




დინამიური თამაში

ტიპიური სიტუაცია 5 X 1+1+1

მიზანი (ები):
 თამაშის ფორმის არჩევა დაცვის განლაგებიდან გამომდინარე;
 ლელოს გატანა ბლოკირების გარეშე

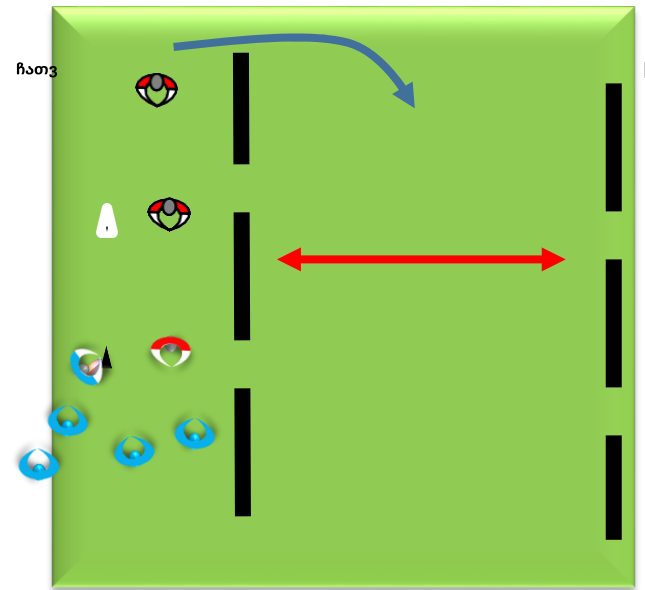
ორგანიზაცია:
შემადგენლობა : 8 მოთამაშე, 5 შემტევი და 3 მცველი
მოედანი : 15მ სიგანე 30მ სიღრმე
ხანგრძლივობა : 20 წთ.
ეკვიპირება : ნიშნულეები, ბურთები, მოსაცმელები

მითითებები შეტევას : 
 თამაშის დაწყებისთანავე, შეტევამ რაც შეიძლება ჩქარა უნდა გაიტანოს ლელო ბლოკირების გარეშე.

მითითებები დაცვას : 
 ბურთიანის ბოჭვა მხოლოდ წელს ქვემოთ

თამაშის დაწყება :
 გამთამაშებელი იღებს ბურთს და იწყებს თამაშს
 მცველები რჩებიან თავიანთ ხაზზე, არ თამაშობენ ბურთზე და არ მისდევენ უკან ბურთიანს

მოსალოდნელი ქცევა :
 ბურთიანი: აჩქარება ინტერვალში ხაზის გაჭრისათვის ან პასი კონტაქტამდე ან კონტაქტის შემდეგ
 ბურთიანის „გარეთ“ მყოფი მოთამაშე: პოზიციის მოგება
 ბურთიანის „შიდა მხარეს“ მყოფი მოთამაშე: შიდა მხარის დამუქრება და ღერძზე მიყოლა ხაზის გაჭრისას





დინამიური თამაში

მატალ ბურთზე თამაში

ფეხით თამაშის ზონა

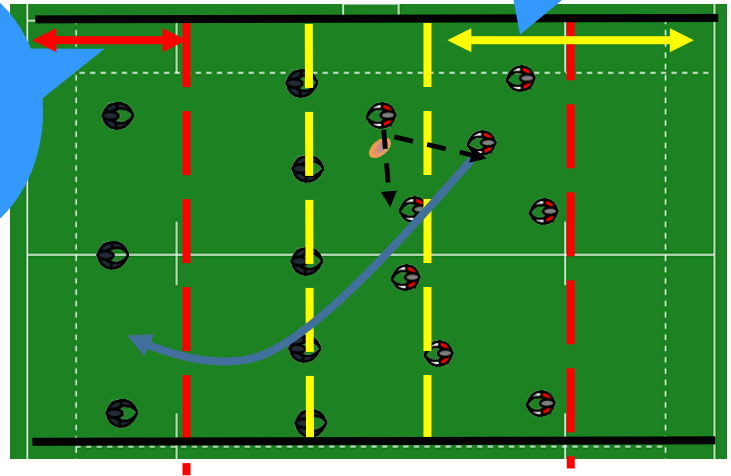
ვარჯიშის მიზანი(ები):
ვიპოვოთ თავისუფალი სივრცეები და ავიღოთ ქულები ხელით ან ფეხით

თამაშის მიზანი:
დაცვა: დავიცვათ ეშელონი 1 ან ეშელონი 3
შეტევა: გავაკეთოთ სწორი არჩევანი ქულების მოსაპოვებლად ხელით ან ფეხით

ორგანიზაცია:
შემადგენლობა: 2x8 მოთამაშე
მოედანი: შესაძლებლობის მიხედვით
ეკვიპირება: 1 ბურთი/ ნიშნულები

დაწყება:
არეკნით

ხელით თამაშის ზონა



მითითებები შეტევას:
წითლებს აქვთ არჩევანი:

- ხელით თამაში წითელ ზონაში ლელოს გასატანად (1 შეხებამდე) = 5 ქულა
- ფეხით თამაში ყვითელი ზონის წინ მყოფი მოთამაშის მიერ, რათა შემდეგ წითელი ზონიდან ხელით შეუტიონ (თუ ბურთი მოედანს ისე მოხვდება, რომ მას მცველი ჰაერში ვერ დაიჭერს) = 3 ქულა

მითითებები დაცვას:
პირველი ან მესამე ეშელონის გაძლიერება ბურთის მოპოვებისა და კონტრშეტევისათვის

მოსალოდნელი ქცევა:
ბურთიანი ირჩევს ხელით შეტევას თუ ეშელონი 1 სუსტია და ფეხით თუ მე-3 ეშელონში თავისუფალი სივრცეებია შეტევიდან დაცვაში სწრაფი გადასვლა (ეშელონების მოწყობა) კომუნიკაცია შეტევიდან დაცვაზე გადასვლისათვის

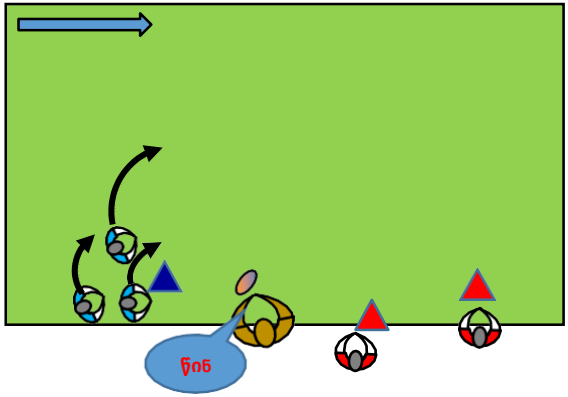
განვითარება:
ვცვალოთ წესები: შეხებების რაოდენობა, ქულების რაოდენობა ფეხით/ხელით



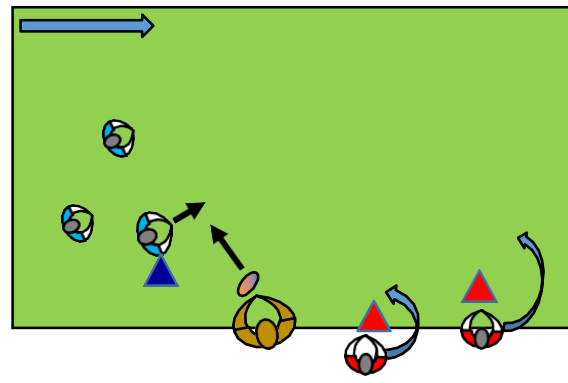
დინამური თამაში

ვარჯიში შემცირებული შემადგენლობით

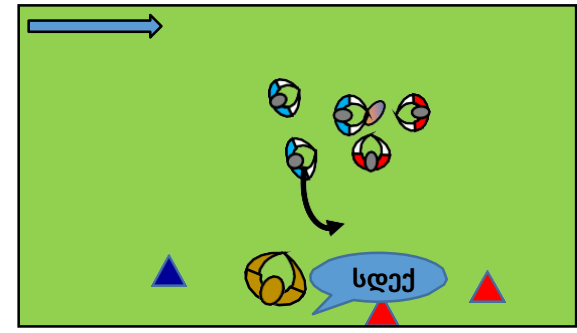
ფაზა n°1



ფაზა n°2



ფაზა n°3



მიზანი: ეფექტურად მივხვდეთ ბურთიანს

ფაზა n°1
ნიშანზე «წინ» შემტევები შედიან მოედანზე

ფაზა n°2
მცველები შედიან მოედანზე პასის შემდეგ

ფაზა n°3
თუ ბლოკირებისას ბურთი „ჩაიხურა“ მცველები აცლიან შემტევებს გადაწყობას და ნიშანზე თამაში ხელახლა იწყება

ორგანიზაცია:

მიზანი: ლულოს გატანა ბლოკირების არიდება

შემადგენლობა: 3x1+1

მოედანი: 15მ x 30მ

ეკვიპირება: 1 ბურთი - 2 ფერის მოსასხამი და ნიშნულები

წესები:

თამაშგარე: გადაწყობა ბურთიანის უკან

მწვრთნელის მითითებები:

პოზიციის წინასწარ მოგების მოთხოვნა
სწორი არჩევანის აუცილებლობა
შესრულების სისწრაფე

განვითარება:

მოედნის სიგანის შემცირება
გავაგრძელოთ თამაში ბლოკირების შემდეგ, რათა დავინახოთ ბლოკირებისას მიყოლაზე თამაშის პრობლემები



დინამიური თამაში

პასის გაუმჯობესება

მიზანი : მოძრაობაში პასის გაუმჯობესება

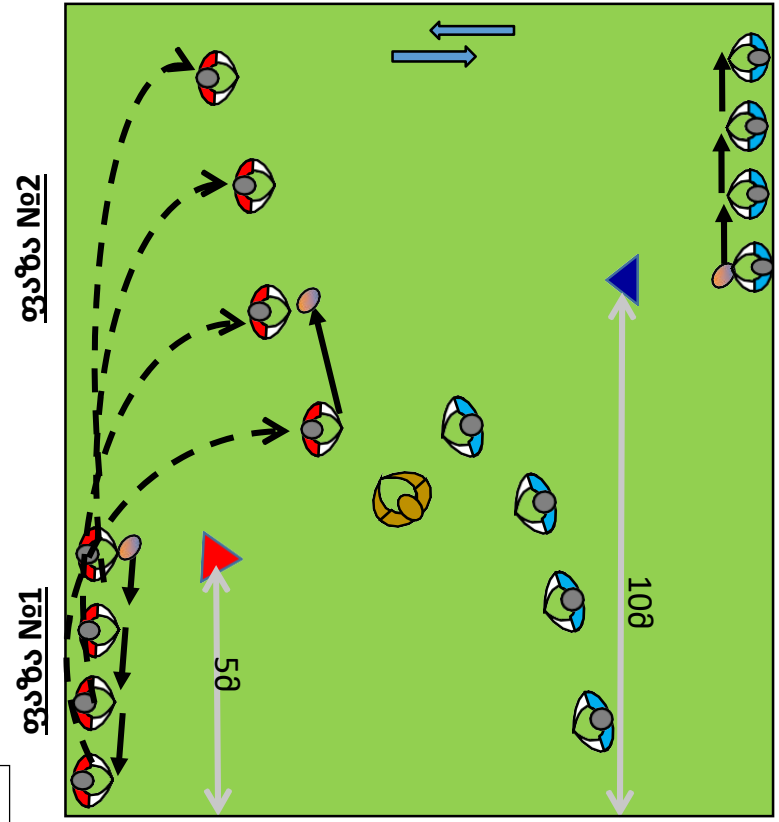
ორგანიზაცია
შემადგენლობა : 4 მოთამაშე თითო ხაზში
მოედანი : სიგანე 15მ. X 10მ
ეკვიპირება : 1 ბურთი/ ჯგუფზე - ნიშნულები

ვარჯიშის დაწყება :
ფაზა №1
პასი მარჯვნივ ადგილზე
ფაზა №2
სივრცის აღება და პასი მარცხნივ მოძრაობაში

წესები: წინ თამაში

მითითებები :
ყურადღება სირბილისა და პასის სისწრაფეზე.
ხელებით სამიზნის პრევენტაცია მიმღების მიერ.
მხრების ორიენტაცია სირბილის მიმართულებით.

განვითარება : „ჯვარი“, შემორბენი ან გამოტოვება.







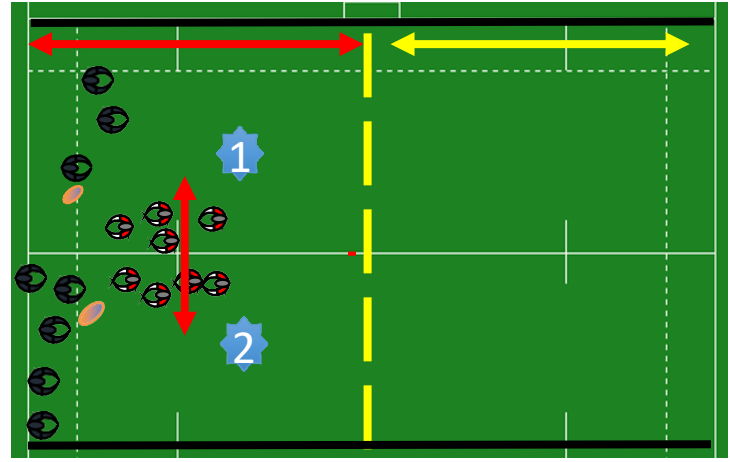
დინამიური თამაში



თემა : დაცვის ორგანიზება

ვარჯიშის მიზანი(ები): კოლექტიური გადაწყობა დაცვაში მოედნის მოსაგებად
თამაშის მიზნები : არ მივიღოთ ლულო / დავიბრუნოთ ბურთი

ორგანიზაცია
შემადგენლობა: 16
 მოედანი: 40მ x 60მ
დრო : 20წთ.
ეკვიპირება : ნიშნულები, ბურთები, მოსაცმელები

მითითებები შეტევას : 
 ცვალებით მოთამაშეთ რაოდენობა ზონებში
მითითებები დაცვას : 
 განაწილდით რიცხობრივ ტოლობაში 2-ივე ზონაში
 მეორე ფაზაში გადაეწყვეთ დაცვის პირველ ეშელონში 8x8



თამაშის დაწყება  
 თავიდან შეტევა შეჯგუფებულია შემდეგ პირველ ფაზაში ისინი ეწყობიან ან 2 ზონიდან 1-ში ან ორივეში. მწვრთნელი აძლევს გარკვეულ დროს (დათვლა) დაცვას, რომ შესაბამისად გადაეწყოს. ამის შემდეგ ორივე ზონაში ერთდროულად იწყება თამაში. ყვითელი ხაზი ჩათვლის მოედანია. ლულოს გატანის ან ბურთის დაკარგვის შემთხვევაში, თამაში გრძელდება ყვითელ ზონაში 8x8

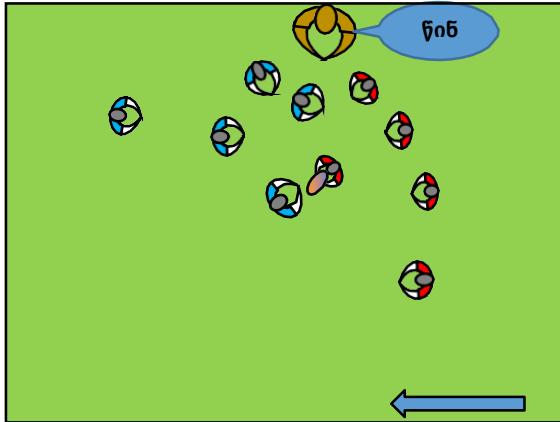
მოსალოდნელი ქცევა:
 დაცვა: კომუნიკაცია და დაცვითი ეშელონის მოწყობა მოწინააღმდეგის, პარტნიორებისა და ბურთიანის პოზიციის გათვალისწინებით.



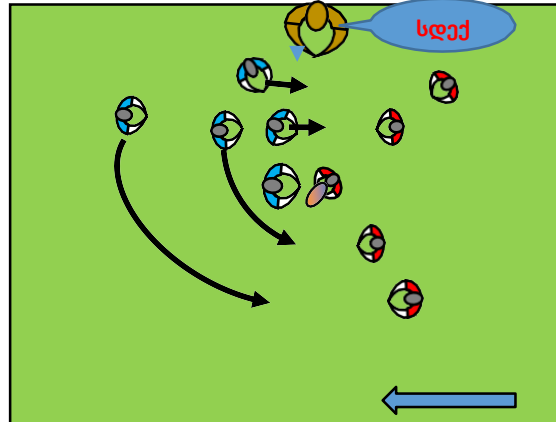
დინამიური თამაში

თემა : დაცვითი ზღუდის მოწყობა

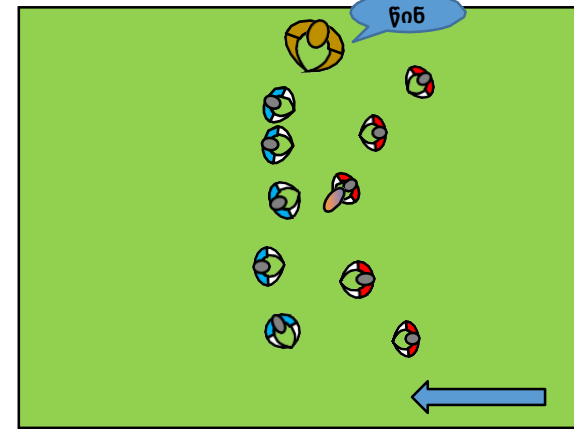
ეტაპი №1



ეტაპი №2



ეტაპი №3



მიზანი : დაცვაში გადაწყობა

ეტაპი n°1

ღია თამაში

ეტაპი n°2

მწვრთნელი აჩერებს მოთამაშეებს

მცველები მონიშნავენ თითო შემტევს ისე, რომ არ შეიცვალონ პოზიცია

ეტაპი n°3

მწვრთნელის ნიშანზე თამაში განახლება

ორგანიზაცია

მიზანი : გადაწყობა დაცვაში

შემადგენლობა : 5x5

მოედანი : 25მ x 30მ

ეკვიპირება : 1 ბურთი 2 ფერის

მოსაცმელები

წესები : კონტაქტი და

თამაშგარე:

გადაწყობა ბურთიანის უკან

მწვრთნელის მითითებები :

ჩათვლის მოედნის დაცვის აუცილებლობა,

დაცვაში მონიშვნის მოთხოვნა

ყურადღება სირბილისა და პასის სწრაფზე

წარმატების კრიტერიუმი :

ნაკლები ლელო





ორთაბრძოლა & კონტაქტი

ბოჭვის ტექნიკა

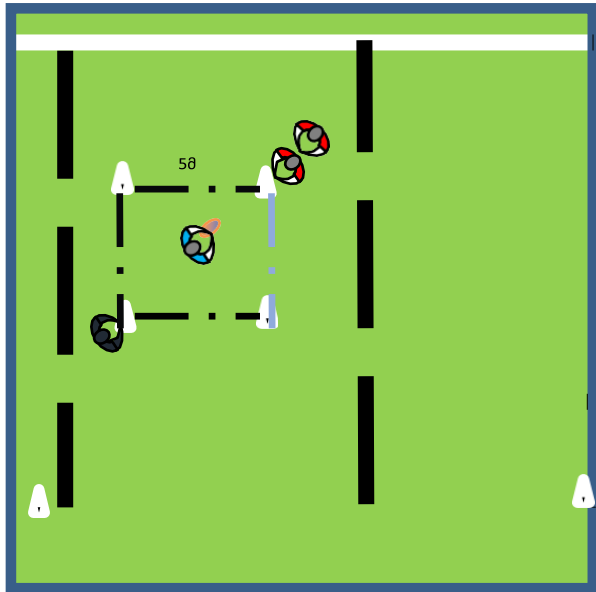
ვარჯიშის მიზნები(ები) :
 უსაფრთხო ბოჭვა მოწინააღმდეგის წასაქცევად
თამაშის მიზანი :
 არ მივიღოთ ლელო

ორგანიზაცია :
რაოდენობა : 4 მოთამაშე
მოედანი : 5მ X 5მ
ხანგრძლივობა : 10'
უკიპირება : 4 ნიშნული, 1 ბურთი
 4 მოთამაშეზე

თამაშის დაწყება :
 მცველი აწვდის ბურთს შემტევს, რომლის მიზანიც ლელოს გატანაა. ბოჭვის შემდეგ იგი დგება, იღებს ბურთს და დგება კვადრატის ცენტრში

მითითებები შეტევას : 
 მოძრაობის დაწყება მას შემდეგ, რაც მცველისაგან ბურთს მიიღებს. ლელოს გატანა თეთრი ხაზის მიღმა
მითითებები დაცვას : 
 პასისას იმოძრავეთ წინ მოედნის მოსაგებად. სწრაფად წამოდექით და აიღეთ ბურთი. 3 ბოჭვის შემდეგ მცველის შეცვლა

მოსალოდნელი ქცევა :
 სწრაფი მოძრაობა ბურთიანისაკენ
 კონტაქტი მხრით თეძოს ღონეზე
 საყრდენი ფეხი შემტევის ფეხებს შუა (მარჯვენა მხარი მარჯვენა ფეხი)
 თავი მხრის საპირისპირო მხარეს, ყური მიბჯენილი თეძოზე
 ხელები შეკრათ მუხლების უკან შემტევის წონასწორობიდან გამოსაყვანად
განვითარება: ჩათვლის მოედნის არჩევანი შემტევისათვის





სტატიკური ფაზები

არჩევანი: თამაში ხელით/ფეხით

მიზანი(ები):

ბურთის მოგება ჰაერში და ლელოს გატანა 40მ-იან ხაზზე

დავალება მოთამაშებს:

ჰაერში ბრძოლის ტექნიკის დამუშავება მსტომელისათვის მიხმარების ორგანიზება

ორგანიზაცია:

შემადგელობა: 2x8

მოედანი: მთელი სიგანე, სიგრძე 40მ ხაზებს შორის

თამაშის დაწყება:

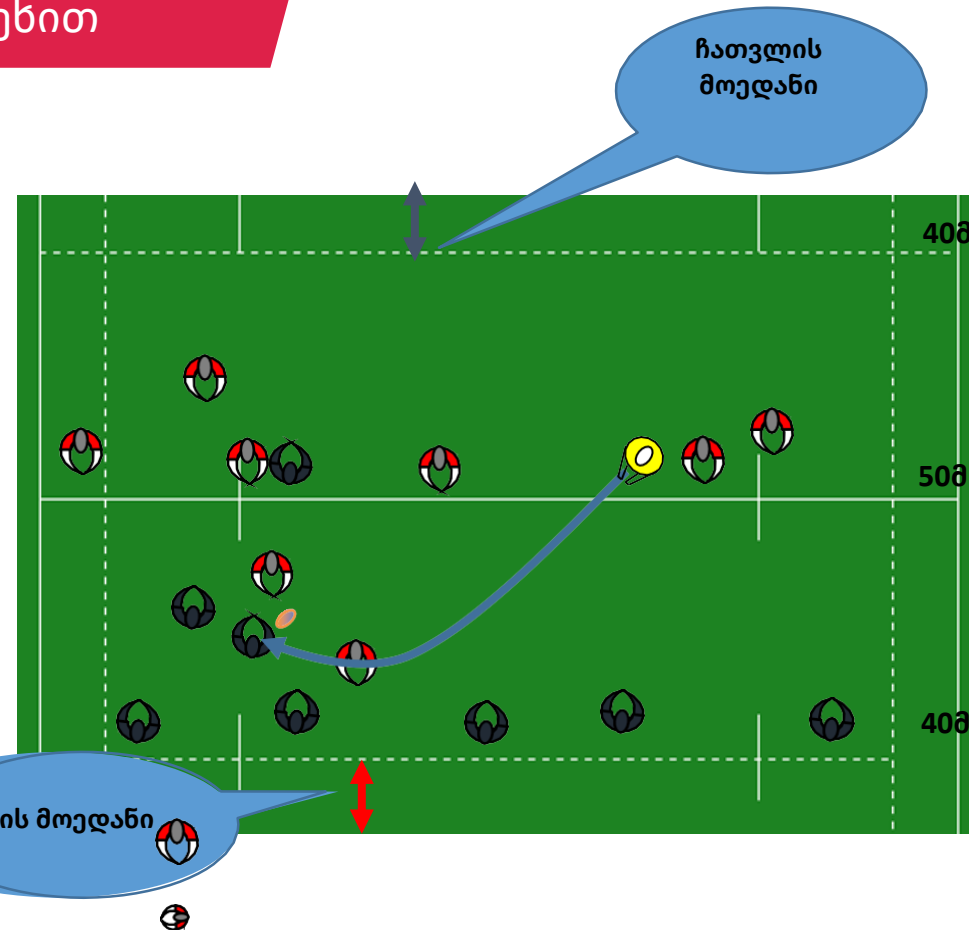
მწვრთნელი ლელოს ან 2 ხელის დადების შემდეგ ფეხით ან ხელით აწვდის ბურთს ერთ-ერთ გუნდს ვცვალოთ ზონები, რათა ყველა მოთამაშემ იაქტიუროს

მითითებები შეტევას:

ჰაერში ბურთის მოგების შემდეგ, შემტევმა გუნდმა სწრაფად უნდა დაინახოს სად არის თავისუფალი ზონა და აირჩიოს ხელით შეუტეოს თუ ფეხით

მითითებები დაცვას:

სწრაფად წავიკითხოთ შეტევის განლაგება და მოვაწყოთ დაცვის ხაზი



მოსალოდნელი ეცევა:

ბურთის ტრაექტორიის განსაზღვრა ახტომისათვის (იგივე მხარი იგივე მუხლი)

უახლოესი მიყოლის წინმსწრები თამაში მიწაზე ბურთის მოსაგებად

სწრაფი პასი, რადგან მხოლოდ ერთი შეხებაა

თავისუფალი სივრცის აღება შორი მიმყოლების მიერ

ვარჯიშის შინაარსი

მიზანი

მოვნახოთ სივრცე, დაცვის სუსტი წერტილები



ვარჯიშის თემა

მოვნახოთ სივრცე, დაცვის სუსტი წერტილები

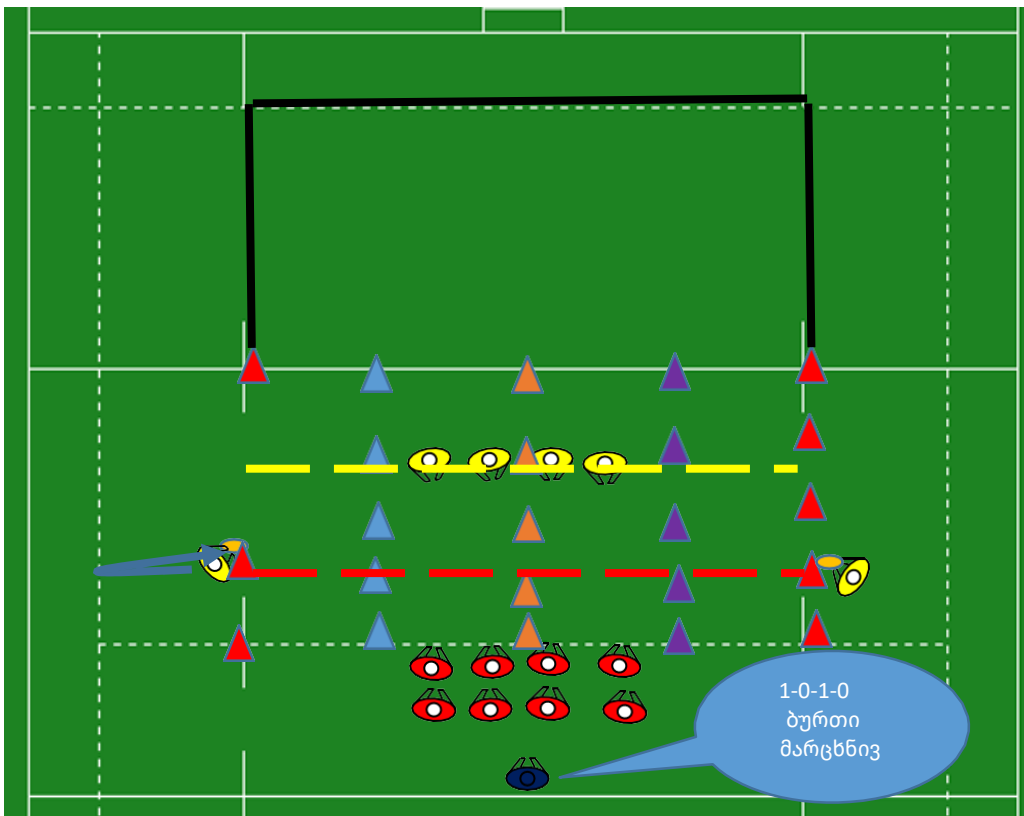
პრობლემა : ყველა მოთამაშე კონცენტრირებულია ბურთზე

მიზანი : მოწინააღმდეგის განლაგების შეფასება

დაწყება:

მწვრთნელი აცხადებს მცველების განლაგებას (4 დერეფანი)
მაგალითად : 1-0-1-0

მწვრთნელის ნიშანზე : „გადაწყობა“
(მცველები იკავებენ პოზიციებს)



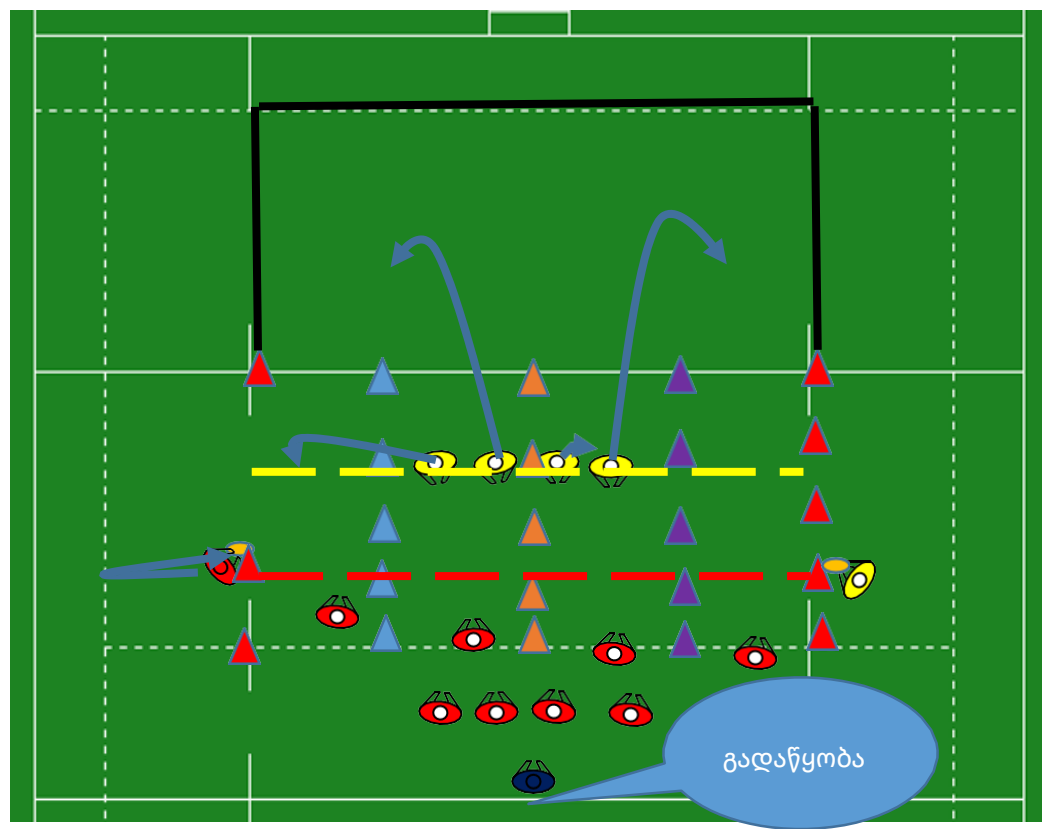


ვარჯიშის თემა

მოვწინააღმდეგე, დაცვის სუსტი წერტილები

პრობლემა : ყველა მოთამაშე კონცენტრირებულია ბურთზე
მიზანი : მოწინააღმდეგის განლაგების შეფასება

სასურველი შედეგი:
 შეტევა ეწყობა პარტნიორებისა და მოწინააღმდეგის განლაგების გათვალისწინებით.
 პირველი შემტევი ითხოვს ბურთს და იწყებს შეტევას.
 პასის შემდეგ ნახევარმცველი შედის მოედანზე და ერთვება შეტევაში





ვარჯიშის თემა

მოვნახოთ სივრცე, დაცვის სუსტი წერტილები

პრობლემა: ყველა მოთამაშე კონცენტრირებულია ბურთზე

მიზანი: მოწინააღმდეგის განლაგების შეფასება

სასურველი ქმედება:
შეტევა ეწყობა პარტნიორებისა და მოწინააღმდეგის განლაგების გათვალისწინებით.

პირველი შემტევი ითხოვს ბურთს და იწყებს შეტევას.

პასის შემდეგ ნახევარმცველი შედის მოუდანზე და ერთვება შეტევაში



ვარჯიშის შინაარსი

მიზანი

კოლექტიური მოქმედება

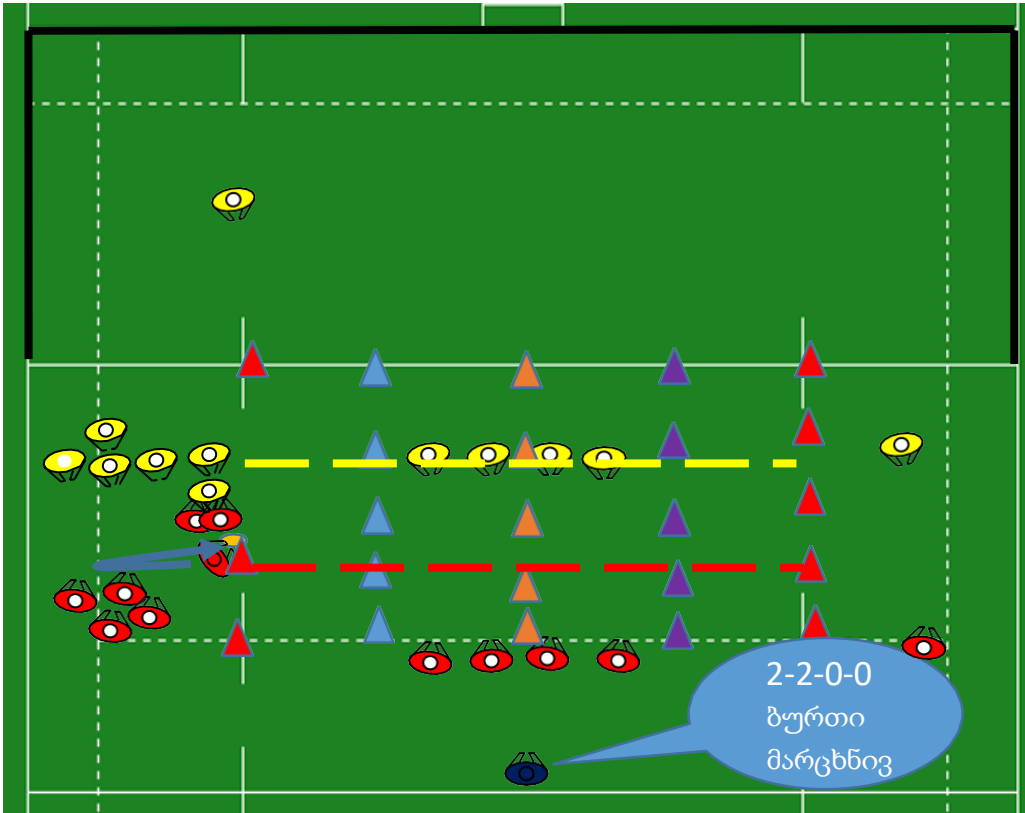


ვარჯიშის შინაარსი

მიზანი: კოლექტიური მოქმედება

პრობლემა: ყველა მოთამაშე კონცენტრირებულია ბურთზე

მიზანი: მოწინააღმდეგის განლაგების შეფასება



დაწყება:

მწვრთნელი აცხადებს მცველების განლაგებას (4 დერეფანი)
მაგალითად : 1-0-1-0

მწვრთნელის ნიშანზე : „გადაწყობა“
(მცველები იკავებენ პოზიციებს)



ვარჯიშის შინაარსი

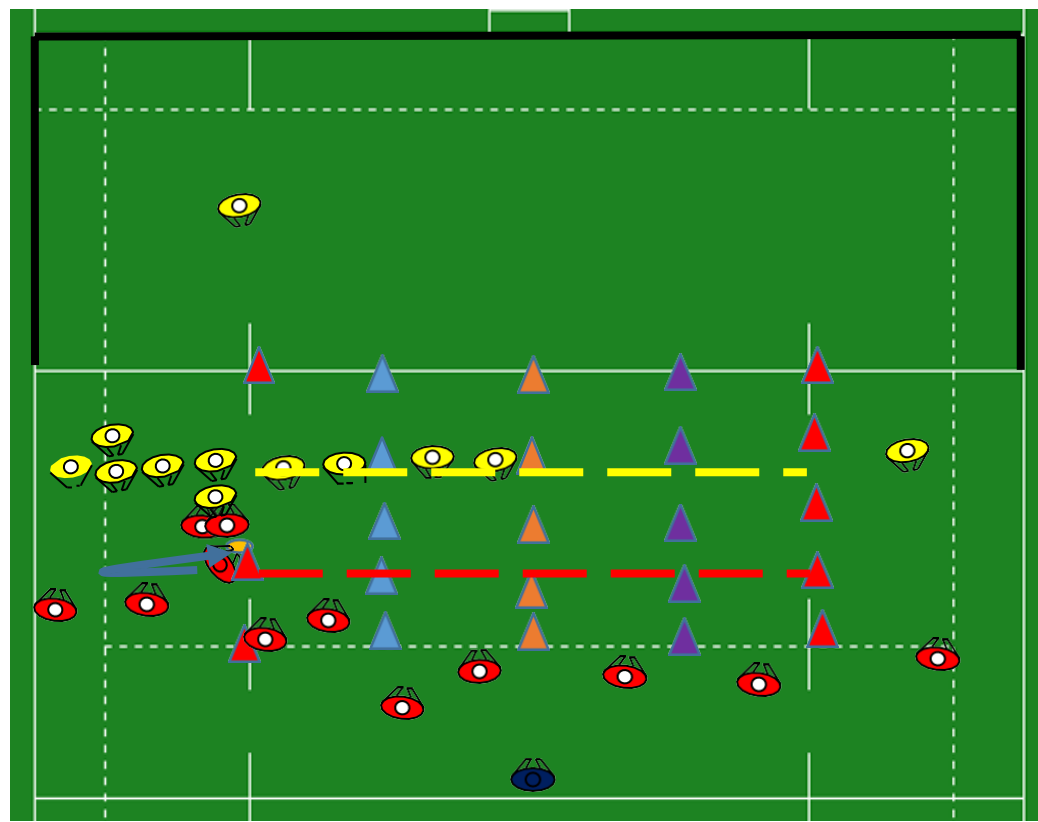
მიზანი: კოლექტიური მოქმედება

პრობლემა : ყველა მოთამაშე კონცენტრირებულია ბურთზე

მიზანი : მოწინააღმდეგის განლაგების შეფასება

დაწყება:
მწვრთნელი აცხადებს მცველების განლაგებას (4 დერეფანი)
მაგალითად : 2-2-0-0

ამ შემთხვევაში მწვრთნელის ნიშანზე «გადაწყობა» მხოლოდ შეტევა ირჩევს პოზიციებს.



სასურველი ქმედება:
შეტევა იღებს მოედნის მთელ სიგანეს. იგი აფასებს დაცვის განლაგებას და ირჩევს შეტევისათვის ხელსაყრელ ზონებს. ბურთისაგან შორს მყოფი მოთამაშეები იძლევიან ინფორმაციას სუსტი ზონების შესახებ.

ვარჯიშის შინაარსი

რიცხობრივი უპირატესობა



ვარჯიშის შინაარსი

რიცხოვრივი უპირატესობა

პრობლემა : სიტუაციის ცუდი შეფასება. ბურთიანი აგვიანებს პასს

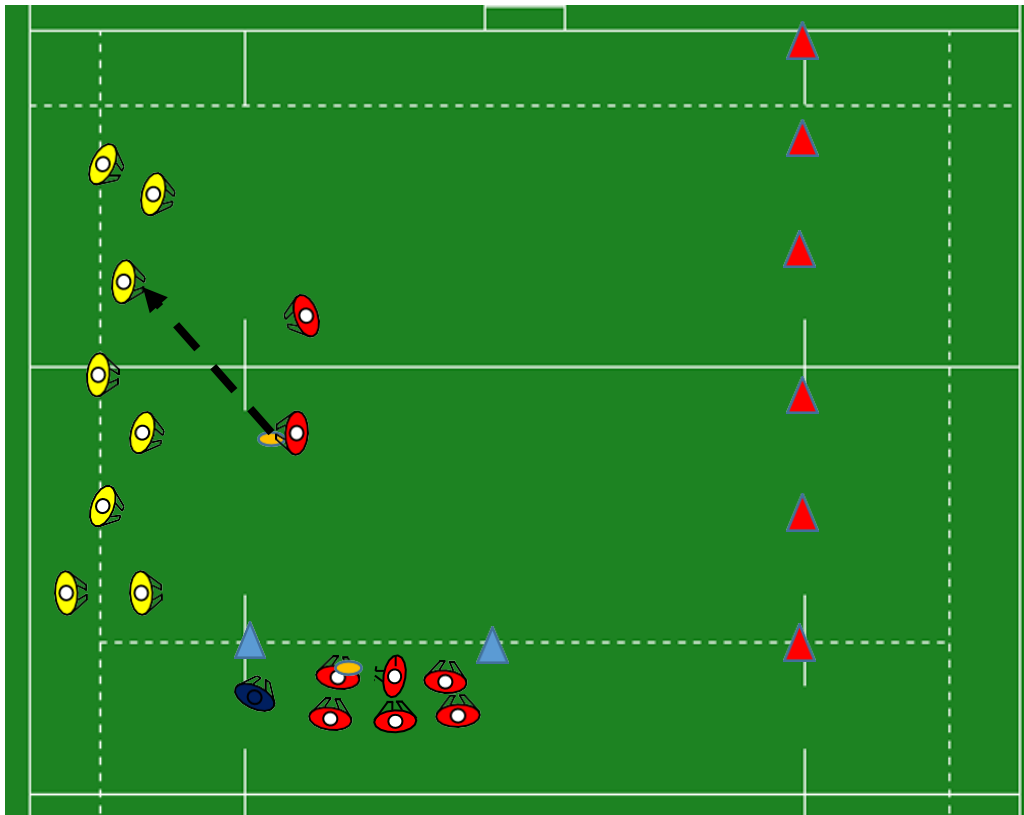
მიზანი : ვითამაშოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად

დანყება:

მწვრთნელი ცდილობს შეუნარჩუნოს შეტევას რიცხოვრივი უპირატესობა მაქს. 8 X 6

დაცვა ხელით ან ფეხით აწვდის ბურთს რომელიმე შემტევს, თამაში იწყება ბურთის დაჭერისთანავე

მითითება : ყოველი ლელოს შემდეგ კიდევ 1 მცველი შემოდის მოედანზე და შეტევამ ლელო მოპირდაპირე მხარეს უნდა გაიტანოს





ვარჯიშის შინაარსი

რიცხოვრივი უპირატესობა

პრობლემა: სიტუაციის ცუდი შეფასება. ბურთიანი აგვიანებს პასს

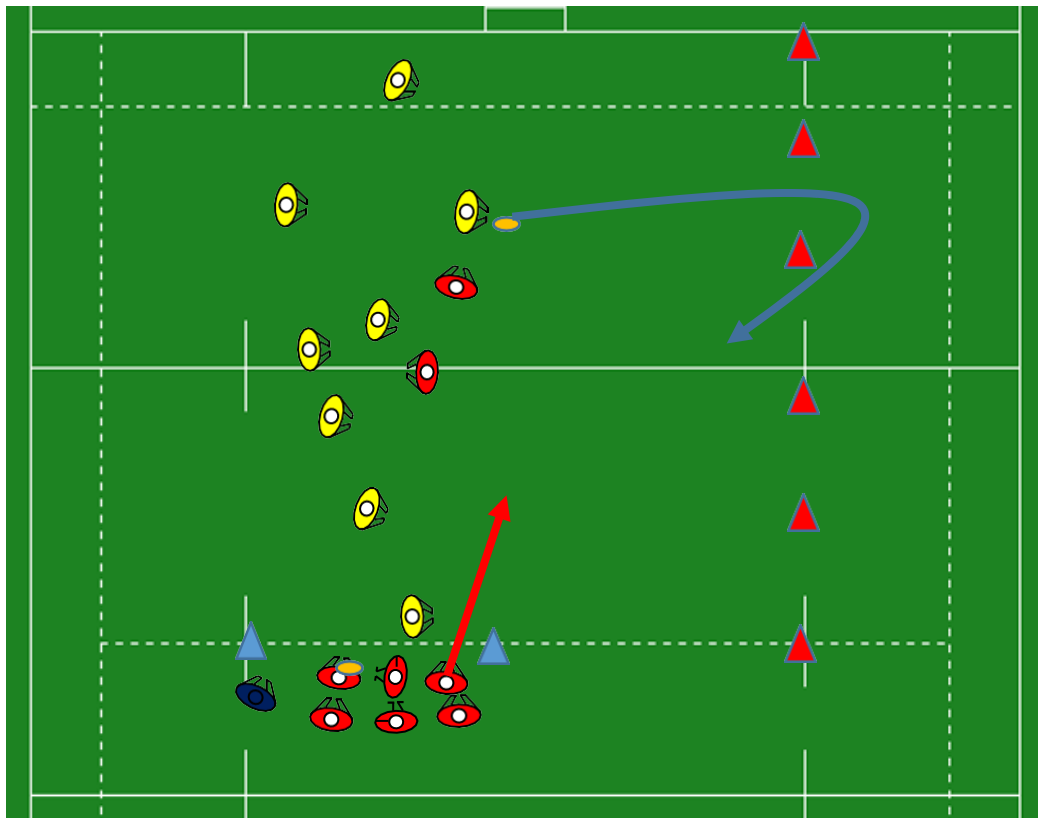
მიზანი: ვითამაშოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად

სასურველი ქმედება:
ძალზე სწრაფი თამაში,
გადავადგილოთ ბურთი თავისუფალი სივრცისაკენ

მითითება დაცვას:
შევუბოთ ბურთიან მოთამაშეს

თუ ბურთიანს შეეხებიან შეტევა კარგავს ბურთს. 6 შემტევი სწრაფად ტოვებს მოედანს და ყველა მცველი ერთვება შეტევაში

მწვრთნელი ითვლის (თამაში 3 წამში უნდა განახლდეს)





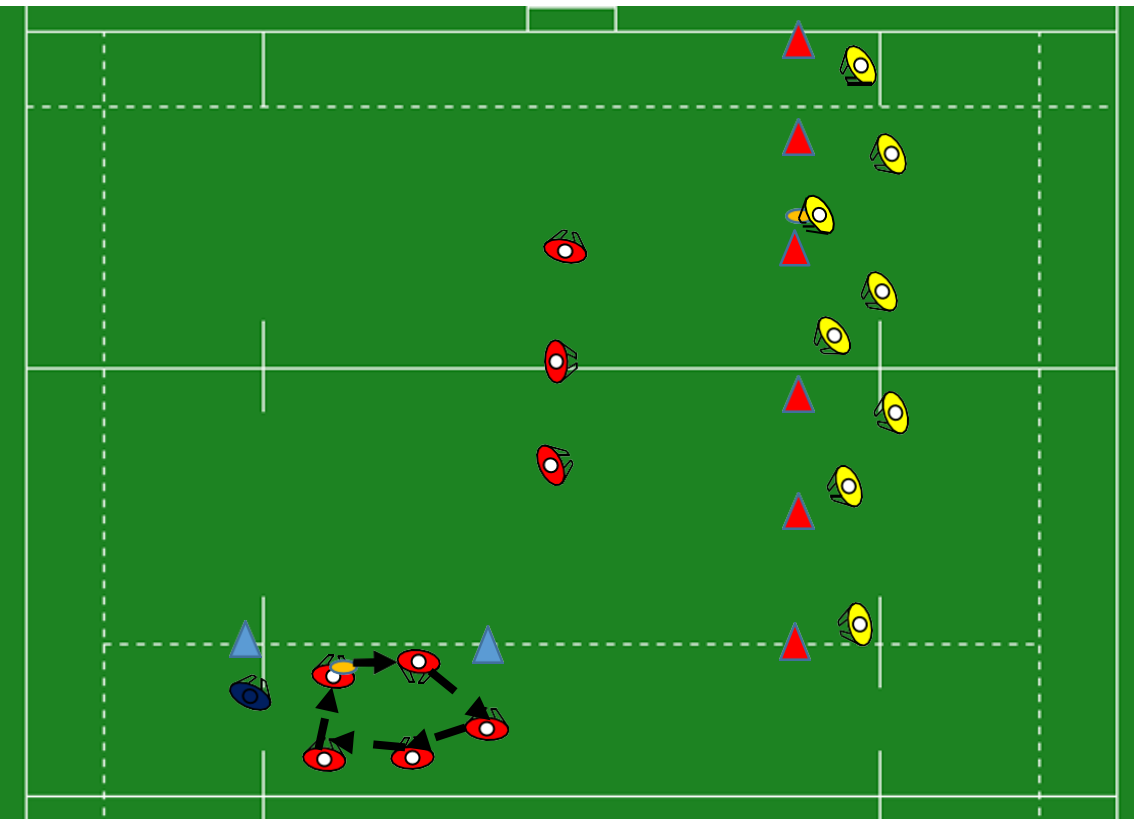
ვარჯიშის შინაარსი

რიცხოვრივი უპირატესობა

პრობლემა : სიტუაციის ცუდი შეფასება.
ბურთიანი აგვიანებს პასს

მიზანი : ვითამაშოთ სადაც ადვილია,
ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად

სასურველი ქმედება:
ძალზე სწრაფი თამაში ,
გადავადგილოთ ბურთი თავისუფალი
სივრცისაკენ



მითითება დაცვას:
შევხვით ბურთიან მოთამაშეს 2
ხელით
თუ ბურთიანს შეეხებიან შეტევა
კარგავს ბურთს. 6 შემტევი
სწრაფად ტოვებს მოედანს და
ყველა მცველი ერთვება შეტევაში

მწვრთნელი ითვლის (თამაში 3
წამში უნდა განახლდეს)

მცველები, რომლებიც ჯერ არ
არიან ჩართულნი თამაშში, პასებს
აწვდიან ერთმანეთს.



ვარჯიშის შინაარსი

რიცხოვრივი უპირატესობა

პრობლემა : სიტუაციის ცუდი შეფასება. ბურთიანი აგვიანებს პასს

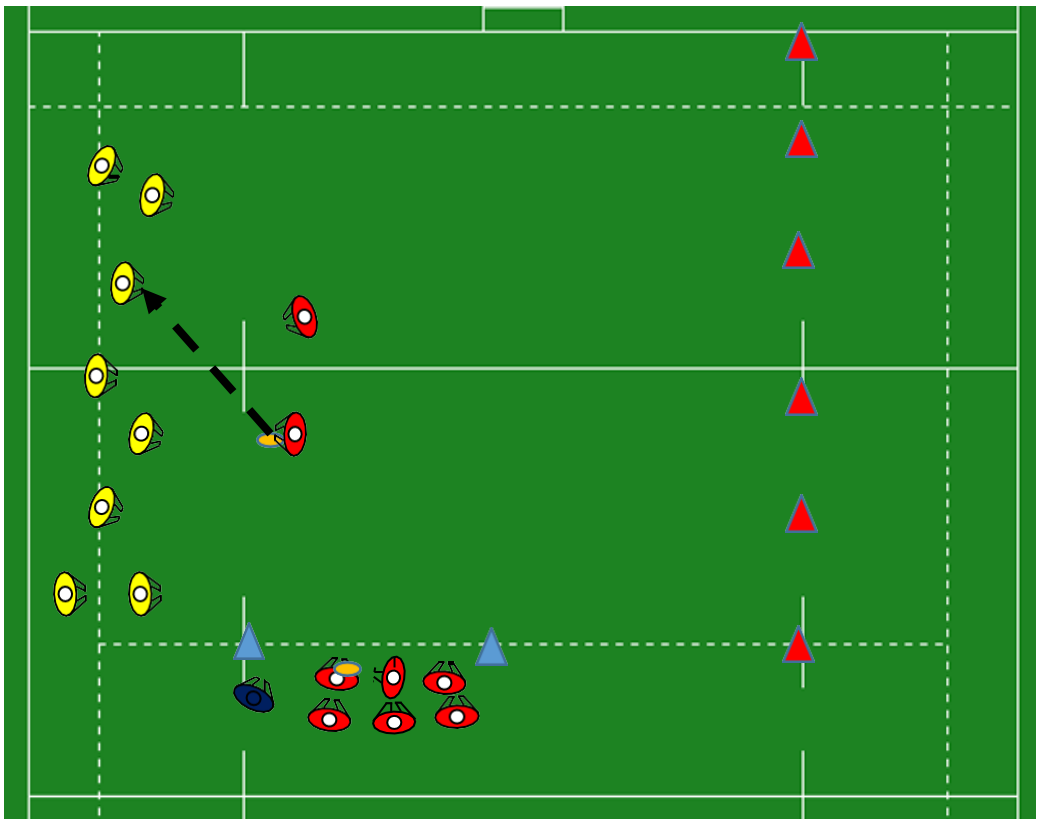
მიზანი : ვითამაშოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად

დაწყება :

მწვრთნელი ცდილობს შეუნარჩუნოს შეტევას რიცხოვრივი უპირატესობა მაქს. 8 X 6

დაცვა ხელით ან ფეხით აწვდის ბურთს რომელიმე შემტევს, თამაში იწყება ბურთის დაჭერისთანავე

მითითება : ყოველი ლელოს შემდეგ კიდევ 1 მცველი შემოდის მოედანზე და შეტევამ ლელო მოპირდაპირე მხარეს უნდა გაიტანოს



ვარჯიშის შინაარსი

მოედნის მთელი სიგანის აღება

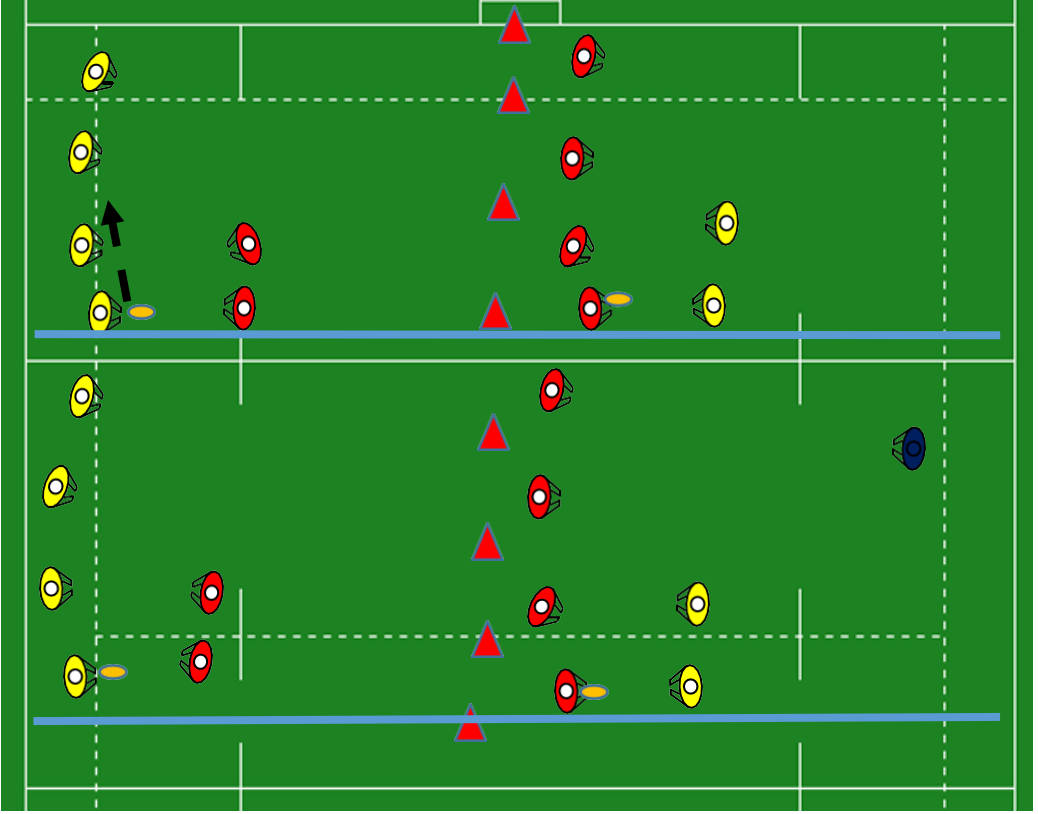


ვარჯიშის შინაარსი

მოედნის მთელი სიგანის ალება

პრობლემა : ბურთიანი არ უყურებს დაცვის განლაგებას, გარბის თავისუფალი სივრცისკენ (ცერად სირბილი), იშვიათად იყენებს პასს

მიზანი : ვითამაშოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად



დაწყება :
ბურთიანი ათამაშებს „თავისუფალს“

მითითება დაცვას : შევეხოთ ბურთიანს 2 ხელით
შეხების შემდეგ ბურთიანი წვება მიწაზე დაწოლილი მოთამაშე ვალდებულია გააკეთოს პასი მიწიდან

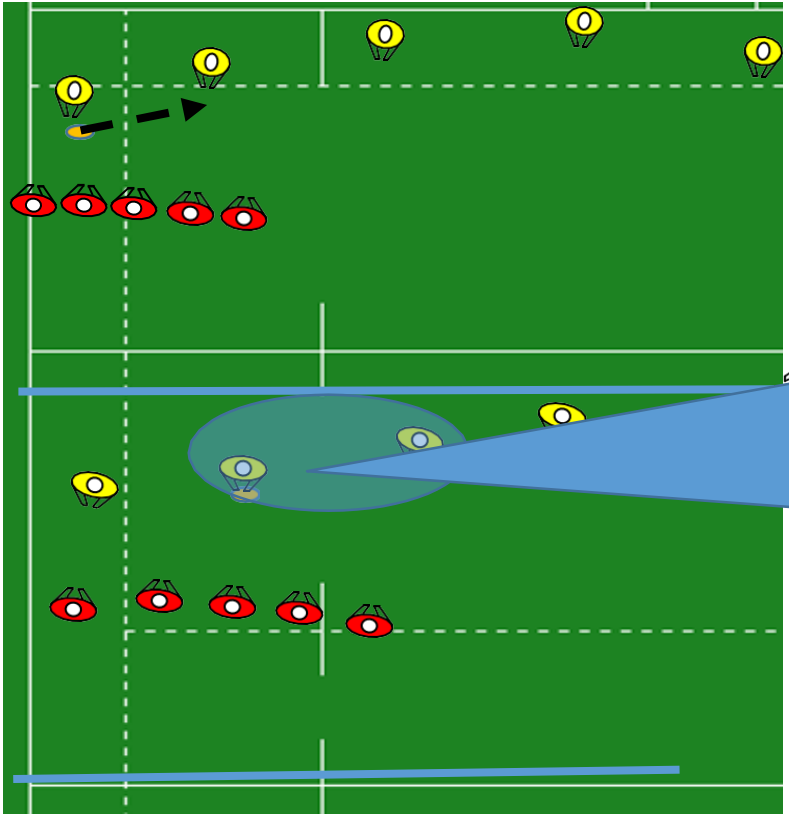


ვარჯიშის შინაარსი

მოედნის მთელი სიგანის ალება

პრობლემა : ბურთიანი არ უყურებს დაცვის განლაგებას, გარბის თავისუფალი სივრცისკენ (ცერად სირბილი), იშვიათად იყენებს პასს

მიზანი : ვითამაშოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად



პირველი შემტევის ძირითადი მოვალეობა დაცვითი წნეხისას: « ვატაროთ ბურთი რაც შეიძლება მცირე ხნით» პასი 1 ან მაქს. 2 ნაბიჯში

მიტითება შეტევას:
„ფაზების აკინძვა“ რაც შეიძლება სწრაფად

მიტითება დაცვას:
მცველები რაქთან მჭიდროდ დგანან (გამლილი ხელის მანძილზე) ბურთის გატანის შემდეგ შეუძლიათ გამლა

ბურთიანის ბლოკირების ან ბოჭვის შემდეგ დაცვა ბურთზე არ თამაშობს, მბოჭავი რჩება დაჩოქილი; დანარჩენი მცველები მჭიდროდ დგებიან ბოჭვის ზონაში.

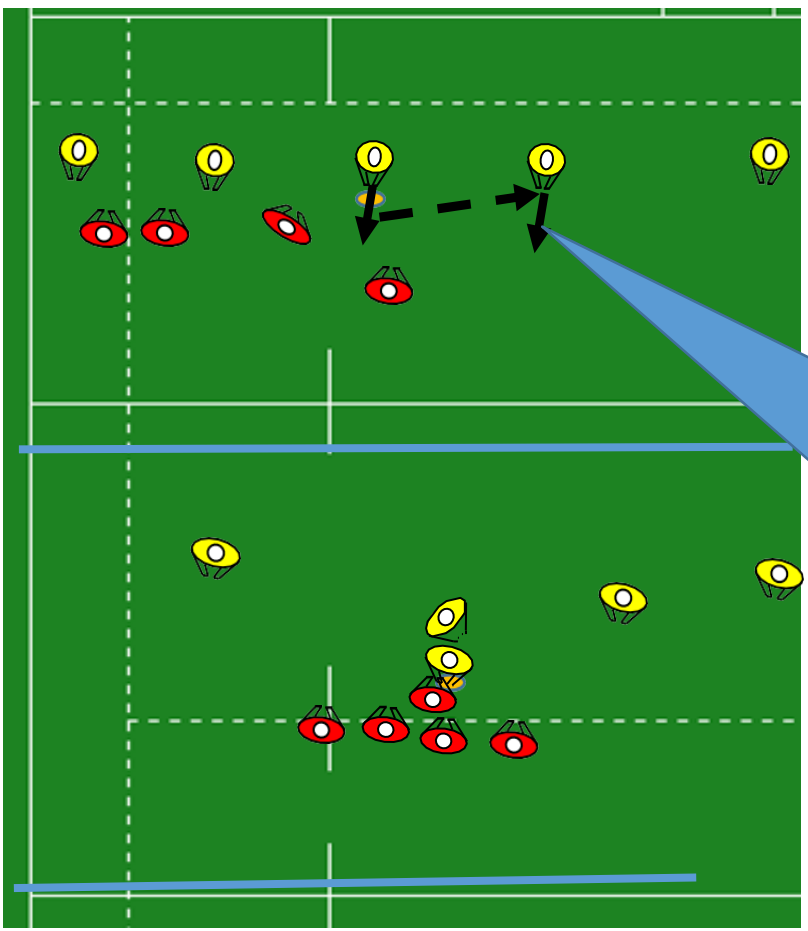


ვარჯიშის შინაარსი

მოედნის მთელი სიგანის ალება

პრობლემა : ბურთიანი არ უყურებს დაცვის განლაგებას, გარბის თავისუფალი სივრცისკენ (ცერად სირბილი), იშვიათად იყენებს პასს

მიზანი : ვითამაშოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად



მთავარი მოთხოვნა : ყველა შემტევმა უნდა შეარჩიოს პოზიცია ინტერვალის პირისპირ და შეტევა უნდა გაიშალოს მოედნის მთელ სიგანეზე

მითითება შეტევას : პირველი მიმყოფს გააქვს ბურთი. ბურთიანი აკეთებს პრეზენტაციას ან აგორებს ბურთს გამტანისაკენ

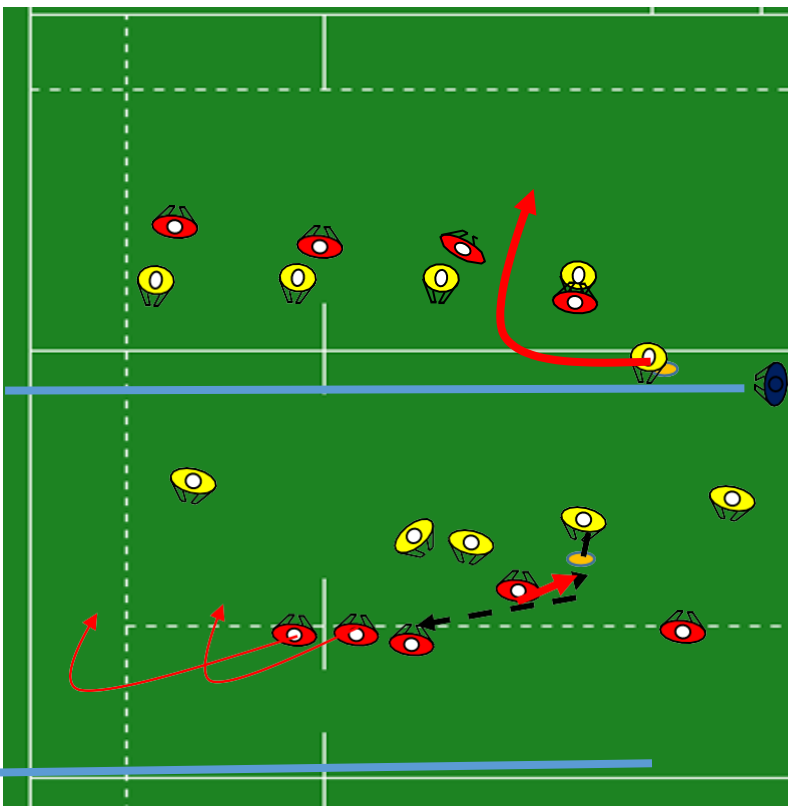
მითითება დაცვას : მცველები რაქთან მჭიდროდ დგანან (გამლილი ხელის მანძილზე) ბურთის გატანის შემდეგ შეუძლიათ გამლა ბურთიანის ბლოკირების ან ბოჭვის შემდეგ დაცვა ბურთზე არ თამაშობს, მბოჭავი და უანლოესი მცველი დერძზე, რჩებიან დაჩოქილი; დანარჩენი მცველები მჭიდროდ დგებიან ბოჭვის ზონაში.



ვარჯიშის შინაარსი

მოედნის მთელი სიგანის აღება

პრობლემა : ბურთიანი არ უყურებს დაცვის განლაგებას, გარბის თავისუფალი სივრცისკენ (ცერად სირბილი), იშვიათად იყენებს პასს



მიზანი : ვითამაშოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად

სიტუაციის მართვა :
ლელოს გატანის შემთხვევაში შეტევა დაუყოვნებლივ უტევს საპირისპირო მიმართულებით (დაცვა და შეტევა ცვლიან მოედნებს)
თუ შეტევა უშვებს შეცდომას (წინ თამაში...), დაცვას შეუძლია კონტრ-შეტევა

ვარჯიშის თემა

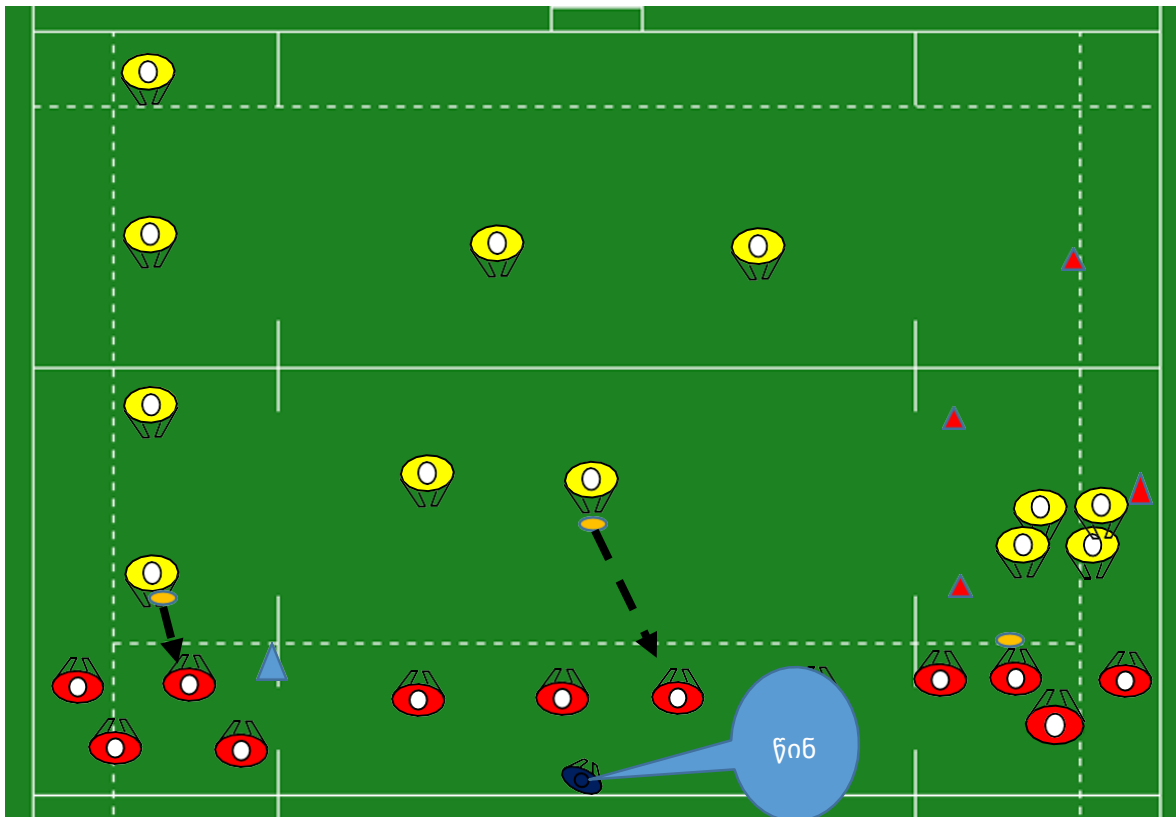
თავისუფალი სივრცის დანახვა



ვარჯიშის თემა

თავისუფალი სივრცის დანახვა

პრობლემა: სიტუაციის ცუდი შეფასება, ბურთიანი ზედმეტს დარბის



მიზანი: ვითამაშოთ სადაც ადვილია ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად

სასურველი ქმედება: რაც შეუძლება სწრაფი წინსვლა ნაკლები წინააღმდეგობის ზონაში თამაში 3 დერეფანში

მითითება დაცვას: ბოჭვა ან ხელებისა და ბურთის დაბლოკვა



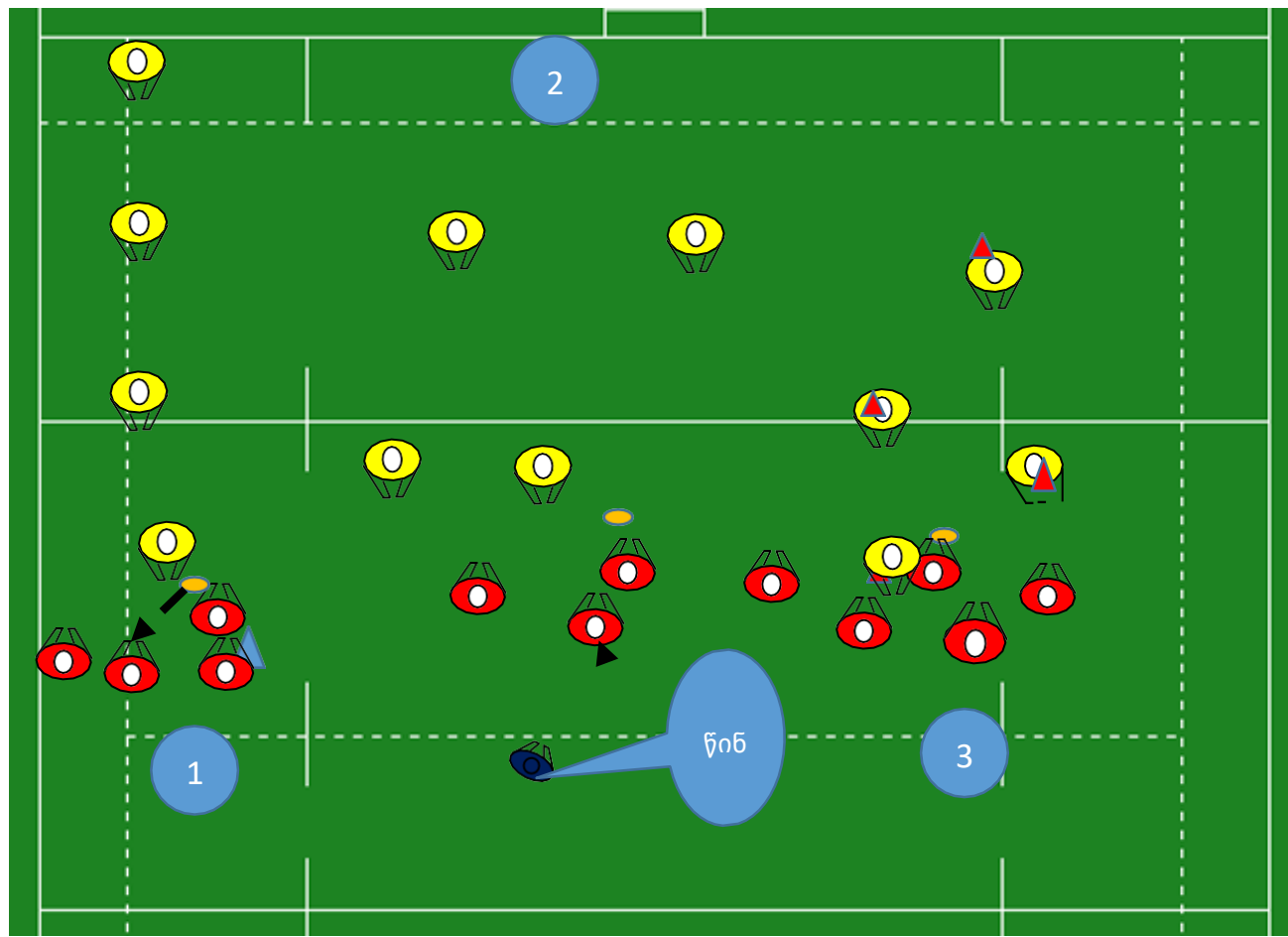
ვარჯიშის თემა

თავისუფალი სივრცის დანახვა

პრობლემა : სიტუაციის ცუდი შეფასება, ბურთიანი ზედმეტს დარბის

მიზანი : ვითამამოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად

ვარჯიშის მართვა
შევინარჩუნოთ სათამაშომ დინამიკა 3-ივე დერეფანში, მოთამაშეებმა ცვალონ დერეფნები ნიშანზე 1 ბურთი 3-ივე დერეფნისათვის, თამაში გრძელდება პირველი დერეფნის ბურთით



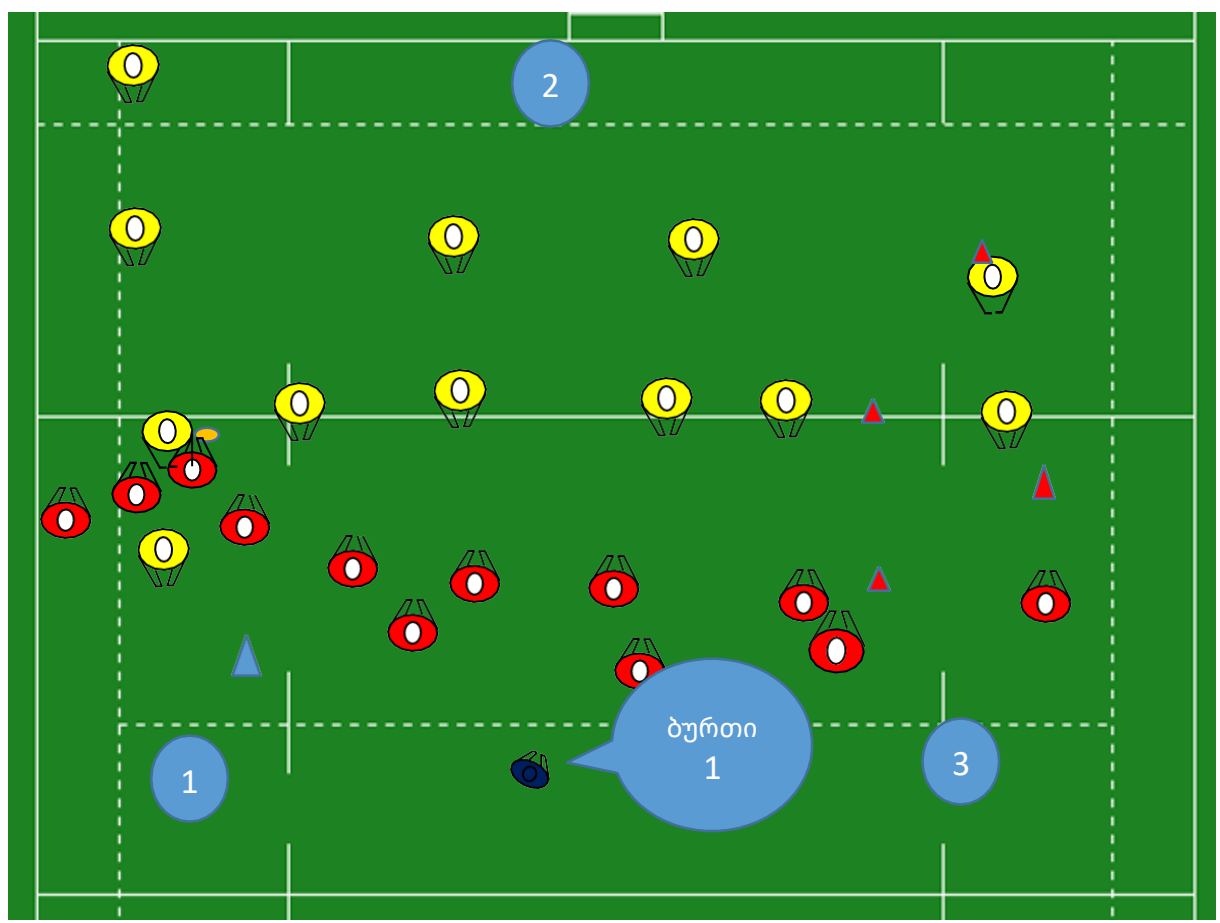


ვარჯიშის თემა

თავისუფალი სივრცის დანახვა

პრობლემა: სიტუაციის ცუდი შეფასება, ბურთიანი ზედმეტს დარბის

მიზანი: ვითამაშოთ სადაც ადვილია, ინდივიდუალურად ან კოლექტიურად



სასურველი ქმედება:
 მოთამაშეებისათვის მოულოდნელი იქნება ბურთის ცვლა მათ უნდა აირჩიონ პოზიცია ბურთიანთან, ახლო მყოფ პარტნიორთან და სათამაშო სივრცესთან მიმართებაში.

მიზანი: მოედნის 3-ივე ზონის აღება არ შევჯგუფდეთ უსარგებლოდ ბურთის გარშემო

უმთავრესი პრინციპები:
 გამოვიყენოთ ბურთი გამოვიყენოთ სივრცე



ვარჯიშის თემა

თავისუფალი სივრცის დანახვა

ტექნიკაზე მუშაობა : პასი

მუშაობა ფეხით ბიძგზე (მარჯვენა ფეხი/მარჯვენა ხელი), მოძრაობის დასრულება (ხელები სამიზნისაკენ)



ძირ. ფაქტ. მწვრთნელი

- მანძილი საკმაოდ დიდი უნდა იყოს იმისათვის, რომ მოთამაშემ ფეხით ბიძგი გააკეთოს
- სწორხაზოვანი პასები
- არ შეიძლება პასის წინ ყოვნი და საყრდენის გასწორება
- პასის მიცემისას საყრდენი ფეხი წინ

ორგანიზაცია

- მოთამაშე 1: ბურთი ორივე ხელით უჭირავს წელის დონეზე და უკან იხევს ნიშნულამდე.
- როგორც კი იგი გასცდება ნიშნულს აწვდის ბურთს მოთამაშე 2
- იგი მიჰყვება ბურთს მოთამაშე 3-მდე

ძირ.ფაქტ. მოთამაშე

- ვიგრძნოთ, რომ პასის მოძრაობა ფეხებიდან იწყება
- თავის მოძრაობა უსწრებს ხელებისას
- მარჯვნივ პასისას ბიძგი მარჯვენა ფეხით
- „გადატენვა“ ხდება მენჯის გაშლით (ნიშნულის გადაკვეთის შემდეგ)
- ხელების გაყოლება რაც შეიძლება შორს სამიზნისკენ

განვითარება

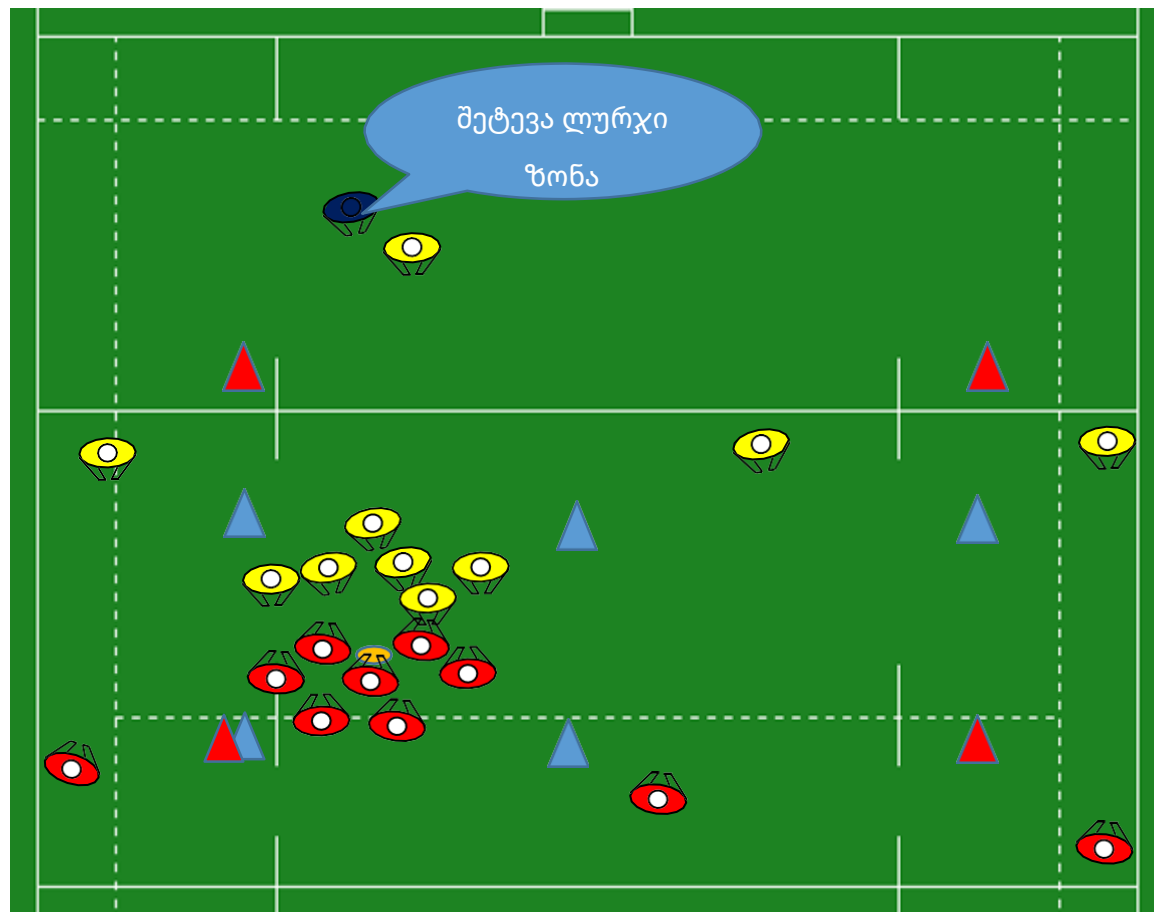
- პასი ორივე მიმართულებით
- მანძილის ცვლა
- აჩქარება პასის შემდეგ



ვარჯიშის თემა

უბურთოთ თამაში - მოთამაშეთა გადაწყობა - სასარგებლოობის პრინციპი

პრობლემა : ზედმეტი მოთამაშეების თავმოყრა ბურთის გარშემო.



მიზანი : ყოველი მოთამაშის ოპტიმალური როლის განსაზღვრა და მოედის აღება

სასურველი ქმედება:
 მოთამაშეებისათვის განსხვავებული სათამაშო სიტუაციების შექმნა (ძალზე კონცენტრირებული ბურთის გარშემო - გაშლილი მოედნის მთელ სიგანეზე)

განვიხილოთ მოთამაშეებთან ერთად რომელი სიტუაციაა უფრო ადვილი თამაშის, წინსვლისა და ლულოს გატანისათვის

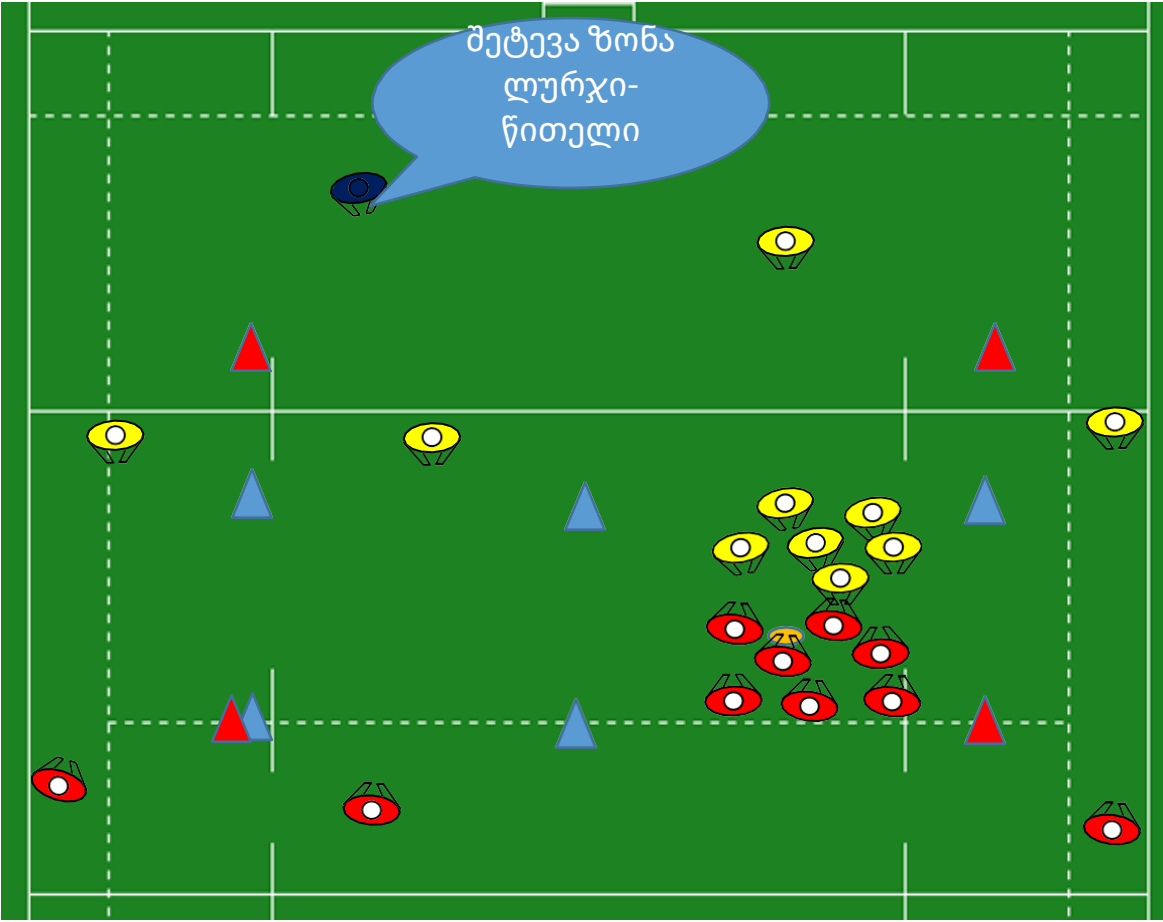
დაწყება:
 მწვრთნელი აცხადებს სათამაშო ზონას 7 შემტევისა და 6 მცველისათვის სხვა მოთამაშეები მოედნის დარჩენილ სივრცეებში იკავებენ პოზიციას



ვარჯიშის თემა

უბურთოთ თამაში - მოთამაშეთა გადაწყობა - სასარგებლოობის პრინციპი

პრობლემა : ზედმეტი მოთამაშეების თავმოყრა ბურთის გარშემო.



მიზანი : ყოველი მოთამაშის ოპტიმალური როლის განსაზღვრა და მოედნის ალება

სასურველი ქმედება:
 მოთამაშეებისათვის განსხვავებული სათამაშო სიტუაციების შექმნა (ძალზე კონცენტრირებული ბურთის გარშემო - გაშლილი მოედნის მთელ სიგანეზე)

განვიხილოთ მოთამაშეებთან ერთად რომელი სიტუაციაა უფრო ადვილი თამაშის, წინსვლისა და ლელოს გატანისათვის

დაწყება :
თამაში იგივე სივრცეში მაგრამ პასი საწინააღმდეგო მიმართულებით



ვარჯიშის თემა

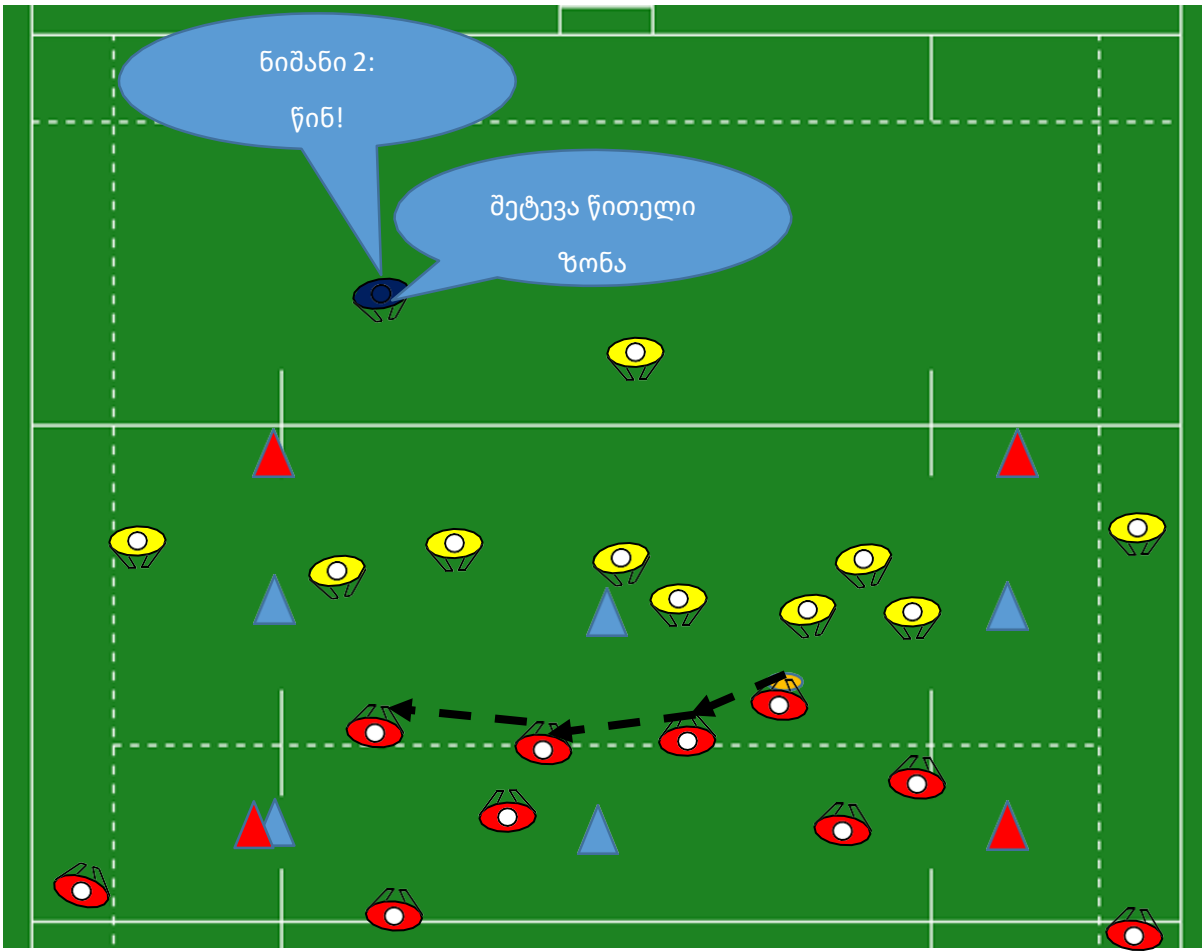
უბურთოთ თამაში - მოთამაშეთა გადაწყობა - სასარგებლოობის პრინციპი

პრობლემა : ზედმეტი მოთამაშეების თავმოყრა ბურთის გარშემო.

მიზანი : ყოველი მოთამაშის ოპტიმალური როლის განსაზღვრა და მოედნის ადება

დაწყების წინ:
მოთამაშეები გადაადგილდებიან მითითებულ ზონაში შემტევები პასებს აწვდიან ერთმანეთს
PS: მწვრთნელს შეუძლია მისი სურვილისამებრ მეორე ბურთით დაიწყოს თამაში

დაწყება:
იგივე სათამაშო სივრცე მაგრამ პასი სხვა მიმართულებით

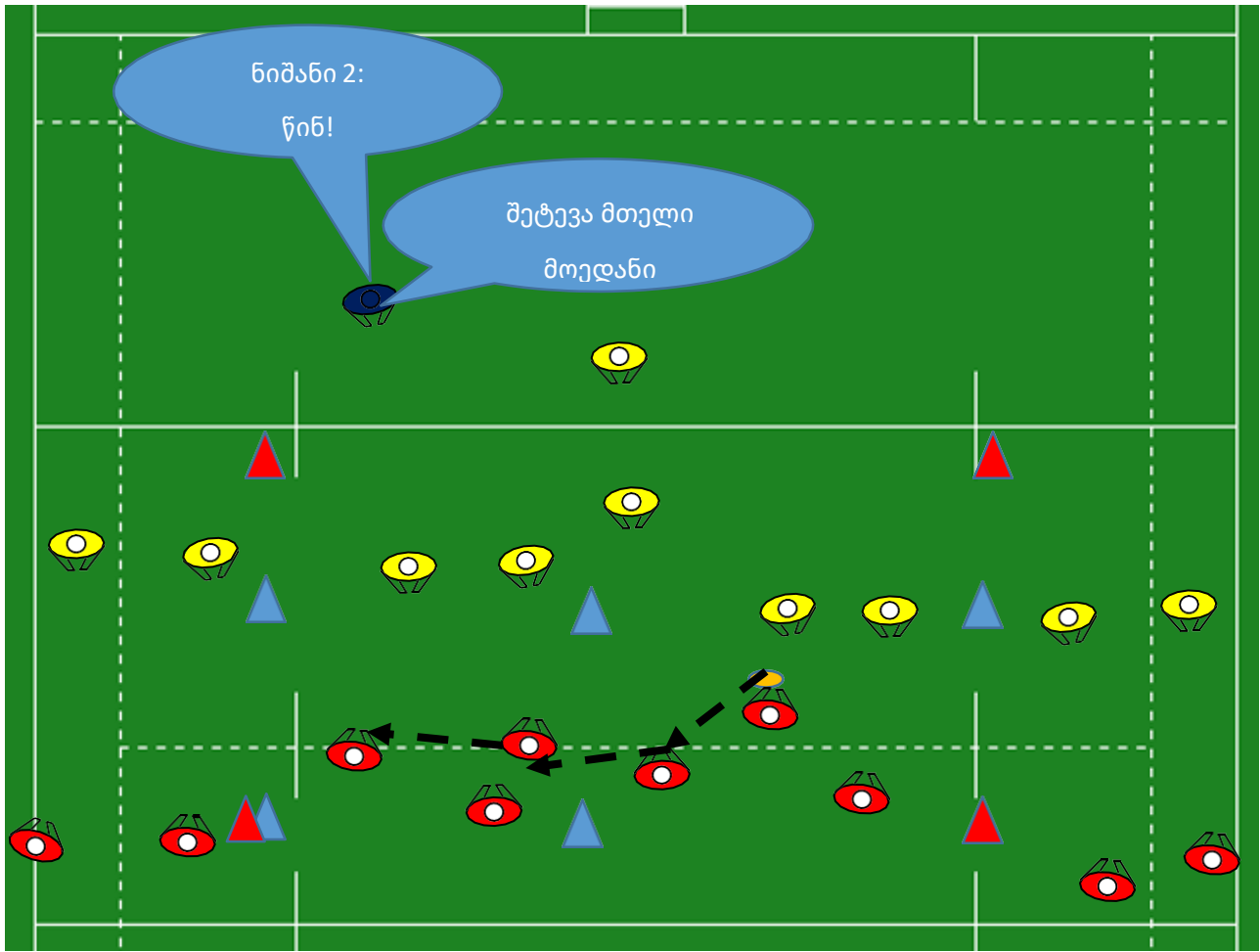




ვარჯიშის თემა

უბურთოთ თამაში - მოთამაშეთა გადაწყობა - სასარგებლოობის პრინციპი

პრობლემა : ზედმეტი მოთამაშეების თავმოყრა ბურთის გარშემო.



მიზანი : ყოველი მოთამაშის ოპტიმალური როლის განსაზღვრა და მოედნის აღება

დაწყების წინ:
მოთამაშეები გადაადგილდებიან მითითებულ ზონაში შემტევები პასებს აწვდიან ერთმანეთს

PS: მწვრთნელს შეუძლია მისი სურვილისამებრ მეორე ბურთით დაიწყოს თამაში

დაწყება:
მინიმუმ 2 შემტევი 15მ-იან ზონებში იგივე დაცვაში

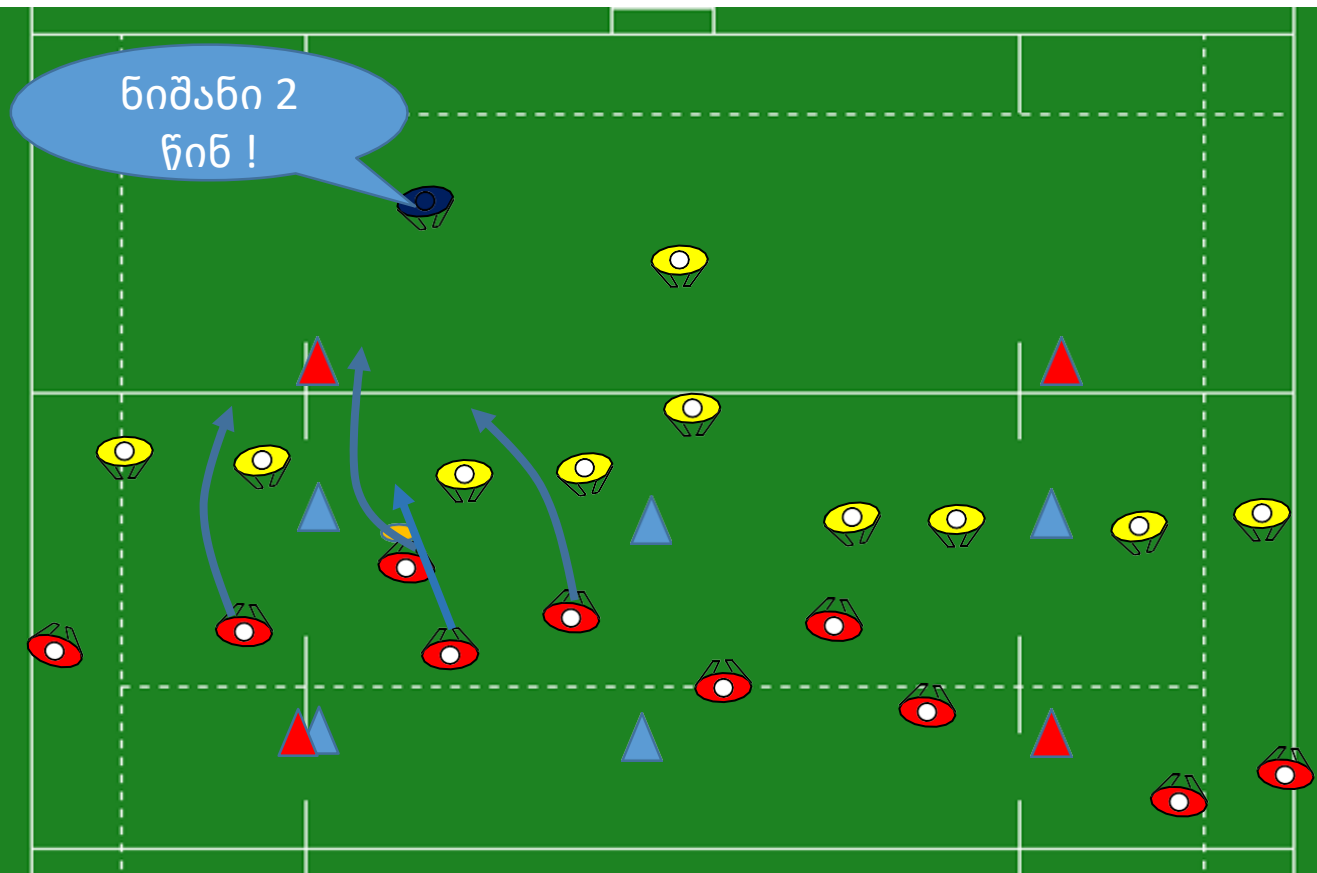


ვარჯიშის თემა

უბურთოთ თამაში - მოთამაშეთა გადაწყობა - სასარგებლოობის პრინციპი

პრობლემა : ზედმეტი მოთამაშეების თავმოყრა ბურთის გარშემო.

მიზანი : ყოველი მოთამაშის ოპტიმალური როლის განსაზღვრა და მოედნის ალება



მითითებები შეტევასა და

დაცვას: ნიშანზე „წინ!“ ყველა მოთამაშეს შეუძლია თავისი დერეფნის დატოვება.

სასურველი ქმედება:

მოთამაშეები უტევენ ინტერვალებს, ბურთთან ახლო მყოფი მოთამაშეები ზრუნავენ წინსვლისა და სათამაშო დინამიკის შენარჩუნებაზე

დანარჩენებმა თვალი უნდა ადევნონ დაცვის გადაადგილებას და აირჩიონ შესატევად ყველაზე ხელსაყრელი სივრცეები

შემტევები ბმაში უნდა იყვნენ ერთმანეთთან (რეალური საპასე დისტანცია და სივრცეში განაწილება)

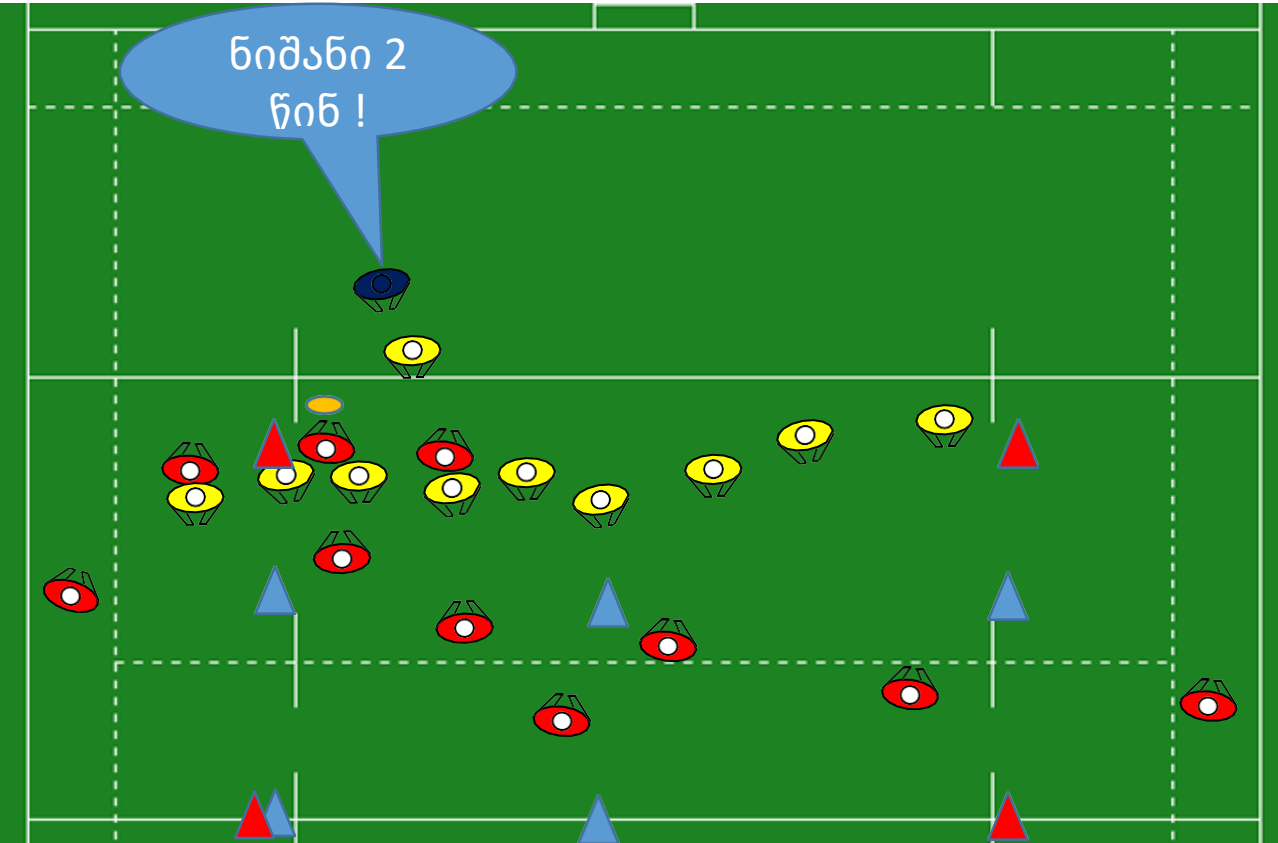
მოთამაშეთა 2 ჯგუფის შექმნის მუდმივი მცდელობა: ბურთის შენარჩუნებისა (ბურთთან ახლო მყოფი) და ბურთისაგან შორს მყოფი ჯგუფები



ვარჯიშის თემა

უბურთოთ თამაში - მოთამაშეთა გადაწყობა - სასარგებლოების პრინციპი

პრობლემა : ზედმეტი მოთამაშეების თავმოყრა ბურთის გარშემო.
მიზანი : ყოველი მოთამაშის ოპტიმალური როლის განსაზღვრა და მოედნის აღება



სასურველი ქმედება:

ბურთიანის წინსვლამ უნდა შეამჩიროვოს დაცვა ახლო მყოფმა მოთამაშეებმა უნდა იზრუნონ, რომ ბურთი არ დაიბლოკოს (მოკლე პასები, ახლო მიყოლა)

ბურთის ბლოკირებისას ორგანიზება ბურთის რაც შეიძლება სწრაფად განთავისუფლებისათვის.

მნიშვნელოვანია: შორს მყოფმა მოთამაშეებმა აიღონ მოედნის მთელი სიგანე და შეუტიონ ყველაზე დაუცველ სივრცეებში.

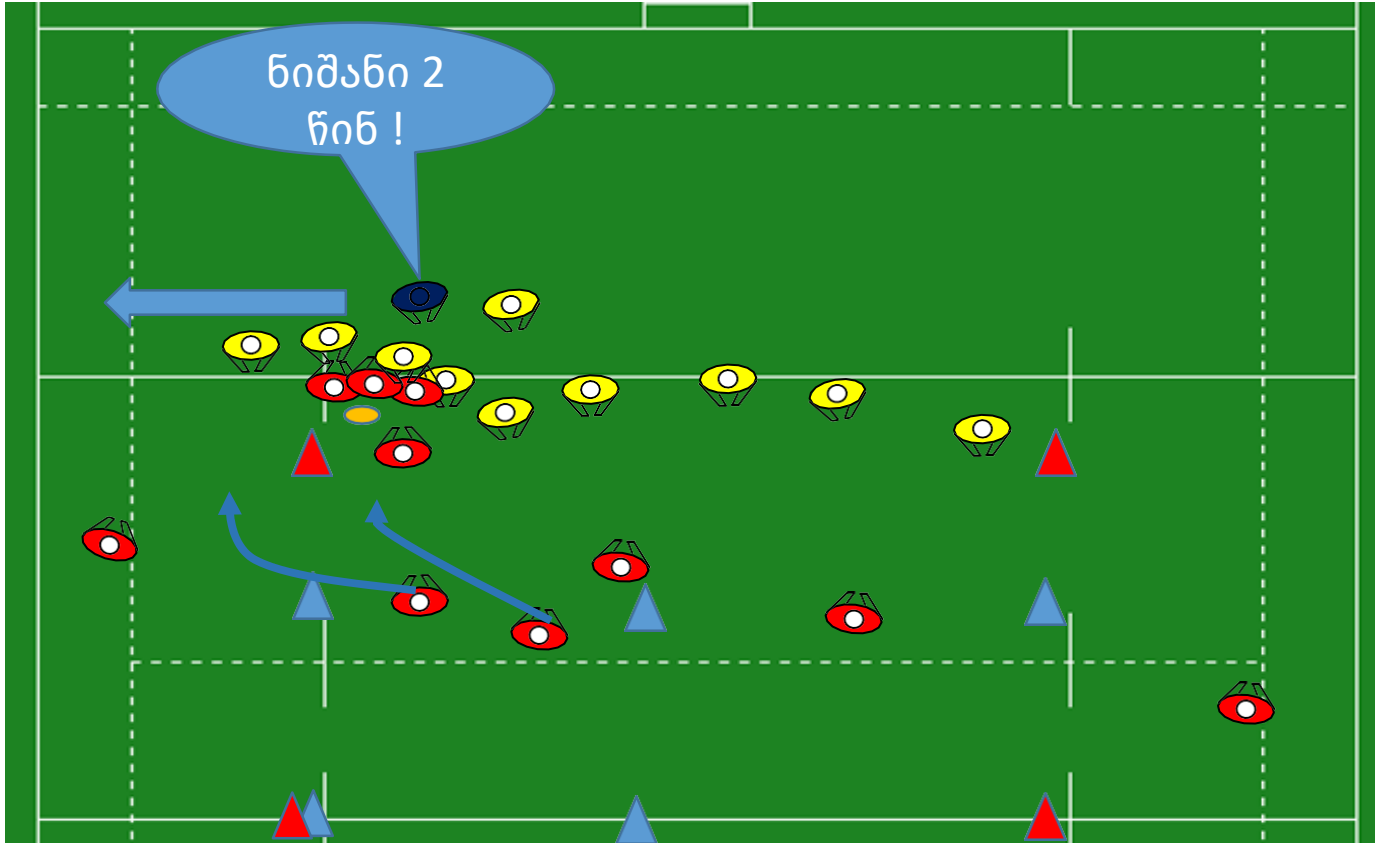


ვარჯიშის თემა

უბურთოთ თამაში - მოთამაშეთა გადაწყობა - სასარგებლოობის პრინციპი

პრობლემა : ზედმეტი მოთამაშეების თავმოყრა ბურთის გარშემო.

მიზანი : ყოველი მოთამაშის ოპტიმალური როლის განსაზღვრა და მოედნის აღება



სასურველი ქმედება:

შემტევი მოთამაშეების გადაადგილებამ საშუალება უნდა მოგვცეს შეტევის მიმართულებით გადაწყობა დავასწროთ მცველებს.

ყურადღება : შეჯგუფებაში მონაწილე მოთამაშეები უნდა გადაეწყონ და სივრცეები დაიკაონ

ვეცადოთ: სწრაფად გამონთავისუფლებული მოთამაშე მიდის ბურთისაკენ დანარჩენები იღებენ პოზიციებს თავიანთ სათამაშო დერეფნებში

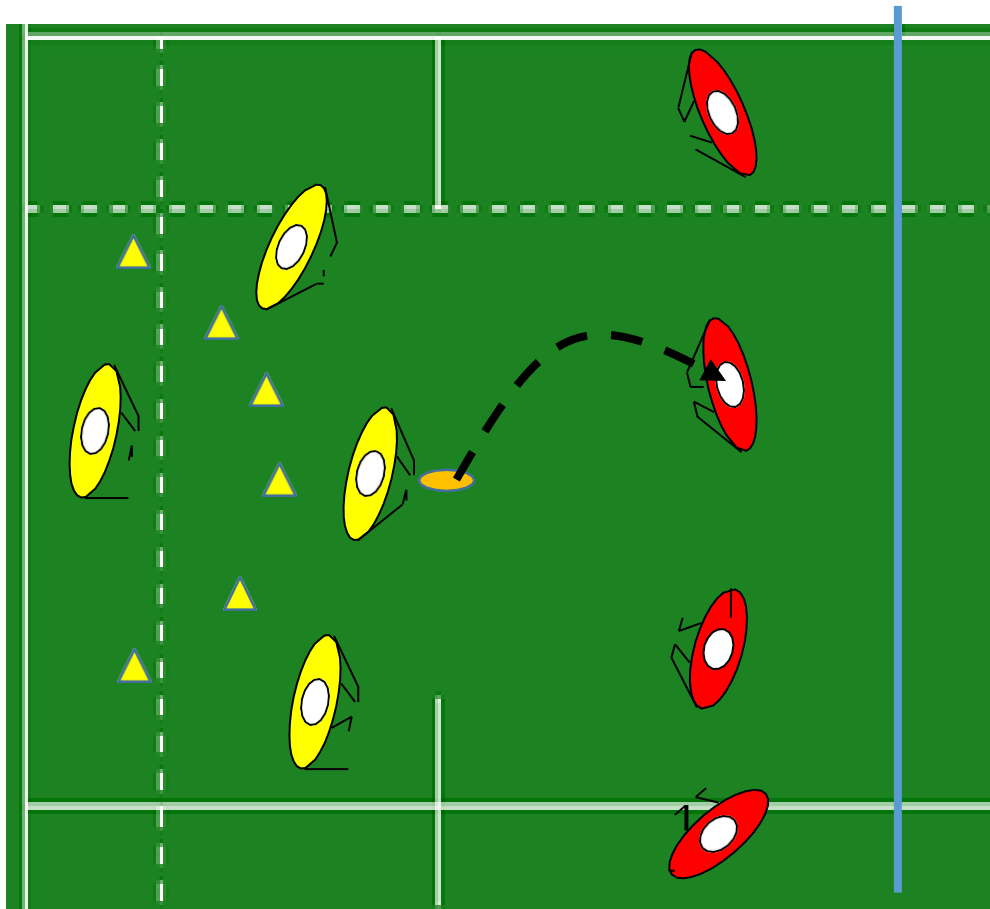


ვარჯიშის თემა

ხაზებად ვარჯიში

თამაში : „ხელბურთი“

მიზანი : წინსწრებით თამაში და ბურთით მანიპულაცია



თამაშის მიზანი :

შეტევა უნდა შევიდეს ზონაში ისე რომ დაცვა არ შეეხოს და მიაწოდოს ბურთი მეკარეს. ბურთის ჩაჭრის შემთხვევაში დაცვას შეუძლია ლელოს გატანა მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედანში.

მითითება შეტევას: ნებადართულია ბურთით სირბილი და პასი ყველა მიმართულებით ბურთიანის შეხების შემთხვევაში შეტევა ვალდებულია ბურთი 15 მ.-ით უკან გაიტანოს

მითითებები დაცვას: ხელბურთის წესები (უბურთოებზე ხელის კვრა, ბურთიანზე 2 ხელით შეხება)

სასურველი ქმედება:

უბურთოდ მოძრაობა
პოზიციის შერჩევა / სიგანე
თავისუფალია, სწორი ტაიმინგი
მოედნის მთელი სიგანის გამოყენება

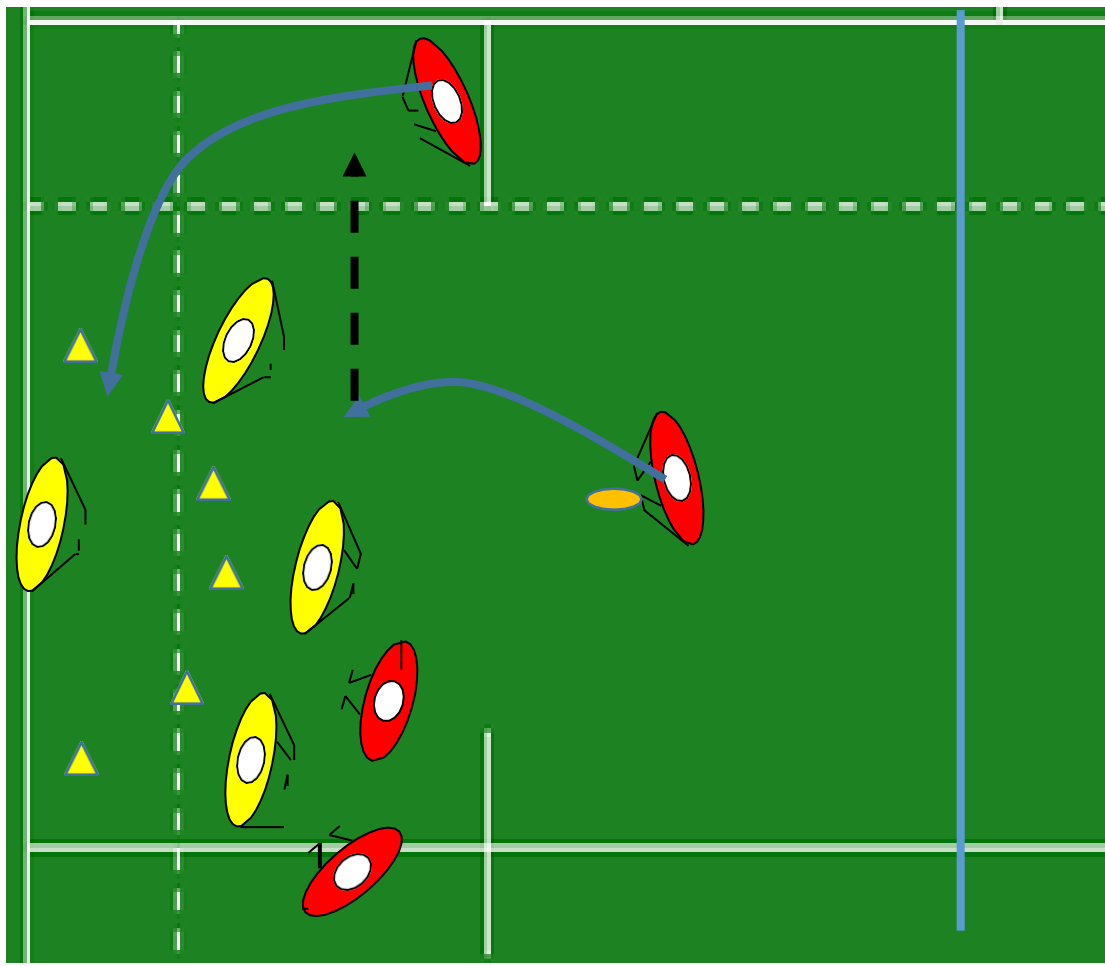


ვარჯიშის თემა

ხაზებად ვარჯიში

თამაში : „ხელბურთი“

მიზანი : წინსწრებით თამაში და ბურთით მანიპულაცია



თამაშის მიზანი :
შეტევა უნდა შევიდეს ზონაში ისე რომ დაცვა არ შეეხოს და მიაწოდოს ბურთი მეკარეს.
ბურთის ჩაჭრის შემთხვევაში დაცვას შეუძლია ლელოს გატან მოწინააღმდეგის ჩათვლის მოედანში.

მითითება შეტევას: ნებადართულია ბურთით სირბილი და პასი ყველა მიმართულებით
ბურთიანის შეხების შემთხვევაში შეტევა ვალდებულია ბურთი 15 მ.-ით უკან გაიტანოს
მითითებები დაცვას: ხელბურთის წესები (უბურთოებზე ხელის კვრა, ბურთიანზე 2 ხელით შეხება)

სასურველი ქმედება:
უბურთოდ მოძრაობა
პოზიციის შერჩევა /
სიგანე თავისუფალია,
სწორი ტაიმინგი
მოედნის მთელი სიგანის გამოყენება

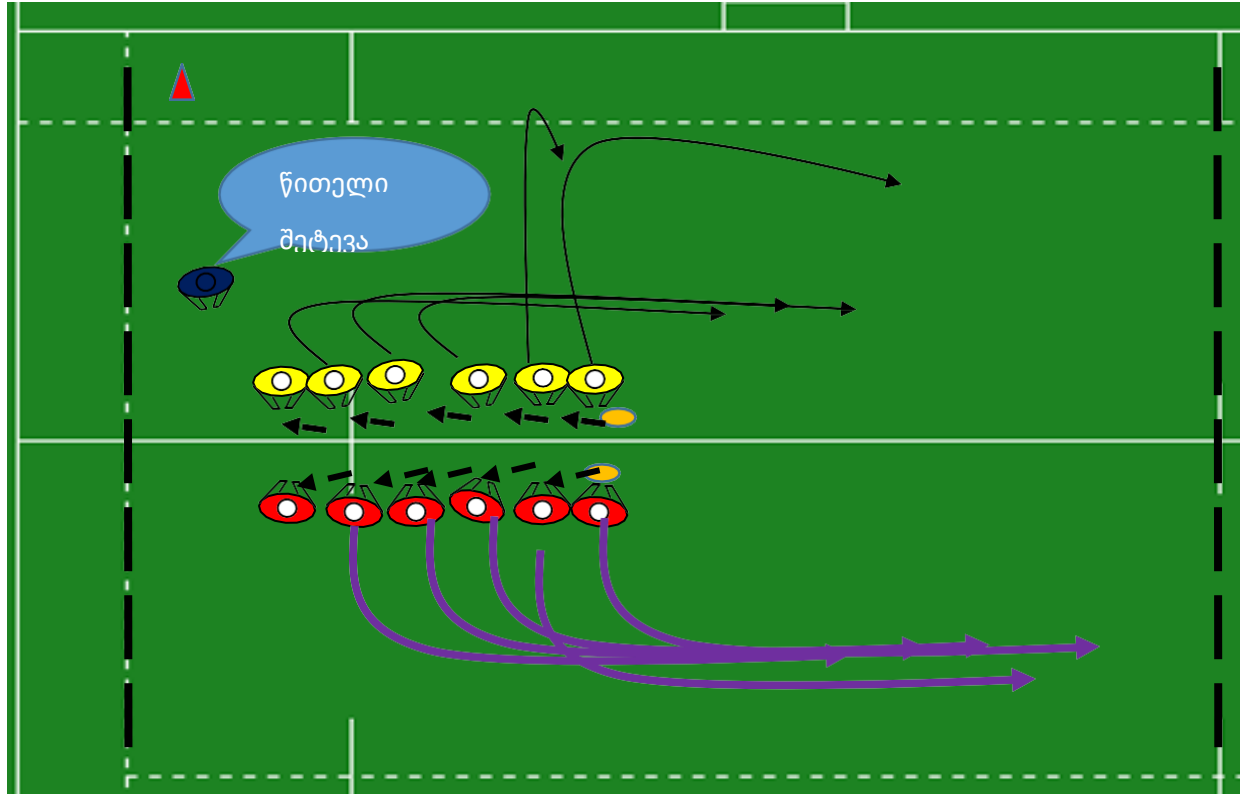


ვარჯიშის თემა

ვარჯიში შემცირებული შემადგენლობით

თემა : ბურთისაგან შორს მყოფი მოთამაშეების მიერ მოედნის სიგანის აღება
მიზანი: წინსწრებით თამაში და ბურთით მანიპულაცია

სასურველი ქმედება:
 უბურთოდ მოძრაობა
 პოზიციის
 შერჩევა / სიგანე
 თავისუფალია,
 სწორი ტაიმინგი
 მოედნის მთელი სიგანის
 გამოყენება

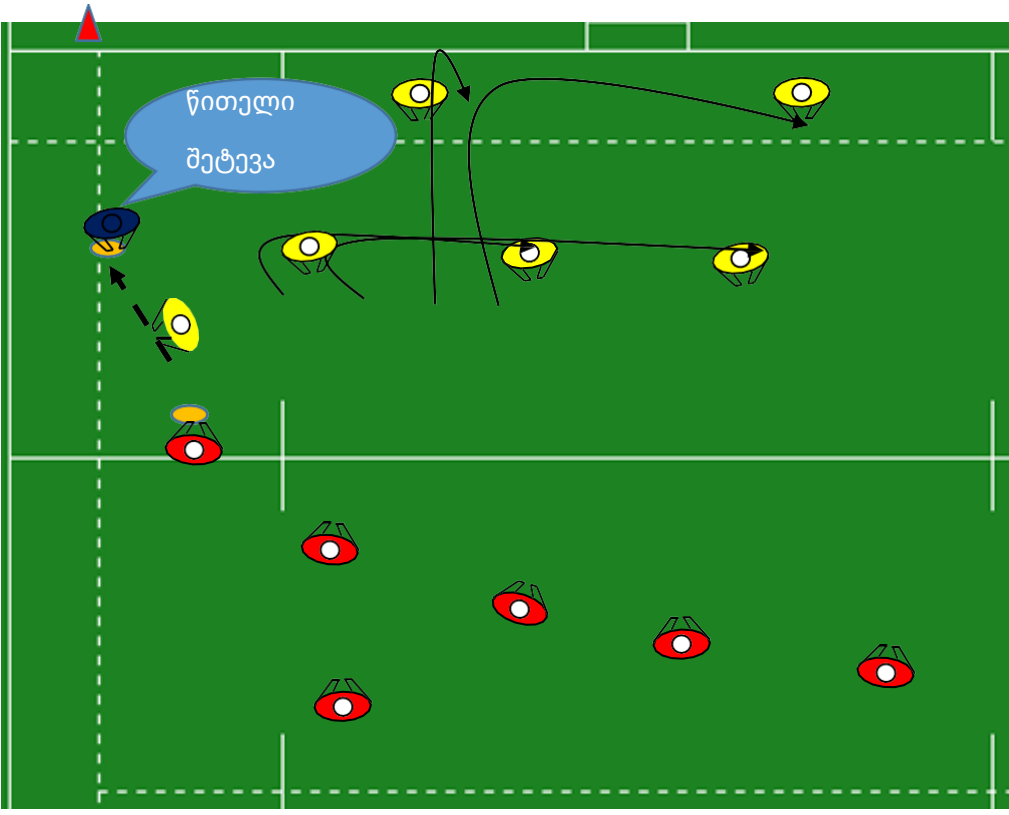




ვარჯიშის თემა

ვარჯიში შემცირებული შემადგენლობით

თემა : ბურთისაგან შორს მყოფი მოთამაშეების მიერ მოედნის სიგანის აღება
მიზანი: ინტერვალებში შეტევა, დაცვის დესტაბილიზაცია



თამაშის დაწყება: როდესაც ბოლო წითელი მოთამაშე მიიღებს ბურთს იგი ახდენს დაცვის განლაგების სკანირებას როგორც კი იგი იწყებს მოძრაობას თამაშიც იწყება. ბურთიანს შეუძლია ბურთით სირბილი და პასის გაკეთება

მითითება დაცვას:
 2 ხელით შეხება, ბოჭვა წელზე, ან „ხელბურთის დაცვა“ (ხელების დაბლოკვა)

განვითარება : რაქი აკრძალულია (ბოჭვა წელის არეში, ბურთი მიწას არ უნდა შეეხოს)

მოსალოდნელი ქმედება:
 უბურთოდ მოძრაობა
 პოზიციის შერჩევა / სიგანე
 თავისუფალია, სწორი ტაიმინგი
 მოედნის მთელი სიგანის გამოყენება

ძირითადი რეპერი: ყველა შემტევი სხვადასხვა ინტერვალს ემუქრება

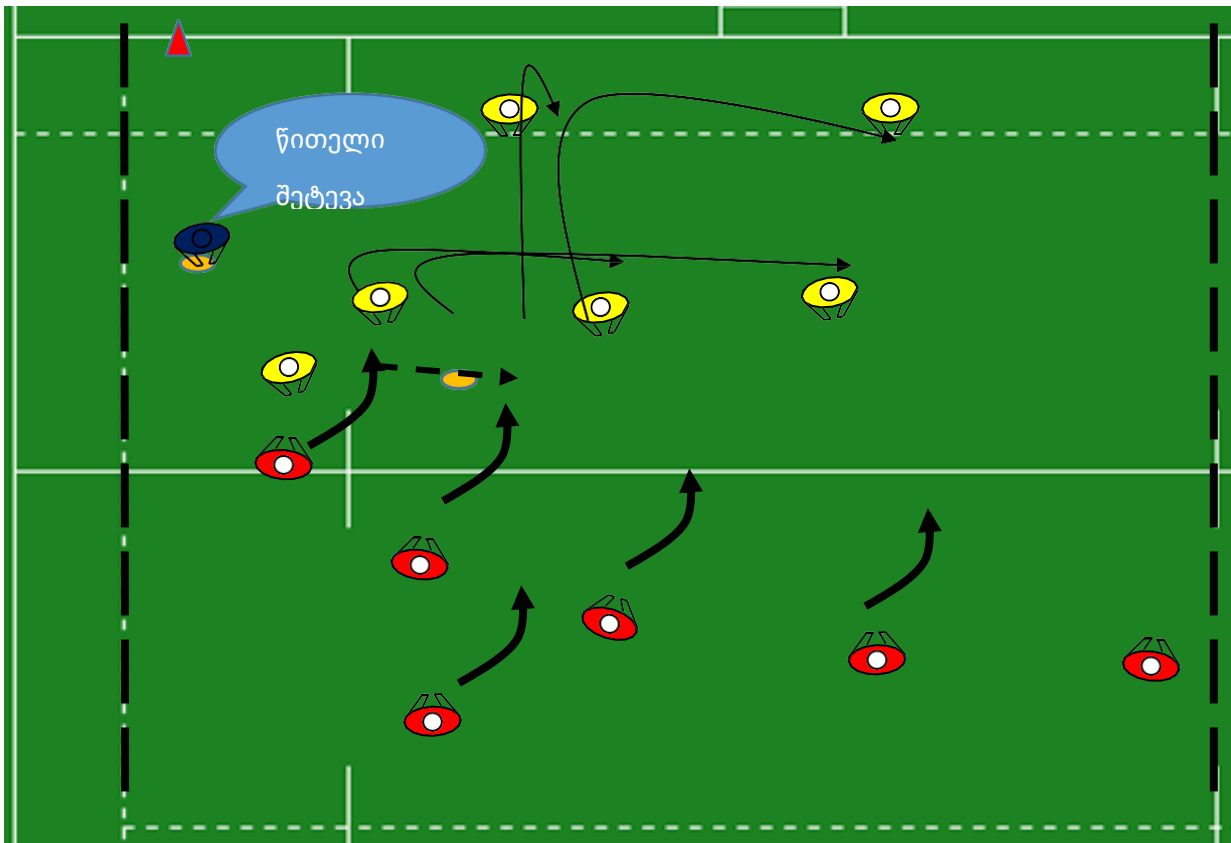


ვარჯიშის თემა

ვარჯიში შემცირებული შემადგენლობით

თემა : ბურთისგან შორს მყოფი მოთამაშეების მიერ მოედნის სიგანის აღება

მიზანი: ინტერვალებში შეტევა, დაცვის დესტაბილიზაცია



სასურველი ქმედება:

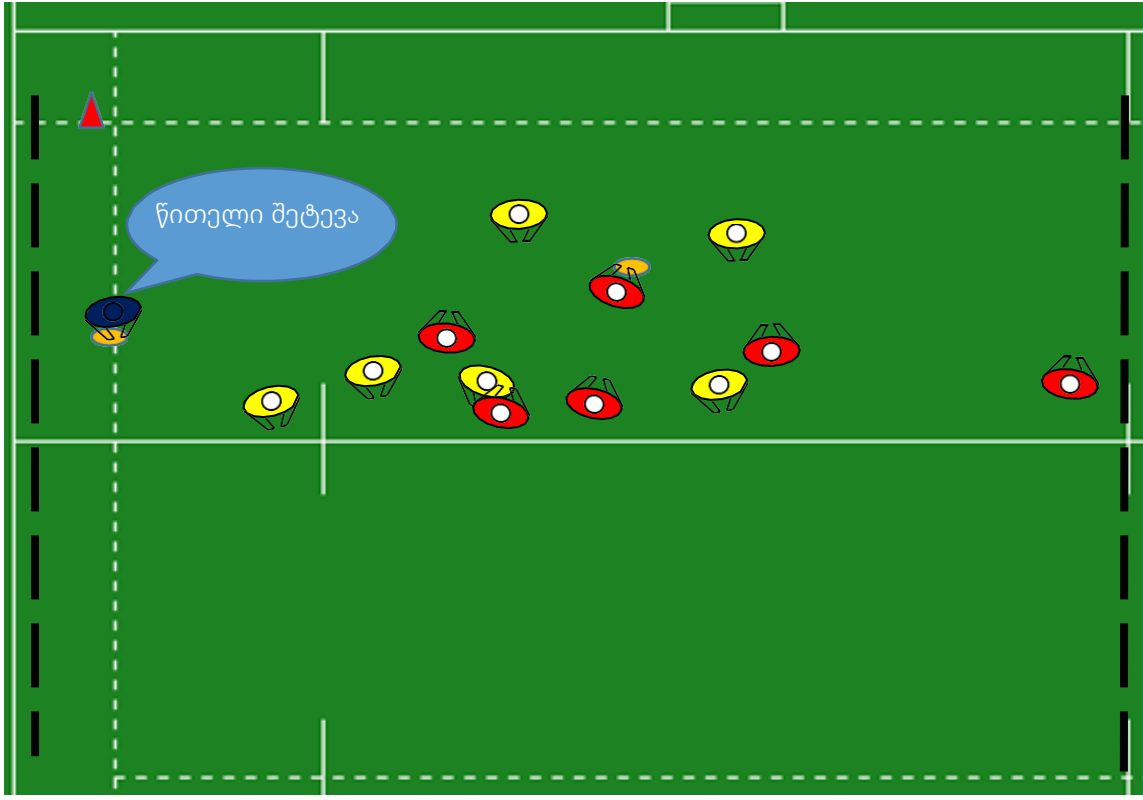
შევქმნათ სათამაშო სიტუაციები, როდესაც მოთამაშეებს ექნებათ არჩევანის გაკეთების აუცილებლობა : ჩემს წინ თავისუფალი სივრცეა = მე თვითონ ვამწვავებ
 ჩემს წინ ინტერვალის იხურება, მე 1 ან 2 მცველის პირისპირ ვარ = ვაწვდი პასს პარტნიორს
 მე ძალზე ახლო ვარ მოწინააღმდეგესთან = ვინარჩუნებ ბურთს, ვიღებ მყარ პოზიციას, ვცდილობ თავი დავადწიო მცველს რათა შევინარჩუნო თამაშის დინამიკა



ვარჯიშის თემა

ვარჯიში შემცირებული შემადგენლობით

თემა : ბურთისგან შორს მყოფი მოთამაშეების მიერ მოედნის სიგანის აღება
მიზანი: ინტერვალებში შეტევა, დაცვის დესტაბილიზაცია



სასურველი ქმედება:
 შევქმნათ სათამაშო სიტუაციები, როდესაც მოთამაშეებს ექნებათ არჩევანის გაკეთების აუცილებლობა :
 ჩემს წინ თავისუფალი სივრცეა = მე თვითონ ვამწვავებ
 ჩემს წინ ინტერვალური იხურება, მე 1 ან 2 მცველის პირისპირ ვარ = ვაწვდი პასს პარტნიორს
 მე ძალზე ახლო ვარ მოწინააღმდეგესთან = ვინარჩუნებ ბურთს, ვიღებ მყარ პოზიციას, ვცდილობ თავი დავადწიო მცველს რათა შევინარჩუნო თამაშის დინამიკა
 თუ პარტნიორმა მოახერხა გაჭრა მე ვცდილობ მივყვე და მოვეხმარო შიდა ან გარე მხარეს.

ვეცადოთ : არ დაგვბლოკონ ბურთთან ერთად და ვაიძულოთ დაცვა აკეთოს ბოჭვები



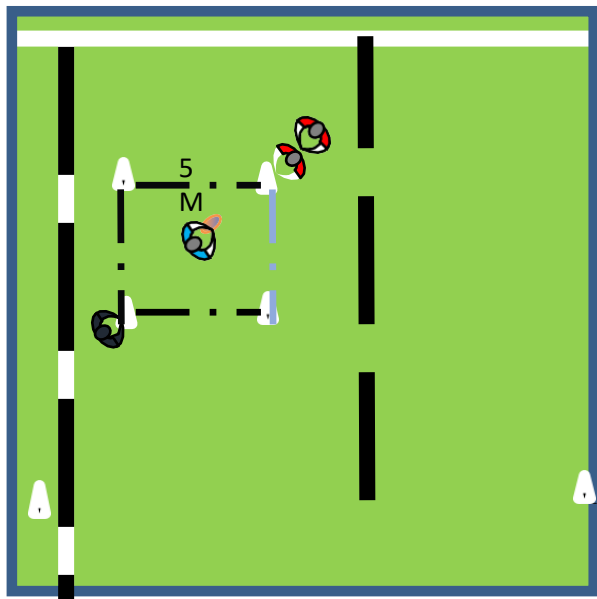
ვარჯიშის თემა

ბოჭვის ტექნიკა

თემა(ები):
უსაფრთხო ბოჭვა, მოწინააღმდეგის წაქცევა

მიზანი:
არ მივიღოთ ლელო

რაოდენობა: 4
მოედანი: 5მx5მ
დრო: 10'
ეკიპირება: 4 ნიშნ., 1 ბურთი 4 მოთამაშეზე



თამაშის დაწყება:
მცველი აწვდის ბურთს შემტევს, რომელმაც ლელო უნდა გაიტანოს. ბოჭვის შემდეგ მცველი ღებება, იღებს ბურთს და ბრუნდება კვადრატის ცენტრში.

მითითებები შეტევას:
იწყებს მოძრაობას მას შემდეგ, რაც მცველისაგან ბურთს მიიღებს.

მითითებები დაცვას:
პასთან ერთად გავყვეთ ბურთს, რათა მოვიგოთ მოედანი. ბოჭვის შემდეგ სწრაფად წამოვდგეთ და ავიღოთ ბურთი. 3 ბოჭვის შემდეგ მცველი იცვლება.

სასურველი ქმედება:
სწრაფად წავიდეთ ბურთიანისაკენ კონტაქტი მხრით მენჯის დონეზე ჩავდგათ საყრდენი ფეხი შემტევის ფეხებს შუა (მარჯვენა მხარი-მარჯვენა ფეხი) თავი მხრის მოპირდაპირე მხარეს ყური მივაბჯინოთ თეძოს, შევკრათ ხელები მუხლებს უკან, რათა წონასწორობა დავაკარგინოთ მოწინააღმდეგეს

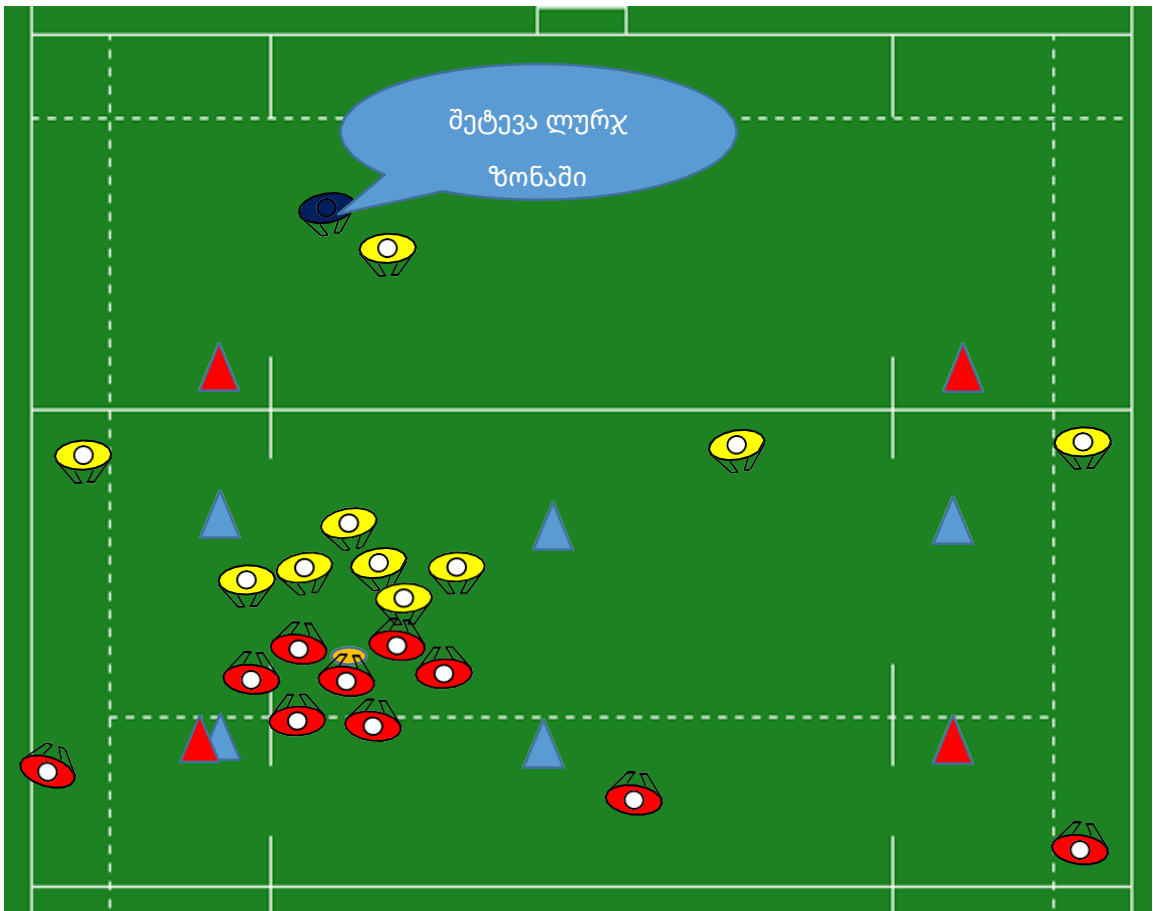
განვითარება: ცვალებით ჩათვლის მოედნები



ვარჯიშის თემა

უბურთოდ თამაში/მოთამაშეთა გადაწყობა

პრობლემა: ზედმეტი მოთამაშეების შეჯგუფება ბურთის გარშემო



მიზანი: თითოეული მოთამაშის ოპტიმალური პოზიციის გარკვევა, სივრცის აღება

რისი მიღწევა გვსურს:

მოთამაშეებისათვის სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციების შექმნა, სათამაშო სივრცეში განსხვავებული განაწილებით (ბურთის გარშემო კონცენტრაცია-მთელ სათამაშო სივრცეზე გაშლა)

მსჯელობა მოთამაშეებთან ერთად, რომელი სიტუაცია უფრო იოლი სათამაშოდ და უფრო ეფექტური წინსვლისა და ლელოს გატანისათვის

თამაშის დაწყება:

მწვრთნელი აცხადებს განლაგების ზონას 7 შემტევისა და 6 მცველისათვის

დანარჩენი მოთამაშეები ნაწილდებიან სხვა სათამაშო ღერეფნებში

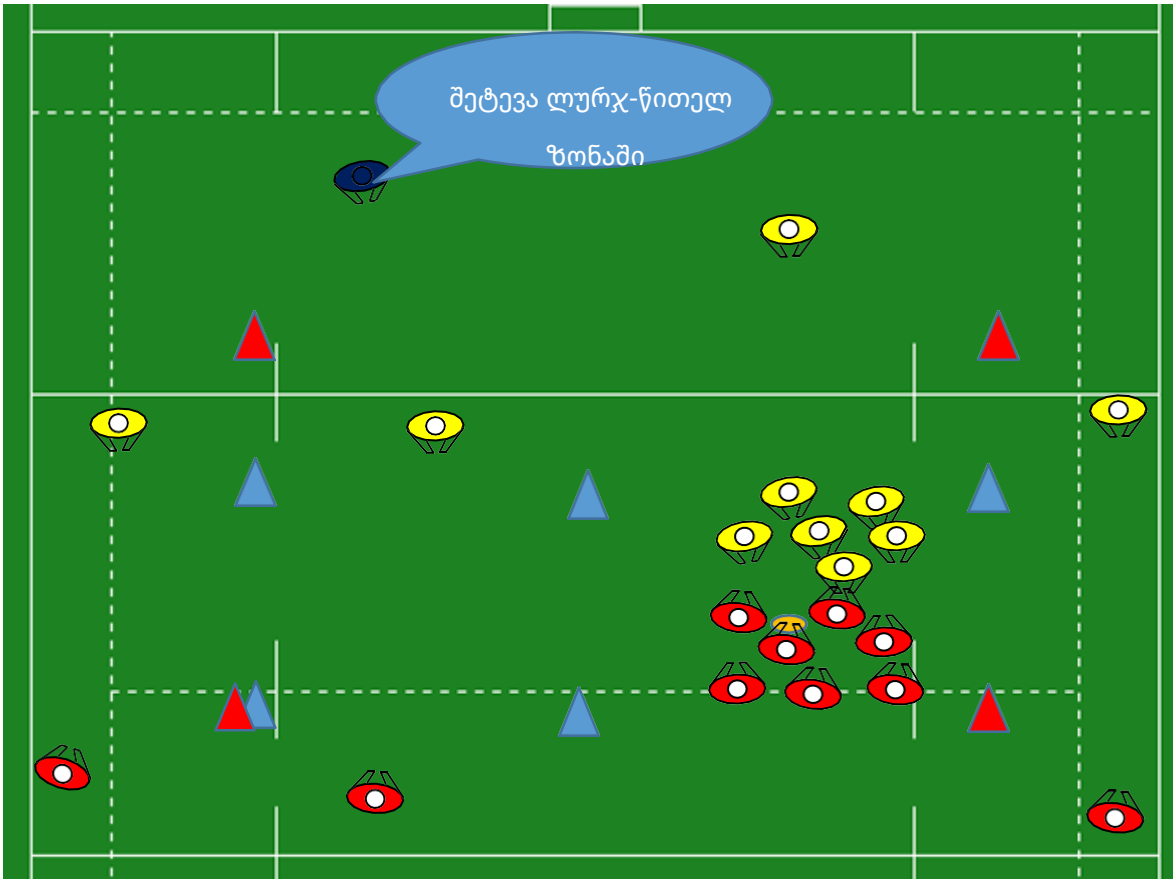


ვარჯიშის თემა

უბურთოდ თამაში/მოთამაშეთა გადაწყობა

პრობლემა: ზედმეტი მოთამაშეების შეჯგუფება ბურთის გარშემო

მიზანი: თითოეული მოთამაშის ოპტიმალური პოზიციის გარკვევა, სივრცის



თამაშის დაწყება

თამაში იგივე სივრცეში, მხოლოდ ვცვალოთ პირველი პასის მიმართულება

რისი მიღწევა გვსურს:

მოთამაშეებისათვის სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციების შექმნა, სათამაშო სივრცეში განსხვავებული განაწილებით (ბურთის გარშემო კონცენტრაცია-მთელ სათამაშო სივრცეზე გაშლა)

მსჯელობა მოთამაშეებთან ერთად, რომელი სიტუაცია უფრო იოლი სათამაშოდ და უფრო ეფექტური წინსვლისა და ლელოს გატანისათვის



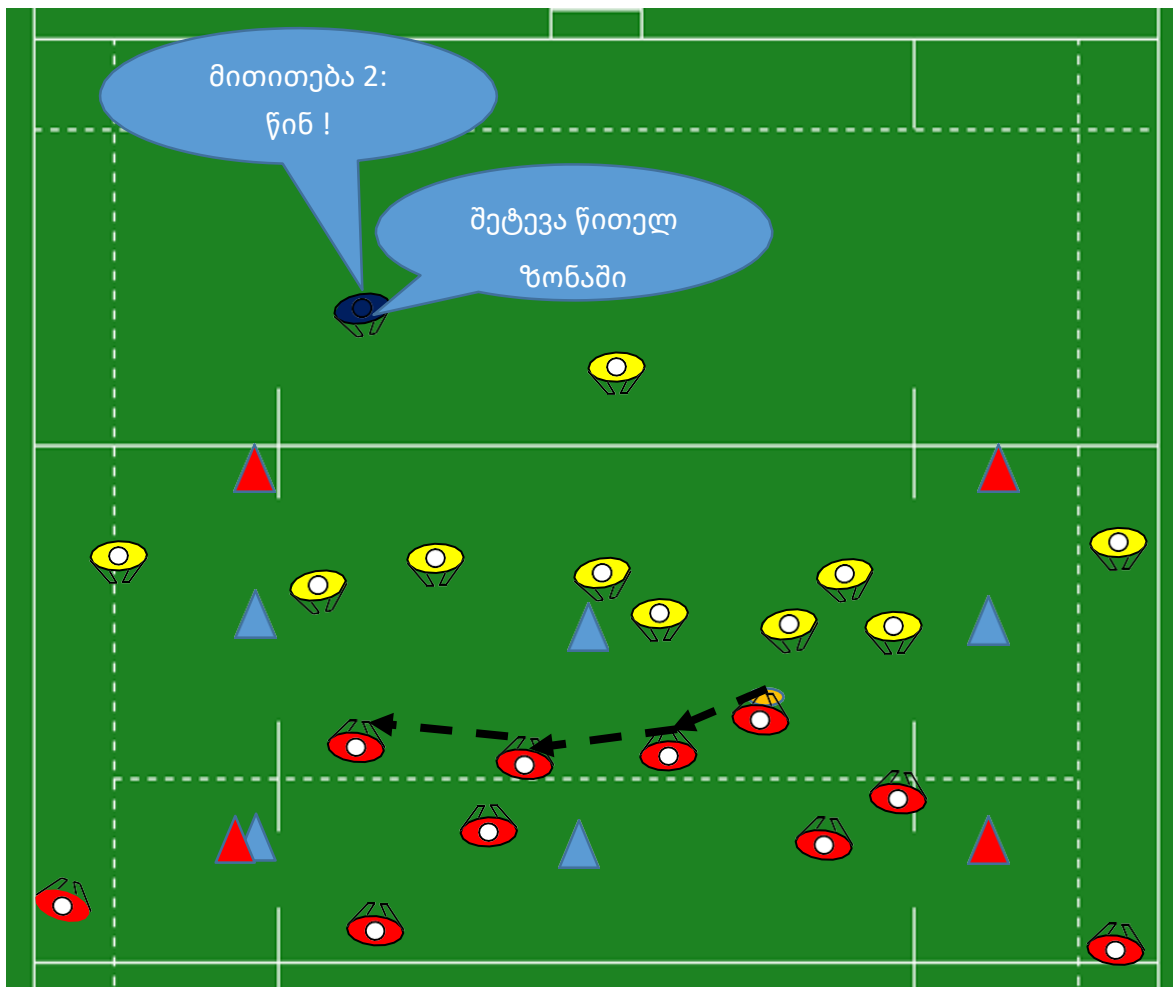
ვარჯიშის თემა

უბურთოდ თამაში/მოთამაშეთა გადაწყობა

პრობლემა: ზედმეტი მოთამაშეების შეჯგუფება ბურთის გარშემო
მიზანი: თითოეული მოთამაშის ოპტიმალური პოზიციის გარკვევა, სივრცის აღება

თამაშის დაწყების წინ:
 მოთამაშეები გადაადგილდებიან ზონის მთელ სიგანეზე, შეტევა აწვდის პასებს ერთმანეთს
 PS: მწვრთნელს შეუძლია დაიწყოს თამაში მეორე ბურთით; მისთვის სასურველ ზონაში

თამაშის დაწყება:
 თამაში იგივე სივრცეში, მხოლოდ ვცვალოთ პირველი პასის მიმართულება



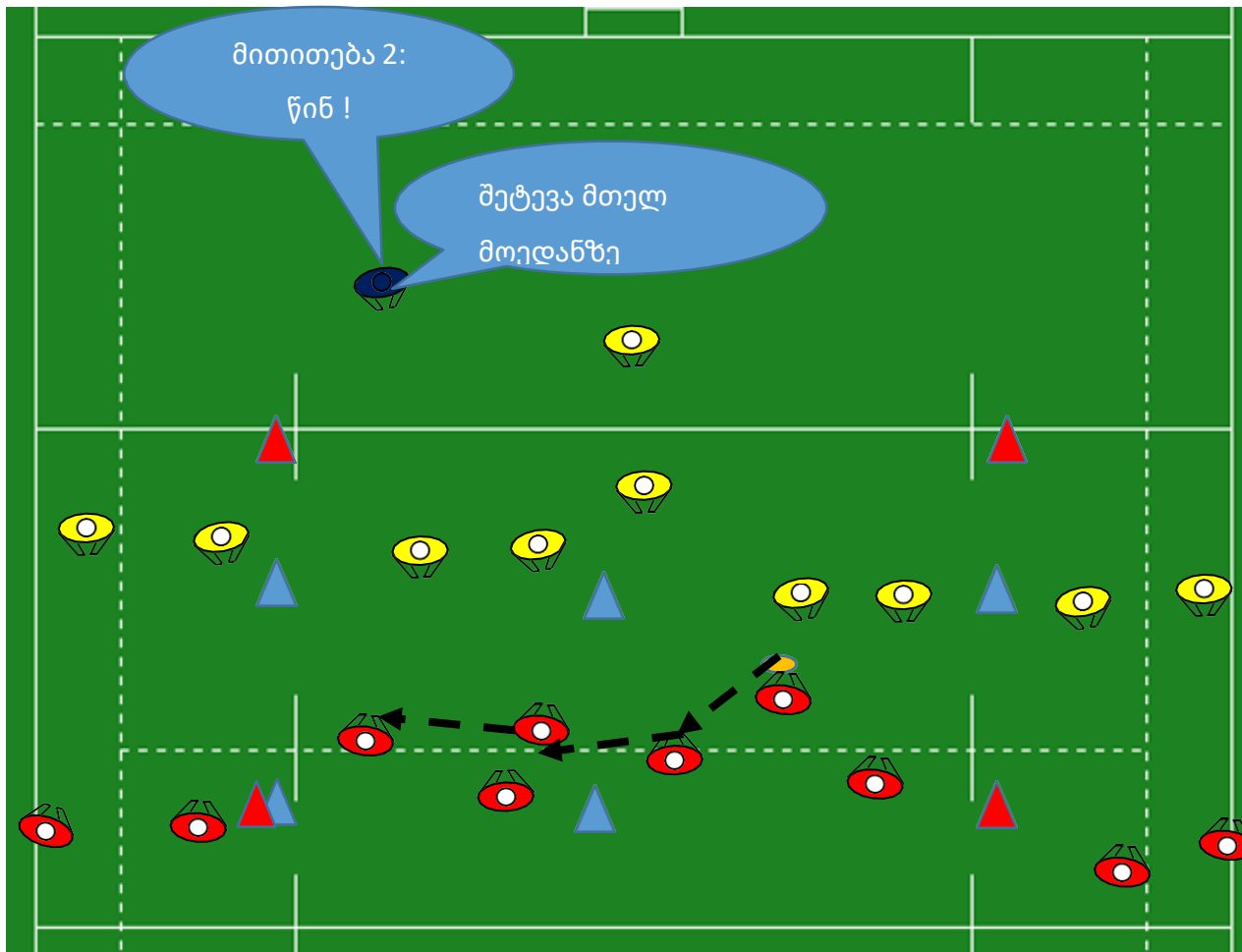
ვარჯიშის თემა

U12

უბურთოდ თამაში/მოთამაშეთა გადაწყობა

პრობლემა: ზედმეტი მოთამაშეების შეჯგუფება ბურთის გარშემო

მიზანი: თითოეული მოთამაშის ოპტიმალური პოზიციის გარკვევა, სივრცის აღება



თამაშის დაწყების წინ:

მოთამაშეები გადაადგილდებიან ზონის მთელ სიგანეზე, შეტევა აწვდის პასებს ერთმანეთს
PS: მწვრთნელს შეუძლია დაიწყოს თამაში მეორე ბურთით; მისთვის სასურველ ზონაში

თამაშის დაწყება

მინიმუმ 2 შემტევი 15 მ.-იან ზონებში
იგივე ღაცვა

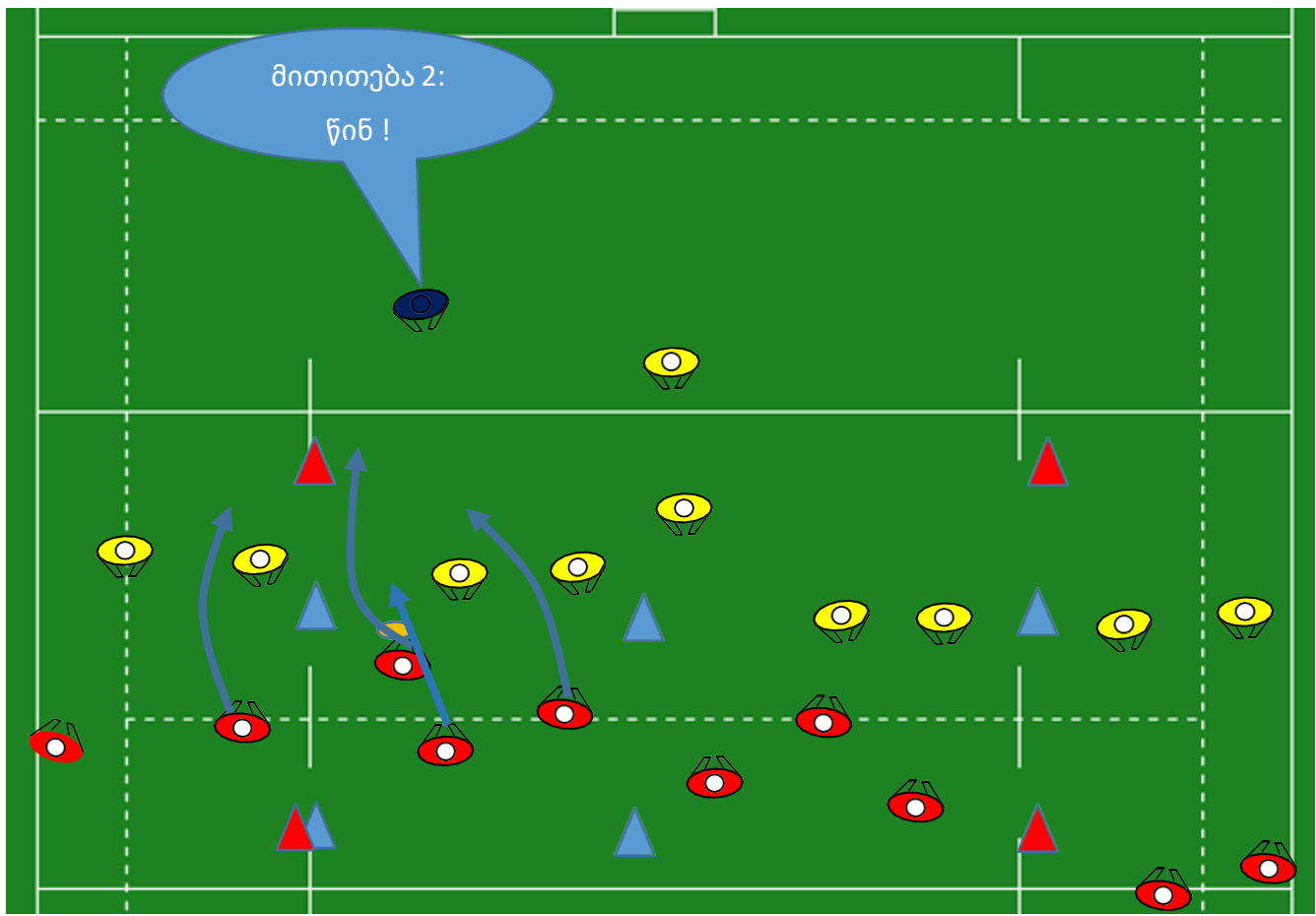


ვარჯიშის თემა

უბურთოდ თამაში/მოთამაშეთა გადაწყობა

პრობლემა: ზედმეტი მოთამაშეების შეჯგუფება ბურთის გარშემო

მიზანი: თითოეული მოთამაშის ოპტიმალური პოზიციის გარკვევა, სივრცის აღება



მითითება შეტევასა და დაცვას:

ნიშნზე « წინ! », ყველა მოთამაშეს უძლია დატოვოს თავისი დერეფანი.

რისი მიღწევა გვსურს:

მოთამაშეები უტევენ ინტერვალებს, ბურთთან ახლო მყოფი მოთამაშეები ზრუნავენ წინსვლისა და სათამაშო დინამიკის შენარჩუნებაზე

დანარჩენებმა თვალი უნდა ადევნონ დაცვის გადაადგილებას და აირჩიონ შესაბამისად ყველაზე ხელსაყრელი სივრცეები

შემტევები ბმამი უნდა იყვნენ ერთმანეთთან (რეალური საპასუ დისტანცია და სივრცეში განაწილება)

მოთამაშეთა 2 ჯგუფის შექმნის მუდმივი მცდელობა: ბურთის შენარჩუნებისა (ბურთთან ახლო მყოფი) და ბურთისაგან შორს მყოფი ჯგუფები



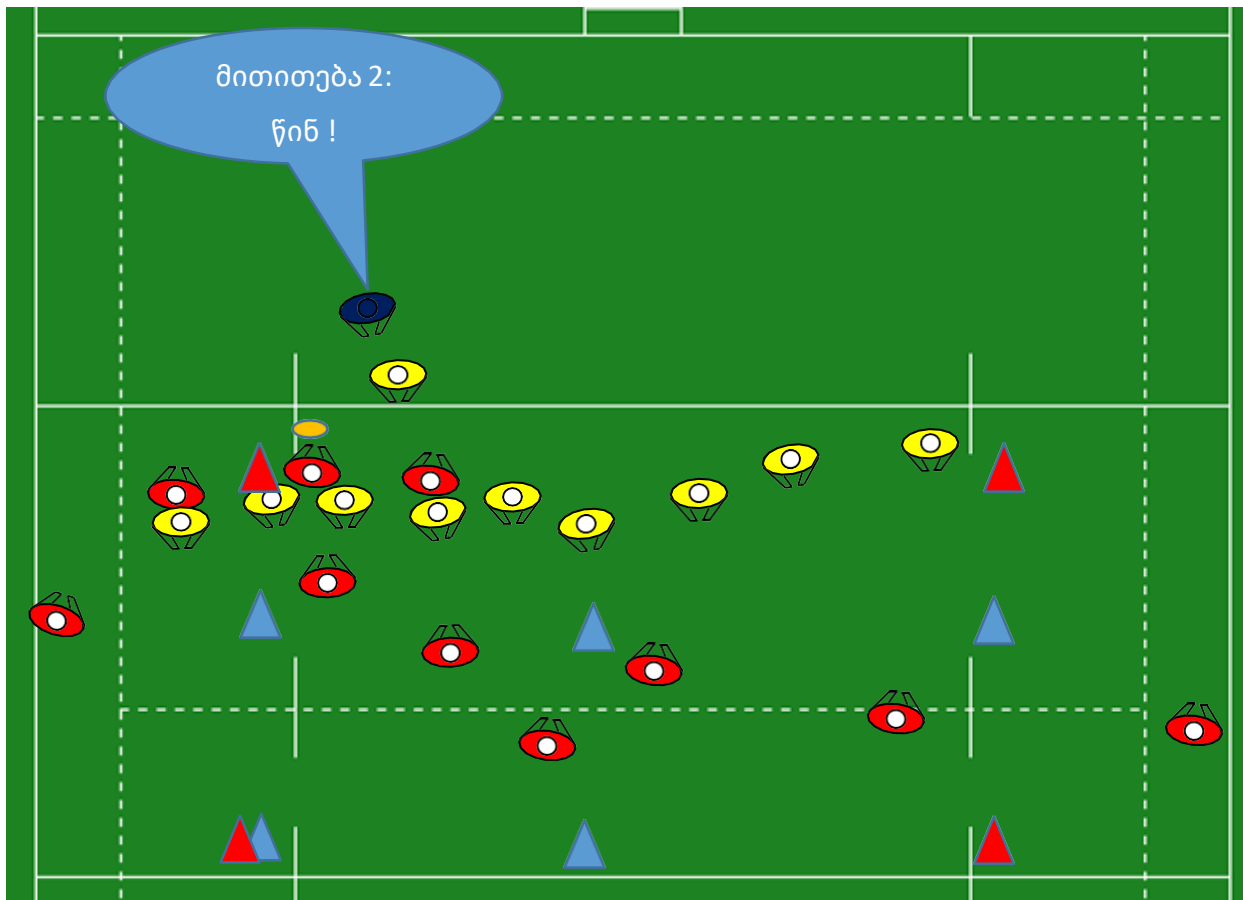
ვარჯიშის თემა

უბურთოდ თამაში/მოთამაშეთა გადაწყობა

პრობლემა: ზედმეტი მოთამაშეების შეჯგუფება ბურთის გარშემო

მიზანი: თითოეული მოთამაშის ოპტიმალური პოზიციის გარკვევა, სივრცის აღება

მითითება 2:
წინ !



რისი მიღწევა გვსურს:

ბურთიანის წინსვლამ უნდა შეამჭიდროვოს დაცვა ახლო მყოფმა მოთამაშეებმა უნდა იზრუნონ, რომ ბურთი არ დაიბლოკოს (მოკლე პასები, ახლო მიყოლა)

ბურთის ბლოკირებისას ორგანიზება ბურთის რაც შეიძლება სწრაფად განთავისუფლებისათვის.

მნიშვნელოვანია: შორს მყოფმა მოთამაშეებმა აიღონ მოედნის მთელი სიგანე და შეუტიონ ყველაზე დაუცველ სივრცეებში.



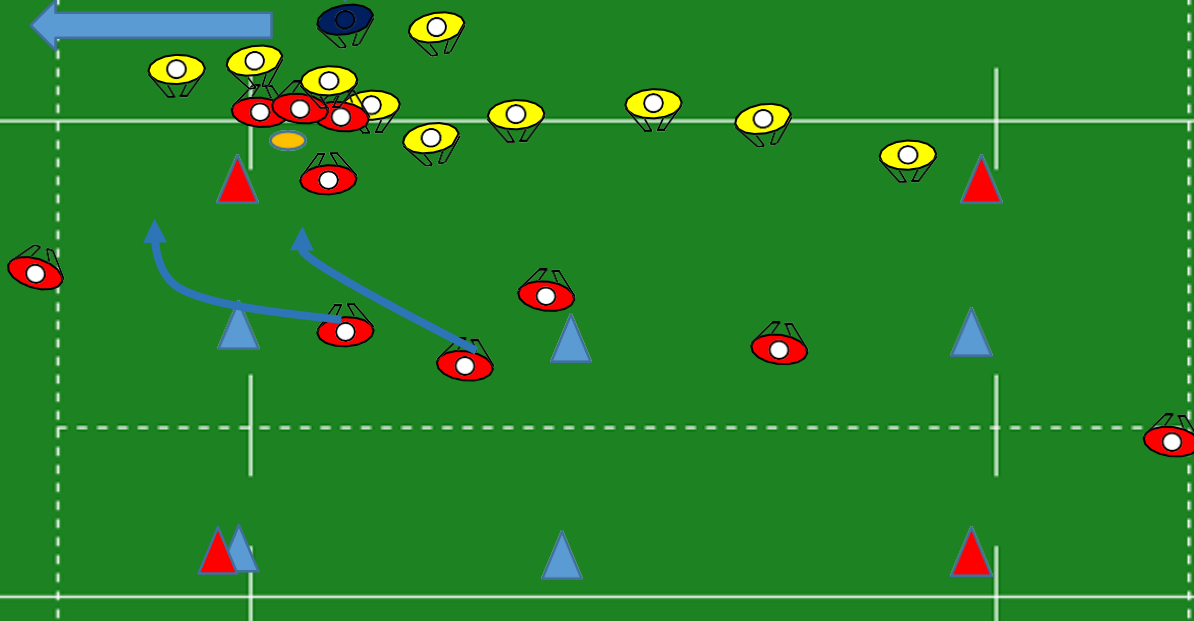
ვარჯიშის თემა

უბურთოდ თამაში/მოთამაშეთა გადაწყობა

პრობლემა : ზედმეტი მოთამაშეების შეჯგუფება ბურთის გარშემო

მიზანი: თითოეული მოთამაშის ოპტიმალური პოზიციის გარკვევა, სივრცის აღება

მითითება 2:
წინ !



რისი მიღწევა გვსურს:

შემტევი მოთამაშეების გადაადგილებამ საშუალება უნდა მოგვცეს შეტევის მიმართულებით გადაწყობა დავასწროთ მცველებს.

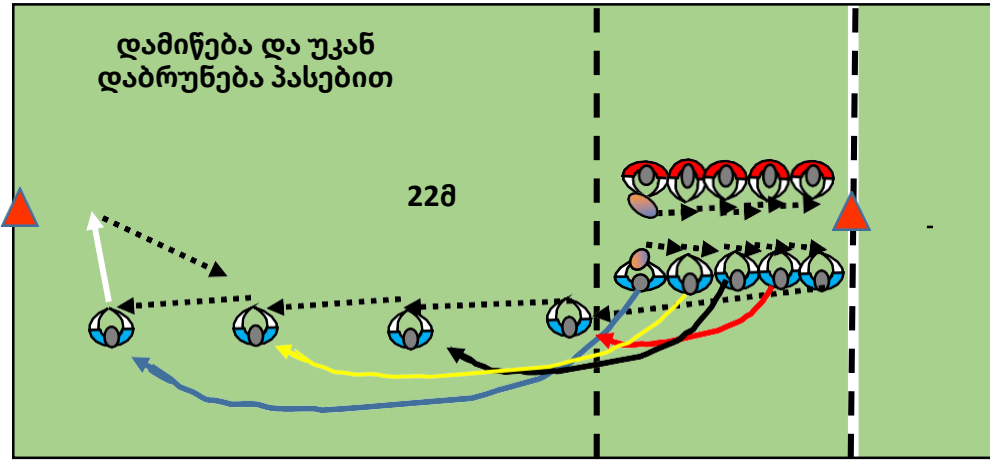
ყურადღება: შეჯგუფებაში მონაწილე მოთამაშეები უნდა გადაეწყონ და სივრცეები დაიკაონ

ვეცადოთ: სწრაფად გამონთავისუფლებული მოთამაშე მიდის ბურთისაკენ დანარჩენები იღებენ პოზიციებს თავიანთ სათამაშო ღერეფებში

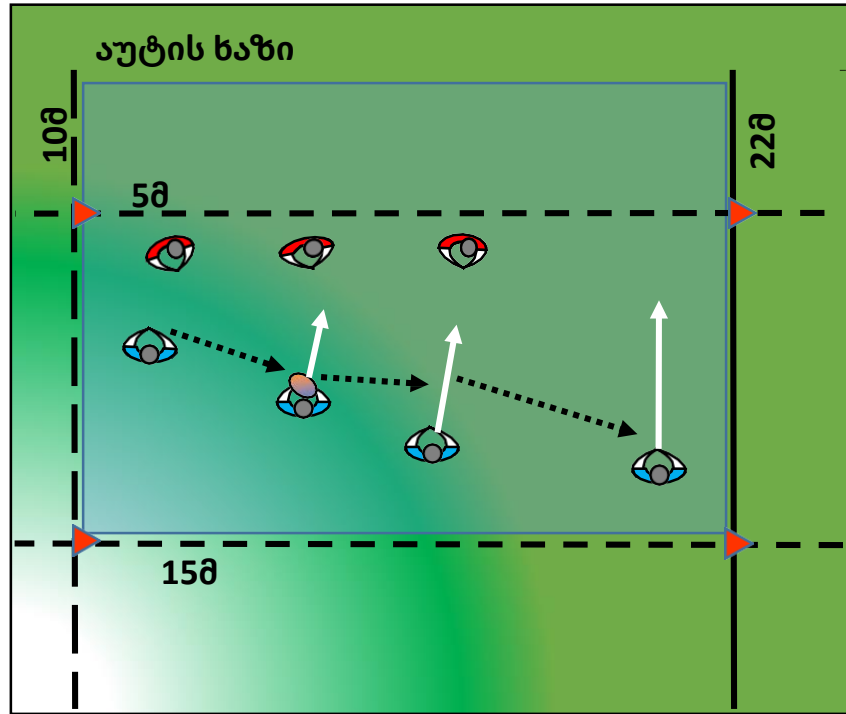
ნაწილი 1

- 1.მანიპულაცია :** 2 გუნდი თითოში 4 - 5 მოთამაშე ერთმანეთის პირისპირ, ხაზის გასწვრივ (30 – 35მ სიგანე) მოკლე პასები, შემდეგ გაშლა და გრძელი პასები, ბოლო ამიწებს და ჯერ გრძელი შემდეგ მოკლე პასებით საწყისზე დაბრუნება და დამიწება.
- 2.გადაწყობა:**
 4 შემტევი 3 მცველი – მოედანი 30 x 15
 მცველები მოძრაობენ ხაზზე (5მ-იანი). მიზანი: ლელოს გატანა ისე, რომ ვერ შეგვეხონ – დრო 2'
 დაცვა : 2 ხელით შეხება, შეხების შემთხვევაში შეტევა 10 მ-ით იხევს უკან ჩათვლის მოედნიდან

მანიპულაცია 1.1



გადაწყობა 1.2





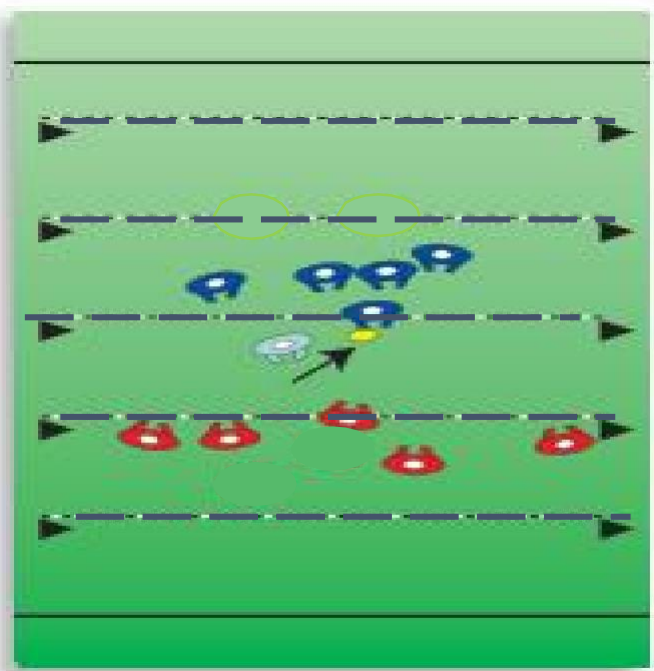
ვარჯიშის თემა

ცვლადი სავარჯიშო სივრცეები

ნაწილი 2

1.წინააღმდეგობით 5 X 5 – მოაგროვეთ რაც შეიძლება მეტი ქულა 5 მ.-იანი ზონების გადალახვის გზით. დაცვა: ბოჭვა წელის დონეზე ან ბლოკირება. 1ქ. /ზონის გავლა და 5ქ. ლელო მწვრთნელი განგებ უქმნის შეტევას უპირატესობას დაცვის შენელების გზით (მანძილი 5მ. დამჯდარი ან ზურგმუქცევით...).

წინააღმდეგობით 2.1





ვარჯიშის თემა

ცვლადი სავარჯიშო სივრცეები

ნაწილი 3

უსაფრთხოება : უსაფრთხო წინ კოტრიალი

დაცვა : კოლექტიური დაცვა-კომუნიკაცია
2 ჯგუფი ერთნათის პირისპირ – 6 X 6 1 ბურთი.

მიზანი: შევაჩეროთ შეტევა – 1 ქულა შებოჭილ მოთამაშეზე – თითო გუნდს 2 წუთი შეტევისათვის. შეტევა სიარულით ან ძუნძულით, მოთამაშეები პასებს აწვდის ერთმანეთს მოედნის სიგანეზე, მწვრთნელის ნიშანზე ისინი ცდილობენ ლელოს გატანას.

მოთამაშეები მოძრაობენ და პასებს აწვდიან ერთმანეთს საკმაოდ დიდ სივრცეში

ნიშანი 2 კოტრიალი „ძიულო“ : ხან მარჯვენა ხან მარცხენა მხრით.

ძირითადი ფაქტორი: მარჯვენა ფეხი წინ -კოტრიალი მარჯვენა მხრით მარცხენა ფეხი წინ - კოტრიალი მარცხენა მხრით – თავი არ ეხება მიწას პრესი დაჭიმულია

კოლექტიური დაცვა

