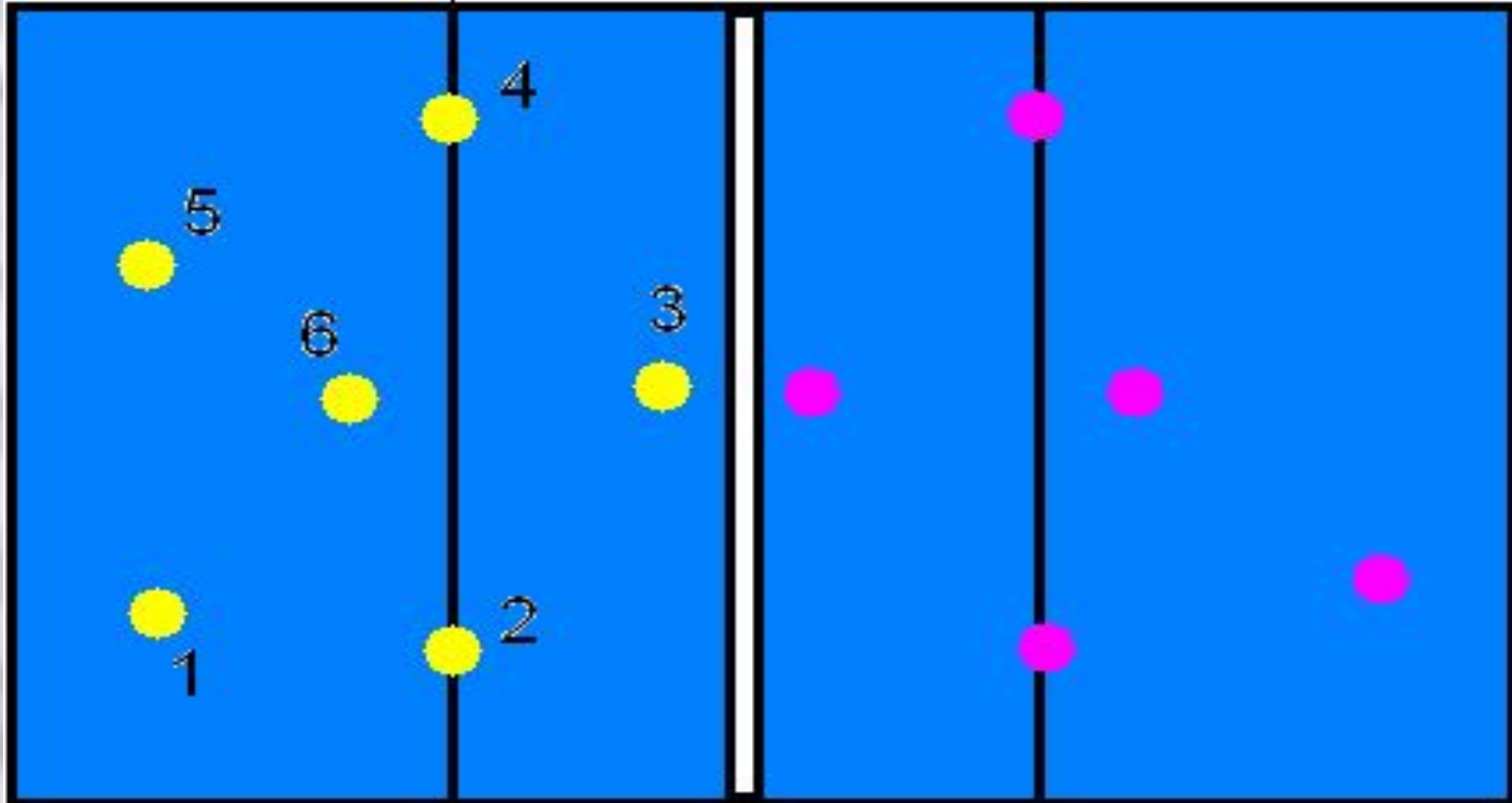




Волейбол алаңы

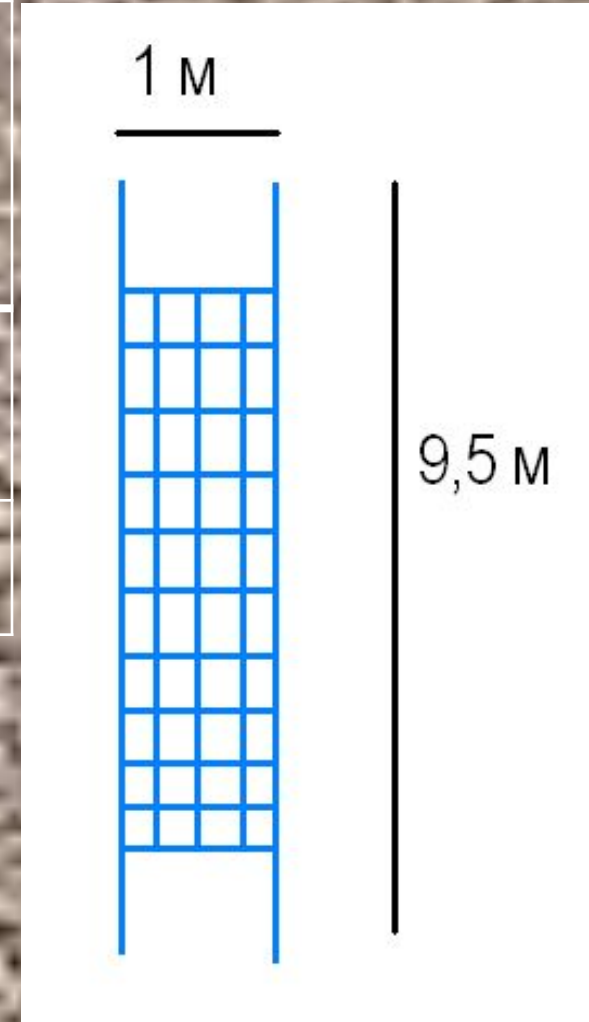


Алаңдағы ойынға әрқайсысында 6 ойыншысы бар
екі команда қатысады. Әр команданың
ойыншылары өз алаңына орналасады.



Тордың ені 1 м. ұзындығы 9,5 м. Тор жардығы темір бағаналарға бекітіледі.

Жасөспірімдер	13-14 жастағылар үшін	15-16 жастағылар үшін	17-18 жастағылар үшін
Ер балалар	2 м 20 см	2 м 35 см	2 м 43 см
қыздар	2 м 10 см	2 м 20 см	2 м 24 см



Ойын техникасы



Арнайы жаттығулар

1. Алаңда орын ауыстыра білу

Алғашқыда асықпай орынды ауыстыра білуге дағдылану. Мұғалімнің ысқырығы арқылы бір мезгілде алаңда орынды тез ауыстыра білуіне көңіл бөлу.

2. Допты төменнен алу әдісінің алғашқы элементтерін үйрену. Волейбол ойынының элементтері бар арнайы ойын ұйымдастыру.

Мұғалімнің бұйрығы арқылы алаңдағы оқушылар қолды бір мезгілде допты төменнен қабылдау әдісін үйрену.



3. Допты жоғарыдан беру, қабылдау әдісінің алғашқы элементтерін үйрету.

Тік тұрған қалыптан ойыншы бір аяқты екіншісінің жанына қойып, допты жоғарыдан берудің ерекше жағдайына көшеді. Бұл жағдайда бүгілген аяқтар бір бағытта болады.

4. Допты жоғарыдан беру, қабылдау кезінде кететін кемшіліктер.

Қатар қойылған аяқтардың қозғалысындағы кішкентай сәтсіздік, кез-келген қозғалыстың дәлдігін бұзып, кеуденің қисаюына әкеледі.



Допты ойынға қосу



5. Допты төменнен тіке тура беру арқылы ойынға қосу.

Шынтақ буыннан бүгілген бір қолмен белдің деңгейінде допты алға ұстап тұрады, екінші қол сермеу үшін артқа қарай созылады.

Допты алға сәл лақтыру арқылы допты ойынға қосады.

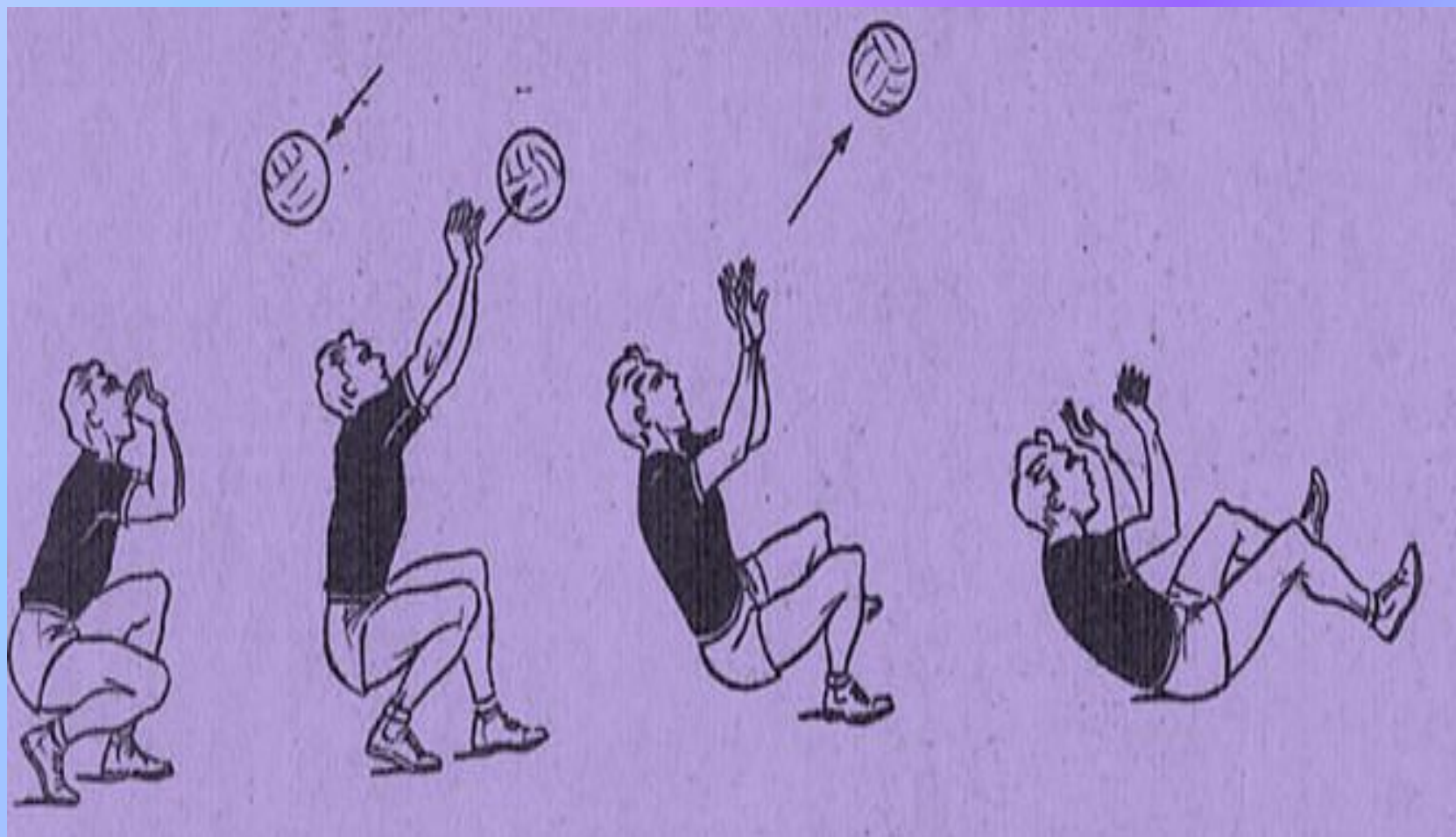
6. Допты төменнен қабылдау әдісін үйрету.

Ұшып келе жатқан доптың шапшаңдығына сәйкес қолын жәй ғана тосады және білегін артқа төмен қарай тартып соққыны азайтады.



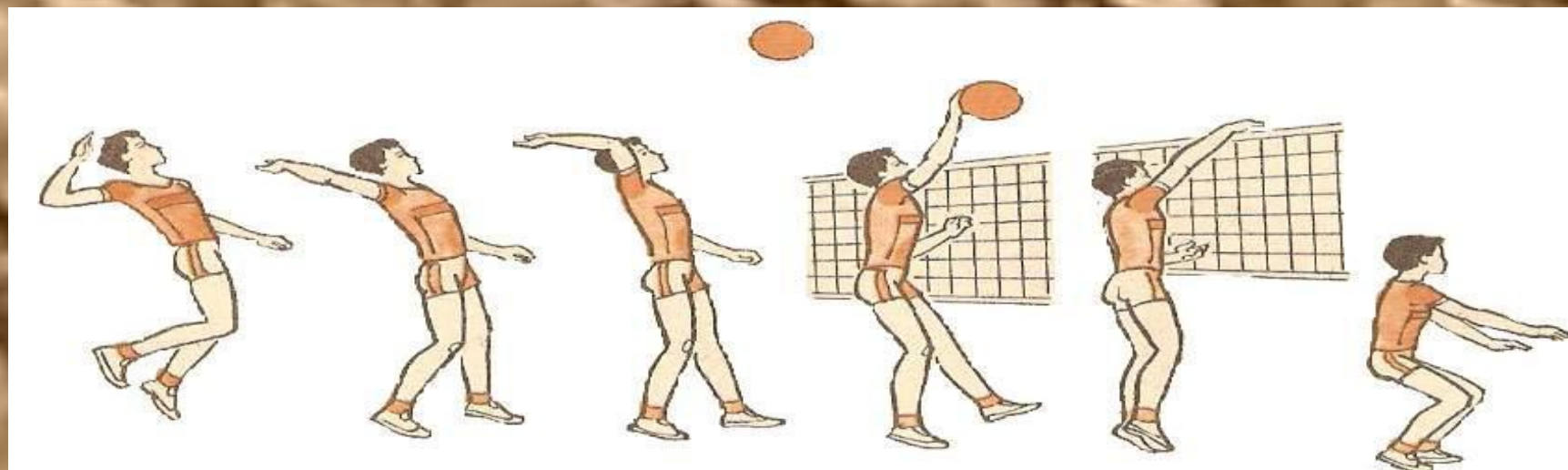
Ұшып келе жатқан доптың шапшаңдығына сәйкес қолын жәй ғана тосады және білегін артқа төмен қарай тартып соққыны азайтады.





**Допты жоғарыдан екі
қолмен жанға құлап алу**





Допты ойынға қосу әдістері





*Допты жоғарыдан екі
қолмен жанға құлап
алу*

