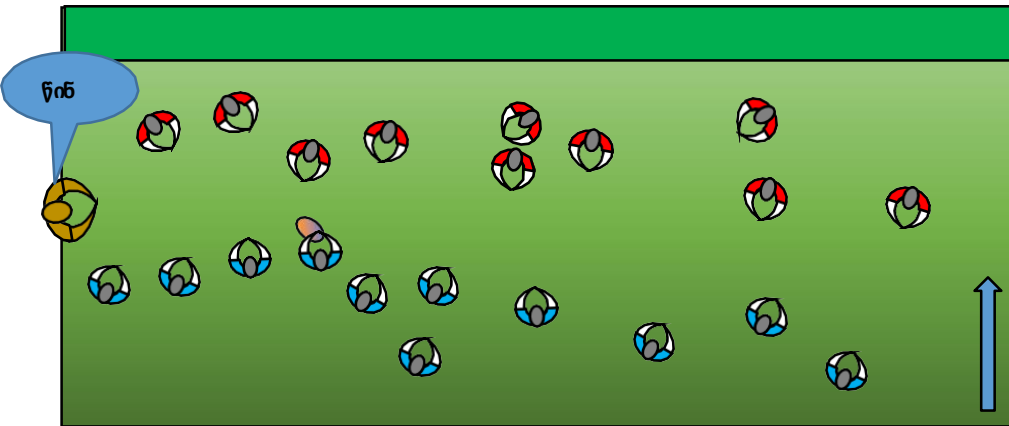




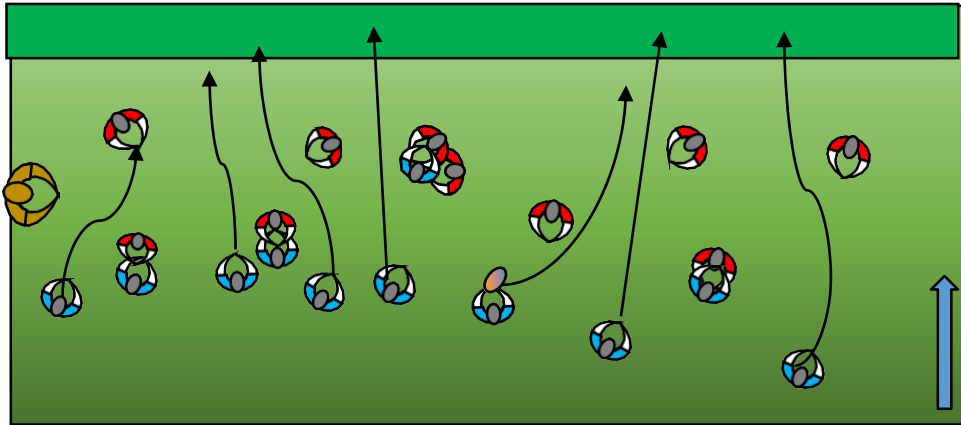
ვარჯიში - დინამიური თამაში

მთლიანი შემადგენლობით : სივრცის გამოყენება

ეტაპი n°1



ეტაპი n°2



მიზანი: „ვეთამამოთ სივრცეს“
ეტაპი n°1
 ღია თამაში
ეტაპი n°2
 მწვრთნელის სასტვენზე ყველა მოთამაშე ცდილობს შევიდეს ჩათვლის მოედანში.
 ბურთიანს შუძლია პასის გაკეთება

ორგანიზაცია
მიზანი: სივრცის აღება
რაოდენობა : 10 X 10
მოედანი: 30მ x 20მ
ეკვიპირება: 1 ბურთი და 2 ფერის მოსაცმელები

წესები: ლელო: მოედნის მთელ სიგანეზე

მწვრთნელის მითითებები
 ხაზი გაუსვით ინტერვალში პასის აუცილებლობას, მოითხოვეთ სივრცის აღება, მიმართულების სწრაფი ცვლა

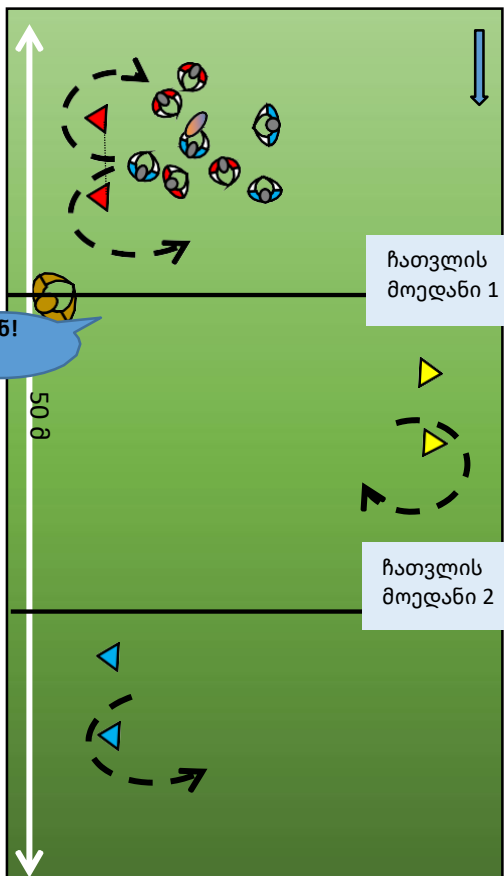
წარმატების კრიტერიუმი
 მოთამაშეთა რაოდენობა ჩათვლის მოედანში



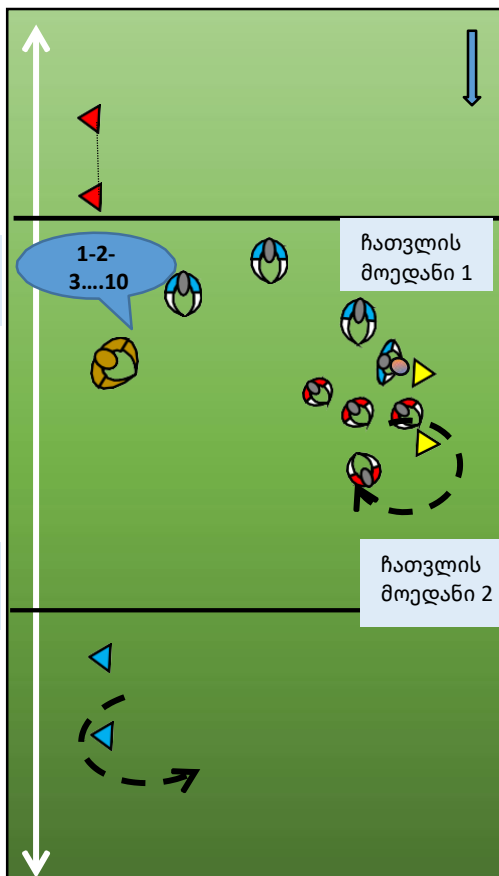
ვარჯიში - დინამიური თამაში

შემცირებული შემადგენლობით : სივრცის გამოყენება

ეტაპი n°1



ეტაპი n°2



მოსალოდნელი ქცევა : შეტევის მიერ მოედნის სიგანისა და სიღრმის აღება და პირდაპირ სირბილი (მხრები მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნის მიმართულებით)

მიზანი:

მოედნის სიგანის აღება

ორგანიზაცია

შემადგენლობა: გუნდები 4X4

მოედანი: 20 მ. x 50 მ.

ქვავირება: 1 ბურთი- ნიშნულები-მოსაცმელები

თამაშის დაწყება

ეტაპი n°1: „წითელი“ და „ლურჯი“ მოთამაშეები ძუნძულდებიან აწვდიან ბურთს ერთმანეთს მცირე პერიმეტრში.

მწვრთნელის ნიშანზე გუნდი, რომელიც ფლობს ბურთს იწყებს შეტევას. გუნდები წრეს არტყამენ ნიშნულებს და თამაში იწყება. შეტევა ცდილობს ლელო გაიტანოს ჩ/მ 1-ში.

ეტაპი n°2: მწვრთნელი აცხადებს სათამაშო ზონის ცვლილებას « ყვითელი », დაცვა წრეს არტყამს ნიშნულებს და იწყებს თამაშს. ბურთიანი ეხება უახლოეს ნიშნულს, აწვდის ბურთს „ყვითელ“ ზონაში გადაწყობილ თანაგუნდელებს და უტევენ ჩ/მ 2-ს. თამაში იწყება მწვრთნელის მიერ უკუთვლის შემდეგ (1-დან 3-მდე ან 1-დან 5-მდე ...)

ეტაპი 3: იგივე რაც ეტაპი 2

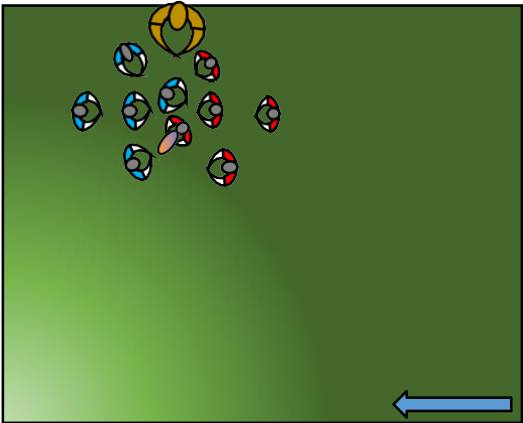
წინ თამაში : როდესაც ბურთი მოძრაობს მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნის მიმართულებით



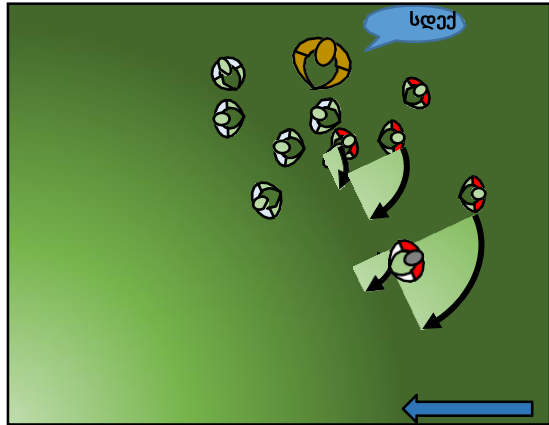
ვარჯიში - დინამიური თამაში

ჯგუფური: თამაში ბურთით და უბურთოთ

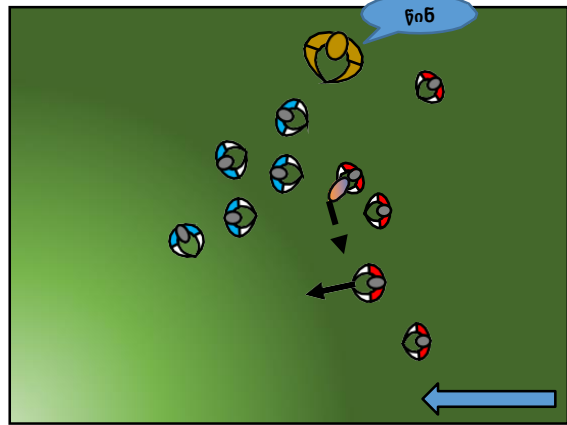
ეტაპი n°1



ეტაპი n°2



ეტაპი n°3



მიზანი: გამოვიყენოთ უახლოესი პარტნიორი

ეტაპი n°1
თავისუფალი თამაში

ეტაპი n°2
ბლოკირების შემდეგ, მწვრთნელი აჩერებს ყველა მოთამაშეს. შემტევი გუნდი გადაეწყობა სივრცეში.

ეტაპი n°3
მწვრთნელის სიგნალზე თამაში ხელახლა იწყება. ყველა მოთამაშე მოძრაობაშია.

ორგანიზება

მიზანი: გავიტანოთ ლელო და ავირიდოთ ბლოკირება

შემადგენლობა: 5x5

მოედანი: 25მ x 30მ

ეკვიპირება: 1 ბურთი და 2 ფერის მოსაცმელები

მოსალოდნელი ძვევა:
მოთამაშეები სწრაფად იკავებენ თავისუფალ სივრცეს

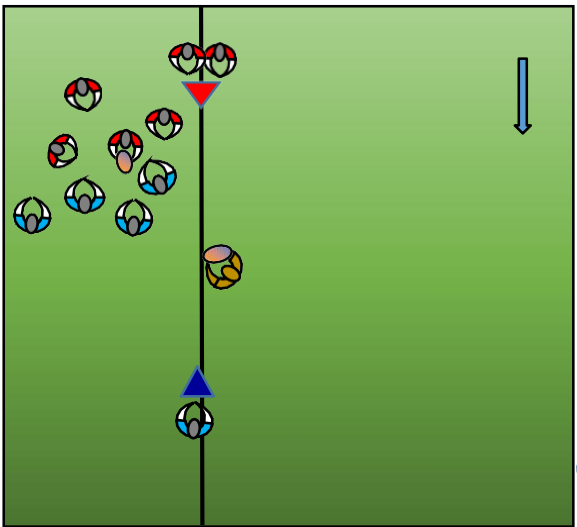
წესები: კონტაქტი და თამაშგარე: გადაწყობა ბურთიანის უკან



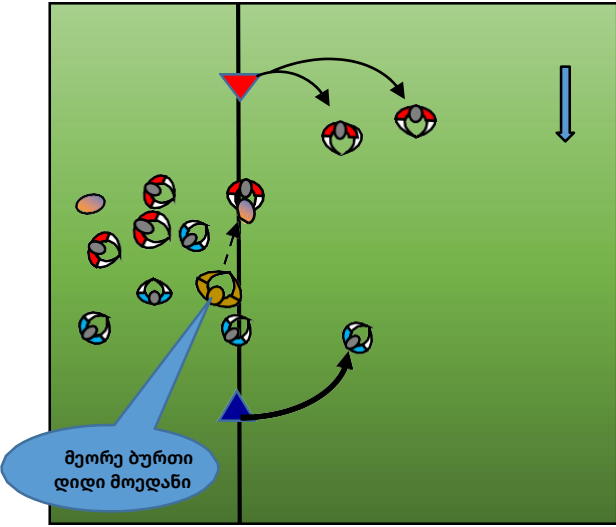
ვარჯიში- დინამიური თამაში

ჯგუფური ვარჯიში: უახლოესი პარტნიორის გამოყენება

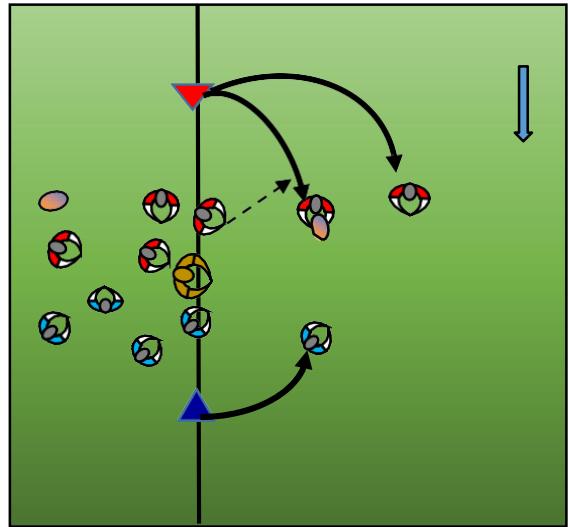
ეტაპი n°1



ეტაპი n°2



ეტაპი n°3



მიზანი: დავიკაოთ თავისუფალი მსივრცე

ეტაპი n°1
თამაში მცირე პერიმეტრზე

ეტაპი n°2
მწვრთნელის ნიშანი « მეორე ბურთი, დიდი მოედანი »

ეტაპი n°3
მცველები სათითაოდ მონიშნავენ შემტევებს ისე, რომ ბურთს არ ასწრებენ

ორგანიზება

მიზანი: ორგანიზება დაცვაში

შემადგენლობა: 5x5

მოედანი: 25მ x 30მ

ეკიპირება: 1 ბურთი და 2 ფერის მოსაცმელი

წესები: კონტაქტი და თამაშგარე: გადაწყობა ბურთიანის უკან

მითითებები

ჩათვლის მოედნის დაცვა ყურადღება დაცვაში მონიშვნაზე, სირბილისა და პასის სისწრაფეზე.

წარმატების კრიტერიუმი

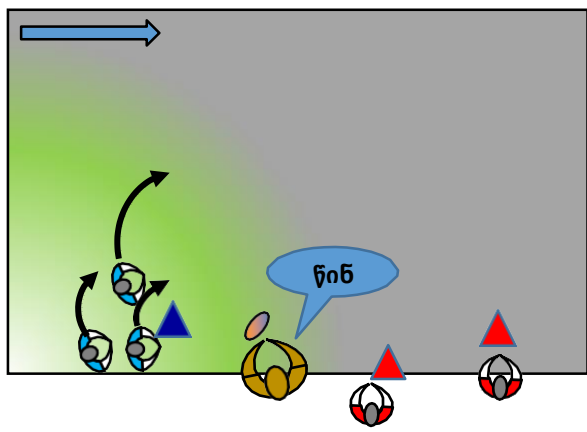
ცოტა გატანილი ლელო



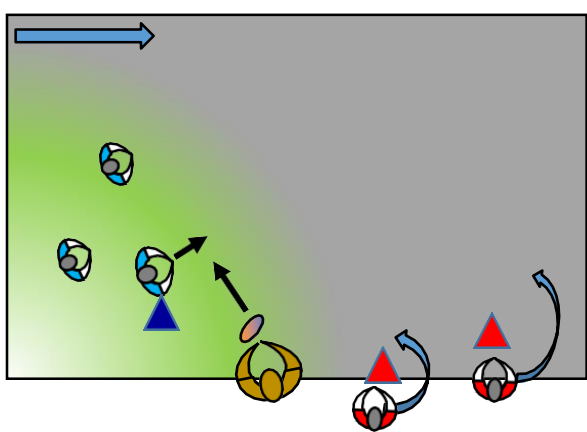
ვარჯიში - დინამიური თამაში

შემცირებული შემადგენლობით: თამაში ბურთით და უბურთოთ

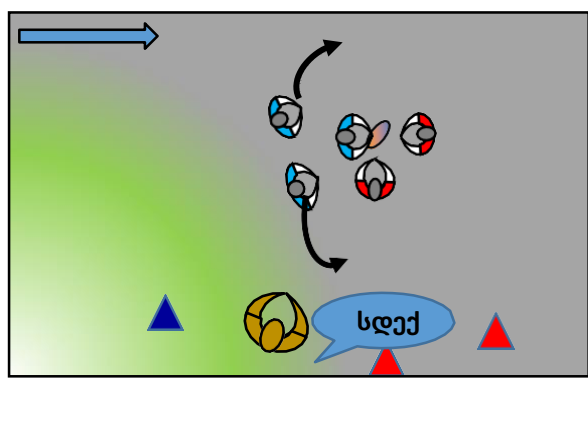
ეტაპი n°1



ეტაპი n°2



ეტაპი n°3



მიზანი : ეფექტურად დავეხმაროთ ბურთიანს

ეტაპი n°1
ნიშანზე « წინ » მოთამაშეები შედიან მოედანზე

ეტაპი n°2
დაცვა შედის მოედანზე პასის შემდეგ

ეტაპი n°3
თუ ბლოკირებისას ბურთი ჩაიხურა, დაცვა აცდის შეტევას გადაწყობას და შემდეგ „წინ“

ორგანიზაცია
მიზანი: გავიტანოთ ლელო და ავერიდოთ ბლოკირებას

შემადგენლობა: 3x1+1

მოედანი: 15მ x 30მ

ეკვიპირება: 1ბურთი - 2 ფერის მოსაცმელი

წესები
თამაშგარე: გადაწყობა ბურთიანის უკან

მწვრთნელის ჩარევა
აქცენტი პოზიციის შერჩევაზე, სწორ არჩევანზე, სისწრაფეზე

განვითარება
შუამციროთ მოედნის სიგანე. ვაცალოთ თამაში ბლოკირებისას, რათა ხაზი გაუსვავთ შემტევაში მიმყოლების ეფექტურობის პრობლემას.



ვარჯიში - დინამიური თამაში

ჯგუფური ვარჯიში : დავეხმაროთ ბურთიანს

მიზანი: ეფექტურად მივეხმაროთ ბურთიანს.

ეტაპი n°1: დაწყება
„ყველგან პასი“ ძუნძულით, ნიშნულებით შემოფარგლულ სივრცეში.

ეტაპი n°2
მწვრთნელის ნიშანზე შემტევი გუნდის ყველა მოთამაშე ეხება უახლოეს ნიშნულს და გადაეწყობა სათამაშოდ. მწვრთნელი აწვდის ბურთს შემტევ გუნდს.

ორგანიზაცია

მიზანი: გავიტანოთ ლელო, ავერიდოთ ბლოკირებას.

ანგარიში: ყოველი წინსვლა პასით 1 ქულა, ლელო 5 ქულა

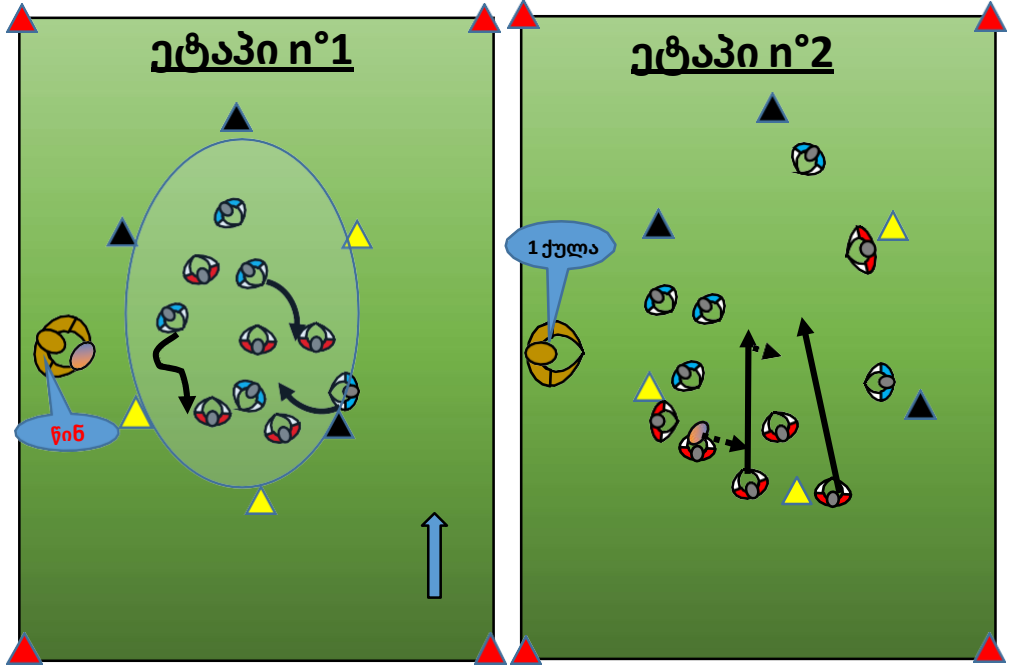
შემადგენლობა: 3+1 x 1+1

მოედანი: 15მ x 30მ

ეკიპირება: 1 ბურთი - 2 ფერის მოსაცმელები

მითითებები

ვიმოძრაოთ ბურთიანისკენ
მოვითხოვოთ ბურთი თავისუფალ სივრცეში
ვიმოქმედოთ წინსწრებით ბურთიანთან მიმართებაში



წესები

თამაშგარე: გადწყობა ბურთიანის უკან

წინ თამაში: არ შეიძლება პასი მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნის მიმართულებით

განვითარება

- მცველები ეხებიან ნიშნულებს
- დავავიწროვოთ მოედანი



ვარჯიში - დინამიური თამაში

შემცირებული შემადგელობით : მივეხმაროთ ბურთიანს

მიზანი: ეფექტურად მივეხმაროთ ბურთიანს.

ეტაპი n°1

2 მოთამაშე ცენტრში აწვდის პასს ერთმანეთს.

ეტაპი n°2

მწვრთნელის ნიშანზე თამაში იწყება. მცველი ბურთზე არ თამაშობს მას მხოლოდ ბურთიანის შებოჭვა შეუძლია.

თამაშში დამხმარეები ერთვებიან. ბურთიანის დამხმარე პირდაპირ ერთვება თამაშში, მცველის დამხმარე ურბენს ნიშნულს.

ორგანიზაცია

მიზანი: ლულოს გატანა, ბლოკირების არიდება

შემადგენლობა: (1+1) x (1+1)

მოედანი: 10მ x 20მ

ეკიპირება: 1 ბურთი - მოსაცმელები – ნიშნულები

როტაცია: 3 წყვილის მონაცვლეობა

წესები

ბოჭვა: სავალდებულოა 2 ხელით ბოჭვა წელის დონეზე.

წარმატების კრიტერიუმები:

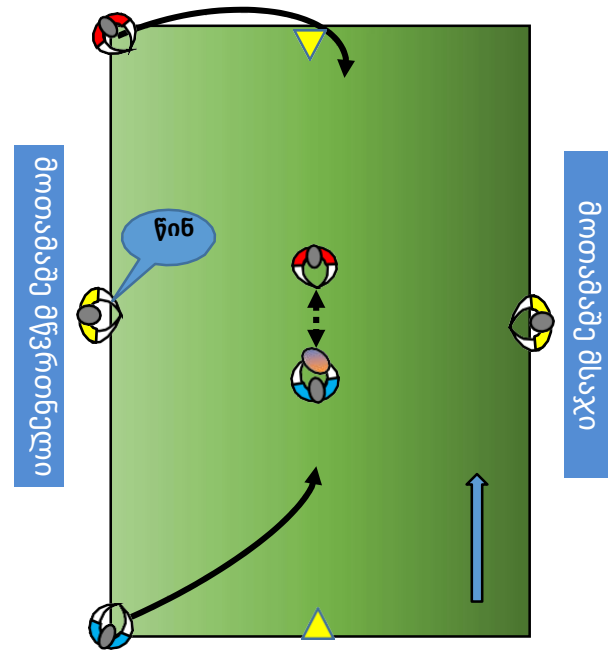
მიხმარების ტაიმინგი პასის მიღება სისწრაფეზე გატანილი ლულოების რაოდენობა პასებით წინსვლის რაოდენობა

მწვრთნელის მითითებები

ვიმოძრაოთ ბურთიანისკენ. პასი მივიღოთ თავისუფალ სივრცეში. წინმსწრები მოქმედება ბურთიანთან მიმართებაში.

განვითარება

- გავზარდოთ მოედანი.
- მცველის დამხმარე შემტევის დამხმარესთან ერთად ერთვება თამაშში.
- დაცვა პასიურიდან რეალურამდე.

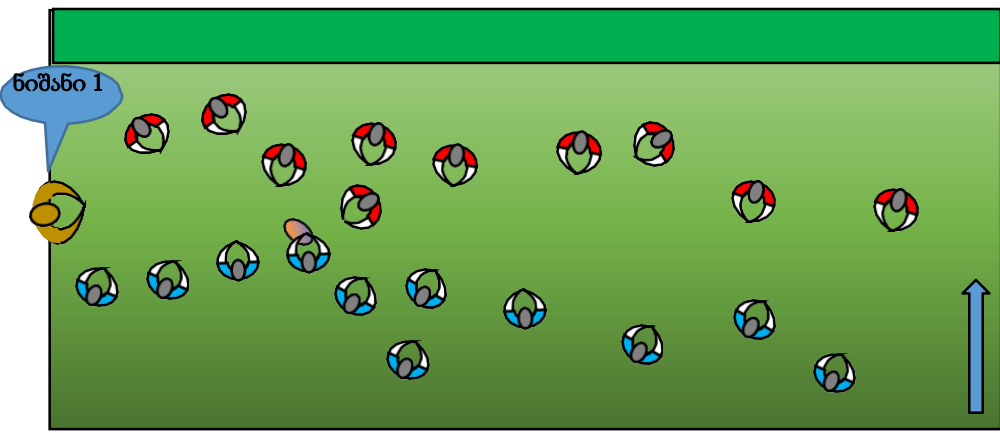




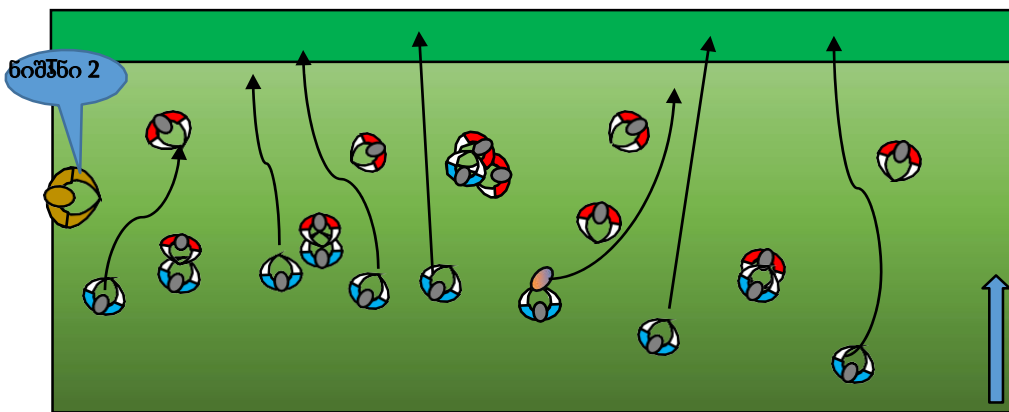
ვარჯიში - დინამიური თამაში

ჯგუფური ვარჯიში: დაცვის ხაზის მოწყობა

ეტაპი n°1



ეტაპი n°2



ორგანიზაცია
მიზანი: დაცვის ორგანიზება
შემაღვენლობა: 10 X 10 (6X6 ან +)
მოედანი: 30მ x 20მ
ეკვიპირება 1 ბურთი და 2 ფერის მოსაცმელი

მიზანი: ვითამაშოთ ინტერვალებში
ეტაპი n°1
 ღია თამაში ლელოს გასატანად
ეტაპი n°2
 მწვრთნელის ნიშანზე მოთამაშეები ცდილობენ შევიდნენ მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედანში. მცველები ცდილობენ მოწინააღმდეგის შებოჭვას ბურთიანს შეუძლია პასის მიცემა

წარმატების კრიტერიუმები: დადებული ლელო და/ან შემტევი მოთამაშეების რაოდენობა ჩათვლის მოედანში

წესები: **ლელო:** მოედნის მთელ სიგანეზე არ შეიძლება ლელოს ხაზთან მუდმივად მცველის ყოფნა („მეკარე“)

მითითებები მოთამაშეებს
 ინტერვალში პასის აუცილებლობა.
 სისწრაფისა ფინტის მნიშვნელობა.
 დაცვაში მოწინააღმდეგის მონიშვნის აუცილებლობა .



ვარჯიში - დინამიური თამაში

ჯგუფური ვარჯიში: დაცვითი ზღუდის მოწყობა

მიზანი: დაცვის ორგანიზება

ეტაპი n°1
თავისუფალი თამაში

ეტაპი n°2
მსაჯი აჩერებს ყველა მოთამაშეს
ამის შემდეგ მცველები მონიშნავენ თითოთა თავდამსხმელს და **აწყობენ დაცვით ზღუდეს**

ეტაპი n°3
მწვრთნელის ნიშანზე თამაში განახლდება.

ორგანიზაცია

მიზანი: დაცვის ორგანიზება

შემადგენლობა: 5x5

მოედანი: 25მ x 30მ

ეკიპირება: 1 ბურთი და 2 ფერის მოსაცმელი

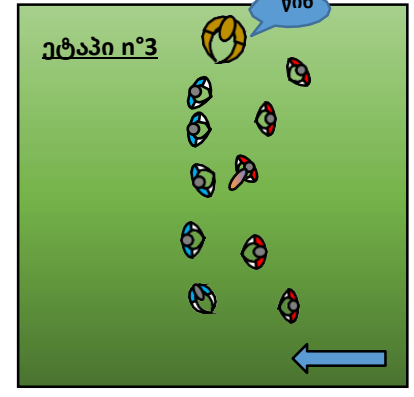
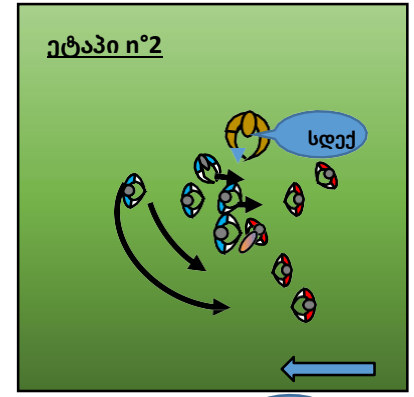
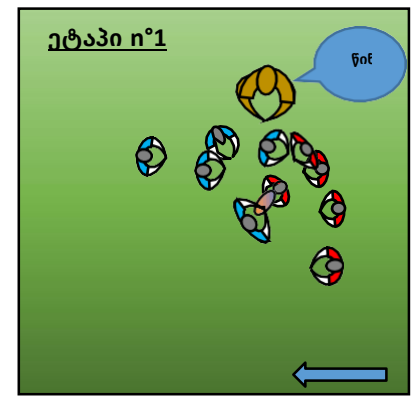
წარმატების კრიტერიუმი
ნაკლები მიღებული ლელო

წესები: თამაშგარე - ბოჭვა

მითითებები

ჩათვლის მოედნის დაცვის აუცილებლობა.
მოწინააღმდეგის მონიშვნის მოთხოვნა.
სირბილისა და პასის სისწრაფის მოთხოვნა.

ძირითადი ფაქტორები: დაცვის ზღუდე = ერთ ხაზად. პირისპირ შეტევასთან, ერთდროულად ასვლა





ვარჯიში - დინამიური თამაში

გასაუმჯობესებელი უნარი : პასი

მიზანი:

პასის გაუმჯობესება ორგანიზებული გადაადგილებისას.

ორგანიზაცია

შემადგენლობა: 4 კაციანი ჯგუფები

მოედანი: სიგანე 15მx10მ

ეკიპირება: 1 ბურთი ჯგუფზე, ნიშნულები

ვარჯის დაწყება

ეტაპი n°1

ჩათამაშება მარჯვნივ.

ეტაპი n°2

მოედნის მთელი სიგანის აღება და ჩათამაშება მარცხნივ.

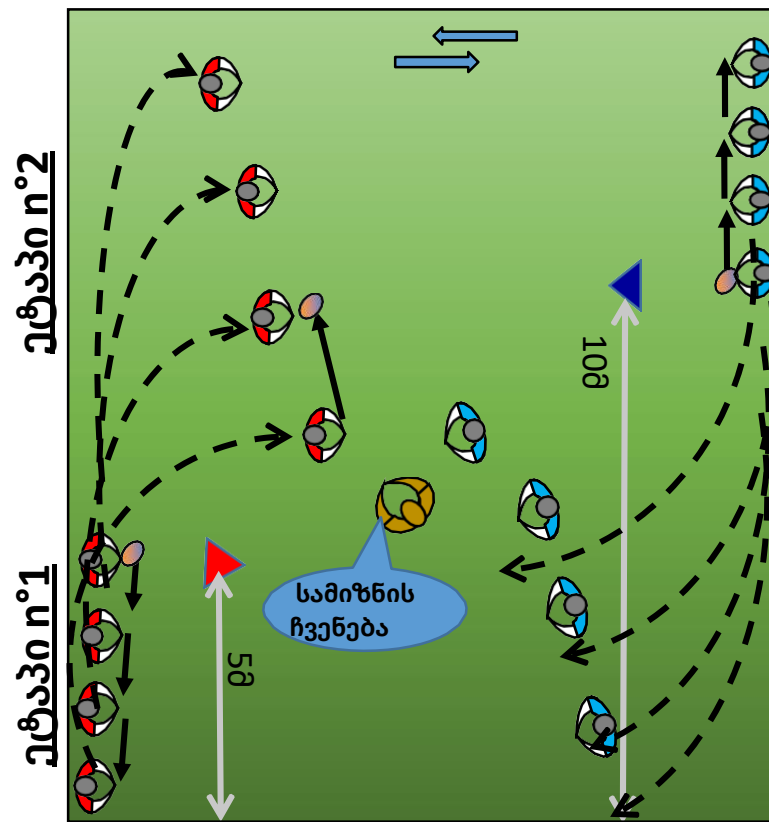
წინ თამაში: ბურთი მიდის მოწინააღმდეგის ჩათვლის

მოედნის მიმართულებით

მითითებები მოთამაშეებს:

ყურადღება შესრულების სისწრაფეზე (სირბილი და პასი) ხელების მომზადება პასისი მისაღებად (სამიზნე) მხრები სირბილის მიმართულებით

განვითარება: „ჯვარი“, „შემორბენი“, „გამოტოვება“





ვარჯიში - დინამიური თამაში

გასაუმჯობესებელი უნარი: პასი

მიზანი პასის ტექნიკის დახვეწა

ორგანიზაცია:

შემადგენლობა 4 კაციანი ჯგუფები

ეკვიპირება: 1 ბურთი ჯგუფზე, ნიშნულები.

მოედანი n°1

ვიწყებთ პასით მარცხნივ, გადაწყობა უკუსვლით და პასი მარჯვნივ (3-4 გამეორება) შემდეგ ადგილების ცვლა.

მოედანი n°2

ბურთის ჩათამაშება მოძრაობაში მარჯვნივ, გადაწყობა მოძრაობაში ნიშნულების შემორბენით (ყველა თავის ადგილას) და ჩათამაშება მარცხნივ.

მოედანი n°3

პასი პარტნიორს სიღრმეში ნიშნულებამდე.

მწვრთნელის მითითებები: პირდაპირ სირბილი.

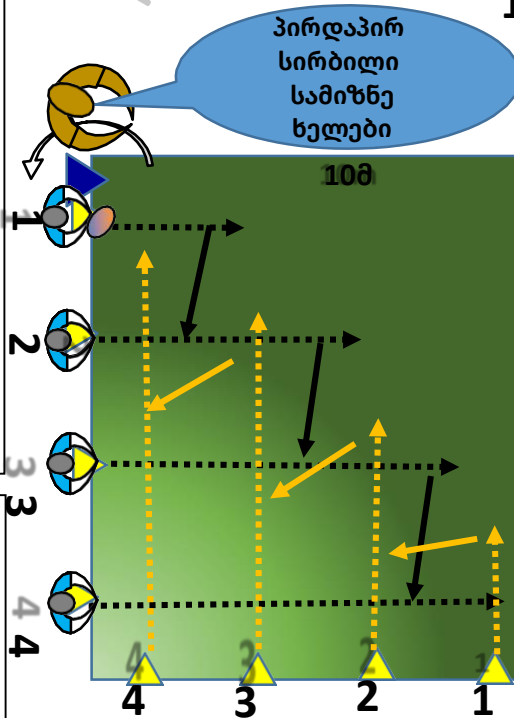
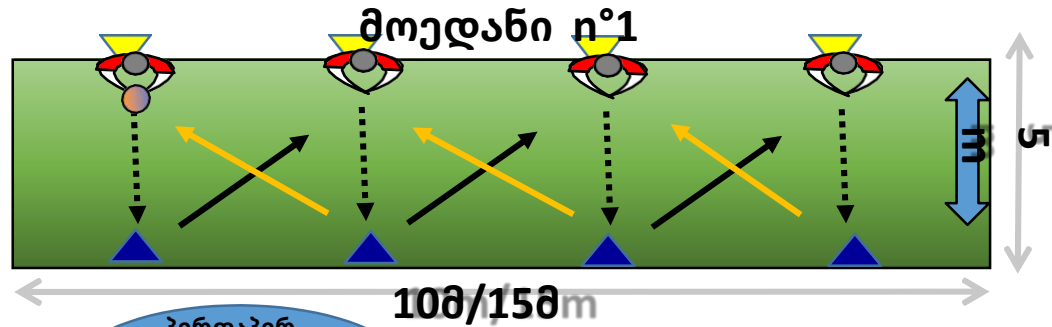
მხრები სირბილის მიმართულებით.

ხელებით სამიზნის ჩვენება.

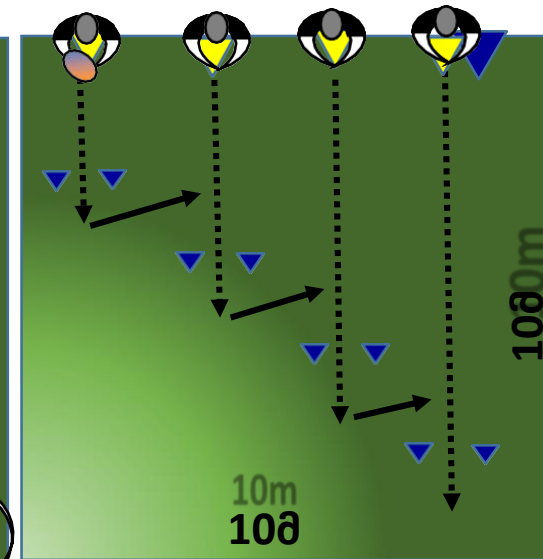
ბურთს შევხვდეთ რაც შეიძლება შორს.

პასის მიღება-გაშვება „ქანქარა“-ს

მოძრაობით.



მოედანი n°2



მოედანი n°3



ვარჯიში - ორთაბრძოლა და კონტაქტი

ჯგუფური თამაში: ბურთის დროული განთავისუფლება

მიზნები: ბურთის შენარჩუნება და განთავისუფლება.

ეტაპი n°1: გუნდები აწვდიან ბურთს ერთმანეთს.

ეტაპი n°2: მწვრთნელის ნიშანზე ბურთიანი გუნდი ცდილობს ლელოს გატანას ბლოკირებისას: დავაკვირდეთ დამხმარე მოთამაშეების ეფექტურობას, ბურთის შენარჩუნებას და მის განთავისუფლებას.

ეტაპი n°3: ბლოკირების შემდგომ: მწვრთნელი ასახელებს ნიშნულის ფერს გუნდები შედიან მეორე მოედანში (მ2) დასახელებული ნიშნულების შემორბენით. მწვრთნელი ანახლებს თამაშს მეორე ბურთის გადაცემით შემტევი გუნდისათვის. იგივე მ3.

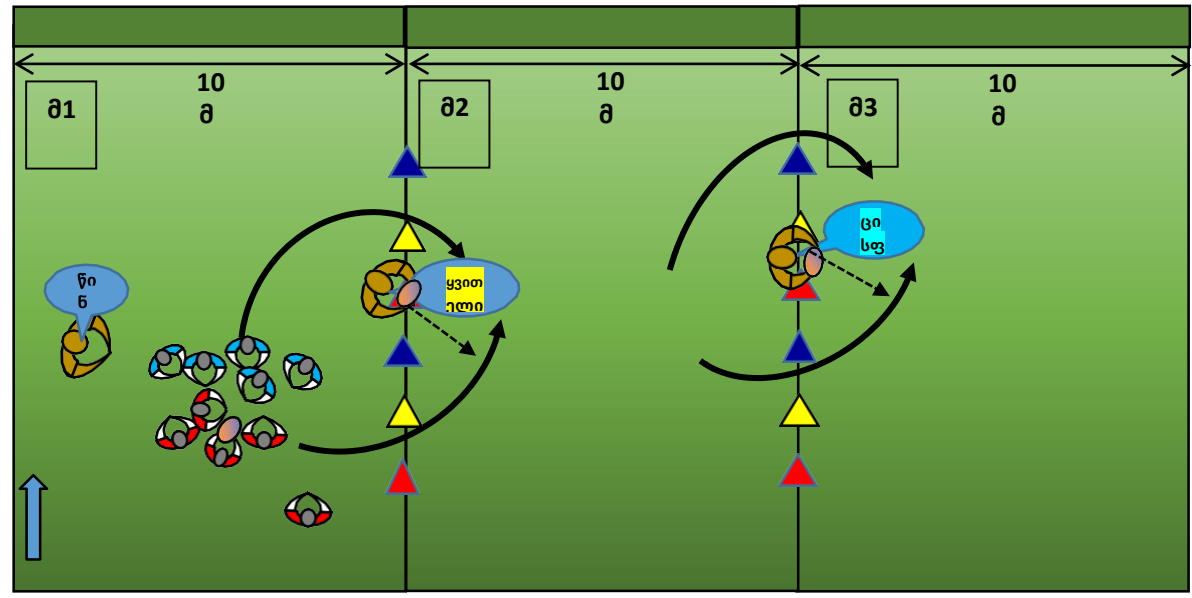
ორგანიზაცია

მიზანი: ლელოს გატანა, ბლოკირების არიდება

შემადგენლობა 5X5 (4x47x7)

მოედანი: 10მ x 40მ

ეკიპირება: 3 ბურთი -2 ფერის მოსაცმელები 12ნიშნული



მითითებები

ვერდილოთ ბლოკირებას. ვიფიქროთ თამაშის უწყვეტობაზე („ცოცხალი ბურთი“)

წესები:

მიწაზე თამაში

თამაშგარე ბლოკირებისას

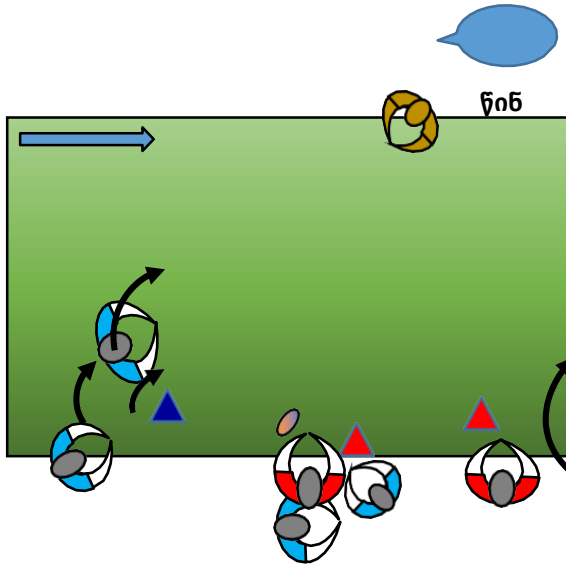
ყურადღება: თამაშში მეორე და მესამე ბურთის შემოტანისას ფერების გამოცხადება უნდა მოხდეს იმ დროს, როდესაც შემტევი გუნდი წინ მიიწევს.



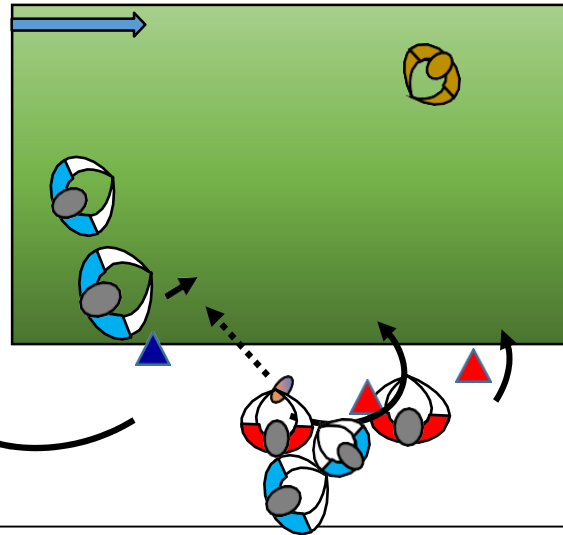
ვარჯიში - ორთაბრძოლა და კონტაქტი

შემცირებული შემადგენლობით: ბურთის განთავისუფლება მიყოლა

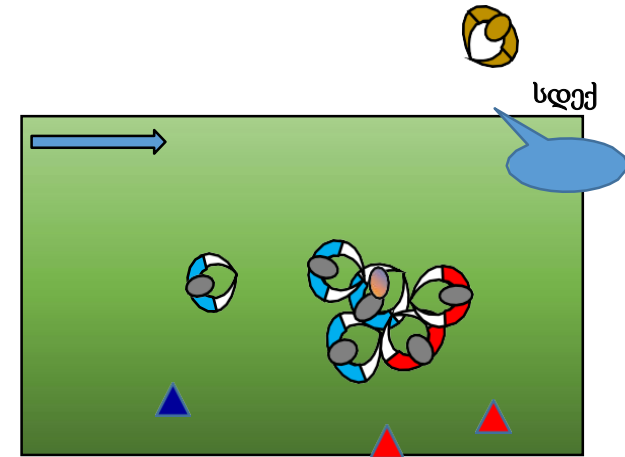
ეტაპი n°1



ეტაპი n°2



ეტაპი n°3



მიზანი : კონტაქტი და ეფექტური მიყოლა შეტევაში.

ეტაპი n°1

ნიშანზე „წინ“ შეტევა შემოდის მოედანზე.

ეტაპი n°2

პირველი მცველის პასის შემდეგ დაცვა შემოდის მოედანზე.

ეტაპი n°3

თუ ბლოკირებისას ბურთი ჩაიხურა, დაცვა აცლის შეტევას დაწყობას და თამაში თავიდან იწყება.

ორგანიზაცია

მიზანი: გავიტანოთ ლელო, ავერიდოთ ბლოკირებას

შემადგენლობა: 3+1 x 1+1

მოედანი: 10მ x 30მ

ეკვიპირება: 1 ბურთი - მოსაცმელები-ნიშნულეები

მითითებები

მოითხოვეთ, რომ ბურთი მუდმივად ჩანდეს კონტაქტის სწორი ტექნიკა

წესები

თამაშგარე: გადაწყობა ბურთიანის უკან.

განვითარება

მოედნის სიგანის შემცირება თამაშის გაგრძელება ბლოკირების შემდეგ, მიყოლის ეფექტურობისათვის კონტაქტის დროს.



ვარჯიში - საწყისი გათამაშება

მთლიანი შემადგენლობით

მიზანი:

შეტევა დაცვის სუსტ მახარეს და უპირატესობის ხაზის გადალახვა.

ორგანიზაცია

შემადგენლობა: 5 X 5

მოედანი: სიგანე 30მ x 50მ

უკიპირება: 1 ბურთი-ნიშნულები-მოსაცმელები

თამაშის დაწყება

ეტაპი n°1: მწვრთნელი დგას შეტევის უკან.

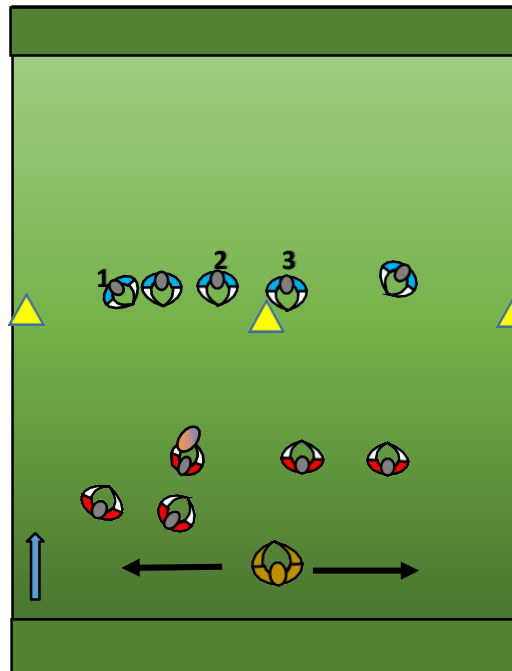
მწვრთნელი ირჩევს 3 მცველს. ეს 3 მცველი უნდა გადაადგილდეს მწვრთნელის მიერ მითითებული მიმართულებით. გუნდებს შორი მანძილი 5მ. თამაში იწყება თავისუფალის გათამაშებით.

ეტაპი n°2: შემტევები გადაეწყობიან და ბურთიანს ატყობინებენ შეტევის მიმართულებას. 3 მცველი, ზონის განთავისუფლების შემდეგ იწყებს დაცვითი ფუნქციების შესრულებას.

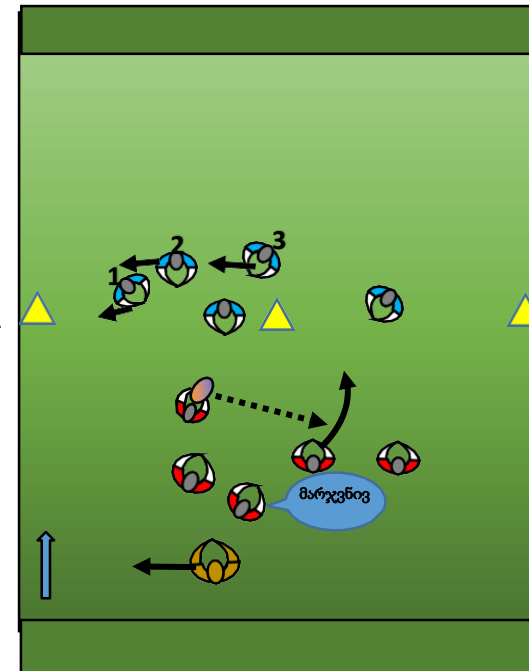
მოსალოდნელი ქცევა : შეტევის მიერ_ მოედნის სიგანისა და სიღრმის აღება, პირდაპირ სირბილი (მხრები მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედნისაკენ)

წესები: თავისუფალის გათამაშება: ბურთის გათამაშება მიწიდან ან ხელიდან

ეტაპი n°1



ეტაპი n°2





ვარჯიში - საწყისი გათამაშება

ჯგუფური ვარჯიში – თავისუფალის გათამაშება

მიზანი: კოლექტიური ორგანიზება და უპირატესობის ხაზის სწრაფი გადალახვა

ორგანიზაცია

მიზანი: სწრაფად შევუტიოთ დაცვის სუსტ მხარეს
შემადგენლობა: 5 x 3
მოედანი: 30მ (2x15მ) x 40მ
ეკიპირება: 1 ბურთი და 2 ფერის მოსაცმელები

თამაშის დაწყება

პირველი მცველი ფეხით აწვდის ბურთს მოწინააღმდეგეს.

ეტაპი n°1

მცველები ირჩევენ მოედნის რომელიმე მონაკვეთს (მარჯ. ან მარცხ.). შემტევებმა მყისიერად უნდა შეარჩიონ მოედნის ნაკლებად დაცული მონაკვეთი.

ეტაპი n°2

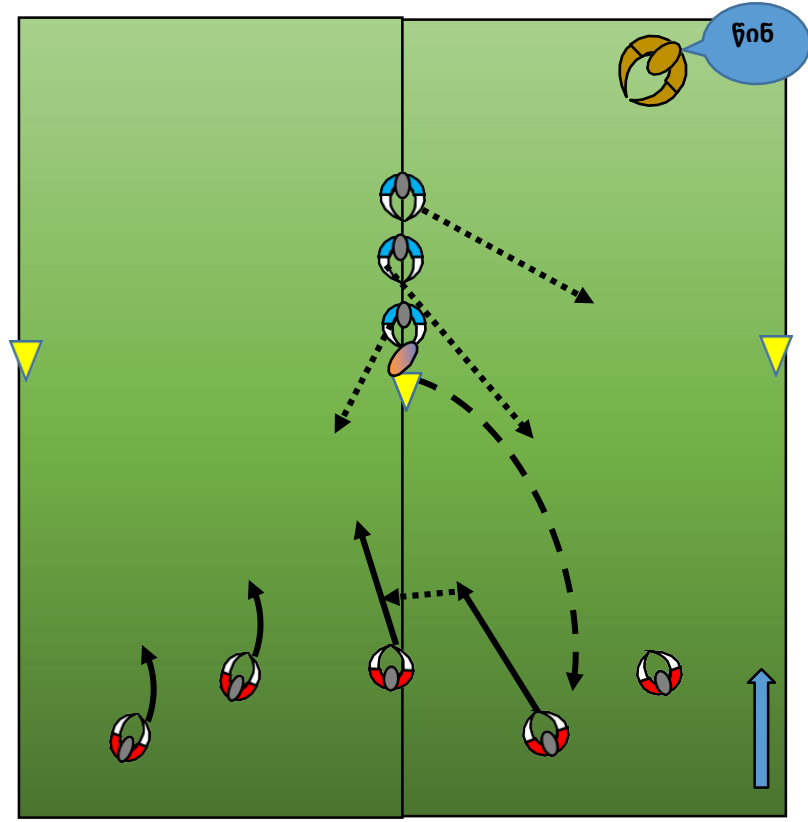
როდესაც შემტევები გააკეთებენ არჩევანს ყველა მცველი ერთვება თამაშში.

მოსალოდნელი ქცევა

შემტევი მოთამაშეები სწრაფად აცხადებენ შესატევ მხარეს მოთამაშეები ეწყობიან თავისუფალ სივრცეებში, რათა გადაკვეთონ უპირატესობის ხაზი (ბურთის დაჭერის წერტილი).

წესები: თამაშგარე:

უბურთოების გადაწყობა ბურთიანის უკან



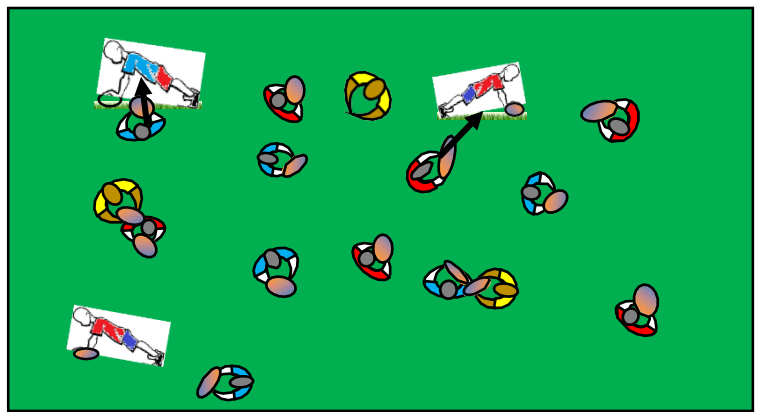


ვარჯიში - სტატიკური ფაზა

მოთამაშეების ფიზიკური და მოტორული თვისებების განვითარება

გენაჟის ვარჯიში

1 ან 2 მოთამაშე (ან მეტი) სახელდება «ყინულის კაცად» ; თითო ბურთი მოთამაშეზე.
 მოთამაშეები დარბიან 15მ X 10მ. სივრცეში როდესაც „ყინულის კაცი“ რომელიმე მოთამაშეს უხება იგი „იყინება“ ანუ დგება გენაჟის პოზაში და ხელებით ბურთს ეყრდნობა. „გაყინულის“ „გაცოცხლება“ შეიძლება თუ პარტნიორი მის ქვეშ გაძვრება. ხანგრძლივობა 5 - 10'



მოთბილურობის ვარჯიში

„მაქო“ :

- სირბილი ნიშნულებს შორის (სლალომი)
- გადაადგილება „კიბე“-ში (მიდგმით ნაბიჯები)
- უკუსვლით სირბილი
- ასკინკილა - ფეხების მონაცვლეობით
- ბარიერებზე ხტომა ტყუპი ფეხით

