



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

მწვრთნელების სახელმძღვანელო



მინი კალათბურთი

WABC

მინი კალათბურთი

Contents

1	გართობა.....	8
1	5-7 წლისების მწვრთნელობა.....	8
2	8-9 წლისების მწვრთნელობა.....	9
3	10-12 წლისების მწვრთნელობა.....	10
1	მწვრთნელი თითოეული მოთამაშის უნარის დონის მიხედვით	10
2	„თამაშზე დაფუძნებული“ სწავლების გამოყენება	11
1	ტექნიკაზე ორიენტირებული სწავლება	11
2	რას ნიშნავს „თამაშზე დაფუძნებული“ სწავლება?	12
2.3.	როგორ გამოვიყენოთ თამაშზე დაფუძნებული მიდგომა	13
3	სახალისო აქტივობები ფიზიკური განვითარებისთვის.....	15
3	ზოგადი მოძრაობა და ბურთის კონტროლი.....	15
3	ბალანსი და კოორდინაცია	12
3	სიმტკიცე	15
3	სიჩქარე	16
3.5.	მოლოდინი და არჩევანი.....	16
4.	სახალისო აქტივობები კალათბურთის უნარების შესასწავლად	17
4.1	დრიბლინგი	17
4.2	ტყორცნა.....	21
4.3	დრიბლინგი და ტყორცნა	23
4.4	პასის გადაცემა	25
4.5	დრიბლინგი, პასის გადაცემა და ტყორცნა	28
4.6	დაცვის დამატება	30
5	შეცვლილი წესები	31
5.1	კალათბურთის აქტივობები კალათების გარეშე.....	31
5.2	შეცვლილი წესები შეჯიბრებებში	33
5.3	პატარა თამაშები - 3x3	35
5.4	პატარა თამაშები - 4x4	44

1 გართობა

1.1 5-7 წლისების მწვრთნელობა

ამ ასაკობრივი ჯგუფის მწვრთნელობისას, როგორც თამაშები, ასევე სავარჯიშო სესიები უნდა იყოს პოზიტიური გამოცდილება მოთამაშეებისთვის სპორტში და ადამიანურ განვითარებაში.

გამარჯვება არ უნდა იყოს ფუნდამენტური მიზანი. ამის ნაცვლად, მოთამაშეებმა უნდა ისწავლონ კარგი სპორტი, პატივი სცენ თამაშის წესებს, მსაჯებს და მოწინააღმდეგე გუნდს და მაქსიმალურად დაიხარჯონ.

უპირველეს ყოვლისა, აქცენტი უნდა გაკეთდეს სიამოვნების მიღებაზე.

იმისათვის, რომ აქტივობები სახალისო იყოს, მწვრთნელს ჯერ თავად უნდა სიამოვნებდეს თავისი საქმიანობა! ბავშვები მხიარულობენ, როდესაც:

- მეგობრებთან ერთად არიან
- აქტიურობენ არიან, დიდ დროს არ უთმობენ მწვრთნელის ყურებას ან მოსმენას
- ახალს სწავლობენ

რაც შეეხება სწავლას, მნიშვნელოვანია, რომ აქტივობები იყოს იმ დონეზე, რომელზეც ბავშვები ფიქრობენ, რომ მათ შეუძლიათ ამის გაკეთება, რომ ეს "საკმარისად ახლოს" არის მათი უნარების ამჟამინდელ დონესთან, რომ ეს მიღწევადია. აქტივობაზე დიდი დროის არ დახარჯვა ასევე დაეხმარება მოთამაშეების დაინტერესებას.

მწვრთნელები უნდა მოერიდონ მუდმივ კარნახს, თუ როგორ უნდა გააკეთონ რაღაც, და სანაცვლოდ უნდა აღწერონ, რისი მიღწევა სურთ და ბავშვებს მისცენ საშუალება თავად ისწავლონ როგორ გააკეთონ ეს.

მაგალითი იქნება, თუ ბავშვებს ეტყვიან, რომ ბურთი ჰაერში აისროლონ და ზურგს უკან დაიჭირონ. მაშინაც კი, თუ მწვრთნელს თავად არ შეუძლია ამის გაკეთება, მას შეუძლია ამის აღწერა და ბავშვები სიამოვნებით შეეცდებიან ამის გაკეთებას.

ეს მიდგომა თანაბრად ეხება თამაშის უნარების სწავლებას - მაგალითად, უთხარით მოთამაშეებს, რომ სროლისას ბურთი მაქსიმალურად მაღლა ააგდონ.

მოგვიანებით შეიძლება ისეთი სწავლების ელემენტების შემოტანა, როგორიცაა „ჩაკეტვა და გადაგდება“ ან „მაღალი იდაყვი“. მოთამაშეებისთვის ბურთის რაც შეიძლება მაღლა სროლის თხოვნა მათ ბუნებრივად მიიყვანს ზევით აგდებაზე და ექნებათ მაღალი გასროლის წერტილი.

5-7 წლისების მწვრთნელობა

5-7 წლის ასაკში ბავშვების სენსორული აღქმის შესაძლებლობები დიდწილად არ არის დახვეწილი. ფუნდამენტური მოძრაობის ელემენტები, როგორიცაა ხტომა, მიმართულების შეცვლა და სირბილი, განვითარებას საჭიროებს სხეულით და ხშირად სხვადასხვა აღჭურვილობით თამაშების მეშვეობით. უპირატესად გამოიყენება 3 ან 5 ზომის კალათბურთის ბურთები, ხოლო რგოლები 6'-8' კალათბურთის უფრო ხელმისაწვდომს ხდის.

რაც უფრო მეტი მოქმედება და მოძრაობა იქნება შემოტანილი, მით უფრო გაუმჯობესდება ბავშვის მოტორული უნარები. თამაშები უნდა იყოს წარმოდგენილი ზოგადი ფორმით, მოთამაშეებს უნდა დაესვათ კითხვები, როგორიცაა "მოდით, ვნახოთ ვის შეუძლია დაიჭიროს ყველაზე მეტი მოთამაშე?" თამაშებს არ სჭირდება კალათბურთის გამეორება და ბევრი სახალისო თამაში (რომელიც ხელს შეუწყობს ისეთი უნარების განვითარებას, როგორიცაა მიმართულების შეცვლა) შეიძლება არ მოიცავდეს არც კალათბურთის ბურთებს და არც კალათს.

ვარჯიში უნდა ტარდებოდეს მშვიდად და წყნარად, სადაც უსაფრთხოება იქნება ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორი. ბავშვებმა უნდა გააკეთონ აღმოჩენები საკუთარი „ხელმძღვანელობით“ და არა „იმულებით“ განმეორებითი ან ერთფეროვანი გზით. მუსიკა ძალიან ეხმარება და შეუძლია სწავლის გაადვილება.

მიუხედავად იმისა, რომ აქტივობებში შეიძლება იყვნენ „გამარჯვებულები“, საერთო ყურადღება უნდა გამახვილდეს არა გამარჯვებაზე, არამედ გართობაზე და ახალი უნარების განვითარებაზე. "წარმატება" უნდა განისაზღვროს, როგორც შეძლება რაღაც ისეთის გაკეთების, რასაც აქამდე ვერ აკეთებდი!

ამ ასაკში კალათბურთის საფუძვლების ანალიტიკური სწავლება მაქსიმალურად უნდა იყოს თავიდან აცილებული, სამაგიეროდ, ყურადღება უნდა გამახვილდეს თამაშებზე, რომლებიც მოიცავს ისეთ უნარებს, როგორიცაა:

- სირბილი
- ხტომა
- მიმართულების შეცვლა
- სროლა და დაჭერა და ა.შ.

12

8-9 წლისების მწვრთნელობა

ამ ასაკში აუცილებელია ვარჯიშის გაგრძელება და ძირითადი მოტორული ელემენტების განვითარება (ტექნიკის სრულყოფა), ისე რომ ისინი (თანდათანობით) გარდაიქმნას კალათბურთის უფრო კონკრეტულ უნარებად.

მოტორული უნარების დამუშავება და განვითარება (განსაკუთრებით კოორდინაციის უნარი, ერთობლივი მოძილურობის უნარი და მთლიანი ფიტნესი) უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე კალათბურთის სპეციფიკა. ამ ასაკობრივ ჯგუფში გართობა კვლავ დომინანტური აქცენტი უნდა იყოს, რადგან ბავშვები იწყებენ თამაშის სწავლას.

თამაშები, რომლებიც მოიცავს დრიბლინგს, პასს, სროლას, დაცვას; შეიძლება შემოვიდეს ვარჯიშში, მაგრამ მკაცრი „ძალდატანების“ გარეშე. ამის ნაცვლად, ეს აქტივობები მწვრთნელმა უნდა წარმოადგინოს ზოგადი ფორმით, რომელიც შეიძლება განსხვავდებოდეს კალათბურთის თამაშის წესებისგან.

მოთამაშეებს უნდა გაეცნოთ ძირითადი წესები, როგორიცაა:

- მოძრაობები, რომლებიც შეუძლიათ შეასრულონ სივრცეს და დროში;
- სათამაშოდ ხელმისაწვდომი სივრცე;
- რა უნდა გააკეთონ შეტევაში თამაშისას;
- რა უნდა გააკეთონ დაცვაში თამაშისას;
- თამაშის წესები.

როდესაც ბავშვი "მზადაა", შეიძლება წარმოდგენილი იყოს თამაშის წესები, საიდანაც მოგვიანებით შეიძლება კალათბურთის საფუძვლების ამოღება:
✓ „ბურთის ჭერისას არ შეიძლება სიარული ან სირბილი; ამიტომ მოედანზე მოძრაობისთვის საჭიროა დრიბლინგი“.

✓ „თამაშის მოსაგებად საჭიროა მეტოქეზე მეტი ბურთის კალათში ჩაგდება; ამიტომ მოწინააღმდეგის კალათში უნდა ისროლოთ“.

✓ „ყოველთვის არ შეიძლება მარტომ ითამაშო ყველას წინააღმდეგ, როცა თანაგუნდელები გყავს; საჭიროა მათ გადასცეთ ბურთი.“

✓ "მოწინააღმდეგე გუნდმა არ უნდა ჩააგდოს თქვენს გუნდზე მეტი ბურთი კალათში, ამიტომ თქვენ უნდა დაიცვათ საკუთარი კალათა“.

ვარჯიშმა თითოეულ მოთამაშეს უნდა მისცეს მრავალი შესაძლებლობა, გამოიმუშაოს სხვადასხვა უნარები და უნდა არსებობდეს ბალანსი შეჯიბრის და არაშეჯიბრის სიტუაციაში ვარჯიშის უნარებს შორის. თუმცა ყველა სიტუაცია უნდა იყოს სახალისო!

13

10-12 წლისების მწვრთნელობა

ამ ასაკში მოთამაშეთ ვარჯიში და მოტორული უნარების განვითარება გრძელდება, კალათბურთის საფუძვლებზე მეტი აქცენტით. უკუკავშირი ახლა უფრო ანალიტიკური უნდა იყოს, უნდა დაიხვეწოს ადრე ნასწავლი საფუძვლების უნარები.

ამ ეტაპზე კვლავ მნიშვნელოვანია, რომ სპორტსმენებს მიეცეთ შესაძლებლობა მონაწილეობა მიიღონ შეჯიბრებებში, რადგან ისინი განვითარებენ თავიანთ უნარებს, მაგრამ ასევე უნდა დაუბრუნდნენ არასაშუალო (მაგრამ მაინც სახალისო!) აქტივობებსაც.

თუმცა, სპეციალური როლები არ უნდა ჩამოყალიბდეს, ქესტები და მოძრაობები ჯერ კიდევ არ უნდა იყოს უკიდურესად ტექნიკური, თამაში უნდა იყოს თავისუფალ ფორმაში, მწვრთნელის მიერ წარმოდგენილი სათამაშო იდეები (შეტევაში და დაცვაში) თავიდან მარტივი უნდა იყოს.

საბოლოო მიზანი უნდა იყოს ის, რომ ბავშვების 5 - 5-ზე თამაში ოდნავ უფრო ორგანიზებული გახდეს, თუმცა მომდევნო თავში მოცემულია წესების ვარიაციები, რომლებიც შეიძლება გამოყენებული იყოს მოთამაშეების ჩართულობისა და სიამოვნების მაქსიმალურად გაზრდის მიზნით.

ხშირად „პატარა“ თამაშები, როგორიცაა 3 - 3-ზე და 4-4-ზე, უკეთესია ამ ასაკში ბავშვებისთვის, რადგან ეს აძლევს მოთამაშეებს მეტ შესაძლებლობას ჩაერთონ თამაშში და მეტ სივრცეს სათამაშოდ.

14

მწვრთნელი თითოეული მოთამაშის უნარის დონის მიხედვით

ადრე ნახსენები ასაკობრივი ჯგუფები არის საერთო კურსი და სავსებით სავარაუდოა, რომ 10-12 წლის მოზარდების წვრთნისას შეიძლება იყოს მოთამაშე, რომელსაც არ აქვს კალათბურთის გამოცდილება და, შესაბამისად, გაცილებით ახალგაზრდა მოთამაშის სტადიაზეა.

ანალოგიურად, შეიძლება იყოს 8 წლის მოთამაშე, რომელიც 3 ან 4 წელია კალათბურთით არის დაკავებული და აქვს უფრო დახვეწილი უნარები, ვიდრე ასაკით მასზე უფროს მოთამაშეებს.

შესაბამისად, მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა შეაფასოს თითოეული მოთამაშის უნარები და მზად იყოს ვარიაციებისთვის, რათა ყველა მოთამაშე ჩართოს აქტივობებში მათი უნარებისა და გამოცდილების დონის მიხედვით. ამისთვის შეიძლება საჭირო იყოს სხვადასხვა მოთამაშის მონაწილეობა აქტივობებში განსხვავებულად - მაგალითად, ზოგიერთმა მოთამაშემ შეიძლება გამოიყენოს სასურველი ხელი დრიბლინგის დროს, ხოლო სხვები შეიძლება თავიანთი არასასურველი ხელის გამოყენების გამოწვევის წინაშე დადგნენ.

2 „თამაშზე დაფუძნებული“ სწავლების გამოყენება

21 ტექნიკაზე ორიენტირებული სწავლება

წვრთნის მიმართ ტრადიციული მიდგომა არის „ტექნიკაზე ორიენტირებული“ და ეფუძნება თამაშისთვის საჭირო უნარებისა და ტექნიკის ანალიზს და ამ უნარების სწავლებას მანამ, სანამ იმ დონემდე არ დაიხვეწება, რომ შესაძლებელი იყოს თამაში

ტექნიკაზე ორიენტირებული მეთოდი მოიაზრებს, რომ არსებობს მხოლოდ ერთი გზა უნარების შესასრულებლად და ასწავლის უნარს თამაშიდან იზოლირებულად - ჯერ ტექნიკის განვითარება და შემდეგ მისი კალათბურთის თამაშის "პრაქტიკაში" გამოყენება.

ვარაუდი, რომ არსებობს ერთი სრულყოფილი ტექნიკა კალათბურთის უნარებისთვის, მცდარია, საუკეთესო კალათბურთელები აჩვენებენ მთელ რიგ ინდივიდუალურ ტექნიკებს, მაგრამ მაინც წარმატებით ასრულებენ უნარებს თამაშებში.

ტექნიკაზე ორიენტირებული წვრთნის მიდგომის სხვა პრობლემებია:

- უნარების განმეორებითი შესრულება, თამაშის კონტექსტის გარეშე, მოსაწყენია და შეამცირებს მოთამაშეების (და განსაკუთრებით ზაფხულების) მოტივაციას და სიამოვნებას;

- თამაშის წარმატებული შესრულებისთვის საჭირო „აზროვნების და პრობლემის გადაჭრის“ ასპექტები არ არის ცენტრალური საწყისი სწავლისთვის, რადგან ტექნიკური მოთხოვნები იზოლირებულია თამაშისგან უნარ-ჩვევების სავარჯიშოებში, როდესაც ტექნიკა ვითარდება „იზოლირებულად“ (მაგ. ტყორცნა მცველის გარეშე) მოთამაშეებს შეიძლება განუვითარდეს ჩვევები, რომლებიც ნაკლებად სავარაუდოა, რომ წარმატებული იქნება დაცვითი ზეწოლის ქვეშ. შესაბამისად, მცველის ყოფნა (მაგალითად) ტექნიკის სწავლის დასაწყისში უკეთეს შედეგს იძლევა.

22

რას ნიშნავს „თამაშზე დაფუძნებული“ სწავლება?

ტრადიციული, ტექნიკაზე ორიენტირებული ალტერნატიული მიდგომა არის წვრთნის „თამაშზე დაფუძნებული“¹ მიდგომის მიღება, სადაც აქცენტი კეთდება „თამაშზე ორიენტირებულ“ აქტივობებზე და არა „ტექნიკაზე ორიენტირებულ“ აქტივობებზე.

თამაშზე დაფუძნებული მიდგომის გამოყენების ცენტრალური სტრატეგია არის:

- აქტივობების გამოყენება, რომელიც ასწავლის თამაშის „არსს“, პირველ რიგში თამაშის უნარ-ჩვევებით, რომელიც დამატებულია მონაწილეთა მიერ მართვადი ტემპით;
- მოთამაშეებისთვის კითხვების დასმა „თამაშის“ ან აქტივობის შესახებ მათი აზროვნების სტიმულირებისთვის - რაც საშუალებას აძლევს მათ აღმოაჩინონ როგორ და როდის განახორციელონ უნარები თამაშის კონტექსტში.

მოთამაშეებისთვის კითხვების დასმის მიდგომა შეიძლება განსაკუთრებით რთული იყოს მწვრთნელებისთვის, რომლებიც სწრაფად „ცვლიან“ საკუთარ განსჯას და უბრალოდ ეუბნებიან მოთამაშეებს, რა ვერ გააკეთეს სწორად. მწვრთნელები, რომლებიც აგრძელებენ სწავლების ამ სტილს, დაჯილდოვდებიან მოთამაშეებით, რომლებიც უკეთესად შეძლებენ თამაშის „წაკითხვას“ და ამას ასახავენ საკუთარ თამაშზე.

ზოგიერთი სარგებელი მოთამაშეებისთვის, როდესაც მწვრთნელი ირჩევს თამაშზე დაფუძნებულ მიდგომას:

- ხელს უწყობს მაქსიმალურ ჩართულობას და „გრძელვადიან“ სწავლას
- მოთამაშეები ხდებიან თამაშის უფრო ფართო გაგების უნარის მქონენი, და არა უბრალოდ თამაშში გამოცდილები
- მოთამაშეთა სხვადასხვა შესაძლებლობების დონე მოწოდებულია აქტივობების სირთულის მიხედვით, მოთამაშეების მიერ ნაკარნახევი ტემპით
- ხელს უწყობს, რომ მოთამაშეებმა გაიაზრონ წესების საჭიროება

¹ ასევე ცნობილია როგორც "თამაშის შეგრძნება" ან "თამაშების სწავლება გააზრებისთვის"

2.3. როგორ გამოვიყენოთ თამაშზე დაფუძნებული მიდგომა

უპირველეს ყოვლისა, მწვრთნელებმა უნდა ჩართონ მოთამაშეები აქტივობაში რაც შეიძლება სწრაფად. ჩამოყალიბეთ ძირითადი წესები და ათამაშეთ ისინი!

მას შემდეგ, რაც მოთამაშეები აქტიურობენ აქტივობაში 4-5 წუთის განმავლობაში, მწვრთნელი სვამს კითხვებს თამაშის კონცეპტუალურ, სტრატეგიულ და ტაქტიკურ მოთხოვნებზე. შემდეგ მწვრთნელი ახორციელებს ნებისმიერ ცვლილებას, რომელიც მას სურს აქტივობაში. ეს მიდგომა ასევე საშუალებას აძლევს მწვრთნელს გამოავლინოს ის სფეროები, სადაც მოთამაშეებმა შესაძლოა არასწორად გაიგონ აქტივობა ან „წესები“, რომლებიც მნიშვნელოვანია აქტივობაში „წარმატების“ მისაღწევად.

მნიშვნელოვანია, რომ მწვრთნელმა შეიძლება შეაჩეროს მთელი აქტივობა ჯგუფისთვის კითხვების დასმის მიზნით, ან შეიძლება გაიყვანოს მოთამაშე აქტივობიდან კონკრეტულად მასთან სამუშაოდ. ეს ასევე არის შესაძლებლობა იმუშაოთ მოთამაშესთან საჭიროებისამებრ უნარების შესრულებაზე.

ამ მიდგომის საშუალებით, როდესაც მოთამაშეები ავითარებენ უნარებს, ისინი ამას აკეთებენ თამაშის კონტექსტში, რაც აძლიერებს მათ უნარს შეასრულონ ეს უნარი „თამაშის მსგავსი“ ზეწოლის ქვეშ.

მაგალითი იმისა, თუ როგორ უნდა წარმოვადგინოთ კალათბურთი თამაშზე დაფუძნებული მიდგომის გამოყენებით:

აქტივობა - ბურთის გადაცემის თამაში

- ორ გუნდს (ერთნაირი რაოდენობის მოთამაშეებით) აქვს თითო ბურთი.

- მოთამაშეები უნდა იდგნენ მოედანზე დადგენილ ზონაში (მაგ. 3 ქულიანი ხაზის ფარგლებში, ნახევარ მოედანზე და ა.შ.) - რაც უფრო მეტი მოთამაშე იქნება, მით უფრო დიდი სივრცე იქნება საჭირო.

- მოთამაშეებს არ შეუძლიათ ბურთი გადასცენ იმ ადამიანს, ვინც მათ გადასცა

- გუნდები ითვლიან თითოეულ პასს, რათა ნახონ, რომელი გუნდი მიაღწევს დასახულ მიზანს პირველი (მაგ. 20 პასი)

- თუ ბურთი მიწას შეეხება, გუნდი კარგავს ერთ ქულას

3 ან 4 წუთის შემდეგ, მწვრთნელი აჩერებს აქტივობას შემდეგი კითხვების დასასმელად:

- რა უნდა გააკეთოთ თქვენი სხეულით, რომ დაიჭიროთ ბურთი (სავარაუდო პასუხები - აწიეთ ხელები, განაგრძეთ ბურთის ყურება, მიეცით ბურთს საშუალება, რომ თქვენს ხელში აღმოჩნდეს)

- როგორ რწმუნდებით, რომ თქვენი პასი მიაღწევს ადამიანს და არ შეეხება მიწას (სავარაუდო პასუხები - არ ეცადოთ ძალიან შორს გადაცემის გაკეთება, პასის დროს გადადგით ნაბიჯი წინ, პასი ჩააწოდეთ მკერდიდან და არა თავს ზემოდან)

შემდეგ მწვრთნელი ცვლის აქტივობის წესებს:

- მოთამაშეებმა ახლა უნდა იმოძრაონ და დაიჭირონ ბურთი

- მოთამაშეები უნდა გაჩერდნენ ბურთის დაჭერისას

თამაშის შემდგომი პერიოდის შემდეგ, მწვრთნელი სვამს სხვა კითხვებს (და ამ კითხვების დასმის დროს მწვრთნელს შეუძლია გარკვეული ტექნიკური ინსტრუქციის მიწოდება):

- რას უნდა უყუროთ წარმატებული პასის გასაკეთებლად (სავარაუდო პასუხი - ყველა მოთამაშის პოზიციას მოედანზე)
- სად ისვრით ბურთს (სავარაუდო პასუხი - თანაგუნდელის წინ)
- რა გჭირდებათ ბურთის მისაღებად (სავარაუდო პასუხები - ბურთისკენ მოძრაობა, ხელები მაღლა, ბურთის მოთხოვნა)

შემდეგ მწვრთნელს შეუძლია განახორციელოს აქტივობის შემდგომი ცვლილება:

- მხოლოდ ერთი ბურთი და გუნდი ბურთის გარეშე ცდილობს პასების ჩაჭრას (მათ არ შეუძლიათ ბურთის აღება მოთამაშის ხელებიდან)
- თუ ბურთი დავარდება იატაკზე, ან ჩაიჭრება, მეორე გუნდი დაუყოვნებლივ აკეთებს პასებს, რათა შეეცადოს მიაღწიოს მიზანს

აქტივობის დასასრულს მწვრთნელი სვამს დამატებით კითხვებს:

- რისი გაკეთება შეგიძლიათ იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ ის, ვინც ზეწოლას ახდენს ბურთის მქონე ადამიანზე (სავარაუდო პასუხები - საყრდენი წერტილი, ყალბი პასი, გადაადგილება თანაგუნდელისკენ ან თუნდაც მის უკან)
- რომელია საუკეთესო პოზიცია გადაცემის ჩაჭრის მცდელობისთვის (სავარაუდო პასუხები - დაშორება მოწინააღმდეგესთან, მასსა და ბურთს შორის დარჩენა)

თამაშზე დაფუძნებული მიდგომის კიდევ ერთი უპირატესობა ის არის, რომ უნარები არ ისწავლება იზოლირებულად ან „დახურულ“ კონტექსტში, არამედ ისწავლება თამაშის მსგავს პირობებში.

3 სახალისო აქტივობები ფიზიკური განვითარებისთვის

3.1 ზოგადი მოძრაობა და ბურთის კონტროლი

მნიშვნელოვანია, დავეხმაროთ ბავშვებს გაეცნონ თავიანთ სხეულს და მოძრაობებს, რომელთა შესრულებაც შეუძლიათ თავიანთი სხეულის თითოეული ნაწილით (უძრავად დგომა, მოძრაობაში ყოფნა, ბურთით და მის გარეშე).

„სხეულის მოძრაობის“ ნიმუშების შემუშავება

მოთამაშეები სიამოვნებით ისწავლიან მოძრაობებს, რომლებსაც ჯერ არ იცნობენ. ასეთი აქტივობები ხშირად საუკეთესოდ კეთდება თავდაპირველად 3 ზომის ბურთით ან ჩოგბურთის ბურთითაც კი. აქტივობების მაგალითები ჩამოთვლილია ქვემოთ. თქვენ არ აკეთებთ ყველა აქტივობას ერთ სესიაზე, თუმცა შეგიძლიათ გამოიყენოთ შერჩეული აქტივობები ყოველ ვარჯიშზე ცოტა ხნით. ზოგიერთი აქტივობა რთულია, თუმცა თუ თქვენ დააყენებთ „გამოწვევას“ იმის სანახავად, ვის შეუძლია ამის გაკეთება, შეიძლება გაგიკვირდეთ, რამდენს შეუძლია ამის გაკეთება. არცერთი აქტივობა არ უნდა გაგრძელდეს ზედმეტად დიდხანს, რადგან მოთამაშეები, რომლებსაც რთულად გამოსდით, შეიძლება იმედგაცრუებული დარჩნენ, ხოლო მოთამაშეებს, რომლებსაც შეუძლიათ ამის გაკეთება, სწრაფად „მოზეზრდებათ“.

ზოგადი მოძრაობა და ბურთის კონტროლი

1. ყველა სახის სიარული (ქუსლებზე, ფეხის წვერებზე, ფეხის შიგნით და გერეთ).
2. წინ სიარული ან წინ სირბილი, უკან და გვერდით სიარული, ბურთის ჭერა მაღლა, დაბლა, ზურგს უკან.

3. სირბილი, ქუსლების ისე აწევით, რომ ხედებოდეს საჯდომს ან ზურგ უკან დაჭერილ ბურთს.
4. სირბილი, მუხლების მაღლა აწევით, თან წინ ბურთის ჭერით. მოთამაშეებს შეუძლიათ მუხლები დაარტყან ბურთს (და თუ იდაყვები მოხრილი ექნებათ, მუხლების უფრო მაღლა აწევა მოუწევთ!)
5. სიარულის ან სირბილის დროს, ბურთის გადატანა თავის , ტანის, ქვედა კიდურების გარშემო, ან გაგორება იატაკზე ან ერთი ხელიდან მეორეში გადადგება. მოთამაშეების წახალისება, რომ არ შეწყვიტონ „ზემოთ ყურება“, ისე რომ შეძლოთ მწვრთნელის დანახვა. ეს ხშირად გულისხმობს მუხლების მოხრას ქვემოთ დასაწევად და არა წელში მოხრას.
6. სიარული ან სირბილი მოედნის შუაგულში, ბურთით ხელში, სანამ მუსიკა უკრავს. მუსიკის გაჩერებისთანავე თითოეული ბავშვი უნდა გაჩერდეს. შემდეგ მუსიკა თავიდან ირთება.
7. იგივეა რაც აქტივობა #6, მაგრამ გულისხმობს თავისუფალ დრიბლინგს მოედანზე. მოთამაშეებს დრიბლინგის გაკეთება შეუძლიათ ერთი ან ორი ხელით (უნდა მოხდეს უკეთესი უნარების მქონე მოთამაშეების წახალისება, რომ დრიბლინგი განახორციელონ ერთი ხელით) და შეუძლიათ შეწყვიტონ დრიბლინგი და ისევ განაგრძონ.
8. სიარული ბურთით ხელში, მისი გაგორება ისე, რომ არ წავიდეს სხეულის გარშემო, ხელის მოჭერა, ჰაერში აგდება და დაჭერა.

9. სიარული ბურთის კოჭებს შორის დაჭერით.
10. ახტომა ბურთის კოჭებს შორის დაჭერით.
11. ხოხვა: ბურთის კოჭებს შორის, მუცლის ქვეშ ტარება, ბურთზე გადაგორება.
12. დაჯდომა, ფეხების აწევა და მუხლების ქვეშ ბურთის გადატარება ერთი ხელიდან მეორეში.
13. მიწაზე დაწოლა, მუხლების ქვეშ ბურთის გადატარება ერთი ხელიდან მეორეში.
14. ზურგზე დაწოლა, ბურთის დაჭერა კოჭებს შორის: აწიეთ ბურთი ისე რომ მიწას შეეხოთ თავს უკან და დააბრუნეთ საწყის პოზიციაზე.
15. მუცელზე დაწოლა, ხტომა მარჯვენა და მარცხენა ხელით.
16. ბურთზე ორი ხელის მოჭერა დაახლოებით 5 წამის განმავლობაში.
17. ადგომა, ფეხები სიგანეზე, ბურთი დაიჭირეთ მაღლა: მოხარეთ წელი და ბურთით შეეხეთ მარჯვენა ტერფს და მარცხენა ტერფს.
18. ზურგზე დაწოლა, ბურთი კოჭებს ზემოთ, ფეხების აწევა და ბურთის გაგორება მკერდის მიმართულებით.
19. დაიწყოთ მიწაზე დადებული ბურთით: სცადეთ „აწიოთ“ ის ერთი ხელის დარტყმით.
20. ბურთის ტარება ტერფებით, მუხლებით და თავით.
21. აწიეთ ბურთი მაღლა, გაუშვით რომ დაეარდეს და ახტეს მიწაზე, შეეხეთ მას თავით, მხრებით, მუხლით და ტერფით.
22. ბურთი დაიჭირეთ ხელეხს შორის: სწრაფად შეცვალეთ ხელის პოზიცია.
23. ტერფებს გარშემო ბურთის გაგორება მოედანზე მოძრაობისას.
24. ბურთის წინ გადაგდება თავით.
25. ერთი ხელი დადეთ მიწაზე და გამოიყენეთ მეორე ხელი დრიბლინგისთვის და მოძრაობისთვის.

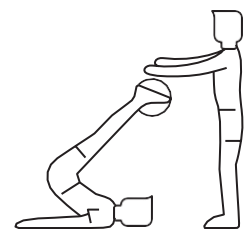
26. ახტუნეთ ბურთი მიწაზე მუშტით, ხელის გვერდითა ნაწილით, ხელის უკანა მხარით, ხელის გულით და თითებით (დგომისას და მოძრაობაში). შემდეგ გამოიყენეთ ორი მუჭი, ხელის ორი გვერდი, ორი უკანა მხარე. ამ აქტივობის შემდეგ მწვრთნელებმა შეიძლება ჰკითხოთ მოთამაშეებს თუ რომელმა ტექნიკამ მისცა მათ მეტი კონტროლი - უმეტესობა დაასახელებს ხელის გულისა და თითების გამოყენებას, რაც კარგი დრიბლინგის ტექნიკაა!

27. წყვილებად ჯდომა „ზურგი ზურგთან“. გადააწოდეთ ბურთი ერთმანეთს ზედა ტანის მოხრუნებით.

28. წყვილებად ზურგზე წოლა: „A“-ს ბურთი უჭირავს კოჭებს შორის, წევს ფეხებს და აწვდის „B“-ს, რომელიც იღებს ხელეხით, გაიმეორეთ. განაგრძეთ „B“-ს მიერ ტერფებით მიღებამდე.



29. წყვილებად: „A“ ბურთით კოჭებს შორის, წევს ფეხებს და აწვდის ბურთს „B“-ს რომელიც დგას; გაიმეორეთ და შემდეგ შეცვალეთ პოზიციები.



32

ბალანსი და კოორდინაცია

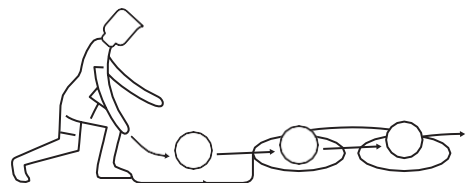
სხეულის ორიენტაცია სივრცეში და ლატერალურობაში

შემდეგი აქტივობები შეიძლება შესრულდეს ჯგუფურად, როდესაც თითოეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი ან მოთამაშეები მუშაობენ წყვილებში.

1. თამაშის ვარჯიში კალათბურთის მოედნის შესასწავლად (გვერდითი ხაზები, ენდლაინები, წრეები), სიარული, სირბილი, ხტომა, ხაზების გასწვრივ დრიბლინგი. ეს შეიძლება გადაიზარდოს „Pac Man“-ის თამაშში, სადაც ზოგიერთი მოთამაშე დანიშნულია „დამჭერად“ („tagger“) და ცდილობს დაიჭიროს სხვა მოთამაშეები - ყველა მოთამაშეს შეუძლია სირბილი მხოლოდ მოედნის ხაზების გასწვრივ.
2. დადებით მოედნის შიგნით და ისროლეთ ბურთი გვერდითა ხაზებისკენ და შეეცადეთ დაიჭიროთ იგი სანამ დატოვებს მოედანს; იგივე ენდლაინების მიმართ.
3. იარეთ მოედანზე ერთი დახუჭული და ერთი ღია თვალით, (და შემდეგ გადადით ორივე დახუჭულ თვალზე), დრიბლინგით და შემდეგ გადადით ხტუნვას და დრიბლინგზე.
4. ბურთის ტარება მოედნის ხაზებზე, წრეებსა და ზოლებზე.
5. მოედანზე სიარული ფეხებ ქვეშ ბურთის ჩაწოდებით.
6. სასურველი ხელით დრიბლინგი გაუნძრევლად დგომისას, სიარული, სირბილი.
7. დრიბლინგი გაუნძრევლად დგომისას და ხტომა ორივე ფეხით, ცალ ფეხზე, გაშლილი ფეხებით, გადაჯვარედინებული ფეხებით.
8. დრიბლინგი გაუნძრევლად დგომისას, ერთი ხელით და შესაბამის ფეხზე ხტომით.
9. დრიბლინგი ერთი ხელით კედელთან და შემდეგ გადადით ორი ხელით დრიბლინგზე.
10. დრიბლინგი მაღლა, ძალიან მაღლა, დაბლა, ძალიან დაბლა.
11. დრიბლინგი ჯდომისას ერთი თითით, ორი, სამი, ოთხი, ხუთი თითით.
12. ისროლეთ ბურთი ძალიან მაღლა და დაიჭირე იგივე ხელით, მეორე ხელით, ორივე ხელით (ფეხზე დგომით, მუხლებზე დგომით, მჯდომარე, ზურგზე დაწოლილი).
13. დრიბლინგი და ახტომა სწორ ხაზზე.

სივრცითი-დროითი აღქმა

1. მოთამაშეები მოძრაობენ მოედანზე, ერიდებიან საგნებს (როგორცაა კონუსები, სასმელი ბოთლები, ჩანთები), რომლებიც მიმოფანტულია მოედანზე. თავდაპირველად მოთამაშეები აგორებენ ბურთს ერთი ხელით (უნდა გამოიყენონ როგორც მარცხენა ასევე მარჯვენა). ასევე შეუძლიათ გამოიყენონ ორი ხელი, ფეხები და (საბოლოოდ) ბურთის დრიბლინგი.
2. სიარული, ბურთის წინ სროლა და დაჭერა მის მიწასთან შეხებისთანავე.
3. სიარული, ბურთის უკან სროლა და დაუყოვნებლივ კვლავ დაჭერა; გაიმეორეთ.
4. ბურთის სროლა ძალიან მაღლა და მისი დაჭერა ტანის წინ ტანის რამდენჯერმე დაკვრის შემდეგ. შემდეგ დაუკარით ტაში ზურგს უკან, შემდეგ წინ და უკან ან თუნდაც ფეხების ქვეშ. შემდეგ, ტანის დაკვრის ნაცვლად, სთხოვეთ მოთამაშეებს ერთი ან ორივე ხელით შეეხონ მიწას ან გააკეთონ ბრუნა.
5. ბურთის სროლა კედელზე და დაჭერა.
6. ბურთის სროლა კედელზე, ტანის დაკვრა წინ და დაჭერა დაგდების გარეშე: გაიმეორეთ ტანის დაკვრით ზურგს უკან, მიწაზე შეხებით, ბრუნის გაკეთებით.
7. წყვილებში ხელების ჩაჭიდება და დრიბლინგი, როდესაც ჯერ ერთი მოთამაშე ეხება ბურთს და მეორე მეორე. ჯერ დაიწყეთ ადგილზე დგომით და გადადით მოძრაობაზე.
8. ბურთის გაგორება, გაქცევა და მისი დაჭერა სანამ დადგენილ ნიშნულს მიაღწევს.
9. ბურთის გაგორება და მის გარშემო ბრუნის გაკეთება.



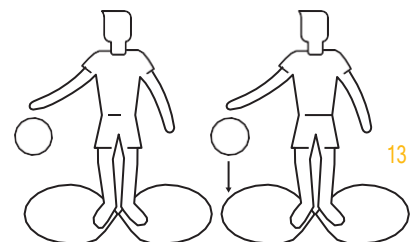
10. ბურთის მაღლა სროლა და ტაშის დაკვრა ყოველ ჯერზე, როცა მიწას შეეხება. შემდეგ ხტომა ერთმანეთზე მიდებული ფეხებით ყოველ ჯერზე, როცა ბურთი შეეხება მიწას და შემდეგ სცადეთ ცალ ფეხზე ახტომა.
11. ბურთის სროლა რაც შეიძლება მაღლა და რაც შეიძლება შორს.
12. დრიბლინგი, რიტმის „ცემით“. მწვრთნელი უკრავს ტაშს რიტმისთვის და შემდეგ მოთამაშეები ასრულებენ „დრიბლინგს“ (ეს ასევე შეიძლება გაკეთდეს წყვილებში). უპირველეს ყოვლისა, სთხოვეთ მათ დრიბლინგით აყვანენ რიტმს უმოძრაოდ დგომაში და შემდეგ გადავიდნენ მოძრაობაში.
13. ზურგით კედელთან დადგომა, ბურთის კედელზე სროლა, შემობრუნება და ბურთის დაჭერა.
14. სიარული, თავს უკან ბურთის ჭერით, დააგდეთ და დაიჭირეთ სანამ იატაკს შეეხება.
15. ბურთის ერთ თითზე ტრიალი.
16. სიარული, ბურთის ერთი ხელიდან მეორეში გადაწოდებით.
17. ფეხები სიგანეზე, ბურთის დაგდება იატაკზე ფეხებს შორის, მოტრიალება და ბურთის დაჭერა.
18. სიგანეზე გაშლილი ფეხებით დგომა, ბურთი გიჭირავთ ფეხებს შორის, ერთი ხელით წინ და ერთით უკან: სწრაფად გადაიტანეთ ხელიდან ხელში.

ბალანსი

1. დრიბლინგი ცალ ფეხზე ხტომით (ადგილზე და მოძრაობაში).
2. გაუნძრევლად დგომა, ბურთის ჭერა, ფეხები სიგანეზე: ახტით, მთლიანად შემოტრიალდით და დაემვით იმავე პოზიციაზე (ჯერ ერთი მიმართულებით, მერე მეორე მიმართულებით).
3. დრიბლინგი დახუჭული თვალებით.
4. სკამზე ხტომა ბალანსის დაკარგვის გარეშე.
5. მოედნის გარშემო სირბილი და დაუყოვნებლივ გაჩერება სიგნალის ხმაზე. გადასვლა დრიბლინგზე.
6. მოედნის გარშემო სირბილი, სიგნალის ხმაზე გაჩერება, მაღლა ახტომა და შემოტრიალება, შემდეგ კვლავ სირბილის დაწყება.
7. დრიბლინგი მოედანზე, მწვრთნელის სიგნალზე მიწაზე გადაგორება, ადგომა, ბურთის აღება და კვლავ დრიბლინგის დაწყება.
8. მოედანზე დრიბლინგი და სიგნალის ხმაზე გაუნძრევლად გაჩერება, ერთ ფეხზე დგომა.

კოორდინაცია

1. ბურთის გაგორება და მიზანში მოხვედრის მცდელობა (მაგ. სხვა ბურთი რომელიც მოძრაობაშია, წრე, ხელკეტები, კედელზე დახატული ციფრები, კედელზე მიმაგრებული ძელების კვადრატებს შიგნით და ა.შ.)
2. სირბილი, როდესაც ერთი მკლავი წინ არის გაშვებული და მეორე თავს ზემოთაა.
3. ბურთის სროლა და მისი გატარების მცდელობა წრეში, რომელიც თანაგუნდელს უჭირავს.
4. წყვილებში (თითო ბურთი თითოეულს): შეეცადეთ შეეხოთ ზურგს, მუხლებს, ბურთს (იგებს ის ვინც კონკრეტულ პერიოდში უფრო მეტჯერ შეძლებს მეორის შეხებას).
5. დრიბლინგი ორი ბურთით, მონაცვლეობით. დაიწყეთ უმოძრაო მდგომარეობით და გადადით სირბილზე.
6. უკუსვლა, დრიბლინგი ორი ბურთით და სირბილზე გადასვლა. აქტივობების შესრულებისას მოთამაშეებს მოუწოდეთ, რომ ჰქონდეთ „ნიკაპი მხრის დონეზე“ ისე რომ უკან დანახვა შეძლონ და თავიდან აიცილონ რაიმე დაბრკოლება. ალტერნატიულად, დააყენეთ ისინი წყვილებში პარტნიორთან ერთად, რომელიც წინ მიდის და პასუხისმგებელია იმაზე, რომ მისი პარტნიორი რაიმე დაბრკოლებას არ წააწყდეს.
7. წყვილებში დრიბლინგი ორი ბურთით და მწვრთნელის სიგნალზე ბურთების გაცვლა. თავიდან ბურთების გაცვლა ხდება მეორე მოთამაშისთვის ბურთის მიწოდებით. შემდეგ გადადიხართ უბრალოდ ერთი მოთამაშის მიერ მეორესთვის დრიბლინგის ჩაჭრაზე.
8. წყვილებში ორივე მოთამაშე ორი ბურთით ასრულებს დრიბლინგს. მწვრთნელის სიგნალზე იწყებენ მათი თანაგუნდელის ბურთებით დრიბლინგს! მიდიხართ ერთი მოთამაშის მიერ 4 ბურთით დრიბლინგამდე (ორი ბურთის დრიბლინგი ორჯერ, შემდეგ დანარჩენი ორის ორჯერ).
9. ფიგურა „8“-ის დრიბლინგი განზე გაშლილი ფეხებით.
10. ფიგურა „8“-ის დრიბლინგი წყვილებში.



11. წყვილებში, „A“ დრიბლინგით მიიწევს „B“-ისკენ (რომელიც დგას გაშლილი ფეხებით და მკლავებით) „A“-ს ბურთი გადააქვს „B“-ის ქვეშ, ტრიალდება, ბრუნდება სასტარტო პოზიციაზე, ჩერდება, ტრიალდება და აწვდის ბურთს „B“-ს, რომელიც შემდეგ იმეორებს იმავე ვარჯიშს.

12. ადგომა, ბურთი გიჭირავთ წინ სწორად გაშლილი ხელებით: დაადეთ, დაუკარით ტაში ზურგს უკან და დაიჭირეთ ბურთი. გადადით ბურთის ზურგს უკან ჭერაზე: დაუკარით ტაში და ისევ დაიჭირეთ ბურთი. შემდეგ გაიმეორეთ ბურთის მუხლების წინ დაჭერით.

13. დრიბლინგი ერთდროულად სამი ბურთით.

14. წყვილებში (თითოეულს თითო ბურთი) „A“ დრიბლინგით მიემართება წინ და „B“ დრიბლინგს აკეთებს უკუ სვლით; მწვრთნელის სიგნალზე იცვლებიან. მწვრთნელმა ზოგჯერ ვერბალური სიგნალები უნდა გამოიყენოს და ზოგჯერ ვიზუალური, რითიც წახალისებს მოთამაშეებს „აწიონ“ თავი. შემდეგ „A“ ირჩევს ნებისმიერ მიმართულებას (გვერდითის ჩათვლით) და „B“ აკეთებს ამის საპირისპიროს.

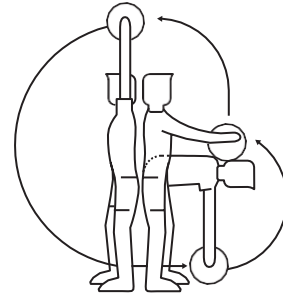
15. წყვილებში, თითოეულს თითო ბურთი: „A“ ძირს დაგდებით აწვდის პასს „B“-ს და „B“ უკან უბრუნებს „A“-ს პასს ორი ხელით მკერდიდან.

16. წყვილებში, „A“ დგას ბურთით და „B“ ზის ბურთის გარეშე. „A“ პასს აძლევს „B“-ს და ჯდება, „B“ პასს აძლევს „A“-ს და დგება.

17. წყვილებში, მოთამაშეები ორი ხელით ისვრიან პასს მკერდიდან, პასი დაგდებით, გვერდითი პასი, გვერდითი პასი დაგდებით და ორი ხელით თავს ზემოთ პასი უკან და წინ.

18. წყვილებში, მოათავსეთ მონეტა (ან პატარა ქვა) მიწაზე წყვილებს შორის. მონაწილეები ერთმანეთს ესვრიან პასებს ბურთის მიწაზე დაგდებით და ცდილობენ მონეტა პარტნიორის მხარეს გადაადგონ.

19. წყვილებში, ზურგით ზურგთან დგომა: გადააწოდეთ ბურთი თავს ზემოთ და ფეხებს ქვემოთ.



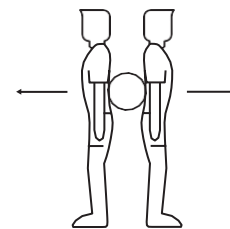
20. წყვილებში, ერთმანეთის პირისპირ „A“ აგორებს ბურთს „B“-ისკენ და „B“ იმავე დროს ფეხით აწვდის მეორე ბურთს.

21. წყვილებში, ერთმანეთის პირისპირ ჯდომა, თითო ბურთი თითოთ: გაცვალეთ ბურთები გაგორებით, მიწაზე დაგდებით და სროლით.

22. ბურთის მიზანში დამიზნება და სროლა.

23. წყვილებში: „A“ აკეთებს დრიბლინგის მოძრაობებს და „B“ იმეორებს.

24. წყვილებში, ბურთი ზურგებს შორის, ფეხზე დგომისას: წადით წინ, უკან, გვერდზე, შეეცადეთ არ დაგივარდეთ ბურთი. გადადით იმავეს გაკეთებაზე, ბურთის შუბლებით დაჭერით.



25. წყვილებში: „A“ პასს აძლევს „B“-ს და „B“-მ მის მიღებამდე უნდა დაუკრას ტაში.

26. წყვილებში: „A“ მაღლა, ჰაერში ისვრის ბურთს და „B“ ისვრის თავის ბურთს და ცდილობს მოარტყას პირველს.

33

სიმტკიცე

სიმტკიცე

1. დრიბლინგის დისტანცია 15-20 მეტრი.
2. სირბილის დისტანცია სლალომში (კონუსებში შესვლა და გამოსვლა) დრიბლინგის დროს.
3. ესტაფეტური გარბენის და დრიბლინგის დისტანციები.
4. შეჯიბრი ხტუნვაში, რიტმის შენარჩუნება.
5. დროში განსაზღვრული სროლის შეჯიბრი: ნახეთ რამდენი ტყორცა შეიძლება გაკეთდეს დროის გარკვეულ მონაკვეთში. შეიძლება დაგჭირდეთ ქვედა რგოლების გამოყენება ახალგაზრდა სპორტსმენებთან, ან „მიზანი“ შეიძლება მოიცავდეს კალათზე ან ბადეზე დარტყმას.
6. დროში განსაზღვრული პასის გადაცემა (2, 3, 4, 5 მოთამაშე გუნდში): ნახეთ რამდენი პასის გაკეთება შეიძლება დროის გარკვეულ მონაკვეთში. თავდაპირველად გააკეთეთ დაცვის გარეშე და შემდეგ დაამატეთ დაცვითი გუნდი. ყურადღება გაამახვილეთ, რომ მოთამაშეები გაჩერდნენ ბურთის დაჭერისას.
7. დროში განსაზღვრული მარტივი სქემები, სირბილი მოედანზე. რომელიც გადაიზრდება დრიბლინგის სხვადასხვა სვლების შესრულებაში, მიმართულების შეცვლაში და ა.შ., როგორც სქემის ნაწილი.

სწრაფი ძალა

1. დრიბლინგი და ხტუნვა ერთდროულად.
2. ესტაფეტური გარბენების დისტანცია წყვილებში: „ურიკა“ (დაიჭირეთ პარტნიორის თეძოები, როცა ის „დადის“ ხელეზზე).
3. წრის შიგნით და გარეთ ხტომა.
4. სიმაღლეზე ხტომა, სიგრძეზე ხტომა, უკან ხტომა, დაბლა ხტომა.
5. ბურთის სროლა წინ, უკან, გვერდით, დამჯდარ, მუხლებზე მდგომ, ზურგზე დაწოლილ, მუცელზე დაწოლილ პოზიციაში.

34

სიჩქარე

სიჩქარე

1. დრიბლინგი მოედანზე სირბილისას და სიჩქარის შეცვლა მწვრთნელის სიგნალზე (სასტეკნი, ხმა ან ვიზუალური) ან მოთამაშეები უნდა მიყვებოდნენ მოედნის ხაზებს.
2. დრიბლინგი დაწყებული სხვადასხვა პოზიციიდან (დგომა, ჯდომა, მუხლებზე დგომა, ზურგზე წოლა, მუცელზე წოლა და ა.შ.).
3. წყვილებში (თითო ბურთი თითოეულს), დრიბლინგი და მცდელობა შეეხეთ პარტნიორის ბურთს, მუხლს, ზურგს; გახსენით მათი ფეხსაცმლის თასები და ა.შ., ეს ყველაფერი დრიბლინგის დროს!

ერთობლივი მობილურობა

1. როტაცია, ტორსის მიტრიალება, ქვედა კიდურების დაჭიმვა, ზედა კიდურების დაჭიმვა, ბურთის ხელში ჭერა.
2. ძალიან მარტივი სქემები: გავლა სკამის ქვეშ, კედლის ძელების შიგნით, იატაკზე მოხრილი კიბის ქვეშ, თავდაყირა.

სივრცით-დროითი და დინამიური

დიფერენციაცია

1. სწრაფი, ნელი სიარული და სირბილი, ნელი ან სწრაფი ხტომა. გააგრძელებთ დრიბლინგის ჩათვლით.
2. დრიბლინგი ნელა, სწრაფად, ბურთის ახტომა მაღალი, დაბალი და ძალიან მაღალი, ძალიან დაბალი.
3. დრიბლინგი ორი ბურთით, მონაცვლეობით (უძრავად დგომისას და მოძრაობაში).
4. დრიბლინგი სირბილისას, ხელების, მიმართულების, სიჩქარის შეცვლით, რევერსული სიარულით (მწვრთნელის სიგნალზე).
5. დრიბლინგი სხვადასხვა ტემპით.
6. წყვილებში, სხვისი დრიბლინგის სიჩქარის მიზანმიმართულად.
7. მწვრთნელი ადგენს რიტმს და ბავშვები ცდილობენ მის მიზანმიმართულად, ფეხებით, ბურთით.

3.5. მოლოდინი და არჩევანი

მოლოდინი და არჩევანი

1. წყვილებში პასის გადაცემა, როდესაც შუაში მცველია. გადადით სამი და ხუთი მოთამაშისგან შემდგარ ჯგუფებზე (ერთი, ორი მცველით).
2. თამაშები 1-1-ზე მოედნის ყველა პოზიციიდან.

3. თამაშები თითოეულ გუნდში მოთამაშეთა კენტი რაოდენობით. თამაშები შეიძლება მოიცავდეს „შეკავებას“ (გუნდები ცდილობენ გარკვეული რაოდენობის პასების გაკეთებას) ან ქულის აღებას ბურთის საჯარიმო ტყორცის ზონაში გადაცემით.

4. სახალისო აქტივობები კალათბურთის უნარების შესასწავლად

4.1 დრიბლინგი

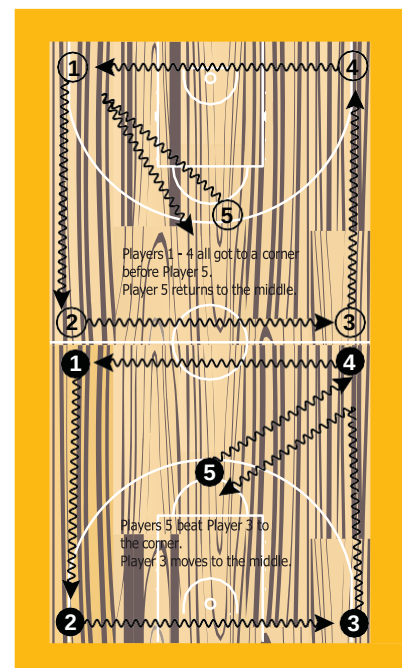
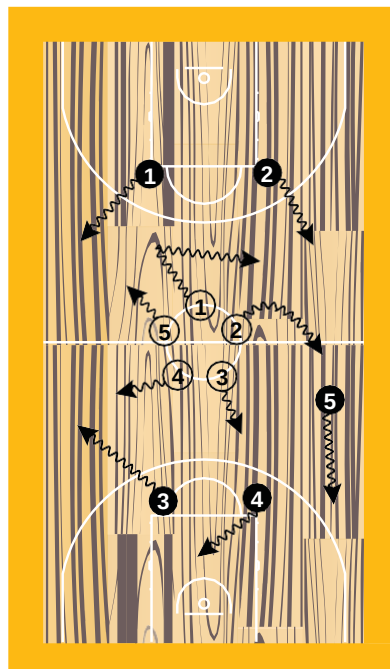
1. დრიბლინგი მოედნის შუაში, მწვრთნელის სხვადასხვა მიმართულებებზე რეაგირებით (მაგ. სიჩქარის, მიმართულების შეცვლა, რევერსული სიარული, ხელების შეცვლა და ა.შ.).
2. „დრიბლინგით დაჭერა“ – 3 ან 4 მოთამაშე დანიშნულია „დამჭერად“ (ტეგერი). მათ დრიბლინგი უნდა შეასრულონ მოედნის გარშემო, დაედევნონ სხვა მოთამაშეებს და შეეცადონ „დაიჭირონ“ ისინი. გადადით დროის დანიშვნაზე, რათა დაადგინოთ რამდენს დაიჭერენ ან გყავდეთ „დაჭერილი“ მოთამაშეები გაუნძრევლ მდგომარეობაში. მათ შეუძლიათ კვლავ გადაადგილება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ სხვა მოთამაშე გაირბენს მათ ფეხებს შორის. გადადით ყველა მოთამაშის დრიბლინგზე!
3. „დრიბლინგით დაჭერა–ხაზები“ – იგივეა, რაც დრიბლინგით დაჭერა, თუმცა მოთამაშეებს შეუძლიათ მხოლოდ მონიშნულ ხაზებზე სირბილი მოედანზე. ეს საუკეთესოდ მუშაობს იქ, სადაც მოედანზე სხვადასხვა სპორტის სახეობებისთვის არის ნიშნულები.
4. „დრიბლინგის ჯგუფი“ – დრიბლინგით დაჭერის მსგავსია, თუმცა „დაჭერილი“ მოთამაშეები უერთდებიან სხვების „დაჭერის“ მცდელობას.
5. დრიბლინგი ორი ბურთით, ადგილზე და შემდეგ მოძრაობაში.
6. "ქანდაკების თამაში": თითოეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი. ისინი დრიბლინგს ასრულებენ მოედნის შუაგულში და მწვრთნელის სიგნალზე უნდა გაჩერდნენ (ვინც არ ჩერდება, კარგავს ქულას). მწვრთნელს შეუძლია განსაზღვროს, გამოიყენებენ თუ არა მოთამაშეები ნახტომის გაჩერებას (ერთი თვლა) ან ნაბიჯის გაჩერებას (ორი თვლა). მოთამაშეები, რომლებიც იყენებენ არასწორ გაჩერებას, ასევე კარგავენ ქულას.
7. "დრიბლინგის ხაზები". მოთამაშეები დრიბლინგს ასრულებენ მოედნის ხაზების გაყოლებაზე და როდესაც ისინი ხვდებიან სხვა ბავშვს, მათ უნდა შეცვალონ ხელი, წავიდნენ საწინააღმდეგო მხარეს, მიმართულება შეცვალონ.
8. "ჯეკ-ჰამერის (პნევმატური ჩაქუჩის) თამაში". ერთი მოთამაშე ინიშნება ლიდერად და დრიბლინგს აკეთებს პნევმატური ჩაქუჩის მიზამდით (დრიბლინგი მაღალი, დაბალი, ნელა, სწრაფად). სხვა მოთამაშეები იმეორებენ.
9. "მანქანის თამაში". თითოეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი და იწყებენ ან საჯარიმო ტყორცნის ზონიდან ან ცენტრალური წრიდან. როდესაც მწვრთნელი იმახის მითითებებს, მოთამაშეები დრიბლინგს აკეთებენ:
 - ა. „ჩართეთ მრავი“ – დრიბლინგი მოძრაობის გარეშე.
 - ბ. „1-ლი სიჩქარე“ – სიარული და დრიბლინგი
 - გ. „მე-2 სიჩქარე“ – მუნძული და დრიბლინგი
 - დ. „მაღალი სიჩქარე“ – სპრინტი და დრიბლინგი
 - ე. „რევერსი“ – უკანასვლით დრიბლინგი
 - ვ. „წითელი შუქი“ – გაჩერება და დრიბლინგის გაგრძელება
 - ზ. „მწვანე შუქი“ – იწყება მოძრაობა და დრიბლინგი
 - თ. „მარჯვენა“ / „მარცხენა“ – მიმართულების შეცვლა (და ხელების შეცვლა)
 - ი. „პიტ სტოპი“ – სპრინტით დრიბლინგი სასტარტო მდებარეობამდე.
10. "კუდის თამაში". თითოეულ ბავშვს აქვს შორტის უკანა ნაწილში დამაგრებული ლენტა, რომელსაც აქვს საკმარისი "სიგრძე", ისე რომ სხვა ადამიანმა დაიჭიროს. თითოეულ ბავშვს აქვს ბურთი და დრიბლინგს აკეთებს გამოყოფილ ადგილას (რაც ნაკლები მოთამაშეა მით უფრო პატარა ადგილი). ერთ მოთამაშეს არ აქვს კუდი და გარკვეული პერიოდის განმავლობაში ცდილობს სხვა მოთამაშეების კუდის დაჭერას. მოთამაშე, რომელიც შეძლებს ყველაზე მეტი კუდის დაჭერას, იმარჯვებს.

11. თავისუფალი დრიბლინგი მოედანზე.
მწვრთნელის სიგნალზე მოთამაშეები უნდა გაჩერდნენ და მიტრიალდნენ კალათისკენ, გვერდის ხაზებისკენ ან პირითი ხაზისკენ (დამოკიდებულია მწვრთნელის მითითებაზე). მწვრთნელს ასევე შეუძლია მიუთითოს, თუ რომელ ფეხზე უნდა მოტრიალდნენ მოთამაშეები და უნდა გააკეთონ თუ არა მიტრიალება წინ ან უკან.

12. "ძაღლისა და კურდღლის თამაში". მოთამაშეები ორ გუნდად არიან და თითოეულს აქვს ბურთი. ერთი გუნდი არის "ძაღლები" და ისინი იწყებენ ცენტრალურ წრეში. მეორე გუნდს ("კურდღლები") შეუძლია დაიწყოს მოედნის ნებისმიერი ადგილიდან. როდესაც მწვრთნელი ამბობს „წავიდა“, ძაღლები იწყებენ დრიბლინგს და უნდა ეცადონ შეეხონ კურდღლებს. ვისაც ხელს დაადებენ უნდა გაჩერდეს და დაჯდეს. მოთამაშე, რომელიც მოახერხებს ყველაზე მეტ „კურდღელთან“ შეხებას ფიქსირებულ დროში, იმარჯვებს.

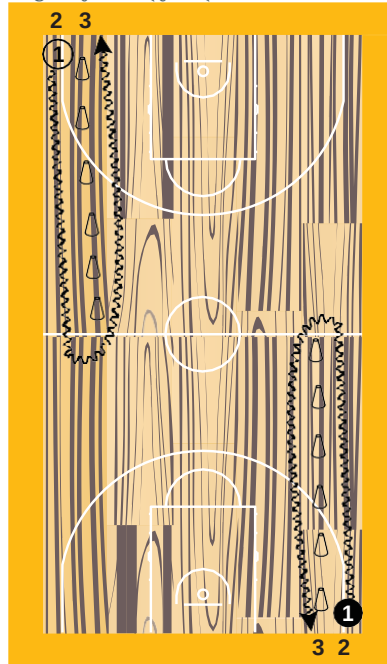
13. "ოთხი კუთხის თამაში". 4 მოთამაშე დგას ნახევარმოედნის კუთხეში და უჭირავთ ბურთი. ერთი მოთამაშე შუაშია. როდესაც მწვრთნელი ამბობს „წავიდა“, კუთხეებში მყოფმა მოთამაშეებმა უნდა სპრინტით შეასრულონ დრიბლინგი შემდეგ კუთხემდე (მწვრთნელი განსაზღვრავს, ისინი მოძრაობენ საათის ისრის მიმართულებით თუ ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით).

შუაში მყოფი მოთამაშე ცდილობს ერთ კუთხეში მოხვედრას, მეორე მოთამაშეზე ადრე. თუ ის წარმატებული იქნება, ახლა ის დაიკავებს კუთხეს და მეორე მოთამაშე გადადის შუაში. ეს თამაში ასევე შეიძლება გაკეთდეს სირბილით დრიბლინგის ნაცვლად.



14. "მეთევზის თამაში". ერთი მოთამაშე დგას ნახევარ მოედანზე ("მეთევზე") და სხვა მოთამაშეები ("თევზები") დგანან პირითი ხაზზე. როდესაც მწვრთნელი ამბობს "წავიდა", "თევზები" იწყებენა დრიბლინგს და უნდა შეეცადონ მიაღწიონ მოედნის მეორე ბოლოში (ბოლო ხაზის მიღმა), ისე რომ მეთევზემ ვერ დაიჭიროს. ნებისმიერი დაჭერილი ხდება მეთევზე.
15. როგორც მე-13 აქტივობის ალტერნატივა, შუაში მყოფი მოთამაშე ცდილობს „დაიჭიროს“ სხვა მოთამაშეებიდან ერთ-ერთი, სანამ ისინი კუთხემდე მიაღწევენ. მოთამაშეები, რომლებსაც დაიჭერენ, ჩერდებიან და ადგილზე დგებიან, ელოდებიან სხვა "კუთხურ მოთამაშეს" რომ შეეხოს მათ და შემდეგ ორივეს შეეძლება კუთხისკენ დრიბლინგი. ეს საუკეთესოდ მუშაობს მინიმუმ 9 მოთამაშის შემთხვევაში.
16. "თამაში მგელი და ცხვარი". ყველა მოთამაშეს აქვს ბურთი. ერთი მოთამაშე "მგელი" იწყებს ცენტრალური წრიდან. სხვა მოთამაშეები "ცხვრები" იწყებენ საჯარიმო ტყორცნის ზონიდან. როდესაც მწვრთნელი ამბობს "მგელი აქ არ არის", "ცხვრებს" შეუძლიათ თავისუფლად იმოძრაონ დრიბლინგით მოედნის ნებისმიერ ადგილას (მათ არ შეუძლიათ დარჩენა საჯარიმო ტყორცნის ტერიტორიაზე).
- "მგელსაც" შეუძლია გადაადგილება, მაგრამ ვერ შეეხება ცხვარს. როდესაც მწვრთნელი ამბობს: "აი, მგელი მოდის", მგელს შეუძლია შეეხოს ნებისმიერ "ცხვარს", რომელიც საჯარიმო ტყორცნის ზონის გარეთ იმყოფება. ცხვარი, რომელსაც წრის გარეთ ეხებიან, მგელი ხდება და თამაში გრძელდება.
- ალტერნატიულად, ბავშვი, რომელიც არის „მგელი“ უნდა ეცადოს, რაც შეიძლება მეტ ბავშვს შეეხოს განსაზღვრულ პერიოდში (მაგ. 1 წუთი).
17. "1-2-3 გაჩერდი". თითოეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი. ერთი მოთამაშე დგას ნახევარ მოედანზე, დანარჩენები კი პირითი ხაზის უკან. ნახევარ მოედანზე მყოფი მოთამაშე არ უყურებს სხვა მოთამაშეებს და იძახის "1-2-3 გაჩერდი". როგორც კი დაიძახებს "1", მოთამაშეები იწყებენ დრიბლინგს შუა მოედნისკენ. როდესაც დაიძახებს "გაჩერდი"-ს, მოთამაშე რომელიც დგას შუაში ბრუნდება და ვისაც ხედავს, რომ ჯერ კიდევ მოძრაობს, ის უნდა დაბრუნდეს პირითა ხაზში. პირველი, ვინც მიაღწევს ნახევარ მოედანს ისე, რომ ბავშვი, რომელიც ნახევარ მოედანზეა ვერ დაინახავს მის მოძრაობას, გამარჯვებულია. შუაში მყოფი მოთამაშე თითოეულ ციფრს ხმამაღლა ამბობს როგორც უნდა იმ სისწრაფით.
18. "სიგნალის თამაში". თითოეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი და დგანან მწკრივში მწვრთნელის წინაშე. მოთამაშეები დრიბლინგს ასრულებენ მწვრთნელის მიერ მითითებული მიმართულებით.
19. "დრიბლინგის ესტაფეტური გარბენი". არსებობს მრავალი სახის ესტაფეტური გარბენი (წინ, წინ და უკან) ბურთის გარეშე (სირბილი, ხტომა) ან დრიბლინგი, თითოეულისთვის თითო ბურთით ან გუნდისთვის თითო ბურთით. მწვრთნელის მიერ მიცემული სიგნალის შემდეგ, რიგის მიხედვით პირველი იწყება და მიჰყვება დანიშნულ გზას (მაგ., მარჯვების გარშემო სირბილი, გარკვეულ ხაზებზე და ა.შ.).
- როდესაც მოთამაშე ბრუნდება ხაზში, ის ეხება რიგით მეორე მოთამაშის ბურთს და თამაში გრძელდება. გუნდი, რომელიც პირველი დაასრულებს გარბენს, იმარჯვებს.

20. "ესტაფეტური გარბენი პინებით". მოთამაშეები არიან ორ გუნდად, თითო გუნდში თითო ბურთით. როდესაც მწვრთნელი ამბობს „წავიდა“, რიგში პირველი მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს ერთი ხელით, ხოლო მეორე ხელით უნდა სცადოს წაქციოს პინები გზაზე და შემდეგ სწრაფად დაბრუნდეს დრიბლინგით უკან, რათა რიგით მეორემ დაიწყოს. მეორე მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს და ერთი ხელით დრიბლინგის დროს უნდა ეცადოს კვლავ დააყენოს პინები (თამაში ვერ გაგრძელდება, თუ პინები არ დგას) და ა.შ.



21. დრიბლინგი მოედნის პერიმეტრზე და მიმართულების, სიჩქარის, ხელის შეცვლით მწვრთნელის მითითებისამებრ.

22. თითოეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი და ისინი დრიბლინგს ასრულებენ მოედნის გარშემო. როდესაც ისინი სხვა მოთამაშის სიახლოვეს არიან, ცვლიან ბურთებს და შემდეგ აგრძელებენ დრიბლინგს ახალი ბურთით. მოთამაშეები არ იღებენ ბურთს, ისინი უბრალოდ აგრძელებენ დრიბლინგს თანაგუნდელის ბურთით. შემდეგ მოთამაშეები ამას აკეთებენ ორი ბურთის დრიბლინგის დროს. ეს ასევე შეიძლება გაკეთდეს როგორც ესტაფეტური გარბენი ორ ან მეტ გუნდს შორის.

23. "ბურთის ბალანსი". მოთამაშეებს უჭირავთ ერთი ბურთი და ცდილობენ დააბალანსონ მეორე ბურთი ბურთის თავზე. როგორც კი ამას შეძლებენ, ხელს უშვებენ ქვედა ბურთს, იღებენ ზედა ბურთს და იყენებენ მას მეორე ბურთის „დასაჭერად“ და მისი დაბალანსებით ბურთზე, რომელიც ახლა უჭირავთ. თავდაპირველად, ისინი „იჭერენ“ ბურთს მას შემდეგ, რაც ის იატაკზე დაეცემა, მაგრამ პროგრესირებენ მის „დაჭერამდე“ ისე, რომ ის არ მოხვდეს იატაკზე.

24. მოთამაშეების 3-5-კაციანი ჯგუფები განალაგეთ პირითი ხაზის გასწვრივ და მოათავსეთ მარკერები მოედანზე საჯარიმო სროლის ორ ხაზთან და ნახევარ მოედანზე (ასევე შესაძლებელია სხვა მარკერების დაყენება მოედანზე). მწვრთნელის სიგნალზე, რიგით პირველი მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს.

თითოეულ მარკერზე ისინი აკეთებენ შემდეგ დანიშნულ უნარს, როგორცაა:

- ხელის შეცვლა;
- დრიბლინგის გამეორება;
- სიჩქარის შეცვლა;
- ნახტომის გაჩერება;
- დრიბლინგის გამეორება, ხელის შეცვლა და წინ დრიბლინგი;
- მიმართულების შეცვლა.

4.2 ტყორცნა

მინი-კალათბურთის მოთამაშეებთან, მწვრთნელები არ უნდა იყვნენ ზედმეტად შემფოთებულნი იმ ტექნიკით, რომელსაც მოთამაშეები იყენებენ ბურთის „ტყორცნისთვის“.

გართობა უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე ფორმა

ყურადღება მიაქციეთ, რომ:

- მოთამაშე გაჩერდეს; და
- „ტყორცნამდე“ დიცას ბაღმსია

მიზნის ცვლა

არსებობს მთელი რიგი აქტივობები, რომლებიც შეიძლება გამოყენებული იყოს ტყორცნაში ვარჯიშისთვის და ბევრ მათგანს არ სჭირდება კალათა.

მოთამაშეების გამოცდილების "წარმატების" გასაზრდელად მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენონ აქტივობების სპექტრი, სხვადასხვა მიზნების გამოყენებით.

მაგალითად, ბურთის ბადეში მოხვედრა შეიძლება ჩაითვალოს როგორც ქულა ერთ აქტივობაში.

თუ შესაძლებელია, კალათი უნდა დაიწიოს. და უფრო პატარა ბურთის გამოყენება (ზომა 5 ან ზომა 3) ასევე გაუადვილებს საქმეს ახალგაზრდა მოთამაშეებს.

უმჯობესია, თუ სამიზნეები მოთამაშეებზე მაღლა დგას, რათა მათ განუვითარდეთ ბურთის ზემოთ სროლის უნარი. ეს შეიძლება, მოხერხდეს, მაგალითად, მოთამაშეების იატაკზე დასმით და სკამზე მდებარე ურნაში ბურთის ჩაგდებით.

იმ სამიზნეებში სროლა, რომლებიც მოთამაშეების სიმაღლეზეა, კარგია პასის ვარჯიშისთვის, მაგრამ არ წახალისებს მოთამაშეებს აიწიონ მაღლა!

გყავდეთ ახლოს

ყველა ბავშვს უყვარს 3 ქულიანი სროლა, მიუხედავად იმისა, რომ ეს შეიძლება ძალიან საზიანო იყოს მათი ტექნიკისთვის. შესაბამისად, მწვრთნელებმა, როგორც წესი, უნდა აკონტროლონ, რომ მოთამაშეები ისვრიან კალათთან ახლო მანძილიდან (საჯარიმოს შიგნით), სანამ ისინი ავითარებენ ძალას შორიდან სროლისთვის.

გასართობი აქტივობები მოიცავს შემდეგს:

1. სხვადასხვა წონისა და ზომის ბურთების სროლა (მაგ. ჩოგბურთის ბურთები, 3 ზომის ბურთები, 5 ზომის ბურთები, ფრენბურთის ბურთები, ფეხბურთის ბურთები) კონტეინერებში (მაგ. ნაგვის ურნაში), წრეებში, კალათებში სხვადასხვა სიმაღლეზე და სხვადასხვა მანძილიდან.
2. თავისუფალი სროლა, კალათთან. ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის კალათზე, ბადეზე ან ფარზე დარტყმა ასევე შეიძლება ჩაითვალოს ქულად.
3. ბურთის სროლა კედელზე არსებულ ნიშნულზე, კედელზე დახატულ ციფრებზე, იატაკზე მოთავსებულ ან სხვა მოთამაშის ხელში არსებულ წრეებში.
4. ბურთების სროლა, პინების წაქცევის, სხვა ბურთებზე, სხვადასხვა ნივთებზე მოხვედრის მიზნით (ადგილზე ან მოძრაობაში).
5. ჩვეულებრივზე დიდ კალათებში (თუ შესაძლებელია) სროლა.
6. სროლა კალათში: შეჯიბრი სხვადასხვა ქულით შედეგების მიხედვით (ორი ქულა კალათისთვის, 1 ქულა კალათის რგოლზე შეხების შემთხვევაში, ნახევარი ქულა თუ ფარს შეეხო). გუნდი, რომელიც პირველი მიაღწევს დადგენილ ქულას, იმარჯვებს.

7. "შეჯიბრი ტყორცნაში". მოთამაშეები იყოფიან გუნდებად და თავიდან ისვრიან კალათის წინიდან, თავისუფალი ტყორცნა (თითო ჩაგდება 1 ქულა). გუნდი, რომელიც ახერხებს ყველაზე მეტი ბურთის ჩაგდებას გარკვეული პერიოდის განმავლობაში, იმარჯვებს. შეჯიბრი შეიძლება ჩატარდეს სხვადასხვა მანძილიდან, ორივე მხრიდან და ფარის გამოყენებით ან მის გარეშე.

8. შეჯიბრი საჯარიმო ტყორცნაში (ინდივიდუალური ან ჯგუფური).

9. "ნიანგი". მოთამაშეები ისვრიან დანიშნული ადგილიდან. თუ ისინი განახორციელებენ ტყორცნას, კვლავ შეუერთდებიან ხაზს. თუ ააცილებენ, დგებიან პირით ხაზზე, სადაც შეიძლება შეჭამოს "ნიანგმა".

თუ მოთამაშე ჩააგდებს, ის იხსნის ერთ ადამიანს პირითი ხაზიდან (თუ ვინმე დგას იქ). თუ ყველა მოთამაშე პირით ხაზზე მოხვდება, ნიანგი იმარჯვებს! თამაში ასევე შეიძლება ჩატარდეს ერთი გუნდი მეორის წინააღმდეგ ფორმატში, გამარჯვებული გუნდი იქნება პირველი, რომელიც მოაგროვებს გარკვეულ ქულებს (გუნდი ავტომატურად აგებს, თუ მისი ყველა მოთამაშე პირით ხაზში მოხვდება).

10. "21". მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად (შეეცადეთ იყოს თანაბარი რაოდენობა) და დგებიან მწვრივში დანიშნულ ადგილზე. თითოეულ გუნდს აქვს ორი ბურთი. მოთამაშეები იღებენ 2 ქულას, თუ შეძლებენ ჩაგდებას დანიშნული ადგილიდან.

ტყორცნის შემდეგ მოთამაშეები ცდილობენ ბურთის მოხსნას. თუ ისინი მოხსნიან ბურთს მისი მიწაზე დაგდების გარეშე, მათ აქვთ მეორე სროლის უფლება, რომელიც ერთქულიანია. რიგით შემდეგი მოთამაშე იწყებს სროლას, მას შემდეგ რაც პირველმა ჩააგდო ან გამოიყენა თავისი ორი ტყორცნა. გუნდი, რომელიც პირველად დააგროვებს მინიმუმ 21 ქულას, იგებს თამაშს.

11. "მსოფლიოს გარშემო". მწვრთნელი ირჩევს 6-10 სასროლ პოზიციას. მოთამაშეები იწყებენ პირველი ადგილიდან. თუ მოთამაშე ჩააგდებს ბურთს, ის გადადის შემდეგ პოზიციაზე და ისევ ისვრის. თუ მოთამაშე ააცილებს, რიგში მომდევნო მოთამაშე ასრულებს შემდეგ ტყორცნას. მოთამაშე, რომელიც პირველი მოახერხებს თითოეული ადგილიდან ერთის ჩაგდებას, გამარჯვებულია. მათ, ვინც აცდენს, აქვს სამი სროლა თითოეული სროლის პოზიციიდან და თუ სამივეს ააცილებენ, მათ მაინც შეუძლიათ შემდეგ პოზიციაზე გადასვლა.

12. კალათში სროლა ერთი დახუჭული და ერთი ღია თვალით.

13. მოთამაშეები დგანან საჯარიმო სროლის ხაზის გარშემო ან შესაფერის მანძილზე (თითოეული თითო ბურთით) ან სხვა დანიშნულ ადგილზე, ზურგით კალათისკენ. მწვრთნელის სიგნალზე ისინი ტრიალდებიან საყრდენ ფეხზე (წინ ან უკან) და ისვრიან.

14. მოთამაშეები კალათს უყურებენ ბურთით მიწაზე. მწვრთნელის სიგნალზე ისინი სწრაფად იღებენ ბურთს და ისვრიან.

15. მოთამაშეები კალათს უყურებენ, ბურთი უჭირავთ უკან. მწვრთნელის სიგნალზე ისინი ძირს აგდებენ ბურთს უკნიდან წინ (ფეხებს შორის), იღებენ და ისვრიან.

16. ორ მოთამაშეს უჭირავს ბურთი, კალათთან ახლოს. როდესაც მწვრთნელი დაიძახებს "წავიდა", ორივე ცდილობს ბურთის მოპოვებას და რომელიც მოახერხებს, ისვრის. მოთამაშე, რომელიც კარგავს ბურთს, არ ფარავს სროლას.

17. მოთამაშეები კალათს უყურებენ, ბურთი კოჭებს შორის უჭირავთ. მწვრთნელის სიგნალზე ისინი ხტებიან, ბურთის ჰაერში ასროლით. ისინი იჭერენ ბურთს (თავდაპირველად მიწაზე მისი ერთი დახტომის შემდეგ და მიდიან მის დაჭერამდე ისე, რომ არ დაეცეს იატაკზე) და ისვრიან.

18. ერთი მოთამაშე (ან მწვრთნელი) ისვრის ბურთს ფარზე და თანაგუნდელი ხტება მის მოსახსნელად, ეშვება მიწაზე და შემდეგ ისვრის.

4.3 დრიბლინგი და ტყორცნა

1. "ყველა ერთად კალათისკენ".

მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად, თითოეულ მოთამაშეს აქვს ბურთი. მოთამაშეები დგანან შუა ხაზთან, გუნდებით

"ერთმანეთთან ზურგშეკცევით".

მწვრთნელის სიგნალზე, მოთამაშეები დრიბლინგს აკეთებენ კალათისკენ, რომლის წინაც არიან და ასრულებენ ტყორცნას. თუ ააცილეს, შეუძლიათ კიდევ ორი სროლა. სროლის (ან 3 სროლის) შემდეგ მოთამაშეები დრიბლინგით უბრუნდებიან შუა ხაზს. გუნდი, რომელიც ყველაზე მეტ ბურთს ჩააგდებს, იმარჯვებს.

აქტივობა ასევე შეიძლება დაიწყოს მჯდომარე, მუხლებზე მდგომი ან დაწოლილი პოზიციიდან. იგივე თამაში ასევე შეიძლება მოიცავდეს მოთამაშეების მიერ მწვრთნელის სიგნალზე საყრდენ ფეხზე თავდაპირველი ბრუნის შესრულებას (წინა ან უკანა). მოთამაშეები დრიბლინგს აკეთებენ და შემდეგ სასტარტო წერტილებიდან ისვრიან საპირისპირო კალათისკენ.

2. "დრიბლინგისა და ტყორცნის საესტაფეტო გარბენი".

მოთამაშეები იყოფიან ორ ჯგუფად და თითოეულს აქვს ბურთი. სიგნალზე, თითოეული გუნდის პირველი მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს კალათისკენ, ჩერდება და ისვრის. თუ მოთამაშე აგდებს ბურთს კალათში, ის სწრაფად ბრუნდება ხაზში. თუ ის აცილებს თავდაპირველ ტყორცნას, მას აქვს კიდევ ორი ცდა ბურთის ჩასაგდებად.

სამი ცდის ამოწურვის შემდეგ ბავშვი უბრუნდება საწყის წერტილს. გუნდი, რომელიც მოახერხებს ყველაზე მეტი ბურთის ჩაგდებას განსაზღვრულ პერიოდში, იმარჯვებს.

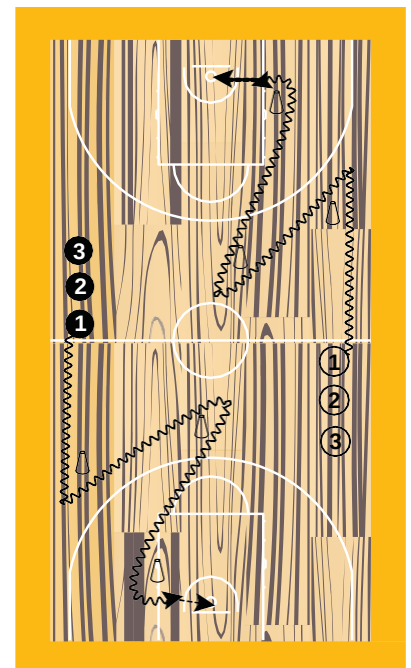
3. იგივე საესტაფეტო გარბენის

თამაში შეიძლება ისე, რომ თითოეულ მოთამაშეს ჰქონდეს მხოლოდ ერთი სროლა. შემდეგი მოთამაშე კალათისკენ მიემართება მას შემდეგ, რაც მის წინ მყოფი მოთამაშე განახორციელებს სროლას.

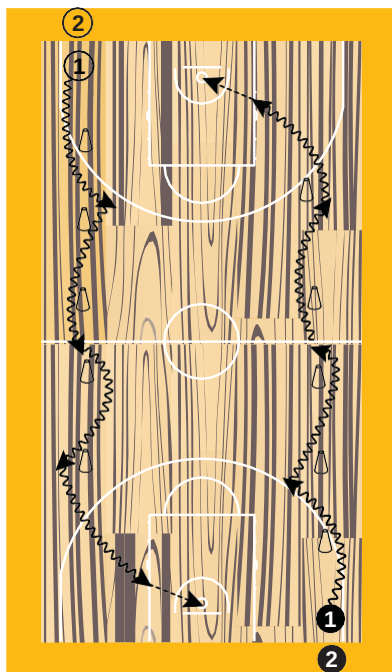
4. "დრიბლინგის სლალომის

საესტაფეტო გარბენი".

მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად და იწყებენ მოედნის შუიდან. ისინი დრიბლინგს აკეთებენ კონუსების გარშემო და შემდეგ ისვრიან. სროლის შემდეგ ისინი ბრუნდებიან ხაზში და მომდევნო მოთამაშე აკეთებს დრიბლინგს. გუნდი, რომელიც დანიშნულ დროში ყველაზე მეტ ბურთს ჩააგდებს, იმარჯვებს (ან შეიძლება იყოს დათქმულ ქულამდე).



5. „დრიბლინგის სლალომის ესტაფეტური გარბენი“ ასევე შეიძლება ჩატარდეს მთლიან მოედანზე.



6. "პარალელური საესტაფეტო გარბენი". მოთამაშეები იყოფიან სამ ან ოთხ გუნდად, თითოეული გუნდი იწყებს პირითი ხაზიდან. როდესაც მწვრთნელი ამბობს "წავიდა", ყოველი ხაზის პირველი მოთამაშე დრიბლინგს იწყებს საპირისპირო კალათისკენ, ჩერდება და ისვრის (შესაძლებელია სამი სროლა), მოხსნის მიღების შემდეგ ბრუნდება და „ხელს არტყამს“ ხაზის მეორე მოთამაშეს, რომელიც შემდეგ იწყებს.

გუნდი, რომელიც ახერხებს დადგენილ დროში ყველაზე მეტი ბურთის ჩაგდებას, იმარჯვებს. ტყორცნები შეიძლება იყოს ნახტომის გაჩერება, ლეი-აფი ან მოძრავი ლეი-აფი.

მწვრთნელს არ უნდა ჰყავდეს ზედმეტად ბევრი მოთამაშე ერთდროულად მდგომი და მომლოდინე, ამიტომ ჯგუფები უნდა იყოს პატარა. ასევე შესაძლებელია, რომ თითოეული ჯგუფიდან მეორე მოთამაშემ დაიწყოს დრიბლინგი, მას შემდეგ რაც მათ წინ მყოფი თანაგუნდელი ნახევარ გზას გადაკვეთს.

4.4 პასის გადაცემა

პასის გადაცემა ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი უნარია გუნდურ თამაშში და იმ გუნდებთან, რომლებიც კარგად აწოდებენ პასს, დაცვის თამაში ძნელია.

არსებობს მთელი რიგი „ბარიერები“ ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის პასის გაკეთების კუთხით:

- ისინი ვერ ხედავენ თანაგუნდელებს (მაგ., დრიბლინგის დროს უყურებენ ბურთს)
- მათ არ შეუძლიათ ბურთის გადაგდება საკმარისად შორს, როცა თანაგუნდელები მათგან შორს დგანან
- მათ არ შეუძლიათ მცველისთვის გვერდის ავლა (ეს განსაკუთრებით მაშინ ხდება, როდესაც ახალგაზრდა მოთამაშეები სწორად არ ტრიალებენ საყრდენ ფეხზე და მხოლოდ ტანის ზედა ნაწილს აბრუნებენ).

მწვრთნელებმა უნდა გამოიყენონ სხვადასხვა სახალისო აქტივობები, რათა მოთამაშეები საკმარისად ავარჯიშონ პასის გაკეთებაში და, კერძოდ, გადაჭრან ზემოთ გამოვლენილი სირთულეები. მაგალითად:

- შეამცირეთ ტერიტორიის ზომა ისე, რომ თანაგუნდელები უფრო ახლოს იყვნენ ერთმანეთთან
- იყოლიეთ უფრო მეტი შემტევი მოთამაშე, ვიდრე მცველი, ისე რომ უფრო ადვილი იყოს გახსნილი მოთამაშის დანახვა
- არ დაუშვათ დრიბლინგი (ან საერთოდ, ან სანამ არ გაკეთდება გარკვეული რაოდენობის პასები)
- არ მისცეთ უფლება მცველებს წაართვან ბურთი მოთამაშეს, თუმცა მათ შეუძლიათ პასების ჩაჭრა

ქვემოთ მოცემულია რიგი აქტივობებისა, რომელთა გამოყენებაც შესაძლებელია.

1. წვეილებში, თითოეული თითო ბურთით, მოთამაშეები ცვლიან ბურთს (დგომა, მუხლებზე დგომა, ჯდომა, მუცელზე წოლა). ბურთების გაცვლამდე, გადადით ბურთის „8 ფიგურაში“ ჩახვევამდე ფეხების გარშემო.

2. „პასი წვეილებში“. მოთამაშეები არიან წვეილებში, თითო ბურთით თითოეული წვეილისთვის. ბურთის გარეშე მყოფი მოთამაშე ერთი ან ორი ნაბიჯით შორდება პარტნიორს და შემდეგ უკან იჭრება მისკენ, რომ მიიღოს პასი.

დაჭერისას უნდა გაჩერდეს (მწვრთნელს შეუძლია განსაზღვროს ნახტომის გაჩერება იქნება თუ ნაბიჯის გაჩერება) და მიტრიალდეს კალათისკენ საყრდენ ფეხზე. შემდეგ ის საყრდენ ფეხზე ტრიალდება თანაგუნდელისკენ, პასის გასაკეთებლად.

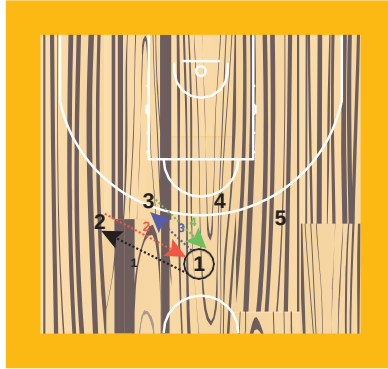
3. „პასი წვეილებში“-ს მსგავსად, მოთამაშეები არიან ჯგუფში 5-მდე. დაითვალეთ რამდენი პასის გაკეთება შეიძლება დროის განსაზღვრულ პერიოდში, იმის გათვალისწინებით, რომ მოთამაშე ვერ შეძლებს უკან გადასცეს პასი იმას, ვინც მას გადასცა.

4. წვეილებში, მოთამაშეები დარბიან წრის ირგვლივ, ბურთის გადაწოდებით. მწვრთნელის სიგნალზე ისინი საპირისპირო მიმართულებით გარბიან.

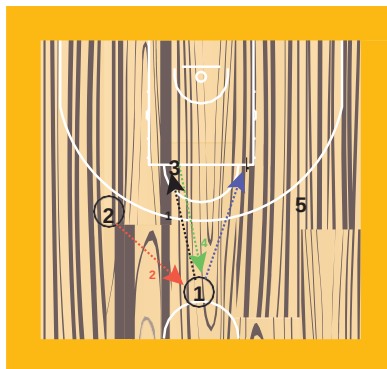
5. გაყავით მოთამაშეები ორ გუნდად (თითო ბურთი თითოეული გუნდისთვის) და დააყენეთ მწკრივში. რიგში პირველი აგორებს ბურთს გუნდის წევრების ფეხებს შორის, ხოლო უკანასკნელი იღებს ბურთს და დრიბლინგით მიაქვს ხაზის წინა მხარეს. გააგრძელეთ მანამ, სანამ მოთამაშე, რომელიც თავდაპირველად იყო წინ, არ დაბრუნდება წინ. პირველი გუნდი, რომლის მოთამაშეც, რომელმაც თამაში დაიწყო პირველი დაბრუნდება ხაზის წინა მხარეს, იგებს.

თამაში ასევე შეიძლება წარიმართოს ისე, რომ მოთამაშეებმა ბურთი, ტანის გვერდზე მობრუნებით, გადასცენ მოთამაშეს, რომელიც მათ უკან დგას. ეს შეიძლება გაკეთდეს როგორც დგომით, ასევე ჯდომით.

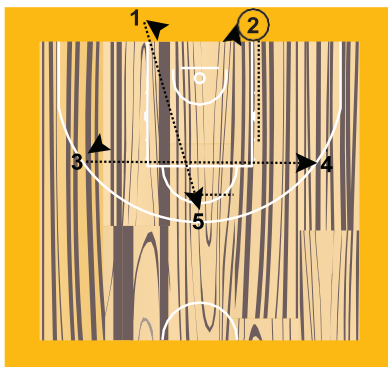
6. "წიწაკის პასი". მოთამაშეები წრეში დგანან, შუაში პასის გადამცემით. ბურთი გადაეცემა გარედან ცენტრში, რომელიც შემდეგ გადასცემს ბურთს გარეთ მდგომ შემდგომ ადამიანს. გუნდებს შეუძლიათ შეეჯიბრონ ერთმანეთს, რომ ნახონ, თუ ვინ შეძლებს წრის გარშემო სწრაფად ბურთის გადაწოდებას.



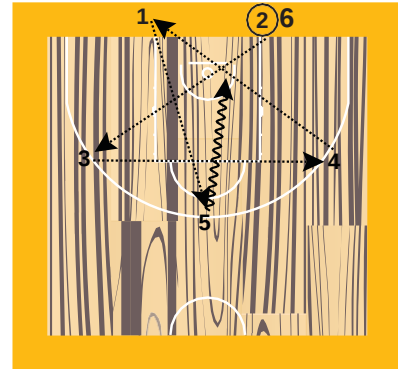
7. "2 ბურთით წიწაკის პასი". იგივეა, რაც "წიწაკის პასის" ვარჯიში, იმ განსხვავებით, რომ ორი ბურთი გადის წინ და უკან.



8. "ვარსკვლავის პასი". მოთამაშეები არიან 5-კაციან ჯგუფებად და დგანან "ვარსკვლავის" ფორმად. მწვრთნელის სიგნალზე, ისინი გადასცემენ ბურთს განსაზღვრული წესით და იმარჯვენს გუნდი, რომელიც ყველაზე მეტ პასს აკეთებს განსაზღვრულ პერიოდში.



9. "ვარსკვლავის ლეი-აფი". მინიმუმ 6-კაციანი ჯგუფების შემთხვევაში, თითოეული მოთამაშე „მიჰყვება“ თავის პასს, რათა დადგეს იმ ადამიანის უკან, რომელსაც გადააწოდა ბურთი. 5 დრიბლინგს ასრულებს ლეი-აფისთვის, რომელსაც ხსნის 2. სროლის შემდეგ 5 გადადის იმ ადგილზე სადაც 2 იყო.



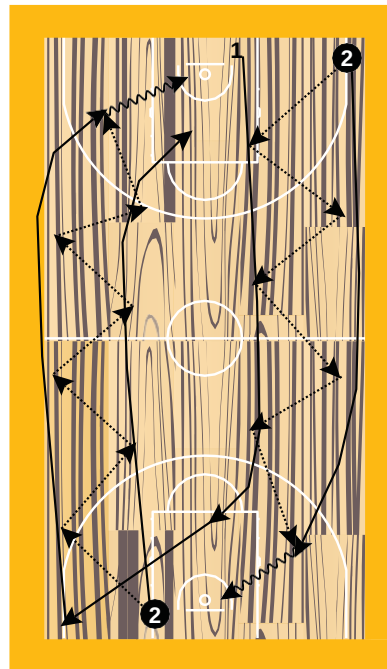
10. „ორმაგი ვარსკვლავის პასი“ „ვარსკვლავის პასის“ მსგავსია, მაგრამ მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად (და თითოეულ გუნდს აქვს ბურთი). გუნდები ერთდროულად გადასცემენ ბურთს.

11. „კვადრატული პასი“. მოთამაშეები დგანან კვადრატულად და რაც შეიძლება სწრაფად გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს. მწვრთნელის სიგნალზე ისინი ცვლიან პასების მიმართულებას (სათის ისრის მიმართულებით და ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით).

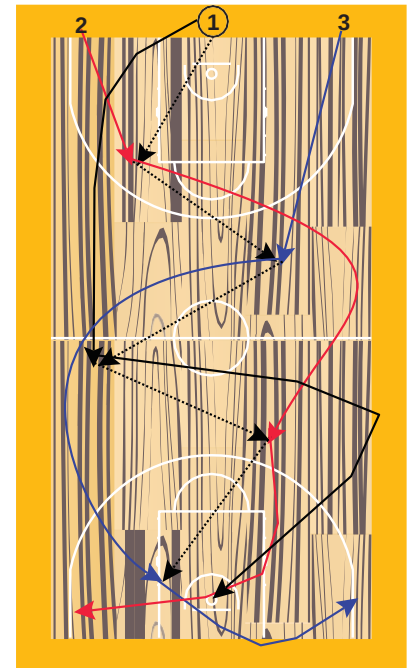
აქტივობა ასევე შეიძლება შესრულდეს „მომრავლაში“, პასის ჩამწოდებლებით, რომლებიც „მიჰყვებიან“ თავიანთ პასს, რათა შეუერთდნენ ხაზს მომდევნო კუთხეში.

12. "2 ბურთით კვადრატული პასი". „კვადრატული პასის“ აქტივობის მსგავსია, იმ განსხვავებით, რომ ორი ბურთია, რომელთაც გადასცემენ საპირისპირო მიმართულებით. ისევ მწვრთნელის სიგნალზე, ორივე ბურთმა უნდა შეიცვალოს მიმართულება.

13. მოთამაშეები დგანან ორ ხაზში (ან წყვილებში) და გადასცემენ ბურთს წინ და უკან, ამასთანავე გარბიან მოედნის მეორე მხარეს. მათ შეუძლიათ ბურთის გადაცემა მოედანის მთელ სიგრძეზე, ან როდესაც ისინი მეორე ბოლოში გადავლენ, გარედან მოთამაშეს შეუძლია ტყორცნა. ეს მოთამაშე მოხსნის საკუთარ ტყორცნას და შემდეგ მოთამაშეები გადადიან მოედნის მეორე მხარეს. უკანა გზაზე მოთამაშეები ცვლიან ხაზებს.



14. „წნულები“. მოთამაშეები იყოფიან 3 ჯგუფად, რომლებიც დგანან პირით ხაზზე ერთი ბურთით. შუაში მყოფი იწყებს ბურთით და გადასცემს ერთ-ერთ გარე მოთამაშეს. შემდეგ ისინი სპრინტით მიემართებიან ამ ადამიანის უკან და მოძრაობენ მის წინ. ვინაიდან თითოეული მოთამაშე იჭერს ბურთს, გადასცემს მოედნის მოპირდაპირე მხარეს მყოფ მოთამაშეს და შემდეგ გარბის ამ მოთამაშის უკან - მოთამაშეები ქმნიან წნულის ნიმუშს. „წნული“ შეიძლება დასრულდეს ტყორცნით ან მოთამაშეების მიერ მოედნის მეორე ბოლოში, მოედნიდან გადაბიჯებით. „წნულები“ ასევე შეიძლება გაკეთდეს როგორც „ზევით და უკან“ მოთამაშეებით, რომლებიც მთლიან მოედანზე ასრულებენ სპრინტების განსაზღვრულ რაოდენობას.



15. „წნულები“ ასევე შეიძლება გაკეთდეს 4 ჯგუფით (პირველი პასი ყოველთვის უნდა იყოს იმ მხარეს, რომელსაც ჰყავს ორი მოთამაშე და კეთდება უახლოეს მოთამაშეზე) ან 5 ჯგუფით (პირველი პასი შეიძლება გადავიდეს უახლოეს მოთამაშესთან ნებისმიერ მხარეს და შემდეგ სპრინტით ჩაუაროს ორივე მოთამაშეს გვერდზე). 4 ან 5 ჯგუფიან „წნულებში“ პასი ყოველთვის უახლოეს ადამიანზე კეთდება.

4.5 დრიბლინგი, პასის გადაცემა და ტყორცნა

კალათბურთი სწრაფი და დინამიური თამაშია და მოთამაშეებმა, რომლებიც სწავლობენ თამაშს, უნდა ისწავლონ უნარების შესრულება მოძრაობაში.

სასურველია (და, როგორც წესი, უფრო სახალისოცაა) ისეთი აქტივობების გამოყენება, რომლებიც მოიცავს მოძრაობისა და უნარების მთელ რიგს, ვიდრე მხოლოდ „ერთი უნარის“ აქტივობების შესრულება. „ერთი უნარის“ აქტივობები შეიძლება შესრულდეს თავიდან (მოთამაშეებისთვის ტექნიკის შესახსენებლად) და შემდეგ შედარებით სწრაფად უნდა გადავიდეს კომბინირებულ აქტივობებში.

ქვემოთ მოცემულია აქტივობები, რომლებიც აერთიანებს სხვადასხვა კალათბურთის უნარებს.

1. მოთამაშეები რჩებიან მოედნის გამოყოფილ უბანში (მაგ., ნახევარი მოედანი ან მთლიანი მოედანი იმის მიხედვით, თუ რამდენი მოთამაშეა). ზოგიერთ მოთამაშეს აქვს ბურთი და თავისუფლად ასრულებს დრიბლინგს მოედანზე. არც ერთი მოთამაშე არ შეიძლება გაჩერდეს. მწვრთნელის სასტვენზე, თითოეული მოთამაშე ბურთით გადასცემს მას მეორე მოთამაშეს, რომელიც შემდეგ დრიბლინგს აკეთებს.
2. წყვილებში, ერთი მოთამაშე დგას გაშლილი ფეხებით და შლის მკლავებს. მის პარტნიორს აქვს ბურთი და 3-4 მეტრში დგას. მწვრთნელის სიგნალზე, ბურთიანი მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს, მოძრაობს ფეხზე მდგომი მოთამაშის მკლავების ქვეშ და შემდეგ წრეს არტყამს მას, რათა დაბრუნდეს სასტარტო წერტილში. აქ ის ჩერდება, ტრიალდება საყრდენ ფეხზე (წინ და უკან) და გადასცემს ბურთს სხვა გაჩერებულ მოთამაშეს, რომელიც იმეორებს აქტივობას.

3. წყვილებში ერთ მოთამაშეს აქვს ბურთი, მეორე კი დაახლოებით 3-4 მეტრის დაშორებით არის. ბურთიანი მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს და ჩერდება (ნახტომის გაჩერებით) მეორის წინ და ამოწვს ხელით პასს. მათ ხელები ბურთის ზემოთ და ქვემოთ უნდა ჰქონდეთ, რათა თანაგუნდელისთვის მისი დაჭერა ადვილი იყოს. მეორე მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს, ხოლო პირველი მოთამაშე უკან მიდის საწყისი წერტილისკენ და ვარჯიში მეორდება.

4. წყვილებში, ერთი მოთამაშე დრიბლინგს ერთდროულად ატარებს ორი ბურთით და მწვრთნელის სიგნალზე ორივეს გადასცემს მეორე მოთამაშეს, რომელიც თავის მხრივ დრიბლინგს ატარებს. აქტივობა შეიძლება შესრულდეს სიარულით და სირბილით.

5. საესტაფეტო გარბენები, სადაც მოთამაშე დრიბლინგს მიჰყვება წინასწარ განსაზღვრულ წერტილამდე, ხტუნვით ჩერდება, ტრიალდება საყრდენ ფეხზე და ბურთს გადასცემს უკან ხაზზე (და შემდეგ მიმუშულებს ხაზისკენ). ვარჯიში გადადის სირბილში პასის გაკეთებაზე, შეჩერების გარეშე და შემდეგ მოძრაობაში მყოფი თანაგუნდელისთვის გადაცემაზე.

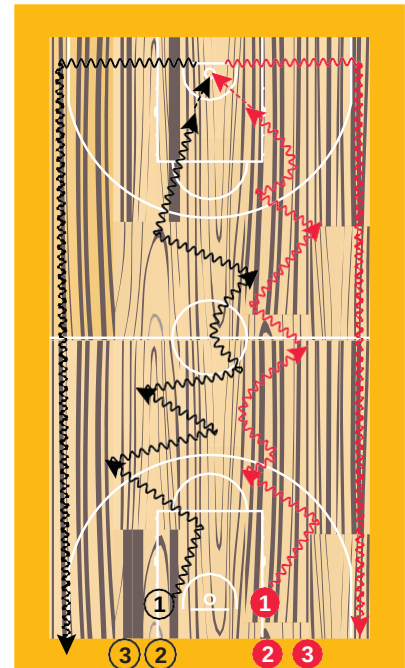
6. "კუთხის პასი". მოაწყვეთ მოთამაშეები ნახევარმოედნის ოთხ კუთხეში, თითო ბურთი თითოეულ კუთხეში. სიგნალზე, თითოეული გუნდის პირველი მოთამაშე იწყებს დრიბლინგს ნახევარ წრეზე, ჩერდება, ტრიალდება, გადასცემს ბურთს რიგში მეორეს და გარბის უკან. გუნდი, რომელიც განსაზღვრულ დროში ყველაზე მეტ პასს გააკეთებს, გამარჯვებულია.

7. „კუთხის პასის“ აქტივობა შეიძლება პროგრესირდეს ისე, რომ მოთამაშეები არ აწვდიან პასს უკან თავიანთ ხაზზე, არამედ აწვდიან შემდეგ ხაზზე (და გარბიან ამ ხაზისკენ). საყრდენ ფეხზე ბრუნვა შეიძლება იყოს მარცხნივ ან მარჯვნივ (და წინ და უკან) და პასები შეიძლება იყოს ორივე ხელით.

8. "წყვილის სროლა". ერთი მოთამაშე ისვრის, მეორე კი მიდის მოხსნაზე და გადასცემს ბურთს (თითოეულს აქვს სამი სროლა, შემდეგ იცვლებიან). წყვილებს შეუძლიათ ერთმანეთს შეეჯიბრონ, თუ რომელი მიაღწევს პირველი გარკვეულ ქულას.

9. ენდლაინის უკან ორი ხაზი, ერთი მოთამაშე აგორებს ბურთს წინ, ხოლო მეორე გარბის მის დასაბრუნებლად. როგორც კი დაიჭერს, ის გადასცემს პირველ მოთამაშეს, რომელიც შესულია მოედანზე და თამაშობს "გადაეცი და წადი", ან "გადაწოდე და გაიჭერი" (მარჯვნიდან და მარცხნიდან, მარჯვენა და მარცხენა ხელით).

10. სხვადასხვა ტიპის დრიბლინგის, პასის და ტყორცნის კომბინაცია. გუნდები ერთმანეთს ეჯიბრებიან მეორე ბოლომდე დრიბლინგში, გზად სხვადასხვა დრიბლინგის მოძრაობების გაკეთებით და ლეი-აპის შესრულებით. როგორც კი მოთამაშე გადაკვეთს შუა გზას, რიგით შემდეგი თანაგუნდელი იწყებს დრიბლინგს. იმისათვის, რომ აქტივობა უფრო რეალისტური იყოს, მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეები დააყენეთ მოედანზე ისე, რომ მოთამაშეებმა დრიბლინგი გააკეთონ მათთან ჩავლისას. ეს მოთამაშეები უნდა იდგნენ უძრავად, მაგრამ შეუძლიათ სცადონ ბურთის წართმევა.



4.6 დაცვის დამატება

კონკურენტული ხასიათის მქონე აქტივობები ხშირად ყველაზე სახალისოა, როდესაც მოთამაშეები ან გუნდები ერთმანეთს ეჯიბრებიან და ა.შ. შეჯიბრის ელემენტის დამატება, როგორც წესი, ნიშნავს იმას, რომ მოთამაშეები შეეცდებიან უფრო სწრაფი ტემპით გამოიყენონ უნარები და ასევე ნიშნავს, რომ ისინი უფრო მეტად "გადაიტანენ" უნარებს თამაშის სიტუაციებში.

ასევე მნიშვნელოვანია, მოთამაშეებს შესაძლებლობა მიეცეთ განავითარონ უნარები „თამაშის მსგავს“ სიტუაციაში, სადაც არის მოწინააღმდეგე, რომელიც ცდილობს მათგან ბურთის წართმევას!

მწვრთნელს შეუძლია აქტივობების უმეტესი ნაწილი გადააქციოს „შეჯიბრის ხასიათის მქონე“ აქტივობად, შეტევისა და დაცვის არსებობით. ისევე, როგორც თამაშში, გუნდი ხან დაიცავს და ხან შეტევაში იქნება. ამიტომ, თუ მოთამაშეს აქვს ბურთი, უნდა ეცადოს მის დაცვას (საკუთარი სხეულის მოძრაობების გაგება, ბურთის კარგი მართვა, სივრცისა და დროის ცოდნა და ა.შ.).

თუ მეტოქე წართმევს ბურთს, მაშინ გუნდს უნდა შეეძლოს კვლავ დაეუფლოს მას (წესების დარღვევის გარეშე, შესაბამისად კარგი ბალანსით და კოორდინაციით) და ასევე უნდა შეეძლოს გუნდის კალათის დაცვა.

ეს ცნებები თავიდან გაუგებარია ბავშვებისთვის, ამიტომ მწვრთნელმა უნდა გამოიყენოს ლოგიკური თამაშის-სავარჯიშოები, რომლებიც მოტივაციის მიმცემია და ეხმარება ბავშვებს გაიგონ, რომ:

- ბურთის მქონე მოთამაშეებმა უნდა დაიცვან ის მეტოქისგან, ბურთის გადაადგილებით ან საყრდენ ფეხზე მობრუნებით. ხშირად გამოუცდელი მოთამაშეები ატრიალებენ სხეულს, მაგრამ არ ამოძრავებენ ფეხებს (ანუ არ ტრიალებენ საყრდენ ფეხზე), რაც დაცვას საქმეს უადვილებს.
- ბურთის მქონე მოთამაშის დაცვისას მეტი უნდა გააკეთოთ, ვიდრე ბურთის წართმევაა. როდესაც მცველები ბურთისკენ მიიწევენ, ისინი ხშირად არღვევენ წესებს ან მარცხს განიცდიან რადგან კარგავენ ბალანსს. მცველებმა უნდა ისწავლონ, რომ შეიძლება ასევე მნიშვნელოვანი იყოს, რომ შეაჩერონ მოთამაშის გადაადგილება მოედანზე გარკვეული პოზიციისკენ.
- თუ თქვენ იცავთ მოთამაშეს რომელიც ბურთის გარეშეა, თქვენ უნდა ხელი შეუშალოთ მას ბურთის მიღებაში (ამის მაგივრად, ბავშვები ცდილობენ ბურთის დაჭერას).

ბევრი მწვრთნელი ასევე სწრაფად ასწავლის მოთამაშეებს „ფეხის თავდაცვითი მუშაობის“ გამოყენებას, რაც არის გვერდითი მოძრაობა, რომელიც შექმნილია პასუხისმგებლობის თავზე ასაღებად. ამ ასაკში, აქცენტი უზრალოდ უნდა გაკეთდეს პოზიციის შენარჩუნებაზე მოწინააღმდეგის წინაშე, რომელსაც აქვს ბურთი (ან მოწინააღმდეგესა და ბურთიან მოთამაშეს შორის).

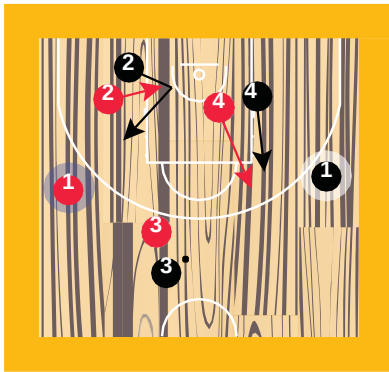
5 შეცვლილი წესები

5.1 კალათბურთის აქტივობები კალათების გარეშე

შეცვლილი თამაშები

ეს არის თამაში, რომლებიც მოიცავს კალათბურთის თამაშში საჭირო უნარების უმეტესობას, მაგრამ ისინი შეცვლილია ისე, რომ თითოეულ მოთამაშეს მიეცეს შესაძლებლობა გამოიყენოს ეს უნარები „თამაშის მსგავს“ გარემოში.

ამ თამაშებს ასევე არ სჭირდება კალათბურთის კალათი, ასე რომ შეიძლება ნებისმიერ ადგილას ითამაშო!



ბურთი რგოლში

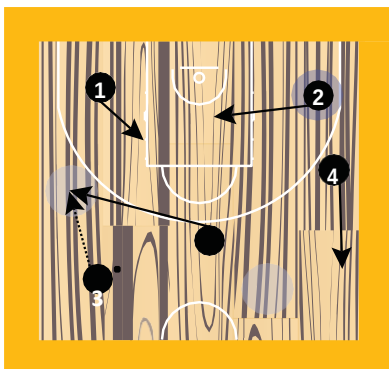
ეს არის თამაში ორი პატარა გუნდისთვის. ნაჩვენებია 4 მოთამაშე თითოეულ გუნდში, მაგრამ შეგიძლიათ ითამაშოთ 3-7 მოთამაშით გუნდში. ტერიტორიის ზომა უნდა იყოს მორგებული რაოდენობის მიხედვით.

მოათავსეთ ორი რგოლი მოედნის მოპირდაპირე ბოლოებში (გამოსახულია როგორც დაჩრდილული ლურჯი და თეთრი წრეები). ერთი მოთამაშე თითოეული გუნდიდან დგას რგოლში.

მოთამაშეებს შეუძლიათ გააკეთონ დრიბლინგი ან გადასცენ ბურთი და თამაში იძლევა შესაძლებლობას ივარჯიშონ გაჩერებაზე და საყრდენ ფეხზე ტრიალში. გუნდები ქულებს იღებენ ბურთის სროლით თავიანთი თანაგუნდელისთვის, რომელიც დგას რგოლში.

როდესაც გუნდი იღებს ქულას, მისი მეტოქე იწყებს სვლას ბურთით შუიდან და ორ მოთამაშეს, რომლებიც დგანან რგოლში, შეუძლიათ შეინაცვლონ თანაგუნდელთან. თუ მოწინააღმდეგე ბურთს მოიპარავს, მათ შეუძლიათ დაუყოვნებლივ სცადონ ქულის მოპოვება.

თამაში შეიძლება ჩატარდეს კონკრეტულ დროში ან დათქმულ ქულამდე. რაც მთავარია, არ დატოვოთ ერთი და იგივე მოთამაშე რგოლში მუდმივად - მწვრთნელმა მუდმივად უნდა ცვალოს ის, ვინც დგას რგოლში.



MUNNSY რგოლები

ეს თამაში იდეალურია 3-5 კაციანი გუნდებისთვის (სიმარტივისთვის, დიაგრამაზე ნაჩვენებია მხოლოდ ერთი გუნდი). სათამაშო ზონაში მოათავსეთ 3 რგოლი (ნაჩვენებია როგორც დაჩრდილული წრეები).

“ბურთი რგოლში“-ს მსგავსად, გუნდები ქულას იღებენ პასის გადაწოდებით იმ თანაგუნდელისთვის, რომელიც დგას რგოლში. თუმცა, მოთამაშეს შეუძლია რგოლში დგომა მაქსიმუმ 2 წამის განმავლობაში, შემდეგ ის უნდა გავიდეს რგოლიდან. ნებისმიერ მოთამაშეს შეუძლია რგოლში დგომა.

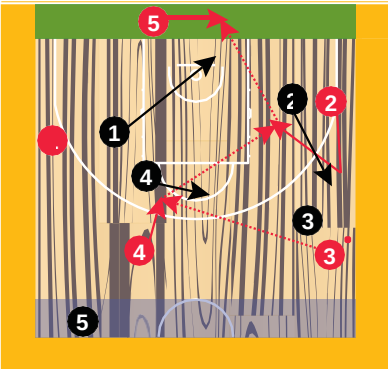
როდესაც გუნდი იღებს ქულას, ბურთი რჩება ამავე გუნდთან! დაცვას შეუძლია ბურთის მოპოვება მხოლოდ პასის ჩაჭრით ან მოპარვით, როდესაც ვინმე დრიბლინგს აკეთებს (თავდაპირველად არ მისცეთ მათ ბურთის მოწინააღმდეგის ხელიდან წაღების უფლება). ითამაშეთ თამაში განსაზღვრული დროით ან დადგენილ ქულამდე.



4x3 პასით დაჭერა

ამ თამაშში 3 მოთამაშე არის „დამჭერი“ და დანარჩენი 4 მოთამაშე მოძრაობს განსაზღვრულ ზონაში (მაგ. 3pt ხაზის შიგნით) და ცდილობენ თავი აარიდონ „დაჭერას“.

„დამჭერები“ ერთმანეთს გადასცემენ ბურთს (მწვრთნელს შეუძლია დრიბლინგის ნება დართოს) და ცდილობენ ბურთით მოწინააღმდეგეს შეეხონ. „დამჭერს“ ბურთი ხელში უნდა ეჭიროს - არ ესვრის მას მეტოქეს. განაგრძეთ თამაში განსაზღვრული დროის განმავლობაში და ნახეთ, რამდენის „დაჭერას“ შეძლებენ „დამჭერები“. შემდეგ კვლავ ითამაშეთ სხვა „დამჭერებით“.



5 ქულიანი პასის გადაცემა

ორი გუნდი ერთნაირი რაოდენობის მოთამაშეებით. თითოეული გუნდიდან ერთი მოთამაშე დგას განსაზღვრულ „5 ქულიან“ ზონაში (ლურჯ და მწვანეში დაჩრდილული). მოთამაშეს შეუძლია გადაადგილება ზონაში ნებისმიერ ადგილას.

გუნდი, რომელსაც ბურთი აქვს, ერთმანეთს გადასცემს პასებს და ყოველი წარმატებული პასისთვის ერთ ქულას იღებს. თუ პასი გაკეთდა თანაგუნდელზე „5 ქულიან“ ზონაში, გუნდი მიიღებს 5 ქულას!

მეტოქეები პასების ჩაჭრას ცდილობენ. თუ ეს გამოუვათ, ისინი ათავსებენ ბურთს მიწაზე, იმისთვის რომ ის პასის გადამცემმა გუნდმა აიღოს. შევიძლიათ ითამაშოთ განსაზღვრული დროით და ნახოთ რამდენი ქულის დაგროვებას შეძლებს გუნდი.

მწვრთნელმა რეგულარულად უნდა აკონტროლოს, ვინ დგას 5 ქულიან ზონაში. აქტივობა შეიძლება განხორციელდეს 5-ქულიან ზონაში დგომისთვის კონკრეტული პირის გამოყოფის გარეშე, და მოთამაშეებს საშუალება მიეცეთ გადავიდნენ ზონაში, როცა მოესურვებათ (იმ პირობით, რომ ზონაში, ნებისმიერ დროს, მხოლოდ ერთი მოთამაშეა).

ვარიაციები

- როდესაც ბურთის ჩაჭრა ხდება, პასის გადამცემი გუნდი კარგავს ქულებს
- თუ პასი ძირს ვარდება ან გადაადგდეს, პასის გადამცემი გუნდი კარგავს ქულებს
- თუ დაცვითი გუნდი ჩაჭრის პასს, ის ხდება პასის გადამცემი გუნდი.

ბოლოს ნახეთ, რომელ გუნდს აქვს ყველაზე მეტი ქულა!

5.2 შეცვლილი წესები შეჯიბრებებში

არსებობს რამდენიმე წესის ცვლილება, რომელიც გასათვალისწინებელია მინი-კალათბურთის მოთამაშეებთან.

ეს ცვლილებები შეიძლება დაგვეხმაროს:

- დავრწმუნდეთ, რომ თამაშში ყველა მოთამაშეა ჩართული და არა მხოლოდ „დომინანტი“ მოთამაშეები;
- ყურადღება გამახვილებულია გართობაზე;
- რომ ყველა მოთამაშემ გამოსცადა "წარმატება" (მაგ. შეუძლია შეასრულოს უნარი), მიუხედავად იმისა, მოიგო თუ არა მისმა გუნდმა.

აღჭურვილობა

- შეცვალეთ კალათის სიმაღლე, თუ ეს შესაძლებელია - სტანდარტული სიმაღლეა 10' (3.05მ)
- U10 – სიმაღლე 8' (2.43მ)
- U6 – სიმაღლე 6' (1.83მ)
- თუ კალათის სიმაღლის ცვლელადობა შეუძლებელია, განიხილეთ ქულების მინიჭება იმ დარტყმებისთვის, რომლებიც მოხვდება რგოლს, ფარს და/ან ბადეს.
- ბურთის ზომა უნდა იცვლებოდეს:
 - U12 – ზომა 5
 - U8 – უფრო რბილი 5 ზომის ბურთი
 - U6 – ზომა 3

მოედანი

თუ შესაძლებელია, მოედნის ზომა უნდა იცვლებოდეს 8 წლამდე ასაკის მოთამაშეებისთვის. მოედნის ორივე მხარეს კალათების ქონა საშუალებას იძლევა, რომ თამაში მოედანზე განივად გაიმართოს, და არა მის მთელ სიგრძეზე.

თუ მოედნის სიგანეზე თამაში შეუძლებელია, ნახევარ მოედანზე თამაში შეიძლება ასევე ეფექტური იყოს, თუ პორტატული კალათა შეიძლება განთავსდეს შუა მოედანზე, რადგან ეს ასევე ერთდროულად მეტი თამაშის ჩატარების საშუალებას იძლევა.

ნახევარ მოედანზე მხოლოდ ერთი კალათით თამაშის მინუსი არის ის, რომ მოთამაშეები კარგავენ გადასვლას შეტევიდან დაცვაზე, რაც დამახასიათებელია „მთლიან მოედანზე“ თამაშისთვის.

შესაბამისად, ნახევარ მოედანზე ერთი კალათით თამაში არ არის სასურველი, გარდა იმ შემთხვევისა, როცა საჭიროა ერთდროულად მეტი თამაშის გამართვა.

შეცვლები

- მინი-კალათბურთის ყველა მოთამაშე უნდა მონაწილეობდეს თამაშში, ყოველი თამაშის ყოველ ნახევარში მაინც. სხვა გასათვალისწინებელი წესები:
- თამაშის შეწყვეტა ყოველი მეოთხედის ნახევარში სავალდებულო შეცვლისთვის.
- მოთამაშეები, რომლებიც აგროვებენ 10 ქულას, იცვლებიან (მაგრამ უკან დაბრუნების უფლება აქვთ)
- მოთამაშეებს არ "აგდებენ თამაშიდან", თუ მათ აქვთ 5 ჯარიმა, მათ შეუძლიათ გააგრძელონ თამაში. თუმცა, თუ მოთამაშე ძალიან უხეშია, მსაჯებს შეუძლიათ შეცვალონ ის.
- შეცვლების დაშვება თამაშის დროს, და არ არის საჭირო თამაშის შესვენების ლოდინი. ალტერნატიულად, მსაჯს ნებისმიერ დროს შეუძლია შეაჩეროს თამაში შეცვლის განხორციელებისთვის.

ქულის მოპოვება

გასათვალისწინებელია შემდეგი წესები

- 3pt ხაზის გარედან ტყორცნები მხოლოდ 2 ქულიანია (ახალგაზრდა მოთამაშეებს ხშირად არ აქვთ დისტანციიდან სროლის ტექნიკა და ძალა) - ეს ახშობს შორიდან სროლის „სურვილს“. მოთამაშეებისთვის ამ დიაპაზონიდან სროლის სურვილის დასაკარგავად, შეიძლება ჩაითვალოს მხოლოდ 1 ქულად ან საერთოდ არ ჩაითვალოს ქულად.
- ტყორცნები საჯარიმოს შიგნიდან შეიძლება ითვლებოდეს 3 ქულად, ხოლო ტყორცნები საჯარიმოს გარეთ - 2 ქულად.
- 5 პასის შემდეგ გაკეთებული ტყორცნა 3 ქულიანია.

- მეოთხედში, ნახევარში და სამ მეოთხედში, ნებისმიერი მოთამაშე, რომელსაც არ ჩაუგდია ბურთი, აკეთებს ერთ ან ორ საჯარიმო სროლას, რომლებიც ითვლება გუნდის ანგარიშში, ჩაგდების შემთხვევაში.
- შემტევი მოხსნის შემსრულებელმა მოთამაშემ უნდა გადასცეს პასი თანაგუნდელს, რომელიც საჯარიმოს მიღმაა, სანამ გუნდი სროლას შეძლებს
- მოთამაშეს, რომელიც ტყორცნის დროს იღებს ფოლს, ენიჭება ერთი ქულა და გუნდი იბრუნებს ბურთს ნახევარი ხაზიდან. საჯარიმო სროლა არ ხდება.

წესების ვარიაციები

არ არის შემოთავაზებული, რომ ყველა ეს ვარიაცია განხორციელდეს, თუმცა უნდა გაავითვალისწინოთ, თუ როგორ გაგხადოთ თამაშები სასიამოვნო და მიმზიდველი ყველა მოთამაშისთვის.

- „არ დაჭერის“ წესი. დაცვით მოთამაშეებს არ აქვთ უფლება აიღონ ბურთი სხვა მოთამაშის ხელიდან. დაცვით მოთამაშეებს შეუძლიათ ჰაერში პასების მოპარვა.
- „სწრაფი შეტევა და ფოლბა“. გუნდი, რომელიც ბურთს ჩააგდებს სწრაფ შეტევაზე, იღებს ამ ქულებს და შემდეგ აბრუნებს ბურთს მოედნის ნახევარზე.
- ზონის დაცვა არ უნდა იყოს დაშვებული U16-მდე.
- 24 წამიანი წამზომი არ უნდა იყოს შემოტანილი U14-მდე. U14 ასაკობრივ ჯგუფში 24 წამიანი წამზომი არ ირთვება მანამ, სანამ შემტევი გუნდი არ ფლობს ბურთს თავის წინა მოედანზე (მაქსიმუმ 32 წამს აძლევს).
- "არანაირი ორმაგი დაბლოკვა". მხოლოდ ერთ ადამიანს შეუძლია დაიცვას მოთამაშე, რომელსაც ბურთი აქვს.
- U10-ში გარბენი და აკრძალული დრიბლინგის წესები ზომიერად უნდა იყოს გამოყენებული. ამის ნაცვლად, მსაჯებმა უნდა მისცენ მოთამაშეებს უკუკავშირი მათი ფეხის მუშაობის შესახებ, თუნდაც შეაჩერონ თამაში, რათა უთხრან, რომ მათ ჩაიდინეს დარღვევა, მაგრამ შემდეგ ამ გუნდს დაუბრუნონ ბურთი.

- „არავითარი 5 წამი“. 5 წამის დარღვევა არ არის დაშვებული. ამის ნაცვლად, ისმის სასტვენის ხმა და შემტევი გუნდს ეძლევა ბურთი თამაშში შესატანად.
- „არავითარი ბურთის შეტანა“. იმის ნაცვლად, რომ გუნდებმა ბურთი გვერდითა ხაზიდან შეიტანონ თამაშში, ბურთიანი მოთამაშე დგას მოედნის შუაში. მან უნდა გადასცეს ბურთი და არ შეუძლია დრიბლინგი.
- "არავითარი 8 წამი". - არ არის 8 წამის დარღვევა (როდესაც შეტევამ ბურთი არ გადაიტანა მათ წინა მოედანზე). ამის ნაცვლად, შეიძლება გახანგრძლივდეს დრო ან გაისმას სასტვენის ხმა (იმისათვის, რომ მოთამაშეებმა გააცნობიერონ წესები), მაგრამ გუნდი ინარჩუნებს ბურთს შუიდან ბურთის შეტანით.
- „პასი ტყორცნამდე“. ეს არის ჩვეულებრივი წესი, რომელიც გამოიყენება ვარჯიშში, მაგრამ ასევე შეიძლება შევიდეს თამაშებში. გუნდს უნდა ჰქონდეს მინიმუმი რაოდენობის ბურთის გადაცემა (1-3-ჯერ), სანამ შეძლებს ტყორცნის განხორციელებას. ეს აჩერებს მოთამაშეებს ცდუნებისგან, რომ მოხსნან ბურთი და შემდეგ განახორციელონ დრიბლინგი მთლიან მოედანზე, თანაგუნდელების ძეხვის გარეშე. წესი ასევე შეიძლება გამოყენებული იყოს შემტევი მოხსნაზე, ან მოთამაშეს, რომელიც ახორციელებს შეტევით მოხსნას, შეიძლება მაშინათვე სროლის უფლება მიეცეს.
- „ქულები პასზე“. გუნდს ენიჭება 1 ქულა იმ მოთამაშისთვის ბურთის გადაცემისთვის, რომელიც დგას საჯარიმოში. ან გუნდს შეიძლება მიენიჭოს 1 ქულა, თუ ტყორცნა განხორციელდება მას შემდეგ, რაც მოთამაშე დაიჭერს პასს.
- "არ დაფარო ბურთის თამაშში შემოტანა". იმის ნაცვლად, რომ შეძლოს წინ დგომა და ბურთის შემომტანი ადამიანის დაცვა, მცველი უნდა იდგეს მის გვერდით. ბურთის გადაცემის შემდეგ, როგორც პასის ჩამწოდებელი, ასევე მისი მცველი შედის მოედანზე და თამაშობს ჩვეულებრივად.

5.3 პატარა თამაშები - 3x3

„პატარა თამაშების“ უპირატესობა

ადრე განხილული შეცვლილი წესები შეიძლება გამოყენებული იყოს თამაშის ტრადიციულ ფორმატში - კალათბურთის მთლიანი მოედნის გამოყენებით და თითოეული გუნდიდან 5 მოთამაშით ერთდროულად. მწვრთნელებმა ასევე უნდა განიხილონ "პატარა" თამაშების ჩატარება ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, როგორც მათი განვითარების გაზრდის გზა. 3x3 (3 მოთამაშე მოედანზე თითოეულ გუნდში) ან 4x4 (4 მოთამაშე მოედანზე თითოეულ გუნდში) მოთამაშეებს აქვთ ბურთის ფლობის მეტი შესაძლებლობა და, შესაბამისად, მათ აქვთ მეტი შესაძლებლობა, გამოიყენონ თამაშის უნარები.

„პატარა“ თამაშების კიდევ ერთი უპირატესობა ის არის, რომ მოედანზე მეტი „სივრცეა“ (რადგან არ არის ზევრი მოთამაშე), რაც მეტ შესაძლებლობას აძლევს მოთამაშეებს, იარონ კალათამდე და დაინახონ ღია თანაგუნდელები, თუ ისინი თავდაცვითი ზეწოლის ქვეშ არიან.

3x3

3x3 სულ უფრო პოპულარული ხდება ყველა ასაკის მოთამაშეებისთვის და ახლა ტარდება მსოფლიო ტური და მსოფლიო ჩემპიონატი 3x3 კალათბურთისთვის². 3x3 ითვლება ნომერ პირველ ურბანულ სპორტად მსოფლიოში და იძლევა შესანიშნავ შესაძლებლობას ახალი ხალხისთვის კალათბურთის გაგნობის კუთხით. 3x3 სწრაფად იქცა კალათბურთის აღიარებულ „დისციპლინად“, ისევე როგორც პლაჟის ფრენბურთი და მისი ურთიერთობა ფრენბურთთან.

თუმცა, ჩვენ აქ განვიხილავთ 3x3 ფორმატის გამოყენების უპირატესობებს ახალგაზრდა მოთამაშეების სწავლებისა და განვითარებისთვის და არა როგორც „ელიტური გზის“ ნაწილს.

განვითარებისთვის 3x3-ის გამოყენების უპირატესობებია:

1. აქცენტი 1x1 უნარებზე
2. „სივრცისა“ და „მომრაობის“ გაგების განვითარება
3. პირისპირ დაცვითი პოზიციის გაგების განვითარება
4. "მეტი შეხება" - მეტი ჩართულობა თამაშში

² FIBA 3x3 -ის შესახებ უფრო მეტი ინფორმაციის მოსაპოვებლად, იხილეთ: www.fiba.com/3x3 ან www.3x3planet.com

აქცენტი 1x1 უნარებზე

ადრე ჩვენ აღვნიშნეთ, რომ ზონალური დაცვა (მოედნის მეოთხედში) 16-წლამდე ასაკობრივ ჯგუფამდე არ უნდა იყოს დაშვებული. ამის მიზეზი ის არის, რომ ზონალურ დაცვას (განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეებთან) აქვს

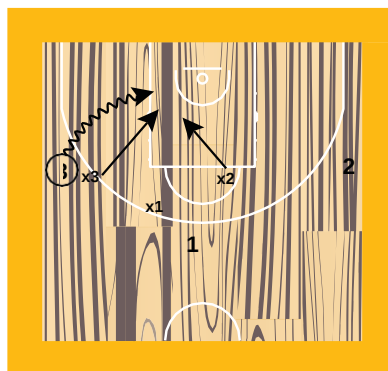
ტენდენცია:

- შეზღუდოს კალათამდე ტარების შესაძლებლობები (რადგან 2 ან 3 მცველი პოზიციებზე საჯარიმო ზოლთან);
- შეზღუდოს გადაცემის შესაძლებლობები მოთამაშეების მიმართ, რომლებიც იჭრებიან საჯარიმოში (რადგან 2 ან 3 მცველი საჯარიმო ზოლში, ახალგაზრდა მოთამაშეებს ხშირად უჭირთ პასის „დანახვა“ ან პასის გაკეთება);

- აიძულოს მოთამაშეები ისროლონ გარედან, სანამ გამოიმუშავენ ამის ძალას და ტექნიკას.

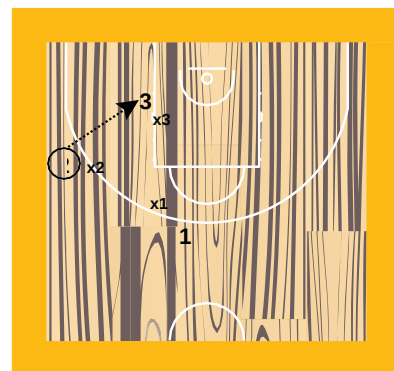
ისეთი გუნდების ყოლა რომლებიც თამაშობენ „პირისპირ“ დაცვას უფრო მეტ შესაძლებლობას აძლევს შემტევ მოთამაშეებს, რადგან ხშირად ნაკლები მცველი იქნება პირდაპირ კალათთან ახლოს პოზიციაზე.

ანალოგიურად, 3x3-ის გამოყენება უფრო მეტ შესაძლებლობას აძლევს მოთამაშეებს განავითარონ თავიანთი ინდივიდუალური უნარები, როგორც შეტევაში, ასევე დაცვაში. ამის რამდენიმე მაგალითია:

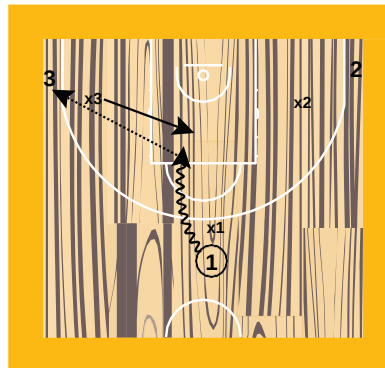


მოთამაშეთა შორის დიდი მანძილის არსებობისას, თავდამსხმელ მოთამაშეს მეტი შესაძლებლობა აქვს ტარების.

მაგალითად, თუ 3-ს შეუძლია მოწინააღმდეგის დამარცხება, მას შეუძლია შეტევა კალათზე. x2 შეიძლება იყოს დახმარების პოზიციაზე, მაგრამ ეს დატოვებს ღია პასს 2-ის მიმართ.

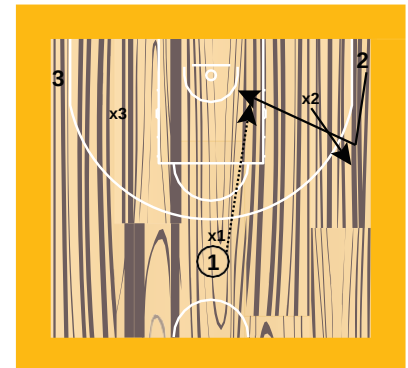


ანალოგიურად, როცა 3 იღებს ბურთს, არც x1 და არც x2 არ არის იმ პოზიციაზე, რომ დაეხმაროს, ამიტომ 3-ს აქვს მეტი შესაძლებლობა თამაშის.



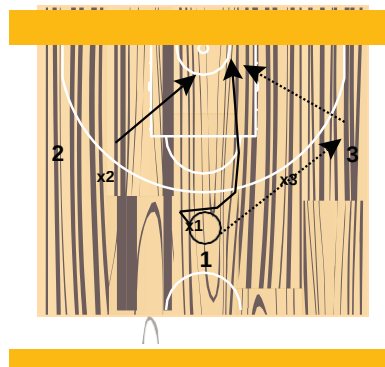
ისევ და ისევ, როცა კარგი მანძილია შემტევ მოთამაშეებს შორის, 1-ს აქვს კარგი შესაძლებლობა კალათამდე ტარების.

თუ x3 მოძრაობს დასახმარებლად, ის ქმნის მარტივ პასს 3-ზე.

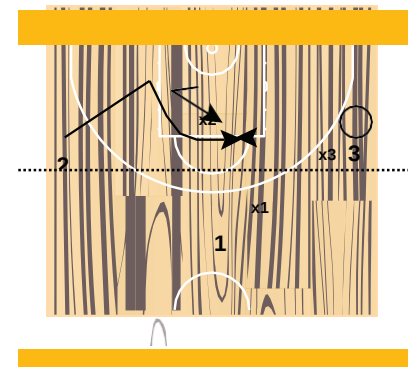


პერიმეტრზე კარგი შეტევითი განლაგება ასევე აძლევს მოთამაშეებს ჭრის შესაძლებლობებს.

აქ 02 იჭრება ბურთისკენ და შემდეგ "უკანა კარიდან" იჭრება კალათისკენ.



3x3 განლაგება იძლევა უფრო დიდ შესაძლებლობას „პასის და ჭრისთვის“, რადგან x2 ნაკლებად სავარაუდოა, რომ გადავიდეს 1-ის დასაცავ პოზიციაზე, როდესაც იჭრება კალათისკენ.



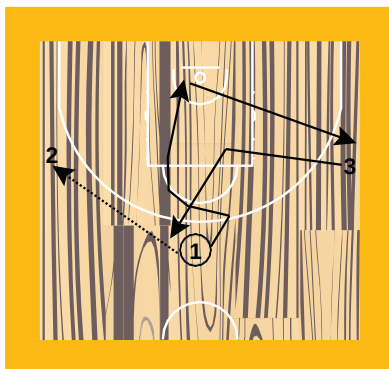
პერიმეტრზე განლაგება საშუალებას აძლევს დაცვას ივარჯიშოს "გამყოფი ხაზის" პოზიციაზე (x2). ეს აძლევს მეტ ადგილს 2-ს საჯარიმო ხაზზე გასაჭრელად.

„სივრცის“ და „მოძრაობის“ გაგების განვითარება

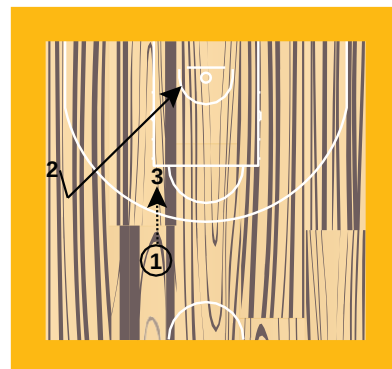
როგორც წინა მაგალითებშია ნაჩვენები, 3x3 მოთამაშეებს აძლევს შესანიშნავ შესაძლებლობას ისწავლონ და ივარჯიზონ მოძრაობის შეტყვის ძირითადი პრინციპები, როგორიცაა:

- პასი და ჭრა;
- პასი, ჭრა და ჩანაცვლება;
- „სწრაფი ჭრა“ ზრუსკენ
- „უკან ჭრები“ დაცვის გადათამაშებისას.

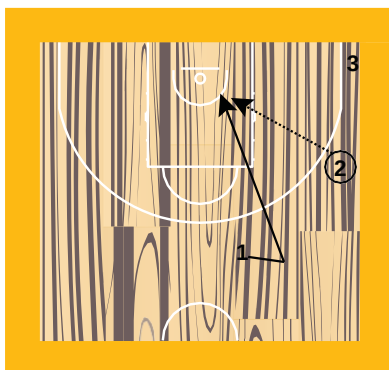
პასი, ჭრა და ჩანაცვლება



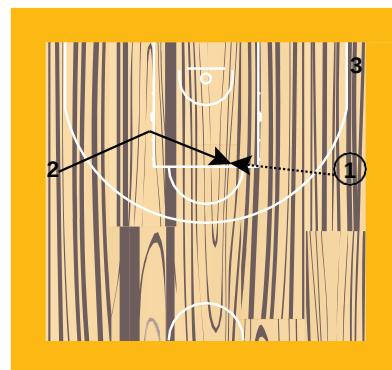
„უკან კარის“ ჭრა (BACK DOOR CUT)



„უკან კარის“ ჭრა

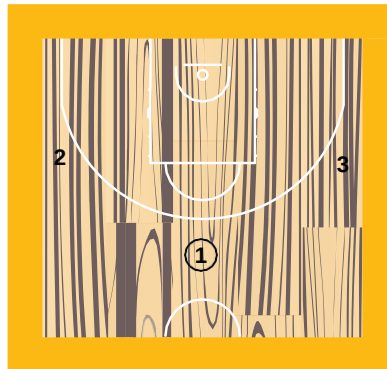


სწრაფი ჭრა (FLASH CUT)



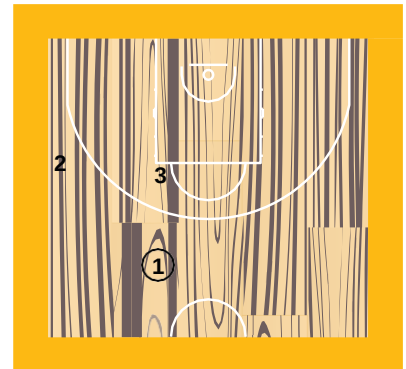
განსაკუთრებით ახალგაზრდა მოთამაშეები, როგორც წესი, უფრო ახლოს მოძრაობენ ბურთთან, ნაცვლად იმისა, რომ „დაშორდნენ“ და განაწილდნენ მოედანზე.

3x3-ში შეიძლება გამოყენებული იყოს სხვადასხვა განთავსებები, რაც ხელს შეუწყობს კარგი განლაგების ხაზგასმას, „მოძრაობის დარღვევის“ პრინციპების შესაბამისად, რაც ფუნდამენტურია კარგი გუნდური თამაშისათვის.



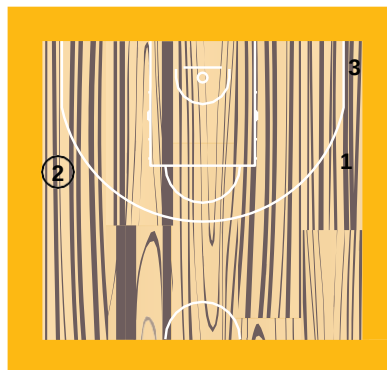
ეს განლაგება კარგია შემდეგისთვის:

- პასი და ჭრა;
- „უან კარს“ ჭრები;
- ფრთიდან ტარება.



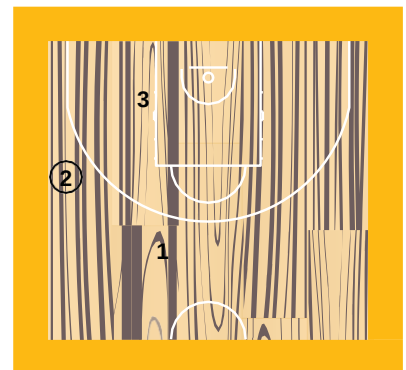
ეს განლაგება კარგია შემდეგისთვის:

- „უან კარს“ ჭრები;
- High Post პრაქტიკა;



ეს განთავსება კარგია შემდეგისთვის:

- სწრაფი ჭრები;
- „უან კარს“ ჭრები;
- ფრთიდან ტარება;
- „Drive and dish“;



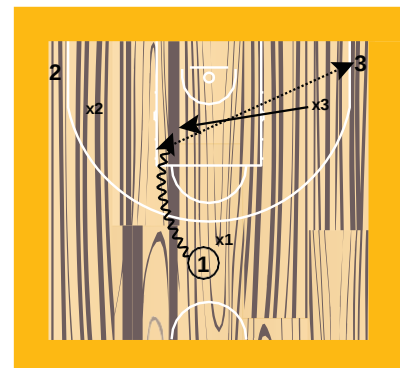
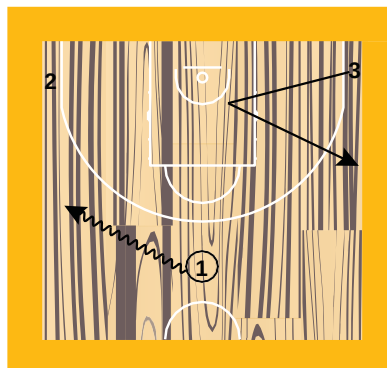
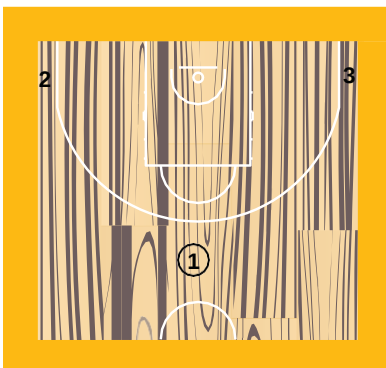
ეს განთავსება კარგია შემდეგისთვის:

- Low Post პრაქტიკა;
- „უან კარს“ ჭრები

ერთ-ერთი მიზეზი, იმის თუ რატომ „გროვდებიან“ ხშირად ბურთთან ახალგაზრდა მოთამაშეები (ან მოძრაობენ მისკენ), არის ის, რომ მათ შეუძლიათ თავდაჯერებულად ისროლონ ბურთი მცირე მანძილზე ასე რომ უფრო და უფრო უახლოვდებიან ბურთს იმ იმედით, რომ ბურთს გადასცემენ. ქვემოთ ნაჩვენებია თავდაპირველი განთავსება (მოთამაშე ბურთით საჯარიმოს თავზე და დანარჩენი ორი მოთამაშე "ღრმა კუთხეებში") დიდ შესაძლებლობას აძლევს მოთამაშეებს დაამარცხოვნონ მოწინააღმდეგე და ატარონ ბურთი კალათისკენ, რადგან დაცვაში შეიძლება მცირე დახმარება აღმოჩნდეს.

ამ განლაგების მიზნის ის არის, რომ მოთამაშეებს შორის მანძილი ძალიან დიდია იმისთვის, რომ მათ შეეძლოთ პასის გაკეთება - თუმცა ის იძლევა შესაძლებლობას ან გაჭრის ან პოზიციაზე დარჩენის, პასის მისაღებად კალათისკენ მიმავალი მოთამაშისგან.

ნებისმიერ გამოყენებულ განლაგებაში, მწვრთნელებმა მოთამაშეებს უნდა აუხსნან "მიზნობრივი" გადაადგილების აუცილებლობა. მოთამაშე იშვიათად უნდა გაიჭრას და შემდეგ გაჩერდეს. 3x3-ში გამოყენებული უნდა იყოს „მოძრაობით დარღვევის“ პრინციპები.



ეს განლაგება რთულია ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის, რადგან გასავლელი მანძილი დიდია. 2 და 3 ასევე არ არიან კარგ პოზიციაში ლეი-აპისთვის, რადგან ძნელია კალათის გამოყენება.

მიუხედავად იმისა, რომ ეს განლაგება მიღებულია უფრო მაღალი ასაკის მოთამაშეებისთვის, ის ნაკლებად უნდა იყოს გამოყენებული ახალგაზრდა მოთამაშეებთან.

1-ს აქვს კარგი შესაძლებლობა ატაროს ან შეცვალოს თავისი პოზიცია დრიბლინგის შესვლის გამოყენებით. 3 აკეთებს ჭრას და შემდეგ გადადის უკან პერიმეტრის პოზიციაზე, თუ თავდაპირველად არ მიიღებს ბურთს.

თუ 1 მიდის კალათისკენ, ეს აძლევს შესაძლებლობას 3-ს მიიღოს პასი, თუ მისი მცველი წავა დასახმარებლად.

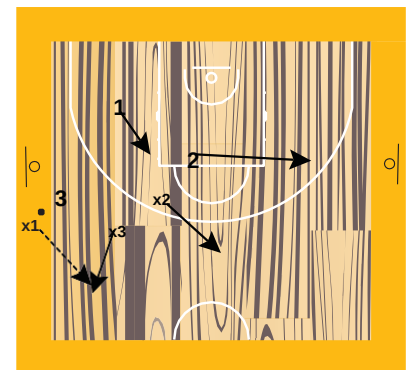
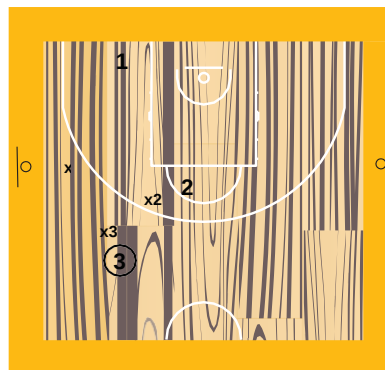
3x3-ის გამოყენება გადასვლით

საერთაშორისო 3x3-ში თამაში ტარდება ნახევარ მოედანზე მხოლოდ ერთი კალათით, თუმცა ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მნიშვნელოვანია, რომ მათაც გამოცადონ გადასვლა "შეტევიდან დაცვაზე" მთლიანი მოედნის კონტექსტში.

ეს აშკარად შეიძლება გაკეთდეს მთლიანი მოედნის ზომაზე, თუმცა ძალიან ახალგაზრდა მოთამაშეებისთვის, ეს შეიძლება მნიშვნელოვანი მანძილი იყოს, განსაკუთრებით 3 მოთამაშით ერთ მხარეს.

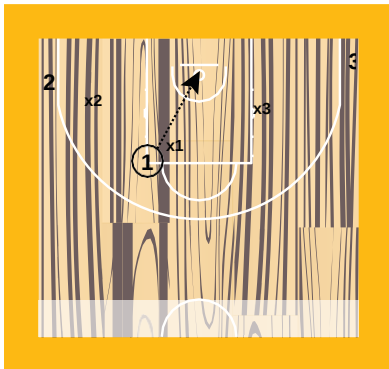
თუმცა, თუ მოედანს აქვს „გვერდითი კალათები“, მაშინ 3x3 შეიძლება გამოყენებული იყოს ძალიან წარმატებით ნახევარ მოედანზე თამაშით, როდესაც თითოეულ ბოლოში კალათაა. ამ ფორმატში შეიძლება გამოყენებული იყოს ძირითადი პრინციპები, რომლებიც გამოიყენება კალათბურთის მოედანზე თამაშისას, როგორიცაა:

- "კალათის" და შემდეგ "ბურთის" დაცვა გადასვლაში;
- დრიბლინგის შემსრულებელი მოთამაშის მობრუნება (turning) ან მიყოლა (channeling);
- ბურთის გაჩერება, როდესაც ის კვეთს, შედის წინა მოედანზე
- ბურთის წინ გადაცემა (მთლიან მოედანზე დრიბლინგის ნაცვლად)
- განიერი სიჩქარე „ხაზებზე“
- „ტარების ზოლის“ და „პასის ზოლის“ 2x1 პრინციპები

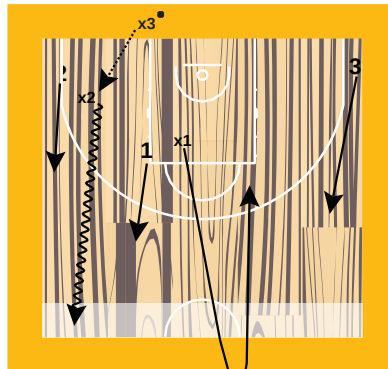


თუ შესაძლებელია მხოლოდ ნახევარი მოედნის გამოყენება, მაშინ მწვრთნელებს შეუძლიათ „გადასვლის“ სიმულაცია იმ წესით, რომ პოზიციის ნებისმიერი ცვლილებისას (იქნება ეს ანგარიში, დაცვითი მოხსნა თუ მოპარვა), ყველა მოთამაშე უნდა შეეხოს შუა ხაზს (ან რაიმე სხვა მარკერს) სანამ შეძლებენ თამაშს.

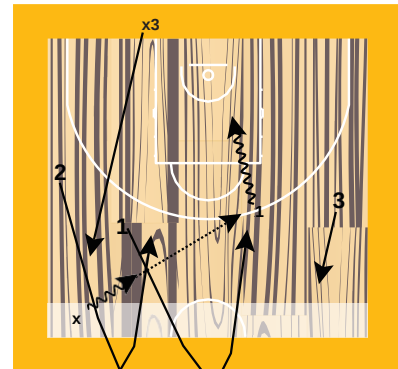
მნიშვნელოვანია, რომ ამ წესის გამოყენებისას, მოთამაშეებს არ უწყევთ დალოდება, რომ ყველა თანაგუნდელი ან მოწინააღმდეგე შუა ხაზს შეეხოს.



ფლობის ნებისმიერი ცვლილებისას, თითოეულმა მოთამაშემ ორივე ფეხი უნდა დადგას დაჩრდილულ ზონაში, სანამ შემდეგ თამაშში მიიღებს მონაწილეობას.



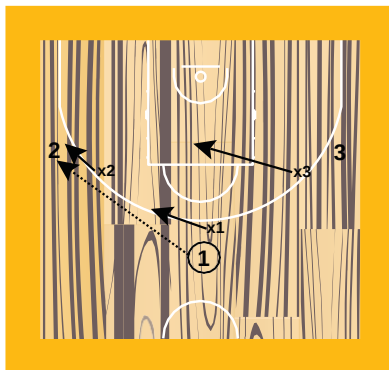
მას შემდეგ რაც 1 აიღებს ქულას, x3 უახლოვდება x2-ს, რომელიც დრიბლინგს აკეთებს შუა ხაზისკენ. ყველა სხვა მოთამაშე იწყებს გადაადგილებას შუა ხაზისკენ.



x1 ჯერ შედის დაჩრდილულ ზონაში. როდესაც x2 შევა დაჩრდილულ ზონაში, მას შეუძლია ბურთი გადასცენ x1-ს, რომელიც მიიღებს ღია ტყორცნას. რადგან 1, 2, 3 და x3 არ არიან დაჩრდილულ ზონაში, ისინი არ არიან თამაშში.

პირისპირ დაცვითი პოზიციონირების გაგების განვითარება

ისევე, როგორც 3x3 არის შესანიშნავი მექანიზმი შემტევი მოთამაშეებისთვის, რათა განავითარონ თავიანთი უნარები, ის ასევე შესანიშნავი სასწავლო ინსტრუმენტია დაცვითი უნარებისთვის. ბურთის მქონე მოთამაშის დაცვის და მისი შეღწევის შეკავების უნარი, ძალიან მნიშვნელოვანია 3x3-ში, რადგან ნაკლებია „დახმარება“ იმის გამო, რომ მეტი სივრცე და ნაკლები მოთამაშეა.



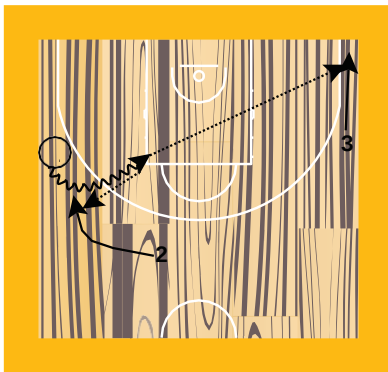
ბურთის გარეშე პოზიციონირება („ერთი პასი“, „ორი პასი“ და ა.შ.) თანაბრად გამოიყენება 3x3-ში, იმ ცნებებთან ერთად, როგორიცაა „ბურთისკენ ხტომა“ (ანუ თავდაცვითი პოზიციის კორექტირება ბურთის ყოველი მოძრაობისას).

მეტი „შეხება“ - მეტი ჩართულობა თამაშში

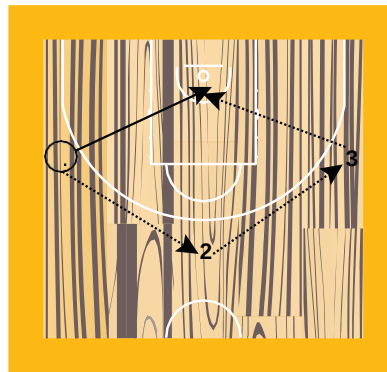
გუნდში ნაკლები მოთამაშის შემთხვევაში, თითოეულ მოთამაშეს აქვს მეტი შესაძლებლობა, მიიღოს ბურთი (ან დაიცვას ბურთის მქონე მოთამაშე). სწორედ აქ არის "გართობის ფაქტორი!" „მოძრაობის დარღვევის“ („motion offence“) პრინციპები შეიძლება გამოყენებული იყოს 3x3 კონტექსტში.

მწვრთნელები უნდა დარწმუნდნენ, რომ განლაგება და უნარები შეესაბამება სპორტსმენების დონეს. მაგალითად, „გრძელი პასები“ („skip passes“) (მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე) შეიძლება არ იყოს შესაფერისი ამ ასაკობრივ ჯგუფში, მაგრამ „ბურთის შებრუნება“ (მისი გადაცემა მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე რამდენიმე მოთამაშის მეშვეობით) აღწევს იგივე შედეგს.

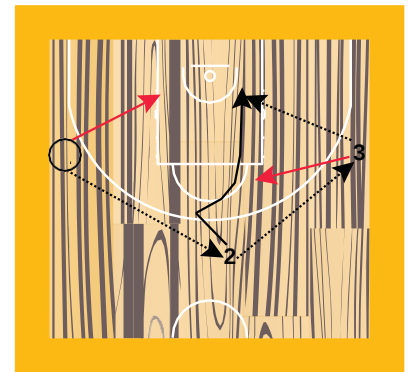
ზოგადი პრინციპების ზოგიერთი მაგალითი 3x3 კონტექსტში არის:



1 აღწევს საჯარიმოში.
2 და 3 გადადიან პასის მისაღებ პოზიციაზე.

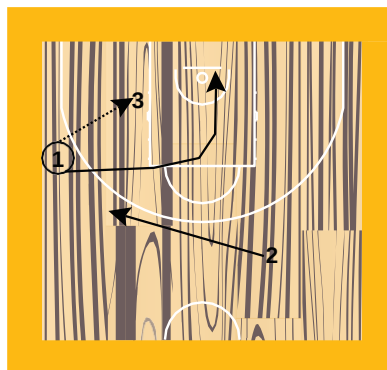


ბურთს აწვდიან მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე. მას შემდეგ, რაც 3 იღებს ბურთს, 1 იჭრება საჯარიმო ზოლში. ეს შესანიშნავად ასწავლის მოთმინებას და ლოდინს, რომ გაჭრა მოხდეს შესაფერის დროს - 1 უნდა დაელოდოს სანამ 3-ს აქვს ბურთი, სანამ გაიჭრება.

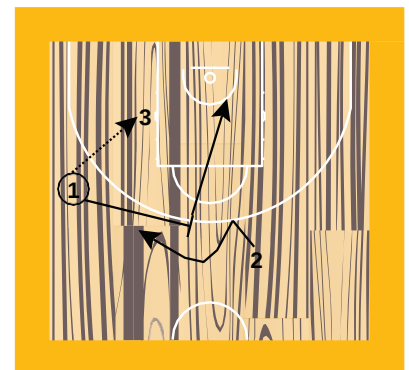


აქ, 2 იჭრება როდესაც 3-ს აქვს ბურთი.

1 ინარჩუნებს თავის პოზიციას მანამ, სანამ 2 მიიღებს ბურთს და შემდეგ გადადის პასის მისაღებ პოზიციაზე.



როდესაც ბურთი გადადის low post-ში (3), 1 იჭრება კალათისკენ და 2 გადაადგილდება



ალტერნატიული მოძრაობაა, რომ 1 აყენებს ბლოკს 2-ისთვის პოსტზე გადაცემის შემდეგ და შემდეგ გადადის კალათისკენ.

5.4 პატარა თამაშები - 4x4

4x4

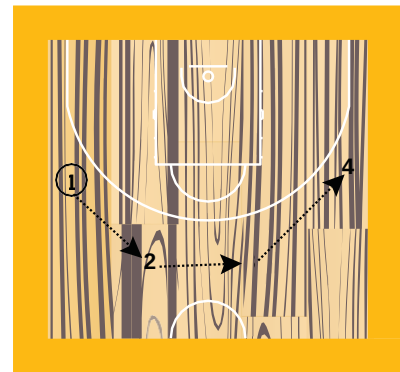
3x3-ის მსგავსად, თითოეულ გუნდში 4 მოთამაშის გამოყენება არის კიდევ ერთი შესანიშნავი ინსტრუმენტი, რომელიც ეხმარება ახალგაზრდა მოთამაშეებს განავითარონ თავიანთი ინდივიდუალური უნარები და ასევე გაიგონ გუნდური ცნებები, როგორიცაა "მოძრაობითი" შეტევა ან პირისპირ დაცვითი პოზიციონირება.

პოსტის თამაშის დანერგვა

4x4-ში უფრო მეტი შესაძლებლობაა პოსტის თამაშის დასაწერად და ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს შესაძლებლობა ითამაშოს ორივე პოსტის და პერიმეტრის პოზიციებზე. დაცვითი მანერა, არსებობს შესაძლებლობა "ორმაგი დაბლოკვის" გამოყენების (როდესაც ორი მცველი იცავს ბურთს), განსაკუთრებით „მთლიანი მოედნის“ დაცვის კონტექსტში.

ბურთის მიმართულების ცვლილება

4x4 შეიძლება ასევე უკეთესი იყოს ძალიან ახალგაზრდა მოთამაშეებთან, რადგან მოედანის სიგანე შეიძლება დაიფაროს, მოთამაშეებს შორის ბურთის გადაცემის უფრო მცირე მანძილით და ეს ხელს შეუწყობს "ბურთის მიმართულების ცვლილებას":



ბურთის „უკუქცევა“ (მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე გადაცემა) მნიშვნელოვანი ცნებაა. ძალიან ახალგაზრდა მოთამაშეებმა შეიძლება ეს უფრო ადვილად გააკეთონ "4 Out" განლაგებაში, ვიდრე "3 Out" განლაგებაში, რადგან საჭირო პასები უფრო მოკლეა, როდესაც 4 მოთამაშეა.

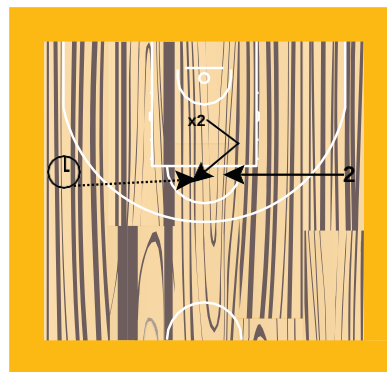
ისევ და ისევ, თუ გვერდითი კალათები ხელმისაწვდომია, შეგიძლიათ ითამაშოთ "მთლიან მოედანზე", მაგრამ მოედნის გასწვრივ უფრო მოკლე მანძილზე, და არა ჩვეულებრივი მოედნის სიგრძეზე. მნიშვნელოვანია, რომ მოთამაშეებმა ისწავლონ "გადასვლის" მნიშვნელობა შეტევისა და დაცვას შორის.

„სივრცე“ და „მოძრაობა“

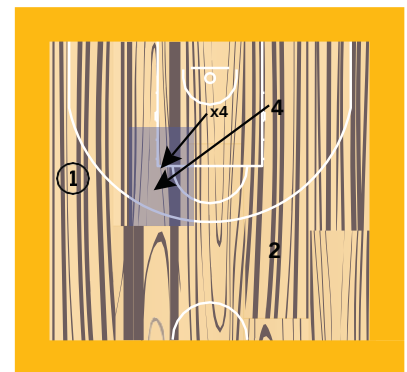
ისევ და ისევ, ახალგაზრდა მოთამაშეებთან 4x4-ის გამოყენების ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი არის ის, რომ ეს არის შესანიშნავი ინსტრუმენტი „სივრცის“ და „მოძრაობის“ მნიშვნელობის სწავლებისთვის და ასევე, თუ როგორ უნდა იმოძრაოთ გუნდურად. მითითების გარეშე, ბევრი ახალგაზრდა მოთამაშე მოძრაობს ბურთთან ახლოს და ვერ ხვდება, რომ თუ ის ახლოს დარჩება ბურთთან:

(ა) მცველისთვის უფრო ადვილი იქნება ბურთის ჩაჭრა (მოძრაობაში მყოფი მცველი ხშირად იპარავს პასს, როცა მისი მოწინააღმდეგე დგას გაუნძრევლად); და

(ბ) ხელს შეუშლის თანაგუნდეებს, რადგან არ იქნება „სივრცე“ გადასასვლელად, რათა სცადონ და მიიღონ პასი.



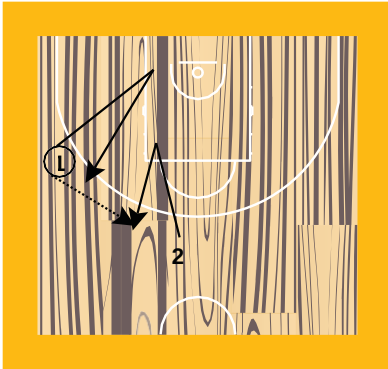
2 იჭრება ბურთისკენ და შემდეგ ჩერდება, ელოდება 1-ის გადაცემას. x2 აგრძელებს მოძრაობას და შეუძლია პასის ჩაჭრა



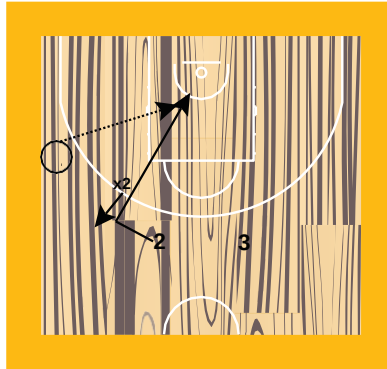
4 იჭრება ბურთისკენ და შემდეგ ჩერდება საჯარიმო სროლის ხაზის გავლის შემდეგ. მისი მცველიც ასწორებს პოზიციას.

დარდილული ტერიტორია ახლა "დაკავებულია", ზღუდავს ვარიანტებს, სადაც 2-ს შეუძლია გაჭრა.

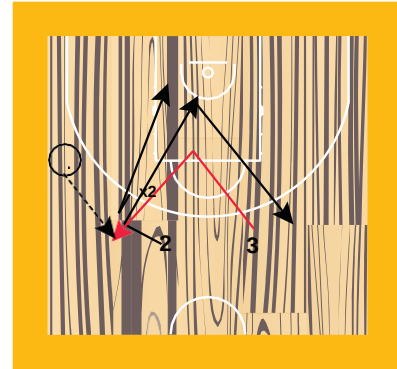
3x3-ის მსგავსად, 4x4-საც შეუძლია გუნდურად განავითაროს მიზანმიმართული მოძრაობის ცნობიერება. შემდეგი პროგრესი შეიძლება გამოყენებული იყოს მოთამაშეებისთვის წარსადგენად და შემდეგ ბევრი ვარჯიშის ჩასატარებლად 4x4-ის გამოყენებით.



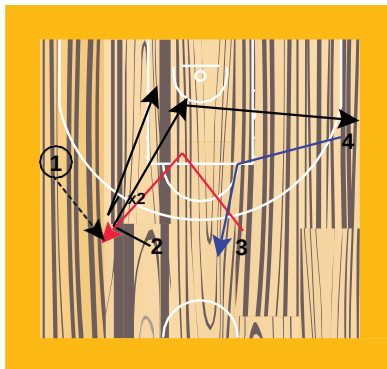
2 მიუძღვის ბურთს და მისი დაჭერის შემდეგ დგება კალათის წინ. 1 აკეთებს ჭრას პასის შემდეგ.



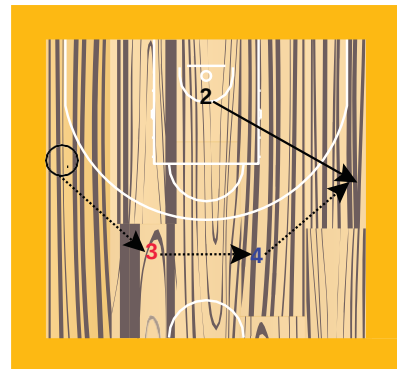
ახლა ემატება მცველი და 2-ს შეუძლია "უკან ჭრა", როდესაც არ შეუძლია ბურთის მიღება პერიმეტრზე.



კალათისკენ 2 უკანა ჭრის შემდეგ, 3-ს შეუძლია "შეცვალოს" - პერიმეტრის პოზიციაზე გაჭრით. შემდეგ 2 გადადის პერიმეტრის პოზიციაზე, საიდანაც 3-მა დღწეო



თავდაპირველი "გადაცემა-ჩაჭრა-ჩანაცვლება" მოძრაობის შემდეგ 2 და 3-ის მიერ. 4 ახლა "ჩანაცვლებს" 3-ს და შემდეგ 2 გადადის პერიმეტრის პოზიციაზე, საიდანაც 4-მა დღწეო

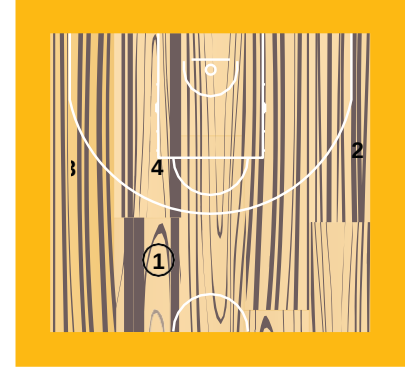
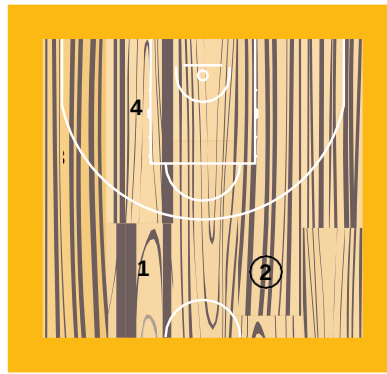
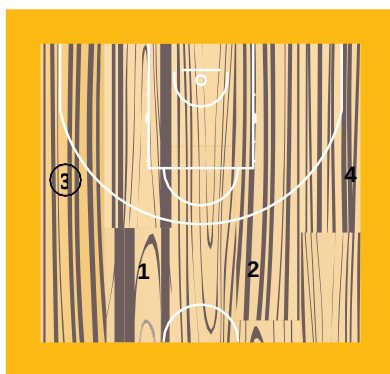


სერია შეიძლება დასრულდეს იმით, რომ მოთამაშეებმა „შეცვალონ ბურთის მიმართულება“ (გადასცენ იგი მოედნის ერთი მხრიდან მეორეზე)

მიუხედავად იმისა, რომ მიზანმიმართული მოძრაობის კონცეფცია თავდაპირველად შეიძლება იყოს ნაჩვენები დაცვის გარეშე ან მცირე რაოდენობის მცველებით, მნიშვნელოვანია, წინსვლა და ის, რომ მოთამაშეებს მიეცეთ „თამაშის“ საშუალება და რაც შეიძლება მეტი მითითებები მიიღონ:

(ა) „სირბილში“ – მთელი მოქმედების მანძილზე გაჩერების გარეშე;

(ბ) არაუმეტეს ერთი წუთისა – რომელიც ახდენს ტაიმ-აუტის სიმულაციას. არსებობს სხვადასხვა განლაგება, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იყოს ახალგაზრდა სპორტსმენებთან 4x4-ში:



“4 Out”

ეს არის „ღია პოსტის“ („open post“) განლაგება, დანიშნული პოსტის მოთამაშის გარეშე. მოთამაშეს შეუძლია გააკეთოს „პოსტ აფი“ კალათისკენ გაჭრის შემდეგ და შემდეგ გადავიდეს პერიმეტრზე.

ეს ხაზს უსვამს:

- „პასი და გაჭრა“
- „სწრაფი“ ჭრები
- „უკან“ ჭრები

“LOW POST სამკუთხედი”

პოსტის მოთამაშის შემოყვანა შესაძლებელია, მაგრამ ახალგაზრდა მოთამაშეებთან მუშაობისას ყველა მოთამაშეს უნდა ჰქონდეს შესაძლებლობა ითამაშოს პოსტზე და პერიმეტრზე.

ეს ხაზს უსვამს:

- პოსტზე გადაცემას
- პოსტის გაჭრას
- უკანა ჭრებს (2)

“HIGH POST სამკუთხედი”

პოსტის მოთამაშის high post პოზიციაზე მიყვანა ეხმარება შემდეგის ხაზგასმასში:

- უკანა ჭრები (2 და 3)
- პოსტის სვლეტი - კალათის პირისპირ
- პოსტის გაჭრა
- ფრთიდან კალათამდე ტარება

