

ბურთის გადაცემის, დარტყმისა და ბლოკირების ვარჯიშები ფრენბურთში

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

ბურთის გადაცემა

ბურთის გადაცემა ზემოდან ორი ხელით ხორციელდება ადგილიდან და გადაადგილების შემდეგ. გადაცემების სწავლებაში მთავარია ბურთზე დროული და ზუსტი გასვლა.

ვარჯიშები:

1. დგომში გადაცემების იმიტაცია.
2. დგომში ნატენი ბურთის (0,5-1 კგ) აკვრა წინ-ზემოთ, უკან-ზემოთ.
3. წყვილებში: ერთი აგდებს ფრენბურთის (ნატენ) ბურთს, მეორე იჭერს მას საწყის მდგომარეობაში გადაცემის შესასრულებლად (იგივე ნახტომში).
4. იგივე, მაგრამ სროლა მოთამაშისაგან აცილებით (იგივე ნახტომში).
5. ბურთის აგდება თავის მაღლა და გადაცემა წინ-უკან პარტნიორისათვის (პარტნიორი იჭერს ბურთს საწყის მდგომარეობაში გადაცემის შესასრულებლად (იგივე ნახტომში).
6. წყვილში: ერთი უგდებს ბურთს ზუსტად პარტნიორს, ის კი ასრულებს გადაცემას წინ-უკან.
7. იგივე, მაგრამ სროლა არაზუსტია (იგივე ნახტომში).
8. ბურთის დარტყმა იატაკზე, ახტომის შემდეგ გადაადგილება ბურთქვეშ და გადაცემის შესრულება წინ-უკან (იგივე ნახტომში).
9. გადაცემა კედელში, წყვილებში, სამეულებში და ა.შ. (იგივე ნახტომში).

შეცდომები სწავლების დროს:

- არაზუსტი გასვლა ბურთზე (ბურთი არ არის სახის წინ);
- ცერა თითები მიმართულია წინ;
- იდაყვები ზედმეტად განივრადია გაწეული ან პირიქით;
- ხელის მტევნები არ ქმნის ჩამჩას;
- მტევნები ეგებება ბურთს იდაყვის სახსრებში თითქმის გამართული ხელებისას.

თავდასხმითი დარტყმა

თავდასხმითი დარტყმის სწავლება იწყება პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმით სვლისას, შემდეგ გადადიან გადაყვანებიანი თავდასხმითი დარტყმის ათვისებაზე. შემდგომში, პირდაპირის ათვისების კვალობაზე, შეიძლება ისწავლებოდეს გვერდითი თავდასხმითი დარტყმა. სწავლება ტარდება მხოლოდ დანაწევრებულად ასეთი თანმიმდევრობით:

- 1) ნახტომი ზევით ადგილიდან ორი ფეხის კვრით ხელის მოქნევით;
- 2) გამორბენა ნახტომთან და მოქნევასთან ერთად;
- 3) დარტყმა ბურთზე.

ვარჯიშები

I

1. ახტომა ადგილიდან ზევით, ხელის მოქნევით.
2. იგივე, მაგრამ მობრუნებით 90, 180, 360°-ზე.
3. ახტომა ზევით ორი ფეხი კვრით წინ, გვერდზე ერთი ნაბიჯის შემდეგ.
4. ნახტომები ამგდები ხიდიდან.
5. გადმოხტომა შემადლებიდან.

II

1. წინ ფართო ნაბიჯის გადადგმა, ფეხის დადგმა ქუსლზე, მეორე ფეხის მიდგმა და ნახტომის შესრულება (პირველი ნაბიჯის მომენტში ხელებს სწევენ უკან).
2. იგივე, მაგრამ შესრულდეს სწრაფად.
3. იგივე, მაგრამ პირველი (საჩერი) ნაბიჯი შესრულდეს ნახტომით.
4. იგივე, მაგრამ შესრულდეს ორი, სამი ნაბიჯიდან.
5. იგივე, მაგრამ სიმაღლიდან საგნის ალებით.
6. იგივე, მაგრამ გამორბენა თავდასხმის ხაზიდან. ნახტომისას ორივე ხელი მოქნევით გამოიტანება წინ.

III

1. დარტყმითი მოძრაობის იმიტაცია ადგილზე, ხტომაში, გამორბენით.
2. დარტყმა ბურთზე მტევნით, მუხლებზე დგომით.
3. დარტყმა გაშვერილი ხელის სიმაღლეზე ჩამოკიდებულ ბურთზე.
4. დარტყმა კედელში იატაკის გავლით ადგილზე და ხტომაში.
5. თავდასხმითი დარტყმა წყვილებში ადგილზე და ხტომაში (ერთი ისვრის ბურთს და მეორე იძლევა პასს).
6. ჩოგბურთის ბურთების სროლა ბაღეზე ადგილზე და გამორბენით.
7. დარტყმა ბადის ზემოდან, შემადლებზე დგომით, საკუთარი აგდებიდან.
8. იგივე, მაგრამ ბურთს აგდებს პარტნიორი.
9. დარტყმა ბადის ზემოდან ადგილიდან ხტომაში საკუთარი აგდებიდან (დარტყმები სხვადასხვა ზონებიდან).
10. იგივე, მაგრამ ბურთს აგდებს პარტნიორი.
11. იგივე, მაგრამ ერთი, ორი, სამი ნაბიჯიდან.
12. იგივე, მაგრამ პარტნიორის გადაცემიდან.

შეცდომები სწავლების დროს:

- შეჩერება კვრის წინ (დარტყმა —მორიტას|| გარდა);
- არადარტყმითი ხელის წინ-ზევით მოქნევითი მოძრაობის არარსებობა;
- დარტყმა იდაყვში მოხრილი ხელით;
- დარტყმის მომენტში იდაყვის დაბლა დაწევა;
- ნაადრევი ან დაგვიანებული გამორბენი;
- არასწორი რიტმი ან გამორბენი;
- ჩაცუცქვის არაწორი სიღრმე აკვრის წინ და ტერფების დაყენება;
- ნელი ბიძგი;
- დარტყმის არასაკმაო ძალა და ბურთზე მტევნის არაზუსტი დადება;
- დარტყმის შემდეგ სწორ ფეხებზე დაშვება.

ბლოკი

ამ ტექნიკური ილეთის შესწავლას იწყებენ ერთეული ბლოკით ადგილზე, მერე გადაადგილების შემდეგ. თავიდან საჭიროა, აითვისოს ნახტომი ბადესთან, შემდეგ - ხელების გამოზიდვა და მათი დაყენება ბადის თავზე, ხოლო შემდეგ - ბლოკი გადაადგილების შემდგომ.

ვარჯიშები:

1. ბლოკის იმიტირება ადგილიდან ბადესთან.
2. იგივე, მაგრამ ბადის გასწვრივ გადაადგილების შემდეგ მარჯვნივ-მარცხნივ ხტომით, მიდგმითი ნაბიჯებით, სირბილით.
3. წყვილებში ბადის აქეთ-იქით: ბლოკირების იმიტაცია ბადის თავზე მტევნების დარტყმით.
4. ბურთის სროლა ორი ხელით ბადის თავზე (ყურადღება მტევნების მოძრაობას).
5. წყვილებში ბადის აქეთ-იქით: ერთი ახდენს თავდასხმითი დარტყმის იმიტირებას, მეორე განსაზღვრავს ნახტომის ადგილსა და დროს თავდამსხმელის გამორბენით, გადაადგილება იქით და ხელებით ფარავს ბურთის ფრენის წარმოსახვით მიმართულებას.
6. იგივე, მაგრამ თავდამსხმელი ასრულებს დარტყმას საკუთარი აგდებიდან, ხოლო მეორე მოთამაშე აყენებს ბლოკს, ფარავს რა ბურთის ფრენის მისთვის ცნობილ მიმართულებას.
7. იგივე, მაგრამ თავდასხმითი დარტყმა ზონიდან 4 (2) ბურთის ჩაწოდებიდან ზონა 3-ის მოთამაშის მიერ. დამბლოკავი ცდილობს, დაფაროს დარტყმის ჯერ ცნობილი, ხოლო შემდეგ კი უცნობი მიმართულებაც. ამ სავარჯიშოს შესრულება შეიძლება აგრეთვე სხვა ზონებიდან თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირებისას.
8. იგივე, მაგრამ თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება სხვადასხვა სიმაღლის, სიჩქარის, ტრაექტორიის გადაცემებიდან.

შეცდომები სწავლების დროს:

- ბლოკირების ადგილის არასწორი შერჩევა (გადაცემის ტრაექტორიისა და თავდამსხმელი მოთამაშის გამორბენის არასწორი შეფასება);
- ბლოკზე არადროული ხტომა (გადაცემის სიმაღლისა და თავდამსხმელი მოთამაშის მოქმედებების არასწორი შეფასება);

- ხელებით მოქნევითი მოძრაობა ნახტომის წინ;
- ხელის თითები და მჯეები ბლოკისას არ არის დაძაბული;
- თითები ბლოკისას არ არის გაშლილი; - სტატიკური დგომი ნახტომის წინ.

გამოყენებული ლიტერატურა:

გიკაშვილი გ. ფრენბურთი. თბილისი, 2019.