VOLEYBOL
ÖNSÖZ

Bu kitap; Voleybol Sporu ve Tarihçesi, Mini Voleybol, Plaj Voleybolu, Voleybol ve Eğitsel oyunlar, Beden eğitimi ve sporda kullanılan öğretim yöntemleri ile ilgili bütün konuları kapsamaktadır. Konular, şekil ve tablolarla zenginleştirilmiş aynı zamanda gereksiz ayrıntılardan arındırılmıştır. Bu kitap voleybol ile ilgili farklı konuları içermekte ve cep formatı şeklinde hazırlanmış olduğu için aynı zamanda ilk olma özelliği de taşımaktadır.

Kitapta Voleybol ile ilgili oyun kuralları güncellenmiştir, Sporcu, Antrenör ve Öğretmenlerin pratik yoldan konuları daha çabuk kavraması için özen gösterilerek hazırlanmıştır.

Voleybol sporuna gönlü veren değerli Sporcu, Antrenör ve Öğretmenlere başarılar dilerim.

Öğrt. Gör. Mustafa KARADAĞ
İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM
Voleybolun Tarihçesi......................................................... 1
Dünya'da Voleybol.......................................................... 1
Türkiye'de Voleybol......................................................... 2

2. BÖLÜM
Voleybol Oyun Kuralları .................................................. 5
Oyuncu Sayısı ................................................................. 5
Oyunun Tanımı ve Amacı ................................................. 5
Kura Atlı ve Seçenekler ..................................................... 6
İşınma Devresi ............................................................... 6
Takımın Dizilişi ile İlgili Kurallar ..................................... 7
Oyun Başlama Kuralları ................................................... 7
Set ve Maç Kazanma ......................................................... 8
Tie-Break Set (Netice set) ................................................. 8
Takımın Sahaya Eksik Çıkması ....................................... 8
Oyuncu Değişikliği .......................................................... 8
Servis Atma ve Süresi ...................................................... 9
Paslaşma Kuralları .......................................................... 9
Oyununda Rally ve Hatalar ............................................... 9
Mola ve Teknik Mola ....................................................... 10
Oyun Alanı Değişimi ....................................................... 11
Oyuncu Malzeme Bilgisi .................................................. 11
Yasaklanmış Eşyalar ....................................................... 13
IÇİNDEKLER

3. BÖLÜM
Takım Kaptanı, Koç ve Yardımcı Koç ........................................... 15
Takım Kaptanının Görev ve Sorumlulukları .................................. 15
Koç’un Görev ve Sorumlulukları .................................................. 16
Yardımcı Koç’un Görev ve Sorumlulukları ................................... 17

4. BÖLÜM
Hakemler Yetki ve Sorumlulukları .................................................. 19
Baş Hakem .................................................................................. 19
Yardımcı Hakem .......................................................................... 21
Yazı Hakemi ................................................................................ 23
Çizgi Hakemleri ........................................................................... 24
Hakemlerin Resmi El İşaretleri ve Anımları .................................. 25

5. BÖLÜM
Oyun Alanı Özellikleri ............................................................... 33
Saha Ölçüleri ................................................................................. 33
Serbest Oyun Boşluğu ................................................................... 33
Oyun Sahasının Yüzeyi ................................................................. 36

6. BÖLÜM
File ve Direktler ............................................................................ 37
File Ölçüleri ve Özellikleri .......................................................... 37
Direkt Özellikleri ve Ölçüleri ....................................................... 37
File Yapısı .................................................................................... 39

7. BÖLÜM
Voleybol Topu ve Özellikleri ....................................................... 43
Top Ağırlık ve Ölçüleri ................................................................. 43
8. BÖLÜM
Oyunda ki Haklar ve Kurallar............................................. 45
Takımların Topa Vuruş Hakları ve Kurallar......................... 45
Filedeki Top ve Kurallar......................................................... 46
Oyuncu ve File ........................................................................ 48
Oyunda Perdeleme................................................................. 49
Hücum Vuruşu ve Çeşitleri........................................................ 50
Hücum Vuruşu Sınırlandırımları ve Hataları ................. 50

9. BÖLÜM
Voleybolda Temel Teknikler ................................................. 53
Voleybol Pas Çeşitleri.............................................................. 54
Parmak Pas Tekniği ve Uygulanırken Yapılan Hatalar......... 55
Manşet Pas Tekniği ve Uygulanırken Yapılan Hatalar......... 56
Diğer Pas çeşitleri................................................................. 57
Smaç Tekniği ve Uygulanırken Yapılan Hatalar............... 59
Blok Tekniği, Çeşitleri ve Uygulanırken Yapılan Hatalar..... 61
Servis Tekniği, Çeşitleri ve Uygulanırken Yapılan Hatalar .... 66
Voleybolda Servis Karşılama Düzenleri ................................. 70
Pasör Kaçırma Kuralları ve Şekilleri .................................. 74
Voleybolda Temel Duruşları .................................................. 77
Libero Oyuncusu ve Özellikleri ............................................ 78

10. BÖLÜM
Voleybolda Oyun Duraklamaları ve Gecikmeler.............. 81
Voleybolda Hatalı Davranışları Değerlendirme Tablosu....... 82
<table>
<thead>
<tr>
<th>İÇİNDEKİLER</th>
<th>IV</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>11. BÖLÜM</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Voleybolda Oyun Sistemleri ve Yere Düşme Teknikleri</td>
<td>85</td>
</tr>
<tr>
<td>3 - 3 Oyun Sistemi</td>
<td>85</td>
</tr>
<tr>
<td>4 - 2 Oyun Sistemi</td>
<td>86</td>
</tr>
<tr>
<td>5 - 1 Oyun Sistemi</td>
<td>87</td>
</tr>
<tr>
<td>6 - 0 Oyun Sistemi</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Smaçör, Pasör, Smaçör pasör, Pasör Çaprazı, Orta Oyuncu</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Yere Düşme Teknikleri</td>
<td>89</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**12. BÖLÜM**

Voleybol Maç Gözlem Örneği Tablosu | 93 |

Sporcu Seçiminde ve Gelişiminde Ön şartlar | 94 |
Genel Olarak Spora Başlama Yaşıları | 95 |

**13. BÖLÜM**

Mini Voleybol Oyun Kuralları | 97 |

Takım Oyuncu Sayısı | 97 |
Mini Voleybol Oyunu Tanımı ve Amacı | 97 |
Kura Atışı ve seçenekler | 97 |
İşınma Devresi | 98 |
Oyuna Başlama, Oyun Süreleri ve Set | 98 |
Eksik Takım | 99 |
Oyuncu Değişikliği | 99 |
Servis Atma ve Süresi | 100 |
Paslaşma Kuralları | 101 |
Saha Ölçüleri ve File Yüksekliği | 101 |
Top Alvarez ve Oyun Alanı Zemin Bilgisi | 102 |
Oyuncuların Forma Numaraları | 103 |
Oyuncu Malzeme Bilgisi ve Yasaklanmış Eşyalar | 103 |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Sayfa</th>
<th>İçerik</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>157</td>
<td>Lider ve özellikleri</td>
</tr>
<tr>
<td>157</td>
<td>Liderin özellikleri</td>
</tr>
<tr>
<td>157</td>
<td>Sportif oyun</td>
</tr>
<tr>
<td>158</td>
<td>Voleybola Uygun Eğitim Oyun Örnekleri</td>
</tr>
<tr>
<td>163</td>
<td>Komut Yöntemi (Klasik Yönetim)</td>
</tr>
<tr>
<td>169</td>
<td>Araştırma Yöntemi</td>
</tr>
<tr>
<td>171</td>
<td>Eşlik Çalışması Yöntemi</td>
</tr>
<tr>
<td>174</td>
<td>Kendini Denetleme Yöntemi</td>
</tr>
<tr>
<td>177</td>
<td>Katılım Yöntemi</td>
</tr>
<tr>
<td>180</td>
<td>Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi</td>
</tr>
<tr>
<td>182</td>
<td>Problem Çözme Yöntemi</td>
</tr>
<tr>
<td>186</td>
<td>Kişisel Programlama Yöntemi (Öğrenci Tasarım)</td>
</tr>
<tr>
<td>186</td>
<td>Öğrencinin başlatması Yöntemi</td>
</tr>
<tr>
<td>187</td>
<td>Kendi Kendine Öğrenme Yöntemi</td>
</tr>
<tr>
<td>187</td>
<td>TOYA Öğretim Modeli</td>
</tr>
<tr>
<td>188</td>
<td>Spor Eğitimi Modeli</td>
</tr>
<tr>
<td>189</td>
<td>Beden Eğitimi ve Sporda Uygulanan Yöntemlerin Özellikleri</td>
</tr>
<tr>
<td>190</td>
<td>Yöntem Seçiminde Dikkat Edilmesi Gereken Özellikler</td>
</tr>
<tr>
<td>190</td>
<td>Yöntem Seçimini Etkileyen Faktörler</td>
</tr>
<tr>
<td>IÇİNDEKİLER</td>
<td>VIII</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------</td>
<td>-----</td>
</tr>
<tr>
<td>18. BÖLÜM</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Voleybol Milli Takının Başanları Tablosu</td>
<td>191</td>
</tr>
<tr>
<td>Türk Voleybolunda İlkler ve Enler</td>
<td>200</td>
</tr>
<tr>
<td>19. BÖLÜM</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Voleybol Sözlüğü</td>
<td>207</td>
</tr>
<tr>
<td>Kaynakça</td>
<td>213</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Dünya'da Voleybol

- Dünya'da ilk olarak ABD'de Massachusetts Holyoke kentinde 1895 yılında Beden Eğitimi Öğretmeni William G. Morgan tarafından "Mintonette" diye tabir edilen ve belli tekniklerin kuralları çerçevesinde gösterildiği dayanıklılık, hız, güç ve zekânın bir araya gelerek oluşturulduğu bir sporudur.
- YMCA (Genç Erkek Hıristiyanlar Birliği) adlı vakıfca insanlara spor yaptırrırken aktivitelere ek olarak eğlence ve yarıma amacılı bu oyunu oluşturmuş.
- 1896'da Holyoke kentinde YMCA'da görevli beden eğitimi öğretmenleri toplantılarında bu sporun geliştirilmesi kararı alınmıştı.
- Prof. Albert T. Holstead'ın teklifi ile mintonette ismin yerine "Volleyball" isminin kullanılmışına karar verilmiştir.
- Volleyball ile ilgili ilk kural kitabı 1916'da yayınlanmıştır.
- 1913'te Filipinlerdeki uluslararası maçlarda saça tekniği- nin kullanılması voleybolu değil, saça şeklinde getirilmiştir.
- Smaç tekniğine tedbir amacıyla blok tekniği ön plana çıkmış, zamanla hücum ve savurma sistemlerinin geliştirilmesi ve oyunda yer alması voleybolu daha ilginc ve çekici hale gelmiştir.
- 1947 yılında Paris'te FIUB (Uluslararası Voleybol Federasyonu) kurulmuştur.
A’dan Z’ye Voleybol

- 1948'de ilk ikili plaj voleybolu turnuvası yapılmıştır.
- 1949'da ilk erkekler Dünya şampiyonası Çekoslovakya'nın başkenti Prag'da yapılmıştır.
- 1952'de 2. Erkekler Dünya Şampiyonası (Moskova) yapıldı.
- 1952'de Moskova'da "Volleyball" olarak değiştirilmiştir.
- 1957'de voleybol sporunun olimpiyatlarında yer alması kararına varılmıştır.
- 1964'te Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda Voleybol ilk defa yer almıştır.
- Olimpiyat oyunlarında blok yapan sporcuların elinin karşı alana geçmesi, farklı versiyonların ve taktiklerin oluşmasını sağlamıştır.
- 1983 Profesyonel Voleybol Birliği (AVP) kuruldu.
- 1986 Bayanlar Profesyonel Voleybol Birliği (WPVA) kuruldu.
- 1990 Dünya Ligi oluşturuldu.
- 1995 Voleybol 100 yaşına girdi.
- 1996'da ilk plaj voleybolu olimpiyat programına alınmıştır.

Türkiye’de Voleybol

- Voleybol ilk olarak 1919-1925 yıllarının kapsayan dönemlerde İstanbul'da Y.M.C.A'da görev yapan Amerikalılar, Dr. Desver tarafından Çarşı kapı' da ki Spor salonunda kurduğu voleybol takımıyla ilgi çekmiştir ve beden eğitimi öğretmenlerinde ilgisini bu spora çekerek turnuvalar düzenlemeye başlamıştır.
- İstanbul Çağaloğlu semtinde ki Erkek Muallim Mektebinde görev yapan Beden Eğitimi Öğretmeni Selim Sırrı Tarcan
Voleybolun Tarihçesi

Y.M.C.A düzenlenen yarışmalarda görüp bu sporu beğenmiş ve bu sporla ilgilenerek öğrencilerine de öğretmiştir.
- 1922’de Galatasaray Haydarpaşa, Vefa, Kabataş Erkek ve Pertevniyal liselerinde yapılan çalışmalar okullar arası turnuvaların yapılmasına neden olmuştur.
- Üniversite öğretmeninin de bu sporla ilgilenmesi voleybolun üniversitede oynamasını sağlamıştır.
- 1928 – 1944 Teknik Üniversitesi voleybol’da önemli bir yere sahip hale gelmiştir.
- 1949 yılında Türkiye’de voleybol Şampiyonası düzenlenmiştir
- 1952 yılında ilk defa üniversiteli sporculardan oluşan voleybol Takımı Mısır’a gitmiştir.
- 1953 yılında ilk voleybol milli takımımm İstanbul’da Yugoslavya ile özel bir maç yapmış ve bu müsabakayı 3-1 kaybetmiştir.
- Voleybol daha önceden Basketbol ve Hentbol ile birlikte Spor Oyunları Federasyonu tarafından öne alınmıştır.
- 1958’de Voleybol Federasyonu kurulmuş ve Voleybol özerkliğine kavuşmuştur.
A'dan Z'ye Voleybol
<table>
<thead>
<tr>
<th>Takım Oyuncu Sayısı</th>
<th>Oyun Kuralları</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bir takım 12 oyuncudan oluşur.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bu oyunculann 6'sı as oyuncu (sahada yer alır), 6'sı yedek oyuncu (yedek bankında oturur.)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>FIVB ve Dünya Büyükler Müsabakalarında 1 takım en fazla 14 oyuncudan (en çok 12 kalıcı oyuncudan) oluşur.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bir takımın 1 koç, 1 yardımcı koç, 1 masör ve 1 tıp doktoru bulunur.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında tıp doktoruna FIVB tarafından önceden yetki verilmiş olmalıdır.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Voleybol Oyunu Tanımı</th>
<th>Oyunun Amacı</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>File ile ikiye bölünmüş bir oyun alanı üzerinde 6 kişilik 2 takım tarafından oynanan bir spordur.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Topu fildenin üzerinden geçirip rakip alana göndermek ve rakibin top ile yapacağı hareketi kendi lehine olacaktır şekilde engellemek.
**Kura Atışı**

- Müsabakadan önce başhem 1. sette takımların sahalarını ve ilk servisi atacak takımı belirlemek için iki takım kaptanını çağırıp kura atışı yapar.
- Netice setinde (tie break), kura atışı yeniden yapılır.

**Kurayı Kazanmanın Seçenekleri**

- Servis atma veya karşılama hakkı
- Oyun alanı seçimi.
- Kurayı kaybeden kalan seçenekleri alır.

**İsınma Devresi**

- Maç başlamadan önce takımlar başka bir sahada ısıma olanağı bulmuşlsa 3'er dk bulamamışlar sa 5'er dk filede ısıabilirler.
- İki takımın kaptanı anlaşarak birlikte ısımak isterse, filede 6 dk veya 10 dk ısıabilirler.

Ayrı ayrı ısıma halinde ilk servisi atacak takım filede ilk ısıracak takımdır.
Voleybol Oyun Kuralları

Takım Dizilişi ile İlgili Kurallar

- Her takımın oyunda 6 oyuncusu olmalıdır.
- Setlerden önce koç kendi takımının diziliğini pozisyon kâğıdında göstermelidir ve bu pozisyon kâğıdında gösterilen pozisyonu doldurup imzalayarak yardımcı veya yazı hakemine teslim etmelidir.
- Set başlarken sahaba bulunmayan oyuncular, o sette yedeğin yerine konulmalıdır (Libero hariç).
- Set başlamadan önce pozisyon kâğıdında bulunmayan bir oyuncu oyun alanında ise, bu oyuncun pozisyon kâğıdında gösterilen pozisyonuna göre değiştirilmesi gerekir. Bu durumda ceza verilmez.
- Pozisyon kâğıdında yer almayan oyuncu veya oyuncuların oyun alanında bulundurmak istese, kurallı olarak oyuncu değişikliği yapılmalıdır.

Oyun Başlama Kuralları

- Oyun başhakem’in düğümü ve bunun ardından servis atışıyla başlar.
- Topun oyun alanına temas etmesi, topun oyun dışına çıkması ve takimin hata yapmasına kadar devam eder.
### Set ve Maç Kazanma Kuralları
- Voleybol oyunu 5 set üzerinden oynanır.
- Bir set, tie-break set (5. Set) hariç en az 2 sayı farkla 25 sayıya ulaşılınca biter.
- 24–24 eşitlik durumunda 2 sayı farka ulaşana kadar oyun devam eder. (24 - 26)
- 3 set alan takım maça kazanır.

### Tie-Break Set (Netice Seti)
- Setlerde 2–2 eşitlik durumunda 5. set (tie-break set) 15 sayı üzere-rinden oynanır.
- 2 sayı farkı sonuçla 15 sayıya ulaşan takım seti ve maçı kazanmış olur.

### Takımın Sahaya Eksik Çıkması
- Her takımın oyununda 6 oyuncu bulunmaktadır zorundadır.
- 6 oyuncu ile sahada yer almazsa Rakip takım 25 - 0 iki sonuçlarla 3 seti almış olarak karşılaşmayı kazanmış olur.

### Oyuncu Değişikliği
- Her set için 6 kişi vardır.
- Bir yedek oyuncu başlangıç düzeyinden bir oyuncunun yerine bir sette 1 defa girebilir ve sadece aynı oyuncuyu yer değiştirebilir.
- Bir veya daha fazla oyuncu aynı anda değiştilirilebilir.
- FIVB Dünya ve Resmi Müsabaka- lerinde oyuncu değişikliğini kolay-laştırılmak için numaralı levhalar kullanılır.
Voleybol Oyun Kuralları

Servis Atma ve Süresi
- Servisi kullanan oyuncu hakemin düdüğünden sonra 8 sn. içerisinde servisini atmalıdır.
- Servis atışı esnasında arka hat (savunma) oyuncuları, ön hat (hücum) oyuncularının önüne geçemez.
- Servis hakkı kazanan takım saatin dönüş istikametinde 1 tur dönör (yer değiştirir).

Paslaşma Kuralları
- Bir oyuncu topa üst üstte 2 kez vuramaz.
- Takımlar sadece (blok hariç) 3 pas yapabilir.

Oyunda Rally ve Hatalar

Rally: Servis atıldıktan sonra topun oyun dışına çıkmışına kadar yapılan hareketler dizisidir.

Libero değişikliği oyuncu değişikliğinden sayılmasız.
**A'dan Z'ye Voleybol**

Oyun, Rally sayı sisteminine göre oynanır.

- Rally kazanan takım 1 sayı kazanır ve aynı zamanda servis atma hakkı kazanmış olur.
- Top oyun çizgileri de dahil olmak üzere yere temas ettiği dahildir.
- Top oyun çizgilerinin dışında, oyun alanı dışında bir cisme, tavana, birisine, antene, kablolara veya direklerle temas ederse hariçtir.
- Oyuncu orta çizgi üzerinden filenin altından, rakip oyun alanına girebilir (ancak karşıya geçen ayak ya da ellerin bir kısmını orta çizgiye temas etmeli ve rakibi engellemenemelidir).
- Bir oyuncunun topla oynadığı sırada fileye teması hatadır.
- Rakibin servisine blok yapılamaz.

### Mola

- Her takım her sette en fazla 2 mola alabilir (30 sn).
- **Set arası** tüm dinlenmeler 3 dk dir.
- 2. ve 3. setler arasındaki ara, organizatörün isteği üzerine yetkili organ tarafından 10 dk ya kadar uzatılabilir.

### Teknik Mola

- Maçı önde giden takım 8. ve 16. sayıya ulaşmışında 60 snlik teknik mola otomatik olarak verilir.
- Netice setinde (tie-break) teknik mola yoktur.
Voleybol Oyun Kuralları

Oyun Alanı Değişimi

- Her setten sonra oyun alanı değişir, netice selinde önde olan takım 8. sayıyla ulaşığında aynı konumlarını koruyarak oyun alanını değiştirler.

NOT

Molalar sırasında, oyunındaki oyuncular kendi oluma sıralarının yakındaki serbest bölgeye gitmek zorundadır.

Oyuncu Malzeme Bilgisi ve Kurallar

- Oyuncu malzemeleri; forma, şort, tıght, çorap, dızlik ve spor ayakkabısından oluşur.
- Bir takımın forma, şort ve çoraplarının rengi ve tasarım tek tip (Libero hariç) ve temiz olmalıdır.
- Ayakkabılar hafif, esnek, lastik veya deri tabanlı ve topu kesmez olmalıdır.
- FIVB Büyükler Dünya ve Resmi Müsabakalarında bir takımın ayakkabı renkleri aynı olmalıdır; yalnızca marka ambleminin rengi ve tasarımında farklılık olabilir. Forma ve şortların FIVB standartlarına uyması gerekir.
- Oyuncuların formalarını 1'den 18'e kadar numaralandırılmış olmalıdır.
- FIVB, Dünya ve Resmi Müsabakalarda oyuncuların formalarını 1'den 20'ye kadar numaralandırılmış olmalıdır.
- Numaralar formanın ön ve arka ortasında bulunmalıdır.
Numaraların renk ve parlaklığı formanın renk ve parlaklığına zıt olmalıdır. Numaraların yüksekliği göğüste en az 15 cm, sırtta en az 20 cm olmalıdır. Numaraların yazıldığı bandin genişliği ise en az 2 cm olmalıdır. Takım kaptanının formasında, göğüs numarasının altında 8 x 2 cm’lik bir şerit olmalıdır. Takım oyuncularının birbirinden farklı renkte olan (Libero oyuncusu hariçinde) veya kurallara uygun olmayan şekilde numaralandırılmış formaları giymeleri yasaktır.

**NOT**
FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında oyuncu numaraları şortun sağ paçasında da olmalıdır. Numarının yüksekliğinin 4 cm ile 6 cm arasında ve numaranın yazıldığı bandin genişliğinin en az 1 cm olmalıdır.

**Baş hakem’in malzeme değişikliğiine mısada ettği durumlar**

- Çıplak ayakla oynamak.
- Set aralıklarında veya oyuncu değişikliğinde sonra islak formaları renk, dizayn ve numarası aynı olmak şartıyla yenilenebileceğini değiştirilecek.
- Soğuk havalarda bütün takım için (Libero hariç) aynı renk ve dizayna sahip uygun numaralı olması şartıyla takımların eşofmanla oynaması.
Voleybol Oyun Kuralları

FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında çıplak ayakla oynamak yasaktır.

Yasaklanmış Eşyalar

- Sakatlanmaya sebep olabilecek veya görünüşle bir avantaj sağlayacak maddelerin kullanılması yasaktır.
- Oyuncular sorumluluğunu kendisine ait olmak şartıyla gözük ve lens takabilirler.
A'dan Z'ye Voleybol
<table>
<thead>
<tr>
<th>Takım Kaptanının Görev ve Sorumlulukları</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>➢ Maç Öncesi müsabaka cetvelini imzalar ve kurada takımını temsil eder.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Maç Esnasında ve oyun alanında olduğu sürece, oyundaki kaptandır.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Oyunada olmadığı zaman koç veya takım kaptanı oynadığı kaptan rolünü üstlenmek üzere Libero dışında bir başka oyuncuyu görevlendirir. Oyunadi kaptan; değiştirilene, takım kaptanı oyunu dönene veya set bitene kadar takım kaptanının sorumluluğunu üstlenir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Topun oyun dışi olduğu zamanlarda sadece oyundaki kaptan hakemlerle konuşma hakkına sahiptir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Kuralların uygulanması ve yorumu hakkında açıklama ister ve aynı zamanda takım arkadaşlarının istek veya sorularını da iletir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Kaptan başhakemin açıklamalarına katılmazsa, bu karara itiraz edebilir ve hakeme maçın sonunda müsabaka cetveline resmi bir itiraz kaydetme hakkını saklı tuttuğunu belirtir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Takım kaptanının yetkileri:**
- Malzeme değişikliği
- Takımların pozisyonlarının kontrolü
- Zemin, file ve top, vs. kontrolü
- Mola ve oyuncu değişikliği talebinde bulunabilir.
Maç Sonunda Hakemlere teşekkür eder ve sonucu onaylamak için müsabaka cetvelini imzalar;
Baş hakeme zamanında bildirilmiş olması halinde, hakemin Kuralları uygulaması ya da yorumlaması ile ilgili resmi bir İtiraz teyit edip müsabaka cetveline kaydedebilir.
Takım kaptanı ve koç kendi takım elemanlarının davranış ve disiplininden sorumludur.

Koç'ın Görev ve Sorumlulukları

Maç süresince takımının oyuncularını oyun alanının dışında yönlendirir.
Başlangıç pozisyonlarını, oyuncu değişikliklerini ve talimat vermek için molaları belirler. Bu görevlerde iletişim kuracağı yetkili yardımcı hakemdir.
Maçtan Önce kendi oyuncularının isim ve numaralarını müsabaka cetveline kaydeder ve daha sonra müsabaka cetvelini imzalar.
Maç Esnasında her setten önce pozisyon kâğıdını doldurarak imzalar ve yazı hakemine veya yardımcı hakeme iletir.
Takımın sırasında, yazı hakemine en yakın yerde oturur, fakat yerini terk edebilir.
Mola ve oyuncu değişikliği isteklerinde bulunur.
Diğer takım mensupları gibi oyun sahasındaki oyunculara talimat verebilir. Bu direktifleri maçı engellemeden ya da geciktirmeden, takımının oturma sırasının önünde serbest bölgede durarak ya da hücum çizgisinin uzantısından isına sahasına kadar yürürerek verebilir.

Yardımcı Koç

Takımın oturma sırasında oturur; ancak maça müdahale etme hakkı yoktur.

Koç takımın başına ayrılmak zorunda kalırsa, yardımcı koç oyunu短时间内 kaptanın isteği ve baş hakemin müsadesiyle koçun görevlerini üstlenebilir.
A'dan Z'ye Voleybol
HAKEMLER YETKİ VE SORUMLULUKLARI  Bölüm 4

HAKEMLER

Bir maçta hakemler şunlardır:
- Baş hakem
- Yardımcı hakem
- Yazi hakemi
- Dört (iki) çizgi hakemi

FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında bir yardımcı yazı hakemi bulunması zorunludur.

Baş hakem

Duracağı Yer
- Filenin bir ucuna yerleştirilmiş hakem sandalyesinde oturarak veya ayakta durarak görevlerini yerine getirir.
- Görüş alanı filenin üst kenar seviyesinin yaklaşık 50 cm yukarısında olmalıdır.
Yetkileri

- Maçı başından sonuna kadar yönetir.
- Maç sırasında hakem grubunun ve takımların tüm mensupları ve görevliler üzerinde yetkilidir.
- Vazifesini doğru yapamayan hakem grubu mensubunu değiştirebilir.
- Top toplayıcılarının, yer paspasçılarının ve silicilerinin çalışmalardan kontrol eder.
- Kurallarda belirtilmemiş olanlar da dahil olmak üzere ovuna ilişkin her türlü konuda karar verme yetkisine sahiptir.
- Kararları hakkında herhangi bir tartışma olması müsaade etmez.
- Oyundaki kaptanın talebi üzerine kararlarına esas teşkil eden kuralların uygulanması veya yorumu konusunda açıklama yapar.
- Oyundaki kaptan başhakemin açıklamasını kabul etmez ve kararınaイラザ ederse, buイラザ maçın sonunda kaydetilme hakkını saklı tuttuğunu açıklamalıdır. Başhakem bu hakkı müsaade etmesi gerekir.
- Maç öncesinde ve esnasında oyun sahasının ve koşullarının oyun gereksinimlerini karşılayıp karşılamadığını belirlemek için sorumludur.

Sorumlulukları

Maçtan önce

- Oyun sahasının durumunu, voleybol topunu ve diğer malzemeleri kontrol eder,
- Takım kaptanlarının yanında kura atışı yapar,
- Takımların isinmalarını kontrol eder.
Hakemler Yetki ve Sorumlulukları

Maç sırasında
- Takımlara uyarıda bulunmak,
- Hatalı davranış ve geçiktigeleri cezalandırmak.

Aşağıdaki hususlarda karar vermek:
- Servis atan oyuncuyu, perdeleme yapan oyuncuyu ve servis kullanan takının pozisyon hatalarını kontrol eder,
- Topla oynama hataları, filenin üstündeki ve üst kısmındaki hatalara karar verir,
- Geri hat oyuncuları ya da Liberonun hücum vuruşu hatalarına karar verir,
- Bir oyuncunun ön bölgesinde bulunan bir Liberonun parmak parmak üzerinden gelen topa yaptığı hücum vuruşu ile ilgili hatalara karar verir,
- Filenin altında, alt boşluktan geçen top ile ilgili hususlara karar verir.

Maçın sonunda müsabaka cetvelini kontrol eder ve imzalar.

Yardımcı Hakem

Duracağı Yer
- Başhakemin karşısında direğin yakınında ve onunla yüz yüze gelecek şekilde, oyun alanının dışında, ayakta durarak görevlerini yerine getirir.

Yetkileri
- Başhakemin yardımcıdır.
- Başhakemin görevine devam etmesi imkânsız hale gelirse, yardımcı hakem onun yerini alır.
Yetki çerçevesi dışındaki hataları düdük çalmadan işaretdir; ancak bunlar için hakeme israr edemez.
Yazı hakeminin çalışmasını kontrol eder.
Oturma sıralarındaki takım mensuplarının hareketlerini kontrol eder ve bunların hatalı davranışlarını başhakemeye bildirir.
İçin bölgelerindeki oyuncuların hareketlerini kontrol eder.
Durumlardan izin verir, süreleri denetler ve kurallara uygun olmayan istekleri reddeder.
Her takımın kullandığı mola ve oyuncu değişikliği sayısını kontrol eder ve 2. mola ile 5. ve 6. oyuncu değişiklikleri başhakem ve ilgili koça bildirir.
Bir oyuncunun sakatlanması halinde yardımcı hakem istifasına oyuncu değişikliğini veya oyuncunun ilerlemesi için 3 dk’lık zamana izin verir.
Oyun alanı zemininin durumunu kontrol eder.
Maç sürresine topların kurallara uygun olup olmadığını kontrol eder.
Ceza alanındaki takım mensuplarını kontrol eder ve hatalı davranışlarını başhakemeye bildirir.

Sorumluluklar
Her setin başında, netice setindeki alan değişiminden sonra ve her gerektığinde oyun alanındaki oyuncuların filili pozisyonlarının pozisyon kağıtlarındaki kayıtlara uygunluğunu kontrol eder.

Maç boyunca yardımcı hakem aşağıdaki durumlarda karar verir, düdük çalar ve işaret eder:
Rakibin oyuncu alanına ve file altındaki boşluğa girilmesi,
Servisi karşılayan takımın pozisyon hataları,
Hakemler Yetki ve Sorumlulukları

- Filenin alt kısmına ya da oyun sahasının kendi tarafındaki antene hatalı teması,
- Bir geri hat oyuncusu tarafından tamamlanmış bir blok ya da Liberonun blok teşebbüsü,
- Başhakemin görebilecek pozisyonda olmadığı zamanlarda topun zemine ya da yabancı bir cisme teması.
- Maçın sonunda müsabaka cetvelini imzalar.

Yazı Hakemi

Duracağı Yer

- Başhakemin karşısında ve onunla yüz yüze gelecek şekilde, masasında oturarak görevlerini yerine getirir.

Sorumlulukları

- Yardımcı hakem ile işbirliği içinde kurallara uygun şekilde müsabaka cetvelini tutar.
- Kendi sorumlulukları içinde hakemlere zil veya başka bir ses aleti kullanarak işaret verir.

Maçtan ve setten önce

- Yürürlükteki usulere uygun şekilde maç ve takımlara ilişkin verileri kaydeder, takım kaptanları ve koçların imzalarını alır.
- Pozisyon kâğıdından her takımın başlangıç dizilisini kaydeder.
- Pozisyon kâğıtlarını zamanında almadığı takdirde bu durumu derhal yardımcı hakeme bildirir.
- Libero oyuncusunun numarası ve adını kaydeder.
Maç boyunca

- Kazanılan sayıları kaydederek ve skorbordun doğru sayıyı göstermesini sağlar.
- Her takımın servis atma sırasını kontrol eder ve servis atışından hemen sonra herhangi bir yanlışı hakemlere bildirir.
- Sayıları kontrol etmek suretiyle mola ve oyuncu değişikliklerini kaydederek ve yardımcı hakeme bilgi verir;
- Kurallara aykırı duraklama talebi hakkında hakemlerin dikkatini çeker.

Maç sonunda

- Neticeleri kaydederek.
- Bir itiraz olması halinde başhakemin müsaadesiyle müsabaka cetveline itiraz edilen olay hakkında bir yazı yazarak da takım kaptanının yazmasına izin verir.
- Müsabaka cetvelini imzaladktan sonra takım kaptanlarının ve sonra hakemlerin imzalarını alır.

Çizgi Hakemleri

Duracağı Yer

- Sadece 2 çizgi hakemi kullanıyorsa, baş ve yardımcı hakemin sağı tarafındaki köşelerden 1 m ile 2 m uzaklıkta ayakta dururlar.
- Her biri kendi tarafındaki hem dip, hem yan çizgiyi kontrol eder.
- FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında 4 çizgi hakemi bulunması zorunludur.
Hakemler Yetki ve Sorumlulukları

- Oyun alanının her köşesinden 1 m ile 3 m uzaklıklı serbest bölgede, kontrol etbükleri çizginin temsili uzantısı üzerinde ayakta dururlar.

Sorumlulukları

- Görevlerini (40 x 40 cm) bayrağı kullanarak yerine getirirler.
- Top kendi çizgilerine yakın düştüğü zaman “dâhil” ya da “haric” top olduğunu belirtirler.
- Hariç toparda topu karşılaşan takının topa temaslarını.
- Antenlere temas eden top, servis atıldığında fileyi geçiş bölgesinin dışından geçen top, vs.
- Servis için topa vurulduğu anda ayaklar oyun alanını dışına çıkan herhangi bir oyuncuyu (servis atan hariç) işaret ederler.
- Servis atan oyuncunun ayak hatalarını işaret ederler.
- Herhangi bir oyuncunun topla oynama hareketi sırasında oyun alanını kendi tarafında antene teması ya da oyunu müdahale ederler.
- Oyun alanının kendi tarafında antene teması eden top.
- Başhakemin talebi üzerine bir çizgi hakemini işaretini Setlerin bitimini, her Teknik Mola’nın başlangıcı ve bitisi ve netice setinde 8’inci sayının kaydedildiğini hakemlere bildirir.
- İstansı oyuncu değişiklikleri, işleyiş süresi, uzatılmış duraklamalar, hariç müdahale gibi diğer olayları yardımıca hakemin direktifleri doğrultusunda kaydeder.

Hakemlerin Resmi El İşaretleri ve Anlamları

- Hakemler çaldıkları düdüğün nedenini resmi el işaretle belirtmelidirler.
Yapılmış olan işaretin bir süre havada tutulması ve eğer tek elle işaret ediliyorsa hatayı yapmış ya da talepte bulunmuş olan takımın tarifindeki elin kullanılması gerekir.

Çizgi Hakemlerinin Bayrak İşareti

Çizgi hakemleri belirlenen hatanın mahiyetini resmi bayrak işaretile belirtmelere ve bu işaret bir süre sürdürmüldürler.

Topun oyunda sayılması

- Başhakemin düdüğü ile servis için topa vurulduğu an top oyundadır.

Topun oyun dışında sayılması

- Top, hakem tarafından düdük çalan hata veya hata dışı olarak düdünün çalındığı andan itibaren oyun dışıdır.

Topun Sayı Olarak Değer Kazanması (dahil)

- Top, sınır çizgileri dahil olmak üzere oyun alanı içinde yere değtiği zaman dahildir.

Topun Sayı Olarak Değer Kazanmadığı Durumlar (hariç)

- Zemine temas eden eden kısmın çizgisinin tamamen dışında;
- Oyun alanı dışında bir cisme, tavana veya oyun dışında bir kişiye değerse;
- Antenlere, kablolara ve direklere veya yan bantlar dışındaki fileye değerse;
- File dikey düzlemi geçiş boşluğunun kısmen veya tamamen dışından geçerse;
- Filenin altından alt boşluğu tamamen geçerse hariçti
<table>
<thead>
<tr>
<th>Servis atışına izin vermek</th>
<th>Hakem</th>
<th>Servis yönünü elinde işaret et.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Servis atacak takım</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Kolunu servis atacak takımın tarafına doğru uzat.</td>
</tr>
<tr>
<td>Saha değişimi</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Kolunu büktü bişimde vücudun etrafında döndür.</td>
</tr>
<tr>
<td>Mola</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Parmaklarını dikk bir biçimde parmaklarının içine değiştir (T şeklinde).</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyuncu değişimi</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Kolları daire biçiminde birbirinin etrafında çevir.</td>
</tr>
<tr>
<td>Davranış</td>
<td>Hedef</td>
<td>Aşamalar</td>
</tr>
<tr>
<td>----------</td>
<td>-------</td>
<td>----------</td>
</tr>
<tr>
<td>Hatali davranış ihtarı</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>İhtar için san kart göster.</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyundan çıkarma</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Oyundan çıkarma için kırmızı kart göster.</td>
</tr>
<tr>
<td>Diskalifiye</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Diskalifiye için iki kart tek elde göster.</td>
</tr>
<tr>
<td>Setin veya maçın sona ermesi</td>
<td>Baş Hakem, Yardımcı Hakem</td>
<td>Eller açık olarak kolları çapraz biçimde göğuste birleştir.</td>
</tr>
<tr>
<td>Top havaya atılmadan ya da elden bırakılmadan yapılan servis vuruşu</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Açık durumda kolunu avuç içi yukarı bakar biçimde yukarı doğru kaldır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Servisi geciktirmek</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Sekiz parmağı açık olarak yukarı doğru kaldır.</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------</td>
<td>-----------</td>
<td>-------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Blok hatasi veya perdeleme</td>
<td>Baş Hakem Yardımcı Hakem</td>
<td>Avuç içleri karşılık bazı biçiminde kolları birbirine paralel olarak yukarı kaldır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Pozisyon veya dönüş hatasi</td>
<td>Baş Hakem Yardımcı Hakem</td>
<td>İşaret parmağı ile daire hareke- li yap.</td>
</tr>
<tr>
<td>Dahil top</td>
<td>Baş Hakem Yardımcı Hakem</td>
<td>Kol ve parmak- larla yeri göster.</td>
</tr>
<tr>
<td>Hariç top</td>
<td>Baş Hakem Yardımcı Hakem</td>
<td>Avuç içleri açık ve vücuda bakar biçiminde kolları karak birbirine paralel yukarı kaldır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Durum</td>
<td>Rolü</td>
<td>Açıklama</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------------------------------</td>
<td>-------------------------------------------</td>
<td>--------------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Tutulmuş top</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Avuç içi yukarı bakar biçimde kolunu yavaşça yukarı kaldır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Çift vuruş</td>
<td>Baş Hakem, Yardımcı Hakem</td>
<td>İki parmağı açık biçimde yukarı doğru kaldır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Dört vuruş</td>
<td>Baş Hakem, Yardımcı Hakem</td>
<td>Dört parmağı açık biçimde yukarı doğru kaldır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyuncunun file teması / Servis topunun file değip kendi oyun sahassında kalması</td>
<td>Baş Hakem, Yardımcı Hakem</td>
<td>Hataya göre filenin üstüne veya yanına dokun.</td>
</tr>
<tr>
<td>Rakip alanda topa teması</td>
<td>Baş Hakem</td>
<td>Elini avuç içi aşağı bakar biçimde filenin üstüne gelir.</td>
</tr>
<tr>
<td>Durum</td>
<td>Hakem Yetki ve Sorumlulukları</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------------------------------</td>
<td>--------------------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Geri hat oyuncusunun hıcum hatası, servise yapılan hıcum vuruşu veya ön bölgedeki liberonun parmak pasına yapılan hıcum vuruşu</td>
<td>Baş Hakem: El ve kol açık biçimindeyken kolunu dirsekten bükerek aşağı indir.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Rakibin oyun alanına girme</td>
<td>Baş Hakem: Orta çizgini göster.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Çift hata ve tekrar</td>
<td>Baş Hakem: Başparmaklarını dikey biçimde yukarı doğru olarak kaldır.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Elden giden top</td>
<td>Baş Hakem: Avuç içini diğer elinin parmaklarına dikey biçimde hareket ettir.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
A'dan Z'ye Voleybol
Voleybol Saha Ölçüleri

- Sahannın uzunluğu 18 m'dir.
- Sahannın eni 9 m'dir.
- Voleybol sahası 9 m lik iki eşit alana file ile ayrılır.
- Her iki alanda 3 m lik hücum bölgesi bulunur.
- Her iki alanda 6 m lik savunma bölgesi bulunur.

Serbest Oyun Boşluğu

- Oyun sahasının yüzeyinden ölçüldüğünde en az 7 m yüksekliğinde olmalıdır.
- Oyun sahasının üzerinde bulunan serbest oyun boşluğu, her türlü engelden arındırılmış olmalıdır.
- Serbest bölge yan çizgilerden ölçüldüğünde en az 5 m ve dip çizgilerden ölçüldüğünde en az 8 m genişliğinde olmalıdır.
- FIVB Dünya Müsabakalarında, Serbest oyun boşluğu oyun sahasının yüzeyinden ölçüldüğünde en az 12.5 m yüksekliğinde olmalıdır.
FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında hücum çizgisi yan çizgilerden itibaren toplam 1.75 m’lik kesik çizgilerle uzatılmıştır. 5 cm eninde, 15 cm boyundaki bu 5 adet kısa çizgi 20 cm aralıklarla çizilmelidir.

FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında ısıtma sahaları yaklaşık 3 x 3 m boyutlarında, serbest bölgenin dışında ve oturma sıralarının bulunduğu tarafların köşelerinde yer alır.

1 x 1 m boyutlarında olan ve 2 sandalye bulundurulan bir ceza sahası, kontrol sahasında ve dip çizginin uzantısının dışında yer alır.

Ceza ve kontrol sahaları 5 cm genişliğinde kırmızı bir çizgiyle sınırlandırılabilir.
Resim: Voleybol saha
Sahanın yüzeyi düz, yatay ve tekdüze yapıda olmalıdır.

Oyuncular için sakatlanmaya yol açacak herhangi bir tehlike teşkil etmemelidir.

Pürüzlü ve kaygan yüzeylerde oynanması yasaktır.

FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında sadece tahta veya sentetik bir yüzeyin kullanılmasına izin verilir.

Yüzey daha önce FIVB tarafından onaylanmışmalıdır.

Kapalı salonlarda oyun alanının yüzeyi açık renkte olmalıdır.

FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında çizgiler için beyaz, oyun alanı ve serbest bölge için farklı renkler kullanılmıştır.

Açık hava sahalarında drenaj amacıyla her metre için 5 mm lik bir eğime müsaade edilir.

Saha çizgilerinin sert bir maddeden oluşturulması yasaktır.
filt ve direkler

Bölüm 6

File Ölçüleri ve Özellikleri

- Filenin uzunluğu 9.50 m dir.
- File eni 1 m dir.
- Filenin üst kısmında 7 cm eninde bantlar bulunur.
- Filenin yerden yüksekliği bayanlarda 2.24 m dir.
- Filenin yerden yüksekliği erkeklerde 2.43 m dir.
- File 10 cm’lik karelerden oluşmuş olup siyah iplerden yapılmıştır.
- File yüksekliği oyun alanının ortasından ölçülür.

Direk Özellikleri ve Ölçüleri

- Voleybol filesinin bağlı bulunduğu direkt uzunluğu 2.55 m yüksekliğinde ve terceden ayarlanabilir olmalıdır.
- Filenin bağlı olduğu direkt, yan çizgilerin dışından 0.50 m ile 1.00 m mesafede yerleştirilmelidir.
FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında fileyi taşıyan direktler, yan çizgilerin dışından 1 m mesafede yerleştirilir.

Direktler düzgün ve yuvarlak olmalı, zemine tel kullanılamadan tutturulmalıdır. Tehlikeli ve engelleyici unsurlar taşımamalıdır.
Resim: Voleybol File
Alt Yapı Türkiye Birinciliği (Genç-Yıldız-Küçük / Kız-Erkek)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Category</th>
<th>Age Group</th>
<th>File Size</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Genç Kız Grup Birinciliği</td>
<td>(1994 ve daha yukarı doğumlular)</td>
<td>2.24 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Genç Kız Yarı Final</td>
<td>(1994............)</td>
<td>2.24 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>GENÇ KIZ PLAY-OFF</td>
<td>1994............</td>
<td>2.24 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Genç Kız Final</td>
<td>(1994............)</td>
<td>2.24 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Genç Erkekler Grup Birinciliği</td>
<td>(1993 ve daha yukarı doğumlular)</td>
<td>2.43 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Genç Erkekler Yarı Final</td>
<td>(1993............)</td>
<td>2.43 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>GENÇ ERKEK PLAY-OFF</td>
<td>(1993............)</td>
<td>2.43 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Genç Erkekler Final</td>
<td>(1993............)</td>
<td>2.43 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Genç Erkekler Final Yıldız Kızlar Grup Birinciliği</td>
<td>(1996 ve daha yukarı doğumlular)</td>
<td>2.24 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Alt Yapı Türkiye Birinciliği</td>
<td>File ve Direkler</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-----------------------------</td>
<td>-----------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(Genç-Yıldız-Küçük / Kız-Erkek)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Yıldız Kızlar Yanı Final</td>
<td>(1996-.........)</td>
<td>File 2.24 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Yıldız Kız Play-Off</td>
<td>(1996-.........)</td>
<td>File 2.24 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Yıldız Kızlar Final</td>
<td>(1996-.........)</td>
<td>File 2.24 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Yıldız Erkekler Grup Birinciliği</td>
<td>(1995 ve daha yukarı doğumlular)</td>
<td>File 2.43 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Yıldız Erkekler Yanı Final</td>
<td>(1995-........)</td>
<td>File 2.43 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Yıldız Erkek Play-Off</td>
<td>(1995-.........)</td>
<td>File 2.43 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Yıldız Erkekler Final</td>
<td>(1995-........)</td>
<td>File 2.43 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Küçükler Kız Grup Birinciliği</td>
<td>(1998 ve daha yukarı doğumlular)</td>
<td>File 2.15 cm</td>
</tr>
<tr>
<td><em>Yeni değişti.</em></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Küçükler Kız Yanı Final</td>
<td>(1998-.........)</td>
<td>File 2.15 cm</td>
</tr>
<tr>
<td><em>Yeni değişti.</em></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Küçük Kız Play-Off</td>
<td>(1998-.........)</td>
<td>File 2.15 cm</td>
</tr>
<tr>
<td><em>Yeni değişti.</em></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Küçükler Kız Final</td>
<td>(1998-.......</td>
<td>File 2.15 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------</td>
<td>--------------</td>
<td>-------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Küçükler Erkek Grup Birinciliği</td>
<td>(1997 ve daha yukarı doğumlular)</td>
<td>File 2.35 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Küçükler Erkek Yarı Final</td>
<td>(1997-.......</td>
<td>File 2.35 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Küçük Erkek Play-Off</td>
<td>(1997-..........</td>
<td>File 2.35 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Küçükler Erkek Final</td>
<td>(1997-..........</td>
<td>File 2.35 cm</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Voleybol Topu ve Özellikleri

Bölüm 7

Voleybol Topu Ağırlık ve Ölçüleri

- Voleybol topunun ağırlığı 260 gr ile 280 gr olmalıdır.
- Voleybol topunun çevresi 65 cm - 67 cm olmalıdır.
- Topun iç basıncı 0.30 - 0.325 kg/cm²'dir
  (294.3 - 318.82 mbar veya hPa).
- Top, içinde lastik, deri veya benzeri bir maddenin bulunduğu esnek ya da sentetik, deriden yapılmış ve şekli yuvarlak olmalıdır.
- Toplarda tek bir açık renk ya da renk kombinasyonu kullanılabılır.
- Uluslararası Resmi müsabakalarda kullanılan topların sentetik deri maddesinin ya da renk kombinasyonlarının FIVB standartlarına uyması gerekir.
A’dan Z’ye Voleybol
Bölüm 8

Takımların Topa Vuruş Hakları ve Kurallar

- Bir takım topu filenin üzerinden geri göndermek için 3 vuruş yapma hakkına sahiptir.
- Daha fazla vuruş yapılırsa, takım 4 vuruş hatası yapmış olur.
- Takımın vuruşları sadece oyuncuların isteyerek yapılan vuruşları değil; aynı zamanda topla istemeden yaptıkları temasları da kapsar.
- Her takım kendi oyun sahası ve oyun boşluğunda topla oynamalıdır.
- Top serbest bölgenin dışından da geri döndürülebilir.
- Bir oyuncu art arda 2 defa topa vuramaz
- 2 veya 3 oyuncu topa aynı anda dokunabilir.
- İki (üç) takım arkadaşa topa aynı anda dokunduğu zaman bu ikili (üç) vuruş olarak göz önune alınır (blok hariç). İki (üç) takım arkadaşa topa uzanır; fakat sadece 1 oyuncu temas ederse, bu bir vuruş olarak sayılır.
- Oyuncular çarpışırlarsa, bu hata olarak değerlendirilmez.
- İki rakip file üzerinde topa aynı anda temas etmişler ve top oyununda kalmışsa, topun sahasında kaldıği takımın tekrar 3 vuruş yapma hakkı vardır. Böyle bir top dışarı giderse, bu karşı tarafaki takım için bir hatadır.
- Topa iki rakıp oyuncu tarafından aynı anda yapılan temas "Tutulmuş Top" olarak değerlendirilir; bu bir Çift Hata'dır ve rally tekrarlanır.
Topa Vururken Yardım Alma

- Oyun sahası içinde bir oyuncunun topa yetişmek için takım arkadaşlarından, herhangi bir yapıdan veya cisimden destek almasına izin verilmez.
- Hata yapmak üzere olan bir oyuncu (fileye dokunmak veya orta çizgiyi geçmek vb.) takım arkadaşları tarafından durdurulabilir veya geri çekilebilir.

Topa Vururken Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar

- Top vücudun herhangi bir kısmına dokunabilir.
- Topa fırlatılmadan ve / veya tutulmadan vurulmalıdır. Top herhangi bir doğrultuda geri gidebilir.
- Temasların aynı anda olması şartıyla, top vücudun çeşitli yerlerine dokunabilir.

Tutulmuş Top: Bir oyuncunun topa vurmayıp tutması veya fırlatmasıdır.

Çift Vuruş: Bir oyuncunun topa art arda 2 defa vurması veya topun vücudun çeşitli yerlerine art arda temas etmesidir.

Filedeki Top ve Kurallar

Top Fileyi Geçmesi: Rakip sahaya gönderilen top filenin üzerinden, geçiş boşluğu içinden gilmelidir.
Geçiş boşluğu aşağıdaki alanlarla sınırlandırır:
- Aşağıda filenin üst kısmıyla,
- Kenarlarda anten ve antenlerin varsayılan uzantılarıyla,
- Yukarıda tavanla sınırlandırılır.

Top file düzlemini tamamen ya da kısmen dış boşultan geçerek rakibin serbest bölgesinde kalmak koşuluyla, geri oynanabilir. Ancak bu esnada topu geri çeviren oyuncu:
- Rakibin oyun alanına temas etmemelidir;
- Topu file dikey düzleminin aynı tarafından ve yine tavanın daya
den ya da kısmen dış boşultan geçirecek geriye çevirmelidir.
- Rakip takımı böyle bir hareketi engelleyemez.

Filenin içindeki topa müdahale
- Filenin içinde takılan top takının 3 vuruş sınırını içinde geri alınabilir.
- Top filenin iperini yırtar veya filenin kopmasına neden olursa, rally iptal edilir ve tekrarlanır.
Oyuncu ve File

Filenin Diğer Taraflına Uzatma

- Blok esnasında blokçu, rakibinin hücum vuruşu öncesi veya anındaki oyunu engellemek şartıyla, hücum vuruşunu takiben filenin öteki tarafında topa dokunabilir.
- Hücum vuruşunun kendi oyun boşluğundan yapılmasını şartıyla, bir oyuncu hücum vuruşunu yaptıktan sonra elinin filenin öteki tarafına geçmesine izin verilir.

Filenin Altından Geçme

- Rakibin oyununa müdahale etmemek şartıyla, filenin altından rakip oyun boşluğuna girmesine izin verilir.
- Orta çizginin üzerinden rakibin oyun alanına girme.
- Ayak (lar) veya el (ler) in orta çizginin ötesinde rakibin oyun alanına değmesine izin verilir. Ancak karşıyı geçen ayak (lar) veya el (ler) in bir kısmı orta çizgiye temas etmesi ya da orta çizginin üzerinde olmalıdır. Vücudun başka bir parçasının rakibin oyun alanına temas etmesi yasaktır.
- Top oyun dışı olduktan sonra bir oyuncu rakibinin oyun alanına girebilir.
- Oyuncular, oyununa müdahale etmemek şartıyla, rakiplerinin serbest bölgesine girebilirler.
Oyuncuların Filedeki Hataları

- Oyuncu, rakibinin hücum vuruşunun öncesinde veya esnasında, rakibinin oyun boşluğundaki topa veya rakibine dokunursa,
- Rakibinin oyununa zarar verirse,
- Oyuncu, rakibinin oyun alanına girerse,
- Oyuncu, filede topla oynarken fileye veya antene değerse ya da oyuna müdahale ederse. Hatadır.

Oyunda Perdeleme

- Servis kullanan takımın oyuncuları kişisel veya grup perdelemesi yaparak rakiplerinin servis atan oyunsunu veya topun geliş yönünü görmelerini engellememelidir.
- Servis kullanan takımın bir ya da bir grup oyuncusu servis atıldığı sıradaki kollarını sallar, zıplar veya her iki yöne hareket eder ya da topun geliş yönünü gizlemek için grup halinde durursa, perdeleme yapmış olur.
Hücum Vuruşu ve Çeşitleri

- Servis ve blok hariç olmak üzere, topu rakibe yönlendiren bütün vuruşlar hücum vuruşu olarak değerlendirilir.

- Hücum vuruşu sırasında topa net bir şekilde temas edilmiş fakat iilihanmış ya da fırlatılmamışsa, tip yapmaya izin verilir.

- Top tamamen file diykey düzlemini geçtiği veya bir rakip oyuncuya temas ettiği anda hücum vuruşu tamamlanmış olur.

Hücum Vuruşu Sınırlırmaları ve Hataları

- Ön hat oyuncusu, topa temasın kendi oyuncu boşluğu dahilinde yapılması kaydıyla, hücum vuruşunu herhangi bir yükseklikte tamamlayabilir.
Geri hat oyuncusu ön bölgenin görsinden herhangi bir yükseklikten hücum vuruşunu tamamlayabilir.
Geri hat oyuncusu Sıçradığı anda oyuncunun ayağı (ayakları) hücum çizgisine değmemeli veya çizgiyi geçmemelidir.
Geri hat oyuncusu topa vurduktan sonra oyuncu ön bölgeye düşebilir.
Temas anında top file üst kenar seviyesinin tamamen üzerinde değilse, geri hat oyuncusu ön bölgeden hücum vuruşunu tamamlayabilir.
Top ön bölgede ve file üst kenar seviyesinin tamamen üzerindeyken hiçbir oyuncunun rakibin servisinin üstine hücum vuruşu tamamlamasına izin verilmez.

Hücum Vuruşu Hataları
Oyuncu, rakip takımın oyun boşluğunun içinde topa vurursa,
Oyuncu, topu harce vurursa,
Oyuncu topa vuruş anında top bütünüyle file üst kenar seviyesinin üstünde veya file üst kenar seviyesinin üstünde veya tüm file üst kenar seviyesi üstünde hissedilirse, geri hat oyuncusu ön bölgeden hücum vuruşunu tamamlamaya izin verilmez.
Oyuncunun topa vuruş anında top bütünüyle file üst kenar seviyesinin üstünde hissedilirse, geri hat oyuncusu ön bölgeden hücum vuruşunu tamamlamaya izin verilmez.
Oyuncunun topa vuruş anında top bütünüyle file üst kenar seviyesinin üstünde hissedilirse, geri hat oyuncusu ön bölgeden hücum vuruşunu tamamlamaya izin verilmez.
Oyuncunun topa vuruş anında top bütünüyle file üst kenar seviyesinin üstünde hissedilirse, geri hat oyuncusu ön bölgeden hücum vuruşunu tamamlamaya izin verilmez.
A'dan Z'ye Voleybol
VOLEYBOLDA TEMEL TEKNİKLER

Bölüm 9

- Parmak Pas
- Manşet
- Servis
- Blok
- Smâç
Voleybol Pas Çeşitleri

- Parmak Pas
- Manşet Pas

NORMAL PAS
- 1-Yüksek Pas
- Kule-Yüksek-Orta Yüksek Pas-Açık
- 2-Yatık Pas
- Jet Pas-Bombeli Jet-Kurşun Jet
- Kurşun Pas
- 3-Kısa Pas
- Erken Kısa-Ölü Kısa-Yüksek Kısa

GERİYE PAS

SİÇRAYARAK PAS

YANA PAS

GERİYE YUVARLANIRKEN PAS
Voleybolda Temel Teknikler

Parmak Pas Tekniği ve Uygulanırken Yapılan Hatalar

Parmak Pas

- Temel Tekniklerin başında gelir.

**Parmak Pasta Amaç:** Topu parmakla temas ettirip oyuncuya atmak.

- Topun geliş yönünde hazırlanmalı, bacak ve kol açısını düzeltmek için topu atacağı yöne dönmelidir.

- Parmak pasta ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı dizler bükülü ve bir ayak diğer ayaktan yarım adım boyu ya da bir adım boyu önünde olmalı, kuvvet bacaklara eşit oranda uygulanmalı, kalça dizlerinden az yukarıda olmalıdır.

- Kollar, diseklerden bükülü olmalı ve disekler yaklaştığında kulak ile çene hizasında olmalı disekler birbirine çok yakın ve çok açık olmamalıdır.

- Eller, alın hizasında (üstünde) olmalı. Başparmaklar topra, paralel ve birbirine bağlı olmayıp çok yakın olması ışart parmaklar topra aradan geçmemesini birbirine yakın fakat bağlı olmamalı topra parmak boğumunun arasında olmalı, avuç içi topra temas etmemeli ve elleri topra yuva yapacak şekilde bıçaklanarak arkaya doğru haftçe bükülü olmalıdır.

- Top, bacaklar, kollar ve gövdenin koordinasyonlu çalışması ile atılacak yöne dönülerek atış gerçekleştirilir.

**Parmak Pasta yapılan hatalar**

- Ayakların omuz genişliğinde açılmamak
- Dizleri bükmemek
- Topun altında zamanında girmemek
- Parmaklarının hepsini kullanmamak
Top atılacağı zaman bancıdan, kollardan ve tüm vücudun kuvvet almak
Topun atılacağı yöne dönmemek
Koordinasyon eksikliği ve kendine güvenmemek

Manşet Pas Tekniği ve Uygulanırken Yapılan Hatalar

Manşet Pas
- Ayaklar omuz genişliğinde açı olmalı
- Dizler bükülü olmalı
- Ayak topukları yere değmemeli
- Ayakların ucu topun atılacağı yöne dönmemeli
- Vücut topun atılacağı yöne bakacak şekilde, belden öne doğru eğimi olmalı
- Sırt düzgün olmalı
- Ellerin pozisyonu; Sağ ya da sol el diğer elin avuç içinde olmalı ve birbirini kavramalıdır. Parmaklar birbirine paralel olmalıdır.
- Topa bilek ile disek arasındaki ön kol denilen bölge ile vurulmalı
- Kollar vücudun önunde bacak arasında ve vücudtan uzak tutulmalı.
- Kolların topa vurulduğu kırılma olmamalı
- Kollar birbirine mümkün olduğu kadar bitişik olmalı
- Topa vururken kolların omuzlarının seviyesini geçmemesidir.

Manşet Pas Tekniğinde Yapılan Hatalar
- Ayakları omuz genişliğinde açmamak
- Bancıdan dizlerden bükmemek
- Topa ellerle vurmak
- Kolları vuruş esnasında kırmak veya savurmak
- Omuzları öne doğru eğmeme
**Voleybolda Temel Teknikler**

- Topu vücudun önüne almamak
- Topa vururken gözlerle topu takip etmemek
- Topa vururken bacaklar üzerinde hafif yukarı kalkmamak

**Diğer Pas Çeşitleri**

1. Normal Pas
   a. Yüksek Paslar

**Kule Pas**

Filedeki anten ile yaklaşık 1 m mesafede atılan ve Yüksek te topa vurulan pas türüdür.

**Yüksek Pas**

Fileden biraz açık mesafede ve yüksekte vurulan pas çeşididir.

**Orta Yüksek Pas**

Fileye yakın ve topun yükseltilmeden atılmasıyla yapılan pas çeşididir.

**Amaç:** Rakibin blok kurmasına zaman tanımadan smaçörün topa vurması.

**Açık Pas**

File'den yaklaşık 2 m - 2,5 m geriye atılan ve arka savunma bölgesi oyuncuların 3 m çizgisinde süçrayarak vurduları pas çeşididir.
b. Yatık Paslar
Jet Pas
Antenin üstüne doğru birinci pasörden 4 no ya topun hızlı bir şekilde atılmasıdır.

Bombeli Jet Pas
Çok hızlı olmamak kaydıyla 1. pasörden 4 no ya topun atılmasıdır.

Kurşun Jet Pas
Topun fileye yaklaşık 50 cm - 70 cm arasında mesafe bırakılarak çok hızlı giderek toptur. Blokçuya kolaylık sağlar.

Kurşun Pas
Fileye yaklaşık 1,5 m mesafede sıkışmış saзоore pasörün atığı pas çeşididir.

c. Kısa Paslar
Erken Kısa Paslar
Sıkışmış saゾore atılan ve top yukarıya çıkarken vurulan pas çeşididir.

Ölü Kısa Pas
Sıماçörün toplu hareket ederek, topara düşmeye başladığı anda vurmaya göre atılan pas çeşididir.
2. Yüksek Kısa Pas
Kolunu yükseğe kaldıran smaçörlere az yüksek atılan pas türüdür.

3. Geriye Pas
Topun baş üzerinden sırtın geriye doğru bel ile hareketyle, topun kol, ellerin ve tüm vücudun yardımyla atılacak yöne doğru gönderilmesidir.

4. Sıçrayarak Pas
Ayaklar yere değmeden sıçrayarak topla havada buluşup parmak pas tekniğini kullanarak topun istenilen yönе atılmasıdır.

4. Yana Pas
Sırtı veya yüzy fileye dönük olan oyuncunun topu kol, bacak ve omuz hareketi ile istenilen yere atılmasıdır.

5. Geriye Yuvarlanırken Pas
Kollar iyice bükülü olmalı, eller çene üzerine ve체 cut topun altında girerek atılacak yöne dönümlendi ve dengeli yuvarlanma hareketi yapılarak pas tamamlanmalıdır.

Smaç Tekniği ve Uygulanırken Yapılan Hatalar

Smaç
- İlk smaç uygulaması 1913 tarihinde Asya oyunlarında Filipinler’de uygulanmıştır.
- Etkili bir smaç sayı kazanmasının en iyi yoludur.
Smaç tekniği

1- Adımlama
Tek ve üç adımda bir sıçrama ve çift basma tekniğinin uygulanması (Sol-sağ-çift ayak basma)

2- Sıçrama
- Adımlamadan sonra ayakların yerden kesilmesi işlemidir.
- Sıçramada vücut ağırlığı ayaklar üzerine eşit verilmelidir.
- Sıçramada bacaklar bükülü olmalıdır.

3-Havada kollanın Açılması ve Pozisyon
- Sıçramadan sonra kolladan bir tanesinin baş hızında bulunması, diğer kol omuzdan aşılara kadarński, direkten bükelen kolun, başın gerisinden gelenerek yay pozisyonunda hareket etmelidir.

4- Topla Buluşma (Tayming)
- Kolun baş arkasından gelmesi ile hızlı davranıp kolu ılyce açmalı ve kol baş üzeyinden ileriye doğru hızlı hareket etmeli.
- Topa vuruşta el bilekten ön doğru hızlı ve isabetli bir vuruş yapmalı ve topa ortasından vurulmalıdır.

Smaçta Yapılan Hatalar
- Zamanlama hatası
- Hızlı davranmayıp, yavaş hareket etmek
- Fazla adımlama yapmak
- Topla buluşma açısı ayarlayamamak.
- Topa vuracağımız kolu yavaş kullanmak
## Voleybolda Temel Teknikler

- Topa aşağıda vurmak
- File ile mesafeyi ayarlamamak
- Sıçrama esnasında vücut koordinasyonunu sağlayamamak
- Topa vururken kontrollü ve istenilen yere atamamak.

### Blok Tekniği, Çeşitleri ve Uygulanırken Yapılan Hatalar

Fileye yakın olan oyuncuların rakip sahadan gelen topu ya da Rakibin hücresi durumu durumak (etkisiz duruma getirmek) için file üst kenar seviyesinden daha yüksekçe uzanan filede yapılan etkili bir harekettir. Sadece ön hat oyuncularının bloğu tamamlamasına izin verilir.

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Blok Teşebbüsü</strong></td>
<td>Topa dokunmadan yapılan blok hareketidir.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tamamlanmış Blok</strong></td>
<td>Blokçu topa değdiği anda blok tamamlanmıştır.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Kolektif Blok</strong></td>
<td>Birbirine yakın 2 ya da 3 oyuncu tarafından yapılır ve bu oyuncuların biri topa değdiği tamamla-</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Blok Teması</strong></td>
<td>Temaslann tek bir hareket esnasında yapılmış olması kaydıyla, bir veya daha çok blokçu topa birbiri ardına (çabuk ve devamlı) dokunan-</td>
</tr>
</tbody>
</table>

[Diagram]
A'dan Z'ye Voleybol

Blopta Temel Teknik

- Sıçrama zamanlanması iyi ayarlanmalı,
- File ile 40 cm civarında mesafede olmalı,
- Bloktaki yüz fileye doğru dönük olmalı,
- Eller omuz hizasında ve kol dirsekten bükülü olmalı,
- Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı,
- Smaçörün topu vuracağı ele göre sıçrama yapılmalı,
- Sıçrama yapıldıktan sonra parmaklar açık eller mümkün olduğu kadar birbirine yakın olmalıdır,
- Eller blok yapılırken bileklerden fileye doğru top temas etikten sonra hafifce bükmeli,
- Topu gözleri kapatmadan takip etmeli,

Blok Çeşitleri

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bloğu Sayısına Göre</th>
<th>Uygulama Sayısına Göre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1- Tekli Blok</td>
<td>1- Aktif Blok</td>
</tr>
<tr>
<td>2- İkili Blok</td>
<td>2- Pasif Blok</td>
</tr>
<tr>
<td>3- Üçlü Blok</td>
<td>3- Katlı Blok</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4- Randori Blok</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5- Plonjon Blok</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Voleybolda Temel Teknikler**

A. Blokçu Sayısına Göre

1- Tekli Blok
   Bir oyuncunun blok yapmasıdır.

2- İkili Blok
   İki oyuncunun bir araya gelerek yaptıkları blok çeşididir.

3- Üçlü Blok
   Üç oyuncunun yaptığı blok çeşididir. Arkada boş alan kalacağından dikkatli olunması gerekir.

B. Uygulama Çeşitlerine Göre

1- Aktif Blok
   Smaçörün topra vurduğu tarafo doğru blok yapılır eller bilekten bükülerek karşısında doğru alana doğru uzatılır.

2- Pasif Blok
   Smaçtan gelen topun altında elleri yukarıya bakacak şekilde topun yumuşatılmasıdır.

3- Katlı Blok
4- Randori Blok
5- Planjon Blok
Blokta Adımlama Teknikleri

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kayma (sliding)</th>
<th>Kros (Çapraz adım)</th>
<th>Yana Deplase ve Blok</th>
<th>Koçu ve Blok</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Step</td>
<td>Step</td>
<td>Step</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kayma (sliding) Step
iki ya da üç blokçunun aralarındaki mesafeyi çok kısa bir şekilde bir araya getirilmesi durumunda uygulanır.

Kros (Çapraz adım) Step
iki ya da üç blokçunun aralarındaki mesafeyi çok uzun bir şekilde bir araya getirilmesi durumunda uygulanır.

Yana deplase ve Blok
Yana doğru deplase yapıp blok yapılmaya çalışılması.

Koçu ve Blok
Blokçunun, saçaşığı bir alana koşarak gelmesi ve blok yapması.

Blok'ta Yapılan Hatalar

- Sıçramada zamanlama hatası
- Yetersiz ve dengesiz sıçrama
- Sıçradıktan sonra dirsekleri açmamak
- Zamanında blok yapacağ alana gitmemek
- Kol ya da ellerin fileye takılması
- Fileden oldukça uzakta bloğa çıkmak
- Elleri birbirinden oldukça uzakta tutmak
- El parmaklarının açmamak
**Voleybolda Temel Teknikler**

- Elin topa temasından sonra el bileklerini öne doğru (fileye) değil de arkaya (kendi sahasına) doğru bükmek
- Gözleri kapattık, topu takip etmemek
- Topun geliş yönünü düşünmeden gelişi güzel sıçramak ve blok yapmak
- Bloktan düştükten sonra toplu beklememe
- Blokçu rakibinin hücum vuruşundan önce ya da aynı anda rakibinin boşlundaki topa değerse,
- Geri hat oyunucusu ya da Libero bir bloğu tamamlar veya tamamlanmış bir bloğa katılrsa,
- Rakibin servisine blok yapılınca,
- Top bloktan harice gönderilirse,
- Antenlerin dışından rakibin boşluğunda blok yapılınca,
- Libero oyunucusu ferdi ya da kolektif blok teşebbüsüne bulunursa.

**Rakibin Boşluğunda Blok Yapma**
- Blok esnasında, rakip oyuncunun oyununa engel olmamak kaydıyla, bir oyuncu ellerini ve kollunun filenin diğer tarafına geçirebilir. Ancak rakip bir hücum vuruşu yapıncaya kadar filenin diğer tarafında topon dokunumasına müsaade edilmez.

**Blok ve Takım Vuruşları**
- Blok takının bir vuruşu olarak sayılmas. Blok dan sonra bir takım topo geri göndermek üzere 3 vuruş hakkı verilir.
- Bloktan sonraki ilk vuruş, blok esnasında topon dokunan da dâhil olmak üzere, takının herhangi bir oyuncusu tarafından yapılır.

**NOT**
- Rakibin servisine blok yaparsınız.
Voleybolda oyunu başlatan ve sayı kazandıran vuruştur.
Voleybolda Temel Teknikler

Servis Teknikleri, Çeşitleri ve Uygulanırken Yapılan Hatalar

Altın atılan servisler


Altın yandan servis: Altın atılan servis kurallarının hepsi geçerlidir. Fark ise oyuncunun fileye omzunun dönük olması ve kol yandan yere paralel olarak gelir ve vuruş yapılır.

Üstten atılan servisler

- **Tenis Servis:** Servis çizgisinde bir ayağın ileride diğer ayak arkada yüz fileye dönülmelidir. Top bir elle tutulur. Topu tutan el tarafından ayakta ön olur. Top el ile yukarı atıldığında sonra vücut horizontal olarak eğilip dizler horizontal hale gelir. Topu yukarı atan el ile topu takip eder ve top vuruş mesafesine gelince diğer elin büzün
A’dan Z’ye Voleybol

uç kısımlı topun üstüne doğru kuvvetli vuruş yapılması ve topun rakip sahaya atılmasıdır.

- **Uçan Tenis Servisi:** Kol dirsekten bükmelidir. Baş hızında olan elin yumruk yapılıp elin önündeki topa sert ve düz olarak topa vuruş ve topun rakip sahaya atılmasını yapmıştır.

- **Yüzen Tenis Servisi:** Raket gibi tutulan el ile yapılan vuruştur. Vuruş anında bilek harekeli yoktur. Top fazla yukarı alınmadan kol yüksekliği atılır. Topa vuran kol yere paralel olarak çekilecek şekilde omuzdan geri çekilir. Topa vuruşta sadece kol hareketi yapılır ve servis atılır.

- **Balsansıye Servisi:** Top vücuda dik olarak yukarı atılır. Topa vuran kol geriye doğru gider. Topa kol hızı ve yarım daire harekete ile topa dönme sağlayacak şekilde vurulur.

- **Japon Servisi:** Japonlar tarafından çıkartılmıştır. Topa hizasında doğru hızda atılır ve bir yaylanma hareketi olmadan topa dönme sağlanması sağlanır ve falsolu atılabilen servis çeşididir.

- **Smaç Servisi:** Servis çizgisi hizasında topun bir elle yukarıya ve ileriye doğru atılarak smaç tekniğinin uygulanarak topun karşısında atıldığı servis çeşididir.

### Servis Sırasında Yapılan Hatalar

| Servis Hataları | Şu hatalar rakip takım pozisyon hatası yapıyor olsa bile servis değişikliğine yol açar. **Servis atan oyuncu:**
|-----------------|--------------------------------------------------|
| Servis Sırasını İhlal Edersese, | **Servisi kurallara uygun şekilde alması servis hatasıdır.**
| Servisi Kurallara Uygun Şekilde Almazsa Servis Hatasıdır. |
Servis Vuruşundan Sonra Yapılan Hatalar ve Ceza

Topa kuralara uygun şekilde vurulduktan sonra (bir oyuncunun pozisyon hatası yapmaması kaydıyla) şu durumlarda servis hatalıdır:

- Top, servis kullanan takımın oyuncularından birine değer veya file dikey düzlemi geçiş boşluğundan tümüyle geçmezse,
- Oyun alanının dışına giderse,
- Perdelemenin üzerinden geçerse,
- Servis atan oyuncu servis vuruşu sırasında bir hata yaparsa (yanlış dönüş sırası, kural dışı uygulama, vs.) ve karşı tarafta pozisyon hatası varsa, servis hatası cezalandırılır.
- Servis kurallara uygun şekilde atıldktan sonra serviste hata meydana gelirse (topun dışarı gitmesi ya da bir perdelemenin üstünden gitmesi, vs.) pozisyon hatası öncelik olarak değerlendirilir ve hata cezalandırılır.
Voleybolda Servis Karşılama Düzenleri

- W Düzeni
- C düzeni
- U Düzeni
- Kırık Çizgi Düzeni
- 2 Oyuncu Düzeni
- 3 Oyuncu Düzeni
W Düzeni
Smaçörün hızlı hücum yapması için pasörün file dibinde durduğu diğer oyuncuların birbiri arasında durdukları diziliş şeklidir.

Şekil 1

C düzeni
Pasör arka hatta iken smaçörün ön hatta olduğu durumlarda smaçörü saklamak için 2 oyuncunun file dibine gelmesi ve 4 oyuncunun C harfi dizilişyle servis beklemesidir.

Şekil 2
**U (cup) düzeni**
Pasör an hatta iken pasörün, pasör arka hatta iken smaçörün file dibinde durduğu diğer oyuncuların u şeklinde dizilerek savunma yaptığı düzleştirdi.

**Şekil 3**

**Kırık Çizgi Düzeni**
Pasör ve Smaçörün file dibinde saklandığı diğer oyuncuların kırık bir çizgi şeklinde arka hatta servis beklediği düzleştirdi.

**Şekil 4**
2 (İki) Oyuncu Düzeni
Pasör ve 2 smaçörün hızlı hücum yapabilmek için ön hatta file dibinde durduğu, Arka oyunculardan birinin ön hattaki oyunculara yakın olduğu ve arka hattaki diğer 2 oyuncunun savunma yaptığı dizilme şeklidir.

Şekil 5

3 (Üç) Oyuncu Düzeni
2 smaçör ve pasörün hızlı hücum yapabilmek için file dibinde durduğu, arka hattaki 3 oyuncunun servis karşılamanak için beklediği dizilme şeklidir.

Şekil 6
A’dan Z’ye Voleybol

Pasör Kaçırma

Amaç: Rakip takım servis atarken ilk topu pasöre aldırmayıp, pasörün kendisine atılacak ikinci topu rahat kullanarak hücum organizasyonunu takımının lehine olacak şekilde sağlanacaktır.


Pasör kaçırmda dikkat edilmesi gerekenler

- Pozisyon hatalarına dikkat edilmesi
- Pasör kaçacağı yere mümkün olduğu kadar yaklaşmalı
- Önünde duran oyuncunun sağlık tarafdında kaçmalı
- Önünde duran hücum oyuncunun görevini ve hücum için zamanını göz önünde bulundurmalıdır.
Pasör Kaçırma Şekilleri

1 no dan pasör kaçırma

Şekil 7: 3 no önde servis karşılama

Şekil 8: 3 no arkada servis karşılama
6 no dan pasör kaçırma

Şekil 9

5 no dan Pasör kaçırma

Şekil 10
Voleybolda Temel Teknikler

Voleybolda Temel Duruşlar

Voleybolda rakipten gelen topu en iyi şekilde karşılamak ve takımın lehine olacak şekilde kullanabilmek için uygulanan duruş şekilleridir.

- Yüksek Duruş
- Orta Duruş
- Alçak Duruş

Yüksek Duruş

Blok, smaç bekleme ve servis atışında kullanılır.
Orta Duruş (Temel Duruş)
Servis karşılama ve savunmada kullanılır.

Alçak duruş
Çok alçak seviyede gelen topları karşılamak için kullanılır.

Libero Oyuncusu ve Özellikleri
- Diğer oyunculardan zıtlık oluşturacak şekilde forma giyen takım kapısını olamayan bir oyuncudur.
- Geri hat oyuncusu olmakla sınırlanmıştır ve file üst kenar yüksekliğini tamamen aşmış bir topa hiçbir yere hücum yapamaz.
- Servis atamaz, blok yapamaz.
- Ön hattan hücum için pas kaldıramaz ama arka hattan pas kaldırabılır ve bu pasa hücum yapılabilir.
Voleybolda Temel Teknikler

- Liberonun oyuna girip çıkması oyuncu değişikliği səyilmaz.
- Libero sadece aynı (eş) oyuncuyla sınırsız yer değiştirmeleri yapar.
- Libero ve eşi ancak hücum çizgisiyle dip çizgi arasındaki 6 m lik alanlardan oyuna girip çıkabilirler.
- Liberonun sakatlanması veya değiştirilmesi gereken durumlarda herhangi bir oyuncu libero gibi oynar fakat oyunun geri kalan kısmında libero kalmak zorundadır.
A'dan Z'ye Voleybol
Voleybolda Oyun Duraklamaları ve Gecikmeler

Kurallara Uygun Oyun Duraklamaları

<table>
<thead>
<tr>
<th>Molalar</th>
<th>Oyuncu Değişiklikleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kurallara Uygun Duraklamaların Sayısı

Her takımın her sette en fazla 2 mola ve 6 oyuncu değiştirme hakkı bulunmaktadır.

Kurallara Uygun Duraklamalar

- Sadece koç veya oyun kaptanı duraklama talebinde bulunabilir.
- Bu talep top oyun dışında ve servis düğüngünden önce elle işaret vermek suretiyle yapılır.
- Takımlardan birinin talep ettiği 1 veya 2 mola ile bir oyuncu değişikliği oyunun tekrar başlamamasına gerek olmaksızın birbirini takip edebilir.
- Bir takımın aynı duraklama içinde birbirini takip eden oyuncu değişikliği taleplerine müsaade edilmez.
- Bir takım istese aynı duraklama esnasında 2 veya daha fazla oyuncu değişirebilir.
<table>
<thead>
<tr>
<th>KATEGORİLER</th>
<th>HATA OLUMU (BİR TAKIM İÇİN)</th>
<th>YAPTIRIM</th>
<th>GÖSTERİLECEK KARTLAR</th>
<th>SONUÇ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Basınca</td>
<td>Takımın herhangi bir üyesi</td>
<td>İhtar</td>
<td>Sarı</td>
<td>Rally kaybı</td>
</tr>
<tr>
<td>İkincil</td>
<td>Takımın aynı üyesi</td>
<td>Oyunun çıkarma</td>
<td>Kırmızı</td>
<td>Oyun sahasını terk edecek ve oyunun kalan bölümünde takım sırasının arkasındaki ceza sahası içindeki sandalyede oturacak</td>
</tr>
<tr>
<td>Üçüncü</td>
<td>Takımın aynı üyesi</td>
<td>Dekafiyeye</td>
<td>Kırmızı+Sarı bilirke</td>
<td>Maçın kalan bölümünde müsabaka kontrol alanını terk edecek</td>
</tr>
<tr>
<td>SALDIRGAN DAVRANIŞ</td>
<td>Birinci</td>
<td>Takımın herhangi bir üyesi</td>
<td>Oyunun çıkarma</td>
<td>Kırmızı</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------</td>
<td>--------</td>
<td>--------------------------</td>
<td>----------------</td>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>İkinci</td>
<td>Takımın aynı üyesi</td>
<td>Dikaliye</td>
<td>Kırmızı+Çizgili Birflake</td>
<td>Maçın kalan bölümünde müsabaka kontrol alanını terk edecek</td>
</tr>
<tr>
<td>FİLİ TECAVÜZ</td>
<td>Birinci</td>
<td>Takımın herhangi bir üyesi</td>
<td>Dikaliye</td>
<td>Kırmızı+Çizgili Birflake</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Oyun sahasını terk edecek ve oyunun kalan bölümünde takım sırasının arkasında bulunan ceza sahası içindeki sandalyede oturacak.
### Geciktirme Hataları Yaptırım Tablosu

<table>
<thead>
<tr>
<th>GECİKTİRME</th>
<th>Birinci Takımın Herhangi Bir Üyesi</th>
<th>Geciktirme Uygun</th>
<th>Kart</th>
<th>Olmakszın Eı İşareti</th>
<th>Uyarı - Oıza Yıık</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>İkinci (ve Sonrakları)</td>
<td>Geciktirme Hıllan</td>
<td>Kart</td>
<td>Olmakszın El İşareti</td>
<td>Rally Kaybı</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
3-3 Oyun Sistemi

- 3 Smaçör ve 3 Pasörden oluşan bir oyun sistemidir.
- Her pasörün bir smaçörü vardır.
- Pasörler sadece kendi smaçörlerine pas atarlar.
Bu nedenden dolayı 3-3 oyun sisteminde önde sadece 1 hücum oyuncusu bulunur.

**Şekil 11: 3-3 Oyun sistemi**

4-2 Oyun Sistemi

- 4 Smaçör ve 2 pasörden oluşan bir oyun sistemidir.
- Pasörler 4 smaçöre pas atarlar.
- Bu sistemde pasörlerin sorumluluğu daha fazladır.
- Bu sistemde ön hattaki hücum oyuncusu sayısı 2 ye çıkmıştır.
- 4-2 sisteminde hücum gücü biraz daha artmış ve hücumca canlılık gelmiştir.

**Şekil 12: 4-2 Oyun sistemi**
Voleybol Oyun Sistemleri

Modern 4 - 2 Oyun sistemi

- 2 pasör, 2 smaçör, 2 orta adami ile oynanır. 4-2'den farkı, pasör 'lük görevinin arka alanda bulunan pasöre ait olmasıdır, öne geçen pasör, pasör çaprazı gibi oynar ve takım sürekli olarak 310 hücum yapabilir.

5 - 1 Oyun Sistemi

- 5 smaçör ve 1 pasörden oluşan oyun sistemidir.
- Bu sistemde smaçörlerde bir pasör gibi görev yaparaklar ve gerektiğinde hücumu katkı amaçlı pasörük te yaparlardır.
- Pasör arkada iken onde 3 hücum oyuncusu bulunmaktadır. Pasör ön hatta giderinde onde 2 smaçör bulunur.
- En çok kullanılan sistemdir.
- Smavra (5 smaçör)ju adlarla adlandırılır;
  1- (2) smaçör
  2- (2) pasör smaçör
  3- (1) Pasör çaprazı.

<table>
<thead>
<tr>
<th>PC</th>
<th>SP</th>
<th>S</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>S</td>
<td>SP</td>
<td>P</td>
</tr>
</tbody>
</table>

S: Smaçör, P: Pasör

PC: Pasör çaprazı
SC: Smaçör pasör

Şekil 13: 5-1 Oyun sistemi
6 - 0 Oyun Sistemi

- 6 smaçörle oynan bir sistemdir, smaçörlerden bazıları arkaya geldiklerinde pasörük görevini üstlenirler. Çok kullanılan bir sistem değildir.

Smaçörler, Smaçör Pasörler, Pasör çaprazi, Orta oyuncu

Smaçörler (S):
- Hücum görevini üstlenen oyunculara verilen adır.
- Uzun boylu ve sıçrama özelliği yüksek olan oyunculardan oluşur.
- File üzerine atılan toplara hücum eder ve blok yaparlar.
- Sahadaki yerleri, önde 4 no'lu pozisyon arka hatta 5 no'lu pozisyonndur.

Pasör (P):
- Takımın oyun düzenini kuran, hücum organizasyonlarını üstlenen oyunculardır.
- Zihinsel ve Fiziksel yetenekleri ön planda olan, uzun boylu, iyi smaç vurabilen, blok yapabilen, servis atabilen ve savunması iyi olan oyunculardan seçilir.
- Sahadaki yerleri, önde 2 no'lu pozisyon, arkada 1 no'lu pozisyonudur.

Smaçör Pasörler (SP):
- Pasör diye tabir edilen fakat hücum özelliği yüksek oyunculardan seçilir.
- Uzun boylu, Hızlı, hücum gücü ön planda olan, blok yapabilen oyunculardır.
Sahadaki yerleri, ön hatada oynayan oyunculardır.

**Pasör Çaprazı (PÇ):**
- Pas atama yeteneği ve hücum gücü yüksek oyunculardan oluşur.
- Genellikle oyununda pasörün çaprazında olduğu için bu adla adlandırılır.
- Solak oyunculardan seçilir.
- Sahadaki yerleri, ön hatta 2 no'lu pozisyon arka hatta 1 no'lu pozisyondur.

**Orta Oyuncu (OO):**
- 3 numaradan oynayan ve kısa, kurşun paslarla hücum eden oyunculara verilen adır.
- Sahada bu görevi yapacak olan 2 oyuncu bulunur.
- 2 oyuncudan bir servise geçmişinde diğer (çapraz) öne geçer, bundan dolayı 3 no'lu bölge genellikle hücum bölge-si olur.

**Voleybolda Yere Düşme Teknikleri (Planjon):**
- Voleybol müsabakası esnasında savunma yapan takım oyuncularının, topun çıkartılmasına karşı sahada çizilmiş ve topun çubuk yerine taktıkları alanlar.

**Voleybol Oyun Sistemleri**
- Pasör Çaprazı (PÇ):
  - Pas atama yeteneği ve hücum gücü yüksek oyunculardan oluşur.
  - Genellikle oyununda pasörün çaprazında olduğu için bu adla adlandırılır.
  - Solak oyunculardan seçilir.
  - Sahadaki yerleri, ön hatta 2 no'lu pozisyon arka hatta 1 no'lu pozisyondur.

**Orta Oyuncu (OO):**
- 3 numaradan oynayan ve kısa, kurşun paslarla hücum eden oyunculara verilen adır.
- Sahada bu görevi yapacak olan 2 oyuncu bulunur.
- 2 oyuncudan bir servise geçmişinde diğer (çapraz) öne geçer, bundan dolayı 3 no'lu bölge genellikle hücum bölge-si olur.

**Voleybolda Yere Düşme Teknikleri (Planjon):**
- Voleybol müsabakası esnasında savunma yapan takım oyuncularının, topun çubuk yerine taktıkları alanlar.
Bütün bu hareketlerde amaç topun yere değmeden çıkartılmasıdır.

**Geriye düşerek pas**

Geriye uzun bir adım alınarak bütün yük arkada olacaktır şekilde top ve topa müdahale edecek sporcu yere düşmeden top dengeli bir şekilde pas olarak atılır ve topuktan yere oturur. Hareket yavaş yapılması salıncak pozisyonunda, hızlı yapılış ise tek omuz kullanılarak arkaya doğru takla atılarak ayağa kalkılır.

**Yanlara düşüşler**

- Yana kayma adımıyla topun geliş yönüne doğru uzun bir adım alınır. Mümkün olduğu kadar çıkmelme hareketi yapılır.
Voleybol Oyun Sistemleri

- Yana doğru atılan adımın topuğundan Topa gergin kol ile vuruş yapılır ve yana atılan adımın tersi istikamette toptuktan geriye doğru atılarak omuz üzerinden geriye doğru takla atlarak ayağa kalkılır.

Öne düşüş

- Öne doğru gelen topu karşılamanın mümkün olamayacağı durumlarda kullanılır.
- Öne doğru gelen topra koşar adım ya da kayma adımıyla topra son adım uzun alınarak hamle yapılır. Bu hamleden sonra vücud öne doğru fırlatılır.
- Havada kısacık uçuştan sonra tek kol ile ya da manşet ile topra yere düştükten sonra takla atılır. Vücut öne doğru fırlatılır.
- Düşerken baş ve çenenin yere değmemesine dikkat edilmeli.
- Bu hareketleri takiben ellerin yardımıyla en kısa sürede ayağa kalkılması gerekir.

Yukarıda belirtilen bu planjон teknikleri uygulanırken dikkat edilmesi gereken temel hususlar şunlardır:

- Yere mümkün olduğu kadar yaklaşılması gerekir.
- Vücuta zarar verebilecek tehlikeli düşüşlerden mümkün olduğu kadar kaçınmalıdır.
- Topu kurtarma, topu kurtardıktan sonra yere düştüne haremeklin mümkün olduğu kadar yumuşak olmasına ve sonra olarak ayağa kalkma hareketlerinin çok dikkatli ve özenle yapılmalıdır.
Bu hareketler çalışırken mümkün olduğu kadar hareketler sırasına uygun olarak yapılmalı ve zemin bu hareketleri yapmaya engel teşkil etmemelidir.
### Voleybol Maç Gözlem Örneği (Bölüm 12)

**Voleybol Maç Gözlem Örneği Tablosu (4)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Müsabaka</th>
<th>1 no</th>
<th>5 no</th>
<th>9 no</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Yer-Tarih</td>
<td>2 no</td>
<td>6 no</td>
<td>10 no</td>
</tr>
<tr>
<td>Set</td>
<td>3 no</td>
<td>7 no</td>
<td>11 no</td>
</tr>
<tr>
<td>Sonuç</td>
<td>4 no</td>
<td>8 no</td>
<td>12 no</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Forma nu.</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Servis</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Servis Karşılama</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Smaç</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Plase</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tekli Blok</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>İkili Blok</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Defans</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>File</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hatası</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Basit hata</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Toplam %</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Servis, hücumda, blokta ölen topların hepsine `+` işareti
(Pozitif ölen toplar)
Oyunda kalan ve devam eden tüm iyi toplarda ‘0’ işaretli (iyi devam eden toplar)
- Aut, File, Blok, Pas, Defans, Pozisyon vs. Tüm hatalarda ‘-’ işaretli (hatalar)
Oyunda devam eden tüm kötü toplarda ‘-’ işaretli (Kötü devam eden toplar) konacaktır.

Sporcu Seçiminde ve Gelişiminde Ön Şartlar

- Antropometrik ön şartlar: Sporcunun; boyu, kilosu, vücut yapısı, vücudunun ağırlık merkezi vb. özellikleri
- Kondisyonel ön şartlar: Sporcunun; genel ve özel dayanaklılığı, statik ve dinamik kuvveti, sürat, reaksiyon yeteneği, beceri ve hareketlilik gibi özellikleri
- Tekno ve motorik özellikleri: Sporcunun; yer mesafesi ve tempo hissi, topa yatkınlığı, ritmik ve akılcılık gibi özellikleri.
- Öğrenim yeteneği: Sporcunun algılama, gözlem ve analiz etme özellikleri
- Performans için ön şartlar: Sporcunun yüklenmelere dayanabilme özelliği, antrenman isteği, başarıya ulaşma arzusu gibi özellikleri
- Zihinsel (Kognitif) Yetenekler: Dikkat, motorik akılcılık (oyun anlayışı), yaratıcılık, insisiyatif kullanabilirme yeteneği taktik yetenek gibi özellikleri.
Spora Başlama Yaşları

- **Sosyal Faktörler:** Liderlik; sorumluluk taşıma, takım anlayışı gibi özellikler.

- **Psikolojik Ön şartlar:** Sağlam psikolojik yapı, müsabaka-ya hazır olma, strese dayanabilirme, zoru başarma isteği gibi özellikler.

**Genel Olarak Spora Başlama Yaşları Tablosu –(5)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>SPOR DALI</th>
<th>SPORA BAŞLAMA YAŞI</th>
<th>BRANŞLAŞMA YAŞI</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ATLETİZM</td>
<td>10 - 12</td>
<td>13 - 14</td>
</tr>
<tr>
<td>BASKETBOL</td>
<td>7 - 8</td>
<td>10 - 12</td>
</tr>
<tr>
<td>BOKS</td>
<td>13 - 14</td>
<td>15 - 16</td>
</tr>
<tr>
<td>BİSİKLET</td>
<td>14 - 15</td>
<td>16 - 17</td>
</tr>
<tr>
<td>DALİŞ</td>
<td>6 - 7</td>
<td>8 - 10</td>
</tr>
<tr>
<td>ESKRİM</td>
<td>7 - 8</td>
<td>10 - 12</td>
</tr>
<tr>
<td>ARTİSTİK</td>
<td>5 - 6</td>
<td>8 - 10</td>
</tr>
<tr>
<td>CIÇMASTİK</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(BAYAN)</td>
<td>6 - 7</td>
<td>10 – 11</td>
</tr>
<tr>
<td>CIÇMASTİK</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(ERKEK)</td>
<td>6 - 7</td>
<td>12 - 14</td>
</tr>
<tr>
<td>Spor</td>
<td>12 - 14</td>
<td>16 - 18</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>---------</td>
<td>---------</td>
</tr>
<tr>
<td>KÜREK</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>KAYAK</td>
<td>6 - 7</td>
<td>10 - 11</td>
</tr>
<tr>
<td>FUTBOL</td>
<td>10 - 12</td>
<td>11 - 13</td>
</tr>
<tr>
<td>YÜZME</td>
<td>3 - 7</td>
<td>10 - 12</td>
</tr>
<tr>
<td>TENİS</td>
<td>6 - 8</td>
<td>12 - 14</td>
</tr>
<tr>
<td>VOLEYBOL</td>
<td>11 - 12</td>
<td>14 - 15</td>
</tr>
<tr>
<td>HALTER</td>
<td>11 - 13</td>
<td>15 - 16</td>
</tr>
<tr>
<td>GÜREŞ</td>
<td>13 - 14</td>
<td>15 - 16</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### MİNİ VOLEYBOL

#### OYUN KURALLARI

<table>
<thead>
<tr>
<th>Takım Oyuncu Sayısı</th>
<th>Şenlik Mini Voleybolu: 3 asil, 3 yedek oyuncu olmak üzere toplam 6 oyuncu,</th>
<th>Yarıמסa Mini Voleybolu: 4 asil, 4 yedek oyuncu olmak üzere toplam 8 oyuncudan oluşur.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Voleybol Oyunu Tanımı</td>
<td>File ile ikiye bölünmüş bir oyun alanı üzerinde 4 (3) kişilik iki takım tarafından oynanan bir spordur.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oyunun Amacı</td>
<td>Topu filenin üzerinden geçirecek rakip alana göndermek ve rakibin top ile yapacağı hareketi kendi lehine çevirmektedir.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kura</td>
<td>Müsabakadan önce başhakem 1. sette takımların sahalarını ve ilk servisi atacak takımı belirlemek için iki takım kaptanının huzurunda kura atışı yapar.</td>
<td>Netice seti (tie - break) oynanacaksa, kura atışı tekrar yapılır.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Kurayı Kazananın Seçenekleri
- Servis atma ve ya karşılama hakkı
- Oyun alanının seçimi hakkı
- Kurayi kaybeden kalan seçenekleri alır.

### Isınma Devresi
- Arka arka yapılacak müsabakalarda iki maç arası en az 10 dkdır.
- Takımların filede beraber en az 6 dk isınmalarına müsaade edilir.

### Oyun Başlama
- Oyun başlamasının düdüğü ve bu takiben servis atışıyla başlar.
- Topun oyun alanına temas etmesi, topun oyun dışına çıkması ve takının hata yapmasına kadar devam eder.

### Oyun Süreleri ve Set
- **Şenlik Mini Voleybolu:** 10 dk süreleri 1 günde en fazla 60 dk.
- **Yarışma Mini Voleybolu:** Kazanılmış 2 set üzerinden toplam 3 set olacak şekilde; setlerde 1-1lık eşitlik hâline 15 sayılık netice seti oynatılır. Bir günde en fazla 2 yarışma[Unit 21 says] üzerinden oynatılır.
- Bir set, katılan takım sayısı, organızaşyon süresi ve tesislerin kapasitesine göre 21 sayı üzerinden oynatılır.
**Mini Voleybol Oyun Kuralları**

| Eksik Takım | Oyuncu sayısı 6'nın altına (5 oyuncuya) düşen takım eksik ilan edilir. |

### Oyuncu Değişikliği

- Her serviste saat yönünde dönmek koşuluyla oyuncu değişiklikleri hakemden izin almak için 2 no'lu oyuncu ile 6 no'lu oyuncunun, 3 no'lu oyuncu ile 7 no'lu oyuncunun ve 4 no'lu oyuncu ile 8 no'lu oyuncunun değişmesiyle kendiliğinden devam eder.
- Şenlik Mini Voleybolunda oyunun başladığı andaki pozisyonu itibariyle sahaya diziliş; ilk değişcek oyuncu 1 no'lu oyuncu olacak şekilde düzenlenir.
- Değişmeler sahanın arka tarafında yapılacak için 1 no'lu oyuncu servis atmaya geldiğinde oyundan çıkararak bekleme sırasını sonuna geçerken 4 no'lu oyuncu oyun alanında 1 no'lu oyuncudan boşalan yer alarak oyuna servis atarak başlar, 2 no'lu oyuncu ile 5 no'lu oyuncu, 3 no'lu oyuncu ile 6 no'lu oyuncunun değişmesiyle kendiliğinden devam eder.
- Maç boyunca; servis atan oyuncunun servis vermesinden başlayarak, topun oyun dışı olduğu ana kadar ki zamanda, her iki takım oyuncularının da kendi oyun alanında ve dönüş sırasına göre doğru pozisyonlarında bulunmaları zorunludur.
- Bir takımın oyun alanındaki ön veya arka oyuncusunun, takının diğer ön veya arka oyuncularıyla pozisyon değişikliği yaparak oynamasına izin verilmez.
- Oyun başlamadan önce belirlenen değişme sırasına antrenör hiçbir surette müdahale edemez; sırası gelen oyuncunun yerine bir diğerini oyuna sokamaz veya keş-şthatına giriş gelen oyuncuyu oyun alanında tutamaz.
A’dan Z’ye Voleybol

- Sahada yer alacak ilk 4 oyuncu, her sette farklı olmak zorundadır.
- Antrenör peş peşe (Netice seti hariç) setlere aynı kadroyla başlayamaz.

Libero değişikliği oyuncu değişikliğinden sayılmaz.

Servis Atma ve Süresi

- Servisi kullanan oyuncu hakemin düdüğüinden sonra 8 sn içerisinde servisini atmak zorundadır.
- Servis atışı sırasında arka hat oyuncuları, ön hat oyuncularının önüne geçemez.
- Şenlik Mini Voleybolunda çocukların kas ve fizik yapılarının tam oluşmadığı göz önüne alınarak üstten servis atılmasına izin verilmez.
- Aynı oyuncu servis atarken takım art arda 3 sayı aldıysa, 4. servisten önce takım bir tur döner ve takım sırasından oyuna giren oyuncunun servisiyle maç devam edilir. Rakip takım da aynı şekilde bir tur döner.
- Servis hakkı kazanan takım saat yönünde döner (yer değiştirir).
Mini Voleybol Oyun Kuralları

Paslaşma Kuralları

- Oyuncu topa üst üste 2 defa vuramaz.
- Takımlar sadece (blok hariç) 3 pas yapabilir.
- Top vücudun herhangi bir yerinde oynanabilir. (el, baş, omuz, ayak, bacak).
- Topa düzgün bir vuruş yapılmışsa FIVB'nin kurallarına göre "tutulmuş top" sayılır.
- Topa ilk kez oynanırken top aynı anda vücudun birden fazla yerine değebilir.
- En fazla 3 vuruştan sonra top fleyi geçmelidir.
- Topun tek pasla karşı sahaya gönderilmişse, bu takıma cezalandırılır.
- Bir takım, top kendi sahasına düştüğünde, tavana ya da oyun alanı dışında bir cisme değdiğinde ya da bu takımı bir oyuncusunun attığı top rakip sahayı belirleyen çizgiler dışına düşerse bu takım ralliyi kaybeder.

Saha Ölçüleri ve File Yükseklikleri

<table>
<thead>
<tr>
<th>Şenlik Mini Voleybolu Saha Ölçüleri</th>
<th>Tam sahası 9 x 4,5 m</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Yarı sahası 4,5 x 4,5 m</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Yarı sahası 4,5 x 6 m, tam sahası 9 x 6 m olarak düzenlenebilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Yarışma Mini Voleybolu Saha Ölçüleri</th>
<th>Tam sahası 12 x 6 m Ölçülerde oynamır.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Yarı sahası 6 x 6 m</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Yarı sahası 6 x 6 m</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### A'dan Z'ye Voleybol

#### Mini Voleybol Yaş Kategorileri
- 11 yaşına kadar (11 yaş dahil) çocukları kapsar.
- Öncüler (7-8) yaşına kadar olan (kız-erkek) çocukların karma olarak yer alabileceği kategoridir.
- İzçiler (9-10) yaş kategorisindeki (kız-erkek ayrı ayrı) çocukların yer aldığı kategoridir.

#### Filenin Yüksekliği
- Yarışma Mini Voleybolu file yüksekliği Erkekler ve Kızlar için 2.05 m
- Genişliği en fazla 1 m'dir.

### Top Ağırlığı ve Oyun Alani Zemin Bilgisi

| Şenlik Mini Voleybolunda Öncüler Top Ağırlığı | (7-8 yaş grubu) | 90 gr |
| Şenlik Mini Voleybolu İzçiler Top Ağırlığı | (9-10 yaş grubu) | 140 gr |
| Yarışma Mini Voleybolu Top Ağırlığı | 200 gr |

Oyun Alani'nin Zemini
- Çukurlu, tümseklı, çakıllı, çok sert ya da çok yumuşak olamaz.
## Mini Voleybol Oyun Kuralları

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyuncuların Forma Numaraları</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1'den 8'e kadardır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyuna başlayacak ilk 4 oyuncunun formaları 1'den 4'e kadar olmak zorundadır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Değişme sırası bekleyen yedek oyuncular, 5'ten 8'e kadar sıralanırlar.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Blok ve Hücum Vuruşlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Oyun alanında pozisyon oyuncusu ayırma yapılamaz.</td>
</tr>
<tr>
<td>Öndeki 2 oyuncu file önüne bloğa çıkabilir ve her türlü hareket hücum vuruşu yapabilir.</td>
</tr>
<tr>
<td>Arka hat oyuncuları file önünde blok yapamaz ve blok teşebbüsü sünde bulunamaz.</td>
</tr>
<tr>
<td>Arka hat oyuncularının, oyuncu alanını ve serbest bölgenin herhangi bir yerinden, sıçrayarak tek el veya çift elle hücum vuruşu tamamlaması hatadır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Arka hat oyuncuları sıçramadan her türlü hareketle hücum vuruşu yapabilirler.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fileye Yakın Oyun</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Oyuncular fileye dokunamaz.</td>
</tr>
<tr>
<td>Orta çizgiyi geçmeden orta çizgiye dokunabilirler.</td>
</tr>
<tr>
<td>Top fileye değebilir. (servis hariç)</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyuncular servis hariç blok yapabilirler.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
1 ya da 2 oyuncu blokta topa dokunursa bu o takım için bir vuruş sayılmaz.

Bloktan sonra bir takım topla en fazla 3 defa oynayabilir.

İki rakip oyuncu filenin üzerinde topa aynı anda dokunurlarsa topun kaldığı sahadaki takım yine 3 kez vuruş yapabılır.

Oyundaki Zorunluluklar

- Sahada bulunan ilk 4 oyuncu, her sette farklı olmak zorundadır.
- Antrenör peş peşe (Netice seti hariç) setlere aynı kadroyla başlayamaz.
- Libero oyuncu uygulamasına izin verilmez.
- Şenlik Mini Voleybolunda çocukların kas ve fizik yapılarının tam oluşmadığı göz önüne alınarak üstten servis atılmasına izin verilmez.
- Aynı oyuncu servis atarken takım art arda 3 sayı aldysa, dördüncü servisten önce takım bir tur döner ve takım sırasından oyuna giren oyuncunun servisiyile maç devam edilir. Rakip takım da aynı şekilde bir tur döner.
- Şenlik Mini Voleybolunda; antrenör molası yalnızca sporculara görülebilecek moralsizlik, cesaretini kaybetme ya da gönülüşüzlük durumlarda alınabilir.
- Yarışma Mini Voleybolunda bir takım topu rakibe geri göndermeden önce en az 2 vuruş yapmak zorundadır.
- Karşı sahadan gelen top; direkt olarak manşet, parmak pas veya smaçla karşı alana gönderilemez.
**Mini Voleybol Oyun Kuralları**

- Servis dışında rakıpten gelen her topa, ön oyuncular tarafından sadece blok yapılabilir.
- Rakibin servise blok yapamaz.
- Rakibin hücum vuruşunu karşılamak amacıyla yapılacak defansif vuruşlarda (takımın 1. vuruşlarında) topun istem dışı olarak file üzerinden rakip alana gönderilmesi hata olarak değerlendirilmez. Bu tür hücum vuruşu karşısında istem dışı olarak file üzerinden rakip alana geçen tüm toplar hata olarak değerlendirilir.

**Rakip Takımın Sayı Aldığı Durumlar**

- Topun kendi oyun alanındaki zemine temas etmesine engel olamadığında,
- Değişme hatası yaptığıında,
- Takımın herhangi bir oyuncusu topu iki elle tutarak durduğunda veya bu şekilde taşıdığıında,
- Takımın herhangi bir oyuncusu fileye tutunduğunda veya şeklinde bozacak şiddetle temas ettiğiında,
- Kızlar için alttan servis atılmadığında,
- Erkekler için servis çizgisine temas etmeden ve en yakın alandan servis atılmadığında,
- Takımın attığı servis karşı sahayı ulaşmadığında veya karşı sahayı aşarak oyun alanının dışına düştüğünde,
- Antrenör, sporcusuna kizarak ya da kızgın jest ve mimikler sergilediğinde ve/veya tepki gösterdikten,
- Antrenör hakem kararına itiraz ettiği ve/veya tepki gösterdikten,
- Takımın herhangi bir oyuncusu diğer takımın oyuncularını sinirlendirecek, incitecek, üzüce jest ve mimikler sergilediği ve/veya karşı takımın oyuncularına bu amaca seslendiğinde.
Mini voleybol maçlarında sertifikalı hakemlerin yanı sıra; organizasyonda doğurabileceği olumlu etki dikkate alınarak A ve Genç Milli Takım sporcuları, millî takım antrenörleri, sporcular, kurul ve alt kurul başkanları, Federasyon Başkani ve diğer medya atılımları de hakemlik yapabilir.

1 başhakem ve 1 sayı hakemi oyunun kurallara uygun olarak oynatılmasını sorumludur.

Kurallara uymaması, oyunun düzeni bir şekilde oynanması, oyunun başlangıçta sonuna kadar sportmenin bir tarzda sürdürülmesinden sorumludur.

Atacak bir servis ya da bir hatadan dolayı oyunun duraksaması için düdük çalarak oyunu kontrol eder.

Koçun yerinden kalkmamasını kontrol eder.

Top kaçtığında oyunun duraksamasına inanarak bulunduğunu ikinci bir topu servis atacak takıma verir.

Ciddi bir yanlış davranış gördüğünde ya da tekrarlayan kural ihlalleri olduğunda bir oyuncuyu set ya da maç boyu oyundan atabilir.

Koçta, sportmenlik dışı davranış görüürse aynı işlemi yapmasına organizatörlerden ister.

Oyunun duraksamasına neden olan her katlı durum uyarılır. Tekrarlandığında rakip takıma bir sayı veriler ve ceza çarpanlar. Bunu yapmış oyuncunun takımını servis atırsa, servis diğer takıma geçer.
## Plaj Voleybolu Tanımı

file ile ikiye ayrılmış kum oyun alanı üzerinde, 2 takım (her takım 2 oyuncu) arasında oynanan bir spordur.

## Oyunun Amacı

Topu filenin üzerinden atarak rakip takımın oyun alanı içinde yerdeğmesini sağlamak ve rakip takımında aynı amaca ulaşmasını engellemektir.

## ısınma Devresi

- Maç öncesinde takımlar başka sahada isınma imkanı bulmuşlarsa 3'er dk
- Isınma imkanı bulamamışlarsa 5'er dk file de isınabilirler.

## Kura Atışı

- Başıtakem her iki takım kapınının huzurunda kura atışı yapar. Kurayı kazananın seçenekleri;
  1- Servis atma veya karşılama hakkı,
  2- Saha seçimi
- Kurayı kaybeden kalan seçeneği alır.
- İlk sette kuray kaybeden takım, ikinci sette (1) veya (2) seçeneğinden birine sahip olacaktır.
- Netice seti için yeni bir kura atışı yapılacak.

## Oyuncu Değişiklikleri

- Kurallara uygun oyuncu değişikliği ya da oynucuların yer değiştirmesi yoktur.
- Takımların 2 oyuncusu da daima oyunda olmalıdır.
| Oyuna Başlama |  
| Top, oyuna servis ile girer.  
| Servisi atan oyuncu topu filenin üzerinden rakip alana gönderir.  
| Rally, topun oyun alanına değmesi, harice gitmesi veya bir takımın hata yapmasına kadar devam eder. |

| Topa Vurma Hakı |  
| Takımların topu rakip alana gönderirken topa 3 kez vurma hakları vardır (Blok teması dahil). |
### Takımların Oluşumu
- Bir takım sadece 2 oyuncudan oluşur.
- Sadece müsabaka cetveline kayıtlı olan 2 oyuncu maçta katılabilir.
- FIVB Dünya Müsabakalarında, maç boyunca koçluk yapılması izin verilmez.
- Takım kaptanı müsabaka cetvelinde belirlir.

### Sayı Kazanma
- Bir rally kazanan takım 1 sayı alır (Rally Sayı Sistemi).
- Servisi karşılayan takım rally kazandığında hem 1 sayı alır hem de servis atmaya hakkı kazanır.
- Takımın servis atmaya hakkı kazanlığı her durumda servis atmaktan çıkmaz.

### Bir Rally Kazanmak
- Bir takım ne zaman servis hatası yapar, topu karşısında gönderemez veya herhangi bir başka hata yaparsa, rakip takım aşağıdakilerden biri olarak rallyi kazanır.
- Rakip takım servis atırsa, o takım sayı alır ve servis atmaya devam eder.
- Rakip takım servis karşılaşmasa, o takım servis atmaya hakkı kazanır ve 1 sayı alır.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Set Kazanmak</th>
<th><strong>En az 2 sayı farkla 21 sayıya ilk ulaşan takım tarafından kazanılır.</strong>&lt;br&gt;(Netice seti - 3. set hariç)&lt;br&gt;Sayılarda 20 - 20 eşitlik olması halinde, oyun iki sayı farka ulaşana kadar (22 - 20, 23 - 21 vb.) devam eder.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Netice seti</td>
<td><strong>15 sayı</strong> üzerinden (en az iki sayı fark şartıyla) oynanır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Maç Kazanmak</td>
<td><strong>2 set alan takım tarafından kazanılır.</strong>&lt;br&gt;Setlere 1-1 eşitlik olması halinde, netice seti (3. Set) en az iki sayı fark şartıyla <strong>15 sayı</strong> üzerinden oynanır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyun Alanı Değişimi ve Fasılalar</td>
<td><strong>Oyun alanı değişimi</strong>: Takımlar oynamış 1. ve 2. Sette her 7 sayıda veya oynamış 3. Sette her 5 sayıda oyun alanlarını değiştirirler.&lt;br&gt;<strong>Setler arası</strong>: 1 dk sürer.&lt;br&gt;Netice setinden önceki arada başkem kura atışını yapar.&lt;br&gt;Set içindeki oyun alanlarının değişimi esnasında, takımlar, gecekmekizsin, derhal oyun alanlarını değiştirmelidirler.&lt;br&gt;Oyun alanı değişimi zamanında yapılmamışsa, yarılaşık fark edildiği anda değişim gerçekleştirilir.&lt;br&gt;Değişimin yapıldığı andaki sayılar aynen kalır.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Maçta hazır bulunmama ve eksik takım

- Bir takım sahaya davet edildikten sonra oynamayı ret ederse, zamanında oyun alanında bulunmazsa maçta hazır bulunmadığı ilan edilir ve ceza olarak setleri 0 - 21, 0 - 21, maçı da 0 - 2 lik sonuçla kaybeder.
- Pool Play Sisteminin uygulandığı FIVB Şampiyonalarında:
  - Bir takım set veya maç için eksik ilan edilirse, seti veya maç kaybeder.
  - Rakip takıma seti veya maç kazanması için gerekli sayılar veya sayılar ve setler verilir.
  - Eksik ilan edilen takımın o ana kadar kazandığı sayılar ve setler ise aynı kalır.
### Molalar ve Teknik Mola

**Mola:** Her takımın, her sette, **30 sn** lik en fazla **1 mola** hakkı vardır.

**Teknik Mola:** FIVB Dünya Turu ve Resmi Müsabakalarında **1. ve 2.** setlerde takımın aldığı sayıların toplamı **21** olduğunda, **30 sn** süreli **1 Teknik Mola** otomatik olarak uygulanır.

**Mola Talebi ve kuralları:** Oyuncular tarafından, sadece top oyun dışındayken ve servis düdüğünden önce elle işaret vermek suretiyle istenilir.

Molalar, oyunun tekrar başlamasına gerek olmaksızın birbirini takip edebilir. Oyuncular, oyun sahasını terk etmek için hakemlerden izin almak zorundadırlar.

### Hakemler
- Bağ hakem
- Yardımcı hakem
- Yazı hakemi
- Dört (iki) çizgi hakemi

### Kurallara Uygun Olmayan İstekler
- Top oyunları arasında servis düdüğü anında veya sonrasında yapılan talep
- İzin verilen mola sayısı bittikten sonra yapılan talep.
- Oyunu ekleme veya geçikme-yen, kurallara uygulanmayan duraklama talebi, aynı sette tekrar edilmeme ve aynı olmamak zorundadırlar.
### Pozisyonlar
- Servis atan oyuncu tarafından topra vurulduğu anda, her takım kendi oyun alanında bulunmalıdır. (Servis atan oyuncu hariç)
- Oyuncular istedikleri pozisyonu almakta serbesttirler.
- Oyun alanında belirlenmiş bir pozisyon yoktur.
- **Pozisyon hatası yoktur.**

### Servis sırası Hataları
- Kura atışından hemen sonra takım kaptanı tarafından belirtilir.
- Servis sırası set boyunca devam ettilmelidir.
- Hata, servisin, servis sırasına göre atılmadığı zaman yapılmış olur.
- Yazı hakem servis sırasını doğru olarak işaret etmeli ve servis sırası hatalı olan oyuncuyu düzeltmelidir.
- Servis sırası hatası rally kaybı ile cezalandırılır.
Toplama oynama hakkı
Takım vuruşları ve Topa Aynı Anda Yapılan Temaları ile İlgili Kurallar

- Bir takım, topu filenin üzerinden geri göndermek için 3 vuruş yapma hakkına sahiptir.
- Bu vuruşlar, sadece oyuncunun isteyerek yaptığı vuruşları değil, aynı zamanda istemeden yaptığı top temaslarını da kapsar.
- Bir oyuncu üst üstte iki defa topa vuramaz.
- 2 oyuncu topa aynı anda dokunabilir.
- İki takım arkadaşı topa aynı anda dokunduğu zaman, bu iki vuruş, bir oyuncu topa temas ederse, bu bir vuruş olarak değerlendirilir (Blok hariç).
- Oyuncular çarpışrsa bu hata olarak değerlendirilmez.
- İki rakip, file üzerindeki topa aynı anda temas eder ve top oyununda kalır ise, topun sahasında kaldığı takımın tekrar 3 vuruş yapma hakkını vardır.
- Top disan giderse, bu, karşı tarafındaki takım için bir hatadır.
- İki rakip tarafından file üzerindeki topa aynı anda yapılan temaslar "tu-tuluş Top'a neden oldusaha bu hata olarak değerlendirilirmez.

- Bir oyunca üst üstte iki defa topa vuramaz.
- 2 oyuncu topa aynı anda dokunabilir.
- İki takım arkadaşı topa aynı anda dokunduğu zaman, bu iki vuruş, bir oyuncu topa temas ederse, bu bir vuruş olarak değerlendirilir (Blok hariç).
- Oyuncular çarpışrsa bu hata olarak değerlendirilmez.
- İki rakip, file üzerindeki topa aynı anda temas eder ve top oyununda kalır ise, topun sahasında kaldığı takımın tekrar 3 vuruş yapma hakkı vardır.
- Top disan giderse, bu, karşı tarafındaki takım için bir hatadır.
- İki rakip tarafından file üzerindeki topa aynı anda yapılan temaslar "tu-tuluş Top'a neden oldusaha bu hata olarak değerlendirilirmez.

- Bir takım, topu filenin üzerinden geri göndermek için 3 vuruş yapma hakkına sahiptir.
- Bu vuruşlar, sadece oyuncunun isteyerek yaptığı vuruşları değil, aynı zamanda istemeden yaptığı top temaslarını da kapsar.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Plaj Voleybolu</th>
<th>115</th>
</tr>
</thead>
</table>

### Oyuncuların Yerleri
- Oyuncuların sandalyeleri yan çizgiden 5 m mesafede olması, yazı masasına 3 m den daha yakın olmamalıdır.

### Kaptan
- **Maç öncesinde:** Müsabaka cetvelini imzarlar. Kurada takımını temsil eder.
- **Maç sonunda:** sonucu tasdik etmek için müsabaka cetvelini imzarlar.

### Oyun Sahası ve Ölçüleri

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyun Sahası Ölcüleri</th>
<th>Oyun Sahası</th>
<th>Oyun alanı ve serbest bölgeden oluşur.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Saha ölçüsü:</strong> 16 x 8 m ölçülerinde bir dikdörtgen</td>
<td><strong>Oyun Sahası</strong></td>
<td><strong>Serbest bölige:</strong> En az 3 m genişliğindedir.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Serbest bölige:</strong> En az 7 m yüksekliğinde olmalı ve her türlü engelden arındırılmalıdır.</td>
<td></td>
<td><strong>Oyun sahası yüzeyinden itibaren boşluk:</strong> En az 12,5 m yüksekliğinde olmalı ve her türlü engelden arındırılmalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>FIVB Dünya Müsabakalarında oyun alanı:</strong> 16 x 8 m ölçülerinde bir dikdörtgen</td>
<td></td>
<td><strong>Serbest bölige:</strong> Dip / Yan çizgilerden en az 5 m ve en çok 6 m genişliğinde</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Oyun sahasının yüzeyinden itibaren boşluk:</strong> En az 12,5 m yüksekliğinde olmalı ve her türlü engelden arındırılmalıdır.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Oyun Sahasının Özellikleri

- **Yüzey:** Uniform ve düz, oyuncuların yaralanmasına ve sakatlanmalara yol açabilecek taş, kabuk ve benzeri maddelerden arındırılmış, eğimsiz kumdan oluşmalıdır.
- **Oyuncular için sakatlanmaya yol açacak bir tehlike oluşturmamalıdır.**
- **Uluslararası Resmi Müsabakalar'da kum:** En az 40 cm derinliğe sahip olmalı ve fazla sıkıştırılmamış yuvarlak taşeciklerden oluşmalıdır.
- **FIVB’nin Dünya Müsabakalarında kum:** Kaba olmayan makul bir boyuta getirilmesi için elekten geçirilmiş, taşlardan ve tehlikeli parçacıklardan arındırılmalıdır.
- **Kum deriye yapışacak veya toza sebep olmamalıdır.**
- **FIVB’nin Dünya Müsabakalarında yağmur yağınca:** Merkez sahanın üzerine kapatmak için muşamba bir örtü kullanılması tavsiye edilir.

### Oyun Alanındaki Çizgiler

- **Oyun alanı belirleyen çizgiler:** 2 yan ve 2 dip çizgi. Bu çizgiler oyun alanı ölçülerinin içinde yer alır.
- **Orta çizgi:** Yoktur.
- **Çizgi genişlikleri:** Bütün çizgiler 5 cm - 8 cm genişliğindedir.
- **Çizgilerin rengi:** Kumun rengi ile bariz zit renkte olmalıdır.
- **Oyun alanı çizgileri özellikleri:** Dayanıklı malzemeden yapılmış şeritlerden oluşmalı ve açıkta her türlü bağlantılı esnek malzeme ile yapılmalıdır.
Plaj Voleybolu

File Ölçüleri ve Özellikleri

<table>
<thead>
<tr>
<th>File</th>
<th>File genişliği: 1m (± 3 cm)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Uzunluğu: 8,5 m, oyun alanının tam ortasında ve buna dik olarak yer alır.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>File kenarları: 10 cm’lik karelerden oluşan iplerden yapılmıştır.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Filenin üst ve alt kısımdaki 2 yatay bant: Filenin uzunluğu boyunca 7 cm - 10 cm genişliğinde tercihen koyu mavi veya parlak renkte olmalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Üst bant: İki ucunda üst bandı direkere bağlayan ve filenin üst kısmını gergin tutan bir kablonun geçtiği delik bulunur.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fileyi direklere bağlamak: Üst ve altını gergin tutmak için, üst bandın içinde elastiki bir kablo, alt bandın içinde de bir ip bulunur.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>FIVB Dünya Müsabakalarında file: Sporcu ve hakemlerin göründüğünü sağlamak şartıyla, daha küçük karelerden oluşan, marka ve amblemlerin filenin iki uc u ile direkler arasındaki bölüme yerleştirildiği, 8 m uzunluğunda olan file kullanılabilir.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Reklam: Uygun yerlere FIVB yönetmekte eklerine uygun olarak alınabilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Yan Bantlar

Genişliği: 5 cm – 8 cm (oyun alanı çizgileriyle aynı genişlikte)

Uzunluğu: 1 m

İki adet renkli bant her iki yan çizginin...
A’dan Z’ye Voleybol

Üzerinde yer alacak şekilde fileye dik olarak bağlanır.
- Filenin bir parçası olarak kabul edilir.
- Yan bantlarda reklam bulunmasına izin verilir.

Antenler

- Anten boyu: 1,80 m
- Anten Çapı: 10 mm
- Özellikleri: Fiberglas veya benzeri bir madde den yapılış eşnek bir çubuktur.
- İki adet anten, her bir yan bantın diş tarafına bağlanır ve karşılıklı olarak filenin ters yönlerine yerleştirilir.
- Antenlerin 80 cm’lik üst kısımları filenin üzerinde devam eder ve bu kısımlar 10 cm’lik şeritler halinde, zıt renklerle, tercümen kırmızı ve beyaz olarak işaretlenir.
- Filenin bir parçası sayılır ve geçiş boşluğunun yan sınırlarını belirler.

Filenin Yüksekliği

- Erkekler Filenin yüksekliği: 2,43 m
- Bayanlar Filenin yüksekliği: 2,24 m
- Not: File yükseklikleri belirli yaş grupları için aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Yaş Grupları</th>
<th>Bayanlar</th>
<th>Erkekler</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>16 yaş ve altı</td>
<td>2,24 m</td>
<td>2,24 m</td>
</tr>
<tr>
<td>14 yaş ve altı</td>
<td>2,12 m</td>
<td>2,12 m</td>
</tr>
<tr>
<td>12 yaş ve altı</td>
<td>2,00 m</td>
<td>2,00 m</td>
</tr>
</tbody>
</table>
- Filenin yüksekliği ölçümü: Oyun alanının ortasından bir ölçü çubüğü ile ölçülür.
Plaj Voleybolu

**Direkler**

- Filenin her iki kenarının yüksekliği de (yan çizgilerin üzerine), tam olarak aynı olmalı ve buradaki yükseklik, kuralda belirtilen yüksekliği 2 cm’den fazla olmamalıdır.
- Filenin bandığı direklerin yüksekliği: 2,55 m
- Özellikleri: Düzgün, yuvarlak ve tercihen ayarlanabilir olmalıdır.
- Direklerin Yerleştirmesi: İki yan çizgiden 0,70 m ile 1 m mesafede yerleştirilmelidir.

**Top ve Özellikleri**

- Rengi: Parlak renkler (turuncu, san, pembe, beyaz gibi)
- Çevresi: 66 cm - 68 cm FIVB Uluslararası Müsabakalarında
- Ağırlık: 260 gr - 280 gr
İç basınç: 171 – 221 mbar veya hPa (0,175 – 0,225 Kg/cm²)

Topların Benzerliği
- Müsabakada kullanılan toplar, çevre uzunluğu, ağırlık, basınç, cins ve renk olarak aynı özellikte olmalıdır.
- Uluslararası Resmi Müsabakalar FIVB tarafından onaylanan toplarla oynanır.

Üç Top Sistemi
- FIVB'nin Dünya Müsabakalarında üç top kullanmalıdır.
- Birer tane serbest bölgenin her bir köşesinde, birer tane, baş ve yardımcı hakemlerin arkasında olmak üzere altı top toplayıcı bulunur.

Oyuncuların Malzemeleri
- Oyuncu malzemeleri: Şort veya mayodan oluşur.
- Turnuva yönetmeliğinde özellikle belirtildiği zamanlar hariç, forma veya üstlük giymek tercihe bağlıdır.
- Oyuncular şapka giyebilirler.
- FIVB'nin Dünya Müsabakalarında turnuva yönetmeliklerine göre, aynı takımdaki oyuncuların, aynı renk ve modelde kıyafet giymeleridir.
- Oyuncuların kıyafetleri temiz olmalıdır.
- Başhakemizin izin verdiği zamanlar dışında, oyuncuları çıplak ayakla oynamalıdır.
- Oyuncuların formalan ve numaralar: (Üstüz oynamaya izin verildi ise şortları) 1 ve 2 olarak numaralandırılır.
  Numaraların göğsünde (veya şortların ön tarafında) yer almalıdır.
Plaj Voleybolu

- **Numaralar**: Formalar ile zıt renkte ve en az 10 cm boyun- da olmalıdır.
- **Numaraların yazıldığı bandın genişliği**: En az 1,5 cm olacaktır.

### İzin Verilen Değişiklikler

- Aynı renk forma giyen iki takım: Bu durumda hangi takımının formasını değiştireceği **kura atışı** ile belirlenir.
- **Başحكem bir veya daha fazla oyuncuya şu konularda izin verebilir**;
  1-Çorap ve/veya ayakkabı ile oynamak,
  2-Set aralarında, turnuva ve FIVB yönetmelikleri 'ne uygun olmak kaydıyla
  ıslak formalarını değiştirmek
- Bir oyuncudan talep gelen halinde, başحكem, oyuncunun atlet ve eşofman altı gıyerek oynamasına **izin verebilir**.

### Yasaklanmış Eşya ve Formalar

- Oyuncuların sakatlanmasına sebep olabilecek mücevher, iğne, bilezik, alçı gibi eşyaların kullanılması **yasaklanmıştır**.
- Oyuncular riski kendilerine ait olmak kaydıyla **gözük takabilirler**.
- Kurallara uygun şekilde numaralandırılmamış kıyaflları **giyilmesi yasaktır**.
### Hava Şartları
- Oyuncuların sakatlanmasına sebep olacak şart taşımamalıdır.
- FIVB Dünya Şampiyonaları'nda mevcut şartların oyuncuların sakatalanması yol açıca açmayacağında Teknik Yetkili, Hakem Delegesi ve Turnuva Sorumlusu karar verecek.

### Aydınlatma
- Gece oynanan Uluslararası Resmi Müsabakalar’da aydınlatma: Oyun sahası yüzeyinden 1 m yükseklikte bir çizgelerle sınırlanmalı, 1000 lüx – 1500 lüx arasında olmalıdır.

### Servis Bölgesi
- Düz çizginin gerisinde ve iki yanı çizginin uzantısı arasında kalan sahadır.
- Bölge derinliği serbest bölgenin sonuna kadar devam eder.

### Topun Oyuna Dahil ve Harici Olma Durumu
<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyundaki Top</th>
<th>Rally, başkemmin düdüğü ve topun servis vuruşu ile oyunu olması ile başlar.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Oyun Dışı Top</td>
<td>Rally, hakemın düdüğü ile son bulun. Düdük bir hata nedeniyle çalışmışsa, hatanın oluştuğu andan itibaren top oyun dışdır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Dahil Top</td>
<td>Top, sınır çizgileri de dahil olmak üzere oyun alanı içinde yere değdiği zaman dahildir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Plaj Voleybolu

**Harş Top**
- Sınır çizgilerinin tamamen dışında yere temas ederse (sınır çizgisine değmeden),
- Oyun alanı dışında bir cisme, tavana veya oyun dışındaki bir kişiye değerse,
- Antenlere, kablolara ve direklere veya filenin yan bantlar dışındaki kısmına değerse,
- Servis esnasında veya takımın 3. vuruşunda, top, file dikey düzlemi, geçiş boşluğunun kısmen veya tamamen dışından geçerse.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Topla Oynanırken Yapılan Hatalar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Dört Vuruş</strong> Bir takımın topa üst üste 4 defa vurmasıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Yardımlı Vuruş</strong> Bir oyuncunun, oyun sahası içinde topa ulaşmak için alınan arka çekişten, herhangi bir yapı veya cisimden destek almamasıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tutulmuş Top</strong> Sert bir smaca eller açık şekilde ve parmaklarla yapılan defans hareketinde, veya iki rakip oyunu tarafından file üzerindeki topa aynı anda yapılan temasların bir “tutulmuş top” neticesi vermesi durumunda oyuncunun topa vurulmasını durdurular.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Çift Vuruş</strong> Bir oyuncunun topa art arda iki defa vurması veya vücudun çevrili yerlerine topun art arda temas etmesidir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
A’dan Z’ye Voleybol

Servis ve Perdeleme

<table>
<thead>
<tr>
<th>Servis Atma İzni</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Başhakem, servis atacak doğru oyuncunun dip çizginin gerisinde topa sahip olduğunu ve takımların oynamaya hazır olduklarını kontrol ettiğten sonra servisin atılmasına izin verir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Servis**
Servis bölgesindeki doğru servis oyuncusu tarafından, topa tek el veya kol ile vurularak topun oyuna sokulması hareketidir.

**İlk Servis**
Kura atışıyla belirlenen takım tarafından atılır.

**Servis Sırası**
Bir setteki ilk servisten sonra, servis kullanacak oyuncu şu şekilde belirlenir:
- Servis atan takım rallyi kazandığında, daha önce servis atan oyuncu tekrar servis atar.
- Servis karşılayan takım rallyi kazandığında servis atmaya hakkı kazanır ve servis, bir önceki servisi atmamış olan bir oyuncu tarafından atılır.

**Servisin Atılması**
- Servis atacak oyuncu servis bölgesinde serbestçe hareket edebilir.
- Servis atan oyuncu servis vuruşunu ardından ya da sıçrayarak atılan bir servis için sıçradığında, oyun alanına (dip çizgi dahil) ve servis bölgesi dışındaki zemine temas etmemelidir.
- Servis vuruşundan sonra servis bölgesinin dışına veya...
Plaj Voleybolu

<table>
<thead>
<tr>
<th>Servis Değişikliğine Neden Olan Durumlar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Servis sırasını ihlal ederse</td>
</tr>
<tr>
<td>Servisi kurallara uygun şekilde atımsa</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Topa Vurulduktan Sonra Yapılan Servis Hataları</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Servis kullanan takımın oyuncusuna değer veya file dikey düzlemi geçmezse,</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyun alanının dışına giderse</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Perdeleme (Topun görüş açısının engellenmesi)**

| Servis atan oyuncunun takım arkadaşa, perdeleme yaparak servis atan oyuncunun ya da topun geliş istikametinin görünmesini engellemeye. |
Rakiplerin isteğiyle servis atan oyuncu ve takım arkadaşı yanlara çekilmek zorundadır.
Tablo 6: Hatalı davranışlar
<table>
<thead>
<tr>
<th>Davranış</th>
<th>4 Ayrı Kategori Sınıflandırılması</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Hatalı Davranış</strong></td>
<td>Takım oyuncularından birinin resmi görevlere, rakıp oyunculara, takım arkadaşlarına veya seyircilere yönelik hatalı davranış yapmak, davranışın derecesine göre 4 ayrı kategoride sınıflandırılmaktadır.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Anti sportif davranış:</strong></td>
<td>Tartışmak, korkutmak, gözdağı vermek, vb.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Kaba Davranış:</strong></td>
<td>Terbiye ve ahlak prensiplerine aykırı hareket veya aşağılayıcı ifadeler,</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Saldırı Davranış:</strong></td>
<td>İltibar düşürücü veya hakaret edici sözler veya hareketler,</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tecavüzkar Davranış:</strong></td>
<td>Fıllı saldıran ya da saldırgıya nihyetlenme,</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tablo 7: Hatalı davranışlar sonucu yaptırım tablosu

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hatalı Davranış Yaptırımları</th>
<th>Uyarı</th>
<th>İhtar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Uyarı: Anti sporf davranış, yaptırım gerektirmez ancak ilgili takım üyesi bu hareketini aynı sette tekrarlamaması için uyarılır.</td>
<td>İhtar: Kaba davranış veya tekrarlanmış anti sporf davranış için takım rally kaybı ile cezalandırılır.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oyundan Çıkarma: Tekrarlanmış kaba davranışa veya saldırı davranışa oyundan çıkarma yaptırımı uygulanır. Oyundan çıkarma yaptırımı uygulanan takım üyesi, oyun sahasını terk etmek zorunda- dir ve takım o set için eksik ilan edilir.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-------------</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Diskalifiye: Tecavüzkar davranışta bulunan bir oyuncu oyun sahasını terk etmelidir ve takım maç için eksik ilan edilir.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**NOT**

- Bir oyuncu, bir sette, birden fazla hatalı davranış ihbar alabilir.
- Sadece bir set içindeki yaptırımlar toplanır.
- Tecavüzkar davranıştan dolayı diska- lifiye için, daha önce bir ceza alınmış olması gerekmez.
- Setlerden önce ya da setler arasında meydana gelen herhangi bir hatalı davranış değerlendirilir ve yaptırımlar bir sonraki sette uygulanır.

### Oyuncular, File ve Top

**Fileyi Geçen Top**

Rakip sahaya gönderilen top filenin üzerinden, geçiş bölümü için gittirilir.

Geçiş bölümü, file dikey düzleminin bir parçasıdır ve aşağıdaki denklem ile sınırlanır:

- **a)** Aşağıda filenin üst kısımıyla,
- **b)** Kenarlar arasında anten ve antenlerin varsayılan uzantılarıyla.
6) Yukarıda tavan veya bir engelle (eğer varsa)
Top, file dikey düzlemini, tamamen ya da kısmen geçiş boşluğu dışından geçerek rakibin serbest bölgesine girdiğinde, takımın vuruş limiti dahilinde aşağıdaki koşuluyla geri oynanabilir:

- Topu, file dikey düzleminin aynı tarafından ve yine tamamen ya da kısmen geçiş boşluğu dışından geçrerek geriye çevrilidir.
- Rakip takım böyle bir hareketi engelleyemeyez.
- Top filenin altındaki boşluktan bütünüyle geçerse, bu top "hariç"tir.
- Top, geçiş boşluğunun dışından da filenin alt boşlukundan bütünüyle geçmeden önce, bir oyuncu topla oynamak amacıyla rakibinin oyun alanına girebilir.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Topun Fileye Değmesi</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Top, fileyi geçerken ona değebilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Topun File İçine Takılması</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Takımın 3 vuruş sınırını içinde geri alınabilir.</td>
</tr>
<tr>
<td>Top filenin iplerini yırtar veya filenin kopmasına neden olursa, rally iptal edilir ve tekrarlanır.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyuncuların Filede Uyması Gereken Kurallar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Her takım kendi oyun sahası ve oyun boşluğunda oynamalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Top, serbest bölgesinde dışından da geri çevrilebilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
A'dan Z'ye Voleybol

<table>
<thead>
<tr>
<th>Filenin Diğer Tarafta Uzanma</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>➢ Blok esnasında bir blokçu, rakibinin hücum vuruşu öncesi veya anında ki oyununu engellemek koşuluyla, hücum vuruşunu takiben filenin diğer tarafındaki topa blok tamamlayabilir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Hücum vuruşunun kendi oyun boşluğunda yapılmış olması şartıyla, bir oyuncunun hücum vuruşunu yaptıktan sonra, elinin, filenin diğer tarafına geçmesine izin verilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rakibin Oyun Boşluğuna, Oyun Alanına ve /veya Serbest Bölgesine Giriş</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>➢ Rakibin oyununu etkilemek Şartıyla, bir oyuncu rakibin oyun boşluğuna, oyun alanına ve/veya serbest bölgesine girebilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyuncunun File ile Teması</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>➢ Topla oynamaya hareketi esnasında olmadıysa veya oyunu etkilemediyse hata değildir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Saçın istem dışı teması, hata değildir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Bir oyuncu topa vurduktan sonra direklere, kablolara veya filenin top şişmesi dışındaki herhangi bir cisme dokunabilir; ancak bu dokunuş, oyunu etkilememelidir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Top, filenin içine takılır ve file rakibe temas ederse, bu hata olarak kabul edilmez.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Oyuncuların Fieldedeki Hataları

- Rakibinin hücum vuruşu öncesinde veya sırasında, rakibinin oyun boşluğundaki topa veya rakibine dokunuşu,
- Rakibinin oyun boşluğuna, oyun alanına ve / veya serbest bölgesine girerek rakibin sonraki oyununu etkilerse,
- Topla oynama hareketi esnasında fileye veya antene değerse veya oyunu etkilerse hatadır.

Hücum Vuruşu

- Servis ve blok hariç olmak üzere, topu rakibe yönelten bütün vuruşlar hücum vuruşu olarak değerlendirilir.
- Top bütünüyle file veya dikey düzlemi geçtiği veya blokçuya temas ettiği anda hücum vuruşu tamamlanmış olur.
- Bir oyuncu, topla temasın kendi oyun boşluğu dahilinde yapılması şartıyla, herhangi bir yükseklikte hücum vuruşunu yapabilir.

Oyuncuların Hücum Vuruşu Hataları

- Rakıp takımın oyun boşluğu içinde topa vurursa,
- Topu harice vurursa,
**A'dan Z'ye Voleybol**

- Açık elle tıpleme veya çekme hareketini yapıp parmaklarıyla topu yönlendirecek hücum vuruşunu tamamlarsa,
- Top file üst kenar seviyesinin tamamen üzerindeyken, rakibin servisine hücum vuruşunu tamamlarsa,
- Topu, parmak pasla omuzlarının çizgisine dik olan bir istikamette göndererek, hücum vuruşunu tamamlarsa, (tıkkın arkadaşına attığı paslar hata değildir)

**Blok ve Hatalar**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Blok</th>
<th>Fileye yakın olan oyuncuların, rakip-ten gelen topu durdurmak için file üst kenar seviyesinden daha yükseğe uzanan hareketlerdir.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Blok Yapan Oyunculun Vuruşları</td>
<td>Bloktan sonraki ilk vuruş, blok esnasında topa dokunan da dahil olmak üzere, takımın herhangi bir oyuncusu tarafından yapılabilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Rakibin Boşluğu Anda Blok Yapma | - Blok esnasında, rakip oyuncunun oyununa engel olmamak kaydıyla, bir oyuncu ellerini ve kollarını filenin ötesine geçirebilir.  
  - Rakip bir hücum vuruşu yapıncaya kadar filenin ötesindeki topa dokunulmasına izin verilmez. |
### Plaj Voleybolu

<table>
<thead>
<tr>
<th>Blok Temasında Dikkat Edilmesi Gerekenler</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>➢ Takımın bir vuruşu olarak sapan bir takımı, blok yapan takımın, blok temasından sonra sadece iki vuruş daha yapabilir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Temasların bir hareket esnasında yapılmış olması kaydıyla bir veya daha çok blokuçu tarafından topa birbiri ardına (çabuk ve devamlı) temas edebilir.</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Bu vuruşlar, sadece bir vuruş olarak değerlendirilir ve vücutun herhangi bir kısmını kullanmaz.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Oyuncuların Blok Hataları

| Rakibinin huzum vuruşundan önce veya aynı anda, rakibin oyun boşluğundaki topa değerse, |
| ➢ Anten dışından, rakibin oyun boşluğundaki topa blok yaparsa, |
| ➢ Rakibin servisine blok yaparsa, |
| ➢ Top, bloktan harice gönderilirse hatadır. |

---

### Oyunu Geçikirmeye Neden Olabilen Duraksamalar ve Yaptırma
durumlarında

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyunu Geçikirmeye Neden Olabilen Duraksamalar ve Yaptırma</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>➢ Bir takımı, oyunun yeniden başlamasını engelliyen uygunsuz bir hareketi geçiktirmedir. Aşağıdaki hareketleri kapsar:</td>
</tr>
<tr>
<td>➢ Oyuna başlama işaretini aldiktan sonra molalari uzatmak,</td>
</tr>
</tbody>
</table>
A’dan Z’ye Voleybol

- Kurallara uygun olmayan bir talebi, aynı sette tekrarlamak,
- Oyunu geciktirmek (Normal oyun şartları altında rallyin bitiş düğümü ile bir sonraki servis düğümü arasındaki süre en fazla 12 saniye olmalıdır.)

Geciktirme Yaptırımları

- Bir takımın, bir setteki ilk geciktirmesine "Geciktirme Uyarısı" yaptırımı uygulan
- Aynı takımın, aynı setteki her türlü ikinci ve sonraki geciktirmeleri bir hata teşkil eder ve "Geciktirme İhtarı" yaptırımı uygulanır: rally kaybı.

İstisnai Oyun Duraklamları

Sakatlanma

- Top oyununda ciddi bir sakatlanma meydana geldiğinde, hakem oyunu durdurmalıdır. Sonra rally tekrarlatılır.
- Sakatlanmış bir oyuncuya bir maçta bir kez olmak üzere en fazla 5 dk iyileşme süresi tanınır.
- Hakem oyunu tekrar etmesi için sağlık görevlisinin oyun alanına girmesi için izin vermelidir.
- Bir oyuncunun, ceza alması dışında, oyun sahasını terk etmesi sadece hakemin izni ile olabilir.
- 5 dk lik iyileşme süresinin sonunda, hakem düzük şalacak ve oyunun devam etmesini isteyecektir. Bu durumda oyun devam ettiği edemeyeceğine sadece oyuncunun kendisi karar verebilir.
- Oyuncu iyileşme süresinin sonunda iyileşemez ya da oyun sahasına dönemezse takım eksik ilan edilir.
- Çok ciddi sakatlanmatarda, müdahalenin doktoru ve teknik danışmanı, sakatlanmış oyuncunun oynaması gerektiğine karşı çıkabilirler.
Plaj Voleybolu

İyileşme süresi, müsabaka sağlık görevlisinin, oyun alanındaki oyununun yanına gidip tedaviye başladığını andan itibaren başlayacaktır. Müsabaka sağlık görevlisinin hazır bulunmadığı bir durumda, iyileşme süresinin ne zaman başlayacağı hakemin yetkisindedir.

Harici Müdahale
➢ Oyun sırasında herhangi bir harici müdahalesi olursa, oyun durdurulur ve rally tekrarlanır.

Uzatılmış Duraklamalar
➢ İstenmeyen koşullar nedeniyle maç kesilirse, bu durumda başbakam, organizatör ve varsa kontrol komitesi normal koşulların yeniden tesisi için alınacak tedbirleri kararlaştırırlar.
➢ Toplam 4 saat așmadıktan sonra, oyunu bir veya daha fazla duraklama olduğunda, aynı oyun alanında da olsa veya başka bir oyun alanında da olsa, maç kazanılmış sayıları devam edilir.
➢ Toplam 4 saat aşan bir ya da daha fazla duraklama olduğunda tüm maç yeniden oynatılmalıdır.

NOT

Salon Voleybolu ile Plaj Voleybolu Arasındaki Bazı Farklar Tablosu

<table>
<thead>
<tr>
<th>Salon Voleybolu</th>
<th>Plaj Voleybolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Oyun alanı 18 x 9 m</td>
<td>Oyun alanı 16 x 8 m</td>
</tr>
<tr>
<td>Örta çizgi vardır.</td>
<td>Örta çizgi yoktur.</td>
</tr>
<tr>
<td>Hücum çizgisi vardır.(3m)</td>
<td>Hücum çizgisi yoktur.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ön bölge vardır.</td>
<td>Ön bölge yoktur.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### A’dan Z’ye Voleybol

<table>
<thead>
<tr>
<th>Özellik</th>
<th>Ölçüler</th>
<th>Ölçüleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Oyuncu değiştirme bölgesi</td>
<td>Vardır</td>
<td>Yoktur</td>
</tr>
<tr>
<td>Isınma sahası</td>
<td>Vardır</td>
<td>Yoktur</td>
</tr>
<tr>
<td>Ceza sahası</td>
<td>Vardır</td>
<td>Yoktur</td>
</tr>
<tr>
<td>Filenin uzunluğu 9.5 m</td>
<td>File uzunluğu 8.5 m dir.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Topların iç basıncı 294-319 mbar</td>
<td>Topların iç basıncı 171-221 mbar arasında</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bir takım en fazla 12 oyuncudan oluşur</td>
<td>Bir takım 2 oyuncudan oluşur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Koç vardır</td>
<td>Koç yoktur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oyun 3 set alan takım tarafından kazanılır</td>
<td>Oyun 2 set alan takım tarafından kazanılır</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bir set (netice seti - 5. set hariç) en az iki sayı farklı 25 sayıya ulaşan takım tarafından kazanılır</td>
<td>Bir set (netice seti - 3. set hariç) en az iki sayı farklı 21 sayıya ulaşan takım tarafından kazanılır</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>İlk sette kurayı kaybeden takım, ikinci sette tercih hakkı yoktur</td>
<td>İlk sette kurayı kaybeden takım, ikinci sette tercih hakkı kullanacaktır</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oyuncu değişikliği vardır (her set için en fazla 6)</td>
<td>Oyuncu değişikliği yoktur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pozisyon hatası vardır</td>
<td>Oyuncular istedikleri pozisyonu alabilirler, yani pozisyon hatası yoktur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Perdeleme hatası vardır</td>
<td>Perdeleme hatası olmaz</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Parmak plase vardır</td>
<td>Parmak plase yoktur</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Parmak pasla hücum vuruşu yapılıbilir</td>
<td>Some situations except that of the player's hand on the ball, the hand pass cannot be used</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Blok teması takımın birinci vuruşu olarak sayılır</td>
<td>Blok teması takımın birinci vuruşu olarak sayılır</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Plaj Voleybolu</td>
<td>139</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>----------------</td>
<td>-----</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Teknik mola</strong>: 8. ve 16. Sayılarla uygulanır. (netice seti hariç)</td>
<td><strong>1. ve 2. setlerde sayıların toplamı 21 olduğunda teknik mola uygulanır.</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Her takımın her sette 2 mola hakkı vardır. (30 sn)</td>
<td>Her takımın her sette 1 mola hakkı vardır. (30 sn)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Takımlar set bitmeden oyun alanlarını değiştiremezler</strong> (netice seti hariç - 8.sayıda değişir).</td>
<td><strong>Takımlar 1. ve 2. sette her 7 sayıda bir, 3. sette her 5 sayıda bir oyun alanlarını değiştirebilirler.</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Çizgi hakemleri havlu taşmak</strong> gibi bir görevleri yoktur.</td>
<td><strong>Çizgi hakemleri oyuncular gözükleri silmek istedikleriinde vermek üzere yanlarda havlu taşırlar.</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Yazı hakemi her defasında servis atan oyuncuyu numara tabelasını kaldıra rak belirtemek</strong> gibi bir görev yoktur.</td>
<td><strong>Yazı hakemi her defasında servis atan oyuncuyu numara tabelasını kaldıra rak belirtir.</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Yazı hakemi saha değişimi</strong> bir sayi kaldıgıında yardımcı hakemi bilgilendirmekle ilgili bir görev yoktur.</td>
<td><strong>Yazı hakemi saha değişimi</strong> bir sayi kaldıgıında yardımcı hakemi bilgilendirir.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Maç boyunca Takım kaptanını dışında hiçbir oyuncu top oyun düşündüken hakemlerle konuşamaz, servis sırasını soramaz, mola isteğinde bulunamaz.</strong></td>
<td><strong>Maç boyunca her iki oyuncu da top oyun düşündüken hakemlerle konuşabilir, servis sırasını sorabilir, mola isteyebilir.</strong></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
A'dan Z'ye Voleybol
Voleybolda Isınma ve Antrenman Örneği

- Voleybolda isınma yapacak sporcu hafif koşuya (jogging) başlamadan önce kolları hafifçe esnetmeli ve germe çalışması yapmalı aynı uygulamayı boyun, bel, diz ve ayaklar içinde yapmalıdır.
- Sporcu rahat hareket edebileceği eşofman, spor ayakkabı ve spor çorabı olmalı antrenman sonrası mutlaka kıyafetini değiştirmesi için yedek bir takım kıyafet bulundurmalıdır.
- 5-10 dk’lik hafif koşu ile başlanmalıdır.
- Koşarken sağ ve sol kol çevirme (öne ve arkaya) hareketi yapmalıdır.
- Koşarken ayakları arkadaşan çekme hareketi yapmalıdır.
- Ayakları önde çekme hareketi yapmalıdır.
- Yan koşu hareketi yapmalıdır.
- Çapraz koşu hareketi yapmalıdır.
- Yan koşu sıçrama ve eller yukarı vurma hareketi yapmalıdır.
- 2 ya da 3 tur yürüme hareketi yapmalıdır.
- Yanm daire(hilal) pozisyonunda sporcuların sıraya geçmesi yapmalıdır.
- Kolların ve ayaklarının sallanması yapmalıdır.
- Başı sağa, sola, öne, arkaya, önde yanm daire, arkadaş yanm daire çevirmesi, sağda, solda, önde, arkadaş 5 sn civarında beklenmesi yapmalıdır.
- Kolların bileklerle birleştirilip yukarıya doğru germe, uzanma hareketinin yapılması (2-5 sn) aynı hareketin sağa ve sola doğru yapılmış yapmalıdır.
- Kolların yukarıya, öne, yanlara ve arkaya doğru uzatılıp ellerin açık kapatılması(parmak çalışması)(her yönde 10 açık kapama)
- Sağ ve sol kolun öne, arkaya, iki beraber aynı yönlere doğru çevrilmesi (Her yönde ortalama 7 kez)
Ellerin birleştirip bilekten çevirme hareketinin yapılması (ortalama 7 sn)
Ellerin parmak ucundan tutulup (sağ el sol el) kendimize doğru yavaşça çekip germe hareketinin yapılması (5 sn)
Kol' da büyümüş olmadan sağ kol sola doğru sol kol sağa doğru germe hareketinin yapılması (5 sn)
Kolların sırayla baş arkasına doğru getirilip dirsekten kırmalması ve elin sırta doğru yönelmesi (arka kol germe) çaplanması yapılması (5 sn)
Kolların yukarıda kenetlenip sağa ve sola doğru esneme hareketinin yapılması (3-5 kez)
Bir elle diğer kolu dışeğinden tutup dirsekten ele kadar olan bölümü çevrilmesi iki yöne (5 kez)
Ayakların birleştirilip kollar yanlarda sağa ve sola (aşağıya) doğru uzanma hareketinin yapılması (3-5 kez) sonrasında her iki yönde de uzanıp 5 sn beklenmesi
Bel çevrime hareketinin önde ve arkada yanı sıra çevrilmesi (hilal şeklinde)
Ayaklar omuz genişliğinde olacak şekilde önden (ayaklaşıkların) doğru iarcaklar kırınmadan bir şeyler alır gibi eğilip alınan şeylerin arkaya doğru (topuklara doğru) eğilip bırakılması (5 kez)
Ayaklarının birleştirilip ellerin ayaklıkları doğru uzatılması (ayaklar büyümüş olmayacak) esneme hareketinin yapılması aynı işlemin sağ ayak sol ayağını karşıya atarak tam tersi şekilde de yapılması. Aynı zamanda öne doğru yarım adım yürüne ve esneme hareketi yapılmalı (5-7 kez)
Ayaklar omuz genişliğinde açı el avuç içeri diz kapaklarını kavrayacak şekilde tutulmalı ve çömelme ve kalkma hareketi yapılması (5 kez) aynı hareket ayaklar birleştirildikten sonra da yapılabilir.

Diz kapaklarından ellerimizle tuttuktan sonra dizlerimizi içten dışa, dıştan içe çevirme hareketi yapılması (5 kez) aynı hareket ayaklar birleştirildikten sonra da yapılabilir.

Sağ ve sol ayak bileklerinin çevrilmesi her iki yön (5 kez) ayak bileği çevirme hareketi yapılarak ayakla 8 çizme hareketinin yapılması.

Sol ve sağ ayak sırayla öne doğru adım alınarak arkada kalan ayak gergin olacak şekilde (öndeki ayak bükülü) esneme ve germe çalışmasını yapılımı (arkada kalan ayak文化的 topuğu kalkar şeklde parmak ucu yerde olacak şekilde yapılımı (3-5 kez esneme 5 sn germe)

Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla açık olacak şekilde dizler gergin sağ ve sol ayakstütüne doğru esneme ve germe çalışması yapımlımı (3-5 kez esneme - 5 sn germe)

Bacaklar yana doğru açık olacak şekilde sağ ve sol ayak-kuçulunca doğru eğilip ters el ters ayak-kuçunun birbirine dokundurma çalışması (kelebek) (5-7 kez)

NOT
Bu hareket yapılırken gövde dönecek.
A'dan Z'ye Voleybol

- Yerde oturma ve ayaklarını önüne doğru uzatıp parmak uçlarının bulunduğu yerde oturma ve ayaklarını öne doğru uzatıp parmak uçlarına doğru esneme ve parmak uçlarından tutup germe çalisması (5 kez esneme - 5 kez germe) Aynı hareket bir ayak arkaya alınarak ön ve arkaya doğru esneme ve germe çalisması yapılacağı gibi arkadaki ayak diğer ayakın üstünden diğer tarafa taban değecek şekilde germe çalisması yapılabilir.

- Oturur pozisyonda sol el sağ ayağın dizinden kavrayacak şekilde tutulup, sağ el sağ ayağın tabanından tutulur ve bacak yukarıya doğru doğruğultulup tekrar aşağıya indirilir. (Bu harekette bacak yukarı doğru uzatılırsa dizde kırılma olmamalıdır.) Aynı hareket diğer ayakla da tam tersi el ve ayak kullanılarak yapılabilir.

- Sırt yerde olacak şekilde uzanılır, eller yanlara doğru açılır. Sağ ayağın sol ele doğru getirilir bunun tam tersi sol ayağın sağ ele doğru getirilerek esneme çalisması yapılabilir (3-5 kez)

- Bu ısıtma hareketlerinden sonra voleybol topa ısıtma çalismasına geçilebilir.

Voleybolda Topla Isıtma Örnekleri

1. El üstünde (parmaklarla) baş üstünde top sürme avuç içleri birbirine bakacak kollar gergin olacak. Yürüyerek ya da olduğu yerde yapılabilir. (2-3 kez)

2. Sağ, sol ve çift elle parmak boğumları topa temas edecek şekilde yere doğru top yuvarlama çalisması (öne doğru) (2-3 kez)

3. Sağ, sol ve çift elle ileriye doğru top sürme çalisması (parmak boğumları topa temas edecek) (öne doğru) (2-3 kez)

4. Sağ, sol el ile baş üstüne doğru top atma ve tutuma çalisması top avuç içinde yerleşmecek topu yakalarken kolda bükülme olacak dizde bükülme olacak topu atarken kol ve
ayaklar düz olacaktır (gergin) (top omuz hizasında atılacak ve tutulacaktır)

5. Top çift elle yukarı atılıp (baş üstüne doğru) yere çömlek el ile yere vurulacak ve ayağa kalkarken top tutulması

6. Sağ, sol ve çift kolla (manşet vuruş bölgesi ile) topa vurma çalışması (topa vuruşken manşet tekniği uygulanacaktır)
    (7-10 kez)

7. Sporcular karşılkı olur ve belli bir mesafeden karşılkı olarak sağ, sol ve çift elle kol ardarda gelerek şekilde top atılması (5-7 kez)

8. Sporcuların karşılkı olup topu tek ayak batıkan sonra sıçrayıp çift elle tuttukları topu baş üstünden yere doğru kaşanacak çarpımları ve çift ayakla yere temas etmeleri

9. Sporcuların duvarda ya da karşılkı olarak üstten servis tekniğini kullanarak topa vurulması ve bilek bükmek çalışma yapılması (aynı çalışma duvarda da seri halde yapılabilir)

10. Sporcuların duvarda parmak pas çalışması (amaç top kontrolü sağlanması)

<table>
<thead>
<tr>
<th>1.set</th>
<th>2.set</th>
<th>3.set</th>
<th>4.set</th>
<th>5.set</th>
<th>6.set</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>50</td>
<td>40</td>
<td>30</td>
<td>20</td>
<td>10</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Aynı çalışma manşet pas çalışması olarak ta yapılabilir.

1-set uygulamaları çalıştırıcının kendi sistemine göre yapılmalı.
2-Sporunun fiziki yapısı ve antrenman dayanıklılığı ve diğer özellikleri göz önüne alınmalı.
Yukarıda belirtilen top ile ilgili çalışmalar yapıldıktan sonra teknik çalışmalar geçebilir.

Voleybolda Kuvvet, Sürat ve Sıçrama Yeteneği Geliştirici Çalışma Örnekleri

1. Koşu (hafif koşu ve kısa mesafe sürat koşusu)
2. Deplaseler (sağa, sola)
3. Merdiven çalışmaları (tek ayak, çift ayak, adımlama ve koşarak) 1-2-3-4 merdivene kadar yapılabilir (sporcunun fiziksel özelliğine göre).
4. Atlama işi ile sekme çalışmaları (çift ayak, tek ayak) set şeklinde.

5. Düdükle öne, geriye, sağa, sola kısa mesafe koşu, çömelip öne doğru, arkaya doğru koşu, çizgi koşusu, ayaklar öne doğru uzatıp oturken kalkıp kesme (öne ve arkaya)
6. Mekik (5 tane), şınav (5 tane) çektilken sonra öne doğru koşu
7. Tepe çalışmaları (kısa mesafe koşu) (mesafelere ve şiddetine göre)

8. Belli bir mesafeye sıçrama ve dokunma çalışmaları (10 kez)
9. Yarım şınav çekme (belden aşağı kısmın yerde görevde kollarla beraber inip kalkar) parmaklarla şınav çekme (7-10 kez)
10. Yarım mekik çekme (ayaklar toplanır oturulur gode yere doğru yere değimeyecek şekilde eğilip doğrular.) (20-50 kez)
11. Oturur pozisyonda durulup dirsekler arkaya doğru bırakılır, sağ sol ayak (10 kez) diz bükmeyecek şekilde kaldırılıp indirilir. Indirilirken ayak yere değmez aynı hareket iki ayakla birleştirilip yukarıya doğru kaldınlıp indirilerek de yapılabilir. (Bu çalışma yapılırken 1 sporcu diğer sporcunun baş hızında ayaklarını getirir. Yerdeki sporcu ayaklarından tutulup kendi ayaklarını yukarıya doğru kaldırır.) Bu hareket yan dönülüp yapılabilir. (10 kez)

12. Gövde yerde olacak şekilde eller ensede sırt çalışması yapılabilir. (10 kez) gövde kaldınlıp indirilir. (ters mekik)

13. Gövde yerde yüz üstü uzanılıp, sağ-sol ayak kaldınlıp indirilir (5-10 kez).

14. Küçük el ağırlıkları ile yapılan (2.5 kg-5 kg gibi) ağırlık kaldırma çalışmalan

15. Sağlık toplan ile yapılacak olan toplan kaldınlıp indirme atma tutma çalışmaları yapılmasını

16. Çömetine, kalkma, çömetme ayağa kalkışa çarpma çalışması

17. Sporcuların karşılıklı olarak ip tutup çekme ve duvar itme çalışması

18. Bir kişinin ip sallaması diğer sporcuların ip kendine geldiği zaman üstünden atlaması ve yavaş yavaş hızlanılmasını

19. Ayağa ağırlık takılarak (1 kg-2 kg civar) yukarı çarpma çalışması, koşu çalışması yapılmasını

20. 20 m civar eş taşıma çalışması yapılmasını

21. Öne, geriye yana doğru yuvuvarlanma çalışmalarının yapılmasını
Kullanılan ölçüm araçları şunlardır:

- **Dinamometre**: Pençe ve sırt kuvveti gibi ölçümlerde kullanılır.
- **Tansiometre**: Kas boyunda değişiklik olmaksızın statik (İzometrik = İzo: eşi. Metrik: uzunluk.) kasılmalarda kasın çekisi kuvvetini ölçer.
- **Manometre**: Kas kuvvetinin dinamik olarak ölçümünde kullanılır.
- **Süper mini gym**: Göğüs presi, Ayak presi gibi fiziksel hareketin her anında uygulanan kuvveti ölçer.
- **Cybex ve BTE primus**: Vücudun farklı bölgelerinin değişik hareket pozisyonlarında ki ivme ve hızın hassas olarak ölçülmesini sağlar.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bir Maksimum tekrar (1mt) kuvvet ölçümü</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ölçüm Aleti</td>
</tr>
<tr>
<td>Kullanım alanı</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölçüm</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Pençe kuvveti ölçümdü

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ölçüm Aleti</th>
<th>Tansiómetre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Kullanım alanı</strong></td>
<td>Parmaklar, bilek, kol, dirsek, omuz, vücut, boyun, kalça, diz ve ayak bileği kas hareketlerinin statik kuvvet ölçümleri tespit edilir.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ölçüm</strong></td>
<td>Sporculara belirli bir süre ısınma süresinden sonra, denek ayakta yada oturur pozisyonunda iken ölçüm yapılan kol bükülmeden ve vücuda temas etmeden, kol vücuda 10-15 derece uzakta ölçüm yapılır. Ölçüm sağ ve sol el için de yapılır ve 4'er defa tekrar edilerek en iyi ölçüm sonucu tespit edilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Bacak kuvveti ölçümdü

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ölçüm Aleti</th>
<th>Kablolu Tansiómetre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Ölçüm</strong></td>
<td>Sporculara belirli bir süre ısınma süresinden sonra, denek ayakta dizleri bükülü (90 derece) durumda sehpa oturur ve kolları gergin, sırtı düz iken ayaklarıyla kavradığı Tansiómetre barını dikey olarak ileriye doğru itilir, maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekildikten sonra ölçüm gerçekleştirir. En iyi değer ölçüm sonucu olarak tespit edilir.</td>
</tr>
<tr>
<td>Kuşatma alanı</td>
<td>Esneklik ölçüm testi (otur-uzan testi)</td>
</tr>
<tr>
<td>---------------</td>
<td>---------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölçüm</td>
<td>Sporculara belirli bir süre ısınma süresi verildikten sonra, denek yere oturup çıplak ayağını test sehpasına dayar dizleri bükmekten sonra doğru uzanır ve en uzak yerde durur. Dizlerin kırılmaması için bir kişi dizlerden tutabilir. 2 tekrardan sonra en uzak mesafe ölçürlü ve ölçüm sonucu olarak tespit edilir.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölçüm araçları</td>
<td>Test sehpası: Uzunluk: 35 cm - genişlik: 45 cm - yükseklik: 32 cm. Test sehpasının üst yüzey ölçüleri: Uzunluk: 55 cm genişlik: 45 üst yüzey ayaklarının dayandığı yüzeyden 15 cm dışarıdır. Ölçüm cetveli: 0 - 50 cm olmalı ve üst yüzeyde 5’er cm’lik paralel çizgi aralıklarla belirlenmelidir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Dikey Sıçrama Testi

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ölçüm Araçları</th>
<th>Ölçüm</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Dikey sıçrama sehpası veya işaretlenmiş duvar</td>
<td>Sporculara belirli bir süre ısınma süresi verildikten sonra, Sporcu dizleri bükmeden işaretlenmiş duvar yada da dikey sıçrama sehpasının olduğu yerde ulaşılabileceği yüksekliğe elini uzatır ve ölçüm alınır daha sonra aynı yerde sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik ölçüm edilir. İki arası fark alınarak dikey sıçrama testi ölçüm sonucu olarak belirlenir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Sırt Kuvveti Ölçümü

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ölçüm Aleti</th>
<th>Ölçüm</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sırt ve bacak dinamometresi ile gerçekleştirilir.</td>
<td>Sporculara belirli bir süre ısınma süresinden sonra, denek ayakta dizleri gergin durumda dinamometre sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirerek kollar gergin, sırtı düz ve gövdesi hatifçe öne eğik iken elleriyle kavrulan dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarı çeker ve ölçümleri gerçekleşir. En iyi ölçümleri tespit edilir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
A'dan Z'ye Voleybol
Oyun, insanların bedensel ve zihinsel yeteneklerini geliştirme amacını güden, hesap, dikkat, rastlantı ve beceriye dayanan aynı zamanda da tat veren bir tür yarıştır. (Seyrek Hilmi ve Sun Muammer, Okul öncesi Eğitimde Çocuk Oyunları, İzmir, 1991.)

Oyunun yapısal temelleri

1. **Fiziksellik:** Kişinin oyunındaki psiko motor hareketlerini ve koordinasyon durumunu içerir.
2. **Sosyallık:** Bireyin oyununda yardımlaşma, paylaşma, sürükleyicilik ve diğer insanların gösterdiği yakınlık gibi oyun arkadaşlarını ile kurduğu ilişkilerin tümüdür.
3. **Keyiflilik:** Oyuncunun şaka, kızgınlık vb. duyguyu ve hareketler içerisinde görmesi, oyunun zevk almasıdır.
4. **İsteklilik:** Oyunu katılmadığı isteklilik ve azurdur.
5. **Kavramsallık:** Oyun katılanların beceri ve kabiliyetine yöneliktir. Yani, oyununun oyunudaki farklı karakterdeki rolü üstlenmesi, oyun taktiği üretmesi ya da geleneksel oyun usulünü kullanıp kullanmamasıdır.
### Oyunların sınıflandırılması

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mücadele-Yarışma Oyunları</th>
<th>Macera-Heyecan Oyunları</th>
<th>Gösteri-Rol Oyunları</th>
<th>Şans Oyunları</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fiziksel beceri oyunları</td>
<td>Motorlu sürat yarışları</td>
<td>Meddah</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fiziksel beceri ve strateji oyunları</td>
<td>Dağcılık</td>
<td>Tiyatro</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Strateji oyunları</td>
<td>Sallama</td>
<td>Orta oyunu</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Strateji ve şans içeren fiziksel beceri oyunları</td>
<td>Trekking vb.</td>
<td>Opera</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Sinema vb.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Eğitimsel oyun ve sınıflandırılması

Belirlenen amaçlar doğrultusunda oyun alanı, oynucu sayısı, oynucu seviyesi, oyun süresi, tekrar sayısı ve kullanılabilecek araç ve gereç bakımından önceden planlanan oyunlara eğitimsel oyun denir.
**Voleybol ve Eğitse Oyunlar**

**Eğitse Oyunların sınıflandırılması**
1. Uygulanış biçimlerine göre
2. Oynanma ya da oynatılma amaçlarına göre

Uygulanış Biçimlerine Göre Eğitse Oyunlar

<table>
<thead>
<tr>
<th>EĞITSEL OYUNLAR</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>TAKLİT OYUNLARI</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Oyun Alanlarına Göre</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyun Alanlarına Göre</td>
</tr>
<tr>
<td>Oyun Alanlarına Göre</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Alanına Göre</th>
<th>Oyun Alanına Göre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
<th>Oyun Allenına Göre</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
<tr>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
<td>Akşamli</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Oynamma ya da oynatma amaçlarına göre

- Eğlence amaçlı eğitsel oyunlar
- Eğitim amaçlı eğitsel oyunlar
- Sağlık amaçlı eğitsel oyunlar

Beden eğitimi derslerinde ve antrenmanlarda uygulanan eğitsel oyunların sporcuda, motorsal özellikleri teknik ve taktiksel olarak geliştirilebilen bazı özellikleri şunlardır:

- Algılama
- Dikkat
- Beltek
- Önceleme
- Yaratıcılık
- Heyecan
- Motivasyon
- Denge
- Koordinasyon
- Çabukluk
- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Esneklik
- Çeviklik
Voleybol ve Eğitsel Oyunlar

Oyunda lider ve özellikleri

Lider: Oyunu yönlendiren kişiye verilen addır.

Liderin Özellikleri

- Adil olmalıdır.
- Türkçe doğru ve etkili kullanmalıdır.
- Oyununda dinlenme sürelerini ve zamanını bilmelidir.
- Espri yeteneği olmalıdır.
- Her oyuncuya ilgilenmeliştir.
- Güler yüzlü olmalıdır.
- Sabırlı ve hoşgörülü olmalıdır.
- İyi, güzel ve doğru olan şeyler takdir eder.
- Zayıf ve çekingen olanları cesaretlendirmelidir.
- Oyuncuların yenilgiyi kabullenme, kazananı tebrik etme, dostça oynama alışkanlıklarını kazandırması sağl-
- Oyun içerisinde planlananın dışında bir durumla karşılaştı-
- Oyuncuların yaş, cinsiyet, fiziksel gelişim özelliklerini bilmelidir.
- Oyunda, oyuncuların yeniliği kabullenme, kazanancı tebrık etme, dosya oynamada alıkonuluklarını kazarmasını sağla-
- Oyun içerisinde planlananın dışında bir durumla karşılaştı-
- Oyun içerisinde planlananın dışında bir durumla karşılaştı-
- Çeşitli spor dallarında amatör veya profesyonel olarak müca-
- Sporculara antrenmanlarında ya da spor derslerinde fiziksel yetenilik, teknik ve taktik becerilerin kazandırılması
A'dan Z'ye Voleybol amaciyla oynatılan, motor becerileri içerisinde bulunduran eğitsel oyunlardır.

**Voleybola Uygun Eğitsel Oyun Örnekleri**

**Oyun 1:**

Oyunun adı: Taktik bulmaca
Oyunun amacı: Voleybolda taktik gelişimi
Oyuncu grubu: 15 yaş ve üzeri
Oyuncu sayısı: 12
Oyun süresi: 3 set(1 set 25 sayı)
Oyun alanı: Spor salonu, Okul bahçeşi
Araç gereç: Voleybol topu

![Şekil 14](image-url)
Voleybol ve Eğitsel Oyunlar

VE SAHA ÖLÇÜLERİ

Oyunun kuralları ve oynanışı

- Oyun için 6 şar kişilik 2 takım oluşturulur.
- Takımlar kendi aralarında uygulayacakları özel oyun taktiklerini belirler. Belirlenen taktikleri kağıda yazarak lidere verirler.
- Takımlar birbirlerinin yazdığı taktiklerden habersizdir.

Örnek

A takım

- Top 6 nolu bölgedeki oyuncumuza geldiği zaman 6 no da ki oyuncu topu pasöre, pasör de topu direkt rakip alana atacak.
- Top 4 nolu bölgedeki oyuncumuza geldiği zaman oyuncu topu pasöre, pasörde topu tekrar 4 nolu oyuncuya pas verecek, oyuncuda topu rakip alana plase bırakacak.

B takım

- Top 5 nolu bölgedeki oyuncumuza geldiği zaman 5 no da ki oyuncu topu pasöre, pasör de 2 nolu bölgedeki oyuncuya verecek. 2 no da ki oyuncu topa smaç vurarak topu rakip alana gönderecek.
- Top 4 nolu bölgedeki oyuncumuza geldiği 4 no da ki oyuncu topu 2 no lu bölgeye, 2 nolu bölgedeki oyuncu, tekrar topu 4 nolu bölgedeki oyuncuya pas atacak ve 4 no da ki oyuncu topa smaç vuracak.
- Oyuncuların birbirleriyle çalışarak 1 set oynatılır. Bu esnada lider, takımların belirledikleri taktikleri uygulayip uygulamadıklarını kontrol eder.
A'dan Z'ye Voleybol

- Belirlediği taktıge 3 kez uymayan takım 3 ceza puanı alır.
- Voleybolda, oyun kuralları çerçevesinde, 25 sayıya ulaşan takım 1 puan alır.
- Set sonunda takımlar liderin sorduğu numaralı bölgede top gittiğinde rakip takımın uyguladığı taktığı tahmin ederek liderde söylerler. Her doğru tahmin için takımlar 5 puan kazanır.
- Set sonunda puanlar toplanarak 1.setin puanı belirlenir.
- Oyun 3 set oynatılır.
- 3 set sonunda en fazla puan alan takım, oyunu kazanır.

Oyun 2:

Oyunun adı: Kör kuyu
Oyunun amacı: Teknik gelişim
Oyuncu grupu: 11 yaş ve üzeri
Oyuncu sayısı: Tüm sınıf
Oyunun süresi: 3 set
Oyun alanı: Spor salonu, Okul bahçesi
Araç gereç: Voleybol topu

Oyunun kuralları ve oynanışı

- Oyuncular eşit sayıda 2 gruba ayrılır. Bir grup voleybol yan alanının servis bölgesine yerleşirken diğer grup, karşı sahada üçlü gruplar halinde el ele tutuşarak daire biçiminde oyun alanına yerleşir.
Servis atacak oyuncular, rakip alandaki boşluklara servis atmaya çalışır.
Her oyuncuya 3 servis alma hakkı verilir.
Daire oluşturan oyuncular servisle atılan topları kendi dairelerinin içine düşümeeye çalışır
Oyun, servis atan oyuncularla daireyi oluşturan oyuncular arasında dönüşümlü olarak oynatılır.
Dairesine en fazla top düşüren grup, oyunu kazanır.
Beden Eğitimi ve Sporda Uygulanan Özel Öğretim Yöntemlerinde Voleybol Örneği

Bölüm 17

Komut Yöntemi (Klasik Yönetim)


Komut yönteminin özelliği; öğretmenin uyanısyla öğrencinin tepkisi arasındaki doğrudan ve anında gerçekleşme ilişkidir. Öğrencinin her hareketinden önce, öğretmen tarafından sağlanan bir uyarıcı (komut sinyali) vardır. Öğrenci öğretmen tarafından gösterilen model doğrultusunda hareket eder. Dolaysıyla da, mekan, duruş, başlama zamanı,
A'dan Z'ye Voleybol

Bu sayfada voleybol antrenmanı ve oyunçulukta kullanılan komutlar ve hazırlıklar ele alınmaktadır.

**Örnek**

Voleybol antrenmanı için geniş kolda birer sıralanma (Rahat! Hazır ol! Öğretmeni selamlama)

Çalıştircının voleybol antrenmanında vereceği bazı komutlar; 10 dakika hafif tempoda isına koşusu yapacağınız. Düdük sesiyle koşuyu bitireceksiniz.

Komuta voleybol filesine yaklaşma koşusu ve ardından 3 kez file üzerinde sıçrama çalışması yapılacak.

Sıçrama ve yaklaşma koşusu 5 tekrar yapılacak.

Düdük sesiyle voleybol sahası içinde kayma adımları ve çapraz koşusu yapılacaktır.

**Klasik Yöntem (Komut Yöntemi) Voleybol Öğretim ve Antrenmanları Öncesinde ki Hazırlıklar**

Antrenmanın amaçları belirlenir.

Öğretmen tarafından öğrencilere bugün ki antrenmanda voleybolda parmak pas çalışması, kontrol pas çalışması, Duvara parmak pas çalışması yapılacak dersi planlanır.

Amaçların doğrultusunda hareketler belirlenir.

Komuta her öğrencinin Voleybol topu ile karşıtı iki kişi parmak pas çalışması yapar.
Voleybol

Hareket sırası belirlenir.

Verilen komutla önce Duvarda parmak pas çalışması yapılacak ardından eşler karşılıklı parmak pas çalışması yaparak, daha sonra kontrol pas çalışması ile birirlecek.

Örnek

Her etkinliğin süresi ve yoğunluğu belirlenir.

Her öğrenci verilen komutta iki dakika boyunca duvarda parmak pas çalışması yapacak. Komutta bir dakika dinlenecek.

Örnek

Hareketlerin sporcu seviyesinde olması belirlenir.

Çalışma esnasında zorlanan öğrencilerin hareket sürelerinde kısıtlama gidilir ve olumlu yönde desteklenmesi sağlanır.

Örnek

Antrenmana başlama şekli ve pozisyonu belirlenir.

Öğretmen tarafından harekete nasıl başlanacağı bildirilir ve basitleştirilerek komutta öğrencilerin hareketi yapılan sahneleri, (harekete parmakların ilk bölümlerini ve alın hizasında dizler hafif büклü şekildedir esneterek yapılması sağlanır).
### A'dan Z'ye Voleybol

#### Klasik Yöntemde (Komut Yöntemi) Uygulama

**Harekete ilgili açıklama yapılır.**

- Öğretmen tarafından voleybolda üstten servisin haleget adımlaması göstererek uygulama yapılır.

**Harekete başlama zamanı belirtiler.**

- Verilen komutla öğrencilerin sırayla bu hareketi 10 kez yaparak göstermeleri sağlanır.

**Hareketin belirlenen sürede yapılması sağlanır.**

- Örnek: Verilen komutla öğrencilerin sırayla bu hareketi 10 kez yaparak göstermeleri sağlanır.

**Hareketin ritim ve temposu belirlenir.**

- Örnek: Üstten servis atışının bir öğrencinin 30 sani içinde 10 atış yapması sağlanır.

**Servis atış hareketinin her tekrar seri ve hızlı bir şekilde vücutla uyumlu bir şekilde yapılması sağlanır.**

- Örnek: Servis atış hareketinin her tekrar seri ve hızlı bir şekilde vücutla uyumlu bir şekilde yapılması sağlanır.

**Hareketin bütü zamanı belirlenir.**

- Örnek: Her öğrencinin 30 sn içinde 10 servis atışını tamamlaması sağlanır.

**Hareketlerde çeşitli motivasyon teknikleri kullanılır.**

- Örnek: Verilen komutla öğrencilerin sırayla bu hareketi 10 kez yaparak göstermeleri sağlanır.
Klasik Yöntemde (Komut Yöntemi) Değerlendirme

Bireylerin ve sınıfın performansları gözlenir. Hareketlerde istenilen performansı gösteren öğrenciler öğretmen tarafından Aferin, Bravo ile harekeli yapmak için gayretli olan öğrenciler de "! Yapabilirsin, başarabili- lirsin gibi telkînlerle motive edilebilir."

Örnek
Servis atışındaki hataların öğrenci yüksek öğrenicilerce ve öğretmence gözlenir ve yapılan yanlışlıklar ve en iyi yapan öğrenciler grupça değerlendirilir.

Örnek
Bireysel veya tüm sınıfa dönük düzeltmeler yapılır.

Örnek
Voleybolda servis atışındaki hataların öğrencilerin öğretmence gösterilir ve düzeltmesi sağlanır.

Örnek
Doğru hareketlerle ilgili pekiştirmeler yapılır.

Örnek
Servis atışı ile ilgili Öz değerlendirme formu, gözlem formu ile akran değerlendirme formu uygulanabilir.

Önceden belirlenen standartlara göre değerlendirme yapılır.
Klasik Yöntem (Komut Yöntemi) Yararları

- Komutlar öğretmen tarafından verildiği için, ders disiplini içinde yapılır.
- Yerlesim, organizasyon kolay olur.
- Fazla öğrenci kitlesine hitap etmek mümkündür.
- Öğrenci kurallara uymayı öğrenir.
- Grup sporlarında kullanıldığında fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimi sağlar. Konuların tekrar edilmesindeki kalınlıkta dolayı pekiştirme iyi yapılır.
- Zaman, istenildiği şekilde verimli kullanılır.
- Güvenlik koşullarına uygun ders yapılır.

Klasik Yöntem (Komut Yöntemi) Sakınçaları

- Öğrencilerin ritimleri, algılama düzeyleri, emir-komutu anlam süresi ve derse başlama süreleri farklı olduğundan, bazı öğrencilerin dersten soğumalarına neden olur.
- Ders, bütün öğrenciler motive edilmediklerinde amacına ulaşamayabilir.
- Öğrenci, öğrenme süresinde aktif olmadığından, bilişsel gelişime olmayabilir. Verilen emir-komutların yapılması, öğrencinin benlik gelişimini etkileyebilir.
- Fikir alış verişinde bulunma olmadığından; karar verme, ekileşim kurma, tartışma olmasına, paylaşma duygusunu gelişmez.
- Yangın, işbirliği güdüşü gelişmez.
- Grubun belirlediği kurallara uyma olmaz.
- Sorumluluğu paylaşma güdüşü gelişmez.
- Komutların sürekli aynı olması sıkıcı olur
- Hareketlerin aşırı tekrar sıkıcı olur.
- Hareketi yapamayanlar yüzden bütün sınıfta dersin akıcığını etkiler.
- Harekellerle bireysel farklılığa dikkat edilmeye şahit olunmamalıdır.
**Voleybol**

### Alıştırma Yöntemi

**Alıştırma:** Üzerinde çalışılmış bir konunun daha iyi anlaşılması amacıyla düzenlenen, karşılığının verilmesi ya da uygulamaya konulması istenilen ödev. Öğrencilerin, öğrencilerin yeni durumlara uygulanmalara olanak sağlayacak biçimde düzenlenmiş çalışmalara ve yinelemelere verilen ad.

(Tdk.gov.tr.2012)


### Alıştırma Yönteminde Ders Öncesi Hazırlıklar

- Dersin amacı belirlenir.
- Amacı doğrultusunda verilecek görevler belirlenir.
- Her etkinliğin ne kadar sürede olacağlı belirlenir.
- Hareketlerin sınıf seviyesinde olması belirlenir.
- Verilecek görevler yanında öğrenciye ışık tutacak yan hareketleri veya yedek hareketler belirlenir.
Alıştırma Yönteminin Yararları

- Her öğrenci kendi yeteneği doğrultusunda çalıştığı için sıkılma olmaz.
- Yerleşim ve organizasyon sorunu yoktur.
- Öğrenci kendi zamanını kendisi kullanıdığını da daha verimli kullanabilir.
- Derse ilgi, emir-komut yöntemine göre daha fazla olur.
- Kendi başına hareket yaptığı için, öğrencinin karar verme yeteneği gelişir.
- Araştırma yeteneği gelişir.

Alıştırma Yönteminin Sakıncaları

- Tembel ve kaytaran öğrenci gözden kaçar.
- Hakimiyet elden gittiğinden, çalışmalarda dağınıklık görülebilir ve gürültü olabilir.
- Hareketlerde, öğrencici seviyesinin altında indiğinde ders sıkıcı olabilir.
- Süre iye ayarlanmadığında verimlilik düşer.

Eşli Çalışma Yöntemi

Spor salonunda, öğretmen ve öğrenci arasında yeni ilişkilerin oluşmasını sağlayan yeni bir gerçek yaratmak için daha fazla karar öğrenciyi devredir. Bu kararlar, anında dönüt ilkesine önem vermek açısından etkileşim sonrası evresinde devredilir. Öğrenci nasıl çalıştığı ne kadar erken bir şekilde hatasız performansı o kadar büyük olur. Bu nedenle anında dönüt için en uygun oran, bir öğrenciye bir öğretmenin. O halde, öğretmen beden eğitimini sınıfınla bu hedefi nasıl koyar? İş birliği yöntemi bu durumu sağlayan bir sınıf düzenlenmesi gerektirir sınıf ikili gruplara ayrılır. Her eşin belirli bir görevi vardır. Eşlerden biri uygulayıcı, diğer ise gözlemleyicidir. Bu yöntem-

Hazırlık evresinde bütün kararları öğretmen verir, uygulama evresinde dokuz kararı uygulayıcı verir ve kararların devredilmesi değerlendirme evresinde gerçekleşir. Dönüt kararlarını gözlemci verir (Mosston ve Ashworth, 2000).

Eşli Çalışma Yönteminde Ders Öncesi Hazırlıklar

- Öğretilecek konu ile ilgili araştırmaları belirler.
- Sinfin düzenine karar verir.
- Kullanılacak araç gereci, öğrenci sayısını da dikkate alarak belirler, gerekirse öğrenci evinden araç-gereç getirebilir.
- Gözlem kartlarını hazırlar.

Örnek

Voleybolda manşet çalışması için karşılık eşler belirlenir ve yetenek kadar voleybol topu bulundurulur. Öğrenci gözlem formu belirlenen çalışmaya geçilir.

Eşli Çalışma Yönteminde Uygulama

- Gözlem kartlarını nasıl kullanacağını açıklar, kartları dağıtılır.
- Öğrencilerden Uygulayıcı, gözlemci ve kayıt edicinin görevlerini açıklar.
- Hareketleri gösterir veya açıklar.
Hazır olanlar hareketlere başlarlar, öğretmen rollerin yerine getirilmiş getirilmişini kontrol eder.
Öğrencilere, görevlerin değiştirilmesini hatırlatır.
Öğretmen, bütün öğrencilerin bütün rolleri aldiktan sonra sınıfı bir sonraki alıştırmayı sunar.

Öğretmen tarafından gözlem kartlarıyla ilgili açıklama yapılarak gözlem yapacak öğrencilerin öğretmenin komutuyla öğrencilerin manşet çalışmasını kontrollü bir şekilde izleyerek not alımları sağlanır. Yanıtlarında öğretmen tarafından dikkatli olarak öğrendiklerin yer değiştirilmesini sağlar.

Örnek

Öğretmen tarafından manşet çalışmasını değerlendirilmiş yapılarak öğrencilerin performansları hakkında değerlendirme yapılır.

Örnek Çalışma Yönteminin Yararları

Özellikle büyük sınıflarda ve araç gerecin sınırlı olduğu kalabalık sınıflarda kolaylıkla kullanılır.
Grup içinde roller değiştirince öğrenciler dinlenme fırsatı bulurlar.
Hatalarına anında düzeltildiği, yanlış pekiştirmeleri ortadan kaldırmır.
Öğrenci isteyerek çalışır, akademik başarı sağlar.
Arkadaşlık ilişkileri gelişir, okula, derse, öğretmenle ilişkiler artır.
Dostluk duyguları gelişir.
Liderlik etme yeteneği geliştir ve bireyler arasındaki çelişkiler ortadan kaldırma yeteneğine sahip olur.
Sosyal ortam oluşur.
Öğrenciler, kendi yaşta ve öğrenme ve değerlendirme süreçlerini dinlemeyi öğrendikler. Böylece birbirlerine saygı duymayı da öğrenmiş olurlar.
Beden Eğitimi ve Sporun gelişimin bütün boyutları ile ilgili amaçların gerçekleşmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Eşli Çalışma Yönteminin Sakınçaları
Öğretmen, kayıt edici ve gözlemciye güvenmek zorundadır, yanlış gözlem ve kayıt yapılmışsa değerlendirmesi hatalı olur.
Öğrencilerin yeni görevlerini öğrenmeleri üzerine alabilir, bu nedenle başka zaman harcanabilir.
Uygulayıcı öğrenciyle öğretmen doğrudan iletişim kuramaz, gözlemci öğrenci, uygulayıcı öğrenciyi eleştirebilir, incitebilecek sözler kullanabilir.
Düzeltmeler doğrudan öğretmen tarafından yapılmalıdır.

Kendini Denetleme Yöntemi

Denetleme: Bir görevin yolunda yürütülüp yürütülmüştüğini anlamak için yapılan araştırma, denetim, bakı, teftiş, muraka-be, kontrol (Tdk.gov.tr.2012).
Bu yöntemde öğrenci, ölçüleri birlikte çalıştığı esnede dönt etmek için bir temel olarak kullanmayı öğrenmeyeceğini göster, bir sonraki aşamada ölçüleri kendine dönt etmek için kullanılması caktır. Bu nedenle bu yöntemin adı kendini denetlemedir. Bu
Voleybol

yöntemde herkes çalışmalanan alıştırma yöntemindeki gibi uygulanır ve daha sonra kendisi için değerlendirme kararlarını verir. Eğili çalışma yönteminin karmaşıma ve sonuçlar çıkarma becerileri her öğrenci tarafından kendisi performanslarını denetlemek için kullanılır. Bu yöntemin yapısında öğretmenin görevi hazırlık evresinde bütün kararları, özellikle de konuya ilgili kararları vermek, alıştırma yönteminde olduğu gibi öğrenci alıştırmayı yaparken doğru karar verir. (Mosston ve Ashworth, 2000).

Kendini Denetleme (Kontrol) Yönteminde Ders Öncesi Hazırlıklar

- Konu seçer ve organizasyonuya ilgili kararları alır.
- Çeşitli bireysel programlar hazırlar.
- Programları açıklar veya gösterir.
- Program çerçevesini belirler.

Örnek

Öğrencinin voleybol ile ilgili yaptığı blok çalışmasında kendine performansını değerlendirmesi (kaç hareketi doğru şekilde yaptı, kaç hareketi kötü yaptı) vb. gibi. Daha sonra kendi performansı ile genel bir sonuca varır.

Öğretmen tarafından daha önceden öğrenciye gösterilen yürüyerek kontrol parmak pas çalışması yapması için hazırlık yapmasını sağlar ve bu hareketle ilgili açıklamalarında bulunur.
Kendini Denetleme (Kontrol) Yönteminde Uygulama

- Gözlem ve düzeltmelerde bulunur.
- Her öğrenci programları bağımsız olarak çalışır.
- Gerekli görüldügü yerde değerlendirme yapar.
- Hangi hareketin yapılacağına karar verme.
- Öğrenmede zorlanan öğrenciyi, basamaklarda yardımcı olur.

Kendini Denetleme (Kontrol) Yönteminde Değerlendirme

- Öğrencinin kendi kendisini değerlendirmesi söz konusudur.
- Gerektiğinde öğrenciyi yardımcı olur. Öğretmen hangi durumlarda öğrenciyi yardım edeceğine önceden karar verir.

Hazırlanan değerlendirme programlarında şu bölümlere yer verilmelidir.

Örnek

Öğrencinin kontrol pas yaparken yaptığı hataların farkına varaması sağlanır. Hareketlerin sonunda kendini denetleyerek bir değerlendirme yapması sağlanır. Kontrol parmak pastası zorlanan öğrencilere basitleştirilerek öğretilmesi sağlanabilir (zaman kısıtlanabilir, Tekrar sayısı azaltılabilir.)

Kendini Denetleme (Kontrol) Yönteminde Değerlendirme

- Öğrencinin kendi kendisini değerlendirme söz konusudur.
- Gerektiğinde öğrenciyi yardımcı olur. Öğretmen hangi durumlarda öğrenciyi yardım edeceğine önceden karar verir.

Hazırlanan değerlendirme programlarında şu bölümlere yer verilmelidir.

Genel Bilgiler: Öğrencinin adı, soyadı, sınıfı, tarih, konu.

Giriş: Amaçlar, hareket hakkında açıklayıcı bilgi, programın nasıl uygulanacağı, değerlendirme metodunun nasıl yapılacağı açıklanır.
Öğrenme Durumları: Hareketin basamakları ve kullanılacak araç-gereç açıklanır.

Değerlendirme ve Yönlendirme: Değerlendirme ve sonuçlara göre yönlendirme yapılır.

Kendini Denetleme (Kontrol) Yönteminin Yararıları
- Öğrenci organizasyonunda zorluk yoktur. Salonun istedi-leri yerlerinde çalışma yapabilirler.
- Öğrenme sürecine en üst düzeyde katıldıkları, araçları da en üst düzeyde kullanırlar.
- Sistem kurulduğunda zamanın tamamı verimli bir halde kullanılır.
- Disiplin sorularında azalma olur.
- Öğretmenin gözlem ve hataları düzeltmek için daha fazla zaman sahiptir.
- Başarıyı tadan öğrenci, öğrenmeye güdülenir.
- Öğrencinin duygusal gelişiminde olumlu değişimler olur.

Kendini Denetleme (Kontrol) Yönteminin Sakınca-
- Kalabalık sınıflarda, araç-gereçler sınırlı olduğunda ders yapmak zor olur.
- Bireysel öğrenme materyallerinin öğretmen tarafından hazırlanması zaman alır.
- Bireysel çalışmalarla dayalı olduğundan kişiler arası ilişkilerde azalma olur.
- Öğrenci sosyal ilişkilerden yoksundur.

Katılım Yöntemi
- Katılım: Bir süreç ya da bir durum içinde istenli ve eylemlili olarak bir işi üstlenme ya da bir olayda etkin olma. (Tdk.gov.tr.2012)


Katılım Yönteminde Ders Öncesi Hazırlıklar

- Dersin amaçları belirlenir.
- Dersi hazırlarken öğrencilere bireysel farklılıkları göz önüne alınır.
- Yapayazılan öğrencilere motive edilmesi için gerekli önlem alınır.
- Öğretim organizasyonunun öğrenci tarafından belirlenmesi istenir.
- Disiplin olası sınıfın sorumluluk düzeyine göre ayarlanır.
- Öğrenci öğrenme süresi içerisinde bağımsız bırakılır.

Öğrencilere kuvvet ve dayanıklılığa yönelik bir çalışmanın artırılması ile öğrencilere hareketlere katılım düzeyindeki performans gözlenir.

Örnek
Katılım Yönetiminde Uygulama


Katılım Yönetiminin Yararları

- Her öğrenci kendini kendi derecede yerleştirERSHEYİYOR arkadaşlarıyla birlikte bir şeyler yapar.
- Isteğe bağlı olarak katılım olduğundan motivasyon fazladır.
- Öğretmen, öğrenciyi daha çok izlemeye olanımsına sahiptir.
- Bireysel yetenek düzeyine göre katılım olanağına sahip olmanın pekiştirici etkisi olur.
- Öğrenci başarılı olduktan sonra, özgüvenine yeniden motive olur.
Katılım Yönetiminin Sakınçaları

- Tüm öğrencilerle yeteneklerine göre ilgilenecek zordur.
- Verilen görevin hiç birini yapmak istemeyeceğiniz öğrencinin çıkabilir.
- Bütün öğrencilerin aktif katılımı zaman, alanı, araç ve gereç kullanacaklarının çok iyi düzenlenmesine gerekir.
- Bireysel farklılıklara göre görevlerin farklılaştırılması uzun zaman alınır ve bu süreçte öğrencinin aktif rol alınması gerekir.
- İyi bir organizasyon gerektirir, aksi takdirde dersin işlendiğini engelleyebilir.

Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi


Yönlendirilmiş Buluş Yönteminde Ders Öncesi Hazırlıklar

- Öğretilecek konu belirlenir.
- Öğrencinin merak duymasını sağlamak üzere öğrenme basamaklarının sırası belirlenir.
- Öğrencinin gelişim düzeyi, ilgileri, özellikleri dikkate alınır.
- Sorulara öğrenciyce yol göstererek, ilerlemesini sağlayacak ipuçları belirlenir.
Voleybolda parmak pas niçin önemlidir?
Voleybolda pasörün smaçöre istediğinde pas kaldırmaları niçin önemlidir?
Voleybolda iyi blok yapmak takıma ne kazandırır?
Gibi sorularla öğrencilere öğretilecek hareketlerin önemini bildirilir.

Örnek

Yönlendirilmiş Buluş Yöntemine Uygulama
- Bir önceki evrede belirtilen soruların sırasını test eder.
- Soruyu sorduktan sonra öğrenci yanıt verinceye kadar bekler.
- Sık aralıklarla (evet, doğru vb.) kısa geri bildirimler verir.
- Öğrencinin doğru olmayan yanıtlanması durumunda, ipuçlarıyla doğru yanıtına yönlendirilir.

Yönlendirilmiş Buluş Yöntemine Değerlendirme
- Her öğretme basamağında yani her soruda değerlendirme yapar.
- Doğru yanıtlan olumlu cümlelerle pekiştirir.
- Yanlış yanıtlan kabul edici ifadelerle karşılaştı (biraz daha düşünmek ister misiniz, vb.) öğrenci yeniden araştırma sürecine yönlendirilir.
- Öğrenci, her basamakta öğretmenden gelen geribildirimle- re göre değerlendirme yapabilir.

Yönlendirilmiş Buluş Yönteminin Yararları
- Zihinsel gelişimleri olumlu yönde etkiler.
- Hareket yolunun öğrenci kendisi bulduğu için daha istekle çalışır.
- Öğrenci kendi kendini değerlendirmeebilir.
Öğrenci araştırmıcılık ruhunu geliştirir.
Öğrencilerin bireysel gelişimlerini göz önünde tutar.
Öğretmen, öğrencinin yanlış yanıtlarını vermesi durumunda, doğru yanıta yönelik yönlendirildiğinden hatalı pekiştirmeler olmaz.
Her soruda değerlendirme yapabildiğinden sağlıklı ve objektif değerlendirme olur.
Öğrenmede yüklenme dozajı öğretmen tarafından istenildiği şekilde uygulanabilir.

Yönlendirilmiş Buluş Yönteminin Sakıncaları
Çözüm yollan öğrencinin düzeyinden yüksek olursa, öğrencide bezginlik yaratır.
Öğrenmede bilinmeyenlerin dozajı iyı ayarlanmadığından, öğrenme istenilen düzeyde olmaz.
Her öğrenciyle ayrı ayrı ilgilendiğinden kalabalık sınıflarla ders verilimi olarak yapılmaz.
Dil kullanımı seviyeye göre kullanılmadığında anlam olmaz ve öğrenmede buna paralel olarak istenilen düzeyde gelmez.
Daha çok temel hareketler döneminde (2-6 yaş gruplarında) kullanılır.
Her sorunun yanıtı alınmak için öğrenciyi bekleyeceğinden zaman kaybına neden olur.

Problem Çözme Yöntemi
Bu yöntem, beden eğitimi, spor ve dans alanları bulma, düzenleme ve yaratma fırsatları açısından zengindir. Mümkün olan başka bir hareket veya hareketlerin farklı bir birleştirmi, pas vermenin başka bir yolu, başka bir strateji, başka bir dans koreografisi her zaman vardır. İnsan hareketlerinin çeşitliğini sınırsızdır. Bu yöntemdeki bölümler için olasılıklar sonsuzdur. Bu yöntemin özlü bir önceki yönteme benzeyen genel adımlar (bilgi ve uyumsuzluk, araştırma ve buluş) içerir. Ancak bu
yöntemde en belirgin farklılık, bu adımların belirli ayrıntılarının, seçeneklerin bulunmasına yol açmasıdır. Bu yöntemde gerçekleştirilen işlemeler aşağıdaki gibidir:

**Uyancı:** Uyarma özelliği olan, uyaran (Tdk.gov.tr.2012). Bir soru, bir sorun veya bir durum şeklindeki uyancı, öğrenci bir bilişsel uyumsuzduruma geçirir. Çözüm arama gereksinimi yaratılır. Uyancı, birçok farklı yanıtın aranmasını başlatmak üzere düzenlenir ve sunulur.

**Uzlaşma:** Uzlaşmak durumu, uyum, uzaşım, mutabakat, konsensüs (Tdk.gov.tr.2012). Bu süre içinde öğrenci, sorunu çözecek çeşitli çözümler arar. Bu içe girecek yardımcı işlemlerle desteklenen baskı bir farklı üretime yönlendirme üzere düzenlenir.

**Sınıflandırma, denece kurna, problem çözme ve**

**Örnek**

bunun gibi belirli bir bilişsel işlemle öğrenciden farklı düşünencelerin çıkmasını sağlayan bu bölümler uygulanabilir.

**Yanıt:** Uzlaşma evresindeki arayış, buluş ve birçok farklı düşünencenin üretilmesine yol açan bu düşünenceler, yanıtlar, konuya özgü olarak farklı şekillerde ifade edilebilir. Yanıtlar kelime kelimelerle ifade edilebilir, müzikle melodilerle ifade edilebilir, beden eğitiminde vücut hareketleri ile ifade edilebilir. Ifade yolları çeşitlilik göstere de işlem aynıdır (Mosston ve Ashworth, 2000).
Problem Çözme Yönteminde Ders Öncesi Hazırlıklar

- Hangi konunun öğretileceğine karar verilir.
- Önerilecek problem seti ile ilgili kararlar alınır ve bir çözümü olan problemler seçilir.
- Problemlerin çözümleri önceden tahmin edilir.
- Araç-gereçlerin dağıtımı ile ilgili kararlar alınır.
- Sınıfın organizasyonu ile ilgili kararlar alır.

Problem Çözme Yönteminde Uygulama

- Problemler yazılı veya sözlü olarak sunulur.
- Problemlerin anlaşılmasına için öğrencilere zaman tanımlanır.
- Yerleşim ve araç-gereç dağıtımı ile ilgili organizasyon yapılır. (Genellikle sınıfın dağıtık düzenede yerleştirilmesi gösterilir)
- Her öğrencinin çalışmayı başlaması, müdahale edilmeden beklentir.
- Olumuz eleştirilerden kaçınıp, olumlu eleştiriler yapılmalıdır.
Problem Çözme Yönteminin Yararları

- Öğrenciyi, öğrenmeye aktif olarak yönlendirir.
- Öğrencide bilimsel beceri gelişir.
- Öğrencide iç motivasyon artar.
- Disiplin sorunu azalır.
- Öğrenciyi araştırmaya yönlendirir.
- Motor öğrenme ve gelişimi olumsuz yönde etkiler.
- Problem çözme yeteneklerini benlik saygısı artar.

Problem Çözme Yönteminin Sakıncaları

- Uzun zaman alır.
- Çok miktarla araç-gereç gerektirir.
- Geniş alanlara ihtiyaç vardır.
- Gerekti önlemler alınmadığında, öğrencide başarısızlık korkusu, hata yapma, bilimsel yetersizlik duygularının yaşanmasına neden olabilir.

Örnek

Öğretmen tarafından planlanan voleybol antrenman dörtlüinde her öğrenci müsabakalarda yaptıkları hataların düzeltilmesine yönelik çalışmalar yaparak öğrencenin motive edici davranışları ile hatalar pekiştirerek düzeltilmesi sağlanır.
Kişisel Programlama Yöntemi (Öğrenci Tasarım)


Öğrencinin Başlatması Yöntemi


Voleybol müsabakasında da antrenman esnasında sporcunun topu takliğine dönya çıkarak farklı yöneye atması gibi.
Kendi Kendine Öğrenme Yöntemi


TOYA (Taktiksel Oyun Yaklaşımı) Öğrenim Modeli

A’dan Z’ye Voleybol

Bu modelin 3 önemli özelliği vardır. Bunlar:
1. Taktiksel problemin ortaya konulması,
2. Taktiksel problemi yansıtacak uyarlanmış bir oyun seçilerek öğrencinin bu çalışmaya katılması,
3. Öğrencilerin konu ile ilgili özel problemlerin özel tepki verebilecekleri bir dizi sorularla yönlendirilmelidir. (Demirhan, 2008).

Spor Eğitimi Modeli


Spor eğitim modellindeki uygulamalar bir festival/şenlik havasında düzenlenmelidir. Takımlara isim bulmak, takım fotoğrafını çekmek, takım başarısını ve bireysel başarılara ilgi çekmek ve başarıları düzenli olarak duyurmak, centilmen ve sportmen onurları anmak, kulaklar ve bantları okulu tamamıyla paylaşan festival/şenlik havasında oluşturulması için önemlidir. **Model;** Sezonlar, takım öyküsü, resmi müsabakalar, kariyer tıtmur, festival ve sonuc etkinliğini olmak üzere altı altı boyuttan oluşur. (Demirhan, 2008).
Voleybol

- **Sezonlar:** Öğrencilerin bir spor branşını öğrendikleri süreyi ifade eder.
- **Takım üyeliği:** Öğrenciler sezon boyunca bir takımın üyesidir.
- **Resmi Müsabakalar:** Yarışma formatına göre (ikili, lig, turnuva, elemeli) yapılan karşılaştırmalar.
- **Kayıt Tutma:** Düzenli olarak yapılan yarışmalar, hazırlıklar, hakemler, antrenörler vb. kayıt altında tutulur.
- **Festival:** Belirli bir sanat dalında oyun ve filmlerin sunulması ve gösterilmesi sonunda ödül, derece verilmesi biçiminde düzenlenen ulusal veya uluslararası gösteri dizisi, şenlik (Tdk.gov.tr.2012).
- **Sonuç Etkinliği:** Yarışmalar bittikten sonra sonuç etkinliği ile kutlamalar ve ödül töreni yapılır.

Öğretmen tarafından öğrencilere ders yılı sonuna doğru şenlik ve festival havasıyla sınıflar arası voleybol, futbol, hentbol, Basketbol organizasyonu düzenlenmesi için öğretmen rehberliğinde öğrencilere organizasyona aktif katılarak uluslararası turnuvanın Fair play ruhuna uygun bir şekilde kazanımların törenlendirilmesi sağlanır.

**Beden Eğitimi ve Sporda Uygulanan Yöntemlerin Özellikleri**

- **Esneklik:** Her öğrencinin gereksinimine yanıt vermelidir.
- **Aktiflik:** En üst düzeyde hareket uygulama olanağı vermelidir.
- **Çağdaş Olma:** Yeni teknikleri içermelidir.
- **Geniş Kapsamlı Olma:** Her öğrencinin beceri ve yeteneğine uygun olarak uygulanmalıdır. Katılım ve işbirliğini sağlayabilir. 
### Yöntem Seçiminde Dikkat Edilmesi Gereken Özellikler

- Öğrencilerin özelliklerine,
- Gelişim Düzeylerine,
- Öğretici konu ile yöntem arasındaki uygunluğuna dikkat edilmelidir.

### Yöntem Seçimini Etkileyen Faktörler

- Öğretmenin yöntemestackpathığı
- Zaman ve fiziksel olanaklar
- Maliye
- Öğrenci grubunun büyüklüğü
- Konunun özelliği
- Öğretim sonunda öğrencide geliştirilmek istenen özellikler biçiminde sıralanabilir.
### Voleybol Milli Takımının Başarıları Tablosu-(9)

#### Balkan Şampiyonası

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1985</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Romanya</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1986</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1988</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Yugoslavya</td>
<td>8</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1990</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Bulgaristan</td>
<td>6</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1992</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Türkiye</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1985</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Romanya</td>
<td>5</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1986</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1988</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Arnavutluk</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1990</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Bulgaristan</td>
<td>6</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>1992</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>6</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1985</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>6</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1986</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Romanya</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Yıllar</td>
<td>Kategori</td>
<td>Ülke</td>
<td>Puan</td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---------</td>
<td>----------------</td>
<td>------------</td>
<td>------</td>
</tr>
<tr>
<td>1967</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Bulgaristan</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1968</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Türkiye</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1969</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Yugoslavya</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1970</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>6</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1971</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Romanya</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1972</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Türkiye</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>1973</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Bulgaristan</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>2002</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2003</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Sırbistan Karadağ</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1985</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>5</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1986</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Romanya</td>
<td>6</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1987</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Bulgaristan</td>
<td>6</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1988</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1989</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Arnavutluk</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1990</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1991</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Romanya</td>
<td>6</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>1992</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>6</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>YIL</td>
<td>KATEGORİ</td>
<td>YER</td>
<td>KATİLİM</td>
<td>DERECE</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>-------------</td>
<td>-------------</td>
<td>---------</td>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>1987</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Suriye</td>
<td>9</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1991</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>8</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>1993</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Fransa</td>
<td>7</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>2001</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Tunus</td>
<td>12</td>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATİLİM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1993</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Bulgaristan</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1995</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2002</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2003</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATİLİM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2001</td>
<td>Yıldız Erkekler</td>
<td>Romanya</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>2002</td>
<td>Yıldız Erkekler</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2003</td>
<td>Yıldız Erkekler</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>7</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATİLİM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2001</td>
<td>Yıldız Kızlar</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>8</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2002</td>
<td>Yıldız Kızlar</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2003</td>
<td>Yıldız Kızlar</td>
<td>Arnavutluk</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### A’dan Z’ye Voleybol

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1987</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Suriye</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1991</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>7</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1993</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Fransa</td>
<td>7</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>2001</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Tunus</td>
<td>11</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Dünya Kupası

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2003</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Japonya</td>
<td>12</td>
<td>7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Dünya Şampiyonası

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1956</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Fransa</td>
<td>24</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>1966</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Çekoslovakya</td>
<td>22</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>1998</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Japonya</td>
<td>24</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>YIL</td>
<td>KATEGORİ</td>
<td>YER</td>
<td>KATILIM</td>
<td>DERECE</td>
</tr>
<tr>
<td>-----</td>
<td>---------------</td>
<td>--------------</td>
<td>---------</td>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>1999</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Kanada</td>
<td>16</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>1999</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Dominik</td>
<td>16</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>1993</td>
<td>Yıldız Erkekler</td>
<td>Türkiye</td>
<td>12</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>1993</td>
<td>Yıldız Kızlar</td>
<td>Slovakya</td>
<td>12</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>1999</td>
<td>Yıldız Kızlar</td>
<td>Portekiz</td>
<td>16</td>
<td>9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1958</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Çekoslovakya</td>
<td>17</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1963</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Romanya</td>
<td>17</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>1967</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Türkiye</td>
<td>20</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>1971</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>İtalya</td>
<td>22</td>
<td>15</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1963</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Romanya</td>
<td>12</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>1967</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>15</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Year</td>
<td>Category</td>
<td>Country 1</td>
<td>Country 2</td>
<td>Score 1</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>---------------</td>
<td>------------</td>
<td>------------</td>
<td>---------</td>
</tr>
<tr>
<td>1961</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Bulgaristan</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1969</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>F.Almanya</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1995</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Hollanda</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>2003</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1969</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Rusya</td>
<td></td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>1972</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Hollanda</td>
<td></td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>1977</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Fransa</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1984</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Fransa</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1990</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>F.Almanya</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1992</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Polonya</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1994</td>
<td>Genç Erkekler</td>
<td>Türkiye</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1966</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Macaristan</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1977</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Yugoslavya</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1982</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>F.Almanya</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1988</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>İtalya</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1990</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Avusturya</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1992</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Yunanistan</td>
<td></td>
<td>12</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Voleybol Başarılar ve Voleybolda İlkler

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERÊCE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1994</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Macaristan</td>
<td>12</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>1995</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>12</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>1998</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Belgika</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>2000</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>İsviçre</td>
<td>12</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>2002</td>
<td>Genç Kızlar</td>
<td>Hırvatistan</td>
<td>12</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Bahar Kupası

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERÊCE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1986</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Avusturya</td>
<td>13</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1987</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>İsviçre</td>
<td>15</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1988</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>İsveç</td>
<td>13</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>1989</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Portekiz</td>
<td>15</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1990</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>İsrail</td>
<td>12</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1991</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Avusturya</td>
<td>16</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1992</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Çekosllovakya</td>
<td>16</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1993</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Türkiye</td>
<td>15</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>1994</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Çek Cumhuriyeti</td>
<td>16</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1995</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Portekiz</td>
<td>16</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1996</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Slovakya</td>
<td>10</td>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### A’dan Z’ye Voleybol

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECESI</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1997</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Slovenya</td>
<td>14</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>1998</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Polonya</td>
<td>12</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1999</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Çek Cumhuriyeti</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>2000</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Hırvatistan</td>
<td>12</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>2001</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Slovenya</td>
<td>12</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>2002</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Çek Cumhuriyeti</td>
<td>16</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>2003</td>
<td>Büyük Erkekler</td>
<td>Çek Cumhuriyeti</td>
<td>16</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YIL</th>
<th>KATEGORİ</th>
<th>YER</th>
<th>KATILIM</th>
<th>DERECESI</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1986</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Norveç</td>
<td>14</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1987</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>İsveç</td>
<td>15</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>1988</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Yunanistan</td>
<td>15</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1989</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>13</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>1990</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Finlandiya</td>
<td>14</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>1991</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Avustralya</td>
<td>13</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Year</td>
<td>Category</td>
<td>Country</td>
<td>Wins</td>
<td>Losses</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>----------------</td>
<td>-----------------</td>
<td>------</td>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>1992</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>14</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>1993</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Çekoslovakya</td>
<td>16</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>1994</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Romanya</td>
<td>15</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1995</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Avusturya</td>
<td>13</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>1996</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Çek Cumhuriyeti</td>
<td>10</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>1997</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Polonya</td>
<td>14</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1998</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Türkiye</td>
<td>14</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>1999</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Polonya</td>
<td>14</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>2000</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Çek Cumhuriyeti</td>
<td>18</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>2001</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Çek Cumhuriyeti</td>
<td>12</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>2002</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Hırvatistan</td>
<td>12</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2003</td>
<td>Büyük Bayanlar</td>
<td>Çek Cumhuriyeti</td>
<td>12</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>
A‘dan Z‘ye Voleybol

Türkiye ve Voleybolda İlkler ve Enler

- 1919'da Voleybol, ilk defa Amerikalılar tarafından Türkiye‘ye getirilmiştir.
- Voleybol ilk defa, İstanbul Çarşı Kapı‘da bir binada ikarnet eden YMCA (Amerikan Derneği) da oynanmıştır.
- Okullarda bu sporu ilk defa başlatan öğretmen Selim Sırrı Tarcan‘dır.
- Liseler arasındaki ilk şampiyonada, birincilik kürsüsüne ilk çıkan okul, Kabataş Sultanisi‘dir. (1924)
- Kız liseleri arasındaki ilk şampiyon okul, İstanbul Kız Lisesi‘dir. (1924)
- Türkiye‘de kulüp takımı olarak ilk resmi şampiyon olan Beşiktaş‘tir. (1924)
- 1924-1927 arası sürekli 4 yıl üst üste voleybol şampiyonu olan Beşiktaş‘tir.
- Erkek Liseleri içinde üst üste en fazla şampiyon olarak okul Galatasaray Lisesi‘dir. (1943-1963 sürekli 21 yıl İstanbul Birincisi Galatasaray Lisesi)
- 1948 yılında ilk defa yapılan Türkiye Voleybol Şampiyonası‘nda birincilik kürsüsüne Vefa Takımı çıkmıştır.
- İlk defa 1970-71 sezonunda organize edilen "Deplasmanlı Türkiye Voleybol Ligi"nde ise Galatasaray Şampiyon olmuştur.
- Erkek Milli Voleybol Takımızzz ilk uluslararası müsabakasını 1953 yılında Yugoslavya ile oynamış ve 3-0 mağlup olmuştur.
Bayan Milli Takımımız ise “Uluslararası İstanbul Turnuvası” münasebetiyle 1957 de Romanya ile oynamıştır.

Erkeklerde ilk galibiyetimizi 2 Eylül 1956 da Lüksembourg’a karşı 3-0 lik skor ile elde ettik. 

Bayanlarda ilk galibiyet 22 Temmuz 1961 de Batı Almanya’ya karşı 3-2 lik skorlarla elde ettik.

Galatasaray Sultanisi’ne voleybolu ilk defa 1924’lerde bir Fransız Mektebinden gelen Samsunlu Ziya ile Darüleytami’ndan gelen Ahmet Karaosman isimli gençler getirmişler ve diğer talebeler arasında yaygınlaştırmışlardır.

Galatasaray Kulübü Voleybol Takımı ilk defa 1930 da Mühendis Mektepli Sezai (TÜRKEŞ) ile Galatasaray Sultanili “Menem” Feridun (Şerifzade)nin teşebbüsü ile kurulmuştur.

Galatasaray Voleybol Takımı ilk İstanbul Şampiyonluğu’nun 1932 de kazaranmıştır.

İlk İzmir Voleybol Birincisi Altınordu,

İlk Ankara Voleybol Birincisi Harp Okulu,

İlk Adana Voleybol Birincisi ise Adana Spor’dur.

1957 Avrupa Şampiyon Kulüpler 4.sü olan Galatasaray aynı zamanda Kulüp takımını olarak da Avrupa’da ilk defa derece elde eden erkek takımıdır.

1957 de müslüman bir federasyon olarak faaliyete geçen Voleybol Federasyonu’nun ilk başkanı Vahit Çolakoğlu’dur.


Uluslararası Hakem Kokartı takan ilk hakemimiz Valentin Holayvikim, ikincisi Neşet Altay’dır.

A'dan Z'ye Voleybol

- Avrupa'da en iyi dereceyi yapan ilk bayan takımı 13-14 Mart 1999 Bursa'da yapılan Final-Four sonrası Avrupa Kupası'ni kazanan Eczacıbaşı'dır.
- Türkiye'nin ilk bayan uluslararası hakemi Deniz (Güvenç) Demir'dir.
- Türkiye'nin ilk bayan uluslararası hakemi Deniz (Güvenç) Demir'dir.
- Bayanlar arasında 100'den fazla milli olan ilk sporcu Arzu (Bağdatlıoğlu) Savaş'dır.
- 19 ülkenin katıldığı 1987 yılı Dünya Ordular arası Şampiyonası'nda Oktay Orkun'a'nın teknik direktörlüğünde Türkiye 1., İtalya 2., Fransa 3. olmuştur.
- 2003 tek Bayan Voleybol Milli Takımı ilk defa Avrupa 2'ncisi olmuştur.
- 2003 Senesinde A Bayan Milli Takım Japonya'daki Dünya Kupası'na katılmış ve 7'nci olmuştur.
- Olimpiyatlarında ilk ve 2 kez üst üste görev alan voleybol hakemi FIVB Hakemimiz Ümit Sokullu'dur. (2004 Atina ve 2008 Beijing Yaz Olimpiyat Oyunları)
- İlk kez Yılın Hakemi Ümit Sokullu seçildi. (2003 Sabah Yılın Ödülleri)
İlk kez Yılın Antrenörü Reşat Yazıcı oğulları seçildi. (2003 Sabah Yılın ödüllerı)

İlk kez Yılın Voleybolcusu Neslihan Demir seçildi. (2003 ve 2004 Sabah Yılın ödülleri)

Top Teams Cup’ı ilk kez ülkemize kazandıran bayan takımı Vakıfbank Güneş Sigorta'dır. (13-14 Mart 2004 Bursa)

İspanya’nın Almeria kentinde 23 Haziran - 03 Temmuz 2005 tarihlerinde yapılan 15. Akdeniz Oyunları’nda A Bayan Millilerimiz, Yunanistan’ı 3-0 yenerek Akdeniz Oyunları tarihinde ikinci şampiyon oldu.

Liselerde Bolu Kız Öğretmen Okulu, Saint Joseph Üsküdar Kız (2) ve Küçükçaylı Liseleri, Liseler Dünya şampiyonluğu’nunu kazanmışlardır.

Üniversiade Erkek Milli Takımı da İzmir’de yapılan 23. Üniversitesi Şampiyonluklardan Altın Madalyayı ülkemize kazandırmışlardır.

İkinci kez bir bayan delege Banu Can, 2005’te Roma’daki CEV Genel Kurulu’nda As Başkanlık görevine getirildi.

Dünya şampiyonasında final oynayan Yıldız Kız Millilerimiz, Türkiye’nin takım sporlarında kazandığı en önemli başarıdır.

Vakıfbank G. Sigorta, 15-16 Mart 2008 Tarihlerinde İzmir’dede yapılan Avrupa Çapında Türkiye’nin ikinci kez Avrupa Kupası kazandıran ilk takım oldu.

Avrupa Şampiyonası’nda bronz madalyaya uzanan Genç Kız Millilerimiz, önemli bir başarı kazandılar.
A’dan Z’ye Voleybol

Sırbistan’ı 3-1 yenerek Yıldız Kızların Dünya ikinciliğinden sonra Avrupa üçüncüsü olma başarısını gösterdi. Milli Takım Kaptanı Naz AYDEMİR; MVP (En Değerli Oyuncu), Serpil ENSARİ ise En İyi Defans Yapan Oyuncu seçildi.


İlk defa bir Türk Antrenör Oktay ORKUNOĞLU’nun 3 kitabı (Trainer Tactics, Team Game Adaptation and Organization in Volleyball ve Trainer and Training) yabancı dilde yayımlanmıştır.

Arkas spor, 2008-2009 sezonunda GM Capital Erkekler Avrupa Çelenk Kupası’nı kazandı ve böyle bir başarıya ulaşan ilk Türk erkek takımı olarak tarife geçti.

Türkiye’de ilk kez düzenlendi Erkekler Süper Kupa’ı İstanbul Büyükşehir Belediye spor kazandi. 2008-2009 sezonu Aroma Erkekler Birinci Ligi Şampiyonu İstanbul Büyükşehir Belediyespor, Tele dünya Türkiye Kupası sahibi Arkas Spor’u 3-0 mağlup etti.

Türkiye’de ilk kez düzenlendi Bayanlar Süper Kupası’nı Fenerbahçe kazandı. 2008-2009 Aroma Bayanlar Birinci Ligi Şampiyonu Fenerbahçe ile Tele Dünya Bayanlar Türkiye Kupası’nın sahibi Eczacıbaşı arasındaki maçı sarı-lacivertiller 3-1 (25-19, 25-12, 22-25, 25-19) kazanarak ku-
Voleybol Başarları ve Voleybolda İlkler

- Milliyet Gazetesi'nin her yıl geleneksel olarak düzenlediği Yılın Sporcu Yarışmasına Yılın Spor Adamı dalında Voleybol Federasyonu Başkanı Erol Ünal Karabıyık ikinci oldu.
- Fenerbahçe Acıbadem Bayan Takımı, 2009-2010 sezondan sonra 2'nci olarak böyle bir başarıya ulaşan ilk Türk bayan takımı olarak tarihe geçti.
Türk Telekom bu başarısıyla Türkiye'de bir ilk de sahibi oldu.

- Ankara Başkent Voleybol Kampüsü'nde 30 Nisan-8 Mayıs 2011 tarihleri arasında yapılan Yıldız Kızlar Avrupa Şampiyonası'nda, Finalde Italia'yı 3-0 yenenen Yıldız Kız Milli Takımımız Avrupa Şampiyonu oldu. Şampiyonada 2. Grup'ta yer alan Türkiye, gruptaki ilk maçında Çek Cumhuriyeti'ni 3-0, Slovenya'yı 3-2, İspanya'yı ve Sırbistan'ı aynı sonuçla 3-1 yenerek, Polonya'ya 3-1 mağlup olmasına rağmen gruptan 2'nci olarak çıktı ve adını yarı finale yazdırdı. Yarı final maçında Sırbistan'ı bir kez daha 3-1 yenerek kızlarımız Avrupa Şampiyonluğu için Italia ile karşılaştı. Üçüncülük maçında Almanya'yı 3-1 mağlup eden Sırbistan, turnuvayı bronz madalya ile tamamladı. Avrupa Şampiyonu olan Yıldız Milli Takımından Şeyma Ercan En İyi Servis Atan, Dilara Bağcı En İyi Libero ve Ece Hocaoğlu En Değerli Oyuncu ödüllerini aldı.


Müsabaka Kontrol Sahası: Müsabaka kontrol sahası, oyun alanı ve serbest bölge etrafını çevreleyen bir koridor olup dış bariyerler veya sınır panolarına kadar olan bütün alanları kapsar.

Bölgeler: Bölgeler, oyun sahasının (oyun alanı ve serbest bölge) bölümleri olup kural kitabında özel durumlar için (veya belirli kısıtlamalar için) tanımları yapılmıştır. Ön bölge, servis bölgesi, oyuncu değiştirme bölgesi, serbest bölge, arka bölge, libero değişim bölgesi bu kapsamdadır.

Sahalar: Bunlar serbest bölgenin dışındaki alanlar olup kuralara tanımlanan özel fonksiyona sahiptirler. Isınma sahası ve ceza sahası bu grup içerisindedirler.

Alt Boşluk: Alltan oyun alanının yüzeyi ile yanlardan direklerle, üstten filinin alt kısmı ile ve fileyi direkleri bağlayan tel ile sınırlanmış olan bir alandır.

Geçiş Boşluğu: Alltan, file üst kenarındaki yatay bant ile Yanıdan, antenler ve antenlerin uzantılılarıyla, Üstten, tavanla sınırlanmıştır. (Top rakip alana geçiş boşluğu içinde geçerek gitmelidir.)
A'dan Z'ye Voleybol

- **Geçiş Boşluğu Dışı:** File dikey düzleminin geçiş düzlemi ile alt boşluk dışındaki kısımdır.

- **Oyuncu Değiştirme Bölgesi:** Oyuncu değişikliğinin yapıldığı serbest bölgenin içinde bir alandır.

- **FIVB Kararlarına Uymayan Şartlar:** Bu ifade; Tesis ve malzeme özellikleri ile standartlarda yapılan düzenlemelere rağmen, FIVB, oyunu geliştirmek ve yeni şartları test etmek için özel ayarlamalar yapılabilir anlamına gelmektedir.

- **FIVB Standartları:** Malzemelerin üretiminde FIVB tarafından sınırları olan teknik özellikler ve limitlerdir.

- **Ceza Sahası:** Müsabaka kontrol sahasının her iki tarafında dip çizgi uzantısının gerisinde, serbest bölgenin dışında ve takım oturma sıralarının en az 1,5 m gerisinde yerleştirilmesidir.

- **Faul:** Kurallara karşı yapılan oyun hatalarıdır, oyun hareketi dışında yapılan kural hatalarıdır.

- **Top Sektirme:** Dripling; topu sektirmek demektir (genellikle topu havaya atmaya veya servis atmaya hazırlanırken). Topun bir elden bir ele taşınması diğer hazırlık hareketlerinin içindeidir.

- **Teknik Mola:** Talep edilen molalarla ilaveten zorunlu olarak kullanılan molalardır. Bu molalar oyunun analiz edilerek voleybolun tanıtımına ve ilave ticari fırsatların doğmasına olanak sağlar. FIVB'nin Dünya ve Resmi Şampiyonalarında teknik molalar zorunludur.
Top Toplayıcılar: Rally aralarında topu servisçiye vererek oyunun kesintisiz akışını sağlayan görevlilerdir.

Kazanana Sayı Sistemi: Rally kazananın bir sayı aldığı skor sistemidir.

Set Arası: Set aralarındaki sürə. 5. sette (netice setinde) oyun alanlarının değişiminde herhangi bir ara verilmez.

Hatırlatma: Liberonun geç değişim nedeniyle, başhakem tarafından oyundaki kaptana kibarca sözlü olarak yapılan ikazdır.

Voleybol Kelime Anlamı: Altışar kişilik iki takım arasında, bir alan ortasında gerilmiş olan ağ üzerinden topun karşılıklı olarak elle oynanması oyunu, uçan top (TDK)

Smaç: isim, spor Voleybol ve teniste topu yukarıdan aşağıya doğru serpibe yere vurma, küt (TDK)

Blok: Voleybolda, file üstünde karşı oyuncunun topu sert vurunken önünde iki veya üç kişinin elleri ile oluşturdukları perde(TDK)

Servis: Voleybol, masa tenisi, tenis vb. oyunlarda oyun başlama vuruşu (TDK)

Manşet: Voleybolda topa vuruş biçimini (TDK)

Hücum: Gol atmak veya sayı kazanmak amacıyla yapılan akın, hamle (TDK)
A’dan Z’ye Voleybol

Açık Kapatma (Closing preferre dangle): Blok yapmakta olan oyuncuların yan yana gelipme durumunda görev aldıkları alanı kapatmak için uğraşmalar.


Adam Adama Blok (Man tomanblock): Blokçuların birer hücumcuyu alarak birbirlerine yardım etmeden hücumcuya bire bir blok yapmalari durumunu.

Adımlama (approaching): Smaç vuruşunun topa yanaşma tekniğinde ayakların yaptığı hareket.

Alan Savunması (Perimeter Defense): Arka hat dispans oyunların, bitiş çizgisinden ve yan çizgilerden bir metre içeriği ile üç metre çizgisi arasındaki alanla çalışma.

Alt-İki (Six-Two): Dört vurucu ve iki oyuncu kullanlan altı oyuncu bir hücum yöntemi. Oyun kurucuların ön hatta oldukları dur环节ında vuruçu, arka hatta oldukları pondan pasör durr.

Arka Dublaj: (Backcoverage) Sahannın gerisinde kalarak arka alana gelecek topları beklemeler.

Plase (Dink): Topa yavaşça vurulmasınırd; genellikle bloğun yanından veya üstünden aştırılır. Ayrıca, topu filenin yakınlarında, defansı bir açığa doğru başarıyla göndermek anlamına gelir.
Pozisyon Hatası (Positionfault): Servis atılırken veya servis karşılanırken hakem işaretini vermeden oyuncuların birbirlerinin önüne, sağına ve soluna geçiş yapmaları.
16- www.Tdfk.org.tr (erişim 20.01.2012)
17- www.wikipedia.org (erişim 04.01.2012)
18- www.Voleybolum.org.tr (erişim 03.01.2012)

RESİM KAYNAKLARCA

1- www.Europei_di_pallavolo_2005__Italia-Russia
2- www.tr.eurosport.com
3- www.evolleyballrules.com
4- www.imaretfc.com
5- www.gadsdenvolleyball.org
6- www.sportdesktopwallpaper.net
7- www.kaskf.org.tr
8- www.thebreakingstory.com
9- www.yapikredisporkulubu.com
10- www.Tvf.org.tr
11- www.topendsports.com
12- www.sporx.com
13- www.Europei_di_pallavolo_2005__Italia-Russia
Tablo 5- Genel Olarak Spora Başlama Yaşları
Tablo 6- Hatalı davranışlar
Tablo 7- Hatalı davranışlar sonucu yaptırım
Tablo 8- Salon Voleybolu ile Plaj Voleybolu Arasındaki Bazı Farklar Tablosu
Tablo 9- Voleybol Milli Takımının Başarıları Tablosu

<table>
<thead>
<tr>
<th>ŞEKİL DİZİNİ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Şekil 1- W düzeni</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 2- C düzeni</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 3-  U (cup) düzeni</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 4- Kırık Çizgi düzeni</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 5- 2 (iki) Oyuncu düzeni</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 6- 3 (Üç) Oyuncu düzeni</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 7- 1 no'dan pasör kaçırma</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 8- 3 no arka servis karşılama</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 9- 6 no 'dan pasör kaçırma</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 10- 5 no 'dan Pasör kaçırma</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 11- 3-3 Oyun sistemi</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 12- 4-2 Oyun sistemi</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 13- 5-1 Oyun sistemi</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 14- Voleybol eğitsel oyun 1</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 15- Voleybol eğitsel oyun 2</td>
</tr>
<tr>
<td>Şekil 16- Voleybol eğitsel oyun 3</td>
</tr>
</tbody>
</table>