YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Hentbol Ders Notu

Ders Sorumlusu

Uzm. Ömer BOZKURT

LEFKOŞA

**Hentbolun Dünya’daki Tarihi Gelişimi**

Hentbolun önceleri eğitsel bir jimnastik oyunu olarak oynandığı bilinmektedir. 1917 – 1920 yılları arasında eğitsel bir oyun olmaktan çıkmış, hentbol oyunu olarak tanımlanmış ve o zamanki kurallara göre oynanmaya başlanmıştır. Hentbolun kökeni Danimarka’da oynanan Hanndball denen bir oyundan gelmektedir. Ukrayna’da 1917 yılında hentbol oyununa benzeyen bir oyun oynandığı biliniyor.

Hentbol oyununun gelişimi diğer Avrupa ülkelerinde de görülmüştür fakat bu sporun Avrupa’ya ve dünyaya yayılmasını Berlin’deki Alman Beden Eğitimi Yüksek Okulu sağlamıştır. Hentbol oyununun gelişiminde Almanya’nın katkısı diğer Avrupa ülkelerine oranla daha fazla olmuştur. Hentbol 1924 – 1925 yılları arasında uluslararası bir nitelik kazanmıştır.

Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu’nun 1926 yılı Ağustos ayında Hollanda’nın Deen Haag şehrinde yapılan 8. Kongresinde hentbol oyununu daha yaygın hale getirmek için çeşitli devletlerin temsilcilerinden oluşan bir komisyon kurulmasına karar verilmiştir.

Hentbol 4 Ağustos 1928 tarihinde Amsterdam şehri stadında yapılan Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu kuruluş kongresinden sonra, ayrı bir federasyon tarafından yürütülmeye başlanmıştır. Böylece hentbol dünyadaki sevilen sporlar arasına girmiş ve gereken yerini almıştır.

Önceleri sadece açık havada oynanan hentbol1934 yılında Kopenhag’da yapılan bir müsabakada ilk defa salonda oynanmıştır. Bu tarih aynı zamanda salon Hentbolunun başlangıç tarihidir.

İkinci dünya savaşı bütün spor branşlarında olduğu gibi hentbola da bir durgunluk devresi getirmiş, savaş sonrası ilk saha milli maçı Danimarka ile İsveç arasında 12 Ağustos 1945’te oynayıp 8 – 3 bitmiştir. Bu tarih den sonra hentbol oyunu durgunluk devresini atlatıp Avrupa ve Dünya ülkelerinde tekrar gelişimini devam ettirmiştir.

Uluslararası Hentbol Federasyonu’na ( IHF ) 147 ülke üye olup, merkezi Basel İsviçre’dir.

Bu sporda çok ileriye gitmiş ülkeler olarak, Yugoslavya, Almanya, Rusya, Romanya, Danimarka, Macaristan, İspanya, Fransa, Çekoslovakya, Polonya, İsviçre, Norveç, İzlanda ve İsveç sayılabilir.

**Hentbolun Türkiye’deki Tarihi Gelişimi**

Türkiye'de hentbol ilk kez 1927-1938 yılları arasında açık alan hentbolu olarak başlamıştır. Öncülüğünü Almanya'da öğrenim yapan ve beden eğitimi öğretmeni kökenli Hüsamettin Güreli, Zeki Gökışık, Nafi Tağman, askeri okullarda yapmıştır. Bu askeri okulların yanı sıra Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümünde de bazı kurallar tespit edilerek, futbol sahalarında "el topu" adı altında hentbolun yaşatılmasına katkıda bulunmuş. Ülkemizde ilk resmi saha el topu oyun kuralları 1934 yılında Türkiye İdman Cemiyeti ittifakı tarafından yayımlanmıştır.

Ülkemizde ilk resmi açık alan hentbol maçı 1938 yılında oynanmıştır.

İlk Federasyon Başkanı olan Sayın Vedat Abut kısa bir sure görev yaptıktan sonar Başkanlığı Sayın Fail Gökay'a devretmiştir. 1958 yılında, Hentbol Federasyonu Başkanı Sayın Vahit Çolakoğlu'nun çabaları ile "Voleybol El Topu" adı altında Türk Hentbolu yeni bir kimlik kazanmıştır. Vahit Çolakoğlu'nun görev süresi içinde Kulüp takımları arasında açık alan hentbol müsabakaları gerçekleştirilmiştir. Söz konusu kulüp takımları, Harp okulu, Jandarma gücü, Ziraat Gençlik, Maltepe, Emniyet, Anıt spor, Pınar spor ve Doğu spor ‘dur. Yapılan müsabakalar sonunda her yılsonunda hemen hemen her yıl Harp Okulu şampiyon olmuştur.

Türkiye'de hentbol, voleybol ve basketbol ile birlikte 1942 yılında "Spor Oyunları Federasyonu" çatısı altında teşkilatlanınca hız kazanan bir gelişme evresine girmiştir. 1942-43 sezonunda İstanbul Hentbol Ligi kurulmuş ve söz konusu ligde Defterdar Takımı şampiyon olmuştur. 1943-44 ve 1944-45 sezonlarında Fenerbahçe, 1945-1955 yılları arasında ise, Galatasaray şampiyonluğu elinde tutmuştur. 1945'te ilk kez Türkiye Şampiyonası düzenlenmiş ve "Kara Harp Okulu Hentbol Takımı" ilk Türkiye Şampiyonu olmuştur.

1941 yılında Hasan Örengil ve 1947 yılında Mehmet Arkan-İlyas Sınal ikilisi el topu ile ilgili öncü kitaplar yayımlamışlardır.

1945 yılı ve sonrasındaki okullarda bayanlar arası 2x15 dakika süreli iki devreli salon hentbolu maçları yapılmıştır. 1960 – 1962 yıllarında açılan hakem kurslarının öğretmenliğini, İbrahim Selet yapmıştır. Bu kurs sonunda başarılı olan Atilla Bostancıoğlu, Bülent Yılmazer, Necip Doğutürk, Nadi Irmaklar, Sedat Çöteli, Ömer Lütfi Tuncel, Fahri Alpagut, Turan Çetinkol, Ertuğ Fırat, Mazhar Kerestecioğlu, İbrahim Selet, Hüsamettin Topuzoğlu, Rıza Nur Mazlumca ve Şeref Tunca resmi olarak hakem unvanını alan ilk grup olmuştur.

Ülkemizdeki salon hentbolu ile ilgili ilk ciddi çalışmalar 1974-1975 yıllarına dayanmaktadır. Bu tarihlerde Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yurt dışına eğitime gönderilen bir grup beden eğitimi öğretmeni, eğitim gördükleri Federal Almanya'dan dönerek görev yaptıkları Beden Eğitimi Bölümlerinde modern salon hentbolunun temellerini oluşturan değerli çalışmalar yapmışlardır. 1975 yılında, Gazi Eğitim Enstitüsü ve Ankara Spor Akademisi öğretim üyesi Yaşar Sevim tarafından salon hentbolu kuralları derlenerek ilk kez bir kitap halinde yayımlandı. Adı geçen üniversitemizde salon hentbolu adına yapılan değerli çalışmalar ile salon hentbolunun Türkiye'de yaygınlaşması ve kökleşmesine önemli katkılar sağlanmıştır.

Dönemin Gençlik ve Spor Bakanı Ali Şevki Erek ve Beden Terbiyesi Genel Müdürü merhum Talat Akgül'ün gayretleriyle 4 Şubat 1976 yılında 22. Federasyon olarak Hentbol Federasyonu kurulmuştur.

Federasyon Başkanlığı görevine Almanya Köln Spor Akademisinde 4 yıl süre ile hentbol, basketbol, futbol, voleybol, antrenman bilgisi konularında ihtisas öğrenimi gören Yaşar Sevim getirildi. Yaşar Sevim başkanlığındaki ilk Federasyon Kurulları aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

**Başkan:** Yaşar Sevim
**Genel Sekreter:**İsmail Hakkı Esemen
**Asbaşkan:** Erol İlgin
**Üye:** Sedat Muratlı
**Üye:**Fahrettin Günvar
**Üye:**Atilla Bostancıoğlu
**Üye:**Şahin Köktürk
**Üye:** İlhan Özler
**Üye:**Murat Kılıç
**Üye:**Sabahattin Erman
**Üye:** Turgay Kayaoğlu

**Eğitim Birimi Asbaşkanı:** Sedat Muratlı,
**Eğitim Birimi Üyesi:**Murat Kılıç,
**Eğitim Birimi Üyesi:**Kayhan Beyhan,
**Eğitim Birimi Üyesi:**Ahmet Sarıyer,
**Eğitim Birimi Üyesi:** Erhan Bayramoğlu

**Merkez Hakem Komitesi Asbaşkanı:**İsmail Hakkı Esemen
**Merkez Hakem Komitesi Üyesi:** Mete Öktem
**Merkez Hakem Komitesi Üyesi:** Atilla Bostancıoğlu
**Merkez Hakem Komitesi Üyesi:** Ercan Ersü
**Hukuk Danışmanı:** Atila Bostancıoğlu
**Dış İlişkiler ve Olimpiyat Komitesi Temsilcisi:** Can Şipal
**Sağlık Kurulu Başkanı:** Dr. Nurullah Ersul

Türkiye Hentbol Federasyonunun kurulması ile başlanan çalışmaların önemli ayaklarından biri olarak 1977 yılından itibaren üniversitelerin (Anadoluhisarı, 9 Eylül ve Manisa) Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde hentbol bilim dalı kurulmuş ve zaman içinde diğer eğitim kurumlarının müfredat programları kapsamına da alınmıştır. Ankara 19 Mayıs, İstanbul ve Manisa Spor Akademilerinde hentbol temel ders ve ihtisas dersi olarak yer almıştır.

Açılan hakemlik ve antrenörlük eğitim programları ile Türk hentbolunun kurumlaşması yönünde önemli aşamalar kat edilmiştir. Eğitim çalışmalarına verilen öneme paralel olarak 1976-79 yıllarında 16 antrenörlük kursu düzenlenmiş ve bu kurslar sonunda 593 kişi antrenörlük belgesi almaya hak kazanmıştır. Antrenörlük sayısı 1976 yılında 323, 1977 yılında 457 ve 1978 yılında da 593'e çıkmıştır.

Tabanını okulların oluşturduğu bu spor daha sonraları M.T.A., Beşiktaş, İstanbul Bankası Yenişehir, İ.T.Ü., Kolej, Arçelik, Simtel, Taç spor, Çukobirlik, Hacettepe, Karşıyaka, İzmir spor, Eti spor, Eskişehir Kılıçoğlu Toprak spor, Pertevniyal ve isimlerini sayamayacağımız Konya, Adana, Eskişehir, Mersin, Trabzon, Rize, Bursa gibi illerimizdeki kulüplerimizin desteği ile daha da yaygınlaşmış ve gelişmiştir.

15-25 Temmuz 1978 tarihleri arasında, Bursa'da değişik bölgelerden seçilen 26 sporcu ile ilk A-Milli Erkek Takım Kampı gerçekleştirildi. Söz konusu kampta teknik direktör olarak görev yapan Yaşar Sevim takip eden 10 yıl boyunca A-Milli Erkek Takımı Teknik Direktörlüğü görevini sürdürdü. Genç Milli Erkek Takımımızın oluşturulmasında da Kayhan Beyhan, Yüksel Yıldız, Murat Kılıç ve Ahmet Sarıyer önemli görevler üstlenmişlerdir. Günal Ensari, Rüştü Şahin, Alexander Rezanov, Mustafa Aslan, Feridun Dorak, Yüksel Yıldız, Hüseyin Güney, Ahmet Topbaş, Ahmet Kaynak, Tuncay Eresken, Erhan Acar, Süreyya Işıldak, Osman Otay, Sezgin Kaymaz ve daha isimlerini belirtemediğimiz birçok değerli antrenörümüzün bahse konu oluşuma çok değerli katkıları olmuştur.

Türk Milli Hentbol Erkek Takımı ilk resmi maçını 12.09.1979 tarihinde Yugoslavya'nın Split şehrinde düzenlenen Akdeniz Oyunları esnasında Mısır Milli Hentbol Takımı ile yapmış ve müsabaka 16-31 şeklinde Milli Takımımız aleyhine sonuçlanmıştır. Genç Milli Erkek Takımımız ise, ilk uluslararası karşılaşmasını 08.08.1979 tarihinde Bulgaristan'ın Loveç şehrinde Yugoslavya Genç Milli Erkek Takımı ile yapmış ve maçtan 29-10 yenik ayrılmıştır. A Milli Erkek Takımımız ilk galibiyetini 16.12.1981 tarihinde Romanya'da düzenlenen Balkan Şampiyonası'nda, 32-19 şeklindeki skorla Yunanistan'a karşı alınmıştır.

A Milli Hentbol Bayan Takımımız, ilk uluslararası müsabakasını 08.12.1983 tarihinde, Bulgaristan'ın Haskova şehrinde Bulgaristan Milli Takımı ile yapmış ve 28-12 skorla yenilmiştir.

Üniversite Milli Hentbol Erkek Takımı ilk kez 1984 yılında, Federal Almanya'da düzenlenen Üniversiteler Dünya Şampiyonasına katıldı. Adı geçen Şampiyonadaki ilk müsabakamız Avusturya'ya karşı olmuş ve 22-15 skorla milli takımımız aleyhine sonuçlanmıştır.

1992 yılında, İzmir'de gerçekleştirilen ve Romanya, Bulgaristan ve Yunanistan'ın iştirak ettiği Balkan Şampiyonası sonunda Genç Milli Hentbol Erkek Takımımız Balkan Şampiyon olmuştur.

1993 yılı Haziran ayında ilk kez yapılan Yıldız Erkekler ve Bayanlar Balkan Şampiyonası'nda hentbolcularımız erkeklerde 2. bayanlarda 3.'lük elde etmiştir. Aynı yılın Kasım ayında düzenlenen Balkan Şampiyonası'nda A Milli Hentbol Erkek Milli Takımı hentbol tarihimizde ilk kez Balkan şampiyonu olmuştur.

1994 yılında yapılan Balkan Yıldız Bayanlar Balkan Şampiyonası'nda takımımız birinciliğe ulaşmış, Eskişehir'de düzenlenen Gençler Balkan Şampiyonası'nda ise, hentbolcularımız erkek ve bayanlarda üçüncü sırayı almışlardır. Ocak 1995'te İzmir'de düzenlenen Dünya Üniversitelerarası Hentbol Şampiyonası'nda hentbolcularımız dünya ikincisi olmuş, Eskişehir'de yapılan Balkan Büyükler Hentbol Şampiyonası'nda milli takımımız Balkan Şampiyonluğu'na ulaşmıştır.

**Hentbol Saha Ölçüleri**

**Oyun Sahası:** : Uluslararası hentbol saha ölçüleri, uzun kenarı 40 metre, kısa kenarı 20 metredir. Uzun kenarlar hentbol sahasının kenar çizgilerini oluşturur. Kısa kenarlar ise kale çizgilerini oluşturur. Hentbol sahası, kale çizgisine paralel bir orta çizgiyle ikiye bölünen bir oyun sahasından ve iki kale sahasından oluşur.

**Kale:** Kalenin, üzerinde bulunduğu kale çizgisinin tam ortasına yerleştirilmiş olması gerekir. Kale 2 metre yüksekliğinde ve 3 metre genişliğindedir. (içten, içe). Yan ve üst direk 8 cm. x 8 cm. boyutlarında ve aynı maddeden yapılmalıdır (örneğin ağaç, hafif metal ya da sentetik maddeden). Kale üstünde şeritler vardır. Üst direkle yan direğin birleştiği yerdeki şeritler, aynı renkte bitişik olup her ikisi de 28 cm. uzunluğundadır. Diğer şeritler ise 20 cm. uzunluğundadır. Kaleler, topun geriye dönmesini engelleyecek şekilde ağ ile donatılacaktır.

**Kale Sahası Çizgisi ( 6m Çizgisi ):** Kale sahası, kenar çizgilerine eşit uzaklıkta olup, kale çizgisine paralel 6 m. uzunlukta olan 3 m. uzunluğundaki bir çizgi ile belirlenir. (Bu ölçülere tüm çizgilerin kalınlıkları da dâhildir.) Bu çizginin uçları kale çizgisine, yan direklerin yakın iç kenarlarından ölçüldüğünde  6 m. yarıçapındaki iki çeyrek daire ile birleşir. Bu çizgiye Kale Sahası Çizgisi adı verilir. Bu çizginin dış kenarları ise kale sahasını belirler.

**Serbest Atış Çizgisi ( 9m Çizgisi ):** Kale çizgisinin 3 m. uzağında ve kale sahası çizgisine paralel olan kesik bir çizgidir. Kesik çizgilerle  aralarındaki boşluklar 15 cm’dir.

**7 Metre Çizgisi:** 1 m. uzunluğunda olup her iki ucu kenar çizgilerine   eşit uzaklıktadır. Kale çizgisinin arka yüzünden uzaklığı 7 m’dir ve  kale çizgisine paraleldir. Hakemin düdüğünden sonra kale atışı ile kullanılır.

**Kalecinin Sınır Çizgisi:** 15 cm. uzaklığında olup, kenar çizgilerinin arasında tam orta yerinde bulunur. Kale çizgisinin arka yüzünden uzaklığı 4 m’dir ve kale çizgisine paraleldir.

**Orta Çizgi:** İki kenar çizginin orta noktasını birleştirir ve sahayı ikiye böler.

**Değişme Çizgileri:** Orta çizginin her iki yanında, orta çizgiden 4,5 m. uzaklıkta, kenar çizgisine dikey çizilmiş 15 cm. uzunluğunda çizgilerle sınırlanmış ve her iki takım oyuncularının giriş-çıkışları için düzenlenmiş olan bölüme Değişme Çizgileri denir.

Hentbol sahasındaki tüm çizgiler sınırladıkları sahayı içine alırlar. Çizgilerin çok belirgin bir şekilde çizilmesi gerekir. Çizgiler   5 cm. genişliğindedir.

İç kale çizgilerinin kalınlığı, kale direkleri kalınlığına uygun olarak çizilip 8 cm. olmalıdır.



**Topsuz Teknik ve Bireysel Savunma**

Top rakibe kaptırıldığı anda savunma oyuncusunun görevi başlar. Savunma oyuncusunun amacı topu tekrar kazanmak, rakibin hücumlarını mümkün olduğu kadar rahatsız etmek, önlemek ve yapılan hatalardan kendi lehine yararlanmak olmalıdır.

Bireysel savunma çalışmaları antrenmanlarda büyük yer tutar. Unutulmaması gereken temel ilke, takım savunmasının ancak iyi öğrenilmiş bireysel savunma ile başarıya ulaşacağıdır.

**Temel Duruş**

Savunma oyuncusunun temel duruşu, oyuncunun her yöne anında hareketlenmesini sağlayacak bir pozisyonda olmalıdır. Duruşta bacaklar yumuşak adım şeklinde veya paralel omuz genişliğinde açıktır. Dizler hafif bükülü, gövdenin üst kısmı dik olup çok az öne eğiktir. Kollar dirseklerden bükülü ve eller yaklaşık olarak göğüs seviyesinde bulunur. Eller açıktır ve parmaklar öne doğrudur.

**Yer Tutma**

Topu kaybeden bir takım her oyuncusu en kısa zamanda savunmanın gerektirdiği görevleri üzerine almalıdır. Bu nedenle oyuncunun sürat, reaksiyon ve saha dağılımı anlayışının geliştirilmesine önem verilmelidir. Savunma pozisyonundaki yerini alan oyuncu, kısa kayma adımlarıyla öne, geriye, yanlara ve çapraza hareketlenmesini öğrenmelidir.

**Uygun Mesafe**

Savunma oyuncusu rakibin ani geçişini ve kale atışını önleyebilecek mesafede durmalıdır. Bu mesafe öncelikle sahadaki pozisyona bağlıdır. Kaleye yaşlaştıkça mesafe azaltılır ve kale yakınlarında çok yakında savunma yapılır. Hücum oyuncusunun özellikleri de göz önüne alınmalıdır. Eğer süratli bir oyuncu ise geçmesini önlemek için biraz mesafe bırakılabilir. Eğer yavaş oyuncu ise sahanın her tarafında yakından savunulur.

**Vücutla Savunma**

Savunma oyuncusu temel duruşta doğru yeri tutup uygun mesafeyi bıraktıktan sonra hücum oyuncusunun özelliğine ve pozisyonuna göre özellikle vücut tekniği ile savunma yapmasını bilmelidir.

Hücum oyuncusuna hiçbir zaman ileri doğru koşarak yaklaşılmaz. Yaklaşma kayma adımları şeklinde uygulanır. Aksi takdirde rakip çok kolaylıkla savunmaya geçebilir. Temel duruş hiç bozulmamalıdır. Savunma oyuncusu kale ile hücum oyuncusu arasında yer almalıdır.

Savunma oyuncusu öncelikle rakibin hangi elini kullandığını saptamalıdır. Daha sonra rakibin atış kolunun bulunduğu tarafı daha dikkatli ve onu kenara doğru itmeye zorlayarak atış kolunun yönünde kaleyi kapatmalıdır.

**Rakibi Kenara ve Köşelere İtme**

Oyun pozisyonlarına göre rakip etkisiz kalacağı saha kenarlarına ve köşelere doğru sürülmelidir. Özellikle ikili mücadelelerde bu durum daha kolay gerçekleşir. Böylece rakibin atış kolu daha iyi savunulacak ve rakip, sahanın bu noktalarında gol şansı bulamayacaktır.

**Oyun Görüşü**

Savunma anında hem rakibi hem de diğer oyuncuları aynı anda görebilecek bir görüş açısına sahip olunmalıdır.

**Kale Atışlarının Savunulması**

Savunma oyuncusu hücum oyuncusunun hareketlerini önceden kolaylıkla tahmin edemez. Bu nedenle görüş ve dikkat dağıtılmamalıdır. Atış yapacağı anda topu kesmek ( bloke ) için kollar uzatılmalıdır ( yukarıya, aşağıya ve yanlara ).

Kalça seviyesindeki atışlar genellikle tek elle kesilir. Topun rakibin elinden çıkması anında bükülü kol atış yönüne doğru gerginleştirilerek uzatılır.

Yakın atışlarda savunma oyuncusu rakibin atış kolunu iyi takip etmelidir. Top hücum oyuncusu tarafından atış için bir an geriye alındığından bundan yararlanarak atış önlenmeye çalışılır.

Uzak atışlar genelde iki elle savunulur.

Savunma oyuncusu temel duruştan kolların gergin olarak atış yönüne doğru uzatılır. Savunma anındaki görüşü kaybetmemek için gözler açık olmalıdır.

Kanat pozisyonlarında savunma oyuncusu da içeriye doğru rakip ile beraber sıçramak zorunluluğundadır. Savunma, havada yere düşmeden uygulanmalıdır. Ancak savunma anında yalnız topa dokunulmalı, rakibe müdahale edilmemelidir. Aksi takdirde 7 metre atışı verilir.

**Topun Çelinmesi**

Top önden arkaya veya yandan, rakibin elinden yere doğru giderken çelinir. Rakibin elinden top çelindiğinde genellikle topu çelen savunma oyuncusu tarafından kontrol altına alınmaz. Top, takım arkadaşları tarafından kontrol edilmektedir.

 **Topla Teknik**

Top tutulurken kollar, dirseklerden bükülü olarak topa doğru uzanır. Parmaklar açık ve bombeli olup, başparmaklar topun aradan geçmesine engel olacak şekilde yaklaşık ve birbirine bakar. Bu şekilde en büyük tutma yüzeyine erişilir. Topun hızı kolların yumuşak hareketi ve bükülüşü ile frenlenir. Vücuda doğru çekilerek korunur.

Top tutma tekniği topun geliş yüksekliğine büyük ölçüde bağlıdır. Buna göre top tutma;

* Yüksekten gelen topların tutulması,
* Baş ve göğüs yüksekliğinden gelen topların tutulması,
* Kalça yüksekliğinde gelen topların tutulması,
* Yere yakın ve yerden gelen topların tutulması, olarak kısımlara ayrılır.

**Pas**

Pas yardımıyla top, kale atışı için en elverişli pozisyona getirilir. İyi bir paslaşma bir takımın güç düzeyini aksettirir. Unutulmamalıdır ki zamanında ve emniyetli olarak verilen pas, en hızlı oyuncudan daha çabuk mesafe kat eder.

Pasları uygularken şu noktalara dikkat edilmelidir:

* Paslar yerini bulmalıdır. Pozisyona göre ve zamanında verilen paslara etkin hücum olanağı doğar.
* Sertlik. Orta ve uzak mesafeye verilen paslar sert olarak verilmeli ve direkt oyuncuyu bulmalıdır.
* Paslar tutulabilir olmalıdır. Unutmamalıdır ki tutulabilen pas iyi pastır.
* Pasları uygularken bakışlarla anlaşmalıdır.
* Çabuk paslaşma oyunda başarıyı arttırır ve ancak bu biçimde savunma çözülebilir.

Paslar sade ve pozisyona yönelik uygulanmalıdır.

**Temel Pas**

Hentbol ün en önemli ve en emniyetli pastır. Bu pas şekli aynı zamanda kale atışı olarak kullanılır. Temel pas, dayanma adımlı ve dayanma adımsız olmak üzere iki şekilde uygulanır.

**Dayanma Adımı İle Temel Pas**

Bu şekilde pas uzun mesafelerde kullanılır. Hareketin akışı şu görünümdedir: top her iki elde yaklaşık olarak omuz yüksekliğinde tutulur. Topun tam arkasında dirseklerden bükülü olarak geri alınırken top bir el ile tutulur. Topun tam arkasında olan el, topun kontrolünü sağlar, bu durumda iken sağ elini kullanan oyuncu sol ayağını öne dayar. Bunu sağ ayağın öne atılışı takip eder. Aynı anda hafif geriye alınmış gövde ve omuz, atış yönüne doğru döndürülerek top elden çıkartılır.

**Dayanma Adımsız Temel Pas**

Bu pas koşu durumunda ve her oyun pozisyonunda kullanılır. Hareketin dayanma adımı ile yapılan temel pasa göre daha hızlı, ancak daha yumuşaktır. Görülen hatalar;

* Kolun gereğinden fazla uzatılması ve koşu hareketi ile uyum sağlanmaması,
* Başın kolun uzatıldığı yöne çevrilmesi,
* Topun pas öncesi, vücuttan çok fazla yukarıda tutulması,
* Gövdenin üst kısmının öne çok fazla bükülmesi.

**Örnekler**

**Top Tutma ve Pas Çalışması**

* Top tutma ve pas çalışması. Pasveren oyuncu topu verdiği grubun arkasına geçer. Dörtgen dizilişinde ise çapraz pas ve yana koşu çalışması iki topla.
* Pozisyon değiştirerek top tutma ve pas çalışması.

Karşılıklı gruplar bir koridor içerisinde paslaşırlar

**Bilek Pası**

Kalça yüksekliğinde tutulan topların takım oyuncularına aktarılması en hızlı şekilde bu pas türü ile mümkün olur. Top açılmış parmaklarla kavranır. Kol yumuşak olarak aşağıya uzatılarak geriye doğru alınır, bir sarkaç gibi öne veya yana uzatılarak oyun pozisyonuna göre elden çıkartılır. Ancak bu pas türü uzun mesafeler için kullanılmaz ve önerilmez.

**Sıçrayarak Pas**

Bu pas şeklinde top, sıçrayarak atış uygulamak mümkün olmadığı zaman pas şeklinde eş oyuncuya aktarılır. Hentbolun en çok uygulanan paslarından biridir.

Temel pozisyonda veya koşarken, özellikle hızlı hücum uygulanırken sıçrayarak pası verebiliriz.

**Kale Atışları**

Kale atışı hentbol tekniğinin temelidir. Kale atışlarının kalitesi galibiyet veya mağlubiyet üzerine büyük etki yapar. Hentbol oyununda kale atışları, uzaktan, yakından, 7 m atışı ve serbest atış şeklinde uygulanır.

Eğer savunma dizilişinde bir boşluk görülürse uzaktan atış uygulanır. Bu atışın savunma oyuncularını ve kaleciyi aşabilmesi için sert ve hedefe tam yönelmiş olması gerekir. Atılacak olan kale köşesinin seçimi oyunun akışı boyunca sabit kalmamalı, devamlı değişmeli ve kaleciyi zor durumlara düşürmelidir.

Yakından uygulanan kale atışlarında ise, oyuncunun topu aldığında rakibi daha iyi geçebilmek için, atışını ya sıçrayarak ya da düşerek uygulamasını daha etkili olur. Bu arada kale devamlı olarak gözlenmeli, kalecinin hataları ve kale boşlukları görülmelidir.

7… metre atışı, atışı kullanan oyuncu ile kaleci arasında geçen ikili bir mücadeledir. Oyuncunun atışa konsantre olması ve psikolojisi atışın başarılı olmasında önemli bir etki yapar. Topun gönderileceği köşenin ve yüksekliğinin seçimi, kalecinin gücüne ve davranışlarına bağlıdır.

**Temel Atış**

Temel atış hentbol oyununda tüm atış çeşitlerinin temelini teşkil eder. Bu atış durarak veya koşu içerisinde kısa ve uzun mesafelerden kale atışı olarak uygulanır. Temel atışı üçe ayırabiliriz:

1. Yüksek temel atış
2. Kalça yüksekliğinde temel atış
3. Alçak temel atış

**Yüksek Temel Atış**

Oyuncunun içeri dalma yolu kapatılmışsa bu atış uygulanır. Ancak bu atış son zamanlarda yerini sıçrayarak atışa bırakmıştır.

Koşu esnasında uygulana temel atış, dayanma adımı ve koordinasyon ister. Dayanma adımı ile uygulanan temel atış oldukça sert ve emniyetlidir. Dayanma adımsız temel atış, hızlı uygulanışı nedeniyle oyun taktiği yönünden oyuncuya avantaj sağlar.

**Alçak Temel Atış**

Bu atış kalça yüksekliğindeki temek atış gibi uygulanır. Ancak gövdenin üst kısmı yana doğru daha fazla bükülmüştür ve kolun alt kısmı (dirsekten aşağısı) yere daha yakındır.

**Sıçrayarak Temel Atış**

Sıçrayarak atış hentbol oyununun en çok kullanılan, en geçerli kale atışıdır. Sıçrayarak atış, çeşitli oyun pozisyonlarında ve çeşitli şekillerde uygulanır.

* Orta ve kenar geri saha pozisyonlarından,
* Sıçrayarak savunma oyuncusu üzerinden,
* Rakibin savunma boşluğundan faydalanıp kısa ve alçak sıçrayarak,
* Orta ve kanat kale sahası çizgisi etrafından kaleye daha fazla yaklaşıp savunma oyuncusunun müdahalesine meydan vermeden,
* Kaleye daha fazla yaklaşmak ve gerekirse atışın açısını büyütüp düzeltmek için kanat oyun pozisyonlarından faydalanarak.

**Düşerek Atış**

Hentbol ün önemli atış şekillerinden biridir. Genellikle öne ve yana düşerek uygulanır. Oyuncuya şu üstünlükleri sağlar:

* Savunma oyuncusunun müdahalesinden kurtulmayı,
* Savunma oyuncusu ve kaleciye aldatmalarla bağlantılı olarak sürprizler yaratmayı,
* Kalecinin tepkilerini göz önüne almayı,
* Oyuncunu atış açısını büyültmeyi ve kaleciye olan mesafeyi kısaltmayı.

**Yana Bükülü Atış**

Bu atış, savunma oyuncusu kaleyi kapattığı anda hücum oyuncusunun kullanabileceği en etkili kale atışlarından biridir. Genellikle kanat pozisyonlarından uygulanır. Atış genellikle düşmeyle bağlanır.

Bu atış türü genellikle ters kanat pozisyonundan ve pivot atışlarında çok etkin kullanılır.

**Arkadan Atış**

Arkadan atış durarak, koşarak veya düşerek uygulanabilir. Kale sahası çizgisi bölgesinde uygulanan yakın bir atış türüdür. Atışı uygulayan için garantili olamamasına rağmen güzel görünümlü ve kaleci için de tahmin edilmeyen sürprizli bir atıştır. Bu atış her pozisyonda uygulanamaz. Uygulanırken de savunma oyuncularının pozisyonları dikkate alınmalıdır.

**Aşırtma Atış**

Bu atış türü kaleci ile 1,1 kalınan pozisyon sonrası uygulanır. Hızlı hücum sonrası ya da genellikle kanat atışlarında eğer keleci öne fazla çıkmışsa oyuncu atış aldatması yapar ve bilek hareketi ile topu kalecinin üzerinden aşırtır.

**Kanat Atışı**

Bu atış türü kanat pozisyonuna uygulanan ve kanat oyuncusunun en sık ve en çok kullandığı atıştır. Ters ayakla da uygulanabilir.

**Oyun Formatında Teknik Çalışmalar**

**Stop Oyunu**

Topu elinde tutan ortadaki oyuncu topu havaya atarken bir oyuncunun ismini söyler.

İsmi söylenen oyuncu topu tutar. Aynı hareket tekrarlanır.

Uygulama: Top değişik yüksekliklerde ve değişik açılarda atılabilirler.

**Kule Topu Oyunu**

İç içe iki daire çizilir, ortadaki dairenin çapı 1 metredir. Ortada bir sağlık topu bulunur. Büyük dairenin dışındaki oyuncular, aralarında pas yaparak sağlık topunu vurmaya çalışırken iki dairenin arasındaki oyuncu sağlık topunu savunmaya çalışır.

**Kasa Topu Oyunu**

İç içe çizilmiş iki daire vardır. İçerideki dairenin çapı 3 metredir ve içinde bir kasa parçası vardır. Dışarıdaki dairenin dışındaki oyuncular paslaşarak topu kasanın içinden geçirmeye çalışırken, iki dairenin içindeki oyuncular onları engellemeye çalışırlar.

**Kaplan Topu Oyunu**

Dairenin içinde bir ebe vardır, dairenin dışındaki oyuncular aralarında pas yaparak ebeyi vurmaya çalışırlar.

**Ortadaki Eşe Top Atma**

İç içe dizilmiş iki daire vardır içerdeki dairede bir oyuncu, dışarıdaki dairede hücum oyuncuları, iki dairenin arasında hücum oyuncuları arasından 1-3 eksik savunma oyuncuları vardır. Hücum oyuncuları aralarına pas yaparak ortadaki ebeye topu aktarmaya çalışırlar. Savunma oyuncuları ise onları engellemeye çalışırlar.

**Bireysel ve Grup Alıştırmaları**

**Salonda Bireysel Çalışma**

1. Top tek ve çift elle havaya atılır ve yakalanır
2. Yüksek atılmış top sıçrayarak tutulur
3. Top yere vurularak tutulur – durarak veya yer değiştirerek.

**Eşli Alıştırmalar ( uzaklık yaklaşık 5 metre )**

1. Değişik yüksekliklerden sağ ve sol elle direkt atışlar ve tutuşlar
2. Sağ ve sol elle sektirmeler
3. Dönerek yer ve yön değiştirerek atmalar ve tutmalar
4. Yatma – dönüş – atış – alış – dönüş – tutma
5. Atış kolunun yönü diğer kolunun yönündedir

**Geliştirilmiş Alıştırmalar**

1. Uzaklık değiştirilir
2. Top yuvarlanır
3. Sıçrama sonrası top tutulur
4. Top sıçrayarak tutulur ve hemen atılır
5. İki topla aynı anda paslaşılır

**Yüklenmeli top atma ve tutma oyunları**

**Krala Top Atma**

Savunma oyuncularından 1-2 fazla hücum oyuncuları engellemelere rağmen kasa

üzerinde duran krala pas vermeye çalışırlar.

**Kendi Kalesine Pas Verme**

Her takımın top kendilerinde olduğunda, rakip çizgi kalesindeki kalecilerine pas vermeye çalışırlar.

**File Üzerinden Rakip Sahaya Top Atma**

## Voleybol sahasında hücum sahasının içine girmeden rakip sahaya top atılır.

## Atılan toplar yere düşürülmeden yakalanıp tutulduğu yerden tekrar rakip sahaya

## atılır. Top yere düşerse rakip puan kazanır.

**Pas Alıştırmaları**

1. Duvara karşı atışlar
2. Karşılıklı eşe pas
3. Karşılıklı koşarak eşe pas
4. Çapraz paslaşmalar ve koşu
5. Üçgen formunda paslaşma

**Hücum ve Savunma**

**Gurup Taktiği**

Grup taktiği takım taktiğinin en önemli parçasını oluşturur. Hücumda ve savunmadaki oyuncuların amaca yönelik ve ekonomik hareketleri içerir. Doğru, tam ve mümkün olduğu oranda alışkanlık haline getirilmiş olan bireysel yetenekler, fiziksel güç, teknik, taktik, moral ve mücadele gücü grup taktiğini oluşturur. Grup taktiği en az iki oyuncu ve daha çok oyuncu arasında uygulanır. Grup taktiği üzerinde oyun kuralları, oyuncuların oyun anlayışları, rakibin alacağı tedbirler ve dış etkenler etkili olur.

**Hücumda Grup Taktiği**

İki veya daha fazla hücum oyuncusu yardımlaşarak kale atışı pozisyonu yaratmaya ve gol şansı aramaya çalışırlar. Hücum oyuncularının yapmış oldukları hareketleri de hücum kombinasyonları olarak adlandırabiliriz.

Oyun içerisinde bazı belirli oyun pozisyon ve diziliş biçimleriyle tekrar tekrar karşılaşırlar bu nedenle standart pozisyonların çözümlenmesi için takım oyuncularının yeteneklerine uygun çalışma yollarını saptamak ve alışkanlık haline getirmek gereklidir. Böylece hareket akışları otomatikleşecek ve çözümlemeler kolaylaşacaktır.

Hentbol oyununda birçok temel hücum kombinasyonları vardır. Bunlar düz dalma, verkaç, çapraz geçiş, perdeleme ve piston hareketi gibi kombinasyonlardır. Bu temel hücum kombinasyonlarından takım taktiği oluşturulur.

Hücum kombinasyonlarında şunlara dikkat edilmelidir:

* Uygulama belirli savunma dizilişlerine göre düzenlenmelidir.
* Kombinasyona katılan oyuncu sayısı saptanmalıdır.
* Kombinasyon akışı, top ve oyuncuların yolu saptanmalıdır.
* Beklenmedik durumlarda başka kombinasyonlara dönme, teknik ve taktik becerilerin ışığında insiyatif kullanma yeteneği geliştirilmelidir.
* Kombinasyonları çok sık tekrarlanmalıdır.
* Kombinasyonlar iki yönlü uygulamaya çalışılmalıdır.

**Piston Hareketi**

Hücum oyununun en önemli teknik hareketidir. Oyuncu hücumdayken topu öne doğru hareket içerisinde alır ya da içeriye dalar ya da pas verir. Biz bu harekete piston diyoruz. Piston hareketi genellikle bilek pası ile bağlanır. Piston hareketi savunmayı yarmanın ve bağlamanın temel şartıdır. Bu nedenle bu hareketin çok iyi öğrenilmesi gerekir.

**Düz Dalma**

Bütün hücum kombinasyonlarında temel amaç, sahanın herhangi bir yerinde çoklukla hücuma erişip, en elverişli pozisyonda gol şansı aramaktadır. Bu ortam düz dalmada bir oyuncunun topsuz aldatma yolu ile kale yönüne koşup eş oyuncudan pas alması ile sağlanır. Düz dalmada oyuncular aralarında pozisyon değiştiremezler.

**Verkaç**

Hentbolda en basit ve temel ikili bir hücum kombinasyonudur. Genellikle bu kombinasyon pivot ve oyun kurucu arasında uygulanır.

**Çapraz Geçiş**

Çapraz geçiş ikili ve üçlü gruplarda genellikle oyun kurucular arasında uygulanır. Savunma önünde uygulanan çapraz geçiş kombinasyonu ile

* Uzaktan atış yapan oyun kuruculara uygun atış ortamı yaratır.
* Eş oyuncuya atış ya da dalma için boşluk yaratılır.
* Perdeleme için (özellikle şut perdelemesi) uygun ortam sağlanır.

Çapraz geçiş daima iki savunma oyuncusu arasına uygulanır. Böylece savunma adamını değişmeye zorlanarak savunmada boşluk yaratır.

**8 Çizme**

Üç oyuncu arasında uygulanan 8 çizme çapraz geçişin doğal devamıdır. Çapraz geçiş kesintisiz uygulanır.

8 çizme kombinasyonu:

* Oyun kurucular arasında,
* Kanat, oyun kurucu, oyun kurucu arasında,
* Kanat, pivot, kanat oyuncular arasında uygulanır.

**Pozisyon Değiştirme**

Pozisyon değiştirmelerde oyuncuların hareket sahası, taktik prensipler nedeniyle oldukça sınıflandırılmıştır.

Bir noktada gol atma ortamının yaratılması oyuncuların ferdi yeteneklerine bağlıdır. Uygulanan pozisyon değiştirmelerde savunma oyuncusu hata yapmaya zorlanır. Hücum oyuncusu bu hatalardan yararlanarak gol atma şansı artar.

Pozisyon değiştirerek gereksiz yer değiştirme hareketlerinden kaçınılmalıdır. Boşalan pozisyon ve diğer oyuncular tarafından doldurulmalıdır. Değişmeler yalnız savunma oyuncusunun önünden yapılmayıp derinlemesine ve savunma oyuncusunun arkasından da yapılabilir.

Değişmeler yapılırken topsuz aldatmaların ilkelerine bağlı kalmalı ve her an top almaya, pas vermeye hazır olmalıdır. Ancak çok sayıdaki pozisyon değişmeleri oyuncuların anlayış ve görünüşü kaybetmelerine yol açmamalıdır.

**Perdeleme**

Perdeleme salon hentbolunda çok önemli bir yer alır. Perdeleme pozisyon değiştirmelerle bağlantılı olarak uygulanır. Perdeleme yoluyla pozisyon değiştiren oyunculardan biri boşta kalır ve gol atma şansı arttırılır. Özellikle ikiye iki oyunda uygulanan perdeleme sonrası perde yapan oyuncu içeriye doğru yuvarlanarak pas ortamı yaratmalıdır.

Perdeleme yaparken şu noktalar göz önünde bulundurulmalıdır;

* Perdeleme yapacak oyuncu önce pozisyon değiştirme hareketine başlar ve aniden perdeleme yapar.
* Perdeleme, yön değiştirme aldatması ile bağlantılı uygulanırsa daha etkili olur.
* Perdeleme yapılacak oyuncu savunma oyuncusunun dikkatini başka yöne çekerek perdelemeyi yapacak oyuncunun işini kolaylaştırmalıdır.

Perdelemede amaç 2:2 oyunu 2:1 ve 1:0 indirgemelik. Böylece dalma ve kaleye atış olanağı sağlanacaktır.

Perdeleme önden, yandan ve arkadan olmak üzere 3 türlü uygulanır. Aynı şekilde topla ve topsuz oyuncu tarafından olmak üzere iki türlü yapılır.

Hentbol oyununda en çok kullanılan perdeleme örnekleri:

**Kanat Perdelemesi**

Kanat oyuncusu topla kanat savunmasına perdeleme yapar ve topu arkasından koşan oyun kurucuya aktarılır. Oyun kurucu kanat pozisyonundan atış uygular.

**Pivot Perdelemesi**

Pivot oyuncular tarafından yapılır.

**Şut Perdelemesi**

Şut perdelemesi yoluyla oyun kuruculara uzaktan atış ortamı yaratılır. Şut perdelemesi genellikle serbest atış kombinasyonlarında ve çapraz geçişlerde uygulanır.

**Savunmada Grup Taktiği**

Savunmanın başarılı olabilmesinde bireysel yeteneklerin mükemmel olması yetmez. Tüm takım oyuncularının birbiriyle iş birliği, yardım ve desteğiyle başarı perçinlenir. Ayrıca grup savunmasında savunma oyuncularının birbiriyle anlaşması büyük önem taşır. Grup savunmasında aşağıdaki çalışmalar ve ilkeler savunmanın temelini oluşturur.

**Öne Çıkma Emniyete Alma ve Yerleşme**

Savunma oyuncusu muhtemel bir atışı önlemek için ya da topu alanda hücum oyuncusunu anında kapatmak için kayma adımlarıyla öne çıkar, öne çıkmayı uygularken muhtemel aldatma denemesi, atış kolu, mesafe dikkate alınır.

Öne çıkmayla açık kalan savunma boşluğu komşu eş oyuncu veya oyuncular tarafından doldurularak emniyete alınır ve hücum oyuncusu topu elinden çıkarttığı anda öne çıkan savunma oyuncusu topun gittiği yönde savunma dizilimdeki yerini alır.

**Adam Değiştirme**

Savunma oyuncuları oyunun akışına, savunmanın durumuna ve hücumu n davranışlarına göre savundukları hücum oyuncularını değiştirirler. Bu durum oyunun akışında sık sık ve değişik pozisyonlar da ortaya çıkar. Bu nedenle adam değişme çalışmaları antrenmanlarda gereken yeri almalıdır.

Adam değişmeyi uygularken şu ilkelere dikkat edilmelidir;

* Hücum oyuncusunun atış kolu kontrol edilir.
* Hücum oyuncusu ile beraber hareket edilir, kale atışı ve pasları önlemeye çalışılır.
* Hücum oyuncusu diğer savunma oyuncusuna aktarılır.

**Atışların Bloke Edilmesi**

Kale atışlarında bireysel bloğun yanı sıra ikili ve üçlü blok çalışmaları savunmanın vazgeçilmez öğeleridir. Son yıllarda blok çalışmalarına (özellikle 6-0 savunma yapan takımlarda) çok fazla yer verilmeye başlanmıştır. Blok çalışmalarında kaleci ile iş birliği unutulmamalıdır.

**Perdelemeden Çözülme**

Hücum oyuncularının uyguladığı perdeleme ve yuvarlanma kombinasyonundan kurtulmak için perdeleme yapan oyuncunun savunucusu arkadaşını önceden uyarır. Uyarılan savunma oyuncusu geriye çekilerek adamını diğer arkadaşına aktarır ve adam değişirler. Ya da daha önceden aradan kayarak kendi hücum oyuncusunda kalır.

**Takım Taktiği**

Diğer takım oyunlarında olduğu gibi salon hentbolunda da genel amaç, rakibe daha fazla gol atmak ve daha az gol yemektir. Bu da ancak daha iyi düşünülüp hazırlanmış ve uygulanabilirliği olan taktikle gerçekleşebilir.

Taktik sözcüğünü tanımlayacak olursak, oyuncuların grup ve takım halinde saha, zaman, rakip ve takım arkadaşını göz önünde bulundurmak suretiyle nerede, ne zaman, nasıl ve ne şekilde davranmaları gerektiğidir.

Bir takımın taktik düzeyi şunlara bağlıdır:

* Oyun kuralları bilgisi,
* Oyuncuların bedensel güç yeteneği ( kondisyon )
* Teknik gelişim düzeyi,
* Teorik bilgi ( taktik düşüncenin gelişimini hızlandırır ve oyundaki çözüm yollarını kolaylaştırır )
* Karşı takım taktiğinin bilinmesi,
* Takımın oyun anlayışı,
* Dış etkenler ( saha ölçüleri, oyun durumu, saha avantajı veya dezavantajı). Takım taktiğini üs kısma ayırmak gereklidir;
* Savunma taktiği,
* Hücum taktiği,
* Eksik oyuncu durumunda taktik

**Savunma Taktiği**

Savunma çalışmaları antrenmanlarımızda büyük yer tutar. Unutulmaması gereken temel ilke temel oyuncunun savunmada oluştuğu ve şekillendiğidir.

* Son yıllarda hücum oyunu teknik-taktik açıdan büyük gelişim kaydetti. Atış kuvveti-tekniği geliştirildiği gibi, yeni kombinasyonlar oluşturuldu ve top tekniği düzeltildi. Bu karşılık hücumda çok başarılı oyuncular savunmada yeteri kadar eğitilmedi ve savunma hücuma göre daha sevimsiz kaldı. Bunun nedenleri, savunmanın kısa analizi yapılırsa daha belirgin ortaya çıkacaktır:
* Yetersiz bedeni güç hazırlığı savunmada daha belirgin ortaya çıkar.
* Savunma tekniği, hücum tekniğine göre daha az detaylı incelenmiş ve eğitilmiştir.
* Hareketi ile uygulayan hücum oyuncusu olduğundan savunma oyuncularının daha hızlı reaksiyon yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir.
* Savunmadaki anlaşma daha zordur. Çünkü inisiyatif hücum elindedir.,
* Savunma oyuncularının psikolojik durumu genellikle elverişsizdir: çünkü seyircinin gözdesi hücum oyuncularıdır.
* Oyun kuralları(genellikle yorum ve uygulanış) hücumun avantajına çalışır.
* Antrenmanlarda genellikle hücuma göre hücuma göre, savunmaya daha az yer verilir.
* Savunma, genellikle oyunculara daha sıkıcı ve verimsiz görünür.

**Savunma Çeşitleri**

Adam adama savunma; her savunma oyuncusu belirli bir hücum oyuncusundan sorumludur. Adam adama tam saha ya da yarım saha uygulanabilir.

Bölge savunması; oyuncular belirli bir bölgeden sorumludurlar. Savunma bölgeleri sabit olmayıp hücuma göre değişir. Savunma “adama dönük “ veya “topa dönük” olarak şekillenir.

Kombine savunma; savunmada bir veya birkaç oyuncunun adam adama savunma görevini yüklenip diğerlerinin bölge savunması yapmasıdır.

**Bölge Savunmasının Dizilişleri**

* 6 – 0 Savunma
* 5 – 1 Ofansif veya Defansif Savunma
* 4 – 2 Savunma
* 3 – 3 Savunma
* 3 – 2 – 1 Savunma

**6 – 0 Savunma Dizilişi**

Temel dizilişte oyuncular kale sahası çizgisinin etrafında yer alırlar. Kapalı bir savunma şeklidir. Oyuncular savunmayı öne, arkaya ve yana doğru aktararak rakibin kale atışlarını önlemeye çalışırlar. Kapalı bir dizilişi olması nedeni il pivot ve kanat hücum oyuncularına karşı çok etkilidir. Ancak uzak kale atışlarına karşı biraz zayıftır. Uzaktan atışları önlemek için, topa sahip oyuncunun karşısındaki savunma oyuncusu çok çabuk öne çıkar ve atışı önler. Boşalan yer ise yandaki komşu eş oyuncu tarafından doldurulur. Top başka bir yere aktarıldığında savunma oyuncusu yerine geri çekilir. Ancak sol ve sağ kanat savunma oyuncuları prensip öne çıkmazlar. Çünkü arkadan geçilme tehlikesi vardır.

Bu savunma dizilişinin başarı ile uygulanabilmesi savunma oyuncularının uzun boylu olmalarına, topları çok çabuk bloke edebilmelerine ve öne çok çabuk çıkarak tekrar eski yerlerini alabilme yeteneklerine bağlıdır. Bunların yanı sıra uzak atışları önleyebilecek iyi bir kaleciye sahip olmaları gerekir.

**3 – 2 – 1 Savunma Dizilişi**

Bu savunma türü günümüzde en çok kullanılan savunma dizilişlerinden biridir. Üç oyuncu kale sahası çizgisinde yer alır. İki oyuncu yaklaşık 7 m.de, öndeki oyuncu ise 9m civarında yer alır.

Çizgideki üç oyuncu yana doğru kayma adımlarıyla pivotu ve kale sahasını kontrol ederler. İkinci kademedeki oyuncular öne, yana ve arkaya hareketle oyun kurucuların atış düzenini bozmaya, pas arası yapmaya çalışır ve hızlı hücuma koşarlar.

**5 – 1 Savunma Dizilişi**

Bu savunma sistemi, çok iyi pivot oyuncusu ve uzak atışları iyi olan takımlara karşı uygulanır. Uygulamada çok yönlü olarak ofansif ve defansif kullanılabilir. Ofansif 5 – 1 sistemde ise, bu oyuncular mümkün olduğu kadar kale sahası çizgisinde kalmaya gayret ederler.

**4 – 2 Savunma Dizilişi**

Bu savunma sistemi, iyi kale çizgisi oyuncusu olmayan uzaktan iki iyi kale atışı kullanan oyuncusu olan takımlara karşı kullanılır.4 oyuncu kale sahası çizgisine dizilir. Diğer iki oyuncu ise önde savunma yaparak rakibin uzak atışlarını önlemeye çalışır.

Yakın atış bölgesindeki savunma oyuncuları rakip pivot oyuncularını çok yakından savunulur. Çünkü bu savunma dizilişinde rakip pivot oyuncuları için oldukça geniş boş saha vardır.

Uzak atış bölgesindeki oyuncular ise rakibin oyun kurmasını zorlaştırır, kale atışlarını ve içeriye dalamalarını önlemeye çalışırlar.

Savunma oyuncuları, hücumun ağırlık noktasına ve topa sahip oyuncunun bulunduğu yöne doğru savunmayı iterek basamaklı bir savunma şekli oluştururlar. Savunma oyuncuları, özellikle içteki 4 savunma oyuncusu çok hareketli bir savunma uygulamalıdırlar.

**Kombine Savunma**

Eğer hücum eden takımın çok iyi bir veya iki oyuncu varsa, taktik önlem olarak adam adama savunma ile bölge savunması kombine edilir. Ancak en iyi bir veya iki savunma oyuncusunu bu çok iyi hücum oyuncuları ile adam adama oynatıp onları etkisiz hale getirmektir.

1. **5 – 0 + 1**

Bir oyuncu adam adama oynarken diğer 5 oyuncu kale sahası çizgisinde bölge savunması uygular ( 6 – 0 diziliş prensiplerine uygun olarak ). Eğer hücum eden takımın çok iyi bir oyun kurucu veya golcüsü varsa bununla adam adama oynanır. Bu sistem, ayrıca rakibin alışagelmiş hücum sistemini de bozar.

1. **4 – 0 + 2**

Çok iyi iki oyun kurucusu olan takımlara karşı uygulanır ( eğer diğer oyuncular fazla tecrübeli değilse ). Adam adama oynayan iki kişi içeriye gömülü oynar. Böylece savunmada büyük bir boşluk meydana gelmez.

**Hücum Taktiği**

Tüm takım oyunlarında, oyun anlayışı ve bunun uygulamaya yansıması, oyun düşüncesinden ve oyun kurallarından ortaya çıkar. Teknik ve taktiğin özel bir şekilde geliştirilmesi, her takımın kendine özgü oyun anlayışı (ekolünü) ortaya çıkarır. bir takımın oyun anlayışı ise, o takımın oyun düşüncelerinin ve uygulamaya yansımasının bir ifadesi olup, oyuncuların kondisyon, psikolojik, teknik ve taktik özelliklerinin içeriğinden oluşur. Oyun anlayışı da savunma ve hücum oyununu şekillendirir.

Hücum, bir takımın topa sahip olduğu andaki taktik durumudur. Takımın topa sahip olduğu anda başlar, kaybedildiği anda da biter. Takımın bütün oyuncuları bu oyun uygulamasına katılır.

Her hücum taktiğinin amacı müsabakayı kendi lehine sonuçlandırabilmek için rakip kaleye daha fazla gol atabilmektir. Bu nedenle müsabadaki tüm olanaklardan oyuncuların yeteneklerine uygun bir şekilde yararlanmak gereklidir.

Oyuncuların bireysel ve takım halindeki teknik hazırlıkları ve yetenekleri ne kadar iyi olursa, taktik uygulama alanı da o kadar başarılı ve etkin olacaktır.

Antrenmanlarda hücum çalışırken psikolojik yönden en uygun durumda olup, gerekli motivasyonu sağlayabiliriz. Çünkü genellikle tüm oyuncuların hücuma karşı bir isteği vardır. Her an topa sahip olabilmek isteği, oyuncuları devamlı motive eder. Bu pozitif uyumdan, öğreticiler yararlanmasını bilmelidirler.

Her taktik çalışma, genel ve özel güç hazırlığını gerekli kılar. Taktiğin başarılı olabilmesi kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri ve hareketlilik gibi motorik güç özelliğinin mükemmelliğine de bağlıdır. Taktik için diğer temel unsurda teknik eğitimdir. Her oyucu, teknik yeteneklerini geliştirebilmek için sabırla ve arzuyla çalışmalıdır.

Uygulanan hücum taktiği oyuncuların özel yeteneklerine, rakip ve oyun pozisyonlarına uymalı ve bu görüş açısından hareket edilerek seçilmelidir. Oyuncular da, kendi uyum tarzlarını takımın taktik görüşü içerisinde en yararlı şekilde uygulayabilmeye her an hazır olmalıdırlar.

**Hücum Oyununun Temel İlkeleri**

Topa sahip olunduğu andan itibaren, oyuncuların dikkat etmesi gereken notları şu şekilde sıralayabiliriz:

* En kısa zamanda hücum durumuna uyum sağla.
* Hızlı hücum olanaklarını fark et ve bundan yararlan.
* En kısa zamanda, hücumda ki pozisyonunu ve yerini al.
* Hücum bölgeden serbest kalmaya çalış, hareketli ol ve rakibini bağla.
* Pas yolu açarak, top almaya her an hazır ol.
* Sürekli topa sahip oyuncuyla bağlantılı ol.
* Hızlı paslaşırken pasların emniyetine dikkat et.
* Rakibin ve savunmanın davranışlarını devamlı gözle.
* İçeriye dalma ve kale atışları yoluyla savunmayı üzerine çekmeye çalış.
* Savunma dizilişine çapraz kat ederek pozisyon hazırla.
* Çoklukta hücuma erişmeye çalış ve bundan yararlan.
* Kale atışlarında savunma oyuncusunun ve kalecinin yerini ve reaksiyonlarım devamlı kontrol altında tut.
* Geri sahanın kontrolüne ve emniyetine dikkat et(rakibin hızlı hücum tehlikesine karşı).savunma emniyetini unutma.

**Hücum Bölgelerinden Yararlanma**

Hücumda tüm oyuncular belirli düzen ve oyun disiplini içerisinde olmalıdır. Takım, hücumun uygulandığı bölgelerden mümkün olduğu kadar, en uygun şekilde yararlanmak zorundadır. Hücum da amaca uygun bölge dağılımına erişebilmek için hücum sahası 8. Hücum bölgesine ayrılmıştır.

Tüm oyuncular belirli düzen ve oyun disiplini içerisinde olmalıdır.

Ayrıca her hücum sahası dörder hücum bölgesini içeren iki kısma ayrılır.

* Yakın atış bölgesi
* Uzak atış bölgesi

Müsabaka anında, genellikle bu sekiz hücum bölgesinden altısı hücum oyuncuları tarafından doldurulur. Dikkat edilmesi gereken temel ilke, bir hücum bölgesinin iki oyuncu tarafından doldurulmamasıdır.

Bu hücum bölgesinin dağılımında, unutulmaması gereken temel ilke, yakın atış bölgesinde en az iki bölgenin doldurulmuş olmasıdır. Hücum etkili bir genişlik ve derinlik kazanır.

Yakın atış bölgesinde kanat pozisyonların doldurulması savunmayı açar. Böylece hücum için içeriye dalacak boşluk ve atış alanı doğar. Uzak atış bölgesinden en az iki hücum bölgesinin doldurulması hücumun derinlik kazanmasını mümkün kılar. Bu sayede de, kale atışı için elverişli pozisyonlar bulunur. Yakın atış pozisyonundaki orta ve iç pozisyonlar pivotlar içinde yer alır. Burada oyuncular her an kapatılabilir ve bağlanabilir. Böylece kanat oyuncular kale atışı imkânı artar. Bu nedenle, kanat pozisyonlardaki oyuncuların teknik yetenekleri, taktik görüşü açısından büyük önem taşır.

**Hücum Dizilişleri**

Hücum dizilişleri kendi oyuncularımızın yeteneklerine ve teknik hazırlığına, savunma dizilişlerine, rakip savunmadaki kuvvetli ve zayıf yönlerine göre teşkil edilir. Hücum dizilişleri çok yönlü olmalı uygulanan değişiklerle rakip, mümkün olduğu kadar beklenilmeyen durumlara düşürülmelidir. Temel hücum dizilişlerinden tüm oyun düzenleri yerleştirilir, çoklukla hücuma erişilmeye ve atış için boşluklar bulunmaya çalışılır.

**Kaleci Seçimi**

Oyuncuları seçerken, antrenörlere çok büyük görev düşüyor. Hangi oyuncu hangi pozisyonda daha başarılı olabilir? Özellikle yeni seçilen çocuklarda, kaleci seçimi çok önemlidir. Buna göre de seçtiğimiz çocukların gerçekten iyi bir kaleci olabileceğini nerden anlayabiliriz? Öncelikli unutulmamalıdır ki birkaç kurtarma çalışmalarından sonra kaleci olmak isteyen çocuk sayısında azalma olacaktır. Burada önemli ve rahatlatıcı uyarılarda bulunmak gerekir; “Sadece cesaretli çocuklar kaleci olabilir” “Ağrıları nasıl karşılayabilirler ve bu sıkıntılı dönemi nasıl atlatabilirler”? Bunların hepsi, antrenmanlardaki tekrarlı çalışmalarda mümkündür. Antrenör eğer seçtiği çocuklardan bazılarının kaleci olamayacağını anlamışsa, onu başka pozisyonlarda denemelidir. Örneğin oyun kurucu, kanat gibi.

Seçtiğimiz çocukların kaleci olamayacağını nasıl anlarız?

* Eğer çocuk kendini koruyorsa ve toplardan korkup kaçıyorsa, bu onun kaleci olamayacağına dair önemli bir ipucudur,
* Atış esnasında topları yüzü dönük karşılamayıp sağa sola dönüyorsa,
* İlk harekette kollarını göğsüne doğru çekiyorsa,
* Sert atışlarda ellerini toptan kaçırıyorsa,
* Kurtardıkları toplardan sonra canının yandığını belirten hareketler yapıyorsa,
* Canı yandıktan sonra ağlıyorsa, seçilenlerin iyi bir kaleci olamayacağına bir işarettir.

Bütün bu saydığımız olumsuz davranışları gösteriyorlarsa, iyi bir kaleci olamayacağını anlarız. Bütün bu davranışların yanında tabii ki fiziksel ve motorik özelliklerini de dikkate almamız gerekir.

**Fiziksel Özellikler**

Fiziksel özelliğinde dikkat edeceğimiz en önemli nokta, çocuğun ne kadar uzayacağıdır. Bunu bilmemiz gerekir. Bunu bilimsel yöntemlerle de öğrenmek mümkün. Kısa kalan kalecilerin, çok iyi bir kaleci olabilmek için fazla şansı olmayabilir. Milli takımlarda oynayan kalecileri incelersek, bayanlarda 1.80’nin erkeklerde 1.90’nın üstünde olduğunu görürüz. Uzun oldukları içinde, paralel olarak uzun kol ve bacakları vardır.

**Motorik Özellikler**

Hareketlilik kabiliyetleri çok yüksek olması gerekir. Buda ne kadar dinamik olursa o kadar çabuk olurlar anlamına gelir. Ya çabuk kuvvetin, patlayıcı kuvvetin iyi olması gerekir. Özellikle sıçrama, kol ve bacak hareketlilikleri patlayıcı olmalı. Bu çift ayak ileri doğru sıçrama test edilebilir. Ya da yukarıdan aşağı düşen bir topu yakalayabilme ile test edilebilir Aynı zamanda esneklikte çok önemli ir rol oynar. Bir kaleci ne kadar hızlı ve esnekse o kadar daha rahat, uzağa giden topları savunabilir. Kısa ve esnek olmayan kaslar uzağa uzanmak için yeterli değildir ve her zaman sakatlanmaya müsaittir. Tekrarlı çalışmalarda aerobik dayanıklılık önemli bir rol oynar.

**Dış Kompenentler Kaleci Kurtarışları İçin Nelerdir?**

Kaleci her zaman yanlara, öne ve arkaya hareket eder. Temel duruşta kaleci, kale çizgisi üstünden kavisli bir şekilde rakibini gözlemleyerek takip eder. Temel duruşta, ayak parmak uçları biraz çapraz dışa doğru bakar ve bacaklar omuz genişliğinde açıktır. Kalça hafif dışa doğru çıkarılır ve dizler büküktür. Eller omuz yüksekliğinde ve yana doğru açıktır. Hücum hareketleri daima öne, arkaya ve yanlara doğrudur. Kaleci bu hareketleri her zaman gözleri ve vücudu ile takip etmeli. Yapılan atışlara reaksiyon göstermeli.

Temel hareketlerden biriside kalecinin doğru açıda durmasıdır. İki kale direği ile atış yapan oyuncunun oluşturduğu açıyı ortalamalıdır.

Kaleci öne doğru çıktığı zaman atış yapan oyuncuya yaklaşır, fakat daha çok kale alanını kapatır. Prensip olarak, kaleyi görüş açısı oyuncu için daha azdır. Doğal olarak ta daha çok alanı kapatmış olur. Fakat atış daha yakın ve yüksek hızla geleceği için, kurtarmak için veya reaksiyon göstermek için kalecinin daha az vakti vardır. Tam tersi kale çizgisi üzerinde beklerse, daha uzun reaksiyon zamanı olacaktır. Ama savunması gereken çok daha fazla alan oluşacaktır. Bu durumda da uzanması gereken yerlere zamanında uzanamayabilir. Yani ileri çıktığında uzanması gereken yerler daha kolaydır. Temel duruşlardaki bir önemli nokta da, kalecinin dikey duruşundaki yüksekliktir. Topun yüksekliğine göre kaleci yüksekliğini korumalıdır. Burada önemli olan, ayak bileği, diz ve kalçanın pozisyonudur.

**Atış Hızı**

Spor araştırmacıları, bir topun saniyede 30 metre kadar mesafe aldığını saptamışlardır. Buda saatte 100 km/h demektir. Bu mesafe ve hızı kaleci reaksiyon hızı ile karşılaştırırsak, 15 metreden atılan bir şutu kurtarabilmesi gerekir. Tabiî ki 15 metreden çekilen bir şut ile çok karşılaşmıyoruz. Bu durumda soruyorum “Yakından gelen atışları nasıl kurtarabilir”? Bunun cevabı, kaleci kendi ön sezgisi ile yapar. Atış durumuna ya da koluna göre hisseder ve nereye atacağını görebilir. Bu çok çalışmalar ve daha önceki maçlardan dolayı programlanmış bir davranış biçimidir.

**Savunmanın Bloğu**

Savunmanın bir görevi de kaleyi atışlardan korumaktır. Bunu aktif ve pasif olarak ikiye ayırabiliriz. Top savunmaya çarparsa aktif, hücumu bir taraftan atış yamaya zorlarsa pasiftir. İyi anlaşmış bir kaleci ile savunma hangi alanı koruması gerektiğini bilir. Bu durumda da iki tarafta görevlerini çok iyi anlar ve uygular.

**Kaleci Kurtarışları**

Yakından ve uzaktan atış olarak ikiye ayrılır. Bu iki çeşit de iki farklı teknikle savunula bilinir. Uzaktan atışları iki şekilde kurtarabiliriz.

1. Hampelman Tekniği
2. Futbol Kalecisi Tekniği

Hampelman’da kaleci kollarını yukardan aşağı veya aşağıdan yukarı kaldırırken bacaklarını yanlara doğru kapatıp açar. (İsmini Almanların ünlü hampelman oyuncağından almıştır. Bacaklarının arasından gelen ipin çekilmesiyle oyuncak kollarını ve bacaklarını uyumlu bir şekilde yanlara doğru açıp kapatır). Bu teknikte kaleci genelde kurtarma çalışmasından sonra ayakta kalır.

Futbol kalecisi tekniğinde kaleci Sağ’a veya Sol’a atlayarak yâda uçarak kurtarmaya çalışır. Her kurtarma çalışmasının arkasından bilerek yere düşer.

Son Dünya Şampiyonalarında, düşerek kurtarışların daha başarılı olduğu istatistiksel olarak kanıtlanmış.

**Yukarıdan Gelen Topların Savunulması**

Kaleci önceden edindiği tecrübelere göre, atışlar hakkında bazı bilgilere sahiptir. Atış tekniği, atış hızı, atış alanı, önündeki savunma sayısı gibi). Bütün bu kriterlere göre yukarıdan gelen topları savunmaya çalışır. Topun hangi tarafa geleceğinden emin ise iki elle uzanmaya çalışabilir. Atış, uzanabileceği alandan daha uzak bir yere giderse, hareketini sıçramayla tamamlayabilir. Yani sıçrayarak toplara uzanabilir. Sıçramaları tek veya çift ayakla da olabilir. Tek ayakla sıçrarsa, sıçradığı yönün ayağı ile de yapabilir ters ayakla da olabilir. Fakat tek bacaklı sıçrayışlar, özellikle uzak atışlar için yeterli olmayabilir.

Futbol kaleci tekniğinde, aynı futboldaki gibi, çift ayak sıçranır ve havada iken bacaklar ya açık ya da kapalı olarak vücutları ile kalenin büyük bir alanını kapatmaya çalışırlar. Kuvvetli atışlarda (hızlı gelen toplarda), buz hokeyi veya futbol kalecileri gibi topu yukardan ya da yanlardan dışarı doğru çelebilirler. Eğer topu dışarı atmazlarsa top kaleciye çarparak tekrar oyun alanına geri dönebilir. Bu kurtarışlardan sonra topu rakipte kapabilir ve bu bir dezavantaj yaratabilir. Zayıf atışlarda kaleci topu eli ile tutabilir veya önüne düşürebilir. Bu ya tek pas hızlı hücuma, ya da geliştirilmiş hızlı hücuma çıkmamıza etkili olur.

Aşağıdan yukarı gelen toplarda kaleci zor duruş pozisyonunu kaçırabilir. Çünkü aşağıdan gelen toplarda kaleci, top takibi nedeni ile ellerini aşağıya indirmiş olabilir. Beklenmedik bu atışlar kaleci şaşırtabilir. Bu tür kurtarışlar, kalecinin hareket çabukluğuna ve refleksine bağlı olabilir. Bazı durumda kaleciler topları kafaları ile de kurtarabilir bu onların cesaretine bağlı bir durum.

**Orta Seviyeden Gelen Topların Savunulması**

Dizden yukarı omuzdan aşağı olan bölgeleri orta seviye olarak tanımlayabiliriz. Bu seviyelerden gelen atışları kurtarmak için hem eller hem de ayaklar görev alır. Bazı durumlarda, kaleci hareketli ve esnekse bacağını daha çok kaldırabilir. Bu durumda kollar daha az aşağıya iner. Fakat kaleci hareketli ve esnek değilse, tam tersi bir durum söz konusudur. Bacağını çok fazla kaldıramayacağı için kollar daha fazla aşağıya doğru inmesi gerekir. Daha önce Hampelmann le futbol kaleci tekniklerini anlatmıştık. Burada iki teknikte de hareketlerde farklılık gösterse de mantık aynı. İlk başta bükülü olan diz kaldırılıyor sonra alt bacak ayakla birlikte savruluyor. Amaç kalça seviyesini korumak eğer kalça seviyesinden gelen ve uzak yerlere giden toplar olursa, vücudunla o yöne eğilebilir ve yakın eliyle uzana bilir.

**Alttan Gelen Topların Savunulması**

Burada aynı zamanda yukarıdan aşağıya doğru atılan toplar da söz konusu. Kaleci bir teknik seçecekse topun hangi yükseklikten geldiğini bilmesi gerekiyor. Farklı atış teknikleri ile atış yapabiliriz ( sıçrayarak, alttan temel atış gibi ). Her atışın geldiği yüksekliğe göre, kalecinin ağırlık merkezi farklı olur. Temel atışta, kaleciler de temel duruşta olmalı. Ancak alçak atışlarda, bacaktaki bütün eklemle bükülü olmalıdır. El her defasında topun geliş yüksekliğine göre, inmeli veya kalkmalıdır. Bazı kalecide, hiç bükülmeden topları düz bekliyorlar ve dizleri bükmeden durarak kurtarmaya çalışıyorlar. Bu yanlış bir pozisyondur. Çünkü kalça seviyesinde ki bölgeler korumasız kalıyor.

**6 Metreden Ya da Yakın Mesafeden Yapılan Atışların Savunulması**

Hızlı hücuma gelen oyuncuları ve atışlarını nasıl kurtarabiliriz? Eğer top kendi takımında ise yani hücumdalar ise, kaleci 9 metreye kadar dışarı çıkabilir. Kaybedilen topları tekrar kazanmak için, topları çelmeye çalışır. Fakat bu bazen çok etkili olabildiği gibi çokta tehlikeli durumlar ortaya çıkabilir. Hızlı hücuma gelen oyuncu ile çarpışma söz konusu olabilir. Bu da sakatlanmalara hatta hayati tehlikelere sebebiyet verebilir. Eğer normal gelişmiş bir hızlı hücum ise, kaleci kale alanında bekler. Hızlı hücuma gelen oyuncunun sıçrama yönüne dikkat eder ve en uygun pozisyonu almaya çalışır. Atış yapan oyuncuya, atış yapmadığı sürece takip etmekten başka bir hareket yapmaz. Yana doğru küçük kayma adımları ile sıçrayan kişiyi takip eder. İki direk arasında oluşan açının ortasında durmaya çalışır. Oyuncu atış için hareketlenmeye başladığı an, kalecide onunla birlikte simetrik olarak hareketlenmeye başlar.

Kollar ve bacaklar açılır ve geniş bir alanı kapatmaya çalışırlar. Bu genelde orta seviyeye atılan toplarda daha etkili oluyor. Eğer atış yapan oyuncu sağa yâda sola sıçrarsa, kalecinin hareketi de simetrik olmalıdır. Topa yakın olan kol ve bacak hareketlidir ve yakın köşeyi korumaya çalışır. Bu anlatılan temel duruş bazen değiştirile bilinir. Eğer kaleci, oyuncuya tuzak kurmaya çalışıyorsa temel duruşlarında değişiklik yapabilir. Örneğin; bir tarafı bilerek açıp tekrar kapatabilir. Bacaklarını açıp ve atışta kapatmaya çalışır. Bunların hepsi programlanmış hareketlerdir ve antrenmanlar da çok çalışılması gerekir.

Kaleci eğer çok yukarı çıkmış ise ve bir aşırtma atış ile karşı karşıya ise, iki ayağı da yere basıyor olması gerekir. Atış ile birlikte çift ayak sıçramalı veya çok hızlı bir şekilde geriye dönmelidir. Tek ayakla sıçramaya çalışırsa yukarıya doğru sıçrayamayabilir.

**Pivot Atışlarına Karşı Savaş**

Bu pozisyonlarda farklı seviyelerden, pozisyonlardan ve hızlardan gelen topların, kurtarılması gerekir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi kaleci iki şekilde pozisyon alır. Birincisi kaleci doğru pozisyonu alır ve oyuncu ile topu takip eder. İkinci pozisyon oyuncunun atışı ile devam eder. Atış ile birlikte kalecinin kurtarış için, hareketi başlar. Pivot atış yapmak için genelde fazla düşünme fırsatı bulamaz. Topu alır almaz dönmek zorunda. Genelde de arkası kaleye dönük topu aldığı için, kalecini duruş pozisyonunu göremez. Bu kısa zamanı kaleci çok iyi kullanmalı. Kaleci arkadan oyunu rahatça takip edebildiği için pivota göre düşünme ve karar verme zamanı daha çok. Bunun için kaleci, pivot topu alıp döndüğünde ileri çıkıp ve 2 – 3 metre kala pivotu şaşırtabilir. Pivotun atış yapacağı tarafı kapatarak atışı kurtarmaya çalışır. Bu yüzden kaleci sık sık pivotun üstüne düşebilir veya çarpışabilirler. Ani dönüp atışlarda, pivot ya çok az ya da kaleyi hiç göremeyebilir. Bu tür pozisyonlarda pivot, rahat atış yapmamalı. Ayrıca savunma, pivot dönüş yaparken rahatsız etmeli ve yanlara doğru değil de öne doğru sıçramasını sağlamalı ki kaleyi rahat göremesin.

Temel bir harekette kalecinin topa göre hareket etmesidir. Bazen kaleciler atış anında oyuncunun vücut pozisyonuna göre hareket eder. Bu durum kaleci için dezavantaj oluşturabilir. Pivot düşerek atış yaparken, kaleci de ellerini yanlardan aşağıya doğru indirerek kale alanının görüş ve atış açısını kapatmaya çalışır. Pivot bu durumda topu kafa üstünden atmaya çalışabilir ve kaleci bu topları kafası ile kurtarması gerekir. Kanat oyuncuları hentbola yeni bir atış kazandırdılar. Çevirmeli ya da falsolu atış. Bildiğimiz seken toplardan daha farklı reaksiyon gösteriyorlar. Top dönerek geldiği için sektiği yerden sonra yön değiştirebiliyor. Bu yön değiştire ya saat yönünde ya da saat yönünün tersidir. Bu topların yön değiştirmesini engellemek için kaleci, top yere sekmeden önce değmesi gerekiyor. Kaleci topların ne tarafa doğru falso verildiğini çok iyi gözlemlemesi gerekiyor. Bunu gözlemlemek için topun elde ne şekilde tutulduğunu takip etmesi gerek. Topu eğer, eli ile bileğinin arasına almışsa oyuncu, bu bir çevirmeli atış yapacağı anlamına gelir. Bazen kaleci hiç beklemediği anlarda atışla karşı karşıya kalabilir. Pivot topu aldıktan sonra dönmeden atış yapabilir. Bunu kaleci çok iyi takip etmesi gerek. Ama iyi konsantre olmuş kaleci bu atışları, çok sert gelmediği için zorlanmadan kurtarabilir.

**Kanattan Gelen Topların Savunulması**

Kanat atışları sırasında kalecinin iki temel hareketi vardır. Biri yanlara doğru kayarak diğeri de öne ve arkaya doğru çıkmalardır. Ne kadar öne çıkmalı ya da ne kadar yanlara kaymalı bir kaleci? Kalecinin kanat atışlarına göre duruş pozisyonu 4 şekle göre değişebilir.

1. Kalecinin Vücut Yapısı
2. Topun Geliş Açısı
3. Oyuncunun Atış Kolu
4. Atış Tekniği

Bu kriterlere göre kaleci bir tekniği seçmesi gerekiyor. Bu kriterler maçtan önce zaten kaleci de var. Bu 4 kriterden en önemlisi kalecinin vücut yapısı. Vücut yapısında önemli olan kol ve bacakların uzunlukları ile vücudun iri yapısıdır. Uzun ve yapılı olan kaleciler, kısa ve ince olan kalecilere göre daha avantajlıdır. Atış yapan oyuncu karşısında iri ve uzun bir kaleci görünce psikolojik olarak olumsuz etkilenir.

Kanat atışlarındaki önemli bir etkende, kanadın hangi hızda ve hangi açıdan sıçradığıdır. Kanat kale çizgisine ( 0 dediğimiz bölgeden ) yakın yerden sıçrarsa, kaleci direğin yanından ayrılmamalı. Bu durumlarda kendini oradan hiç ayrılmayacağına dair hazırlaması gerekir. Eğer kanat oyuncusu geniş açıdan sıçrıyorsa, kaleci biraz öne çıkar ve kale alanını daraltır. Bazı kaleciler direk açılarının ortasına kayıp iki direği birden savunmaya çalışır. Bazı kalecilerde uzak direği kapatıp, oyuncunun yakın direğe atış yapmasını sağlayarak yakın direği korur. Uzak direği kapatan kalecilere atış yapan oyuncular yinede uzak tarafı tercih ederlerse, topun ya dışarı gitme, ya da kaleciye çarpma olasılığı daha fazladır. Ama genelde yakın köşe açık ise oyuncular atışlarını yakın köşeye yapmaya çalışır, kaleciler de yakın köşeyi korumaya çalışır.

Kolları çok hareketli olmayan, ayağını çok kaldıran ya da kafasının sağını ve solunu açık bırakan kalecilerin topları kurtarmak için çok fazla şansı yok. Bu yanlışlıklar düzeltilebilir. Direğe uzak olan elini kalça hizasına indirirken diğer elini de kafasının üstünde bükülü bir şekilde tutmalıdır. Ayaklar birbirinden çok uzak olmamalı ve direkten uzak olan ayağıyla aşağı atılan topları kurtarmaya çalışmalıdır. Daha öncede çevirmeli toplardan bahsetmiştik. Bunlarda kanat atışlarına göre iki türlüdür.

1. Yere çarpıp yön değiştiren
2. Havadan kavis alan toplar.

Çok çalışılırsa kaleci bu topları kurtarabilir ve atışlarda başarılı olur. Aşırtma atışların kurtarılmasında öncelikle kalecinin iki ayağının da yerde olması gerekir. Aşırtma çok yüksek değilse, kaleci çok yüksek bir sıçrayışla topu yakalayabilir. Bir oyuncunun aşırtma atış yapacağını nasıl anlayabiliriz? Atış yapan oyuncunun kolu, atış anında gittikçe yavaşlar ve dirseği aşağı doğru iner.

Kanat atışlarında bir başka kurtarma şeklide, kolları ve ayakları tamamen açarak geniş bir alanı kapatmaktır. Ama hemen hemen bütün kalecilerin bir kâbusu vardır. Bacak arasından yenilen goller. Genellikle kaleciler bu açılımı yukardan gelen toplar için yaparlar. Geniş açı ve orta seviyeden gelen toplar için kaleciler üst baldırlarını da kullanabilirler. Kanat oyuncusu atışını yukardan yapıyorsa ve sert bir şekilde bacak arasına atmaya çalışıyorsa, top yere çarptıktan sonra kalenin üstünden dışarı çıkabilir. Fakat yukarıdan sert gelmeyen ya da yukarıda iken kolunu aşağı indirerek atış yapmaya çalışıyorsa, bu kaleciye süre kazandırır ve bu zaman içinde kaleci bacaklarını tekrar kapatabilir.

Çevirmeli atışlara geri dönelim. Burada kalecilerin önemli görevi var. Kaleci oyuncunun elinin aldığı pozisyonu çok iyi takip etmelidir. Eğer eli aşağıda, yanda ve top bileğe yakın ise, oyuncu çevirmeli bir atış yapacaktır. Fakat el yukarıda ise bu sert bir şut ya da yukarıdan atılan kavisli bir atış da olabilir. Bir takımın sol elli sağ kanat oyuncu olmayabilir. Fakat şimdiye kadar sol elli sol kanat oyuncusu görülmedi. Sol elli bir sağ kanat atış yapıyorsa, normal bir atıştır. Ama sağ elli bir sağ kanat oyuncusu atış yapacaksa genellikle bu atış bükülerek ve düşerek bir atış olacaktır. Bu alışılmadık atışlar kalecilere sıkıntı yaratabilir. Kaleciler bu durumlarda uzak köşe kapatılmalı ve atışları yakın direğe beklemelidir. Kaleci oyuncunun koluna göre hareket etmelidir. Eğer yakın direkte beklerse ve atış orta seviyeye veya yere gelirse bu kalecilere sıkıntı yaratabilir. Burada da aynı 6 metre veya yakın atışlarda olduğu gibi kaleci temel duruşunu seçmeli ve kanat atışa geçtiği an hareketlenmelidir.

**1’e 1 Oyundan Sonraki Atışların Savunulması**

Kaleciler için kurtarılması belki de en zor atışlar. Bu oyunlar çok hızlı olduğu için kaleci kendini hazırlayamayabilir. Bu atışın pivot atışı ile arasındaki fark, pivot topu aldığında genellikle arkasını dönük olur. Burada oyuncu 1’e 1 oyun oynarken hep kaleyi ve kaleciyi görür ve ona göre karar verme zamanı pivot’a göre fazladır. Oyuncu kaleciyi gördüğü için kaleci onu yanıltamayabilir. Hatta bazen de oyuncu kaleciyi yanıltabilir ve geniş açıdan kale gol atabilir. Ya da kaleci oyuncunun geliş açısına göre pozisyon almıştır ve savunmayla çarpışan hücum istemeyerek farklı bir yöne kaymıştır ve kaleci pozisyonunu kaybedebilir. Çoğunlukla da böyle zor durumlardaki atışları kaleciler kurtarabilir fakat hakemler bu pozisyonlara genellikle 7 metre atışı verirler. Kaleci atışları kurtarmak için patlayıcı kuvvetini çok iyi geliştirmelidir.

**7 Metre Atışlarının Savunulması**

Kalecileri, futbol ve su topu branşları ile karşılaştırırsak, hentbol kalecilerin ceza atışlarında daha başarılı olduğunu görürüz. Bunun mantıklı bir nedenini ararsak, hentbol de kaleciler kale çizgisinde beklemek zorunda değil diğer branşın kalecileri atış anında çizgide beklemek zorundalar. Fakat hentbol de kaleci, oyuncu ile arasında en az 3 metre mesafe bırakmalıdır. Ayrıca hentbol kalecisi serbest hareket edebilir, atışı beklemek zorunda değil. 2 metrelik kaleciler genellikle 4 metreye kadar çıkarlar ve hareketli olurlar. Ellerini ve ayaklarını hareket ederek 7 metre atan oyuncuyu şaşırtmaya çalışırlar. Fakat bu durumlarda kaleciler aşırtma atışları da dikkate almak zorundalar. Bazı kaleciler çizgide beklerler. Bu onların reaksiyon gösterme zamanını uzatır ama uzak köşelere yetişmelerini zorlaştırır. Her atışta kaleciler, atış kriterlerini analiz eder, bir araya toplar ve kendine bir taktik seçer. Seçtiği bu taktiğe göre duruşunu alır. Burada da atış yapan oyuncuyu şaşırtmak için bazı taktikler denerler. Zamanla ve kale alanınla oynarlar. Örneğin; Bir tarafı özellikle boş bırakıp atış anında o tarafı kapatırlar ya da öne çıkıp hemen geriye dönerler.

**Savunmaya, Kaleciye, Ya da Direğe Çarpıp Kaleye Giden Topların Savunulması**

Böyle toplar çarpma sonucu yön değiştirir ve hangi tarafa gideceğini tahmin etmek çok zordur. Kaleciyle farklı yönlere giden toplar çok tehlikelidir. Bu durumlarda kaleci asla pes etmemeli. Futbol kalecisi gibi topa doğru atlayabilir veya yapabileceği tüm varyasyonları denemeli. Top savunmaya çarpıp kale çizgisi tarafından dışarı çıkıyorsa da, kaleci bu toplara dokunmak için tüm çabayı sarf etmeli. Aksi takdirde top yine rakibin olur. Kaleciye ya da direklere çarpıp 6 metre çizgisine doğru giden topları da yine kaleci yakalamaya çalışmalıdır. Yalnız bu topları ayaklarınla yakalamaya çalışırsa top serbest atış olarak rakibe geri döner. Bu topları alabiliyorsa, eli ile almalıdır.

**Kalecinin Hücuma Katkısı**

Bir takım topu kaybettiğinde, rakip hücuma başlar. Genellikle kaleden dönen topla hücum başlar. Bu dışarı atılan ya da kaleci tarafından kurtarılan toplar olabilir. Kaleden dönen bu toplarla takımın hücumu başlar. Kaleden başlaması gereken toplarla birlikte, kendi kale sahamıza yakın kazanılan serbest atışlarda tipik olmasa da çoğunlukla kaleciler tarafından başlatılır. Bu bir avantaj olabilir. Rakip geriye dönmeden takım arkadaşları hızlı hücuma çıkar, kalecide hangi bölgenin daha boş olduğunu görebilir. Fakat bu her kaleci için geçerli değildir. Bazı kaleciler çok aceleci davrandığı için veya topu çok hızlı oyuna sokamadığı için dezavantaj olabilir. Topu bir an için kaleci, oyuna sokması gerekiyorsa topa doğru koşarken mutlaka uygun olan alanı ve arkadaşını seçmesi gerekiyor. Eğer hızlı hücuma giden arkadaşlarına bakmazsa, topu aldıktan sonra karar verme anı çok kısa olur. Buda onun çabuk hata yapmasına neden olabilir. Bazı durumlarda da kaleci yavaş hareket etmesi gerekebilir. Eğer zamanla oynaması gerekiyorsa veya eksik oyuncuları varsa ya da maçın bitimine az kalmışsa ve oyunu önde götürüyorlarsa ( galiplerse ) topu oyuna yavaş sokabilir. Kaleci takım arkadaşlarına yardım etmek için kale alanını sıkça terk etmesi gerekebilir. Kaleci, kale sahasını terk ettikten sonra kural olarak saha oyuncusu olarak değerlendirilir. Bu yüzden, top sürme, aldatmayı ve paylaşmayı saha oyuncusu gibi yapabilmelidir. Özel durumlarda, özellikle maçın sonlarında, bir oyuncu gibi hücuma katılıp gole gitmelidir. Bu yüzden atışları da iyi olmalıdır.

**Maç İçin Kaleci Seçimi**

Prensip olarak bir maça 16 oyuncu yazılır. Bu oyuncuların hepsi de gerekli olduğunda kalede oynayabilir. Ama aynı zaman içinde sadece 1 kaleci kalede oynayabilir. Tabi ki bu 16 oyuncunun da kaleci olacağı sadece bir espridir. Normalde bir takım 2 ya da 3 kaleci ile maça başlar. Antrenör kaleci seçimi yaparken bunun nedenini de bilmelidir. Genelde antrenör maç için kaleci seçerken en iyi formda olanını seçer. Değerlendirmede bir önceki maçtaki performansını da göz önüne alır. Ayrıca bir seçim yaparken de kalecinin tekniğine ve stilini de göz önünde bulundururuz. Her rakibin kendine göre farkı özellikleri ve güçleri vardır. Bazılarının oyun kurucuları, bazılarının kanatları, bazılarının da hızlı hücumları iyidir. Rakibin bu özelliklerine göre kalecimizi seçebiliriz. Eğer rakibin oyun kurucuları iyi ise, dış atışlarında başarılı olan kalecimizi seçebiliriz. Bu düşüncelerle, bilgilerle ve kalecinin özelliklerine göre karar verilebilir. Farklı sebeplerden dolayı, oyun sırasında kalecimizi değiştirebiliriz. Bu değişim genelde kalecinin performansından memnun olmazsak gerçekleşir. Antrenör, kaleciyi değiştirirken zamanı iyi ayarlayabilmeli. Kaleciyi erken değiştirirsek, eğer, kendini hazırlaması için zaman tanımamış olabiliriz. Ya da çok geç çıkartırsak kendi kendini bitirmesine sebep verebiliriz. Antrenör, yanlış kaleci değişimde hatayı kabullenmeli dışarı alınmış ilk kaleciyi oyuna almalıdır. Birde 7 metre atışları için kaleci değiştirebiliriz. Bazı kalecilerin önsezileri gülüdür. Bu durumdaki kalecilere biz 7 metre canavarı deriz. Bu kaleciler genelde 7 metre atan oyuncuyu rahatsız eder. Çünkü 7 metre atışlarında onun iyi bir kaleci olduğunu bilir ve atış yapan oyuncu kendini iyi hazırlayamaz. Aynı zamanda antrenörde, kaleciye önemli bir uyarıda bulunabilir. Kaleci bu uyarıları dikkate almalıdır. Genelde antrenörler, kalecilerin ne yaptığını bildiğini düşünürler. Bir diğerleri de kalecilerin çok iyi önsezileri olduğunu düşünürler. Maçın son saniyelerinde olan 7 metreler, kalecilerde çok büyük bir baskı hissetmelerine neden olur. Özellikle bu durumlarda antrenörün uyarıları kalecileri rahatlatabilir. Antrenör bütün sorumluluğu üstüne alırsa, kalecide çok derin izler bırakmaz.