



ილუსტრირებული თამაში

ავტოსტოპერი

მიზანი: გავაუმჯობესოთ ლელოს გასატანად კოლექტიური წინსვლა

თამაში : (რა ხდება)

გუნდის თილისმა სასწრაფოდ უნდა მივიდეს სტადიონზე, რათა მატჩის დაწყებამდე მოასწროს თავისი შოუს ჩატარება! სამწუხაროდ მან დაიგვიანა ავტობუსზე და იძულებულია ავტოსტოპით იმოძრაოს!
ავტობანზე დიდი მოძრაობა და ბევრი საცობია! დავეხმაროთ მას ერთი ან რამდენიმე მანქანის პოვნაში, რომელიც მის სტადიონზე მიყვანას შეძლებს.
ყურადღება, არც ავტოსტოპერს და არც მანქანას არ შეუძლიათ ავტობანის საზღვრებიდან გასვლა!

ორგანიზაცია : ნიშნულები, 1 ბურთი, სათამაშო არე: 22მ x 15მ. ზონები ყოველ 4.5მ-ში.

მითითებები :

- განუმარტეთ ყველას თავისი როლი, მანქანები, ავტოსტოპერი (ბურთი) & საცობები.
- განსაზღვრეთ ვინ იქნება პირველი ავტომანქანა რომელიც ავტოსტოპერს წაიყვანს.
- აჩვენეთ სად არის საბოლოო მიზანი და საცობები, რომლებსაც თავი უნდა ავარიდოთ.

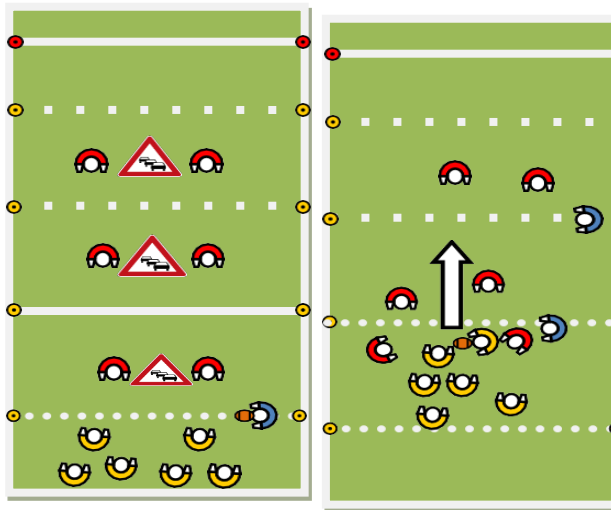
მცველებისათვის (საცობები 1.2.3): დაბლოკეთ მანქანები (ავტოსტოპერის გადამყვანი) დაახვინეთ მათ უკან, საწყისი წერტილისაკენ!

შემტევებისათვის (მანქანები) : იმოძრავეთ წინ და აერიდეთ საცობებს. თუ მანქანა საცობში მოხვდება, იპოვეთ თავისუფალი მანქანა ავტოსტოპერისათვის. საცობებში შეიძლება რამდენიმე მანქანა მოყვას! (მათ წელზე ხელს ხვევენ და უკან ახვინებენ).

თამაშის დაწყება :

1. ნიშანზე: **მანქანებში!** მწვრთნელი აძლევს ბურთს პირველ "მანქანას".
2. მეორე სიგნალზე: **წინ!** მანქანები იწყებენ წინ მოძრაობას.
3. თუ თილისმა (ბურთი) ვერ აღწევს მიზანს 15, შემდეგ 12, შემდეგ 10, შემდეგ 8 წამში..... თამაში წაგებულია. იგივეა თუ ვტოვებთ სათამაშო არეს!

→ 3 შეტევა მიყოლებით თითო



ბურთი არის ავტოსტოპერი

განვითარება :

ცვალებით საცობების განლაგება : 2-2-2 ან 3-2-1 ან 4-2 ან 5-1 ან 6-0



ილუსტრირებული თამაში

ვითამაშოთ ინტერვალებში

დანიშნულება: შევუნარჩუნოთ ბურთს „სიცოცხლე“ და ვცადოთ მაქსიმალურად უწყვეტი თამაში.

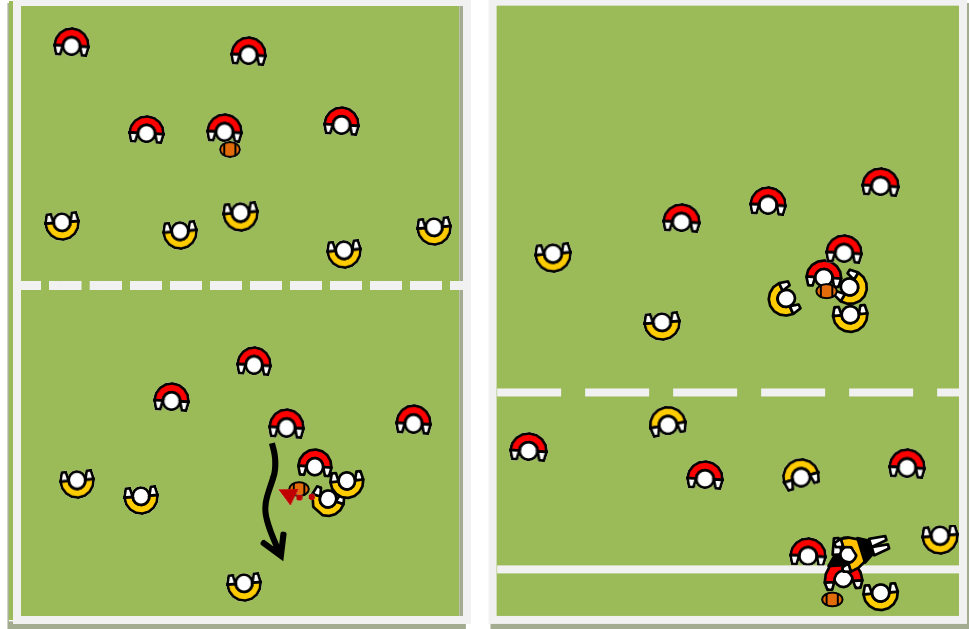
ორგანიზაცია :

შემადგენლობა : 8x8 ან 4x4
მოედანი : 22მ x15მ ან ამის 1/2
ეკიპირება: ნიშნულები, ბურთები, მოსაცმელები.

თამაშის დაწყება :

1. გუნდებს შორის მანძილი (თამაშგარე) 5 მ. დაწყება=თავისუფალი დარტყმა.
2. პოზიტიური პასი=პასი უზრუნველყოფს მოთამაშის წინსვლას თავისუფალ სივრცეში : +1 ქულა გუნდს.
3. ბურთიანის ბლოკირება "ბურთის მოკვლა" : - 2 ქულა გუნდს.
4. 5 ქულა ლელოსთვის, დავაჯამოთ ქულები. (+...-...+...+...=...)

→ მნიშვნელოვანია მწვრთნელის აქტიური ჩართულობა და კომუნიკაცია, ქულების გამოცხადება + ან -.



მოსალოდნელი ქცევა :

- პრიორიტეტია თავისუფალ სივრცეში წინსვლა.
- კონტაქტის შემთხვევაში ბურთის მყისიერი განთავისუფლება.
- კომუნიკაცია, ვიზუალური კონტაქტი პასის დროს "პოზიტიური = უზრუნველყოფს წინსვლას".

განვითარება : მწვრთნელის მიერ თამაშის დინამიური დაწყება რათა შეცვალოს ძალთა თანაფარდობა და დაეხმაროს დაბლოკილ მოთამაშეს ან პირიქით.



ილუსტრირებული თამაში

მოედნის მოგება

დანიშნულება: გავაუმჯობესოთ ინდივიდუალური და კოლექტიური წინსვლა.

მიზანი: მოვაგროვოთ რაც შეიძლება მეტი ქულა რაც შეიძლება სწრაფად ბლოკირების თავიდან აცილებით

ორგანიზაცია:

შემადგენლობა: 2 გუნდი თანაბარი რაოდენობით სივრცე : 8.10 ზონა 3.5მ. სიგრძის. სიგანე : 2მ. მოთამაშეზე ეკიპირება: ფერადი ნიშნულები, ბურთები, მოსაცმელები.

თამაშის დაწყება:

მწვრთნელი ითვალისწინებს ძალთა თანაფარდობას (თანაბარი, უპირატესობა...) რეალური თამაში იწყება მწვრთნელის პასით.

ანგარიში:

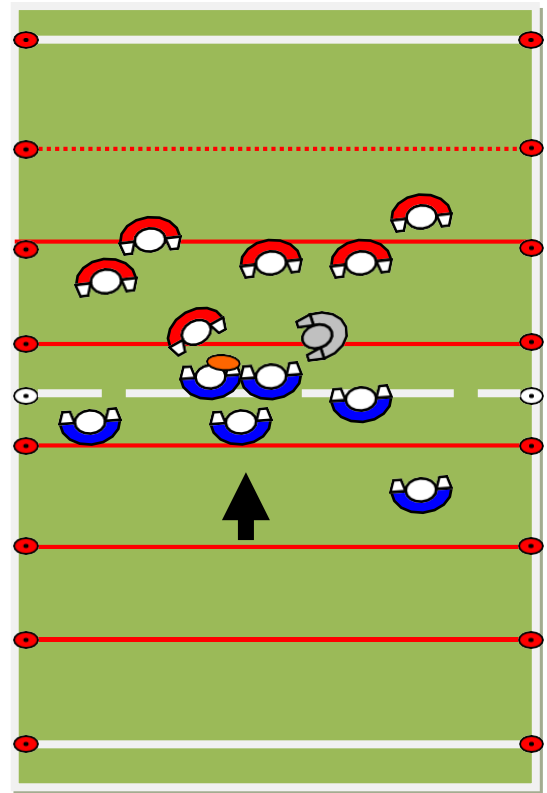
- 1 ქულა თითო გავლილ ზონაზე.
- ლელო = 5 ქულა.
- პოზიტიური პასი (უზრუნველყოფს წინსვლას) = +1 ქულა.

თამაში მოედნის მოგებაზე!

**გუნდს შეუძლია ქულების მოგროვება მაშინაც კი, როდესაც ბურთს არ ფლობს !!!
შემტევია ის გუნდი, რომელიც წინ მოძრაობს !!**

მოსალოდნელი ქცევა:

- ბურთს ვფლობ: წინ მივიწევ. იმოდრავეთ ბურთით თავისუფალ სივრცეში ან გადაეცით თავისუფალ პარტნიორს, რომელიც წინ მოძრაობს.
- ბურთს არ ვფლობ: ვეხმარები პარტნიორს წინსვლაში. ბურთიანის მიხმარება მიწოლისას ან პასისას.



განვითარება:

მოედნის გაზრდა ან შემცირება



ილუსტრირებული თამაში

სწრაფი გათამაშება

მიზანი: ვასწავლოთ მოთამაშეებს წინასწარ მიიღონ ინფორმაცია მოწინააღმდეგეზე.

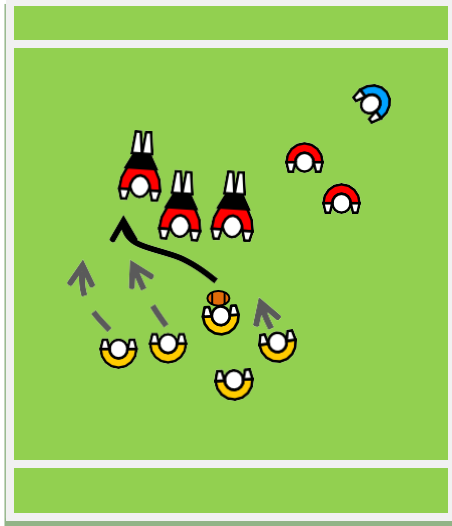
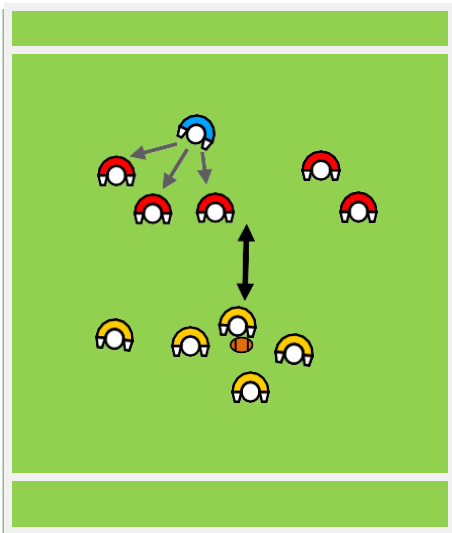
ორგანიზაცია:
შემადგენლობა : 5 x 5.
სივრცე : 30მ. x 20მ.
დრო : 20 წუთი. მონაკვეთები 4x5 წთ.
ეკიპირება: ფერადი ნიშნულები, ბურთები, მოსაცმელები.

თამაშის დაწყება
საწყისი დგომი: 5მ შეტევასა და დაცვას შორის.
"თავისუფალი" სივრცეების გასაჩენად. მწვრთნელი ეხება რამდენიმე მცველს, რათა განსაზღვროს "ფიქსირებული" მოთამაშეების რაოდენობა. ამ დროს შეტევა დაცვისკენ ზურგშექცევით დგას. თამაში იწყება ბურთიანის მიერ თავისუფალის სწრაფი გათამაშების შემდეგ (ყოველ ჯერზე ცვალებით გათამაშებელი).

მითითებები
პირველი ბურთიანი : თავისუფალის გათამაშება.
ბურთიანის მიმყოფლები : ბურთიანის მიხმარება.
"დაფიქსირებული" დაცვა : შეასრულებთ მითითებები.
1. პირქვე დაწოლა.
2. ორ მუხლზე დაჩოქილი.
3. ცალ მუხლზე დაჩოქილი.
"თავისუფალი" დაცვა : რეალური თამაში, წინააღმდეგობა.

საკვანძო მომენტები
თავისუფალის სწორად გაათამაშება.
სწრაფი ხედვა & სწრაფი მოქმედება!
ითამაშეთ თავისუფალ სივრცეებში

განვითარება
გართულება
0 ან 1 "ფიქსირებული" მოთამაშე
გაიოლება
5 "ფიქსირებული" მოთამაშე





ილუსტრირებული თამაში

ქათმები და მელიები

დანიშნულება: ვიმუშაოთ ლელოს გატანაზე და დაცვაზე.

მიზანი: გავიტანოთ და/ან დავიცვათ ლელო

განლაგება:

შემადგენლობა: 5 x 5.

მოედანი: 6 წლამდე. 22მ x 15მ. **დრო:** ვარჯიშის საერთო ხანგრძლივობა 4 წთ. 15 წმ-იანი მონაკვეთები.

ეკიპირება: ფერადი ნიშნულები, 5 ბურთი, მოსაცმელები.

მითითებები:

ბურთს არ ვიღებთ სასტვენამდე. ბლოკირება და ბოჭვა მხოლოდ წელის არეში.

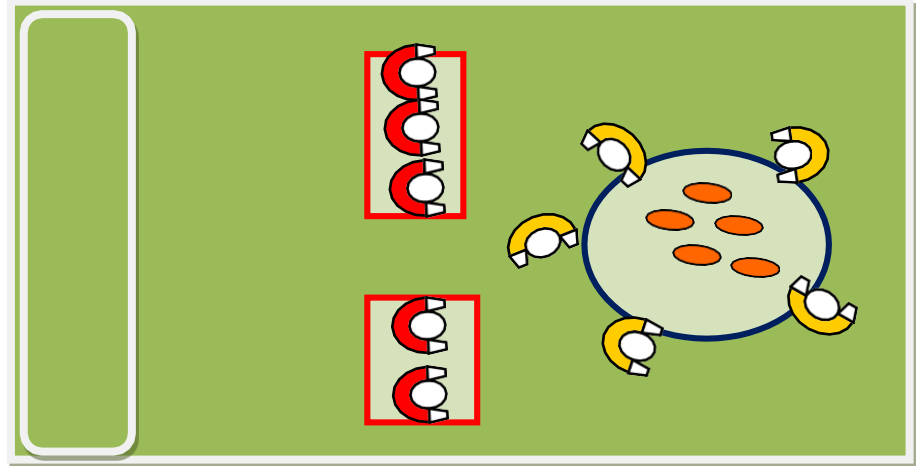
თამაშის დაწყება:

თავიდან „ქათმები“ ბურთების გარშემო მოძრაობენ. „მელიები“ თავიანთ სოროებში არიან. ნიშანზე „ქათმები“ იღებენ თითო ბურთს და ცდილობენ გაექცნენ მელიებს, რათა „კვერცხები“ საქათმეში მიიტანონ.

წარმატების კრიტერიუმები:

„ქათმებისათვის“: ბურთის მიტანა ჩათვლის მოედანში ისე, რომ ვერ შეაჩერონ და ბურთი ვერ წაართვან.

„მელებისთვის“: ბურთიანის ბლოკირება და/ან შებოჭვა და ბურთის დაუფლება..



განვითარება:

ერთი ან რამდენიმე საქათმე. მეტ-ნაკლებად დაშორებული



ილიუსტრირებული თამაში

თაგვებზე მონადირეები

მიზანი: გავაუმჯობესოთ ორთაბრძოლის უნარები

თამაში: (რა ხდება) →
ნ-მა პატარა, ძნელად დასაჭერმა „თაგვმა“ დაიპყრო წითელი სახლი! სახლის პატრონმა დაუძახა თაგვების დამჭერებს რათა მათ გაწმინდონ სახლი თაგვებისაგან!
მათ უნდა დაიჭირონ ისინი ხელით, გაიყვანონ სახლიდან და გადაიყვანონ ყვითელ ბაღში.
ყურადღება, „თაგვებს“ ფრთხილად უნდა მოვექცეთ. არ შეიძლება მათი კისრიდან დაჭერა!
თუ „თაგვი“ მიწაზე წაიქცა, იგი დაჭერილად ითვლება!

ორგანიზება: 2 ფერის ნიშნულები, სათამაშო არე: „სახლი“ 10მ x 10მ.

მითითებები:

- გავაცნოთ ყველას თავისი როლი: „თაგვებს“ და თაგვების დამჭერებს
- ვუჩვენოთ სახლის საზღვრები

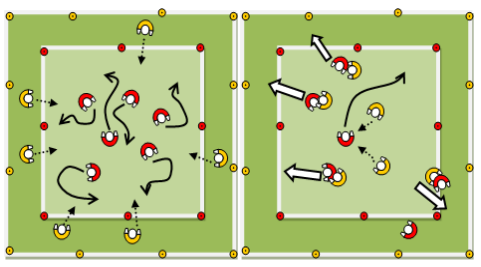
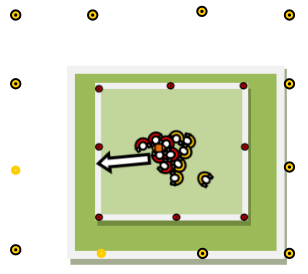
თაგვების დამჭერებს: დაიჭიროთ თაგვები წელის დონეზე, მიაწეკით და გაიყვანეთ ისინი სახლიდან. შემოაჭდეთ ხელები და ამუშავეთ ფეხები აქტიურად.
„თაგვებს“: ირბინეთ სწრაფად, არ დააჭერინოთ თავი! არ წაიქცეთ.

თამაშის დაწყება:

1. ნიშანზე: **თაგვები მოძრაობენ!** ისინი იწყებენ ძუნძულს!
2. მეორე ნიშანზე: **თაგვებო ყურადღებით!** თაგვების დამჭერები ერთვებიან თამაშში...
3. თამაშის დაწყებიდან 8 წმ.-ის შემდეგ მწვრთნელი იძლევა ნიშანს **სდექ!** ამის შემდეგ აღარ შეიძლება თაგვების დაჭერა და მათი გაყვანა სახლიდან.

→თითო ჯგუფს 3 ცდა ეძლევა. **ბოლოს ვითვლით გაყვანილი თაგვების რაოდენობას!**

განვითარება:
ამჯერად ერთ დიდ თაგვს (მთელი გუნდი) არ სურს სახლიდან გასვლა... თაგვების დამჭერებიც უნდა შეჯგუფდნენ, რათა შეძლონ მისი სახლიდან გაყვანა! შესაძლოა თამაშში ბურთის ჩართვა





ილუსტრირებული თამაში

ბოჭვა მუხლებიდან

დანიშნულება : კონტაქტი მოთამაშესთან და მიწასთან. ბოჭვის გაუმჯობესება.
მიზანი : „გავაცილოთ“ შებოჭილი მიწაზე

ორგანიზაცია :
შემადგენლობა : 3 კაციანი ჯგუფები
მოედანი : 1მ მოთამაშეებს შორის
ეკვიპირება: 2 ბურთი 3 მოთამაშეზე

თამაშის დაწყება :
→ 3 მოთამაშე ხაზში. შუაში მდგომი მოთამაშე მბოჭავია.
→ მწვრთნელის სიგნალზე, მბოჭავი აკეთებს 4 ბოჭვას. 2 მარჯვნივ და 2 მარცხნივ. = ამისათვის შებოჭილი რაც შეიძლება სწრაფად უნდა წამოდგეს.
→ შებოჭილ მოთამაშეებს უჭირავთ ბურთი, რომელიც ვარდნისას უნდა აკონტროლონ.

მოსალოდნელი შედეგები :

- კონტაქტი მხრით.
- თავი მჭიდროდ შებოჭილთან.
- ხელების შეკვრა.
- არ გაუშვათ ხელი შებოჭილს ვარდნისას.
- დაეცით გვერდზე.

განვითარება : საწყისი მდგომრეობა ფეხზე დგომი

1



2



3



4





ილუსტრირებული თამაში

პატიმრები და ბადრაგები

მიზანი: გავაუმჯობესოთ ორთაბრძოლის ტექნიკა (ბლოკირება-ბოჭვა)

თამაში (რა სდება)

პატიმრები სეირნობენ ციხის ეზოში. მათ ახლოდან უთვალთვალეებს ბადრაგი ! ეს საშიში დამნაშავეები არიან, რომლებიც მხოლოდ გაქცევაზე ფიქრობენ ! ამის გამო ყოველ პატიმარს თავისი ბადრაგი ჰყავს მიჩენილი (1x1, წონა გაბარიტები !), ისინი ძალიან ახლოს დაჰყვებიან პატიმრებს (ერთი ან ორივე ხელით ეხებიან პატიმრის შორტს !)
პატიმრებს აქვთ გეგმა: ყველამ ერთდროულად სცადოს გაქცევა, რათა დააბნიონ ბადრაგი !
პატიმრებს ციხის გარეთ თანამზრახველი ჰყავთ (მწვრთნელი), რომელიც გაქცევის დაწყების ნიშანს იძლევა !
პატიმრებმა უნდა მიადგინონ თანამზრახველის (მწვრთნელის) მიერ გამოცხადებულ ადგილს. რა თქმა უნდა, ბადრაგი ცდილობს პატიმრების ციხეში დატოვებას.

თამაშის დაწყება :

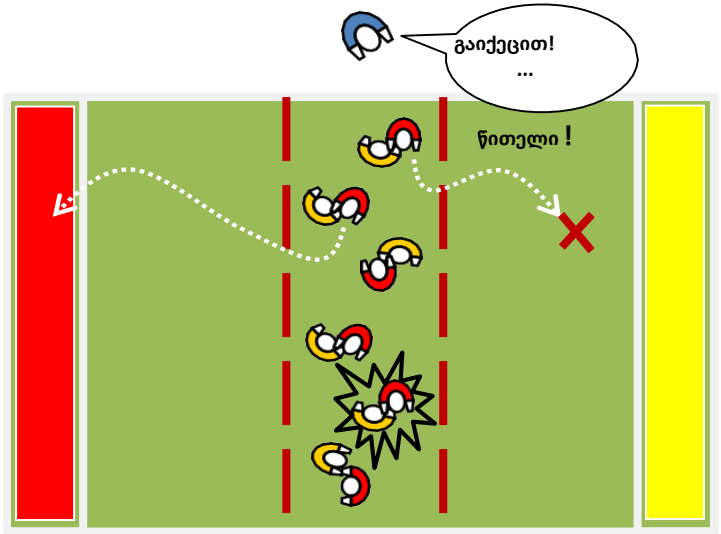
- საწყისი მდგომარეობა : ყველა პატიმარს დაყვება ბადრაგი, ისინი დადიან ან ძუნძულებენ ციხის ეზოში (ცენტრალური ზონა).
 - თანამზრახველის (მწვრთნელი) ნიშანზე, იწყება თამაში ! პატიმრები სწორი მიმართულებით უნდა გაიქცნენ.
- ქვარიანტები :**
- ბლოკირება.
 - ბოჭვა = 1 დამატებითი ქულა !

ორგანიზაცია : ნიშნულები, 1 ბურთი (ან სხვა საგანი) მოთამაშეზე, სათამაშო მოედანი : 22მ x 15მ. ცენტრალური ზონა (ციხე) 15მ * 5.6მ.

მითითებები :

- მონაწილეებისათვის სათამაშო არისა და მისი სხვადასხვა ნაწილების გაცნობა.
- ბავშვებისათვის თამაშის მიზნისა და წესების ასხნა და პრაქტიკულად ჩვენება = უსაფრთხოების წესები !
- ერთ ჯერზე თამაში დაახლოებით 15 წმ. გრძელდება !
- ითვლება მოთამაშეთა (პატიმრები) რაოდენობა, რომელთა პირველ ზონაში (ციხე) დატოვება მოხერხდა!
- 5 ცდა თითო გუნდს !

ვასწავლოთ მოთამაშეებს :
დაჭრა / ბრძოლა ბლოკირებისათვის, ბოჭვა, არიდება ...



განვითარება :

პატიმრებს რკინის სფერო (ბურთი) აქვთ გამობმული. მათ გადაწყვიტეს გაცევისას სფეროები ხელში დაიჭირონ და არ დაუვარდეთ ისინი !



ილუსტრირებული თამში

ბადით თევზაობა

დანიშნულება: ბოჭვის ტექნიკის გაუმჯობესება.

მიზანი : დავაწვინოთ მიწაზე ყველა ბურთიანი მოთამაშე ვიდრე ისინი გამოცხადებულ ხაზს გადალახავენ.

განლაგება:

ჯგუფები : 2 ჯგუფი თანაბარი რაოდენობის მოთამაშეებით.

სივრცე : მეტ-ნაკლები სიდიდის სათამაშო სივრცე.

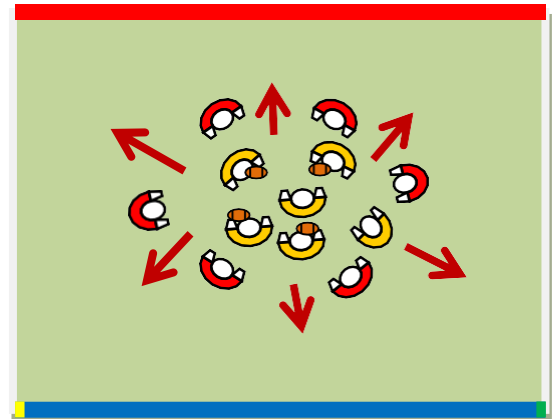
ეკიპირება : ბურთები, 4 ფერის ნიშნულები, მოსაცმელები.

თამაშის დაწყება :

- 2 ჯგუფი. ერთი ჯგუფი წრეს არტყამს მეორეს, "მეთევზეები და თევზები".
- თევზები მოძრაობენ "ბადეში".
- ნიშანზე "თამაში", თევზებმა რაც შეიძლება ჩქარა თავი უნდა დააღწიონ ბადეს. მწვრთნელი აცხადებს ფერს, რომლის მიღმაც თევზებმა უნდა დაამიწონ ბურთი. პასი ნებადართულია.
- მეთევზეებმა უნდა შებოჭონ თევზები.

მოსალოდნელი რეზულტატი :

- წინსვლა გამოცხადებულ ფერის მიმართულებით (ბურთიანი)
- კომუნიკაცია
- თავის სწორი პოზიცია ბოჭვისას
- ხელების შეკვრა და შებოჭილის „გაცილება“ მიწამდე
- ფეხზე წამოდგომა ხელახალი ბოჭვისათვის



განვითარება :

ნაკლები ბურთი



ილუსტრირებული თამაში

კრუხები და მელიები

მიზანი: წინსვლის უნარის გაუმჯობესება.

თამაში: (რა ხდება)
6 „კრუხი“ (ბურთიანი მოთამაშეები) სეირნობს ეზოში. ეზოს ცენტრში მათი „კვერცხები“ (ბურთები) ალაგია.
6-მა „მელამ“ (მცველები) მოახერხა ეზოში შეპარვა.
ისინი არ ჩანან რადგან პირველ წვანან მინდორზე!
„კრუხებმა“ უნდა მოახერხონ თავიანთი კვერცხების გადატანა საქათმეში!

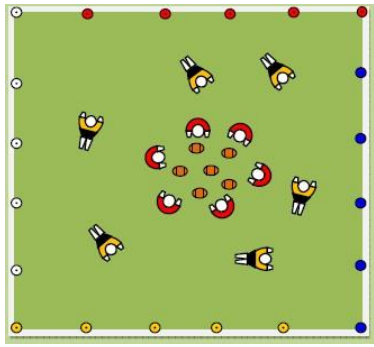
მითითებები :

- აუხსენით თავიანთი როლები „კრუხებსა“ და „მელიებს“
- დაალაგეთ „კვერცხები“ ცენტრში
- აჩვენეთ სად მდებარეობს 4 „საქათმე“

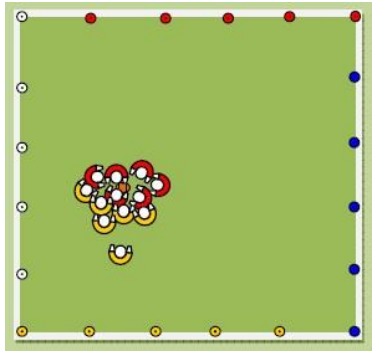
მცველებისათვის (მელიები) : დაბლოკეთ „ქათმები“, რათა მოპაროთ მათ კვერცხები და გაიტანოთ ისინი ეზოს გარეთ!
ბურთიანებისათვის (ქათმები) : აიღეთ თქვენი კვერცხი და მიიტანეთ მითითებული ფერის საქათმეში, ისე რომ არ დაგიჭირონ და არც „კვერცხი“ დაგივარდეთ!

თამაშის დაწყება:

1. „ფერმერის“ სიგნალზე:
კსეირნობთ! „კრუხები“ იწყებენ „კვერცხების“ გარშემო ძუნძულს და მელიები ხოხვით შემოდიან „ეზოში“
2. „ფერმერის“ მეორე ნიშანზე :
მელიები! „კრუხები“ იღებენ თავიანთ „კვერცხებს“ და მელიები ფეხზე დგებიან.
3. 3 - 5 წმ.-იანი
ორთაბრძოლის შემდეგ,
„ფერმერი“ აცხადებს
„საქათმის“ **ფერს !**



განვითარება :
რაც უფრო მეტ „კვერცხს“ იპარავენ მელიები ან რაც უფრო მეტი „კვერცხი“ ტყდება (ბურთის დავარდნა ან არასწორი დამიწება). მით უფრო ვუახლოვდებით ერთი ბურთით თამაშს! „კრუხები“ უნდა გაუფრთხილდნენ მათ უკანასკნელ „კვერცხს“ და უვნებლად მიიტანონ ის საქათმეში !





ილუსტრირებული თამაში

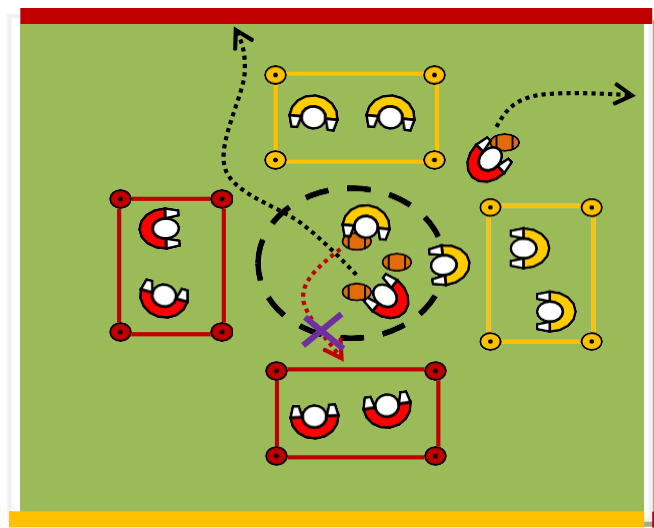
მოძებნე თავისუფალი სივრცე

დანიშნულება: : გაავუმჯობესოთ ინტერვალში წინსვლა
მიზანი: : გავიტანოთ ლელო რაც შეიძლება სწარაფად

ორგანიზაცია:
შემადგენლობა:
- 2 გუნდი.
- დანომრეთ მოთამაშეები (1-დან 6-მდე).
სათამაშო სივრცე:
- 4 სხვადასხვა ფერის ზონა 15მ*15მ.
- 4 "ბაზა" 3მ*3მ.
ეკიპირება: ნიშნულები, 4 ბურთი, მოსაცმელები.

თამაშის დაწყება:
1. ნიშანზე "ყურადღება, მოთამაშეები 1... და 4... მოემზადეთ!" = მოთამაშეები ემზადებიან!
2. მეორე სიგნალზე "თამაში", დასახელებული ნომრები გამოდიან და იღებენ ერთ ბურთს ცენტრალურ ზონაში.
3. დაუყოვნებლივ, მწვრთნელი აცხადებს "ფერს"... მოთამაშეებმა მაქს. 8 წმ.-ში უნდა დაამიწონ ბურთი მითითებულ ზონაში !!!!

მწვრთნელი ითვლის 8...7...6...5... !!!
→ 1 ქულა წინ თამაშის გარეშე 8 წამში გატანილი ლელოსათვის
მითითებები:
• მოთამაშეები სხედან ან წვანან მუცელზე საკუთარ მოედანზე.
• მწვრთნელი აცხადებს ერთდროულად 2 ციფრს (მაგ. : 1 და 4 = 4 მოთამაშე სათამაშო არეში)
• ერთ ჯერზე მხოლოდ ერთი ბურთის აღება შეიძლება.
• მითითებულ ჩათვლის მოედანში ბურთის დასამიწებლად არ შეიძლება იმ მონაკვეთებზე გავლა, რომლებიც პარტნიორების ან მოწინააღმდეგეების მიერაა დაკავებული!!



მოსალოდნელი შედეგები:
• სწრაფი რეაქცია გამოცხადებულ ნომერზე.
• სალელოვე ზონის რაც შეიძლება სწარაფად დანახვა.
• წინსვლა ყველაზე თავისუფალ სივრცეში.
• ბურთის კონტროლი ბურთით სირბილისას.

განვითარება:
1. შევამცროთ ბურთების რაოდენობა= 4 მოთამაშე მხოლოდ 3 ბურთი! >> მოწინააღმდეგისათვის ხელიდან ბურთის წართმევის შესაძლებლობა!
2. ბაზების 4 -დან 2 -მდე შემცირება = 1 თითო გუნდზე ნაცვალ 2-სა.



ილუსტრირებული თამაში

ცოცხალი ბურთი

დანიშნულება: გავაუმჯობესოთ მოთამაშის უნარი დარჩეს ფეხზე და/ან სწორად დაეცეს ბოჭვისას, შეინარჩუნოს ბურთი და უზრუნველყოს მისი განთავისუფლება.

მიზანი: არ დაუვარდეს ბურთი ბოჭვისას, გაანთავისუფლოს იგი სათამაშოდ.

ორგანიზაცია:

შემადგენლობა:

1 x 1 + 1 მსაჯი

სათამაშო არე:

კვადრატი დაახლ. 3მ x 3მ.

ეკიპირება:

ნიშნულები, ბურთები, მოსაცმელები.

თამაშის დაწყება:

თავიდან მოთამაშეები ერთმანეთის პირისპირ დგანან ერთმანეთთან კონტაქტში...

1. მცველი დგას ბურთიანის ოდნავ გვერდით და ბლოკავს ბურთს.

= ორთაბრძოლა, რომ ბურთიანი დარჩეს ფეხზე და დაუყოვნებლივ გაანთავისუფლოს ბურთი.

2. ბურთიანი დაბლოკილია ან ერთი ხელი თავისუფალი აქვს *= ორთაბრძოლა, რომ ბურთიანი დარჩეს ფეხზე და დაუყოვნებლივ გაანთავისუფლოს ბურთი ბოჭვისას მიწაზე.*

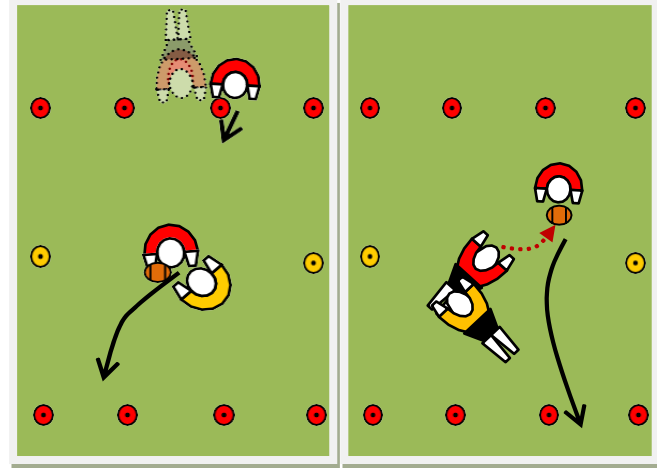
თამაში იწყება მწვრთნელის ნიშანზე. ბურთიანის დამხმარე ერთვება თამაშში 2 აზიდვის შემდეგ. თავიდან ბურთიანი უნდა ეცადოს გაიტანოს ლელო. შებოჭვის შემთხვევაში მან ბურთი თავისი ჩათვლის მოედნისკენ უნდა გაანთავისუფლოს.

მოსალოდნელი უცვა:

- ბურთის მჭიდროდ მიკვრა ტანზე.
- ფეხების მოხრა ვარდნისას.
- ვარდნისას არ დაეყრდნოთ ხელს.
- არ დაგივარდეთ ბურთი.
- მიეჩვიეთ წაქცევას.
- მბოჭავი „აცილებს“ (ბოჭვის წესი) შებოჭილს მიწაზე.

განვითარება:

ცვალებთ ძალთა თანაფარდობა.
 ცვალებთ დისტანცია გაზარდეთ გაურკვეველობა
 : « საწყისი კონტაქტიდან » « 2 მოთამაშე მოძრაობაში და უიციობია ვინ არის შემტევი და ვინ მცველი !!! = მარტივიდან რთულისკენ !!!





ილუსტრირებული თამაში

სწრაფი წრუწუნები

მიზანი: სწრაფი რეაქციის უნარის განვითარება.

თამაში: (რა ხდება) →

მოთამაშეები ანსახიერებენ სწრაფ პატარა წრუწუნებს, რომლებსაც ძალიან უყვართ ყველი (ბურთი).

- ყველის რაოდენობა წრუწუნების რაოდენობის ტოლია (იოლი ვარიანტი)
- ყველის რაოდენობა ნაკლებია წრუწუნების რაოდენობაზე! (რთული ვარიანტი). მხოლოდ ყველაზე სწრაფი წრუწუნა შეძლებს ყველის დაუფლებას!

ყველი მშვიდად რომ მიირთვას წრუწუნამ იგი რაც შეიძლება სწრაფად უნდა წაიღოს თავის სოროში! „წრუწუნების შეჯიბრი“ იწყება მწვრთნელის ვიზუალური სიგნალის შემდეგ!

მითითებები:

თამაში მიდის 1 x 1.
შეიძლება ვცვალოთ მოთამაშეების საწყისი მდგომარეობა:

- პირქვე - გვერდი გვერდ.
- ჯდომელა - ზურგშექცევით.
- დგომელა - სახით ერთმანეთისკენ.

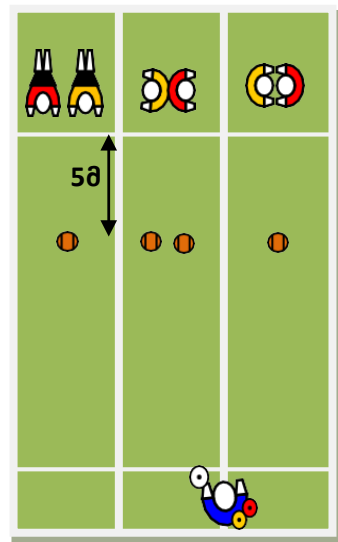
- თუ 2 მოთამაშეზე 1 ბურთია, უბურთო მოთამაშეს შეუძლია დაიჭიროს მოწინააღმდეგე და „მოპაროს ყველი“!
- სირბილისას მიწიდან ბურთის აღება წონასწორობის დაცვით!

ორგანიზაცია:

- შეარჩიეთ თანაბარი ძალის წყვილები.
- 6 მოთამაშე = 3 სათამაშო ზონა (20 მ.*3 მ.)
- 4 "ზონა" 3მ.*3მ.

თამაშის დაწყება:

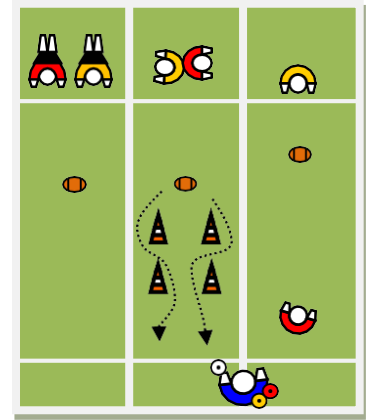
- სიგნალზე **“ყურადღება”** მოთამაშეები ემზადებიან, ისინი განლაგებულნი არიან წინასწარ მითითებულ ადგილებზე.
- მწვრთნელს 3 სხვადასხვა ფერის ნიშნული უჭირავს ხელში... **მაგრამ მხოლოდ 1 ფერი იძლევა დაწყების ნიშანს!** (შეიძლება განზრახ ვცვალოთ გამოვიწვიოთ შეცდომა ფერის სმამაღლა დაძახებით... მაგრამ ნამდვილი სიგნალი მხოლოდ ვიზუალურია !)



განვითარება:

დავამატოთ წინაღობები.

- მხოლოდ 1 ბურთი 2 მოთამაშეზე.
- თამაშში კატა ერთვება!! (მას სურს თავის დაჭერა და ყველის წართმევა!) = 1 x 1 გასვლა.





ილუსტრირებული თამაში

განძის მაძიებლები

მიზანი: წინსვლაზე მუშაობა.

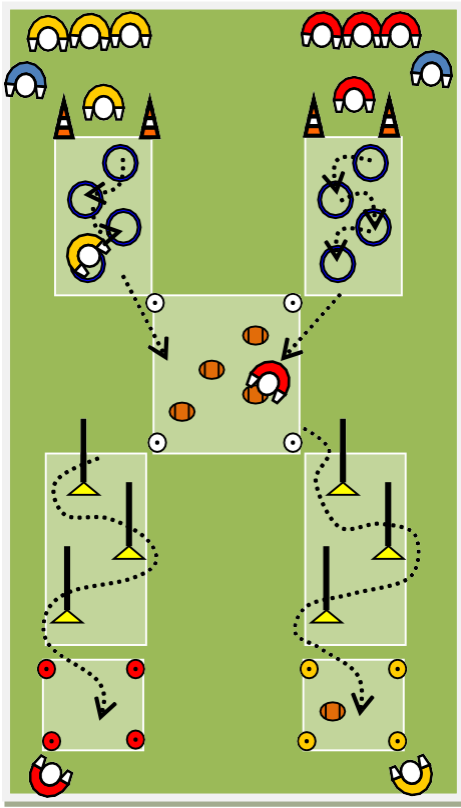
თამაში : (რა ხდება) →
6 მეკობრისაგან შემდგარი 2 გუნდი თავიანთ გემებზე იმყოფება. ცენტრში კუნძულია სადაც 6 განძია დაფლული.
კუნძული მახეებითაა გარშემორტყმული! ყოველი მეკობრე უჯიბრება თავის მოწინააღმდეგეს რაც შეიძლება მეტი განძის საკუთარ ხომალდზე მისატანად!

თამაშის დაწყება :

- პირველ ნიშანზე : **წინ !** პირველი 2 მეკობრე მიდის გემიდან !
 - მეორე ნიშანზე : **შემდეგი მეკობრე !** (= ლელო გატანილია, ან ბურთი დავარდა) : შემდეგი 2 მეკობრე მიდის გემიდან !
 - პირველი სამი მეკობრის გავლის შემდეგ, **ხელახლა ვალაგებთ განძს** და შემდეგი 6 მეკობრე (3 x 3) ემზადება განძზე სანადიროდ
- წინალობა 1** = გადავხტეთ ერთი სერსოდან მეორეში (ტყუპი ან ცალი ფეხით) თუ არა და წყალში ჩავვარდებით !!
- წინალობა 2** = ავილოთ ერთი ბურთი (განძი) და გავიქცეთ ბოლო წინალობისკენ.
- წინალობა 3** = ვირბინოთ ხეებს შორის : სლალომი ჯოხებს შორის!
- 3 ცდა თითოეულ ჯგუფს.
- ვითვლით მოპოვებული განძების რაოდენობას !**

რეჟირება : ნიშნულები, სერსოები, ჯოხები..., 5 ბურთი.

- მითითებები :**
- გაცანით მთლიანი მარშრუტი.
 - დადეთ განძი ცენტრში.
 - მიუთითეთ სად უნდა მიიტანონ განძი (გუნდი A და გუნდი B).
- მეკობრეებისათვის:** რაც შეიძლება სწრაფად და წესების დაცვით გავიაროთ მარშრუტი.
- ყურადღება :** თუ განძი (ბურთი) მიწაზე დავარდა იგი დაკარგულია!
ბოლო განძს, დარჩენილი 2 მეკობრიდან ყველაზე სწრაფი დაუფლება!



განვითარება :
1. ბურთით დრიბლინგი ჯოხებს შორის.



ილუსტრირებული თამაში

თავისუფალის გათამაშება

მიზანი: თავისუფალის გათამაშების ტექნიკისა და ინტერვალში წინსვლის უნარის განვითარება

ტექნიკა : ბურთის ფეხით გათამაშება.

მოტორული უნარები : მოძრაობის სისხარტე და სწრაფი რეაქცია.

აღქმა, გადაწყვეტილების მიღება : ვიპოვოთ თავისუფალი სივრცე

ორგანიზაცია :

შემადგენლობა : 4 კაციანი ჯგუფები

სივრცე : „ბრილიანტი“ = $L > 10m$ | $W > 8m$ + შუა ნიშნული ეკიპირება : ნიშნულები, ბურთები, მოსაცმელები.

დრო : 15 წთ.

მონაკვეთები: მინიმუმ 6 მონაკვეთი თითო 2 წთ,

მითითებები :

ბურთი 2 ხელში

შესრულების სისწრაფე: ძალზე ნელიდან

მაქსიმალურამდე

თამაშის დაწყება:

საწყისი მდგომარეობა, ერთმანეთის პირისპირ.

ბურთი ერთ-ერთ მოთამაშს უჭირავს.

მწვრთნელის ნიშანზე ორმხრივი ესტაფეტა.

