



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

მწვრთნელების სახელმძღვანელო



კალათბურთი



კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია

კალათბურთი

სარჩევი

ფიბას (FIBA) გენერალური მდივანი	4
პრეზიდენტი, კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია (WABC).....	5
1 შესავალი	6
1.1. რესურსის შესახებ.....	6
1.2. კალათბურთის მოკლე ისტორია	9
2 კალათბურთის ძირითადი წესები.....	10
2.1. შეცვლები და შესვენებები (ტაიმ აუტები)	10
2.2. თამაში	11
2.3. დარღვევები	12
2.4. დროსთან დაკავშირებული დარღვევა	11
2.5 ფოლები	12
3 ტერმინების ლექსიკონი	13
3.1. დიაგრამების ახსნა-განმარტება	13
3.2. კალათბურთის საერთო ტერმინების ლექსიკონი	15
4 მწვრთნელობის შესავალი	33
4 მწვრთნელის საწყისი წერტილი.....	33
4.2 მწვრთნელის პასუხისმგებლობები.....	35

პატრიკ ბაუმანი

ფიბას (FIBA) გენერალური მდივანი



FIBA სრულად აფასებს კალათბურთის უზარმაზარ მნიშვნელობას ახალგაზრდების განვითარებაში და ამ კონტექსტში მწვრთნელების მიერ შესრულებულ ფუნდამენტურ როლს. სწორედ მწვრთნელები არიან, ვინც მუშაობით, კალათბურთის თამაშის გამოცდილება უნდა გახადონ სასარგებლო ყველასთვის - მამაკაცებისთვის, ქალებისთვის, ბიჭებისთვის და გოგონებისთვის. FIBA-ს სამწვრთნელო პროგრამის მიზანია ასწავლოს მწვრთნელებს, როგორ გააცნობიერონ და საკუთარ თავზე აიღონ პასუხისმგებლობა და ამავე დროს ისწავლონ კონცეფციები და სტრატეგიები, რათა წარმატებით განავითარონ ეს საქმე იმ ბიჭებთან და გოგობთან ერთად, რომლებიც ძალიან არიან დამოკიდებული მათზე.

მე მქონდა პრივილეგია მეხელმძღვანელა სამუშაო ჯგუფისთვის, რომელმაც 2000 წელს გამოსცა კალათბურთის სწავლების ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი წიგნი - „კალათბურთი ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის“. მას შემდეგ, რაც ის პირველად გამოქვეყნდა, კალათბურთი განაგრძობს ზრდას მთელ მსოფლიოში და FIBA-ს ახლა ჰყავს 215 შვილობილი ეროვნული ფედერაცია, რაც იმას ნიშნავს, რომ მილიონობით მოთამაშეა გატაცებული ჩვენი სპორტით.

ამ მოთამაშეთაგან ბევრი არის ბავშვი და მოზარდი, ვისთვისაც კალათბურთი შეიძლება იყოს შესანიშნავი საგანმანათლებლო შესაძლებლობა მათი სპორტული, პიროვნული და სოციალური განვითარებისთვის. სხვა დანარჩენ საკითხთან ერთად, კალათბურთი უნდა ემსახუროდეს ფასეულობების განვითარებას, რაც დაეხმარება მომავალ ზრდასრულ ადამიანებს გახდნენ უკეთესი მოქალაქეები, რაც თავის მხრივ ასტიმულირებს 21-ე საუკუნის ხალხისა და ქვეყნების მშვიდობიან და პატივისცემაზე დამყარებულ თანაცხოვრებას.

პირველი წიგნის გამოქვეყნების შემდეგ უამრავი წინსვლა და ცვლილება განხორციელდა ჩვენი სპორტის ბევრ ასპექტში - და ზოგადად საზოგადოებაში. 2011 წელს, კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაციამ (WABC) წარმოადგინა „გლობალური წვრთნის კლინიკების“ (Global Coaching Clinics) სერიები, რამაც ათასობით მწვრთნელს საშუალება მისცა ფეხი აეწყო მიმდინარე ტენდენციებისა და პრაქტიკისთვის. ეს წიგნი, მიაწვდის მკითხველს მეთოდოლოგიასა და პედაგოგიკას, რათა ცვლილებები შეიტანოს ახალგაზრდა კალათბურთელი სპორტსმენების ცხოვრებაში მთელ მსოფლიოში.

პატრიკ ჰანტი

პრეზიდენტი, კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაცია (WABC)



კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაციის (WABC) მიზანია თამაშის სტანდარტის გაუმჯობესების მიზნით მწვრთნელთა უნარების განვითარება. ეს წიგნი, შექმნილია იმისთვის, რომ თითოეულ მწვრთნელს შეეძლოს საკუთარი სწავლების ფილოსოფიების შექმნა. (წიგნში გამოყენებულია რესურსები სახელმძღვანელოდან „გლობალური მწვრთნელების კლინიკები“).

კალათბურთის მწვრთნელის როლი არ არის უბრალოდ თითოეული მოთამაშის უნარების გაუმჯობესება და თამაშის სხვადასხვა ტაქტიკის გაგება. მწვრთნელის როლი ვრცელდება თითოეული სპორტსმენის პიროვნებად განვითარებაზე. განსაკუთრებით ახალგაზრდა სპორტსმენების გაწვრთნისას, მწვრთნელი უნდა ცდილობდეს თითოეულ მოთამაშეს ჩაუნერგოს თამაშის სიყვარული, თამაშის და მისი შესწავლის სურვილი.

დიდი სიამოვნებაა ვიყო მთავარი რედაქტორი და ამ წიგნის სამუშაო ჯგუფის თავმჯდომარე. მადლობელი ვარ სამუშაო ჯგუფის განსაკუთრებული წვლილისთვის, რომელიც ავსებს და კიდევ უფრო აძლიერებს თავდაპირველი ავტორების მიერ გაწეულ ჩინებულ შრომას. წიგნი იძლევა საოცარ რესურსს მწვრთნელებისთვის ყველა დონეზე და ამყარებს WABC-ის ძირითად საკითხებს, მათ შორის „გლობალური მწვრთნელების კლინიკებს“, ჩვენი FIBA მწვრთნელობის ვებგვერდს და სოციალური მედიის პლატფორმებს. FIBA და WABC რჩებიან მწვრთნელების განვითარებისა და მხარდაჭერის ერთგული და მოხარულნი ვართ, რომ ეს რესურსი განამტკიცებს ამ ერთგულებას და განზრახვას.

უზრუნველყონ გამოცდილების გამდიდრება, რის შედეგადაც მოთამაშეები გაუმჯობესდებიან და განვითარდებიან. ეს წიგნი მწვრთნელს მიაწვდის ინფორმაციას და ტექნიკას არა მხოლოდ მოთამაშეთა უნარებისა და გაგების გასაუმჯობესებლად, არამედ ასევე დაეხმარება მოთამაშეების ხასიათის ჩამოყალიბებაში და ღირებულებების სწავლებაში, რაც მიიყვანს წარმატებამდე ცხოვრებაში და ჩვენს მშვენიერ გლობალურ თამაშში. უმცროს კალათბურთელთა მწვრთნელობა განსხვავდება პროფესიონალური გუნდის მწვრთნელისგან და განსხვავდება ზრდასრული სპორტსმენების მწვრთნელისგან. მართლაც, თითოეული სპორტსმენი განსხვავებულია და მწვრთნელს უნდა ჰქონდეს უნარი შეაფასოს თითოეული მოთამაშის განვითარების საჭიროებები და დააკმაყოფილოს თითოეული ეს საჭიროება, საერთო გუნდის კონტექსტში. უმცროსი მოთამაშეების მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ მათი თითოეული მოთამაშის ფიზიკური, ემოციური და სოციალური განვითარება და უნდა შეეძლოთ ჰქონდეთ უფრო გრძელვადიანი ხედვა იმ ქმედებების მიმართ, რომლებიც ყოველდღიურად ხდება. ეს რთული, მაგრამ უზომოდ სასიამოვნოა.

ამ წიგნს ვურჩევ ყველა მწვრთნელს.

Patrick Hunt.

1 შესავალი

1.1. რესურსის შესახებ

2000 წელს ფიბამ გამოსცა შესანიშნავი წიგნი, რომელიც მიზნად ისახავდა ახალგაზრდა კალათბურთელთა მწვრთნელების განვითარებას. ეს წიგნი, „კალათბურთი ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის“, საფუძვლად დაედო FIBA-ს პროგრამას კალათბურთის უნარებისა და ტექნიკის სწავლებისთვის.

FIBA-ს ამჟამინდელი გენერალური მდივანი, ბ-ნი პატრიკ ბაუმანი და ბ-ნი ანტონ მარია კომასი (მაშინ ევროპის კალათბურთის მწვრთნელთა ასოციაციის პრეზიდენტი) თავმჯდომარეობდნენ სამუშაო ჯგუფს, რომელმაც გამოსცა წიგნი. ამ წიგნის ავტორები იყვნენ ბ-ნი ალექსანდრე ავაკუმოვიჩი, დოქტორი მარია ბუცეტა, ბ-ნი მაურიციო მონდონი და ბ-ნი ლასლო კილიკი. მათ გამოცდილებას ადასტურებს ის, რომ წიგნი რჩება კალათბურთის განვითარების ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან რესურსად მისი გამოცემის დღიდან. იგი ითარგმნა რამდენიმე ენაზე.

2013 წელს ეს პუბლიკაცია განიხილა კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაციამ, რომელსაც თავმჯდომარეობდნენ პატრიკ ჰანტი და ზორან რადოვიჩი, FIBA-ს სპორტის განვითარების დირექტორი. განხილვამ დაადასტურა წიგნი, როგორც კვლავ შესანიშნავი რესურსი მწვრთნელებისთვის, თუმცა, მან განსაზღვრა მისი არსებითი გადახედვის საჭიროება, შემდეგი კუთხით:

- ცვლილებები თამაშის ტექნიკურ და ტაქტიკურ ასპექტებში;
- პროგრესი სხვადასხვა სფეროში, განსაკუთრებით სპორტის მეცნიერებასა და მედიცინაში;
- წესების ცვლილებების გავლენა, მათ შორის ახალი საჯარიმო ტყორცნის ხაზი (keyway), ბლოკი/თავისუფალი ტყორცნის წრე (charge circle);

• მწვრთნელებისთვის სხვადასხვა ტექნოლოგიების ხელმისაწვდომობა WABC-მა სამუშაო ჯგუფს დაავალა, გამოეცა ეს რესურსი ახალგაზრდა კალათბურთელთა მწვრთნელებისთვის, საჭიროებისამებრ წინა წიგნის საფუძველზე.

შესაბამისად, ეს წიგნი არის ახალი ნაშრომი, თუმცა წინა წიგნის ბევრი თემაც აქტუალური რჩება.

პატრიკ ჰანტი იყო ამ წიგნის მთავარი რედაქტორი, ხოლო წიგნის მთავარი ავტორი იყო მაიკლ ჰეინსი, რომელიც ასევე იყო რედაქტორი. წიგნის შექმნაში თავისი წვლილი შეიტანეს ნილ გლიდონმა, პიტერ ლონერგანმა, მაიკლ ჰეინსმა, პატრიკ ჰანტმა, დევიდ მუნსმა და ზორან რადოვიჩმა. ფლორიან პასკეტმა, (ეროვნული ფედერაციებისა და სპორტის უფროსი თანამშემწე FIBA-სთან) უხელმძღვანელა, დააპროექტა წიგნი და ასევე ხელმძღვანელობდა თანმხლები ონლაინ რესურსის განვითარებას, კვლავ მაიკლ ჰეინსის დახმარებით.

FIBA ასევე მადლობას უხდის კალათბურთის მწვრთნელთა მსოფლიო ასოციაციის სხვა აღმასრულებელ წევრებს ამ წიგნში შეტანილი ფასდაუდებელი წვლილისთვის:

- ბ-ნი ბრუკს მიკი,
- ბ-ნი მაიკლ შვარცი,
- ბ-ნი მილან ოპაციკი,
- ბ-ნი ვესელინ მატევი

სპორტს შეუძლია განავითაროს თავდაჯერებულობა, თვითშეფასება და თვითკონტროლი და უზრუნველყოს მოთამაშეები პოზიტიური გამოცდილებით, როგორცაა გართობა, კომპეტენტურობის გრძნობა და სხვების დაფასების მიღება და, რა თქმა უნდა, კალათბურთის უნარების განვითარება ახალგაზრდა მოთამაშეებში.

როგორც ასეთი, სპორტი ძალიან მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ახალგაზრდების სპორტულ და ადამიანურ განვითარებაში და „მწვრთნელები ხელს უწყობენ სპორტსმენების, როგორც ადამიანების, გუნდების, როგორც შეკრული ერთეულების და საერთო ინტერესების მქონე საზოგადოების განვითარებას. მწვრთნელობას ასევე შეუძლია წვლილი შეიტანოს სოციალურ მიზნებში, აქტივობისა და ჯანმრთელობის ხელშეწყობის გზით.“¹

ეს წიგნი წარმოაჩენს მასალას, რომელიც გამოიყენება FIBA-ს მწვრთნელთა განათლების პროგრამაში:

- დონე 1 – საკლუბო დონეზე უმცროსი სპორტსმენების მწვრთნელებისთვის;
- დონე 2 – რეგიონულ დონეზე უმცროსი სპორტსმენების მწვრთნელებისთვის;
- დონე 3 – ეროვნულ დონეზე უმცროსი სპორტსმენების მწვრთნელებისთვის.

წიგნი არ შემოიფარგლება მხოლოდ უმცროსი სპორტსმენების გაწვრთნით და ბევრი თემა ასევე განხილულია უფროსი სპორტსმენების მწვრთნელობის კონტექსტში. წიგნი იკვლევს მწვრთნელის როლს და ყურადღებით აკვირდება მწვრთნელისა და სპორტსმენის ურთიერთობას, ეხმარება მწვრთნელს, გააცნობიეროს, რომ რასაც აკეთებენ ისეთივე, თუ არა უფრო, მნიშვნელოვანია, როგორც ის რასაც ამბობენ და ეხმარება გაიაზრონ საკუთარი პიროვნება და ფილოსოფია. რაც მთავარია, გაითვალისწინონ, როგორ აისახება ეს მათზე, როგორც მწვრთნელზე.

წიგნი შეიცნობს, რომ ყველა სპორტსმენი ინდივიდუალურია და განიხილავს ადამიანების სწავლის განსხვავებულ გზებს და იმას, თუ როგორ მოქმედებს სხვადასხვა პიროვნება იმაზე, თუ რა არის სწავლების საუკეთესო გზა ამ კონკრეტული სპორტსმენისთვის. FIBA-ს ფილოსოფიაში მთავარია ის, რომ "მწვრთნელი, რომელიც აერთიანებს ჯგუფს საერთო მიზნისთვის ან უზრუნველყოფს უნარების მიწოდებას, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე იარსებებს, არის ისეთივე წარმატებული, როგორც ლიგის ტიტულის მფლობელი მწვრთნელი".²

„მწვრთნელის ერთ-ერთი უპირველესი პასუხისმგებლობა არის მათი მთლიანობისა და ინდივიდუალობის დაცვა და პატივისცემა, ვისთანაც მუშაობენ მწვრთნელები.

მწვრთნელებს განსაკუთრებული პასუხისმგებლობა ეკისრებათ დაიცვან მათ მზრუნველობაში მყოფი ბავშვები და ახალგაზრდები“.³

საბოლოო აზრის სახით:

“სპორტსმენების სხვადასხვა ჯგუფთან და ცვალებად გარემოებებთან ეფექტურობის მაქსიმიზაციის გამოწვევა მწვრთნელობის მიმზიდველობისა და სიმდიდრის ნაწილია. როლებისა და კონტექსტების მრავალფეროვნების გამო, მწვრთნელობის (ქოუჩინგის) მიწოდება და ის, რაც მიჩნეულია წარმატებულად, ყოველთვის დამოკიდებული იქნება სიტუაციის სპეციფიკურობაზე.”⁴

1 International Sport Coaching Framework, გვ. 6, 2013, Human Kinetics

2 International Sport Coaching Framework, გვ. 13, 2013, Human Kinetics

3 Ibid, გვ. 17

4 International Sport Coaching Framework, გვ. 14, 2013, Human Kinetics.

1.2. კალათბურთის მოკლე ისტორია

კალათბურთი გამოიგონა დოქტორ ჯეიმს ნეისმიტმა 1891 წელს, როგორც სპორტი, რომელიც შეეძლოთ ეთამაშათ ახალგაზრდებს დახურულ სივრცეში Springfield YMCA-ში, მასაჩუსეტსი.

*პირველად თამაში
მონაწილეობდა 9
მოთამაშე თითოეულ
მხარეს, რომლებიც
ერთმანეთს
ეჯიბებოდნენ
ფეხბურთის ბურთის
ჩაგდებაში ატმის
მოსაგროვებელ კალათში,
რომელიც მიმაგრებული
იყო სპორტული დარბაზის
კედელზე, იატაკიდან 10
ფუტზე (3.048 მ).*

თამაში სწრაფად გაიზარდა და მაშინ როცა მოთამაშეთა რაოდენობა გუნდში 5-მდე შემცირდა, "კალათი" კვლავ იმავე სიმაღლეზეა და ბურთი მაინც მრგვალია! თავდაპირველად არსებობდა 13 წესი და ბევრი მათგანი კვლავ შედის მოქმედ წესებში. ზოგიერთი ცვლილება, რომელიც არ იყო თავდაპირველ წესებში, შემდეგია:

- **კალათბურთის ფარი:** თავდაპირველ დარბაზს ჰქონდა აივანი, საიდანაც მაყურებელს შეეძლო თამაშის ყურება. კალათბურთის ფარი შემოიღეს იმისთვის, რომ ამ მაყურებელს არ დაეზოკა ტყორცნები!
- **დრიბლინგი:** თავდაპირველი წესების მიხედვით, მოთამაშეს ბურთი უნდა გადაეცა იმ ადგილიდან, სადაც ბურთი დაიჭირა. მოთამაშეებმა მალევე დაიწყეს ბურთით "მოძრაობა" ბურთის დაგდებით, პოზიციის შეცვლით და შემდეგ ისევ დაჭერით. 1901 წელს მოთამაშეებს შეეძლოთ ბურთის დრიბლინგი ერთხელ (მაგრამ შემდეგ არ შეეძლოთ ტყორცნა), ხოლო 1909 წელს დაუშვეს ულიმიტო დრიბლინგი.
- **ბლოკის დაყენება:** ეს არასოდეს იყო აკრძალული წესებით. თუმცა, პირველი ბლოკები გამოწვეული იყო სვეტებით, რომლებიც იჭერდა სახურავს და სათამაშო ზონაში იყო!
- **კალათბურთის ბადეები:** დოქ. ნეისმიტმა სამიზნედ გამოიყენა ატმის მოსაგროვებელი კალათები, და ვიღაცას უწევდა ასულიყო კიბეზე და ამოეღო ბურთი, კალათში ყოველი ჩაგდების შემდეგ. საბედნიეროდ, ქულები შედარებით დაბალი იყო (პირველი თამაშის შედეგი იყო 1-0).

შემდეგი განვითარება იყო ატმის მოსაგროვებელი კალათის ფსკერზე პატარა ხვრელის გაკეთება, იმისთვის, რომ შესაძლებელი ყოფილიყო ხის ნაჭერით ბურთის ამოგდება. 1901 წელს გამოიყენეს ბადე (და არა კალათა), იმისთვის რომ ბურთი პირდაპირ გასულიყო!

ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული თამაში მსოფლიოში

FIBA-ში, რომელიც კალათბურთის ზრდასა და განვითარებაზე პასუხისმგებელი საერთაშორისო ორგანოა, ამჟამად 215 ქვეყანაა გაერთიანებული. ეს კალათბურთის მსოფლიოში ერთ-ერთ ყველაზე პოპულარულ სპორტად აქცევს. კალათბურთი არის როგორც ოლიმპიური (მამაკაცები 1936 წლიდან, ქალები 1984 წლიდან), ასევე პარაოლიმპიური სპორტი (მამაკაცები 1960 წლიდან, ქალები 1968 წლიდან). ხოლო სპორტის უახლეს დისციპლინას (3x3) თამაშობენ ახალგაზრდულ ოლიმპიურ თამაშებზე და განიხილება ოლიმპიადაზე სათამაშოდ.

FIBA ხელმძღვანელობს მამაკაცთა მსოფლიო თასს, ქალთა მსოფლიო ჩემპიონატებს ყოველ ოთხ წელიწადში ერთხელ და 17 და 19 წლამდე მამაკაცთა და ქალთა მსოფლიო ჩემპიონატები ტარდება ყოველ ორ წელიწადში.

FIBA-მ დანერგა პროფესიონალური 3x3 მსოფლიო ტური, ასევე ჩაატარა 3x3 მსოფლიო ჩემპიონატები ახალგაზრდებისთვის და უფროსებისთვის.

2 კალათბურთის ძირითადი წესები

2.1. შეცვლები და შესვენებები (ტაიმ აუტები)

კალათბურთის თამაშობს ორი გუნდი, თითოეულში 5 მოთამაშეა მოედანზე ერთი და იმავე დროს. თითოეულ გუნდს შეიძლება ჰყავდეს დამატებითი მოთამაშეები (სათადარიგოები), რომლებიც შეიძლება შეიცვალონ შეუზღუდავი რაოდენობით.

თუ მოთამაშე ერთ თამაშში 5 პერსონალურ შეცდომას (ფოლს) დააგროვებს, მას აღარ შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს თამაშში. ანალოგიურად, მოთამაშეები შეიძლება გააძევონ (მაგალითად, როდესაც ისინი მიიღებენ ორ ტექნიკურ ფოლს). გაძევების შემთხვევაში მოთამაშემ უნდა დატოვოს სათამაშო მოედანი. თუ ისინი "ფოლით გააძევეს", მათ შეუძლიათ დარჩნენ გუნდის სათადარიგოთა სკამზე.

შეცვლები შეიძლება განხორციელდეს მხოლოდ მაშინ, როდესაც თამაში შეჩერებულია და კეთდება ქულების ცხრილით, რომელიც აცნობებს მსაჯებს მოთამაშის შეცვლის მოთხოვნის შესახებ. მწვრთნელმა უნდა სთხოვოს მოთამაშეებს, რომლებიც შედიან თამაშში "მოახსენონ" ქულების ცხრილში შეტანა და მოითხოვონ შეცვლა. მწვრთნელი არ უნდა ითხოვდეს შეცვლას, თუმცა ხშირად მწვრთნელი აკეთებს თხოვნას. მიზეზი იმისა, რომ მოთამაშეები ითხოვენ შეცვლას, არის ის, რომ ქულების ცხრილით უზრუნველყოფილი იყოს, რომ მოთამაშე სწორად არის შეყვანილი ქულების ცხრილში და შეუძლია ითამაშოს.

ზოგიერთ ადგილობრივ შეჯიბრს შეიძლება ჰქონდეს ცვლილებები წესებთან დაკავშირებით, თუ როდის შეიძლება მოხდეს შეცვლა და მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ თითოეული კონკრეტული შეჯიბრის წესები, რომელშიც ისინი ასპარეზობენ.

კალათბურთის თამაში მიმდინარეობს ოთხ მეოთხედში და ყოველ მეოთხედს შორის არის მცირე შესვენება (ნახევარი დროის გასვლის შემდეგ შესვენება უფრო ხანგრძლივია). გარდა ამისა, მწვრთნელებს შეუძლიათ გამოაცხადონ ტაიმ-აუტი, რაც ითვალისწინებს 1 წუთიან შესვენებას, რომლის დროსაც მათ შეუძლიათ მიმართონ თავიანთ გუნდს.

მწვრთნელი სთხოვს ქულების ცხრილს მოითხოვოს ტაიმ-აუტი და ქულების ცხრილი აცნობებს მსაჯებს.

შეჯიბრებები ხშირად განსხვავებულია იმის მიხედვით თუ როდის შეიძლება გამოცხადდეს ტაიმ-აუტი და რამდენი ტაიმ-აუტი შეიძლება მოითხოვოს მწვრთნელმა. მწვრთნელები უნდა დარწმუნდნენ, რომ იცნობენ იმ კონკრეტული შეჯიბრის წესებს, რომელშიც ისინი ასპარეზობენ.

2.2. თამაში

მწვრთნელმა უნდა უზრუნველყოს, რომ მისმა მოთამაშეებმა იცოდნენ კალათბურთის წესები და ასწავლონ უნარები ისე, რომ დაიცვან "ლეგალური" შესრულება წესების ფარგლებში. ზოგიერთი ძირითადი წესის შეჯამება მოცემულია ამ თავში.

თამაშს თამაშობს ორი გუნდი:

• თითოეულ გუნდს მოედანზე ჰყავს 5 მოთამაშე

• გუნდებს შეიძლება ჰყავდეთ კიდევ 5-7 მოთამაშე, რომლებიც არიან სათადარიგოები

• შეცვლა შეუძლავი რაოდენობით არის, თუმცა ნებისმიერი შეცვლა უნდა განხორციელდეს შესვენების დროს და ტარდება ოფიციალური პირების მიერ. მოთამაშეებს არ შეუძლიათ მოედანზე უბრალოდ შერბენა და გამორბენა.

• „ფოლი“ წოდება აკრძალულ კონტაქტს. მოთამაშეს, რომელსაც აქვს 5 ფოლი, ვერ გააგრძელებს თამაშს (ზოგიერთ შეჯიბრში მოთამაშეს შეიძლება ჰქონდეს 6 ფოლი).

გუნდები ქულებს აგროვებენ ბურთის მოწინააღმდეგის კალათში ჩაგდებათ. ბურთი უნდა ჩავარდეს კალათში ზემოდან და უნდა გაიაროს კალათში იმისთვის რომ ქულა ჩაითვალოს.

მოედანზე არის რვალი და ამ რვალის გარედან ტყორცნა (თუ წარმატებულია) 3 ქულიანია. თამაშის დროს განხორციელებული ყველა სხვა ტყორცნა წარმატების შემთხვევაში 2 ქულიანია.

მოთამაშე ასევე შეიძლება დაჯილდოვდეს 1, 2 ან 3 "საჯარიმო სროლით" და თითოეული სროლა წარმატებით განხორციელების შემთხვევაში ერთქულიანია. საჯარიმო სროლები ინიშნება ფოლის გამოცხადების შედეგად:

- შემტევ მოთამაშესთან კონტაქტისთვის, რომელიც ტყორცნის პროცესშია;

- ნებისმიერ მოთამაშესთან კონტაქტისთვის, თუ გუნდს, რომელიც იღებს ფოლს, უკვე დააგროვებული აქვს 4 ფოლი ამ მეოთხედში.

როდესაც გუნდი იღებს ქულას, მის მეტოქეს ენიჭება უფლება ჩააგდოს ბურთი, პირითი ხაზიდან. გუნდს აქვს 5 წამი იმისათვის, რომ ბურთი თამაშში შეიტანოს. მსაჯს არ სჭირდება ბურთზე შეხება.

მოთამაშეებს შეუძლიათ მოედნის ნებისმიერ ნაწილში გასვლა და ყველა მოთამაშეს შეუძლია გამოიყენოს ბურთი ერთი და იმავე გზით თამაშის დროს. მოედანზე გადაადგილებისას:

• გვერდითი ხაზები და ენდლაინები საზღვრებს გარეთაა. თუ მოთამაშეს აქვს ბურთი და დგას ხაზზე, ბურთი საზღვრებს გარეთაა.

• როდესაც მოთამაშე ხტება, ჰაერში ყოფნისას, ის განიხილება როგორც იმ ადგილზე მყოფი, სადაც ხტება. მხოლოდ მაშინ, როდესაც ის დაეშვება, ის არის სხვა ადგილზე. ამის რამდენიმე პრაქტიკული მაგალითია:

• თუ მოთამაშე დგას მოედანზე და ხტება იმისათვის, რომ ბურთი არ გავიდეს საზღვრებს გარეთ. თუ ბურთს დაიჭერს ჰაერში ყოფნისას (თუნდაც ბურთმა გადაკვეთოს ხაზი), მას შეუძლია ბურთი ისევ თამაშში დააბრუნოს. რადგან, მოედნის შიგნიდან გადახტა, ბურთი არ არის საზღვრებს გარეთ.

• ანალოგიურად, თუ მოთამაშე დგას მოედნის გარეთ და ხტება მოედანში, ჰაერში ყოფნის დროს ბურთის დაჭერით. ბურთი საზღვრებს გარეთაა (მაშინაც კი, თუ მოთამაშემ გადაკვეთა ხაზი), რადგან მოთამაშე გადახტა მოედნის გარედან და განიხილება როგორც გარეთ მყოფი, სანამ არ დაეშვება მოედანზე.

• თუ მოთამაშეს ბურთი აქვს 3-ქულიანი ხაზის გარეთ, ხტება ჰაერში ბურთის სატყორცნად (და უშვებს ბურთს ჰაერში ყოფნისას) და შემდეგ ეშვება 3-ქულიანი ხაზის შიგნით, ტყორცნა წარმატების შემთხვევაში იქნება 3 ქულიანი.

2.3. დარღვევები

ღირს, რომ მოთამაშეებმა და მწვრთნელებმა გაიარონ მსაჯობის წინასწარი კურსი, რათა მათ კარგად გაიგონ წესები და ასევე დააფასონ, რამდენად რთულია მსაჯის როლი.

ძირითადი დარღვევები, რომელიც ხდება კალათბურთში, შემდეგია:

- გარბენი;
- აკრძალული დრიბლინგი;
- “დაცვის ზონის” დარღვევა.

გარბენი

კალათბურთი ძალიან დინამიური თამაშია და მოთამაშეებს შეუძლიათ ბურთით გადაადგილება, იმ პირობით, რომ ისინი "დრიბლინგს" აკეთებენ. ეს უზრუნველყოფს, რომ კალათბურთი იყოს სწრაფად მოძრავი თამაში.

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მოთამაშეს ესმოდეს მათი საყრდენი ფეხის მნიშვნელობა და შეეძლოს განსაზღვროს რომელია მათი საყრდენი ფეხი.

როდესაც მოთამაშე იჭერს ბურთს, ოფიციალური პირი განსაზღვრავს რომელია მისი საყრდენი ფეხი, შემდეგი წესების მიხედვით:

- თუ ბურთის დაჭერა ხდება მაშინ, როცა მოთამაშეს ორივე ფეხი ჰაერში აქვს, პირველი ფეხი, რომელიც იატაკზე დაეშვება, არის მისი საყრდენი ფეხი;
- თუ ბურთის დაჭერა ხდება მაშინ, როცა მოთამაშეს ორივე ფეხი ჰაერში აქვს და ის ეშვება ორივე ფეხით ერთდროულად - მოთამაშეს შეუძლია აირჩიოს რომელი ფეხი გამოიყენოს საყრდენად. როდესაც მოთამაშე წევს ერთ ფეხს, მეორე ფეხი ავტომატურად არის მისი საყრდენი ფეხი.
- თუ ბურთის დაჭერა ხდება მაშინ, როცა მოთამაშეს ერთი ფეხი იატაკზე აქვს, ეს არის მისი საყრდენი ფეხი.
- თუ ბურთის დაჭერა ხდება მაშინ, როცა მოთამაშეს ორივე ფეხი იატაკზე აქვს, მას შეუძლია აირჩიოს რომელი იქნება მისი საყრდენი ფეხი.

საყრდენი ფეხის მნიშვნელობა შემდეგია:

- თუ მოთამაშეს სურს დრიბლინგი, ბურთმა უნდა დატოვოს ხელი მანამ, სანამ საყრდენი ფეხი აიწევა იატაკიდან.
 - თუ მოთამაშე აწევს საყრდენ ფეხს, მან ან უნდა გადააწოდოს ბურთი, ან ისროლოს მანამ, სანამ არ დააბრუნებს საყრდენ ფეხს იატაკზე.
- რომელიმე წესის დარღვევა გარბენია. უნდა აღინიშნოს, რომ ბევრ პროფესიულ ლიგაში მოთამაშეების მიმართ ლმობიერად არიან განწყობილნი გარბენთან დაკავშირებით. თუმცა, მწვრთნელებმა უნდა ასწავლონ მოთამაშეებს ბურთით მოძრაობა გარბენის გარეშე.

აკრძალული დრიბლინგი

ბურთის მქონე მოთამაშეს შეუძლია იმოძრაოს, თუ ის დრიბლინგს აკეთებს. დრიბლინგი ნიშნავს, ბურთის ერთი ხელით იატაკზე გდებას. ბურთზე ორი ხელის დადება ამთავრებს დრიბლინგს. მოთამაშეს შეუძლია შეცვალოს ხელი, რომლითაც დრიბლინგს აკეთებს, მაგრამ მას შემდეგ, რაც ბურთი ერთ ხელში მოხვდება, შემდეგ ის უნდა მოხვდეს იატაკზე, რომ სწორ დრიბლინგად ჩაითვალოს. ხელი, რომლითაც დრიბლინგი სრულდება უნდა იყოს ბურთის ზევით ან გვერდზე. ნებისმიერი დრიბლინგი ჩერდება, თუ ბურთი მოთამაშის ხელში "ისვენებს" (მაგ., თუ მოთამაშე ბურთის ქვეშ ათავსებს ხელს). თუ მოთამაშე განაგრძობს დრიბლინგს, ეს დარღვევაა.

„დაცვის ზონის“ დარღვევა

გუნდი ორ ნაწილად იყოფა „შუა“ ხაზით. წინა მოედანი არის მხარე, სადაც გუნდი ცდილობს ბურთის ჩაგდებას. მათი "უკანა მოედანი" არის მხარე, სადაც ისინი იცავენ და ცდილობენ შეაჩერონ მეტოქე ბურთის ჩაგდებისას.

მას შემდეგ, რაც ბურთი გუნდის წინა მოედანზე ხვდება, მისი დაბრუნება არ შეიძლება გუნდის უკანა მოედანზე. ბურთი განიხილება, როგორც წინა მოედანზე მყოფი, როდესაც:

- ბურთი გადაეცემა (და დაიჭერს!) მოთამაშეს, რომელსაც ერთი ან ორი ფეხი აქვს წინა მოედანზე;
- როდესაც მოთამაშე დრიბლინგს აკეთებს შუა ხაზის გასწვრივ, ბურთი ხვდება წინა მოედანზე მხოლოდ მაშინ, როდესაც მოთამაშის ორივე ფეხი და ბურთი წინა მოედანს ეხება.

2.4. დროსთან დაკავშირებული დარღვევა

არსებობს რიგი კონკრეტული დროის დარღვევები, თუმცა ხშირად ადგილობრივ შეჯიბრებებში ისინი შეიძლება არ აღსრულდეს, ან შეიძლება აღსრულდეს ლმობიერად. მწვრთნელებმა უნდა დააზუსტონ შეჯიბრის ადმინისტრატორთან, თუ რომელი კონკრეტული წესები იქნება გამოყენებული.

დროსთან დაკავშირებული
დარღვევებია:

3 წამი

როგორც კი გუნდს ბურთი აქვს წინა მოედანზე, შემტევი მოთამაშე ვერ იქნება "საჯარიმო ტყორცნის ხაზზე" 3 წამზე მეტი ხნის განმავლობაში. როდესაც ტყორცნა ხდება, 3 წამის დათვლა ჩერდება. თუ მოთამაშე გადავა ამ ხაზიდან (ორივე ფეხით) მას შეუძლია ხელახლა შევიდეს იქ და დარჩეს კიდევ 3 წამი.

5 წამი

ბურთის მქონე მოთამაშემ, რომელსაც მოწინააღმდეგე მჭიდროდ იცავს, უნდა გადასცეს, ისროლოს ან დრიბლინგი ჩაატაროს 5 წამში.

8 წამი

შემტევ გუნდს არ შეუძლია 8 წამზე მეტი დრო გამოიყენოს ბურთის უკანა მოედნიდან წინაზე გადასატანად.

14 წამი

გუნდს, რომელიც ახორციელებს შეტევითი ხასიათის მოხსნას, შემდეგ ექნება მხოლოდ 14 წამი ტყორცნის მცდელობისთვის

24 წამი

როდესაც გუნდს პირველად აქვს ბურთის ფლობა, მათ აქვთ 24 წამი, რათა სცადონ ტყორცნა.

14 და 24 წამის დარღვევა ხშირად არ გამოიყენება ადგილობრივ და ახალგაზრდულ შეჯიბრებებში. ცალკე "ტყორცნის საათი" გამოიყენება ამ დროის დასათვლელად და საჭიროებს სპეციალიზირებულ ქრონომეტრისტს, რომელიც უბრალოდ მართავს "ტყორცნის საათს".

2.5 ფოლები

ზოგადად, არსებობს სამი სახის ფოლი:

- აკრძალული კონტაქტი
- არასპორტული კონტაქტი – როდესაც მოთამაშე კონტაქტს ამყარებს მოწინააღმდეგესთან და ოფიციალური პირი თვლის, რომ ის არ მოქმედებდა სპორტულად.
- ტექნიკური ფოლი – როდესაც მოთამაშე მოქმედებს არასპორტულად, მაგრამ სხვა მოთამაშესთან კონტაქტის გარეშე (მაგ. კამათობს მსაჯების გადაწყვეტილებასთან დაკავშირებით).

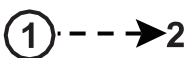
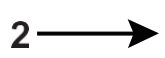
კალათბურთის ნებისმიერ თამაშში მოთამაშეებს შორის ზევრი კონტაქტია. რამდენიმე ძირითადი კონცეფცია, რათა დადგინდეს, არის თუ არა კონტაქტი კანონიერი შემდეგია:

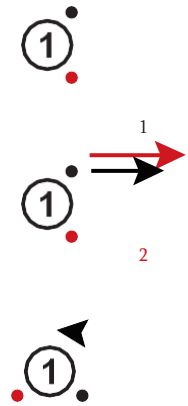
- მოწინააღმდეგის გზაზე მდგომი მოთამაშე. თუმცა, თუ მოწინააღმდეგეს ზურთი არ აქვს, მოთამაშემ უნდა მისცეს საკმარისი შესაძლებლობა, რომ თავი აარიდოს კონტაქტს.
- მოთამაშემ არ უნდა გაშალოს ხელები ან ფეხები „ცილინდრის“ გარეთ: ფაქტობრივად, ეს არის მისი სხეულის სიგანე. თუ ის ხელებით ან ფეხებით წვდება და კონტაქტი ხორციელდება თეძოების ან მხრების მიღმა, ეს სავარაუდოდ ფოლი იქნება.
- თუ მოთამაშეს აქვს კარგი დაცვითი პოზიცია, რომელიც მცველს უნდა ჰქონდეს ჩამოყალიბებული, ორივე ფეხით მოედანზე (კონტაქტამდე). ის უნდა იყოს მოწინააღმდეგის პირისპირ და დაამყაროს ეს პოზიცია მოწინააღმდეგეზე ადრე

3 ტერმინების ლექსიკონი

3.1. დიაგრამების გაგება ამ წიგნში

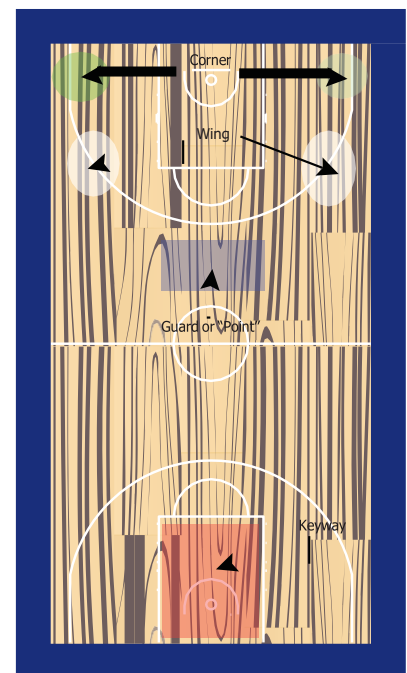
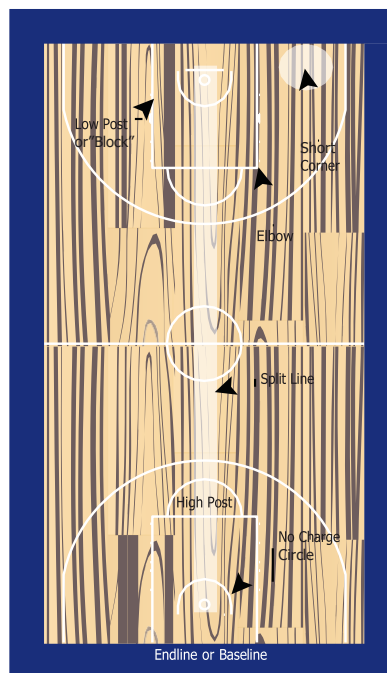
ამ წიგნში, დიაგრამებში გამოყენებულია შემდეგი სიმბოლოები:

C	მწვრთნელი	მწვრთნელებს ხშირად სჭირდებათ აქტიურად იყვნენ ჩართული სავარჯიშო სესიებში, მაგალითად, ჩამწოდებლის ან მცველის სახით.
	კონუსი ან მარკერი	იგი თავსდება მოედანზე, რათა მონიშნოს ადგილი იატაკზე. მას შეუძლია განსაზღვროს შემცირებული ტერიტორია მოედანზე აქტივობისთვის ან შეიძლება მიუთითოს სად უნდა იყოს სპორტსმენი.
	გადაცემა	მოთამაშე გარბის თანაგუნდელთან, რომელსაც ბურთი აქვს და იღებს ბურთს. ის გარბის თანაგუნდელთან ახლოს და თანაგუნდელს ბურთი უჭირავს ერთი ხელით ზემოდან და ერთი ხელით ქვემოდან. ეს უადვილებს თანაგუნდელს ბურთის დაჭერას.
x1	დაცვითი მოთამაშე	დაცვითი მოთამაშე დანაშაულობს იმისთვის, რომ აჩვენოს როგორც ის თუ ვის იცავს (მოთამაშე 1) ასევე მისი პოზიცია: 1. გამთამაშებელი 2. მსროლელი 3. მსუბუქი ფორვარდი 4. მძიმე ფორვარდი 5. ცენტრი დაცვითი მოთამაშე შეიძლება იყოს ნაჩვენები კუთხით, რათა წარმოადგინოს მიმართულება, რომლის წინაშეც დგას. ნაჩვენებ მაგალითში, მცველი გვერდის მარცხენა კიდისკენ არის მიმართული.
1x1		
1	მოთამაშე	ციფრი ჩვეულებრივ აღნიშნავს შემტევ მოთამაშეს და კვლავ, ციფრი შეიძლება მიუთითებდეს პოზიციაზე. თუმცა ზოგიერთ აქტივობაში ციფრი შეიძლება უბრალოდ მიუთითებდეს მოთამაშეების ჩართულობის თანმიმდევრობას.
	გადაწოდება	წერტილოვანი ხაზი გვიჩვენებს გადაწოდების გზას, აქ მოთამაშე 1-დან მოთამაშე 2-ისთვის. ის ასევე გამოიყენება ტყორცნის აღსანიშნავად, როდესაც მიუთითებს კალათაზე.
	მოთამაშის დრიბლინგი	მოთამაშის დრიბლინგის გზა ნაჩვენებია ზიგ-ზაგის ხაზით.
	მოთამაშის მოძრაობა	მოედანზე მოძრავი მოთამაშის გზა ნაჩვენებია ისრით.
	მოთამაშე ბურთით	ბურთის მქონე მოთამაშე ნაჩვენებია ან შემოხაზული ციფრით ან მოთამაშის გვერდით პატარა წერტილის გამოყენებით. ეს ასევე გამოიყენება, თუ, მაგალითად, მწვრთნელს აქვს ბურთი.

3 —	ბლოკის დაყენება / დაბლოკვა / ორმაგი დაბლოკვა	ბლოკის დაყენება ნაჩვენებია ვერტიკალური ხაზით ჰორიზონტალური ხაზის ბოლოს. ჰორიზონტალური ხაზი აჩვენებს გზას, რომლითაც მოძრაობს მოედანზე ბლოკის დამყენებელი მოთამაშე. ასევე გამოიყენება მცველის საჩვენებლად, რომელიც „ბლოკავს“ შემტევ მოთამაშეს მოხსნაში შეჯიბრში. და ბოლოს, ის გამოიყენება დაცვითი მოთამაშეების საჩვენებლად, რომლებიც ორმაგად ბლოკავენ ან „იმწყვდევენ“ მოთამაშეს ბურთით.
	მოთამაშის ფეხები	მოთამაშის ფეხების პოზიცია ნაჩვენებია ორი წერტილით. ფეხების მოძრაობა ნაჩვენებია ისრებით და ნუმერაციით. საყრდენ ფეხზე ბრუნვა ნაჩვენებია როგორც მხოლოდ ერთი ფეხის მოძრაობა.

3.2. კალათბურთის საერთო ტერმინების ლექსიკონი

სად მდებარეობს ეს ადგილი მოედანზე?



ადგილები მოედანზე, რომელთაც მწვრთნელები ჩვეულებრივ მოიხსენიებენ როგორც:

საჯარიმოს კიდე (Elbow)

საჯარიმო ტყორცნის ხაზის რომელიმე მხარე;

Low Post ან “ბლოკი”

სადაც მოხსნის შემტევი მოთამაშე დგება ფოლის სროლისას;

ფრთა (Wing)

3 ქულიან ხაზზე, საჯარიმო ტყორცნის ხაზის მოპირდაპირედ;

Point

არის ადგილი საჯარიმო ტყორცნის ხაზის ზედა ნაწილში.

High Post

ფოლის ხაზზე;

მოკლე კუთხე

საჯარიმო ტყორცნის ხაზსა და 3 ქულიან ხაზს შორის, კალათის მოპირდაპირე მხარეს

გამყოფი ხაზი

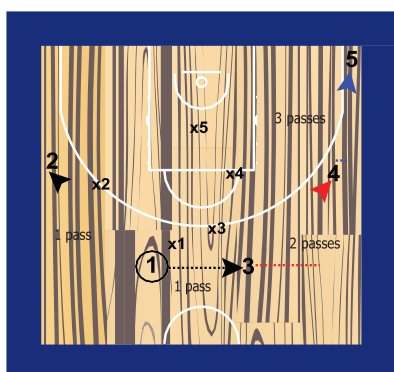
მოედნის შუა ნაწილი. „ხაზი“ არის წარმოსახვითი, რომელიც მიემართება ერთი კალათიდან მეორისკენ.

რას ნიშნავს სიტყვები?

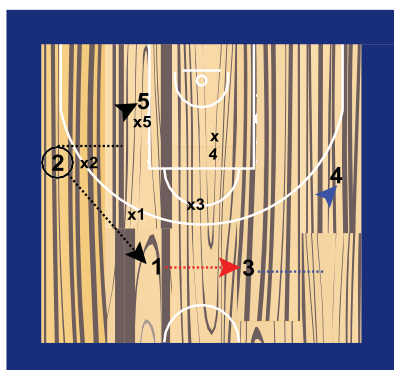
“1 პასი”, “2 პასი” და ა.შ.

შემტევი მოთამაშის ბურთიდან
"პასების" რაოდენობა გამოიყენება
მცველის პოზიციის დასადგენად.

იგი აღწერს, თუ რამდენად ახლოს არის შემტევი
მოთამაშე ბურთთან. ზოგადად, რაც უფრო ახლოს არის
მოწინააღმდეგე ბურთთან, მით უფრო ახლოს უნდა
იყოს მცველი მასთან



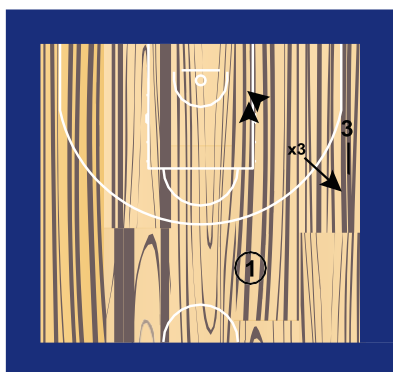
- მოთამაშე 1-ს აქვს ბურთი.
- მოთამაშეები 2 და 3 არიან „ერთ პასში“
- მოთამაშე 4 არის „ორ პასში“
- მოთამაშე 5 არის „3 პასში“



- მოთამაშე 2-ს აქვს ბურთი
- მოთამაშეები 1 და 5 არიან „ერთ პასში“
- მოთამაშე 3 არის „ორ პასში“
- მოთამაშე 4 არის „სამ პასში“

აქტიური ხელები

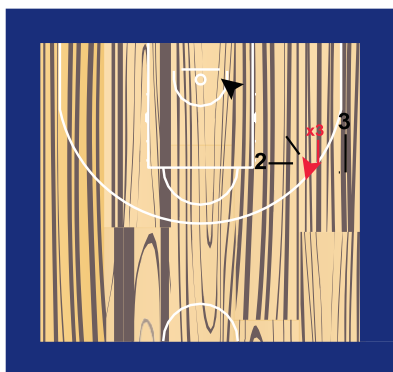
ბურთით მყოფი მოთამაშის დაცვისას, მცველმა ერთი ხელი ბურთის წინ უნდა დაიჭიროს, მეორე ხელი „აქტიური“ უნდა ჰქონდეს, რომ მოთამაშეს გაუჭირდეს ბურთის გადაცემა. თუ მოთამაშე დრიბლინგს ატარებს, ხელი ბურთის მოპირდაპირე მხარეს დაბლა უნდა დაიჭიროს, რომ თავიდან აიცილოს კროსოვერი, ხოლო მეორე ხელი მაღლა უნდა აწიოს პასის თავიდან ასაცილებლად. თუმცა, ჩვეულებრივი შეცდომა, რომელსაც მცველები უშვებენ, არის ბურთისკენ წვდომა (რაც იწვევს ბალანსის დაკარგვას). "აქტიური ხელები" არის კომბინაციაში მცველის ფეხების მოძრაობასთან: როდესაც შემტევი მოთამაშე ამოძრავებს ფეხებს, მცველმა ჯერ ფეხები უნდა ამოძრავოს.



„საიდუმლო“ („BACK DOOR“) ჭრა

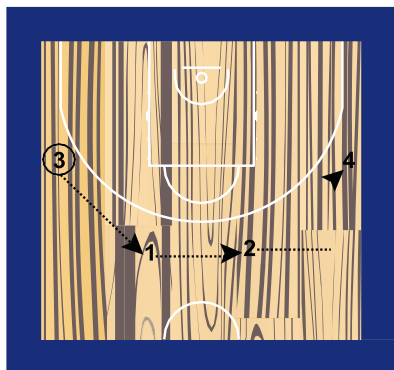
"საიდუმლო" ჭრა არის სწრაფი ჭრა, ჩვეულებრივ კალათისკენ. ჭრა კეთდება იმ შემთხვევაში, თუ მოთამაშე უარყვეს და ვერ იღებს პასს.

- დაშორდით კალათს, ხელის ჩვენებით (როგორც გადაცემის მიზანი)
- მოაცილეთ ფეხი, რომელიც კალათიდან ყველაზე შორს არის და გაიჭერით კალათამდე.
- არ გადადგათ მხოლოდ ერთი ან ორი ნაბიჯი



"უკან გაჭრა" ("back cut") ასევე შეიძლება შესრულდეს ბლოკიდან.

მცველი შეიძლება დადგეს გამჭრელის გზაზე ისე, რომ მან ვერ გადალახოს დაყენებული ბლოკი. გამჭრელი ნაბიჯს დგამს მცველისკენ (თითქოს ჭრის ბლოკის ზედა ნაწილს) და შემდეგ ცვლის მიმართულებას კალათისკენ „უკან ჭრით“

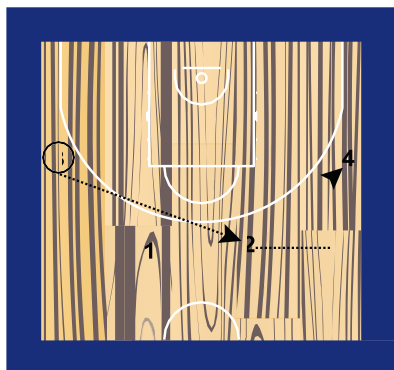


ბურთის შებრუნება

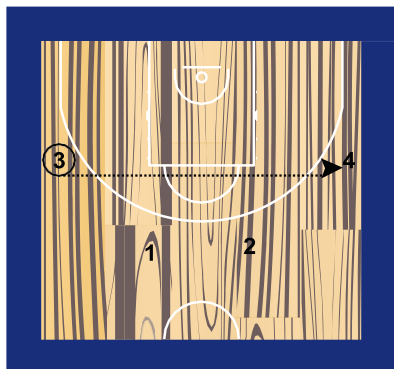
ბურთის შებრუნება არის ბურთის გადატანა მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე.

ეს ჩვეულებრივ კეთდება პასით, თუმცა დრიბლინგის გამოყენებაც შესაძლებელია. მას ასევე მოიხსენიებენ, როგორც ბურთის "რხევას".

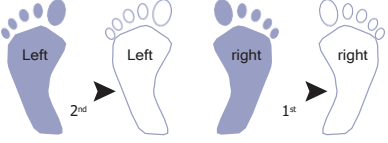
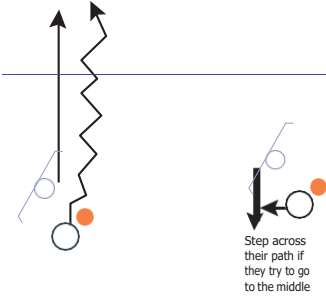
ახალგაზრდა მოთამაშეებს შეიძლება დასჭირდეთ რამდენიმე პასის გაკეთება, რათა გადავიდნენ მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე.



უფროსი მოთამაშეები შეძლებენ პასების გადაგებას უფრო შორ მანძილზე, ასე რომ შეიძლება „შეაბრუნონ ბურთი“ ნაკლებ პასებში.



პასი ერთი ფლანგიდან მეორეზე არის ბურთის შებრუნების სახეობა და ეწოდება "Skip Pass". ამ პასის სროლას დიდი ძალა სჭირდება (განსაკუთრებით სამთავა კუნთში) და ახალგაზრდა მოთამაშეების უმეტესობა ვერ ახერხებს მის ეფექტურად სროლას.

	„დიდიდან უფრო დიდამდე“ (ან „დაცვითი სრიალი“) „დიდიდან უფრო დიდამდე“ გამოიყენება ფეხის დაცვითი მუშაობის აღსაწერად. გვერდითი გადაადგილების დროს, ბურთის მქონე მოთამაშის დასაცავად, მცველებს უნდა ასწავლონ „დიდიდან უფრო დიდამდე“ ფეხის სავარჯიშოების გამოყენება, რომელსაც ზოგჯერ „დაცვითი სრიალსაც“ უწოდებენ. წინაპირობა მარტივია - მარჯვნივ გადაადგილებისას ჯერ მარჯვენა ფეხით გადადგით ნაბიჯი. მეორე ნაბიჯი დაგაბრუნებთ დაბალანსებულ პოზიციაზე. ფეხის ეს მუშაობა მნიშვნელოვანია „შეტევისთვის“ ან დრიბლერის შესანარჩუნებლად. თუმცა, ფეხით მუშაობა უფრო ნელია, ვიდრე სირბილი და მცველებს შეუძლიათ გადადგან მხოლოდ ერთი ან ორი ნაბიჯი, სანამ მათ დასჭირდებათ სირბილზე გადასვლა, რათა შეძლონ წინ დარჩენა.
	“BOX OUT” ან “BLOCK OUT” როდესაც ტყორცნა ხდება, თითოეულმა მცველმა ჯერ უნდა დაამყაროს კონტაქტი თავის მოთამაშესთან და შეაჩეროს ისინი მოხსნაში. ამას ჰქვია "ბოქს აუტი". მოთამაშეებმა კალათიდან 1-2 მეტრის დაშორებით უნდა მოახდინონ ბოქს აუტი. თუ ისინი ძალიან ახლოს არიან კალათთან, მოხსნა მათ თავზე მოხდება.
	გამჭრელთან შეჯახება გამჭრელთან „შეჯახება“ ნიშნავს უბრალოდ ხელის შეშლას ადამიანსთვის, რომელიც ჭრის საჯარიმო ტყორცნის ხაზს, რომ დარჩეს მასსა და ბურთს შორის და გააკეთოს მცველს უკან ჭრა. დრიბლერისთვის მიმართულების მიცემა დრიბლერისთვის „მიმართულების მისაცემად“ მცველი უნდა იყოს დრიბლერის წინ, ყველაზე ახლოს დრიბლერთან, დაახლოებით მხართან. დრიბლერთან ყველაზე ახლოს მდებარე ხელი უნდა იყოს დაბლა (ჯვარედინი დრიბლინგის შესაჩერებლად) და მეორე ხელი უნდა იყოს მხრის სიმაღლეზე პასის შესაჩერებლად. თუ დრიბლერი შეეცდება შუაში გადასვლას, მცველი გზაზე უნდა გადაუდგეს.
	დახურვა (CLOSE-OUT) როდესაც შემტევი მოთამაშე იჭერს ბურთს, მისი მცველი უნდა გადავიდეს სპრინტზე იმისთვის, რომ ბურთის დაჭერისას მისი ხელის სიგრძეზე მიაღწიოს. ეს „დახურვა“ რთული უნარია. მცველი სპრინტირებს და შემდეგ მოწინააღმდეგესთან მიახლოებისას დგამს პატარა, სწრაფ ნაბიჯებს. თავის პოზიცია გადამწყვეტია, რადგან ის გავლენას ახდენს მცველის წონასწორობაზე, თუ ის ძალიან შორს, წინ ან უკან არის. მცველებმა ორივე ხელი უნდა აწიონ დახურვის ბოლოს, რადგან ეს ხელს შეუწყობს მათ წონასწორობის შენარჩუნებას და მზადყოფნას გვერდითი გადაადგილებისთვის. თუ ისინი ერთ ხელს წინ წევენ, ეს ართულებს შემდეგ გვერდით მოძრაობას.

დახურვა (CLOSE-OUT) - გრძელი და მოკლე

თუ თავდამსხმელი მოთამაშე, რომელიც იჭერს ბურთს არის „მსროლელი“, მცველს შეუძლია „გრძელი“ დახურვა მის გვერდზე გარბენითაც კი, იმის უზრუნველსაყოფად, რომ მოახდინოს დარტყმაზე ზეწოლა. თუ თავდასხმა არის „ბურთის მატარებელი“, მცველს შეუძლია განახორციელოს „მოკლე“ დახურვა - გაჩერდეს მის წინ 2-3 მეტრით, რათა შეძლოს ნებისმიერი ტარების დაცვა.

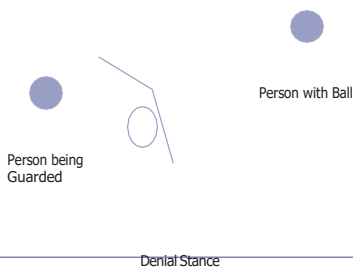
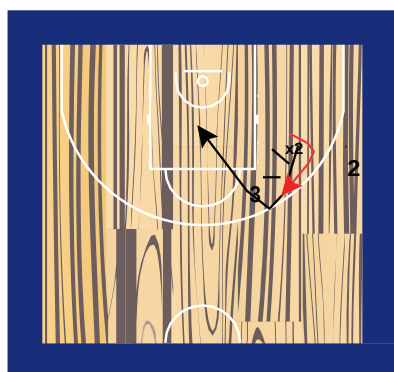
ჯვარედინი სვლა (ასევე იხილეთ სვლა თამაშში)

ჯვარედინი სვლა არის, როდესაც მოთამაშე აბიჯებს საკუთარი სხეულის პარალელურად, ან მიმართულების შესაცვლელად ან მოძრაობის დასაწყებად.

ხვეული გაჭრა (CURL CUT)

თუ მცველი რჩება დაყენებული ბლოკის ქვემოთ („უკანა ჭრის“ შესაჩერებლად), გამჭრელი მიემართება მისკენ და შემდეგ ჭრის ბლოკის ზედა ნაწილს.

თუ მცველი „ჩაკეტავს“ გამჭრელს, რომ ვერ გაიქცეს მის უკან, გამჭრელი უხვევს კალათისკენ გასაჭრელად. ვინაიდან მცველი მის უკან დგას, თუ ის პირდაპირ ჭრას აკეთებს, მცველს შეუძლია მიაღწიოს პოზიციას, რომელიც ხელს უშლის პასის ჩაწოდებას.



უარყოფის პოზიცია

„უარყოფის პოზიცია“ გამოიყენება იმისთვის, რომ მოთამაშემ, რომელიც ბურთთან „ერთი გადაცემით“ არის დაშორებული, პასი ვერ მიიღოს. უარყოფის პოზიციაში მცველის ზურგი ბურთისკენ, ხოლო მკერდი მოწინააღმდეგისკენ არის მიმართული. ბურთთან ყველაზე ახლოს მდებარე მკლავი გაჭიმულია, ცერა თითი მიწისკენ, ხოლო ხელის გული ბურთისკენ არის მიმართული.

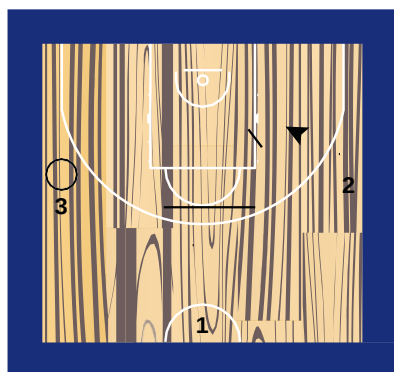
ორმაგი დაბლოკვა

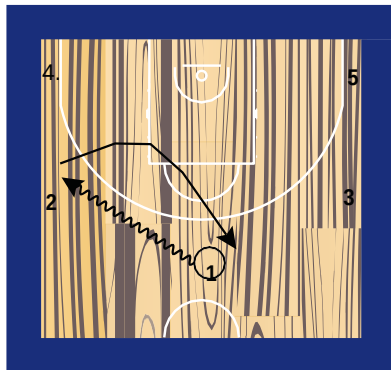
როდესაც ორი მცველი ერთად იცავს მოთამაშეს ბურთით. მცველები ერთმანეთთან ახლოს უნდა იყვნენ ისე, რომ შემტევმა მოთამაშემ მათ შორის ვერ შეაბიჯოს. მოთამაშეებმა ასევე უმჯობესია აწიონ ხელები მაღლა, და არ ეცადონ მიწვდნენ ბურთს.

ქვედა ბლოკის დაყენება

ქვედა ბლოკი ყენდება მოთამაშის მიერ, რომელიც მოძრაობს პირიტი ხაზისკენ, მაგალითად:

- მაღალი პოსტის (high post) მოთამაშე აყენებს ბლოკს დაბალი პოსტის (low post) მოთამაშისთვის;
 - უკანაზაფხელი აყენებს ბლოკს ფრთის პერიმეტრზე მოთამაშისთვის.
- როგორც წესი, ბლოკის დამყენებელის ზურგი ბურთისკენ არის მიმართული.

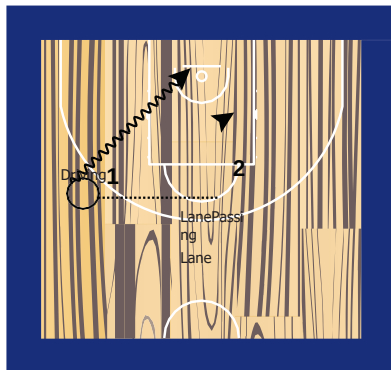




დრიბლინგით შესვლა

ბურთის გადაცემისგან განსხვავებით, „დრიბლინგით შესვლა“ არის როდესაც ბურთი დრიბლინგით შედის ფრთაზე. მოთამაშე, რომლის მიმართაც სრულდება დრიბლინგი, მოძრაობაშია. მას შეუძლია უბრალოდ შეცვალოს დრიბლერი - არაღრმა ჭრა (shallow cut).

არაღრმა ჭრის ნაცვლად, მოთამაშეს შეუძლია გაიჭრას კალათამდე ან ბურთი გაიტანოს კუთხეში.



ტარების ზოლი (ასევე იხილეთ გადაწოდების ზოლი)

"ტარების ზოლი" უბრალოდ გზაა დრიბლერსა და კალათს შორის. „სწრაფი შეტევის“ დროს, თუ მცველი არ გადადის ტარების ზოლზე, მოთამაშემ უნდა იაროს კალათამდე. თუ მცველი გადადის, მან უნდა გადასცეს პასი.

ბურთის გაგზავნის ნაბიჯი (DROP STEP)

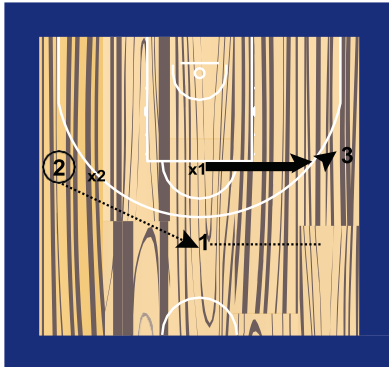
„ბურთის გაგზავნის ნაბიჯი“ არის რევერსული საყრდენ ფეხზე ბრუნვა.

ფეხის უპირატესობა

გახსნისთვის, შემტევი მოთამაშე უნდა შეეცადოს ფეხი მოათავსოს მცველის მიღმა - "ფეხის უპირატესობა". ეს თანაბრად ეხება მცველებს - ამომძრავეთ ფეხები მოწინააღმდეგის დასამარცხებლად.

სწრაფი შეტევა (FAST BREAK)

„სწრაფი შეტევა“ არის როდესაც დაცვაში მყოფი გუნდი იკავებს ბურთის პოზიციას და შემდეგ ცდილობს რაც შეიძლება სწრაფად გადავიდეს შეტევაში, მცველების პოზიციაზე დადგომამდე.

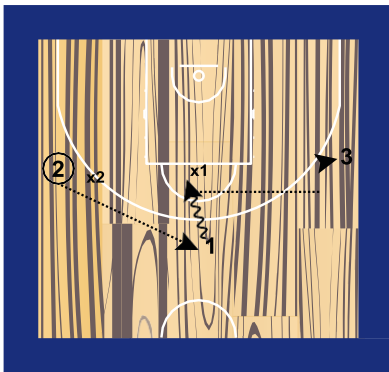


„გაყინული დრიბლინგი“ (FREEZE DRIBBLE)

„გაყინული დრიბლინგი“ არის როდესაც შემტევი მოთამაშე დრიბლინგს უწევს კონკრეტულ მცველს, რათა ეს მცველი აიძულოს დაიცვას ბურთი, რაც შეაჩერებს მას სხვა თანაგუნდელის დაცვაში.

ყველაზე ეფექტურად ეს გამოიყენება ზონის დაცვის წინააღმდეგ.

თუ მოთამაშე 1 უბრალოდ იჭერს ბურთს და სწრაფად გადასცემს მას მოთამაშე 3-ს, მცველმა (x1) შეიძლება უბრალოდ გადაინაცვლოს 3-ის დასაცავად.



„გაყინული დრიბლინგის“ გამოყენება x1-ს ავალდებულებს დაიცავს მოთამაშე 1 და ტოვებს მოთამაშე 3-ს გახსნილად.



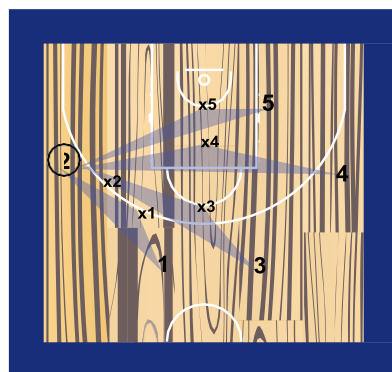
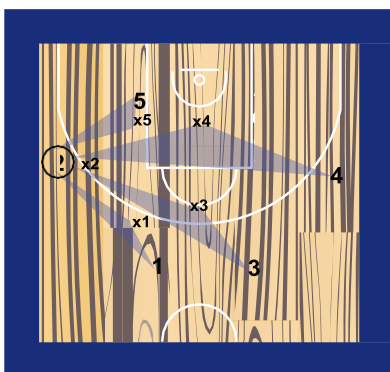
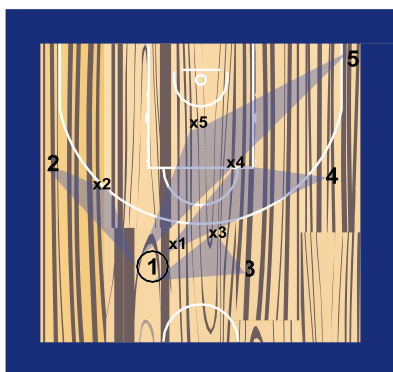
FLARE CUT

თუ მცველი მოძრაობს ბლოკის ქვეშ, იმისთვის, რომ ბლოკის „მეორე მხარეს“ აჯობოს ჩამჭრელს, ეს უკანასკნელი უნდა მოძრაობდეს ბლოკის მიმართულებით და შემდეგ მოშორდეს მას, ისე რომ ბლოკის დამცველები იყოს მასსა და მის მცველს შორის.

ბლოკის დამცველები ასევე შეიძლება მიბრუნდეს მცველისკენ და „ხელახლა დაბლოკოს“

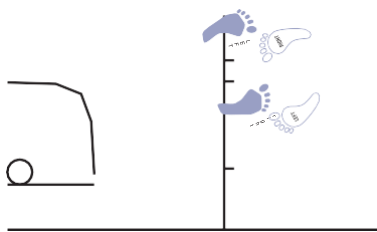
ბრტყელი სამკუთხედი

ეს არის დაცვითი კონცეფცია და გამოიყენება მცველებისთვის ზაზგასმით, რომ მათ უნდა შეეძლოთ დაინახონ როგორც უშუალო მოწინააღმდეგე, ასევე მოთამაშე, რომელსაც აქვს ბურთი. ქვემოთ მოცემულ დიაგრამებზე, თითოეული მცველი იღებს პოზიციას იმის მიხედვით, თუ რამდენად ახლოს არის მისი მოწინააღმდეგე ბურთთან. ცისფერი სამკუთხედები წარმოადგენს მცველის ხედვას - შეუძლია დაინახოს როგორც მოთამაშე ბურთით, ასევე მოწინააღმდეგე.

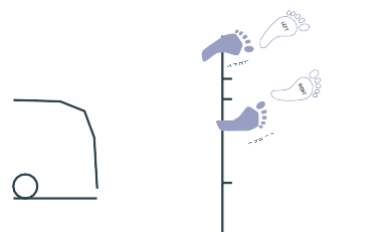


ზონური დაცვა

„ზონური მცველი“ არ უშლის, რომ ბურთი მის პირდაპირ მეტოქეს გადაეცეს და არის იმ პოზიციაზე, რომელიც დაეხმარება დაიცვას ბურთი.



„Toes In“



„Toes out“

პოსტ მოთამაშის წინ დახვედრა

პოსტ მოთამაშის „წინ დახვედრა“ ნიშნავს, რომ მცველი დგას პოსტ მოთამაშესა და პერიმეტრის მოთამაშეს შორის. არსებობს ორი მეთოდი - „თითები შიგნით“ და „თითები გარეთ“.

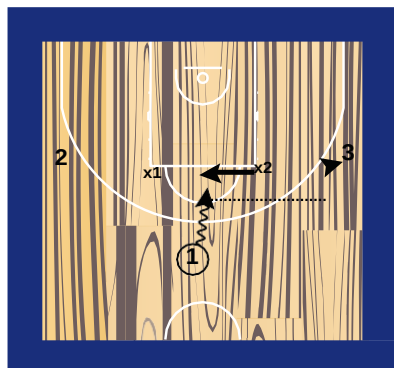
„დაცვის წინ დახვედრა“ მოითხოვს როგორც კარგ ზეწოლას ბურთის მქონე ადამიანზე, ასევე „გამყოფი ხაზი“ დახმარებას (კალათის მახლობლად მყოფი მცველი, რომელსაც შეუძლია ჩაჭრას ნებისმიერი რკალისებურად ნატყორცნი პასის გადაცემის მცდელობა).

„თითები შიგნით“

მცველის ზურგი პოტენციური ჩამწოდებლისკენაა მიმართული. ეს პოზიცია აადვილებს პოზიციის რეგულირებას, თუ ბურთი პერიმეტრზე სხვა თანაგუნდელს გადაეცემა.

„თითები გარეთ“

პოსტ მცველი უყურებს პერიმეტრულ ჩამწოდებელს და ინარჩუნებს კონტაქტს პოსტ მოთამაშესთან.



„რღვეული დრიბლინგი“ (GAP DRIBBLE)

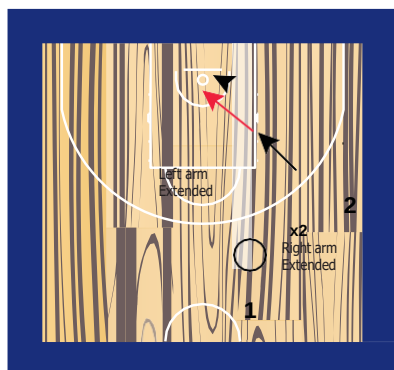
"Gap Dribble" უბრალოდ დრიბლინგია ორ მცველს შორის ზონის დაცვაში. რომელიც მცველი გაინძრევა დრიბლინგის შესაჩერებლად, მოთამაშეს მოედნის მის მხარეს ტოვებს ღიად.

გადაცემა (HAND OFF)

„გადაცემა“ არის როდესაც შემტევი მოთამაშე, რომელსაც აქვს ბურთი, უმოძრაოა და თანაგუნდელი გარბის და ართმევს მას ბურთს. ეს შეიძლება იყოს უკანაზაზღელი, რომელიც ჭრის პოსტის მოთამაშეს, ან დრიბლინგის შემსრულებელ მოთამაშეს, რომელიც ჩერდება და მეორე გუნდი რომელიც მოძრაობს მისკენ. ეს „დრიბლინგის ხელიდან გადაცემა“ ხშირად კეთდება მაშინ, როცა ორივე მოთამაშე მოძრაობს. ბურთის მქონე მოთამაშეს ბურთი ერთი ხელით უჭირავს ზემოდან და მეორეთი ქვემოდან ("ჩრდილოეთ-სამხრეთის დაჭერა"). მოთამაშე, რომელიც იღებს ბურთს, ამას აკეთებს გვერდიდან ("აღმოსავლეთ-დასავლეთის დაჭერა").

„თავი ბურთზე“ (HEAD ON THE BALL)

იმისათვის, რომ მოთამაშეს შეაცვლევიანოს მიმართულება, მცველი უნდა დადგეს მის წინ და გამოიყენოს "თავი ბურთზე" (იხ. აგრეთვე „დრიბლერის შემოზღუპვა“).

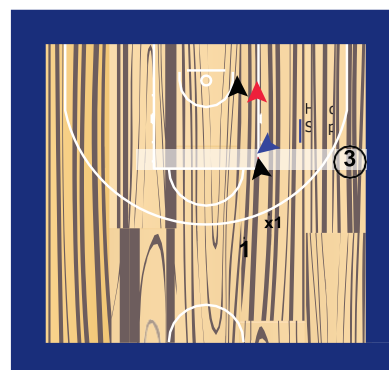
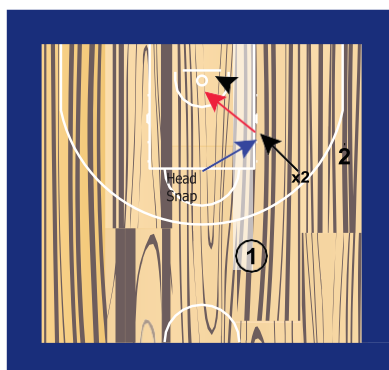


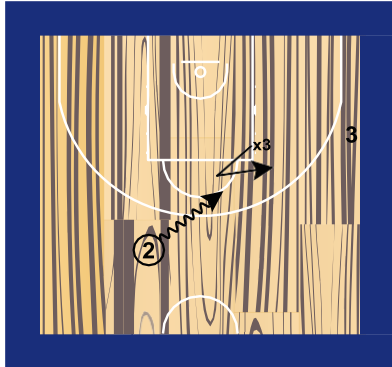
„თავის დაჭერა“ “HEAD SNAP” (“CHIN TO SHOULDER”)

უარყოფის პოზიციაში, ბურთის მქონე პირთან ყველაზე ახლოს მდებარე მკლავი გაშლილია გადაცემის ზოლში და „ნიკაპის მხარზე“ მოთავსებით მცველს შეუძლია დაინახოს ბურთის მქონე მოთამაშე და მოთამაშე, რომელსაც იცავენ.

როდესაც მცველი კალათისკენ იჭრება (მეტოქის გავლით) ის მიდის ისეთ წერტილამდე, სადაც იმისთვის რომ დაინახოს როგორც ბურთი ასევე მოთამაშე, სჭირდება თავის მოზრუნება და მეორე მკლავის გადაცემის ზოლში გადატანა. ამ ტექნიკას ეწოდება "თავის დაჭერა" ან "თავის და ხელების" დაჭერა.

წერტილი, სადაც მცველს სჭირდება "თავის დაჭერა" არის ბურთის ხაზთან მისვლისას.





ჰეჯი (ან დახმარება) & დაბრუნება (HEDGE (OR HELP) & RECOVER)

"ჰეჯინგი" არის დაცვითი ფინტი - მოძრაობის დაწყება პოზიციისკენ (მაგალითად, ბურთის დაცვაზე), მაგრამ ბოლომდე არ მისვლა ამ პოზიციამდე.

მაგალითად, x3 დგამს ორ ნაბიჯს მოთამაშე 2-ისკენ, სურს მან იფიქროს, რომ ის მიდის მის დასაცავად. როდესაც მოთამაშე 2 იცვლის მიმართულებას ან ჩერდება, x3 "ბრუნდება" უკან თავისი მოთამაშის დასაცავად.

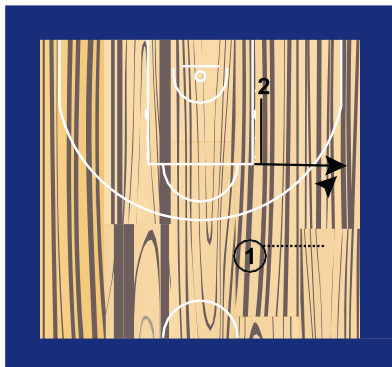
ამ მოძრაობას ჰქვია „ჰეჯინგი და დაბრუნება“ და გამოიყენება მთლიანი მოედნის და ნახევარი მოედნის დაცვაში.

შიდა ფეხი (INSIDE FOOT)

"შიდა" ფეხი არის ფეხი რომელიც ყველაზე ახლოს არის შუა მოედანთან.

ბურთის „დარტყმა“

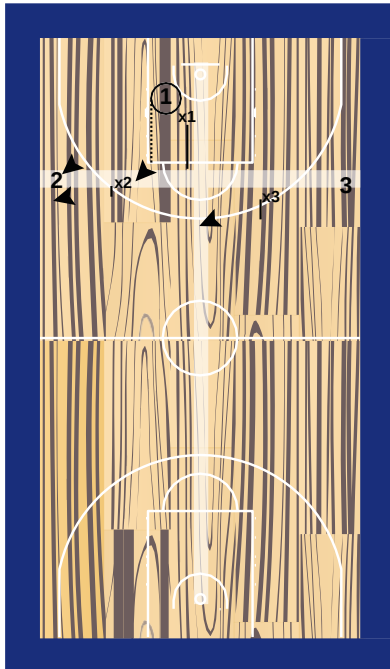
ბურთის დარტყმა ნიშნავს პასის გაკეთებას და, კერძოდ, პასის სწრაფად გაკეთებას მისი მიღების შემდეგ.



“L ჭრა”

"L ჭრა" არის მიმართულების მკვეთრი ცვლილება, რომელიც ქმნის "L ფორმას".

• ადით საჯარიმო ტყორცნის ხაზამდე და სწრაფად შეიძლება მიმართულება პერიმეტრზე ჭრისთვის



“ზურთის ხაზი”

“ზურთის ხაზი” არის წარმოსახვითი ხაზი მოედნის დონის გასწვრივ იმ ადამიანთან, რომელსაც აქვს ზურთი. ეს კონცეფცია ძირითადად გამოიყენება დაცვაში, სადაც მოთამაშეები მოძრაობენ „ზურთის ხაზის ქვემოთ“ მაშინაც კი, თუ მათი მოთამაშე ზურთის მაღლა დგას. ეს კეთდება იმისთვის, რომ იყვნენ ისეთ მდგომარეობაში, რომ დაეხმარონ დრიბლერის დაცვაში.

როდესაც მოთამაშე 2 იღებს ზურთს, X1 გადადის „ზურთის ხაზში“ და ახლა იმყოფება იმ პოზიციაზე, რომ დაიცვას მოთამაშე 2 თუ ის ახორციელებს დრიბლინგს, რომელიც მიმართულია შუისკენ.

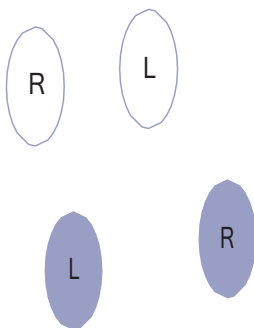
დაჩრდილული ვერტიკალური ხაზი არის "გამყოფი ხაზი".

„ერთი ერთზე“ დაცვა

დაცვითი სტრუქტურა, სადაც თითოეული მცველი პასუხისმგებელია ერთი კონკრეტული მოწინააღმდეგის დაცვაზე. თამაშის დროს მცველები შეიძლება ერთმანეთს შეენაცვლონ (ან შეიცვალონ) და დაიცვან სხვადასხვა მოთამაშეები ან დაეხმარონ თანაგუნდელს კონკრეტული მოთამაშის დაცვაში. თუმცა, თითოეული მცველი პასუხისმგებელია კონკრეტული მოთამაშის დაცვაზე.

მოძრაობის დარღვევა (MOTION OFFENCE)

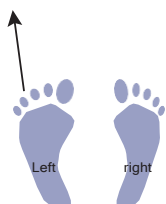
„მოძრაობის დარღვევა“ არის შემტევი სტრუქტურა, რომელიც რეკომენდირებულია ასწავლონ დამწყებ სპორტსმენებს. იმის ნაცვლად, რომ მკაცრი წინასწარ განსაზღვრული მოძრაობები ჰქონდეთ, „მოძრაობის დარღვევაში“ მოთამაშეებს ასწავლიან მოედნის განლაგებისა და მოძრაობის პრინციპებს.



პოზიცია ზურთზე

მცველს, რომელიც იცავს მოთამაშეს ზურთით, მკერდი შემტევი მოთამაშისკენ აქვს მიმართული და ცხვირი მისი მკერდის სიმაღლეზე. ერთი ფეხი ოდნავ წინ უნდა იყოს მეორესთან მიმართებაში და საკმარისად ახლოს უნდა იყოს ზურთთან შეხებისთვის.

გუნდის დაცვა ხშირად აიძულებს მოთამაშეს დრიბლინგი გააკეთოს მისთვის არასასურველი ხელით. იმისათვის, რომ ის აიძულოს გამოიყენოს მარცხენა, მცველის ცხვირი მარჯვენა მხარის დონეზე უნდა იყოს, ხოლო მცველის მარჯვენა ფეხი მარცხენა ფეხის გარეთ უნდა იყოს.



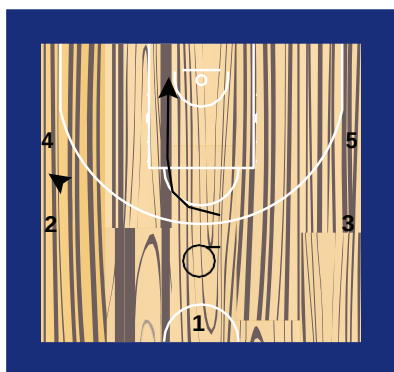
თამაშშიდა მოძრაობა (ON-SIDE MOVE)

"თამაშშიდა" სვლა არის, როდესაც მოთამაშე დგამს ნაბიჯს ან დრიბლინგს აკეთებს მისი ტანის მიღმა გადასვლის გარეშე.



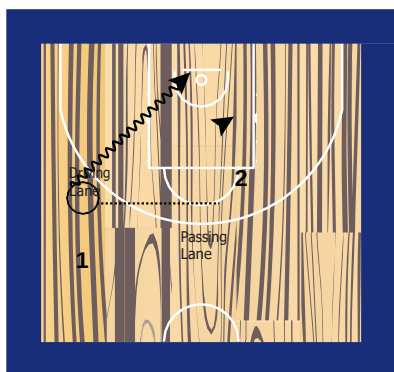
ღია პოზიცია

ღია პოზიციის დროს, მცველს, როგორც წესი, ზურგი აქვს კალათისკენ ან გვერდითი ხაზისკენ და დგას "გვერდით" როგორც მოთამაშის, რომელსაც იცავს, ასევე ბურთის მქონე მოთამაშის მიმართ.



გადაწოდე და გაიჭერი (ან „მიაწოდე და წადი“)

შესაძლოა, კალათბურთში ყველაზე მარტივი თამაში არის "გადაწოდე და გაიჭერი" ან "მიაწოდე და წადი". მოთამაშე აკეთებს პასს, შემდეგ კალათისკენ იჭრება და ელოდება პასის უკან მიღებას.



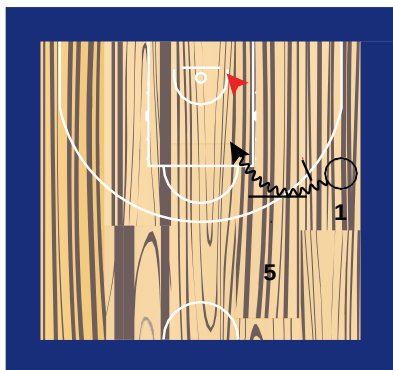
გადაცემის ხაზი

წარმოსახვითი ხაზი ბურთის მქონე მოთამაშესა და თანაგუნდელს შორის, რომელსაც შეუძლია გადასცეს ბურთი. მცველებს შეიძლება სურდეთ მაქსიმალურად ახლოს იყვნენ გადაცემის ხაზთან, იმ პირობით, რომ ისინი კვლავ შეძლებენ დაინახონ როგორც ბურთიანი მოთამაშე, ასევე მათი უშუალო მოწინააღმდეგე.

სწრაფი შეტევის დროს შემტევი მოთამაშეებისთვის, თუ მცველი იმყოფება "გადაცემის" ზოლში, ეს არის დრიბლერისთვის კალათზე შეტევის ნიშანი. პერიმეტრის შემტევი მოთამაშისთვის, თუ მცველი "გადაცემის ხაზზეა", ეს არის კალათისკენ გაჭრის ნიშანი ("back door").

შელწევა

შელწევა არის ბურთის შეტანა საჯარიმო ტყორცნის ხაზზე, ან დრიბლინგით, ან მისი გადაცემით თანაგუნდელისთვის, რომელიც საჯარიმო ტყორცნის ზონაშია.



არჩევა და გადასვლა (Pick and Roll)

„Pick and Roll“ არის როდესაც ბლოკი ყენდება თანაგუნდელისთვის, რომელსაც აქვს ბურთი. ძირითადი მოქმედება არის ის, რომ ბლოკის ჩამყენებული შემდეგ მოძრაობს კალათისკენ („roll“). ამას ასევე უწოდებენ „ბლოკის დაყენებას ბურთზე“.

საყრდენი წერტილი

საყრდენი წერტილი არის ადგილი, სადაც ერთი ფეხი რჩება მიწაზე და მოთამაშე მეორე ფეხით დგამს ნაბიჯს. „საყრდენი ფეხი“ არის უძრავი ფეხი, რომელიც რჩება მიწაზე. მოთამაშეებს შეუძლიათ საყრდენ წერტილზე ბრუნვა წინ ან უკან („რევერსული საყრდენი წერტილი“).

მას შემდეგ, რაც მოთამაშე, რომელსაც აქვს ბურთი (და არ აკეთებს დრიბლინგს) ბრუნავს საყრდენ წერტილზე, მას არ შეუძლია შეცვალოს ფეხი საყრდენ წერტილზე ბრუნვისთვის. თუ მოთამაშე იჭერს ბურთს როცა ორივე ფეხით ჰაერშია და დაეშვება ორივე ფეხზე ერთდროულად, მას შეუძლია აირჩიოს ნებისმიერი ფეხი საყრდენ წერტილზე ბრუნვისთვის. თუ ის ჯერ ერთ ფეხზე ეშვება და შემდეგ მეორეზე, მაშინ პირველი ფეხი, რომელიც დაეშვება არის მისი საყრდენი ფეხი.

პოსტ მოთამაშე (POST PLAYER)

„პოსტ მოთამაშე“ ჩვეულებრივ მდებარეობს საჯარიმო ტყორცნის ხაზში ან მის გვერდით. ყველა მოთამაშეს უნდა შეეძლოს „პოსტ აფი“, თუმცა ზოგადად უფრო მაღალი მოთამაშეები თამაშობენ პოსტში ყველაზე ხშირად.

ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, მწვრთნელებმა უნდა უზრუნველყონ, რომ მაღალმა მოთამაშეებმა ასევე ითამაშონ პერიმეტრზე (და რომ პატარა მოთამაშეებმა ისწავლონ პოსტზე თამაშის ძირითადი უნარები).

“პოსტ მხარე” ან “პლიერი მხარე” (ასევე იხილეთ “სუსტი მხარე”)

მოედნის „პოსტ მხარე“ არის ის მხარე, რომელზედაც შემტევი მოთამაშე იკავებს პოსტის პოზიციას საჯარიმო ტყორცნის ხაზის ახლოს ან მასში.

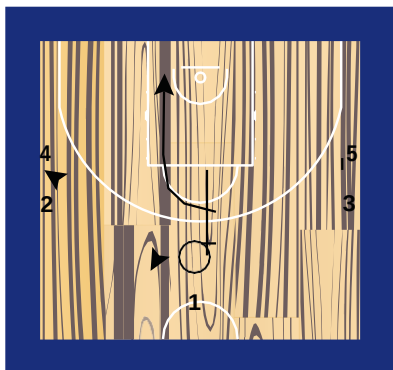
“მიმდებები”

„მიმდების პრინციპები“ არის შეტევითი კონცეფცია, რომელიც ადგენს, თუ სად უნდა გადავიდნენ შემტევი მოთამაშეები, როდესაც ბურთი დრიბლინგით შედის საჯარიმო ტყორცნის ხაზზე (ეს ასევე თანაბრად შეიძლება ეხებოდეს, როდესაც ბურთი ჩაწოდებულია ამ ხაზზე). ზოგადად, ორი შემტევი მოთამაშე უნდა იყოს საჯარიმო ტყორცნის ხაზზე, მინიმუმ ერთი მოთამაშე „უსაფრთხო“ პოზიციაზე საჯარიმო ტყორცნის ხაზის ზედა ნაწილში.

3 ქულიანი ტყორცნის გაზრდილი გამოყენებისას, გუნდებს ახლა ხშირად ჰყავთ „მიმდებები“ ბურთის მოპირდაპირე პერიმეტრზე და ერთი ადამიანი, რომელიც მოძრაობს ბურთის უკან (და გადაცემა არის მარტივი, თუ ზეწოლა არსებობს).

ჩანაცვლებითი ჭრა (ან „ჩანაცვლება“)

"ჩანაცვლებითი ჭრა" (ზშირად უბრალოდ "ჩანაცვლება") არის როდესაც შემტევი მოთამაშე გადადის იმ პოზიციაზე, რომელიც თანაგუნდელს ეკავა. "ჩანაცვლებითი ჭრა" კეთდება მას შემდეგ, რაც თანაგუნდელი გაიჭრება ან დრიბლინგით დაშორდება ამ პოზიციას.



„პასი, ჭრა და ჩანაცვლება“

კალათისკენ გაჭრის შემდეგ, "სიცარიელესთან" ყველაზე ახლოს მყოფი მოთამაშე გაიჭრება ბურთისკენ და შემდეგ "ავსებს" სივრცეს პერიმეტრზე. შემდეგ დანარჩენი მოთამაშეები აბალანსებენ პერიმეტრზე პოზიციების შევსებას.

ხელახალი ბლოკის დაყენება

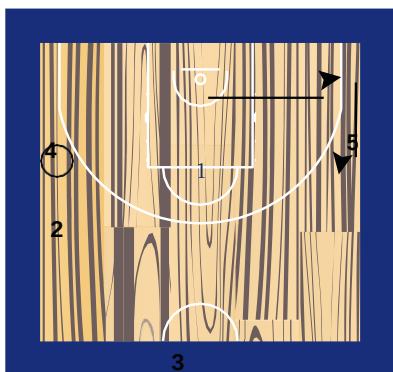
ზოგჯერ, როდესაც გუნდი აყენებს ბურთს მიღმა ბლოკებს, დაცვა "იტყუება" ან გადადის პოზიციაზე, იმის წინასწარი განსაზღვრით თუ სად წავა ჩამჭრელი, მანამ, სანამ ეს უკანასკნელი რეალურად არ ჩაჭრის ბლოკს. ამ სიტუაციაში, ბლოკის დამყენებელს შეიძლება დასჭირდეს თავისი პოზიციის გადაწყვეტა (ან „ხელახალი ბლოკის დაყენება“), რათა თანაგუნდელისთვის გახსნილ პოზიციაში იყოს.

ბლოკის დაყენება

"ბლოკის დაყენება" არის როდესაც ერთი შემტევი მოთამაშე დგას პოზიციაზე მოედანზე, რათა შეეცადოს გადაკეტოს მცველის გზა და შესაბამისად გაუთავისუფლოს გზა თანაგუნდელს. ბლოკი შეიძლება გამოყენებული იყოს თანაგუნდელისთვის, რომელსაც აქვს ბურთი ან თანაგუნდელისთვის, რომელსაც არ აქვს ბურთი.

ნახტომისებრი პასი (Skip Pass) (ასევე იხილეთ "ბურთის შებრუნება")

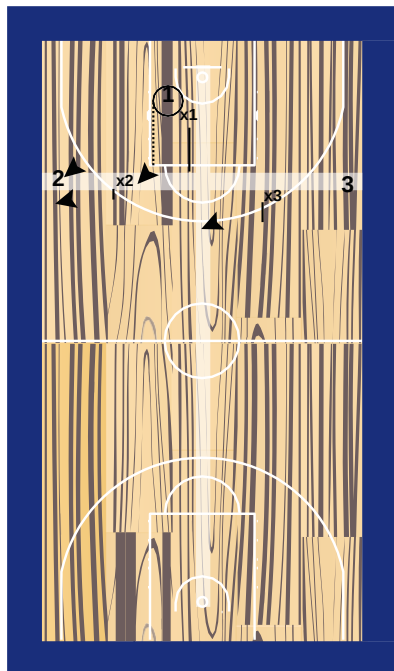
„ნახტომისებრი პასი“ არის ბურთის გადაცემა მოედნის ერთი მხრიდან მეორე მხარეს. შესაბამისად, ეს არის ბურთის „რევერსის“ საშუალება, თუმცა, ის უფრო ნელია, ვიდრე ორი პასის გაკეთება (რადგან ნახტომისებრი პასი მალე უნდა იყოს გადაგდებული, რათა თავიდან აიცილოს ჩაჭრა).



განლაგება

"განლაგება" არის უბრალოდ მანძილი მოთამაშეებს შორის. ის შეიძლება გამოყენებული იყოს მთელ გუნდთან დაკავშირებით (მაგ., შემტევი მოთამაშეები,

რომლებიც გაიშლებიან მოედანზე) ან ორ მოთამაშეს შორის დისტანციასთან მიმართებაში.



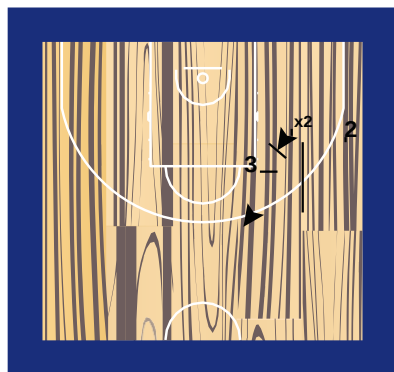
გამყოფი ხაზი (SPLIT LiNe) (ან დამხმარე ხაზი (HeLP LiNe))

"გამყოფი ხაზი" არის წარმოსახვითი ხაზი კალათიდან კალათამდე (ვერტიკალური დაწრდილული ხაზი). ეს ძირითადად დაცვითი კონცეფციაა, რომელიც მიუთითებს მოედანზე იმ პოზიციაზე, რომელსაც მცველმა უნდა მიაღწიოს, როდესაც მოთამაშე, რომელსაც ის იცავს, მოედნის მოპირდაპირე მხარეს არის ბურთთან მიმართებაში.

ნაჩვენები ჰორიზონტალური ხაზი არის „ბურთის ხაზი“.

გათანაბრება

„გათანაბრება“ ნიშნავს კალათის პირისპირ ყოფნას. ეს ძირითადად გამოიყენება იმ შემთხვევაში, როდესაც მოთამაშე იჭერს ბურთს და შემდეგ ბრუნდება კალათისკენ.



“პირდაპირი ჭრა”

გამჭრელი მოძრაობს მისი მცველისკენ და შემდეგ ჭრის ბლოკის ზედა ნაწილს. თუ მცველი შემოდის, ბლოკის დამყენებელი აკეთებს პირდაპირ ჭრას.

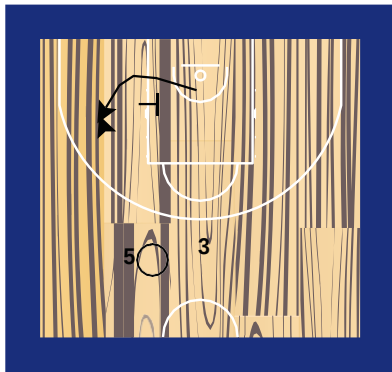
გადასვლა

„გადასვლა“ არის პერიოდი, როდესაც გუნდი გადადის შეტევიდან დაცვაში ან პირიქით.

კვალის ჩამჭერი (TRAIL CUTTER)

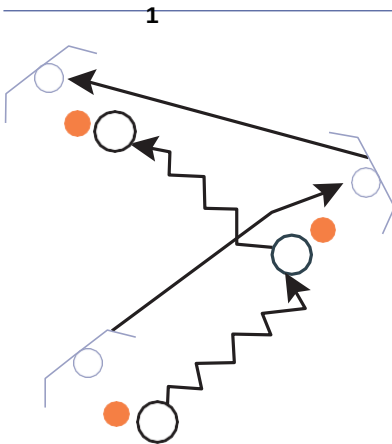
„კვალდაკვალ“ („Trailing“) არის კონკრეტული ტექნიკა იმ მოთამაშის დაცვისას, რომელიც ჭრის ბლოკს - მცველი მჭიდროდ მიჰყვება ჩამჭერს. შეტევისას, მოთამაშე, რომელმაც დაცვითი მოხსნა აიღო ან ბურთი ჩააწოდა გარედან, ხშირად არის ბოლო მოთამაშე, რომელიც მიაღწევს წინა მოედანს შეტევის სათამაშოდ.

ამას ხშირად „კვალის მდევნელს“ უწოდებენ და ბევრი გუნდი გამოიყენებს ამ ადამიანს ან პერიმეტრის სროლის ასაღებად ან ბურთის სხვა მოთამაშისთვის გადასაცემად.



მოხვევითი ჭრა (TURN OUT CUT)

„მოხვევითი ჭრა“ გამოიყენება ბლოკიდან, რომელიც დაყენებულია საჯარიმო ტყორცის ზონის გვერდით, ბლოკის დამყენებლის საშუალებით, რომლის ზურგიც გვერდითი ხაზისკენ არის მიმართული საჯარიმო ტყორცის ზონიდან მოშორებით.



დრიბლერის შეტრიალება

დრიბლერის „შეტრიალება“ ნიშნავს უბრალოდ აიძულოთ ეს უკანასკნელი, რომ შეიცვალოს მიმართულება და ეს არის სტრატეგია, რომელიც გამოიყენება განსაკუთრებით მაშინ, როცა ის უკანა მოედანზეა.

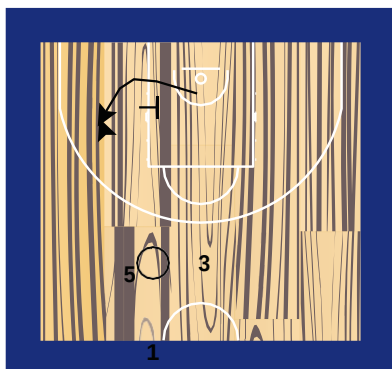
დრიბლერის შესატრიალებლად მცველმა „თავი ბურთზე“ უნდა მიიტანოს და იყოს მის პირისპირ. ამ პოზიციაზე დრიბლერს არ შეუძლია იმავე მიმართულებით გაგრძელება და მიმართულება უნდა შეიცვალოს.

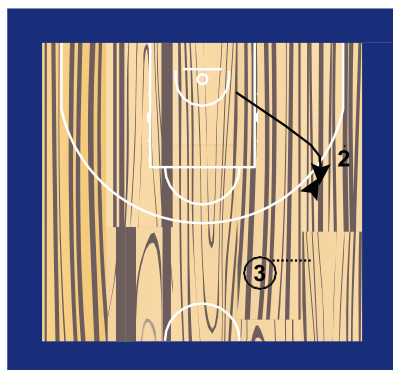
ზედა ბლოკი (UP SCREEN)

ზედა ბლოკი ეყენდება მოთამაშის მიერ, რომელიც შორდება პირით ხაზს, მაგალითად:

- ფრთის პერიმეტრის მოთამაშის მიერ მცველისთვის დაყენებული ბლოკი;
- მაღალი პოსტის მოთამაშის მიერ პერიმეტრის მოთამაშისთვის დაყენებული ბლოკი.

ჩვეულებრივ, ბლოკის დამყენებელს ზურგი აქვს პირითი ხაზისკენ ან პირითი/გვერდითი ხაზის კუთხისკენ.

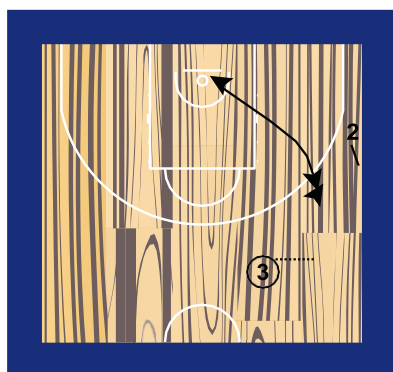




“V ჭრა“ (“V CUT”)

“V ჭრა” არის როდესაც შემტევი მოთამაშე მოძრაობს ერთი მიმართულებით და შემდეგ მოძრაობს (ჩვეულებრივ, უკან ბურთისკენ) სხვა მიმართულებით - “V” ფორმაზე.

• კალათისკენ ჭრის შემდეგ, შეცვალეთ კუთხე, რომ მოხვდეთ მცველის გზაზე
• „ფეხის უპირატესობის“ დადგენა მნიშვნელოვანია გადაცემის ზოლის შესაქმნელად, ისევე როგორც ტემპის ცვლის გამოყენება.



V-ჭრა ასევე შეიძლება ეფექტურად გაკეთდეს ორი ცალკეული ჭრით.

პირველ რიგში, მოთამაშე 2 კალათისკენ იჭრება უკანა ჭრის გამოყენებით. ის ცდილობს გაიმყაროს პოზიცია კალათთან, რომ იქ მიიღოს ბურთი, ან მინიმუმ შეეცოდეს პერიმეტრზე დაბრუნებამდე.

შეყოვნება განსაკუთრებით ეფექტურია, თუ მოთამაშეს შეუძლია კალათიდან მოედნის ორივე მხარეს გაჭრა.

სუსტი მხარე ან „გახსნილი მხარე“ (ასევე იხილეთ „პოსტის მხარე“)

„სუსტი მხარე“ არის მოედნის ის მხარე, იმის საპირისპიროდ, სადაც პოსტის მოთამაშე იმყოფება საჯარიმო ტყორცნის ზონაში ან მის მახლობლად. ყოველთვის არ არის “სუსტი მხარე”. მაგალითად, თუ ყველა მოთამაშე პერიმეტრზეა, ან თუ საჯარიმო ტყორცნის ზონის ორივე მხარეს პოსტ მოთამაშეა.

ზონალური დაცვა (ZONE DEFENCE)

დაცვითი სტრუქტურა, სადაც მოთამაშეები პასუხისმგებელნი არიან მოედნის ცალკეული უბნების დაცვაზე და არა კონკრეტულად დანიშნულ მოთამაშეზე.

4 მწვრთნელობის შესავალი

4.1 მწვრთნელის საწყისი წერტილი

მთავარი მწვრთნელობისთვის... არის პრაქტიკისა და შეჯიბრების შესაძლებლობების შექმნა, რასაც შედეგად მოაქვს სპორტსმენების სასურველი შედეგები. მწვრთნელის როლის საფუძველია სპორტსმენების გაუმჯობესება სპორტის სპეციფიკურ კონტექსტში, სპორტსმენების მიზნების, საჭიროებების და განვითარების ეტაპების გათვალისწინებით...

მწვრთნელობის ეფექტურობა ფასდება თანმიმდევრობით, რომლითაც მიიღწევა დადებითი შედეგები სპორტსმენებისთვის და გუნდებისთვის, რაც მხოლოდ ნაწილობრივ აისახება კონკურენციის წარმატებაზე.

მართლაც, მწვრთნელი, რომელიც აერთიანებს ჯგუფს საერთო მიზნისთვის ან უზრუნველყოფს უნარებს რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე გრძელდება, ისეთივე წარმატებულია, როგორც ლიგის ტიტულის მფლობელი მწვრთნელი.⁵

რომელ გუნდში მომიწევს მწვრთნელობას?

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა დრო დაუთმოს იმის გააზრებას თუ რა გუნდს წვრთნის, შემდეგ კითხვებზე დაყრდნობით:

- ეს მინი კალატურთის გუნდია? ბავშვთა გუნდია? პერსპექტიული ახალგაზრდა მოთამაშეებით დაკომპლექტებული გუნდია? ეს არის პირველი კლასის ელიტური გუნდია?
- რა სახის ორგანიზაციას ეკუთვნის გუნდი? სკოლის გუნდია? კლუბური გუნდია? როგორი სკოლა ან კლუბია?
- რამდენად კარგები არიან მოთამაშეები? რამდენი ხანია თამაშობენ? რა არის მათი პოტენციალი?
- რატომ თამაშობენ მოთამაშეები? გასართობად? მეგობრებთან დროის გასატარებლად? რომ ისწავლონ და უკეთესი გახდნენ კალატურთში?

თითოეულ ამ კითხვაზე პასუხი დაეხმარება მწვრთნელს გააცნობიეროს გუნდის კონტექსტი, რაც დაეხმარება მას თავიდან აიცილოს შეცდომები, რომლებიც შეიძლება წარმოიშვას იმ შემთხვევაში, თუ მწვრთნელს და მოთამაშეებს (ან მათ მშობლებს) განსხვავებული მოლოდინი აქვთ გუნდის მიმართ.

მას შემდეგ რაც მწვრთნელი გაიგებს გუნდის ტიპს, რომელსაც წვრთნის, მნიშვნელოვანია, რომ მან კომუნიკაცია დაამყაროს გუნდთან თავისი მოლოდინების შესახებ. მცირეწლოვანი ბავშვების სწავლების კონტექსტში, ეს ასევე უნდა მოიცავდეს მშობლებთან კომუნიკაციას.

5 International Sport Coaching Framework version 1.2, Human Kinetics, გვ.13-14

მწვრთნელს, რომელიც ავარჯიშებს ახალგაზრდა მოთამაშეებს, ეკისრება პასუხისმგებლობა, წვლილი შეიტანოს მოთამაშეთა საერთო განვითარებაში, როგორც სპორტში, ასევე ზოგადად - გლობალური მიდგომით. მწვრთნელი არ უნდა იყოს დაინტერესებული მხოლოდ მოკლევადიანი მიღწევებით. ყოველივე ზემოთქმულის გათვალისწინებით, მწვრთნელმა უნდა გადაწყვიტოს ზოგადი მიზნები გუნდისთვის, რომლებიც ასახავს იმ კონკრეტულ გუნდს და იმ მოთამაშეებს და მათ კონკრეტულ მოტივაციას.

მაგალითად: მწვრთნელმა, რომელიც ავარჯიშებს მინი-კალათბურთის სკოლის გუნდს (9-10 წლის ასაკი) შეიძლება გაითვალისწინოს, რომ:

- ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს თამაშებში მონაწილეობის თანაბარი შესაძლებლობა.
- ზოგიერთ მოთამაშეს მანამდე არასდროს უთამაშია; ზოგი ერთი წელია თამაშობს და საერთოდ, ყველა მოთამაშის ოსტატობა დაბალია.
- ზოგიერთ მოთამაშეს ექნება კარგი საბაზისო მოძრაობის უნარები (სირბილი, ხტომა და ა.შ.), ზოგს კი არა და მოთამაშეთა ფიტნეს დონე შეიძლება მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდეს.

- მწვრთნელის მთავარი პრიორიტეტი იქნება ამ ბავშვების, როგორც ადამიანების ჩამოყალიბებაში წვლილის შეტანა - სპორტსმენობის და კარგი დამოკიდებულების განვითარება.
- შესაბამისად, ძირითადი მიზნები, რომლებიც მწვრთნელმა შეიძლება დაისახოს, შეიძლება იყოს, რომ:
 - ბავშვებმა მიიღონ სიამოვნება,
 - გააუმჯობესონ თავიანთი ფიზიკური განვითარება,
 - ისწავლონ გარკვეული ღირებულებები (როგორიც არის გუნდური მუშაობა, სხვების პატივისცემა და ა.შ.),
 - იმუშაონ კალათბურთის საფუძვლების საერთო გაუმჯობესებაზე (დრიბლინგი, პასი და ა.შ.).
- წარმატება იზომება უნარების გაუმჯობესებით (გუნდური და ინდივიდუალური) და ამ უნარების თამაშებში განხორციელებით.

4.2 მწვრთნელის პასუხისმგებლობები

მწვრთნელები ასრულებენ დავალებების მთელ რიგს და ამიტომ მოეთხოვებათ სხვადასხვა კომპეტენციის ფლობა. ამ კომპეტენციებიდან ბევრი ვითარდება „მუშაობის დროს“ და არა კურსებზე. რა ქმედებები შეიძლება განახორციელოს რომელიმე კონკრეტულმა მწვრთნელმა, დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ რა დონეზე წვრთნის მწვრთნელი გუნდს, რომელსაც წვრთნის და იმ კლუბსა (ან სკოლაზე), რომელშიც ისინი წვრთნიან.

კომპეტენციები, რომლებიც საჭიროა მწვრთნელებისთვის, შეიძლება ჩამოყალიბდეს შემდეგნაირად:⁶

ხედვის და სტრატეგიის დასახვა	• დიდი სურათის გააზრება • გაერთიანება და მართვა • საჭიროებების გაანალიზება • ხედვის დასახვა • სტრატეგიის შემუშავება
გარემოს შექმნა	• სამოქმედო გეგმის შექმნა • გარემოს და პერსონალის ორგანიზება • სპორტსმენების, პერსონალის და რესურსების განსაზღვრა და აყვანა • მონაწილეების დაცვა • პროგრესის მარკერების შემუშავება - როგორ გაიზომება წარმატება
ურთიერთობების აგება	• ლიდერობა და გავლენის მოხდენა • ურთიერთობების მართვა • განმანათლებლად ყოფნა • მსმენელად ყოფნა • ინფორმაციის გაზიარება - დაეხმარე ხალხს თავიანთი მიზნების განხორციელებაში, იმის მაგივრად, რომ მოითხოვო მათგან, დაგეხმარონ შენი მიზნების განხორციელებაში
პრაქტიკის მართვა და შეჯიბრებების სტრუქტურირება	• პრაქტიკის მართვა • აქტივობების კომბინაციის გამოყენება, რომელიც საშუალებას აძლევს მოთამაშეებს გამოიკვლიონ სხვადასხვა ტექნიკა და აქტივობები, რომლებიც კონკრეტულად კარნახობს რა უნდა გააკეთონ მოთამაშეებმა • შესაფერისი კონკურსების განსაზღვრა და მართვა
მოედნის განხილვა და რეაგირება („თამაშისთვის წვრთნა“)	• დაკვირვება • გადაწყვეტილებების მიღება და მორგება • აღრიცხვა და შეფასება
სწავლა და ასახვა	• სესიისა და პროგრამის შეფასება • თვითრეფლექსია და თვითკონტროლი • პროფესიულ განვითარებაში ჩართვა • ცვლილებათა განხორციელება

6 Ibid, pp32-33

