

VOLEYBOL SPORU

Voleybol, file ile ikiye bölünmüş bir oyun alanı üzerinde iki takım tarafından topla oynanan bir takım sporu.



Oyunun amacı, topu filenin üzerinden göndererek rakip takımın oyun alanına değmesini sağlamak ve rakip takımın aynı amaca ulaşmasını ise önlemektir. Takımların topu rakip alana gönderirken topa en az 1 kere kendi sahaları içinde vurulmalıdır. En fazla üç kere değebilirler, blok teması ile 4 kere değme hakları vardır.

Top oyuna servis ile sokulur, servisi atan oyuncu topu filenin üzerinden rakip alana gönderir, topun oyun alanına değmesi, harice gitmesi veya bir takımın hata yapmasına kadar devam eder.

Voleybolda bir rally kazanan takım bir sayı alır (Rally Sayı Sistemi). Servisi karşılayan takım rallyi kazandığında bir sayı ve servis kullanma hakkı kazanır. Hakem oyuncuların birine sarı kart verir ise oyuncunun bulunduğu takım 1 sayı ceza alır eğer servis onlarda ise servis haklarını kaybederler ve servis diğer takıma geçer hakem kırmızı kart verir ise kırmızı kart yiyen, o setliğine oyundan çıkar ve oyuncuları saat yönünde bir pozisyona dönerler. Spor salonlarında, plajda veya çimde oynanabilir. Ve saha ölçüleri 9/6 m dir.

VOLEYBOLUN İNSANLARA FAYDALARI

Voleybol oynamak stres oluşturmaz tam tersine eğlencelidir.

Voleybol sporunda, fiziksel anlamda uzun kas diye tabir edilen kas tipine ihtiyaç duyulduğu için, bu sporla uğraşan çocukların vücut şekli de bu esnek form doğrultusunda gelişir.

Vücudu esnetiyor.

Beden kontrolü sağlıyor.

Duruşu düzeltiyor.

Voleybol sağlıklı beslenmeyi de beraberinde getirir.

Ayrıca spor ortamına giren çocuklar, sigara, alkol gibi kötü alışkanlıkların kullanımına maruz kalmadıkları için, kötü alışkanlıklardan da uzak kalarak, hayat boyu sağlıklarını korurlar.



Doğru nefes alıp vermeyi sağlar.

Bedeni güçlendirir.

Vücuda koordinasyon kazandırıp, uyumlu hareket etmeyi sağlar.

Omurgaya yük bindirmeyip, omurgayı güçlendirir.

Voleybolun Psikolojik Etkileri

Voleybolun psikolojik ve sosyal etkileri vardır. Voleybol, iki baskın özelliğe sahiptir. Bunlardan birincisi, takımlar arasında file olması sebebi ile voleybolun “Şiddete kapalı” bir spor dalı olması; diğeri de “Takım sporu” olmasıdır.

Yardımlaşma duygusu gelişiyor.

Zamanı verimli kullanmayı öğretiyor.

Sorumluluk duygusu gelişiyor.

Küçük yaşlardan itibaren voleybol oynayan çocuklar, görev ve sorumluluk alıp bunları yerine getirmeyi öğrenir. Voleybol oynayan çocuk sosyalleşmektedir. Zekâsı antrenmanda yaptığı hareketlerle gelişmektedir.

Voleybolun bu faydalarını göz önünde tutarsak her yaş için çok faydalı bir egzersizdir.

Binlerce faydası olan voleybol belli kas gruplarını çalıştırmayıp tüm kasları esnettiği için çocuk gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

Tarihi

ABD'nin Massachusetts eyaletinde, Genç Erkekler Hıristiyan Birliği (YMCA) adındaki spor kulübünde çalışan beden eğitimi öğretmeni William G. Morgan tarafından tasarlandı (9 Şubat 1895). Bir kapalı alan sporu olarak 1895'te oynanmaya başlandı. Morgan, bu oyunu “mintonette” olarak adlandırmıştı; daha sonraları topa yere değmeden vurma ilkesinden (vole) yola çıkılarak “voleybol” adı önerildi ve oyun bu adla tanındı. İlk kez Morgan tarafından kaleme alınan voleybol kuralları, YMCA ile Üniversiteler Ulusal Spor Birliği (NCAA) 'nın ortak çalışması sonunda 1916'da yeniden düzenlendi. ABD 'de kısa sürede tutulan voleybol, I. Dünya Savaşı sırasında ABD askerleri aracılığıyla Avrupa'ya da geçti. Sporun, çeşitli ülkelerde uzun bir dönem bağımsız bir çizgide gelişmesinden sonra, 1947'de Paris'te Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) kuruldu. İlk Dünya Şampiyonası 1949 yılında erkekler, 1952'de kadınlar tarafından oynanmıştır. Günümüzde, merkezi İsviçre'nin Lozan kentinde bulunan FIVB 'ye 160'tan fazla ülke üyedir.

Oyuncular ve yerleri

Pasör: Smaçörlere top dağıtan oyuncudur. 3 numarada oynar. Oyunu asıl yönlendiren oyuncudur.

Pasörün kötü pas atması halinde smaçöre daha çok görev düşer ve hücumdaki etki azalır. Pasör oyun süresi halinde birçok farklı yerde yer alabilir.

Pasör Çaprazı: Pasör servise geçtiğinde öne gelen ve genellikle uzun pasla hücum eden oyuncu. 2 numara oyuncusu da denilebilir. Bu oyuncu 4-2 taktiğinde görev almaz.

Smaçör: 4 numarada oynayan ve genellikle uzun pasla hücum eden oyunculara denir. Sahada bu görevde oynayan 2 oyuncu bulunur. Birisi servise geçtiğinde diğeri (yani “çapraz”) öne geçer, bu nedenle 4 numaradan sürekli olarak hücum yapılabilir.

Orta Oyuncu: 3 numaradan oynayan ve kısa, kurşun paslarla hücum eden oyunculara denir. Bu görevde 2 oyuncu sahada yer alır. Birisi servise geçtiğinde diğeri (yani “çapraz”) öne geçer, bu nedenle 3 numaralı bölge de sürekli hücum bölgesidir.

Libero: Takımın 6. oyuncusudur. Farklı renkli (genellikle takım formasının tam zıt renginde) forma giyer, diğ er oyunculardan farklı olarak oyuncu listesinde adının yanında bir “L” ibaresi bulunur ve bu ibare bu oyuncunun o maç sırasında başka bir görevde kullanılmayacağını gösterir. Takımın savunma oyuncusudur. Oyun sırasında servis atılmadan önce, takımının o sırada savunmada olan oyuncularından biriyle yer değiştirebilir. Bu yer değiştirme, sahanın arka alanından gerçekleştirilir. Arka alanda parmak pas ve manşet alabilirken, topu 3 metre içinde parmak pasla alamaz. Yerine geçtiği oyuncu 4 numaraya geldiğinde ya da başka bir oyuncuyla değişmesi gerekiyorsa oyundan çıkar. Her iki durumda da oyuna tekrar girebilmesi için bir sayı beklemelidir. Servis atamaz ve 3 metre içinden hücum yapamaz. Arka alandan hücum yapabilir, ancak zıplayamaz. 3 metre içinde hoplayabilir. Arkaya gelen topları parmakla alamaz ama alabilir de. Diğ er iki oyuncuyla yer değiştirirken hakeme göz kırpmak suretiyle izin almalı koçuyla da en azından bir göz teması kurmalıdır. Farklı renkte forma giymesinin sebebi voleyboldaki estetik algı ile ilgilidir. Bazen karşı takımın formasını giyebilirler.

Oyuncular

Oyuncunun malzemeleri forma, şort, çorap ve spor ayakkabısıdır. Oyuncuların formları 1’den 18’e kadar numaralandırılır. Takım kaptanının formasında, göğüs numarasının altında bir şerit olmalıdır. Diğ er oyunculardan farklı renkte olan (libero oyuncularını haricinde) ve/veya kurallara uygun numaralı bulunmayan formların giyilmesi yasaktır. Oyuncular riski kendisine ait olmak kaydıyla gözlük ve lens takabilirler.

Oyunda olmayan oyuncular oyun esnasında ısınma sahasında, molalarda ve teknik molalarda kendi oyun alanlarının arkasındaki serbest bölgede topsuz olarak, set aralarında serbest bölge içinde top kullanarak ısınabilirler.

Filenin önünde bulunan üç oyuncu ön hat oyuncusudur ve 4 (ön-sol), 3 (ön-orta), 2 (ön-sağ) numaralı alanlarda dururlar. Diğ er üç oyuncu geri hat oyuncusudur ve 5 (geri-sol), 6 (geri -orta), 1 (geri-sağ) numaralı alanlarda dururlar.

Pas Çeşitleri

Uzun Pas: Genellikle 4 ve 2 numaralı oyunculara atılan yüksek pastır.

Kurşun Pas: 4 ve 2 numara oyuncularının hücumlarını hızlandırmak amacıyla atılan, file köşelerine doğru ve fileye paralel olarak atılan kısa ve hızlı pastır.

Kısa Pas: 3 numara oyuncularına atılan pastır, hızlı hücumu sağlar ve karşı takımı savunması yerine yerleşmeden yakalama amacı taşır. Yüksekliği ve zamanlamasına göre; 3 çeşidi vardır.

Erken kısa: 3 numara oyuncusu, top pasöre ulaşmadan önce hareketlenir ve top pasörle buluştuğunda havada olur.

Normal kısa: 3 numara oyuncusu, top pasöre giderken hareketlenir ve top pasörle buluştuğunda zıplar, topla en yüksek noktada buluşup, topa vurur.

Geç kısa: 3 numara oyuncusu, topa düşmeye başladığı noktada vurur.

Taktikler

4-2: İki pasör, iki smaçör ve iki orta oyuncu ile sahaya çıkılan taktiktir. Pasörler arka alanda savunma oyuncusu olarak sayılırken öne geldiklerinde pas atmakla görevlidirler. Hücum görevinin sürekli olarak iki oyuncuda olması, bu taktiğin zayıf yönüdür.

5-1: Tek pasör, iki smaçör, iki orta oyuncu ve bir pasör çaprazıyla sahaya çıkılan taktiktir. Pasör arka alana geçtiğinde, öncelikli olarak bir savunma oyuncusudur. Top pasöre gelirse, pasör topu karşılar ve pası atmakla yükümlü olan oyuncu pasör çaprazı olur, aksi takdirde pasör 3 metre içine kaçarak pasını atar ve yeniden savunma pozisyonunu alır. Pasörün arkada olduğu pozisyon takımın 3 oyuncusunun hücum edebildiği, dolayısıyla güçlü oldukları pozisyonudur.

Modern 4-2: İki pasör, iki smaçör, iki orta oyuncu ile oynanır. 4-2'den farkı, pasörlük görevinin arka alanda bulunan pasöre ait olmasıdır, öne geçen pasör, pasör çaprazı gibi oynar ve takım sürekli olarak 3'lü hücum yapabilir.

Voleybol Sahası

- Oyun alanı, 18×9 m ölçülerinde bir dikdörtgendir ve her yönde en az 3 m genişliğinde olan bir serbest bölge ile çevrilmiştir. Oyun sahasının üzerinde bulunan serbest oyun boşluğu, her türlü engelden arındırılmış olmalıdır. Serbest oyun boşluğu, oyun sahası yüzeyinden ölçüldüğünde en az 7 m yüksekliğinde olmalıdır. Sahayı çevreleyen çizgiler 5 cm kalınlığındadır.

- **Oyun Sahasının Yüzeyi:**

Sahanın yüzeyi düz, yatay ve yeknesak 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. Bu yüzey daha önce FIVB tarafından onaylanmış olmalıdır. Kapalı salonlarda oyun alanının yüzeyi açık renkte olmalıdır. FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında çizgiler için beyaz, oyun alanı ve serbest bölge için farklı renkler kullanılmalıdır. Açık hava sahalarında drenaj amacıyla her metre için 5 mm lik bir eğime müsaade edilir. Saha çizgilerinin sert bir maddeden oluşturulması yasaktır.

- **Oyun Alanının Üzerindeki Çizgiler:**

Bütün çizgiler 5 cm genişliğindedir. Çizgiler, zeminin ve diğer çizgilerin renklerinden farklı ve açık renkte olmalıdır.

- **Sınır çizgileri:**

İki yan ve iki dip çizgi oyun alanını belirler. Yan ve dip çizgilerin her ikisi de oyun alanının boyutlarına dahil olarak çizilir.

- **Orta çizgi:**

Orta çizginin tam ortası oyun alanını 9×9 m boyutlarında iki eşit alana böler ; bununla beraber orta çizgi kalınlığının, bütünüyle, her iki oyun alanının da sınırları içerisinde olduğu kabul edilir. Bu çizgi filenin altından iki yan çizgi arasında uzanır.

- **Hücum çizgisi:**

Her oyun alanında, arka kenarı, orta çizginin tam ortasından 3 m geride çizilmiş bir hücum çizgisi, ön bölgeyi belirler.

- **Bölgeler**

- **Ön bölge:**

Her oyun alanında ön bölge orta çizginin tam ortası ve hücum çizgisinin arka kenarıyla sınırlıdır. Ön bölgenin yan çizgiler dışında serbest bölgenin sonuna kadar uzandığı varsayılır.

- **Servis bölgesi:**

Servis bölgesi, her dip çizginin gerisinde 9 m genişliğindeki sahadır. Bu bölgenin yan sınırları, dip çizgilerden 20 cm geriye, yan çizgilerin uzantısı olarak çizilen 15 cm uzunluğunda iki kısa çizgiyle belirlenir. Her iki kısa çizgi de servis bölgesinin genişliğine dahildir. Servis bölgesinin derinliği serbest bölgenin sonuna kadar devam eder.

- **Oyuncu değiştirme bölgesi:**

Oyuncu değiştirme bölgesi, her iki hücum çizgisinin yazı hakemi masasına kadar olan uzantısı ile sınırlıdır.

- **Libero değişim bölgesi:**

Libero değişim bölgesi, serbest bölgenin, takım sıraları tarafındaki bir bölümü olup, hücum çizgisi uzantısından dip çizgiye kadar olan alanla sınırlandırılmıştır.

- **Isınma sahası:**

FIVB Dünya ve Resmi Müsabakalarında ısınma sahaları yaklaşık 3x3m boyutlarında, serbest bölgenin dışında ve oturma sıralarının bulunduğu taraftaki köşelerde yer alır.

- **Ceza sahası:**

Yaklaşık 1×1 m boyutlarında olan ve 2 sandalye bulundurulmuş bir ceza sahası, her bir dip çizgi uzantısının dışında olacak şekilde, kontrol sahası içinde yer alır. Bu sahalar 5 cm genişliğinde kırmızı bir çizgiyle sınırlanabilirler.

- **File:**

File, düşey olarak orta çizginin üstünde yer alır ve erkekler için 2.43 m, bayanlar için 2.24 m yüksekliğindedir. File, 1 m genişliğinde, 9.50 ile 10 m uzunluğundadır ve 10 cm lik karelerden oluşan siyah iplerden yapılmıştır. Anten, 1.80 m uzunluğunda ve 10 mm çapındadır. Antenlerin her birinin 80 cm lik üst kısımları filenin üzerinde devam eder. Antenler filenin bir parçası sayılır ve geçiş boşluğunun yan sınırlarını belirler.

Voleybol Topu

Top, içinde lastik veya benzeri bir maddeden bir kesenin bulunduğu esnek deri ya da sentetik deriden yapılmış ve küresel şekildedir. Tek bir açık renk ya da renk kombinasyonu kullanılabilir. Uluslararası resmi müsabakalarda kullanılan topların sentetik deri maddesinin ya da renk kombinasyonlarının FIVB standartlarına uyması gereklidir. Çevresi 65-67 cm ve ağırlığı 260-280 gr' dır. İç basıncı 0.30-0.325 kg/cm²' dir. (294.3-318.82 mbar veya hPa)



Voleybol Kurallar

Yasaklı Malzemeler:

Herhangi bir sakatlığa sebep olacak veya rakibe oranla avantaj sağlayacak her türlü eşya yasaktır.

Oyuncular gözlük veya lens takabilir ancak sorumluluk kendisine aittir.

Kaptanlar:

Kaptanlar kendi takımlarından sorumludurlar.

Maç öncesi takım cetvelini imzalar ve kurada takımını temsil eder.

Sayı Kazanmak:

Bir takım 3 şekilde sayı elde edebilir.

Rakip sahanın zeminine top temas ettiği zaman

Rakip takımın bir hatası sonucu(oyun kurallarına aykırı bir davranış yapılması)

Rakip takım herhangi bir ihtar (uyarı) aldığı anda

Setler:

Bir takım en az 2 sayı farkla 25 sayıda olduğu zaman seti kazanmış olur. 24-25 olduğu durumlarda set 2 sayı fark oluşana kadar devam eder.

3 set alan takım maçı kazanmış olur. 2-2' lik durum eşitliğinde 5. Set oynanır. 5. Set 2 sayı farkı kuralıyla birlikte 15 sayı üzerinden oynanır.

Saha Seçimi Ve İlk Servisi Atacak Takımın Seçimi:

Oyunun başında baş hakem tarafından kura atışı yapılır. Bu şekilde saha ve ilk servisi atacak takım belirlenir.

Kurayı kazanan takımın iki seçeneği vardır. Ya ilk servisi kullanmayı seçer ya da sahayı seçer. İlk servisi kullanacak takım filede ilk ısınacak takımdır.

Oyundaki Oyuncu Sayısı:

Her takımın oyunda 6 oyuncusu bulunur.

Dönüşler:

Dönüşteki sıra başlangıç dizilişi ile başlanır. Set bitene kadar ve oyuncuların pozisyonları ile kontrol edilir.

Bir takım servis karşılıyorsa eğer servis atma hakkı kazanırsa o takımın oyuncuları saat yönünde bir pozisyon dönerler.

Kaynak: <https://sporukovala.wordpress.com/voleybol-sporu/>