ვარჯიშები ბურთის მიღებაზე ფრენბურთში

მოამზადა ქეთევან ქობალიამ

ბურთის მიღება

ბურთის მიღება. თავდაცვის ეს ტექნიკური ილეთი სრულდება მეტოქის თავდასხმითი მოქმედებების შემდეგ ბურთის თამაშში დასატოვებლად. ილეთი სრულდება სამგვარად: ორი ხელით ზემოდან, ორი ხელით ქვემოდან და ცალი ხელით ქვემოდან (იხ. პრეზენტაცია „ბურთის ჩაწოდება და მიღება ფრენბურთში“).

ვარჯიშები

პირველი დონე

1. მოსწავლეები დგანან მწკრივში და ასრულებენ ბურთის ერთი

ან ორი ხელით ქვემოდან მიღების იმიტაციას;

2. მარჯვენა ფეხით სრულდება ვარდნა წინ და ბურთის ქვემოდან მიღების იმიტაცია. წინამხრები ერთ დონეზეა (მოძრაობას იწყებს ფეხები და ტანი, შემდეგ ერთვება ხელები);

3. ტენილი ბურთის გდება წინ და ზევით. ხელები გამართულია. ყურადღება ექცევა ფეხების, ტანის და ხელების შეთანხმებულ მოძრაობას;

4. იგივე, მოძრაობა გვერდიდან;

5. იგივე, ნაბიჯით, სირბილით გადაადგილების შემდეგ წახტომით და ორმაგი ნაბიჯით შეჩერება და შემდეგ ტენილი ბურთის გდება;

6. მოსწავლეები დგანან კოლონად, მასწავლებელი კი 2-მ-ის დაშორებით და აწვდის ბურთს. მოვარჯიშე ასრულებს ბურთის მიღებას ქვემოდან ორი ხელით (უბრუნებს ბურთს მასწავლებელს), გარბის და დგება კოლონის ბოლოში;

7. მოსწავლეები დგანან წყვილებში ერთმანეთისგან 3-4 მ-ის დაშორებით. N1 მოთამაშე აწვდის ბურთს თავის მეწყვილეს, N2 კი ასრულებს მიღებას ქვემოდან ორი ხელით და უბრუნებს ბურთს უკან. ვარჯიში სრულდება 8-10 ჯერ. შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს;

8. იგივე, ბურთის ფრენის მიმართულების ცვლით;

9. იგივე, ბურთის ფრენის სიმაღლის ცვლით;

10. მოსწავლეების განლაგება იგივეა. N1 მოთამაშე ძლიერად არტყამს ბურთს იატაკზე, N2 მოთამაშე ასრულებს იატაკიდან ასხლეტილი ბურთის მიღებას ქვემოდან ორი ხელით;

11. მოსწავლეები ასრულებენ გადაცემას ქვემოდან ორი ხელით თავს ზემოთ. ხელები უჭირავთ იატაკის პარალელურად, ხოლო ფეხებით სრულდება ზამბარისებური დრეკადი მოძრაობები. გადაადგილება მთელს მოედანზე;

12. ბურთის გადაცემები კედელზე ქვემოდან ორი ხელით.

მეორე დონე

1. ქვემოდან ცალი ხელით ბურთის მიღების იმიტაცია;

2. ქვემოდან ცალი ხელით ბურთის მიღების იმიტაცია ვარდნაში;

3. იგივე, გადაადგილების შემდეგ;

4. მეწყვილის მიერ მიწოდებული ბურთის მიღება ცალი ხელით;

5. ზემოდან გადაცემის შემდეგ მეწყვილის მიერ ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით და გადამცემისათვის უკან დაბრუნება;

6. იგივე, სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილების შემდეგ (მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან);

7. ბურთის ფრენის ტრაექტორიის მიხედვით ზემოდან გადაცემის და ქვემოდან მიღების მონაცვლეობა;

8. ქვემოდან ორი ხელით ბურთის მიღების საშუალო (3-4 მ) და მაღალი (8-9 მ) გადაცემების მონაცვლეობა;

9. ბურთის ორმხრივი გადაცემები ქვემოდან;

10. ბურთის ორმხრივი გადაცემები ქვემოდან დარბაზის მთელ სიგრძეზე გადაადგილებით;

11. ბურთის მიღება ქვემოდან თავს ზემოთ, გადაცემა ზემოდან ორი ხელით;

12. ბურთის მიღება ქვემოდან თავს ზემოთ, გადაცემა ქვემოდან ორი ხელით;

13. ბადესთან გვერდულად მდგომი მოსწავლის მიერ ბადიდან ასხლეტილი ბურთის მიღება;

14. იგივე, გადაადგილების შემდეგ;

15. კედელზე ბურთის გადაცემების მონაცვლეობა. ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით თავს ზემოთ, ხოლო შემდეგ გადაცემა ზემოდან კედელზე;

16. სხვადასხვა სიჩქარით შესრულებული გადაცემები (ნელი, აჩქარებული, სწრაფი);

17. გადაცემები ქვემოდან შემხვედრ კოლონებს შორის. კოლონებს შორის მანძილი 2-3 მ. მოსწავლე, რომელიც შეასრულებს გადაცემას გარბის და დგება თავისი კოლონის ბოლოში;

18. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ გადაცემის შესრულების შემდეგ მოსწავლე გადადის შემხვედრ კოლონაში;

19. წყვილიდან ერთი რომელიმე მოსწავლე ასრულებს ჩაწოდებას ქვემოდან სხვადასხვა ხერხით, ხოლო მეორე - ჩაწოდების მიღებას ქვემოდან ორი ხელით.

მესამე დონე

1. ქვემოდან გადაცემების ხერხების სრულყოფა;

2. მოსწავლეები დგანან ორ რიგად, სახით ერთმანეთისაკენ 5-9 მ-ის დაშორებით. ერთი მოსწავლე ძლიერად არტყამს ბურთს იატაკზე, მეორე გადაადგილდება იატაკიდან ასხლეტილი ბურთის ქვეშ და ასრულებს გადაცემას პარტნიორისაკენ;

3. მოსწავლეები დგანან ორ რიგად სახით ერთმანეთისაკენ 5-9 მ-ის დაშორებით. ისინი ასრულებენ ქვემოდან გადაცემებს სხვადასხვა მდგომარეობიდან (სახით ერთმანეთისაკენ, გვერდულად ან ზურგით);

4. წყვილები დგანან ბადის პარალელურად ან პერპენდიკულარულად და ასრულებენ გადაცემებს სახვადასხვა მანძილზე, სხვადასხვა მიმართულებით და სიჩქარით;

5. მოსწავლეები დგანან მოედანზე სამეულებად და ასრულებენ გადაცემებს ქვემოდან თანმიმდევრობით, მარჯვენა მხრიდან;

6. სამი მოვარჯიშე დგას ერთ ხაზზე, ბადის პარალელურად. N1 მოვარჯიშე ქვემოდან გადასცემს ბურთს N2 მოვარიშეს, რომელიც ასრულებს ქვემოდან გადაცემას უკან (თავს უკან) N3 მოვარჯიშეზე, იგი კი გრძელი გადაცემით ქვემოდან უბრუნებს ბურთს N1 მოვარჯიშეს;

7. სამი მოსწავლე დგას ერთ ხაზზე ბადის პარალელურად. N1 მოსწავლე გადასცემს ბურთს ქვემოდან N2 მოვარჯიშეს, რომელიც ასრულებს ქვემოდან გადაცემას უკან N3 მოსწავლეზე და სწრაფად ტრიალდება მისკენ სახით, გადაცემის მისაღებად;

8. მოსწავლეები განლაგებულნი არიან მე-6, მე-3, მე-4 (2) ზონებში. მე-6 ზონაში მყოფნი ბურთს ქვემოდან აგზავნიან მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან მე-4 (2) ზონაში, მე-4 (2) ზონიდან აბრუნებენ ბურთს მე-6 ზონაში;

9. იგივე, მხოლოდ მოსწავლეები გადაადგილდებიან ბურთის გადაცემის მიმართულებით;

10. მოსწავლეები დგანან მე-5, მე-2 და მე-4 ზონებში ან პირველ, მე-4 და მე-2 ზონებში და ასრულებენ გრძელ გადაცემებს ქვემოდან 5 – 2 – 4 – 5 ან 1 – 4 – 2 - 1. ისინი გადაადგილდებიან ბურთის გადაცემის მიმართულებით;

11. მოსწავლეები დგანან მოედანზე სამეულებად. ერთი დგას პირით ხაზზე, ორი კი ბადესთან (ეს ვარჯიში სრულდება ორი ბურთით). ბადესთან მდგომ მოვარჯიშეებს ხელში უჭრავთ ბურთები და

რიგ-რიგობით ასრულებენ გადაცემებს ქვემოდან, პირით ხაზზე მდგომი მოსწავლე მიიღებს ბურთს და უკან უბრუნებს იმას, ვისგანაც მიიღო, უფრო დაბალი და სწრაფი გადაცემებით;

12. მოსწავლეები დგანან მოედანზე სამეულებად. ერთი მოთამაშე დგას პირით ხაზზე, ორი კი ბადესთან, (ეს ვარჯიში სრულდება ორი ბურთით). ბადესთან მდგომ მოსწავლეებს ხელში უჭრავთ ბურთები და რიგ-რიგობით ასრულებენ თავდასხმით დარტყმებს, პირით ხაზზე მდგომი მიიღებს ბურთს და უკან უბრუნებს იმას, ვისგანაც მიიღო, უფრო დაბალი და სწრაფი გადაცემებით;

13. მოსწავლეები დგანან წყვილებად. ერთი მათგანი ასრულებს ბურთზე მსუბუქ დარტყმას, მეორე კი მიიღებს ბურთს ქვემოდან და უბრუნებს უკან იმას, ვისგანაც მიიღო;

14. მოვარჯიშეები დგებიან წყვილებად ბადის ორივე მხარეს და ასრულებენ მაღალ გადაცემებს ქვემოდან;

15. წყვილის ერთი მოვარჯიშე ასრულებს ჩაწოდებებს სხვადასხვა ხერხით, ხოლო მეორე ასრულებს ბურთის მიღებას ქვემოდან ორი ხელით;

16. ჩაწოდებების მიღება სხვადასხვა ზონებში;

17. კედლიდან ასხლეტილი ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით;

18. ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით ვარდნაში, ზურგზე გადაგორებით;

19. ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით ვარდნაში, ზურგზე გადაგორებით;

20. ბურთის მიღება ზემოდან ორი ხელით ვარდნაში, ზურგზე გადაგორებით;

21. ბადიდან ასხლეტილი ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით;

22. ბადიდან ასხლეტილი ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით;

23. იგივე, ვარდნაში.

გამოყენებული ლიტერატურა:

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