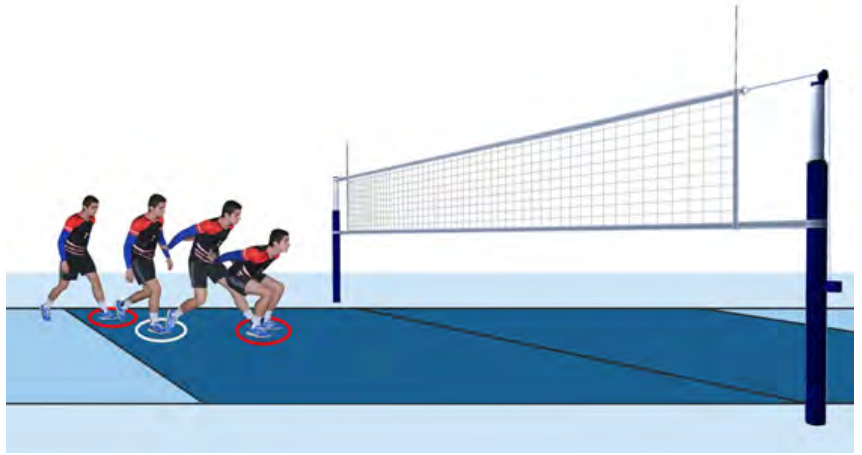


4. Görsel

1. Uygulama Çalışması

5. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Sahada belirlenen alanlarda 5. görseldeki gibi adımlama çalışmalarını sıralı bir şekilde yapınız.
- Bu çalışmada tekrar sayısı fazla olmalıdır.



5. Görsel

2. Uygulama Çalışması

6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 ve 14. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Fileye doğru topsuz adımlama yaparak smaç hareketini yapınız.



6. Görsel



7. Görsel



8. Görsel



9. Görsel



10. Görsel



11. Görsel



12. Görsel



13. Görsel



14. Görsel

Smaç Plase: Sıçrayarak veya sıçramadan belli bir bölgeye vurulan yavaş bir smaç çeşididir. Vuruştaki yavaşlık topu istenilen bölgeye atmak içindir. Sıçrayarak yapılan plase vuruşlarında hareket bütün parçalarıyla bir smaç vuruşuyla aynıdır.

Smaç plase, rakip takımı kararsızlık içinde bırakıp savunmasının tam yerleşmesini engelleyen etkili bir hücum şeklidir. Smaç plase çalışmaları normal file yüksekliğinde yapılabileceği gibi file alçaltılarak da uygulanabilir. Bu uygulama, tekniğin geliştirilmesi için önemli avantaj sağlar (15. görsel).



15. Görsel

Smaç hareketi; topa gidiş açışı, sıçrama, havada açılma, topa vuruş, düşüş gibi beş ayrı hareketin birleşiminden oluşur. Yaklaşmanın açıları, smaçörün atağı nasıl yapacağına göre çeşitlilik gösterir. Yaklaşmanın hızı dengenin kurulması açısından yavaştan hızlıya doğru olmalıdır. Smaç adımı üç adımla yapılmalıdır. Günümüzde antrenman metotlarının gelişmesiyle sporcuların hız ve kuvvetlerinin artması, oyunun süratlenmesini sağlamış ve buna paralel olarak iki adımla veya tek adımla da smaç vuruşu yapılmaya başlanmıştır.

Adımlama oyuncunun sol elini veya sağ elini kullanmasına göre sol veya sağ ayakla başlar. Adımlamada son adım önemlidir. Bu adıma sıçrama adımı denir.

Sağ elini kullanan bir oyuncunun fileye yaklaşımı şöyledir: Sol ayak, sağ ayak, sol ayakla büyük bir sıçrama adımı, sağ ayağın sol ayağın yanına getirilmesiyle sıçrama gerçekleşir. Sağ ayakla sıçrayanlar bunun tersini yaparlar. Sağ ayak, sol ayak, sağ ayakla büyük bir sıçrama adımı, sol ayağın sağ ayağın yanına getirilmesiyle sıçrama tamamlanır.

Smaç vuruşunda önemli bir nokta da sıçramada kolların kullanılmasıdır. Hızla gelerek sıçramak için ayaklar yere basılır, yarım çömelme ile kollar vücudun arkasına gider, yere paralel duruma gelir (16 ve 17. görseller), sonra sıçrama anında kollar hızla yanlardan savrulup yukarı kaldırılır (18. görsel). Vücut havaya yükseldiğinde ise smaç kolu geriye bükülüp vuruşa hazırlanır. Smaç için sıçranıldığında gövdenin belden geriye doğru esnetilmesine de dikkat edilmelidir (19. görsel). Açılmamış kapalı bir vücut, öne eğik bir gövde birçok harekete engel olur, kolun etkili kullanılmasını önler. Topa vuruş sırasında dirsek bükülü olmamalıdır. Topa en yüksek noktada vurabilmek için oyuncu yukarı uzanmalıdır. El vuruş noktasına son anda gelir. Vuruş anında dirsek kilitlenmiş; omuz, bel ve bütün vücudun gücü topa yüklenmiştir (20, 21, 22 ve 23. görseller).



16. Görsel



17. Görsel



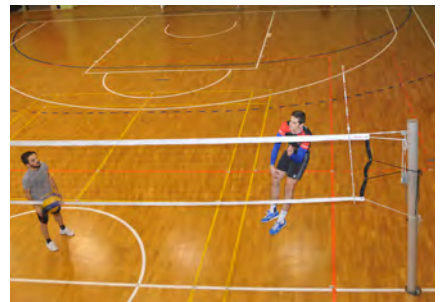
18. Görsel



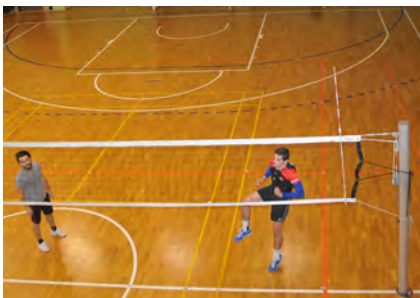
19. Görsel



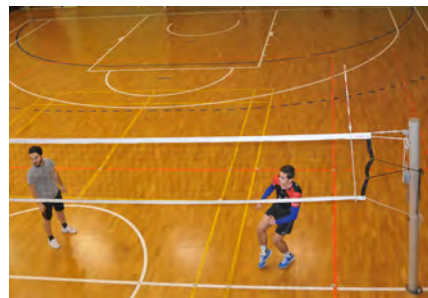
20. Görsel



21. Görsel



22. Görsel



23. Görsel

3. Uygulama Çalışması

24, 25, 26, 27, 28 ve 29. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Ayaklarınız yerde iken duvardan dönen topa smaç çalışması yapınız. Çalışmada kolun açılması, kolun topa kapanması ve topa vuruş açısına dikkat ediniz.



24. Görsel



25. Görsel



26. Görsel



27. Görsel



28. Görsel



29. Görsel

4. Uygulama Çalışması

30, 31, 32 ve 33. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Üçüncü çalışmada olduğu gibi duvardan gelen topa smaç vuruşu yapınız, topun şiddetini artırarak yükselmesini sağlayınız, duvardan dönen topa sıçrayarak vuruş yapınız.



30. Görsel



31. Görsel



32. Görsel



33. Görsel

5. Uygulama Çalışması

34, 35, 36, 37, 38 ve 39. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Kendi attığınız topa file üzerinde smaç vuruşu yaparak çalışma yapınız.



34. Görsel



35. Görsel



36. Görsel



37. Görsel



38. Görsel



39. Görsel

6. Uygulama Çalışması

40, 41, 42, 43, 44 ve 45. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Arkadaşınızın attığı topa file üzerinden smaç vuruşu çalışması yapınız.



40. Görsel



41. Görsel



42. Görsel



43. Görsel



44. Görsel



45. Görsel

Paralel ve Çapraz Smaç: Voleybol maçlarında sayı kazanmak için çeşitli yöntemler vardır. Bu yöntemlerden en etkili olan ve en çok tercih edilen vuruş şekli paralel ve çapraz smaştır. Smaç vuruşu blokun pozisyonuna ve topun yüksekliğine bağlı olarak paralel veya çapraz smaç şeklinde uygulanabilir.

Paralel Smaç

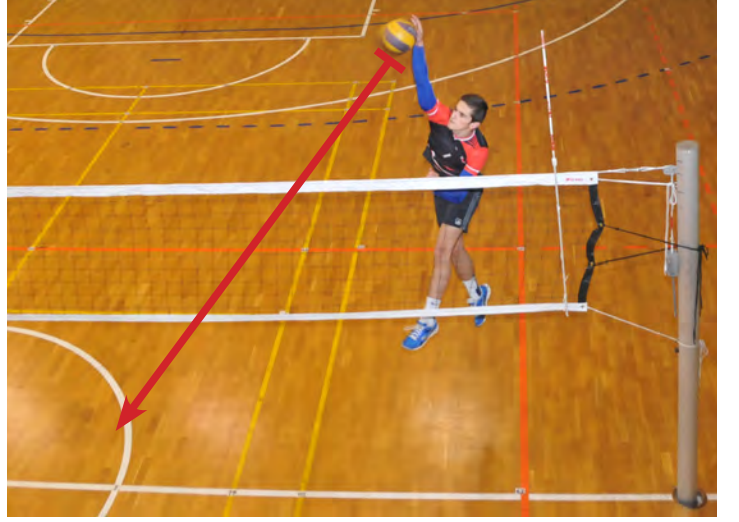
Rakip takımın çapraz yapacağı savunma blokunu aşmak için 4'ten 1 numaralı bölgeye, 2'den 5 numaralı bölgeye yapılan smaç şekline denir (46. görsel).

Çapraz Smaç

Paralele yapılan blok neticesinde topu bloktan kurtarıp etkili kullanmak için 4'ten 5 numaralı bölgeye, 2'den 1 numaralı bölgeye yapılan vuruş şekline çapraz smaç denir (47. görsel).



46. Görsel



47. Görsel

7. Uygulama Çalışması

48. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Arkadaşınızın file üzerine attığı topa paralel ve çapraz smaç çalışması yapınız. Öğretmen eşliğinde bu çalışmayı fazlaca tekrarlayınız.



48. Görsel



Paralel ve çapraz smaç vuruşlarında vuruşun şeklini, kol ve bileğin vuruş esnasındaki yönü ve açısı belirler (49, 50 ve 51. görseller).



Etkinlik

Bir voleybol müsabakasını izlerken dikkatinizi smaç tekniğinin uygulanmasına veriniz. Gözlemlerinizi aşağıdaki boşluğa yazarak öğretmen rehberliğinde, sınıf ortamında tartışınız.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A single vertical blue margin line runs down the left side of the page. The paper is otherwise empty of any text or markings.

ÜNİTE SONU ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için “D”, yanlış olanlar için “Y” yazınız. Yanlış olduğunu düşündüğünüz ifadeleri düzelterek altlarındaki boşluğa doğru şekillerini yazınız.

1. Smaç vuruşunda kolların kullanılması önemli değildir. ()

.....

2. Smaç için sıçrarken gövdenin belden geriye doğru esnetilmesine dikkat etmek gerekir. ()

.....

3. Topa vuruş sırasında dirsek bükülü olmalıdır. ()

.....

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

4. Smaç nedir? Açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....

5. Smaç adımlaması nasıl yapılır? Açıklayınız.

.....
.....
.....
.....
.....

6. Smaç ile smaç plase arasındaki farklar nelerdir? Yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....

7. Smaç hareketinin basamaklaması nasıldır? Yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....

8. Çapraz smaç ile paralel smaç arasındaki farkları yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....

2.ÜNİTE

Blok

2.1 Blok Hareketi



2

BLOK

Hazırlık

1. Voleybolda savunma niçin önemlidir?
2. Savunma nereden başlar?



52. Görsel

2 | 1

Blok Hareketi

Blok, rakip sahada yapılan hücumu yavaşlatmak veya engellemek için file üzerinde ellerle yapılan savunma hareketidir.

Blok yapacak sporcu karşı takımın smaçörünün vuracağı smaça göre aktif veya pasif blok yapar. Yapılacak blok pozisyon gereği tekli, çiftli ve üçlü yapılabilir.

Rakip takımın hücumu esnasında ellerin karşı sahaya uzatılarak topun karşı alana düşmesi için yapılan blok çeşidine **aktif blok** denir (53. görsel).

Arka alandaki savunma oyuncularına gidecek olan topun süratini azaltmak için yapılan blok çeşidine **pasif blok** denir. Pasif blokta eller fileye paralel olmalıdır ve topla temas anında bilekten geriye yatırılmalıdır (54. görsel).



53. Görsel



54. Görsel

Pasif blok, bloka geç kalan oyuncuların yaptığı blok çeşididir. Aynı zamanda topa en yüksekte vuruş yapabilen smaçörler karşısında da bu blok uygulanabilir. Karşılaşmalarda sporcular genelde aktif blok yaparlar.

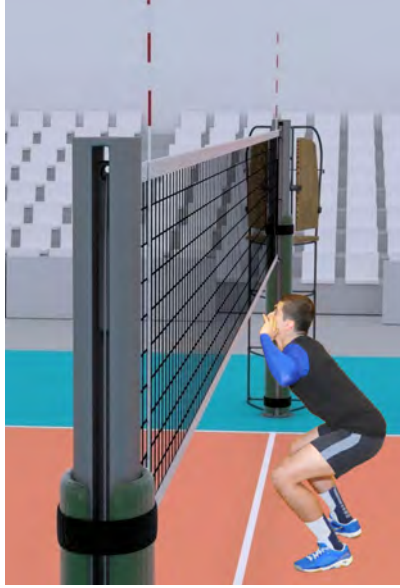
Blokun hareket parçaları şu şekildedir:

Önden görünüş



55. Görsel

Yandan görünüş



56. Görsel

- Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.
- Bacaklar yukarıya sıçrayacak şekilde esnek ve dizlerden bükülüdür.
- Ağırlık merkezi ayak parmak uçlarındadır.
- Bel öne doğru bükülüdür.
- Kollar göğüs hizasında dirseklerden bükülüdür.
- Eller göğüs ile boyun hizasındadır.

Önden görünüş



57. Görsel

Yandan görünüş



58. Görsel

- Parmaklar açık ve kollar paraleldir.
- Sıçrama yapılırken kollar göğüs hizasından yukarıya doğru hızlıca uzatılır.
- Bloкта kollar bükülmez, el parmakları açık ve gergindir.
- Baş parmaklar topun aradan geçişini engelleyecek kadar birbirine yakındır.
- Topla temas anında eller bilekten öne doğru kapatılır.
- Topun pozisyonuna göre kollar yer değiştirir.
- Topla göz teması hiçbir şekilde kesilmez.



59. Görsel



60. Görsel

1. Uygulama Çalışması

61 ve 62. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Bulunduğunuz yerden blok sıçraması yapınız.



61. Görsel



62. Görsel

2. Uygulama Çalışması

63 ve 64. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Duvar karşısında durunuz ve belirlenen hedefe blok sıçraması yapınız.



63. Görsel



64. Görsel

3. Uygulama Çalışması

65 ve 66. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İki öğrenci karşılıklı sıçrayarak havada ellerinizi birbirinize değdiriniz.



65. Görsel



66. Görsel

4. Uygulama Çalışması

67 ve 68. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- File önünde blok çalışması yapınız.



67. Görsel



68. Görsel

5. Uygulama Çalışması

69 ve 70. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Filede karşılıklı blok yapınız, file üstünde ellerinizi birbirine vurunuz.



69. Görsel



70. Görsel

6. Uygulama Çalışması

71 ve 72. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- File üzerinden top değişimi yapınız.



71. Görsel



72. Görsel

7. Uygulama Çalışması

73, 74, 75 ve 76. görsellerdeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- File önünde kayma adımlarla beraber 2-3-4 numaradan blok yapınız.



73. Görsel



74. Görsel



75. Görsel



76. Görsel

8. Uygulama Çalışması

77. görseldeki uygulama çalışmasını öğretmen rehberliğinde, yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Öğretmeniniz smaç vururken siz, smaç vurulacak bölgeye blok yapınız.



77. Görsel

[illegible]

Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voleybolda Smaç ve Blok Kontrol Kablosu			
Bu kontrol tablosu öğrencinin şut çalışmaları sırasında yapması gereken davranışları kapsamaktadır. Öğrencinin davranışı yapabilme durumuna göre en uygun seçenek öğretmen tarafından "X" ile işaretlenir. 'Kısmen Yapabiliyor' ve 'Yapamıyor' işaretlemelerinde gerekli çalışmalar için geri bildirimler verilmelidir.			
Öğrencinin Adı ve Soyadı:	Yapamıyor	Kısmen Yapabiliyor	Yapabiliyor
Sınıfı ve Numarası:			
Gözlenecek Beceri: Smaç			
Adımlamaya doğru açıdan başlıyor mu?			
Sıçrama adımı doğru zamanda ve doğru açıda mı?			
Ayağın topla buluşması esnasında topun hızını yumuşatıyor mu?			
Sıçramak için kol savurması yapıyor mu?			
Topla en yüksek noktada buluşuyor mu?			
Topa vuruş ve bilek hareketi doğru mu?			
Smaç vuruşu ardından file ihlali yapıyor mu?			
Gözlenecek Beceri: Blok			
Temel duruş doğru mu?			
Oyuncu topu ve rakibi takip ediyor mu?			
Zamanlamayı doğru yapıyor mu?			
Ellerini karşı sahaya uzatabiliyor mu?			
Gözleriyle topu takip ediyor mu?			
Eşli bloklarda uyum var mı?			
Öğretmenin öğrenci hakkında görüşleri:			

Beceri Puanlama Tablosu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		Sınıfı-Numarası:
Becerilerin Puan Değerleri	Değerlendirilecek Beceriler	Puan
	Voleybolda: Smaçve Blok	
8 puan	Smaç vurmada önce topu takip ediyor.	
8 puan	Smaç adımılaması yapıyor.	
10 puan	Smaç adımılaması sonunda çift ayak sıçıyor.	
10 puan	Smaç sıçraması yaparken kollarını etkili kullanıyor.	
8 puan	Smaç vururken topu önüne alıyor.	
8 puan	Smaç vuran elin bileği topa vururken bükülüyor.	
8 puan	Smaç vururken topla en yüksek noktada buluşuyor.	
8 puan	Topu ve rakibi takip edebiliyor.	
8 puan	Blok zamanlamasını doğru yapabiliyor.	
8 puan	File üzerinde karşı sahaya uzanabiliyor.	
8 puan	Eşli blokta eşile uyum sağlayabiliyor.	
	TOPLAM PUAN	
Notlar:		

SÖZLÜK

A

adam adama savunma	: Her oyuncunun karşı takımdan belli bir oyuncuyu tutarak sayı yapabilme gücünü engelleme amacını güden bir savunma türü.
adım hatası	: Toplu sporlarda topu tuttuktan sonra 3 adımdan daha fazla adım atılması.
Akdeniz Oyunları	: Akdeniz'e komşu ülkelerin dört yılda bir düzenlediği spor yarışmalarının adı.
aktivite	: Etkinlik.
aldatma (feyk)	: Oyunda, rakibin yanlış hareket etmesini sağlamak.
antrenman	: Fiziki gücün ve moral gücünün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim süreci.
atış kolu	: Bir hücum oyuncusunun sürekli atış yaptığı kolu.
Avrupa Challenge Kupası	: Avrupa Hentbol Federasyonunun (EHF) düzenlediği ve hentbolda Avrupa'nın dört numaralı kupası. Eski adı EHF Şehirler Kupası.

B

basit hızlı hücum	: Hentbolda kaleciden alınan tek topla ve basit şekilde uygulanan hızlı hücum türü.
baskılı savunma	: Hücum oyuncusunun hareket ve sayı yapmasını önlemek için uygulanan , yakın savunma türü.
bek	: Futbolda savunmanın sağında ve solunda oynayan rakip takımın kanatlardan yaptığı atakları önleyen oyuncular.
bent	: Engel.
blok	: Hentbol, basketbol, voleybolda atış yapıldığı anda savunma oyuncularının bu atışı kesmesi.
blok	: Basketbolda şut girişimini topa dokunarak bozma eylemi.
bölge savunması	: 1- Alan savunması. 2- Oyuncuların belli bir bölge içerisinde karşı takıma kurdukları savunma bütünlüğü ve yaptıkları savunma hareketleri.
branş	: Dal, kol, bölüm ihtisas alanı.

C

ceza	: Kural dışı veya kimi uygunsuz davranışlara karşı yetkililerce verilen ve çok değişik biçimleri olan uygulamalar ve yaptırımlar.
ceza alanı	: Futbolda kale önünde kale direklerinden 16,50 m sağ ve sol yanlara 16,50 m orta alana doğru çizilen çizgilerle belirlenmiş dikdörtgen alan.
ceza atışı	: Hentbolda 7 m atışı.

Ç

çalım	: Bir oyunda toplu veya topsuz olarak yapılan rakibi yanıltan ve etkisiz hâle getiren ayak ve vücut hareketleri.
çapraz geçiş	: Sonuca gitmek için 2,3 ya da 4 oyuncunun aralarında çapraz değişmelerle yaptıkları teknik hareket.
çift stop	: Tek zamanlı stop. İki ayağın da aynı anda yere temas ettiği stop şekli.
çift vuruş	: Futbolda tehlikeli oyun, kural dışı şarj engelleme gibi kimi davranışlara karşı ceza olarak verilir. Topun gol olarak değer kazanabilmesi için vuruş yapan oyuncudan başka bir oyuncuya teması gerekir.
çizgi hakemi	: Voleybolda topun veya ayağın çizgiye temas edip etmediğini belirlemekle görevli hakem.

D

dayanma adımı	: Dayanma ayağı çevresinde atılan adım.
dayanma ayağı	: Hentbolda sabit tutulan ayak.
defans	: Futbol, hentbol ve basketbol gibi takım oyunlarında rakibin hücumlarına karşı koymak.
değişme hatası	: Hentbolda oyuncuların oyun kurallarına aykırı biçimde değiştirilmesi.
deplasman	: Dış saha

devre	: Zamana göre oynanan spor müsabakalarında oyunu iki ya da daha fazla eşit süreye bölen zaman aralığı.
dip çizgi	: Oyun alanlarının genişliğini dış taraftan sınırlayan çizgilere verilen ad.
direkt serbest vuruş	: Futbolda kural dışı davranışta bulunan takımın kalesine doğrudan kullanılan topun bir oyuncuya dokunmadan kaleye girmesi sonucu sayılan ceza vuruşu.
diskalifiye	: Karşılaşmalarda, yarışma dışı bırakılmak ya da yenik sayılmak.
diyagonal	: Köşegen.
diyagonal pas	: Çapraza atılan pas.
dripling	: Topu kısa aralıklarla sürükleyerek veya yere vurarak karşı tarafın kalesine veya potasına doğru getirme.
dublaj	: Oyun sistemi içindeki savunma.

E

elit sporcu	: Profesyonelliği bir erdem olarak kabul etmiş, işinin gereklerini yerine getirirken haz duyabilen, zorlukları oyuna ve eğlenceye dönüştürebilen, her durumda kontrollü olmayı becerebilen kişiler.
--------------------	---

F

faul	: Karşılaşmalarda cezalandırmayı gerektiren kural dışı davranış.
fast break	: Hızlı hücum.
forvet	: Sayı yapmak amacıyla takımın ileri hattında görevlendirilmiş olan, ataklar düzenleyip rakip savunmayı aşmaya çalışan sporcu.

G

geri pas	: Kendi kalesi yönündeki oyuncuya verilen pas.
geri saha	: Savunma alanı.
gol	: Futbol, hentbol, su topu ve hokey gibi oyunlarda topun kaleye sokulması ile kazanılan sayı.

H

hareket mekaniği	: Hareketi oluşturan tekniklerin bütünsel uyumu.
hentbolda piston hareketi	: Oyuncu hücumdayken topu öne doğru hareket içerisinde alır, içeriye dalar ya da pas verir.
hızlı hücum	: Takım oyuncularının en kısa zamanda savunma durumundan hücum durumuna geçmesi.
hücum faul	: Basketbolda ve hentbolda hücum yapan oyuncunun savunma yapan rakibine karşı işlediği hata.

I

ısınma	: Sporcuyu müsabaka ya da yarışmaya ruhsal ve bedensel yönden hazır hâle getirmek için yapılan ön hazırlık hareketleri.
---------------	---

i

içeri yüklenmek	: Hücum oyuncusunun savunmanın üzerine doğru hareketlenmesi.
iki dakika cezası	: Hentbolda bir oyuncunun oyun kurallarına aykırı davranışı nedeniyle iki dakika oyundan çıkarılması.

K

kat yapmak	: Kanat oyuncularının toplu ya da topsuz olarak yaptıkları pozisyon değişimi.
kayma adımı	: Hentbolda ve basketbolda savunma oyuncusunun sıçramadan, ayaklarını birbiri yanına çekerek uyguladığı adımlama şekli.
kinestetik zincir	: Vücudun akıcı ve armonik bir şekilde gelişmesi için kas sisteminin doğru değişim yapması.
kombinasyon	: Birden çok teknik hareketin birleştirilmesi.
kombine	: Bir araya gelen ya da getirilen.

kombine savunma	: Savunmada birkaç oyuncunun adam adama savunma görevini üstlenip bölge savunması yapması.
kondisyon	: Fiziksel ve ruhsal bakımdan bir sporcunun durumu.
konfederasyon	: Federasyonların bir araya gelerek oluşturduğu bir üst kuruluş.
koordinasyon	: Belirli bir amaca yönelik olarak çeşitli faaliyetler arasında uyum, düzen ve bağlantı sağlama.
konsantre olmak	: Bir amaca yönelmek için dikkatini vermek.
kuvvet	: Bir dirence karşı koyabilme gücü.

M

maksimum	: En çok.
manevra	: Hareket, gidiş geliş.
mevki	: Yer, durum, konum.
minimum	: En az.
mola	: Takımın isteğiyle hakemin verdiği dinlenme süresi.
motivasyon	: İsteklendirme, güdüleme.
mukavemet	: Dayanma, karşı durma, karşı koyma, dayanıklılık.
müşabık	: Müsabakalara katılan ve bu faaliyetleri yürüten kimse.

N

net	: Basket filesi.
------------	------------------

O-Ö

ofans	: Hücum.
ofansif	: Hücumla yönelik, atağa dayalı.
orta çizgi	: Oyun alanlarını enlemesine ortadan ikiye bölen çizgi.
orta hakem	: Futbolda başhakem.
ölçüt	: Bir yargıya varmak veya değer vermek için başvurulacak ilke, kıstas, mısda, kriter.

P

pas arası	: Top oyunlarında eş oyuncuların birbirine topu atması sırasında rakip oyuncunun araya girerek paslaşmaya engel olması ve topu kapması.
pasif oyun	: Hücum eden takımın bir sayı girişiminde bulunmadan veya kaleye atış yapmadan topu bilinçli olarak oyalaması.
penaltı	: Futbolda ceza alanı içerisinde kasıtlı olarak yapılan 9 kusurlu harekete karşı verilen ceza atışı.
perdeleme	: Bir hücum oyuncusunun sayı yapmasını kolaylaştırmak için diğer hücum oyuncusu tarafından kurallara uygun olarak savunma oyuncusuna yapılan engelleme.
performans	: Elde edilen başarı, verim gücü.
periyot	: Basketbolda 10 dakikalık oyun dönemi, devre.
piston hareketi	: Hentbolda hücumla yönelik topla yapılan teknik bir hareket.
pivot	: Basketbol ve hentbolda hücum hattının ortasında oynayan oyuncu.
pivot çiftleme	: Basketbol, hentbolda hücum hattının ortasında oynayan oyuncu sayısını ikileme.
pres	: Baskı yapmak, zorlamak.
pozisyon	: Duruş biçimi.
pozisyon değiştirme	: Sporcunun oyun içerisinde savunma ve hücum görevlerine bağlı olarak bulundukları yer veya mevkilerini değiştirmeleri.
pozisyon kaybı	: Hücum veya savunma yaparken doğru yerde olmama.

R

rekor	: Bir spor dalında daha önce erişilmiş ve ilgili makamlarca resmen onaylanmış en iyi derece.
ribaunt	: Basketbolda oyuncuların potadan veya çemberden dönen topu kapmak için çember altında yaptıkları zıplayış.

S

santra	: Takım oyunlarında özellikle futbolda devre başlarında veya gollerden sonra oyunun başlatıldığı oyun alanının ortasındaki yer.
sayı	: Kimi spor karşılaşmalarında tarafların her birinin başarısını belirten niceliksel değer.
set hücumu	: Yerleşik savunmaya karşı hücum yapmak.
simetrik	: Karşılıklı iki kısmın uygunluk gösterişi, vücudun veya bir organın karşılıklı iki kısmı arasında biçim ve hacimce benzerlik oluşu. 2. molekülü oluşturan atomların birbirine uzaklık bakımından belli bir düzen içinde sıralanması hâli.
sistem	: Bir takımın uyguladığı oyun düzeni.
sistematik	: Adım adım sınıflandırılmış.
skor	: Netice.
skorboard	: Sayı tabelası.
slalom	: Belirli aralıklarla konan işaretlerin aralarından geçerek yapılan çalışma.
stance	: Basketbolda temel duruş pozisyonu.
steps	: Hatalı yürüme.
stil	: Üslup, biçim, tarz.
stop	: Durma.
stopper	: Çok yönlü markaj özelliklerine sahip, yapılı, kademe anlayışını iyi gerçekleştiren, toplara iyi yükselebilen futbolcu.

Ş

şarj	: Dayanma.
şut	: Direkt hedefe atılan sert top.

T

taç	: Oyunda topun yan çizgilerden dışarıya çıkması.
taktik	: Bir takımın oyun süresince ve değişen oyun şartlarında uygulayacağı oyun yöntemi.
tenis servis	: Voleybolda yüz fileye dönük bir şekilde bir elle havaya atılan topa diğer elle sertçe vurmak yoluyla atılan servis türü.
top sürme hatası	: Hentbol ve basketbolda bir oyuncunun topu kurallara aykırı sürmesi.
turnike	: Basketbolda son kez topu yere vurup tuttuktan sonra 3 adımda çembere yönelme tekniği.

U

uçan servis	: Voleybolda topun havadan süzülerek gidip hızının birden kesilmesine ya da sağa sola kaymasına yol açan servis.
--------------------	--

V

varyasyon	: Değişiklik, çeşitleme.
verkaç	: Bir oyuncunun topu arkadaşına aktardıktan sonra uygun bir yere kaçması ve arkadaşından pas alması şeklinde yapılan ikili paslaşma.

Y

yerden atış	: Hentbolda bir oyuncunun topu kale alanına çaptırarak kaleye atması.
yönerge	: Herhangi bir konuda tutulacak yol için belli bir esasa dayanarak verilen buyruk, talimat, direktif.
yuvarlanma	: Bir oyuncunun perdeleme sonrası boş alana doğru hareketlenerek top istemesi.

Z

zamanlama	: Topla, rakiple buluşma, top aktarma gibi eylemler için en uygun zamanı gözlemek, kestirmek.
------------------	---

KAYNAKÇA

BASKETBOL

KAYNAKÇA

Gençler İçin Basketbol Efes Pilsen Spor Kulübü Eğitim Yayınları:2.

Morpa Spor Ansiklopedisi (1-2-3-4-5. ciltler), Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005.

SEVİM, Yaşar, Basketbol Teknik-Taktik Antrenman (Geliştirilmiş Baskı), Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, Ankara, 1997.

URARTU, Ümit, Basketbol-Teknik-Taktik-Kondisyon, İnkılap Kitabevi, Ankara, 2006.

GÖRSEL KAYNAKÇA

1. Ünite Kapak Görsel, <http://www.baskf.org.tr/haber/ersan-fena-patladi.html> (ET: 20.02.2017, 10.20)
2. Ünite Kapak Görsel, <https://www.dreamstime.com/17740028> (ET: 20.02.2017, 11.00)
3. Ünite Kapak Görsel, <https://www.dreamstime.com/17740061> (ET: 20.01.2017, 10.20)
1. Görsel, <http://www.stgeorgeutah.com/news/archive/2014/12/17/spo-q-two-quincy-mathews-buzzer-beater-liftdesert-hills-dixie/#.WLP1JzvavIU> (ET: 20.02.2017, 10.20)
2. Görsel, <https://thunderousintentions.com/2013/12/31/okc-thunder-25-5-vs-portland-trail-blazers-24-7-preview> (ET: 15.02.2017, 10.20)
- 3-8. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
9. Görsel, <http://basket.cl/index.php/132-basket-cl/basket-internacional/nba/4092-los-bulls-de-pau-sobreviven-ageorge-y-a-la-lesion-de-rose> (ET: 20.02.2017, 10.20)
- 10-15. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
16. Görsel, <http://dailybruin.com/2014/01/15/mens-basketballs-improved-defense-paves-way-to-win-over-asu> (ET: 20.02.2017, 13.50)
- 17-20. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
- 21-24. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
- 25-28. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
29. Görsel, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Estudiantes_vs_Unicaja_M%C3%A1laga_-_Germ%C3%A1n_Gabriel,_Andy_Panko,_Luka_%C5%BDori%C4%87_-_01.jpg30- (ET: 20.02.2017, 13.50)
33. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
34. Görsel, <http://www.pba-online.net/uploads/photo/kobe-bryant-041216.jpg> (ET: 23.02.2017, 10.50)
35. Görsel, <https://italy.neotrib.com/stories/54c0bf3d1043cc21fc000003/photos> (ET: 20.02.2017, 14.00)
- 36-38. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
39. Görsel, <http://www.readingeagle.com/sports/article/wilson-beats-gov-mifflin-in-ot-in-boys-basketball> (ET: 20.02.2017, 14.10)
- 40-50. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
51. Görsel, <https://alchetron.com/Amaya-Valdemoro-874855-W#-> (ET: 24.02.2017, 14.30)
- 52-57. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
58. Görsel, <http://www.idahostatesman.com/sports/high-school/girls-prep-basketball/article40847331.html> (ET: 24.02.2017, 14.30)
- 59-75. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.

FUTBOL

KAYNAKÇA

TÜFAD, 15 Yaş ve Altı Futbol Eğitim Kılavuzu, 1. Baskı, Ankara, 2013.

GÖRSEL KAYNAKÇA

Modül Kapak, <https://i.ytimg.com/vi/NTY2I-m3SZ4/maxresdefault.jpg> (ET: 23.01.2017, 15,10).

1. Ünite Kapak Görseli, <https://www.dreamstime.com/51484049> (ET: 23.01.2017, 15,10).

1.Görsel, <https://www.dreamstime.com/21833996> (ET: 23.01.2017, 10,40).

2-20. Görsel, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.

2. Ünite Kapak Görseli, <https://www.dreamstime.com/6606547> (ET: 24.01.2017, 12,20).

21. Görsel, <https://www.dreamstime.com/18431299>, (ET: 23.01.2017, 11,30).

22-58. Görsel, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.

3. Ünite Kapak Görseli, <https://www.dreamstime.com/14592080> (ET: 24.01.2017, 09,15).

59. Görsel, <https://www.dreamstime.com/31370696> (ET: 24.01.2017, 10,40).

60-87. Görsel, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.

HENTBOL

KAYNAKÇA

BAUMBERGER, Jürg, Hentbol Oynayarak Öğrenme Daha İyi Oynama, Bağırhan Yayınları, Ankara, 1998.

GÜNAL, Ensari, Türkiye’de Hentbol, 1. Baskı, Ankara, 1993.

Hentbol Antrenörleri Derneği Eğitim Yayınları, Hentbol 7 Metre, 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 Savunma Farklılıklarına Karşı Hücumun Adaptasyonu, sayfa 11–15, Haziran, 1993.

MURATLI, Sedat, Öner, Kenan, Hentbolda Savunma, Oto Basımevi, İstanbul, 1985.

SEVİM, Yaşar, Hentbol Teknik Taktik, Gazi Yayınevi, Ankara, 1992.

SEVİM, Yaşar, Hentbol Teknik Taktik Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Ş., Ankara, Eylül 2006.

SEVİM, Yaşar, Hentbol Terimleri Sözlüğü, Gazi Yayınevi, Ankara, 1992.

TAŞKIRAN, Yavuz, Hentbolda Performans, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1997.

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Spor Lisesi Takım Sporları Dersi Öğretim Programı 9,10, 11 ve 12. Sınıflar, Ankara, 2016.

GÖRSEL KAYNAKÇA

1. Ünite kapağı: <https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-image-kaposvar-szekszard-handball-game-image13387636> (ET: 06.04.2017 saat 10.24)

1. görsel: <https://www.dreamstime.com/ID-30254440> (ET: 06.04.2017 saat 10.24)

2. 99. Görseller, komisyon tarafından hazırlanmıştır.

2. Ünite kapağı: <http://www.libertatea.rosporthandbal-alte-sporturiromania-ungaria-se-joaca-duminica-grupa-principala-ii-de-la-europeanul-de-handbal-feminin-1681333gallery1682819> (ET: 06.04.2017 saat 10.24)

100-117. Görseller, komisyon tarafından hazırlanmıştır.

3. ünite kapak : <https://www.dreamstime.com/editorial-photography-besiktas-mogaz-ht-dinamo-bucuresti-handball-match-kocaeli-turkey-february-players-action-velux-ehf-champions-league-image86-332247> (ET: 06.04.2017 saat 10.24)

118-131. Görseller, komisyon tarafından hazırlanmıştır.

4. Ünite kapağı: <https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photo-kaposvar-bacsbokod-handball-game-image14446055> (ET: 06.04.2017 saat 10.24)

132-151. Görseller, komisyon tarafından hazırlanmıştır.

VOLEYBOL

KAYNAKÇA

BENGÜ, Mehmet, Voleybol , Adam Yayınları, istanbul,1983.

ERALP,Fikri ve Yoruç Çotuk Müfide, Voleybolda temel beceriler,morpa yayınları,İstanbul,2000.

GÖRSEL KAYNAKÇA

1. Ünite Kapak Görseli, <https://www.dreamstime.com/stock-photo-tree-professional-volleyball-players-isolated-white-action-image76656316> (ET: 02.01.2017, 14.00).

1. Görsel, <https://www.dreamstime.com/stock-photo-volley-ball-player-man-silhouette-white-background-youngimage45828058> (ET: 04.01.2017, 11.00)

2. Görsel, <https://www.dreamstime.com/editorial-photo-paok-vs-olympiacos-greek-volleyleague-finals-thessalonikigreece-april-players-action-net-hellenic-volleyball-image55389966> (ET: 04.01.2017, 10.00)

3. Görsel, <https://www.dreamstime.com/editorial-stock-photo-ncaa-volleyball-texas-wvu-morgantown-wv-september-west-virginia-outside-hitter-morgan-montgomery-goes-up-spike-image60346283> (ET: 23.01.2017, 14.00).

4-48. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.

49. Görsel, <https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photo-kaposvar-dunaferr-volleyball-gameimage17946125> (ET: 03.01.2017, 15.00)

50. Görsel, <https://www.dreamstime.com/stock-photo-kaposvar-dunaferr-volleyball-game-image17946030> (ET: 23.01.2017, 10.00).

51. Görsel, <https://www.dreamstime.com/stock-photography-kaposvar-mladost-zagreb-volleyball-game-image12837232> (ET: 20.01.2017, 10.00).

2. Ünite Kapak Görseli, http://www.trbimg.com/img-50204157/turbine/lat-gwbest10_m8cquppd20120806151319 (ET: 03.01.2017, 15.00).

52. Görsel, <https://www.dreamstime.com/editorial-photography-women-volleyball-block-players-pictured-action-romanian-cup-quarterfinal-game-csm-bucharest-image50422067> (ET: 03.01.2017, 15.00).

53. Görsel, <https://www.dreamstime.com/editorial-stock-photo-eva-yaneva-women-volleyball-players-pictured-action-romanian-women-volleyball-division-game-csm-bucharest-image50089673> (ET: 03.01.2017, 15.00).

54. Görsel, <https://www.dreamstime.com/stock-images-enea-cup-poland-volleyball-image12687694> (ET: 03.01.2017, 15.00)
- 55-58. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.
59. Görsel, <https://www.dreamstime.com/stock-photos-hungary-latvia-volleyball-game-image20933373> (ET: 03.01.2017, 15.00)
60. Görsel, <https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photo-men-volleyball-competition-image10993865> (ET: 03.01.2017, 15.00)
- 61-77. Görseller, Komisyon tarafından hazırlanmıştır.

CEVAP ANAHTARI

BASKETBOL

1. ÜNİTE

1. D 2. Y 3. E 4. E

2. ÜNİTE

1. D 2. Y 3. E 4. E

3. ÜNİTE

1. D 2. Y 3. C 4. D

HENTBOL

1.ÜNİTE

1. E 2. A 3. A 5. 6-4-2-1-5-3 6. 2-5-3-4-1-6 7. 1-6-2-5-3-4

3.ÜNİTE

1. 5-2-1-4-3

VOLEYBOL

1.ÜNİTE

1. Y (Önemlidir, çünkü kollar sıçramaya yardım eden en büyük etkendir.)
2. D
3. Y (Dirsek bükülü olmamalıdır.)