თამაშის ტექნიკური ხერხები დაცვაში

(ხელბურთი)

მოამზადა ქეთევან ქობალიამ

ბურთის ტარების შემსწავლელი ვარჯიშები

ბურთის დაუფლებისა და საწინააღმდეგო მოქმედების ტექნიკა გულისხმობს ბურთის ჩაჭრას, ბლოკირებას, ბურთის მოხსნას თავდასხმელის ხელიდან.

ბურთის ჩაჭრა - დაცვის ერთ-ერთი ტექნიკური ხერხია, რომლებსაც იყენებენ დამცველები, რათა ხელი შეუშალონ თავდამსხმელებს ბურთის გადაცემაში. თამაშის დროს დამცველს თავდამსხმელი ან გვერდზე ჰყავს, ან წინ.

პირველ შემთხვევაში, დამცველი გადადგამს ერთ ნაბიჯს, მეორე შემთხვევაში - ორს. როდესაც თავდამსხმელი დგას დამცველის მარცხნივ გვერდზე, დამცველი მარცხნივ ოდნავ შებრუნდება, ტანი გადახრილი აქვს წინ, ტანის მოძრაობასთან ერთად ასრულებს ვარდნას მარჯვენა ფეხით წინ და განზე, რათა ჩაჭრას ბურთი გადაცემის დროს. მარცხენა მხრიდან ბურთის ჩაჭრის ყველა შემთხვევაში მარცხენა ფეხი საყრდენია, რაც ხელს უწყობს დამცველს სწრაფად დაუბრუნდეს საწყის მდგომარეობას. თუ თავდამსხმელმა გამოიყენა ცრუ მოძრაობა, ის გადადგამს ნაბიჯს უკან მარჯვენა ფეხით.

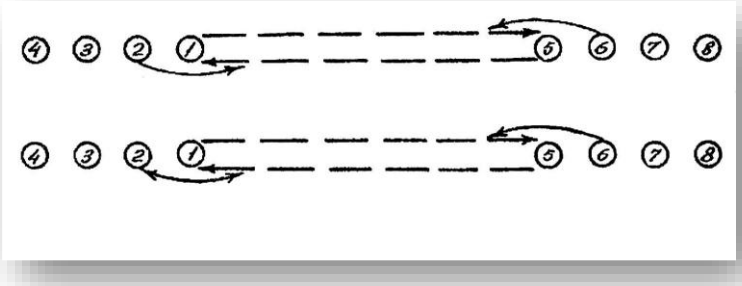
ბურთის ჩაჭრის შესასწავლად საჭიროა შემდეგი ვარჯიშები:

ვარჯიში 1. დამცველი გამოდის ბურთის ჩასაჭრელად მარცხენა მხრიდან, თავდამსხმელი ასრულებს სუსტ გადაცემას. იგივე მეორდება მარჯვენა მხრიდან.

ვარჯიში 2. 1-ელ და მე-2 ვარჯიშს ასრულებენ გადაცემის სიძლიერის თანამიმდევრობითი მომატებით.

ვარჯიში 3. მოთამაშეები იყოფიან ჯგუფებად. ყოველ ჯგუფში სამ-სამი კაცია. ორი მოთამაშე აწვდის ბურთს ერთმანეთს, მესამე მოთამაშე მათ შუაში დგას და ცდილობს, ჩაჭრას გადაცემა, რომელი მოთამაშის გადაცემულ ბურთსაც ჩაჭრის შუაში მდგომი მოთამაშე, ის დგება შუაში და აშ.

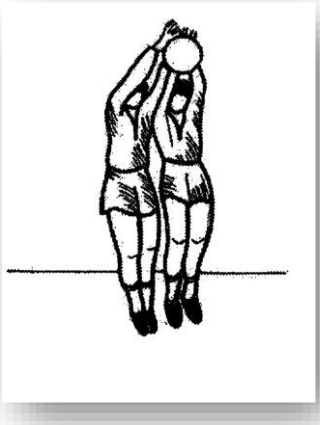
ვარჯიში 4. მოთამაშეები ეწყობიან ორ კოლონად (სურ. 1). მათ შორის მანძილი 6-7 მეტრია. N1 და N5 მოთამაშეები გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს. N2 და N6 გამოდიან N1 და N5 მოთამაშეების უკან და ცდილობენ, ჩაჭრან გადაცემა. თუ მათ ეს გამოუვათ, მაშინ N1 და N5 მოთამაშეები დგებიან კოლონის ბოლოში და თუ ბურთის ჩაჭრა ვერ მოახერხეს, N1 და N5 მოთამაშეები ადგილზე რჩებიან, ხოლო N2 და N6 - დგებიან კოლონის ბოლოში და აშ.



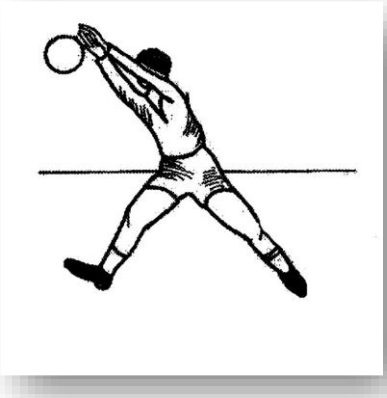
სურ. 1.

ბლოკირება. ბურთის კარში ტყორცნის საშიშროების თავიდან ასაცილებლად ხელბურთში იყენებენ ბლოკირებას როგორც ტყორცნის დასაფარად (ხელებით), ისე მოთამაშისათვის გზის გადასაჭრელად (ტანით). უბურთო მოთამაშის ბლოკირების დროს დამცველი გზას უღობავს თავდამსხმელს ტანით, ხელების დაუხმარებლად.

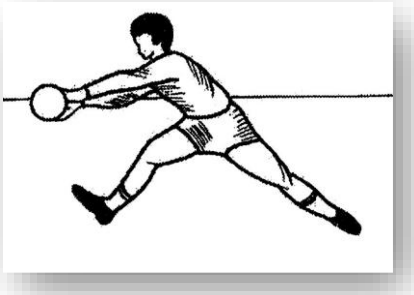
ბურთის ბლოკირებას ძირითადად ახორციელებენ ორი ხელით, დამცველმა უნდა განსაზღვროს ბურთის მიმართულება. ბურთს, რომელიც მიემართება მაღლა და წელს ზემოთ, ბლოკირებას უკეთებენ ხელებით, ძირს გადმოტყორცნილ ბურთს ბლოკირებას უკეთებენ ფეხებით და ხელების დახმარებით (სურ. 2-3, 4-5).



სურ. 2.



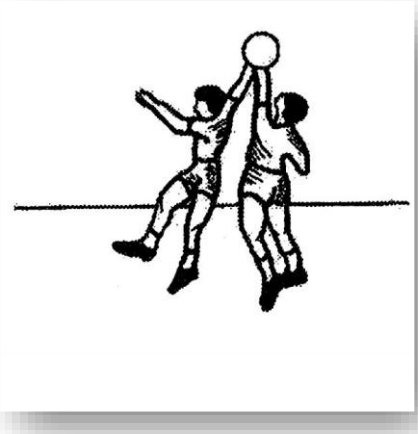
სურ. 3



სურ. 4.

სურ. 5.

ბურთის მოხსნას მიმართავენ მაშინ, როდესაც თავდამსხმელს ის მჭიდროდ არ უჭირავს კარში ტყორცნის მომენტში. რაც უფრო მჭიდროდ შეეხებიან თითები ბურთს, მით უფრო ნაკლებია საშიშროება იმისა, რომ ბურთის ნაცვლად არ მოხდეს თავდამსხმელის ხელზე ჩავლება, რაც ხელბურთის თამაშის წესებით კატეგორიულად აკრძალულია, ვინაიდან მას შეიძლება მოჰყვეს თავდამსხმელი მოთამაშის ტრავმა და ასევე დამცველის გაძევება მოედნიდან (სურ. 6).



სურ. 6.

გამოყენებული ლიტერატურა:

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