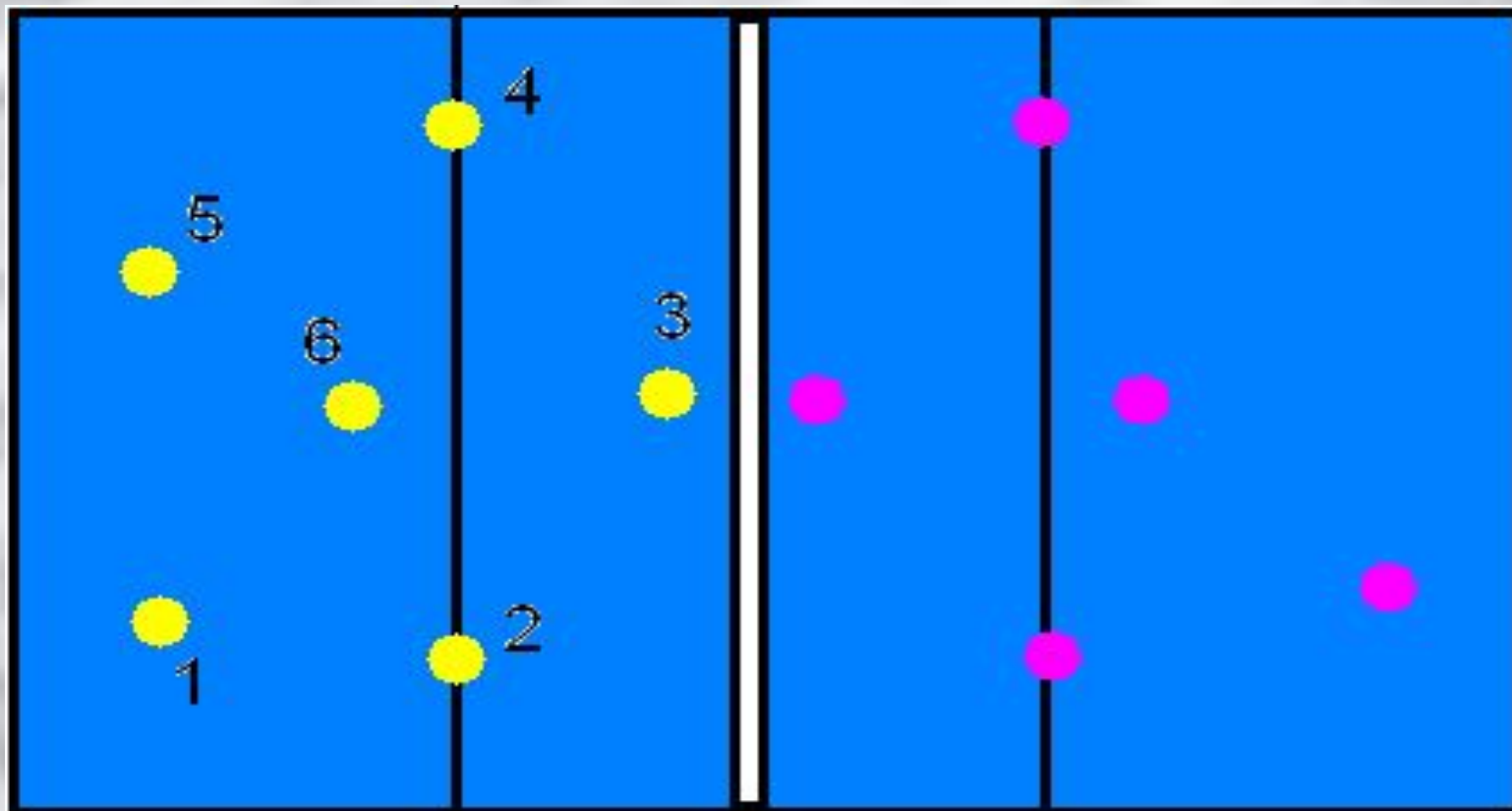




# Волейбол алаңы

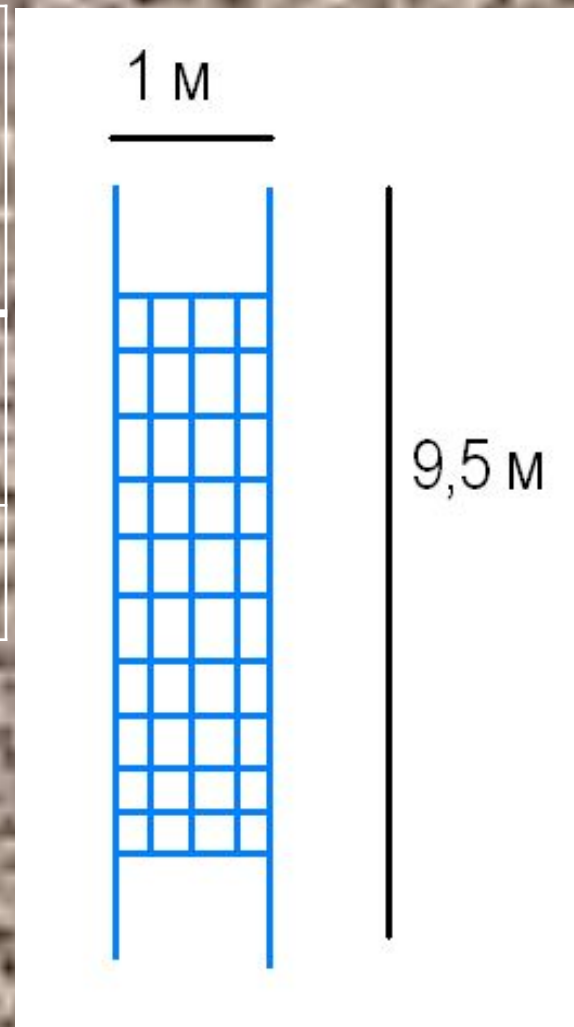


Алаңдағы ойынға әрқайсысында 6 ойыншысы бар  
екі команда қатысады. Әр команданың  
ойыншылары өз алаңына орналасады.



# 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.*



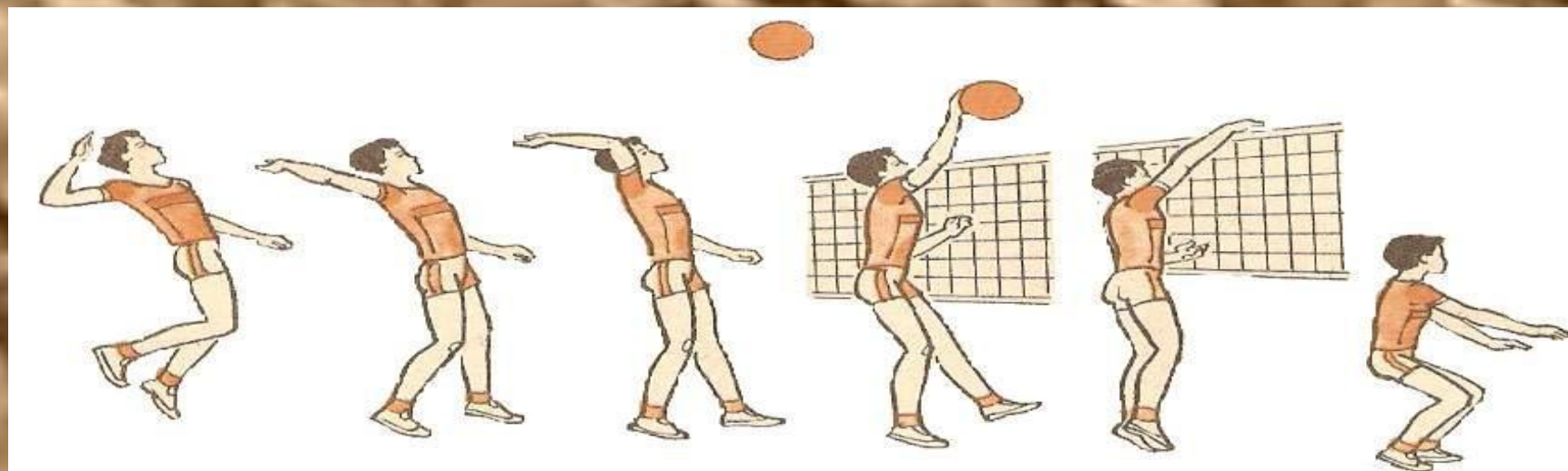
*Ұшып келе жатқан доптың шапшаңдығына сәйкес қолын жәй ғана тосады және білегін артқа төмен қарай тартып соққыны азайтады.*





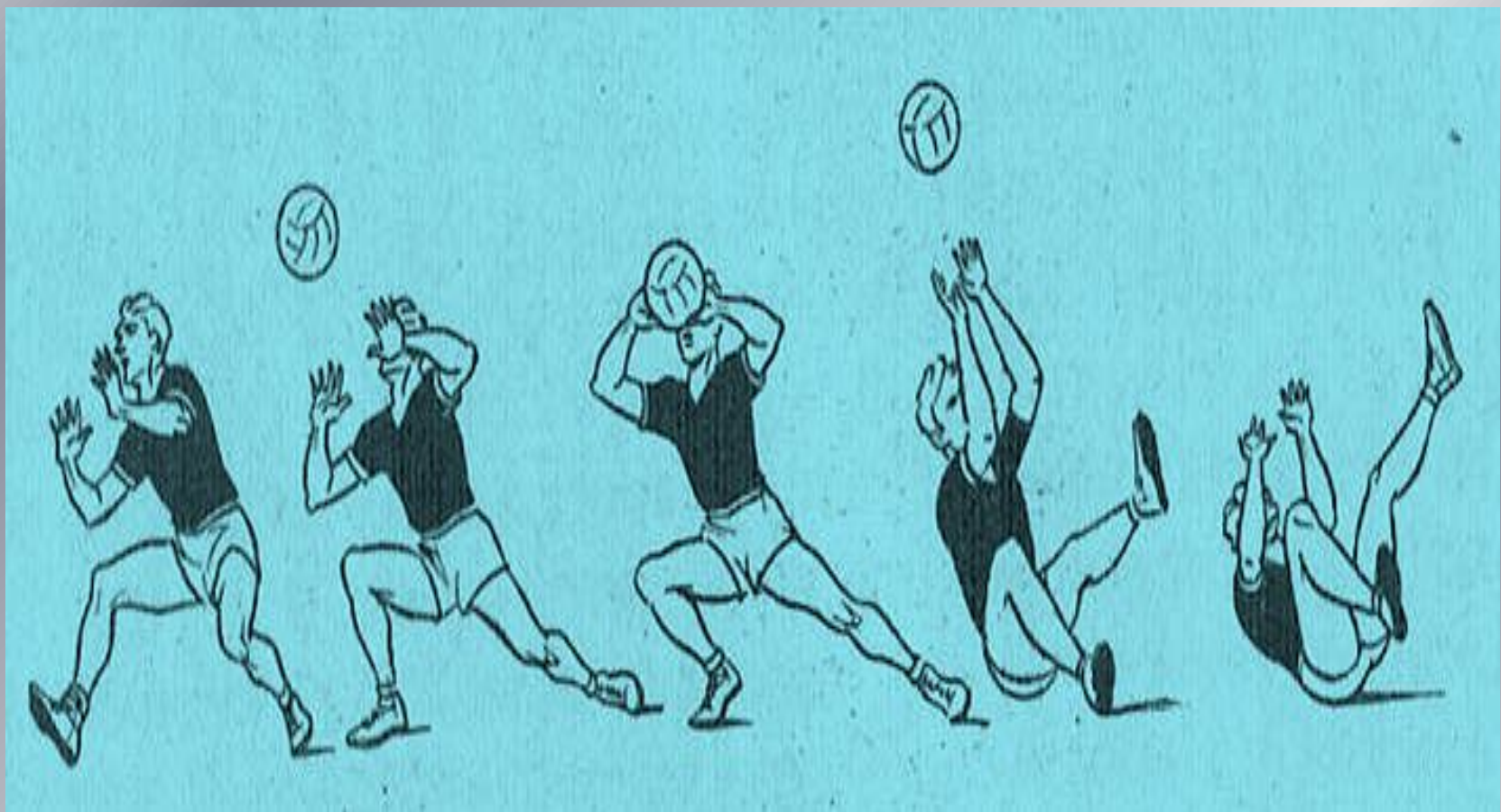
**Допты жоғарыдан екі  
қолмен жанға құлап алу**





## *Допты ойынға қосу әдістері*





*Допты жоғарыдан екі  
қолмен жанға құлап  
алу*

