

ვალერი ალთაბაევი

(სპორტის დამსახურებული ოსტატი)

რამდენიმე ფსიქოლოგიური ასპექტი

თანამედროვე კალათბურთელისთვის

აქტიური დაცვა

დამცველის მთავარი მიზანია მოწინააღმდეგის ზუსტი ტყორცნების მინიმუმამდე დაყვანა და ბურთის დაუფლება საკუთარი გუნდის სწრაფი შეტევის ორგანიზებისთვის.

გუნდური დაცვითი ქმედებების ეფექტურობა განისაზღვრება თითოეული მოთამაშის ეფექტურობით.

დამცველი ყოველთვის უნდა ინარჩუნებდეს წონასწორობას. იგი მზად უნდა იყოს ნებისმიერი მიმართულებით გადაადგილებისთვის, ამისთვის ის უნდა იდგეს მოხრილ ფეხებზე.

დამცველის გადაადგილების თავისებურება ისაა, რომ უმეტეს შემთხვევაში ის იძულებულია იმოძრაოს გვერდულად ან ზურგით ან წინ. ამ შემთხვევაში გადაადგილების საუკეთესო საშუალებაა მიდგმითი ნაბიჯები, ფეხის გაცურებით, ამასთანავე, ფეხის ტერფები ისე გადაადგილდება, რომ ნაკლებად მოსცილდეს მოედნის ზედაპირს.

ფეხების ერთმანეთთან ახლოს ან ზედმეტად ფართოდ დადგმა მცველისთვის სახიფათოა: რაც უფრო ფართოა ფეხები, მით უფრო ძნელია პირველი მოძრაობის დაწყება, ხოლო რაც უფრო ახლოა – მით უფრო ძნელია წონასწორობის შენარჩუნება.

არსებობს დამცველის ორი ძირითადი დგომა: პირველი – წინ დადგმული ფეხით, ე.წ. „მოკრივის“ და მეორე – პარალელური ფეხებით, ე.წ. „მოჭიდავის“.

დამცველის გადაადგილება, მისი ფეხების მოძრაობა ძალიან ჰგავს მოკრივის ფეხების მუშაობას.

დგომა წინ წადგმული ფეხით: ფეხები გაშლილია მიახლოებით მხრების სიგანეზე, ერთი ფეხი ოდნავ წადგმულია წინ, ამ ფეხის მხარეს მდებარე ხელი

გაშეკრიფია წინ და ზემოთ, რათა მოწინააღმდეგეს ხელი შეუშალოს ბურთის ტყორცნაში.

ვინაიდან მოთამაშეთა უმრავლესობა მემარჯვენეა და არა ცაცია, აუცილებელია წინ მარცხენა ფეხის წადგმა და მარცხენა ხელის აწევა. თუ თქვენ მოქმედებთ ცაცის წინააღმდეგ, აკეთებთ იგივეს, ოღონდ მარჯვენა ფეხითა და ხელით.

დგომი პარალელური ფეხებით გამოიყენება: გვერდული გადაადგილებისას ერთი მხრიდან მეორისკენ; როდესაც უტევთ მოთამაშეს, რომელიც ბურთს ატარებს; როდესაც უტევთ მოთამაშეს, რომელმაც დაასრულა ბურთის ტარება.

ორივე ეს დგომა განუწყვეტლივ ცვლის ერთი მეორეს იმის მიხედვით, თუ რა სიტუაციაში იმყოფება დამცველი.

სხეულის სიმძიმე უნდა განაწილდეს არა ფეხის წვერებზე, არამედ ტერფების ბალიშებზე.

მოკრივის დგომის შემთხვევაში საჭიროა სხეულის წონის ნაწილობრივი გადატანა წინ წადგმულ ფეხზე, ვინაიდან პირველი დაცვითი მოძრაობა სრულდება ამ ფეხით.

დამცველი მოძრაობისას უნდა ეცადოს, არ გადააჯვარედინოს ფეხები. ფეხების გადაჯვარედინება იწვევს სისწრაფის შეზღუდვას, ამცირებს მანევრირების უნარს, ხოლო გამოუცდელი მოთამაშისთვის ეს შეიძლება იატაკზე დავარდნითაც კი დამთავრდეს. ამიტომ, ყველა გადაადგილება უნდა შესრულდეს მიდგმითი ნაბიჯებით.

გაჩერების შემდეგ ან მოძრაობის მიმართულების შეცვლისას, პირველი ნაბიჯი სრულდება იმ ფეხით, რომლის მიმართულებითაც ხდება გადაადგილება.

მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილების ჩვევის განვითარებისა და განმტკიცებისთვის აუცილებელია ყოველდღიური ვარჯიში.

თავისი აქტიურობით დამცველი მუდმივ ზეგავლენას უნდა ახდენდეს თავდამსხმელზე.

აწეული ხელის მოძრაობით ბურთიანი თავდამსხმელის სახის წინ, მისი მიმართულებით განხორციელებული შეტევებითა და ფინტებით, დამცველი ყველაფერს აკეთებს თავდამსხმელის შესაწუხებლად, მაგრამ ამასთანავე, უნდა სცადოს, თავიდან აიცილოს ფოლი.

თუ განვიხილავთ ტარების უფლების მქონე „ბურთიანი თავდამსხმელის“ წინააღმდეგ მოქმედი დამცველის მოძრაობებს, შევამჩნევთ, რომ დამცველი ერთგვარად „სარკისებურად“ იმეორებს თავდამსხმელის მოძრაობებს, ოღონდ ოდნავ გვიან.

ამავე დროს, გამოცდილ ფორვარდს თავისი ფინტებით შეუძლია წონასწორობიდან გამოიყვანოს მცველი და გაექცეს მას ბურთის ტარების გამოყენებით. ამიტომ დამცველი განუწყვეტლად უნდა მოძრაობდეს თვითონ, უტევდეს მეტოქეს და მან პირველმა უნდა გამოიყვანოს ის წონასწორობიდან.

მცველის თამაში თავდამსხმელის მოძრაობებს უნდა უსწრებდეს, ამასთანავე, ის ერთგვარად წააგავს მოკრივეს, რომელმაც ასევე განუწყვეტელი გადაადგილებებით, ცრუ მოძრაობებით უნდა მიადწიოს თავისი მეტოქის წინსწრებას (ანუ ცრუ მოძრაობებით აიძულოს მეტოქე გაამჟღავნოს თავისი ჭეშმარიტი განზრახვა და საპასუხო ქმედებებით დაასწროს მას).

შემტევი, აგრესიული მცველი უნდა ცდილობდეს მართოს თავდამსხმელი.

თუ დამცველი ფორვარდს მარჯვენა მხარეს უკეტავს, იგი აიძულებს მას მარცხნისკენ იმოძრაოს, თუ მარცხენა მხარეა გადაკეტილი, თავდამსხმელი იძულებულია მარჯვენისკენ იმოძრაოს.

უკან დახევით მცველს შეუძლია მეტოქის პროვოცირება, რათა მან შეასრულოს ტყორცნა. მთავარია, რომ დამცველმა ეს შეგნებულად გააკეთოს, თავდამსხმელის შესაძლებლობების წინასწარი ანალიზის საფუძველზე.

თუ ტარების უფლების მქონე ფორვარდი თქვენს კალათს ტყორცნით ემუქრება, არასოდეს ახტეთ ბურთის დასაფარებლად. საჭიროა, მყისვე მიახლოება თავდამსხმელთან მაღლა აწეული მარცხენა ხელით და წინ გადადგმული მარცხენა ფეხით (თუ თავდამსხმელი ცაციაა – შესაბამისად მარჯვენა ხელითა და მარჯვენა ფეხით). მცველმა სასწრაფოდ უნდა წაიწიოს წინ და მთელი არსებით უნდა დაარწმუნოს მეტოქე, რომ აპირებს ახტომას ტყორცნის დასაფარებლად, მაგრამ ეს უნდა იყოს დამაჯერებელი ცრუმოძრაობა. აუცილებელია, თავდამსხმელთან ითამაშოთ წინსწრების რეჟიმში. ხოლო თუ თავდამსხმელი ბურთს ძირს დაუშვებს, მცველმა მყისვე უნდა დაიხიოს უკან.

კარგი თავდამსხმელის ბურთის ტარებისას მცველს ბურთის წართმევის იოტისოდენა შანსი აქვს, მაგრამ მათ წინააღმდეგ, ვინც არასრულყოფილად ფლობს დრიბლინგს, აუცილებელია, ბურთის წართმევის მცდელობა ერთი-ორი ცრუმოძრაობის შემდეგ. თქვენი ფინტების შემდეგ თავდამსხმელი შეეცდება შემობრუნებას ან ბურთის მეორე ხელით ტარებას, სწორედ ამ დროს არის საჭირო გადაამწყვეტი იერიშის მიტანა ბურთის გაგდებინებისთვის.

როდესაც თავდამსხმელი ცენტრალურისა და გვერდითი ხაზების კუთხეში აღმოჩნდება (ცენტრალური ხაზის გადაკვეთის შემდეგ), მისი მოქმედების თავისუფლება შეზღუდულია ორი მხრიდან და შემდგომი ქმედებები ადვილი გამოსაცნობია. ამიტომ, თუკი მცველი ბურთის წასართმევად ახორციელებს სწრაფ ცრუ შეტევას, ხოლო მისი პარტნიორი მეორე მხრიდან უტევს დრიბლიორს, ბურთის წართმევის ეფექტურობა მკვეთრად მაღლდება.

თამაშის დროს ხშირად წარმოიშვება სიტუაცია, როდესაც ბურთს ეხება დამცველიცა და თავდამსხმელიც. არასოდეს მიიზიდოთ ბურთი თქვენსკენ, პირიქით, შეეცადეთ მიუახლოვდეთ მას, რათა უკეთ ჩაებლაუჭოთ, ხოლო შემდეგ მჭიდროთ მიიკრათ ტანზე და სხეულის მკვეთრი შემობრუნებით გამოგლიჯოთ იგი. შემობრუნებისას გამოიყენება მთელი სხეულის მასა.

ბურთის გაგდებინებისას გამოიყენება ხელის მოქნევის ორგვარი ხერხი: ზემოდან და ქვემოდან. ზემოდან გაგდებინებისას ხშირად ხელი ჩამოცურდება ხოლმე ბურთიდან და ხვდება მეტოქის ხელს, რაც არცთუ იშვიათად ჯარიმით მთავრდება. ამიტომ უპირატესობა უნდა მიენიჭოს ბურთის ქვემოდან გაგდებინებას. ეს მოძრაობა უნდა იყოს, რაც შეიძლება მკვეთრი და სწრაფი. ხშირად თავდამსხმელებს ბურთი თავს ზემოთ ორი ხელით უჭირავთ. თუ ამ დროს თქვენ ხელის სწრაფი მოქნევით გააკეთებთ ცრუმოდრაობას, შეტევის იმიტაციით, თავდამსხმელს აიძულებთ ინსტიქტურად დაუშვას ბურთი და ამ მომენტში უნდა შეეცადოთ ქვემოდან გააგდებინოთ იგი. მკვეთრი, სწრაფი შესრულებისას ეს მეთოდი ძალიან ეფექტურია.

გაგდებინება სრულდება გაშლილი ხელისგულით ან მტევნის წიბოთი. ბურთის მუშტით გაგდებინება დაუშვებელია.

თუ მოწინააღმდეგე გუნდმა სტყორცნა ბურთი, არასოდეს იჩქაროთ კალათისკენ მიბრუნება, ვიდრე არ შეაჩერებთ თქვენი სამეურვეო მოთამაშის მოძრაობას კალათისკენ. მხოლოდ ამის შემდეგ მობრუნდით და შეეცადეთ ბურთის დაუფლებას ისე, რომ მეტოქე ზურგს უკან მოიტოვოთ.

ბურთის დაკარგვისას ნუ ეცდებით მეტოქესთან დაუყოვნებლივ შებრძოლებასა და ბურთის წართმევას. ასეთ დროს ხშირად ირღვევა წესები. ბურთის დაკარგვისას აუცილებელია დაუყოვნებლივ უკან, დაცვაში დაბრუნება.

თუ თავდამსხმელმა ბევრად გაგისწროთ და მარტო დარჩა კალათთან, აუცილებელია გამოედევნოთ მას, რადგან შესაძლოა ბურთი ვერ ჩააგდოს – საგოლე სიტუაციების ასპროცენტიანი გამოყენება ხომ არ არსებობს. დაცვაში ყოველთვის დაბრუნდით რაც შეიძლება სწრაფად, მუდამ ბოლომდე იბრძოლეთ.

ზოგჯერ იქმნება სიტუაციები, როდესაც დაცვაში უმცირესობაში რჩებით, მაგალითად, ერთი მცველი ორი მეტოქის წინააღმდეგ. ეს რთული სიტუაციაა, მაგრამ არა უიმედო. ამ დროს საჭიროა დრიბლიორისკენ მიმართული, მკვეთრი ცრუმოდრაობით შექმნათ ბურთის წართმევის იმიტაცია და სწრაფადვე გადაინაცვლოთ უბურთო მოთამაშისკენ, რათა ხელი შეუშალოთ მისთვის ბურთის გადაცემას. თუ გადაცემა მაინც შედგა, შეეცადეთ მეტოქე აიძულოთ ტყორცნოს და იმავდროულად შეუშალოთ, რომ პასი არ გადასცეს. საჭიროა ყველა დონე იხმაროთ მათი წინსვლის შესაფერხებლად. რასაკვირველია, არ უნდა დაგუშვათ, რომ ამ სიტუაციამ მეტოქეს სამი ქულა მოუტანოს თქვენს მიერ ადებული ფოლის გამო. ასეთი სიტუაციები სისტემატურად უნდა მუშავდებოდეს საწვრთნელი ვარჯიშების დროს.

მცველთა წარმატებული ქმედებები გაპირობებულია სათამაშო ჩვევებითა და ინტუიციით. დამცველის მთავარი ამოცანაა, აიძულოს თავდამსხმელი, გააკეთოს ზედმეტი გადაცემა, ამით დამხმარე ძალის მოსვლამდე შეანელოს შეტევის ტემპი.

თუ ბურთიანმა თავდამსხმელმა მაინც ავიართ გვერდი და კალათისკენ გაიჭრა, თქვენი პარტნიორის, რომელიც მეურვეობს ფარქვეშ „თავის მოთამაშეს“, გადასვლა დაზღვევაზე სახიფათოა იმით, რომ თავდამსხმელი ამ მომენტში ქმნის რიცხობრივ უპირატესობას და შეუძლია გადასცეს პასი დაუცველ მოთამაშეს, რომელიც ჩააგდებს ბურთს კალათში. ამ სიტუაციაში უნდა მოხდეს ორი მცველის ურთიერთშეთანხმებული მოქმედება. მცველმა, რომელიც გადაერთვება გარღვევაზე მყოფ მოთამაშეზე, უნდა მყისვე გააფრთხილოს წინ მყოფი პარტნიორი და ეს უკანასკნელი სასწრაფოდ უნდა გადაერთოს და ხელი შეუშალოს უკან მდგომი პარტნიორის სამეურვეო თავდამსხმელს ბურთის მიღებაში. ამით ის საშუალებას მისცემს თავის პარტნიორს, თავისუფლად იმოქმედოს გარღვევაზე მყოფი თავდამსხმელის წინააღმდეგ. აუცილებელია ზემომოყვანილი სიტუაციის სისტემატური დამუშავება საწვრთნელ ვარჯიშებზე. მისი წარმატებული გამოყენება უშუალოდ დამოკიდებულია პარტნიორთა შეთანხმებულობასა და გამოცდილებაზე.

ცხადია, სათამაშო დროის უმეტეს ნაწილს დამცველი უბურთო მოთამაშის მეურვეობას ანდომებს. აქტიური პერსონალური დაცვის დროს მეურვეს დიდი პასუხისმგებლობა აწევს. ამასთანავე, მისთვის მეტად მნიშვნელოვანია პოზიციის შერჩევა ბურთისა და მოთამაშის მიმართ, რომელსაც ის მეურვეობს. აუცილებელია, რომ დამცველმა აირჩიოს პოზიცია თავდამსხმელსა და ბურთს შორის, რათა ხელი შეუშალოს შესაძლო გადაცემას.

მცველის სხეული მკერდით უნდა იყოს მიმართული ფორვარდისკენ, ხოლო თავი ისე მიბრუნებული, რომ ხედავდეს ბურთსაც და თავის სამეურვეო მოთამაშესაც. დგომი – არც ისე დაბალი, როგორც ბურთიანი მოთამაშის დაჭერისას. იგი უნდა იყოს ნებისმიერი მიმართულებით მზად სწრაფი მოძრაობისთვის. ბურთის მიმართ უახლოესი ხელი უნდა იყოს გაშვერილი წინ, პირდაპირი გადაცემის ხელის შეშლის მიზნით. რაც უფრო შორსაა სამეურვეო მოთამაშე ბურთისგან, მით უფრო მეტად შეუძლია მცველს მისგან დაშორება, მაგრამ აუცილებლად ბურთის მხარეს. სამეურვეო მოთამაშესა და ბურთს შორის მანძილის შემცირებისას მცველი უნდა მიუახლოვდეს თავდამსხმელს. სამეურვეო მოთამაშისთვის ბურთის გადაცემის აქტიურად ხელის შეშლის დროს მას უნდა ახსოვდეს, რომ თუ ის ზედმეტად გაიწევს წინ, ან დაუფიქრებლად წავა გადაცემის ჩასატრელად, მეტოქე შეიძლება გაიქცეს და მის ზურგს უკან მიიღოს გადაცემა, რაც ძალიან სახიფათოა. აუცილებელია აიძულო მოწინააღმდეგე, ბურთის მისაღებად იმოძრაოს კალათიდან ცენტრისკენ და აქტიური ქმედებებით „გააძვეო“ იგი სახიფათო 6-მეტრიანი ზონიდან. მეტოქისთვის ბურთის მიღების საშუალების მიცემა 6-მეტრიანი ზონის ფარგლებში კატეგორიულად დაუშვებელია. აუცილებელია აქტიური და ხისტი

ქმედებებით (წესების სრული დაცვით) გადაიყვანო მეტოქე ორთაბრძოლის რეჟიმში, რითაც ირღვევა მეტოქის კოლექტიური თამაში.

ცენტრალური თავდამსხმელის ნეიტრალიზება განსაკუთრებული პრობლემაა. ნებისმიერი რიგიანი ცენტრი ბურთის მიღებისას ქვედა პოზიციაში (კალათთან) მოვალეა ჩააგდოს ბურთი ან გამოიწვიოს ფოლი. ამიტომ ამ პოზიციაში მისი დაჭერა (მეურვეობა) საჭიროა მხოლოდ წინიდან, რათა ხელი შეუშალო ბურთის მიღებაში, ამასთანავე დამცველი უნდა იყოს დარწმუნებული, რომ „დაკიდებული“ გადაცემის შემთხვევაში მას აღმოუჩენენ დახმარებას. საჯარიმო მოედნის შუა მიდამოში მცველი უნდა დაუდგეს ცენტრს ასევე წინიდან, ან თუნდაც 3/4-ით წინ, რათა ხელი შეუშალოს ბურთის მიღებაში. მხოლოდ მაშინ, როდესაც ცენტრი გადის საჯარიმო ტყორცნის ხაზთან ან მის გარეთ, მცველი უნდა გადავიდეს მეტოქის დაჭერის ჩვეულებრივ რეჟიმზე.

თამაშის დღევანდელი პრინციპები მოითხოვენ, რომ მცველი იყოს გაბედული, აგრესიული და შემტევი. აგრესიულობა უნდა იყოს მიმართული ბურთისა და უახლოესი თავდამსხმელის მიმართ. საჭიროა გადაცემის ნებისმიერი მიმართულების გადაფარვა. ამ პრინციპით მოქმედებისას გუნდმა, რომელიც თავს იცავს, უნდა აიძულოს მეტოქე, იმოძრაოს იქით, საითაც მას თვითონ არ სურს, გააკეთებინოს ის – რაც არ უნდა, ან ის – რაც კარგად არ გამოდის. შემტევი, აგრესიული დაცვის ამოცანაა, მეტოქე გამოიყვანოს წონასწორობიდან, უარი ათქმევინოს წინასწარ მომზადებულ კოლექტიურ თამაშზე, შეუმციროს მოწინააღმდეგეს ბურთის ფლობის რაოდენობრივი მაჩვენებელი და გაზარდოს იგი თავისი გუნდის სასარგებლოდ. პირველ ყოვლისა, აუცილებელია აიძულო მოწინააღმდეგე, ატაროს ბურთი, ამისთვის საჭიროა შეუზღუდო მას უახლოესი პარტნიორებისთვის პირდაპირი გადაცემების საშუალება. მცველებმა, რომლებიც მეურვეობენ ბურთთან უახლოეს თავდამსხმელებს, უნდა გადაფარონ შესაძლო გადაცემები. დანარჩენ მცველებს ევალებათ, არ მოადუნონ ყურადღება მეტოქეების მიმართ, რომლებსაც მეურვეობენ, გადაინაცვლონ საჯარიმოს მიდამოებში და იმავდროულად აკონტროლონ ბურთის მდებარეობა, რათა არ დაუშვან იძულებითი დაკიდებული ბურთის გადაცემა.

როდესაც უტევთ მოთამაშეს, რომელსაც ჯერ არ უსარგებლია ბურთის ტარებით, საჭიროა გამოიყენოთ დაბალი დგომი, უნდა აკეთოთ მისი მიმართულებით შეტევები და ფინტები, აუცილებლად წინსწრების რეჟიმში. მაქსიმალურად უნდა შეაწუხოთ თავდამსხმელი, მაგრამ მოერიდოთ ფოლებს. საჭიროა აიძულოთ მეტოქე, დაიწყოს ბურთის ტარება, აუცილებლად გვერდითი მიმართულებით მაქსიმალურად მიატმასნოთ გვერდით ხაზთან და ცენტრისკენ გზა გადაუკეტოთ.

აუცილებელია, შეუზღუდოთ მოწინააღმდეგეს სწრაფი პასების შესაძლებლობა.

უბურთო მოთამაშის მეურვეობისას დამცველისთვის უფრო ადვილია „საკუთარი კაცისა“ და ბურთის მდებარეობის ერთდროული კონტროლი. ხოლო როდესაც თავდამსხმელი ბურთს ატარებს, როდესაც გამოიყენება სწრაფი და მწვავე გადაცემები, ამის გაკეთება გაძნელებულია.

როდესაც თავდამსხმელი ბურთს ატარებს, ძალიან ძნელია მისთვის ბურთის წართმევა, განსაკუთრებით, როდესაც ამას აკეთებს გამოცდილი დრიბლიორი, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მცველმა შეასრულოს მეტოქის მხოლოდ თანმხლების როლი. ფინტებისა და ცრუ შეტევითი მოძრაობების საშუალებით, წინსწრების რეჟიმში, მან უნდა შეაფერხოს მეტოქის წინსვლა და დააკარგინოს შეტევისთვის განსაზღვრული ძვირფასი წამები.

უნდა გახსოვდეთ, რომ თანამედროვე თავდამსხმელთაგან ბევრი ჩინებულად ფლობს ბურთს და ერთი-ერთზე თამაშისას, შეუძლია უკან მოიტოვოს მცველი. ასეთ სიტუაციაში დახმარების ვარიანტები საგულდაგულოდ უნდა დამუშავდეს საწვრთნელ ვარჯიშებზე. ძალზე სასურველია, რომ მზადებისას ყურადღებით გაირჩეს და დამუშავდეს სიტუაციები, როდესაც დაცვამ უნდა შექმნას რიცხობრივი უპირატესობა ბურთიანი მოთამაშის მიმართ, რათა თამაშის დროს რაც შეიძლება ხშირად გამოიყენოს ეს ხერხი.

უბურთო მოთამაშის მეურვეობისას მცველის ქმედებები იმის მიხედვითაც განსხვავდება, თუ რა მდებარეობა აქვს თავდამსხმელს ბურთის მიმართ: ერთი თუ ორი გადაცემის შემდეგ, ანუ ამ თავდამსხმელებამდე ბურთი მიაღწევს ა) ერთი გადაცემით თუ ბ) ორით ან ერთი გრძელი დაკიდებული გადაცემის შემდეგ. როდესაც თავდამსხმელი ბურთის მიმართ, ასე ვთქვათ, ერთი გადაცემის მდგომარეობაშია: მცველმა უნდა იმოძრაოს „თავის“ თავდამსხმელსა და ბურთს შორის, ამ დროს იგი ვიზუალურად აკონტროლებს თავის მოთამაშეს, ხოლო პერიფერიული მხედველობით – ბურთის მდგომარეობას. ხელი უნდა ჰქონდეს გაჭიმული, რათა გაურთულოს მეტოქეს ბურთის მიღება. რაც უფრო შორსაა ბურთისგან თავდამსხმელი, მით უფრო მეტად უნდა გადაიწიოს მცველი ბურთისკენ. თავდამსხმელსა და ბურთს შორის მანძილის შემცირებისას მცველი უნდა მიუახლოვდეს მეტოქეს.

როდესაც თავდამსხმელი ბურთის მიმართ, ასე ვთქვათ, ორი გადაცემის მდგომარეობაშია: დამცველი უნდა ჩაიწიოს საჯარიმოს მიდამოში, იგი უკან იხევს ბურთისა და მისი სამეურვეო თავდამსხმელის წარმოსახვითი შემაერთებელი ხაზის მიმართ 45 გრადუსით, პერიფერიული მხედველობით აკონტროლებს ბურთის მდებარეობას და თვალს ადევნებს თავის სამეურვეო თავდამსხმელს. ის მუდმივ მოძრაობაშია და იცვლის პოზიციას თავის სამეურვეო თავდამსხმელის მოქმედებისა და ბურთის მდებარეობის მიხედვით.

საჯარიმოში უკან დაწეული პოზიცია საშუალებას აძლევს მცველს, მნიშვნელოვანი ფუნქციები შეასრულოს:

– ხელი შეუშალოს ნებისმიერ თავდამსხმელს, რომელიც გაქცა თავის მეურვეს;

– შეაფერხოს დრიბლიორის მოძრაობა, რომელსაც შეუძლია გვერდი აუაროს თავის მცველს;

– ჩაჭრას ცენტრისთვის გამიზნული დაკიდებული გადაცემა;

– აღკვეთოს თავდამსხმელის შეჭრა საჯარიმოში და ბურთის მიღება. მცველი უნდა მოძრაობდეს ბურთთან ერთად. მიუხედავად იმისა, მოძრაობს თუ არა მისი სამეურვეო თავდამსხმელი. როდესაც მისი სამეურვეო მოთამაშე აკეთებს გადაცემას, მცველი გადაადგილდება პასის მიმართულებით. ძალიან მნიშვნელოვანია ურთიერთდახმარება დრიბლიორის შესაჩერებლად, რომელმაც გვერდი აუარა მცველს და ცდილობს შეიჭრას საჯარიმო ტყორცნის არეში, ამ დროს მცველი, რომელიც იმყოფება ბურთიდან ერთი გადაცემის მდგომარეობაში, უნდა მოეხმაროს თავის პარტნიორს დაზღვევაზე. მეურვეობს რა „თავის კაცს“, ის პერიფერიული მხედველობით უნდა აკონტროლებდეს უახლოეს ბურთიან თავდამსხმელს და თუ შეამჩნევს, რომ მისი გარღვევის მცდელობა შეიძლება წარმატებით დამთავრდეს, უნდა დააზღვიოს თავისი პარტნიორი;

– თავდამსხმელის შეჩერებისთანავე, მცველი უნდა დაუბრუნდეს თავის სამეურვეო მოთამაშეს და შეძლებისამებრ შეაფერხოს გადაცემა. ეს ძალიან რთული ამოცანაა და ამიტომ აუცილებელია მისი სისტემატური დამუშავება ვარჯიშებზე.

ეს სირთულე შეიძლება გაადვილდეს, თუ მცველი, რომელიც მოქმედებს თავდამსხმელის წინააღმდეგ, აძლევს მას მხოლოდ ერთი მიმართულებით წასვლის საშუალებას. აქ აუცილებელია გაანალიზდეს თავდამსხმელის შესაძლებლობები და პრიორიტეტები და გაკეთდეს ისე, რომ თუ იგი მაინც გაექცა დამცველს, წავიდეს მისთვის მოუხერხებულ მხარეს, სადაც მას დააზღვევენ.

განსაკუთრებული შემთხვევაა თამაში ბურთიანი თავდამსხმელის წინააღმდეგ, როდესაც ის მოძრაობს პირითი ხაზისკენ. აქ შესაძლებელია ორი ვარიანტი და არჩევანი დამოკიდებულია წინასწარ შერჩეულ დაცვის ორგანიზაციის გეგმაზე.

პირველი: თავდამსხმელის მცდელობისას, გაიჭრას პირითი ხაზის გასწვრივ, მცველი მკვეთრად იხევს უკან, დგამს ფეხს პირით ხაზთან და ტანით უკეტავს მეტოქეს წინსვლის შესაძლებლობას.

მეორე: ხაფანგის მოწყობა პირითი და საჯარიმო ხაზების კუთხეში, როდესაც მცველი „გააძეებს“ მოთამაშეს, რომელსაც იჭერს პირითი ხაზისკენ და დარმუნებულია, რომ მისი საჯარიმოში მყოფი პარტნიორი გადაუღობავს გზას პირითი და საჯარიმო ხაზების კუთხეში. ამ დროს დანარჩენი მცველები

ჩამოიწვევენ საჯარიმოში და ხელს უშლიან გადაცემას. მცველი და მისი პარტნიორი, რომელმაც გადაღობა პირითი ხაზი, უტევენ ბურთიან თავდამსხმელს.

მეორე ვარიანტის განხორციელება ითხოვს შეთანხმებულობასა და განსაკუთრებულ ყურადღებას. ოდნავ შეყოვნებასაც კი, დახმარების აღმოჩენისას და მეტოქისთვის გზის გადაკეტივისას, შეიძლება მოჰყვეს მეტოქის წარმატებული შეტევა. ამ ვარიანტის გამოყენება შესაძლებელია მხოლოდ ვარჯიშებზე გულმოდგინე დამუშავების შემდეგ. იგი მოითხოვს მთელი გუნდის სინქრონულ ქმედებას.

ზოგჯერ ძლიერ თავდამსხმელს ტოვებენ დამცველთან პირისპირ, ერთი-ერთზე. მეორე თავდამსხმელი გადაინაცვლებს მოედნის მეორე მხარეს. ამ უკანასკნელის მცველი არ უნდა გაჰყვეს მას, ის უნდა დარჩეს საჯარიმოში თავისუფალ დგომში, რათა დროულად დაახლოვოს თავისი პარტნიორი, თუ მას გაექცევა თავდამსხმელი. ამავე დროს, მან უნდა დაიკავოს ისეთი პოზიცია, რომ აკონტროლოს ბურთი და „თავისი“ მოთამაშეც. თუ მისმა სამეურვეო მოთამაშემ შემოუარა წრე და გავიდა ერთი გადაცემის პოზიციაში, მისი დამცველი უნდა წაიწიოს წინ და ხელი შეუშალოს ბურთის მიღებაში.

დაცვით ქმედებებში მეტად მნიშვნელოვანია პარტნიორებს შორის კომუნიკაცია. გუნდის მზადებისას ამას უნდა მიექცეს განსაკუთრებული ყურადღება.

ვარჯიშზე საკმარისად ბევრი დრო უნდა დაეთმოს რიცხობრივი უპირატესობის შექმნის ვარიანტებს ბურთიანი მოთამაშის წინააღმდეგ (ე.წ. კოლექტიური წართმევა). ყველაზე უფრო წარმატებით ეს ილეთი სრულდება:

- გვერდითი ხაზების სიახლოვეს;
- მოედნის კუთხეში;
- თავდამსხმელის მოძრაობისას პირითი ხაზის გასწვრივ.

მხედველობაში მისაღებია, რომ ხუთი წამის წესი აძლიერებს სტრესულ სიტუაციას, რომელშიც იმყოფება ხაფანგში მოქცეული ბურთიანი მოთამაშე. ამ მომენტში მკვეთრად ეზღუდება ხედვის არეალი და იძულებითი გადაცემის ჩატარის ალბათობა იზრდება.

მეტად მნიშვნელოვანია, რომ ასეთ ვითარებაში მცველებმა არ დაუშვან შემთხვევითი ფოლები, რადგან მაშინ იკარგება აგრესიული დაცვის აზრი.

დაცვა დაფუძნებულია მოთამაშეთა ინდივიდუალურ ნიჭსა და აგრესიულობაზე, მათ უნარზე ითამაშონ ბურთზე და მათთან ახლო მყოფ თავდამსხმელთა წინააღმდეგ, დამზღვევი მოთამაშეების მიერ ზონური დაცვის პრინციპებისა და ხერხების გამოყენებაზე. ეს ჩვენი აზრით, აკმაყოფილებს ძირითად მოთხოვნებს, რომელთა გათვალისწინებაც აუცილებელია საიმედო

დაცვის ორგანიზებისთვის. როგორი ტიპის დაცვაც არ უნდა გამოიყენებოდეს, მაგალითად, პრესინგი 2/3, 1/2, 1/3 – ყველა შემთხვევაში იგი უნდა იყოს დაფუძნებული მოწინააღმდეგის თავდასხმის შესაძლებლობათა საგულდაგულო ანალიზზე.

აქტიური დაცვა მოთამაშისგან მოითხოვს მაღალჩქაროსნულ მომზადებასა და ამტანობას, მცველთა შორის კომუნიკაციის სისტემის შემუშავებას, იმის შეგნებას, რომ ეს არის დაცვის კოლექტიური მეთოდი და თუნდაც ერთი მოთამაშის ამოვარდნა საერთო რიტმიდან, გამოიწვევს მთელი გუნდის საერთო ძალისხმევის ფუჭად დაკარგვას.

მოთამაშეებს წაეყენებათ მოთხოვნა, რომ მათ თამაშის ყოველ მომენტში გაიზიარონ თავიანთი პოზიცია და იმოქმედონ ბურთისა და თავიანთი სამეურვეო და დასახლვევი მოთამაშეების მდებარეობის მიხედვით.

აქტიური, შემტევი დაცვის უპირატესობის მაქსიმალური რეალიზება შესაძლებელია მხოლოდ „გრძელი სკამის“ ქონებისა და გუნდის მთელი შემადგენლობის გამოყენებით.

გუნდის თითოეულმა მოთამაშემ უნდა იცოდეს, რომ შეცვლაზე გასვლისთანავე ის იმწამსვე, მაქსიმალური ძალისხმევით უნდა ჩაერთოს თამაშში, მას არა აქვს დრო ბრძოლაში თანდათან, „ზანტად“ ჩასაბმელად. ეს მოითხოვს განსაკუთრებულ ფსიქოლოგიურ მომზადებასაც.

თავდაუზოგავი, სრული ძალისხმევით თამაში დამცველებისა, რომლებიც იყენებენ წინსწრებისა და მართვის პრინციპებს, მიზანმიმართულად არღვევს თავდამსხმელი გუნდის კოლექტიურ თამაშს და საშუალებას იძლევა, კალათზე შეტევის ყოველი მცდელობისას შევქმნათ რიცხოვრივი უპირატესობა, რითაც ვაიძულებთ მეტოქეს, შეასრულოს მისთვის მოუხერხებელი, მოუმზადებელი ტყორცნები.

ჩქაროსნული შეტევის ვარიანტი

აქტიური, აგრესიული დაცვა გულისხმობს ბურთის დაუფლებისთანავე შეტევაში უსწრაფეს გადასვლას.

დღეს, როდესაც მოთამაშეთა საშუალო სიმაღლე 2 მეტრი და მეტია, გარკვეულწილად შეიზღუდა მათი გადაადგილების სისწრაფე. სწორედ ამან განაპირობა სწრაფი თავდასხმის სისტემის გამოყენების აქტუალობა და აუცილებლობა.

ამგვარი თავდასხმის მთავარი განმასხვავებელი ნიშანია შეტევის ორგანიზება და შესრულება დროის მაქსიმალურად მოკლე მონაკვეთში, ძირითადად, 3-5 წამის განმავლობაში.

ფაქტობრივად, იმ მომენტში მოწინააღმდეგეს არ გააჩნია ორგანიზებული დაცვა. შემტევ გუნდს გადაცემათა მინიმალური რაოდენობის გამოყენებით შეუძლია გადაადგილდეს დამრტყმელ პოზიციამდე 3-5 მეტრით, ან სულაც მოწინააღმდეგის ფარამდე.

სწრაფი შეტევის გამოყენება გარკვეულწილად ათანაბრებს მოწინააღმდეგის უპირატესობას სიმაღლეში.

მოწინააღმდეგეზე ახდენს ფსიქოლოგიურ ზეგავლენას:

იგი უფრო ფრთხილად უტევს; ამცირებს შეტევების ტემპს და მისი ზუსტი ტყორცვების ჩვეულებრივი პროცენტი უარესდება.

სწრაფი გარღვევის გამოყენება შესაძლებელი და საჭიროა პრაქტიკულად ბურთის ყოველი დაუფლების შემდეგ: გადაცემის ჩაჭრისას, სადავო ბურთის გათამაშებისას, გვერდითი ხაზიდან ბურთის შემოტანისას, საკუთარ კალათში ბურთის ჩაგდების შემდეგ.

სწრაფი შეტევის შემოთავაზებული ვარიანტი ეყრდნობა იმას, რომ ჩვეულებრივად შეტევის დროს თავდასხმის და დაცვის მოთამაშეები თავს იყრიან საჯარიმო ზონის შიგნით და მის გარშემო. თქვენს კალათზე შეტევისას შუა მოედანზე ფლანგები, როგორც წესი, მოშიშვლებულია, ამიტომ ბურთის დაუფლებისთანავე თავდამსხმელები უნდა გადაადგილდნენ შუა მოედნის მარჯვენა და მარცხენა ფლანგებზე. ეს გადამწყვეტი მომენტია და შეტევის განვითარება დამოკიდებულია ერთ-ერთი თავდამსხმელის მიერ ბურთის სწრაფად მიღებაზე.

სწრაფი შეტევის სისტემის ორგანიზებისთვის აუცილებელია მოთამაშეთა ფუნქციების ზუსტი გამიჯვნა:

– ჩვეულებრივად, მე-2 და მე-3 ნომრები, ყველაზე სწრაფი და ტექნიკური თავდამსხმელები, უზრუნველყოფენ ფლანგებიდან შეტევას (ერთ-ერთი მათგანი იღებს ბურთს შეტევის განსახორციელებლად);

– მე-4 უნდა გადაადგილდეს მოედნის ცენტრში; ამგვარად ხორციელდება სწრაფი შეტევის პირველი ეშელონის ორგანიზება (ფლანგური და ცენტრი);

– პირველი ფაზა – შუა მოედნის ერთ-ერთ კუთხეში გადაცემის მაქსიმალურად სწრაფი ორგანიზება;

– მეორე – მოთამაშე ბურთის მიღების შემდეგ იწყებს ბურთის ტარებას და ელვისებურად მოძრაობს მოწინააღმდეგის ფარისკენ. ამასთან, მას უნდა ჰქონდეს საკმარისი ტექნიკა, სურვილი და აგრესიულობა, რათა სწრაფად მოატყუოს და გვერდი აუაროს მოწინააღმდეგის ერთ ან ორ მცველს;

ამასთანავე, ის დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ მეორე ფლანგიდან და ცენტრიდან უტევენ მისი პარტნიორები, რომლებსაც საჭიროების შემთხვევაში

მიაწოდებენ ბურთს და მისი უზუსტო სროლის შემთხვევაში იბრძობებიან კალათიდან ასხლეტილი ბურთისთვის.

მე-5 ნომერი მოძრაობს მე-4-ის კვადრატულად. I ნომერი ასრულებს დამზღვევის როლს, მანვე უნდა უზრუნველყოს პოზიციური შეტევის განვითარება იმ შემთხვევაში, თუ ჩაიშლება სწრაფი შეტევა. ბურთის დაუფლების პირველივე წამებზე გვერდით თავდამსხმელებზე სწრაფი გადაცემა ძირითადი მომენტია სწრაფი შეტევის ვარიანტის დროს.

საუკეთესო ვარიანტი: როდესაც ბურთის დაუფლების შემდეგ მოთამაშე თვითონ აწვდის ერთ-ერთ თავდამსხმელს. განსაკუთრებით ეფექტურია, როდესაც ჰაერში ბურთის დაუფლების შემდეგ მაჯის მოძრაობით გადააწოდებს ბურთს პირველი შეტევისთვის, მაგრამ ეს ძალიან რთული ილეთია და მაღალი ტანის მოთამაშეები იშვიათად ფლობენ ამგვარ ტექნიკას.

უმჯობესია, თუ შემტევ გადაცემას განახორციელებს საგანგებოდ ამისთვის შერჩეული მოთამაშე. ძირითადად ეს არის I ნომერი – „ფლეიმეიქერი“.

მეტად მნიშვნელოვანია, პირველ ფაზაში არ იკარგებოდეს დრო ბურთის ტარებაზე:

იატაკზე ბურთის ყოველ დარტყმას მიაქვს 1 წამი; სტარტის შემდეგ მოთამაშის სიჩქარეა 8-10 მ/წმ.

აქედან ცხადად ჩანს პირველი პასის დროს მოგებული წამების წილის ფასი.

სწრაფი შეტევის განვითარების საწინააღმდეგო ღონისძიებად მოწინააღმდეგეს შეუძლია გამოიყენოს I-ზე მკვერივი დაცვითი ზეგავლენა, რითაც შეზღუდავს ფლანგებზე პირველი გადაცემის შესაძლებლობას, მაშინ სწრაფი შეტევა უნდა განხორციელდეს ცენტრის მიმართულებით. ამ შემთხვევაში, პირველი ეშელონი (ფლანგები და ცენტრი) მკვეთრად იღებს სტარტს, სწრაფად გადაადგილდება მოწინააღმდეგის მოედნის ნახევარზე და თან გაიყოლებს მის მეურვე მოწინააღმდეგის მცველებს.

I ნომერს სწრაფი შეტევის ორგანიზებისთვის აქვს ორი ვარიანტი:

1. სწრაფ სიჩქარეზე ბურთის ტარების გამოყენებით გვერდი აუაროს მეურვე მცველს და შეიჭრას მოწინააღმდეგის საჯარიმო მოედნის ზედა ნაწილის ცენტრში;

2. ბურთის ტარების ხარჯზე მოწყდეს მის მეურვეს, ბურთი გადასცეს IV-ს და უკვე უბურთოდ მკვეთრად გაიჭრას წინ, გაასწროს მცველს და შექმნას რიცხობრივი უპირატესობა.

აქედან გამომდინარეობს სწრაფ შეტევაში მონაწილე მოთამაშეთა მოთხოვნები:

- მაქსიმალურად სწრაფი თვისებების დროს აუცილებელია ბურთის ფლობის ე.წ. ჩქაროსნული ტექნიკა;
- მაღალ სიჩქარეებზე ბურთის უშეცდომო მიღება და აუცილებლობის შემთხვევაში, ბურთის ტარებაზე გადასვლა;
- მაღალ სიჩქარეებზე ბურთის ტარების სრულყოფილად ფლობა;
- განვითარებული პერიფერიული ხედვა საჭიროების შემთხვევაში მძაფრი გადაცემის შესასრულებლად;
- წინასწარ მომზადებული ტაქტიკური ვარიანტების შესრულების უნარი მაღალ სიჩქარეებზე;
- მოთამაშეთა ფსიქოლოგიური მზადყოფნა და სურვილი, ჩაებნენ უკომპრომისო ბრძოლაში, თამაშის დროს შექმნილი სტრესული სიტუაციების და დადლილობის მიუხედავად.

პოზიციური თავდასხმის ზოგიერთი პრინციპი

იმ შემთხვევაში, თუ სხვადასხვა მიზეზის გამო სწრაფი შეტევა ჩაიშალა, გუნდი გადადის პოზიციურ თავდასხმაზე. ასეთი თავდასხმის ვარიანტები მრავალგვარია და ყოველი გუნდი ცდილობს გამოიყენოს ესა თუ ის ვარიანტი თავისი შესაძლებლობის ფარგლებში. ამ სახის თავდასხმა საკმარისად დეტალურად არის განხილული სხვადასხვა სახის ლიტერატურაში. ჩვენ შევეხებით ერთ საინტერესო მომენტს, რომელსაც გარკვეული მნიშვნელობა აქვს პოზიციური თავდასხმის ნებისმიერი ვარიანტისთვის. ეს არის ე.წ. დამცველი გუნდის ყურადღების გაფანტვა და დეკოცენტრაცია. ექსპერიმენტული ფსიქოლოგიის მონაცემებით ცნობილია: სტიმული, რომელზეც მიპყრობილია ჩვენი ყურადღება, აღიქმება უფრო ადრე, ვიდრე მოულოდნელი სტიმული, თუმცა ეს ყველაფერი ხდება ერთდროულად. სხვაობა კონცენტრირებულ ყურადღებასა და სივრცის აღქმაზე გადასვლას შორის შეიძლება იყოს 150 მ/წმ და მეტი, კონცენტრაციის სიდიდის მიხედვით. ამგვარად, ჩანს, რომ ყურადღების გადატანაზე რეაგირება მოითხოვს გარკვეულ დროს. გარდა ამისა, საქმე გვაქვს ყურადღების სხვადასხვა ფორმასთან და მცველი ყოველთვის სხვადასხვაგვარად ემზადება შესაძლო მუქარაზე რეაგირებისთვის, ე.ი. ყურადღების გადატანისას იგი ხარჯავს საკუთარი ფსიქოლოგიური ენერჯის რესურსს.

მაგალითად: როდესაც ზონური დაცვის წინააღმდეგ მოქმედი ცენტრის მოთამაშე რამდენჯერმე მიმდევრობით იღებს და აბრუნებს ბურთს, მცველებს ეფანტებათ ყურადღება, ამგვარ გადართვებზე ხარჯავენ თავიანთ ფსიფიკურ ენერჯიას და როგორც შედეგი, შეიძლება დაიგვიანონ, როდესაც თავდასხმა განახორციელებს რეალურ შეტევას. ასეთივე შედეგი მიიღწევა მაშინაც, როდესაც დაცვის ყურადღება კონცენტრირებულია უკუქმედებაზე, ე.წ.

გადატვირთვაზე, თავდამსხმელებს კი მოულოდნელად გადააქვთ ბურთი საწინააღმდეგო ფრთაზე.

როგორც ჩანს, დაცვის ყურადღების დეკონცენტრაციის მიზნით ამერიკელი მწვრთნელები რეკომენდაციას უწევენ პოზიციური თავდასხმის დროს შეტევის წინ ბურთის გადატანას ფრთიდან ფრთაზე. ჩვენი აზრით, ყურადღების დეკონტრეტაციის პრინციპი მეტად ეფექტურია პოზიციური თავდასხმის ნებისმიერი ვარიანტის დროს.

ერთადერთი, რისი დამატებაც შეიძლება, შეტევის პოზიცია უნდა მზადდებოდეს იმ თანაგუნდელის მოქმედების სინქრონულად, რომელიც ფლობს ბურთს და ემზადება შეტევისთვის. რაც უფრო მოულოდნელია ბურთის გადატანა, მით მეტია წარმატების შანსი.