ბურთის გადაცემის შემსწავლელი ვარჯიშები ხელბურთში

მოამზადა ქეთევან ქობალიამ

ყველა სახის ბურთის გადაცემის შესწავლას იწყებენ ჩვენებისა და ახსნის შემდეგ. მოთამაშეები დგებიან წყვილებად და გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს. გადაცემის პარალელურად ისწავლება ბურთის დაჭერა ყველა ხერხით.

I დონე

ვარჯიში 1. ბურთის გადაცემა და დაჭერა წყვილებში ადგილზე და მოძრაობაში;

ვარჯიში 2. ბურთის გადაცემა და დაჭერა შემხვედრი მოძრაობის დროს;

ვარჯიში 3. ბურთის გადაცემები სიმაღლეზე და მოძრაობაში;

ვარჯიში 4. ბურთის გადაცემა ერთი მიმართულებით მოძრავ პარტნიორებს შორის;

ვარჯიში 4. მოთამაშეები დგანან წყვილებად და გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს ცალი ხელით თავს ზემოდან (მარცხენა ფეხი წინ არის გადადგმული, სიმძიმე ორივე ფეხზეა).

ვარჯიში 5. იგივე, გვერდიდან გადაცემით (გამართული ხელით).

ვარჯიში 6. იგივე, ქვემოდან (გამართული ხელით).

ვარჯიში 7. მოთამაშეები ბურთს გადასცემენ ერთმანეთს სამი ნაბიჯის შემდეგ (ადგილზე, ფეხები ერთად). თუ ბურთს მარჯვენა ხელით გადასცემენ, ნაბიჯის გადადგმას იწყებენ მარცხენა ფეხით და სამი ნაბიჯის შემდეგ გადასცემენ ბურთს და პირიქით.

ვარჯიში 8. იგივე ხტომით.

ვარჯიში 9. იგივე სირბილით,

ვარჯიში 10. მოთამაშეები ეწყობიან კართან ორ კოლონად და მირბიან წყვილებში ბურთის გადაცემით მეორე კარისაკენ.

სათამაშო ვარჯიშები ბურთით

ვარჯიში 1. ბურთის იატაკზე (მიწაზე) დაგდება და მისი ორი ხელით დაჭერა.

ვარჯიში 2. ბურთის იატაკზე (მიწაზე) დაგდება და დაჭერა ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა ხელით.

ვარჯიში 3. ბურთის ზევით აგდება და ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში

ვარჯიში 4. ბურთის ზევით აგდება, ტაში და ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში

ვარჯიში 5. იგივე ვარჯიში, ოღონდ ტაში ზურგს უკან.

ვარჯიში 6. ბურთის კედელზე მირტყმა და ორი ხელით დაჭერა იატაკიდან (მიწიდან) არეკნის შემდეგ.

ვარჯიში 7. ბურთის კედელზე მირტყმა და ორი ხელით დაჭერა ბურთის იატაკზე (მიწაზე) შეხებამდე.

ვარჯიში 8. ბურთის ტარება ადგილზე 5-5-ჯერ მარჯვენა და მარცხენა ხელით;

ვარჯიში 9. შემდეგ იგივე მოძრაობაში.

ვარჯიში 10. მოთამაშეები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდათ, პირველი ნომრები დგებიან დარბაზის კედლის გაყოლებით, ზურგით კედლისკენ ისე, რომ მათ შორის დაშორება 1 მ. იყოს. თითოეულ მათგანს აქვს სამ-სამი ხელბურთის ბურთი. მეორე ნომრები კი ერთმანეთის მიყოლებით მიდიან დარბაზის მეორე ბოლოსკენ, ბრუნდებიან ზურგისაკენ და კვლავ მიემართებიან საწყისი წერტილისკენ. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები იწყებენ ბურთების სროლას მეორე ნომრების მიმართულებით, მეორე ნომრები კი ცდილობენ ბურთების დაჭერას. როდესაც პირველ ნომრებს გამოელევათ ბურთები, გუნდები ადგილებს ცვლიან. მომზადების მეორე და მესამე დონეზე სირბილის შესასწავლად და სრულყოფისათვის გამოიყენება უფრო გართულებული ვარჯიშები, სათამაშო ვარჯიშები და

მოძრავი თამაშები

1. მოთამაშეები ეწყობიან ორ კოლონად ერთ კართან. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან მეორე კარისკენ, ხელს ადებენ კარის ძელს და ბრუნდებიან უკან, შემდეგ ამასვე აკეთებენ მეორე ნომრები და ა.შ. (ტარდება შეჯიბრი. რომელი კოლონაც ადრე დაამთავრებს სირბილს, ის არის გამარჯვებული).

2. იგივე, მხოლოდ მიდგმითი ნაბიჯით მარჯვენა მხარეს.

3. იგივე, მხოლოდ მიდგმითი ნაბიჯით მარცხენა მხარეს.

4. იგივე, მხოლოდ სირბილი ზურგით წინ.

5. იგივე, მხოლოდ სირბილი მუხლის მაღლა აწევით.

6. სირბილი ზურგით წინ მოედნის შუა ხაზამდე, შემდეგ კი მიდგმითი ნაბიჯით (ან მარცხნივ, ან მარჯვნივ), როდესაც მიუახლოვდებიან მეორე კარს და შეახებენ ხელს, სირბილს განაგრძობენ სახით წინ.

7. სირბილი დგარების შემოვლით ჯერ ინდივიდუალურად, შემდეგ კი შეჯიბრი ორ კოლონას შორის.

8. სირბილი მოედნის ირგვლივ და ნიშანზე სწრაფი გარბენი დიაგონალზე.

9. მაღალი სტარტიდან სირბილი 10-15 მეტრზე.

10. დაბალი სტარტიდან სირბილი 15-20 მეტრზე.

II დონე

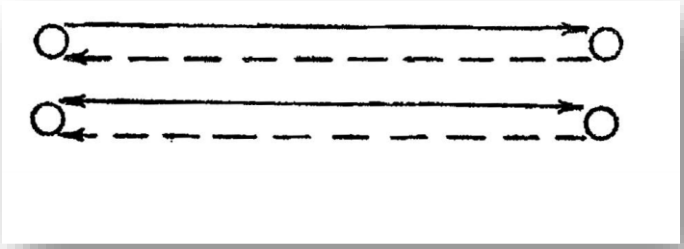
ვარჯიში 1. ბურთის დაჭერა და გადაცემა შემხვედრი მოძრაობის დროს;

ვარჯიში 2. ბურთის გადაცემები სიმაღლეზე და მოძრაობაში;

ვარჯიში 3. ბურთის გადაცემა ერთი მიმართულებით მოძრავ პარტნიორებს

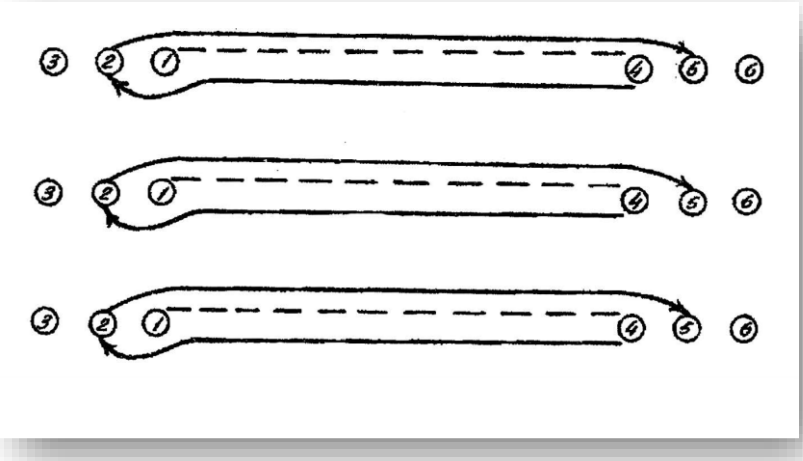
შორის;

ვარჯიში 4. მოთამაშეები დგანან ერთმანეთის პირისპირ. ბურთი აქვთ N1 მოთამაშეებს, რომლებიც გადასცემენ მას სხვადასხვა ხერხით N2 მოთამაშეებს. ბურთის მიღების შემდეგ N2 მოთამაშეები მას უბრუნებენ N1 მოთამაშეებს და ა.შ. (გადაცემას მასწავლებელი კარნახობს) (სურ. 1).



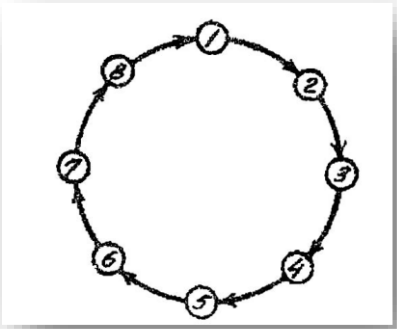
სურ. 1.

ვარჯიში 5. მოთამაშეები დგებიან ორ კოლონად მოედნის სხვადასხვა მხარეს. ბურთი აქვს N1 მოთამაშეს, რომელსაც ის გადასცემს N4 მოთამაშეს და იკავებს ადგილს N 6 მოთამაშის უკან N4 მოათამაშე, თავის მხრივ, ბურთს გადასცემს N2 მოთამაშეს და იკავებს ადგილს N3 მოთამაშის უკან და ა.შ. (სურ. 2).



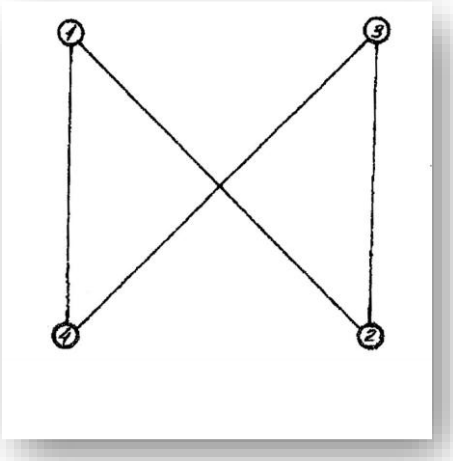
სურ. 2.

ვარჯიში 6. მოთამაშეები ეწყობიან წრეზე. ბურთი აქვს N 1 მოთამაშეს, რომელიც გადასცემს მას N2-ს, N2 მოთამაშე კი - N 3-ს და ა.შ. როდესაც ბურთს კვლავ გადასცემენ N 1 მოთამაშეს , იცვლება გადაცემის მიმართულება, ე.ი. N1 მოთამაშე ბურთს გადასცემს N8 მოთამაშეს და ა.შ. (სურ. 3).



სურ. 3.

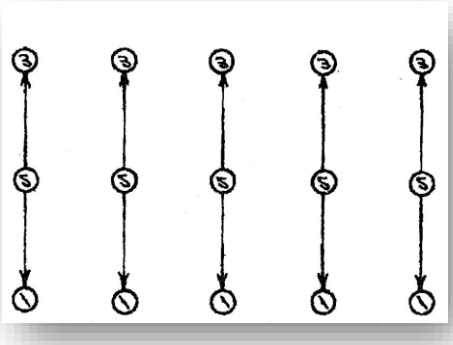
ვარჯიში 7. მოთამაშეები ეწყობიან ოთხეულებად, N1 მოთამაშე ბურთს გადასცემს N2 მოთამაშეს და იკავებს მის ადგილს, ამასობაში N2 მოთამაშე ბურთს გადასცემს N3-ს და იკავებს მის ადგილს, N3 ბურთს გადასცემს N4-ს და იკავებს მის ადგილს და ა.შ. (სურ. 4).



სურ. 4.

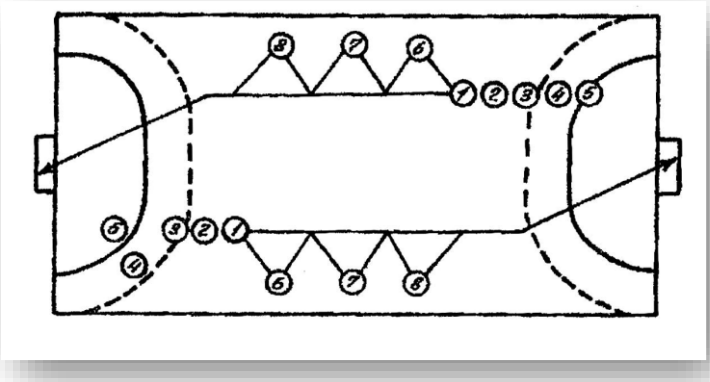
ვარჯიში 8. მოთამაშეები ეწყობიან წრეზე, გაითვლიან პირველ მეორეზე (საჭიროა ორი ბურთი), პირველი ნომრები აწვდიან ბურთს ერთმანეთს, მეორე ნომრები ერთმანეთს.

ვარჯიში 9. მოთამაშეები ეწყობიან სამეულებად. ბურთს ფლობენ N1 მოთამაშეები და აწვდიან მას N3 მოთამაშეებს, მეორე ნომრები კი ცდილობენ ხელი შეუშალონ გადაცემას, ბრუნდებიან 180 გრადუსით ისე, რომ N1 და N3 მოთამაშეებისკენ პირისახით არიან (ბრუნს ასრულებენ ცალ ფეხზე ან ხტომით) (სურ. 5).



სურ. 5.

ვარჯიში 10. მოთამაშეები ეწყობიან მოედნის სხვადასხვა მხარეს. N1 მოთამაშე ბურთს გადასცემს N6 მოთამაშეს და გარბის წინ, იღებს ბურთს უკან და აწვდის N7 მოთამაშეს, რომელიც განაგრძობს სირბილს, კვლავ იღებს ბურთს და უკან აწვდის N8 მოთამაშეს. როდესაც იგი N8 მოთამაშისგან მიიღებს ბურთს გარბის კარისკენ და ტყორცნის კარში (ტყორცნის შემდეგ N1 მოთამაშე საწინააღმდეგო მხარეს დგება N5 მოთამაშის უკან)



სურ. 6

გამოყენებული ლიტერატურა:

ძაგანია ჯ. ხელბურთი. გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის VII – XII კლასები. თბილისი, 2014.