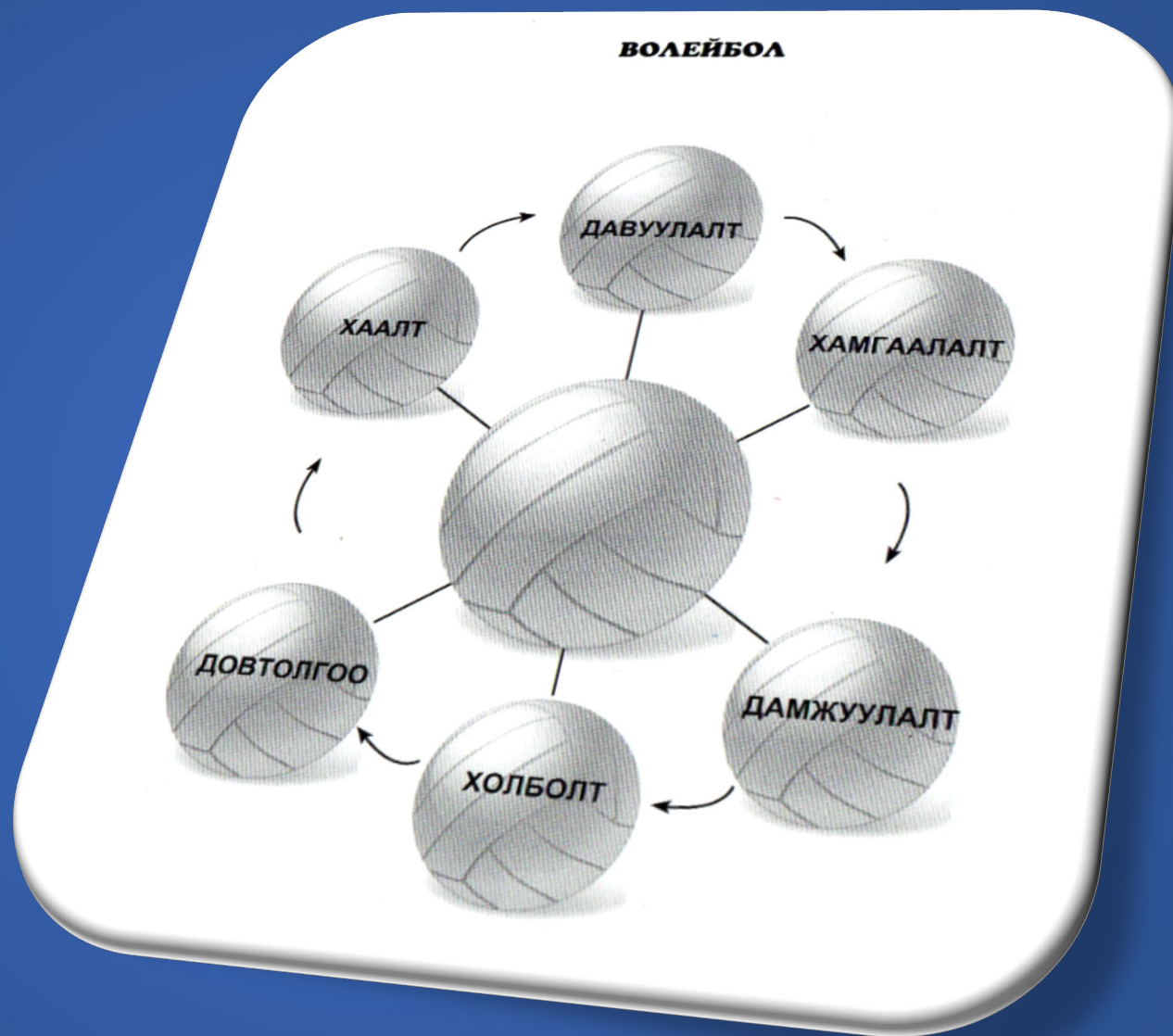


Мини волейбол

Багш: Д. Батбаяр



Мини
волейбол
тоглож
сурцгаая

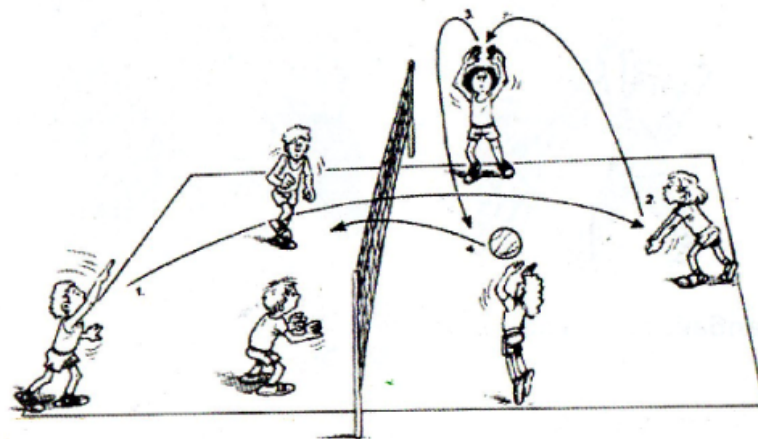


Мини волейбол тоглож сурцгаая

ТОГЛОЛТЫН ДҮРЭМ

Мини-волейболыг хоёр насны ангиллаар зохион байгуулна. Үүнд: Талбайд гурван тоглогч тоглох бөгөөд 2 тоглогч солилцоонд бэлтгэлтэй байна. Тоглолт эхлэхийн өмнө багийн ахлагчид талбай, бөмбөг авахаа шодно. Эхний ээлжинд давуулалт авбал эсрэг баг байраа сонгоно.

Давуулалтын эхний бөмбөгийг дороос дамжуулах ба 3 дахь дамжуулалтаар эсрэг багийн тор руу давуулна.



Эхний буюу 2 авсны дараа эсрэг тал руу давуулбал алдаанд тооцно. Тоглолтод давуулалтаар 3 удаа оноо авсан тохиолдолд өөрийн багийн дараагийн тамирчинд давуулалтыг шилжүүлнэ.

Тоглолтын үед торонд хүрч болохгүй.



Мини волейбол тоглож сурцгаая

Тоглолт 3 ээлжээр явагдах ба 15 оноогоор тоолно. Онооны харьцаа 14:14 болсон тохиолдолд аль түрүүлж 2 оноо авсан баг хожил авна.

Хоёр багийн ээлжийн харьцаа 1:1 болсон тохиолдолд 3 дахь ээлжийн тоглолт 8-аар байраа солин 15 оноогоор тоглоно.

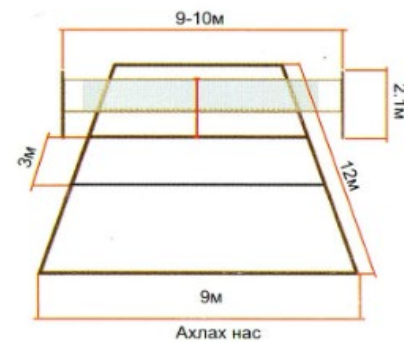
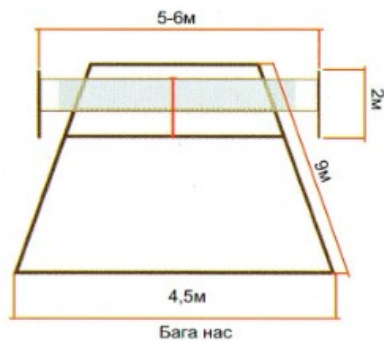
Тоглолтын ээлж бүрт 2 удаа завсарлага авах эрхтэй.

Шүүгч давуулалтын дохио өгсөн тохиолдолд солилцоо ба завсарлага авч болохгүй.

Дунд шугамыг давж гишгэхийг хориглоно.



Талбай, торны хэмжээ:



Торонд хязгаарлагч антен байрлуулна.

Мини волейбол тоглож сурцгаая

ДАВУУЛАЛТ

Мини волейбол дээрээс болон доороос давуулна. Давуулалтыг шүглийн дуунаас хойш 8 секундэд давуулна.

Давуулалтын алдаа:

- Бөмбөгийг 2 гараар цохих
- Бөмбөгийг гараас салгахгүй давуулах
- Бөмбөгийг гартаа нааж шидэх
- Давуулалтын шугам гишгэх
- Давуулалтын хязгаарын гаднаас давуулах
- Давуулалтын бөмбөг дээрээс авах
- Давуулалтын бөмбөгийг дээш шидэж барьж авах эсвэл газар унагаах



Орчин үеийн волейболд давуулалтын техник хамгийн гол хэрэглүүр болон хөгжиж байна.

Мини волейбол тоглож сурцгаая

ХАМГААЛАЛТ

Өөрийн талбайд бөмбөг унагахгүй байх үйлдлийг хамгаалалт гэнэ.



Гарын зөв байрлал



Гарт бөмбөг тусах хэсэг



Хамгаалалтын үндсэн зогсолт

Мини
волейбол
тоглож
сурцгаая

ДАМЖУУЛАЛТ

Дамжуулалт нь тоглогчдын хоорондын харилцан үйлдлийг холбох гол хэрэглүүр юм.

Дамжуулалтын алдаа:

- Байрлал буруу эзэлж зогсох
- Бөмбөгт 2 дахиж хүрэх



Дамжуулалтыг оновчтой гүйцэтгэснээр багийн дараагийн үйлдэлд амжилт үзүүлэх эерэг нөлөөтэй.

Мини волейбол тоглож сурцгаая

ХОЛБОЛТ

Хоёр дахь дамжуулалтыг дээрээс буюу доороос дамжуулж авах үйлдлийг холболт (өргөлт) гэнэ. Холболтыг дээрээс дамжуулах нь илүү оновчтой.



Холболтын алдаа:

- Бөмбөгийг барьж шидэх
- Бөмбөг хэт эргэлттэй гарах
- Бөмбөгний чиглэл өөрчлөгдөж гарах
- Бөмбөг 2 гарын дундуур унах
- Тоглогч эсрэг багийн талбайгаас бөмбөг татах

Холболтыг оновчтой гүйцэтгэх нь довтолгоо амжилттай болгох нөхцөлийг бүрдүүлнэ.

Мини
волейбол
тоглож
сурцгаая

ДОВТОЛГОО

2-3 алхамт хийж дээш үсрэн бөмбөгийг нэг гараараа цохих үйлдлийг довтолгоо гэнэ.



Довтолгооны үеийн алдаа:

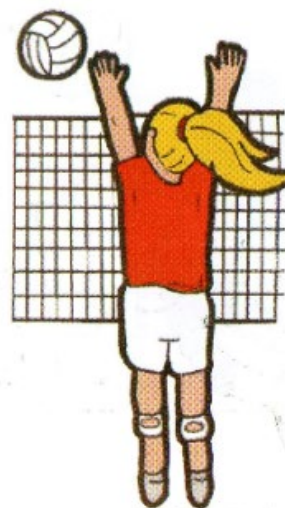
- Эсрэг багийн талбайд байгаа бөмбөгийг довтлох
 - Бөмбөгийг тор руу цохих
 - Бөмбөгийг гарт тогтоох
 - Бөмбөгийг зөөж шидэх
 - Дунд шугам давж гишгэх
 - Эсрэг багийн хүнд саад болох
- Довтлогч өөрөө торонд хүрэх

Сайн довтолгоо өөрийн багт оноо болно.

Мини
Мини
волейбол
волейбол
тоглож
тоглож
сурцгаая
сурцгаая

ХААЛТ

Эсрэг багийн довтолгооны бөмбөгийг хаах, хүчийг сулруулах зорилготой.



Хаалтын алдаа:

- Хаалтын үед торонд хүрэх
- Дунд шугам давж бүтэн гишгэх
- Эсрэг багийн тамирчинд саад хийх
- Эсрэг багийн бөмбөгт түрүүлж хүрэх
- Бөмбөгт 2 удаа хүрэх

Орчин үеийн волейболд хамгийн чухал техник болон хөгжиж байгаа тул багачууд та бүхэн эхнээсээ зөв, оновчтой хаалт тавьж сурахыг эрмэлзээрэй.

Мини волейбол тоглож сурцгаая

СОЛИЛЦОО

Нэг ээлжийн тоглолтод 4 удаа солилцоо хийнэ. Жишээлбэл: №5 дугаартай тамирчныг 10 дугаартай тамирчнаар солилцоо хийвэл 1 солилцоо. 10 дугаартай тамирчныг 5 дугаартай тамирчнаар солилцоо хийвэл 2 солилцоо болно. Өөр дугаартай тамирчнаар солихыг хориглоно.

ТОГЛОЛТЫН ХУВЦАС

Багийн тоглогчид бүгд ижил өнгийн тоглолтын цамц, богино өмд, тоглолтын кет пүүзтэй. Тоглогч бүр хувийн дугаартай байна.(1-20). Багийн ахлагч энгэрийн дугаарын доогуур тод зураасан тэмдэгтэй байна. (8см х 2см)

МВХ-ны тоглолтын албан ёсны хувцас



Мини волейбол тоглож сурцгаая

ШҮҮГЧИЙН ЗААЛТ



Давуулах зөвшөөрөл



Байрлалын болон эргэлтийн алдаа



Давуулах баг



Бөмбөг дотор унах



Талбайгаа солих



Бөмбөг гадаа унах



Завсарлага



Бөмбөг барилт



Солбицоо



Хоёр удаа хүрэх



Анхааруулгын шар хуудас
үзүүлэх, сануулгын улаан хуудас
үзүүлэх



Дөрвөн удаа хүргэлт



Талбайгаас хөөх, хоёр
картыг нэг гартаа барина



Торны цаана байгаа бөмбөгөнд
хүрэх



Тоголох эрх хасах
Хоёр картыг нэг нэг гартаа
барьж салгаж үзүүлэх



Арын бүсийн тоглогч довтлох
үеийн алдаа ба өрсөлдөгчийн
давуулалтыг довтлох



Ээлжийн тоглолт дуусах



Өрсөлдөгчийн талбайд давж
гишгих буюу бөмбөг тор мөргөх



Давуулалт хийхдээ бөмбөгөө
алган дээрээсээ хөндийрэлттэй
шууд цохиж дамжуулах



Хоёр тал зэрэг алдаа гаргасан
тул дахин давуулах



Давуулалт саатуулсан



Бөмбөг хүрэх



Хаалт тавих үеийн алдаа



Тоглолт удааших үед
анхааруулах



Удаашруулсанд сануулга өгөх

Хүүхдүүд ээ волейболоор хичээллэснээр

- Эрүүл чийрэг бие бялдартай
 - Хөдөлгөөний эвсэлтэй
 - Авхаалж самбаатай
 - Хурд хүчтэй
 - Уян хатан
 - Тэсвэр тэвчээртэй
 - Мэдрэмжтэй
 - Нийтэч хөгжилтэй
 - Багаар ажиллах чадвартай
- Манлайлагч нэгэн болон төлөвшинө