



სელბურთის ტექნიკური ელემენტები

ქეთევან ქობალია

მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრის
ექსპერტ-კონსულტანტი

ბურთის დაჭერა

ბურთის დაჭერა ხელბურთის თამაშის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ტექნიკური ხერხია. თამაშის შედეგი ბევრადაა დამოკიდებული ბურთის დაჭერის ტექნიკაზე.

თამაშის დროს ხელბურთელებს უხდებათ სხვადასხვა სიმაღლეზე და სხვადასხვა ძალით ნატყორცნი ბურთის დაჭერა. ხელბურთში ბურთს იჭერენ ცალი და, უმეტეს შემთხვევაში, ორი ხელით.



ბურთის დაჭერა

მაღლა ნატყორცნი ბურთის დაჭერის დროს მოთამაშეს ხელები გააქვს; წინ და მაღლა. როდესაც ბურთი შეეხება ხელის თითებს, მოთამაშე ხელებს; მოხრის იდაყვისა და მხრის სახსარში და ბურთს მიიტანს მკერდთან.

ორი ხელით ბურთის დაჭერის დროს მოთამაშე ყოველთვის უნდა იყოს გადაცემის მოლოდინში და ბურთი უნდა დაიჭიროს გაშლილი თითებით, ხელების დაუძაბავად.



ბურთის დაჭერა

დაბლა ნატყორცნი ბურთის დაჭერისას მოთამაშეს ხელები გააქვს წინ ბურთის შესახვედრად (ამ შემთხვევაში თითები გაშლილია ისე, რომ თითქოს ნეკენები ერთმანეთს ეხება), ტანი გადახრილია წინ, ფეხები მოხრილია მუხლის სახსარში.

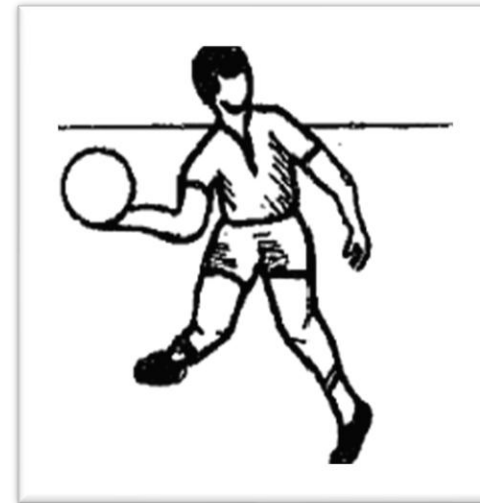


ბურთის გადაცემა

ხელბურთში ბურთის გადაცემა ძირითადად ხდება ცალი (მოხრილი) ხელით მხრიდან, გვერდიდან, ქვემოდან, თავს ზემოდან, მტევნით, უკან, ზურგს უკან, მხარს ზემოდან, მკერდიდან, ქვემოდან. თუმცა არის შემთხვევებიც, როდესაც ბურთის გადაცემას ახორციელებენ ორი ხელითაც.



**ბურთის გადაცემა
მხრიდან**

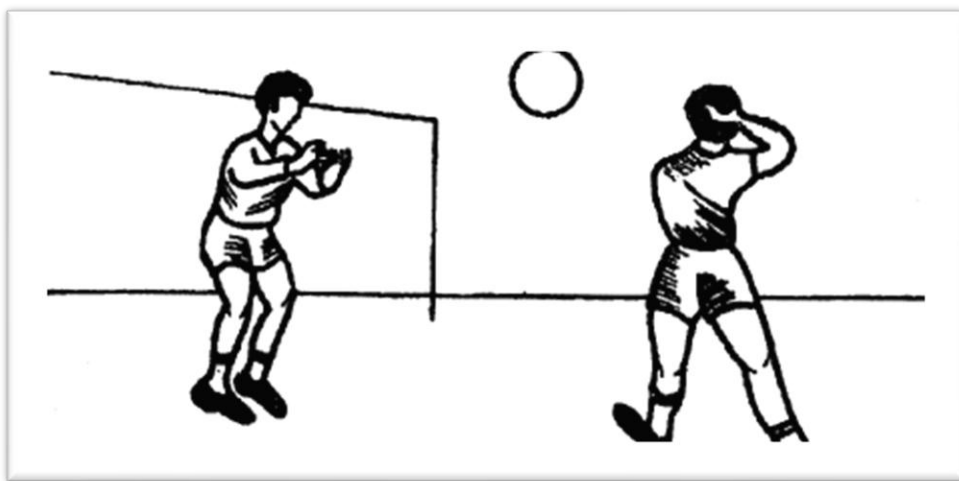


**ბურთის გადაცემა
გვერდიდან**

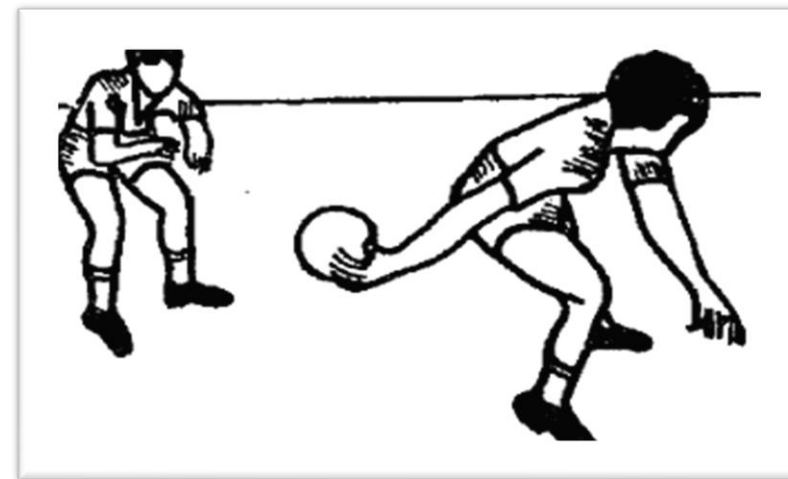
ბურთის გადაცემა



ბურთის ქვემოდან გადაცემა გადაცემა

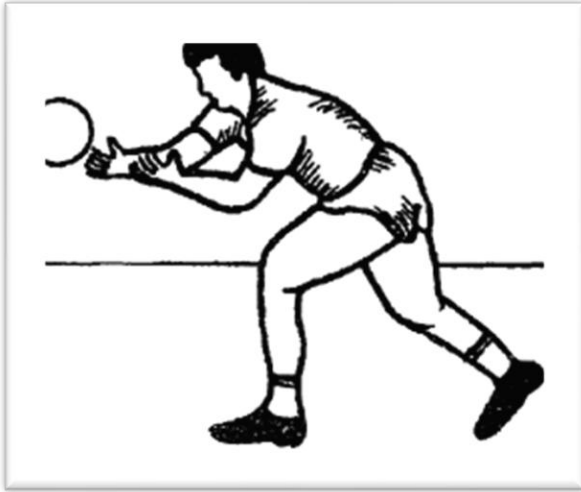


ბურთის ზემოდან გადაცემა

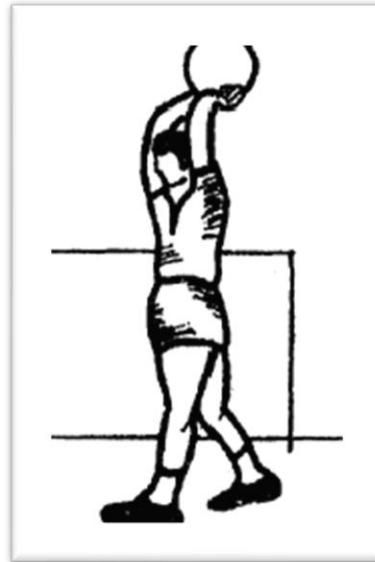


ბურთის უკნიდან გადაცემა

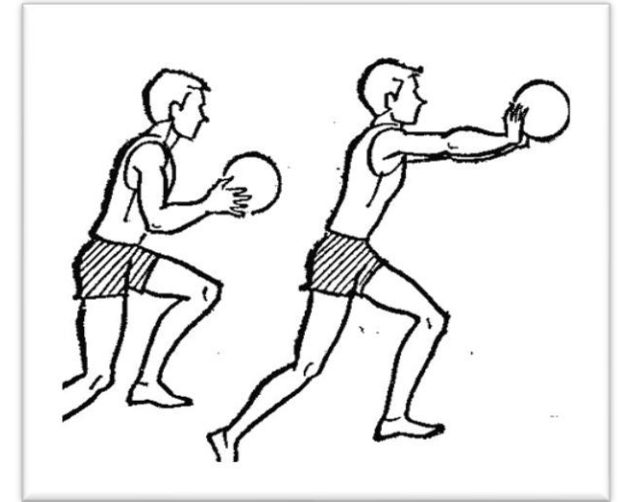
ბურთის გადაცემა



ბურთის გადაცემა ორი
ხელით ქვემოდან



ბურთის გადაცემა
ორი ხელით თავს ზემოდან



ბურთის გადაცემა ორი
ხელით მკერდიდან

ბურთის ტყორცნა კარში

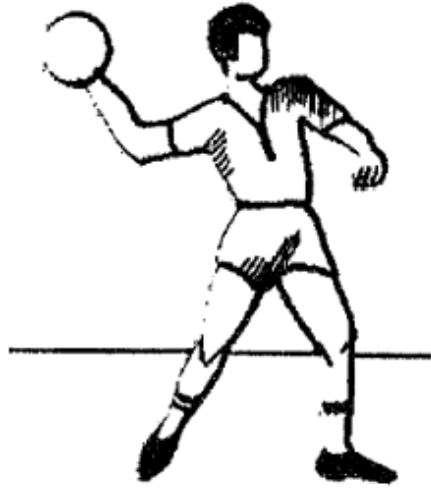
ბურთის ტყორცნა უმნიშვნელოვანესი ტექნიკური ხერხია, რომლის უნაკლოდ შესრულება უზრუნველყოფს ერთი გუნდის უპირატესობას მეორეზე. ბურთის დაჭერა, გადაცემა, ტარება მიმართულია ტყორცნის შესასრულებლად.

ტყორცნას ასრულებენ:

- ხტომის გარეშე;
- ხტომში;
- ვარდნაში.

ხელბურთში ყველა სახის ტყორცნას ასრულებენ ისე, როგორც გადაცემას. განსხვავება ის არის, რომ ტყორცნის დროს ბურთის ფრენის სიჩქარე გაცილებით მეტია, ვიდრე გადაცემის დროს. ტყორცნის დროს მაქსიმალურად ძლიერდება ყველა ჯგუფის კუნთების მოქმედება და მოძრაობის სიჩქარეც მაქსიმუმამდე მატულობს.

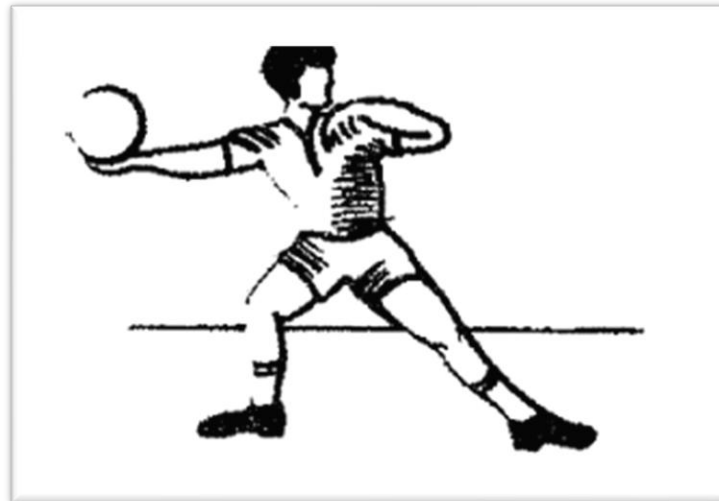
კარში ტყორცნა



კარში ტყორცნა
მოხრილი ხელით

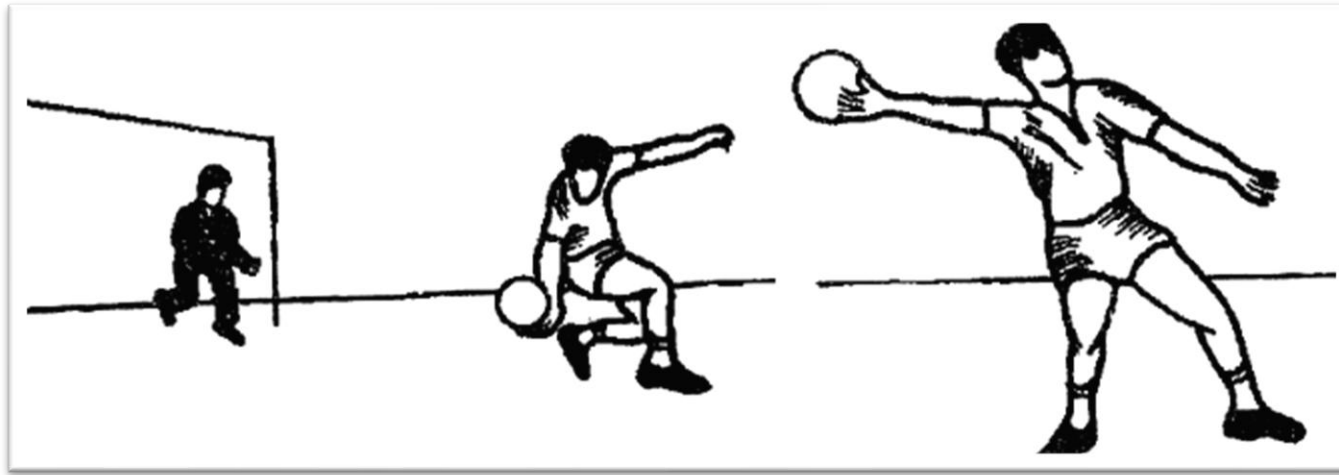


კარში ტყორცნა მხრიდან
ტანის გვერდზე გადახრით

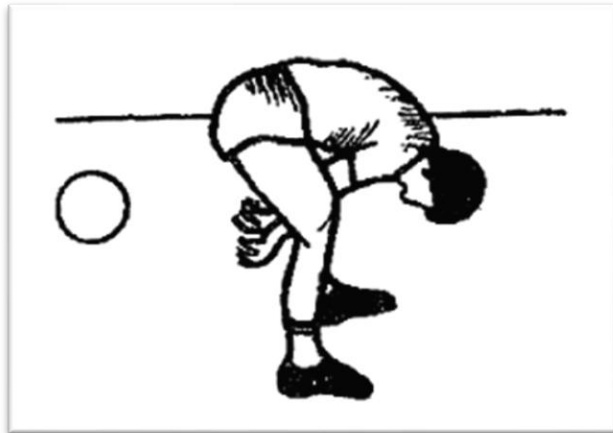


ბურთის ტყორცნა
კარში გვერდიდან

კარში ტყორცნა



კარში ტყორცნა უკნიდან ხელის მოქნებით



ბურთის ტყორცნა
ორი ხელით ფეხებს შუა



კარში ტყორცნა
განზე ვარდნით