

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI

SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(FUTBOL)

5112000-jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun

O'QUV QO'LLANMA

Toshkent – 2018

~ 1 ~

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanmada futbol o'yinining paydo bo'lish tarixi, o'yin qoidalari, o'yin texnikasi va taktikasi hamda ularni o'rgatish usuliyatlari, hakamlik asoslari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish usullari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, undan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, magistrantlari, MOF tinglovchilari, umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

В это учебное пособие включены история футбола, правила игры, игровая техника и тактика, методы их обучения, основы судейства, организация и проведение соревнований и оно рекомендуется для пользования студентам и магистрам направления физической культуры учителям физического воспитания общеобразовательных школ, академических лицеев и профессиональных колледжей.

THE SUMMARY

This tutorial includes the history of football, the rules of the game, the game technique and tactics, the methods of their training, foreign football experiences, the basics of judging, the organization and conduct of competitions and it is recommended for students and masters of physical education to teachers of physical education of general schools, academic lyceums and professional colleges.

Muallif

Ibragimov A.T. - Nizomiy nomidagi TDPU, jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar

Raximqulov K.D. - O'zDJTU, jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti

Achilov T.S. - Nizomiy nomidagi TD'U, jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

Jismoniy va ma'naviy yetuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga yetishda tayanchimiz va suyanchimizdir

O`zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.Mirziyoyev

Kirish

Barchamizga ma'lumki, har bir suveren davlat o'zining betakror tarixi va madaniyatiga egadir. Bu tarix bu madaniyatning haqiqiy ijodkori, yaratuvchisi esa haqli ravishda shu mamlakat xalqi hisoblanadi.

O'zbekistonimizning ko'p asrlik tarixi va keyingi 25 yillik rivojlanish davri, o'z davlat mustaqilligi va suverenitetini mustahkamlashga qaratilgan taraqqiyoti bu haqiqatni yana bir bor yaqqol tasdiqlab berdi. Ana shu bunyodkorlik jarayonining qudratli va hal qiluvchi kuchi, hech shubhasiz, ko'p millatli xalqimizdir.

O'zbek xalqining necha ming yillik tarixida qanday murakkab davrlar, og'ir sinovlar bo'lganini barchamiz yaxshi bilamiz.

O'zbekistonning eng yangi tarixi va biz erishgan olamshumul yutuqlar mard va matonatli xalqimiz har qanday qiyinchilik, to'siq va sinovlarni o'z kuchi va irodasi bilan yengib o'tishga qodir, deb baralla aytishga to'la asos beradi¹.

Bugungi kunda Respublikamizda «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» (1997), «Sog'lom avlod davlat dasturi» (1999), «Davlat ta'lim standartlari» (1999), «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risda ” gi 2015 yil 4 sentyabrdagi va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muammolarni hal etishga qaratilgan.

¹ Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг кўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б

Sport o'yinlari, xususan futbol jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o'rinni egallaydi. Sport o'yinlari umumiy o'rta ta'lim maktablari, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalarida fan dasturlariga kiritilgan. Bu borada bolalarni BO`SM va maxsus ixtisoslashtirilgan sport maktab internatlarda katta ishlar olib borilmoqda. Buning natijasini joriy etilgan uch bosqichli tizim «Universiada» sport musobaqalarida yaqqol ko'rish mumkin.

O'quv qo'llanma mazmuniga futbol tarixi, futbolchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy, nazariy tayyorgarligi asoslari, musobaqa qoidalari, hakamlik qilish uslubiyoti ham kiradi.

Qo'llanmada keltirilgan ma'lumotlarda sport o'yinlari, xususan futbol bo'yicha zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-metodik ma'lumotlar hamda Internet tarmog'i materiallaridan keng foydalanildi.

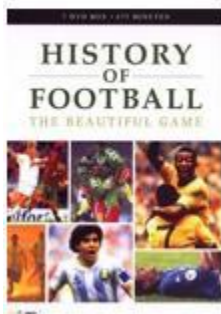
I BOB. FUTBOLNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI



Futbol o'yini barcha mamlakatlarda o'ynaladi. O'yinlar to'ri ichida futbol eng keng tarqalgan o'yin.

Futbol o'yinini umuman butun yil davomida o'ynash mumkin. Fiziologik nuqtai nazardan qaralganda muskullar ish faoliyatini jadal o'zgaruvchan sur'atda ishlashni talab etadi to'p uchun kurash o'yinchilardan bardamlilikni, qat'iylikni, ustuvorlikni, o'yinchilardan turli kurinishdagi aldamchi harakatlarni epchillik va zehnni rivojlantiradi.

Futbol qadimda paydo bo'lgan bo'lib, yunonlar to'p o'yini juda qadrlaganlar, hatto uni gimnastlar maxsus maktablarining jismoniy mashqlar dasturiga kiritganlar.



Futbol inglizcha so'z bo'lib, "fut"- "oyoq", "ball"- "to'p" degan ma'noni anglatadi. Shu nom Ispaniya, Rossiya, Fransiya, O'zbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda u "Fusbal", vengerlarda "Labduragash", Amerikada "sokker" deyiladi.

Angliya zamonaviy futbolning asoschisi hisoblanadi. Futbol Angliya maktablari burjuaziya vakillari uchun jismoniy tarbiya dasturlariga kiritildi. Angliyada ilk bor futbolni keyingi rivojlanishini ta'minlash uchun o'yin qoidalari aniqlangan.

1862 yili Angliyada o'sha vaqtdanoq futbol muassasalari bor edi, umumlashtirilgan o'yin qoidalari 1863 yili futbol assotsiatsiyani tuzilishi bilan bu qoidal tasdiqlandi. Futbol bilan bir qatorda futbol-regbi o'yini ham shakllanib bordi.

Angliyadan futbol butun dunyoga tarqaldi. 1875 yildan boshlab futbol gollandiyada, keyinroq esa daniyada va boshqa markaziy yevropa mamlakatlarida keng tarqaldi.

Futbol sohasi bo'yicha xalqaro aloqalar rivojlanib bordi. Bu aloqalarni 1872 yili Glazgoda o'tkazilgan Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasidagi musobaqalar boshlab berdi. O'yinlar avj olishi bilan bir qatorda futbol qoidalari ham takomillashib bordi. 1882 yili davlatlar idoralari va jamoat tashkilotlarining bir-biriga bo'ysunadigan har bir bosqichida (instantsiya) yuqori o'yin sifatini oshirish maqsadida, hozirga qadar futbol qoidalari o'zgartirish kiritish haqida hukm chiqaradigan xalqaro kengash tuzildi.

1872 yili Chelen ko'chma kubogi uchun musobaqasi o'tkazildi. 1904 yili hozirda 150 dan ortiq mamlakatlar a'zo bo'lgan xalqaro futbol federatsiyasi (**FIFA**) tuzildi. Shu bilan bir qatorda 1954 yili hozirda 34 mamlakat a'zo bo'lgan Yevropa futbol ittifoqi (**UEFA**) tuzildi. 1930 yildan boshlab har 4 yilda milliy terma jamoalar uchun futbol bo'yicha jahon chempionati va 1968 yildan beri futbol bo'yicha Yevropa chempionati o'tkaziladi. 1900 yil futbol olimpia sport to'riga kiritildi, lekin faqat 1908 yili rasman tan olinib olimpia o'yinlari dasturiga kiritildi. Shu yili Osiyo futbol Konfederatsiyasi (**OFK**) tuzildi va hozirda 44 dan ortiq mamlakat a'zodir.

UEFA rahbarligida keyingi kuboklar uchun o'yinlar o'tkaziladi: 1956 yil Yevropa chempionlari kubogi, 1951 yil kubok sohiblari kubogi va 1971 yil **UEFA** kubogi uchun musobaqalar avval bozor savdo-sotiq kubogi (yarmarka)

nomi bilan o'tkazilgan va bundan ham mamlakatning eng kuchli federatsiya jamoalari ishtirok etgan, lekin yuqorida sanab o'tilgan 2 kubok o'yinlarida qatnashganlardan tashqari jamoalar qatnashish huquqiga ega bo'lgan.

1984 yildan boshlab, o'smir jamoalar uchun **UEFA** turniri o'tkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari, 1977 yildan beri har 2 yilda **FIFA** doirasida yoshlar o'rtasida jahon chempionati o'tkazilib kelinmoqda.

Sotsialistik mamlakatlarda 1945 yildan so'ng bu sport to'ri bo'yicha katta muvoffaqiyatlarga erishishdi.

1.1.O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

1911 yili birinchi bo'lib Farg'ona viloyatida futbol jamoasi tashkil topdi. 1912 yili Qo'qon shahrida futbol jamoasi tuzildi va shu yilning avgustida Farg'onada tuzilgan futbol jamoalarini birlashtirib "Futbolchilar uyushmasi" tashkil etildi.

Jamoa o'yinchilari, asosan yerli millat vakillaridan iborat bo'lgan. 1912 yili Toshkentda Toshkent xavaskor sportchilar uyushmasi (TXSU) tashkil topdi. 1913 yili Andijonning "Andijon futbolchilar klubi" ga asos solindi. 1913 yili 29 avgustda Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbol jamoalari birinchi bor Toshkentda uchrashishdi. 1914 yili 25 mayda Toshkentda Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Toshkentliklar 3:2 hisob bilan g'olib chiqdilar. 1920 yilga kelib, futbol Respublikamizning qishloq va maxallalariga kirib kelib, ommaviylasha boshladi. 1921 yili birinchi bor Moskva va Toshkent futbolchilari uchrashishdi. 1928 yili Moskvada o'tkazilgan Xalqaro spartakiadada o'zbekistonlik futbolchilar ishtirok etdilar. 1931 yili 4 oktyabrda O'zbekiston milliy terma jamoasi Norvegiya terma jamoasi bilan futbol o'yini o'tkazdi. 1932 yili O'zbekistonga nemis futbolchilari kelib, 4:2 hisobda g'alaba qozonishdi. 1934 yilda o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida "musulmonlar" jamoasi birinchi o'rinni egalladi.

1935 yili Toshkentda birinchi bor o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol musobaqa birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili Sobiq Ittifoq chempionatida birinchi bor Toshkentning "Dinamo" futbol jamoasi ishtirok etib,

8-o'rinni (4 g'alaba, 3 durrang va 4 mag'lubiyat) egalladilar. 1939 yili 28 avgustda Moskvaning "Dinamo" stadionida Sobiq Ittifoq Kubogi uchun o'tkazilgan futbol musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi yarim finalga chiqishdi.

1942 yili Toshkentning ikkita, Farg'ona va Samarqandning bittadan futbol jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun o'yinlar o'tkazildi. 1943 yili Markaziy Osiyoda va Kozog'iston mamlakatlari o'rtasida spartakiada o'tkazildi. 1948 yili "ODO" jamoasi Ittifoq kubogini olishga muvofiq bo'ldi. Bu o'lkamizda futbolning tez rivojlanayotganidan dalolat berdi. 1950 yili O'zbekistonda "Paxtakor" sport uyushmasi tashkil topdi. 1956 yilga kelib esa "Paxtakor" jamoasi tuzildi va shu yildan boshlab, Sobiq Ittifoq birinchiligida qatnasha boshladi. 1960 yildan to 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" futbol jamoasi sobiq Ittifoq Oliy ligasida ishtirok etdi. 1965 yili Chempionat yakuniga ko'ra Paxtakorchilar "Вечерная Москва" gazetasi sovrini bilan taqdirlandilar. sobiq Ittifoq Chempionati ishtiroki yillarida "Paxtakor" futbol jamoasi "g'alaba ortidan ozodlikka" (1971 y.), "Momaqaldiroq nufuzi" (1978 y.) va "Yaxshi niyat o'yinlari" (1983 y.) sovriniga ega bo'lishgan. 1964 yili "Paxtakor" futbol jamoasi "Pirasikaba" (Braziliya) futbol jamoasi bilan o'yinlari o'tkazildi.

1979 yili "Paxtakor" futbol jamoasi aviahalokatga uchradi, unda 17 nafar iqtidorli o'yinchi halok bo'lishgan. 1980 yili "Paxtakor" futbol jamoasi yangi tarkib bilan sobiq Ittifoq Oliy liga chempionatida qatnashdi.

1992 yili O'zbekiston Respublikasi chempionatini 17 jamoa oliy ligada va 18 ta jamoa birinchi ligada va 42 ta jamoa ikkinchi ligada to'p surish bilan boshlab berdilar. 1994 yili 7 iyunda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi (UFF) tashkil etildi va shu yili O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga a'zo bo'ldi.

1994 yili dekabrda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi (UFF) Osiyo Futbol Federatsiyasiga a'zo bo'ldi. 1994 yili o'zbekistonlik futbolchilar Yaponiyada bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida qatnashdilar. 1994 yili Farg'onaning

“Neftchi” futbol jamoasi birinchi bor Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar. 2002 yili Qarshining “Nasaf” futbol jamoasi Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar.

Hozirga kelib oliy ligamiz super liga nomini oldi. Bu ligada to'p surayotgan yetakchi xalqaro musobaqalarda qatnashib, Vatanimiz sharafini munosib himoya qilmoqdalar.

1.2. MAYDON JIHOZ VA ANJOMLARI

O'yin o'tkaziladigan maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 90 m dan 120 m gacha va eni 45 m dan 90 m gacha bo'ladi. Xalqaro musobaqalar maydon uzunligi 100 m dan 110 m gacha va eni 64 m dan 75 m gacha bo'lishi kerak. Maydon uzunligi har doim uning enidan katta bo'lishi kerak. maydonni chegaralovchi chiziqlar kengligi 12 sm dan ortiq bo'lmasligi, aniq ko'rinib turishi shart va maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Maydoning uzunasiga chizilgan chiziqlar – yon chiziqlar, maydonning ko'ndalangiga chizilgan chiziqlar esa darvoza chiziqlari deyiladi. Maydon o'rtasidan uning eniga tortilgan chiziqlar o'rta chiziq bo'lib, undan maydon markazi belgilanadi. Maydon markazi belgisidan radiusi 9 m.li aylana chiziladi. chiziqlar o'lchami maydon o'lchamiga kiradi.

Darvozabon maydoni. Darvoza ustunlar ichidan darvoza chizig'i bo'ylab uning ikki yon tarafiga 16,5 m uzoqlikda nuqta belgilanib, darvoza chizig'iga perpendikulyar qilib maydonga 16,5 m li chiziq tortilib, ikkalasi tutashtiriladi. hosil bo'lgan maydon jarima maydoni deyiladi.

Darvoza chizig'idan 11 m uzoqlikda darvoza qarshisida penalti to'p tepish joyi belgilanib shu yerdan 9 m.li radiusda jarima maydoni chizig'i ustiga yarim aylana chiziladi. maydonning 4 ta burchagi ichidan radiusi 1 m bo'lgan yon chiziqlari chiziladi. Bu burchak sektorlari deyiladi.

Futbol darvozasi – chizig'i o'rtasida eni 7,32 m, balandligi 2,44 m darvoza o'rnatiladi. To'sin va ustunlari qalinligi 2 mm li oval shaklidagi alyuminiy trubadan tayyorlangan bo'lib, oq emal bilan qoplangan bo'ladi.

Futbol maydoni burchak bayroqlari – futbol maydoni burchaklariga bayroqchalar o'rnatiladi (4 dona). Egiluvchan sintetik plastmassadan yasalgan bo'lib, bayroq sopining uzunligi 1,60 m, diametri 50 mm bo'ladi. jarohatlanishni oldini olish uchun bayroq sopining uchi yumaloqlangan shaklga keltirilgan. Futbol maydonining har bir burchagiga burchak to'pini amalga oshirish uchun doira yoy bilan chegaralangan 1 m radiusda chegaralangan chiziq belgilanadi.

Futbol to'pi. Futbol o'yini uchun aylanasi 69-70 sm, og'irligi 410-450 g bo'lib, tabiiy charmdan yoki yuqori sifatli charmning o'rnini bosuvchi materialdan tayyorlanadigan to'pdan foydalaniladi. To'pning ichki atmosfera bosimi 0,6-1,1 (600-1100 g/kv.sm) ga teng bo'lishi va poldan 110 sm balandlikka sakrashi kerak.

To'p bilan aylanib o'tish uchun ustunlar. To'rtburchak 23 sm asosli konus shaklidagi yumshoq plastikdan tayyorlanadi. Ko'k rangli 28 sm, sariq va qizil ranglisi 40 sm bo'ladi.

Futbol maydoni





To'plar



To'p bilan aylanib o'tish uchun ustunlar.

Sport kiyimi. Futbolchilar ustilarida futbolka, sportchilar kalta ishtoni (trusi), futbolchilar oyoq poyafzali (butsy) va himoya getralaridan iborat. Darvozabon ustki kiyimining rangi maydon o'yinchilari kiyimi rangidan farq qilishi kerak va bosh hakam hamda hakamlar xay'ati maydonga jamoa o'yinchilari sport kiyimidan farqlanadigan kiyimda tushadilar.

Qoidasi. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda asosan 17 qismdan iborat xalqaro miqyosda qabul qilingan o'yin qoidalaridan foydalaniladi.

Jamoa. Jamoa tarkibiga 11 kishi kiradi: 1 darvozabon va himoyachi, yarim himoyachi va hujumchilarga ajratilgan 10 maydon o'yinchilaridan tashkil topgan. O'yinlar ochko va kubok uchun o'tkazilishda, bir o'yinda har ikkala jamoadan 3 tadan o'yinchi almashtirilishi mumkin.

O'yin vaqti. Erkak va o'smir jamoalari (16 dan to 18 yoshgacha) uchun bir o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadi. O'yin 2 bo'limdan, har bir bo'limi 45 daqiqadan iborat. Bo'lim tugagach jamoalar darvozalari bilan almashishib kamida 10 daqiqaga tanaffusga chiqadilar. Pley-of musobaqalarida asosiy vaqtda g'olib aniqlanmasa qo'shimcha 15 daqiqa, 2 bo'limdan o'ynaladi. Lekin bunda ham g'olib aniqlanmasa 5 tadan 11 metrli jarima to'pi belgilanadi va shunda ham g'olib aniqlanmasa g'olib aniqlango'nga qadar davom etaveradi (3 tadan va h.k).

O'smirlar uchun o'yin (14 dan 15 yoshgacha) davomiy vaqti 2x40 daqiqa, bolalar uchun o'yin (12 dan 13 yoshgacha) davomiy vaqti 2x35 daqiqa, o'g'il bolalar uchun o'yin (10 dan 11 yoshgacha)-davomiy vaqti 2x30 daqiqa, yosh bolalar uchun o'yin (8 dan 10 yoshgacha) davomiy vaqti 2x25 daqiqa, 8 dan 12 yoshgacha bo'lgan bolalar kichik maydonlarda o'ynaydilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. To'pni oyoqda o'ynash o'yinlari o'ynalganligi haqidagi ilk ma'lumotlar qaerdan olingan?
2. Yevropa futbol Ittifoqi (UEFA) qachon tashkil topdi?
3. Futbol bo'yicha Jahon Chempionati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
4. Futbol Olimpiya sport o'yinlari turiga qachondan boshlab kiritildi?
5. Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) qachon tuzildi?
6. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga qachon a'zo bo'ldi?
7. Mamlakatimizda birinchi futbol jamoasi qachon va qaerda tashkil topdi?
8. Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida birinchi musobaqalar qachon o'tkazildi?
9. Futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol bo'yicha musobaqaga birinchiligi qachon o'tkazildi?
10. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFAgacha qachon a'zo bo'ldi?
11. Futbol bayrami kuni qaysi kuni nishonlanadi?
12. O'yin o'tkaziladigan maydon haqida so'zlab bering.
13. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda qaysi o'yin qoidalaridan foydalaniladi?
14. Futbol sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.

II BOB. O'YIN TEXNIKASI

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol to'ishi jarayonining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

2.1. Futbol texnikasining tasnifi

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga

taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

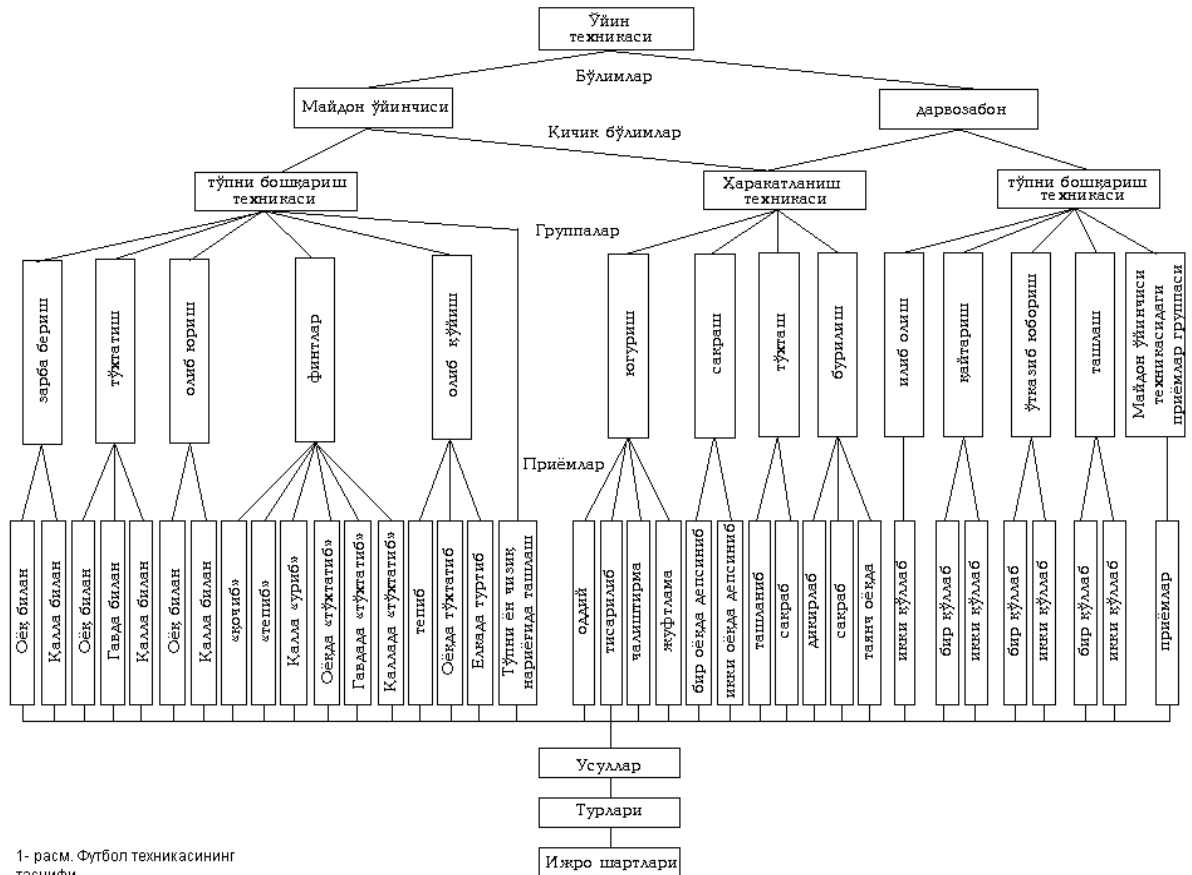
Futbol texnikasining tasnifi 1-rasmda ko'rsatilgan. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

2.1.1. Harakatlanish texnikasi

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda ko'rsatilgan.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi.



1- расм. Футбол техникасининг таснифи.

Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisidan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib 17ata17sh futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish sanhati bilan chambarchas bog'liq. Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozitsiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

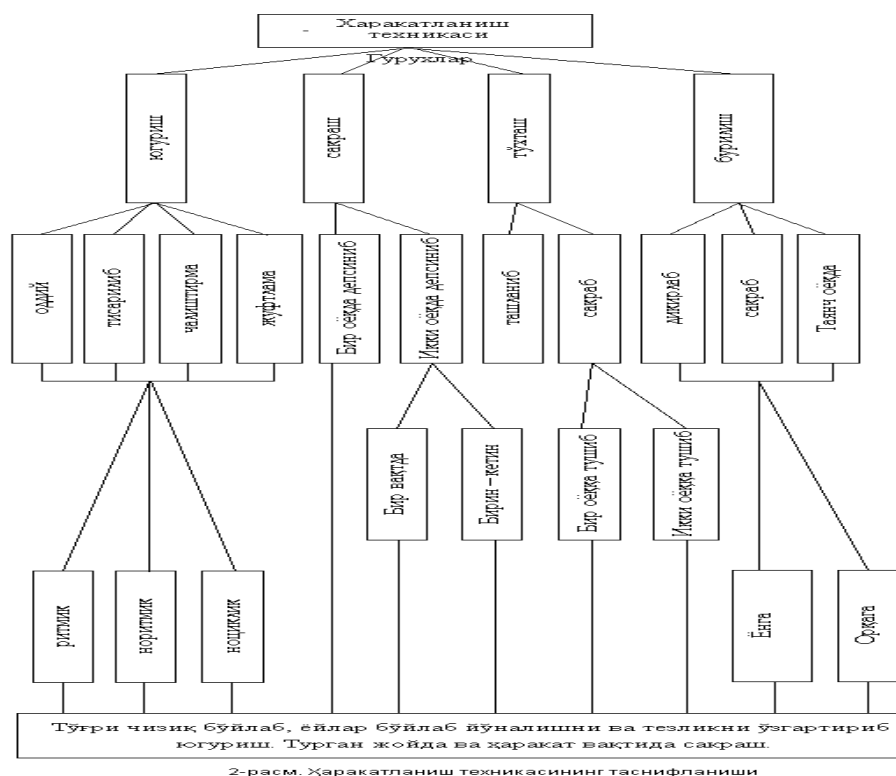
Yugurish. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish raqibni quvish va hokazolarda foydalanadi. Harakat sistemasi ham (bir oyoqqa tayanish va havoda uchish fazalariga bo'linishi) tuzilishi ham yengil atletika yugurishidan farq qilmagani uchun uni oddiy yugurish deyiladi. Qadam uzunligi, chastotasi va ritmida farq bor, xolos.

Yugurishda qadam uzunligi sprinterlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, 18ata yoshli futbolchilarda o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi sprinterlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng. Futbolchilarda chastota sal ortiqroq: sekundiga 5,1-5,5 qadam bo'ladi. Bu esa havoda uchish fazasi qisqaroq bo'lgani sababli tez to'xtashga yoki tez burilib olishga yordam beradi.

2- andoza



Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham tsiklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash,

havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xusu-siyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

O'yin sharoiti ko'pincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib koladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu ko'proq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bog'liq.

Tisarilib yugurayotganda, o'yinchi bahzan muvozanatni yo'qotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning og'irlik markazi o'qi tayanch yuzasining tepasida turishi o'yinchi holatining turg'un bo'lishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yo'na-lishini o'zgartirish uchun, turgan joydan o'ngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning s'etsifik vositasi bo'lib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qo'shib qo'llaniladi.



1-rasm. Chalishtirma qadam
bilan yugurish



2-rasm. Chalishtirma qadam
bilan yugurish

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi. Qadam tashlash tsiklining birida (qo'shaloq qadam) silta-nuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga o'tishda (masalan, o'yinchi oldini to'sib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qo'llaniladi. Keyinroq o'yindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juflama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (4-rasm). Birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo'r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo'naltiriladi.

Sakrashlar. To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomon-larga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakraladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalari o'timal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari bo'ladi.

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash.

Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og'irlik markazining o'qi sakrash tomonga o'tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o'yindagi vaziyatga bog'liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o'tish imkonini beradi. Og'irlik markazi o'qining 'roektsiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo'lishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

Ikki oyoqda depsinib sakrash. Bunday usul bilan oldinga, oldinlab yon tomonga va oraliq yo'nalishlarda sakraladi.

Turgan joydan sakraganda o'yinchi depsinish oldidan tezda salgina cho'nqayadi. Oyoqlarni faol to'g'rilash bilan birga gavda og'irlik markazining o'q sakrash tomoniga o'tkaziladi va qo'llar silkitiladi. Yugurib kelib sakra-yotganda so'nggi qadamda bir oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib qo'yiladi. Cho'nqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi bo'ladi.

To'xtashlar. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qaerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi.

Barcha xil to'xtashlardan keyin, odatda, turli yo'nalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun to'xtash-dagi so'nggi holat keyingi harakatning start holati bo'lishi kerak.

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlik-ni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.



3-rasm. Sakrab to'xtash



4-rasm. Oldinga
tashlanib to'xtash

Burilishning quyidagi usullaridan foydalani-ladi: hatlab o'tib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. O'yin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab o'tib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yo'nalishga qarab olinadi.

Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol depsinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilish-ning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining 'roektsiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

2.2. Maydon o'yinchisining texnikasi

Maydon o'yinchisining texnikasi ikkita kichik bo'limdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi bo'lsa, ikkinchisi to'pni boshqarish texnikasidir.

Maydon o'yinchilari harakatlanish texnikasining yuqorida tahlil qilingan xilma-xil usullari, usul va turlarining barchasidan foydalanadilar.

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhsi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish.

Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spetsifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

O'yin vaqtida qaysi usulning qancha miqdorda ijro etilishi futbolchilarning o'yindagi funktsiyalariga bog'-liq. Usullarni ijro etish sifati esa maydon o'yinchilarining hammasida yuksak darajada bo'lishi kerak.

2.2.1. To'pga zarba berish

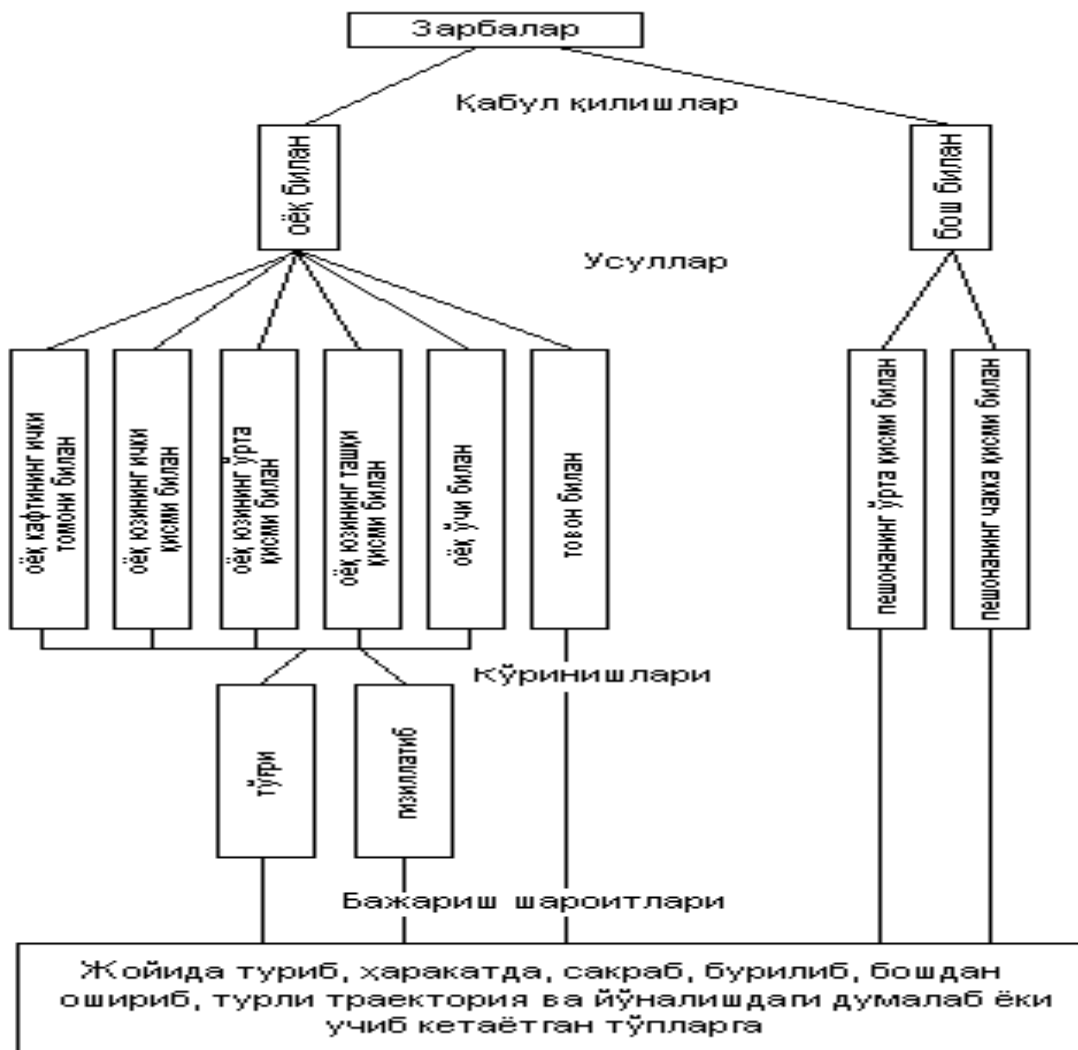
To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi.

Zarba berishning barcha usullari muayyan maqsadga qaratilgan bo'lib, bu to'pning kerakli traektoriya bo'ylab harakatlanishi va o'timal tezligi bilan xarakterlanadi. To'pning uchish tezligi zarba beruvchi bo'g'in bilan to'pning o'zaro to'qnashgan paytdagi boshlang'ich tezligiga, shuningdek, ular massasining bir-biriga nisbatiga bog'liq. O'zaro tahsir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi.

2.2.2. To'pga oyoq bilan zarba berish

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz to'rgan to'pga, shuningdek turli yo'nalishlarda dumalab va uchib kelayotgan to'pga turgan joydan, harakat vaqtida, sakrab turib, burilib, yiqila turib beriladi.

Oyoq bilan to'p tepish yo'llari juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko'p usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.



To'pga zarba berish usullari tasnifi

Dastlabki faza – yugurib kelish. Yugurib kelishning uzun-qisqaligi, uning tezligi futbolchining individual xususiyatlari va taktik vazifalariga qarab belgilanadi. Biroq har gal yugurib kelayotganda, to'pni oldindan o'ylab qo'yilgan oyoq bilan tepadigan qilib mo'ljal olish kerak. Bunga eng so'nggidan bitta oldingi qadamni qisqartirib yoki uzaytirib erisha bo'ladi. Yugurish qadamlarining o'rtacha uzunligi katta yoshli futbolchilarda 130-150 *sm* ga teng bo'ladi.

Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

Tayyorlanish fazasi – zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tayanch oyoqni yerga qo'yish. Yugurishning so'nggi qadami vaqtida ortki deqsinishdan keyin juda muhim kichik faza ijro etiladi. Sonni anchagina, bahzan esa maksimal darajada orqaga tortib tizzani bukish 'iro-vardida keraklicha kuch bilan tepish imkonini beradi, chunki bunda oyoqning to'pgacha yetib keladigan yo'li uzayadi va sonning oldingi yuzasi mushaklari tarang tortiladi. Bundan tashqari, son anchagina orqaga tortilganda, harakat-lantiruvchi mushaklarning hammasi ham cho'ziladi va keyingi bukish harakatida ishtirok etadi. Bularning hammasi harakat oxirida katta tezlikka erishish imkonini beradi.

Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortishni to'g'ri bajarish uchun yugurib kelishda so'nggi qadamni sal uzaytirish kerak. Bu qadam, odatda, boshqalaridan 35-45% uzun bo'lib, 200-250 *sm* ni tashkil etadi. Tayanch oyoq to'pdan o'ng yoki so'l tomonga qo'yiladi.

Ishchi faza – zarba berish harakati va surib borish. Zarba berish harakati tayanch oyoqni yerga qo'yish paytida sonni olg'a tomon faol bukishdan boshlanadi. Bunda son bilan bukilgan boldir orasida hosil bo'lgan burchak saqlanib turadi. Boldir bilan oyoq kaftining son harakatidan orqaroqda qolishi butun oyoqning og'irlik markazini tos-son bo'g'imi tomon yaqinlashtiradi, bu esa oyoqning aylanish teziligini oshirishga olib keladi. Zarba berish oldidan son sal tormozlanadi. Bunga sabab oyoqning massasi kichikroq qismi tezligini oshirish uchun unga kattaroq massali bo'g'indagi harakat miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.

Zarba berish paytida oyoqning to'piq bilan tizza bo'g'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyoqning «qattiq richagga» aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi.

Zarba paytidagi o'zaro tahsir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu

tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizdirishga ketadi.

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan kuch tahsiri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. SHunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch im'ulg'si (Ft) hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olg'a tomon harakatda davom etadi. Zarba paytida tayanch sathi ustida bo'lgan gavdaning og'irlik markazi o'qi oyoq harakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Oyoq bilan to'p tepishning ko'p usullariga bu singari harakat tuzilmasi xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga qathiy rioya qilish turli usullarda anchagina kuch bilan to'p tepish imkonini beradi. Biroq taktik mulohazalar ko'pincha harakat fazalarini bajarish vaqtini qisqartirish, amplituda va mushaklar kuchayishini kamaytirishni taqozo etadi. Bundan tashqari, to'p tepishning bir qancha usullari texnikasida ba'zi spetsifik xususiyatlar ham bor.

2.2.3. To'p trayektoriyasi xususiyatlari

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi.

SHunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyat-larini ko'rib chiqamiz (8-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki deppinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida

taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri bkrchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



5-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish

Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, to'pga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq bo'ladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Bu esa to'son bo'g'imining chekka holatdagi baquvvat aylari yozilayotganda son suyagi boshini bo'g'im chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur bo'lgan su'inatsiyasini yo'q qilib qo'yishi bilan bog'liq.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «o'rtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza bo'ylab «o'qdek» uzatib berish-lar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi.

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyog'ining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch



6-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi. Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish nati-jasida to'p past traektoriya bo'ylab uchadi.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari bir oz farq qiladi.



7-rasm. Oyoq yuzining o'rta qismi bilan zarba berish

Yugurib kelish chizig'i, to'p va nishon taxminan bir chiziqda bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qathiyon sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning tovoni to'pning yon tomoniga qo'yiladi – bunda oyoq bilan to'p baravarlashadi. Tepish harakati davomida to'p tayanch oyoq kafti tomonidan yumalab, uchiga ko'tariladi. To'p bilan tizza bo'g'imini

birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba paytida qathiyon vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib koladi.

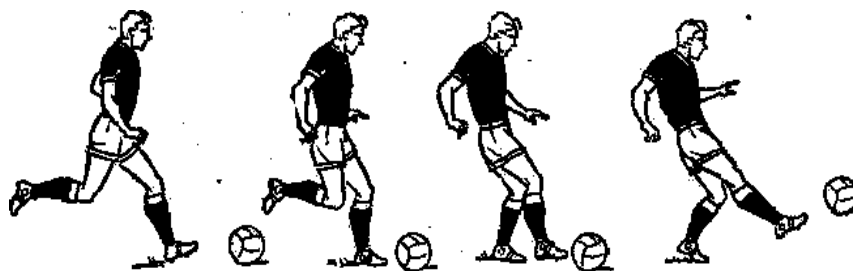
To'p bilan oyoqning to'qnashish sathi kattagina ekani zarba berishni anchagina aniq bajarish imkonini beradi. Yugurib kelish, oyoqni orqaga tortish va tepish bir tekislikda bajarilgani uchun harakat sistemasi biomexa-nika jihatidan kerakligicha ishlatiladi hamda boshqa usullardagiga nisbatan kattaroq kuch bilan tepiladi. Biroq oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepilganda oyoq uchi maksimal darajada pastga tortilgan bo'lishini yodda tutish kerak. Buning natijasida oyoq kafti yerga tegib ketib, oyoq og'rishi va lat yeyishi mumkin. Bu esa ehtiyot tormozlanish oqibatida ko'pincha harakat am'litudasining o'zgarishiga, zarba kuchi-ning kamayishiga, uning samaradorligi pasayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi.



8-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko'rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo'lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to'pni tashlanib yoki sh'agat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (12-rasm).



12-rasm. Oyoq uchi bilan zarba berish

Tepish paytida yugurib kelish ham, to'p va nishon ham bir chiziqda bo'ladi. Yugurib kelganda so'nggi qadamdagi depsinish, tepish uchun oyoqni tortish ham hisoblanadi. Tepish harakati tizza sal bukilgan tarang oyoqda baja-riladi. Tepish paytida oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.

Oyoq uchining zarba beruchi sathi juda kam bo'lgani uchun bu usulda, ayniqsa to'p yumalab kelayotgan bo'lsa, tepish unchalik aniq chiqmaydi.

Tovon bilan tepish o'yinda kamroq qo'llaniladi. Buning sababi bajarishning murakkabligida, zarba kuchi va aniqligi juda kamligidadir. Bunday tepishning afzalligi esa uning raqib uchun kutilmaganligida.

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi. Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



9-rasm. Tovon bilan zarba berish



10-rasm. Tovon bilan «kesishtirib» zarba berish

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi. O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba beriladi. Ozroqqina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

To'pni tayanch oyoq tovonini bilan tepsa ham bo'ladi. Bunda tayanch oyoq to'pdan o'tkazilib, 10-15 *sm* nariga qo'yiladi. Shundan keyingi qadamda oyoqni balandlatib orqaga harakatlantirib boriladi. Shu turtki berishning o'zi tepish harakati hisoblanadi.

Harakatsiz to'pni tepish. Boshlang'ich, jarima va erkin to'p tepish, burchakdan to'p tepish, shuningdek, darvozadan to'p tepishda o'yinchi harakatsiz yotgan to'pni tepadi. Zarba berishning barcha usullaridagi ijro texnikasining yuqorida zikr etilgan struktura xususiyatlari harakatsiz yotgan to'pni tepishga ham to'lig'icha taalluqli bo'lib, faqat taktik vazifalar qandayligiga qarab tayyorlov fazasida yugurib kelishning uzoq-qisqaligi va tezligi har xil bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni tepish. Dumalab kelayotgan to'pni tepishda ham zarba berishning barcha asosiy usullari va turlari qo'llaniladi.

Bunday zarba berishdagi texnik harakatlar yerda harakatsiz yotgan to'pni tepishdagi harakatlardan farq qilmaydi. Asosiy vazifa o'z harakati tezligini to'p harakatining yo'nalishi va tezligi bilan muvofiqlash-tirib olishdan iborat. To'pning quyidagi asosiy harakat yo'nalishlari bor: o'yinchidan nari ketish, o'yinchi ro''arasidan, yon (o'ng va chap) tomondan, shuningdek shu yo'nalishlar oralig'idan kelish.

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, yahni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan naribroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro''aradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan mahqul.

Hamma hollarda ham tayanch oyoqni to'pdan qancha oraliqda qo'yish to'pning harakat tezligiga bog'liq bo'lib, buni zarba berish harakati vaqtida to'p tayanch oyoq bilan tenglashib qoladigan qilib mo'ljallash kerak. Ana shu holat zarba berish uchun eng qulay hisoblanadi.

Uchib kelayotgan to'pni tepish. Uchib kelayotgan to'pni tepishdagi ijro texnikasining xususiyatlari to'pning harakati traektoriyasiga qarab belgilanadi.

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan ehtibor berishni talab qiladi. Uchib kelayotgan to'pning tezligi, odatda, yumalab kelayotgan to'pnikidan ko'ra ortiqroq bo'lgani uchun, asosiy qiyinchilik uchib kelayotgan to'p bilan oyoq uchrashadan joyni mo'ljal qilish va to'ishdan iborat bo'ladi. To'pni burilib tepish, endigina sa'chiganda tepish va boshdan oshirib turib tepish texnikasini tahlil qilganda, struktura jihatdan ba'zi xususiyatlari mavjudligini ko'rish mumkin.

Burilib tepish to'pning uchish yo'nalishini o'zgar-tirish uchun qo'llaniladi. Bunda tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepiladi (15-rasm).



11-rasm. Burilib zarba berish

Tayyorlov fazasida – to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo'lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to'pning uchib ketishi mo'ljal qilingan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og'diriladi.

Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizontaal tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg'a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib kolaganda, uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi.



12-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

Oyoqni tortish to'p tomonga yugurishda qo'yilgan so'nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo'yiladi. Gavdaning olg'a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o'tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovondan oyoq uchiga o'tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba beruvi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'nal-tirish uchun to'p tayanch joy tepasida, o'yinchining boshi bilan baravar balandlikda bo'lganida tepish kerak. Yiqila turib boshdan oshirib tepish ham shunga yordam beradi. Gavda orqaga og'ganda, o'yinchi ikki qo'li bilan yerga tushib, chalqancha yotib qoladi. Orqaga zarba berish harakati yiqilayotganda ko'rimliroq bajariladi.

Yanada kuchliroq tepish uchun «qaychi» qilib sakrab, boshdan oshirib tepishdan foydalaniladi (17-rasm). Bunda bir oyoqda depsinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Depsinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin depsinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Depsinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontaal holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak yerga tegadi.



13-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish



14-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan mahqul (18-rasm). Bunda to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p yerdan sa'chib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qathiyon vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, «qiyin» to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.

2.2.4. To'pga bosh bilan zarba berish

Bu texnik usul o'yindagi muhim vosita hisoblanadi. To'pga kalla qo'yish o'yin jarayonida yakunlovchi zarba berishda ham, sheriklariga to'p oshirishda ham qo'llaniladi.

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli variantlarini ishlatish imkoniyati bo'lmaydigan paytlar ham uchrab turadi. Bunday paytlarda chakka bilan, ensa bilan, boshning tepa qismi bilan zarba berish usullari ancha samara beradi. Biroq bunday zarbalar kamdan-kam qo'llaniladi, shuning uchun ularni maxsus qarab chiqmaymiz.

Kalla bilan to'pga zarba berish tayyorlov, ishchi va yakunlovchi fazalarni o'z ichiga oladi.

Tayyorlov fazasi – kallani orqaga tortish. Buni bajarish uchun gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Bunda gavadani rostlaydigan antagonist-mushaklar cho'ziladi. To'p o'yinchining nazaridan pastda qolmasligi, boshni esa orqaga juda tashlab yubormaslik kerak.

Ishchi faza – zarba beruvchi harakat va surib borish. Zarba beruvchi harakatni bajarish gavadani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavda bilan kalla frontal tekislikda o'tayotgan paytda bo'lgani mahqul. Ana shu holatda kalla harakati eng katta tezlikka erishgan bo'lib, bu kuchli kalla urish imkonini beradi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun dastlabki holatga o'xshaydi. Surib borish tugagandan keyin gavda harakati tormozlandi. Oldinga tomon juda engashib ketish yaramaydi, chunki kalla urgandan keyin boshqa harakat va holatlarga tayyor turish kerak bo'ladi.

Peshona bilan zarb berishda kallani old-orqa tekislikda anchagina orqaga tortish katta kuch bilan kalla urish imkonini beradi. Shunda uchib kelayotgan to'pni, mo'ljal qilinadigan nishonni ko'rib turish mumkin, bu esa muayyan darajada zarba aniq chiqishiga sabab bo'ladi.

O'yindagi vaziyatga qarab peshona bilan zarba berish-ning ikki xil varianti qo'llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavadasini orqaga

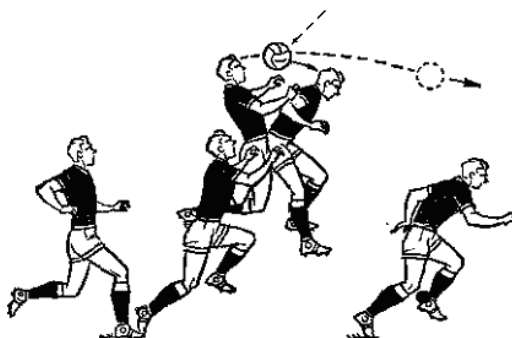
engashtiradi, orqadagi oyog'ini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (19-rasm).

Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga qarab bajariladi (20-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal



15-rasm. peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



16-rasm. Sakrab turib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

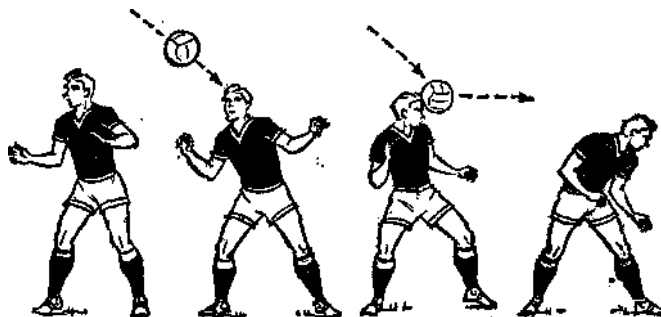
bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa 'irovardida sakrash bilandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

To'pning uchib kelayotgan tarektoriyasi bilan sakrashni aniq mo'ljal qilish kerak. To'pga zarba berishni sakrashning eng yuqori nuqtasida va gavda bilan kalla frontal tekislikdan o'tayotgan paytda bajarish lozim.

Erga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo'lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (21-rasm).

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljallan qilingan tomonga (ko'pincha 90° gacha) buriladi. 30-50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq.



17-rasm. Burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

Shunda sakramay peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo'lgan talablar ham yuqorida ko'rgan usulimizda qanday bo'lsa shunday.

Sakrab turib burilib zarba berishda deqsingan zahoti butun gavda zarba beriladigan tomonga burilib, ayni vaqtda gavdaning yuqori qismi orqaga engashadi. Shundan keyingi harakatlar sakrab peshona bilan zarba bergandagi singari bo'ladi.

Chakka bilan zarba berish to'p o'yinchining yon tomonidan uchib kelayotgan bo'lib, burilib peshona bilan zarba berishning iloji bo'lmaganda ishlatiladi.

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30-50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelyotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi. Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida deqsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal



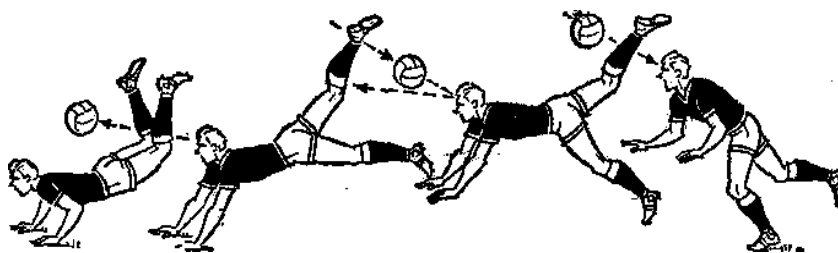
18-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



19-rasm. Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish.

tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi.

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvir-langani harakatlardan butunlay farq qiladi.



20-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadar oldinga engasha boradi. Depsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O'yinchi yerga arel uchib boradi. Qo'llar tirsakdan bukilgan. To'pning harakati nazarda tutiladi. Zarba berilganda, futbolchining massasi va uchish tezligi to'pga o'tadi.

Zarba peshona bilan yoki chakka bilan beriladi. peshona bilan zarba berishda gavdaning uchish yo'nalishi bilan zarba berish nishoni bir chiziqda bo'ladi. Chakka bilan zarba berishda to'p ko'pincha sir'anib ketib, uning traektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin.

Yakunlovchi faza yerga tushish bo'lib, bunda o'yinchi sal bukilgan tarang qo'llariga tiralib tushadi. Qo'llar amor-tizatsiya qilib bukiladi-da, keyin ko'krakdan qorin, oyoqqa yumalab o'tiladi.

60-100 *sm* balandlikda uchib kelayotgan to'pga yiqila turib kalla bilan zarba bersa bo'ladi. To'pga yetish qiyin bo'lib, boshqa texnik usul va usullardan foydalanish mushkul bo'lib kolganida, ana shu usul ancha samarali bo'ladi.

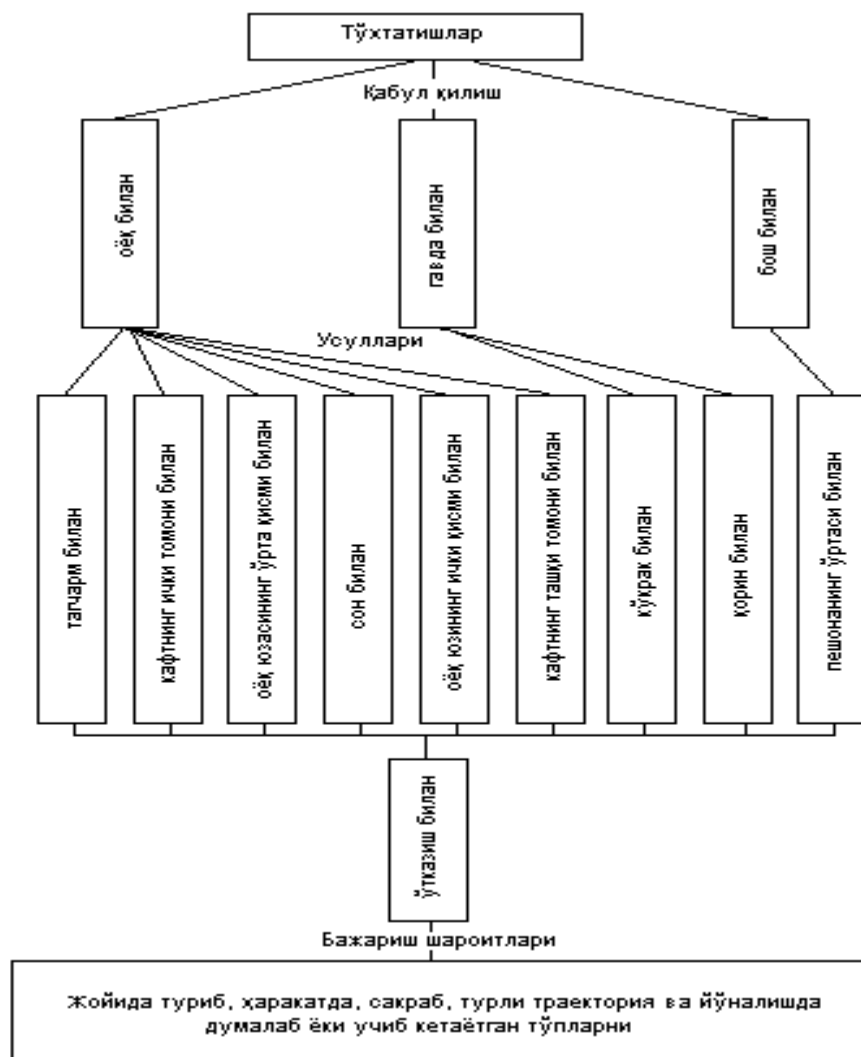
2.2.5. To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. «To'pni to'xtatish» terminini ba'zida «to'pni moslash», «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan mahnoda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

To'p oyoq bilan, gavda va kalla bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi 25-rasmda berilgan.

To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. Uni turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy.

Tayyorlov fazasi – dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg'unlik bo'lsin uchun gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.



To'pni to'xtatish usullari tasnifi

Ishchi faza bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortiza-tsiyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezli-giga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Og'irlik markazining o'qi to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga

o'tkaziladi. To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga hara-katlanish bajariladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish. Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi Oyoq kafti tashqariga 90^0 buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



21-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi.

Pastlab, yahni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar ko'tariladi.

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagcham bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi.

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib qolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi 30^0 - 40^0 yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 *sm* yuqoriroqda turadi.



22-rasm. To'pni sakrab turib oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish



23-rasm. To'pni tagcharm bilan to'xtatish

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak.

To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib koladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, yahni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning trayektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi.

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. pastlab kelayotgan, yahni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 90^0 bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi

to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland trayektoriyali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tushiriladi. pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi (29-rasm).



24-rasm. To'pni oyoq yuzi bilan to'xtatish



25-rasm. To'pni son bilan to'xtatish

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi.

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi. Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin surhati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan harakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning

tezligini so'ndiribgina kolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi.

To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



26-rasm. To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga o'tkazish

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz. To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180⁰ orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda kolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90⁰ buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o'xshashdir.

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sa'chish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak.

Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish. To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sa'chish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



27-rasm. To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasi uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir.

Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, yelka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi.

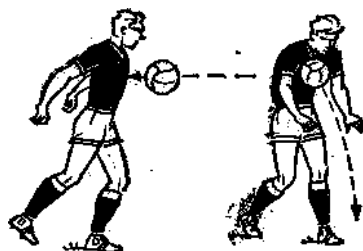
Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak biln to'xtatsa bo'ladi. Turli

traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvi harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish traek-toriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.



28-rasm. To'pni ko'krak bilan to'xtatish



29-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180⁰ burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (34-rasm). Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180⁰ burilib, diqqat qilib kuzatadi.

Yon tomonlarga (o'ngga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi.

Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40^0 - 60^0 burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga yetgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'llaniladigan, samarali texnik usul bo'lsa ham koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

To'pni kalla bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur.

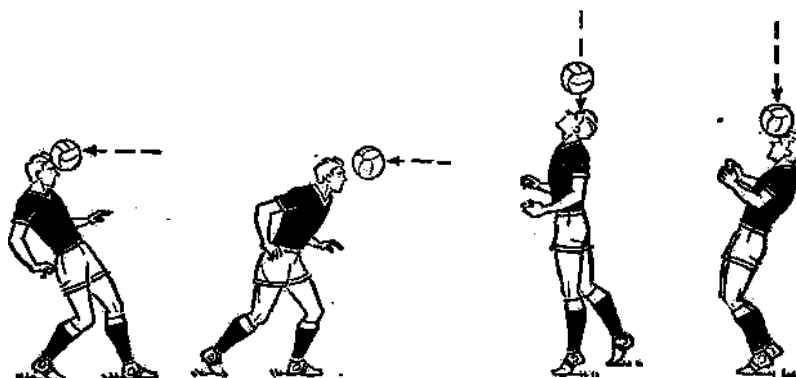
Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi. Gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.



30-rasm. To'pni ko'krak bilan o'tkazish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi. Bosh orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



31-rasm. To'pni bosh bilan to'xtatish

32-rasm. Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda deysinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga

so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va yerga tushayotgan vaqtda bo'ladi.

pehona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

2.2.6. To'p olib yurish

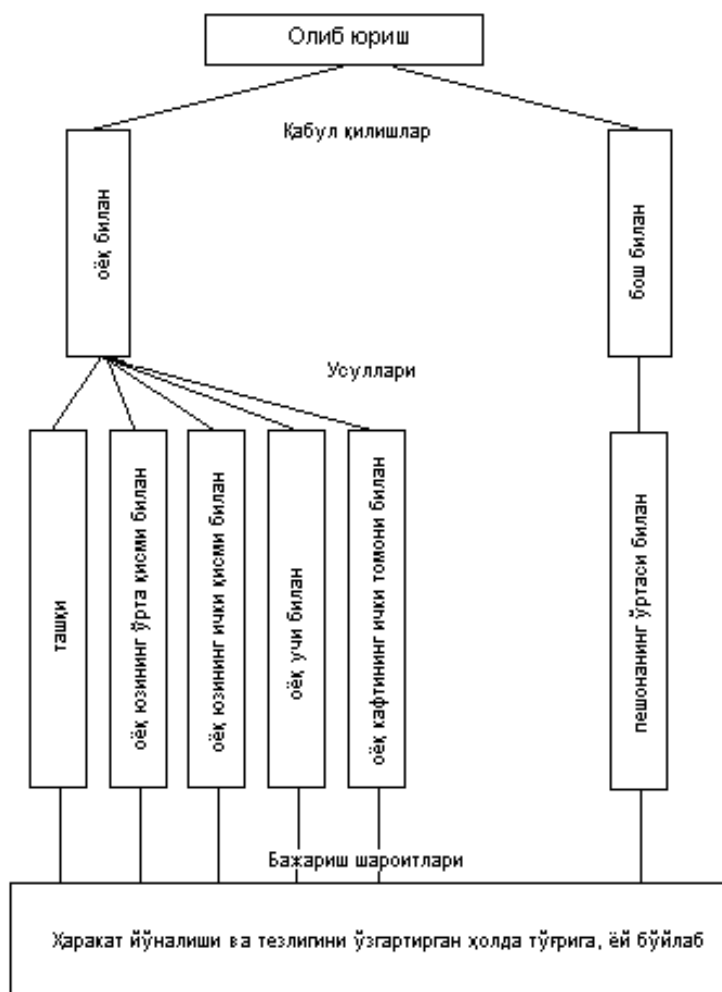
To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (bahzan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 38-rasmda berilgan. To'p olib yurish-ning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, 'irovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

Oyoq bilan to'p olib yurish. To'p olib yurishning bu asosiy usuli yugurish hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yugurish va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. SHuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.

To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. SHuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak.

Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim.

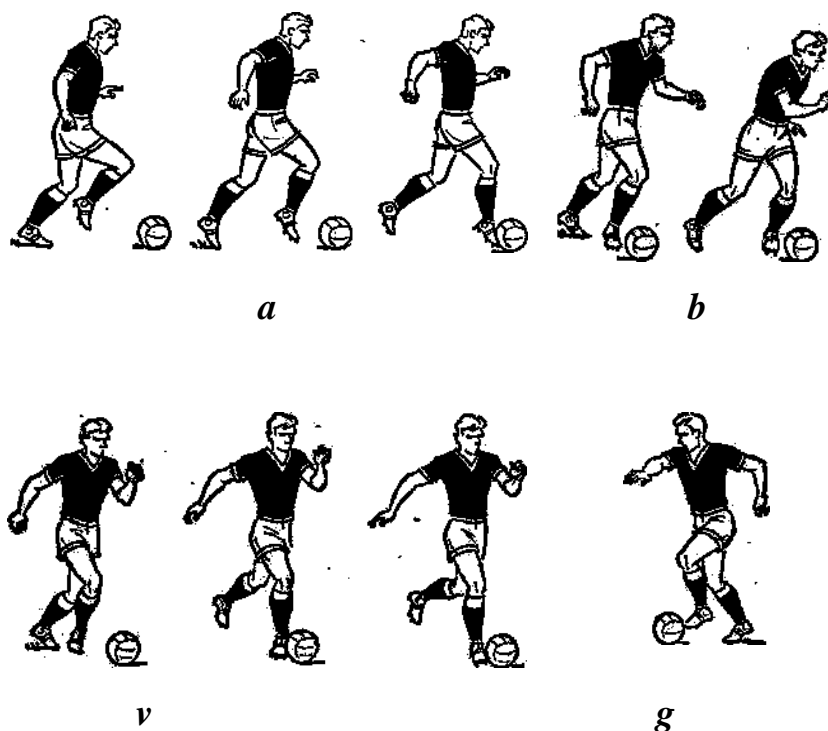
5- andoza



To'pni olib yurish usullari tasnifi

Ko'rilgan ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlarini qilishning zarurati yo'q. Orqa-dagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi.

To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi (39-rasm).



33-rasm. To'pni olib yurish: a – oyoq yuzining o'rtasi bilan, b – oyoq yuzining tashqiqismi bilan, v – oyoq kaftining ichki tomoni bilan, g – oyoq uchi bilan

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

Sakrab borayotgan to'pni olib yurishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan yoki son bilan zarba berib boriladi. Bu ikki usulda to'pni yerga tushirmay olib yurish mumkin.

Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda baja-riladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fintlarni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi 40-rasmda berilgan.

Aldash harakatlari texnikasini tahlil qilganda, ikkita umumiy bosqich ajratib ko'rsatiladi. Bulardan biri tayyorlov bosqichi bo'lsa, ikkinchisi asl niyatni amalga oshirish bosqichidir. Aldash harakatlari birinchi bosqichda raqibda qarshilik ko'rsatish uchun javob reaksiyasi uyg'otishga qaratilgan bo'ladi. Shu bosqichdagi harakatning tabiiyligi raqibning javob reaksiyasi qanday bo'lishini belgilab beradi. Ikkinchi bosqichda aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik muloha-zalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt 52ilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

«Qochib qolish» finti. Turli usullarda bajariladigan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish 'rintsi'ga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

Qochib qoladigan aldash harakatlari ko'pincha oyoqlarni yarim bukib bajariladi, chunki bu hol harakat am'litudasi keng bo'lishini, demak, raqib ancha chetda qolishini, shuningdek, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishini tahminlaydi.

Tashlanib «qochish». Raqib oldindan hujum qilganida, o'yinchi uning o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketmoqchidek harakat qiladi.

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib kolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2 m cha qolganda o'ng oyog'ida deysinib, oldinga – chapga odim tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining 'roektsiyasi tayanch sathga yetib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi oldinga – o'ng tomonga yo'naltiradi.

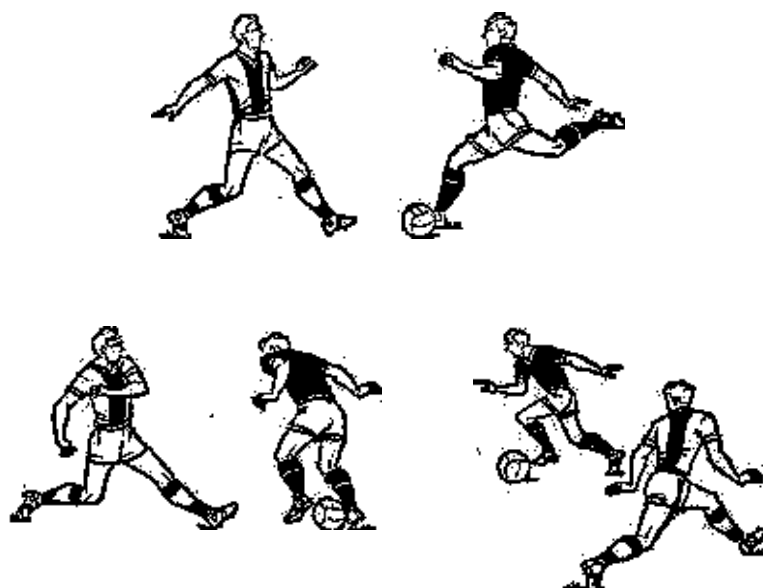
Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «qochish». Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi. To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan xujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi. Shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq yuzining tashqi qismi

bilan olg'a yo'naltiradi-da, keyin o'yindagi vaziyatga qarab harakatini davom ettiradi.

To'pni «tepib» fint qilish. Shu fintni bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'aradan yoki oldindan – sal yon tomondan kelayotgan bo'lsa, unga yaqinlashayotib, zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi. Bunday holat to'p nishonga tepilishi yoki uzatib yuborilishidan dalolat beradi. Buni ko'rgan raqib to'pni tortib olishga yoki to'p uchib o'tishi kerak bo'lgan zonani to'sishga harakat qiladi. Buning uchun u harakatni sekinlashtiradigan va to'xtatib qo'yadigan tashlanish, sh'agat, sir'anish harakatlarini bajaradi. Bundan tashqari, shunday holatlardan yakkama-yakka tortishuv harakatlariga o'tish uchun bir qadar vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarining turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.



34-rasm. Oyoqni to'p ustidan o'tkazib «ketish» finti



35-rasm. Oyoq bilan «zarba berish» finti

Bordi-yu, to'p uzatilgan bo'lib, sheriklardan biri to'pning harakat yo'lida (qulayroq) vaziyatda turgan bo'lsa, asl niyatni amalga oshirish bosqichida to'p ochiq turgan sherikka o'tkazib yuboriladi.



36-rasm. To'pga bosh bilan «zarba berish» finti

2.2.7. To'pni olib qo'yish

Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, yahni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib

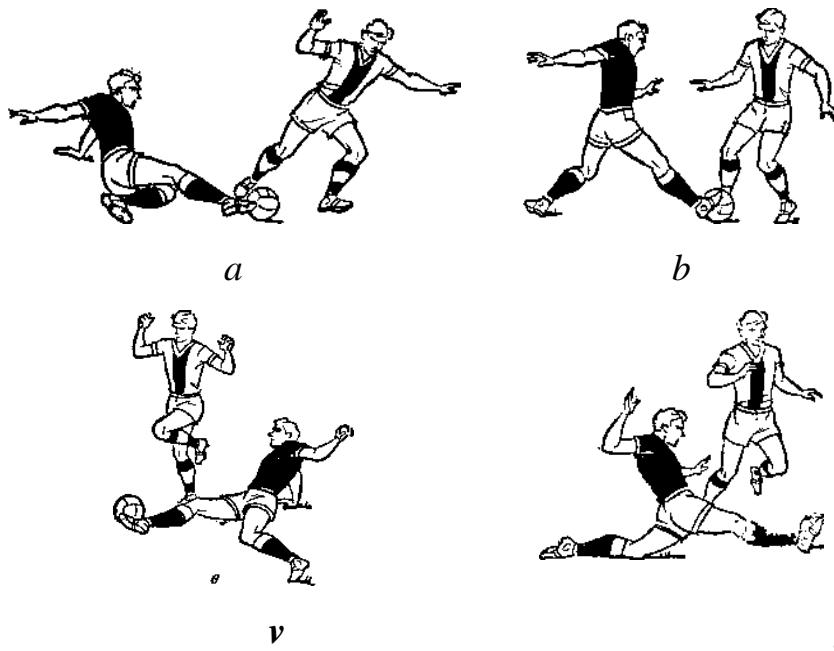
yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga xujum qilish kerak. Shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib qo'yishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala olib qo'yishda esa to'p mahlum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum qilish harakatiga halaqit beriladi va himoyani oqilona qayta qurish uchun vaqtdan yutiladi. Raqib hujum surhati va jabhasini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

Murakkab o'yin vaziyatlarida to'pni olib qo'yish maqsadida tashlanib olib qo'yish, sir'anib olib qo'yish degan maxsus usullar qo'llaniladi. To'pni olib qo'yishning tasnifi 45-rasmda berilgan.

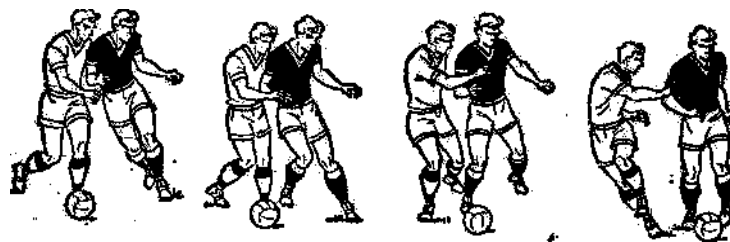
To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5-2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'nga tashlanadi (46-rasm). Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim sh'agat yoki sh'agat qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

Sir'anib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi. Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sir'anib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi.



37-rasm. To'pni sirg'anib (*a*, *v*), oldinga tashlanib (*b*), shpagat bilan (*g*) olib qo'yish

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi. Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo''ol va xavfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



38-rasm. To'pni yelka bilan turtib olib quyish

2.2.8. To'pni tashlash

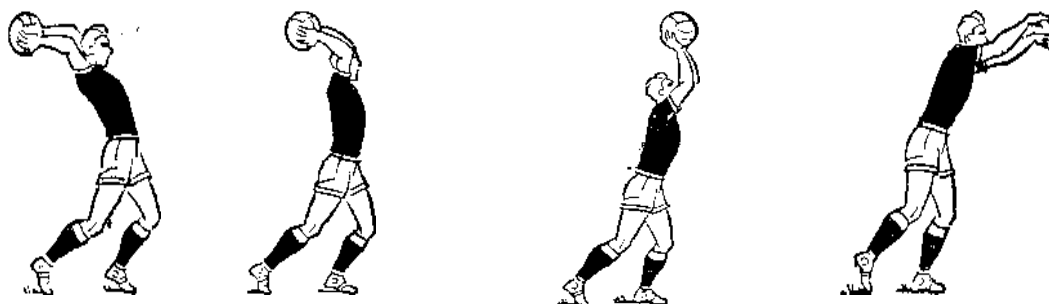
To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajara-digan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgila-nadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq

masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, yelka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib, bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlab kerak.



39-rasm. To'pni tashlab berishda qo'l panjalari holati



40-rasm. To'pni yon chiziq ortidan tashlab berish

To'pni tashlashda qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat – oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

Ishchi bosqich – oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin rostdan boshlangan to'pni tashlash harakati uloqtirish tomonga barmoqlar yordamida kuch berish bilan tugallanadi

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog'i yerga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi

kerak. SHunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi. Bahzan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

Nihoyat, yakunlovchi bosqichda ataylab yiqilish mumkin. Bunda gavda frontal tekislikdan o'tganidan keyin, to'p tashlab yuborilgan zahoti oldga-'astga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavadan ilgarilab ketib, yerga tushadi-da, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

Tashlash uzoqligini oshirish uchun bahzan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan ahzolarning tezligini oshirishga yordam-lashadi.

2.3. Darvozabonning o'yin texnikasi

Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchi-sining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvo-zabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

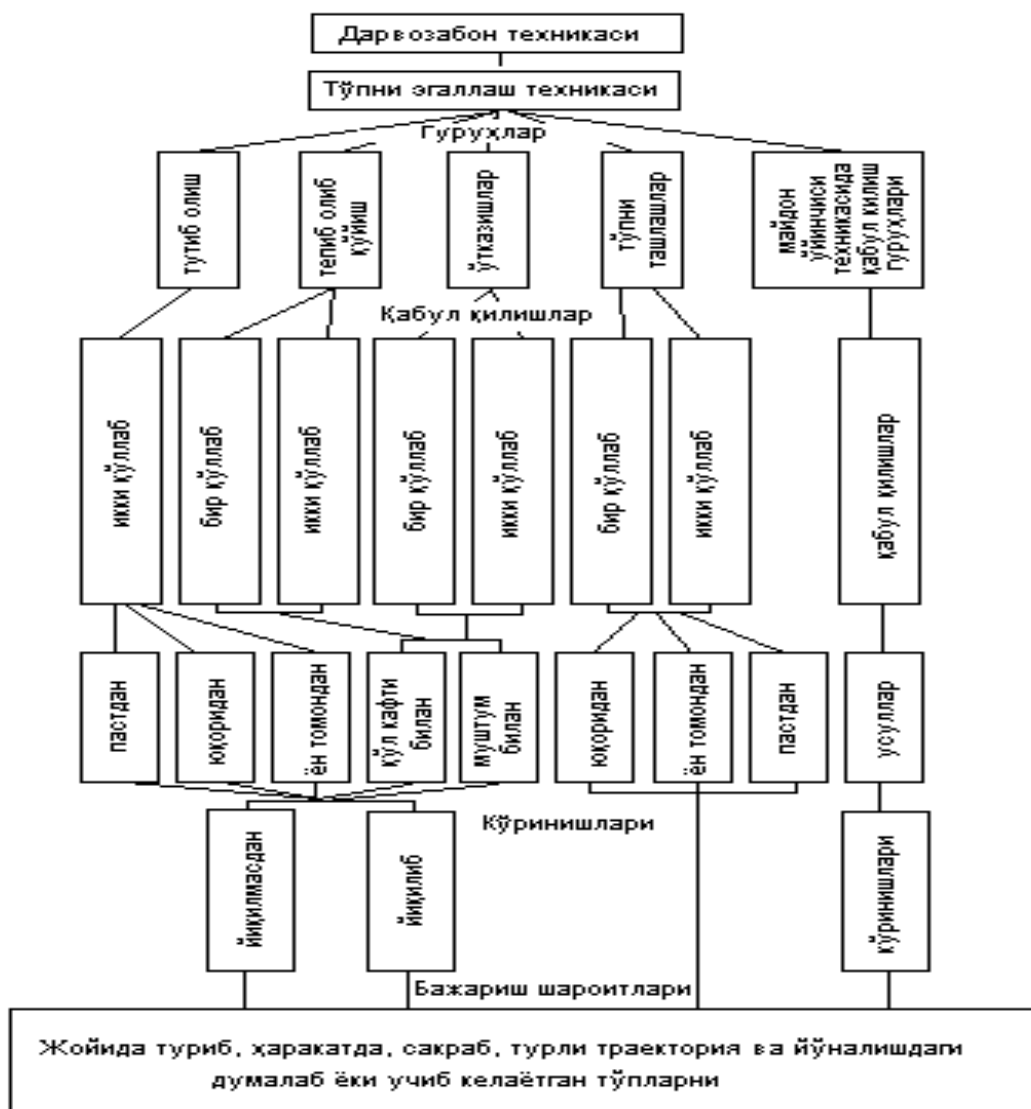
Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarning qaerda turganiga, shuningdek, to'p harakati-ning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi.

O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi.

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan

tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

6- andoza



Darvozabon texnikasining tasnifi

2.3.1. To'pni ilib olish

To'pni ilib olish – darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi.

To'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qanday-ligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi. Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.

Ishchi bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi tahsiri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi.

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80⁰ tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi. Tizzasi anchagina buqilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da,



41-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish



42-rasm. Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

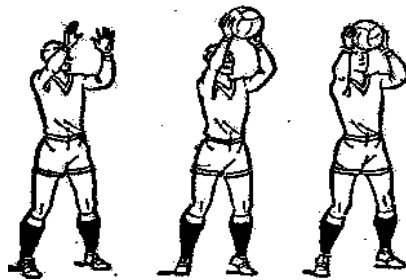
qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak.

Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, oldinga – yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar tizimining tahlili yuqorida berilgan.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi.

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga – oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, «yarim aylana» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).

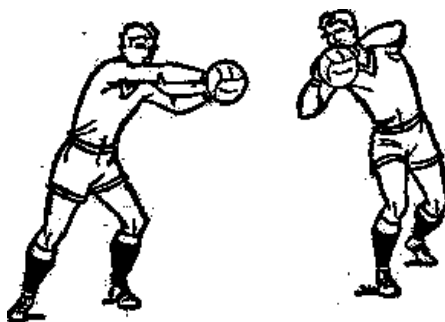


43-rasm. To'pni yuqoridan ilish

Baland to'plarni, yahni baland trayektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga – oldinga yoki yuqoriga – yonga sakraladi. Harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.



44-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



45-rasm. To'pni yon tomondan ilish

To'pni yondan ilib olish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi (55-rasm).

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga – yonga, yahni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo'lgan ilish.

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik marka-zining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



46-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichisiz) ilish



47-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichi bilan) ilish

Darvozbondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozbondan uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozbondan hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshi-shiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoq yana ham chuqurroq bukiladi, darvozbondan uchish traektoriyasi past, yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozbondan uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilganidan keyin g'ujanak bo'linadi, bu old-orqa o'qi atrofida olg'a tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi tahsirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

2.3.2. To'pni qaytarib yuborish

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib kolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi.

To'p ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi usul ishonchliroq, chunki bunda to'sib koluvchi sath kattaroq bo'ladi. Biroq ikkinchi usul darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi.

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va traektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, barmoq-lari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'p ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda, uni darvozadan yon tomonga yo'nal-tirish tavsiya qilinadi.

Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo'lgan to'plarga bir qo'lda yetib olish mumkinligini nazarda tutish lozim.

To'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari, dastlab to'p tomonga siljish va keskin depsinish bajariladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yoxud bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib yerga tushiladi.

To'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda, darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni

anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to'pni u bir yoki ikkala qo'lini musht qilib urib yuboradi.

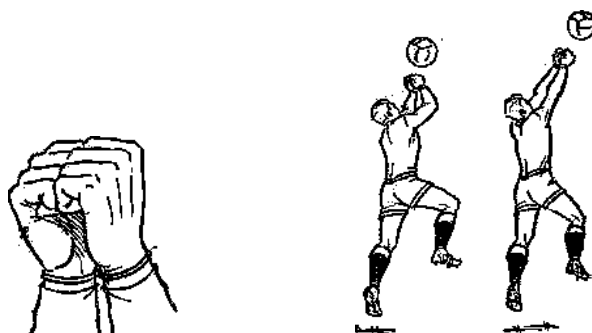
Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lini yelkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi (58-rasm). Zarba berish harakati gavdani dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'rilash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'rilanib olgunga qadar, to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarning birinchi suyaklariga to'g'ri keladi.

Bosh ortidan boshlab urish uchun sal bukilgan qo'l yuqori ko'tarilib, bosh orqaga tortiladi. Gavda ham orqaga egiladi. Gavda bilan qo'lning keskin to'g'rilanishi hisobiga zarba beriladi. To'pga u darvozabondan sal oldinda paytida bevosita zarba berish kerak. Zarba barmoqlarning o'rta suyagi bilan beriladi.



48-rasm. To'pni mushtum bilan urib yuborish
(yelkadan zarba berib)



49-rasm. To'pni mushtumlar bilan urib yuborish

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat – tirsaklar

bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi.

To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozbonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib yuqoriga – oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga yetganda boshlanadi. Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

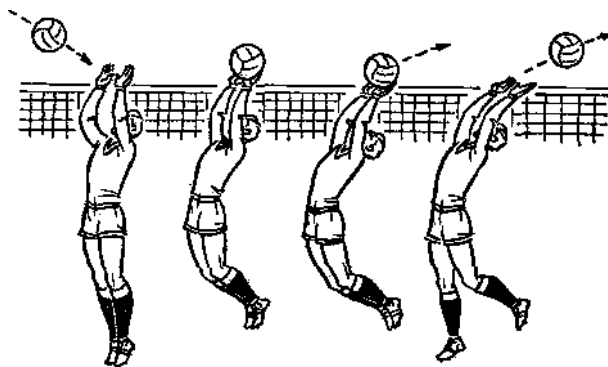
To'pning qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berish kerak.

2.3.3. To'pni tepadan oshirib yuborish

Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozbondan yuqori yoki uning yon tomonidan kuch bilan va baland traektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi.

Darvozbonning to'pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o'xshaydi. Tepadan oshirib yuborish ham bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Yetish qiyin bo'lgan to'plar yiqila turib tepadan oshirib yuboriladi.

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglash-tirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi. Uchib kelayotgan to'p to'siqqa – burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish – eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo'lini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib



50-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan o'tkazib yuborish yuboriladi. Bunda yuqoriga – orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.

Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozabonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga o'xshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi.

To'pning uchish yo'nalishi va darvozabondan ungacha bo'lgan masofaning qanchaligini hisobga olgan holda, joyda turib, sakrab va zarur siljishlardan keyin harakatlana turib, to'pni tepadan oshirib yuborish mumkin.

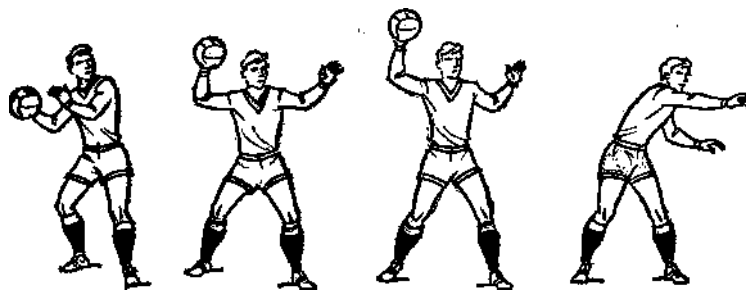
2.4. To'pni tashlab berish

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishlicha jismoniy tayyorgarligi va ahlo darajada ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi.

Bu texnik usul, odatda, asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi.

To'pni bir qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi.

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin.



51-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat – bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida to'p tutgan qo'l tirsagi bukilib, yon tarafdan orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki bir oz balandroq) yuqori kutariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi yerda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni to'g'rilab, gavdani burishdan boshlanadi. SHundan keyin qo'l faol yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi-da, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa yetib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi.

Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab tik turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yon tomonga – orqaga uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilgan oyoqqa tashlanadi. To'p tashlash oyoqning uchiga ko'tarilib, keskin to'g'rilanish va gavdani burish hisobiga bajariladi. Bu o'zuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan oldinga keskin harakat qilishi bilan tugaydi. Frontal tekislikka yaqinlashib qolganda, to'p panjadan «uziladi». Tashlashning ertaroq yoki kechroq bajarilishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina xatolar yuz berishiga olib keladi.

To'pni past traektoriyali qi-lib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.



52-rasm. To'pni yon tomondan tashlab berish

Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holdagi oyoqlar ancha-gina bukilib turadi (63-rasm). panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'l quyi tushiriladi.



53-rasm. To'pni pastdan tashlab berish

Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, tana og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l yerga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. SHu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi.

To'pni ikki qo'llab tashlash ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bunday harakatlar ko'p jihatdan yon chiziqning narigi yog'idan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash; shuni qayd etish lozimki, qoidaning to'p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to'p tashlashiga aloqador emas.

III bob. O'YIN TAKTIKASI

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakat-larini tashkil qilishi, yahni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

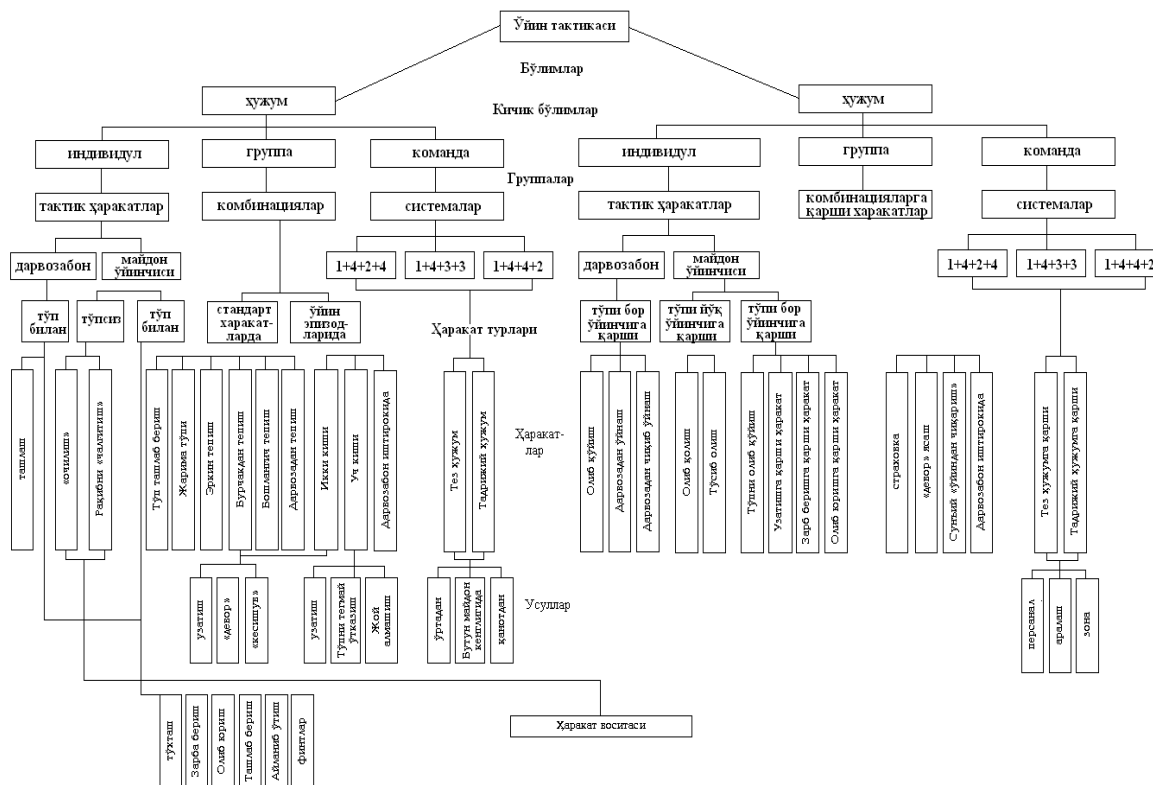
Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakat-larining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq. Futbol taktikasining tasnifi 64-rasmda berilgan.

Futbol matchi ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Konkret raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Raqiblarni neytrallash vazifalarini to'g'ri hal qila bilish va hujumdagi o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalana olish umuman komandaning ham, uning alohida o'yinchilarining ham taktik yetukligini ko'rsatadi. Hujum va himoyada hamma futbolchilarning harakatlari yaxshi uyushtirilgan hamda, albatta, faol bo'lgandagina komanda muvaffaqiyatga erisha oladi.



54-rasm. Futbol taktikasi tasnifi

Trener o'yingning taktik rejasini qanday qilib to'zgan bulmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o'yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni oshirishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

Futbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog'da qoldirish uchun aylanib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherikka oshirgan mahqulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, ahd qilgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish etadi. Demak, texnika o'yinchining texnik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik ahlo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Teng kuchli komandalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va mahnaviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'l-ganda, ulardan birining g'alaba qilishini tahminlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Bahzan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik 'landa o'ynay bilishi kerak, bo'lmasa u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy ehtibor beriladi. Har bir o'yinchi va, umuman, komanda harakatlarning xilma-xil variantlarini mukam-mal egallagan bo'lishi kerak.

Hujum harakatlari bilan himoya harakatlarining doimiy kurashi natijasida o'yin taktikasi uzluksiz takomillashib boradi. Xuddi ana shu kurash futbol taktikasi taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

3.1. O'yinchilarning vazifalari

Raqibga qarshi kurashayotgan komanda harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi. Hozirgi vaqtda o'yin-chilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

Futbolchilar vazifalariga ko'ra darvozabonlarga, qanot himoyachilari, markaziy himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, qanot hujumchilari va markaziy hujumchilarga bo'linadi.

Har qaysi ixtisos o'yinchilariga bo'lgan talablar va ularning asosiy vazifalarini qisqacha ko'rib chiqamiz.

3.1.2. Darvozabon

Hozirgi vaqtda darvozabonning o'yini turli-tuman va murakkabdir. Darvozabonning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi, uning 'sixikasi mustahkamligiga yuksak talab qo'yilayotganligi ham ana shundan.

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 *sm* va undan ortiq), ahlo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jurhatli, sakrovchan, e'chil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, yahni uning izchilligi va uyushqoqligini tahminlay bilishi kerak.

Darvozabon joyida turib, harakatlanib va sakrab o'ynashning barcha texnik usullarini ahlo darajada bilishi zarur. Darvozabonning mahorat darajasi ana shu usullarning nechog'lik to'g'ri, aniq va ishonchli baja-rilishiga bog'liq. Darvoza oldidagi o'yin bilan darvozadan chiqib harakat qilishni muvaffaqiyatli qo'shib olib borish, o'z darvozasini himoyalash va hujum uyushtirishda sheriklar bilan bahamjihat harakat qilish ham darvo-zabonning yuksak mahoratini ko'rsatadi.

3.1.3.Himoya qatorining o'yinchilari

Qanot himoyachilari.

Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini «buzish»dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z komandasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib koldi.

Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko'payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkor-ligi, tezlik chidamliligi, e'chilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj to'ishini talab qilib qoldi. Bu o'yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo'lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo'lgan asosiy talablar:

- a) zonada mohirona harakat qilish;
- b) raqib darvozasiga yaqinlashib qolganda, qattiq qo'riqchilik qilishga o'tish (yakkama-yakka kurashda ham mohirona o'ynash bilan birga);
- v) havoda kurash olib borish (yuqoridan to'p uzatil-ganda);
- g) sheriklarini, lozim bo'lib qolganda esa darvoza-bonni ham straxovka qilish;
- d) raqib zarba berganda va to'p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) to'pni raqiblardan olib qo'ygandan keyin uni sheriklariga vaqtida va aniq uzatib berish;
- b) to'p komandadosh sherigiga yoki darvozabonga o'tganda, qanot tomonda mohirlik bilan ochilish;
- v) raqib uchun kutilmaganda hujumga qo'shilish; bunda to'p shu himoyachida bo'lib, u qanotda harakat qiladi, shuningdek, qanot hujumchisi bilan o'rin almashadi yoki qanotdagi zona bo'sh qolganda, shu hujumchi o'rnida o'ynaydi.

3.1.4. Markaziy himoyachilar

Mudofaaning markaziy qismida o'ynaydigan futbol-chilar haqli ravishda asosiy o'yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilat-lariga qo'shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo'lyli va juda sakrovchan ham bo'lishlari kerak.

Oldingi markaziy himoyachi o'ziga to'shirilgan vazifa bilan zonada harakat qilishni mohirona uyg'unlashtirib olib borishi kerak. O'ziga to'shirilgan o'yinchini nazorat qilib borish uning uchun birinchi galdagi vazifa bo'lib, zonada harakat qilish ikkinchi navbatdagi vazifadir.

Oldingi markaziy himoyachi mudofaada markaziy hujumchining harakatlarini ehtibor bilan kuzatadi, zarur bo'lganda esa orqa himoyachi bilan o'rin almashib, mudo-faadagi sheriklarini straxovka qiladi. Hujumda u to'p olgandan keyin hujum harakatlariga qo'shilib, tezlik bilan olg'a boradi yoki sheriklariga to'p oshirib beradi. Ayrim paytlarda ikkinchi eshelondagi hujumni qo'llaydi va iloji bo'lsa darvozaga to'p tepadi.

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarining taktik yo'llarini «o'qiy» olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sunhiy «o'yindan tashqari holat»ni to'g'ri uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

Hujumga o'tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to'p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal foyda-lanishga intilib, gohida uning o'zi ham hujumga qo'shiladi, bahzan esa uzoq yoki o'rtacha masofadan to'p tepib, hujumni yakunlaydi. Hozirgi vaqtda himoyachilarning vazifalari universallashtirish tomon taraqqiy etib, ularning harakatlari yarim himoyachi va qanot hujumchilarining harakati bilan yaqinlashib bormoqda.

3.1.5.O'rta qator o'yinchilari

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni tahminlaydigan ahlo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak surhatda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytir-masliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi e'chillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushti-rib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun komanda o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakat-lari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, ahlo darajali, zarba bera oladilar.

Hujumda o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) mudofaadan hujumga o'tishni tashkil etish va hujum rivojini davom ettirish;
- b) maydon o'rtasini nazorat qilish va komandaning to'pni uzoq vaqt boshqarib turishini, binobarin, tashabbusni qo'ldan bermay turishini tahminlash;
- v) hujumni yakunlashda qatnashish;
- g) ham yaqinda turgan, ham uzoqdagi sheriklar bilan hamkorlik qilish;
- d) hujumni rivojlantirishda to'pni qanotdan tez oshirish va bo'shagan zonaga tez ochilib chiqish yordamida qo'qqisdan ro'y berish holatini yuzaga keltirish.

Mudofaada o'rta qator o'yinchilariga qo'yiladigan asosiy talabalar:

- a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj to'ishiga to'sqinlik qilish;

b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkiritib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

v) to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;

g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Komandaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik 'landa harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dis'etcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

Yarim hujumchi asosan hujum qiluvchi o'yinchi vazifasini bajaradi. Goho u hujumning oldingi qatorida harakat qiladi va harakatni faol yakunlaydi. Dis'etcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi.

O'rta qatorni tuzayotganda, o'yinchilar bir-birini to'ldirib, umuman shu o'yin ixtisosi uchun nazarda tutilgan barcha vazifalarning bajarilishini to'liq va ishonchli tahminlaydigan qilib tanlanadi. Biroq yarim himoyachilar o'yin taktikasining rivojlanishidagi asosiy tendentsiya shundayki, ular komandaning yakunlovchi hujum harakatlarida bevosita ishtirok etadilar.

3.1.6. Hujum qatori o'yinchilari

Qanot hujumchilari

Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat surhati va maromini o'zgartira bilish, raqib kutmaganda «ortlay olish» forvardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo'lgan xislat. Yerda va havoda samarali kurasha olish uchun hujumchilar sakrovchan va kuchli bo'lishlari kerak. Hujumchilarning bisotida to'psiz mohirona manyovr qilish hamda zarba berish, to'pni moslash, to'p olib yurish, raqibni aldab o'tishdek xilma-xil texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara bilish malakalari mavjud bo'lishi shart. Qolgan hujumchilar kabi ular ham hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida qathiylik va mustaqillik

ko'rsatish-lari, kombinatsion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual im'ro-vizatsiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) «o'yindan tashqari holat» chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;

b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;

v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;

g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o'tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini tahqib qiladi yoki eng yaqinidagi to'pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

3.1.7. Markaziy hujumchi

Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o'ynash, komanda urinishlarini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbol-chining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi. U tezkor manyovr qiladigan, bitta, bahzan esa bir nechta himoyachi bilan kurashda darvozaga qarata zarba bera oladigan, sheriklari tepalatib uzatgan to'pdan mohirona foydalana biladigan, qaytgan to'pga qo'shimcha zarba berishga intiladigan bo'lishi kerak. Kurash-da qo'rqmaslik, qathiylik, fidoyilik – bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilarga xos fazilatlaridir.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jurhat

etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Markaziy xujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakatlari mohirona qo'shib olib boradigan, pozitsiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo'lishi kerak.

3.2. Darvozabonning o'yin taktikasi

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvo-zani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U komandasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiqlash-tirib turadi. Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylaridagi o'yinchilar nazaridan chetda koladi. SHuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida «shi'shitib qo'yish» himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim tahsir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z komandasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

Komandaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog'liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o'yinda to'laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko'proq tahsir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy ehtibor berish kerak.

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

- a) mudofaadagi harakatlar;
- b) hujumdagi harakatlar;
- v) sheriklar harakatini boshqarish;

3.2.1. Darvozabonning mudofaadagi harakatlari

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvo-zasini himoya qilishdir. Bunda «darvozadagi harakatlar» bilan «darvozadan chiqqandagi harakatlar»ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Darvozadagi harakatlar.

Raqibining yakunlovchi zarbalaridan darvozani bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan komandaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, yahni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak. pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni 'oylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

2. Qaysi hujumchi qanday yo'nalishda zarba berishni yaxshi ko'rishini biladi. Tajribali darvozabonlar raqiblar harakatini sinchiklab o'rganib, bahzan har qaysi yetakchi hujumchiga kartotekadek bir nima tuzib boradilar. Bu umumiy qonuniyatlargagina emas, balki mazkur muayyan raqibning xususiyatlariga asoslanib pozitsiya tanlashni ko'p jihatdan osonlashtiradi. SHuning uchun darvozabon gohida «to'g'ri pozitsiya»dan u yoki bu tomonga ko'proq siljib mantiqan to'g'ri qiladi.

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrim hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvozaning kattaroq qismini qoldiradi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay

pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy suratda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda ehtibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozdagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish trayektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, yahni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish, qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va yer ho'lmi yoki quruq ekani va hokazo) ehtiborga oladi.

Harakat usulini aniqlab olgandan keyin darvozabon tegishli texnik usul yordamida uni amalga oshiradi.

3.2.2. Darvozadan chiqqandagi harakatlar

O'yindagi ahvol darvozabonni ko'pincha darvozani tashlab chiqib, jarima maydoni doirasida harakat qilishga majbur etadi. Bunday hollarda darvozabon yo jarima maydoni doirasiga yo'naltirilgan (uzatilgan yoki g'izil-latilgan) to'plarni tutib koladi, yo bo'lmasa to'pni qo'lga kiritish uchun raqib bilan yakkama-yakka kurash boshlaydi (bunda to'p darvozabon bilan yakkama-yakka chiqqan hujumchi nazoratida bo'lishi, uchib kelayotgan to'p esa «hech kimda» bo'lmasligi kerak).

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

– darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;

– darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, yahni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;

– raqib g'izillatib uzatgan to'p darvoza yaqinida o'tayotgan bo'lsa.

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

– to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozitsiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;

– himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki «neytral to'p» uchun kurashib to'rgan bo'lsa;

– jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvozabonning kerakli **pozitsiyaga** chiqishiga xalaqit berishi mumkin bo'lsa.

Tashlab chiqilgan darvoza raqib uchun ochilib qoli-shini darvozabon hamma vaqt esda tutishi, shuning uchun ham qanday bo'lmasin, to'pni qo'lga kiritib, hujumdagilarni zarba berish imkoniyatidan mahrum qilishi kerak.

3.2.3. Darvozabonning hujumdagi harakatlari

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritgandan keyin yoki darvozadan tepish huquqini olgandan keyin, o'z koman-dasining hujum harakatlari boshlang'ich bosqichini uyushti-rib berish darvozabonning muhim vazifasi hisoblanadi.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

1. Darvozabonning to'pni qo'lga kiritish huquqini olishi mo'ljallangan kombinatsiya. Darvozabon to'pni himoyachilardan biriga, ko'proq qanot himoyachisiga oshiradi, u esa to'pni darvozabonning o'ziga qaytaradi. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib, hujumni turli usulda (qo'lda tashlab berib, qisqa, o'rtacha va uzoq masofalarga tepib berib) davom ettirishi mumkin.

Darvozadan tepib o'yin boshlaganda, hamma kombina-tsiyalar trenirovka paytida to'pni raqib tutib olishiga yo'l qo'ymaydigan darajada obdon ishlangan bo'lishi kerak.

2. To'pni ochilgan sheriklardan biriga uzatib berish. Darvozabon to'pni qulay pozitsiyaga chiqib ochilgan sheriklaridan biriga oshiradi. To'p qancha uzoq masofaga uzatilsa, hujum shunchalik tez rivoj to'a oladi, chunki bu xildagi birinchi uzatishdayoq raqibning bir qator o'yinchilari mudofaada faol qatnashishdan mahrum bo'lib koladi.

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli

shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga – qisqa masofaga uzatgan mahqul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita xavf sola olmaydi.

Javob hujumi uyushtirish.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritganidan keyin darvozabon uni qo'li bilan uzatib, javob hujumi harakatlarini boshlab beradi yoki oyoq bilan tepib uzatadi. Bunda qo'l bilan tashlangan to'p sherikka juda aniq yo'naltirilsa ham, qisqa masofaga yetib borishini (to'g'ri, to'pni qo'l bilan 30-40 metrga yetkazib beradigan darvoza-bonlar ham bor), tepilganda esa, masofa uzaysa-da, yetkazib berish aniqligi kamayib ketishini hisobga olish kerak.

Darvozabon javob hujumi boshlanayotganda muayyan taktik vazifani hal qiladi, chunki bu vaqtda uning sheriklari komanda harakatlarining taktik rejasini amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqish niyatida manyovrlar qilishayotgan bo'ladi. Bu vazifaning to'g'ri hal etilishi komandaga tashabbusni qo'lda saqlash, raqibni o'zi uchun qulay sharoitda o'ynashga majbur qilish imkonini beradi. Darvozabon javob hujumi uyushtirayotganda, undan nima talab qilinishini yaxshi bilishi kerak. Agar komanda qanot hujumchilarining tezkor harakatlaridan bot-bot foydalanayotgan bo'lsa, to'pni qanotdagi uzoq joyga uzatib bergani mahqul.

To'pni o'yinga kiritish usulini tanlash yoki javob hujumini boshlashda darvozabon quyidagilarga amal qiladi:

- darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida komanda harakatlarini uyushtirish rejas;

- o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;

- o'z hujumchilarining «neytral to'p» uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib

o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga – himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

– o'z darvozasi xavfsizligini (ayniqsa, qo'l bilan to'p uzatayotganda) maksimal saqlab qolish vazifasi.

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

Hozirgi vaqtda butun komandaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozaabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi. Darvozaabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to'pni ehtibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish, mudofaaning barqaror va mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan darvozaabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunish-lariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepilayotganda, «devor» yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozaabonning bir o'zi boshchilik qiladi.

Darvozaabonning taktik tayyorgarligini takomillash-tirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

- a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtida va tez belgilab olish;
- b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;
- v) yuksak mahorat bilan «o'yinni o'qiy olish», yahni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini ahlo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

3.3. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan komandaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji surhatining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'li-shi – bularning hammasi hujumni barbod etishga intila-yotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda koldiradi.

Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va komanda harakatlariga bo'linadi.

3.3.1. Individual taktika

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi, futbolchining to'p o'z komandasida bo'lganda, raqibning diqqat-ehitboridan chetga chiqa olishi, o'zi va sheriklari uchun o'ynaydigan bo'sh joy to'ishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo'lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

To'psiz harakatlar

To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalg'itish va maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ortiqligini yaratishdan iboratdir.

Ochilish – bu futbolchining sheriklaridan to'p olish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida joy o'zgartirishi. Mohirlik bilan ochilish uchun hujumchi u yoki bu vaziyatning qanchalar qulayligini juda yaxshi baholay oladigan bo'lishi kerak. Eng qulay pozitsiyaga vaqtida chiqib olish xujumchi va unga qarshi o'ynayotgan himoyachining tezkorlik xislatlariga, sheriklarning harakatiga va boshqa omillariga bog'liq bo'lishi mumkin. Muvaffaqiyat ko'p jihatdan hujumchining to'p qabul qiladigan pozitsiyaga qanchalar tez chiqib olishiga va to'p olgandan keyin qanday harakat qilishiga bog'liq.

Hujumchilar asosan maydon bo'ylab manyovr qilib, to'psiz harakatlanib yuradilar. Manyovr qilish – bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg'itishga qaratilgan ko'p martalab joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, 'irovardida matchning qanday tugashi, o'yinchilar qanchalar to'g'ri pozitsiya tanlashiga, ayni paytda to'pni diqqat-ehitbordand chetda qoldirmay, futbol-chiga sheriklaridan qanchasi o'zini «taklif etishi»ga bog'liq.

Qanotda o'ynaydigan hujumchining qanday ochilgani mahqulroq ekani 65-rasmda ko'rsatilgan. 3-o'yinchi to'pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida

ochilishning ikkita varianti bor: a) to'pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo'sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o'zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog'iga uzatib berishlari yoki «chala» uzatish-lari uchun sharoit yaratib, uz darvozasi tomon harakatlana boshlash.

Sheriklaridan hech biri markazdan hujum qilmayotgan bo'lsa, qanot hujumchisi raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun eng qulay pozitsiyaga chiqib, butun maydon kengligi bo'ylab ochilishi mumkin.

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Ochilish raqib uchun kutilmaganda va katta tezlikda ijro etilishi kerak. Bu himoyachidan uzoqlashib, to'p olish uchun ma'lum darajada vaqtdan yutish imkonini beradi.

2. Ochilish hali to'p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo'ymasligi lozim.

3. To'pni egallagan o'yinchiga ortiqcha yaqinlashib borish tavsiya etilmaydi – bu hujum rivojlanishini sekinlashtirib qo'yadi.

4. «O'yindan chiqib qolmaslik» uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish – bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo'riqchisini ergashtirib ketish maqsadida ma'lum zonaga soxta harakatlana borib, yo to'pi bor o'yinchining, yoki darvozaga bevosita xavf solish uchun qulay pozitsiyada turgan sherigining bema'lol harakat qilishini tahminlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi. 66-rasmda hujumchilarning qanot himoyachilariga hujum uchun bo'sh zona yaratib berish maqsadidagi chalg'ituvchi harakatlari tasvirlangan.

To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bema'lol qo'shilishi uchun zonani ochiq koldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani

zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.



56-rasm. «Zonani bo'shatish»
uchun chalg'ituvchi harakatlar



57-rasm. Sherikka qulay
sharoit yaratish uchun
chalg'ituvchi harakat

57-rasmda hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelondan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergash-tirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgari lab borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar. Bordi-yu himoyachilar yugurib ketganlar ortidan bormasalar, unda to'pni ochilgan sheriklariga uzatib yuborish mumkin.

Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyida-gilarni yodda tutish kerak:

1. Harakatlanishlar «rostakam» bo'lishi, yahni chinakam xavf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

2. Harakatlanishlar maksimal tezlikda bo'lmasligi kerak, chunki raqib uning harakatlarini ilg'amay qolib, quvishni boshlamasligi mumkin (tez harakatlanish chalg'itish bo'lmay, balki yuqorida aytilganidek ochilish bo'ladi).

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantlarini bilgan mahqul, shundagina himoyachilar faoliyati nihoyatda qiyinlashib qoladi.

Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yakkama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani mahqul. Shunda maydonning

mahlum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

Son jihatdan ustunlikka manyovr qilish bilan, shuningdek, yakkama-yakka kurashda raqibni yutib chiqish bilan hamda kombinatsiya yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadrijiy hujum paytida ishlatiladi.



58-rasm. Son jihatdan ustunlikni yuzaga keltirish

6-o'yinchi to'pni boshqarib turgan 7-o'yinchi tomonga o'tib, son jihatdan ustunlik hosil qiladi. Bordi-yu 10-yarim himoyachi 6-yarim himoyachini tahqib qilib bormasa, unda 6-o'yinchida faol individual harakat qilish imkoniyati paydo bo'ladi.

Maydonning ayrim qismida ko'p martalab ochilib chiqib turish, chalg'itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg'unlashtirish to'pni egallagan o'yinchilari tomonidan tahminlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi. Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

To'p bilan harakatlar

To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari «O'yin texnikasi» bobida mufassal tahlil qilingan. Bu yerda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish mahqulroq ekani haqida ba'zi tavsiyalar berish bilan cheklana qolamiz.

To'pni olib yurish. To'pni egallagan o'yinchining sheriklarini raqiblar to'sib olgan bo'lib, to'pni uzatish imkoni bo'lmasa, u holda mana shu taktik vosita ishlatilgani mahqul. Bunday vaziyatda o'yinchi quyidagi maqsadlarda to'p bilan birga maydonda uzunasiga yoki ko'ndalangiga harakat qila boshlashi kerak:

a) sheriklarining ochilishiga, shuningdek, ulardan birortasining hujum zonasiga o'tishiga imkoniyat yaratib berish. Bu holda sheriklarining yangi pozitsiyalarga chiqib olishiga vaqt yetarli bo'lsin uchun harakatlanish tez bo'lmasligi lozim;

b) raqib darvozasiga bevosita xavf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarning pozitsiyasi qulayligidan darhol foydalanib qolish uchun to'pni boshqarayotgan futbolchi ularning harakatlanishini ehtibor bilan kuzatib borishi kerak.

To'pni yo'q futbolchi to'pni egallagan futbolchiga nisbatan tezroq yugurishini hamma vaqt yodda tutish kerak: shuning uchun ham to'pni uzatish imkoniyati bo'lmagan taqdirdagina uni olib yurgan mahqul. To'pni ortiqcha ushlab turish hujumning rivojini sekinlashtirib qo'yadi va sheriklar ishini qiyinlashtiradi, chunki ular qulay pozitsiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

Aylanib o'tish. Aylanib o'tish, yahni to'pni boshqa-rayotgan o'yinchining raqib bilan kurashda yutib chiqish maqsadidagi harakatlari mudofaadan individual o'tishning muhim vositasidir. Aylanib o'tish usullari qanchalik xilma-xil va samarali bo'lsa, hujum shunchalik xavfliroq bo'la boradi.

Aylanib o'tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o'zgartirib aylanib o'tish; harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tish; aldash harakatlari (fintlar).

Harakat tezligini o'zgartirib aldab o'tish mana bunday bajariladi: to'pni egallagan futbolchi unga yonidan, oldindan – yon tomondan yoki orqadan – yon tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o'rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashiladigan paytda, oraliq 2-3 metrcha qolganda, yahni himoyachi bevosita hujum qilish masofasiga kelib qolganida hujumchi harakat tezligini keskin oshiradi. Bunda u go'yo himoyachi bilan shartli uchrashish nuqtasidan o'tib ketib qoladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning yon chizig'i bo'ylab to'p olib ketayotganda yoki to'pi bor o'yinchi diagonal bo'ylab harakatlanayotganida ko'proq foyda beradi. Aylanib o'tishning bu usulini boshqacharoq, muayyan harakat uchastkasida tezlikni kamaytirib ham qilsa bo'ladi.

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bulardan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'p'a-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pi bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgarganiga ehtibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada koldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez ehtibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiqarmaslik kerak.

Ikkinchi variant himoyachi orqada yoki orqada – yon tomonda bo'lib, to'pi bor o'yinchi bilan bir tomonga harakatlanayotgan va unga yetib olayotgan bo'lganda qo'llaniladi. Himoyachi yaqinlashib qolgan paytda hujumchi to'pni to'xtatadi-da, 180° ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga

ham to'p olib yurishda qo'llaniladiki, bu to'pi bor o'yinchi uzunasiga va diagonaliga harakatlanib borayotganida ayniqsa foydali.

Aldash harakatlari (fintlar) yordamida aylanib o'tish – o'yin joyi nisbatan chog'roq sharoitda kurash olib borshning eng samarali vositasidir. Fintlarning quyidagi turlari mavjud:

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan utib ketganiga tez ehtibor berolmay qoladi. Bu fint himoyachining yonida bo'sh joy bo'lgan hollardagina qo'llaniladi. Yo'qsa hujumchi o'zi bilan kurashayotgan himoyachining yonidagi himoyachiga ro'ra kelib qoladi.

2. Qochib qolib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'p'a-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa kolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o'yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

3. To'pni to'xtatib turib fint qilish. To'pi bor o'yinchi izma-iz kelayotgan himoyachi yetib olayotganini ko'rib, tezligini bir oz kamaytiradi. Orada 1,5-2 m masofa qolganda, hujumchi to'pni to'xtatadi, keyin esa ilgari yo'nalishda maksimal tezlikda harakatni davom ettiradi.

Fint qilib aylanib o'tishning umumiy 'rintsi'lari. Aylanib o'tish ikki harakatdan – soxta va chin harakatlardan iborat bo'ladi. Soxta harakat «mazkur himoyachi tezligida» bajarilishini, yahni fintni raqib «ko'rishi» kerak, yo'qsa u soxta harakatga ehtibor berib, akschora ko'ra ulgurmaydi. Vaholanki, hujumchi raqibni soxta yo'nalishda qarshilik ko'rsatishga majbur etishni, binobarin, aylanib o'tishni davom ettirish uchun kerakli yo'nalishni bo'shatib olishni mo'ljallab harakat qiladi.

Fint iloji boricha tabiiy bo'lishi kerak, shundagina himoyachi bajarilayotgan harakatning chinakam ekaniga ishonadi.

Himoyachidan aylanib utib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ola olmaydigan holatga o'tish lozim.

Aylanib o'tishdan maqsad uni namoyish qilishdangina iborat bo'lmasligi kerak. Aylanib o'tish hamma vaqt zarba berish, to'p uzatish, maydonning ayrim qismida miqdor ustunligi hosil qilish va hokazolar uchun qulay sharoit yaratish imkonini beradigan vosita bo'lib qolishi lozim.

Aylanib o'tishni raqiblar jarima maydoni va unga yaqin joylarda ishlatgan mahqul. Maydonning o'rta qismida va, ayniqsa, o'z jarima maydonida aylanib o'tishni kamroq qo'llash tavsiya etiladi, chunki bunda oldirib qo'yilgan har qanday to'p o'z darvozasi uchun xavfli bo'lib qoladi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu «'irovard» harakatlar taktik jihat-dan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoe ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

1. Zarba berish oldidan darvozabonning pozitsiyasini mohirona baholash va uning yaxshi ko'rgan harakatlarini bilish (u to'pni qaysi tomondan iladi – chapdanmi yoki o'ngdan, yerdanmi yoki havodan – yaxshi bilish) kerak.

2. Konkret o'yin vaziyatiga qarab zarba berish usulini to'g'ri tanlash lozim.

3. Bajarish xarakteri (kuchliligi, aniqligi, buramaligi, pastlatilganligi va hokazo) jihatidan aynan shu vaziyatda qulay bo'lgan zarbadan foydalanish zarur.

4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

5. Darvozani zabt etish uchun qulayroq pozitsiyada turgan sherikka to'p oshirib bergan mahqul.

6. O'yinchi turli usullarda zarba berishni bilishi kerak. Darvozani mo'ljallab kalla zarba berishni bilish nihoyatda muhim, chunki to'p havolatib uzatilganda hujumni yakunlash uchun bu juda qo'l keladi.

To'p uzatish. To'pni uzatish ikki o'yinchining biri ikkinchisiga to'p yo'naltirayotgandagi o'zaro hamkorligi bo'lib, buni futboldagi individual va guruh harakatlari o'rtasidagi oraliq zveno desa bo'ladi. Kimga, qachon va qanaqa qilib to'p uzatib berish masalasini hal qilayotgan, shuningdek, bu maqsadni amalga oshirayotgan futbolchi individual mahoratini namoyish qiladi. Ayni vaqtda to'p uzatish ikki-uch sportchining birgalikdagi harakatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

«Guruh taktikasi» bo'limida to'p uzatish taktikasi haqida mufassal so'z yuritiladi.

Guruh taktikasi.

Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan treni-rovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yilmagan, yahni matchning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

Har bir jamoa o'yinning muayyan paytlarida qandaydir bir vazifani birgalikda hal qiladigan zvenolardan, yahni taktik birliklardan iborat. Mutlaqo ravshanki, kombinatsiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki bahzan aytilishicha, «sheriklik hissi» alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'yinni bir xilda tushunadigan sportchilargina qo'yilgan vazifani yagona rejada hal eta olishlari va kerakli kombinatsiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

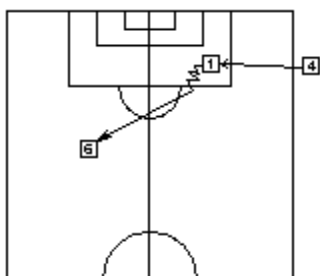
Kombinatsiyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinatsiyalar va o'yin e'izodi davomidagi kombinatsiyalar.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday holat-lardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida

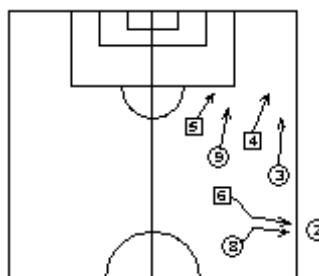
kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi. Odatda har qaysi kombinatsiyaning variantlari ham bo'ladi.

Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berish-dagi kombinatsiya. Birinchi variantda to'pni o'z komandasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. Ikkinchi variantning maqsadi esa o'yin-chini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir.

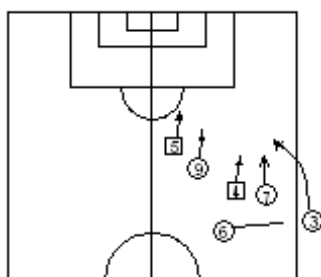
Burchakdan to'p tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant – to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib



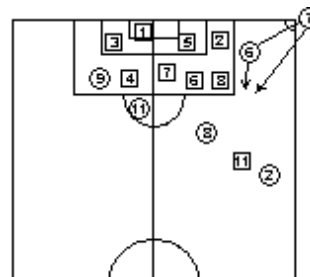
59-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya



60-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya



61-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinatsiya



62-rasm. Burchakdan to'p tepish varianti

burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gohida to'pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga yetib boradigan, yoy

bo'ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining oyoq qo'yib qolishini yoki raqib oyog'iga tegib darvoza tomon burilishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasi bo'ylab «g'izillatib» pastdan beriladi. Ikkinchi variant – burchakdan tepishda o'zaro o'ynash. Burchakdan tepuvchi to'pni yonginasidagi sherigiga uzatadi, u esa bir tepib qaytarib beradi. Keyin to'pi bor o'yinchi yo o'zi zarba berish pozitsiyasiga chiqadi, yo bo'lmasa to'pni qulay pozitsiyasiga chiqqan sherigiga uzatib yuboradi.

Har qaysi variantning ham yaxshi tomonlari bor, ammo to'pni burama tepish yordamida tepalatib zarba bilan uzatib berilganda, darvozaga burchakdan tepio'da o'zaro o'ynalgan-dagiga nisbatan ko'proq xavf solinadi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, «devor» yasaydilar. Darvozaning «devor» yo'ib to'rgan tomoniga yo'naltirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq ehtibor beradi. Ikkinchi variant – sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay **pozitsiyaga** chiqarish.



63-rasm. Jarima to'pi tepishdagi kombinatsiya

73-rasmda jarima maydonining chap qanotidagi o'yinchini hujumga qo'shish kombinatsiyasi ko'rsatilgan. 8 va 9-o'yinchilar yonma-yon turadilar. 8-o'yinchi zarba berish uchun yugura boshlaydi-da, to'pga tegmay o'tib

ketadi. Bu bilan himoyachilarning 9-o'yinchi harakatlarini kuzatishlarini qiyinlashtiradi. 9-o'yinchi esa kutilmaganda oldinga – o'ng tomonga jarima maydoni yaqinida to'rgan 7-o'yinchiga to'p uzatib beradi. 7-o'yinchi bir tepib to'pni jarima maydoniga yetib kelishga ulgurgan 8-o'yinchiga oshiradi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida erkin to'p tepish-dagi kombinatsiyalar. Bunday kombinatsiyalardan maqsad – jarima to'pi tepishdagi kombinatsiyalarning ikkinchi variantida qanday bo'lsa, xuddi shunday, yahni sherigini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyasiga chiqarish.

Darvozadan tepishdagi kombinatsiyalar. Bu kombina-tsiyaning ikki ko'rinishi bor. Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko'pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to'pni tepib chiqarib beradi. Ikkinchi-sida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig'i yaqinida ochilgan himoyachiga to'pni tepib chiqarib beradi, himoyachi esa to'pni darvozabonga qaytaradi. Keyin darvoza-bon to'pni oyog'i bilan tepib maydonga chiqaradi yoki qo'li bilan sheriklaridan biriga tashlab beradi.

Maydonning boshqa qismlarida jarima to'pi tepish va erkin to'p tepishdagi kombinatsiyalar «o'yin e'izodlari-dagi kombinatsiyalar» bo'limida qarab chiqiladi, chunki ular aslida bir-biridan kam farq qiladi.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar bir xilda bo'ladi, deb o'ylash noto'g'ri. Yuksak mahoratli komanda bir xildagi dastlabki holatda ham xilma-xil kombinatsiyalar chiqara bilishi kerak.

Qo'yilgan vazifa qandayligiga qarab kombinatsiyani yo kuchli, yoki ahlo darajada to'g'ri tepa oladigan, yoki taktik tafakkuri zo'r o'yinchi boshlab beradi. SHunda raqiblar to'p darvozani mo'ljallab tepiladimi yoki o'yinga tepib beriladimi – oldindan bila olmaydilar.

O'yin e'izodlaridagi kombinatsiyalar komanda to'pni olishga erishganidan keyi yuzaga keladi. Ravshanki, to'p olgan komandaning o'yinchilari kombinatsiyani amalga oshi-rish davomida joydan-joyga o'tib harakatlanib turishlari zarur. SHuning uchun ham bu xildagi kombinatsiyalar

tayyorgarliksiz bajarilganga o'xshab ketadi. Aynan shu xildagi kombinatsiyaning asosiy 'rintsi'larini saqlab qolgan holda o'yin vaziyatiga qarab uning mazmunini o'zgartira bilish faqat taktik tafakkuri yuksak darajada bo'lgan futbolchilarninggina qo'lidan keladi.

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, komandaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo'lishi trener belgilagan rejani ijodiy bajara bilish-dan, tayyorlab qo'yilgan kombinatsiyalar bilan tayyorgarliksiz yuzaga kelgan kombinatsiyalarni mohirona birga qo'shib olib borishdan iborat.

O'yin e'izodlaridagi guruh harakatlari ikki kishi, uch kishi va h.k. o'rtasida hamkorlik qilishga bo'linadi. Biroq bevosita kombinatsiyalar tafsilotiga o'tishdan oldin uzatishlar taktikasiga to'xtalib o'tish lozim.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflansa bo'ladi:

1. Nimaga mo'ljallanganiga qarab: a) oyoqqa borib tushadigan; b) yugurib borishga – himoyachilar orqasiga, bo'sh joyga; v) zarba berishga; g) «chala» – o'z darvozasi tomonga yoki maydonning ko'ndalangiga – ochilgan sherigiga; d) g'izil-latib.

2. Masofaga qarab: a) qisqa (5-10 m); b) o'rtacha (10-25 m); v) uzoq (25 m dan ortiq).

3. Yo'nalishga qarab: a) uzunasiga; b) ko'ndalangiga; v) diagonaliga.

4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; v) yoy bo'ylab.

5. Ijro usuliga qarab: a) sekingina (aniq mo'ljallab); b) burama; v) orqaga.

6. Ulgurishga qarab: a) vaqtida; b) kechikib; v) barvaqt.

Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shuningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga diagonaliga uzatganda) o'ynaydilar.

Uzatishlarning har biri muayyan sharoitdagina (himoyachining tezkor yoki sustkashligiga, to'pni olib qolishga ustaligi yoki olib qo'yishni mahqul ko'rishiga, kallasi bilan yaxshi yoki yomon o'ynashiga va h.k. qarab) samarali chiqishi mumkin. To'p uzatayotgan o'yinchi bularni albatta hisobga olishi kerak.

Maydonning ko'ndalangiga qisqa va o'rtacha masofaga uzatish ishonchliroq bo'ladi. Biroq bunday uzatishlar hujumda tezkor manyovr qilishni qiyinlashtiradi, raqiblarga o'z kuchini hujumning eng xavfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementi qo'shiladi-da, mudofaadagilar harakati-ni qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. SHubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish xavfi oz emas. Biroq bundan qo'rqqmaslik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita xavf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yi-shi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o'yinni keskinlashtiradigan bo'lishiga erishish kerakli-gini yodda tutishi lozim.

Quyidagilar uzatish samaradorligiga tahsir ko'rsata-digan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (sheriklar va raqiblar qaerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida sheriklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish mahqul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; sheriklarining manyovrchanligi, yahni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilinayotgan «takliflar» miqdori.

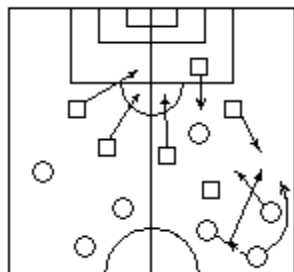
Ikki kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «devor», «kesishuv» va «to'p uzatish».

«Devor» kombinatsiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yinchi yugurish tezligini sekinlashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga halaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi.

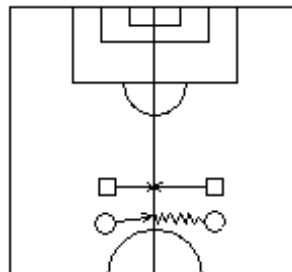
Kombinatsiyaning bu turi sheriklar bir-birini ahlo darajada tushunadigan bo'lishi va texnik jihatdan mahoratli bo'lishini talab qiladi. «Devor» rolini o'tovchi futbolchi to'pi bor sherigining old tomonidagi, diagonal bo'ylab, yon va hatto orqa tomonidagi pozitsiyada bo'lishi mumkin. «Devor» kombinatsiyasi maydonning istalgan qismida qo'llanilishi mumkin. Biroq ko'plab o'yinchilar to'planib kolgan joyda uning samaradorligi kamayib ketadi. Ana shuning uchun ham hozirgi mudofaadagi taktik joylashishlarda bu kombinatsiyani raqiblar jarima maydonida bajarish qiyinlashib qolgan bo'lib, bu esa juda ham aniq o'yin tashkil etishni talab qiladi.

«Kesishuv» kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'parama-ro'para kela turib, uchrashuv nuqta sida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi. O'yinchilarning «kesishuv» dagi hamkorligi 75-rasmda yaxshi ko'rinib turibdi. To'pni boshqarayotgan 8-o'yinchi maydonning ko'ndalangiga harakatlanib boradi, 9-sherigi esa unga ro'ara kelaveradi. Mahlum bir nuqtada ular uchrashib, andakkina 'auza qiladilar-da, oldingi yo'nalishda harakatni davom ettiradilar (endi ular bir-birlaridan uzoqlasha boradilar). Shundan keyingi tashab-bus to'pni boshqarib kelgan o'yinchida bo'ladi. Agar 6-himoyachi qo'riqchilikni davom ettirib, hech ham 9-o'yinchi

ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilave-rishi uchun zo'r imkoniyat paydo bo'ladi. Bordi-yu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchiga hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi 'auza paytida to'pni qo'riqchidan qutulgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9-o'yinchiga qoldirib ketadi.



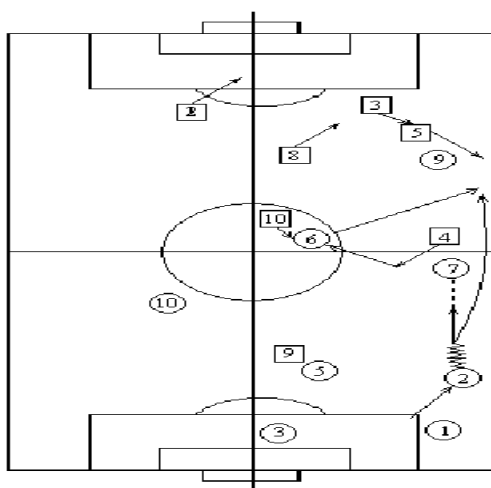
64-rasm. «Devor»
kombinatsiyasi



65-rasm. «Kesishuv»
kombinatsiyasi

«To'p uzatish» kombinatsiyasi ko'pincha vaqtdan yutish maqsadida qo'llaniladi. Kombinatsiyaning mohiyati shunda-ki, to'p yetib kelgan o'yinchi uni moslab turmay, sherik-laridan biriga yuboradi. Bunda sheriklaridan birining tezlik bilan yangi pozitsiyaga chiqishi nazarda tutiladi. Bir tepish bilan uzatish yordamida hujumchilar himoyachi-larning hujum qaysi yo'nalishda rivojlanishini aniqlab olishini qiyinlashtiradilar, shuningdek, raqiblar darvo-zasigacha bo'lgan masofani kamaytirish bilan bir vaqtda himoyachilarning to'pni olib qo'yish uchun hujumchilardan birortasiga yaqin kelishiga yo'l qo'ymaydilar.

Uch kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari uch sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «to'pni tegmay o'tkazib yuborish», «joy almashuv» va «bir tegishdayoq uzatib o'ynash».



66-rasm. «Joy almashish» kombinatsiyasi

«Joy almashuv» kombinatsiyasi. Bu juda samarali kombinatsiya bo'lib, uning asosiy maqsadi – sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

66-rasmda «joy almashuv» kombinatsiyasi ko'rsatilgan. O'ng qanot himoyachisi hujumga qo'shiladi. To'pni boshqa-rayotgan o'ng qanot himoyachisi, yahni 2-himoyachi raqiblar himoyachisi ro'parasiga ketayotgan o'ng qanotdagi 7-hujumchiga to'pni uzatadi. Qo'riqlab turgan himoyachi hujum qilmoqchi bo'lganida, 7-o'yinchi to'pni o'zining 6-sherigiga oshiradi, u o'z navbatida to'pni o'ng qanotda juda katta tezlik bilan hujumga qo'shilgan 2-himoyachiga darhol uzatib yuboradi. SHunday qilib, qanotdagi 7-hujumchi bilan qanotdagi 2-himoyachi joy almashib qoladi. Kombinatsiya natijasida maydonning o'zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo'shilgan o'ng qanot himoyachisi uchun o'yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida «joy almashuv» kombina-tsiyasini muvaffaqiyat bilan qo'llasa bo'ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinatsiyaning ishlatilishi hujumning muayyan uchastkasidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib chiqish bilan ancha vaqtgacha olg'a tomon boraverish imkonini beradi.

«To'pni tegmay o'tkazib yuborish» kombinatsiyasi qanot hujumlarini bevosita raqiblar jarima maydonida tugallashda muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi..

Qanot bo'ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko'pincha darvozaning uzunasi bo'ylab ko'ndalangiga kuchli (g'izillatiladigan) to'p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo'naltirilgan bo'ladi. Biroq bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq qo'riqlashadi, sharoit yo'qligidan darvozaga tepish yoki to'pni moslab olishning e'ini qilolmaydi. Shuning uchun har ikkala holatda ham to'p yo'naltirilgan o'yinchi uni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Futbolchi g'izillatib uzatilgan to'pni qabul qilishga faol chiqib boradi-da, darvozani mo'ljallab zarba bermoqchidek harakat qilib, to'pni sherigiga o'tkazib yuboradi. Himoyachilarning butun ehtibori, odatda, boshqalardan ko'ra to'pga yaqin turgan o'yinchida bo'lgani uchun ham, to'pni o'tkazib yuborgan o'yinchining orqasida kelayotgan sherigiga darvozani mo'l-jallab zarba berish uchun qulay sharoit hosil bo'lib qoladi.

«Bir tegishdayoq uzatib o'ynash» kombinatsiyasi uchta sherik o'rtasida ham, ikki sherik o'rtasidagi 'rintsi'lar asosida bajariladi. Farq faqat shundaki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi. Ko'proq uchburchak shaklida kombinatsiya qilinadi. Bir tegishdayoq uzatish hujumning rivojlanish yo'nalishini kutilmaganda, katta tezlik bilan o'zgartirib yuborish, zarur bo'lib kolganda esa kuchlarni qayta jamlab olish yoki 'ozi-tsiyalarni o'zgartirib olish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi.

Kombinatsion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Trenirovkalar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish 'rintsi'larini o'zlashtirib olish kerak. SHundagina kombinatsiyalarni muayyan o'yin sharoitiga moslab bajarish mumkin.

2. Taktik kombinatsiya individual taktik tafakkur bilan guruhda bir-birini tushunishning, yahni o'zaro hamkorlikning sintezi hisoblanadi. SHuning uchun guruh harakatining u yoki bu tuzilmasini tushunmasdan yodlab olish emas, balki o'z bilim va mahoratini match mobaynida ijodiy tatbiq etish kombinatsiyani amalga oshirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'ynab tobiga yetkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli taktik kombinatsiyalardan iborat. Lekin ko'p yurishli kombinatsiyalar ham, aslida, ketma-ket bajariladigan bir nechta oddiy kombinatsiyalardan tashkil to'adi. Ko'p yurishli kombinatsiyalarni mashq qilish anchagina qiyin bo'lib, ular uchrashuv davomida yuzaga kelib, ko'pincha tayyorgarliksiz bajariladigan bo'lsa ham, ularning qanday saviyada bajarilishi ko'p jihatdan futbolchining oddiy, yaxshi ishlov berilgan kombinatsiyalarni bajara olish mahoratiga bog'liq.

4. Kombinatsiyalarning turli variantlarini o'rgana-yotganda, ilgari o'rganilgan biron kombinatsiyaning qanchalik ko'p qismi yangi o'rganiladigan kombinatsiyaga qo'shilsa, uni o'zlashtirish shunchalik oson va tez bo'lishini yodda tutish lozim. Bir standart holatdan boshlanadigan kombinatsiyalar rivojlanishining xilma-xil variantlarini bilishning foydasi ko'p. Kombinatsiyalarning bunday turli-tumanligi raqibning mudofaa uyushtirishini juda qiyinlashtirib qo'yadi.

5. Kombinatsiyalarni amalga oshirishda komandadagi sheriklarning chalg'ituvchi harakatlari alohida ahamiyatga ega bo'ladi. O'zlarining harakatlanishlari bilan ular raqib darvozasiga 'otentsial xavf soladilar va mudofaadagi-larning ehtiborini chalg'itadilar.

Jamoa taktikasi.

Jamoa taktikasi bu muayyan o'yin sharoitida paydo bo'lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakat-larini uyushtirishdir. Butun komandaning hujum va mudofaa harakatlari aniq uyushtirilmasa, o'yin betartib, bemaqsad bo'ladi, unda o'yinchilar o'rtasida vazifa taqsim-lashning iloji bo'lmaydi. Bunday hollarda o'yinchilar qanday bo'lmasin to'pni egallab olib, bir amallab darvozaga kiritish uchun u yoqdan bu yoqqa yugurishaveradi.

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o'yinchilarni aniq joylashtirib, ular o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko'plab taktik tizimlar yaratilgan. Hujumdagi komanda taktikasini, yahni muayyan o'yin

sharoitida paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishda butun komanda jamoaviy harakatlarini uyushti-rishning asosiy 'rintsi'larini ko'rib chiqamiz.

Har qanday taktik tizimda ham komanda taktikasi ikki tur harakat, yahni tez hujum va tadrijiy hujum vositasida amalga oshiriladi.

Tezkor hujum.

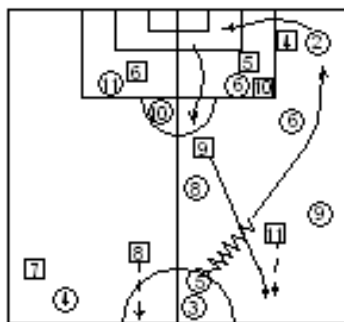
Tezkor hujum komanda hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, unda bitta-uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqaradigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum – bu komandaning raqib darvozasini zabt etishga qaratilgan harakatlarini uyushtirish. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. Hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik elementlariga boy bo'lib, yuqori tezlikda bajariladi. O'yinchilar maydonda ko'p manyovr qiladilar va to'pni uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, yahni o'yin e'izodi davomida to'pni qo'lga kiritgan komandaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

Hozirgi futbolda komanda to'pni qo'lga kiritganidan keyin, o'yin e'izodi davomida hujumning uchta fazasi bo'ladi.

Birinchi faza – «o'tish», yahni mudofaadan tez hujum usulida hujumga o'tishdagi tayyorgarlik harakatlari. Bu harakatlar to'pni oldindagi o'yinchiga tez uzatib berishni va mudofaada qatnashgan hujum o'yinchilarining hujum qatoridagi o'z joylariga qaytishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – «hujum», yahni raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchay-tirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

Uchinchi faza – «hujumni tugallash», yahni gol vaziyati hosil qilish va darvozani mo'ljallab zarba berish.



67-rasm. Tez hujum

67-rasmda o'z jarima maydonida o'ng qanot bo'ylab to'p yo'naltirganda – hujum qilganda yutib chiqqan komandaning keyingi tez hujum varianti ko'rsatilgan. O'ng tomon markaziy himoyachisi bo'lgan 3-o'yinchi yuqorilab kelgan to'p uchun kurashda yutib chiqib, to'pni 8-o'yinchiga oshiradi. U darhol qo'riqchisiz bo'lgan 11-hujumchiga uzatadi-da, o'zi katta tezlikda olg'a o'tib, oldingi qatorda miqdor ustunligi hosil qiladi. 11-o'yinchining bundan keyingi harakati ikki variantda bo'lishi mumkin: biri sheriklarining chalg'i-tuvchi manyovridan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga chiqish bo'lsa, ikkinchisi oldingi tomon o'tib, himoyachilardan birini o'ziga jalb etgandan keyin darvozani mo'ljallab zarba berish uchun bo'shagan sherigiga to'pni uzatib yuborishdir.

O'z-o'zini tekshirish savollari va topshiriqlar

1. Futbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ta'siri qanday ?
2. Futbolda qanday texnika va taktika mavjud ?
3. To'pni nazorat qilish turlari haqida tuxtaling.
4. O'yindan tashqari holat hamda jarimalar haqida nimalarni bilasiz?
5. To'pni to'xtatish turlari haqida ma'lumot bering.
6. To'pga zarba berish turlari haqida to'xtaling.
7. To'pni olib yurish qanday amalga oshiriladi?
8. Darvozaboning asosiy holati haqida ma'lumot bering.

IV BOB. FUTBOLDA O'QITISH USLUBLARI ASOSLARI VA TAYYORGARLIK TURLARI

Mashq jarayonida uchta asosiy o'qitish uslublari o'qituvchi-murabbiy bolalarga nimaga va qanday qilib, bilimlarni ongli ravishda hamda to'liq o'rgatishni, amaliy ko'nikma va malakalar hosil qilishga qanday yo'llar va usullar bilan erishishlarni yaxshi tushunishlari kerak. O'qituvchi bilan o'quvchilarning ta'lim vazifalarini xal qilishga qaratilgan, o'zaro bog'langan ish usullari o'qitish uslublari deb ataladi. Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchilardan o'qitish uslublari tavsiflarni bilishi talab etadi. O'qituvchi harakat ko'nikmalarini tushuntiradi va ko'rsatib beradi, qatnashuvchilar esa ularni egallab oladilar. Uslub qatnashuvchilarning tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi. Sport o'yinlari o'quv-mashq jarayonida o'qitish uslublari uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari va amaliy uslublar. Sanab o'tilgan uchta uslubdan jismoniy tarbiyada eng ko'p qo'llaniladigani amaliy uslub hisoblanadi. Chunki bunda o'quvchilardan faqat bilimlarni talab qilibgina qolmasdan, balki harakat faoliyatlar tizimi bilan amaliy bilimlar o'quv materialida yetarlicha aks ettiriladi.

4.1. So'zdan foydalanish uslublari:

Hikoya, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, buyruq berish, hisoblash, ko'rsatib berish, vazifa berish kabi ishlar ushbu uslubning qismlari hisoblanadi.

Tasvirlash- bu bolalarda faoliyat haqidagi tushunchalarni vujudga keltirish usuli. Tasvirlashda faoliyatning xarakterli belgilari ro'yxati beriladi. Bunda birinchi tushunchani hosil qilish uchun yoki oddiy faoliyatlarni o'rganishda o'quvchilar o'z bilimlari va tajribalaridan foydalana bilgandagina qo'llaniladi.

Suhbat- bir tomondan faollikni oshiradi, o'z fikrini ayta bilishni rivojlantiradi, ikkinchi tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarini bilish, qilingan ishlarni baholashga yordam beradi. Suhbat o'qituvchining savoli va

o'quvchining javobi tarzida yoki o'z fikrini erkin bayon qila bilish orqali o'tadi.

Tushuntirish- faoliyatga bo'lgan ongli muomilali rivojlantirishning zaruriy usuli bo'lib u texnika detalini ochib berishga qaratilgan.

Tahlil qilish- suhbatdan, faqat u yoki bu vazifani bajargandan so'ng olib berilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi ham mumkin. Qachonki uni faqat o'qituvchi o'tkazgandagina yoki ikki tomonlama o'quvchilar ishtirokida suhbat tarzida bo'lishi mumkin. Ikkinchi shakli ta'lim va tarbiya vazifasini samarali hal etish imkonini beradi.

Buyruq berish- jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishda o'ziga xos keng tarqalgan uslub. U buyruq shaklida bo'lib, faoliyatni tez bajarishga undaydi. Harbiy xizmatda qo'llaniladigan saf buyruqlar va maxsus hakamlar imo-ishorasi, start buyruqlari sifatida va boshqalar. O'rta maktab yoshigacha bo'lgan bolalar bilan ishlashda buyruq berilmaydi, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaganda chegaralangan holda qo'llaniladi.

Hisoblash- o'quvchilarga harakatlarini bir me'yorda bajarishlari uchun imkon yaratadi, intizomga chaqiradi. Ovozli sanash va bir tomonlama (bir, ikki, uch, to'rt) hisob sanash va bir tomonlama ko'rsatishi bilan (bir, ikki nafas oling-nafasni chiqaring) va bu nihoyatda qarsak chalish, ovoz chiqarib chertish.

Ko'rsatma berish- bu texnik va taktik mashqlarni bajarishni talab etishi uchun qisqartirilgan shakldagi topshiriqlar. Bu o'quvchilarda vazifalarni bajarish imkoniyatiga ishonchni oshiradi. Ko'rsatish orqali o'quvchilar aniq va xal etish usulini oladi, xatosini to'g'rilaydi. Bundan ko'proq o'quv mashg'ulot o'yinlarida yoki o'zaro bog'liq taktik tayyorgarlik ko'rishda foydalaniladi. Ko'rsatmali o'yinlarni yoki o'yin-mashqlarni to'xtatmasdan berish mumkin.

Vazifa dars yoki o'yin mashg'uloti oldindan qo'yiladigan vazifalar ko'zda tutiladi. Vazifa o'yinni o'tkazishga qandaydir o'ziga xos guruhli taktik harakatni bajarishda bitta yoki bir nechta qatnashuvchiga berish mumkin.

4.2.Ko'rgazmali usullar

Ushbu uslubda mashqlar ko'rsatishni, qurollarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinogramma, laminatsiya va boshqalar) o'quv o'yinni yoki rasmiy musobaqalarni ko'rsatish.

Ko'rsatish – doimo o'rganilayotgan mashqni so'z uslubidan foydalanish bilan birga olib boriladi. U o'qituvchi yoki biror qatnashuvchi tomonidan amalga oshiriladi. Ko'rsatish oldindan qatnashuvchilar diqqatini bir joyga jamlash hamda tuzatishga sharoitlar yaratib berish lozim (ko'rsatish uchun joy tanlash qatnashuvchilarni saflash va boshqalar) o'rganilayotgan o'yin harakatining tomoshabinlarga bajarilishini aniq va o'rnakli kurinishda ko'rastish kerak.

Ko'gazmali qurollar bilan namoyish qilish usuli yordamchi usul hisoblanadi va faqat boshqa usul bilan birga qo'shib olib borilsa, samara berishi mumkin. U o'quvchilar uchun harakat faoliyatini buyum yordamida idrok qilishlarida qo'shimcha tasavvurlar yaratadi va guruhli va jamoali bo'lib, taktik harakatlarni o'rganishlarida yaxshi samara beradi.

4.3.Amaliy usullar

Bu uslublar shug'ullanuvchilarning faol harakatlariga asoslanadi.

Mashqlar usuli faoliyatlarini ko'p marotaba bajarish bilan o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin uslublarini egallash bilan tavsiflanadi. Mashqlarni takroriy bajarishni qismlarga bo'lib yoki yaxlitligicha amalga oshirish mumkin. Qismlarga bo'lib o'rganish dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishning keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Butunligicha o'rganish yakuniy maqsadga qarab harakat qanday kurinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganish ko'zda tutiladi. Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi shug'ullanuvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin usuli texnika elementlari egallangandan so'ng qo'llaniladi. O'yinchilar o'rtasidagi texnik uslublarni takomillashtirishni o'rganishda bitta darvozaga, bitta savatga 2x2, 3x3, 4x4 o'yinlari qo'llaniladi. Bu

shug'ullanuvchilarning qiziqishini orttiradi, o'yin mashqi yoki o'yin uslubini bajarishda, ko'nikma hosil qilishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Sport o'yinlarida o'yin uslubini takomillashtirish chegaralanmaydi, ular musobaqalarda takomillashtiriladi va mustahkamlanadi.

Musobaqa usuli o'qitish jarayonida muxim ahamiyatga ega. Bolalar boshlang'ich davrda taktik va o'yin mashqlarni alohida-alohida bajaradilar, keyin esa o'yin qoidalari murakkablashtiriladi va oxiri rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul o'yin jarayonini to'g'ri baholab undan kelib chiqqan holda samaraliroq texnik uslublarni qo'llashga imkon beradi.

Musobaqa o'yinlarini yanada takomillashtirish maqsadida har bir shug'ullanuvchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo'llaniladi.

Sport o'yinlari mashg'ulotining asosi- bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rganiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. SHuning uchun shug'ullanuvchilar usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotta ikki uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

4.4.Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik – bu sog'likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon. U texnik va taktik uslublarni tezda egallab olishda katta samara beradi. Sport o'yinlarida yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmay turib murakkab texnik uslublarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib bo'lmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

4.4.1.Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Bu sportchining boshlang'ich tayyorlov bosqichi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ayni chog'da ularning har biri u

yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- sportchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mushg'ulot musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

4.4.2.Yordamchi jismoniy tayyorgarlik.

Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni xal etadi:

- asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
- sportchi harakatlarida faol ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mos. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish: maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

4.4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Bu texnik uslublarni tezroq egallashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon. O'yin jarayonida uning vositasi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishda: tezda joyini o'zgartirishni bilish, harakatsiz holatdan tezda chiqib ketishni bilish, joyini o'zgartirgandan so'ng tezda to'xtashini bilish: sakrovchanlikni, o'yinda chaqqonlikni, alohida mushak guruhlarida kuchni rivojlantiradi. Shu maqsadda maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulotning birinchi qismida tezlikni, epchillikni, sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Ikkinchi qismiga esa kuchlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni berish tavsiya etiladi. (O'yin uslubini o'rganish bilan bir qatorda.)

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik okibatda sportchi mahoratini oshirishga to'skinlik qiladi. Shuning uchun mashq jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhim. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki sportchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuchli tarbiyalash. Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch- o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan katbi nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch-o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch»-sport mashqi yoki uning harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, uzoq masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning elastik o'zgarishini chiqariladigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8-10 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o'zining tana og'irligini yengib o'tish mashqlari (qo'llarga tayanib yotgan holda qo'lni bo'qib yozishliklar, o'tirib turish) yoki sherikni qarshi ta'sir etishi (juftlikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) shu bilan birga og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yo'g'on va mayda musqul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

Og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlarda to'ldirma to'plar, gantellar, shtankalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida sekinlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olib-olib almashinib bajariladi.

Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, gimnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siqlardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1.5 m balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

Tezkorlikni tarbiyalash. Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish kobiliyati tushuniladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud. Tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi, yakka harakatlarni bajarish tezligi, harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltatishda, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va sho'nga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib, qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25-80 m masofaga oyoq uchida depsinib, tez sakrab - sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash: aylanib to'rgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- to'ldirma to'plarni tashlash, granata, tennis to'pini ma'lum vaqtda mo'ljalga urish;
- tezlik reaksiyasini yaxshilash uchun o'quvchilarda vaqtni sezish xissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda shug'ullanuvchilarga muntazam ketma-ket uch xil vazifa taklif qilinadi;

-tezkorlik mashqini bajargandan so'ng murabbiy shug'ullanuvchilarga vazifani bajarishda sarflangan vaqtni e'lon qiladi;

- vaqt shug'ullanuvchiga e'lon qilinmaydi, uning o'zi vaqtni aniqlashi kerak;

- shug'ullanuvchi tezkorlik bilan mashqni berilgan vaqtda bajarish kerak.

Harakat tezligi reaksiyasini vujudga keltirishning eng asosiy mashqlari harakatli va sport o'yinlari.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar muntazam holda har bir mashg'ulot boshida beriladi.

Chidamlilikni tarbiyalash-deb muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan tolishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funktsional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakatlar samaradorligi bilan baholanadi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishni uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport to'rlarining mashqlari bilan tarbiyalanadi. (chang'i, suzish, velosiped sporti va x.k.)

Maxsus chidamlilik o'yin texnikasi uslublarini uzoq davomli bajarish, o'quv mashg'ulot o'yinlarini kuchaytirilgan maydonlarda o'tkazish, o'yinlarni bajarish vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasida o'yin tuzilishini o'zaro bog'liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlanadi.

Bolalar bilan ishlashda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me'yoriga rioya qilish, pedagog-varch nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, sportchilarning organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya'ni undan ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash- chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatini saqlay bilish va yo'nalishni saqlashning a'lo darajada rivojlanishi.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. SHuningdek, akrobatika, gimnastika va yengil atletikaga oid mashqlarni, to'pni uzatish, ilish, darbozaga otish, xalqaga tashlash texnikasi bilan bargalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. Mashg'ulotni to'rmoqlash, ularga yangi jismoniy mashqlar tizimini kiritish.
2. Sharoitdan kelib chiqqan holda, mashg'ulotni yangi shaklga keltirish.
3. Harakat vaqtida organizmga tushayotgan dastlabki yuklama alomatlari sezilsa, uni nazoratga olish.
4. Yurak qon tomir urishiga qarab, mashqlar orasidagi dam olish vaqti me'yorini aniqlash.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-10 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Darsda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Tolish sharoitida chaqqonlik oz samara bilan rivojlanadi. Jinsiy yetuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari sekin-asta tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

Egiluvchanlik – bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. «Egiluvchanlik» atamasidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

Faol egiluvchanlik- odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Sust egiluvchanlik- bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'imlar harakatchanligi yetarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshlardan maqsadga muvofik. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ko'rsatkichga erishadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;

- organizmni yaxshilab qizdirib olgandan so'ng mashqlar bajarish;
- mashqlar katta bo'lmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash, statistik holatni 5-6 soniya ushlab turish;
- ishlayotgan mushak va bo'g'im tugunlarda og'riq paydo bo'lganda mashqlar to'xtatiladi. Qattiq charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etilmaydi;
- harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;
- o'yin texnikasi mashqlarini o'rganilayotganda bo'g'imlar harakatini bo'shashtirib, o'stirib borishga ahamiyat qaratish kerak. (basketbolda savatga to'p tashlashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishga va boshqalar).

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarni tarbiyalashga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho'zilishi yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak emas.

Bolalar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida o'sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmaslik kerak. Chunki o'nga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar ta'sir ko'rsatadi. Agar o'sayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. SHug'ullanuvchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri-o'yin tekniikasini har tomonlama egallashdan iborat. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

- o'yinchining barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishi;

- bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib borishni bilish;
- jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalanadigan hujum va himoya usullarini egallashda.

4.5. Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik- bu o'yinni boshqarish tarzini tizimli shakllantirish jarayoni. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, o'yinni to'g'ri olib borishda ma'lum bilim hamda malakalarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik individual, guruhli va jamoali harakatlarga, o'yin jarayonini tahlil qilish va texnik harakatlarni tanlash uchun tezda bir qarorga kelisha olishlikni nazarda tutadi.

Individual harakatlar deganda, o'yinda o'yin usullarini maqsadga muvofiq qo'llanishi tushuniladi. Buning uchun harakatlanish usullarini o'rganish, o'yinni olib borish uchun joyni to'g'ri tanlay olish o'yin jarayonida vujudga kelgan harakatlarni maqsadga muvofik usullarni tanlay bilish muhim.

Guruhli taktik harakatlar ikki va undan ortiq sportchilarning o'yinda qatnashishi tushuniladi. Guruhli taktik himoyalani yoki hujum qilishda ifodalanishi mumkin. Ayrim hollarda har bir taktik vazifalar yechiladi.

Birinchi holda harakatni yakunlash uchun sharoit yaratib berish, ikkinchi holda raqib o'yinchilar tomonidan so'nggi harakatni qiyinchilik bilan amalga oshirishlari maqsadga qarshi harakat qo'llash. (uzatishlar, zarba, otish va boshqalar).

Jamoali taktik harakatlar. Barcha jamoa aʼzolari va shu bilan birga hujumda o'yinni boshqarishda usullarning bir-biriga ta'sirini tanlab olish tavsiya etiladi. Bunday tanlov raqib jamoa o'yinining qanday taktik sxemasidan foydalanishiga hamda texnik va ruhiy tayyorgarlikka bog'liq.

Jamoali taktik harakatlarni o'rganish jamoani tuzish va o'yinchilarning asosiy faoliyatini aniqlash vaqtida boshlanadi. O'yinning taktik sur'atini tanlash yoki taktik harakat tizimini o'zaro ta'sirini, shug'ullanuvchi

imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda himoya va hujumdagi har bir o'yinchiga vazifa belgilanadi.

4.6. Ruhiy tayyorgarlik

Ruhiy tayyorgarlik-bu aniq bir sport turiga zid ruhiy jarayonlarni va shaxs xususiyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli xal etishni ta'minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar xal etiladi:

- sportchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash;
- sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish;
- iroda sifatlarini tarbiyalash;
- ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish;
- diqqatni, uning mustahkamligi va jamlanishini rivojlantirish;
- o'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchining irodaviy fazilatlarini tarbiyalash va jismoniy sifatlarini rivojlantirish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan irodani tarbiyalash jarayoni.

Sportchining iroda tayyorgarlik jarayonida xal etiladigan vazifalar, eng avvalo, faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushunishdan iborat.

4.7. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy tayyorgarlik bu mashq mashg'ulotlari qonuniyatlari tuzilishini, o'z-o'zini nazorat qilish, fiziologiya, jismoniy mashqlar gigienasi, o'yin taktika

va texnikasi bilimi asoslari ega bo'lish jarayoni. Bu bilimlar sportchiga tanlagan sport o'yini turida o'zini yaxshi ko'rsatishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zini tayyorgarlik natijalarini va musobaqalarda qatnashishini malakali murabbiy bilan birgalikda tahlil qilishni, o'zining mashq jarayonini rejalashtirishda ishtirok etishga yo'l ochib beradi. Bunday tayyorgarlik uchun ma'ruzalar, suhbatlar, kinogrammalar o'rganish, o'yinlarni tomosha qilish, o'yin texnika va taktikasi bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni tahlil va mahokamalar qilish va boshqalardan foydalaniladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
2. O'quv mashq jarayoni qanday rejalashtiriladi?
3. Mashq jarayonida nechta asosiy o'qitish uslublarini bilasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
5. Ruhiiy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
6. Nazariy tayyorgarlik qanday jarayon?
7. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
8. Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» haqida tushuncha bering.
9. Chaqqonlikni rivojlantirishda qanday metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak?
10. Guruhli taktik harakatlar deganda nimalar tushuniladi?
11. Jismoniy tayyorgarlik nechta qismga bo'linadi ?
12. Musobaqa usuli haqida tushuncha bering
13. Taktik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?
14. Texnik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?

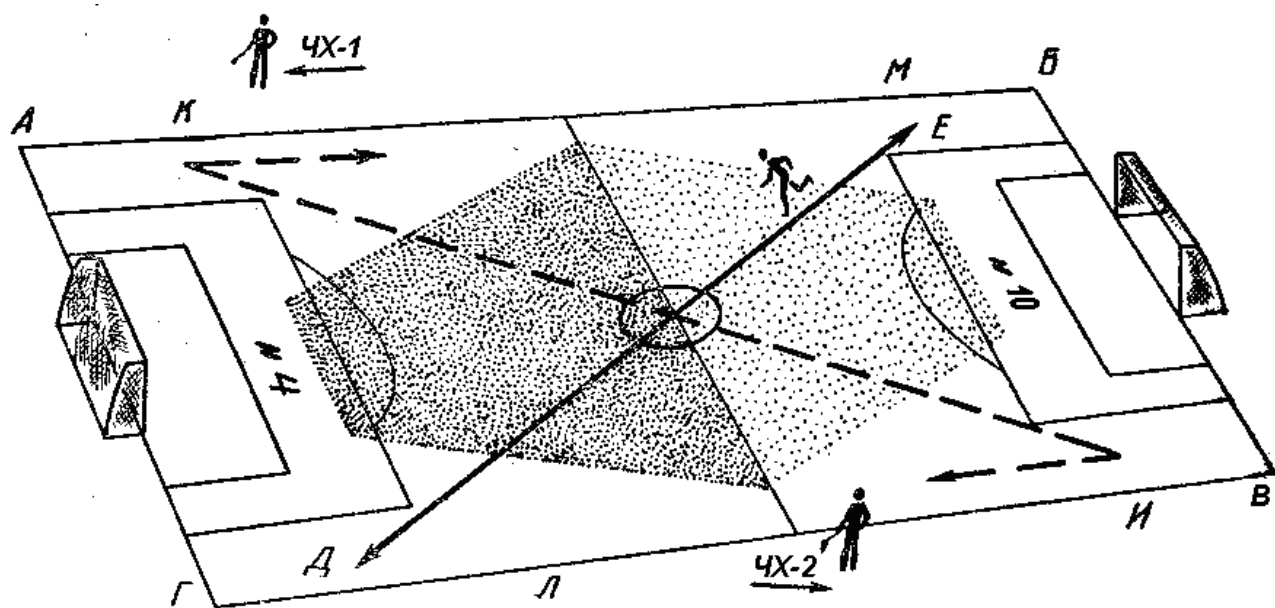
V BOB. Hakamlik qilish asoslari

5.1.Hakamlar.

O'yinni 5 ta hakam boshqaradi va bosh hakam hamda hakamlar hay'ati maydonga jamoa o'yinchilari sport kiyimidan farqlanadigan kiyimda tushishi shart. Bosh hakam o'zida xushtak, sekundomer, sariq va qizil kartochkalari, yon daftar va ruchka bo'lishi shart. O'yinni maydon hakami va "o'yindan tashqari holat"ni va to'p maydondan chiqib ketganligini aniqlab qayd etuvchi ikki yon hakamlar hakamlik qiladilar. Agar maydondagi hakamlardan biri o'yinni boshqara olmaslik sabablari kuzatilsa, (salomatligi tufayli, turli xil sabablarga ko'ra jarohat olsa) zaxiradagi hakam bilan o'yin tugaganga qadar almashtiriladi.

Futbol maydonning kattaligi, o'yin sur'atining tezda o'zgarishi hakamdan o'yinni shunday tarzda nazorat qilishni taqozo qiladiki, futbolchilar harakatiga xalaqit qilmasligi va bir vaqtning o'zida o'yin borishini nazorat qilib borishi kerak. Amalda parallel va diagonal usulda hakamlik qilinadi. Diagonal usuli eng ommaviy va ko'p qo'llaniladigan usul hisoblanadi. Diagonal usulning afzalligi hakam uni yordamida asosan maydon markazidagi sodir bo'ladigan voqealarni nazorat qilishib turishi, to'p uchun kurashayotgan o'yinchilar yonida bo'lishi imkoniyatini beradi. Chiziq hakamlari yordamida hakam maydonning ikki tomonidagi yon chiziqni ham nazorat qilib turadi.

Hakam o'yin jarayonida tasavvuridagi maydon diagonalining DE chizig'ida harakatlanadi, vaziyat taqozo etganda u yoki bu tomonga chiqishi mumkin.



68 –rasm.

Chiziqdagi ChH-1 va ChH -2 hakamlari, maydon qarama – qarshisida to'p o'z o'rinlarida turishlari, o'ziga xos ikkinchi diagonalni tashkil etadilar. Misol uchun, agar hakam D nuqtaga o'tsa, chiziqdagi ChH-1 hakam A va K nuqtasi oralig'idagi joyga o'tishi kerak. Agarda hakam Ye nuqtasi atrofida bo'lib qolsa, bunda chiziqdagi ChH-2 hakam I va V nuqtasi orasida joylashishi kerak. O'yin davomida chiziq hakamlarini faoliyati faqatgina maydonning bir tomonida chegaralanadi. Shunday qilib chiziq hakami ChH-1 4-sonli maktab jamoasi maydonning yarmida harakatlanib, 10-sonli maktab jamoasi hujumlarini kuzatib turadi. Bunday holda 4-sonli maktabning oxiridagi himoyachisi bilan bir chiziqda turadi va birga harakatlanadi. Mana shuning uchun ham u № 10 maktab maydonning yarmiga o'tishiga to'g'ri kelmaydi. Bundan ko'rinib turibdiki 10-sonli maktab maydonning yarmini chiziq hakami ChH-2 nazorat qilib turadi.

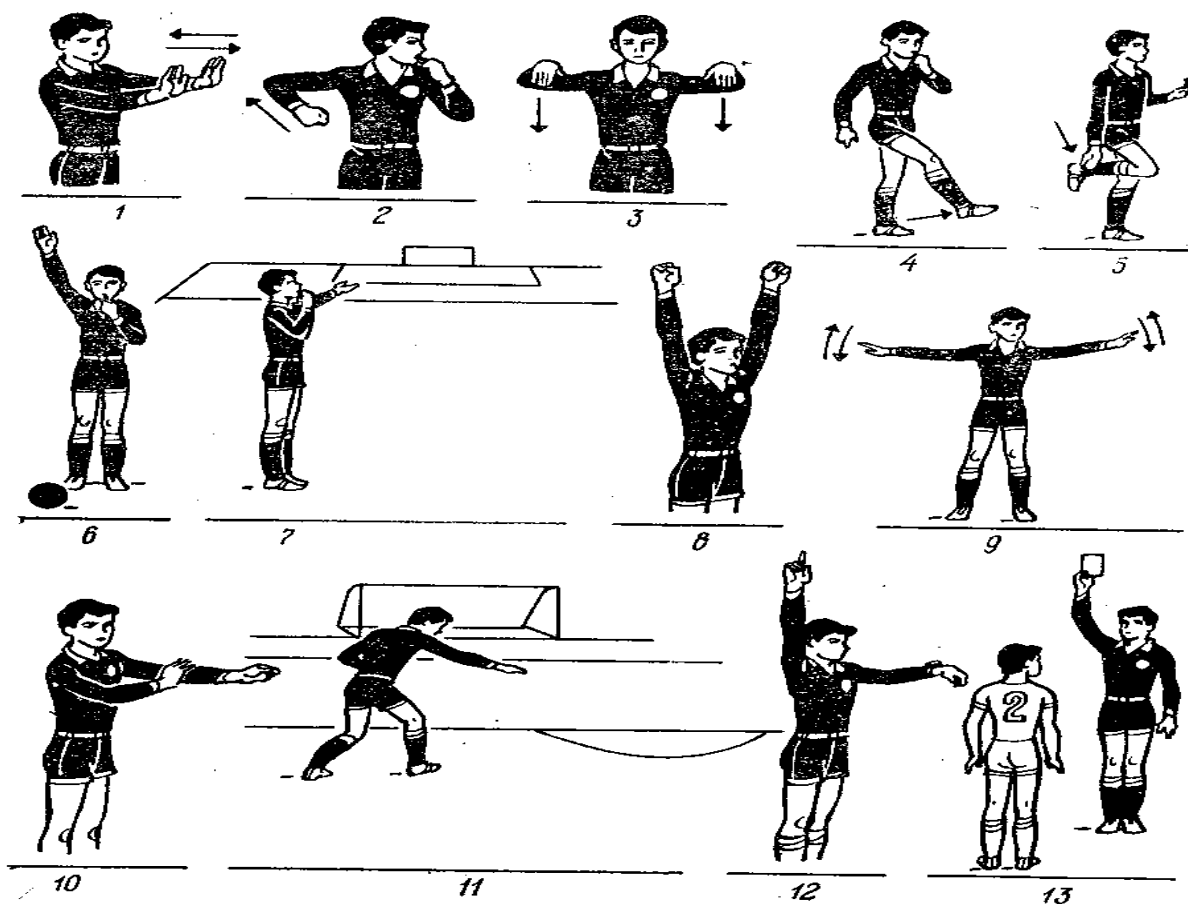
O'yin jarayonida diagonal usulida hakamlik qilishda noto'g'ri harakatlanish diagonal usuli mazmunining buzilishiga olib keladi. Misol uchun, bunday vaziyatlar, agar chiziq hakami ChH-1 M va B nuqtalari oralig'ida turib qolsa, unday vaqtda vaqtda hakam Ye nuqtada bo'lganda diagonal usulining mohiyati buzilgan hisoblanadi. Bunday vaziyatlar yana

hakam D joyiga bo'lganda, chiziq hakami ChH-2 L va G nuqtasi orasida tursa ham buzilgan bo'ladi.

Hakam joyini o'zgartirish uchun bunday diagonalni tanlashi kerak va u qanday qabul qilinadi? Birinchi navbatda quyosh tushishi hisobga olinadi (u yuzga tushmasligi kerak) shamolga, ayniqsa, kuchli shamolga qarama-qarshi harakat qilish tavsiya etilmaydi.

5.2.Hakam belgilari va imo-ishoralari

O'yinda hakamlikni amalga oshirishda hakam xushtak yordamida belgi beradi. Xushtakdan quyidagi hollarda foydalaniladi: o'yin boshlanishidan va tanaffusdan so'ng qayta boshlashdan oldin, darvozaga to'p kiritilgandan so'ng: 11 metrlik jarima to'pini amalga oshirishdan avval: darvozani ishg'ol qilinganda: o'yin tugashidan yoki yarmidan. Berilayotgan belgilar va o'yinchi va tomoshabinlarga yaxshi eslatiladigan bo'lishi kerak. Belgilar oxangi doimo bir xilda bo'lishi lozim. Ammo darvoza ishg'ol qilinganda, o'yinning birinchi yarmi yoki uning asosiy vaqti tugagandan so'ng beriladigan belgilar juda aniq bo'lishi kerak. Agar o'yinchilar barcha o'yin qoidalarga rioya qilib darvoza, jarima, burchak to'pini va erkin to'p tepishlarini amalga oshirsalar xushtak chalinmaydi, balki bu qo'l imo-ishoralaridan foydalaniladi. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish ham qo'l ishorolari bilan amalga oshiriladi . Ular o'yinni to'xtatish yoki uni davom ettirish qarorini oydinlashtirish maqsadida foydalaniladi.

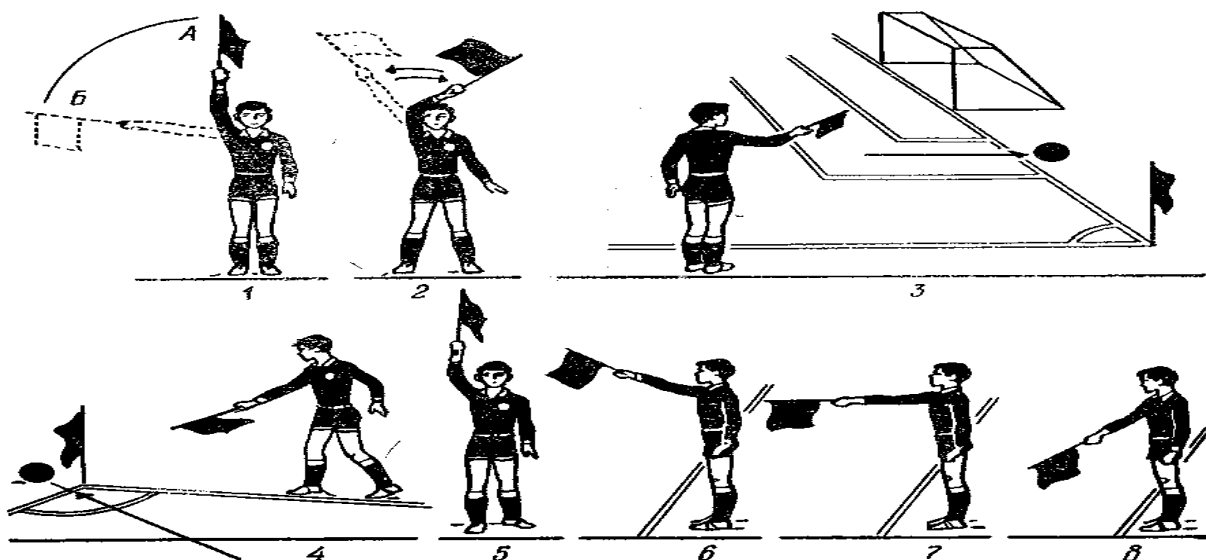


69-rasm

1. Raqibni qo'l bilan to'tib yuborish. 2. Urilish yoki qo'pollik bilan itarib yuborish. 3. Raqib ustiga sakrash. 4. CHalish 5. Oyoq bilan oyoqqa tepish 6. Erkin zarba berish 7. Jarima to'pini tepish 8. O'yin yarmi yoki to'liq tugashi 9. O'yin to'xtatilmaydi. 10. To'pni qo'l bilan o'ynash. 11. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish lozimligini ifodalovchi ishora. 12. Qo'shimcha vaqt berilganligi. 13. O'yinchini ogohlantirish yoki chetlashtirish.

5.3.Chiziq hakamlarining bayroqda belgi berishlari.

Chiziq hakami bayroqqa ega bo'lishi kerak (bayroq sopi uzunligi-4,5 sm, diametri 1,5 sm, bayroq uzunligi 40 sm, kengligi-30 sm). Bayroq rangi ikki jamoa o'yinchilarining kiyimi rangidan farq qiluvchi va juda erkin rangda bo'lishi kerak (qizil, sariq, tuksariq). Chiziq hakamlarining asosiy vazifasi belgilarini vaqtida va aniq berishdan iborat.



70-rasm.

1. Qoida buzildi. A-hakam diqqatni jalb qilish maqsadida bayroqni ko'taradi. B-hakam xushtagidan so'ng, erkin yoki jamira to'pi zarbasi qaysi jamoa tomonga beriladigan belgi.

2. Hakam o'yin qoidasi buzilganligini kurmay qolganda hakam diqqatni jalb qilish maqsadida beriladigan belgi.

3. Darvoza to'pini tepish.

4. Bayroqni tezda ko'tarib, burchak to'pi tepish joyini ko'rsatish

5. «o'yindan tashqiri holat»

6. Chiziq hakamidan maydonning qarama-qarshi tomonida «maydondan tashqari» holat.

7. Maydonning o'rta chizig'idan «o'yindan tashqiri» holat.

8. O'yin maydoni yaqinida «o'yindan tashqari» holat.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Erkin to'p va jarima to'p tepish qanday amalga oshiriladi?
2. O'yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?
3. Darvozabon asosiy vazifalari nimalardan iborat?
4. O'yin texnikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Oyoqda beriladigan zarbalar haqida ma'lumot bering.
6. Boshda beriladigan zarbalar haqida ma'lumot bering.
7. Fint qanday amalga oshiriladi?
8. To'pni o'yinga kiritishda qo'l barmoqlarining holati qanday bo'lishi kerak?
9. O'yinda nechta hakam ishtirok etadi?
10. Hakamlar maydonda qanday harakatlanadi?
11. Hakam belgilari va imo-ishoralari qanday amalga oshiriladi?
12. 11-metrlik jarima chizig'i qanday amalga oshiriladi?

VI bob. MUSOBAQA QOIDALARI

Qo'l bilan o'ynash. Maydonda harakat qiluvchi o'yinchilar to'pni qo'ldan tashqari tansining barcha qismlariga tegishi mumkin. Agar jamoa o'yinchisi atayin qo'l bilan o'ynasa raqib jamoa jarima to'pi yoki darvozaga 11 metrli erkin to'p tepish huquqiga ega bo'ladilar.

To'p tashlashlar. Agar to'p yon chiziqni yoki darvoza tomon chiziqni kesib o'tsa, unda u o'yindan tashqarida hisoblanadi. Agar to'p yon tomon chizig'ini kesib o'tsa o'yindan tashqarida hisoblanadi. Agar bir jamoa o'yinchisining tepgan to'pi yon chiziqni kesib o'tib, chiqib ketsa unda raqib jamoa yon chiziqdan to'p chiqib ketgan joydan to'p tashlash yo'li bilan o'yinga kiritadilar. To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi maydoga yuzi bilan qarab, yon chiziqqa oyoqlarini qo'yib yoki undan yiroqroqda turib va to'pni ikki qo'li bilan bosh orqasiga o'tkazib, safdoshiga to'pni uzatish bilan o'yinga kiritadi.

Burchakdan to'p tepish va darvozadan erkin to'p tepish. Agar to'p raqib zarbasidan so'ng darvoza tomon chizig'ini kesib o'tsa, hakam tomonidan darvozabon maydoni darvozasidan erkin to'p tepish huquqi beriladi. Agar to'p jamoa o'yinchilariga tegib o'z darvozasi tomonidagi chiziqni kesib o'tsa, hakam bunday holda burchakdan to'p tepish huquqini beradi.

Gol. Agar to'p o'yin qoidasi buzilmagan holda darvozaning ikki ustuni orasidagi chiziqni va yuqori to'sinini kesib o'tsa, gol urildi deb hisoblanadi.

Erkin to'p va jarima to'p. O'yin qoidalariga binoan erkin to'p tepish huquqi beriladi. 11 metrli jarima to'pi tepilayotgan vaqtda jamoa o'yinchilari jarima maydoni va undagi yarim doira ichida to'rmasliklari kerak.

Nohaq o'ynalganligi yoki qo'l bilan o'ynaganligi uchun jarima to'pi tepish huquqi beriladi. O'ylamasdan o'yin qoidasini buzish yoki o'yinda noto'g'ri harakatlari uchun erkin to'p tepish huquqi beriladi. Erkin to'pni tepishni bajargan o'yinchidan tashqari boshqa bir o'yinchiga tekkandagina darvozaga kiritilgan to'p hisobga olinadi. Birgina o'yinchi tomonidan tepilgan jarima to'pi gol bilan tugallansa hisobga olinadi.

Jarima to'pi birgina o'yinchi tomonidan tepgan to'pi gol bilan yakunlansa hisobga olinadi. Erkin to'p tepish vaqtida raqib jamoa o'yinchilari to'pdan 9,15 metr uzoqlikda turishlari kerak. Erkin to'p tepish o'yin qoidasi buzilgan joydan tepiladi.

Jarima to'pini tepish ham o'yin qoidasi buzilgan joydan tepiladi va raqib jamoa o'yinchilari to'pdan 9,15 m uzoqlikda turishlari kerak.

Penaltni amalga oshirish. Maydonda harakatlanuvchi o'yinchi o'z jarima chizig'i maydoni atrofida qo'l bilan yoki o'yin qoidasini buzsa 11 metrdan to'p tepish-penaltni belgilanadi. Penaltni amalga oshirilayotgan vaqtda jarima chizig'i maydoni atrofida darvozabon va penaltni amalga oshiruvchi bo'lishi kerak holos.

"O'yindan tashqari holat". "O'yindan tashqari holat" qoidasi hujum qiluvchi jamoa o'yinchilarini, himoyachi raqibdan ko'ra darvoza chizig'i yaqinida turishlari ta'qiqlanadi. Agar to'p uzatish vaqtida o'yinchi orasida va raqib darvoza chizig'ida raqib jamoaning darvozaboni bilan birga kamida ikki to'rgan o'yinchi "o'yindan tashqari holat" sodir bo'ladi. "O'yindan tashqari holat"da erkin to'p tepiladi. "O'yindan tashqari holat" o'zining yarim maydonida, darvozadan to'p tepish vaqtida, burchak to'pini tepishda, yon chiziqdan to'p tashlashda va "baxsli" to'p tashlashlar kabi o'xshash vazifalar hisobga olinadi.

VII BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

Musobaqaning aylanma usuli. Har bir jamoa navbatma — navbat qolgan jamoalar bilan o'ynab chikadi. Barcha o'yinlarda eng ko'p g'alabaga erishgan jamoa g'olib deb topiladi. g'alabalar soni bo'yicha kelgan o'rinlar ham aniqlanadi.

O'yinlar navbati maxsus javdval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi «raqamlar» bir — biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (ko'k jamoa) o'yindan bo'sh bo'ladi (dam oladi).

Jamoalar sonidan qat'i nazar, uchrashuvlar jadvalini mustaqil tuzish mumkin. Buning uchun ishtirok etuvchi jamoalar soni ikkiga bo'linadi va raqamlarini ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda navbatdagi raqam 2 ga bulinadi. Masalan: 7 ta jamoa musobaqada ishtirok etishi kerak. Navbatdagi raqam 8 ikkiga bulinadi va raqamlarni ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi, ya'ni 5 dan:

5

6

7

Ishtirok etuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, navbatdagi raqam yozilmaydi. Shu tarzda ustun shaklida yozilgan raqamlar yonidan vertikal chiziq o'tkaziladi va shu chiziq tagiga 1 raqami yoziladi: 2,3,4. So'ng yana vertikal chiziq chiziladi va chiziq ustun navbatdagi raqam (5) yoziladi va hokazo:

5		6		7	
5:4	:6:	5	:7:	6	:1 :7
6:3	:7:	4	:1:	5	:2 :6
7:2	:1:	3	:2:	4	:3: :5
1	2	3	4	5	6

Shu tarzda toqi vertikal chiziq ustiga 1 raqami yozilguncha jadval davom ettiriladi.

Vertikal chiziq tagidagi va ustidagi raqamlar jamoalar soni toq bo'lsa, shu raqamli jamoani dam olish kunini bildiradi. Agar jamoalar soni juft bo'lsa: 1 — 8, 8 — 5, 2 — 8, 8 — 6 va hokazo.

Har xil sonli jamoalar ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalar bo'yicha o'yin uchrashuvchilari jadvali

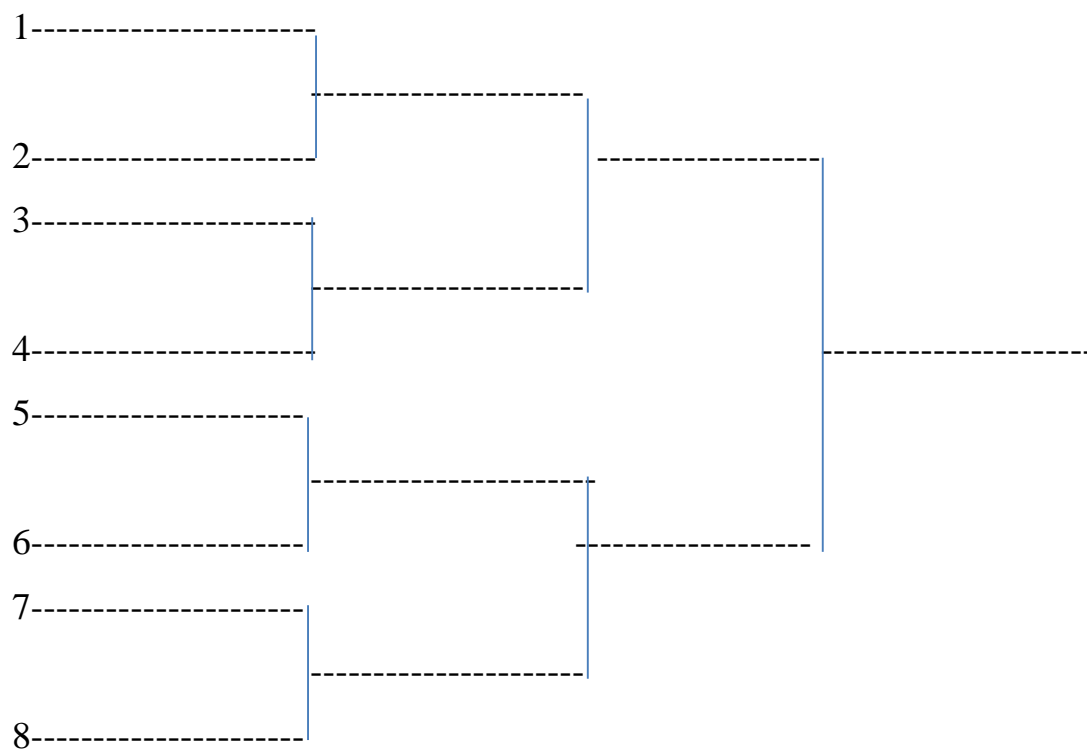
3 yoki 4 jamoaga:

1 kun	2 kun	3 kun
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

Musabaqaning chiqib ketish usullari. Musabaqaning ushbu usuli bo'yicha musobaqa o'tkazish har bir jamoaning birinchi mag'lubiyatidan so'ng chiqib ketishi bilan yakunlanadi. O'yinlar va musobaqa jadvalini tuzish uchun qur'a tashlash asosida jamoani tartib raqami aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lsa, (ya'ni 4, 8, 16, 32 va hokazo) unda qur'a tashlash bilan aniqlangan jamoalar nomi (raqami) jadvalda yuqoridan pastga qarab yoziladi.

Binobarin birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi — to'rtinchi bilan va hokazo o'yinda ishtirok etuvchi barcha jamoalar qatnashadi. Birinchi davra g'oliblari yuqoridan pastga qarab «kuch sinashadi». 8 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa yarim final, 2 jamoa final deb ataladi.

8 jamoa uchun: Chorak final, yarim final, final



GLOSSARIY

Aut - aut, chetda. Sport o'yinlarida to'pning maydondan chiqib ketishi

Bitum –bitum (karbon vodorodlardan iborat smolali moddalar)

Diskvalifikatsiya-sportchini o'yin qoidalarini buzgani uchun sport musobaqalariga qatnashishdan mahrum qilish.

Dyuym-dyuym (eski Rossiyada va hozirgi Angliyada uzunlik ulchovi birligi; futning o'n ikkidan biri 25.4 mm ga teng.)

Kombinatsiya - kombinatsiya. Umuman sport o'yinlarida uzoqni ko'zlab qilingan harakat.

Krossovka - krossovka. Sportchilar kiyadigan maxsus yengil oyoq kiyimi.

Stadion-o'yingoh, stadion (stadion-musobaqalashish joyi)

Sekundomer -sekundomer. Juda qisqa vaqt oralig'ini soniyalar bilan o'lchash asbobi.

Tablo-tablo. O'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rib olishga moslangan ekran, taxta, schit.

Ochko-ochko. Sport turlariga qarab g'oliblar uchun ochkolar har-xil beriladi.

Taym aut- taym aut. Tanaffus.

Fint-chalg'itish, raqibni aldaydigan harakatlar.

Fut-fut (30.479 santimetr ga teng keladigan rus va ingliz uzunlik ulchovi).

Rekord-rekord. Sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda eng yuqori ko'rsatkichga erishib, birinchilikni egallash.

Zona-mintaqa.1 geografik maydon. Sport musobaqalarining dastlabki o'yinlari bir necha mintaqalarda o'tkazishi mumkin.

Futbol-futbol. (fut-oyoq,bol-to'p).

Yard-yard (Angliyada-0,91 metrga teng uzunlik o'lchovi).

FIFA- Xalqaro Futbol Federatsiyasi.

UEFA-Yevropa futbol ittifoqi.

OFK - Osiyo futbol konfederatsiyasi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. Nurimov R.I. Futbol. Darslik. T.: 2005
2. Xolmirzayev E.J., Nematov B.I., Xo'janiyozov B.I. Sport anjomlari va jihozlari – T., 2010.
3. Imomxujayev A. Futbol - quvonchim, dardim, faxrim.- T., 1996.
- 4.Сергеев Г.М. История футбола в Узбекистане. В сборнике научных трудов. Ташкент, 2001.
5. Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. М., ФиС, 1987. Футбол. Правила соревнований. М., РФС, 1997.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 104 b.
2. Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
3. Mirziyoyev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
- 4.Коненко И., Малахов Г. Спортивные сооружения. Профиздат, 1960.
- 5.Raximov M.M. Sport trenirovkasining nazariyasi va metodikasining asoslari.- T., 2000
- 6.Качалин Г.Д. Тактика футбола. -М., 1986.
- 7Лопачёв Ю.Н. “Келинг тўп тепамиз”. -Т. “Медицина” 1998.
- Ковалёв В.Д. Спортивные игры.- М., 1988.

11. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. Киев, 1989.
 12. Лобановский В.В. Бесконечный матч. -М., 1989.
 13. Якушин М.И. Вечная тайна футбола. -М., 1988.
 14. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., 1986.
 15. M.V.Aliyev, T.S.Usmonxo'jayev, H.H.Sagdiyev. Sport o'yinlari- Futbol. – T., 2007.
- .

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Futbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi	5
1.1. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi.....	7
1.2. Maydon jihoz va anjomlari.....	9
II bob. O'yin texnikasi	15
2.1. Futbol texnikasining tasnifi.....	15
2.1.1. Harakatlanish texnikasi.....	16
2.2. Maydon o'yinchisining texnikasi.....	22
2.2.1. To'pga zarba berish.....	23
2.2.2. To'pga oyoq bilan zarba berish.....	23
2.2.3. To'p trayektoriyasi xususiyatlari.....	26
2.2.4. To'pga bosh bilan zarba berish.....	34
2.2.5. To'pni to'xtatish.....	39
2.2.6. To'p olib yurish.....	49
2.2.7. To'pni olib qo'yish.....	56
2.2.8. To'pni tashlash.....	58
2.3. Darvozabonning o'yin texnikasi.....	60
2.3.1. To'pni ilib olish.....	61
2.3.2. To'pni qaytarib yuborish.....	67
2.3.3. To'pni tepadan oshirib yuborish.....	69
2.4. To'pni tashlab berish.....	70
III bob. O'yin taktikasi	74
3.1. O'yinchilarning vazifalari.....	76
3.1.2. Darvozabon.....	77
3.1.3. Himoya qatorining o'yinchilari.....	78
3.1.4. Markaziy himoyachilar.....	79
3.1.5. O'rta qator o'yinchilari.....	80
3.1.6. Hujum qatori o'yinchilari.....	82

3.1.7. Markaziy hujumchi.....	82
3.2. Darvozabonning o'yin taktikasi.....	83
3.2.1. Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.....	84
3.2.2. Darvozadan chiqqandagi harakatlar.....	86
3.2.3. Darvozabonning hujumdagi harakatlari.....	86
3.3. Hujum taktikasi.....	89
3.3.1. Individual taktika.....	89
IV bob. Futbolda o'qitish uslublari asoslari va tayyorgarlik turlari.....	112
4.1. So'zdan foydalanish uslublari.....	112
4.2. Ko'rgazmali usullar.....	114
4.3. Amaliy usullar.....	114
4.4. Jismoniy tayyorgarlik.....	115
4.4.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	115
4.4.2. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik.....	116
4.4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	117
4.5. Taktik tayyorgarlik.....	124
4.6. Ruhiy tayyorgarlik.....	125
4.7. Nazariy tayyorgarlik.....	125
V bob. Hakamlilik qilish asoslari.....	127
5.1. Hakamlar.....	127
5.2. Hakam belgilari va imo-ishoralari.....	129
5.3. Chiziq hakami bayroqda belgi berishlari.....	130
VI bob. Musobaqa qoidalari.....	133
VII bob. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.....	135
Glossariy.....	138
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	139

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Возникновение и развитие футбола	5
1.1. Развитие футбола в Узбекистане	7
1.2. Футбольное поле и инвентари.....	9
Глава 2. Техника игры	15
2.1. Классификация техники футбола.....	15
2.1.1. Техника передвижения.....	16
2.2. Техника полевого игрока.....	22
2.2.1. Удары по мячу.....	23
2.2.2. Удары по мячу ногой.....	23
2.2.3. Особенности траектории мяча.....	26
2.2.4. Удары по мячу головой.....	34
2.2.5. Остановка мяча.....	39
2.2.6. Ведение мяча.....	49
2.2.7. Отбор мяча.....	56
2.2.8. Вбрасывание из за боковой линии.....	58
2.3. Техника вратаря.....	60
2.3.1. Ловля мяча.....	61
2.3.2. Отбивание мяча.....	67
2.3.3. Отбивание мяча с верху.....	69
2.4. Ведение мяча в игру.....	70
Глава 3. Тактика игры	74
3.1. Обязанности игроков.....	76
3.1.2. Вратарь.....	77
3.1.3.Игроки защитной линии.....	78
3.1.4. Центральные защитники.....	79
3.1.5.Игроки средней линии.....	80
3.1.6. Игроки нападающей линии.....	82

3.1.7. Центральный нападающий.....	82
3.2. Тактика игры вратаря.....	83
3.2.1. Действия вратаря в защите.....	84
3.2.2. Действия при отходе от ворот.....	86
3.2.3. Действие вратаря в нападении.....	86
3.3. Тактика атаки.....	89
3.3.1. Индивидуальная тактика.....	89
Глава 4. Основы методов обучения в футболе и виды подготовок....	112
4.1. Словесные методы.....	112
4.2. Наглядные методы.....	114
4.3. Практические методы.....	114
4.4. Физическая подготовка.....	115
4.4.1. Общая физическая подготовка	115
4.4.2. Прикладная физическая подготовка	116
4.4.3. Специальная физическая подготовка	117
4.5. Тактическая подготовка	124
4.6. Психологическая подготовка	125
4.7. Теоритическая подготовка	125
Глава 5. Основы судейства.....	127
5.1. Судьи.....	127
5.2. Судейские жесты.....	129
5.3. Жесты с флажками линейных судей.....	130
Глава 6. Правила соревнований.....	133
Глава 7. Организация и проведение соревнований.....	135
Глоссарий.....	138
Список использованных литератур.....	139

CONTENTS

Introduction	3
Chapter 1. The emergence and development of football	5
1.1. Development of football in Uzbekistan	7
1.2. Football field and inventory	9
Chapter 2. The technique of the game.....	15
2.1. Classification of football technique	15
2.1.1. Technique of movement	16
2.2. Field player technique	22
2.2.1. Blows on the ball	23
2.2.2. Blows on the ball with his foot	23
2.2.3. Features of the trajectory of the ball	26
2.2.4. Blows on the ball head	34
2.2.5. Stopping the ball	39
2.2.6. Dribbling.....	49
2.2.7. Selection of the ball	56
2.2.8. Throw in from behind the sideline	58
2.3. Goalkeeper technique	60
2.3.1. Catching the ball	61
2.3.2. Beating the ball	67
2.3.3. Beating the ball from the top	69
2.4. Keeping the ball in the game	70
Chapter 3. The tactics of the game	74
3.1. Duties of players	76
3.1.2. Goalkeeper.....	77
3.1.3. The players of the protective line	78
3.1.4. Central defenders	79
3.1.5. Players of the middle line	80
3.1.6. Players of the attacking line	82

3.1.7. Central Attacker	82
3.2. Goalkeeper tactics	83
3.2.1. Goalkeeper's actions in defense	84
3.2.2. Actions at departure from the gate	86
3.2.3. The goalkeeper's action in the attack	86
3.3. Attack tactics	89
3.3.1. Individual tactics	89
Chapter 4. Fundamentals of teaching methods in football and types of training	112
4.1. Wave methods	112
4.2. Clear methods	114
4.3. Practical methods	114
4.4. Physical training	115
4.4.1. General physical training	115
4.4.2. Applied physical training	116
4.4.3. Special physical training	117
4.5. Tactical training	124
4.6. Psychological training	125
4.7. Theory training	125
Chapter 5. Bases of refereeing	127
5.1. Seeds	127
5.2. Judicial gestures	129
..	
5.3. Gestures with flags of line judges	130
Chapter 6. Competition Rules	133
Chapter 7. Organization and conduct of competitions	135
Glossary.....	138
List of used literatures	139