

ბურთის ჩაწოდების შესასწავლი ვარჯიშები

ფრენბურთში

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

ჩაწოდება - ტექნიკური ილეთია, რომლის საშუალებითაც ბურთი შეჰყავთ თამაშში. ჩაწოდების ტექნიკის უმნიშვნელოვანესი დეტალია ბურთის აგდება. ტექნიკური შეცდომების მნიშვნელოვანი ნაწილი ჩაწოდების სწორედ ამ ნაწილზე მოდის, რომელიც მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს შემდგომ დარტყმით მოძრაობას. დარტყმის საუკეთესო შესრულების უზრუნველსაყოფად აუცილებელია შემდეგი პირობების შესრულება:

- ბურთის ქვემოდან-ზევით მოძრაობის ტრაექტორია შეძლებისდაგვარად უნდა უახლოვდებოდეს ვერტიკალურს, რისთვისაც ხელის მტევანი ბურთის აგდების დროს ყველა მდგომარეობაში საყრდენის პარალელური უნდა იყოს;
- ბურთის აგდება უნდა შესრულდეს ხელის ნარნარი მოძრაობით, სიჩქარის თანდათანობითი მომატებით, რაც ხელს უწყობს ტრაექტორიის ფორმისა და ბურთის აგდების სიმაღლის ოპტიმალურ რეგულირებას.

ბურთის ჩაწოდების შესწავლის პირველ ეტაპზე მოსწავლეები სწავლობენ საწყისი მდგომარეობის სწორად მიღებას, შემდეგ ხდება ჩაწოდების ტექნიკის ძირითადი მოქმედების - ბურთის მაღლა გდებით შესწავლა. ამისთვის მასწავლებელი სთავაზობს მოსწავლეებს შემდეგ ვარჯიშებს:

პირველი ღონე

1. მოსწავლეები დგანან პირით ხაზზე ჩაწოდების სწორ საწყის მდგომარეობაში. მასწავლებლის მითითებით (5-ჯერ), ხოლო შემდეგ დამოუკიდებლად ასრულებენ ბურთის მაღლა გდებას.
2. მოსწავლეები დგანან პირით ხაზზე და მრავალჯერ (15-20 ჯერ) ასრულებენ ბურთის მაღლა გდებას სხვადასხვა სიმაღლეზე, მარცხენა ხელით.
3. მოსწავლეები ასრულებენ ჩაწოდების ხერხის იმიტაციას.
4. თამაში “ვისი ბურთი გადახტება უფრო შორს”. მოსწავლეები დგებიან კედელთან 3-4 კოლონად. ისინი რიგ-რიგობით ესვრიან კედელს ბურთს ცალი ხელით ქვემოდან, შემდეგ აფიქსირებენ კედლიდან ასხლეტილი ბურთის დავარდნის ადგილს და ვისი ნასროლი ბურთიც უფრო შორს დავარდება, ცხადდება გამარჯვებულად.
5. 1 კგ. ტენილი ბურთის ტყორცნა ცალი ხელით ქვემოდან.
6. მოსწავლეები დგანან კედელთან 3-4 კოლონად. 3-4 მ დაშორებით. პირველი მოსწავლე მაღლა აგდება ბურთს, ასრულებს მოქნევით მოძრაობას და დარტყმას ბურთზე ისე, რომ ბურთი მოხვდეს კედელს და დაბრუნდეს უკან, რომელსაც მეორე მოთამაშე აიღებს და შეასრულებს იგივეს; ასე თანმიმდევრობით გრძელდება მანამ, სანამ კოლონაში მდგარი ყველა მოთამაშე არ შეასრულებს ვარჯიშს;
7. მოსწავლეები დგანან წყვილებში ერთმანეთის პირისპირ 5-6 მ დაშორებით. ისინი ასრულებენ ქვემოდან პირდაპირ ჩაწოდებას მეწყვილის მიმართულებით, შემდეგ მეწყვილეები აგრძელებენ ჩაწოდებას.

8. მოსწავლეები დგანან წყვილებში ერთმანეთის პირისპირ 5-6 მ. დაშორებით; ისინი ასრულებენ ჩაწოდებებს ქვემოდან გვერდით, თავისი მეწყვილის მიმართულებით, შემდეგ მეწყვილეები აგრძელებენ ჩაწოდებას. ვარჯიში სრულდება 6-8 ჯერ.

9. ჩაწოდებები კედელზე. მანძილი 6-7 მ.

10. ორ გუნდად გაყოფილი მოსწავლეები დგანან მოედანზე ბადის ორივე მხარეს (მანძილი შემცირებულია); მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ასრულებენ ჩაწოდებას არჩეული ხერხით; იგივეს ასრულებენ მეორე ნომრები. შემდეგ ჩაწოდების ხერხს ცვლიან.

11. პირითი ხაზიდან ქვემოთა გვერდითი და ქვემოთა პირდაპირი ჩაწოდებების შესრულება;

12. პირითი ხაზიდან ქვემოთა გვერდითი და ქვემოთა პირდაპირი ჩაწოდებების შესრულება მოწინააღმდეგის მოედანზე N1, N6 და N5 ზონებში.

მეორე დონე

1. მოძრავი თამაში „მიმოსროლა“. გუნდები (6-8 მოთამაშე) განლაგდებიან მოედნის ორივე მხარეს. თითოეულ გუნდს აქვს ორი ფრენბურთის ბურთი. სასტვენზე მოთამაშეები იწყებენ ბურთების გადაგებას ბადის ზემოდან მოწინააღმდეგის მოედანზე. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის ნახევარზეც არც ერთი ბურთი არ აღმოჩნდება. იგივე თამაში კალათბურთის ბურთებით.

2. ტენილი ბურთის (1 კგ.) ტყორცნა ზემოდან ცალი ხელით (მარჯვენა, მარცხენა).

3. ტენილი ბურთის (1 კგ.) კვრა. ასრულებენ ცალი ხელით საწყისი მდგომარეობიდან, ხელის წინასწარი მოქნევის გარეშე.

4. ტენილი ბურთების გადაგება ბადეზე.

5. ტენილი ბურთების გადაგება ბადეზე, განსაზღვრულ ზონებში.

6. ჩაწოდების ხერხების (ზედა პირდაპირი, ზედა გვერდითი და ჩაწოდება ნახტომში) იმიტაცია.

7. ბურთის მაღლა გდების შესწავლა, ბურთის გდება სხვადასხვა სიმაღლეზე, ტრიალით და ტრიალის გარეშე.

8. მოსწავლეები ორ მწკრივად დგანან მოედნის გვერდით ხაზებზე, სახით ერთმანეთისაკენ. ისინი თანმიმდევრობით ასრულებენ ჩაწოდების შესასწავლი ხერხების იმიტაციას. სასურველია, ჩაწოდების იმიტაცია შესრულდეს სამ თვლაზე: თვლაზე „ერთი“ - მოქნევა, „ორი“ - ბურთის გდება, „სამი“ - ბურთზე დარტყმა.

9. განლაგება იგივეა. მოსწავლეები ასრულებენ სხვადასხვა ხერხით ჩაწოდებას თავიანთ პარტნიორებზე.

10. განლაგება იგივეა. მოსწავლეები ასრულებენ სხვადასხვა ხერხით ჩაწოდებას თავიანთ პარტნიორებზე ბურთის ფრენის მაღალი და საშუალო ტრაექტორიით.

11. ჩაწოდება სხვადასხვა ხერხით მოწინააღმდეგის მოედანზე, მოკლე მანძილიდან.

12. ჩაწოდება სხვადასხვა ხერხით მოწინააღმდეგის მოედანზე, მოკლე მანძილიდან თავდაცვის ზონაში.

13. ვარჯიში. ჩაწოდება სხვადასხვა ხერხით მოწინააღმდეგის მოედანზე მოკლე მანძილიდან, თავდაცვის ზონაში მდგომ პარტნიორზე;

14. ვარჯიში. ჩაწოდებები სხვადასხვა ხერხით პირით ხაზიდან;

მესამე დონე

1. ჩაწოდებები სხვადასხვა ხერხით და სხვადასხვა მიმართულებით.
2. ჩაწოდებები სხვადასხვა ხერხით და ბურთის ფრენის ტრაექტორიის ცვლით.
3. ჩაწოდებები სხვადასხვა ხერხით და ბურთის ფრენის მანძილის ცვლით (მოკლებული, გრძელი).
4. კედელზე მონიშნულ ადგილზე 8 -10 მ. დაშორებით სხვადასხვა ხერხით ბურთის ჩაწოდებები.
5. ჩაწოდებები სხვადასხვა ხერხით სიზუსტეზე, ზონების მიხედვით. (მასწავლებელი ცარცით ხაზავს ზონებს).
6. მოსწავლეები ასრულებენ ჩაწოდებებს სხვადასხვა ხერხით მოწინააღმდეგის წინა ხაზზე.
7. მოსწავლეები ასრულებენ ჩაწოდებებს სხვადასხვა ხერხით მოწინააღმდეგის მოედნის მარცხენა მხარეს.
8. მოსწავლეები ასრულებენ ჩაწოდებებს სხვადასხვა ხერხით მოწინააღმდეგის მოედნის მარჯვენა მხარეს.
9. მოსწავლეები ასრულებენ სერიულ ჩაწოდებებს სხვადასხვა ხერხით.
10. ძალისმიერი ჩაწოდებები. მოთამაშეები ცდილობენ, მიაღწიონ ბურთის ფრენის მაქსიმალურ სისწრაფეს.
11. ჩაწოდებები ხტომში.
12. ჩაწოდებები ხტომში სიზუსტეზე, ზონების მიხედვით.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- გიკაშვილი გ. ფრენბურთი. თბილისი, 2019.
- სიმონიანი ი. ფრენბურთი. გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის VII – XII კლასები. თბილისი, 2014.