

## **Bölüm 6**

### **HENTBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ**

**Mustafa TÜRKMEN<sup>1</sup>**

#### **GİRİŞ**

Kale atışı yapabilmek için top uygun bir alana yerleştirilir, pas yardımı ile hedef gerçekleşir. Takımda paslar gerekli yerlerde ve zamanında verilirse daha ekonomik ve başarı bir sonuca en kolay şekilde ulaşılır. Doğru bir zamanda verilen ve doğru ve emniyetli bir şekilde verilen bir pasın rakip takımın kalesine takımın en hızlı oyuncusundan daha çabuk yetişir (Sevim,1992).

Top, rakip takımın kalesine atış yapabilmek için oyuncular arasında birkaç kez el değiştirir. Bu durum pas ile açıklanır diğer branşlarda da ortak öneme sahiptir. Pas tekniklerden oluşur ve gerçekleşen teknik takımın seviyesini belirlemede oldukça etkilidir. Etkili ve önemli pas olan gol pası , rakip takımın kalesine atışı yapmadan önce verilen pastır (Sevim,2006).

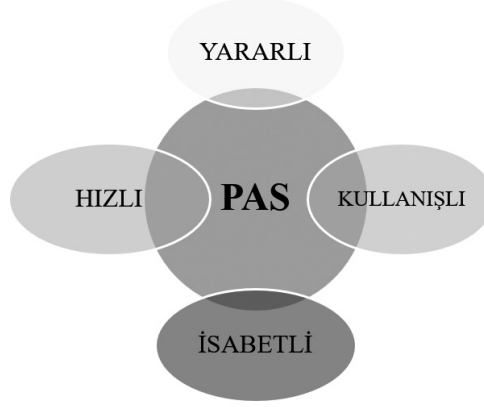
Maçlarda pas hatalarını engellemek her teknik direktörlerin hedefi olmalıdır. Aynı takımda mücadele den oyuncular doğru bir şekilde paslaşarak hücumda uygun bir kale atışı yapma ortamı yaratmaya çalışılır. Bu tür pasların bir amaç doğrultusunda doğru zaman ve doğru bir şekilde yapılmalıdır. Bir hentbol müsabakasında bir pasın hızı bir oyuncu hızından daha fazla olduğu ortaya konulmuştur (Çeliksoy & Salman, 2017).

Hentbolda temel pas hentbol pas türlerinden birisidir aynı zamanda en önemli pas türüdür. Temel pas tekniği de kendi içinde bazı türlere ayrılmaktadır. Temel pas, oyun içerisinde rakip takımın kalesine atış için olarak kullanılır. Temel pas, hentbol oyunundaki en önemli pasdır. Oyundaki en güvenli pas denilince akla temel pas türü gelir. Temel pas kendi içinde 2 farklı türe ayrılır. Pas çeşitleri kısmında detaylı bilgi verilmiştir (Marczınka, 2016).

---

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi AD, mustafaturkmen@artuklu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-3152-9495.

## PAS NASIL OLMALIDIR ?



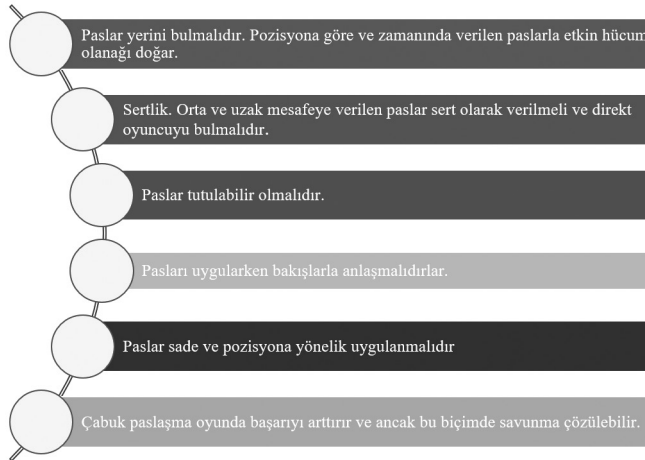
Şekil 1. Pas nasıl olmalıdır.

Şekil 1’de yazıldığı üzere koşullara bağlı olarak ve bu koşulları göz önünde bulundurarak pas ona göre en uygun olan oyuncuya atılmalıdır .

Pas rakibin kalesini tehdit eden ve gol atabilecek pozisyonda olan oyuncuya verilmelidir.

Pas takım arkadaşın zorlanmadan topu tutabilecek pozisyonda olan ve topu tuttuğu andan itibaren ritmini kaybetmeden ileri hareket edebilen oyuncuya verilmelidir (Sevim ,2010).

## PASLAR UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

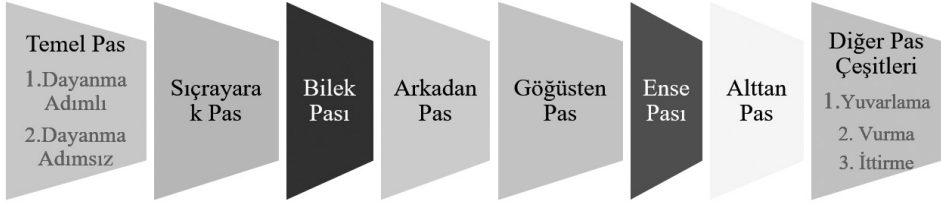


Şekil 2. Paslar Uygulanırken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar



Şekil 3. Pas Çeşitleri

## PAS ÇEŞİTLERİ



Şekil 4. Pas Çeşitleri

### 1. Temel Pas

Dayanma adımlı ve dayanma adımsız olmak üzere iki tipe ayrılan bu pas diğer paslara göre daha önemli ve güvenlidir. Ayrıca kale atışı olarak da kullanılabilir.

#### a) Dayanma Adımlı Temel Pas

Uzun mesafelerde gerçekleşen bu pas esnasında destek ayağı kullanılır. Dayanma adımlı temel pas denilme sebebi bu sebeptendir. Bu pasın uygulanış şekli şekil (5,6,7,8,9) da görüldüğü üzere gözler topu takip eder, dayanma adımı yerden kalkar, gövde hafif öne eğilir, 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, kol dirseklerden bükülü olarak geri alınırken top bir elle tutulur, topun tam arkasında olan el,

topun kontrolünü sağlar, top her iki elde yaklaşık omuz yüksekliğinde tutulur ( Pirselimoglu & Civil,).



Şekil 5.



Şekil 6.



Şekil 7.



Şekil 8.



Şekil 9.

#### b) Dayanma Adımsız Temel Pas

Kullanım alanı geniş olan pas çeşidi her pozisyonda kullanılabilir. Dayanma adımlı pas ile karşılaştırıldığında daha yumuşak fakat hızlıdır.

Dayanma adımsız pas denmesinin sebebi pas esnasında destek ayağının kullanılmamasıdır. Bu pasın uygulanış şekli şekil (10,11,12,13,14,15) da görüldüğü üzere top kişinin göğüs hizasına denk olacak şekilde tutulur. Top bir elle tutulur bu esnada kollar bükülüdür. Topun kontrolü için el topun arkasındadır. Kullanılan el ile ayak aynı yöndedir sol elini kullanan kişi sol ayağını önde kullanır. Topun elden çıkarılması ise gövde ile omuzun aynı anda geriye alınarak ,hedefe doğru atış yapılır. Top takibi yapılmalı ,gövde ile hafif öne eğim oluşturulmalıdır. Pasların gerçekleşme anında kalitesini belirleyen bazen de kalitesini düşüren eksik yada hatalı paslar gerçekleşir. Kolların gerekenden fazla ya da az uzatılması ,topun takip edilmemesi gibi hatalar pasın kalitesini düşüren durumlar olarak belirtilir (Pirselimoglu & Civil,).



Şekil 10.

Şekil 11.

Şekil 12.

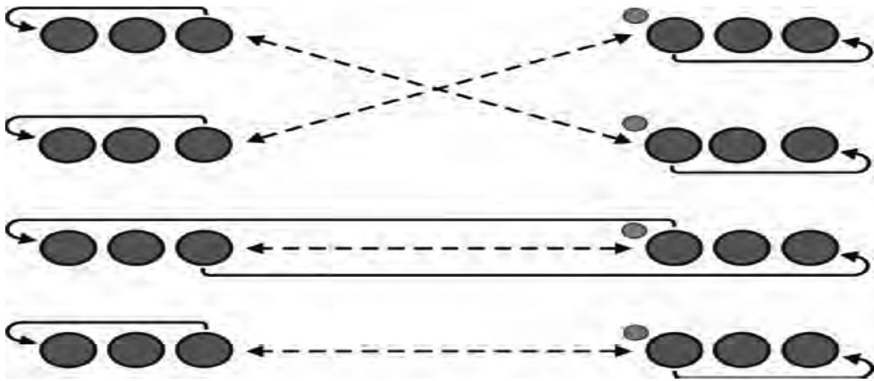
Şekil 13.

Şekil 14.

Şekil 15.

### Temel Pasla İlgili Alıştırma

- < Üçerli gruplar halinde iki sıra oluşturunuz.
- < Topları sol kısımda ,ilk sırada olan kişilere veriniz.
- < Top ile karşı çapraz pas atılsın ve atan kişi arkaya geçsin.
- < Üçüncü grup paslaştıktan sonra karşı grubun arka kısmına geçsin.
- < Dördüncü gruptaki öğrenciler karşılıklı paslaşırken pas sonrası kendi sıralarının arkasına geçsin (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2016 ).



Şekil 16. Temel Pas Alıştırma

## 2. Bilekten Pas

Bu pasın uygulanış şekli şekil (17,18,19,20,21) da görüldüğü üzere kalça hizasında tutulan topları bu pas çeşidi ile takım oyuncularına en hızlı şekilde aktarmak mümkündür. Top parmaklarla kavranır. Aşağı doğru hafifçe uzatılan kol geri

alınır ve top oyun pozisyonuna göre sarkaç gibi öne ve yana doğru uzatılarak serbest bırakılır. Hareketi kolaylaştırmak için geçişlerde sol elini kullanan oyuncu sağ bacağına destek ayağı olarak kullanır (Taşkiran,1997 ).



Şekil 17.

Şekil 18.

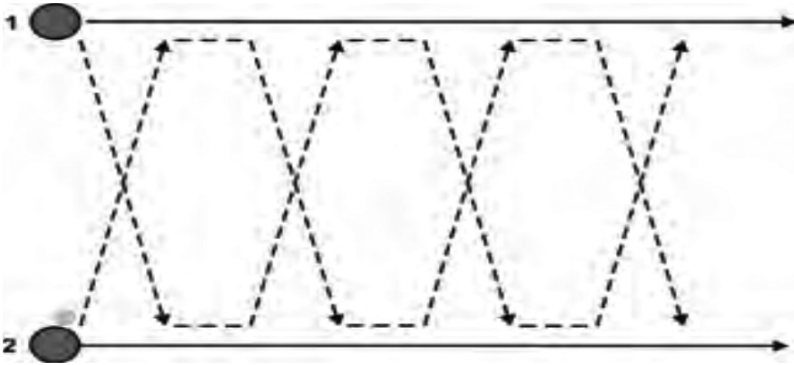
Şekil 19.

Şekil 20.

Şekil 21.

### ***Bilek Pasla İlgili Alıştırma***

- < Düzenli olacak şekilde iki kişiden oluşan sıralar belirleyiniz.
- < Topları sağ kısımda ilk sıradaki kişiye veriniz.
- <Bilek pas için 3 adım atılmasını sağlayınız.
- < Hedef durum belli alanda ve yönler ters durumda gerçekleştirilmelidir (Taşkiran, 1997 ).



Şekil 22. Bilek Pas Alıştırması

### 3. Çift El Baş Üstünden İtme Pas

Pasın uygulanış şekli şekil (23,24,25,26,26) da görüldüğü üzere ayaklar paralel ya da adım atma durumundadır. Top, iki el başın arkasında olacak şekilde başın üzerinden alınır. Vücut yay şeklindedir. Kuvvetli şekilde olan kollar ileri doğru hareket halindeyken top serbest bırakılır. Kollar topu ileriye doğru takip eder (Taşkiran,1997 ).



Şekil 23.

Şekil 24.

Şekil 15.

Şekil 26.

Şekil 27.

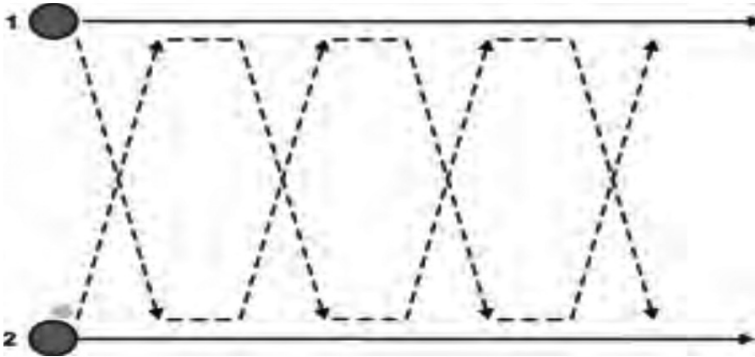
### Çift Elle Baş Üstünden İtme Pasla İlgili Alıştırma

< Sporculardan iki kişiden oluşan gruplar oluşturunuz.

<Topu grupların sağında ilk sırada olan kişiye veriniz.

<Başın üstünde çift el ile itme pas ve arkadan pas yapabilirsiniz bunu yaparken adımlamalarınız maksimum 3 adım olacak şekilde olmalıdır.

<Alanı belirleyin ve bitişte paslaşmayı tersi yönde yapınız (Pirselimoğlu, Kanlı & Cival, 2015).



Şekil 28. Pas ile İlgili Alıştırma

#### **4. Arkadan Pas**

Bu pasın uygulanaşı şekil (29,30,31,32) de görüldüğü gibi topun hangi el ile tutulduğu, nasıl pozisyonda olunması gerektiği gösterilmiştir.

Top tutuşu tercihe bağlı olup bir veya iki elle olur. Topu tutan el aşağı doğrudur ve vücudun arka kısmına alınır. Bel hizasında geriye doğru hareket ettirilen toplu kol dirsekte bükülmeye başlar. Topun serbest bırakılması için büküm anında olunması gerekir. Destek ayağı ise topu tutan elin karşısındır.

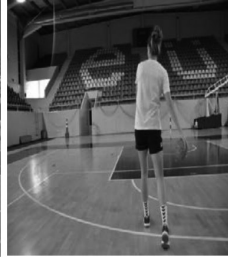
Vücudu döndürmeden ve ayak yönünü değiştirmeden boş alanlarda topu aktarmak için pozisyon değiştirilir bu pas çeşidi geri pas olarak adlandırılır. İyi bir pas için doğru an önemlidir. Topun yumuşaklığı veya sahip olduğu yükseklikte pasın kalitesi için önemli rol oynamaktadır. Bu pas genellikle pivotlar tarafından kullanılır. Geriye de verilebilen ve arkadan paslarda mevcuttur. Yalnızca yana pas ile sınırlı da değildir ( T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2016 ).



Şekil 29.



Şekil 30.



Şekil 31.

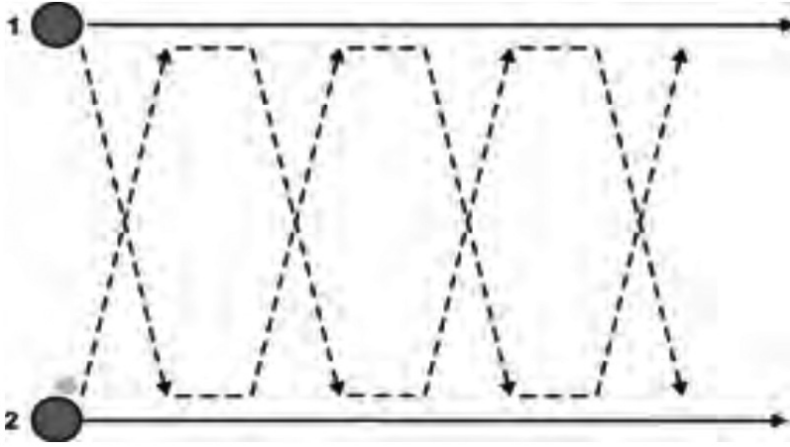


Şekil 32.

#### ***Arkadan Pas İle İlgili Alıştırma***

- < Şekil ( 33 ) iki kişiden oluşan sıralar oluşturunuz.
- < Oluşan grupların sağdan başlayarak ilk sırada olana bir top veriniz.
- < Hareket esnasında adım sayıları kısıtlı olup en fazla 3 adım atabilirsiniz. Adım sonrasında eller baş üstünde arkadan pas ve itme pas yapabilirsiniz.
- < Alanı belirleyin ve hareketler tamamlandıktan sonra paslaşmayı tersi yönünde yapın ( T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2016 ).





Şekil 33. Arkadan Pas İle İlgili Alıştırma

## 5. Ense Pası

Baş yüksekliğine kaldırılan top, temel pasta ki gibidir. Atış yapılması için omuz 90 derece açı oluşturmali ve kollar düz değil bükülü olmalıdır, şekil (34, 35, 36, 37). Bu esnada top yan veya arkadaki takım arkadaşına gönderilirken omuzlar sabit olmamalı yana doğru çevrilmelidir, (resim 170). Geçiş uygularken başınızı öne doğru eğmeyin. Defans oyuncusu kale atışını tanımlanan bu pasta bekler. Dikkatli ve doğru uygulandığında faydalı bir pas olacaktır.

Topun hizası göğüs yüksekliğindedir. Temelde olduğu gibi, vücut yana hafifçe dönük, kollar dirseklerden düz olmayacak şekilde bükülü ve top başın hizasındadır. Bilek ve parmak hareketlerinin serbest bırakılması ile topta serbest bırakılır. Topu tutan el ise destek ayağının tersidir ( T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2016 ) .



Şekil 34.



Şekil 35.



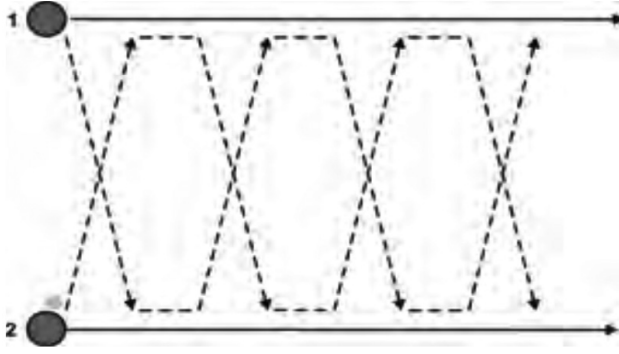
Şekil 36.



Şekil 37.

### Ense Pas İle İlgili Alıştırma

- < Şekil 38 deki gibi iki kişiden oluşan sıralar oluşturunuz.
- < Topu oluşan sıranın sağ kısmın da ki ilk kişilere veriniz.
- < Ense pas yapılabilir ancak hareket halinde yapılıyor olsa bile adım sayısı 3 ü geçmemelidir.
- < Alan belirlenmeli ve paslaşma zıt yönde olmalıdır ( Pirselimoğlu, E. Kanlı, S. Civil, T ).



Şekil 38. Ense Pas İle İlgili Alıştırma

### 6. Sıçrayarak Pas

- < Topun tutuluşu ve aktarılışı aynı temel pasta olduğu gibidir.
- < Yalnızca harekete sıçrama da eklenir.
- < Normal sıçrama ayağıyla olduğu gibi ters ayakla da sıçrayarak da uygulanabilir. Şekil ( 39, 40,41,42,43) (Pirselimoğlu, Kanlı & Civil, 2015).



Şekil 39.

Şekil 40.

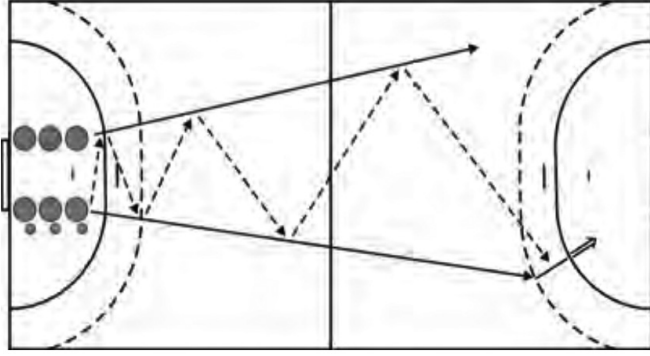
Şekil 41.

Şekil 42.

Şekil 43.

### **Sıçrayarak Pasla İlgili Alıştırma**

- < İki kişiden oluşan gruplar oluşturup sıralayınız..
- < Oluşturduğunuz sıraların sağ kısmının ilk oyuncularına birer top veriniz.
- < Mesafe başlangıcını 3 m olacak doğrultuda ayarlayınız.
- < 44. Şekil de olduğu gibi mesafeleri açınız bunu yaparken hareket halinde olan paslaşmadan sonra olduğuna dikkat ediniz.
- < Kaleye şut atan kişi ise son paslaşmada pası alan kişi olmalıdır (Çeliksoy, 1996).



Şekil 44. Sıçrayarak Pas İle İlgili Alıştırma

### **7. Göğüsten Pas**

- < Çift el ya da tek elle kullanılır.
- < Genellikle pivot oyuncularının hücumdaki pozisyonuna göre oyun kuruculara verdiği en güvenli ve hızlı pastır.
- 45, 46, 47. Şekiller benzerlik olarak basketbolda ki göğüsten pasa benzetilebilir. Top, elleri kol ve bilek hareketi ile terk eder (48. Şekil).Kollar topu takip etmelidir. Pas sonrası yan öne gösteren kollar gergin ve bilekler bükülü olmalıdır. (49. Şekil). (Cardinale,2001).



Şekil 45.

Şekil 46.

Şekil 47.

Şekil 48.

Şekil 49.

### Göğüsten Pasla İlgili Alıştırma

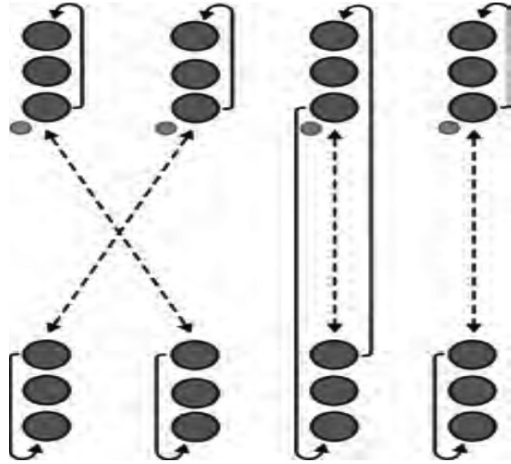
< 50. görseldeki gibi üç kişiden oluşan gruplar oluşturunuz.

< Grupları düzenli olacak şekilde sıralayınız ve topları grubun başında olan kişilere veriniz..

< Belirlenen ilk iki grup karşı tarafta olan gruba pas attıktan sonra atmayan arkadaşlarının arka tarafına geçsin.

< 3. grup paslaşmayı bitirdikten sonra karşı grubun arka kısmına geçsin.

< 4. gruptaki kişiler karşılıklı olacak şekilde paslaşırken pasın bitiminde kendi gruplarının arkasına geçsin (Gençoğlu, 2008 ).



Şekil 50. Göğüsten Pasla İlgili Alıştırma

## 8. Alttan Pas

Daha çok pivot ve oyun kurucuların tercih ettiği alttan pasta, tek el veya çift el fark edilmeksizin pas gerçekleştirilebilir. Ancak pası gerçekleştiren kolun düzeneği önemlidir. Pası verecek kol yere doğru uzatılırken vücudun yanından geriye doğru alınır. Geriye doğru alınmış kol ileriye doğru hareketlendirilirken destek adımı ileri konur. Top elden çıkarılır. Atış kolu topun ardından hareketini devam ettirir. Bacaklar kolun tersi yönündedir (Sevim, 2009).



Şekil 51.

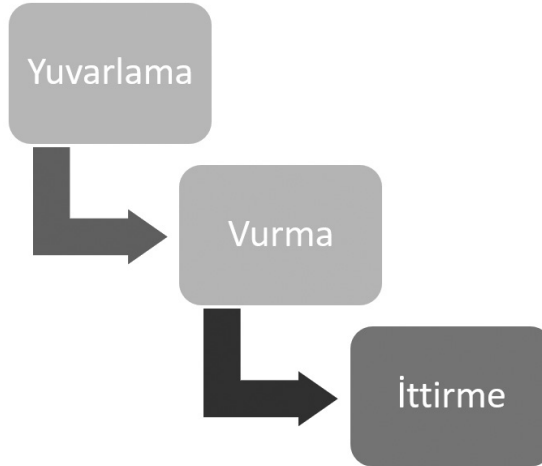


Şekil 52.



Şekil 53.

## 9. Diğer Pas Çeşitleri



Şekil 54. Diğer Pas Çeşitleri (Sevim, 2009).

## KAYNAKÇA

- Cardinale, M. Handball performance: *Physiological considerations and practical approach for training metabolic aspects*. Materials From 3rd & 4th Congress Sport Medicine & Handball from, 2001.
- Çeliksoy, M.A. (1996). *Hentbolde teori ve uygulama*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Çeliksoy, M. A. Salman, M, ( 2017). *Hentbolun Temelleri.*, Ankara: Say Medya Tic. Ltd. Şti.
- Gençoğlu C. *Hentbolcularda Üst Ekstremiteye Uygulanan Pliyometrik Egzersizin Atış Hızı ve İzokinetik Kas Kuvvetine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2008.
- Marczinka, Z. (2016). *Playing Handball*, Budapest, Kek Europa Studio Publishing House.
- Pirselimoğlu, E. Kanlı, S. Civil, T.( 2015).*Takım Sporları Ders Kitabı 9*, Ankara. Mili Eğitim Bakanlığı..
- Sevim, Y. (1992). *Hentbol Teknik Taktik.*, Ankara: Gazi Yayınevi
- Sevim, Y. (2006). *Hentbol Teknik Taktik.*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Ş.
- Sevim, Y. ( 2010). *Henbol Teknik Taktik*, Ankara , 7. Basım, Fil Yayınevi.
- Sevim, Y. (2009). *Hentbol teknik ve taktik*, 4. Baskı: Ankara Gazi Yayınevi
- Taşkıran, Y. (1997). *Hentbolda Performans*, Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı (2016). *Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Spor Lisesi Takım Sporları Dersi Öğretim Programı 9,10, 11 ve 12. Sınıflar*, Ankara.