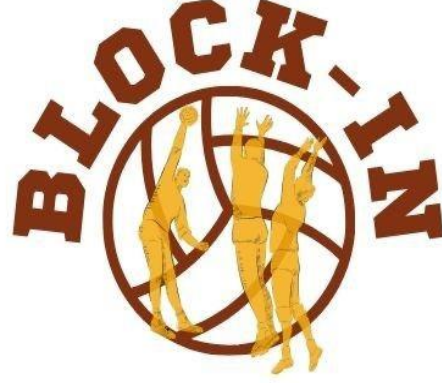




101134665

VOLEYBOLDA 10 ANTRENMAN FORMATI



Avrupa Birliđi tarafından
ortak finanse edilmektedir

Avrupa Birliđi Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir. Ancak, Avrupa Birliđi burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Antrenman No: 1	Voleybolda Parmak Pas Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	80 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Çanak, tenis topu, çember
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (35 dk) Sporcular topu havaya atar çift ele tutarlar (Voleybol Parmaklar ve Bilek Eğlenceli Reaksiyon Oyunu) 38 (Voleybol Omuz Plyometrik: Kor Bölgeni Güçlendir ve Gücünü Arttır) 41 Sporcu topu havaya atar ellerini çırparak tutar (Voleybol Parmaklar ve Bilek Eğlenceli Reaksiyon Oyunu)38 Topu bilekte (kol içi) sektirir Topu havaya atar yerde sektikten sonra dizler bükülü bir şekilde tutar Eller birleştirilir kol boşlugundan top sekmesi bitene kadar devam ettirilir Tek el çömelerek yere değdirilir, top yere degmeden tutulur Top yuksege atılır sporcu topun altına top sekmesi bitene kadar altından geçer Top havaya atılır mansetle top kontrol edilir Top havaya atılır parmak pasla kontrol edilir (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Oyunu: Çocuklar İçin Pas Atma Becerilerini Geliştiren Eğlenceli Bir Alıştırma) 15 (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Tekniği:: Bu Basit Alıştırma ile Temelleri Öğrenin) 17 (Voleybol Parmaklar ve Bilek Plyometrik Güç ve Çevikliği Geliştirin) 47 Topu sanki servis atar gibi sol elle yukarı atılıp sağ el ile kontrol edilir Top havaya atılır parmak pasla tutulur (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Oyunu: Çocuklar İçin Pas Atma Becerilerini Geliştiren Eğlenceli Bir Alıştırma) 15 (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Tekniği:: Bu Basit Alıştırma ile Temelleri Öğrenin) 17 Topla ikili ısınmalar (Voleybol Eğlenceli Oyun: Becerileri Geliştirin ve Sahada Eğlenin) 9 Voleybol Parmaklar Parmak Pas Oyunu: Çocuklar İçin Pas Atma Becerilerini Geliştiren Eğlenceli Bir Alıştırma) 15 (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Tekniği:: Bu Basit Alıştırma ile Temelleri Öğrenin) 17 (Voleybol Sırt Isınma) 22 (Voleybol Sırt Isınma)23 (Voleybol Parmak ve Bilek Eğlenceli Reaksiyon Oyunu) 38 (Voleybol Omuz Hareketlilik: Hareket Açıklığınızı ve Performansınızı Geliştirin) 39 (Voleybol Omuz Plyometrik: Kor Bölgeni Güçlendir ve Gücünü Arttır) 41 (Voleybol Parmak ve Bilek Parmak Pas Uzmanlık Becerileri ve Dikkatlilik) 46	

Yeni Becerilerin Öğrenimi (35 dk)

Top havaya atılır, parmak pasla kontrol edilir (**Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Oyunu: Çocuklar İçin Pas Atma Becerilerini Geliştiren Eğlenceli Bir Alıştırma**) 15
(**Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Tekniği:: Bu Basit Alıştırma ile Temelleri Öğrenin**) 17

Top havaya atılır, parmak pasla kontrol edilir, bir kere vurulur (**Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Tekniğinde Kolaylıkla Ustalaşın**) 16

İkişerli eşler, parmak pasla karşıya atar, karşı taraf baş üstüne topu kontrol eder (**Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Tekniğinde Kolaylıkla Ustalaşın**) 16
(**Voleybol | Omuz | Plyometrik: Kor Bölgeni Güçlendir ve Gücünü Arttır**) 41
(**Voleybol | Parmak ve Bilek | Parmak Pas Uzmanlık Becerileri ve Dikkatlilik**) 46

Karşı tarafa pas atılır, karşı taraf önce 2 sn topu tutar, atar. 1 saniye tutarak bu şekilde pas kontrol edilir (**Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Tekniğinde Kolaylıkla Ustalaşın**) 16

Bir kişi topu tutar ve atar, karşı taraf parmak pasla kontrol eder (4 tekrar) (**Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Tekniğinde Kolaylıkla Ustalaşın**) 16

Karşılıklı sürekli parmak pas oynananır (**Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Oyunu: Çocuklar İçin Pas Atma Becerilerini Geliştiren Eğlenceli Bir Alıştırma**) 15
(**Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Tekniği:: Bu Basit Alıştırma ile Temelleri Öğrenin**) 17
(**Voleybol | Parmak ve Bilek | Parmak Pas Uzmanlık Becerileri ve Dikkatlilik**) 46

Soğuma Evresi (10 dk)

Parmak pasla çembere ya da potaya pas oyunu. İki takım ve süreye göre oyun yarışma şeklinde oynanır

Antrenman No: 2	Voleybolda Parmak Pas Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	80 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Çanak, tenis topu, çember
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30 dk) Line drill çalışmaları (10 adet çalışma) (Voleybol Diz Çeviklik) 26 (Voleybol alıştırmaları Ayak Bileği Esneklik) 33 (Voleybol Ayak Bileği Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 Strechng (Voleybol Omuz Isınma: Sakatlıksız Performans için İki Temel Drill) 6 (Voleybol Diz Isınma) 31 (Voleybol antrenmanları Ayak bileği Hareketlilik) 34 (Voleybol antrenmanları Ayak bileği Güçlendirme) 35 (Voleybol antrenmanları Ayak bileği Isınma) 36 (Voleybol Omuz Hareketlilik ve Denge: Core Bölgenizi Güçlendirin ve Dengenizi Geliştirin) 40 (Voleybol Ayak Bileği Soğuma) 49 Topla ikili ısınmalar (Voleybol Eğlenceli Oyun: Becerileri Geliştirin ve Sahada Eğlenin) 9 (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Oyunu: Çocuklar İçin Pas Becerilerini Geliştiren Eğlenceli Bir Drill) 15 (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Tekniği:: Bu Basit Alıştırma ile Temelleri Öğrenin) 17 (Voleybol Sırt Isınma) 22 (Voleybol Parmak ve Bilek Eğlenceli Reaksiyon Oyunu) 38 (Voleybol Omuz Hareketlilik: Hareket Açıklığınızı ve Performansınızı Geliştirin) 39 (Voleybol Omuz Plyometrik: Kor Bölgeni Güçlendir ve Gücünü Arttır) 41 (Voleybol Parmaklar ve Bilek Parmak Pas Uzmanlık Becerileri ve Dikkatlilik) 46	
Yeni Becerilerin Öğrenimi (40 dk) Karşılıklı parmak pas (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Oyunu: Çocukların Pas Becerilerinde Ustalaşması İçin Eğlenceli Bir Alıştırma) 15 (Voleybol Parmaklar Parmak Pas Tekniği:: Bu Basit Alıştırma ile Temelleri Öğrenin) 17 (Voleybol Parmaklar ve Bilek Parmak Pas Uzmanlık Becerileri ve Dikkatlilik) 46 Üçerli olunur. Karşılıklı olunur ve bir sporcu ortada durur, önce ortadaki sporcuya top atılır ortadaki sporcu dönüp diğer oyuncuya atar ve oyun bu şekilde devam eder 2 numaralı ve 3 numaralı bölge arasından sporcuların parmak pas çalışması yapması. Antrenör sporculara avantaj top atar Filede karşılıklı parmak pas yapılması. Parmak pastan sonra kendi grubunun sırasında arkaya gecer Filede sporcular 4 bolgeye yerleştirilir 1 numara 2 ye atar, 2 numara 3 e atar en son 4 e atılır. Atan her kişi bir sonraki numaraya geçer <u>*Sporcular ikiyeşerli gruplara ayrılır:</u> Voleybol sahası, 3 ayrı saha olacak şekilde dik olarak bölünür. Çalışmaya sporcular 3 metre çizgisinde başlarlar.Bir takım kendileri arasında 3 parmak pas yapar ve topu karşı sahanın 3 metre çizgisine doğru yine parmak pas ile gönderir.Bu sırada diğer takım oyuncuları servis çizgisine dokunup başlangıç noktasına gelmeli ve atılan topu yere düşürmeden yakalamalıdır. Bu çalışma hem parmak pas hem de kondisyon amaçlı kullanılabilir.	

Soğuma Evresi (10 dk)

Kart oyununu oynatılması **(Voleybol | Parmaklar | Parmak Pas Oyunu: Çocukların Pas Becerilerinde Uzmanlaşması için Eğlenceli Bir Alıştırma) 15**

Sporcular ikiye eş olurlar ve karşılıklı parmak pas oynamaları istenir. Antrenörün elinde kartlar vardır sporcular antrenörden bir tane kart secerler. Kartta yazan sayı kadar parmak pas yaparlar. Karttaki sayı tamamlandığında diğer sporcu antrenörden bir kart secer. Oyun bu şekilde devam eder. Antrenör deki kartlar tamamlandığında oyun biter

Antrenman No: 3	Voleybolda Manşet Pas Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	80 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Düdük
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30 dk) Sporcular karşılıklı eş olurlar. Karşılıklı parmak pas oynarlar. Antrenör düdük çalana kadar sürekli oynarlar, düdük çaldıktan sonra karşı taraf vurulmadan kaçar Topla ikili ısınmalar (10 hareket) (Voleybol Sırt Çeviklik: Bu Temel Alıştırmalarla Becerilerinizi Artırın) 18 (Voleybol Sırt Isınma) 22 (Voleybol Sırt Isınma) 24 (Voleybol Parmak ve Bilek Eğlenceli Reaksiyon Oyunu) 38 (Voleybol Omuz Hareketlilik: Hareket Açıklığınızı ve Performansınızı Geliştirin) 39 (Voleybol Omuz Plyometrik: Kor Bölgeni Güçlendir ve Gücünü Arttır) 41 Esnetme hareketleri (Voleybol Sırt: Sırt, Dizler, Omuzlar ve Kalçalar için Toparlanma) 7 (Voleybol Sırt Soğuma: Omuz, Sırt ve Kalça Drilleri ile Rahatlayın ve Toparlanın) 8 (Voleybol Manşet Pas: Tekniğinizi Mükemmelleştirin ve Güç Kazanın) 12 (Voleybol Manşet Pas Elastik Bant Antrenmanı: Güç Oluşturun ve Tekniğinizi Mükemmelleştirin) 13 (Voleybol Manşet Pas Tekniğinizi Mükemmelleştirin) 14 (Voleybol Sırt Güç) 21 (Voleybol Diz Hareketlilik) 27 (Voleybol Diz Isınma) 31 (Voleybol alıştırma Ayak bileği Hareketlilik) 34 (Voleybol alıştırma Ayak bileği Güçlendirme) 35 (Voleybol alıştırma Ayak bileği Isınma) 36 (Voleybol Omuz Hareketlilik ve Denge: Kor Bölgenizi Güçlendirin ve Dengenizi Geliştirin) 40	

(Voleybol | Soğuma: Rahatlayın ve Dinlenin) 48

(Voleybol | Ayak Bileği | Soğuma) 49

Yeni Becerilerin Öğrenimi (40 dk)

Top havaya atılıp yere vurduktan sonra manşet pozisyonunda tutar

Topu havaya atar, manset pozisyonunda topu sekmeden tutar

Topu havaya atıp manset pozisyonunda kontrol eder

Topu havaya atar manşetle vurup sonra kontrol eder

Sporcular karşılıklı geçer biri topu atar, diğeri manşetle vurup kontrol eder bu şekilde karşılıklı oynanır

İkişerli olunur top atılır ve karşılıklı manset oynanır

Karşılıklı sürekli top düşene kadar manşet oynanır

Kontrol manşet – parmak pas çalışması

Soğuma Evresi (10 dk)

Üç pas oyunu (Sadece manşet ve parmak pasla üç pas yapılarak maç yapılır)

Antrenman No: 4	Voleybolda Servis Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	80 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Kasa, minder, tenis topu
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30 dk) Mekik koşusu Stabilizasyon ve mobilizasyon çalışmaları (Voleybol Omuz Smaç: Bu Güç Geliştirici Alıştırma ile Serviste Ustalaşın) 2 (Voleybol Omuz Isınma: Sakatlıksız Performans için İki Temel Alıştırma) 6 (Voleybol Diz Hareketlilik) 28 (Voleybol Ayak Bileği Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 (Voleybol Drilleri Ayak Bileği Hareketlilik) 34 (Voleybol Alıştırmaları Ayak bileği Isınma) 36 (Voleybol Omuz Hareketlilik: Hareket Açıklığınızı ve Performansınızı Geliştirin) 39 (Voleybol Omuz Hareketlilik ve Denge: Kor Bölgenizi Güçlendirin ve Stabilitenizi Artırın) 40 (Voleybol Omuz Güç Güç ve Stabilitate Oluşturun) 42 (Voleybol Ayak Bileği Soğuma) 49 Çıkışlar (Voleybol Diz Çeviklik) 26 Karşılıklı top ısınması (Voleybol Sırt Isınma) 22 (Voleybol Sırt Isınma) 24 İki sporcu karşılıklı olarak float vuruşlarla topu arkadaşının baş hizasına atmaya çalışır, karşılayan sporcu ise topu parmak pasla kontrol yaptıktan sonra o da float vuruşunu gerçekleştirir	
Yeni Becerilerin Öğrenimi (40 dk) Alttan servis: Sol ayak onde top gövdenin önünde bel hizasından diğer elle (Voleybol Alttan Servis Oyunu Bilek ve Omuzlar: Eğlenceli Alıştırmalarla Beceriler Geliştirin) 10 (Voleybol Bilek ve Omuz Alttan Servis: Servis Tekniğinizde Ustalaşın) 11 Sol ayak önde 3 metre mesafede alttan servis atılır, daha sonra 6 metreden sonra 9 metreden servis atılır (Voleybol Alttan Servis Oyunu Bilek ve Omuzlar: Eğlenceli Alıştırmalarla Beceriler Geliştirin) 10 (Voleybol Bilek ve Omuz Alttan Servis: Servis Tekniğinizde Ustalaşın) 11 Filenin karşısında bir oyuncu bekler. Oyuncu alttan servis atar, karşıdaki manşet kontrol yapar parmak pasla top karşıya atılır Alttan servis atılır. 1 numaraya o da 2 ye topu atar 2 numarada 3 e parmak pasla karsılar Üstten servis: Sporcu hangi ayağını kullanıyorsa ters adımını öne alır, topu tek veya çift eliyle top dönmeyecek şekilde havaya atıp 1 adım önünde bulunun koordinasyon çemberinin içine sokmaya çalışır Float vuruş tekniği gösterilir ve sporcunun önünde top sıkıca tutularak doğru vuruşu göstermesi istenilir Önce 3 metreden daha sonra 6 ve 9 metrelerden sporcunun yardım almaksızın sırasıyla servis atması beklenir (topu atışı ve vurduğu yerin doğruluğu gözlemlenmelidir)	

Soğuma Evresi (10 dk)

İki sahada kasalar 1 ve 5 olmak üzere konulur ve sporcuların float servisle kasaları vurması istenir, ilk önce 5 olan takım seriyi kazanır

Antrenman No: 5	Voleybolda Servis Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	80 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Çanak, huni, çember
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30 dk) Plyometrik çalışmalar (Voleybol Ayak Bileği Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 (Voleybol Omuz Plyometrik: Direnç Bandı Alıştırmaları ile Gücü Artırın) 43 Stabilizasyon çalışması (Voleybol Komple Omuz Isınması: 4 Temel Alıştırma) 4 (Voleybol Omuz Hareketliliği Isınma Alıştırmaları) 5 (Voleybol Omuz Isınma: Sakatlıksız Performans için İki Temel Alıştırma) 6 (Voleybol Ayak Bileği Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 (Voleybol Alıştırmaları Ayak Bileği Güçlendirme) 35 (Voleybol Omuz Hareketlilik ve Denge: Kor Bölgenizi Güçlendirin ve Stabilitenizi Geliştirin) 40 (Voleybol Omuz Güç ve Stabilitenizi Oluşturun) 42 (Voleybol Ayak Bileği Soğuma) 49 Çıkışlar karşılıklı top ısınması İki sporcu karşılıklı olarak float vuruşlarla topu arkadaşının baş hizasına atmaya çalışır, karşılayan sporcu ise topu parmak pasla kontrol yaptıktan sonra o da float vuruşu gerçekleştirir	
Yeni Becerilerin Öğrenimi (40 dk) Alttan Servis ile arka planda (1,6,5 numaralı bölgelere) servis çalışması yapar. Oyun: İki gruba ayrılarak servis bölgesine geçerler. Sahanın belirli yerlerine koyulmuş objelerin karşı takımındaki oyuncuya aldırılmamaya çalışırlar. Karşı takımındaki oyuncu da atılan servislere değmeden objeleri toplamaya çalışır. Oyuncular toplarını alarak duvara alttan servis atıp manset ve parmak pas almaya çalışırlar. Sporcular alttan servis tekniğini ilerletmek için servis kullanmadığı eliyle topu havaya atıp düz düşmesini sağlarlar. Çizgileri referans olarak alabilirler. Jump float servis tekniği gösterimi yapılır, koordinasyon çemberi kullanılarak float servis adımlaması uygulanır Son evre olarak yardımsız jump float servis atılması istenir Oyuncular servis çizgisine geçerek karşı sahada belirlenen yerlere çapraz servis ve paralel servis atmaya çalışırlar	
Soğuma Evresi (10 dk) Sahada belirlenen bölgelere kasalar yerleştirilir, 10 kez vuran sporcu antrenmanı bitirir (Voleybol Oyunları) 25	

Antrenman No: 6	Voleybolda Smaç Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	75 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Düdük, tenis topu, koordinasyon çemberi
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30dk) Saha dikey şekilde 10 tekrar mekik koşusu Mobillizasyon ve stabilizasyon çalışmaları (Voleybol Komple Omuz Isınması: 4 Temel Alıştırma) 4 (Voleybol Omuz Hareketliliği Isınma Alıştırmaları) 5 (Voleybol Omuz Isınma: Sakatlıksız Performans için İki Temel Alıştırma) 6 (Voleybol Sırt Güç) 20 (Voleybol Diz Hareketlilik) 29 (Voleybol Ayak Bileği Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 (Voleybol Alıştırmaları Ayak Bileği Hareketlilik) 34 (Voleybol Alıştırmaları Ayak Bileği Güçlendirme) 35 (Voleybol Alıştırmaları Ayak Bileği Isınma) 36 (Voleybol Omuz Hareketlilik: Hareket Açıklığınızı ve Performansınızı Geliştirin) 39 (Voleybol Omuz Hareketlilik ve Denge: Kor Bölgenizi ve Stabilitenizi Geliştirin) 40 (Voleybol Omuz Güç Güç ve Stabilite Oluşturun) 42 (Voleybol Parmaklar ve Bilek Isınma Kontrolü ve Doğruluğu Artırın) 44 (Voleybol Parmaklar ve Bilek Kuvvet Egzersizi Direnç Bantlarıyla Gücü Artırma) 45 (Voleybol Ayak Bileği Soğuma) 49 Karşılıklı top ısınması Pas drili: iki sporcu 2 ve 4 numaralı bölgede olmak üzere diğer tüm sporcular 6 numaradan girip mevkilerini söyleyerek 2 veya 4 den gelen topu kontrol manşet yapıp geldiği yönün tersine atarlar (2den geldiyse 4e) ve attıktan sonra attığı bölgedeki yere geçerler ve gelen topu sahaya giren sporcuya gönderirler, drill ilerlediğinde sporcular smaç plase ile sahaya giren sporcuya vuruş yaparlar	
Yeni Becerilerin Öğrenimi (35 dk) Topsuz üçlü ayak ritminin çalışılması (Smaç adımlaması) Koordinasyon çemberi kullanılarak oluşturulmuş adımlara bölgelerinde yavaş olarak adımlama teknikleri ve kol salınımı ve kol çekişleri çalışılır (Voleybol Omuzlar Smaç: Bu Güç Geliştirici Alıştırma ile Serviste Ustalaşın) 2 Çemberler kaldırılır ve sporcuların vuruş kollarına tenis topu verilir, adımlama ve kol çekişlerinden sonra sıçarayıp en yukarıda iken bilek hareketini de yaparak tenis topunu yere doğru fırlatır Zamanlamanın pekiştirilmesi için sahanın her bölgeisinden olmak üzere sporcu kendi attığı topa smaç vurur	
Soğuma Evresi (10 dk) Dön-kazan oyunu oynanır, gelişim düzeylerine göre karşıdan gelip tutulan top ikinci pas olarak atılır ve smaç vuruşu yapılır	

Antrenman No: 7	Voleybolda Smaç Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	75 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Minder, tenis topu, smaç kasası, huni
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30 dk) İki sporcu grubu oluşturularak 10 pas oynanır Mobilizasyon ve stabilizasyon çalışmaları ve merdiven çıkışları yapılır (Voleybol Komple Omuz Isınması :Temel Alıştırmalar) 4 (Voleybol Omuz Isınma: Sakatlıksız Performans için İki Temel Egzersiz) 6 (Voleybol Sırt Güç Oyununuzu Geliştirmek için 2 Temel Egzersiz) 19 (Voleybol Diz Hareketlilik) 30 (Voleybol Ayak Bileği Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 (Voleybol alıştırmaları Ayak Bileği Hareketlilik) 34 (Voleybol alıştırmaları Ayak bileği Isınma) 36 (Voleybol Omuz Hareketlilik: Hareket Açıklığınızı ve Performansınızı Geliştirin) 39 (Voleybol Omuz Hareketlilik ve Denge: Çekirdeğinizi Güçlendirin ve Stabilitenizi Geliştirin) 40 (Voleybol Omuz Güç ve Stabilitate Oluşturun) 42 (Voleybol Parmaklar ve Bilek Isınma Kontrolü ve Hassasiyeti Artırın) 44 (Voleybol Parmaklar ve Bilek Direnç Bantları ile Güç Arttırma Egzersizi) 45 Çabukluk çalışmaları (Voleybol Diz Çeviklik) 26 (Voleybol Alıştırmaları Ayak Bileği Esneklik) 33 Karşılıklı top ısınması 2 sporcu karşılıklı olmak üzere smaç bileği çalışılır (sporcuların vücut pozisyonu dikkatle kontrol edilmelidir)	
Yeni Becerilerin Öğrenimi (35 dk) Her sporcuya birer tenis topu verilir ve tenis topunu havaya atıp smaç tekniği ile tutmaları istenir Sporculara sırayla top atılır ve topu en yüksek noktadan tutmaları istenir. Yere bir minder konur ve sporcuların üzerinden sıçrayarak smaç tekniğini göstermeleri istenir. Hangi eliyle smaç vuracaklarsa o dizlerini yere koymaları istenir ve smaç pozisyonu aldırılır, topu attıktan sonra topa vurmaları istenir Sporcular 4- 3- 2 pozisyonlarında kasanın üstüne çıkarak belirlenen bölgelere kendi attıkları topa smaç vurur, kol teknikleri ve bilek hareketleri doğru gözlemlenmelidir	
Soğuma Evresi (10 dk) Smaç yarışması: iki sporcu grubu sahada karşılıklı olarak 4 numaradan kendi attıkları topa smaç vurarak belirlenmiş bölgedeki hunileri devirmeye çalışır, kaybeden sporcu grubu 20 şınav 20 mekik çeker	

Antrenman No: 8	Voleybolda Smaç Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	75 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Kasa, minder, tenis topu, köpük deniz makarnası
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30 dk) Mekik koşusu Plyometrik çalışmalar ve çabukluk için merdiven çıkışları (Voleybol Diz Çeviklik) 26 (Voleybol Ayak Bileği Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 (Voleybol drilleri Ayak Bileği Esneklik) 33 (Voleybol Omuz Plyometrik: Direnç Bandı Drilleri ile Gücü Artırın) 43 Karşılıklı top ısınması 2 sporcu karşılıklı olmak üzere, iç ve dış smaç bileği çalışılır (sporcuların vücut pozisyonu dikkatle kontrol edilmelidir) (Voleybol Parmaklar ve Bilek Isınma Kontrolü ve Doğruluğu Artırma) 44 (Voleybol Parmaklar ve Bilek Direnç Bantları ile Güç Arttırma Egzersizi) 45 Karşılıklı olarak smaç plase vurulur, sporcu kontrol manşet ile topu karşılar (bilek ve kol tekniğine dikkat edilmelidir)	
Yeni Becerilerin Öğrenimi (35 dk) Tenis topuyla file üstünden kol açılımı yapıp vurma. Tenis topuyla adımlama yaparak sıçrayıp file üstünden bilek hareketini göstererek vurma. Sporcu kendi attığı topa adımlama yaparak vurur Sporcu kasanın üzerine çıkar antrenörün attığı topa vurur Sporcu antrenörün attığı topa smaç vuruşu yapar 4 numaranın oradaki file bölgesine köpük deniz makarnaları ile suni blok oluşturulur ve sporcudan antrenörün attığı topa bloğun olmadığı yere vuruş yapması istenir Highball toplara vuruş tekniği üzerinde çalışmalar yapılır	
Soğuma Evresi (10 dk) Manşet maçı (15 sayılık) 5 olan takım karşıdan gelen topa smaç vurma kazanımı elde eder	

Antrenman No: 9	Voleybolda Blok Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	75 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Çember
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30 dk) Mekik koşusu Çıkışlar (Voleybol Diz Çeviklik) 26 Stabilizasyon çalışması (Voleybol Komple Omuz Isınma: 4 Temel Alıştırma) 4 (Voleybol Omuz Isınma: Sakatlıksız Performans için İki Temel Alıştırma) 6 (Voleybol Ayak Bileği Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 (Voleybol Alıştırmaları Ayak Bileği Güçlendirme) 35 (Voleybol Omuz Hareketlilik ve Denge: Kor Bölgenizi ve Stabilitenizi Geliştirin) 40 (Voleybol Omuz Güç ve Stabilitenizi Oluşturun) 42 (Voleybol Ayak Bileği Soğuma) 49 Karşılıklı top ısınması (Voleybol Sırt Çeviklik: Bu Temel Alıştırmalarla Becerilerinizi Artırın) 18 İki sporcu karşılıklı olarak float vuruşlarla topu arkadaşının baş hizasına atmaya çalışır, karşılayan sporcu ise topu parmak pasla kontrol yaptıktan sonra o da float vuruşu gerçekleştirir	
Yeni Becerilerin Öğrenimi (35 dk) Sporcular oldukları yerden blok sıçraması yaparlar. Ve tekrar sıçradıkları bölgeye düşmeye çalışırlar, (ilk denemelerde çember kullanılır) (Voleybol Blok: Dizlerinizi, Ayak Bileklerinizi ve Blok Becerilerinizi Güçlendirin) 1 (Voleybol Omuz Plyometrik: Direnç Bandı Alıştırmaları ile Gücünüzü Artırın) 43 İkişerli olan sporcular karşılıklı ve sıçrayarak havada ellerini vururlar Sporcular duvarda belirtilen noktaya önce oldukları yerden, sonra bir adım olarak blok pozisyonu ile değmeye çalışırlar A sporcusu arkadaşına top atar, arkadaşı da topa en üst seviyede blok yapar. Bu çalışma filesiz yapılır. Sporcular fileye geçer, her sporcu bulunduğu bölgeden blok yapar. Sporcular ikişerli olup file üzerinde karşılıklı ellerini birbirlerine vururlar. Sporcular ikişerli olurlar. Sporculardan biri karşı sahanın 3 m çizgisinden topu diğerine atar. Diğer sporcu da topa bir adım olarak blok yapar Sporcular ikişerli olurlar önce 3'e sonra 4'e 3'e en son olarak 2'ye blok yapar Sporcular 1 numaradan koşarak 2 numaradan blok yapar. 3 metre çizgisinde 2 mekik çeker, 4 numarada blok yapıp geri geri çıkar Sporcular sırayla karsıda arkadaşların kaldırdığı topa 2 de düz, 3 de kayma adımıyla 4 de yana dönerek blok yapar Bir oyuncu sürekli 4 numaradan smaç vurur karsıdaki sporcular sıra ile tekli blok yaparlar. Dinamik blok öğretimi yapılır, sporcular 2 ve 4 oyuncularını orta bölgeye yakın durarak blok yapacak bölgeye daha kolay 2li ve 3lü blok yapılması sağlanır	
Soğuma Evresi (10 dk) 25 freeball atılır, 5 blok yapıldığı takdirde antrenman biter	

Antrenman No: 10	Voleybolda Plonjon Becerisini Geliştirmek
Grup	Yeni Başlayanlar (10-14 yaş)
Antrenman Süresi	75 dk.
Antrenmanda Kullanılacak Malzemeler	Minder, pilates topu
Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları (30 dk) Mekik koşusu Çıkışlar (Voleybol Diz Çeviklik) 26 Stabilizasyon çalışması Stabilizasyon çalışması (Voleybol Soğuma: Sırt, Dizler, Omuzlar ve Kalçalar için Toparlanma) 7 (Voleybol Sırt Soğuma: Omuz, Sırt ve Kalça Drilleri ile Rahatlayın ve Toparlanın) 8 (Voleybol Sırt Güç Oyununuzu Geliştirmek için 2 Temel Egzersiz) 19 (Voleybol Ayak Bileğİ Plyometrik: Sıçramalarınızı ve Stabilitenizi Güçlendirin) 32 (Voleybol Alıştırmaları Ayak Bileğİ Güçlendirme) 35 (Voleybol Omuz Hareketlilik ve Denge: Kor Bölgenizi ve Stabilitayı Geliştirin) 40 (Voleybol Omuz Güç ve Stabilitate Oluşturun) 42 Çabukluk çalışmaları (Voleybol Diz Çeviklik) 26 (Voleybol Antrenmanları Ayak bileğİ Esneklik)33 Filede 2 li blok çalışması Karşılıklı top ısınması (Voleybol Oyunlar) 25	
Yeni Becerilerin Öğrenimi (35 dk) Sporcu dizlerinin üzerinde durur. Sonra yere doğru kolu önde kendini yere atar. (Voleybol Düşme tekniğİ) 37 Sporcu pilates topuna yatar pozisyon alır. Eři karşıdan top atar. Sporcu öne doğru uzanır. (Voleybol Kor Bölgesi Kuvveti Stabilitate) 3 Yere minder serilir. Sporcular teker teker kendini mindere atar, planjon atarlar Yine minder kullanılır. Bu sefer antrenör top atar. Sporcular atlar topu kurtarır Sporcular teker teker 6'dan girerek, antrenörün 3 metreye attığı topa atlarlar Sporcu pilates topunun üstüne atlar ve göğsünün üstüne olacak şekilde yumuşak bir uzanış yapması istenir Plonjon yaptıktan sonra takla ile geri kalkış gösterimi yapılır (Voleybol Düşme tekniğİ) 37	
Soğuma Evresi (10 dk) Oyun içi pozisyonlarda sadece plase oynanması istenir, toplamda 10 plonjonda antrenman biter (Voleybol Soğuma: Rahatla ve Dinlen) 48	

