



# კალათბურთის ტექნიკური ელემენტები

**ქეთევან ქობალია**

მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების  
ეროვნული ცენტრის ექსპერტ-კონსულტანტი

# ბურთის ტარება (დრიბლინგი)

ბურთის ტარება თავდასხმის განუყოფელი ნაწილია და ბურთით გადაადგილების ერთადერთი საშუალებაა.

მოსწავლე ტარებისას ბურთს კონტროლს უნდა უწევდეს თითებით, მტევნით ან ხელით. ასხლტომის მომენტში ბურთის ხელში დაჭერა ხდება თითებით და ხელის მტევნით; ხელისგული ბურთს არ ეხება.



## ბურთის ტარების მიზანია:

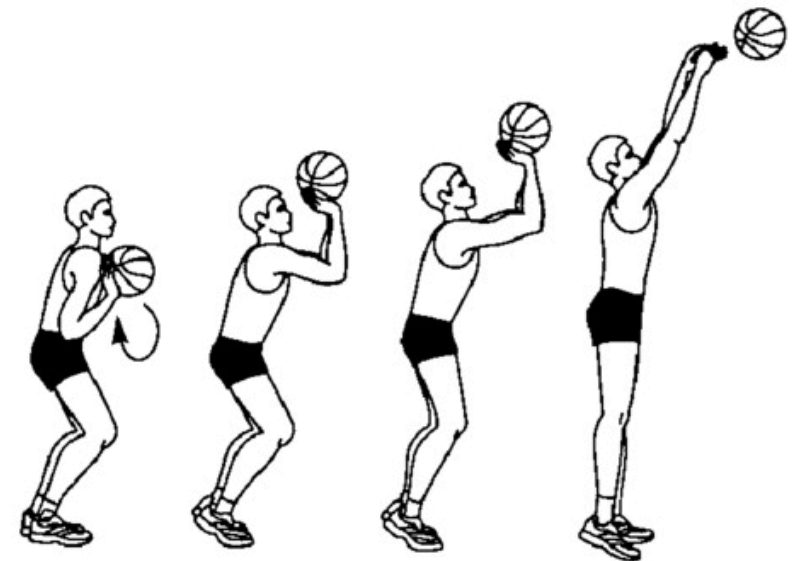
1. დაცვის ზონაში შეტევა და ახლო მანძილიდან კალათზე შეტევა;
2. თავდასხმაში აქტიური მცველისათვის ბურთზე დაფარება;
3. სწრაფი თავდასხმით მოწინააღმდეგის ზონაში შეჭრა;
4. მოწინააღმდეგის ჩამოცილება (ჩამოტოვება) და ნახტომში ტყორცნის შესრულება;
5. თამაშის დასკვნით (გადამწყვეტ) მომენტში ბურთის შენარჩუნება.



პირველი მეცადინეობები ბურთის ტარებაზე მიმდინარეობს ჯერ ადგილზე, ხოლო შემდეგ ნელ ტემპში გადაადგილებით. სწავლების მომდევნო ეტაპზე უნდა გავზარდოთ ბურთის ტარების სისწრაფე, მოძრაობის რიტმი და ვცვალოთ ტემპი. ბურთის ტარება, გადაცემები და ტყორცნები მიზანშეწონილია, ჩატარდეს კომპლექსურად, სერიების მიხედვით.

# ბურთის ტყორცნა

კალათბურთში ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ტექნიკური ილეთია ბურთის ტყორცნა, რომლითაც მთავრდება შეტევა და რომლის ეფექტურობაც განსაზღვრავს თამაშის რეზულტატს.



## ტყორცნის სიზუსტე განისაზღვრება რამდენიმე ფაქტორით:

- რაციონალური ტექნიკით;
- კუნთების სწორი, თანმიმდევრული შეკუმშვა - მოდუნებით (დიფერენცირებით);
- ხელების, ტანის და ფეხების ზუსტი შეთანხმებული მოქმედებით;
- მაჯის ძალით და მოქნილობით;
- სტაბილური მოძრაობებით და მათი მართვით (შექმნილი რთული სატყორცნი პირობების მიუხედავად);
- ფსიქოლოგიური მდგრადობით და თვითდაჯერებულობით;
- ბურთის ტრაექტორიით (ბრუნით) და თითების დამამთავრებელი მოძრაობებით.



# ტყორცნის შესრულების ტექნიკა

კალათბურთში ტყორცნის შესრულებისას მნიშვნელოვანია, ვიცოდეთ ბურთის სწორად დაჭერა. ბურთს უნდა ეხებოდეს მხოლოდ ხელის თითები, ხოლო ბურთის გაშვება უნდა მოხდეს თავს ზემოდან შუბლთან ახლოს. ტყორცნის დროს ბურთი არ უნდა გადადიოდეს თავს უკან. მნიშვნელოვანია ხელის იდაყვის სახსარში მოხრის ამპლიტუდა ტყორცნისას.

ბურთთან შეხების წერტილები



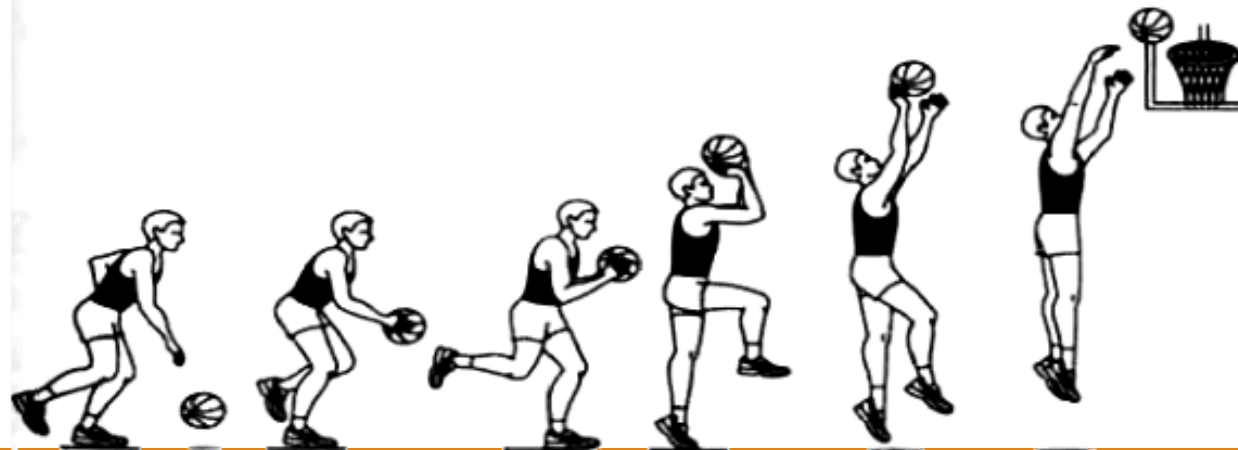
იდაყვის სწორი მოძრაობის ამპლიტუდა

# ბურთის ტყორცნა ფარის ქვემოდან

შეტვის დასრულების ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური ხერხია ფარის ქვემოდან მოძრაობაში ბურთის ტყორცნა: ორ ნაბიჯში, ერთ ნაბიჯში, ცალი ხელით.

ტყორცნა სრულდება მხრიდან და თავს ზემოდან კალათიდან მარჯვენა მხარეს მარჯვენა ხელით, ხოლო მარცხენა მხარეს - მარცხნიდან მარცხენა ხელით.

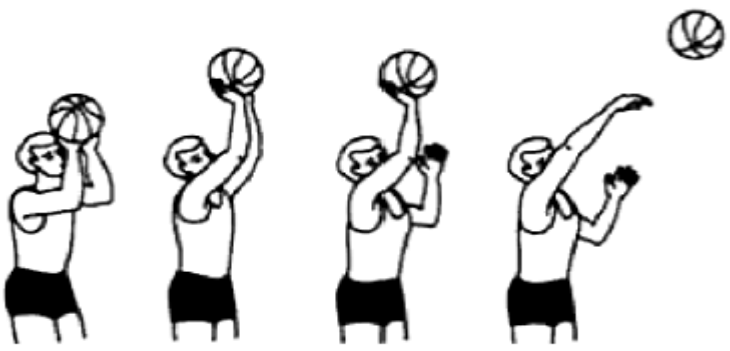
ბურთის დაუფლებასთან ერთად მოთამაშე იწყებს გრძელი ნაბიჯების გადადგმას იმ ფეხით, რომელ მხარესაც შედის ფარქვეშ, ხოლო ნახტომს აკეთებს მეორე ფეხით და ამთავრებს მოძრაობას ტყორცნით.



# ტყორცნა სხვადასხვა ხერხით



ბურთის ტყორცნა ორი ხელით ადგილიდან



ბურთის ტყორცნა ცალი ხელით



ბურთის ტყორცნა ნახტომში თავს ზემოდან ცალი ხელით ნახევარკალურად

# ბურთის გადაცემა

ბურთის გადაცემა – ისეთი მოქმედებაა (ხერხია), რის საშუალებითაც მოთამაშე, შეტევის გაგრძელების მიზნით, თანაგუნდელს აწვდის ბურთს. ბურთის გადაცემა – ისეთი მოქმედებაა (ხერხია), რის საშუალებითაც მოთამაშე შეტევის გაგრძელების მიზნით თანაგუნდელს აწვდის ბურთს.

ცალკეული გადაცემისადმი ძირითადი მოთხოვნებია:

- სიზუსტე;
- სისწრაფე;
- დროულობა;
- მოხერხებულობა.



# ბურთის გადაცემის მაგალიტები



ბურთის  
გადაცემა ცალი  
ხელთქვეშოდან



ბურთის გადაცემა  
ცალი ხელით თავს  
ზეშოდან

ბურთის გადაცემა  
ორი ხელით  
მკერდიდან

