

# ფეხბურთის ტექნიკური ელემენტები

ქეთევან ქობალია

მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრის  
ექსპერტ-კონსულტანტი

2026 წელი

# ბურთის ტარება

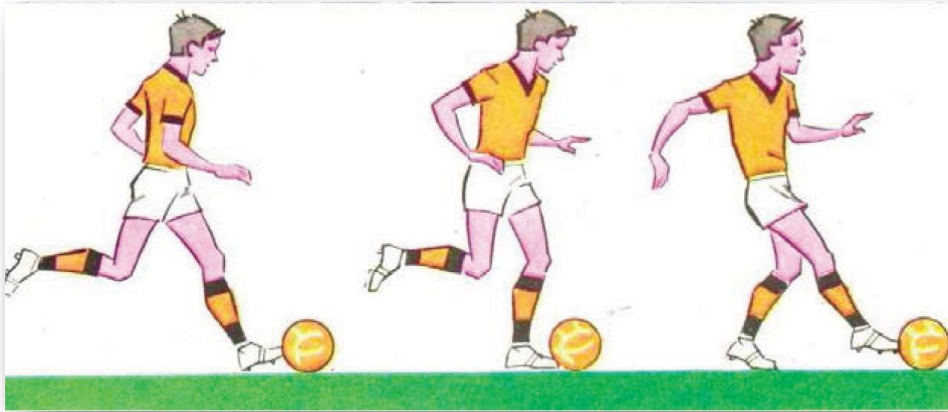
ბურთის ტარება თამაშის მნიშვნელოვანი ხერხია, სრულდება სირბილის დროს ბურთზე ფეხის დარტყმებით. ეს დარტყმები უნდა იყოს ისეთი, რომ ბურთი ფეხიდან აირეკნოს საჭირო მანძილზე.

როცა მოწინააღმდეგე შენს სიახლოვესაა, აუცილებელია ბურთის კონტროლი, ზოგიერთ შემთხვევაში სიჩქარის ცვლაც.

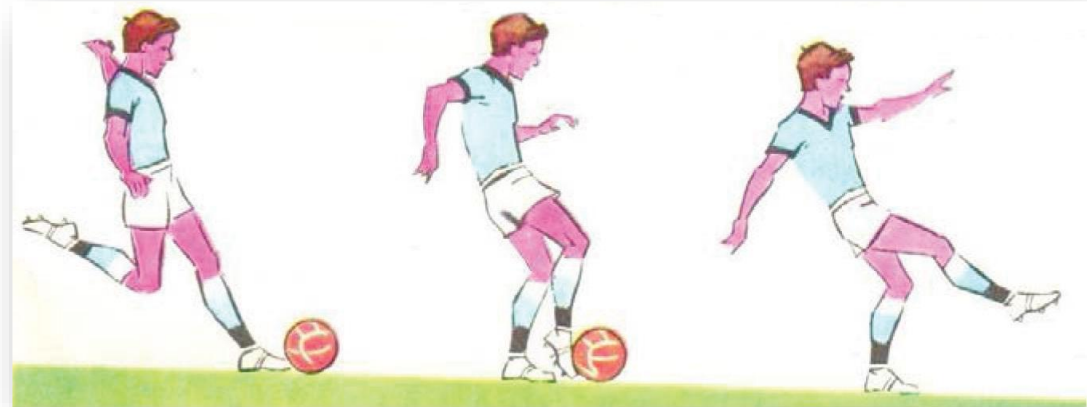
თუ ბურთი სწორხაზოვნად მოძრაობს, მაშინ მასზე დარტყმები ხდება შემადლების გარეშა ნაწილით. სხვა შემთხვევაში კი შემადლების შიგნითა ნაწილით. ტარება მიზანშეწონილია ორივე ფეხით, სხვადასხვა თანმიმდევრობით.



# ბურთის დარტყმა



ბურთის ფეხის წვერით დარტყმა

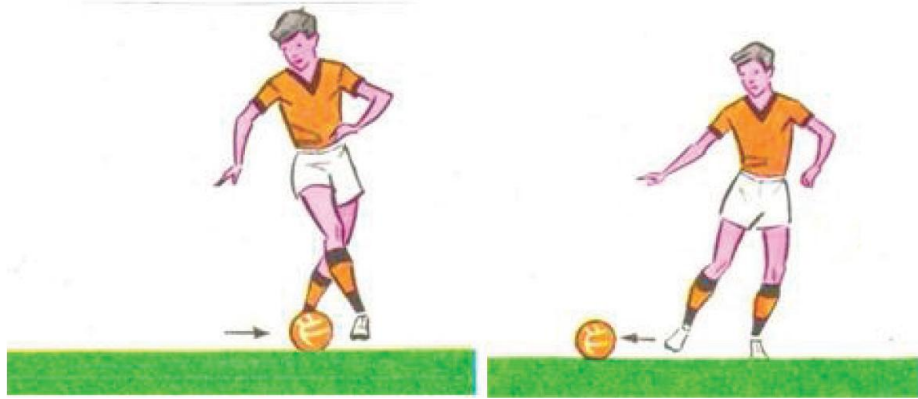


ტერფის შემადლებით დარტყმა

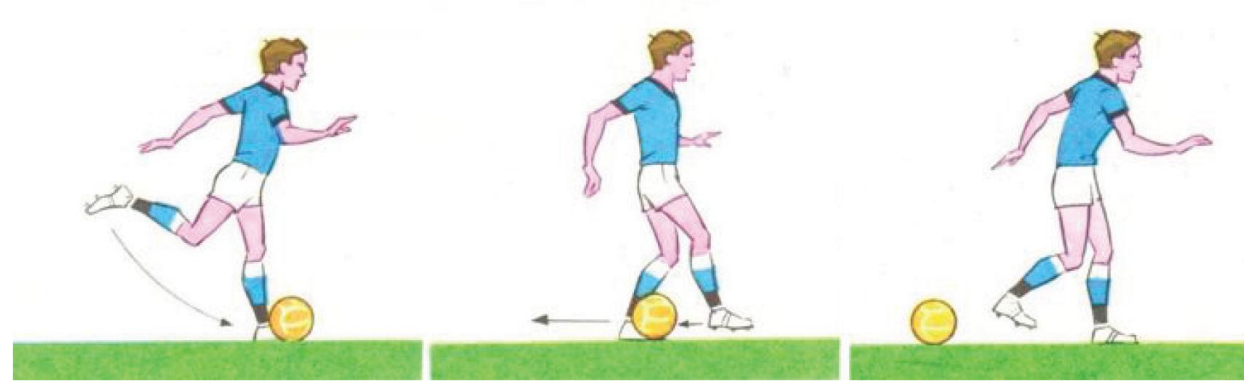


დარტყმა შემადლების შიდა ნაწილით

# ბურთის დარტყმა



ტერფის გარეთა ნაწილით  
დარტყმა

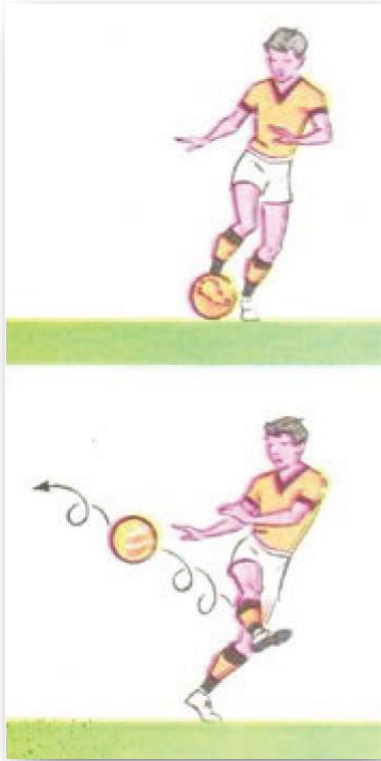


ქუსლით დარტყმა

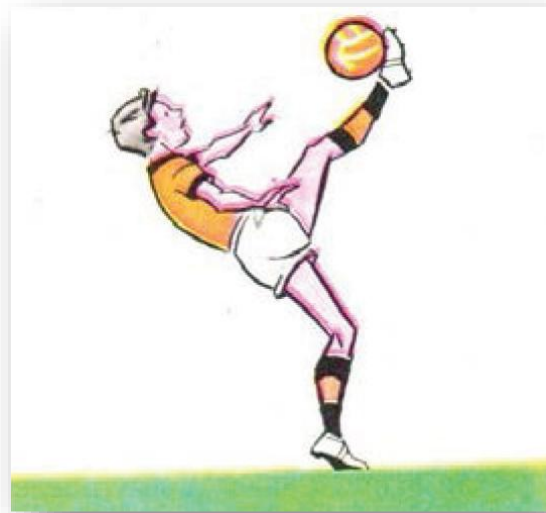


დარტყმა ტერფის შემალლების  
გარეთა ნაწილით

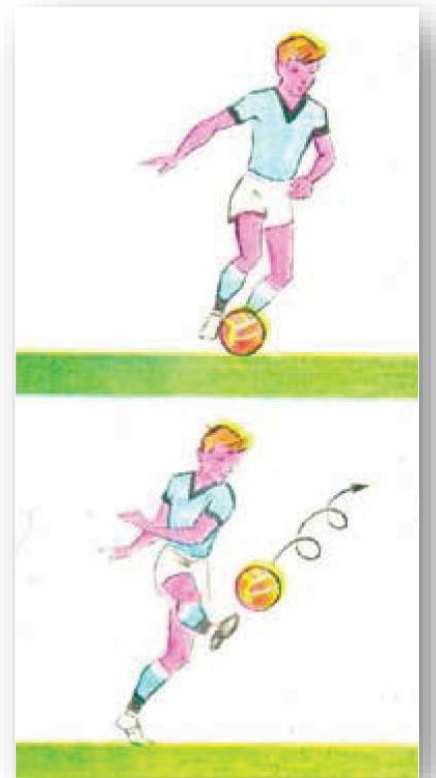
# ბურთის დარტყმა



მოჭრილი დარტყმა ტერფის  
გარეთა შემადლებით

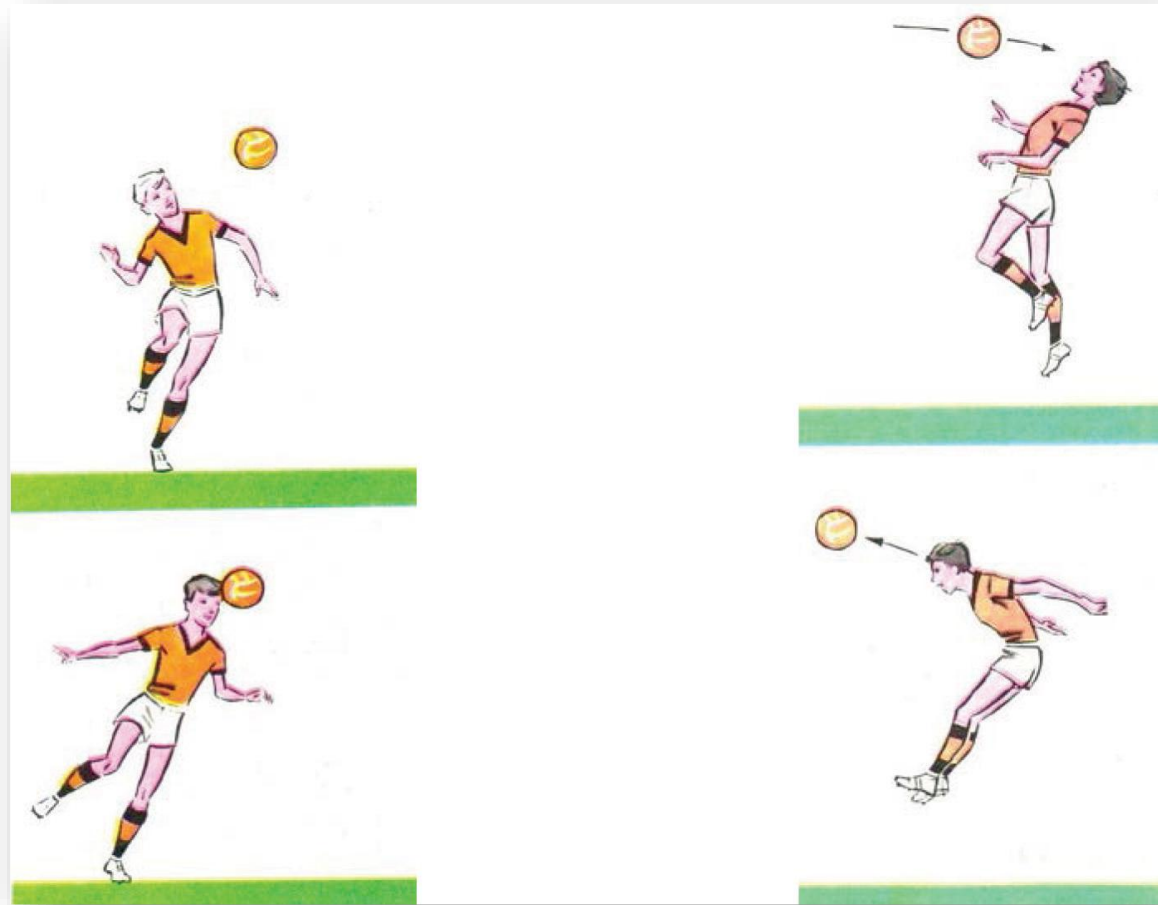


თავზემოდან დარტყმა



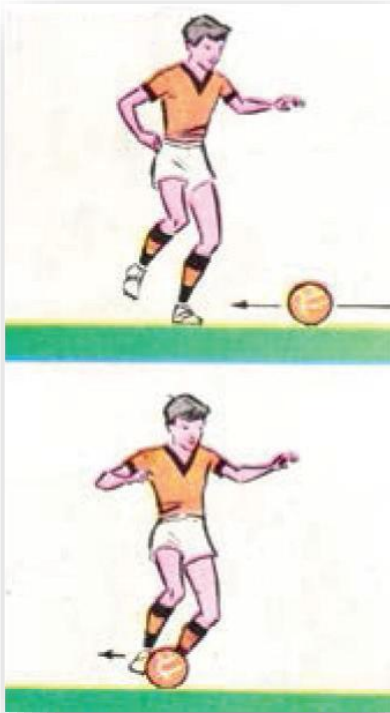
მოჭრილი დარტყმა შემადლების  
შიდა ნაწილით

# ბურთის დარტყმა

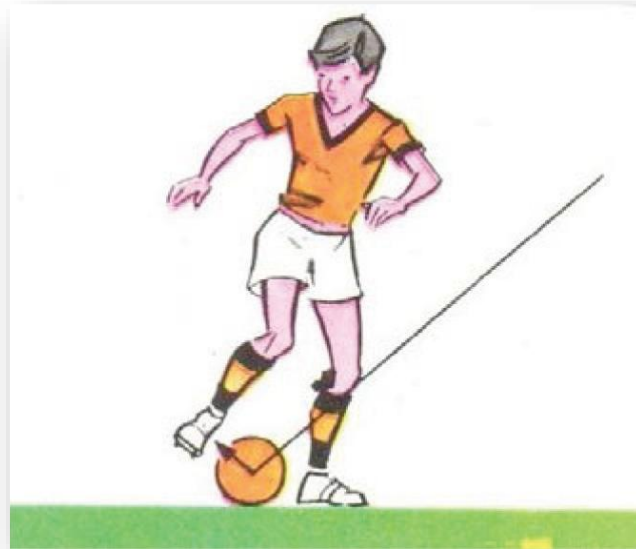


ნახტომში თავით დარტყმა

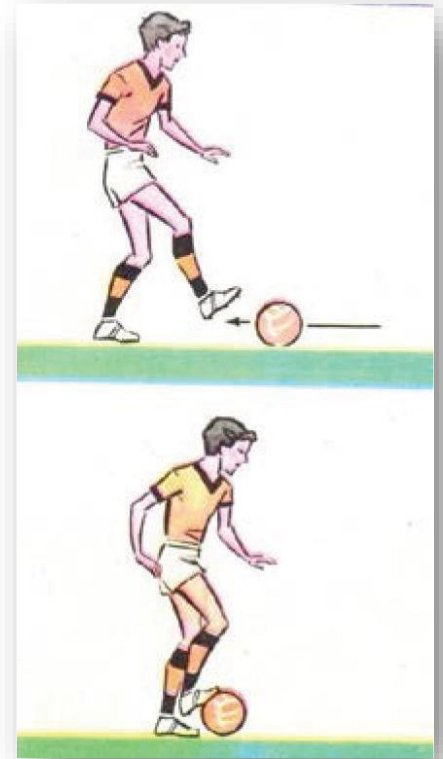
## ბურთის გაჩერება



ბურთის გაჩერება ტერფის შიდა ნაწილით

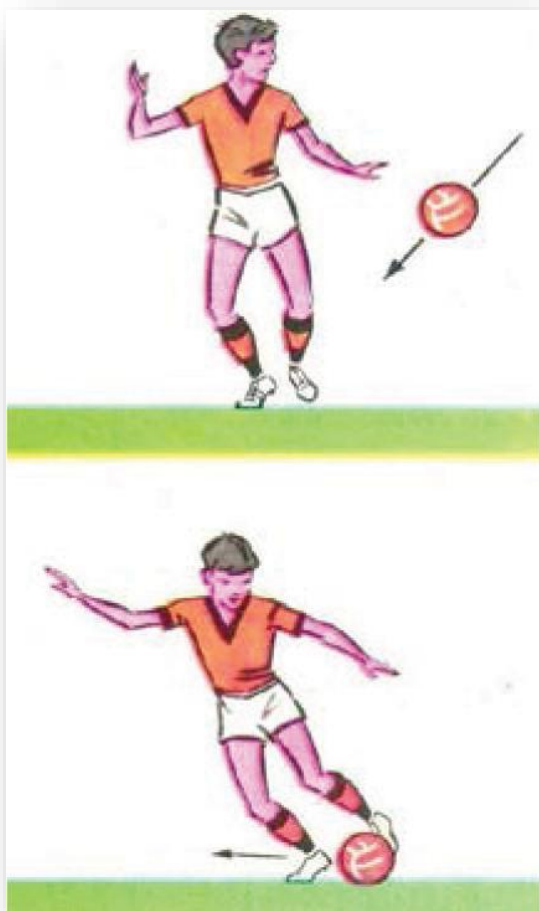


ზემოდან ქვემოთ მოძრავი ბურთის ტერფის შიდა ნაწილით გაჩერება



ტერფის ძირით ბურთის გაჩერება

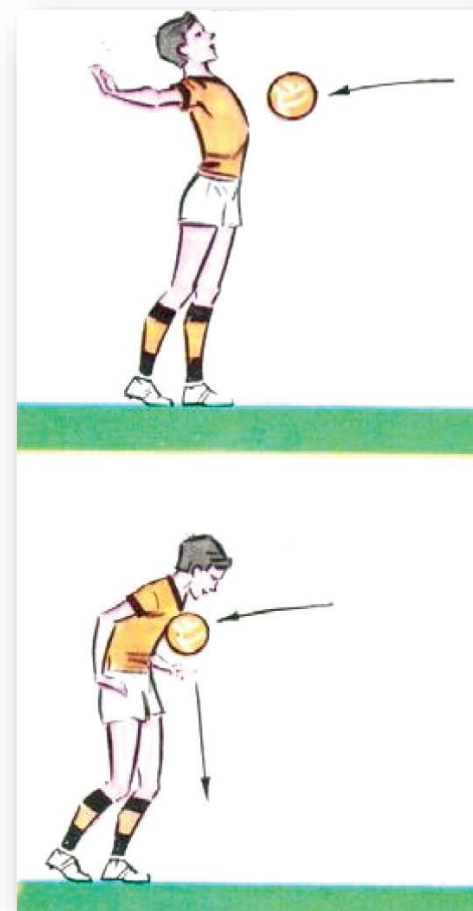
## ბურთის გაჩერება



ტერფის შემადღლებიშ შიღა  
ნაწიღიღ ბურთიშ გაჩერება ღა  
მიში გვერდიღ გატანა



ბურთიშ თავიღ გაჩერება



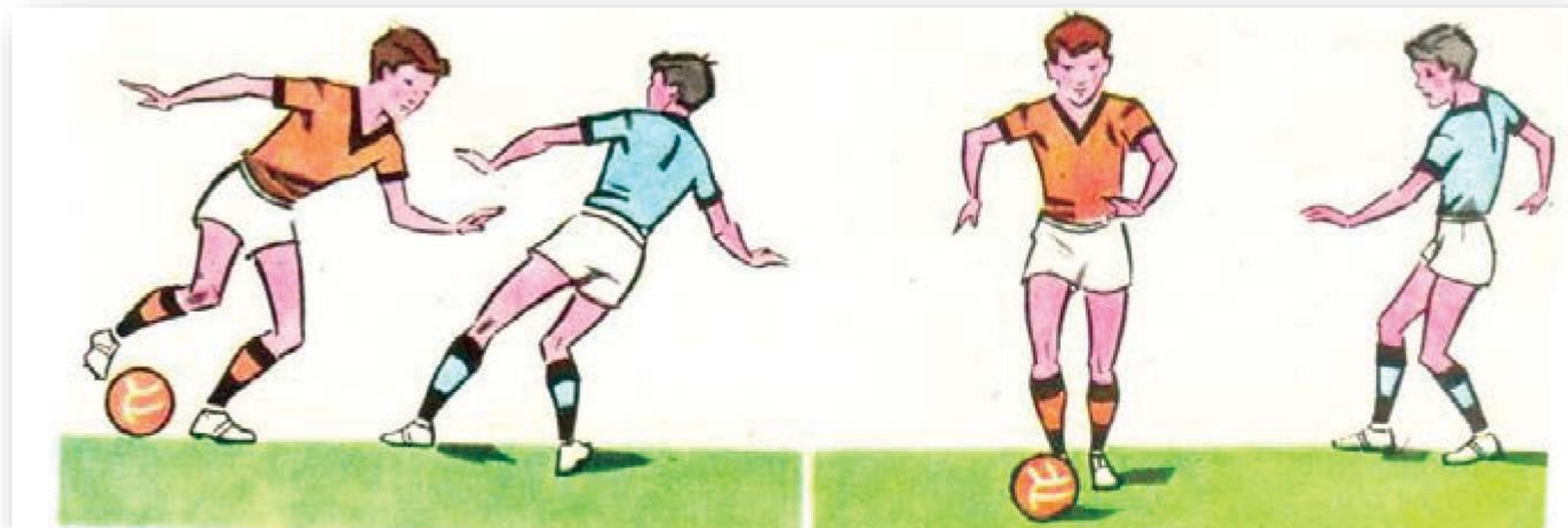
ბურთიშ მკვერდიღ გაჩერება

# ცრუ მოძრაობები (ფინტები)

**ფინტი** – ეს არის ცრუ მოძრაობა ტანით ან ფეხებით. მოთამაშე, რომელსაც უტევს მოწინააღმდეგე, ცდილობს, ტანი გადახაროს მარჯვნივ ან მარცხნივ, ამავდროულად, იგივე მიმართულებით ასრულებს მოძრაობას ფეხით, რათა შეცდომაში შეიყვანოს მოწინააღმდეგე.

მისი ჩანაფიქრის მიზანია, შეაცდინოს მეტოქე და აიძულოს იგი, იმავე მიმართულებით დაიწყოს მოძრაობა.

ასეთ შემთხვევაში ფეხბურთელი შეეცდება, ბურთიანად წავიდეს საპირისპირო მხარეს. ეს ხდება ისე სწრაფად, რომ რაღაც მომენტში მეტოქეს აღარ რჩება ბურთის წართმევის შანსი.



# ბურთის მიწოდება აუტიდან

ბურთს აწვდიან ორი ხელით, როცა ის გადაკვეთს გვერდით ხაზს და დატოვებს მოედანს. ბურთის მოწოდება სრულდება თავს ზემოდან. სასურველია, რომ ამ დროს ცერა თითები ერთმანეთს ეხებოდნენ.

ხელები მოხრილია იდაყვებში. მოხრილი ფეხებიდან ერთ-ერთი მეორეზე წინაა, ტანი უკანაა გადახრილი. უკანა ფეხი ენერგიულად გავასწოროთ, ტანის სიმძიმე გადავიტანოთ წინ და ბოლო მომენტში ხელების მოძრაობით მივაწოდოთ ბურთი პარტნიორს.

მოწოდების შესრულება შეიძლება გამორბენითაც. მოწოდებისას ფეხების მიწიდან მოცილება, წესების თანახმად, აკრძალულია, ვიდრე ბურთს ხელები ეხება.

