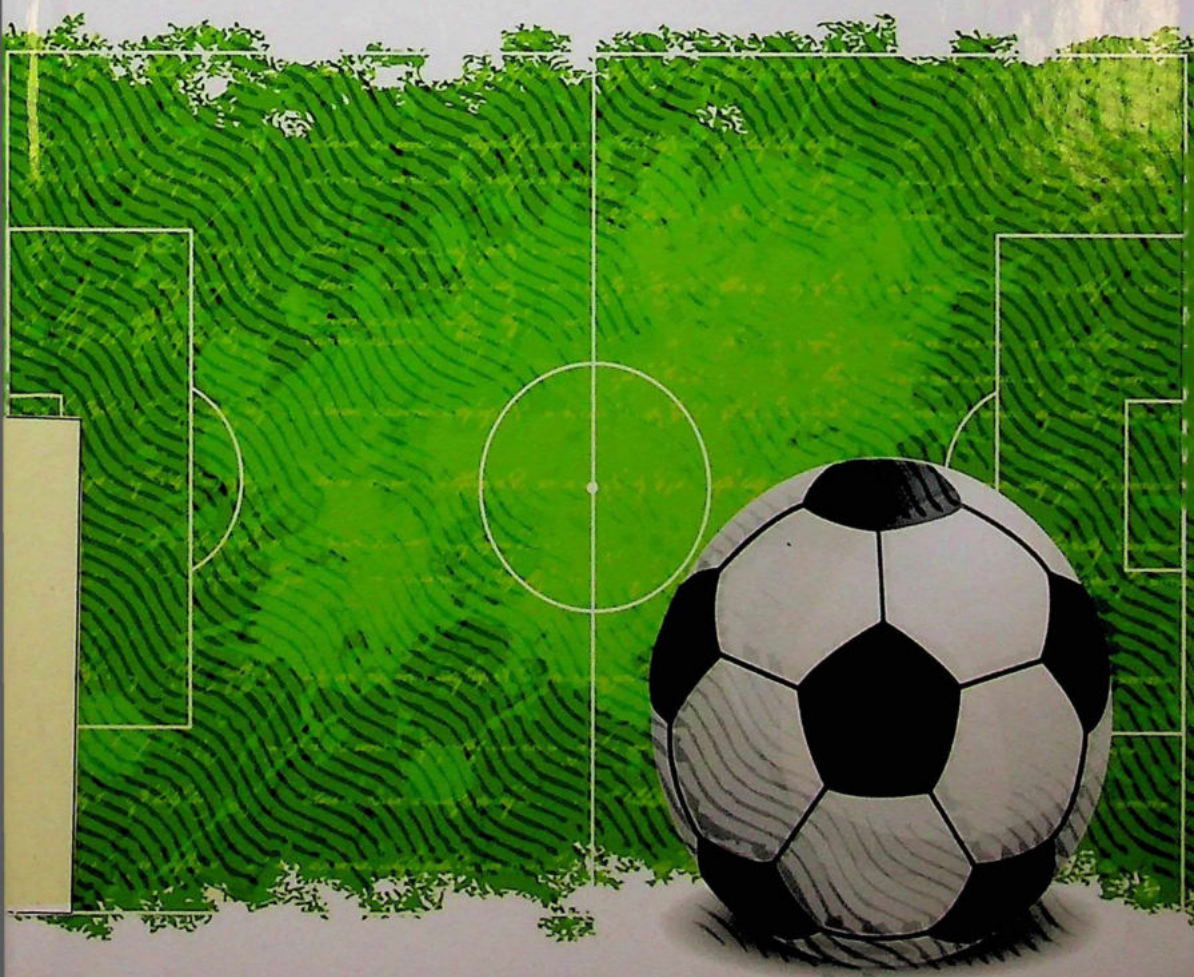


01/16
ULYAGANOV, JAMAL AXMADOVICH

FUTBOL FAZARIYASI VA USLUBIYATI

(FUTBOL O'YIN TEXNIKASI)



796.1:796.332 (075.8)
T-83

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

TULYAGANOV AKMAL AXMADOVICH

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI
(futbol o'yin texnikasi)

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining
2022-yil 28-dekabrdagi 428 I/CH-sonli buyrug'iga asosan
61010300 – Sport faoliyati (futbol) bakalavriat ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida
nashr etishga tavsiya etilgan.*

Ro'yxatga olish raqami: O'Q-0000030

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

No

8/4 12784/5

TOSHKENT

UO'K: 796.1

KBK: 75.1

Tulyaganov A.A. // Futbol nazariyasi va uslubiyati (futbol o'yin texnikasi). O'quv qo'llanma // "MAKON SAVDO PRINT" XK, Toshkent – 2024, 202 bet.

Muallif:

Tulyaganov Akmal Axmadovich – *Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi.*

Taqrizchilar:

- Artikov A.A.** – *O'zDJTSU "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori v.b., p.f.b.f.d. (PhD), dotsent;*
- Hurramov E.E.** – *ChDPU "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., p.f.b.f.d. (PhD).*

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun "Futbol nazariyasi va uslubiyati" fan dasturi asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanmada futbolchilarni texniki tayyorlash xususiyatlari, maydon o'yinchilari texnik harakatlarga o'rgatish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, qo'llanmada mashg'ulotlarda o'rgatish usul va uslublarni qo'llash uslubiyati keng yoritib berilgan.

ISBN: 978-9910-728-03-7

UO'K: 796.1

KBK: 75.1

© A.A. Tulyaganov – 2024
© "MAKON SAVDO PRINT" XK – 2024

Kirish

Futbolni, garchi u klassik sport turlariga qaraganda nisbatan unchalik katta bo'lmagan tarixga ega bo'lsada, hech bir mubolag'asiz dunyodagi eng ommaviy sport o'yini va hatto eng keng tarqalgan sport turi deb hisoblash mumkin.

Haqiqatan ham, nima uchun butun dunyoda futbol o'yinlari paytida o'yingohlarning tribunolari tomoshabinlar bilan to'lib-toshgan bo'ladi? Nima uchun kattalar to'p o'ynayotgan bolalarni ko'rganda beixtiyor to'xtab qoladi? Nima uchun bolalar futbolni bunchalik yaxshi ko'radi?

Futbolning odamni o'ziga tortadigan narsasi avvalambor o'yin priemlarining turli-tumanligi va bu sport turining jozibadorligi bilan izohlanadi.

Nisbatan katta o'yin maydoni son-sanoqsiz o'yin kombinatsiyalarini vujudga keltirish imkonini beradi. Mutlaqo bir xil holatlar va ularning bir xil yechimlari uchrashi mumkin bo'lgan futbol musobaqalari kamdan-kam hollarda uchraydi. O'yinchi ham, tomoshabin ham uzluksiz ravishda yangi-yangi vaziyatlarning ishtirokchilari va guvohlari bo'lib hisoblanadi.

Futbolning jozibadorligi o'yinchilar to'pni qo'l bilan emas, oyoq yoki bosh bilan uzatishi bilan chaqiriladi. Masalan, basketbolda yoki gandbolda to'pni qo'l bilan uzatish yoki ushlab olish tomoshabinga tabiiy va hatto oson ishday bo'lib tuyuladi, bu yerda haqiqiy mahoratni faqat mutaxassisgina sezishi mumkin. To'pni oyoq bilan to'g'ri yo'nalishda uzatish esa anchagina qiyin. Buni oddiy tomoshabin ham yaqqol his qila oladi.

Futbolning keng tarqalganligi yana shu bilan ham izohlanadiki, uni eng oddiy sharoitlarda ham, unchalik yuqori bo'lmagan darajada ham o'ynasa bo'ladi. Bolalar ko'pincha duch kelgan to'p bilan o'

UO'K: 796.1

KBK: 75.1

Tulyaganov A.A. // Futbol nazariyasi va uslubiyati (futbol o'yin texnikasi). O'quv qo'llanma // "MAKON SAVDO PRINT" XK, Toshkent – 2024, 202 bet.

Muallif:

Tulyaganov Akmal Axmadovich – Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Artikov A.A.** – *O'zDJTSU "Futbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi professori v.b., p.f.b.f.d. (PhD), dotsent;*
- Hurramov E.E.** – *ChDPU "Bolalar sporti" kafedrasi dotsenti v.b., p.f.b.f.d. (PhD).*

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun "Futbol nazariyasi va uslubiyati" fan dasturi asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanmada futbolchilarni texniki tayyorlash xususiyatlari, maydon o'yinchilari texnik harakatlarga o'rgatish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, qo'llanmada mashg'ulotlarda o'rgatish usul va uslublarni qo'llash uslubiyati keng yoritib berilgan.

ISBN: 978-9910-728-03-7

UO'K: 796.1

KBK: 75.1

© A.A. Tulyaganov – 2024
© "MAKON SAVDO PRINT" XK – 2024

Kirish

Futbolni, garchi u klassik sport turlariga qaraganda nisbatan unchalik katta bo'lmagan tarixga ega bo'lsada, hech bir mubolag'asiz dunyodagi eng ommaviy sport o'yini va hatto eng keng tarqalgan sport turi deb hisoblash mumkin.

Haqiqatan ham, nima uchun butun dunyoda futbol o'yinlari paytida o'yingohlarning tribunolari tomoshabinlar bilan to'lib-toshgan bo'ladi? Nima uchun kattalar to'p o'ynayotgan bolalarni ko'rganda beixtiyor to'xtab qoladi? Nima uchun bolalar futbolni bunchalik yaxshi ko'radi?

Futbolning odamni o'ziga tortadigan narsasi avvalambor o'yin priemlarining turli-tumanligi va bu sport turining jozibadorligi bilan izohlanadi.

Nisbatan katta o'yin maydoni son-sanoqsiz o'yin kombinatsiyalarini vujudga keltirish imkonini beradi. Mutlaqo bir xil holatlar va ularning bir xil yechimlari uchrashi mumkin bo'lgan futbol musobaqalari kamdan-kam hollarda uchraydi. O'yinchi ham, tomoshabin ham uzluksiz ravishda yangi-yangi vaziyatlarning ishtirokchilari va guvohlari bo'lib hisoblanadi.

Futbolning jozibadorligi o'yinchilar to'pni qo'l bilan emas, oyoq yoki bosh bilan uzatishi bilan chaqiriladi. Masalan, basketbolda yoki gandbolda to'pni qo'l bilan uzatish yoki ushlab olish tomoshabinga tabiiy va hatto oson ishday bo'lib tuyuladi, bu yerda haqiqiy mahoratni faqat mutaxassisgina sezishi mumkin. To'pni oyoq bilan to'g'ri yo'nalishda uzatish esa anchagina qiyin. Buni oddiy tomoshabin ham yaqqol his qila oladi.

Futbolning keng tarqalganligi yana shu bilan ham izohlanadiki, uni eng oddiy sharoitlarda ham, unchalik yuqori bo'lmagan darajada ham o'ynasa bo'ladi. Bolalar ko'pincha duch kelgan to'p bilan o'ynaydi.

kiyimlarini yoki qo'l ostida bo'lgan boshqa predmetlarni darvoza qilib qo'yadi.

Futbolning qadrlanishi yana shu bilan ham izohlanadiki, uni odatda ochiq osmon ostida o'ynashadi. O'yin maydonining katta bo'lishi tufayli o'yinchilarning hatti-harakatlarini bir paytning o'zida ko'plab tomoshabinlar kuzatishi mumkin bo'ladi.

Yoshlar o'rtasida futbol shunisi bilan ommaviyki, u yakkakurashlar uchun keng imkoniyatlar eshigini ochadi. O'yinchi raqibi bilan kuch, epcillik, bardoshlilik bo'yicha bellashishi mumkin, shu sababli ko'pchilik futbolchilar sport maydonida ham, kundalik hayotda ham kurashga tashnalik, jasurlik, qiyinchiliklar bilan kurasha olish qobiliyati bilan ajralib turadi.

Ba'zi bir sport turlarida mashg'ulotlarda natijalarga erishish uchun yuqori texnika yoki ma'lum bir jismoniy holat talab qilingani holda, futbol bilan endigina boshlayotganlar ham shug'ullanishi va uning naqadar ajoyibligini his qilishi mumkin. Tabiiyki, sportchi yoki uning jamoasi qanchalik yaxshi bo'lsa, ularning o'ynash darajasi ham shunchalik yuqoriroq bo'ladi, o'yin o'yinchining o'zi uchun ham, tomoshabinlar uchun ham shunchalik qiziqarliroq bo'ladi.

Pedagogika nuqtai-nazaridan futbolning katta yutug'i uning jamoaviy xarakterga ega ekanligi bo'lib hisoblanadi. Bir jamoaning o'n birta o'yinchisi boshqa bir jamoaning o'n birta o'yinchisi bilan bellashadi, bu futbolchilarda jamoaviylik ruhini rivojlantiradi. G'alabaga, muvaffaqiyatga faqatgina barcha o'yinchilarning birgalikdagi sa'y-harakatlari bilan erishiladi.

Futbolda jiddiy ijobiy omil sifatida futbolchilarni ularda topqirlikni

rivojlantirishga yo'naltirilgan shiddatli tarbiyalashni qayd qilish lozim bo'ladi. Har qanday o'yin ham tarbiyaviy samarani beradi, biroq futbol mustaqil ijodiylik bilan ajralib turadi. Nisbatan katta kenglikda harakatlanadigan yigirma ikkita o'yinchiga jamoa manfaatlari yo'lida o'zining g'oyalaridan foydalanish uchun son-sanoqsiz imkoniyatlar taqdim qilinadi. Yaxshi o'yinchi qandaydir bir muvaffaqiyatli yechimni bitta o'yin davomida bir necha marta qo'llayvermaydi. Doimiy yakkakurashlar, vaziyatlarning almashishi, hujum qilish va himoyalash zarurligi sanoqli lahzalar ichida yangi yechimlarni qidirish zaruratini chaqiradi. Vaziyatni tezda baholay olish va zaruriy yechimlarni tezda topa olish shu bilan bog'lanadi.

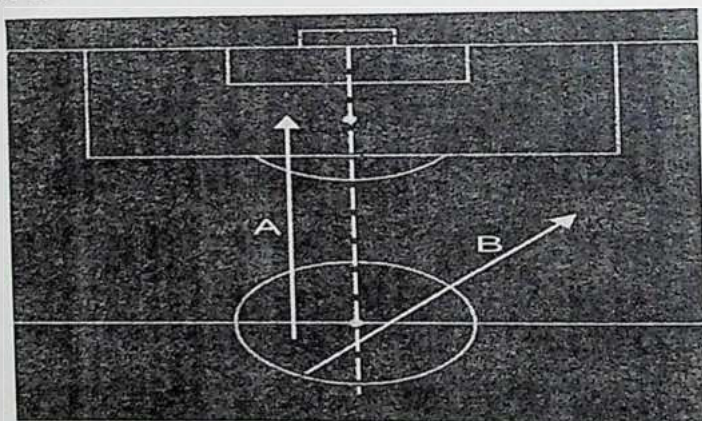
Bellashuvlar paytida vaqtinchalik muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechirish va ularni yengib o'tish esa katta darajada iroda kuchini rivojlantiradi.

ASOSIY TUSHUNCHALAR

Futbol texnikasini tasvirlash bilan shug'ullanishni boshlashdan oldin to'pning uchish yo'nalishi, uchish yo'li va kuchiga (tezligiga) tegishli bo'lgan ba'zi bir tushunchalarni aniqlashtirib olishimiz zarur bo'ladi, chunki futbol to'g'risidagi adabiyotlarda ular hozirgi kungacha ham yetarlicha muhokama qilinmagan. Bu tushunchalar ostida turli narsalar tushuniladi, shu sababli ularning yagona talqini yo'q. Biz bu o'rinda shu bo'shliqni to'ldirishga harakat qilamiz.

I BOB. TO'PNING UCHISH YO'NALISHI

Ba'zi bir oldindan ko'zlangan maqsadlar uchun o'yinchilar to'pni turlicha balandlikda darvozaga yoki sherigiga yo'llaydi (1-rasm). Tabiiyki, uning uchish balandligini boshqarish birgina taktik yechimga bog'liq bo'lishi mumkin emas. U katta darajada zarbani bajarish texnikasiga ham bog'liq bo'ladi.



1-rasm.

Yerda dumalayotgan yoki tizzadan baland bo'lmagan balandlikda uchayotgan to'pni biz *pastlab uchayotgan to'p* deb ataymiz (A).

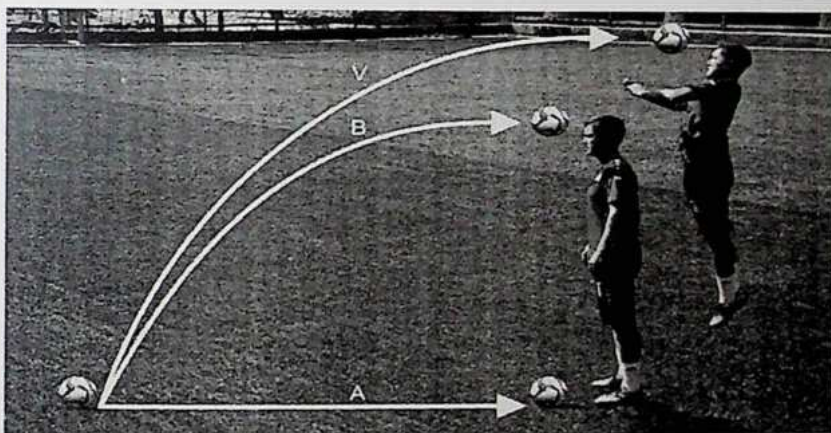
Agar to'p tizza balandligidan balandda, biroq yerda turgan o'yinchining boshining balandligidan pastda uchayotgan bo'lsa, bunday to'p *yarim yuqorilab uchayotgan to'p* deb ataladi (B).

Eng chekka holatda faqatgina sakrash orqali bosh bilan teginish mumkin bo'lgan (yoki undan ham yuqoriroqda uchayotgan) to'p *yuqorilab uchayotgan to'p* deb ataladi (V).

To'pning uchish yo'nalishi uning maydonning bo'ylama o'qiga nisbatan trayektoriyasi nuqtai-nazaridan ham farqlanadi (2-rasm).

To'pning umuman olganda maydonning bo'ylama o'qi bilan yoki

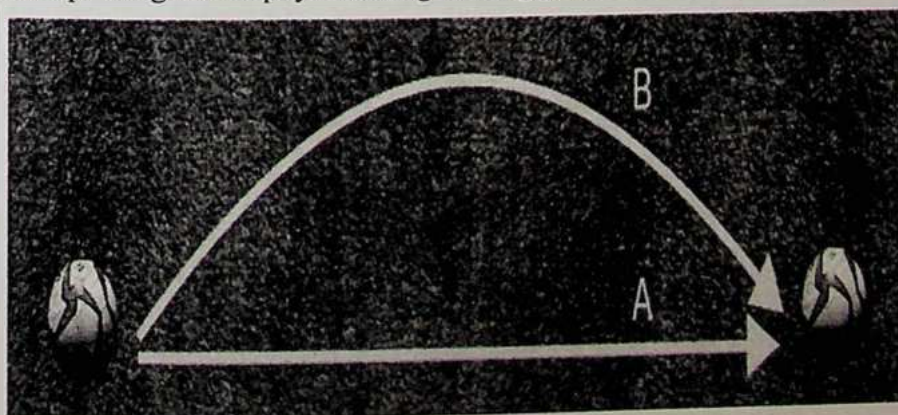
o'qqa parallel bo'lgan chiziqli yo'nalishini *bo'ylama uzatma* deb ataymiz (A), to'pning bo'ylama o'qqa nisbatan ma'lum bir burchak ostida uchish yo'nalishini esa – *ko'ndalang uzatma* deb ataymiz (B). Bo'ylama uzatma oldinga yoki orqaga, ko'ndalang uzatma esa – yon tomonga va diagonal bo'yicha oldinga yoki orqaga bajarilishi mumkin.



2-rasm

1.1. To'pning uchish yo'li

To'pning vertikal tekislikda harakatlanishi nuqtai-nazaridan to'g'ri chiziqli va egri chiziqli yo'llar to'g'risida gapirish mumkin (3-rasm).



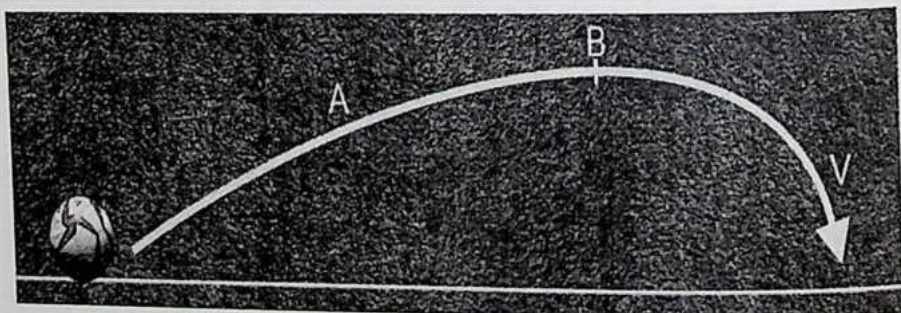
3-rasm.

To'p uni yo'llagan o'yinchi va nishon orasidagi masofani eng qisqa yo'l bilan bosib o'tganda to'pning yo'li *to'g'ri yo'l* deb ataladi (A).

Egri chiziqli yo'l – bu to'pni aylantirishdir (B), bunda u to'g'ri chiziq bo'yicha emas, yoy bo'yicha harakatlanadi (B).

Oyoq yoki bosh bilan yo'llagan ko'pchilik to'plar havoda uchta qismdan tashkil topadigan yoyni chizadi (4-rasm).

Zarba berilgandan keyin to'p qandaydir bir burchak ostida yuqoriga ko'tariladi, bu *egri chiziqning ko'tariluvchi qismi* deb ataladi (A), To'pga unga berilgan kuch shiddatli ta'sir ko'rsatadi, bu kuch qandaydir vaqt davomida havoning qarshiligi va yerning tortish kuchidan katta bo'ladi.



4-rasm.

Biroq to'p ma'lum bir masofani bosib o'tgandan keyin kuchlar muvozanatga keladi. To'pning uchish egri chizig'ida to'pning harakatlanish kuchi va yerning tortish kuchi muvozanatga keladigan nuqta *yuqori nuqta* deb ataladi (B).

Shu momentdan boshlab to'pga berilgan kuch shiddat bilan kamaya boshlaydi, to'pga tortish kuchi tobora ko'proq ta'sir ko'rsata boshlaydi, shu sababli u pastga qulaydi. To'pning uchish egri chizig'ining yuqori nuqtada boshlanadigan kesmasi *botish qismi* yoki *qulash qismi* deb ataladi (V). To'pga berilgan energiyaning kamayishi va tortish kuchining proporsional

tarzda ortishi oqibatida egri chiziqning bu kesmasi ko'tarilish kesmasiga qaraganda kaltaroq va tikroq bo'ladi.

Ballistik egri chiziq ba'zi bir hollardagina normal egri chiziqdan farq qiladi (kuch to'pning markazi bo'yicha berilmaganda yoki kuchli yon tomonlama shamol esayotganda).

1.2. To'pning kuchi (tezligi)

Odatdagi futbol terminologiyasida "to'pning kuchi" atamasidan tez-tez foydalaniladi. Bu deganda, mohiyatiga ko'ra, to'pning harakat tezligi tushuniladi. To'p qanchalik katta tezlik bilan harakatlansa, u yerga, o'yinchilarning oyog'i yoki boshiga shunchalik katta kuch bilan kelib uriladi.

Bu so'zning umum tomonidan ishlatilishini hisobga olish bilan biz kelgusida to'pning kuchi to'g'risida gapiramiz, bunda uning harakat tezligini tushunamiz.

To'pni taktik rejaga muvofiq nishonga qaratib ma'lum bir kuch bilan yo'llash lozim bo'ladi. Nishonga bog'liq ravishda uni boshqarish mumkin bo'lishi uchun uzatiladigan, tashlab beriladigan yoki darvozaga yo'llanadigan to'pning kuchini belgilaydigan ob'ektiv omillarni bilish kerak bo'ladi.

Shunday qilib, to'pning kuchi quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

1) tana yoki uning to'pni yo'llayotgan qismlarining harakat tezligi (shu sababli, masalan, yugurib kelish yoki burilish bilan darvozaga berilgan zarba kuchliroq bo'ladi);

2) to'pga kuch beradigan oyoqni silkitish tezligi, shuningdek tananing yoki tana qismining massasi (shu sababli, masalan, bosh bilan zarba berishda zarba boshni silkitish bilan berilishini talab qilish kerak bo'ladi);

- 3) to'pning qattiqligi yoki qayishqoqligi;
- 4) tananing to'pga kuch beruvchi qismining qattiqligi;
- 5) yaqinlashib kelayotgan to'pning tezligi;
- 6) ta'sir ko'rsatuvchi kuchning to'pga tegish nuqtasi, shuningdek kuchning qo'yilish yo'nalishi;
- 7) havoning qarshiligi;
- 8) to'pning og'irligi;
- 9) og'irlik kuchi.

Bu omillar to'pning kuchini belgilaydi, u tabiiyki, futbolchining mushak kuchi bilan bog'lanadi.

Ravshanki, to'pning kuchiga birgalikda va deyarli bir paytda ko'pgina omillar ta'sir ko'rsatadi. Ma'lum bir o'yin momentlarida ulardan ba'zilarini istisno qilish mumkin. Biroq kuchni tejab foydalanishga faqatgina yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan, futbolni faqatgina amalda emas, balki nazariy jihatdan ham yaxshi biladigan sportchilargina erishishi mumkin.

Mazkur bo'limda biz to'pning kuchini belgilaydigan omillar bilan shug'ullanmaymiz. Biz ularga keyinroq – zarba va to'pning harakati bilan bog'lanadigan umumiy fizikaviy qonunlarni ko'rib chiqishda to'xtalamiz. Shu tufayli nazariy jihatlarini amaliy misollar bilan tasdiqlashimiz va shu tariqa ularni ko'proq tushunarli va ko'rgazmali qilishimiz mumkin bo'ladi.

1.3. Futbol texnikasi to'g'risida

Sportda texnika deganda biz odatda harakatlarni bajarish usulini tushunamiz. Har bir sport turi o'ziga xos texnikani talab qiladi. Bu nafaqat uning uchun zarur bo'lgan maxsus harakatlarga, balki umumiy harakatlarga ham (yugurish, sakrashlar va hokazolar) tegishli.

Yuqorida aytilganlar asosida biz futbol texnikasi deganda o'yinda

qo'llanilishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni bajarish usullarini tushunamiz.

Futbol texnikasi futbol to'g'risidagi bilimlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Avvalambor to'p bilan amalga oshiriladigan harakatlarni bilish zarur bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik yetishmasligini qanchadir payt yashirib yurish mumkin. Taktikayam (futbolda ratsional kurash olib borish to'g'risidagi fan) birinchi galdagi masala bo'lib hisoblanmaydi. Umuman olganda, biz bu ikkita muhim elementning ahamiyatini yerga urmoqchi emasmiz. Biroq texnikaning asosiy ahamiyatini ta'kidlash uchun eslatib o'tilgan uchta elementni bir-biriga qiyoslash va ularning o'rnini aniqlash zarur bo'ladi. Biz buni texnikaga futbolda, ayniqsa yuqori klassli jamoalar musobaqalashganda, birdan-bir yaroqli qurol qiymatini bermasdan qilamiz, chunki bugungi kunda birinchi planga jamoaning kuchini tavsiflaydigan o'yin bilan bir qatorda jamoaning jangovarligi ham chiqmoqda. Shu bilan birgalikda hech qanday holatda oyog'i yoki boshi bilan to'pga to'g'ri zarba bera olmaydigan yoki uni to'xtata olmaydigan o'yinchini futbolchi deb atamaymiz. Futbolchi bo'lish uchun texnikani o'zlashtirish zarur bo'ladi. Yaxshi futbolchi bo'lish, mas'ul musobaqalarda qatnashish uchun esa, shubhasiz, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka, shuningdek ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikka, futbol taktikasi va strategiyasi bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar va hokazolarga ega bo'lish zarur bo'ladi.

Shu bilan birgalikda jismoniy holatni, taktik variantlarning nozik jihatlarini faqat mutaxassisgina sezishi mumkin bo'lgani holda, sportchining texnik tayyorgarlik darajasini to'pni yo'naltirishning aniqligi, oyoq yoki bosh bilan zarba berganda uning uchish masofasi, darvozabon to'pni qanday qilib ushlab olishi va hokazolar bo'yicha oddiy tomoshabin

ham baholay oladi. Texnikani darhol ko'rish mumkin bo'lganligi sababli futbolchilar uni ishtiyoq bilan o'zlashtiradilar va rivojlantiradilar. O'yinchilar, taktik yoki jismoniy mashqlardan farqli o'laroq – to'p bilan bajariladigan mashqlarni bajonidil bajaradilar, taktik yoki jismoniy mashqlarni esa – garchi ularning zarurligini tan olsalarda – istar-istamas bajaradilar, bunday mashqlar ularga har doim ham quvonch keltiravermaydi. Shu sababli o'zining shogirdlarining taktik va hatto jismoniy tayyorgarligini oshirishga qisman to'p bilan bajariladigan mashqlarni bajarish yo'li bilan erishishga intiladigan murabbiylar to'g'ri qiladilar.

Yaqin o'tmishdagi tortishuvlarda "futbolchi bo'lib tug'iladilarmi?" degan masala hal qilingan. Ba'zi bir qobiliyatlar va xususiyatlar meros bo'lib o'tishi, bola qandaydir bir qobiliyatlar bilan tug'ilishini inkor qilib bo'lmaydi, albatta. Biroq bu qobiliyatlarni faqatgina ma'lum bir shart-sharoitlardagina rivojlantirish mumkin. Muntazam, rejali mashqlar va shug'ullanish bilangina vaqt o'tishi bilan futbolchiga zarur bo'lgan va o'zining qobiliyatlarini maksimal darajada namoyon qilish imkonini beruvchi sifatlar hosil qilinadi. Ba'zi bir futbolchilar nisbatan erta yetuk sportchilarga aylanishi kimlarnidir chalg'itishi mumkin. Biroq bu ko'nikmalar futbolchiga meros bo'lib o'tmagan. Ravshanki, u yoshligidan boshlab, hech qanday rejasiz, ko'pincha ko'ngilxushlik uchun tengqurlari bilan har kuni to'p surgan va o'zi sezmagan holda o'zining sport qobiliyatlarini rivojlantirgan, texnikani o'zlashtirgan.

Futbol texnikasini o'zlashtirish — oson ish emas, bu oyoqlar va bosh bilan kundalik hayotda noodatiy bo'lgan harakatlar bilan bog'lanishi sababli balki shundaydir (darvozabonning texnikasidan tashqari). Texnikani

o'zlashtirish ko'pincha shu bilan qiyinlashadiki, bunda ko'pincha yerning notekisligi xalaqit beradi, shuningdek futbolchi to'p bilan to'qnash kelgandan keyin sanoqli lahzalar davomida uni nazorat qiladi.

Mashqlar yordamida vaqt o'tishi bilan ba'zi bir texnik elementlarni egallashni mukammal darajagacha yetkazish mumkin (masalan, sirkdagi jonglerlar kabi), biroq futbolchi uchun bu yetarli bo'lmaydi. Ish o'yinga yetib borguncha to'p bilan turli ajoyib attraksionlarni namoyish qila oladigan sportchilar kam emas. Biroq o'yinda bu "qobiliyatlar" yo'qoladi, hozirgina odamlarni hayratga solgan "jongler" oddiy o'yinchiga aylanib qoladi. Texnika bilan shug'ullanish o'z-o'zicha maqsad bo'la olmaydi va bo'lmasligi lozim. Texnikani undan o'yinda foydalanish uchun egallash kerak bo'ladi.

Murabbiylar ko'pincha u yoki bu o'yinchi mashg'ulotlarda oyoq yoki bosh bilan ajoyib zarbalar berishini, darvozabon qiyin to'plarni ham qaytarishini qayd qiladilar. Biroq o'yin paytida raqiblar bilan qattiq kurash sharoitlarida hujumchi to'pni darvozaga kiritmaydi, darvozabon esa go'yo oddiygina bo'lib tuyulgan to'plarni ham o'tkazib yuboradi. Shug'ullanish mashg'ulotlari o'yinda uchraydigan shart-sharoitlarga bog'liq bo'lmagan holda o'tkazilishi sababli shunday bo'ladi. Futbolchining texnik tayyorgarligi o'yindagi kutilmagan holatlarga, unda vujudga keladigan vaziyatlarga mos kelmaydi.

1.4. Futbol texnikasining tasnifi

O'yindagi harakatlar murakkab, ularni tizimlashtirish qiyin, chunki alohida harakatlar, texnika elementlari – mohiyatiga ko'ra – murakkab o'yin jarayonida tarkib topadi. Ular izolyatsiyalangan holda kamdan-kam hollarda kuzatiladi.

Biz futbol texnikasini ikkita asosiy bo'limga ajratamiz; to'psiz harakatlar va to'p bilan harakatlar.

To'psiz harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) yugurish (jumladan, yo'nalishni o'zgartirish bilan);
- 2) sakrashlar;
- 3) to'psiz fintlar (tana bilan).

To'p bilan harakatlarga biz quyidagi texnika elementlarini kiritamiz:

- 1) oyoq bilan zarba berish;
- 2) to'pni qabul qilish (to'xtatish);
- 3) bosh bilan zarba berish;
- 4) to'pni olib yurish;
- 5) fintlar;
- 6) to'pni olib qo'yish;
- 7) to'pni tashlab berish;
- 8) darvozabonning texnikasi.

1.5. Futbolchining to'psiz harakatlari yugurish

Yengil atletik yugurishdan farqli o'laroq, futbolchilarning yugurishi birinchi navbatda kuchli uzilishning, ya'ni yerdan shiddat bilan itarilishning yo'qligi bilan tavsiflanadi. Shuningdek tizzani yuqoriga ko'tarish ham bo'lmaydi.

Futbolchi har qanday momentda o'zining harakat yo'nalishini o'zgartirishga majbur bo'lishi mumkin. Biroq, bu o'yinchining oyog'i yerdan uzilgan momentdan boshlab yana yerga tegadigan momentgacha, ya'ni o'yinchi tayanchga ega bo'lmagan momentda qiyin bo'ladi.

Bundan shu narsa kelib chiqadiki, futbolchining yugurish qadami yengil atletikachinikiga qaraganda anchagina kichik bo'ladi, va yugurish

paytida u yerga oyog'ini o'zining tanasi tekisligiga qo'yadi, yengil atletikachi esa – tananing vertikal o'qidan oldinga qo'yadi. Biroq bu, ba'zan, o'yinchi to'pning yoki raqibning izidan bor kuchi bilan yugurishga majbur bo'lganda, o'zining yugurish qadamini uzaytirmasligini anglatmaydi.

Futbolchi tananing og'irlik markazini imkon qadar yerga yaqinroq qilib ushlashga intiladi, bu unga to'xtash va harakat yo'nalishini o'zgartirishni osonlashtiradi. Yugurish paytida futbolchi tanasining og'irlik markazining ko'chish egri chizig'i deyarli gorizontaldan chetlashmaydi.

O'yin paytidagi kutilmagan holatlar har doim doimiy yugurish ritmini saqlash imkonini bermaydi: u o'yinda vujudga keladigan o'zgarishlarga bog'liq ravishda o'zgaradi.

Yugurish paytida o'yinchi kamdan-kam hollarda yengil atletikachi darajasigacha - yengil atletikachiga tashqi ta'sirlar deyarli xalaqit bermaydi - bo'shashadi. Futbolchi yugurayotganda mushaklarda kuchsiz tonusni doimo kutiladigan tashqi ta'sirlardan (to'pni oldirib qo'yish, itarishlar, to'qnashishlar va hokazolar) himoyalaniş uchun ushlab turadi.

Yugurishda futbolchi qo'llarining harakati ham umum tomonidan qabul qilingan harakatlardan farq qiladi. Ular oldinga qarab harakatlanishga parallel tekislikda tana bilan yonma-yon emas, balki biroz xochsimon harakatlanadi. Shu tariqa muvozanatni ta'minlash osonroq bo'ladi. Qo'llar yelkada biroz zo'riqqan bo'ladi, bu raqibning itarishini avtomatik tarzda qaytarishga tayyorlik bilan izohlanadi, bunday tayyorlik anglanmagan tarzda beixtiyor vujudga keladi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, agar futbolchining vaqt o'tishi bilan tarkib topgan yugurish texnikasi foydali, tejamkor, maqsadli yo'naltirilgan bo'lsa, demak u to'g'ri bo'ladi. Shu sababli futbolchining

yugurish harakatlarida faqat unga o'ynashga xalaqit beradigan xatolarnigina to'g'irlash kerak bo'ladi va hech qachon unda yengil atletika nuqtai-nazaridan mukammal bo'lgan yugurish texnikasini tarbiyalashga intilmaslik lozim bo'ladi.

Futbolchining start olishi, ya'ni yugurishni boshlashi to'g'risida ikki og'iz so'z.

O'yin jarayonida futbolchi tez-tez qisqa vaqt oralig'ida nisbiy tinchlik holatidan tez yugurish holatiga o'tishiga to'g'ri keladi. Mumkin qadar qisqa vaqtda zaruriy tezlanishga erishish uchun o'yinchi doimiy harakatda – sekin yugurishda bo'lishi lozim. Shu tariqa u o'ziga harakatdan start olish (yugurib kelish bilan) imkoniyatini ta'minlaydi. Bu unga qimmatli lahzalarni tortiq qiladi.

Biroq domiy harakatni barcha hollardayam ta'minlab bo'lavermaydi. Ko'pincha yugurishni tinch holatdan boshlashga to'g'ri keladi. Yugurishni tezroq boshlash uchun og'irlikni butun oyoq uchi va tovonga berish emas, balki biroz oldinga egilish va tizzalarni biroz bukish (ya'ni og'irlik markazini pastga tushirish), og'irlikni faqatgina oyoq uchiga berish to'g'ri bo'ladi. Bu holatdan (uni tayyorgarlik ko'rish pozitsiyasi deb ham atash mumkin) yugurishni anchagina tezroq boshlash mumkin. Gap shundaki, tananing butun og'irligi oyoq kafti va tovonga taqsimlansa, u holda avval oldinga egilish, tananing og'irligini oyoq uchiga ko'chirish kerak bo'ladi, buning uchun esa vaqt talab qilinadi. Bunday holda start olish anchagina sekin bo'ladi.

1.6. Yugurish yo'nalishini o'zgartirish

Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, futbolchining spetsifik yugurish texnikasi hech bo'lmaganda shuning uchun ham maqsadga muvofiq

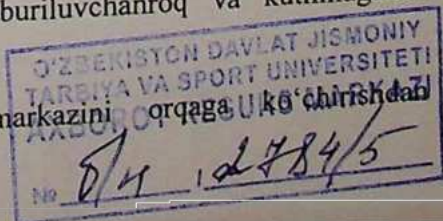
bo'ladiki, o'yindagi vaziyatlar har qanday momentda uni harakat yo'nalishini o'zgartirishga majbur qilishi mumkin. Bunday o'zgartirish har doim ham sportchining o'ziga bog'liq bo'lavermaydi. Ko'pincha u raqibning harakati bilan chaqiriladi. Agar, masalan, himoyachi hujum qilayotgan hujumchini qarshi olish uchun yugurayotgan bo'lsa, u holda u muvaffaqiyatga erishish uchun bu hujumchining harakat yo'nalishining o'zgarishlariga imkon qadar tezroq ergashishi lozim bo'ladi.

Tasvirlangan ikkita holatda yugurish yo'nalishini o'zgartirish texnikasida katta farq yo'q. Biroq ustivorlik har doim to'xtashga yoki yugurish yo'nalishini o'zgartirishga oldindan tayyorgarlik ko'ra oladigan o'yinchida bo'ladi.

Agar futbolchi shiddat bilan yugurib ketayotgan paytda u tezda to'xtashi kerak bo'lsa, u nima qilishi kerak? Agar futbolchi to'xtashga oldindan qaror qilsa (yoki raqibning harakati yoki pozitsiyasi bo'yicha u to'xtamoqchi ekanligini bilsa), u qadamlarini kichraytirishga va sekinlashtirishga intilishi lozim. Bu uning tanasining og'irlik markazi yerdan oshiqcha uzoqlashmasligi, ya'ni og'irlik markazi ikkita qadam o'rtasidagi davrda havoda juda uzoq vaqt davomida qolmasligi uchun talab qilinadi. Futbolchi tanasining og'irlik markazining yerga yaqin bo'lishi tezda to'xtashning asosiy sharti bo'lib hisoblanadi.

Yo'nalishni o'zgartirishda to'xtash holatida ham buning qanchalik muhimligini biz keyinroq ko'ramiz, buni past bo'yli o'yinchilarning qanday o'ynashi misoli ishonarli tarzda isbotlaydi. Qoidaga ko'ra, ular baland bo'yli o'yinchilarga qaraganda tezkorroq, buriluvchanroq va kutilmaganda to'xtovchanroq bo'ladi.

To'xtash tananing og'irlik markazini orqaga olib ko'chirishda



boshlanadi. Bu quyidagicha qilinadi. Yugurish paytida tana oldinga egilish holatidan biroz to'g'irlanadi, shu tariqa tananing og'irligi tizzadan biroz bukilgan orqadagi oyoqqa ko'chiriladi. Tovonga tayanish bilan boshqa oyoq bilan oldinga biroz katta qadam tashlanadi. Bunday tayanch tufayli tana go'yo yer bilan "to'qnashadi" va to'xtaydi. Agar yugurish tezligi juda katta bo'lsa, tayanchning qarshi harakat qiluvchi kuchi har doim ham yugurishni to'xtata olavermaydi. Bunday hollarda tayanch oyoq oldinga qarab biroz sirg'aladi va shundan keyin yerga tiraladi. Agar yerga tiralish paytida har ikkala oyoq tizzadan kuchli bukilgan bo'lsa (bu tananing og'irlik markazining pasayishiga ko'maklashadi) tez va ishonchli to'xtashga erishish mumkin bo'ladi.

Futbolchilar bunday texnikani qo'llash bilan quruq yerda tezda to'xtay oladi. O't ho'l bo'lganda, bu yerda tayanch oyoqning oldinga qarab sirg'alishi oson bo'ladi, yugurishni oldindan sekinlashtirish lozim bo'ladi.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirish texnikasi to'xtash texnikasi tayanadigan xuddi o'sha asosiy tamoyillarga tayanadi: qadamlarni kichraytirish, yugurish tezligini sekinlashtirish, tananing og'irlik markazini pastga tushirish.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishda ko'pincha tayanch uchun va qarama-qarshi yo'nalishda harakatni boshlash uchun qaysi oyoqni tanlash muammosi vujudga kelishi mumkin.

Agar biz harakatni boshlang'ich yo'nalishga qarama-qarshi yo'nalishda davom ettirishni (masalan, yugurib ketayotgan paytda yarim aylanaga burilishni) hohlasak, u holda avval yuqorida tasvirlanganidek to'xtash kerak bo'ladi. Bunda tayanch sifatida qaysi oyoqni tanlashning ahamiyati bo'lmaydi. To'xtagandan keyin oyoq uchi yoki tovonlarda yarim

aylanaga burilish, so'ngra qo'llarni kuchli oldinga tashlash bilan tananing og'irlik markazini oldinga ko'chirish va tayanch oyoqni keskin to'g'irlash bilan (u endi orqada bo'ladi) va xuddi start olishdagi kabi, imkon qadar tezroq yuqori yugurish sur'atiga erishishga intilish lozim bo'ladi.

Agar futbolchi boshlang'ich yo'nalishdan birozgina chetlashishni (masalan, chorak aylanaga) mo'ljal qilsa, u holda u yuqorida tasvirlangan usulga murojaat qiladi. Bu holatda ham prinsipial talab – qadamlarni kichraytirish va sekinlashtirish, tananing og'irlik markazini pastga tushirishdan iborat bo'ladi. Biroq endi yugurish yo'nalishini o'zgartirishda qaysi oyoqni tayanch sifatida tanlash ahamiyatsiz bo'lmaydi. Agar chap tomonga burilish kerak bo'lsa, o'ng oyoqqa tayanish (o'ng tomonga burilish kerak bo'lsa – chap oyoqqa tayanish) kerak bo'ladi. Bunda har ikkala oyoqning uchida kerakli yo'nalishda yarim aylanaga burilish, so'ngra yuqorida tasvirlangan usul bilan shiddat bilan oldinga qarab harakatlanish lozim bo'ladi.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirish texnikasi futbol o'ynashda muhim omil bo'lib hisoblanadi. To'g'ri texnikani qo'llash bilan to'xtagan yoki burilgan o'yinchi qimmatli lahzalarni qo'lga kiritadi. Shu sababli bu texnikaga o'qitishga boshlang'ich bosqichdayoq kirishish, keyinchalik shug'ullanish mashg'ulotlarida esa uni uzluksiz takomillashtirib borish lozim bo'ladi.

1.7. Sakrash texnikasi

Agar futbolchi o'yin paytida yetarlicha ko'p to'psiz yugursa, u holda u barcha hollarda to'pni qabul qilib olish yoki uzatish uchun sakrashlarni bajaradi. Biroq sakrash paytida raqibdan bir lahza bo'lsada to'pga oldinroq teginish uchun (bosh bilan, yoki agar darvozabon bo'lsa – qo'li bilan)

kurash boshlanishi va bunday vaziyatni ko'pincha to'g'ri sakrash texnikasi hal qilishi sababli bu to'psiz harakatni nazariy jihatdan ham ko'rib chiqish zarur bo'ladi. Shubhasiz, havodagi kurashda katta ustunlikni ritmni yaxshi his qilish, to'pning uchish yoyini va uning bo'lish joyini va sakrash vaqtini bir lahzada to'g'ri hisoblash yoki mos ravishda jismoniy kuchni qo'llash ta'minlaydi. Biroq bunda yerdan itarilish texnikasi va sakrashning elastikligiga yetarlicha baho bermaslik noto'g'ri bo'ladi.

Futbolchi joyidan turib yoki yugurib kelish bilan bir oyoqlab yoki ikki oyoqlab itarilish bilan sakrashi mumkin. Yugurib kelish bilan bir oyoqlab itarilish bilan sakrashning samaradorligi yugurib kelish bilan yoki joyidan turib ikki oyoqlab itarilish bilan sakrashga qaraganda anchagina yuqori. Biroq futbolchi odatda sakrashni bajarish texnikasini erkin tanlash imkoniyatidan mahrum bo'ladi: u ko'pincha doimo o'zgarib turuvchi o'yin vaziyatlari bilan belgilanadi.

To'g'ri sakrash texnikasini qo'llashga, uni tez bajarishga qanday omillar to'sqinlik qiladi?

Avvalambor sakrashga tayyorgarlik ko'rish vaqti juda qisqa bo'lishini qayd qilish lozim bo'ladi. Futbolchida uni bajarish uchun ko'proq qulay momentni tanlash imkoniyati har doim ham bo'lavermaydi. U ko'pincha beixtiyor, joyidan turib, yugurishsiz sakrashga majbur bo'ladi.

Silkitishni bajaradigan oyoqning tizzasining ko'tarilishi noto'g'ri sakrash texnikasiga olib kelishi sababli ham yakkakurashlarda har doim ham to'g'ri sakrashni (yengil atletik tushunishda) bajarib bo'lavermaydi.

Ko'pgina hollarda katta sakrash balandligiga erishish uchun yugurib kelishdan ham, oyoqni silkitishdan ham foydalanib bo'lmasligi sababli o'yinda vujudga keladigan vaziyatlarga o'xshash sharoitlarda maxsus

sakrash mashg'ulotlarini o'tkazish zarur bo'ladi.

To'psiz o'ynash texnikasining muhimligini qayd qilish bilan bir qatorda uning ahamiyatiga oshiqcha baho berish ham noto'g'ri bo'ladi. Futbolchi uchun birinchi navbatda to'p bilan o'ynash xarakterli bo'ladi. Futbolchi texnikasining yuqori darajasi va uni to'g'ri qo'llash sportchining klassini oshiradi. Biroq futbolning doimo rivojlanishda ekanligini nazarda tutadigan bo'lsak, ba'zan ahamiyatsizday bo'lib tuyuladigan narsalarni ham nazardan qochirmaslik zarur bo'ladi. Shu sababli biz to'psiz harakatlarga ham batafsil to'xtalamiz. Seksiyalardagi mashg'ulotlarda, shug'ullanish mashg'ulotlarida to'psiz harakatlarni to'g'ri bajarishga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Shu bilan birgalikda bittalik misollarga tayanish bilan futbolchining yugurish va sakrash texnikasini yengil atletikachi darajasigacha yetkazishga urinish oshiqcha bo'ladi: bunday intilish aynan qarama-qarshi natijaga olib kelishi mumkin. Ayniqsa buni ularda yugurish va sakrash texnikalari allaqachon shakllangan tajribali o'yinchilardan talab qilmaslik lozim bo'ladi.

II BOB. FUTBOLCHINING TO'P BILAN HARAKATLARI

2.1. Oyoq bilan zarba berish

Zarba berish deganda biz anglangan tarzda to'pni oyoq bilan uzatishni yoki uni nishonga yo'llashni tushunamiz.

Oyoq bilan zarba berish g'ayri-tabiiy harakatday bo'lib tuyulishi mumkin. Shubhasiz, qo'llardan foydalanish ko'proq tabiiy va ko'proq mantiqiy bo'lib tuyuladi. Biroq to'pni qo'l bilan uzatishning imkoniyatlari to'pni unchalik uzoqqa uzatib bo'lmazligi va uzatmaning nisbatan kuchsiz bo'lishi bilan chegaralanadi. Odam har doim o'zi erishgan natijalardan o'tib ketishga intilishi sababli u to'pga zarba berish kuchini boshqa a'zo – oyoq bilan oshirishga urinib ko'rgan. Ehtimolki, oyoq to'pni katta masofaga uzatish uchun ko'proq qo'l kelishini ko'rganda uning o'zi ham hayron qolgan bo'lsa kerak. Futbolning umumiy rivojlanishi bilan birgalikda o'yinning ba'zi bir elementlariga, jumladan to'pga zarba berishga qo'yiladigan talablar ham oshgan.

Futbol "yosh" bo'lgan paytlarda to'pga oyoq bilan zarba berishdan foydalanish to'pni maksimal masofaga yo'llashga bo'lgan intilish bilan chaqirilgan. Biroq mazkur sport turi rivojlanishining bugungi kun bosqichida futbolchiga sifat talablari ha qo'yilmoqda: to'pning katta uchish masofasi bilan birgalikda uning nishonga aniq yetib borishi talabi qo'yilmoqda.

Biz to'pga oyoq bilan zarba berish natijasida to'pning uchish aniqligi uni qo'l bilan uloqtirish aniqligiga qaraganda yuqori deya ta'kidlamaymiz. Chunki qo'llarning barmoqlari to'p uchun ko'proq ishonchli tayanchni hosil qiladi, bu esa to'pni nishonga aniqroq yo'llashga ko'maklashadi. Biroq qolgan barcha shart-sharoitlar teng bo'lganda shuni tasdiqlash mumkinki,

oyoq bilan berilgan zarba xuddi qo'l bilan uloqtirishdagi kabi aniq bo'lishi mumkin.

To'pga oyoq bilan zarba berish futbol texnikasining asosiy elementi bo'lib hisoblanadi, shu sababli u barcha elementlar orasidan eng ko'p ishlatiladi. Shu sababli unga o'qitishga, uni takomillashtirishga birinchi navbatda e'tibor qaratish lozim bo'ladi. O'yinchi aldamchi harakatlar (fintlar), to'pni olib yurish, bosh bilan o'ynashda kuchli bo'lmasligi mumkin. Bu jiddiy kamchilik, albatta. Biroq u to'pga zarba berishni, uni nishonga yo'llashni uddalay olmasa, bunday o'yinchini futbolchi deb aytmasa ham bo'ladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish futbolchi texnikasining eng foydali elementi bo'lib hisoblanadi, undan deyarli barcha o'yin vaziyatlarida foydalanish mumkin. Bosh bilan zarba berish, to'pni olib yurish, fintlar kamroq – ma'lum bir vaziyatlardagina qo'llaniladi.

To'pga oyoq bilan zarba berish himoya o'yinchilari, qarshi hujumni tayyorlayotgan o'yinchilar va hujum o'yinchilarining eng foydali quroli bo'lib hisoblanadi. Uning afzalligi shundan iboratki, u to'pni uzoq masofalarga yo'llash uchun cheksiz imkoniyatlarni taqdim qiladi.

To'pni uzoq masofalarga uzatish o'yinni anchagina tezlashtirish imkonini ham beradi. Futbolchi 20 m masofani o'rtacha 2,5 sek da bosib o'tishi mumkin bo'lgani holda (bizning o'lchashlarimiz bo'yicha), eng sekin, kuchsiz yo'llangan to'p xuddi shu masofani 2 sek da bosib o'tadi. Agar zarba kuchli bo'lsa, 20 m masofani bosib o'tish uchun 1,5 sek ham yetarli bo'ladi. Bu kuchli zarba bilan yo'llangan to'p 20 m masofani eng tezkor o'yinchidan ham 1 sek tezroq vaqtda bosib o'tishini anglatadi, bu 8-9 m afzallikni beradi. Agar oyoq bilan yo'llangan to'pning tezligi bilan

futbolchining uzoq masofaga, masalan, 40-50 m ga yugurish tezligi taqqoslansa, o'yin qanchalik tezlashishi mumkinligi yanada yaqqolroq ko'rinadi. To'pni olib yurish bilan yugurish tezligi to'psiz yugurish tezligidan anchagina past bo'lishi to'g'risida esa gapirmasa ham bo'ladi.

Tabiiyki, mushaklarning soni va massasi katta bo'lganda, shuningdek tirgak sifatida foydalaniladigan oyoqlarning uzunligi katta bo'lganda to'pni qo'l bilan uloqtirishga qaraganda anchagina katta masofaga yo'llash mumkin. Yana shuni ham hisobga olish kerakki, qo'llar qabul qilinadigan to'pning harakatlanish energiyasidan foydalana olmaydi, oyoq bilan uzatiladigan to'pning uchish tezligini esa olinadigan to'pning qarama-qarshi tezligi hisobiga anchagina oshirish mumkin ("To'xtatmasdan zarba berish" ga qaralsin).

Oyoq bilan zarba berishni turlicha qo'llash mumkinligi uni jiddiy taktik qurolga aylantiradi. Chunki bunday zarbalar turli-tumanlik bo'yicha hatto fintlar bilan bellashishi mumkin.

2.2. Oyoq bilan zarba berish va to'p harakatining umumiy fizikaviy qonuniyatlari

2.2.1. Oyoq bilan yo'llangan to'pning uchish yo'nalishi

Zarba kuchi to'pning markaziga qo'yilgan holatda u nishonga qarab vertikal tekislikda, to'g'ri chiziq bo'yicha uchadi. Agar zarba to'pga vertikal tekislikda nishonga olingan nuqta va to'pning markazini tutashtiruvchi to'g'ri chiziq bo'yicha qo'yilgan bo'lsa, u shu tekislikda qolishi mumkin. Agar tepadigan oyoqning uchi to'pning o'rtasiga tegmasa, to'p tekislikdan o'ngga yoki chapga og'adi. Zarba kuchining to'pning o'rtasiga qo'yilmasligi ko'pincha noto'g'ri texnikaning oqibati bo'lib hisoblanadi. Maktab ko'rmagan o'yinchi hali o'zining harakatlarini

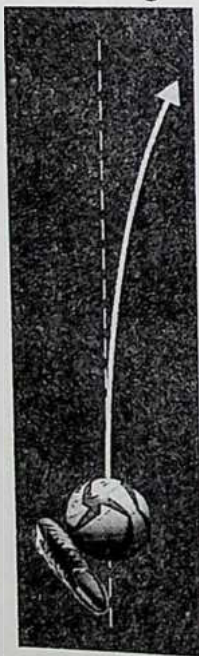
muvofiglashtira olmaydi va harakatlardagi xatoliklar tufayli ko'pincha to'pning o'rtasiga aniq tepa olmaydi. Noaniq zarba shuningdek yerning notekisligi va oyoqning to'pga tegish momentida o'yinchi unga "ko'z qiri bilan" qarashi, ya'ni periferik ko'rish bilan ham chaqirilishi mumkin. Natijada to'p o'ngga yoki chapga aylanma harakatni oladi (aylantirilgan to'p), bu uning uchish yo'nalishini og'ishtiradi.

Biroq o'yinda ko'pincha taktik fikrlardan kelib chiqish bilan to'pni yon tomonga qarab chetlashtirish, uni "aylantirish" zarurati vujudga keladi. To'pning to'g'ri chiziq bo'yicha uchish yo'nalishida raqiblar turgan va uni nishonga faqatgina uchish balandligini o'zgartirish bilan yo'llashning iloji bo'lmaydigan vaziyatlar ham vujudga kelishi mumkin. Aynan shunda to'pni vertikal tekislikdan qandaydir bir burchak ostida yo'llashga to'g'ri keladi.

To'pni aylantirib uzatish uchun yuqori texnik tayyorgarlik kerak bo'ladi. Futbolchidan harakatlarning murakkab koordinatsiyasi talab qilinadi. To'p kerakli yonlama yo'nalishda borishi uchun to'pga kuch qo'yiladigan nuqtani markazdan yon tomonga qancha siljitish kerakligini aniq hisoblash lozim bo'ladi. Agar to'pga yuqoriga qarab ham aniq yo'nalishni berish, raqibning xalaqit berishida zarbani tezkorlik bilan bajarish, buning ustiga zarba kuchini boshqarish lozimligini ham hisobga oladigan bo'lsak, u holda aylantirilgan to'pni nishonga faqat a'lo darajada tayyorgarlik ko'rgan futbolchigina aniq yo'llashi mumkinligi ravshan bo'lib qoladi.

2.2.2. To'pning normal uchish trayektoriyasidan chetlashishi

Agar zarba to'pning markazidan chap tomonga berilsa (zarbani bajaradigan o'yinchi nuqtai-nazaridan), u nishon va to'pning o'rtasini tutashtiradigan xayoliy to'g'ri chiziqdan o'ng tomonga og'adi (5-rasm).



5-rasm.

Agar zarba to'pning markazidan o'ng tomonga berilsa, u xayoliy to'g'ri chiziqdan chap tomonga og'adi. Zarba berish nuqtasi qanchalik yon tomonga bo'lsa, og'ish yoyi shunchalik katta bo'ladi. To'pning uchish yo'li ortishi bilan og'ish yoyi ham ortadi.

Nima uchun to'p odatdagi uchish trayektoriyasidan chetlashadi?

Agar kuch to'pning markaziga emas, markazdan yon tomonga qo'yilsa, u yonlama yo'nalishda aylana boshlaydi, agar zarba markazdan yuqoriga yoki pastga to'g'ri kelsa, aylanish oldinga yoki orqaga qarab bo'ladi. Bunday aylanish natijasida to'pning atrofida havo qatlamining zichligi o'zgaradi. Kuch qo'yilgan nuqtaga yaqin tomonga oldinga qarab tez harakatlanish oqibatida havoning zichlashishi boshlanadi, to'p teskari yo'nalishda aylanayotgan qarama-qarshi tomonga esa – havoning nisbiy siyraklashishi boshlanadi.

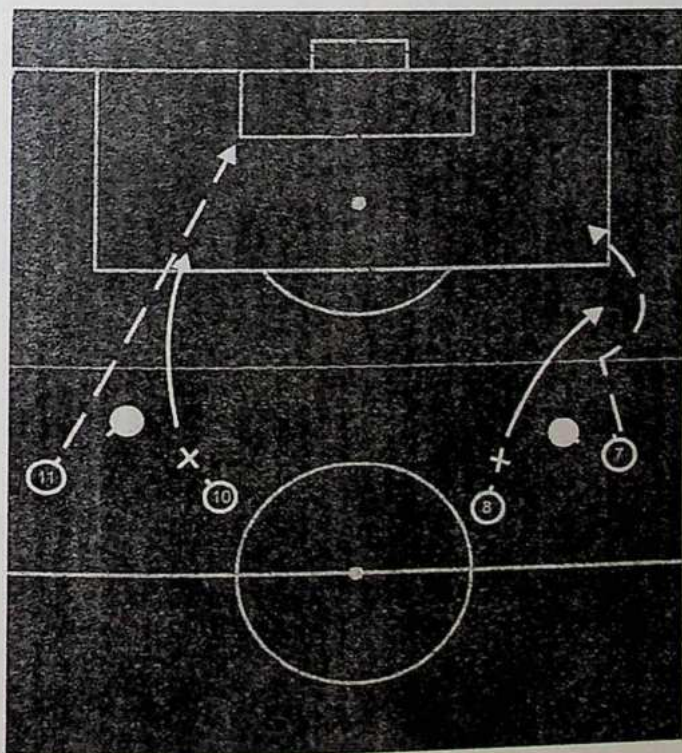
Ko'proq zich havo qatlamida to'p tabiiyki kattaroq qarshilikka duch keladi. bu qarshilik unga odatdagi trayektoriya bo'yicha, ya'ni to'g'ri chiziq bo'yicha yoki to'g'ri tekislikda uchishga yo'l qo'ymaydi va uni odatdagi yo'nalishdan og'ishtiradi.

Bu amalda markazdan yon tomonga qo'yilgan kuch tufayli to'p xayoliy to'g'ri chiziqdan chetlashishini anglatadi. To'pning markazidan

yuqoriga yoki pastga qo'yilgan kuch esa to'pni oldinga yoki orqaga qarab aylanishga majbur qiladi, bu uchish trayektoriyasining uzayishiga yoki qisqarishiga olib keladi. Agar zarba to'pning markazidan pastga berilsa, trayektoriya uzayadi, agar markazdan yuqoriga berilsa – to'pning uchish yo'li.

Aylantirilgan zarbalarni qo'llash

Aylantirilgan zarbalarni qo'llash, yuqorida aytib o'tilganidek, yuqori texnikani talab qiladi. Futbolchi bunday zarbalarga ega bo'lish uchun juda ko'p mashq qilishi kerak bo'ladi.



6-rasm.

Aylantirilgan zarbalardan foydalanish ko'pincha majburiy vaziyat

bilan chaqiriladi. Juda ko'p hollarda faqatgina aylantirilgan zarbani qo'llash bilan vaziyatdan chiqish mumkin bo'ladi (jonli devorni yonlatib darvozaga zarba berish, darvozaning burchagini to'sib turgan raqibni aylanib o'tadigan uzatma berish va hokazolar).

Ko'pgina hollarda to'pning aylanish yo'nalishi ham ahamiyatga ega bo'ladi. U faqatgina shaxsiy mulohazalar bilan shartlanishi mumkin emas, balki vaziyatga bog'liq ravishda tanlanishi lozim. Shundan kelib chiqqan holda, aylantirilgan zarbalardan taktik jihatdan to'g'ri foydalanish kerak bo'ladi. 6-rasmda, masalan, № 10 o'yinchi to'pni chap qanot hujumchisining "yo'liga" tashlash bilan aylantirilgan uzatishni to'g'ri qo'llaydi, № 8 o'yinchi esa noto'g'ri qiladi: natijada o'ng qanot hujumchisi to'pni quvib yetish uchun boshlang'ich yugurish yo'nalishini o'zgartirishga majbur bo'ladi.

2.2.3. Aylantirilgan zarbalarning kamchiliklari

Bizning aniqlashimizcha, taktika nuqtai-nazaridan aylantirilgan to'p to'pni aylantirishga olib keladigan harakatlarni texnik jihatdan yaxshi bajaradigan futbolchi uchun jiddiy qurolga aylanishi mumkin. Biroq bunday to'pning kenglikdagi harakati murakkab bo'lishi sababli bunda ko'pgina xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin. Ko'pgina hollarda aylantirilgan zarbani chuqurlik, balandlik va yonlama yo'nalish bo'yicha hisoblash lozim bo'ladi. Demak bunday to'p uch o'lchovli trayektoriyani chizadi. Faqat dumalayotgan to'pgina balandlik bo'yicha hisob-kitob qilinmaydi.

Aylantirilgan zarbalarning kamchiliklari nimalarda namoyon bo'ladi?

1. Aylantirilgan zarbalarni texnik va taktik jihatdan to'g'ri qo'llash – futboldagi eng qiyin vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi. Bunday zarbalardan foydalanishda o'yinchi ko'pgina omillarni hisobga olishiga

to'g'ri keladi, Shu sababli tayyorgarligi past bo'lgan futbolchi hatto tarkib topgan o'yin vaziyatidan boshqa yo'l bilan chiqishning deyarli iloji bo'lmagan taqdirda ham bunday zarbadan istar-istamas foydalanadi. Ular qo'llanilgan hollarda xatolarning foyiz ko'rsatkichi katta bo'ladi.

2. Aylantirilgan zarbalarining kamchiligi, shubhasiz, shundan iboratki, undan to'pni uzatish uchun foydalanilganda aynan to'pning tez aylanishi oqibatida to'pni qabul qilish qiyinlashadi. Agar qandaydir bir sabablarga ko'ra, masalan, diqqat-etiborli emaslik tufayli o'yinchi uning aylanish yo'nalishini aniqlay olmagan taqdirda aylantirilgan to'pni qabul qilish ayniqsa muammoli bo'ladi. Bunda to'pni kutayotgan futbolchi to'pni qabul qilishda va hatto pozitsiyani to'g'ri tanlashda ham xatoga yo'l qo'yishi mumkin.

3. Aylantirilgan to'plarning yana bir jiddiy kamchiligi shundan iboratki, to'pga kuchning markazga qo'yilmasligi tufayli bu kuch to'pga maksimal darajada uzatilmaydi. Kuchning bor-yo'g'i unga burchak ostida qo'yilgan qismigina to'pni oldinga qarab harakatlantirishga xizmat qiladigan foydali energiyaga aylanadi, qolgan qismi esa yo'qoladi yoki aylanishga va aylantirishga sarflanadi.

Aytilganlardan ikkita asosiy kamchilik kelib chiqadi. Bir tomondan, to'pni hohlanadigan kuch bilan kerakli joyga yo'llashning iloji bo'lmaydi, ikkinchi tomondan esa – beriladigan kuchning ma'lum bir qismi yo'qoladi.

Shu bilan birgalikda, kamchiliklariga qaramasdan, aylantirilgan zarbalar shunchalik muhim taktik ustunliklarga olib keladiki, ularni ishlab chiqishni futbolchilarning muntazam mashg'ulotlariga kiritish zarur bo'ladi.

Maktablardagi seksiyalarda aylantirilgan zarbalarga ko'p vaqt

ajratishning iloji yo'q, chunki o'quvchilar dastlab futbol o'ynash texnikasining boshqa, muhimroq elementlarini to'g'ri o'zlashtirishlari lozim bo'ladi, shu sababli ularga aylantirilgan zarbalarining ahamiyatini tushuntirish va bunday zarbalarni qanday bajarishni namoyish qilish yetarli bo'ladi.

2.2.4. Zarbani bajarishning asosiy mexanizmi

Agar zarbani tarkib toptiruvchilarga yoyadigan bo'lsak, u holda bir nechta fazalarni ajratish mumkin. Amaliyotda bunday ajratishni bajarish qiyin, chunki zarba – bu uzluksiz harakatlar seriyasidir. Biroq baribir oyoq bilan zarba berishning asosiy mexanizmining elementlarini nazariy jihatdan ko'rib chiqish zarur bo'ladi, chunki uni ko'rib chiqish bilan mumkin bo'lgan xatolarni ko'rish va to'g'irlash osonroq bo'ladi, bu o'qitish jarayonida muhim bo'ladi.

Oyoqning turli qismlari bilan bajariladigan zarbalar o'rtasida kattagina texnik farqlar kuzatiladi. Biroq prinsipial elementlar bo'yicha olib qaraydigan bo'lsak, oyoq bilan zarba berishning barcha turlari bir xil bo'ladi.

Bu elementlar quyidagilardir:

- 1) to'pga yondashish;
- 2) to'pni tepadigan oyoqni silkitish;
- 3) zarbaning o'zi (kuchni berish);
- 4) oyoqning to'pning izidan ergashishi.

Oyoq bilan zarba berishning ba'zi bir ko'proq differensiallangan elementlari oyoqning turli qismlari bilan zarba berishda shakli bo'yicha farq qiladi. Shakl to'p qaysi taktik mulohazalardan kelib chiqish bilan uzatilishiga bog'liq ravishda ham o'zgaradi. Biroq to'rtala elementniyam,

mohiyatiga ko'ra, oyoq bilan zarba berishning joyida turib yoki harakatlanish bilan, qo'zg'almas yoki harakatlanayotgan to'pga amalga oshiriladigan barcha turlarini bajarishda ko'rish mumkin.

2.2.5. Zarbaga qo'yiladigan talablar

Birinchi navbatda mumkin qadar kattaroq aniqlikni talab qilish lozim bo'ladi. Futbolchining tayyorgarligi qanchalik yaxshi bo'lsa, u tomonidan yo'llangan to'plar shunchalik ko'p nishonga aniq yetib boradi. Aniq zarbani faqatgina xalaqit beruvchilarsiz joyida turib amalga oshirishda emas, balki sportchi og'ir sharoitlarda bo'ladigan hollarda ham (o'yinchi harakatda bo'lganda, to'pni noodatiy yo'nalishdan qabul qilib olganda, unga raqib xalaqit berganda, futbol maydonining chegaralari harakatlarni cheklab qo'yganda) talab qilish lozim bo'ladi.

Ba'zan darvozaga berilgan zarba darvoza bonni sarosimaga solib qo'yishi foydali bo'ladi. Jiddiy tayyorgarlik ko'rmasdan darvozaga berilgan zarbalar kutilmagan gollar bilan tugagan hollar juda ko'p uchraydi.

Aksariyat hollarda biz aniq va kutilmagan zarbaga faqatgina kuch bilan ajralib turuvchi zarbaga qaraganda ko'proq ustivorlik beramiz. Biroq avvalambor to'pni o'zining darvozasidan mumkin qadar uzoqroqqa uzoqlashtirish kerak bo'ladigan holatlar ham uchraydi. Bunda yuqori klassli futbolchi bunday zarbani birorta jamoadosh sherigi qabul qilib oladigan qilib yo'llashga harakat qiladi.

Agar zarbaning asosiy mexanizmi to'g'ri bo'lsa, agar biz tomonimizdan kelgusida zarbalarining alohida turlarining texnikasini tasvirlashda keltiriladigan barcha shartlarga rioya qilinsa, u holda, shubhasiz, to'pning uchish yo'nalishining aniqligi ham kattaroq bo'ladi. To'g'ri zarba berish texnikasi, uni aniq bajarish – shug'ullanish

mashg'ulotlarida o'zlashtiriladi. Aniqlikning o'zi faqatgina ob'ektiv omillarga emas, masalan, to'p yo'llanayotgan masofaga emas, balki to'pga zarba berish kuchiga ham bog'liq bo'ladi.

2.2.6. Zarbaning kuchi

Zarbaning kuchiga to'g'ri texnikadan tashqari boshqa, tashqi omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Ularni batafsilroq ko'rib chiqamiz.

1. *Yugurish tezligi.* To'pga zarba berish amalga oshiriladigan paytda yugurish tezligi qanchalik katta bo'lsa, to'pga shunchalik katta zarba kuchi qo'yiladi va to'p shunchalik tezroq uchadi.

Yengil atletikachi 30-40 m yugurgandan keyin maksimal tezlikni oladi. Futbolchi to'pga zarba berguncha bunday masofani yugurib o'tish imkoniyatidan deyarli mahrum. Biroq u qisqa masofada katta zarba berish kuchiga erishish uchun foydalaniladigan mumkin qadar yuqori tezlikni olishga intilishi lozim.

Ko'pgina o'yinchilar yengil yugurishni amalga oshiradi. Bu faqat zarbaning kuchi ahamiyatga ega bo'lmagan hollarda to'g'ri bo'ladi, chunki texnik jihatdan to'g'ri zarbani sekin yugurish bilan anchagina yaxshi bajarish mumkin. Kuchli zarba kerak bo'ladigan holatda yengil yugurish o'rinli bo'lmaydi. Bu yerda juda katta tezlikka erishish va zarbagacha 2-3 qadam qolgandagina to'pga ko'proq aniq yondashish uchun yugurishni biroz sekinlashtirish zarur bo'ladi.

2. *Tepadigan oyoqni silkitish kattaligi* (va shu tufayli zarba beradigan oyoq kaftining harakat tezligining kattaligi) zarbaning kuchini va shundan kelib chiqqan holda to'pning tezligini anchagina oshiradi. Tepadigan oyoq orqaga qanchalik ko'p tortilsa, zarba beradigan oyoq kaftining harakatini shunchalik ko'proq tezlashtirish mumkin.

Tana massasini ham nazardan qochirmaslik lozim, u tepadigan oyoqqa ta'sir ko'rsatadi. Agar zarbada faqatgina boldir ishtirok etsa (harakat tizza bo'g'inida) to'pga sonning ishtiroki bilan silkitishga qaraganda (harakat tizza va tos-son bo'g'inlarida) anchagina kamroq kuch beriladi.

Ko'rinib turibdiki, to'pning uchish tezligi uchun oyoqni silkitish kattaligi va uning davomi sifatida oyoq kaftining harakat tezligi muhim bo'ladi. Bu faqatgina yirik tana tuzilishiga, kuchli mushak tizimiga ega bo'lgan o'yinchilargina to'pga kuchli zarba berishga qodir bo'ladi degan fikrni inkor qiladi. Oyoq mushaklari zalvorli bo'lmagan o'yinchi ham to'pga kuchli zarba bera oladi. Shu sabablarni mushaklarni haddan ziyod rivojlantirish va mustahkamlash oshiqcha bo'ladi. Yaxshisi to'pni tepadigan oyoqni mumkin qadar kattaroq va tezroq silkitishga erishgan ma'qul.

To'pning uchish tezligi to'g'risida gapirganda (bu kuchli tepilgan to'p deb ataladi) burilishlar bilan zarba berish, shuningdek bunday zarbalarni bajarishda oyoqni silkitish to'g'risida gapirmasdan bo'lmaydi. Agar tayanch oyoqda ma'lum bir burchakka burilish, so'ngra bu holatdan to'pga qarab burilish amalga oshirilsa, to'pga beriladigan kuch anchagina ortadi (xuddi yengil atletikada disk yoki yadro uloqtirish kabi, agar ular burilishdan keyin qo'ldan bo'shatilsa — uzoqroqqa uchadi). Burilish natijasida to'pga beriladigan kuch anchagina ortadi: chunki zarbada katta tana massasi qatnashadi, bundan tashqari burilish tufayli tepadigan oyoqning uchi katta tezlanish oladi.

3. *To'pning qattiqligi, qayishqoqligi* to'pning tezligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Qattiq yuzaga urilganda u avval deformatsiyalanadi, keyingi momentda qayishqoqlik tufayli u dastlabki shaklga qaytishga intiladi. To'p qanchalik qattiq bo'lsa va uning qayishqoqligi qanchalik katta bo'lsa, bu

intilish shunchalik shiddatli bo'ladi. Qattiq to'pning qattiq yuzadan sakrash tezligi qanchalik katta bo'lsa, uning uchishi shunchalik tez va shundan kelib chiqqan holda shunchalik kuchliroq bo'ladi.

Biroq to'pning haddan ziyod qattiqligi foydali bo'lmaydi. Masalan, juda qattiq, oshiqcha shishirilgan to'p shunday tezlik bilan sakraydiki, uni qabul qilish va talab qilinadigan yo'nalishda uzatish qiyin bo'ladi.

4. *Zarba yuzasining qattiqligi* ham to'pning kuchini oshiradi: chunki uning qayishqoqligi titilgan, yumshoq yuzaga zarba berishga qaraganda qattiq yuzaga zarba berishda ko'proq namoyon bo'ladi.

Zarba yuzasining qattiqligi oyoq mushaklarining (ayniqsa oyoq kafti mushaklarining) yo'nalishtirilishiga bog'liq bo'ladi. Ba'zi bir o'yinchilar, asosan himoya o'yinchilari butsaning uchi yoki tilining ostiga qandaydir bir "mustahkamlaydigan" material qo'yish bilan poyafzalining zarba yuzasining qattiqligini oshirishga harakat qiladi (masalan, inglizlar poyafzalning zarba yuzasi qattiqroq bo'lishi uchun oyoqning yuqori qismini paxta bilan o'raydilar).

Biroq shuni qayd qilish lozimki, garchi zarba yuzasining qattiqligi zarbaning kuchini oshirsada, biroq qattiq oyoq to'pni yetarlicha yaxshi "his qilish" ga imkon bermaydi, bu zarbaning noaniq bo'lishini chaqirishi mumkin. Shu sababli qattiq zarba yuzasini faqatgina zarba berish momentida oyoqning mushaklari va bo'g'inlarini zo'riqtirish yo'li bilan hosil qilish zarur bo'ladi. Poyafzalning ba'zi bir qismlarini, ayniqsa uchini oshiqcha mustahkamlash esa zarbaning aniqligining zarariga ishlashi mumkin.

5. *Qabul qilinadigan to'pning tezligi* to'pni qabul qiladigan o'yinchi uni to'xtatganda to'p sakrashga intiladigan kuchni oshiradi.

6. *To'pning harakatlanish tezligi* zarba uning yuzasining qaysi nuqtasiga to'g'ri kelganligi va bu zarbaning kuchi qaysi yo'nalishda ta'sir ko'rsatishiga ham bog'liq bo'ladi.

7-rasm.



8-rasm.



Nazariy jihatdan, to'pning markazi yo'nalishida uning ko'ndalang kesimiga perpendikulyar tarzda ta'sir ko'rstuvchi kuchdan to'lig'icha foydalaniladi. Biroq kuch to'pning markazi yo'nalishida berilmasa, uning bir qismi yo'qoladi.

Nazariy hisoblashlar bilan to'pning markaziga aniq qo'yilgan kuch to'pga 100% o'tishini isbotlash mumkin (7-rasm), biroq amalda bunga ishqalanish to'sqinlik qiladi. Agar kuch 60° burchak ostida berilsa, uning bor-yo'g'i taxminan 50% igina to'pni oldinga harakatlantirish uchun sarflanadi (8-rasm).

Bunday deyish nazariy jihatdan faqat to'pning markaziga tepilsagina to'pga eng kuchli zarbani berish mumkinligini anglatadi (9-rasm). Agar zarba to'pning markazidan yuqoriga yoki pastga berilsa, ayniqsa markazdan

yon tomonga berilsa, uchish kuchi va uzoqligi kichikroq bo'ladi, shu bilan birgalikda to'p qandaydir bir o'q atrofida aylana boshlaydi va egri chiziqli bo'yicha uchadi.

Darvoqe, to'pning bunday uchishi taktika nuqtai-nazaridan afzal bo'lishi mumkin.

7. *Havoning qarshiligining ortishi yoki kamayishi* to'pning kuchining namoyon bo'lishiga yordam berishi yoki to'sqinlik qilishi mumkin. Agar havo harakatining yo'nalishi to'pning harakat yo'nalishiga qarama-qarshi bo'lsa, u zarbaning kuchini zaiflashtiradi, yo'nalish bir xil bo'lganda esa — oshiradi. Havoning qarshiligining ta'sirini faqat shamolli ob-havoda hisobga olish lozim bo'ladi. Shamolsiz ob-havoda havoning qarshiligi doimiy omil bo'lib hisoblanadi (agar to'p aylanmasdan harakatlansa).

8. Zarbaning kuchi to'pning og'irligi bilan ham belgilanishi mumkin. Futbol o'ynash qoidalari to'pning ma'lum bir og'irligini ko'zda tutishi sababli, bu yerda ko'rsatkichlarda katta farqlar bo'lishi mumkinligi to'g'risida o'ylab o'tirmasa ham bo'ladi.

Bir xil kuch bilan yo'llangan bir xil qattqlikdagi to'plar to'p yengilroq (400 g atrofida) yoki og'irroq (450 g atrofida) bo'lishidan qat'iy nazar, trayektoriya bo'ylab taxminan bir xil tezlik bilan harakatlanadi. Farq faqatgina shundan iborat bo'ladiki, kattaroq massaga ega bo'lgan to'pning tezligi harakat bilan olingan inersiya kattaroq bo'lishi sababli kattaroq masofada so'nadi. Shundan kelib chiqqan holda, xuddi o'sha masofadan xuddi o'sha kuch bilan yo'llangan og'irroq to'p o'yinchining oyog'i yoki boshi bilan yoki darvozabonning qo'llari bilan aynan o'zining kattaroq massasi tufayli kuchliroq to'qnashadi.



9-rasm.

Agar qandaydir sababga ko'ra (masalan, yomg'irli ob-havo tufayli) to'pning og'irligi anchagina oshsa (ko'pincha 550–600 g gacha), oyoqlarning mushaklari qo'shimcha yuklamaga bardosh bera olmasligi mumkin, bu to'pning tezligining kamayishida, zarba kuchining kamayishida namoyon bo'ladi. Kuchning bu yo'qolishini qandaydir bir darajada oyoqni kattaroq silkitish va yugurish bilan kompensatsiyalash mumkin.

Bu fizikaviy qonuniyatlarning amaliy qo'llanilishi, masalan, shamolli ob-havoda kuzatiladi, bunda o'yinchilar og'irroq to'p bilan o'ynashni afzal ko'radilar: bunday to'p kattaroq og'irligi tufayli shamol ta'sirida kamroq chetlashadi.

9. *Tortish kuchining ta'siri* umuman olganda hamma joyda bir xil, bu o'rinda ma'lumot uchungina eslatib o'tiladi. Amalda u amaliy ahamiyatga ega emas.

2.3. Zarbalarning turlari

Zarbalarni turlarga ajratishda turli nuqtai-nazarlar hisobga olinadi.

Zarba berish paytida to'pga oyoqning qaysi qismi tegishiga bog'liq ravishda quyidagi zarbalar farqlanadi:

- 1) oyoqning ichki qismi bilan;
- 2) oyoq do'ngligining ichki qismi bilan;
- 3) oyoq do'ngligining o'rtasi bilan;
- 4) oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan;
- 5) oyoqning tashqi qismi bilan;
- 6) oyoqning uchi bilan;
- 7) tizza bilan;
- 8) tovon bilan.

Zarba berish texnikasiga o'qitish paytida shuni hisobga olish kerakki,

oxirgi beshta punktda ko'rsatilgan zarbalardan o'yin raytida faqatgina majburiy vaziyatlardagina foydalaniladi. Shu sababli ularni o'zlashtirishga ko'p vaqt ajratish maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

Taktik foydalanish nuqtai-nazaridan zarbalar uzatmalarni bajarish va darvozaga hujum qilishda, o'zining darvozasi oldida xavfni bartaraf qilishda, ko'ndalang uzatmalar berish va boshqa shu kabilarda qo'llaniladi. Zarbaning u yoki bu turini tanlash taktik vaziyatdan kelib chiqadi, biroq bunda umum tomonidan qabul qilingan texnika o'zgarmaydi.

Zarba beriladigan balandlik nuqtai-nazaridan zarbalarning quyidagi uchta turi farqlanadi:

- 1) pastlatib zarba berish;
- 2) yarim balandlatib zarba berish;
- 3) balandlatib zarba berish.

Zarbalar ularning yo'nalishiga bog'liq ravishda ham farqlanishi mumkin. Vertikal tekislikda to'g'ri chiziq bo'yicha harakatlanish bilan nishonga yetib boradigan to'plar bor. Biroq vertikal tekislikdan chetlashadigan, egri chiziq bo'yichp uchadigan to'plar ham bor.

Shunday qilib, bizning aniqlashimizcha, zarbalarni turli nuqtai-nazarlarni hisobga olish bilan ajratish mumkin. Kelgusida ko'proq ko'rgazmali bo'lishi uchun zarbalar futbolchi to'pni oyog'ining qaysi qismi bilan tepishiga muvofiq ko'rib chiqiladi.

2.3.1. Oyoqning ichki qismi bilan zarba berish

Futbolda bunday zarbalarga tez-tez murojaat qilinadi. Ular to'pni ko'proq aniq yo'llash imkonini beradi. Uzatmalar berish, ya'ni o'yinni jamoaviy tarzda olib borish uchun qo'l keladi. Boshqa o'yin vaziyatlariga yechim topishda ham katta rol o'ynaydi. Darvozaga zarba berishda yoki

himoyalanişda ularga kamroq murojaat qilinadi.

Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishning zarbalarning boshqa turlariga qaraganda nisbatan aniqroq bo'lishi shu bilan izohlanadiki, bunda to'pga oyoqning eng katta yuzasi tegadi. Mazkur zarbani bajarish texnikasi yetarlicha oson o'zlashtiriladi, bunga oyoqning katta yassi yuzasi katta darajada ko'maklashadi.

Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishdan tez-tez foydalanilishi, shuningdek endigina boshlayotganlar uni egallashda tezda muvaffaqiyatga erishishi futbol texnikasiga o'qitishni, oldin tarkib topgan amaliyotdan farqli o'laroq, shu zarbani o'zlashtirishdan boshlashga undaydi.

Biroq u salbiy jihatlarga ham ega. Masalan, futbolchi to'pga yaqinlashayotganda aksariyat hollarda raqib bunday zarba bilan yo'llangan to'p qayoqqa qarab uchishini oldindan ko'rishni mumkin. Zarbaning boshqa bir salbiy jihati asosan harakatlanish paytida namoyon bo'ladi. Odatda yugurish paytida oyoqning bo'ylama o'qi ko'pincha to'g'riga yo'naltiriladi. Agar biz to'pga oyoqning ichki qismi bilan zarba bermoqchi bo'lsak, tepadigan oyoqning burilishi yugurish ritmini buzadi. Ehtimolki, bu ikkita salbiy chizgilar ba'zi bir yuqori klassli o'yinchilarni zarbalarning boshqa turlaridan, asosan oyoq do'ngligining o'rtasi yoki uning tashqi qismi bilan zarba berishdan foydalanishni afzal ko'rishga undasa ajabmas.

2.3.2. Oyoqning ichki qismi bilan zarba berish texnikasi

Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishni yugurish bilan yoki yugurmasdan amalga oshirish mumkin (10-rasm). Zarba berishning ushbu turlarining texnikasi, mohmyatiga ko'ra o'xshash, shu sababli ular alohida-alohida ko'rib chiqilmaydi.

Tinch holatda turgan yoki harakatlanayotgan to'pga qarab zarba

yo'nalishi bilan mos tushadigan chiziq bo'yicha to'g'ri yugurib kelish lozim bo'ladi. Yugurish 3-4 m dan oshmasligi lozim. Oyoqning ichki qismi bilan berilgan zarbaning kuchi tepadigan oyoqning spesifik, tormozlangan harakati tufayli uzoqdan yugurib kelgan bilan unchalik ko'p oshmaydi. Yugurish yengil bo'lishi lozim. Agar oldindagi to'pgacha bo'lgan masofa yaxshi hisoblansa, u holda yugurish ritmida buzilishlar bo'lmaydi. Agar to'pgacha bo'lgan masofa noto'g'ri aniqlangan bo'lsa, qadamni qisqartirish yoki uzaytirish zarur bo'ladi.



10-rasm.

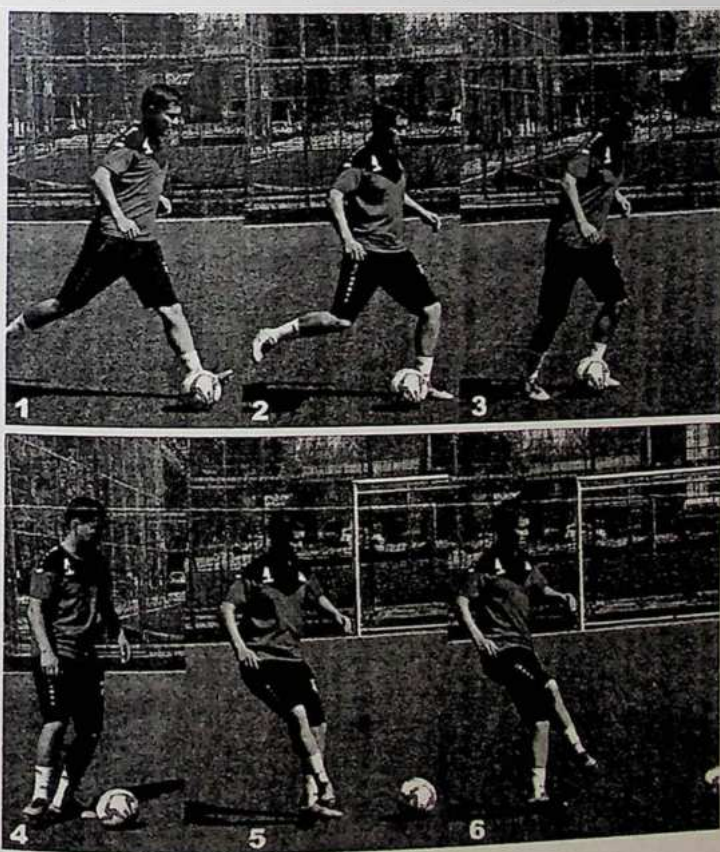
Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishda bu unchalik katta xato bo'lib hisoblanmaydi, chunki yuqorida ko'rsatilganidek, mazkur holatda tez yugurib kelish bilan to'pning kuchini oshirishga unchalik ehtiyoj bo'lmaydi.

Yugurishdan keyin to'pga yondashish va tepadigan oyoqni silkitish keladi. uni tashqi tomonga shunday aylantirish kerak bo'ladiki, bunda oyoqning bo'ylama tekisligi zarba yo'nalishiga perpendikulyar bo'lsin, poyafzalning tagchizig'i esa — yerga parallel bo'lsin. Tepadigan oyoq tizzadan biroz shunday bukilishi kerakki, bunda oyoqning pastki qismi yerdan 6-7 sm masofada bo'lsin (bu holatda to'pning markazining yerdan balandligi taxminan 12 sm ni tashkil qiladi). Shu holatdan tepadigan oyoq biroz orqaga tortiladi. Tayanch oyoq to'pdan 10-15 sm masofada turadi, tizzadan biroz bukiladi, oyoqning bo'ylama o'qi zarba yo'nalishiga deyarli

parallel bo'ladi.

Tepadigan oyoqni judayam orqaga tortmaslik lozim. Silkitish paytida yer bilan boldir o'rtasidagi burchak 45° — 50° dan oshmasligi lozim.

Tananing yuqorigi qismi biroz oldinga egiladi, nigoh to'g'ri to'pga qarab yo'naltiriladi. Qo'llar tananing yonida bo'ladi va muvozanatni ta'minlaydi. Tepadigan oyoqqa qarama-qarshi qo'l firsakdan bukiladi va biroz oldinga chiqariladi, boshqasi tananing yonida qoladi.



11-rasm.

To'pga yondashish va tepadigan oyoqni silkitishdan keyin oyoqni to'g'irlash, ya'ni to'pga yaqinlashish bosqichi sodir bo'ladi. Bu harakat son

mushaklaridan boshlanadi. Harakatning boshida tizza va oyoq mushaklari bo'shashgan bo'ladi, biroq zarba berish paytida, ko'proq zo'riqqan zarba yuzasini hosil qilish uchun ular zo'riqtirilishi lozim. Oyoqni to'g'irlash qudratli bo'lishi lozim, biroq bu o'rinda gap ko'proq zarba to'g'risida emas, itarilish to'g'risida boradi. Biz qanday uzatmani (pastlatib yoki balandlatib) amalga oshirmoqchi ekanligimizga bog'liq ravishda to'pning o'rtasiga yoki uning markazidan pastga zarba berishimiz lozim bo'ladi.

Zarba berish paytida tananing holati, mohiyati bo'yicha, o'zgaribmaydi. Biroq uning yuqorigi qismi biroz orqaga egiladi (tayanch oyoning sonidan boshlab) Oyoq to'pni kuzatib borganda egilish ortadi. Zarba berish paytida qo'llarning holati ham amalda o'zgarishsiz qoladi.

Zarba berish tugagandan keyin oyoqni to'xtatmaslik lozim, vaqtincha zo'riqqan mushaklar bo'shashgandan keyin tepgan oyoq to'pning izidan harakatni davom ettiradi. Bu bilan to'pning uchishining ko'proq davomiyligi ta'minlanadi (11-rasm).

Keltirilgan tasvirlash tinch holatda turgan yoki yerda dumalayotgan to'pga zarba berishga tegishli. Yerdan sakragan to'pga to'xtatmasdan ishlov berishda zarba berish texnikasi biroz boshqacha bo'ladi.

2.3.3. Oyoqning ichki qismi bilan tushayotgan to'pga zarba berish texnikasi

Agar to'p tik tushayotgan bo'lsa, oyoqning ichki qismi bilan zarba berish texnikasi o'zgaradi, chunki tepadigan oyoqning tizzasini ko'proq bukish lozim bo'ladi va zaruratga qarab oyoq to'p bilan yuqorida uchrashadi. Oyoqni orqaga tortish va to'pni kuzatib borish ham kichikroq bo'ladi.

Tik tushayotgan to'pni oyoqning ichki tomoni bilan uzatishda

oyoqning to'g'ri holatda bo'lishiga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Shuni nazardan qochirmaslik kerakki, to'p tushayotgan burchak va zarbadan keyin u uchadigan burchak amalda bir xil bo'ladi. Bundan shu kelib chiqadiki, futbolchi tepadigan oyoqning bo'ylama tekisligini to'p kelib tushadigan burchakka va to'pni uzatish mo'ljallanayotgan burchakka mos keladigan holatga keltirishi lozim bo'ladi. Faqatgina boshlayotgan o'yinchilargina oyoqni bunday moslashtirishga qiynaladi. Tajribali o'yinchi shunchalik yaxshi "mushaklarni boshqarish hissi" ga ega bo'ladiki, u bu muammoni osongina va tabiiy ravishda hal qiladi.

Tana va qo'llarning holatida sezilarli o'zgarishlar bo'lmaydi. Agar to'p tik yoy bo'yicha uzatilsa, u holda tananing yuqorigi qismi odatdagidan ko'ra ko'proq orqaga tortiladi. Yerdan sakragan to'pga zarba berish texnikasi yuqorida keltirilgan texnikadan farq qilmaydi, faqat zarbaning o'zi biroz murakkab bo'ladi. Bu birinchi navbatda yerdan unchalik ko'p sakramaydigan to'pga tegishli. Endigina boshlayotgan o'yinchi bunday zarbani bajarishga qodir bo'lmaydi, chunki uni bajarishda o'yinchining pozitsiyasi to'pning sakrash nuqtasi bilan belgilanadi, endigina boshlayotgan o'yinchiga bu nuqtani aniqlash qiyin bo'ladi. To'p yerdan sakraydigan momentni qo'ldan chiqarmaslik zarur bo'ladi.

2.3.4. Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishga o'qitish

Texnika tushuntirib berilgandan va ko'rsatib berilgandan keyin kirish mashqi sifatida osib qo'yilgan to'pga zarba berishlarni bajarish lozim bo'ladi.

To'p ip bilan sport zalining shiftiga (futbol maydonida – darvoza to'siniga) osiladi. O'rganuvchi yengil tebranayotgan to'pga to'p unga

yaqinlashgan momentda oyoqning ichki qismi bilan zarba beradi (12-rasm). Bunda to'p har doim yonlama aylanishsiz bitta tekislikda harakatlanishi lozimligiga e'tibor qaratish zarur bo'ladi.



12-rasm.

Agar to'pni osib qo'yishning iloji bo'lmasa, futbolchining o'zi uni ipidan ushlab turadi (13-rasm). Biroq bunda mashqni bajarish murakkablashadi, chunki ip kalta bo'ladi va to'p oyoqqa tez-tez yetib keladi.



13-rasm.

Bu ikkita kirish mashqi, tabiiyki hali oyoqning ichki qismi bilan sifatli zarba berish texnikasini bermaydi. Ulardan ko'zlangan maqsad o'rganuvchilar oyoqning to'pga zarba berishi kerak bo'lgan qismini "his qilishi" dan iborat. Mashq har ikkala oyoq bilan ham bajariladi.

So'ngra oyoqning ichki qismi bilan zarba berishga o'qitish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- 1) joyida turib to'psiz zarba berish harakatlarini bajarish;
- 2) joyida turgan holda tinch holatda turgan to'pga sherigiga yoki devorga zarba berish: to'p tayanch oyoqdan 15-20 sm masofaga qo'yiladi;
- 3) 1 qadam qo'yish bilan tinch holatda turgan to'pga zarba berish. Zarba beradigan odam to'pdan 60-70 sm masofada shunday turadiki, bunda u tepadigan oyoq bilan bitta chiziqda tursin, so'ngra bir qadam qo'ygandan

keyin to'pning yonida keskin to'xtaydi, yengil zarba berish bilan to'pni 3-5 m narida turgan sherigiga yoki devorga yo'llaydi;

4) bir necha qadam sekin yugurib kelish bilan tinch holatda turgan to'pga sherigiga yoki devorga zarba berish;

5) futbolchi to'pni qo'li bilan yengil dumalatadi, uning izidan yuguradi va oyoqning ichki qismi bilan uni sherigiga uzatadi yoki devorga zarba beradi;

6) ro'parada turgan sherik to'pni yengil yo'llaydi, uni avval joyida turib, so'ngra sekin yugurib kelish bilan zarba berish bilan sherigiga qaytarish lozim bo'ladi;

7) o'rganuvchi devordan 3-4 m masofada turadi, harakatsiz turgan to'pni zarba berish bilan devorga yo'llaydi va sakrab qaytgan to'pni avval bitta oyoq bilan so'ngra navbatma-navbat ikkala oyoq bilan devorga qaytaradi;

8) yon tomondan dumalatilgan to'pni sherigiga uzatish, unga uzoqroqda turgan oyoq bilan zarba berish lozim, zarba berish paytida o'rganuvchi to'pni unga yo'llamoqchi bo'lgan sherigining qarshisida turadi. Bu mashqda o'rganuvchilar bir-biridan 4-5 m masofada uchburchak hosil qilib turish bilan navbatma-navbat to'pni bir-biriga yo'llaydi va unga zarba beradi;

9) ikkita futbolchi oyoqlarni almashtirish bilan navbatma-navbat to'pni bir-biriga uzatadi. Ularning orasidagi masofa goh oshiriladi, goh kamaytiriladi (6-10 m). Shundan keyin uchayotgan to'pga zarba berishga kirishish mumkin;

10) ro'parada turgan sherik tomonidan uzatilgan to'pni to'p ikkinchi marta yerdan sakragandan keyin unga havolatib (yoy bo'yicha) qaytarish;

11) 10-mashqning o'zi, biroq to'pga to'p yerdan birincha marta sakragandan keyin zarba berish;

12) to'parada turgan sherigi tomonidan uzatilgan to'pni to'p yerga tekkuncha zarba berish bilan unga qaytarish;

13) 10, 11, 12 punktlarda keltirilgan mashqlar shunday bajariladiki, bunda futbolchi yuqorilatib devorga uzatma bersin;

14) osilgan to'pga oyoqning ichki qismi bilan zarba berishni ishlab chiqish. To'p har qanday yo'nalishda erkin tebranishi mumkin. O'yinchidan to'g'ri pozitsiyani egallashni talab qilish;

15) avval joyida turib, so'ngra bir necha qadam qo'yish – yengil yugurib kelish bilan tushayotgan to'p yerga tekkandan keyin unga darhol tezkor zarba berish (yerga kelib tekkan to'pga to'xtatmasdan zarba berish);

16) sherigi tomonidan tashlab berilgan to'pni yerga avval ikkinchi, so'ngra birinchi marta tekkandan keyin to'xtatmasdan to'g'ri uning qo'lga qaytarish;

17) ikkita futbolchi ko'tarib uzatilgan to'plarni tushayotganda, yoki bir yoki ikki marta sakragandan keyin yoki to'p yerga tekkandan keyin darhol to'xtatmasdan bir-biriga erkin uzatadi. Sheriklar orasidagi masofa vaqti-vaqti bilan o'zgartirib turiladi.

2.3.5. Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishdagi xatolar

1. Zarbadan keyin to'p kuchli yonlama aylanishni oladi. Buning sababi deyarli har doim oyoqning noto'g'ri holatda turishida yashiringan bo'ladi: uning bo'ylama o'qi zarba yo'nalishi bilan mos tushmaydi, shu sababli kuch to'pning markazi yo'nalishida qo'yilmaydi.

Bu xato o'rganuvchi aniq zarba yo'nalishining qarshisida turmasligi bilan ham bog'lanishi mumkin. Natijada hatto oyoq to'g'ri turgan

holatdayam to'p oshiqcha aylantirilgan bo'lib chiqadi. Xatoni oyoqni tosson bo'g'inida ko'proq burish bilan to'g'irlash mumkin, bu oyoqning mos keluvchi holatini ta'minlaydi.

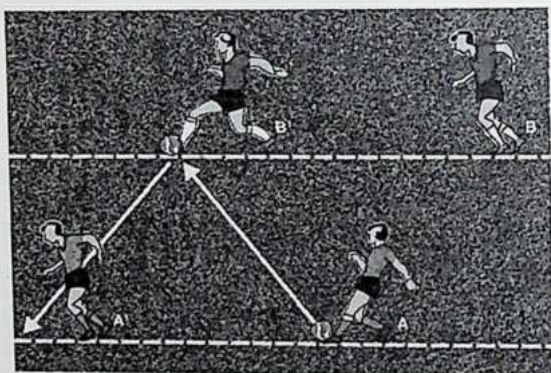
2. Ko'proq tez-tez uchraydigan xato to'pga keskin (qarsillatib) zarba berish bo'lib hisoblanadi (tayyorgarlik ko'rmagan o'yinchilarda ko'proq uchraydi). Xatoning sababi shundan iborat bo'ladiki, o'rganuvchi oyoqni orqaga tortish va to'pni kuzatib borish davomiyligini qisqartiradi.

To'pni ko'proq aniq yo'llash uchun vaziyat yo'l qo'yishiga qarab o'rganuvchilardan kuchni qo'yish davomiyligini mumkin qadar oshirishni talab qilish lozim. Zarba harakati xarakteriga ko'ra itaruvchan bo'lishi lozim. Agar oyoqni orqaga tortish va to'pni kuzatib borishga alohida urg'u berilsa, yanayam yaxshi.

3. Zarba berish paytida mushaklar (ikraoyoq mushaklar va oyoq mushaklari) biroz bo'shashgan bo'lishi lozim. Zarba kuchi oyoqning zarba yuzasining yetarlicha qattiq emasligi tufayli kamayadi. Ba'zan kuchli tepilgan to'plarni qabul qilishda oyoqning zarba yuzasi tekisligi to'pning kuchi ta'siri ostida chetlashadi va to'p oyoqdan hohlanmaydigan yo'nalishda uchadi. Bunda ayniqsa agar to'p odatdagidan og'irroq bo'lsa, zo'riqmagan mushaklarning cho'zilishi (pay cho'zilishi), asosan tizza mushaklarining cho'zilishi sodir bo'lishi mumkin.

Bu xatoni to'pga ko'rsatiladigan qarshilikni oshirish bilan bartaraf qilish mumkin. Ko'proq og'ir yoki hatto to'ldirilgan to'plarga zarba berish lozim bo'ladi. Bu o'rganuvchilarni zarba berish paytida mushaklarni zo'riqtirishga majbur qiladi. Agar xato mushaklarning oshiqcha bo'shashganligi yoki ularning zaifligi bilan bog'lansa, mushaklarni mustahkamlaydigan shiddatli mashqlarni bajarish zarur bo'ladi.

2.3.6. Tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar uchun mashqlar va o'yinlar

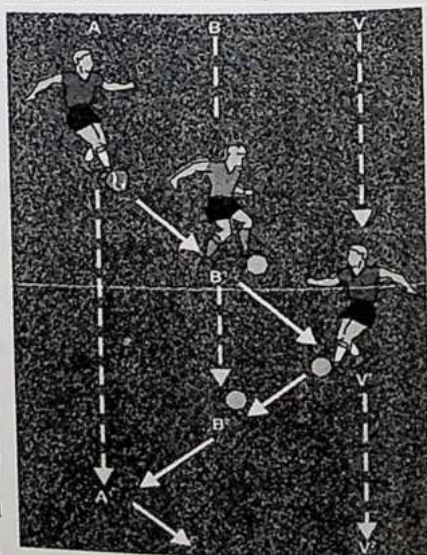


14-rasm.

ba'zilar shart-sharoitlar o'zgarganda kamroq tayyorgarlik ko'rgan futbolchilarga to'g'ri keladi, ba'zilarini esa yuqori malakali sportchilarga taklif qilish mumkin.

Ikkita yoki undan ko'p odam qatnashadigan mashqlarda o'rganuvchilar davriy ravishda rollarini almashtiradi.

1. Yugurish paytida juftlik uzatmalar (14-rasm). To'pni sherigiga "tashqi" (ya'ni undan uzoqroqda bo'lgan) oyoq bilan shunday uzatish kerakki, u yugurayotgan paytda dumalatib, pastlatib yoki yuqorilatib uzatilgan to'pni yugurish ritmini buzmasdan va ishlov bermasdan

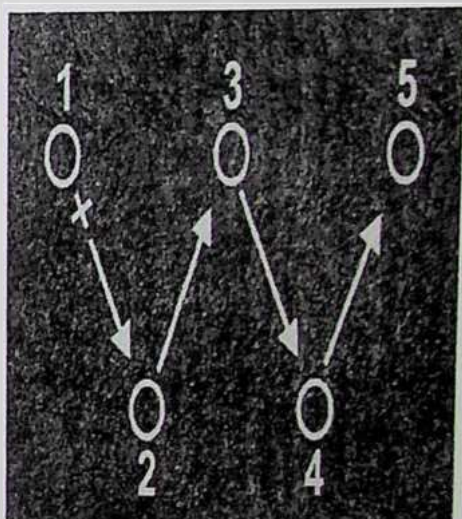


15-rasm.

qaytarishi mumkin bo'lsin ("tashqi" oyoq bilan zarba berish o'yinchining to'pga nisbatan to'g'ri holatini takomillashtirish uchun zarur bo'ladi).

2. Yugurish paytida uchlik uzatma.

Deyarli bir chiziqda sekin yugurayotgan uchta o'yinchi to'pni bir-biriga uzatadi (15-rasm). O'rtadagi futbolchining to'g'ri pozitsiyada bo'lishiga alohida e'tibor qaratiladi.



16-rasm.

3. To'liqinsimon uzatish. O'rganuvchilar ikki qator bo'lib turadi (16-rasm).

Qatorlar orasidagi masofa 6-7 m ni, qatordagi futbolchilar orasidagi

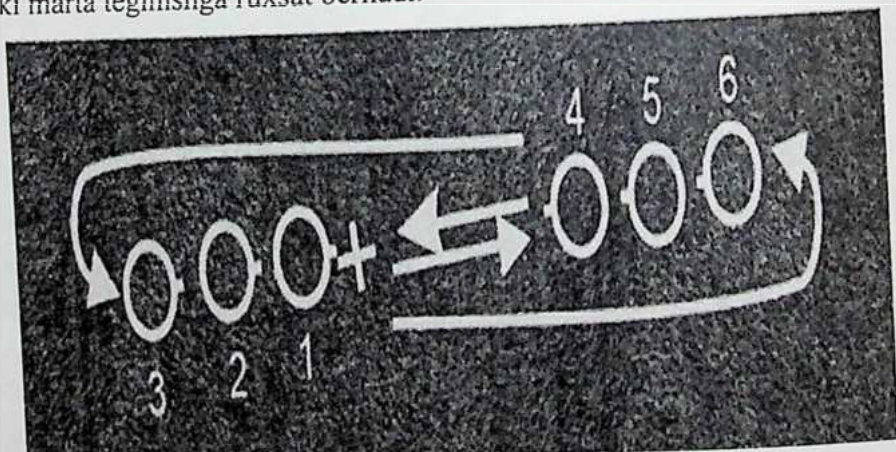
masofa esa – 5-6 m ni tashkil qiladi. Qatorga turilgandan keyin birinchi o'yinchi to'pni ikkinchi o'yinchiga, u uchinchi o'yinchiga uzatadi va shu tariqa davom etadi. Oxirgi futbolchi to'pni olgandan keyin uni teskari tartibda qaytaradi. To'g'ri pozitsiyaga rioya qilish uchun futbolchilar "tashqi" oyoq bilan tepishlari lozim.

Mashqlarni musobaqalashish bilan ham bajarish mumkin. ikkita yoki undan ko'p juftlik qatorlar mashq davomida ulardan qaysi biri to'pni tezroq va xatosiz uzatishi bo'yicha musobaqalashadi. Uzatmalar dumalatish bilan bajariladi. Ko'proq tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar to'pni ko'tarib uzatishlari ham mumkin. Mashqni bajarish tezligi va uzatmalarni bajarish paytidagi xatolar soni hisobga olinadi.

4. O'yinchilar joylarini almashtirishi bilan safda (kolonnada) uzatishlar

(17-rasm). O'rganuvchilar ikkita saf bo'lib turadi, saflar bir-biriga qarama-qarshi holatda turadi. Saflarning boshidagi №1 va №4 o'yinchilar bir-biridan 5-6 m masofada turadi. Birinchi o'yinchi to'pni to'rtinchi o'yinchiga

uzatadi, so'ngra o'zining safining o'ng tomoni bo'ylab qarama-qarshi turgan safning oxiriga qarab yuguradi. Jamoaning qolgan a'zolari ham xuddi shunday qiladi. Tayyorgarligi pastroq bo'lgan o'yinchilarga to'pga ikki marta teginishga ruxsat beriladi.

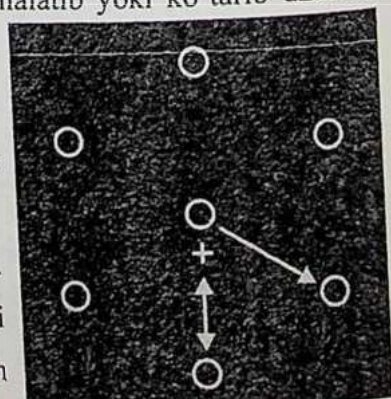


17-rasm.

Malakasi yuqoriroq bo'lgan o'yinchilar uzatmani to'pga bir marta teginish bilan bajarishlari lozim. To'pni dumalatib yoki ko'tarib uzatish mumkin.

Xilma-xil bo'lishi uchun futbolchilar uzatmani bajargandan keyin o'zining safining oxiriga qarab yugurishi mumkin.

5. Aylana bo'ylab uzatish (18-rasm). Aylananing markazida turgan futbolchi to'pni navbatma-navbat aylana bo'lib turgan sheriklariga uzatadi va ulardan qaytarib qabul



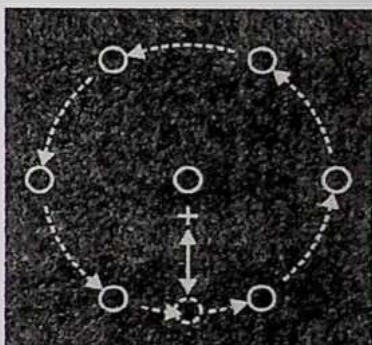
18-rasm.

qilib oladi. Markazda turgan o'rganuvchi zarbaga nisbatan to'g'ri pozitsiyani egallashi muhim bo'ladi. Uzatmalar o'ngga va chapga, o'ng va

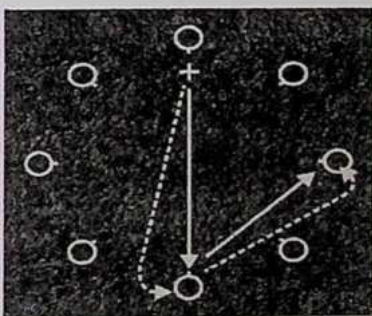
chap oyoq bilan yo'llanadi. Mashqni tajribali o'yinchilar bajarganda to'pni qanday uzatish tartibi belgilanmaydi.

Keyinchalik, futbolchilar to'pga oyoqning ichki qismi bilan zarba berishni yaxshi o'zlashtirgandan keyin aylana bo'ylab turgan o'yinchilar to'pni markazga yugurib kelish bilan yo'llashlari mumkin.

6. Shu mashqning o'zi, biroq o'yinchilar aylana bo'ylab goh o'ngga, goh chapga sekin yuguradi (19-rasm) va to'pni markazga "tashqi" oyoq bilan yo'llaydi.

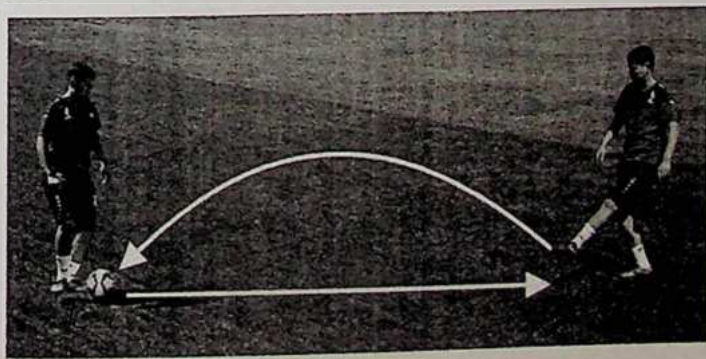


19-rasm.



20-rasm.

7. Joyini almashtirish bilan aylana bo'ylab uzatish. Aylana bo'lib turgan o'yinchilar to'pni biri boshqasiga uzatadi. Uzatmadan keyin o'yinchi to'pni kimga uzatgan bo'lsa, shuning joyiga qarab yuguradi va mashq shu tariqa davom etadi.

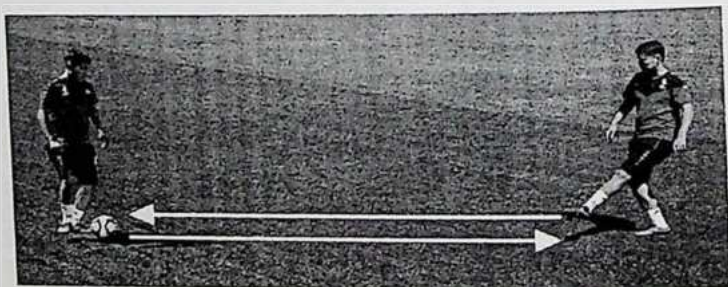


21-rasm.

To'pni yonida turgan o'yinchiga uzatish mumkin emas. Joylarni mumkin qadar uzoqdagi sherik bilan almashtirish lozim bo'ladi. Birinchi

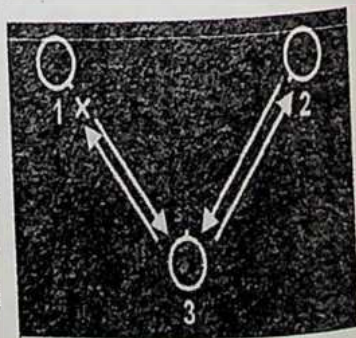
juftliklarda mashqni joy almashtirmasdan ham bajarish mumkin.

8. Bir-biridan 8-10 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turgan ikkita futbolchi to'pni oyoqning ichki qismi bilan bir-biriga shunday uzatadiki, birining pastlatib uzatgan to'piga ikkinchisi yuqorilatib javob qaytarsin (21-rasm) Pastlab kelayotgan to'pni yuqorilatib qaytarish uchun tepadigan oyoq to'pning ostiga borishi lozim, so'ngra uni ko'tarish kerak bo'ladi. Qarama-qarshi turgan o'yinchi yuqorilab kelgan to'pni ikkinchi marta sakragandan keyin to'p yerga tekkan momentda iloji boricha to'xtatmasdan zarba berish bilan pastlatib qaytaradi.



22-rasm.

9. Ikkita to'p bilan juftlik uzatma. Bir-biridan 8-10 m masofada bir-biriga qarama-qarshi turgan ikkita futbolchi (har biri o'zining to'pi bilan) bir paytda navbatma-navbat ikkala to'p bilan uzatmalarni bajaradi (22-rasm). Uzatish paytida to'plar to'qnashib ketmasligi lozim.

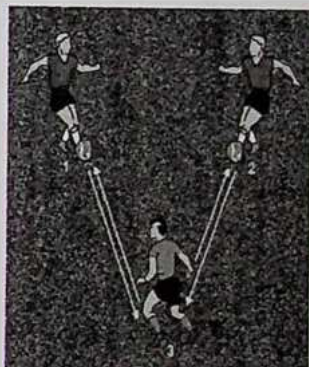


23-rasm.

10. Bitta to'p bilan uchtalik uzatma (23-rasm). Uchinchi o'yinchi birinchi o'yinchidan kelgan to'pni ikkinchi o'yinchiga uzatadi, ikkinchi

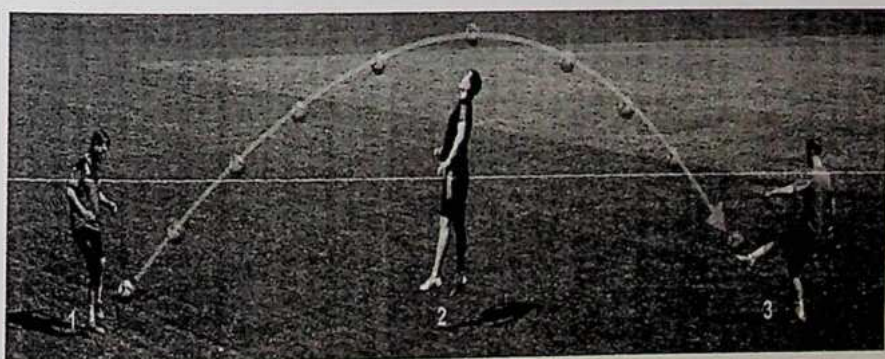
o'yinchidan qaytib kelgan to'pni esa – birinchi o'yinchiga uzatadi va mashq shu tariqa davom etadi.

11. Ikkita to'p bilan uchtalik uzatma (24-rasm). Birinchi va ikkinchi futbolchilar bittadan to'pga ega bo'ladi. Birinchi o'yinchi to'pni uchinchi o'yinchiga uzatadi, u to'pni to'xtatmasdan egasiga qaytaradi. Uchinchi



24-rasm.

o'yinchi to'pni birinchi o'yinchiga qaytargan momentda ikkinchi o'yinchi uchinchi o'yinchiga o'zidagi to'pni uzatadi. Shu tariqa uchinchi o'yinchi sheriklaridan olgan to'pni navbatma-navbat egalariga qaytaradi. So'ngra uchinchi o'yinchining joyini avval birinchi, so'ngra ikkinchi o'yinchi egallaydi.



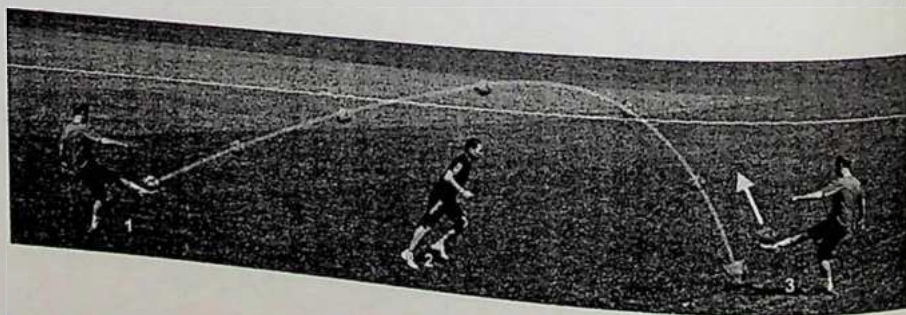
25-rasm.

12. Joyida turib to'pni o'rtada turgan sherigining ustidan oshirib o'tkazish bilan juftlik uzatmalar. Birinchi va uchinchi futbolchilar biritidan 10-12 m masofada turish bilan to'pni ikkinchi o'yinchining boshi ustidan shunday oshirib uzatadiki, to'pni yerdan sakragandan keyin, so'ngra tushayotgan paytda va yerga tekkan momentda to'xtatmasdan qaytarish

mumkin bo'lsin. O'rtada turgan sherik dastlab mutlaqo passiv bo'ladi (uning o'rniga to'siq o'rnatib qo'yish ham mumkin). Keyinchalik unga sakrashga ruxsat berish mumkin (25-rasm).

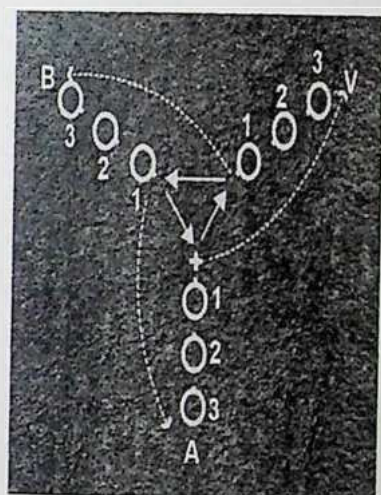
O'rtada turgan o'yinchi vaqti-vaqti bilan sheriklari bilan joy almashadi. Almashishni o'rtada turgan o'yinchi to'pga boshi bilan zarba bergan momentda, agar u darvozabon bo'lsa – to'pga qo'li bilan teginganda yoki ushlab olganda amalga oshirilishi mumkin. O'rtada turgan o'yinchi kimning uzatmasini qaytargan bo'lsa, shu bilan joy almashadi.

13. Ikkita chekkadagi o'yinchilarning orasidagi masofa 10-14 m, o'rtada turgan o'yinchi ikki tomonga yugurish bilan sheriklaridan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi (26-rasm). Almashish ikkinchi futbolchi birinchi yoki uchinchi futbolchiga to'pni uzatishga xalaqit bera olgan momentda sodir bo'ladi. Ikkinchi o'yinchi boshqa har qanday o'yinchining oldida to'xtashi mumkin emas. U doimo to'pning orqasidan yugurishi lozim.



26-rasm.

Agar o'rtada harakatlanayotgan o'yinchi to'pni olib qo'ya olmasa, u holda qandaydir bir vaqtdan keyin (biroq 1-1,5 minutdan oldin emas) o'rtadagi o'yinchini almashtirish zarur bo'ladi, chunki o'rtada o'ynash o'yinchini toliqtirib qo'yadi.



27-rasm.

boshqa kolonnaning oxiriga o'tadi. So'ngra A2 to'pni V2 ga uzatadi va mashqni bajarish shu tariqa davom etadi.

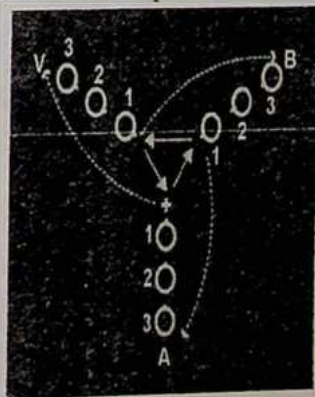
Tayyorgarligi pastroq bo'lgan futbolchilar to'pga ikki marta teginishlari mumkin, ko'proq tajribali o'yinchilar esa to'pni bir marta teginish bilan uzatishlari lozim.

Kolonmada o'yinchilar soni qanchalik kam bo'lsa (uchta yoki ikkita), mashqning foydasi shunchalik katta bo'ladi.

15. Saf tortib turish xuddi 14-mashqdagi kabi, biroq o'yinchilar to'p uzatilgan kolonnaning oxiriga emas, boshqa safning oxiriga yuguradi (28-rasm). Mashq katta diqqat-e'tiborni talab qiladi, uni faqatgina yaxshi tayyorgarlik ko'rgan futbolchilarga taklif qilish mumkin.

16. Oyog'ini yoyib turgan sherigining oyoqlari orasidan juftlik uzatmalar. Ikkita o'yinchi bir-biridan 6-7 m masofada bir-birining

14. Joyini almashtirish bilan uch kishilik kolonnalarda uzatmalar. Futbolchilar uch kishidan bo'lib kolonnalarga turadi, So'ngra kolonnalar yulduz shaklida saf tortib turadi. Oldinda turgan o'yinchilar o'rtasidagi masofa 7-8 m (27-rasm). A1 o'yinchi to'pni B1 o'yinchiga uzatadi, so'ngra B kolonnaning oxiriga yugurib o'tadi. So'ngra B1 sportchi to'pni V2 sportchiga uzatadi, B1 mos ravishda



28-rasm.

qarshisida turadi, uchinchisi oyoqlarini yoyib o'rtada turadi (29-rasm). Chekkadagi o'yinchilar to'pni to'xtatmasdan uchinchi o'yinchining oyoqlari orasidan bir-biriga uzatadi.



29-rasm.



30-rasm.

17. Xuddi shu mashqning o'zini joylarni almashish bilan bajarish mumkin (30-rasm). Birinchi o'yinchi to'pni ikkinchi o'yinchining oyoqlari orasidan uchinchi o'yinchiga dumalatadi, bunda birinchi va ikkinchi o'yinchilar joylarini almashtiradi. Uchinchi o'yinchi avval to'pni to'g'irlab

oladi, so'ngra birinchi o'yinchining oyoqlari orasidan ikkinchi o'yinchiga uzatadi, shundan keyin birinchi o'yinchi bilan joy almashadi va mashq shu tariqa davom ettiriladi.

Dastlab to'pni ikki marta teginish bilan uzatish tavsiya qilinadi, chunki joylarni almashish uchun vaqt juda kam bo'ladi. Keyinchalik to'pni to'xtatmasdan bir marta teginish bilan uzatishga urinib ko'rish mumkin.

18. Joyida turib uchtalik uzatma. Futbolchilar bir-biridan 4-5 m masofada bitta chiziqda turadi (31-rasm). Birinchi o'yinchi to'pni pastlatib yoki balandlatib o'rtada turgan ikkinchi o'yinchiga uzatadi, ikkinchi o'yinchi yarim burilish bilan to'pni uchinchi o'yinchiga yo'llaydi, uchinchi o'yinchi uni ikkinchi o'yinchining o'ziga qaytaradi, u esa yarim burilish bilan birinchi o'yinchiga qaytaradi.



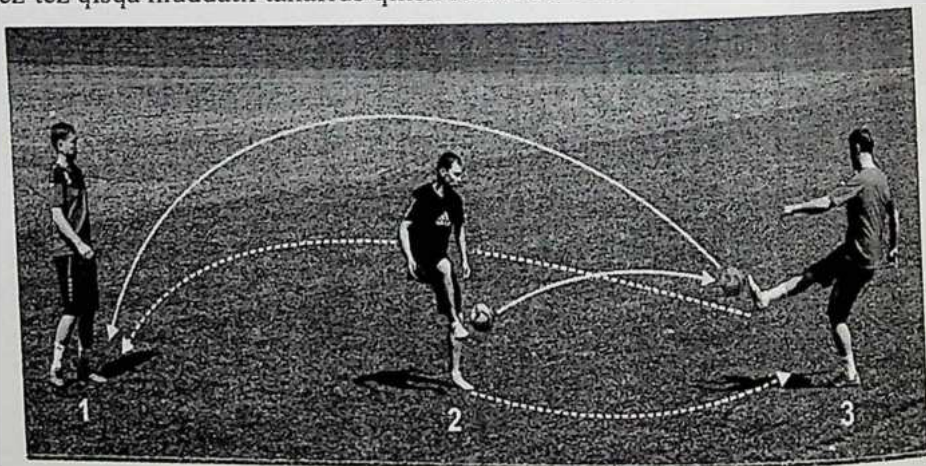
31-rasm.

19. Joylarni almashtirish bilan uchtalik uzatmalar. Uchta futbolchi bir-biridan 5-6 m masofada bitta chiziqda turadi (32-rasm). Ikkinchi o'yinchi to'pni dumalatib yoki balandlatib uchinchi o'yinchiga uzatadi, so'ngra uning joyiga yugurib o'tadi.

Uchinchi o'yinchi qabul qilib olingan to'pni birinchi o'yinchiga

uzatadi va uning joyini egallaydi. Endi birinchi o'yinchi to'pni chekkaga o'tishga ulgurgan ikkinchi o'yinchiga uzatadi, uning oldingi joyiga yugurib o'tadi va mashq shu tariqa davom ettiriladi.

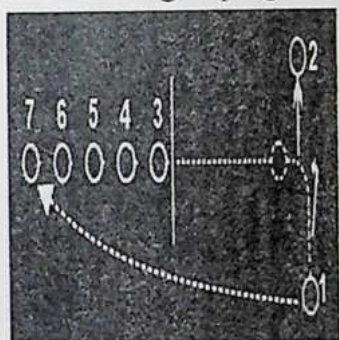
Joylarni almashtirish tufayli o'yinchilar juda tez ko'chishlari lozim bo'ladi. Shu sababli mashqni pastlatib uzatishlar bilan tayyorgarligi yaxshi bo'lgan futbolchilargina bajara olishlari mumkin. Avval-boshda balandlatib uzatishlardan foydalanish to'g'riroq bo'ladi. Yuklama katta bo'lganligi bois tez-tez qisqa muddatli tanaffus qilish lozim bo'ladi.



32-rasm.

20. Futbolchilar bitta kolonna bo'lib safga turadi. Safning oldida ikkala yon tomonda bir-biridan 8-10 m masofada ikkita o'yinchi turadi (33-rasm). Birinchi o'yinchi to'pni ko'tarib aylananing markaziga uzatadi. To'pga uchinchi o'yinchi yugurib keladi va biroz burilish bilan uni ikkinchi o'yinchiga uzatadi. Bu paytda birinchi o'yinchi kolonnaning oxiriga, uchinchi o'yinchi esa – birinchi o'yinchining joyiga yuguradi. Keyin ikkinchi o'yinchi to'pni ko'tarib uzatadi, to'rtinchi o'yinchi esa uni chekkada turgan uchinchi o'yinchiga uzatadi, to'rtinchi o'yinchi ikkinchi

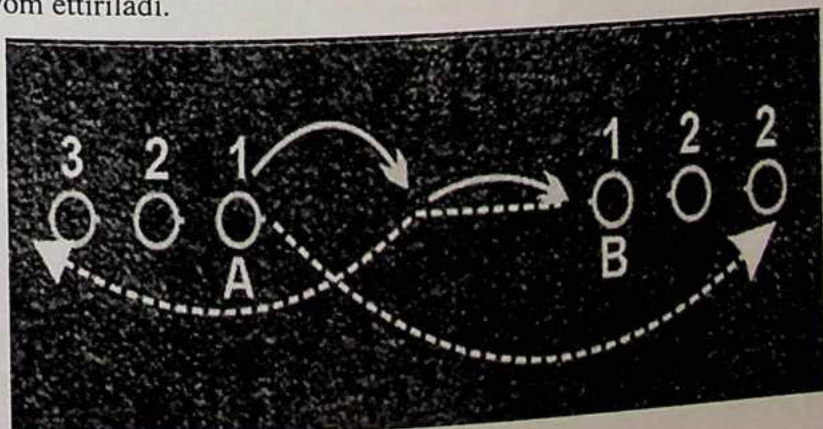
o'yinchining joyiga o'tadi, ikkinchi o'yinchi esa – kolonnadagi oxirgi futbolchining orqasiga o'tadi va mashq shu tariqa davom ettiriladi.



33-rasm.

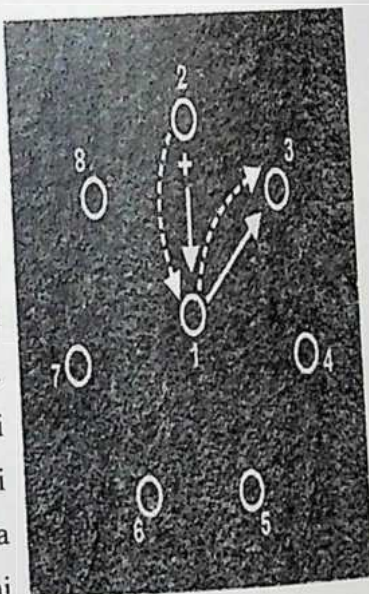
Mashq katta diqqat-e'tiborni talab qiladi, aks holda uni bajarish tartibini osongina buzib qo'yish mumkin. Agar kolonnada bor-yo'g'i ikkita yoki uchta o'yinchi bo'lsa, samara kattaroq bo'ladi.

21. Futbolchilar ikki kolonna bo'lib bir-birining qarshisida turadi. Kolonnalarning oldida turgan o'yinchilar orasidagi masofa 10-12 m (34-rasm). A1 o'yinchi to'pni balandlatib qo'li bilan yugurib kelayotgan B1 o'yinchiga tashlaydi, u yarim burilish bilan uni B2 ga uzatadi, so'ngra A kolonnaning oxiriga yuguradi, A1 o'yinchi esa B kolonnaning oxiriga borib turadi. Keyin to'pni B1 tashlaydi. A2 bu to'pni yarim burilish bilan qatordagi keyingi o'yinchiga uzatadi, so'ngra joylarni almashtirish sodir bo'ladi va mashq shu tariqa davom ettiriladi.



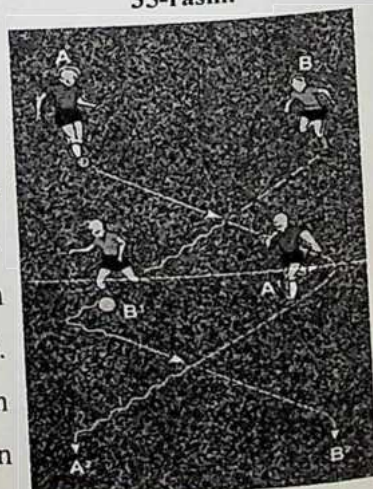
34-rasm.

22. Joylarni almashtirish bilan aylana bo'ylab uzatishlar (35-rasm). Aylananing markazida №1 futbolchi turadi. Uzatishni aylana bo'yicha turgan o'yinchilardan biri boshlaydi (rasmda №2 o'yinchi). U to'pni pastlatib yoki balandlatib birinchi o'yinchiga uzatadi va so'ngra o'rtaga qarab yuguradi. Birinchi o'yinchi ikkinchi o'yinchidan to'pni qabul qilib olgandan keyin uni uchinchi o'yinchiga uzatadi, o'zi esa uning joyiga yuguradi. Keyin uchinchi o'yinchi to'pni aylananing markaziga o'tgan ikkinchi o'yinchiga uzatadi va uning joyini egallaydi, mashq shu tariqa davom ettiriladi.



35-rasm.

Mashqni xuddi shunday tartibda qarama-qarshi tomonga ham bajarish kerak bo'ladi. O'yinchi to'g'ri pozitsiyani egallash bilan to'pni bir marta teginish bilan uzatadi. Yugurish yo'nalishiga e'tibor qaratish lozim bo'ladi, aks holda futbolchilar bir-biri bilan to'qnashib ketishlari mumkin.



36-rasm.

23. Joyni almashtirish bilan juftlik uzatmalar. A futbolchi "tashqi" oyoq bilan (rasmda – o'ng oyoq) to'pni oyoqning ichki tomoni bilan qiyshiq qilib B o'yinchiga tashlaydi, u yugurib kelish bilan bir oyog'i bilan to'pni to'g'irlab oladi, ikkinchi oyog'i bilan boshqa tomonga qarab yugurayotgan A1 o'yinchiga qaratib dumalatadi va mashq shu tariqa davom ettiriladi

(36-rasm).

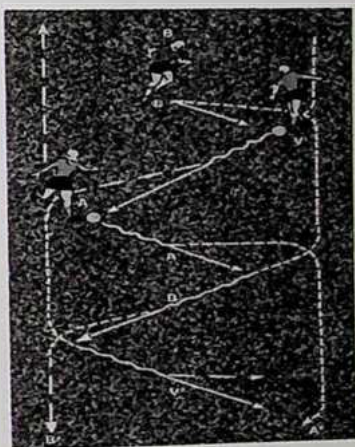
Futbolchilar to'pga "tashqi" oyoq bilan teginishlari va ikkala oyoqni navbatma-navbat ishlatishlari zarurligiga e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Oldinga qarab harakatlanish tezkor bo'lishi lozim. Eng yaxshisi keng front bo'lib harakatlangan ma'qul.

24. Joylarni almashtirish bilan uchtalik uzatmalar. Har gal to'pni o'rtada turgan o'yinchi o'yinga kiritadi. B o'yinchi to'pni yugurib kelayotgan V o'yinchiga uzatadi, o'zi esa uning chizig'ini egallaydi. V o'yinchi bir marta teginish bilan to'pni o'ziga to'g'irlaydi va boshqa tomonda yugurib kelayotgan A o'yinchiga qaratib dumalatadi, uning izidan yugurish bilan u bilan joy almashadi.

A o'yinchi dastlab to'pni qabul qilib oladi va uni endilikda chekkada bo'lib qolgan B o'yinchiga uzatadi (37-rasm) va mashq shu tariqa davom ettiriladi.

Tajribali o'yinchilar to'pga ishlov bermasdan, bir marta teginish bilan uzatishlari mumkin.

25. Nishonga balandlatib uzatish. Ikkita futbolchi bir-biridan 5-6 m masofada turadi va to'pni bir-biriga halqa yoki kvadrat orqali balandlatib uzatadi. To'pni ko'tarib uzatish balandligini o'zgartirish mumkin



37-rasm.



38-rasm.

(38-rasm).

26. Devorga chizilgan aylana yoki kvadrat nishonga zarbalar berish. Ikkita futbolchi devordan 3-4 m masofada turish bilan devordan qaytgan to'pni navbatma-navbat yerdan 1,5-2 m balandlikda chizilgan nishonga yo'llaydi (to'p birinchi marta sakragandan keyin) (39-rasm). Mashqni musobaqa ko'rinishida



39-rasm.

ham bajarish mumkin (masalan, o'ntadan zarbada kim nishonga ko'proq tegizadi).

Agar mashqni bitta o'yinchi bajarsa, bu mashq katta foyda keltiradi. Bunday holda zarbani to'p yerga tekkan paytda yoki tushayotgan paytda to'xtatmasdan berish mumkin.



40-rasm.

27. "Nishonga zarbalar" musobaqasi. To'pga oyoqning ichki qismi bilan zarba berish mashqlarini to'pni qandaydir bir predmetga (shtanga, yerga suqilgan tayoq, yotgan to'p, turli

gimnastika snaryadlari va hokazolar) tegizish bo'yicha musobaqa ko'rinishida bajarish mumkin.

11 metrli zarbalarni bajarish bo'yicha musobaqalashish ommalashgan. Darvozaning ichiga ustunlardan 1-1,5 masofada yerga bayroqchalar

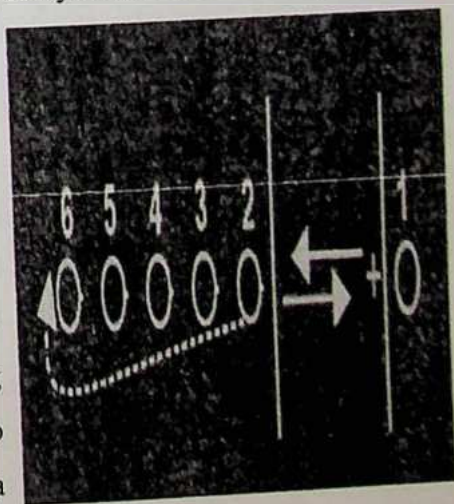
suqiladi (40-rasm). To'rga ko'rsatilgan joyda tekkan to'plar hisobga olinadi.

11 metrli zarbalarni bajarish bo'yicha musobaqalarni darvozani darvozabon qo'riqlagan holatda ham o'tkazish mumkin. Bunda g'oliblik urilgan gollar soni bo'yicha beriladi.

28. To'pni kolonnada uzatish. Futbolchilar bitta kolonna bo'lib turadi. Kolonnaning qarshisida undan 5-6 m masofada jamoa sardori turadi (№1), u to'pni pastlatib yoki balandlatib qarshisida turgan o'yinchiga uzatadi. U to'pni egasiga qaytaradi va kolonnaning oxiriga yuguradi (41 rasm) va mashq shu tariqa davom ettiriladi. Sardorni vaqti-vaqti bilan almashtirib turish lozim bo'ladi.

Agar kolonnada hammasi bo'lib ikki-to'rtta o'yinchi bo'lsa, bu mashqning samaradorligi kattaroq bo'ladi. To'pni qaytargandan keyin yugurish masofasini futbolchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqish bilan belgilash lozim bo'ladi.

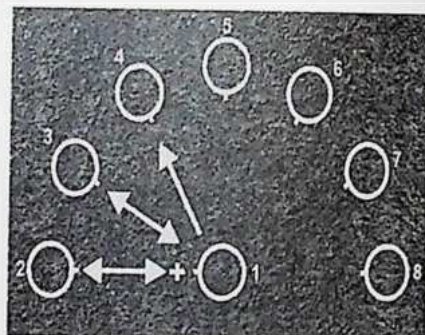
Bu mashqni ham bir nechta kolonnalar o'rtasida musobaqa ko'rinishida yoki estafeta ko'rinishida bajarish mumkin. Bunda o'yin boshlanganda oldinda turgan futbolchi raqibidan oldinroq yana kolonnaning boshiga yetib kelgan kolonna g'olib bo'ladi, bunda to'p jamoa sardorida bo'lishi lozim.



41-rasm.

29. To'p bilan "yarim aylana" estafeta. Futbolchilar yarim aylana

bo'lib turadi, bittasi o'rtada turadi (42-rasm). To'pni shu o'yinchi o'yinga kiritadi, u to'pni pastlatib yoki balandlatib yarim aylananing eng chekkasida turgan o'yinchiga uzatadi, u to'pni markazga qaytaradi, markazdan yarim aylanada ikkinchi bo'lib turgan



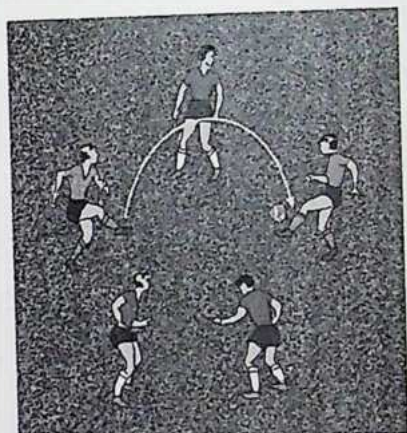
42-rasm.

o'yinchiga uzatma beriladi va hokazo. To'p oxirgi futbolchiga yetib kelganda u to'pni o'zining oldiga qo'yadi yoki to'pni qo'lga olib markazga yuguradi, yarim aylananing boshqa qanotida turgan birinchi o'yinchi esa eng chekkadan joy egallaydi. Mashq birinchi o'yinchi yana markazga kelib turmaguncha shu tariqa davom etadi. O'yinni boshlagan sportchisi yarim aylananing o'rtasiga ertaroq yetib kelishga ulgurgan jamoa g'olib deb hisoblanadi.

Tajribali futbolchilar bu uzatmalarni joylarni almashtirish bilan bajarishlari mumkin. Yarim aylananing chekkasida turgan o'yinchi to'pni markazda turgan o'yinchiga uzatadi, o'zi esa markazga qarab yuguradi. Birinchi o'yinchi to'pni uchinchi o'yinchiga yo'llaydi va o'zining joyidan ketadi. Uchinchi o'yinchi to'pni yana markazga uzatadi va o'rtaq qarab yuguradi va mashq shu tariqa davom etadi.

Shuni qayd qilish lozimki, uzatmani bajargan o'yinchi har doim to'pni kimga yo'llagan bo'lsa, shuning joyiga yuguradi.

30. "To'pni havoda ushlab tur". O'yinchilar yerda yoki sport zalining polida ixtiyoriy tartibda turadi va to'pni oyoqning ichki qismi bilan uzatadi,



43-rasm.

bunda to'p havoda mumkin qadar uzoqroq bo'lishiga harakat qiladi (43-rasm).

Mashqdan musobaqa mashqi sifatida ham foydalanish mumkin: ikkita-uchta guruhdan qaysi biri to'pni havoda uzoqroq ushlab turadi. Guruhlar hushtak bo'yicha o'yinni bir paytda boshlaydi.

Faqatgina oyoqning ichki tomoni bilan berilgan zarbalar hisobga olinadi. Tajribasi kamroq futbolchilarga uzatish paytida to'p bir marta yerga yoki polga tegishiga ruxsat beriladi.

2.3.7. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish

Oyoq do'ngligining ichki qismi deb oyoqning bosh barmoq bo'g'inidan boldir-oyoq bo'g'inigacha bo'lgan ichki yuzasiga aytiladi (44-rasm).

Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishni tasvirlash va baholashda biz boshqa hech qanday zarba aniqlikda unga tenglasha olmasligini qayd qilib o'tdik. Bu zarbaning kamchiligi sifatida oyoqning ichki qismi bilan to'pga berilgan zarba kuchi, shundan kelib chiqqan holda, to'pning uchish



44-rasm.

masofasi oyoqni silkitish imkoniyatlari chegaralanganligi sababli, nisbatan katta emasligini qayd qilib o'tdik. To'pning balandlik bo'yicha yo'nalishi ham katta variatsiyalash imkoniyatlarini bermaydi (asosan yerdan tepiladigan to'plar nazarda tutilmoqda). Oyoqning ichki qismi bilan yerda

yotgan yoki dumalayotgan to'pni qabul qilish qiyin, Shu sababli yerdan to'pni qisqa masofalarga yarim balandlatib yoki balandlatib yo'llashning iloji yo'q.

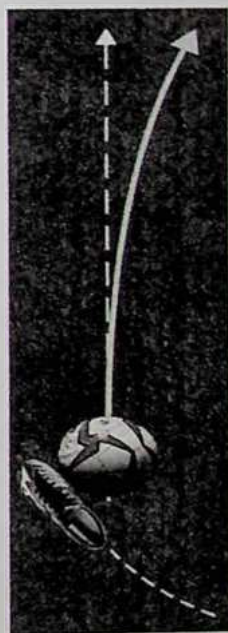
Shu yerda aynan oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish qo'l kelishi mumkin. Bir tomondan, u nisbatan uzoq masofalarga kuchli to'plarni uzatish uchun yaxshi. Bundan tashqari, zarurat bo'lgan taqdirda to'pni yetarlicha yuqori trayektoriya bo'ylab va nisbatan unchalik katta bo'lmagan masofalarga yo'llash mumkin.

Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan berilgan zarba aniqlik bo'yicha oyoqning ichki qismi bilan berilgan zarbadan orqada qoladi (agar zarba yuzasining kattaligi va yuzasi hisobga olinsa, bu tabiiy), biroq u aylantirilgan yoki baland to'plarni uzatishda samaraliroq.

Umuman olganda bu zarbaning imkoniyatlari qariyb chegaralanmagan. U qisqa uzatmalar, maydonning chizig'i yoqalab uzatmalar, diagonal uzatmalar, erkin zarbalar, darvozaga zarbalar uchun qo'l keladi. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan berilgan zarba kuchi va uchish uzoqligi bo'yicha oyoq do'ngligining ichki qismi bilan berilgan zarbadan oldinda tursada, biroq keyingisi oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishga qaraganda ko'proq keng tarqalgan. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishning asosiy afzalligi shundan iboratki, bunda o'yinchi, ayniqsa, boshlayotgan o'yinchi oyoq kaftining shikastlanishidan cho'chimaydi, oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishda esa shikastlanish sodir bo'lishi mumkin. Chunki oyoqning bo'ylama o'qi (aniqrog'i butsaning uchi zarba paytida tashqariga yo'nalgan bo'ladi, shu sababli oyoqning uchini yerga urib olish hollari kam uchraydi.

2.3.8. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish texnikasi.

Harakatsiz turgan to'pga zarba berish uchun yugurib kelishni to'pdan 6-7 m masofadan bajargan ma'qul. Yugurib kelish yo'nalishi to'pning keyingi yo'nalishi bilan oyoqning ichki qismi bilan zarba berishdagi kabi mos tushmaydi, Agar to'pga chap oyoq bilan zarba beriladigan bo'lsa, u holda yugurishni to'pning uchish yo'nalishidan o'ng tomondan (45-rasm), aksincha bo'lsa – chap tomondan (46-rasm) boshlash lozim. Burilish burchagi to'pni qanchalik aylantirish ko'zda tutilayotganiga bog'liq bo'ladi. Biroq yugurib kelish burchagi to'pning mo'ljallanayotgan harakat yo'nalishidan 45° dan oshmasligi lozim.



45-rasm.

Yugurib kelish bir tekis tezlanish olish bilan bajariladi. To'pga yetib kelishdan oldin qadam biroz uzaytiriladi. To'pga yetib kelganda tayanch oyoq to'pdan oyoqning ichki qismi bilan zarba berishga qaraganda biroz uzoqroqqa (to'pdan taxminan 15-20 sm yon tomonga) qo'yiladi.



46-rasm.

Oyoqning bo'ylama tekisligi zarba yo'nalishi bilan ma'lum bir burchak hosil qiladi. Boldir-oyoq bo'g'ini to'p bilan yonma-yon, uning markazi chizig'ida joylashadi. To'pni yarim balandlatib yoki balandlatib yo'llash ko'zda tutilgan hollarda oyoq to'pga biroz yetib bormaydi, undan orqada bo'ladi.

To'pga yaqinlashganda tayanch oyoq tomondagi yelkani biroz oldinga chiqarish, tepadigan oyoq tomondagi yelkani esa — biroz orqaga tortish lozim bo'ladi.

Tayanch oyoq tizza va boldir-oyoq bo'g'inlarida biroz bukiladi, tana tos-son bo'g'inida tepadigan oyoqqa qarama-qarshi tomonga buriladi. Tananing yuqorigi qismi biroz oldinga egiladi, qo'llar bilan muvozanat saqlanadi. To'pga yaqinlashish va oyoqni silkitish paytida muvozanatni tepadigan oyoqqa qarama-qarshi tomondagi qo'l bilan ushlab turish lozim bo'ladi. To'pga periferik ko'rish bilan qaraladi.

Oxirgi uzaytirilgan yugurib kelish qadami bilan bir paytda tepadigan oyoq orqaga olinadi.

Tepadigan oyoqni tos-son bo'g'inida shunday burish kerakki, bunda oyoq kaftining bo'ylama o'qi to'pning yo'nalishi bilan 30-40° burchak hosil qilsin. Shundan kelib chiqqan holda, butsaning uchi tashqariga qarab yo'naltirilishi lozim.

Biroq tepadigan oyoqni faqatgina tos-son bo'g'inidan burish emas, balki orqaga tortish ham kerak. Orqaga silkitish bilan deyarli bir paytda boldir tizzada orqaga tashlanadi. Bu paytda bo'g'inlar va mushaklar hali bo'shashgan holatda bo'ladi.

Keyingi moment — tepadigan oyoqni oldinga silkitish va zarba berish bo'ladi.

Orqaga tortilgan oyoqni kuchli to'g'irlash (natijada boldir to'g'irlanadi) va to'pga zarba berish kerak bo'ladi. Oyoq to'pga tekkan momentda tizza birozgina bukilgan bo'ladi. Bo'g'inlar zo'riqtiriladi. Oyoq kaftini ayniqsa boldir-oyoq bo'g'inida kuchli to'g'irlash kerak bo'ladi.

Oyoq to'pga uning markazidan biroz yon tomonga zarba beradi, shu

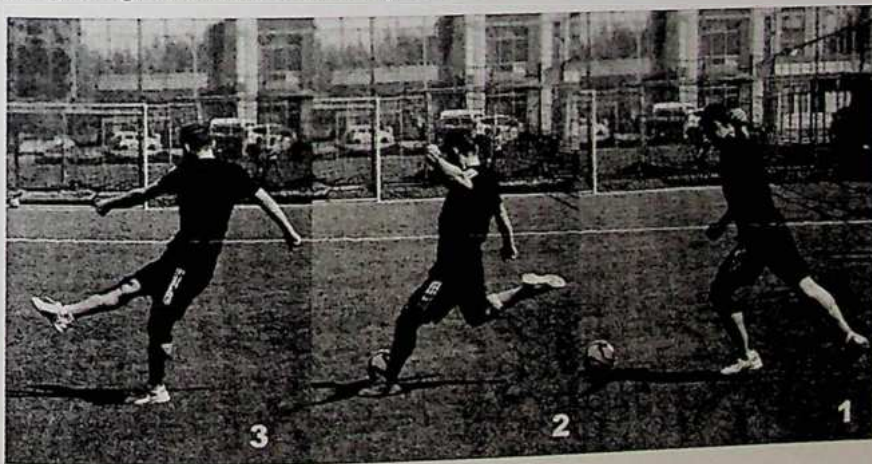
tufayli to'p yon tomonga unchalik katta bo'lmagan aylanishni oladi.

Qanday to'pni – baland yoki past to'pni yo'llash ko'zda tutilishiga bog'liq ravishda oyoq bilan to'pning markazidan pastga, markaziy nuqta bilan bir xil balandlikda yoki undan yuqoriga zarba beriladi.

Zarba berish momentida tana tayanch oyoq tomonda biroz orqaga egiladi. Egilish kattaligi to'pni qanday balandlikka ko'tarish kerakligiga bog'liq bo'ladi. To'pni pastlatib uzatishda egilish minimal bo'ladi.

Zarba berish momentida qo'llarning holati o'zgarmaydi. To'pga markaziy ko'rish bilan qaraladi.

To'pga zarba beradigan oyoqni silkitish unchalik katta bo'lmagan egri chiziq bo'yicha sodir bo'ladi (tepadan qaraganda). Yoyning egrilik radiusi zarbaning oxirgi uchastkasida va to'pni kuzatib borishda ortadi.



47-rasm.

To'pga zarba berish paytida tepadigan oyoq tizzada to'liq to'g'irlanadi va imkoniyatga qarab tos-son bo'g'inida oldinga beriladi. Bu paytda mushaklarni bo'shashtirish kerak bo'ladi. Kuzatib borish harakati tugagandan keyin zarba beradigan oyoq biroz tananing oldiga chiqadi,

tepadigan oyoqqa qarama-qarshi tomondagi qo'l ham biroz oldinga chiqadi. Tepadigan oyoq tomondagi qo'l orqaga tortiladi (47-rasm).

Kuzatib borish tugagandan keyin tananing orqaga egilishi unchalik katta bo'lmaydi, Biroq tepgan oyoq yerga tushirilgandan keyin tana tezda to'g'irlanadi.

Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish texnikasi, mohiyatiga ko'ra, to'pning harakat yo'nalishidan qat'iy nazar, yerda to'xtatilgan, yoki yerda dumalayotgan, yoki havolatib uzatilgan to'pga zarba berish texnikasi bilan bir xil. Biroq asosiy mexanizmning birinchi fazasi – yugurib kelish – agar to'p qarama-qarshi harakatlanayotgan bo'lsa ko'pincha bajarilmaydi. Bunday holda yugurish inersiyasi bilan olinadigan kuchni to'pning harakatlanish tezligi kompensatsiyalaydi. To'p oyoq bilan to'qnashgandan keyin bu tezlik foydali energiyaga aylanadi, bu energiya to'pga beriladigan zarba kuchini va to'pning uchish masofasini oshiradi.

Qabul qilinadigan to'pni qaysi oyoq bilan tepish kerak? Agar to'p tepadan yoki pastdan to'g'ri uni qabul qiladigan o'yinchiga kelayotgan bo'lsa va uni xuddi o'sha yo'nalishda qaytarib yo'llash kerak bo'lsa – bu savol hech qanday shubha uyg'otmaydi. Yon tomonga unchalik katta bo'lmagan, deyarli sezilmaydigan ko'chish bilan to'pga to'g'ri yondashishni ta'minlash mumkin. harakatlanayotgan futbolchining orqasidan kelayotgan to'pni qaytarish tashvish tug'diradi. To'p tepadigan oyoqning oldiga o'tishini kutib turish va so'ngra tepish harakatini bajarish lozim bo'ladi. Yon tomondan, oldindan yoki qabul qilinadigan to'pga, ayniqsa agar u kuchli yo'llangan bo'lsa, oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish kerak bo'lsa – yanada kattaroq muammolar vujudga keladi.

Bunday holda qaysi oyoq bilan tepishning farqi bo'ladi. Agar oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish ko'zda tutilayotgan bo'lsa, umumiy tamoyildan kelib chiqish kerak bo'ladi (ayniqsa gap tajribasi kam futbolchilar xususida borganda) – to'pga zarba berish har doim "tashqi" oyoq bilan bajariladi.

Aniq va kuchli zarbaning sharti — oyoq do'ngligining to'pga tegpdigan qismining maydoni yetarlicha katta bo'lishi lozimligi bo'lib hisoblanadi.

Agar, masalan, to'p o'ng tomondan yaqinlashayotgan bo'lsa, u holda o'ng oyoqning do'ngligining ichki qismini barcha qoidalar bo'yicha to'pni qabul qilishga yoki u bilan to'pga zarba berishga tayyorlash qiyin bo'ladi. Past tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchi to'pning tezligi va tepadigan oyoqni silkitishni aniq muvofiqlashtira olmaydi. Natijada zarbalar noto'g'ri bo'lib chiqadi, to'plar esa nishonga aniq yetib bormaydi. Bu turdagi zarbalar futbolchiga qabul qilinadigan to'pning kuchidan foydalanish imkonini bermaydi, chunki u tomonidan amalga oshiriladigan zarba ko'proq qaytarish xarakteriga ega bo'ladi, to'p bilan haqiqiy to'qnashish esa, mohiyatiga ko'ra, bo'lmaydi.

Agar yon tomondan qabul qilinadigan to'pga qarama-qarshi oyoqning oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berilsa, u holda to'g'ri zarba berish yordamida kelgan to'pning energiyasidan foydalanish mumkin. Tepadigan oyoqni to'pning harakatiga qarama-qarshi yo'nalishda silkitish to'pga aniqroq tegishga ko'maklashadi, bu to'pga ko'proq xotirjam va to'g'ri yondashish mumkinligi bilan ta'minlanadi.

Biroq to'p qarama-qarshi oyoqqa yetib kelishini kutishga vaqt bo'lmaydigan hollar ham uchraydi. Ba'zi bir vaziyatlarda boshqa tomonda

bo'lgan raqib o'yinchisi zarba berishga xalaqit berganda zarba berish maqsadga muvofiq bo'lmaydi. Bunday hollarda olinadigan to'pni to'pga yaqinroq bo'lgan oyoq bilan imkon qadar tezroq tepib yuborishga to'g'ri keladi.

Shundan kelib chiqqan holda, agar vaziyat yo'l qo'ysa, yon tomondan qabul qilingan to'pni qarama-qarshi oyoq bilan uzatgan ma'qul. Biroq, agar vaziyat shuni talab qilsa, to'pni to'pga yaqin turgan oyoq bilan qaytarish yoki qandaydir bir boshqa usulni qo'llash (masalan, oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish) maqsadga muvofiq bo'ladi.

2.3.9. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishga o'qitish

Bu zarbaga o'qitishga o'tishdan oldin tayyorgarlik mashqi sifatida osilgan to'p bilan shug'ullanish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi.

Boshlayotgan futbolchilarni oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishga o'qitish quyidagi tartibda amalga oshiriladi (mos keluvchi badanni qizdirish va tayyorgarlik mashqlaridan keyin):

- 1) avval joyida turib, so'ngra bir necha qadam yengil yugurish bilan bir necha marta ketma-ket prujinasimon harakatlarni bajarish;
- 2) to'xtatilgan to'pga joyida turib 5-6 m masofada qarshida turgan sherigiga zarba berish;
- 3) to'pdan 1-1,5 m masofada to'pning orqasida tik turgan holatdan xuddi sakrashga o'xshagan uzaytirilgan qadamlar bilan to'pning yoniga kelish va uni pastlatib qarshida turgan sherigiga yo'llash. O'qitishning bu bosqichida tayanch oyoqning joyini belgilash mumkin;
- 4) shu mashqning o'zi, faqat to'pni yarim baland zarba bilan 6-7 m masofada turgan sherigining qo'lga yo'llash;
- 5) zarba yo'nalishidan yon tomonda turish, bir necha qadam yugurib

kelgandan keyin to'pga qarab burilish va avval uni yerlatib uzatish, so'ngra yarim baland qilib sherigiga yoki devorga yo'llash;

6) sherigi unchalik kuchli qilmasdan dumalatgan to'plarni egasiga qaytarish, so'ngra yengil yugurib kelish bilan to'pni pastlatib yoki yarim balandlatib 8-10 m masofada turgan sherigining qo'liga yengil yo'llash;

7) orqadan qiyalatib dumalatilgan to'pga yugurib kelgandan keyin uni to'pning harakatiga qarama-qarshi oyoq bilan 10-12 m masofada turgan sherigiga uzatish;

8) qiyalatib dumalatilgan to'pni qarama-qarshi oyoq bilan zarba berish bilan uchinchi sherigiga uzatish;

9) shu mashqning o'zi, faqat yon tomondan dumalatilgan to'p bilan;

10) to'pni o'zining oldiga tashlash va to'p sakragandan keyin uni sherigiga ko'tarib uzatish;

11) devordan qaytgan to'pni to'p 1-2 marta sakragandan keyin qaytarib devorga yo'llash. Bu mashq ko'p marta takrorlanadi;

12) o'rganuvchidan 3-4 m masofada qarshida turgan sherik to'pni qo'li bilan balandlatib o'rganuvchiga tashlaydi, o'rganuvchi to'p yerga tekkan momentda to'xtatmasdan zarba berish bilan to'pni sherigining qo'liga qaytaradi;

13) o'rganuvchi qo'llari bilan o'zining oldiga tashlaydigan to'pga oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish. To'pga u yerdan sakragandan keyin zarba beriladi. Dastlab zarba joyida turib shunday beriladiki, bunda tepadigan oyoqni orqaga tortish mumkin bo'lsin. keyinchalik buni bir qadam orqaga chekinish bilan, so'ngra yengil yugurib kelish bilan qilish mumkin, bunda to'p o'ziga tashlab beriladi, to'p yerga tekkan momentda u to'xtatmasdan zarba berish bilan sherigiga yo'llanadi;

14) yugurib kelish bilan tashlangan to'pga avval to'p yerdan ikkinchi marta sakragandan keyin, so'ngra birinchi marta sakragandan keyin zarba berish bilan to'pni to'xtatmasdan 7-8 m masofada turgan sherigining qo'liga yo'llash.

2.3.10. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishdagi xatolar

1. To'p zarbadan keyin juda kuchli aylanadi. Buning sababi o'yinchi to'pga o'ta to'g'ri yugurib kelishidan iborat bo'lishi mumkin, bu oyoqni zaruriy darajada tashqariga burishga xalaqit beradi. Natijada zarba to'pning orqasiga markazning yaqiniga emas, balki to'pning tashqi tomoniga to'g'ri keladi.

2. Ba'zi bir o'yinchilar oyoq do'ngligining ichki qismi bilan to'pni yerdan yarim balandlatib, ayniqsa balandlatib yo'llay olmaydi. Xatoning sababi – tepadigan oyoq to'pning ostiga keraklicha kirmaydi. Ba'zan juda pastlatib tepilgan to'p oldinga oshiqcha egilishning oqibati bo'lib hisoblanadi.

3. Tez-tez uchraydigan xato (ayniqsa hujumchilarda) shundan iboratki, zarba berish paytida tayanch oyoq haddan ziyod orqaga egiladi. Deyarli barcha hollarda bu to'pning darvoza ustunining tepasidan o'tib ketishiga olib keladi.

Orqaga egilishni bartaraf qilish uchun quyidagi mashqni bajarish tavsiya qilinadi: zarbani bajargandan keyin darhol "qarama-qarshi" qo'l bilan tepadigan oyoqqa yaqinlashishga harakat qilish.

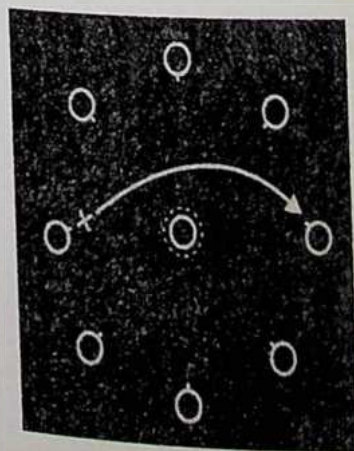
4. Kamroq uchraydigan xatolardan biri tayanch oyoqni to'pdan juda uzoqqa qo'yish hisoblanadi. Natijada tepadigan oyoq oshiqcha kuchli "qiya" harakatni bajaradi, silkitishning katta qismi zarba yo'nalishida ta'sir

ko'rsatmaydi, shundan zarba kuchi kamayadi.

5. Yana bir kamroq uchraydigan xato shundan iboratki, futbolchi oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishda zarbani bosh barmoqning yoni bilan, deyarli oyoqning uchi bilan beradi. Bunda oyoqning to'pga tegish yuzasi juda kichik bo'ladi, bu zarbaning noaniq bo'lishiga olib keladi.

Mazkur xato quyidagicha izohlanadi. Ehtimolki o'yinchining oyog'i odatdagidan uzunroq bo'ladi va u jarohat olishdan qo'rqadi. Himoyachi uchun bunday xato qo'rqinchli emas, chunki uning harakatlariga qo'yiladigan birinchi galdagi talab to'pni oldinga aniq uzatib berish bo'lib hisoblanadi. Biroq faol harakatni tayyorlayotgan o'yinchilar yoki hujumchilar uchun bu xato, shubhasiz, zarar keltiradi. Uni bartaraf qilish uchun tayanch oyoqni vaqtincha to'pdan uzoqroqqa qo'yish kerak bo'ladi. Agar kechikish harakatni noto'g'ri his qilish tufayli vujudga kelsa, u holda mashqlar paytida to'pni kichkina do'nglikka (tuproq yoki qum uyumiga yoki o'tga) qo'yish kerak bo'ladi.

2.4. Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'yinchilar uchun mashqlar va o'yinlar



48-rasm.

Boshlayotgan o'yinchilar uchun mo'ljallangan yuqorida sanab o'tilgan mashqlar bor-yo'g'i mahoratni keyingi rivojlantirish uchun asoslarni beradi. Tajribali futbolchilar ulardan musobaqalar mavsumiga tayyorgarlik ko'rish davrida texnik ko'nikmalarni mustahkamlash uchun unchalik uzoq bo'lmagan muddat davomida foydalanishlari mumkin.

Quyida keltiriladigan mashqlar shug'ullanuvchi oyoqning ichki qismi bilan zarba berishning mohiyatini allaqachon o'zlashtirgan bo'lishi va bu mashqlar bilan faqatgina zarbaga sayqal berish uchun shug'ullanishini ko'zda tutadi.

1. O'yinchilar 20 m dan kichik bo'lmagan diametrli aylana hosil qiladi. Bitta futbolchi aylananing o'rtasida turadi, qolgan futbolchilar undan o'tkazish bilan to'pni oyoq do'ngligining ichki qismi bilan bir-biriga uzatadi (48-rasm). O'rtada turgan o'yinchi uning zarbasini ilib olgan o'yinchi u bilan joy almashadi.

Harakatsiz turgan to'pga yugurib kelish bilan zarba beriladi. Tajribali futbolchilar navbatma-navbat o'ng va chap oyoq bilan dumalayotgan to'pga zarba berishlari mumkin.

Markazda turgan o'yinchi aylana bilan belgilab qo'yilgan o'z joyidan ketishi mumkin emas: u faqat shu aylana doirasidagina to'pni egallab olish uchun sakrashi mumkin.



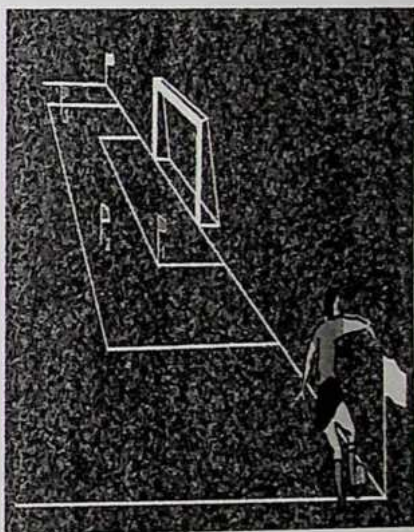
49-rasm.

2. Sherikning ustidan oshirib o'tkazish. Ikkita o'yinchi bir-biridan 25-30 m masofada turadi, ularning o'rtasiga uchinchi o'yinchi turadi. Yerdan yotgan to'pga shunday zarba berish kerak bo'ladiki, u yoy bo'lib o'rtada turgan o'yinchining ustidan oshib o'tsin va boshqa tomonda turgan sherikning oyog'iga kelib tushsin (49-rasm).

O'rtada turgan o'yinchini vaqti-vaqti bilan almashtirib turish lozim. Ikkita shug'illanuvchining o'rtasiga – markazga reyka yoki hatto kichkina

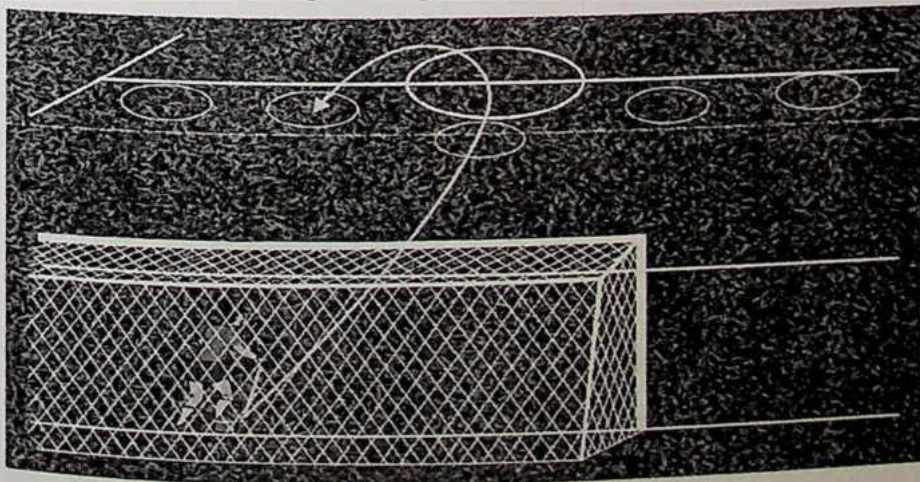
ko'chma darvozani ham qo'yish mumkin.

3. Burchakdan nishonga zarba berish. Burchak zarbasi beriladigan sektorga to'p qo'yiladi, darvozadan qandaydir bir masofaga esa — raqamlangan bayroqchalar qo'yiladi (50-rasm). O'yinchi zarbani bajarishdan oldin to'pni qaysi bayroqchaga yo'llamoqchi ekanligini aytadi. To'pni boshqa joydan ham yo'llash mumkin.



50-rasm.

Mashqning varianti: o'yinchi to'pni o'zining oldiga yengil dumalatadi va dumalayotgan to'pni zarba berish bilan nishonga yo'llaydi (bo'ylama yoki ko'ndalang uzatmaga mashq).



51-rasm.

4. Darvozadan nishonga zarba berish. Darvozabon darvoza maydonchasiga beshta to'pni qo'yadi va yugurib kelib zarba berish bilan

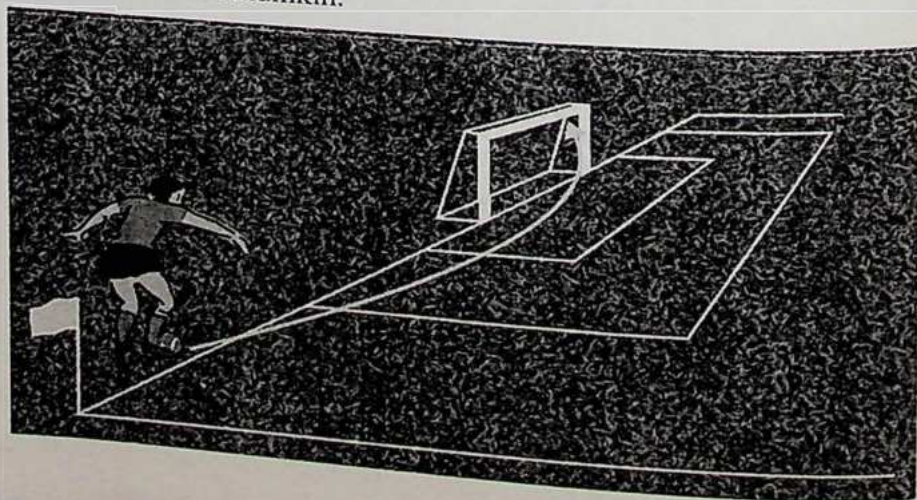
ularni beshta hujum o'yinchisining joyini belgilaydigan predmetlarga aniq yo'llaydi (bunday predmetlar to'p, kiyimlar, sakrash arqonchasi, yerga chizilgan aylana va hokazolar bo'lishi mumkin).

Xuddi shu mashqni boshqacha qilib ham bajarish mumkin. darvozabon to'pni qo'llari bilan o'zining oldiga tashlaydi va tushayotgan to'pga yoki to'p yerga tekkan momentda to'xtatmasdan zarba berish bilan uni nishonga yo'llaydi (51-mashq).

5. Darvoza chizig'ining turli nuqtalaridan darvozaga zarba berish. To'p darvoza chizig'iga qo'yiladi va uni aylantirib tepish bilan bo'sh turgan darvozaga kiritishga harakat qilinadi. Buni darvozaning har ikkala tomonidan qilish lozim bo'ladi (52-rasm).

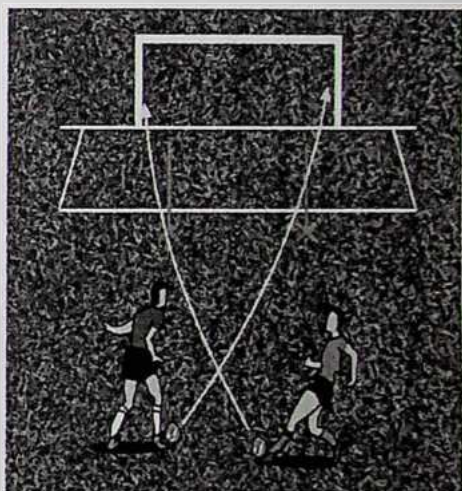
To'p bilan darvoza o'rtasidagi masofani asta-sekin shunday qisqartirib borish kerakki, bunda o'yinchi to'pni tobora kuchliroq aylantirishga majbur bo'lsin.

To'pni darvoza chizig'ining orqasidan tepish bilan mashqni murakkablashtirish mumkin.



52-rasm.

6. Devordan oshirib darvozaga zarba berish. To'p darvozadan 16-20 m masofaga qo'yiladi. Devor shunday qo'yiladiki, bunda darvozaga to'g'ridan-to'g'ri zarba yo'llashning iloji bo'lmasin (o'yinchilardan qo'yiladigan devor o'rniga balandlikka sakrash ustunlarini qo'yish mumkin). Shug'ullanuvchi to'pni yoy qilib devorning (ustunning) ustidan o'tkazish



53-rasm.

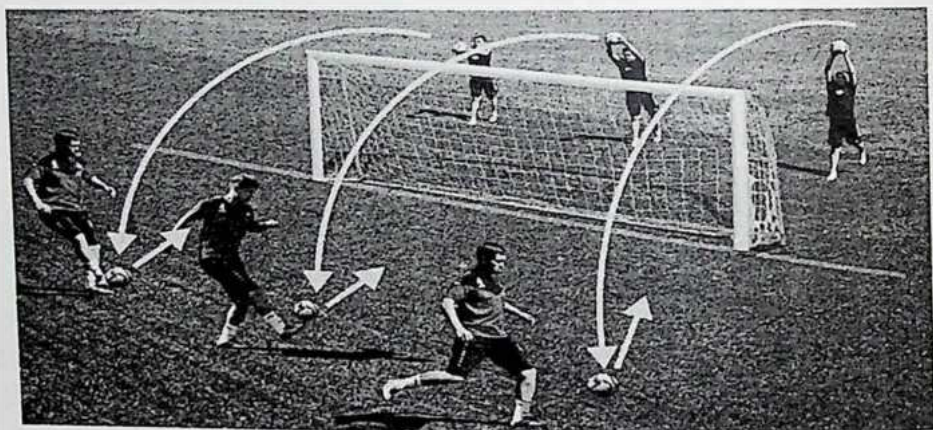
bilan darvozaga kiritishi lozim (53-rasm). Mashq darvozaning har ikkala tomonidan bajariladi.

7. Harakatsiz turgan to'pga darvozaga zarba berish. To'p darvozabon qo'riqlayotgan darvozadan 20-25 m masofaga qo'yiladi va uni mumkin qadar kuchliroq qilib darvozaning ma'lum bir joyiga yo'llashga harakat qilinadi. Nishon va zarba yo'nalishi oldindan tanlanadi, bu va darvozabondan sir tutiladi.

8. Darvozabon tomonidan yo'llangan to'pga darvozaga zarba berish. Darvozabon to'pni jarima maydoni chizig'ining oldida turgan o'yinchilarga qaratib sekin dumalatadi, ular yugurib kelish bilan to'pni pastlatib darvozaning burchaklariga yo'llaydi.

9. Tashlab berilgan to'pga darvozaga zarba berish. Darvozaning orqasida turgan to'rtta o'yinchi to'pni balandlatib shunday tashlab beradiki, ular darvoza maydonchasining chizig'i atrofiga kelib tushsin. Darvozaning boshqa tomonida undan 7-8 m masofada turgan to'rtta o'yinchi darvozaning orqasidan uchib kelayotgan to'pga yerga tushmasdan yoki to'p yerga tegib

sakragandan keyin to'xtatmasdan kuchli zarba berish bilan to'pni darvoza to'riga yo'llaydi (54-rasm). So'ngra guruhlar joy almashadi.



54-rasm.

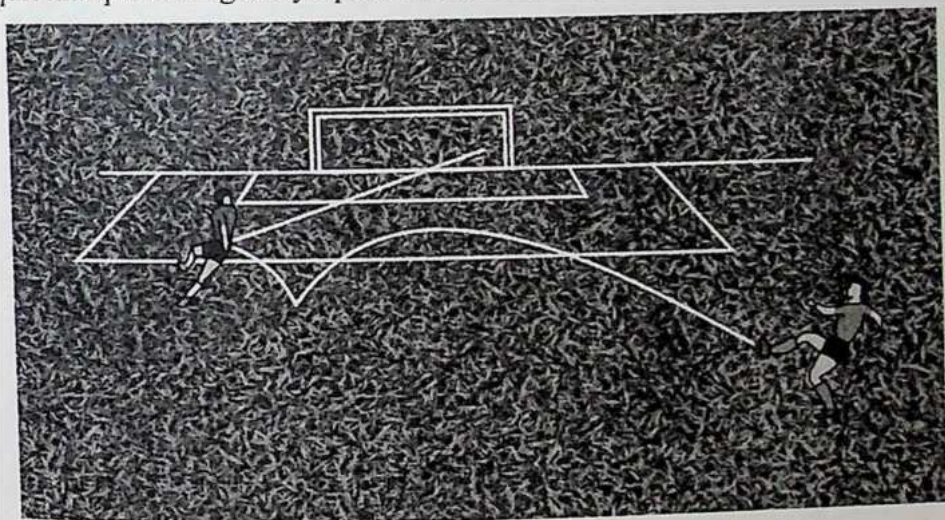
Tajribali futbolchilar bu mashqni quyidagicha bajarishlari ham mumkin. O'yinchilar darvoza chizig'idan 10-12 m masofada turadi va shu joydan yugurib kelish bilan to'plarni oldindan belgilangan joylarga yo'llaydi (masalan, darvoza to'sinidan 1 m pastga, darvozaning ma'lum bir burchagiga va hokazolar).

Mashq to'pni uzoqqa qaytarish zarbalarini ishlab chiqish uchun himoya o'yinchilari ham foydali. Biroq himoyachilar darvozaga yaqinroq, undan 1-2 m masofada turishlari lozim (bunday hollarda to'p to'rga nishonga olib o'tirmasdan yo'llanadi).

10. Qo'l bilan tashlab berilgan to'pga darvozaga zarba berish. Shug'ullanuvchi to'pni qo'lida ushlash bilan qisqa yugurishdan keyin (bir necha qadam) uni o'zining oldiga tashlaydi va oyoq do'ngligining ichki qismi bilan to'pni turli usullar bilan (to'p tushayotganda, yerga tekkan momentda to'xtatmasdan) darvozaning ma'lum bir joyiga yo'llaydi.

11. Diagonal uzatmadan keyin darvozaga zarba berish. O'yinchi yarim

himoyachining joyidan sherigi dumalatib bergan to'pni baland ko'tarib qarama-qarshi darvozaning oldida turgan boshqa sherigiga uzatadi. Sherigi to'p yerdan bir marta sakragandan keyin unga to'pning yo'nalishiga qarama-qarshi turgan oyoq bilan zarba beradi (55-rasm).

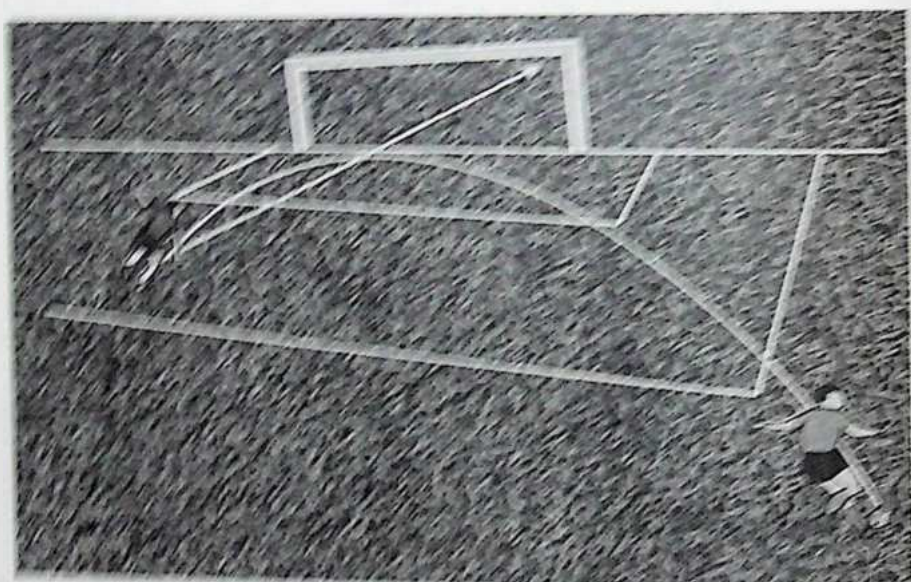


55-rasm.

12. Uzatmadan keyin darvozaga zarba berish. O'yinchilardan biri jarima maydonida yotgan to'pni darvozadan 10-12 m masofada turgan sherigiga ko'tarib uzatadi. Sherigi tushayotgan to'pga yoki to'p yerga tekkan momentda unga qarama-qarshi oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish bilan (joyida turib yoki yugurib kelish bilan) to'pni darvozaga yo'llaydi (56-rasm).

Tajribali o'yinchilar bu mashqni unchalik katta bo'lmagan balandlikda uchayotgan to'pga darvozaga zarba berish ko'rinishida bajarishlari mumkin.

Keyinchalik mashqni murakkablashtirish mumkin: o'yinchi o'ziga o'ziga to'pni dumalatadi va dumalayotgan to'pga zarba berish bilan uni o'rta, sherigiga yo'llaydi.



56-rasm.

Bu mashqni faqatgina hujum o'yinchilari emas, himoyachilar ham bajarishi mumkin (ulardan katta aniqlikni talab qilmaslik mumkin), faqat himoyachilar darvozaga yaqinroq turishlari lozim.



57-rasm.

13. Orqadan tashlangan to'pga darvozaga zarba berish. O'yinchi taxminan 16 metrli chiziqning yonida turadi. Uning orqasida turgan sherigi to'pni qo'li bilan yerlatib dumalatadi, yoki qo'li bilan ko'tarib uzatadi, yoki oyog'i bilan dumalatadi (ko'tarib uzatadi). O'yinchi to'pga yuguradi va burilish bilan avval dumalayotgan to'pga, so'ngra yerdan birinchi yoki ikkinchi marta sakragan to'pga, avval to'p yerga tekkan momentda, so'ngra tushayotgan to'pga darvozaga zarba beradi (57-rasm).

9—13 mashqlarda o'yinchiga zarbani bajarishga xalaqit beradigan raqibni qo'yish mumkin.

14. To'siqdan oshirib darvozaga zarba berish. O'yinchi to'xtatilgan to'pni o'zidan 25-30 m masofada bo'lgan aylanaga navbatma-navbat chap va o'ng oyoq bilan shunday yo'llaydiki, bunda to'p to'siqning ustidan oshib o'tsin (58-rasm). To'siqning (yengil atletika tuyuqchasi, ustun) balandligini o'zgartirish mumkin.

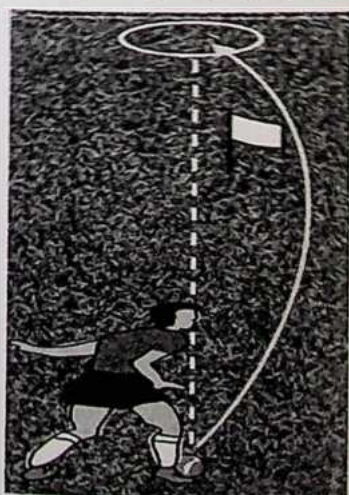


58-rasm.

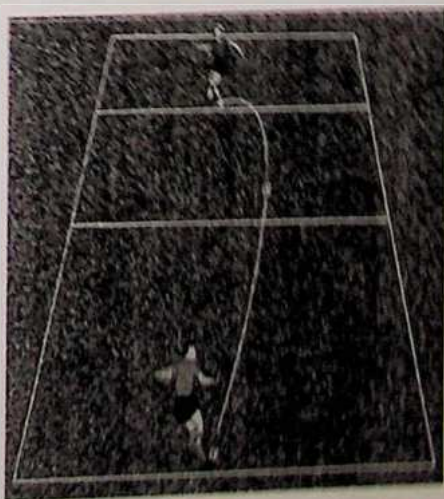
Bu ko'tarib uzatish balandligini boshqarish imkonini beradi.

Mashq harakatsiz turgan yoki dumalayotgan to'pni ko'tarib uzatish uchun ham qo'l keladi (ayniqsa qarot hujumchilari uchun).

15. Aylantirilgan to'p bilan nishonga zarba berish. O'yinchilarning joylashishi xuddi oldingi mashqdagi kabi. Chizilgan aylananing chizig'ining orqasiga yerga tayoq suqiladi.



59-rasm.



60-rasm.

To'pni undan aylantirib o'tkazish bilan aylanaga kiritish lozim bo'ladi. Tayoq aylanadan tashqariga zarba beradigan o'yinchidan taxminan $\frac{2}{3}$ qism masofaga qoqiladi (59-rasm). Mashq har ikkala oyoq bilan bajariladi.

16. "Kim uzoqroqqa". 50x30 m maydon ikkita chiziq bilan (start chizig'i) uch qismga bo'linadi (60-rasm). Futbolchilardan biri start chizig'ining markazidan o'yinni boshlaydi, ro'para turgan o'yinchi kelayotgan to'pni qo'li yoki oyog'i bilan to'xtatadi, to'pni yerga qo'yadi va qaytarib yo'llaydi. To'pni raqib chizig'ining orqasiga tezroq yoki ko'proq marta yo'llagan o'yinchi g'olib bo'ladi.

Agar to'p yon chiziqning orqasiga chiqib ketsa, zarba to'p chiziqdan tashqariga chiqib ketgan joydan beriladi.

O'yinni ikki kishi bo'lib yoki ikkita jamoa bo'lib o'ynash mumkin. Keyingi holatda to'pni kim to'xtatgan bo'lsa, shu o'yinchi zarba beradi.

Tajribali o'yinchilar to'pni to'xtatmasligi lozim, ular tushayotgan to'pga zarba beradi.

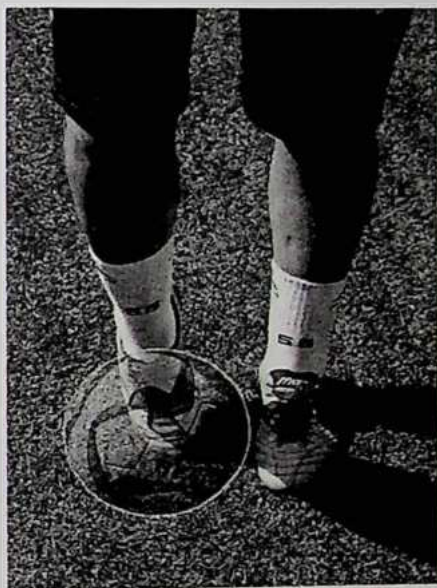
2.4.1. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berish

Oyoq do'ngligining o'rtasi – oyoqning bosh barmoq bo'g'inidan boldir-oyoq bo'g'inigicha bo'lgan old qismidir. Tushunish oson bo'lishi uchun odatda bu oyoqning yarim botinkaning iplari qoplab turadigan qismidir deyiladi (61-rasm).

Ma'lum bir jihatlarni hisobga olganda, oyoq do'ngligining o'rtasi bilan berilgan zarba eng samarali zarba deb hisoblanadi. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan to'pni eng uzoq masofaga yo'llash mumkin. To'g'ri, ba'zi bir hollarda to'pni oyoqning uchi bilan bundan ham uzoqroqqa yo'llash mumkin, biroq bu kam qo'llaniladigan zarba ishonchlilik va aniqlik

bo'yicha oyoq do'ngligining o'rtasi bilan berilgan zarbadan orqada qoladi.

Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berilganda to'pning uchish uzoqligiga avvalambor shu bilan erishiladiki, bunda yugurib kelish va oyoqni silkitish inersiyasi eng katta bo'ladi (oyoqning anatomik tuzilishi tufayli), to'pni kuzatib qo'yish yo'nalishi zarba yo'nalishi bilan aniq mos tushadi. Oyoq



61-rasm.

do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishda aniq to'pning markaziga tepish lozim. shunda u nishonga to'g'ri chiziq bo'ylab, ya'ni eng qisqa yo'l bilan yetib boradi.

Biroq oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishga o'qitish – oson ish emas. Gap shundaki, bunday zarba berishda oyoqning uchi kuchli cho'ziladi va barmoqlar yerga juda yaqin joylashadi. Natijada o'rganuvchi jarohat olishi mumkin. Jarohat olishdan qo'rqish shug'ullanishni endigina boshlayotganlarni zarbani bajarish texnikasida xatolarga olib kelishi mumkin.

Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishning imkoniyatlari chegaralangan. Masofa va kuchda undan o'tadigani bo'lmagani bilan u ko'pincha to'pning yo'nalishini variatsiyalash bo'yicha boshqa zarbalardan orqada qoladi. Gap shundaki, oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berish bilan to'pni faqatgina to'g'ri chiziq bo'yicha oldinga qaratib yo'llash

mumkin. Uni egri chiziq bo'yicha yoki to'pni aylantirib bajarish faqatgina zarbani bajarish texnikasi noto'g'ri qo'llanilganda sodir bo'lishi mumkin.

Bu zarbani qo'llash imkoniyatlari yana shu bilan ham chegaralanadiki, oyoq do'ngligining o'rtasi bilan harakatlanayotgan to'pning markaziga faqatgina harakatlanayotgan to'pning yo'nalishi va oyoqning qarama-qarshi harakatining yo'nalishi mos tushgan holdagina tegish mumkin. Yon tomondan yaqinlashayotgan to'pga esa, qoidaga ko'ra, oyoq do'ngligining ichki yoki tashqi qismi bilan zarba berish lozim bo'ladi.

Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishga to'pni uzatishda, tepib uzoqqa qaytarishda, darvozadan zarba berishda, darvozaga zarba berishda, shuningdek jarima zarbalarini bajarishda murojaat qilinadi.

Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan faqatgina darvozaga zarba berish yoki to'pni qaytarishda emas, balki to'pni uzatishlarda ham jon deb tepadilar. Bunday uzatmalar ko'pgina afzalliklarga ega bo'ladi, bunday zarbada birinchi navbatda to'p yuqori tezlikka ega bo'ladi. Qudratli, tezkor uzatma o'yinni tezlashtiradi, biroq nishonga tegishning aniqligini har doim ham ta'minlayvermaydi.

Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan, agar to'p yetarlicha balandlikda uchayotgan bo'lsa, to'pni o'zining ustidan oshirib ham (boshining ustidan oshirib orqaga) yo'llash mumkin. O'zining ustidan oshirib tepish himoyada ham, hujumda ham o'tkir vaziyatlarda nafaqat haqqoniy bo'lib qolmasdan, balki zaruriy ham bo'ladi.

2.4.2. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berish texnikasi

Mavjud zarba berishlar orasidan oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berish texnika bo'yicha eng oddiy bo'lib hisoblanadi. U 6-7 m masofadan yugurib kelishdan boshlanadi. Bunda yugurish yo'nalishi to'pning keyingi

yo'nalishi bilan to'liq mos tushishi lozim. Yugurishning dastlabki qadamlari qisqaroq bo'ladi, to'pga aniq yondashish uchun, shuningdek tepadigan oyoqni silkitishga vaqt yetarli bo'lishi uchun oxirgi qadam uzunroq bo'ladi.

Oxirgi qadamdan keyin to'pga yondashish keladi. Tayanch oyoq to'pdan 10-15 sm yon tomonga qo'yiladi. Oyoqning uchi oldinga – to'pning yo'nalishiga parallel qilib yo'naltiriladi.

Oxirgi qadamni tashlab to'pga yaqinlashish bilan bir paytda tepadigan oyoqni silkitish sodir bo'ladi. Uning tekisligi tepiladigan to'pning uchish tekisligi bilan (ya'ni vertikal tekislik bilan) mos tushadi.

Silkitish paytida oyoq tos-son bo'g'inida bo'shashgan bo'lishi lozim. Silkitish darajasi qolgan barcha zarba turlari bilan solishtirganda – eng katta bo'ladi. Oyoq tizzadan kuchli bukiladi, boldir son orqaga harakatlanganda tegishlicha silkitishni olishi lozim. Oyoq kafti yengil zo'riqtiriladi, oyoqning uchi pastga cho'ziladi.

Tepadigan oyoqqa qarama-qarshi tomondagi qo'l oldinga tashlanadi, boshqasi biroz orqaga tortiladi va muvozanatni ushlaydi. Tana deyarli to'g'ri bo'ladi, nigoh to'g'ri to'pga qaratiladi.

Silkitishning "o'lik nuqtasi" dan oyoq oldinga qarab harakatlanadi va to'pga zarba beradi. Harakat shiddat bilan oldinga chiqadigan sondan boshlanadi. So'ngra tizza shiddat bilan to'g'irlangandan keyin boldir oldinga qarab harakatlanadi, shu bilan bir paytda oyoq kafti boldir-oyoq bo'g'inida zo'riqtiriladi, bunda zo'riqish oyoq to'pga tegish momentida maksimal bo'ladi. Tepadigan oyoq shuningdek to'pning keyingi harakat yo'nalishi tekisligida ham oldinga qarab harakatlanadi.

Zarba berish momentida futbolchi to'pga qarashi lozim.

Agar to'pni pastlatib yo'llash lozim bo'lsa, oyoqning to'pga tegish

momentida oyoq tizzadan biroz bukiladi va to'pning ustida bo'ladi. To'pni yarim balandlatib yoki balandlatib yo'llash zarur bo'lganda tayanch oyoq va tepadigan oyoqning tizzasi to'pdan biroz orqada bo'lishi lozim.

Gap shundaki, tepadigan oyoqning kafti yoy bo'yicha harakatlanadi. Agar to'p tizza chizig'idan pastda bo'lsa, oyoq u bilan aylana yoyining ko'tariluvchi qismida to'qnashadi (62-rasm). To'p tizza chizig'idan qanchalik uzoqda bo'lsa, oyoq kaftining to'p bilan aylananing tushuvchi uchastkasida uchrashishi ehtimoli shunchalik katta bo'ladi. Bu esa to'p past trayektoriya bo'yicha uchishini anglatadi (63-rasm). Silkitishning boshlanishida tana asta-sekin va bir tekis orqaga egiladi.



62-rasm.



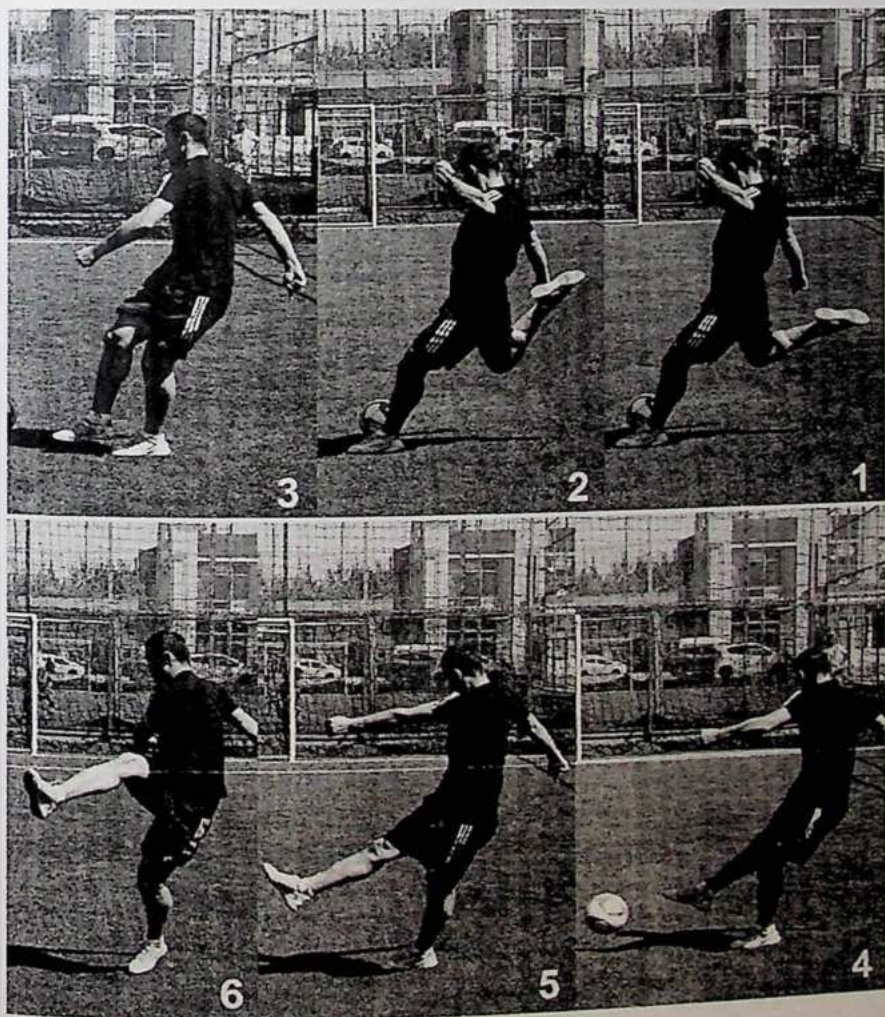
63-rasm.

Zarba berish to'pni kuzatib qo'yish bilan tugaydi, bunda oyoq to'pning uchish tekisligi bo'yicha oldinga qarab harakatlanadi. U tizzada to'liq to'g'irlanadi, tos-son bo'g'inida esa biroz oldinga chiqadi. Kuzatib borish tugagandan keyin tizza yana yengil bukiladi (64-rasm).

Zarbadan keyin oyoqning zarba bergan bo'g'inlari bo'shashadi. Tepadigan oyoqqa qarama-qarshi tomondagi qo'l tananing oldida ko'ndalangiga, boshqasi esa – tanadan orqada harakatlanadi.

Nigoh uchayotgan to'pni kuzatib boradi. Kuzatish paytida tananing

orqaga egilishi tugaydi. Tepadigan oyoq yerga tushganda tana deyarli vertikal holatga qaytadi.



64-rasm.

Ba'zan katta silkitish bilan zarba berishda kuch to'pga to'liq berilmaydi. Tayanch oyoq to'pni kuzatib qo'yish momentida inersiya tufayli biroz oldinga sirg'aladi. Bu xato bo'lib hisoblanmaydi, chunki, umuman olganda, bu qo'shimcha harakat zarba berishga xalaqit bermaydi.

Shu bilan birgalikda u tananing muvozanatini ushlashga ko'maklashadi, shundan kelib chiqqan holda, tayyorlik holatini ta'minlaydi.

Tasvirlangan texnika harakatsiz turgan to'pga zarba berishga tegishli va yerda dumalayotgan to'pga zarba berish texnikasi bilan bir xil. Biroq keyingisida to'pga yondashishni aniq hisoblash qiyin bo'ladi. Xuddi shunday qiyinchilik yerga tekkan to'pga to'xtatmasdan zarba berishda ham vujudga keladi.

Tushib kelayotgan to'pni qabul qilishda oyoq kaftining holatiga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Gap shundaki, zarbani to'liq orqaga tortilgan oyoq kafti bilan bajarish har doim ham to'g'ri bo'lavermaydi. Agar, masalan, o'yinchi juda tik yoy bo'yicha tushayotgan to'pni qabul qilsa va uni yarim balandlatib yoki pastlatib uzatishni mo'ljallayotgan bo'lsa, oyoq kaftini to'liq cho'zmaslik lozim bo'ladi.

Bunday texnika odatdagi texnikadan shunisi bilan farq qiladiki, tushayotgan to'plarni qabul qilishda, ayniqsa tik yoy bo'yicha tushayotgan to'plarni qabul qilishda tepadigan oyoq silkitishni shiddat bilan bajara olmaydi.

Harakatlanayotgan to'pga ishlov berishda to'pni faqat zarba berish momentida emas, balki zarbaga tayyorgarlik ko'rish davrida ham kuzatish kerak bo'ladi. Bu ayniqsa shu sababli ham muhim bo'ladiki, oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishda oyoqning zarba yuzasi katta bo'lmaydi va to'pning arziyas siljishi ham darhol zarbaning noaniq bo'lishiga olib keladi.

2.4.3. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishga o'qitish

Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishga o'qitishda harakatsiz turgan to'pga bu usul bilan zarba berishda boshlayotgan o'yinchilar duch

kelishi mumkin bo'lgan xavfga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilganidek, uchi pastga cho'zilgan zo'riqishli oyoq kaftini "mushaklarni his qilish" yetarlicha rivojlangan bo'lmaganda osongina "yer tishlab olishi" mumkin. Bu, bir tomondan, jarohatlanishga olib keladi, ikkinchi tomondan – jarohat olishdan qo'rqishga, ya'ni o'yinda qat'iylikning yo'qolishiga olib keladi.

Bunday oqibatlardan qochish uchun o'qitishni uchayotgan to'pga zarba berishdan boshlash kerak bo'ladi, bu o'yinchida "mushaklarni his qilish" ni rivojlantiradi. O'yinchi o'zining oyoq kaftining holatini his qilishni o'rganadi va qandaydir bir vaqtdan keyin yerda yotgan to'pga zarba berishdan qo'rqmaydigan bo'lib qoladi. Dastlabki mashqlarni, garcha ular harakatlanayotgan to'pga zarba berish texnikasini takomillashtirsada, harakatsiz turgan to'pga oyoq do'nligining o'rtasi bilan zarba berishga tayyorlaydigan mashqlar deb hisoblash mumkin.

Oyoq do'nligining o'rtasi bilan zarba berishga o'qitish uslubiyatini ifodalashga o'tishdan oldin shuni qayd qilamizki, mazkur holatda ham osilgan to'plar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi.

Oyoq do'nligining o'rtasi bilan zarba berishga o'qitish tartibi quyidagicha:

1) qo'l bilan tashlangan to'pni o'zidan 4-5 m masofada qarshida turgan sherigiga uzatish. Mashqning yengillashtirilgan variantida oldinga egilish bajariladi, tepadigan oyoq tizzadan bukiladi va orqaga tortiladi, so'ngra to'p tashlanadi va bir paytda oyoqni silkitish bajariladi. To'pga yerdan biroz balandroqda cho'zilgan oyoq kafti bilan zarba berish lozim bo'ladi;

2) qo'lida to'p bilan 3-4 m masofaga sekin yugurish. To'p tazminan ko'krak balandligigacha tashlanadi. Bu paytda oyoqni orqaga silkitish va

tushayotgan to'pga yerga yaqin joyda zarba berish bilan uni sherigiga yoki devorga yo'llashga ulgurish lozim bo'ladi;

3) to'pni o'zining oldiga yerga tashlash. To'p yerdan bir marta sakragandan keyin o'yinchi uni zarba berish bilan sherigiga yoki devorga yo'llaydi;

4) shuning o'zi, faqat bir necha qadam masofadan yugurib kelish bilan, zarba to'p yerdan bir marta sakragandan keyin beriladi;

5) unchalik katta bo'lmagan masofadan (4-5 m) sherik to'pni yoy qilib tashlaydi, unga tushayotgan paytda zarba berish va sherikning qo'liga qaytarish lozim bo'ladi;

6) shuning o'zi, faqat tashlangan to'pga 2-3 m masofadan yugurib kelish kerak bo'ladi;

7) egilib turish bilan to'pni qo'llarda taxminan tizza balandligida ushlab turish. Og'irlik tayanch oyoqqa beriladi. Tepadigan oyoq tizzadan bukiladi va orqaga tortiladi. To'pni qo'yib yuborish bilan bir paytda boldir oldinga chiqariladi va yerdan sakragan to'p yana yerga tekkan momentda unga to'xtatmasdan zarba berish bilan sherikka yoki devorga yo'llanadi;

8) qo'lda to'p bilan bir necha qadam oldinga qarab yugurish, so'ngra to'p qo'yib yuboriladi va yerga tekkan momentda oyoqni to'liq silkitish bilan unga to'xtatmasdan yengil zarba beriladi, to'p devorga yoki 8-10 m masofada turgan sherigining qo'liga yo'llanadi;

9) sherik 8-10 m masofadan to'pni havolatib tashlaydi, to'p yerdan ikkinchi marta sakragandan keyin yerga tekkan momentda unga to'xtatmasdan zarba berish bilan uni sherigining qo'liga qaytarib yo'llash lozim bo'ladi;

10) sherik to'pni tashlab beradi, unga 1-2 qadam masofadan yugurib

kelish va bevosita birinchi marta sakragandan keyin zarba berish lozim bo'ladi. Sherik 5-6 m masofada turishi lozim.

Sanab o'tilgan mashqlar ko'p marta bajarilgandan keyin, shuningdek oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash bo'yicha muntazam mashg'ulotlardan keyin harakatsiz turgan to'pga zarba berishga o'tish mumkin. O'qitish quyidagi tartibda o'tkaziladi:

- 1) to'psiz zarbani imitatsiyalash;
- 2) joyida turib, so'ngra sakrash ko'rinishida bir qadam tashlash bilan yotgan to'pga zarba berish;
- 3) bir necha qadam yugurib kelish bilan yotgan to'pga zarba berish;
- 4) qo'l bilan yoki oyoq do'ngligining ichki qismi bilan dumalatilgan to'pga zarba berish va uni 12-15 m masofada turgan sherigining qo'lga uzatish;
- 5) to'pni zarba berish bilan 6-7 m masofada turgan sherigining qo'lga qaytarish, avval sherigi to'pni dumalatib uzatadi.

2.4.4. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishdagi xatolar

1. Yugurib kelish yo'nalishi zarba yo'nalishi bilan mos tushmaydi, shundan o'rganuvchi to'pni oyoq do'ngligining o'rtasi bilan emas, balki tashqi yoki ichki qismi bilan tepadi, natijada to'p aylanadi. Xatoni mazkur priemga o'qitishning boshida yerga to'g'ri chiziq chizish va to'pni uning nuqtalaridan biriga qo'yish bilan to'g'irlash mumkin, o'yinchi to'pga shu chiziq bo'yicha yondashishi lozim bo'ladi.

2. Oyoq kafti to'liq cho'zilmaydi. Natijada to'pning trayektoriyasi qisqa bo'ladi. Oyoq kafti to'pning ostida sirg'aladi va uni oshiqcha ko'taradi. To'pni bunday qilib faqat maxsus hollarda, masalan, to'pni yugurib chiqayotgan yoki yotgan darvozabonning ustidan oshirib o'tkazish

zarur bo'lganda tepiladi, shunda to'pni ko'tarish uchun oyoq kafti oxirigacha cho'zilmasdan to'pning ostiga tiqiladi.

3. O'yinchi silkitishni faqatgina oyoqni tizzadan bukish hisobiga bajaradi, shundan zarba kamroq kuch bilan beriladi. Buning sababi shundan iborat bo'ladiki, zarbadan oldingi oxirgi qadam qisqa bo'ladi va oyoqni to'liq silkitishga imkoniyat bo'lmaydi. Faqatgina tizzadagi harakat hisobiga oyoqni silkitish, shubhasiz, kamchilikka ega, chunki zarba kuchsizroq bo'lib chiqadi.



65-rasm.

Biroq darvoza oldida bunday zarba unga qisqa, deyarli sezilarsiz tayyorgarlik ko'rish tufayli darvozabon uchun kutilmagan bo'lib chiqishi mumkin.

4. Ko'pincha boshlayotgan o'yinchilar kuchli zarba berishga intilish bilan, oyoqni silkitishda tizzani vaqtidan oldin to'g'irlaydi va to'pni to'g'ri oyoq bilan tepadi. Natijada zarba yerga to'g'ri keladi. Bunday xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi zarbalarni joyida turib oyoqni faqatgina tizzadan bukish bilan bajarishi lozim.

5. Tayanch oyoqni to'pning orqasiga noto'g'ri qo'yish (65-rasm) zarbadan keyin to'pning juda yuqori trayektoriya bo'yicha uchishiga olib keladi. Mazkur xatoni bartaraf qilish uchun yerda to'pning yonida tayanch oyoq turadigan joyni belgilab qo'yish tavsiya qilinadi.

6. To'pning juda baland uchish trayektoriyasi oyoqni silkitish paytida tananing vaqtidan oldin egilishi bilan ham chaqirilishi mumkin. Bu natijani to'g'irlash uchun to'pga zarba bergandan keyin qarama-qarshi qo'lni tepadigan oyoqning kaftiga yaqinlashtirishga intilish lozim bo'ladi.

2.5. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilar uchun mashqlar va o'yinlar

1. Jarima maydoni chizig'idagi turli joylardan darvozaga zarba berish mashqlari. To'p yerda yotadi. Mashqning varianti: o'yinchi to'pni qaerga yo'llaydi.

2. Joyida turib va yugurish paytida to'pni bir oyoq bilan ko'tarish. Ko'proq tajribali futbolchilar joyida turib ham, yugurish paytida ham to'pni ikkala oyoq bilan navbatma-navbat ko'tarishni mashq qilishlari mumkin.

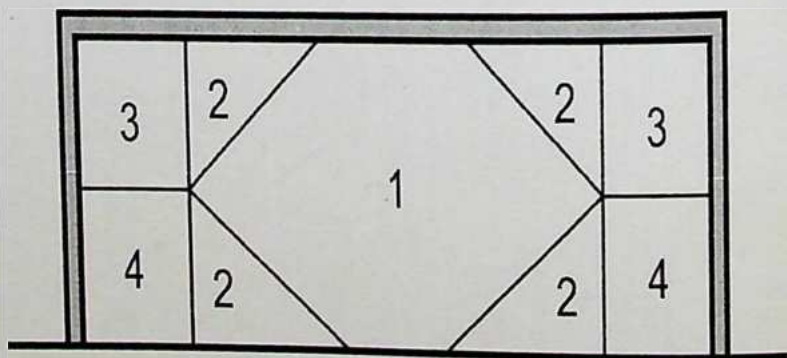


66-rasm.

3. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan belgilangan yo'lak bo'yida tashlash. Ikki o'yinchi bir-biridan 10-15 m masofda bir-birining qarshisida turadi.

O'rtaq bir-biridan 1,5-2 m masofaga ikkita bayroqcha yoki ikkita tayoqcha qo'yiladi (66-rasm). Hosil qilingan yo'lak orqali to'p oyoq do'ngligining o'rtasi bilan kuchli zarba berish bilan bir-biriga yo'llanadi. Ko'proq tajribali o'yinchilar to'pga tushayotgan paytda zarba berishlari mumkin, Tajribasi kamroq o'yinchilar esa zarbani to'pni to'xtatgandan keyin berishlari mumkin.

4. Yotgan yoki harakatlanayotgan to'pga darvozaga yoki nishonga zarba berish. Bu mashq musobaqa mashqi bo'lib hisoblanadi. Darvozani 67-rasmda ko'rsatilganidek devorga chizish va unga belgilar qo'yish mumkin. Zarba to'p kelib tekkan joyga muvofiq baholanadi. Ma'lum bir zarbalar sonida ko'proq ochko to'plagan o'yinchi g'olib deb hisoblanadi. Musobaqalarni ikkita, uchta yoki to'rtta o'yinchidan tashkil topgan jamoalar uchun ham tashkil qilish mumkin.

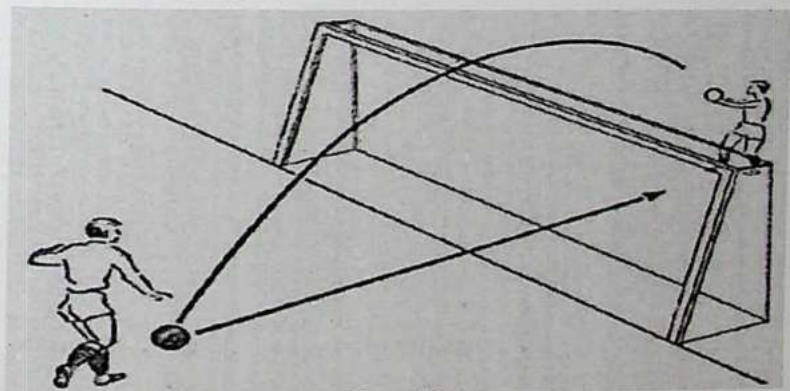


67-rasm.

5. Uzatmadan keyin darvozaga zarba berish. Darvozadan taxminan 35 m masofadan o'yinchi kuchli zarba bilan darvozadan 16-18 m masofada turgan sherigiga uzatma beradi, u uzatmani o'tkazib yuboradi, so'ngra to'pning izidan yuguradi va darvozaga kuchli zarba beradi.

10-12 ta zarbadan keyin o'yinchilar joylarini almashtirishi mumkin.

6. Darvozaning orqasidan tashlab berilgan to'pga zarba berish. Darvozaning orqasida turgan o'yinchi darvozadan 5 m masofadagi chiziqda turgan sherigiga birin-ketin bir nechta to'pni tez-tez ko'tarib tashlab beradi. U to'p yerdan bir marta sakragandan keyin tushayotgan to'pga yoki yerga tekkan to'pga darvozaga kuchli zarba beradi (68-rasm).

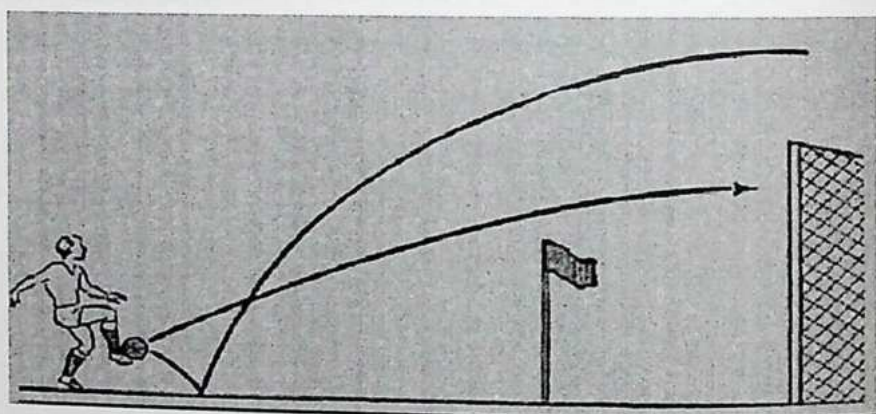


68-rasm.

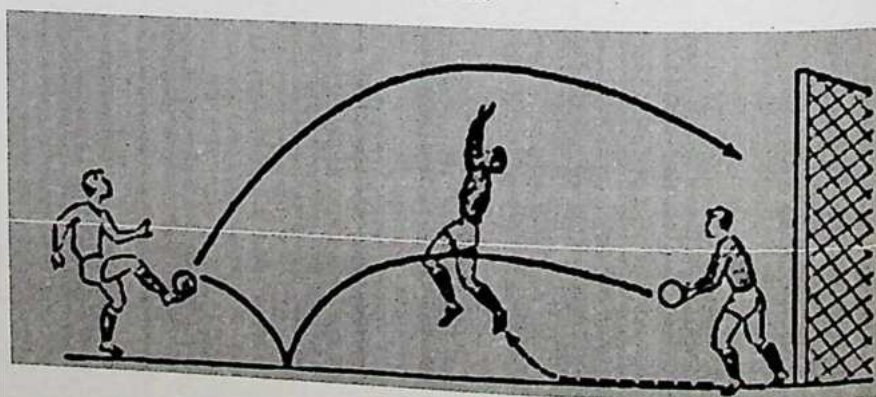
7. Darvozaning orqasidan tashlangan to'pni to'siqdan oshirib o'tkazish. Mashq asosan hujum o'yinchilari uchun mo'ljallangan. O'yinchilardan biri darvozaning orqasida turadi va to'pni darvozaning oldida darvozadan 10-12 m masofada turgan sherigiga ko'tarib uzatadi. Sherigi to'p yerdan birinchi marta sakragandan keyin unga oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba beradi va uni to'siqdan (bayroqcha, yengil atletika reyksi, o'yinchi ham bo'lishi mumkin) darvozaga oshirib o'tkazadi (69-rasm). Mashqni bir paytda ikki-uch juft shug'ullanuvchilar bajarishlari ham mumkin.

Shu mashqning o'zini quyidagicha bajarish ham mumkin. Darvozada turgan darvozabon to'pni ko'tarib tashlab beradi, so'ngra 2-3 m masofaga oldinga yugurib chiqadi. Shug'ullanuvchi to'p birinchi marta yerdan

sakragandan keyin unga zarba berishi va to'pni darvozabonning ustidan oshirib o'tkazishi lozim. Darvozabonga to'pga sakrashga ruxsat beriladi (70-rasm).



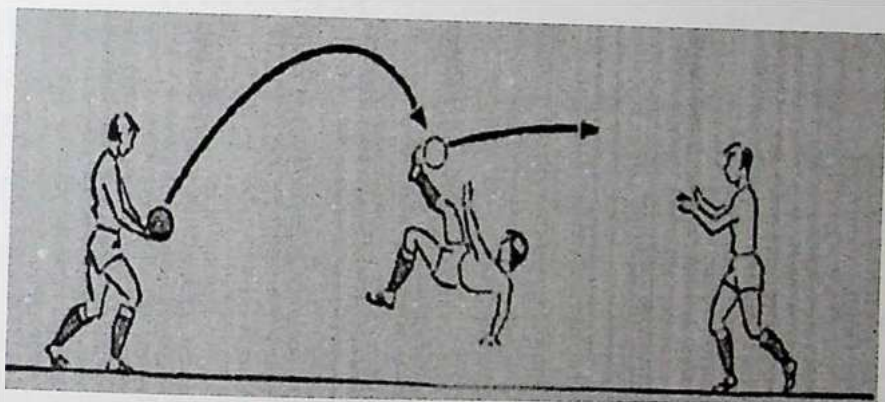
69-rasm.



70-rasm.

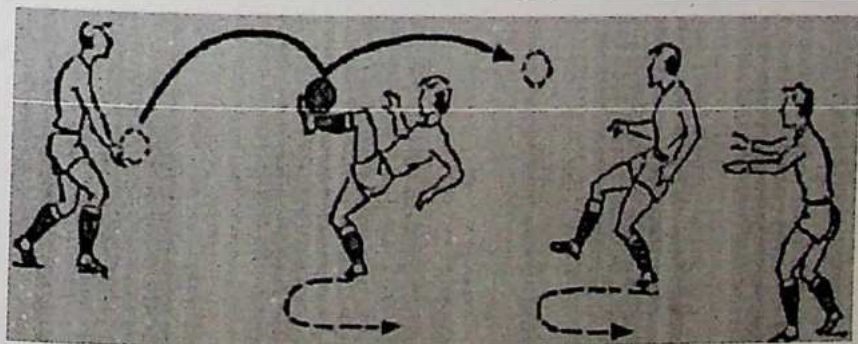
8. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan o'zining ustidan oshirib zarba berish. Ikkita o'yinchi bir-biridan 8-10 m masofada turadi, uchinchi o'yinchi esa – ularning o'rtasida turadi. Chekkadagi o'yinchilardan biri to'pni ko'tarib o'rtadagi o'yinchiga tashlaydi, u esa to'pni oyoq do'ngligining o'rtasi bilan boshidan oshirib keyingi o'yinchiga uzatadi (joyida turish yoki orqaga yiqilish bilan). So'ngra buriladi va xuddi shu tariqa to'pni orqaga

yo'laydi (71-rasm).



71-rasm.

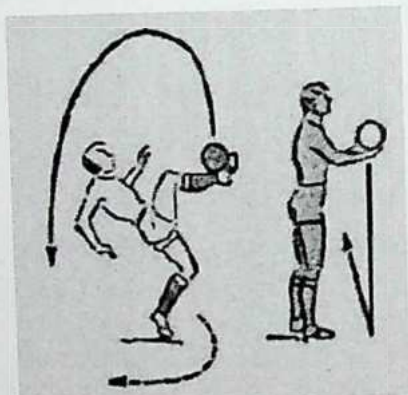
Ikkita chekkadagi o'yinchining orasiga bitta emas, ikkita-uchta o'yinchini qo'yish bilan mashqni murakkablashtirish mumkin (72-rasm). Bunda chekkadagi o'yinchilar orasidagi masofa o'rtada turgan o'yinchilarning soniga bog'liq ravishda oshiriladi. Chekkadagi o'yinchilar vaqti-vaqti bilan o'rtadagi o'yinchilar bilan joy almashadi.



72-rasm.

9. O'zining ustidan oshirib zarba berish bo'yicha individual mashq. O'yinchi to'pni o'zining oldiga tashlaydi va to'p yerdan birinchi marta sakragandan keyin uni boshining ustidan oshirib tepadi. So'ngra tez buriladi va to'p sakragandan keyin yana o'zining ustidan oshirib zarba berishni

bajaradi (73-rasm). Shu tariqa uzluksiz shug'ullanish mumkin. Tajribali o'yinchilar mashqni to'pni to'xtatmasdan (ya'ni to'pni yerga tushirmasdan) bajarishi mumkin.



73-rasm.

Shu mashqning o'zini uzatma bilan ham bog'lash mumkin. Bitta o'yinchi darvozadan taxminan 15 m masofada turadi, to'pni darvozadan 5 m uzoqdagi chiziqda darvozbonga orqa o'girib turgan sherigiga uzatadi. Sherigi to'pni olgandan keyin joyida turgan holda yoki yengil sakrash bilan to'pni o'zining ustidan oshirib darvozaga tepadi (74-rasm).



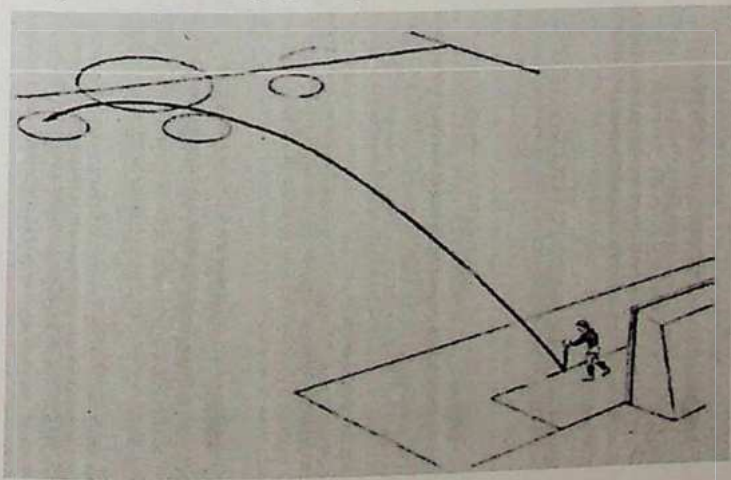
74-rasm.

10. "Kim uzoqroqqa" (o'yin "Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish" bo'limida tasvirlangan). O'yin maydonchasining o'lchamlari sportchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

11. Tushayotgan to'pga va yerga tekkan to'pga to'xtatmasdan zarba berishni qo'llash bilan yarim aylanada to'p bilan estafeta (estafeta "Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish" bo'limida tasvirlangan).

12. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan to'pni havoda ushlab turish (o'yin "Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish" bo'limida tasvirlangan).

13. Qo'l bilan tashlab berilgan to'pga nishonga zarba berish. Mashq asosan darvozabonlar uchun mo'ljallangan. Maydonning markaziga 3-4 m diametrli aylanalar chiziladi (75-rasm). Darvozabon bir necha marta to'pni yerga uradi, uni qo'yib yuboradi, so'ngra yugurish bilan butun oyoq do'ngligi bilan tushayotgan yoki yerga tekkan to'pga zarba berish bilan uni chizilgan aylanalardan biriga yo'llaydi.



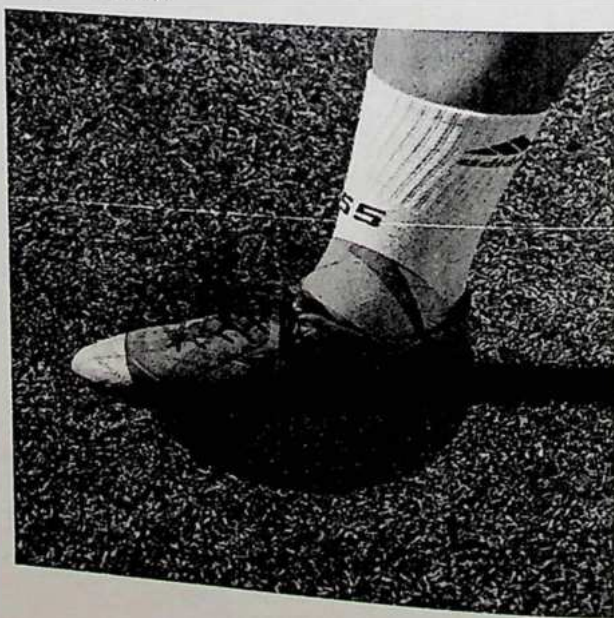
75-rasm.

Bu mashqni maydon o'yinchilari ham bajarishlari mumkin.

Hujum o'yinchilari bir necha qadam yugurib kelgandan keyin to'pni darvozaga yo'llashlari mumkin. Qo'l bilan tashlab berilgan to'pga zarba berishni qo'llash asosan yer notekis bo'lganda va dumalayotgan to'p kutilmaganda sakrashlar bilan harakatlanganda, shuningdek yerning holati tufayli shug'ullanish dasturiga boshqa mashqlarni kiritishning iloji bo'lmaganda tavsiya qilinadi. Bu mashqni imkon qadar raqibning qarshiligi bilan bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi.

2.5.1. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq do'ngligining tashqi qismi deganda oyoq do'ngligining o'rtasi va oyoq kaftining eng chekka tashqi chizig'i o'rtasidagi qismi tushuniladi. Bu nisbatan yassi yuza oyoqning old tashqi bo'rtigidan boshlanib tovongacha boradi (76-rasm).



76-rasm.

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish (ayniqsa

harakatlanayotgan to'pga) yetarlicha tez-tez qo'llaniladi.

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish (xuddi ichki qismi bilan zarba berish kabi) oyoq kafti uzun bo'lgan o'yinchilar uchun ayniqsa qulay. Oyoqning bunday tuzilishida do'nglikning o'rtasi bilan zarba berishni qo'llash qiyin bo'ladi.

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish shuningdek O-simon oyoqli o'inchilar uchun ham qulay, ularning oyoq kafti bunday zarbalarni oson bajarish imkonini beradi.

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishda tepadigan oyoq biroz g'ayri-tabiiy holatda turadi: oyoq kafti ichkariga buriladi. Estetika nuqtai-nazaridan unchaligam jozibali bo'lmagan bu holat to'pni uzatishning turli variantlarini amalga oshirish uchun imkoniyatlarni beradi. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishda to'pni oson aylantirish mumkin. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishni taktik maqsadlar uchun qo'llash mumkin.

Mazkur zarba turidan ko'pgina xalqaro klassdagi zamonaviy futbolchilar foydalanadilar. Braziliyalik futbolchilar ularni amaliyotda keng qo'llaydilar, yetakchi Yevropalik o'yinchilardan esa – Germaniyalik F. Bekkenbauer keng qo'llaydi.

2.5.2. Yerdan yotgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish texnikasi

Yugurib kelishni to'g'ridan yoki unchalik katta bo'lmagan burchak ostida bajarish mumkin. agar to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha yo'llash ko'zda tutilayotgan bo'lsa (ya'ni aylantirmasdan), unga biroz yon tomondan yondashish kerak bo'ladi. O'ng oyoq bilan zarba berishda yugurib kelishni to'pning yo'nalishiga nisbatan chap tomondan bajarish kerak bo'ladi (aks

holoda – o'ng tomondan, bunday holda oyoq kaftini to'pga ko'proq aniq va qulay olib kelish mumkin bo'ladi).

Agar to'pni aylantirib yo'llash kerak bo'lsa, yugurib kelishni to'g'ri bajarish mumkin. Bunda oyoq kaftining bo'ylama o'qi zarba yo'nalishiga nisbatan ma'lum bir burchak hosil qiladi (to'pni qanchalik aylantirish kerakligiga qarab kattaroq yoki kichikroq).

Yugurib kelish masofasi 6—7 m. Tezlik asta-sekin oshiriladi, biroq oxirgi sakrashsimon qadamda o'yinchi to'pga aniqroq yaqinlashish uchun biroz sekinlashadi.

To'pga yondashishda tayanch oyoq kaftining bo'ylama o'qi zarba yo'nalishi bilan unchalik katta bo'lmagan burchak hosil qiladi. Oyoq to'pdan 15—20 sm yon tomonda turadi. Tizzalar biroz bukiladi.

Agar to'pga to'g'ri chiziq bo'yicha yugurib kelinmasa, tayanch oyoning to'pga nisbatan turish masofasi biroz kattaroq – taxminan 25—30 sm bo'ladi. Agar to'pni yarim balandlatib yoki balandlatib yo'llash mo'ljallanayotgan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning orqasida bo'lishi lozim.

Tananing yuqorigi qismi oldinga – tepadigan oyoqqa qarama-qarshi tomonga biroz egiladi. Zarba yuzasi zarba yo'nalishiga nisbatan vertikal chiziqdan birozgina shunday chetlashadiki, bunda tepadigan oyoqqa qarama-qarshi yelka biroz oldinga chiqsin.

Tepadigan oyoqqa qarama-qarshi qo'l yon tomonga yoki oldinga cho'ziladi, boshqasi muvozanatni ushlaydi. Oyoqni silkitishda, ayniqsa to'g'ri chiziq bo'yicha yugurib kelinganda, oyoq zarba yo'nalishidan biroz yon tomonga tortiladi. Silkitishning boshlanishida bog'lamlar va mushaklar bo'shashgan bo'ladi. Oyoq sonda va tizzada maksimal darajada orqaga tortilgan bo'lishi lozim.

Oyoqni oldinga harakatlantirish son bog'lamlaridan boshlanadi. Harakat boshlangandan keyin uning mushaklari va bog'lamlari asta-sekin zo'riqadi, oyoq kaftining bo'ylama o'qi to'pni aylantirish uchun qancha kerak bo'lsa shuncha ichkariga buriladi.

Oyoq kafti unchalik katta bo'lmagan yoy chizish bilan (tepadan qaralganda) to'pga yaqinlashadi. Oxirgi bosqichda boldir to'pning ustiga chiqariladi va zarba berish bajariladi. Oyoq kafti to'liq zo'riqtiriladi va ichkariga buriladi. Zarba berish paytida tananing yuqorigi qismi tayanch oyoqning sonidan biroz orqaga egiladi. Qo'llarning holati xuddi avvalgiday.

To'pga yondashishda, oyoqni silkitishda, oldinga harakatlantirishda, ayniqsa zarba berish paytida nigoh to'pga qaratiladi.

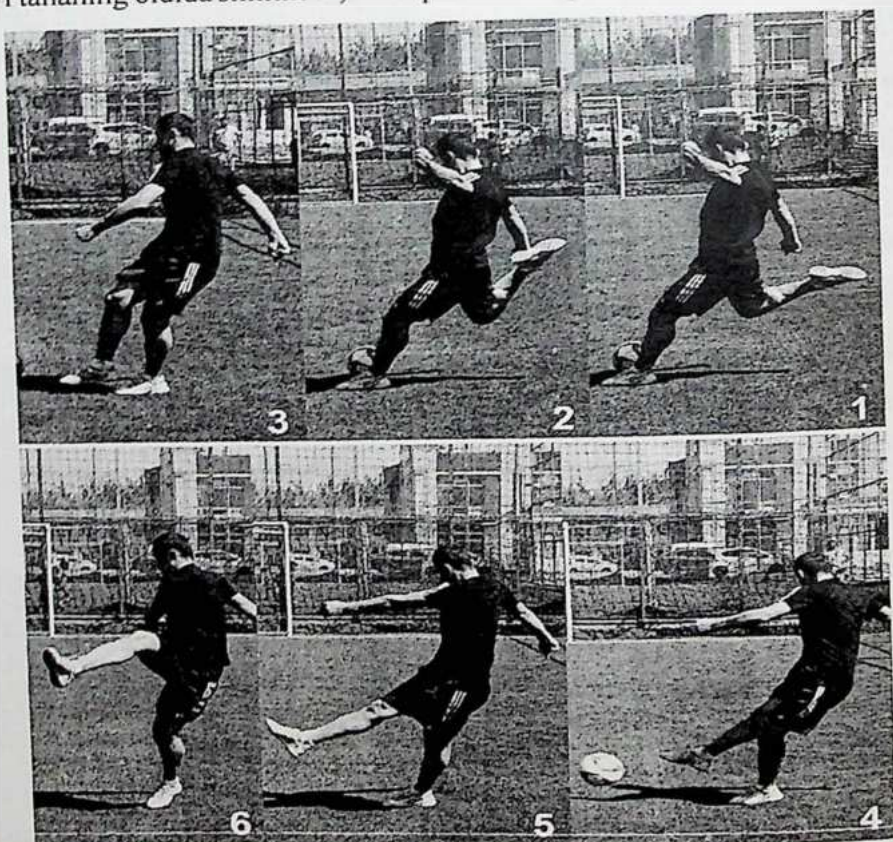
Agar to'pga qarab yon tomondan yoy bo'yicha harakatlanilsa, tayanch oyoq to'pdan uzoqroqda bo'lishi lozim. Oyoq sondan ichkariga buriladi, bunga oyoq kaftining ichkariga burilishi ko'maklashadi. Tananing bunday holati to'pning markaziga zarba berish, ya'ni uni aylantirmasdan to'g'riga yo'llash imkonini beradi.

To'g'ri chiziq bo'yicha yugurib kelgandan keyin agar to'pni aylantirib yo'llash kerak bo'lsa, ichkariga unchalik ko'p burilishga zarurat bo'lmaydi. Kuchning to'pga eksentrik tarzda uzatilishiga oyoq kaftini qisman ichkariga burish bilan erishish mumkin.

Zarbadan keyin to'pni kuzatib qo'yish amalga oshiriladi, bunda oyoq tizzadan to'g'irlanadi, so'ngra tanaga nisbatan oldinga va ko'ndalangiga oldinga qarab boradi. Bu paytda tizza yana biroz bukiladi. Oyoq qanchalik oldinga chiqishi zarba kuchi bilan belgilanadi.

Zarba tugagandan keyin (ya'ni to'pni kuzatib qo'yish paytida tana ko'proq shiddat bilan orqaga tortiladi. Tepadigan oyoqqa qarama-qarshi

qo'l tananing oldida silkitiladi, boshqasi tananing orqasida qoladi (77-rasm).



77-rasm.

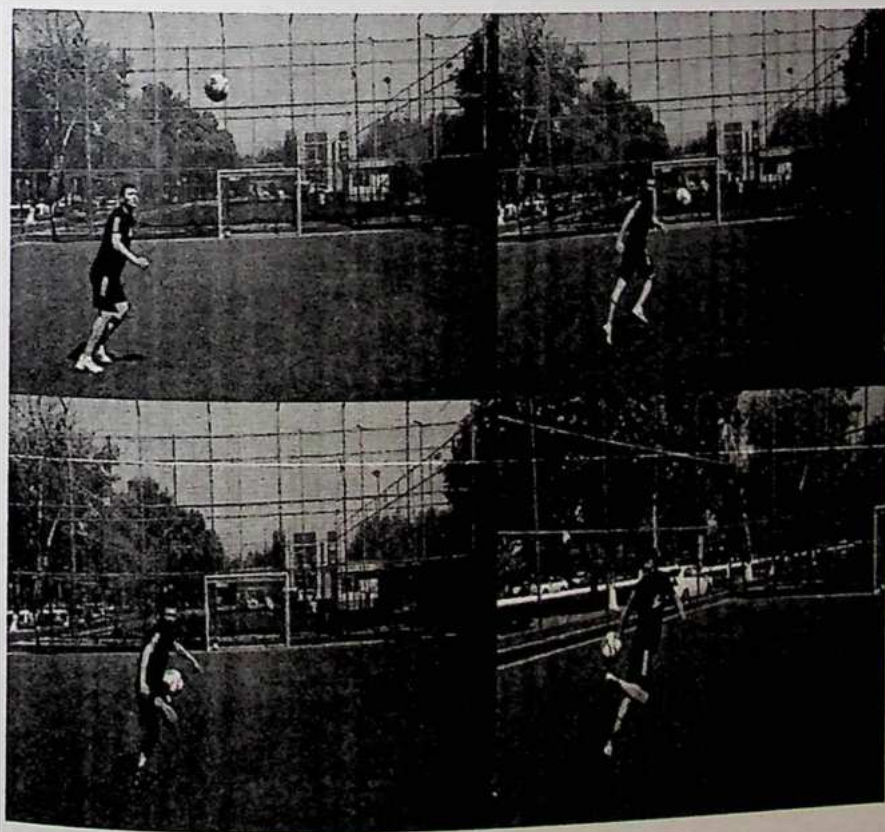
Zarba kuchli bo'lganda to'pni kuzatib borish paytida tayanch oyoq biroz oldinga qarab sirg'alishi mumkin.

Zarbaning oxirgi fazasi – tepadigan oyoqni yerga, tayanch oyoqning yoniga tushirishdan iborat.

Tasvirlangan texnikani faqatgina yerda yotgan to'pga yoki to'p yerdan sakragan momentda unga zarba berishga nisbatan qo'llash mumkin.

2.5.3 Uchayotgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish texnikasi

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan uchayotgan to'pga zarba berish odatda burilish bilan amalga oshiriladi. Bunda yugurib kelishdan maqsad ko'pincha to'pga yaqinlashishdan iborat bo'ladi. Tayanch oyoq go'yo tana uning atrofida burilishni sodir qiladigan o'q sifatida xizmat qiladi, shundan kelib chiqqan holda, zarbani kuchaytirish uchun tananing massasidan foydalanish mumkin.



78-rasm.

Shunday qilib, burilish bilan oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishning afzalliklaridan biri shundan iboratki, burilish kattaligini

oshirish bilan zarba kuchini mos ravishda oshirish mumkin. Shu sababli burilish bilan zarba berish odatda yaxshi natijani beradi, chunki o'yinchi zarbaga tayyorlanayotgan paytda darvozabon uning qanday qilib tepishini oldindan bila olmaydi.

To'pga yondashishda biz uchayotgan to'pning deyarli qarshisida bo'lib qolamiz. O'yinchining tayanch oyoqda burilishi natijasida tepadigan oyoq yoy bo'yicha harakatlanadi (tepadan qaralganda). Bu harakat yerga qariyb parallel tekislikda bajariladi, buning ustiga, to'pni kuzatib qo'yishda oyoq kafti pastga yerga yo'naltirilgan bo'ladi. Tananing yuqorigi qismi tayanch oyoq tomonga qarab egiladi. Tepadigan oyoqning harakatini chalg'ining harakatiga o'xshatish mumkin. Qo'llar yon tomonlarda muvozanatni ushlaydi. Nigoh to'pga qaratiladi (78-rasm).

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishda to'pni qaysi oyoq bilan tepish kerak degan savol tug'iladi (xuddi oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishdagi kabi).

Bu holatda zarba beradigan o'yinchiga orqadan to'g'ri uchib yoki dumalab kelayotgan to'pga zarba berishda qiyinchiliklar bo'lmaydi. Biroq yon tomondan uchib yoki dumalab kelayotgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish katta qiyinchilik tug'diradi.

To'pga zarba berish qonuniyatlarini hisobga olish, to'pga to'g'ri yondashish, zarbaning kuchi va aniqligi nuqtai-nazaridan yon tomondan yaqinlashayotgan to'pga qarama-qarshi oyoqning do'ngligining ichki qismi yoki to'pning yo'nalishiga yaqin turgan oyoqning do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi. To'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish, undan ratsional foydalanishning afzalligi shu yerda ko'rinadi. Agar yon tomondan kelgan

to'pga uning uchish yo'nalishiga yaqinroq turgan oyoqning do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berilsa, bunday zarbaning oldini olish qiyinroq bo'ladi. Buning ustiga to'pga qarama-qarshi tomonda turgan raqibga qaraganda oldinroq zarba berish mumkin bo'ladi.

Ba'zi bir hollarda to'pga to'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi oyoqning do'ngligining tashqi tomoni bilan ham zarba berish mumkin. Ayniqsa agar to'p uchish yo'nalishiga yaqin turgan oyoq bilan yetish qiyin bo'lgan balandlikda uchib kelayotgan bo'lsa, yoki yaqin joyda raqib turgan bo'lmasa, yoki to'pni kutib olish uchun vaqt yetarli bo'lsa. Bunday holda to'g'ri yondashishni ta'minlash uchun gavgani to'p uchib kelayotgan tomondan qarama-qarshi tomonga yarim burish kerak bo'ladi.

Yon tomondan kelayotgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish yana shu bilan ham shartlanadiki, oyoq do'ngligining tashqi qismining zarba yuzasi do'nglikning ichki qismining zarba yuzasiga qaraganda anchagina katta va ko'proq yassi bo'ladi. Shu sababli to'pni aniqroq qabul qilish va aniqroq uzatish mumkin bo'ladi. To'pning yo'nalishiga qarama-qarshi oyoqning foydasiga shu fakt ishlaydiki, bu holda ko'proq burilish evaziga kuchliroq zarba berish mumkin bo'lishi uchun eng yaxshisi tananing og'irligidan foydalangan ma'qul.

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish yana shunisi bilan yaxshiroqki (do'nglikning ichki qismi bilan zarba berishga qaraganda), tashqi qism bilan uchayotgan to'pga uning markazidan yuqoridagi nuqtaga zarba berish oson.

2.5.4. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishga o'qitish

Oyoq do'ngligining tashqi qismidan foydalanishda oyoq kafti g'ayri-

oshirish bilan zarba kuchini mos ravishda oshirish mumkin. Shu sababli burilish bilan zarba berish odatda yaxshi natijani beradi, chunki o'yinchi zarbaga tayyorlanayotgan paytda darvozabon uning qanday qilib tepishini oldindan bila olmaydi.

To'pga yondashishda biz uchayotgan to'pning deyarli qarshisida bo'lib qolamiz. O'yinchining tayanch oyoqda burilishi natijasida tepadigan oyoq yoy bo'yicha harakatlanadi (tepadan qaralganda). Bu harakat yerga qariyb parallel tekislikda bajariladi, buning ustiga, to'pni kuzatib qo'yishda oyoq kafti pastga yerga yo'naltirilgan bo'ladi. Tananing yuqorigi qismi tayanch oyoq tomonga qarab egiladi. Tepadigan oyoqning harakatini chalg'ining harakatiga o'xshatish mumkin. Qo'llar yon tomonlarda muvozanatni ushlaydi. Nigoh to'pga qaratiladi (78-rasm).

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishda to'pni qaysi oyoq bilan tepish kerak degan savol tug'iladi (xuddi oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishdagi kabi).

Bu holatda zarba beradigan o'yinchiga orqadan to'g'ri uchib yoki dumalab kelayotgan to'pga zarba berishda qiyinchiliklar bo'lmaydi. Biroq yon tomondan uchib yoki dumalab kelayotgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish katta qiyinchilik tug'diradi.

To'pga zarba berish qonuniyatlarini hisobga olish, to'pga to'g'ri yondashish, zarbaning kuchi va aniqligi nuqtai-nazaridan yon tomondan yaqinlashayotgan to'pga qarama-qarshi oyoqning do'ngligining ichki qismi yoki to'pning yo'nalishiga yaqin turgan oyoqning do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi. To'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish, undan ratsional foydalanishning afzalligi shu yerda ko'rinadi. Agar yon tomondan kelgan

to'pga uning uchish yo'nalishiga yaqinroq turgan oyoqning do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berilsa, bunday zarbaning oldini olish qiyinroq bo'ladi. Buning ustiga to'pga qarama-qarshi tomonda turgan raqibga qaraganda oldinroq zarba berish mumkin bo'ladi.

Ba'zi bir hollarda to'pga to'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi oyoqning do'ngligining tashqi tomoni bilan ham zarba berish mumkin. Ayniqsa agar to'p uchish yo'nalishiga yaqin turgan oyoq bilan yetish qiyin bo'lgan balandlikda uchib kelayotgan bo'lsa, yoki yaqin joyda raqib turgan bo'lmasa, yoki to'pni kutib olish uchun vaqt yetarli bo'lsa. Bunday holda to'g'ri yondashishni ta'minlash uchun gavgani to'p uchib kelayotgan tomondan qarama-qarshi tomonga yarim burish kerak bo'ladi.

Yon tomondan kelayotgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish yana shu bilan ham shartlanadiki, oyoq do'ngligining tashqi qismining zarba yuzasi do'nglikning ichki qismining zarba yuzasiga qaraganda anchagina katta va ko'proq yassi bo'ladi. Shu sababli to'pni aniqroq qabul qilish va aniqroq uzatish mumkin bo'ladi. To'pning yo'nalishiga qarama-qarshi oyoqning foydasiga shu fakt ishlaydiki, bu holda ko'proq burilish evaziga kuchliroq zarba berish mumkin bo'lishi uchun eng yaxshisi tananing og'irligidan foydalangan ma'qul.

Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish yana shunisi bilan yaxshiroqki (do'nglikning ichki qismi bilan zarba berishga qaraganda), tashqi qism bilan uchayotgan to'pga uning markazidan yuqoridagi nuqtaga zarba berish oson.

2.5.4. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishga o'qitish

Oyoq do'ngligining tashqi qismidan foydalanishda oyoq kafti g'ayri-

tabiiy holatni qabul qiladi, shu sababli boshlayotgan o'yinchi yerda yotgan to'pni tepganda oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan berilgan zarbani "yaxshi his qilmaydi". Jarohat olishdan qo'rqish tufayli u oyoq kaftini pastga cho'zmaydi, natijada zarba oyoq kaftining tashqi qirrasi bilan beriladi. Shu sababli bunday zarbalarga o'qitishni havodagi to'pga zarba berishdan boshlash lozim bo'ladi.

Shug'ullanuvchilar zarba berish yuzasi bilan osilgan to'pni "his qilish" ni o'rgangandan keyin oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishga o'qitishga o'tish mumkin. O'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

1) O'rganuvchi to'pni qo'lida zarba beradigan oyoqning oldida, undan biroz yon tomonda ushlab turadi. So'ngra uni o'zining oldiga tashlaydi va to'p yerga tekkuncha oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan oyoq kaftini kuchli ichkariga burish va pastga cho'zish bilan to'pni 6-6 m masofada turgan sherigiga yoki devorga yo'llaydi.

Yangi kelganlar to'pni tashlashdan oldin tepadigan oyoqni tizzadan bukish bilan orqaga tortishlari mumkin;

2) o'rganuvchi 3-4 qadam sekin yugurib kelgandan keyin to'pni o'zining oldiga tashlaydi va uni yuqorida tasvirlangan priem bilan sherigiga yoki devorga uzatadi;

3) o'rganuvchi ko'krak balandligidan to'pni o'zining oldiga tashlaydi va to'p yerdan sakragandan keyin uni 6-7 m masofada turgan sherigiga uzatadi;

4) 4-5 m masofada qarshida turgan sherik to'pni unchalik katta bo'lmagan yoy qilib tashlaydi, uni to'p yerdan bir marta sakragandan keyin zarba yuzasidan to'g'ri foydalanish bilan egasiga qaytarish lozim bo'ladi;

5) to'p yerga tekkan momentda oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan

to'xtatmasdan zarba berish;

6) 2-mashqdagining o'zi, biroq to'pga u yerga tekkan momentda to'xtatmasdan zarba berish;

7) o'rganuvchi to'pni bosh balandligidan o'zining oldiga tashlaydi, to'p yerdan ikkinchi marta sakragandan keyin yerga tegish momentida uni to'xtatmasdan sherigiga yo'llaydi;

8) 4-mashqdagining o'zi, biroq zarba to'p yerdan ikkinchi marta sakragandan keyin yerga tegish momentida to'xtatmasdan beriladi;

9) bitta sakrashsimon qadamdan keyin harakatsiz turgan to'pga zarba berish bilan uni sherigiga yo'llash.

Harakatsiz turgan to'pga zarba berishga o'qitishning birinchi bosqichida to'pni yumshoq yerga (qum, o't) qo'yish maqsadga muvofiq bo'ladi, bu jarohat olish ehtimolini kamaytiradi, o'yinchilarning harakatlarini ko'proq tabiiy qiladi;

10) bir necha qadam yugurishdan keyin harakatsiz turgan to'pga zarba berish bilan uni sherigiga yo'llash;

11) yugurib kelishdan keyin orqadan dumalatilgan to'pni sherigiga uzatish (o'yinchi to'pni o'ziga-o'zi dumalatib berishi mumkin);

12) qarshida turgan sherik dumalatib bergan to'pga joyida turib zarba berish;

13) sherigi dumalatib bergan to'pga yugurib kelib zarba berish;

14) sherigi dumalatib bergan to'pga yugurib kelib avval yaqin oyoq bilan, so'ngra uzoq oyoq bilan zarba berish;

15) darvozaga zarbalar, to'p turli nuqtalardan dumalatib yoki tashlab beriladi.

2.5.5. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishdagi xatolar

Bu zarbaga o'qitish o'yinchi boshqa zarba berish turlarini egallagandan keyin, zarbalarning asosiy mexanizmlarini yaxshi o'zlashtirgandan keyin va nisbatan kam xatolarga yo'l qo'ya boshlagandan keyin boshlanadi. Bunda nimani noto'g'ri qilayotganiga o'zining aqli yetishi lozim bo'ladi. Biroq shunga qaramasdan oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishga o'qitishda xatolar sodir bo'lishi mumkin.

Ko'proq tez-tez uchraydigan xato – o'yinchi to'pni mos kelmaydigan zarba yuzasi bilan tepadi – oyoq kafti ichkariga burilganligi, biroq pastga cho'zilmaganligi tufayli shunday bo'ladi. Natijada zarba oyoq kaftining tashqi qirrasini bilan beriladi va to'p kuchli oshiqcha aylanishni oladi.

Agar oyoqning noto'g'ri holatining sababi boldir-oyoq bo'g'inidagi zo'riqish bo'lsa, uni bo'shashtirish lozim bo'ladi. Agar xato "to'pni yomon his qilish" tufayli sodir bo'lsa, osilgan to'p bilan mashqlarni bajarish yoki oyoqda bo'r bilan to'g'ri zarba yuzasini belgilash bilan buni bartaraf qilish mumkin: o'yinchi oyog'ining yuzasiga chizilgan chiziqlarni ko'rish bilan oyoq kaftini to'g'ri ushlaydi va zarba yuzasini yaxshiroq "his qiladi".

To'pga havoda zarbalar berishda ko'proq tez-tez uchraydigan xato oyoq kafti to'p bilan uning markazidan pastda uchrashishi bo'lib hisoblanadi. Natijada to'p juda baland trayektoriya bo'yicha uchadi. Bu xatoning sababi shundan iboratki, oyoq kafti yerga parallel tarzda harakatlanmaydi, Oyoq kafti zarba berish momentida yuqoriga qarab yo'naltiriladi va to'pni ko'tarib yuboradi. Xatoni tananing yuqorigi qismini tayanch oyoq tomonga egish bilan to'g'irlash mumkin.

2.6. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar uchun mashqlar va o'yinlar

Bu mashqlar shakli bo'yicha oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish mashqlariga o'xshaydi. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishdan taktik foydalanish imkoniyatlari do'nglikning ichki qismi bilan zarba berishning imkoniyatlari bilan qariyb to'liq mos tushadi.

1. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan devorga zarba berish mashqlari. O'yinchi devordan 10-15 m masofda turish bilan harakatsiz turgan to'pga zarba beradi, so'ngra devordan qaytgan to'pni to'xtatmasdan yana devorga yo'llaydi.

2. Past darvozaga zarbalar. Mashq tennisbol o'yiniga o'xshaydi (voleybol yoki tennich maydonchasida to'pni oyoqlar bilan to'rdan oshirib tashlash bilan o'ynaladigan o'yin). Balandligi taxminan 1,20 m bo'lgan darvozaga harakatsiz turgan, dumalayotgan, so'ngra tashlab berilgan to'pga zarbalar beriladi. Zarba burilish bilan oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan beriladi.

3. Darvoza chizig'idan zarbalar. Darvoza chizig'idan (burchak sektoridan ham mumkin) shunday zarba beriladiki, bunda to'p imkon qadar yerga urilmasdan darvozaga kelib tushsin.

Zarba berish joyidan darvozagacha bo'lgan masofa vaqti-vaqti bilan o'zgartirib turiladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchilar to'pni darvoza chizig'ining orqasidan ham tepishlari mumkin.

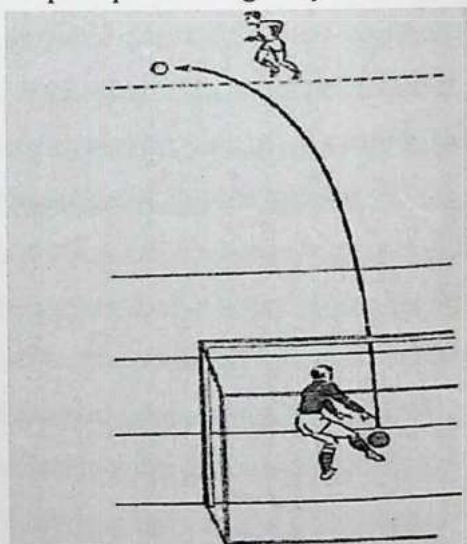
4. To'p yerga tekkan momentda yoki yarim tushganda darvozada belgilangan nishonga to'xtatmasdan zarba berish. O'rganuvchi darvozadan 16-20 m masofada turish bilan bir necha qadam yugurib kelgandan keyin to'pni qo'li bilan o'zining oldiga tashlaydi va uni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan darvozaning ma'lum bir joyiga qaratib tepadi. Ustunlardan 1-

1,5 m masofada darvozaning markaziga qarab to'singa sakrash arqonchalari osiladi, ular darvozaning to'p yo'llanadigan qismini belgilaydi. Yugurib kelish paytida o'yinchi qaysi burchakka tepmoqchi ekanligini aytishi lozim.

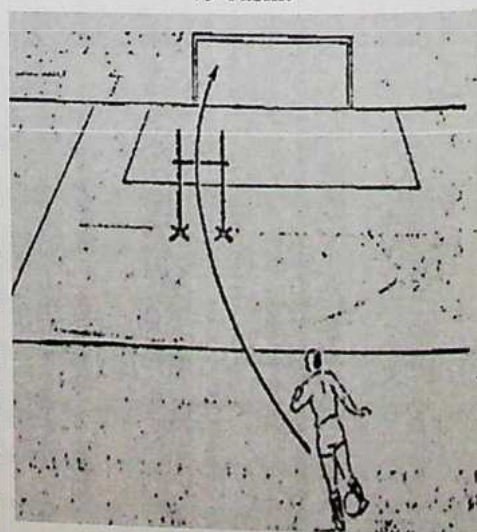
Bu mashqni alohida o'yinchilar o'rtasida yoki ikki-uch kishidan iborat guruhlar o'rtasida musobaqa ko'rinishida ham bajarish mumkin.

Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchilar yoki o'ziga tashlab berish bilan, yoki bunday to'pni ro'parada turgan sherikdan qabul qilib olish bilan tushayotgan to'pga to'xtatmasdan zarba berishlari mumkin.

5. Darvozadan harakatlana-yotgan nishonga zarba berish. O'yinchi darvozaning oldiga qo'yilgan to'pni darvozadan taxminan 40 m masofada maydon bo'ylab ko'ndalang yugurayotgan sherigiga yo'llaydi (79-rasm). Darvozabon zarbani qo'lidan berishi mumkin. O'yinchi maydonda faqatgina ko'ndalang emas, balki oldinga va orqaga ham harakatlanishi lozim.



79-rasm.



80-rasm.

6. To'pni to'siqning ustidan oshirib uzatish. To'p darvozadan 16-20 m masofaga qo'yiladi, to'pdan 5-6 m masofada ustunlarga taxminan 180 sm balandlikda planka shunday o'rnatiladiki, bunda to'pni to'g'ri zarba bilan darvozaga kiritish mumkin bo'lmasin. Zarba oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan plankadan oshirib shunday beriladiki, bunda to'p darvozaning oldiga ko'tarilib borsin (80-rasm).

Orqadan berilgan uzatmadan keyin darvozaga zarba berish. №1 o'yinchi jarima maydoni chizig'ining tashqarisidan to'pni №2 o'yinchiga yo'llaydi, u burilish bilan to'pga yaqin oyog'ining do'ngligining tashqi qismi bilan uchib kelayotgan to'pga darvozaning qarama-qarshi burchvgiga shunday zarba beradiki, bunda to'p darvoza chizig'idan 1-2 m masofada yerga urilsin (81-rasm). 10-15 ta zarbadan keyin o'yinchilar joylarini almashtiradi.



81-rasm.

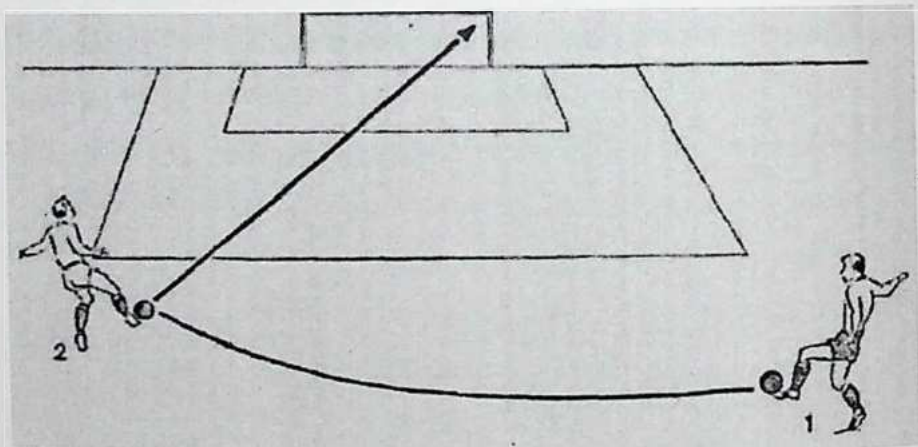
Tayyorgarligi pastroq o'yinchilar zarbani to'p yerdan bir marta sakragandan keyin berishlari mumkin.

Mashq har ikkala tomondan, o'ng va chap oyoq bilan bajariladi.

8. Diagonal uzatmadan keyin darvozaga zarba berish. №1 o'yinchi yon chiziqdan oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qarama-qarshi tomonda bo'lgan №2 o'yinchiga balandlatib shunday diagonal uzatma beradiki, bunda to'p darvoza yo'nalishida aylanish bilan uchsın.

№2 o'yinchi yuguradi va to'p yerdan birinchi marta sakragandan keyin tushayotgan to'pga, yoki ikkinchi marta sakragandan keyin yarim

tushgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish bilan to'pni darvozaning qarama-qarshi burchagiga kiritadi (82-rasm).



82-rasm.

Diagonal uzatmalarni shunday yo'llash kerakki, bunda to'p jarima maydoni burchagining yaqinida yerga urilsin.

9. Burchakdan darvozaga zarba berish. O'yinchilardan biri darvoza chizig'idan yoki burchak sektoridan boshqa o'yinchiga to'pni shunday yo'llaydiki, bunda to'p darvozadan uzoqlashsin. Darvozaning atrofida turgan o'yinchi uzatilgan to'pga yuguradi va to'pga yaqin oyog'ining do'ngligining tashqi qismi bilan tushayotgan to'pga darvozaga zarba beradi. Mashq har ikkala tomondan bajariladi.

10. Uzatmadan keyin darvozaga zarba berish. O'yinchilardan biri maydonning turli joylaridan to'pni aylantirish bilan ko'tarib uzatadi. Bu tariqa uzatilgan to'pni imkon qadar burilish bilan, u yerga tushguncha shunday yo'llash kerakki, bunda to'p darvoza chizig'ining oldida yerga urilsin.

11. "Kim uzoqroqqa" (o'yin "Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish" bo'limida tasvirlangan). Turlicha kattalikdagi maydonda

o'ynash mumkin (o'yinchilarning tayyorgarligiga bog'liq ravishda).

12. Yarim aylana bo'ylab to'p bilan estafeta, tushayotgan yoki yarim tushgan to'pga to'xtatmasdan zarba berish (estafeta "Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish" bo'limida tasvirlangan).

7—10 mashqlarni raqibning qarshiligi bilan bajarish mumkin.

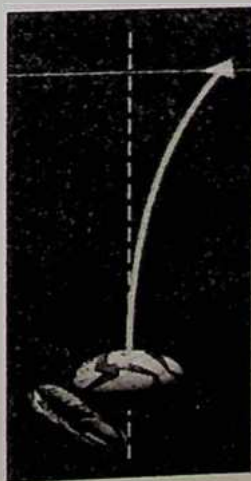
2.6.1. Oyoq kaftining tashqi qismi bilan zarba berish

Bu zarba turida oyoq kafti to'pga o'zining tashqi qirrasi bilan to'qnashadi. Bu zarbadan asosan fintlar va turli yashirin zarbalar hamda uzatmalarni bajarishda foydalaniladi.

Oyoq kaftining tashqi qismi bilan yo'llangan to'p aylantirilgan bo'lib chiqadi, biroq zarba kuchsiz bo'ladi va to'pni uzoqqa yo'llash imkonini bermaydi.

2.6.2. Oyoq kaftining tashqi qismi bilan zarba berish texnikasi va unga o'qitish

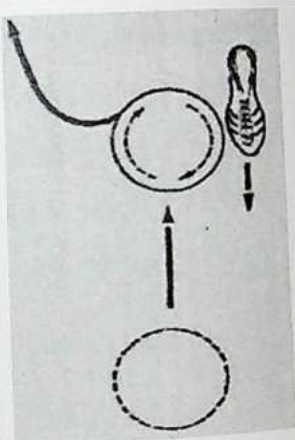
Yugurish to'pning harakat yo'nalishiga to'g'ri qarama-qarshi yoki biroz yon tomondan bajariladi. To'pga yondashish va oyoqni harakatlantirish texnikasi xuddi oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishdagi kabi. Oyoq kaftining bo'ylama o'qi zarba yo'nalishi bilan taxminan 45° li burchak hosil qiladi. Oyoq — oyoq kaftining bo'ylama o'qi va oyoqning vertikal o'qi to'g'ri burchak hosil qiladigan qilib cho'ziladi.



83-rasm.

To'pga kuchli aylanishni berish zarur bo'lganda unga qarab burilishni yugurish boshlanadigan tomonga qarama-qarshi tomondan boshlash lozim (masalan, agar zarba o'ng oyoq bilan

bajarilsa, u holda to'pning uchish yo'nalishidan biroz o'ngroqdan yugurib kelish kerak bo'ladi) (83-rasm). Bu holda oyoq kaftining qirrasi to'pga tezroq tegadi va uzoqroq davom etadigan tegish natijasida (shundan kelib chiqqan holda, ishqalanish natijasida) to'pga kuchliroq aylanishni beradi.



84-rasm.

Oldindan to'g'ri kelgan to'pni ham oyoq kaftining tashqi qismi bilan uzatish mumkin. Agar to'p yerda qarama-qarshi yo'nalishda kuchli dumalayotgan bo'lsa, oyoqni biroz oldinga chiqarib uning yo'liga qo'yish bilan uni boshqa yo'nalishga yo'llash mumkin (84-rasm).

Agar to'p havoda uchayotgan bo'lsa, u holda tepadigan oyoqni shuncha ko'tarish kerakki, bunda oyoq kafti to'p bilan bitta darajada bo'lsin, oyoq to'pga tekkan momentda boldir keskin biroz oldinga cho'ziladi.

Biz boshlayotgan futbolchilarni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan uzatishlarga o'qitmaymiz. Shug'ullanish mashg'ulotlarida mazkur priemni ko'rsatib berish bilan cheklanish mumkin. Agar o'yinchi to'pni yaxshi "his qilsa", u ushbu priyomdan o'yin paytida foydalanishga urinib ko'rishi mumkin. Ba'zi bir hollarda bu kutilmagan qurol bo'lib chiqishi mumkin.

2.6.3. Oyoqning uchi bilan zarba berish

Oyoqning uchi bilan zarba berish – bu ortodoksal zarba bo'lib, futbolning yoshlik davrlaridan qolgan. O'sha paytlarda o'ynash texnikasi yetarlicha oddiy bo'lgan. Asosiysi masofadan yutishdan iborat bo'lgan. Zarbaning aniqligi ikkinchi darajali talab bo'lib hisoblangan. Agar oyoqning uchi bilan to'pning markaziga aniq tepilsa, u yetarlicha katta

masofaga uchgan, shundan kelib chiqqan holda bunday zarba natijali deb hisoblangan (o'sha paytlarda butsaning uchiga temir qoqishga ruxsat berilgan).

Yillar o'tishi bilan futbol o'ynash texnikasi rivojlangan, oyoqning uchi bilan zarba berishning ahamiyati pasaygan. Biroq oyoqning uchi bilan zarba berishdan butunlay voz kechish noto'g'ri bo'lgan bo'lardi. Majburiy vaziyatlarda ular juda qo'l keladi. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar avvalambor nam, sirg'anchiq yerda bu zarbadan ayniqsa muvaffaqiyatli foydalanadilar. Oyoqning uchi bilan zarba berish qanday holatlarda qo'llaniladi? Ba'zan shunday bo'ladiki, o'yinchi to'pga oyoq do'ngligi bilan zarba berish mumkin bo'ladigan darajada yaqinlasha olmaydi. Bunday holda u oyoqni maksimal darajada oldinga cho'zish bilan to'pni faqatgina oyoqning uchi bilan tepa oladi (85-rasm).



85-rasm.

Sirg'anchiq, iflos yerda oyoqning uchi bilan to'pning yuqorigi qismiga berilgan zarba juda xavfli bo'ladi. To'p kuch bilan oldinga qarab aylanadi va kutilmaganda sirg'anchiq yerdan sakraydi. Darvozabonlar bunday zarbadan qo'rqadilar.

Biroq aytib o'tilgan holatlar haqiqatan ham majburiy holatlar bo'lib hisoblanadi va o'yinda kam uchraydi. Oyoqning uchi bilan zarba berishda nishonga aniq urish – epizodik (ba'zan uchrab turadigan) hodisa bo'lib hisoblanadi.

2.6.4. Oyoqning uchi bilan zarba berish texnikasi va unga o'qitish

Oyoqning uchi bilan zarba berish texnikasi oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berish texnikasi bilan deyarli to'liq mos tushadi. Farq – oyoq kaftining turlicha holatda bo'lishidan iborat. Oyoqning uchi bilan zarba berishda oyoq kafti pastga to'liq cho'zilmaydi, bor-yo'g'i zarba berish momentida oyoqning uchi to'pning markaziga yo'naladigan qilib cho'ziladi.

Oyoqning odatdagi harakati bilan to'pga yetib bo'lmaydigan holatda zarba katta qadam tashlash bilan oyoqning uchi bilan beriladi.

Oyoqning uchi bilan zarba berishlar futbol texnikasida unchalik katta o'rin egallamaydi va unga o'qitishga e'tibor qaratish talab qilinmaydi.

2.7. Tovu bilan zarba berish

To'pga zarba tovu va oyoq kaftining unga chegaradosh bo'lgan qismi bilan beriladi.

To'p o'yinchining orqasida unga bevosita yaqin joyda bo'lganda u tovu bilan zarba berishga murojaat qiladi. Bu priem futbolchilar tomonidan to'p boshning ustidan uchib o'tayotganda, biroq unga gavdani oldinga egish

bilan yuqoriga ko'tarilgan oyoqning tovonni bilan yetish mumkin bo'lgan balandlikda uchib o'tayotganda ham qo'llaniladi.

Biroq tovon bilan asosan yerda bo'lgan to'pga zarba beriladi, bu zarbadan raqib uchun kutilmagan priem sifatida foydalaniladi.

Shuni hisobga olish kerakki, tovon bilan berilgan zarba, ayniqsa uchayotgan to'pga berilgan zarba – noaniq bo'ladi.

2.7.1. Uchayotgan to'pga tovon bilan zarba berish texnikasi va bu priemga o'qitish

Boshning ustidan uchib o'tayotgan to'p tovon bilan qabul qilinadi. Bunda tepadigan oyoq tizzadan biroz bukiladi, orqaga tortiladi (xuddi "qaldirg'och" ni bajarishdagi kabi), so'ngra zarba berish momentida boldir keskin yuqoriga silkitiladi.

Tananing yuqorigi qismi oldinga kuchli egiladi, qo'llar yon tomonlarda muvozanatni ushlaydi (86-rasm). bosh yon tomonga buriladi, nigoh to'pga va oyoq kaftining orqa qismiga qaratiladi.



86-rasm.

Yerda bo'lgan to'pni tovon bilan uzatishni to'p harakatsiz turgandayam, dumalayotgandayam bajarish mumkin. Har ikkala

holatdayam tepadigan oyoq oldinga qaratib chiqariladi, so'ngra tizzadan bukish bilan keskin orqaga olinadi va to'pga tovon bilan zarba beriladi (87-rasm). Tovu bilan zarba berishga odatda o'qitilmaydi.



87-rasm.

2.7.2. Tizza bilan zarba berish



88-rasm.

O'yin davomida ba'zan uchayotgan to'pga oyoq bilan ham, bosh bilan ham zarba berish noqulay bo'ladigan holatlar uchraydi. Shunday hollarda tizza bilan zarba berishga murojaat qilinadi (88-rasm).

Tizzaning nisbatan silliq zarba yuzasi tufayli to'pni yetarlicha aniq yo'llash mumkin. Tizza bilan zarba berishning afzalligi shundan iboratki, uning

uchun maxsus tayyorlanish talab qilinmaydi, bor-yo'g'i oyoqni sondan yengil oldinga chiqarish kerak bo'ladi. Silkitishning chegaralanganligi sababli faqatgina to'p katta tezlik bilan uchib kelgan taqdirdagina to'pni tizza bilan uzoqqa yo'llash mumkin.

2.7.3. Tizza bilan zarba berish texnikasi va unga o'qitish

Tizzadan yengil bukilgan, son mushaklari bo'shashtirilgan oyoq avval mumkin qadar orqaga olinadi. So'ngra son shiddat bilan oldinga harakatlanadi va tizzaning yuqorigi qismi bilan to'pga zarba beriladi.

Tayanch oyoq, tananing yuqorigi qismi va qo'llarning holati oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishdagi holat bilan deyarli to'liq mos tushadi. Bu holda o'yinchining nigohi to'pga qaratiladi, u to'pni zarbaga qadar kuzatadi.

Agar oyoqni orqaga olishga vaqt bo'lmasa, yerda turgan tepadigan oyoqni tizzadan bukish va uni yuqoriga harakatlantirish kerak bo'ladi.

Faqatgina yaxshi tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilargina, asosan hujumchilar shug'ullanish davomida bu zarbalar bajariladigan mashqlarga biroz vaqt ajratadilar.

III BOB. TO'PNI QABUL QILISH

To'pni qabul qilish deganda to'pni egallash, harakatlanayotgan to'pni to'xtatish, uni nazorat qilishni tushunish lozim bo'ladi.

To'pni maqsadga muvofiq qabul qilish zarurligi vaqt o'tishi bilan tobora kattaroq ahamiyat kasb etib borgan, ertachi futbolda bu narsaga umuman e'tibor qaratilmagan. Aniqlik bilan bir qatorda o'yinning tezkorligi ham birinchi planga surilayotgan zamonaviy futbolda ba'zi birovlar to'pni qabul qilishning ahamiyatini chegaralash kerak degan fikrni ilgari surmoqdalar. Shubhasiz, kelajakdagi tezkor futbol to'pga bir marta teginish bilan uzatmalar berish tamoyiliga asoslanadi. Biroq buni har doim ham qilib bo'lavermaydi. Ko'pincha taktik mulohazalardan kelib chiqish bilan uchib kelayotgan to'pni to'xtatmasdan turib birdaniga uzatishning iloji bo'lmaydi. To'pni avval qabul qilish, to'xtatish, sheriklar to'pni unga yo'llash mumkin bo'ladigan vaziyatga chiqmaguncha olib yurish kerak bo'ladi.

Tezlikni haddan ziyod oshirish ham aniqlikka ziyon yetkazadi, bu ko'pincha to'pga bir marta teginish bilan uni uzatishning texnik jihatdan iloji bo'lmaydigan holatlarga olib keladi. Aynan shu sababli, bizning nazarimizda, tezlik va aniqlikka qo'yiladigan talablarni muvozanatlash kerak bo'ladi. Ulardan biriga ziyon yetkazish hisobiga boshqasiga ustivorlikni berish mumkin emas.

Bunday yondashuv futbol texnikasiga o'qitishda to'pni qabul qilishning zamonaviy futbolning muhim elementlaridan biri sifatidagi o'rni belgilaydi, u, shubhasiz, to'pni ratsional uzatish asosida quriladigan o'yinning old yo'llanmasi bo'lib xizmat qiladi. Tabiiyki, tezkorlikka intilish to'pni qabul qilishning ahamiyatini toraytirishi mumkin, biroq bu intilish, hatto eng uzoq kelajakda ham to'pni qabul qilishni texnika elementi sifatida

siqib chiqarishi dargumon.

Shundan kelib chiqqan holda, maqsadga muvofiq priem sifatida to'pni to'xtatish zarurati mavjud va amal qiladi. Futbolchi har qanday momentda hatto eng qiyin vaziyatlardayam, raqib tomonidan yaratiladigan to'sqinliklardayam unga qarab kelayotgan to'pni qabul qilishga tayyor bo'lishi lozim.

3.1. To'pni qabul qilish turlari

To'pni qabul qilishni birinchi navbatda uning uchish balandligi bo'yicha tasniflash mumkin. Bu o'rinda gap quyidagi to'plarni qabul qilish xususida boradi:

- 1) past;
- 2) yarim baland;
- 3) baland.

To'pni qabul qilishni o'yinchi to'pga tanasining qaysi qismi bilan teginishi bo'yicha ham ajratish mumkin. Shunga muvofiq to'pni qabul qilish quyidagicha amalga oshirilishi mumkin:

- 1) oyoq bilan;
- 2) qorin bilan;
- 3) ko'krak bilan;
- 4) bosh bilan.

3.2. To'pni oyoq bilan qabul qilish

To'pni oyoqning quyidagi qismlari bilan qabul qilish mumkin:

- 1) oyoq kafti;
 - a) uning ichki qismi;
 - b) oyoq do'ngligining o'rtasi;

v) oyoq do'ngligining tashqi qismi;

g) oyoqning tagi;

2) boldir;

3) son.

3.2.1. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilish

Yerda dumalayotgan to'pni ham, unchalik katta bo'lmagan balandlikda uchayotgan to'pni ham oyoq kaftining ichki qismi bilan, aniqrog'i oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba beriladigan yuza bilan qabul qilish mumkin.

Oyoq kaftining ichki qismi, qoidaga ko'ra, qarama-qarshi kelayotgan to'plarni qabul qilish uchun qo'l keladi. u bilan, bir tomondan, to'pni to'xtatish mumkin, ikkinchi tomondan – uni o'zining oldiga o'rnatish, ya'ni qabul qilish mumkin.

To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilishning uchta varianti ma'lum:

1) dumalayotgan to'pni to'xtatish;

2) havoda pastlab yoki yarim balandlab uchayotgan to'pni egallab olish;

3) yerdan sakragan to'pni to'xtatish yoki qabul qilish.

3.2.2. Dumalayotgan to'pni to'xtatish texnikasi

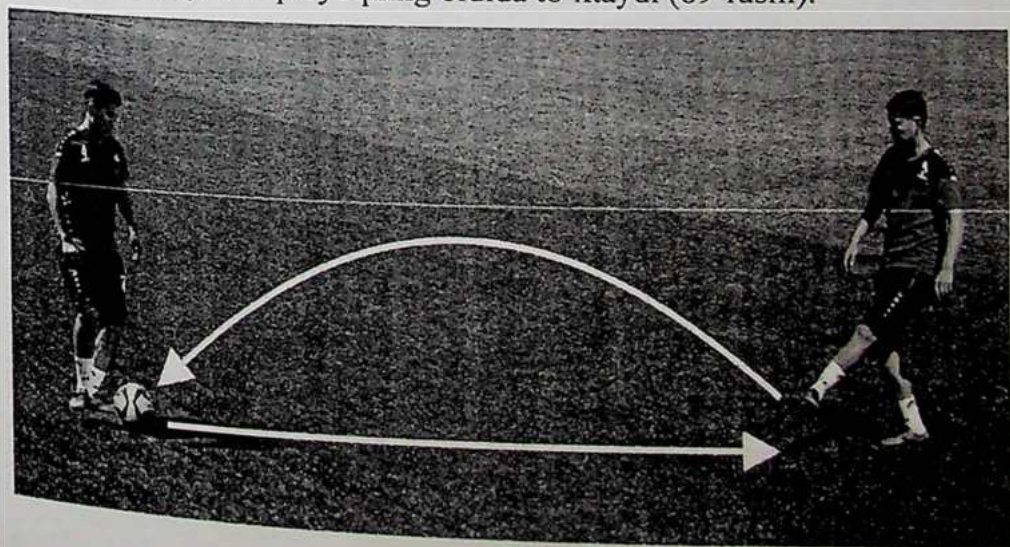
Bu priem biz to'pni o'zimiz uchun qabul qilmoqchi bo'lganimizda qo'llaniladi.

To'pga yondashish oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berish uchun yondashish bilan bir xil. Tayanch oyoq tizzadan va boldir-oyoq bo'g'inidan mo'tadil bukiladi. Tayanch oyoq tomondagi yelka biroz oldinga

chiqariladi. Ikkinchi oyoq tos-son bo'g'inida oyoq kaftining bo'ylama o'qi to'pning kelishiga perpendikulyar bo'ladigan qilib buriladi.

To'p yaqinlashganda uni qabul qiladigan tizzadan mo'tadil bukilgan oyoq tayanch oyoqning chizig'ining oldiga shunday chiqariladiki, bunda boldir yerga nisbatan $45-50^\circ$ burchak ostida bo'lsin. Bo'g'inlar bo'shashtiriladi. Shu holatda tananing yuqorigi qismi biroz orqaga egiladi. Qo'llar muvozanatni ushlaydi. Nigoh to'pga qaratiladi.

To'p oldinga cho'zilgan, biroq zo'riqtirilmagan oyoq kaftining yuzasiga tekkan momentda oyoq tez orqaga tortilishi lozim. Oyoqni orqaga to'pning kelish tezligidan biroz sekinroq qilib tortish kerak bo'ladi. Shu tufayli to'p oyoq kaftining ichki qismi bilan kattaroq yo'l davomida kontaktda bo'ladi. To'pning tezligi silliq pasayadi, va oyoq orqaga tortilgandan keyin to'p oyoqning oldida to'xtaydi (89-rasm).



89-rasm.

Orqaga tortish darajasi to'pning tezligiga bog'liq bo'ladi. Biroq uni tana chizig'ining orqasiga oshiqcha qo'yib yuborib bo'lmaydi, chunki bunda to'pni uzatish yoki oldinga qaratib olib ketish uchun

v) oyoq do'ngligining tashqi qismi;

g) oyoqning tagi;

2) boldir;

3) son.

3.2.1. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilish

Yerda dumalayotgan to'pni ham, unchalik katta bo'lmagan balandlikda uchayotgan to'pni ham oyoq kaftining ichki qismi bilan, aniqrog'i oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba beriladigan yuza bilan qabul qilish mumkin.

Oyoq kaftining ichki qismi, qoidaga ko'ra, qarama-qarshi kelayotgan to'plarni qabul qilish uchun qo'l keladi. u bilan, bir tomondan, to'pni to'xtatish mumkin, ikkinchi tomondan – uni o'zining oldiga o'rnatish, ya'ni qabul qilish mumkin.

To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilishning uchta varianti ma'lum:

1) dumalayotgan to'pni to'xtatish;

2) havoda pastlab yoki yarim balandlab uchayotgan to'pni egallab olish;

3) yerdan sakragan to'pni to'xtatish yoki qabul qilish.

3.2.2. Dumalayotgan to'pni to'xtatish texnikasi

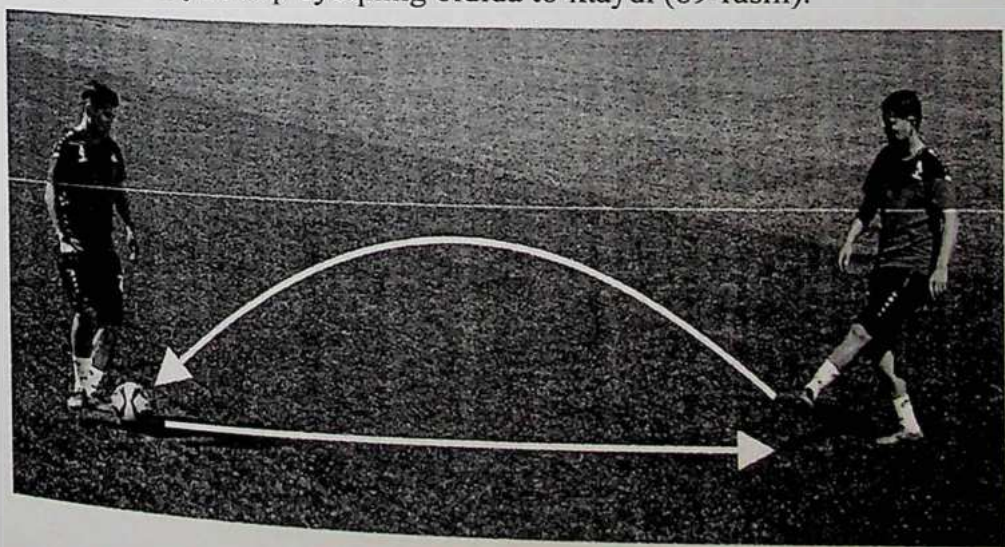
Bu priem biz to'pni o'zimiz uchun qabul qilmoqchi bo'lganimizda qo'llaniladi.

To'pga yondashish oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berish uchun yondashish bilan bir xil. Tayanch oyoq tizzadan va boldir-oyoq bo'g'inidan mo'tadil bukiladi. Tayanch oyoq tomondagi yelka biroz oldinga

chiqariladi. Ikkinchi oyoq tos-son bo'g'inida oyoq kaftining bo'ylama o'qi to'pning kelishiga perpendikulyar bo'ladigan qilib buriladi.

To'p yaqinlashganda uni qabul qiladigan tizzadan mo'tadil bukilgan oyoq tayanch oyoqning chizig'ining oldiga shunday chiqariladiki, bunda boldir yerga nisbatan $45-50^\circ$ burchak ostida bo'lsin. Bo'g'inlar bo'shashtiriladi. Shu holatda tananing yuqorigi qismi biroz orqaga egiladi. Qo'llar muvozanatni ushlaydi. Nigoh to'pga qaratiladi.

To'p oldinga cho'zilgan, biroq zo'riqtirilmagan oyoq kaftining yuzasiga tekkan momentda oyoq tez orqaga tortilishi lozim. Oyoqni orqaga to'pning kelish tezligidan biroz sekinroq qilib tortish kerak bo'ladi. Shu tufayli to'p oyoq kaftining ichki qismi bilan kattaroq yo'l davomida kontaktida bo'ladi. To'pning tezligi silliq pasayadi, va oyoq orqaga tortilgandan keyin to'p oyoqning oldida to'xtaydi (89-rasm).



89-rasm.

Orqaga tortish darajasi to'pning tezligiga bog'liq bo'ladi. Biroq uni tana chizig'ining orqasiga oshiqcha qo'yib yuborib bo'lmaydi, chunki bunda to'pni uzatish yoki oldinga qaratib olib ketish uchun qo'shimcha vaqt

kerak bo'ladi.

Oyoqni tortish paytida tananing yuqorigi qismi asta-sekin oldinga egiladi. Qo'llarning holati o'zgarmaydi. O'yinchi to'pni u oyoq kaftining oldida to'xtamaguncha kuzatishda davom etadi.

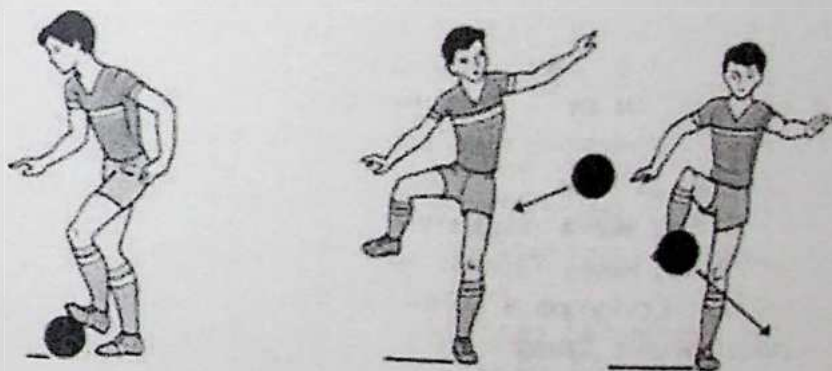
Biroq kelayotgan to'pning tezligining kamayishi har doim ham uzun yo'l bo'ylab sodir bo'lavermaydi. Faqat sekin dumalayotgan to'pning oyoq kafti bilan uzoq vaqt "kuzatib qo'yish" mumkin. Katta tezlik bilan yo'llangan to'pni qabul qilishda buning iloji bo'lmaydi, chunki oyoqni to'p kelayotgan tezlik bilan (yoki shunga yaqin tezlik bilan) tortib bo'lmaydi. Biroq uni bo'ysundirish uchun boldir-oyoq va tizza bo'g'inlarini bo'shashtirish bilan oyoqni tez, qisqa yo'l bo'yicha orqaga tortish yetarli bo'ladi. Natijada to'p amortizator bilan to'qnashadi, shu tufayli uning kuchi anchagina kamayadi va u o'yinchining oldida to'xtaydi.

3.2.3. Unchalik katta bo'lmagan balandlikda havoda uchayotgan to'pni to'xtatish texnikasi

Agar to'p havoda tizza balandligidan yuqori bo'lmagan balandlikda uchayotgan bo'lsa, u holda uni havoda oyoq kaftining ichki qismi bilan ishonchli tarzda to'xtatish mumkin.

Priemni bajarish dumalayotgan to'pni to'xtatish bilan deyarli bir xil. Farq faqatgina to'xtatishni amalga oshiradigan oyoqning holatida bo'ladi. Oyoq kaftini to'pning uchish balandligiga muvofiq ko'tarish kerak bo'ladi, bunga tizzani katta bukish bilan erishiladi. Tos-son bo'g'inidan burilgan oyoqni orqaga tortish bilan biz to'pni ostimizdan o'tkazib yuboramiz. Oyoq futbolchi tanasining chizig'idan biroz orqaga tortiladi. Oyoqning bo'shashgan bo'g'inlari tufayli to'pning tezligi shunchalik kamayadiki, bunda u oyoqqa tekkandan keyin o'yinchining oldiga dumalab tushadi.

Tayanch oyoq, tananing yuqorigi qismi, qo'llarning holati va qarashning yo'nalishi xuddi dumalayotgan to'pni to'xtatishdagi kabi (90-rasm).



90-rasm.

Bu priem o'ta aylana trayektoriya bo'yicha kelmaydigan yarim baland uchayotgan to'plarni qabul qilish uchun ham, baland uchayotgan to'plarni qabul qilish uchun ham qo'l keladi.

3.3. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan to'xtatishga o'qitish

Bu texnik priemga o'qitishni iloji boricha ertaroq boshlash kerak bo'ladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni uzatish va to'xtatish — ikkita juda muhim texnik priem bo'lib, futbol o'ynash uchun ularni bilish zarur bo'ladi, chunki futbolchilarni butun keyingi tayyorlash shu asosda quriladi.

Bu ikkala priemga parallel o'qitish tavsiya qilinadi, chunki bu jarayonlardagi harakatlar deyarli bir xil. Faqatgina harakatlarni bajarish tartibi teskari bo'ladi.

Dumalayotgan yoki uchayotgan to'plarni to'xtatish yoki egallash — mohiyatiga ko'ra, ularni qabul qilishning xuddi o'sha bitta usulidir.

Dumalayotgan to'pni to'xtatish osonroq, chunki u, qoidaga ko'ra, sekinroq harakatlanadi, uchayotgan to'pni to'xtatish uchun esa ma'lum bir tajriba talab qilinadi.

To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan to'xtatish priemiga o'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

- 1) harakatlarni joyida turib, to'psiz, tanaffussiz ko'p marta bajarish;
- 2) o'rganuvchi joyida turadi va oyoqni oldinga cho'zish bilan unga qarab qarama-qarshi yo'nalishda sekin dumalayotgan to'pni kutadi. To'p uning oyoq kaftiga kelib tekkan momentda u oyog'ini orqaga tortadi, bunda oyoq kafti to'pga doimo tegib turishiga intilish lozim bo'ladi.

O'qitishning bu bosqichida o'yinchi oyoq kafti bilan to'pning bog'lanishini, uning harakatini yaxshiroq his qilishi uchun to'ldirilgan og'ir to'pdan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi;

- 3) shu mashqning o'zi, biroq tezroq dumalaydigan to'p bilan;

4) o'rganuvchi joyida turish bilan avval sekin kelayotgan, so'ngra tez kelayotgan to'plarni tayyorgarliksiz, ya'ni oyog'ini oldindan oldinga cho'zmasdan to'xtatadi;

- 5) yerda dumalayotgan to'pni yugurib kelish bilan to'xtatish;

6) to'pga ip bog'lanadi. Uning bir uchi qo'lga olinadi va to'p 8—10 sm yerdan ko'tariladi. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'p biroz oldinga yo'llanadi, orqaga qaytgandan keyin esa xuddi o'sha oyoq kaftining ichki qismi bilan yumshoq to'xtatiladi (91-rasm). mashq bir necha marta



91-rasm.

bajariladi;

7) o'rganuvchining qarshisida 3-4 m masofada turgan sherigi to'pni uning oldinga cho'zilgan oyog'iga ko'tarib tashlaydi. To'pning uchish trayektoriyasi juda egri bo'lmasligi lozim;

8) sherik 8-10 m masofadan to'pni pastlatib yassi trayektoriya bo'yicha shunday tashlaydiki, bunda to'p yerdan sakrasin, o'rganuvchi tushayotgan to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan to'xtatishi lozim. Shundan kelib chiqqan holda, bu priem ma'lum bir tayyorgarlik harakatlaridan keyin boshlanadi;

9) 7-mashqdagining o'zi, faqat to'p kattaroq masofadan (8-10 m) va kattaroq kuch bilan tashlanadi;

10) katta kuch bilan katta masofadan (15-20 m) yo'llangan tushayotgan to'plarni to'xtatish.

3.3.1. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni qabul qilishdagi xatolar

1. Bo'g'inlar, asosan boshlayotganlarda, zo'riqtiriladi. To'p oyoq kaftining amortizatsiyalanmaydigan yuzasi bilan to'qnashadi va uni to'xtatmoqchi bo'lgan o'yinchidan uzoqqa sakraydi. Bu xatoni bartaraf qilish uchun to'ldirilgan yoki kuchsiz shishirilgan to'pdan foydalanishni tavsiya qilamiz.

2. O'rganuvchi oyoqni silkitishni kech boshlaydi. Natija xuddi oldingi holatdagiday bo'ladi: to'p nisbatan qattiq yuza bilan to'qnashadi. Bu xatoni quyidagicha to'g'irlash mumkin: o'rganuvchi yo'riqchining signaliga ko'ra oyog'ini orqaga tortadi, bu signal to'p oyoq kafti bilan to'qnashishidan biroz oldin beriladi.

3. Quyidagi xato kamroq uchraydi: futbolchi to'pning kuchli

sakrashidan cho'chib oyog'ini juda erta orqaga tortadi. Natijada dumalayotgan to'p orqaga tortilgan oyoqning ostida sirg'aladi. Unchalik katta bo'lmagan balandlikda uchayotgan to'plarni qaytarishda oyoqni vaqtdan oldin silkitish tufayli oyoq kaftining ichki qismi to'p uchun nisbatan qattiq yuza bo'lib qoladi va u oyoqdan uzoqqa sakraydi.

4. To'p oyoq kaftining ichki qismi bilan to'qnashmaydi, balki boldirga yoki tovonga yaqin joyga tegadi, xatoning sababi shundan iboratki, o'rganuvchi to'pni diqqat bilan kuzatmaydi, uning uchishini periferik ko'rish bilan kuzatadi.

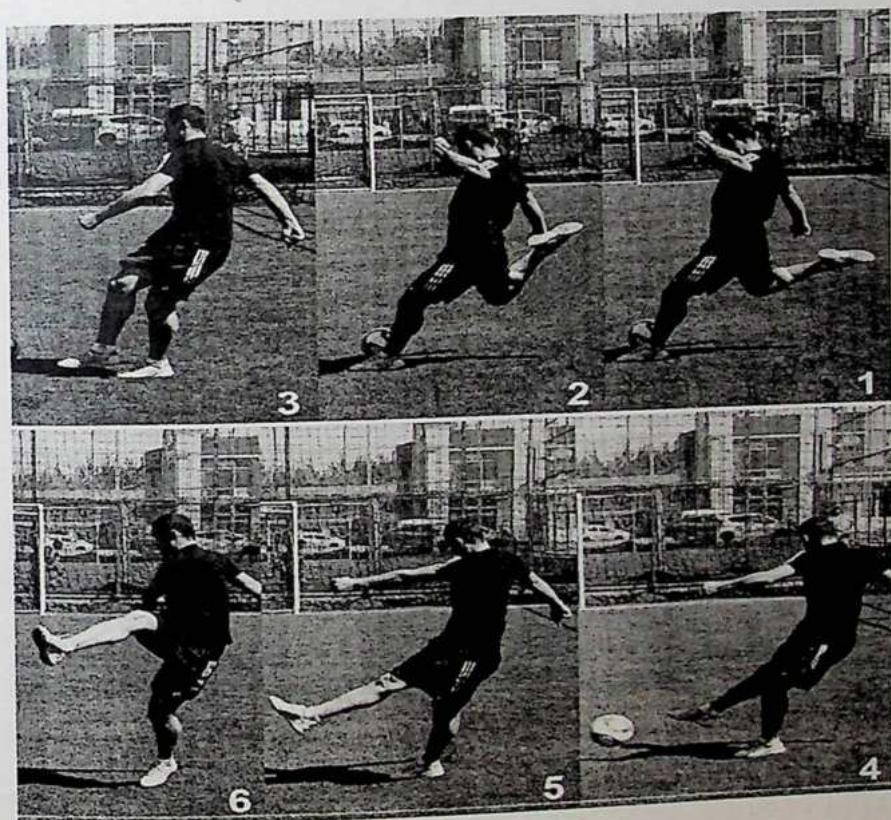
3.3.2. Yerdan sakragan to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilish

Bu priemdan unchalik egri bo'lmagan trayektoriya bo'yicha qarama-qarshi uchayotgan to'p uni qabul qiladigan o'yinchining oldiga tushganda foydalaniladi. Bu priemni bajarish yetarlicha murakkab, chunki to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan u yerdan sakragandan keyin to'xtatish kerak bo'ladi va shunday to'xtatish kerak bo'ladiki, u boshqa sakramasin.

Yerdan sakragan to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilish texnikasi

Tayanch oyoq tizzadan biroz bukiladi, oyoqning uchi yaqinlashayotgan to'pning yo'nalishiga buriladi. U bilan to'p yerdan sakrashi kutilayotgan joydan bir-bir yarim oyoq kafti uzunligida oldinga qadam tashlanadi. Boshqa oyoq xuddi oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berishdagi kabi tos-son bo'g'inida oyoq kaftining bo'ylama o'qi kelayotgan to'pning yo'nalishiga perpendikulyar bo'ladigan qilib buriladi. Orqaga tortilgan, tizzadan bukilgan oyoq shunday ushlanadiki, bunda boldir yer bilan 45° li burchak hosil qilsin. Tizza va boldir-oyoq bo'g'inlari

bo'shashgan bo'lishi lozim.



92-rasm.

Tananing yuqorigi qismi oldinga yengil egiladi. Tayanch oyoq tomondagi yelka oldinga biroz chiqariladi, o'sha tomondagi bo'shashtirilgan qo'l oldinga chiqariladi va u bilan muvozanat ushlanadi. Boshqa qo'l tananing yonida bo'ladi va u ham muvozanatni ushlashga yordam beradi. Nigoh to'pga qaratiladi. Orqaga tortilgan boldir bilan yer hosil qilgan burchak ham nazardan qochirilmaydi.

Tananing og'irligi to'p oyoq kafti bilan to'qnashgandan keyin ham tayanch oyoqda qolishda davom etadi. Orqada turgan oyoq oldinga chiqariladi va o'yinchi harakatlanganda birinchi qadamni qo'yadi. To'p

tekkan momentda boldir-oyoq bo'g'ini bo'shashgan bo'lishi lozim (92-rasm).

To'pning yerdan sakrashi kutilayotgan joyga oldinga qadam tashlashni shuning uchun ham tayanch oyoq bilan bajarish kerakki, bunda to'p noto'g'ri qabul qilingan taqdirda ham, u hech bo'lmaganda boldirga tegadi.

3.3.3. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilishga o'qitish

O'qitishni shug'ullanuvchilar yerdan sakragan to'pga ishlov berish tajribasiga ega bo'lganlaridan keyingina boshlash kerak bo'ladi. Agar o'rganuvchilar dumalayotgan yoki uchayotgan to'pga oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba berish priemi bilan allaqachon tanish bo'lsalar, u holda priemni o'rganish qiyinchilik tug'dirmaydi.

To'pni qabul qilishga o'qitish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1) yangi kelganlar avvalambor to'pni qabul qilish uchun stoyka holatida turishni va oyoqning zaruriy harakatlarini to'g'ri bajarishni o'rganadilar. Ushbu maqsad uchun ular muvozanatni saqlash bilan tayanch oyoqning tizzasi bilan yengil prujinasimon harakatlarni bajaradilar;

2) o'rganuvchi to'pni qabul qilishga tayyorlanayotgan oyoqni orqaga tortadi. Bu paytda qarshida turgan sherik to'pni past trayektoriya bo'yicha shunday yo'llaydiki, bunda to'p yerga tekkandan keyin o'rganuvchining orqaga tortilgan oyog'ining kaftining ichki yuzasiga kelib urilsin. Agar to'pning yerdan sakrash joyi maydonchada belgilab qo'yilgan bo'lsa – yanayam yaxshi.

To'pni qabul qiladigan o'yinchining tanasi yetarlicha zo'rliqqa bo'lishi sababli unga vaqti-vaqti bilan bo'shashishga imkon berish kerak bo'ladi, bunda asosan oyoq mushaklarini bo'shashtirishga e'tibor qaratish

lozim bo'ladi;

3) o'rganuvchi to'pni taxminan o'zining boshining balandligigacha shunday tashlaydiki, u to'pga ishlov beradigan oyoq tomondagi yelkaning yoniga tushsin. To'pni avval ikkinchi marta sakragandan keyin, so'ngra birinchi marta sakragandan keyin to'xtatish kerak bo'ladi. To'pni tashlagandan keyin sportchi tanani tayanch oyoq atrofida biroz buradi, bunda tayanch oyoq o'q vazifasini bajaradi;

4) O'rganuvchi to'g'ri old tomondan ko'tarib tashlangan to'pni joyida turib avval ikkinchi marta sakragandan keyin, so'ngra birinchi marta sakragandan keyin to'xtatishi lozim. To'g'ri chekinishni ta'minlash uchun u, agar talab qilinsa, qo'shimcha harakatlarni qilishi lozim;

5) shu mashqning o'zi, biroq to'pni qabul qilish yugurib kelish bilan bajariladi. Sherigi to'pni shunday tashlashi kerakki, bunda o'rganuvchi yugurib kelish imkoniyatiga ega bo'lsin;

6) O'rganuvchi unga to'g'ri old tomondan ko'tarib tashlangan to'pni unga endilikda tanish bo'lgan texnikani qo'llash bilan avval chorak burilish bilan, so'ngra yarim burilish bilan, avval to'p ikkinchi marta sakragandan keyin, so'ngra birinchi marta sakragandan keyin qabul qiladi.

3.3.4. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilishdagi xatolar

1. Oyoq orqaga juda baland tortiladi, natijada yerga urilgan to'p oyoqning ostidan sirg'alib o'tib ketadi. Bunday xato ko'pincha yer sirg'anchiq bo'lganda sodir bo'ladi.

2. Futbolchi tananing og'irligini tayanch oyoqqa to'liq ko'chirib o'tkazmaydi, shundan to'pga tegish momentida tananing og'irligi ikkita oyoqqa taqsimlangan bo'lib qoladi va o'rganuvchi to'pni bosib oladi.

To'pni qabul qilish tugaguncha tananing og'irligi to'lig'icha tayanch oyoqqa berilishi lozim, to'pni qabul qilgandan keyingina boshqa oyoq bilan oldinga qadam tashlash mumkin. Tananing og'irligini to'g'ri taqsimlash shunga yordam beradiki, futbolchi oldinga qarab harakatlanishda birinchi qadamni to'pni qabul qiladigan oyoq bilan tashlashi mumkin.

3. O'yinchi to'pni to'xtatadigan oyoq kaftining yuzasi boldir-oyoq bo'g'inining zo'riqishi tufayli juda qattiq bo'ladi, natijada to'p keragidan ko'ra uzoqroqqa sakraydi. Ba'zi bir futbolchilar bu xatoni yana shu bilan chuqurlashtiradilarki, oyoq kaftini oldinga, kelayotgan to'pning yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalishda chiqaradilar, ya'ni xuddi to'pni tepganday bo'ladilar.



93-rasm.

4. To'p oyoq kaftining yuzasiga emas, boldirga uriladi. Xatoning sababi shundan iboratki, futbolchi to'pning yo'lini oxirigacha kuzatib bormaydi.

5. Futbolchi tayanch oyog'i bilan to'pning yerdan sakrashi kutilayotgan joygacha yetib bormaydi, shundan to'p oyoqning yer bilan to'g'ri burchak hosil qiladigan, ko'pincha esa o'tmas burchak hosil qiladigan yuzasiga uriladi. Bu to'pning oshiqcha sakrashiga olib keladi (93-rasm).

3.4. To'pni oyoq do'ngligining o'rtasi bilan to'xtatish (tushayotgan to'pni to'xtatish)

Bu priemdan egri trayektoriya bo'yicha uchayotgan to'plarni ham,

yassi trayektoriya bo'yicha uchayotgan to'plarni ham to'xtatish uchun foydalaniladi. Undan foydalanish bir nechta mulohazalar bilan asoslanadi. Bir tomondan, to'p bevosita havoda, ya'ni to'p yerga tushmasdan qabul qilinadi (to'pni qabul qilishda yerning notekisligi tufayli vujudga keladigan xatolar istisno qilinadi). Boshqa tomondan, agar yaqin joyda raqib turgan bo'lsa, shubhasiz, uchayotgan to'pni oyoq do'ngligining o'rtasi bilan to'xtatgan ma'qul.

Uchayotgan to'pni to'xtatish juda ajoyib, biroq qiyin ham. U ijrochidan tezkor reaksiyani va "to'pni nozik his qilish" ni talab qiladi.

Bu priemning kamchiligi shundan iboratki, u o'yinni sekinlashtiradi. Bunday to'xtatishdan keyin uzatma berish ham, to'p bilan harakatni boshlash ham vaqt yo'qotilishiga olib keladi.

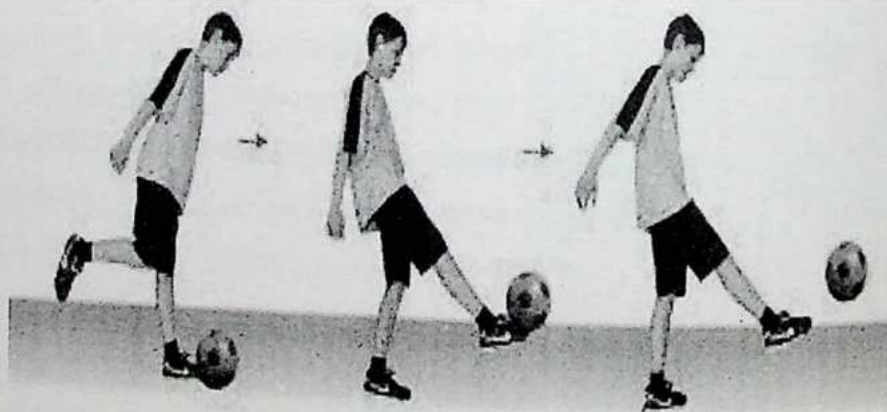
3.4.1. Tushayotgan to'pni to'xtatish texnikasi

Tushayotgan to'pni egallashning asosi oyoqni unga tekkan to'p bilan birgalikda tezda pastga tushirish bo'lib hisoblanadi. To'p qanday balandlikdan tushayotganligiga va qanday kuch bilan tushayotganligiga bog'liq ravishda futbolchilar to'xtatishni ikkita usul bilan bajaradilar.

Agar to'p katta balandlikdan tushayotgan bo'lsa, u tushayotganda, ya'ni tez qulayotgan paytda qabul qilinadi. Uning kuchi ko'proq uzun yo'l bo'yicha so'ndiriladi.

Tananing og'irligi tizzadan yengil bukilgan tayanch oyoqqa ko'chiriladi. Tizzadan biroz bukilgan, bo'g'inlari bo'shashtirilgan boshqa oyoq to'pni qarshi olish uchun mumkin qadar yuqoriga ko'tariladi. Oyoqni baland ko'tarish o'yinchiga oyoq kafti bilan to'pni yergacha ko'proq uzun yo'l bo'yicha kuzatib qo'yish imkonini beradi. Buning uchun futbolchilar ko'pincha tayanch oyoqning uchiga ko'tariladilar.

To'p oyoq do'ngligining tekisligi bilan, bo'shashtirilgan boldir-oyoq bo'g'ini bilan yuqoriga ko'tarilgan oyoq yuqorigi nuqtaga yetgandan keyin yerga qaytayotgan momentda uchrashadi. Oyoqni mumkin qadar tezroq tushirish kerak bo'ladi (dastlab qariyb to'pning qulash tezligi bilan). Biroq oyoq kafti yerga qanchalik yaqin borsa, tushayotgan oyoqning tezligi shunchalik ko'p sekinlashadi.



94-rasm.

Mazkur priemni bajarish paytida tananing og'irlik markazi orqaga siljiydi. Tananing yuqorigi qismini biroz oldinga egish, qo'llar bilan muvozanatni ushlab kerak bo'ladi. Nigoh to'p oyoq do'ngligiga kelib tekkuncha to'pning yo'lini diqqat bilan kuzatadi.

Agar to'p bo'shashtirilgan oyoq kafti bilan, tushayotgan oyoqning tezligini asta-sekin sekinlashtirish bilan mumkin qadar uzoq yo'l bo'yicha "kuzatib qo'yilsa", u holda to'p kuchini yo'qotgandan keyin yerga yumshoq tushadi (94-rasm).

Agar to'p unchalik katta bo'lmagan balandlikdan tushsa, u holda oyoqni baland ko'tarishga zarurat bo'lmaydi. Yuqoriga mo'tadil ko'tarilgan

oyoq juda qisqa harakat bilan pastga tushiriladi. Unchalik katta bo'lmagan balandlikdan tushayotgan to'pni faqatgina oyoq kaftini boldir-son bo'g'inida bo'shashtirish bilan qabul qila oladigan o'yinchilar bor.

3.4.2. Tushayotgan to'pni egallashga o'qitish

Tushayotgan to'pni egallashga o'qitish quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi:

- 1) harakatni to'psiz bajarish. O'rganuvchi oyog'ini taxminan tos balandligiga ko'taradi va uni shu holatda ushlab turadi, so'ngra signal bo'yicha kutilmaganda qariyb yergacha tushiradi;
- 2) to'ldirilgan to'pni tushayotganda egallash. O'rganuvchi oyog'ini taxminan tos balandligida ushlaydi. 1,5—2 m masofada qarshida turgan sherik ko'tarilgan oyoqning do'ngligini nishonga olish bilan unga to'pni ko'tarib tashlaydi. To'p oyoq kaftiga kelib tekkan momentda o'yinchi oyog'ini tez pastga tushiradi;
- 3) shu mashqning o'zi, faqat kuchsiz shishirilgan to'p bilan;
- 4) o'rganuvchi to'pni boshidan biroz balandroqqa irg'itadi va to'p yerdan birinchi marta sakragandan keyin uni egallaydi;
- 5) xuddi shu mashqning o'zi, biroq o'rganuvchi tashlangan to'pni bevosita tushayotganda, u yerga tushguncha egallaydi;
- 6) 4—5 m masofada qarshida turgan sherik tomonidan turlicha trayektoriyalar bo'yicha tashlab berilgan to'plarni oyoq do'ngligining o'rtasi bilan to'xtatish va egallash lozim bo'ladi;
- 7) sherik to'pni shunday tashlaydiki, bunda o'rganuvchi uni harakat paytida egallashga majbur bo'lsin (avval yugurish bilan, so'ngra yon tomonga harakatlengandan keyin);
- 8) unchalik baland bo'lmagan trayektoriya bo'yicha tashlangan

to'pni bir paytning o'zida yarim burilishni bajarish bilan qabul qilish.

3.4.3. Tushayotgan to'pni egallashdagi xatolar

To'shayotgan to'pni egallashda sportchi ko'pincha oldinga chiqarilgan oyoqni pastga yo'naltirishni, pastga tushirishni juda erta yoki juda kech boshlaydi. Birinchi holatda to'p oyoq bilan uchrashmaydi, ikkinchi holatda esa zo'riqqan oyoq kafti bilan to'qnashadi va o'yinchidan uzoqqa sakrab ketadi.

To'pni burilish bilan egallashda ba'zi bir futbolchilar harakatni ikkita bosqichda bajarish bilan xatoga yo'l qo'yadilar: dastlab to'pni egallaydilar, o'zining oldiga qo'yadilar, so'ngra kerakli yo'nalishda buriladilar. Shu tariqa ular o'yinni sekinlashtiradilar. To'g'ri bajarilganda to'pni egallash va burilish bitta harakatga birlashib ketadi, bunda o'yinchi to'pni egallash bilan bir paytda kerakli yo'nalishda buriladi.

3.4.4. To'pni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qabul qilish

Dumalayotgan yoki yerdan sakragan to'pni to'xtatish va qabul qilish, qoidaga ko'ra, oyoq do'ngligining ichki qismi bilan bajariladi. Biroq o'yinda (asosan harakatlanayotgan paytda) to'pni odatdagi usul bilan qabul qilishning iloji bo'lmasligi mumkin. Masalan, to'p chap tomondan kelsa va tananing og'irligi chap oyoqda bo'lsa, to'pni o'ng tomonga yo'llab bo'lmaydi yoki chap oyoqning do'ngligining ichki tomoni bilan to'xtatib bo'lmaydi, chunki bu momentda chap oyoqni ko'tarishning iloji bo'lmaydi. Bunday hollarda biz boshqa oyoqdan foydalanishga majbur bo'lamiz: uni tananing oldida, ya'ni tayanch oyoqning oldida diagonal tarzda cho'zamiz va to'pni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qabul qilamiz.

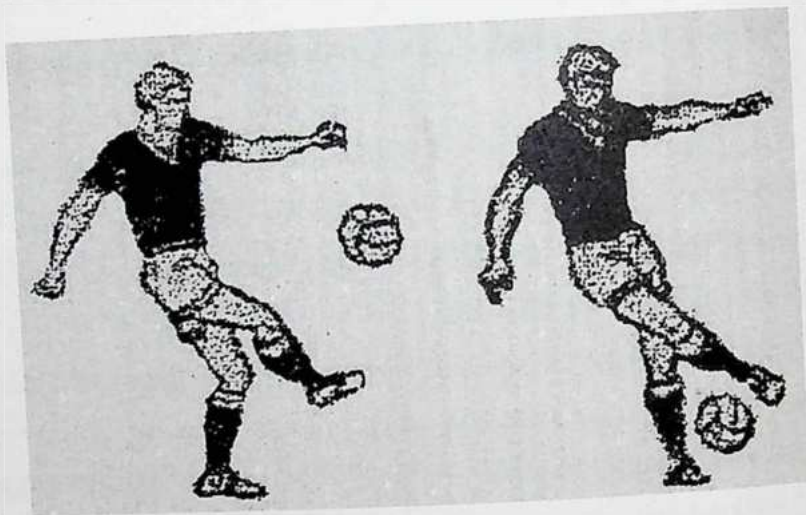
3.4.5. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan to'pni qabul qilish texnikasi

To'pni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qabul qilishda tananing og'irligi to'lig'icha tayanch oyoqqa to'g'ri keladi. Tizza biroz bukiladi. Tananing yuqorigi qismi biroz oldinga egiladi. Qo'llar muvozanatni ushlaydi, nigoh to'pga qaratiladi.

Futbolchi tayanch oyoqda biroz yon tomonga, yaqinlashayotgan to'pga qarab buriladi. Boshqa oyog'ini esa tananing oldida diagonal bo'yicha silkitadi. Diagonal bo'yicha cho'zilgan oyoqni boldir-oyoq bo'g'inida ichkariga burish va biroz zo'rqiqtirish kerak bo'ladi (xuddi oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishdagi kabi). To'p bevosita yerdan sakragandan keyin oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan to'qnashadi va tezda yerda to'xtaydi. Shundan keyin oyoq boshlang'ich holatga qaytariladi.

Agar to'pni shunchaki to'xtatish emas, balki uni qabul qilib olgandan keyin oldinga qarab borish yoki uzatma berish maqsad qilib qo'yilsa, u holda tayanch oyoqda orqaga qaytib burilish bilan diagonal bo'yicha ko'tarilgan oyoqni boshlang'ich holatga qaytarish kerak bo'ladi, shu bilan birgalikda oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan to'pni to'xtatish kerak bo'ladi.

Ko'tarilgan oyoq tushirilgandan keyin tananing og'irligi har ikkala oyoqqa taqsimlanadi. Agar to'pni qabul qilgandan keyin darhol yugurishni boshlash kerak bo'lsa, u holda kattaroq tezlikka erishish uchun to'pni qabul qiladigan oyoqni orqaga qaytarmaslik, to'pni qabul qilgandan keyin darhol shu oyoq bilan oldinga intilish lozim bo'ladi (95-rasm).



95-rasm.

3.4.6. To'pni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qabul qilishga o'qitish

Boshlayotganlar bilan mashg'ulotlarda bu priemga o'qitish quyidagi ketma-ketlikda olib boriladi:

1) to'p oyoqning uchidan 10-15 sm masofaga va undan taxminan 20 sm yon tomonga o'rnatiladi. O'rganuvchi to'pga qarama-qarshi tomondagi oyog'ini diagonal bo'yicha ko'taradi va oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan to'pni boshqa tomonga olib o'tadi;

2) o'rganuvchi oldinga va yon tomonga biroz egiladi, to'pni o'zining oldiga tashlaydi, biroz oldinroq esa egilishga qarama-qarshi oyoqni diagonal bo'yicha silkitishni boshlaydi. To'pni yerdan birinchi marta sakragandan keyin to'xtatadi va uni boshqa tomonga olib o'tadi;

3) o'rganuvchi oyog'ini diagonal bo'yicha ko'taradi. Sherigi unga to'pni shunday ko'tarib tashlaydiki, bunda to'p aniq oyoq do'ngligining tashqi qismining oldida yerga urilsin. Priemning har ikkal turida – to'pni to'xtatish va olib ketishni mashq qilish lozim bo'ladi. Tashlab berishlar ko'proq aniq

bo'lishi uchun maydonda to'pning yerga tegish joyini belgilab qo'yish mumkin;

4) 6-7 m masofada turgan sherik to'pni ko'tarib tashlaydi, uni to'p ikkinchi marta yerdan sakragandan keyin oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan to'xtatish kerak bo'ladi;

5) shu mashqning o'zi, biroq to'pni qabul qilish to'p yerdan birinchi marta sakragandan keyin bajariladi;

6) to'pni yugurib kelish bilan qabul qilish;

7) to'pni joyida turib, harakatlanish bilan, burilish bilan (chorak burilish va yarim burilish) qabul qilish.

3.4.7. To'pni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qabul qilish jarayonidagi xatolar

Mazkur priemni bajarishda ko'proq tez-tez uchraydigan xato o'yinchi oyoq kaftini ichkariga burmasligi bo'lib hisoblanadi. To'p uning tashqi qirradi bilan uchrashadi va sakrab ketadi (uni bir marta teginish bilan yerga tushirish mumkin bo'lmaydi). Shundan kelib chiqqan holda, to'p oshiqcha vaqt yo'qotish bilan qabul qilinadi.

3.4.8. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilish

Agar to'p yerga bevosita o'yinchining oldida tegsa, uni oyoq kaftining pastki tekisligi – oyoqning tagi bilan qabul qilish mumkin.

3.4.9. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilish texnikasi

Tayanch oyoq tizzadan biroz bukiladi. Qo'llar muvozanatni ushlaydi. Nigoh to'pga qaratiladi. Tizzadan mo'tadil bukilgan boshqa oyoq tos-son bo'g'inida ko'tariladi. Oyoq kafti to'liq bo'shashtiriladi. Yerdan sakragan to'p oyoqning tagi bilan shunday burchak ostida to'xtatiladiki, bunda to'p

oyoqning tagiga urilgandan keyin yerga qarab sakrasin va tezda to'xtasin.

Oyoq tagi tekisligi va yer o'rtasidagi burchak to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq bo'ladi. Nazariyadan ma'lumki, to'pning sakrash burchagi tushish burchagiga teng bo'ladi. Agar to'p pastga vertikal bo'yicha juda tik tushayotgan bo'lsa, u holda sakragan to'pni oyoqning tagi bilan to'xtatish kerak bo'ladi, bunda oyoqning tagi yerga parallel bo'ladi. To'pning uchish trayektoriyasi qanchalik yassi bo'lsa, oyoq tagi tekisligi yerga perpendikulyar tekislikka shunchalik yaqinlashadi.

To'pning uchish trayektoriyasi past bo'lganda tovonni yerdan judayam ko'tarmaslik lozim bo'ladi, aks holda to'p oyoqning tagidan sirg'alib o'tib ketishi mumkin, ayniqsa yer ho'l bo'lganda shunday bo'lishi mumkin.



96-rasm.

To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilishni ikkita usul bilan bajarish mumkin: yoki to'p oyoqning tagiga kelib uriladi va deyarli uning ostida qoladi, yoki o'yinchining oldiga dumalaydi. Keyingi holatda

bo'shashtirilgan oyoq kaftini to'pning harakatiga qarama-qarshi yo'nalishda biroz oldinga cho'zish kerak bo'ladi. Shu tufayli, oyoqni cho'zish darajasiga bog'liq ravishda to'p u yoki bu tezlik bilan o'yinchining oldiga dumalaydi (96-rasm).

Tajribali futbolchi to'pni qabul qilishda tizzadan biroz bukilgan oyog'ining boldirini orqaga tortish bilan to'pni o'zi tomonga aylanishga majbur qila oladi. Bu to'p yerdan talab qilinganidan ko'ra uzoqroqda sakraganda, o'yinchi esa to'p unga yaqinlashishini hohlaganda kerak bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish tufayli to'p oyoqning tagida dumalaydi, unga oxiri bo'lib oyoqning uchi tegadi.

3.4.10. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilishga o'qitish

To'psiz harakatlarni ko'p marta takrorlagandan keyin o'qitish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1) o'rganuvchi to'pni to'xtatmoqchi bo'layotgan oyog'ini oldinga cho'zadi, oyoqning tagi egilgan holatda bo'ladi. 2-3 m masofada qarshida turgan sherigi to'pni unga shunday tashlaydiki, bunda to'p birinchi marta yerdan sakragandan keyin cho'zilgan oyoqning tagiga urilsin. O'qitishning bu bosqichida to'pning hohlanadigan sakrash joyini belgilab qo'yish tavsiya qilinadi;

2) Ko'krak balandligidan tashlangan to'pni u yerdan ikkinchi marta sakragandan keyin egilgan holatda ko'tarilgan oyoqning tagi bilan to'xtatish;

3) tashlab berilgan yoki devordan sakragan to'pni mos keluvchi holatni qabul qilish bilan avval ikkinchi marta, so'nga birinchi marta sakragandan keyin to'xtatish;

4) tushayotgan to'pni unga yugurib kelish bilan to'xtatish.

3.4.11. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilishdagi xatolar

1. To'pni qabul qilish paytida tananing og'irligi to'lig'icha tayanch oyoqqa tushmaydi. O'rganuvchi muvozanatni ushlab uchun tana og'irligining bir qismini cho'zilgan oyoqqa ko'chiradi. Bunda u, qoidaga ko'ra, to'pni bosib oladi.

O'yinchi to'pga tegingandan keyin ham tananing og'irligi tayanch oyoqqa to'g'ri kelishi lozim va faqatgina qabul qiluvchi oyoq oldinga bir qadam tashlaganda boshqa oyoqqa ko'chiriladi.

2. Oyoqning tagi va yer o'rtasidagi burchak noto'g'ri tanlangan. Boshlayotganlar oyoqning tagini gorizontallik qilib ushlab bilan, deyarli to'pni bosib oladigan holatda pastlab kelayotgan to'pni to'xtatishga harakat qiladilar. Tabiiyki, bunday holda u oyoqning tagidan sirg'alib o'tib ketadi.

3. To'p oyoqning tagiga emas, uchiga kelib uriladi, shundan orqaga aylanishni olish bilan sakrab ketadi. Bunday to'p odatda havoga ko'tariladi va uni yerga tushirish uchun yangi harakat (ya'ni qo'shimcha vaqt) kerak bo'ladi. Xato asosan tayanch oyoq to'pning sakrash joyidan juda uzoqda turganda sodir bo'ladi.

4. Boshlayotganlarda tez-tez uchraydigan xato shundan iboratki, ularda to'pni qabul qilish momentida oyoq kafti o'ta zo'rliqqa bo'ladi. Ba'zi bir sportchilar hatto shunday oshiqcha zo'rliqqa oyoq kafti bilan to's va tizzaning harakati bilan to'pni yerga qisishga urinadilar. Oyoq kafti yuzasining o'ta qattiqligi tufayli to'p katta masofaga sakraydi.

3.4.12. To'pni tovon bilan qabul qilish

O'yinda ko'pincha to'p o'yinchiga shunday keladiki, uni harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan faqatgina orqada bo'lgan oyoqning tovonini bilan qabul qilish mumkin bo'ladi. O'zining orqasidan tushayotgan to'pni

futbolchi oyoq kaftining tovonning atrofidagi tashqi qismi bilan yoki tovonning o'zi bilan o'ziga tashlab oladi.

Shuni aytish kerakki, to'pga tegish tekisligi unchalik katta bo'lmaganligi va notekis bo'lganligi sababli to'pni tovon bilan qabul qilish yetarlicha ishonchli emas. Hatto to'pni qabul qilishga muvaffaq bo'lingan taqdirdayam to'p uni qabul qiladigan o'yinchining oldida uzoqqa tushadi va katta yoy bo'ylab uchadi, bu raqib himoyachisiga qarshilik ko'rsatish uchun yaxshi imkoniyatni taqdim qiladi. Bu priemdan yaqin joyda raqib o'yinchisi bo'lmagan hollarda foydalanish ishonchli bo'ladi.

3.4.13. To'pni tovon bilan qabul qilish texnikasi

To'pni tovon bilan qabul qilish paytida tananing og'irligi tizzadan kuchli bukilgan tayanch oyoqqa to'g'ri keladi. Oyoqning uchi oldinga egiladi.



97-rasm.

Tananing yuqorigi qismi ham oldinga egiladi va to'pni qabul qiladigan oyoq yo'nalishida biroz buriladi. Tayanch oyoq tomondagi qo'l bo'shashgan holatda bo'ladi va oldinga cho'ziladi, boshqa qo'l esa biroz orqaga tortiladi va muvozanatni ushlaydi. To'pni qabul qiladigan oyoq biroz tashqariga buriladi, tizzadan biroz bukiladi va yaqinlashayotgan to'pning balandligi talab qiladigan darajada orqaga cho'ziladi.

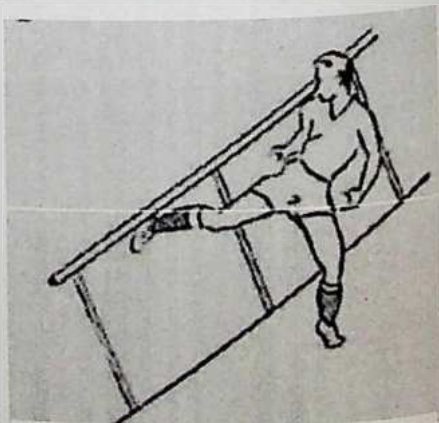
Oyoq kaftini shunday ushlash kerak bo'ladiki, bunda uning bo'ylama o'qi yerga parallel bo'lsin va to'p unga xuddi yassi "taglik" ka tushganday tushsin. To'p oldinga oyoqni unchalik katta bo'lmagan silkitish, tananing yuqorigi qismini yanada ko'proq oldinga egish bilan tashlanadi.

Nigoh doimo to'pning harakatini kuzatib boradi (97-rasm).

3.4.14. To'pni tovon bilan qabul qilishga o'qitish

Harakatlarning murakkabligi tufayli to'pni bunday qabul qilishga faqatgina tayyorgarligi yaxshi bo'lgan futbolchilarni o'qitish tavsiya qilinadi. O'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

1) harakatlarni to'psiz bajarish. Orqaga tortilgan oyoq kaftining tashqi qirrasini bir necha marta uzluksiz yengil atletika to'sig'ining to'siniga tegizish (98-rasm).



98-rasm.

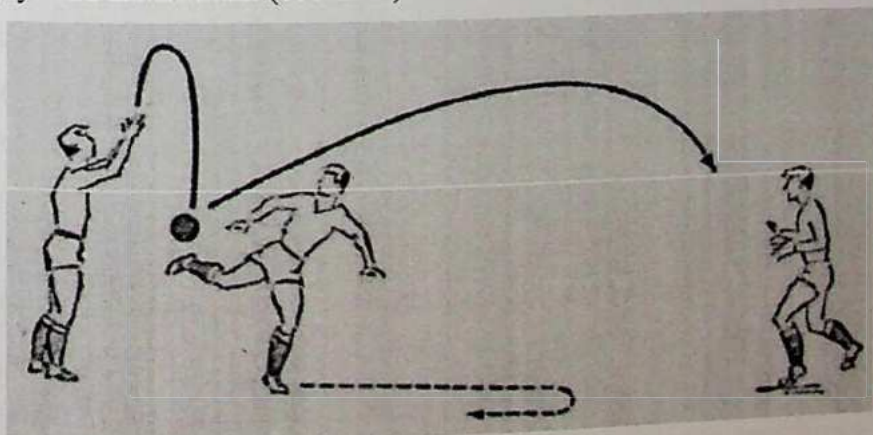
2) joyida turib osilgan harakatsiz turgan to'pni qabul qilishni mashq qilish (99-rasm). Juftliklarda bajariladi: o'yinchilardan biri bir necha marta tovon bilan qabul qilishni bajaradi, boshqasi esa sakrayotgan to'pni to'xtatadi. So'ngra o'rganuvchilar joylarini almashtiradi;

3) uchta o'yinchi uchun mashq. Birinchi shug'ullanuvchi ikkinchi shug'ullanuvchining orqasida, undan biroz yon tomonda, orqaga uzatilgan oyoqning yaqinida turadi; uchinchi shug'ullanuvchi ikkinchi shug'ullanuvchining oldida undan taxminan 5 m masofada turish bilan unga 2 m balandlikda to'pni qariyb vertikal qilib tashlaydi. Ikkinchi



99-rasm.

shug'ullanuvchi to'pni to'voni bilan qarshida turgan o'yinchiga tashlaydi, oldinga yuguradi, yarim buriladi va yana to'pni kutadi. So'ngra o'yinchilar joylarini almashtiradi (100-rasm).



100-rasm.

4) shu mashqning o'zi, biroq sherigi shug'ullanuvchiga to'pni 2-3 m masofadan tashlaydi;

5) harakatda qabul qilish. O'rganuvchi sherigi orqadan 2-3 masofadan tashlab bergan to'pni to'voni bilan o'zining oldiga tashlaydi (sekin yugurish

paytida), to'pni qo'llari bilan ushlab oladi, buriladi va uni xuddi shu tarzda sherigiga tashlaydi.

3.4.15. To'pni tovon bilan qabul qilishdagi xatolar

1. To'pni qabul qiladigan o'yinchi oyoqni yetarlicha orqaga cho'zmaydi. Bunday holatda to'p tekkan momentda oyoqni yuqoriga harakatlantirish qiyin bo'ladi. Natijada orqaga tortilgan oyoqning oyoq kafti tanaga juda yaqin joylashadi va qabul qilinadigan to'p boldir va sonning o'rtasiga tegadi yoki tanaga uriladi.

2. Oyoq kaftining bo'ylama o'qi yerga parallel emas. Zarba yuzasi gorizontal emas, balki egilgan bo'lib chiqadi, shundan to'p oyoqdan dumalab ketadi.

3.4.16. To'pni boldir bilan qabul qilish

O'yinda o'yinchining oldida sakrayotgan to'pni oyoqning tagi bilan to'xtatish uchun oyoqni ko'tarishga vaqt bo'lmasligi mumkin. Bunday qabul qilish yer sirg'anchiq bo'lganda (o't ho'l bo'lganda) ham ishonchsiz bo'ladi, bunda to'p oyoqning tagidan osongina sirg'alib chiqib ketishi mumkin.

Bunday vaziyatda o'yinchiga to'g'ridan kelayotgan yoki uning oldida yerdan sakragan to'pni ikkita (yoki bitta) son bilan to'xtatish nisbatan ishonchli bo'ladi. To'g'ri, bu priem ham ishonchlilikda to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan to'xtatishdan orqada turadi. Gap shundaki, to'pning qaytish yo'nalishini aniq hisoblab bo'lmaydi. Buning ustiga tegish tekisligini (sonni) to'pni qabul qilishning boshqa usullarida mumkin bo'lganidek bo'shashtirib bo'lmaydi.

3.5. To'pni boldir bilan qabul qilish texnikasi

Tananing og'irligi parallel qo'yilgan va bir-biridan taxminan 10 sm masofada uchayotgan to'pning yo'nalishiga qarama-qarshi qo'yilgan oyoq kaftlariga bir tekis taqsimlanadi. Futbolchi to'pning yerdan sakrashi kutilayotgan joydan 20–30 sm masofada turishi lozim.

Tananing og'irlik markazi biroz oldinga shunday ko'chiriladiki, bunda har ikkala tizza biroz bukilgan, tovonlar esa biroz ko'tarilgan bo'lsin. Tananing yuqorigi qismi biroz oldinga egiladi, qo'llar tananing yonida va uning oldida bo'lish bilan muvozanatni ushlaydi. Nigoh to'pga qaratiladi.



101-rasm.

Priemning maqsadi to'pning o'zining oldida to'xtatish bo'lganligi sababli uni yer va boldir bilan hosil qilingan burchakka "qabul qilish" kerak bo'ladi. To'p yerdan sakragandan keyin boldirga uriladi va o'yinchidan biroz nariga borib tushadi.

Agar to'p boldirdan tez sakrashi talab qilinsa, yerdan sakragan to'pga qarama-qarshi faol kuchni berish kerak bo'ladi. Buning uchun zarba paytida tizzalar biroz oldinga chiqariladi, shu tufayli boldirlar oldinga egiladi

(101-rasm).

3.5.1. To'pni boldir bilan qabul qilishga o'qitish

To'pni boldir bilan qabul qilishga o'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

1) to'psiz bir necha marta ketma-ket harakatlar. Dastlab joyida turib tizzalar bilan prujinasimon harakatlar qilish, so'ngra shuning o'zini sekin yurish paytida va unchalik katta bo'lmagan sakrashdan keyin qilish;

2) o'rganuvchining qarshisida 3-4 m masofada turgan sherik to'pni uning boldirlariga shunday tashlaydiki, bunda to'p birinchi marta sakragandan keyin oldinga egilgan boldirlarga urilsin. Boshlayotganlarga to'pning sakrash joyini belgilab qo'yish tavsiya qilinadi;

3) o'rganuvchi to'pni bosh balandligigacha o'ziga tashlaydi va to'p avval ikki marta, so'ngra bir marta sakragandan keyin uni boldirlari bilan to'xtatadi;

4) 6-7 m masofadan tashlangan to'pni yuqorida tasvirlangan texnikani qo'llash bilan joyida turib to'xtatish;

5) sherik yaqin masofadan to'pni tashlaydi. O'rganuvchi yugurib kelish bilan uni boldirlari bilan avval ikkinchi marta sakragandan keyin, so'ngra birinchi marta sakragandan keyin to'xtatadi;

6) o'yinchi to'pni biroz qiya qilib tashlaydi, to'p devorga urilgandan keyin undan sakraydi va o'yinchi yon tomoni bilan harakatlanish bilan uni boldirlari bilan to'xtatadi va oyoqlarni qo'shimcha harakatlantirish bilan to'pni o'zining oldiga yo'naltiradi. To'pni avval ikkinchi marta sakragandan keyin, so'ngra birinchi marta sakragandan keyin qabul qilish kerak bo'ladi. Bu mashqni bajarish paytida devordan sakrayotgan to'pning to'g'ri qarshisida turish kerak bo'ladi.

3.5.2. To'pni boldir bilan qabul qilishdagi xatolar

1. O'yinchi tovonlarini ko'tarmaydi, shundan oyoqlarning harakati yetarlicha yumshoq bo'lmaydi. Bunday holatdan harakatni boshlash qiyin bo'ladi. Gap shundaki, agar tananing og'irligi oyoqning tagi va tovonga taqsimlansa, u holda tananing og'irlik markazi ham orqaga siljiydi.

Agar tovon yerda tursa, u holda oyoq kafti to'pning sakrashiga xalaqit beradi. Agar tovon ko'tarilsa, u holda oyoq kaftining yuqorigi tekisligi (do'nglik) yerga nisbatan ma'lum bir burchak ostida bo'ladi va to'p mumkin qadar boldirlarga yaqinroq sakrashiga yordam bermasdan, bunga xalaqit beradi.

2. Oyoq kaftlari parallel emas, oyoqlarning uchlari yon tomonlarga yoki ichkariga qarab turadi. Bunda tizzalar bukilgandan keyin boldirlar ham parallel bo'lmay qoladi. Agar oyoqlarning uchlari yon tomonlarga qarab tursa, u holda tizzalar ajraladi. Agar oyoqlarning uchlari ichkariga yo'nalgan bo'lsa, ya'ni tovonlar bir-biridan uzoqda tursa, u holda tizzalar orasida oraliq hosil bo'ladi. Har ikkala holatdayam to'p shu oraliqqa kelib urilishi mumkin.

3. To'pga zarba berish momentida tizzalarni oldinga juda kuchli harakatlantirish, natijada to'p o'yinchidan keragidan ko'ra uzoqroqqa sakraydi.

3.5.3. To'pni son bilan qabul qilish

Agar to'p oyoq kafti bilan ham, ko'krak bilan ham to'xtatish mumkin bo'lmagan balandlikda tushayotgan bo'lsa, bunday to'pni sonning old yuzasi bilan oson qabul qilish mumkin.

To'pni son bilan egallash sharoitlari yetarlicha qulay. Sonning zalvorli mushaklari qabul qilinadigan to'pning yaxshi amortizatsiyalanishini

ta'minlaydi.

To'pni son bilan yuqoriga sakraydigan qilib yoki sakragandan keyin yerga tushadigan qilib qabul qilish mumkin. Birinchi usul vaziyat to'pni tanaga bevosita yaqin joyda ushlab turishga majbur qiladigan holatlarda qo'llaniladi, ikkinchisidan to'pni qabul qilgandan keyin sherigiga uzatma berish yoki o'zi to'p bilan oldinga borishi zarur bo'lgan hollarda foydalaniladi.

3.5.4. Son bilan to'pni qabul qilish texnikasi

Dastlab kerak paytda to'p o'yinchining oldida sakrash lozim bo'lgan to'pni qabul qilish texnikasi to'g'risida so'z yuritamiz.

Yaqinlashayotgan to'pning qarshisida turish kerak bo'ladi. Tananing og'irligi tizzadan bukilgan tayanch oyoqqa ko'chiriladi, boshqa oyoq tosson bo'g'inidan ko'tariladi va tizzadan son va boldirning bo'ylama o'qlari 50—60° burchak hosil qiladigan qilib bukiladi.

Son yaqinlashayotgan to'pga qarab ko'tariladi. Agar to'p katta balandlikdan tushayotgan bo'lsa, son tekisligini gorizontaldan baland qilib ko'tarish kerak bo'ladi, boshqa hollarda uni taxminan gorizontol holatda ushlab yetarli bo'ladi. Agar to'pning uchish trayektoriyasi yassi bo'lsa, u holda son chizig'ini biroz pastga egish mumkin.



102-rasm.

Son bilan qabul qilishning mohiyati tushayotgan to'pni ko'tarish bilan qabul qilish bilan bir xil. Sonni to'pning yaqinlashish yo'nalishida tushirish, uning yo'lida prujinalanadigan to'siq hosil qilish kerak bo'ladi. Agar sonning tushish tezligi, umuman olganda,

to'pning tushish tezligi bilan mos kelsa, to'p amortizatsiyalanish bilan sakrab ketmaydi – o'yinchining oldiga tushadi.

Sonni tos-son bo'g'inidagi harakat hisobiga shu darajagacha tushirish kerakki, bunda sonning bo'ylama o'qi vertikal bo'lib qolsin. Nigoh doimo to'pda bo'lishi lozim (102-rasm).

Agar to'p juda katta balandlikdan uchib kelayotgan bo'lsa, sonning yo'lini tayanch oyoqni oyoq uchiga ko'tarish bilan uzaytirish mumkin, bu harakat boshqa oyoq to'pga cho'zilgan momentda amalga oshiriladi.

Agar to'pni o'zining oldiga yo'naltirish kerak bo'lmasa, son yuqorida tasvirlangan darajagacha tushirilmaydi. Bu holda ko'pincha to'p gorizontal qilib ushlab turilgan sonning yuzasi bilan to'qnashishi yetarli bo'ladi. Son mushaklarining o'zlari to'pning tezligini so'ndiradi.

To'p sondan yengil sakraydi, shundan keyin u oyoq kaftining ichki qismi bilan to'xtatiladi, yoki yerda oyoqning tagi bilan to'xtatiladi, yoki zarurat bo'lganda havodalik paytidayoq bosh yoki oyoq bilan sherikka uzatiladi. Agar to'p unchalik katta bo'lmagan balandlikdan tushayotgan bo'lsa, to'p songa "yopishib qolmasligi" uchun sonni tos-son bo'g'inida keskin harakatlantirish talab qilinishi mumkin.

3.5.5. To'pni son bilan qabul qilishga o'qitish

To'pni son bilan qabul qilish o'yinda nisbatan kam qo'llanilishi sababli uni egallashga ko'p vaqt sarflash lozim bo'lmaydi. Adolatli bo'lishi uchun shuni qayd qilamizki, harakatni bajarishning oddiyligi va osonligi tufayli unga o'qitish tezda yaxshi natijalarni beradi.

Boshlayotganlarni bu priemga o'qitish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- 1) harakatni to'psiz bajarish. Gorizontal qilib ko'tarilgan son komanda

bo'yicha shiddat bilan tushiriladi;

2) o'rganuvchi o'ziga-o'zi to'pni boshdan biroz balandroq qilib tashlaydi, so'ngra uni son bilan shunday to'xtitiladiki, bunda to'p o'yinchining oldiga dumalab tushsin;

3) sherik 4-5 m masofadan to'pni ko'tarib tashlaydi, qarshida turgan o'yinchi esa uni soni bilan shunday qabul qiladiki, bunda to'p o'yinchining oldiga dumalab tushsin;

4) shu mashqning o'zi, faqat o'rganuvchi to'pni son bilan yugurish paytida egallaydi; 5) devorga tashlangan va undan sakragan to'pni egallash. To'pni son bilan qabul qilishning boshqa usuliga o'qitishni bu priem juda oddiy bo'lganligi sababli biz oshiqcha deb hisoblaymiz. To'plangan tajriba shuni ko'rsatadiki, bu priemni bir marta ko'rsatib berish yetarli bo'ladi va u yaxshi o'zlashtiriladi.

3.5.7. To'pni son bilan qabul qilishdagi xatolar

Boshlayotganlar odatda sonni juda erta yoki juda kech tushiradilar. Agar o'rganuvchi harakat qilishga shoshilsa, buyam katta xato bo'ladi.

Yana bir tez-tez uchraydigan xato shundan iboratki, to'p songa tizzaga yaqin joyda uriladi. Oyoqning bu qismi nisbatan qattiq bo'ladi, shundan to'p sakrashi mumkin. Xatoning sababi shundan iboratki, o'rganuvchi to'pning yo'lini u songa kelib tegadigan momentgacha kuzatmaydi.

3.6. To'pni qorin bilan qabul qilish

Yerdan sakragan to'pni har doim ham oyoq kaftining ichki qismi, oyoqning tagi va boldir bilan to'xtatib bo'lavermaydi, birinchidan, to'p shunday masofaga sakrashi mumkinki, unga unga oyoq kaftining ichki qismi bilan ham, oyoqning tagi bilan ham, boldir bilan ham yetib bo'lmaydi,

ikkinchidan, aytib o'tilgan qabul qilish usullari uchun uzoq muddat tayyorgarlik ko'rish talab qilinadi, bunga esa har doim ham vaqt bo'lavermaydi. Yerdan kutilmaganda sakragan to'plarni qorin bilan to'xtatish mumkin, uning yumshoq yuzasi tezlikni ajoyib tarzda so'ndiradi.

3.6.1. To'pni qorin bilan qabul qilish texnikasi

Asosiy stoyka — oyoqlar yengil yoyiladi, tizzalar biroz bukiladi, tananing og'irligi har ikkala oyoqqa taqsimlanadi, qo'llar erkin tushiriladi, nigoh to'pga qaratiladi.

To'p qoringa tegadigan momentda orqada turgan oyoq orqaga unchalik katta bo'lmagan qadam tashlaydi. Oldindagi oyoqning tizzasi qariyb to'liq to'g'irlanadi. Tananing yuqorigi qismi oldinga egiladi. To'p qoringa tekkandan keyin yerga tushadi (103-rasm).



103-rasm.

Agar to'p qoringa tekkanda orqaga bir qadam qo'yilsa va tana oldinga egilsa, qabul qilishning samarasi kattaroq bo'ladi.

Yerdan sakragan to'pni bir oyoq bilan oldinga to'pga chiqish bilan qorin bilan qabul qilish yoki oldinga yugurish bilan to'pni raqibning harakat sferasidan olib ketish mumkin. Himoyachilar ham, hujumchilar ham bu usuldan asosan raqib to'pni xotirjam kutayotganda foydalanadilar.

3.6.2. To'pni qorin bilan qabul qilishga o'qitish

Boshlayotganlarni quyidagi tartibda o'qitish lozim bo'ladi:

- 1) bir necha marta ketma-ket to'psiz harakatlar;
- 2) 8-10 m masofada qarshida turgan sherik to'pni baland ko'tarib tashlaydi, o'rganuvchi joyidan jilmasdan to'p yerdan ikkinchi marta sakragandan keyin uni qorni bilan qabul qiladi;
- 3) sherik to'pni 8-10 m masofadan o'rtacha kuch bilan shunday tashlaydiki, u o'rganuvchining oldiga 1,5-2 m masofada tushsin. To'pni qabul qilish tik tugran holatda bajariladi;
- 4) 2-mashqdagining o'zi, faqat to'p oldinga biroz burilishdan keyin qabul qilinadi;
- 5) 3-mashqdagining o'zi, biroq sekin yugurishdan keyin;
- 6) o'rganuvchi tashlab berilgan va yerdan sakragan to'pni sekin yugurish paytida yoki bir oyoqda sakragandan keyin qabul qiladi.

3.6.3. To'pni qorin bilan qabul qilishdagi xatolar

To'pni qorin bilan qabul qilishga katta va yumshoq to'pga tegish yuzasi tufayli hatto orqaga qadam qo'yish esdan chiqqan yoki kechikkan taqdirda ham muvaffaq bo'linadi.

1. Agar to'p to'g'ridan qabul qilinmasa, qabul qilish noto'g'ri bo'ladi, chunki bunda u osongina qorindan yon tomonga qarab dumalab ketishi mumkin.

2. Tez-tez sodir bo'ladigan xato – to'p yerdan o'yinchiga juda yaqin joyda sakraydi. Natijada sirg'anchiq maydonda to'p uni kutayotgan o'yinchining boldirlari orasidan o'tib ketishi mumkin.

3. Ba'zan yerdan sakragan to'p qo'lga tegadi. Bunday bo'lmasligi uchun to'p yerdan sakragan momentda qo'llarni tananing yon tomonlarida ushlash tavsiya qilinadi.

3.7. To'pni ko'krak bilan qabul qilish

Bu priemdan ko'pincha to'p katta balandlikdan uchib kelayotganda yoki taktik sabablarga ko'ra uni darhol bosh bilan uzatish befoyda bo'ladigan holatlarda foydalaniladi. To'pning ko'krakka tegish maydoni oyoq kafti, boldir, hatto boshga qaraganda katta, tegish yuzasi anchagina yumshoq. Bundan tashqari, to'pni ko'krak bilan qabul qilish uchun maxsus tayyorgarlik ko'rish talab qilinmaydi.

To'pni ko'krak bilan uni to'xtatish bilan egallash mumkin, chunki u ko'krakdan qariyb vertikal tarzda yerga qarab sakraydi.

3.7.1. To'pni ko'krak bilan qabul qilish texnikasi

Dastlab to'p ko'krakka urilgandan keyin o'yinchining oldiga yerga tushadigan qabul qilish bilan tanishamiz. Bunday usul yaqin joyda raqib o'yinchilari bo'lmaganda va futbolchilar to'p yaqinlashayotgan paytdayoq uni qaerga yo'llash kerakligini aniq bilganda qo'llaniladi. Bu usulda to'pning uchish yoyi juda tik bo'lishi lozim. Aks holda to'pni aniq ko'krakka qabul qilib bo'lmaydi. Agar to'pni qabul qilish paytida tana mos keluvchi holatda bo'lmasa, to'p uzoqqa sakrab ketishi yoki umuman ko'krakka tegmasligi mumkin.

O'yinchi yuzi bilan to'pga qarab turadi, oyoqlar mo'tadil yoyiladi,

tizzalar biroz bukiladi. Tananing og'irligi ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlanadi. Sonlar biroz oldinga beriladi, ko'krak shunday chiqariladiki, bunda to'pga tegishdan oldin uning yuqorigi qismi biroz orqaga qaratilgan yoyni taqdim qilsin (104-rasmdagi 1 va 2 holatlarga qaralsin). Qo'llar muvozanatni ushlaydi, nigoh to'pga qaratiladi.

To'p ko'krakka tekkan momentda tizzalar va tos tez orqaga tortiladi, deyarli to'g'irlanadi. Oldinda turgan oyoq orqada turgan oyoqning yoniga qo'yiladi, ko'krak tortiladi. To'pga tegish paytida tananing yuqorigi qismi o'zida biroz oldinga egilgan yoyni taqdim qiladi. Ko'krak tekisligi vertikal bo'lganligi va hatto biroz pastga yo'nalganligi sababli to'p ko'krakka tekkandan keyin o'zining yerga qarab harakatini davom ettiradi (104-rasm).



104-rasm.

Agar yaqin joyda raqib turgan bo'lsa yoki to'p pastga tik yoy bo'yicha tushayotgan bo'lsa, u holda tushayotgan to'pni qabul qiladigan o'yinchi to'pni tik turgan holatda ko'kragi bilan olishga majbur bo'ladi, chunki to'p

ko'krakka urilgandan keyin unchalik katta bo'lmagan yoy bo'yicha yana tepaga sakraydi.

Bu ajoyib, samarali usul taktik maqsadlar va o'yin holatlariga bog'liq ravishda qo'llaniladi. Chunki agar bunda ehtiyotsizlik qilinsa, to'pni osongina yo'qotish mumkin. Gap shundaki, to'p ko'krakdan sakraganda o'yinchi qandaydir bir vaqt davomida uni yo'qotadi va raqib bundan foydalanishi mumkin.

To'pni ko'krak bilan qabul qilish sekin harakat bo'lib hisoblanadi va odatda to'pni yerga tushirish uchun qo'llaniladi. Bu usul bilan maqsadga erishish uchun to'p yerga tushishini kutish yoki kutmasdan, 105-rasmda ko'rsatilganidek uni bosh bilan uzatish kerak bo'ladi. Ravshanki, kutish uchun vaqt kerak bo'ladi, to'p yerga tushgandan keyin uni to'xtatish kerakligi, ya'ni unga ishlov berish kerakligi to'g'risidaku gapirib o'tirmasa ham bo'ladi.



105-rasm.

Qarama-qarshi uchayotgan to'pni oyoqlarni biroz yoyish bilan kutib olish lozim bo'ladi. Tananing og'irligi har ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlanadi. Tizzalar yengil bukiladi. Tananing yuqorigi qismi biroz orqaga chiqariladi (tosdan). Qo'llar tananing yonida bo'ladi, muvozanatni ushlaydi. Nigoh to'p yerga tekkuncha uni kuzatadi.

To'p yerga tegishidan oldin tana to'g'irlanadi. Ko'krak qafasi sapchitib to'pga qarshi qo'yiladi. Qarama-qarshi kuch ta'siri ostida to'p ko'krakdan yuqoriga sakraydi (105-rasm).

Ko'krak qafasining to'pni qabul qilish uchun zarur bo'ladigan holati to'pning uchish trayektoriyasiga bog'liq bo'ladi. Trayektoriya qanchalik tik bo'lsa, ko'krak qafasi tekisligi gorizontalgacha shunchalik yaqin bo'ladi, bunda to'pning tushish burchagi uning qaytish burchagiga teng bo'lishini hisobga olish lozim bo'ladi.

3.7.2. To'pni ko'krak bilan qabul qilishga o'qitish

Avval qabul qilishni bajarish uchun zarur bo'ladigan ikkita harakatdan ikkinchisini egallash kerak bo'ladi, chunki uni bajarish texnik jihatdan anchagina oson.

O'qitishda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, og'ir to'p ko'krak qafasiga kelib urilganda og'riq berishi mumkin, bu o'yinchida ma'lum bir to'pdan qo'rqish hissini chaqirishi mumkin. Shu sababli ehtiyotkorlik nuqtai-nazaridan avval-boshda yumshoq to'p bilan mashq qilish tavsiya qilinadi.

Boshlayotganlarni o'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

- 1) harakatlarni to'psiz bajarish. O'rganuvchilar to'pni ko'krak bilan qabul qilishda zarur bo'ladigan tayyorgarlik mashqlarini mashq qiladi. Boldir-oyoq va tizza bo'g'inlarida prujinasimon harakatlar bajariladi;

2) ko'krakka qo'yilgan va qo'l bilan ushlab turiladigan to'ldirilgan to'p bir paytda oyoqlarni keskin to'g'irlash bilan siltab yuqoriga irg'atiladi. Yuqoriga irg'atilgan to'p qo'llar bilan ushlab olinadi;

3) 2-3 m masofadan sherik tomonidan yuqoriga tashlangan to'pni ko'krak bilan qabul qilish. Ko'krak bilan qaytarilgan to'p ikki qo'llab ushlab olinadi;

4) shu mashqning o'zi, faqat to'pni qabul qilish yugurib kelish bilan bajariladi;

5) tashlab berilgan to'pni yugurish paytida chorak yoki yarim burilishni bajarish bilan qabul qilish;

Ko'krak bilan qabul qilishga o'qitish tartibi:

1) harakatni dastlab to'psiz ikki taktda bajarish. Birinchi takt – o'yinchilar tizzalarni oldinga chiqaradi va tananing yuqorigi qismini orqaga egadi, ikkinchi takt – tizzalarni to'g'irleydi va tanani tez oldinga tashlaydi;

2) o'yinchi joyida turish bilan 5-6 m masofadan unga ko'krak balandligida tashlangan to'pni yumshoq qabul qiladi;

3) o'yinchi joyida turish bilan katta masofadan yerga parallel qilib kuchli tashlangan to'plarni qabul qiladi;

4) 2- va 3-mashqlardagining o'zi, faqat yugurish paytida yoki undan keyin;

5) 4-mashqdagining o'zi, biroq o'rganuvchi to'pni qabul qilish bilan bir paytda o'ngga yoki chapga buriladi, uzatma berishga yoki to'pni olib yurishga tayyorlanadi.

3.7.3. To'pni ko'krak bilan qabul qilishdagi xatolar

1. Ko'krakning yon tekisligi to'pning harakat yo'nalishiga perpendikulyar emas. To'p ko'krakdan yon tomonga qarab sakraydi.

2. Tik egri trayektoriya bo'yicha kelayotgan to'pni egallashga shuning uchun muvaffaq bo'linmaydiki, shug'ullanuvchilar ko'krak qafasini to'pga muvaffaqiyatli qo'ya olmaydi. Ko'pincha ular tananing yuqorigi qismini orqaga yetarlicha tortmaydi va to'p ko'krakdan sirg'alib ketadi.

3. Futbolchi ko'kragini orqaga tashlashga kechikadi. Natijada to'p yerga qarab sakramaydi. Bundan tashqari, bunda so'ndiruvchi kuch bo'lmaydi. To'p ko'krakka kuchli kelib uriladi, shundan keyin o'yinchidan juda uzoqqa sakraydi. O'yinchi to'pni kuzatmaydi, shundan to'p bo'yinga yoki iyakka uriladi.

3.8. To'pni bosh bilan qabul qilish

Bir qism yarim baland to'plarga, ayniqsa baland to'plarga normal sharoitlarda o'yinchilar faqatgina boshi bilan yetishi mumkin bo'ladi.

Yaqinlashayotgan to'pni bosh bilan urish taktik mulohazalardan kelib chiqish bilan har doim ham maqsadga muvofiq bo'lavermaydi. Ba'zan uni o'yinchining o'zi egallagan ma'qul.

To'pni bosh bilan qabul qilish — uni qabul qilishning eng qiyin usullaridan biri bo'lib hisoblanadi. boshning to'pni qabul qiladigan peshona qismi yetarlicha qattiq va to'p undan osongina sakrab ketadi. Bosh to'pning kuchini, masalan, son yoki qoringa qaraganda anchagina kam so'ndiradi. Hech bo'lmaganda o'rtacha kuch bilan uchayotgan to'pni qabul qilish uchun futbolchi o'zining harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Bo'g'inlar va mushaklarni bir paytda, muvofiqlashgan va tez bo'shashtirish to'pning tezligini so'ndirish va uni egallash imkonini beradi.

To'p bosh bilan eng chekka holatlarda qabul qilinadi, Agar mumkin bo'lsa, uni shunchaki bosh bilan qaytargan ma'qul.

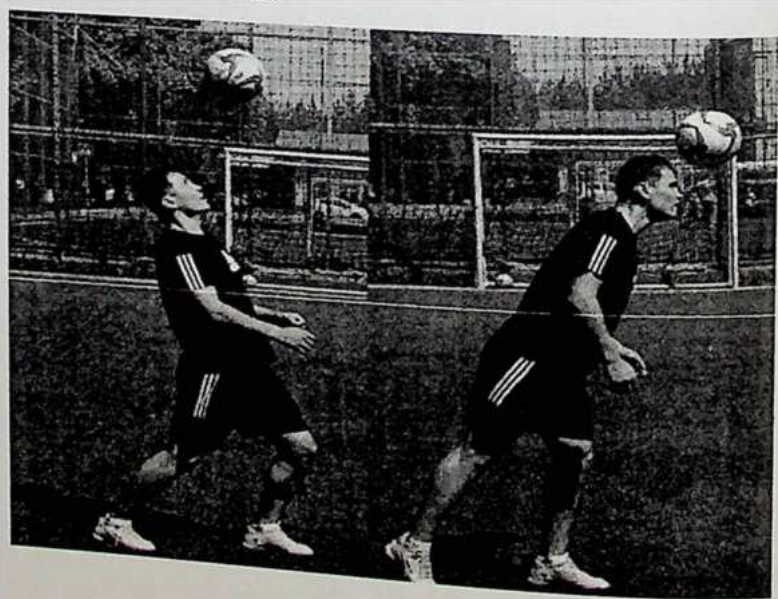
To'pni bosh bilan qabul qilish o'yinni sekinlashtiradi. U boshdan yana

yuqoriga qarab sakraydi, bu qadrli lahzalarning yo'qotilishiga olib keladi. Bu paytda vaziyat o'zgarishi mumkin, agar to'p uzoqqa sakrasa, raqib osongina o'yinga aralashadi, uni hatto egallab olishi ham mumkin.

IV BOB. TO'PNI BOSH BILAN QABUL QILISH TEXNIKASI

To'pni mumkin qadar tezroq va mumkin qadar yuqoriroq nuqtada qabul qilishga intilish lozim. Bu to'pni qabul qilishda uni mumkin qadar uzoqroq yo'l bilan kuzatib qo'yishni ta'minlash uchun kerak bo'ladi.

Uchib kelayotgan to'p tizzadan biroz bukilgan oyoqlarni yoyish bilan kutiladi. To'p yaqinlashganda unga qarab barmoqlarda ko'tarilish, ya'ni unga qarab intilish kerak bo'ladi. Tana deyarli to'g'ri bo'ladi, qo'llar yon tomonlarda bo'lish bilan muvozanatni ushlaydi. Bo'yinni egish va boshni biroz oldinga egish bilan to'p diqqat bilan kuzatiladi. Harakatda qanchalik ko'p bo'g'inlar va mushaklar qatnashsa, to'pning kuchini shunchalik ko'p so'ndirish mumkin bo'ladi.



106-rasm.

To'p peshonaga kelib urilgandan keyin kuchini yo'qotadi, o'yinchining oldiga tushadi. To'pning tezligini ko'proq samarali so'ndirish uchun faqatgina tizzalarni bukish va tanani egish ko'pincha yetarli

bo'lmaydi. Yana orqada turgan oyoq bilan orqaga unchalik katta bo'lmagan qadam tashlash, shu tariqa tizzani yanada kuchliroq bukish kerak bo'ladi. Shu tufayli tanani yanada ko'proq egish mumkin bo'ladi, chunki orqaga ketgan oyoq tanaga yaxshi tayanch bo'lib xizmat qiladi. Orqaga tashlash ko'proq uzun yo'l bo'yicha sodir bo'ladi, shundan kelib chiqqan holda, to'pning tezligini so'ndirish ham ko'proq samarali bo'ladi (106-rasm).

Ba'zi bir futbolchilar zarbani zaiflashtirish uchun oyoqni kuchli bukadilar va shunchalik pasayadilarki, bunda to'pni deyarli tizzalab qabul qiladilar.

4.1. To'pni bosh bilan qabul qilishga o'qitish

To'pni bosh bilan qabul qilish — futbol texnikasining eng qiyin bo'limlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Shu sababli unga faqatgina yetarlicha texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchilar o'qitiladi.

Priemga o'qitishda quyilgan yengil, yumshoq yoki kam shishirilgan to'pdan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunday to'plar kuchli sakramaydi va tananing yuqorigi qismini orqaga egishni boshlash va boshni tashlash momentini yaxshi "his qilish" imkonini beradi.

To'pni bosh bilan qabul qilishga o'qitishni faqatgina futbolchining mos keluvchi tayyorgarlik darajasida boshlash mumkinligi sababli, o'qitishning borishini juda maydalab yubormaslik lozim bo'ladi.

Priemga o'qitishni quyidagi ketma-ketlikda olib borish tavsiya qilinadi:

1) o'yinchi o'zi-o'ziga quyilgan yoki yengil to'pni unchalik baland ko'tarmasdan tashlaydi, yuqorida tasvirlangan usul bilan uni peshona bilan to'xtatishga harakat qiladi. Quyma to'pni boshdan 8-10 sm dan balandga tashlamaslik lozim;

2) shu mashqning o'zi, faqat yaxshilab shishirilgan to'p bilan, uni juda balandga tashlamaslik lozim (boshning ustidan 20-25 sm dan oshiq bo'lmagan balandlikda);

3) joyida turish bilan 1,5-2 m masofadan qarshida turgan sherigi tomonidan tashlab berilgan to'pni to'xtatish, to'pning uchish trayektoriyasining yuqori nuqtasi boshdan biroz balandda bo'lishi lozim;

4) shu mashqning o'zi, faqat sherik to'pni kattaroq masofadan va balandroq qilib tashlaydi;

5) 5-6 m masofadan tashlangan to'pni yugurish paytida yoki undan keyin egallash.

4.1.2. To'pni bosh bilan qabul qilishdagi xatolar

Tez-tez uchraydigan xato shundan iboratki, o'rganuvchi tanasi va boshini orqaga tashlashga kechikadi. To'p qattiq yuza bilan to'qnashadi va keragidan uzoqqa sakraydi. Tanani orqaga tashlashni kech boshlagandan ko'ra, ertaroq boshlagan ma'qul.

Faqatgina tananing yuqorigi qismi yoki faqatgina tos-son bo'g'ini orqaga tashlanganda ham priemni bajarishda xato qilinadi, ya'ni o'rganuvchi oyoqlarni ishlatish kerakligini esdan chiqarib qo'yadi. Natijada to'pni qarshi olishi kerak bo'lgan yuza keragidan ko'ra qattiqroq bo'ladi va to'p uzoqqa sakraydi.

4.2. Bosh bilan o'ynash

Bunday leganda biz to'pga bosh bilan zarba berish orqali uni yo'naltira olish va uzata olishni tushunamiz.

Bizning zamonamizda to'pga bosh bilan zarba berish yoki uni bosh bilan uzatish — futbol texnikasining muhim elementlaridan biri bo'lib,

taktika tomonidan talab qilinadigan zarurat bo'lib hisoblanadi.

Zamonaviy futbolning xarakterli chizgisi — to'pni mumkin qadar yerga yaqin qilib ushlash hisoblanadi. odatda o'yinning klassi qanchalik yuqori bo'lsa, o'yinchilar to'pni bir-biriga shunchalik pastlatib uzatadi. Tabiiyki, bu holdayam umumlashtirishlar qilish yaramaydi. O'yinning ba'zi bir momentlarida to'pni havoga ko'tarish zarur bo'ladi. Masalan, zarbalarni qaytarish, uzun diagonal uzatmalarni esga olishimiz mumkin. Umuman olganda, agar raqibni yerda aldab bo'lmasa, u holda havoda o'ynashdan foydalanish lozim bo'ladi.

O'yinni yerlatib olib borish yarim baland va baland uzatmalarni qo'llashni istisno qilmaydi, ba'zan hatto talab qiladi.

Biz to'pni tezda egallashga, shuningdek yuqorilatib uzatishga ham intilishimiz sababli to'pni bosh bilan uzatish mutlaqo tabiiy zarurat bo'lib hisoblanadi. bunday o'ynash futbolchining, u hoh himoyachi bo'lsin, hoh hujumchi bo'lsin, texnikasini anchagina oshiradi.

Hujum harakatini muvaffaqiyatli yakunlash yoki raqibning hujumini muvaffaqiyatli qaytarish ko'pincha bosh bilan yaxshi zarba berishning natijasi bo'lib hisoblanadi. Aynan shu sababli zamonaviy futbol asosan yerlatib o'ynash asosida quriladi degan fikrga tayanish bilan bosh bilan o'ynashning ahamiyatiga yetarlicha baho bermaslik mumkin emas.

To'pni bosh bilan uzatish zamonaviy futbolning asosiy talabi — tezkorlikka katta darajada javob bera oladi. Yaxshi o'yinchi to'p yerga tushishini yoki uning oyog'iga kelishini kutmaydi, aksincha, o'yin vaziyatiga mos ravishda to'pga tezroq ishlov berish usulini topishga intiladi. Shu tariqa qimmatli lahzalar qo'lga kiritiladi.

Futbolda bosh bilan o'ynash uchun imkoniyatlar ko'p. Darvozaga

bosh bilan berilgan yaxshi, aniq va kuchli zarba xavflilik bo'yicha oyoq bilan berilgan qudratli zarbadan qolishmaydi. Baland uchayotgan to'pni bosh bilan hohlanadigan yo'nalishda yo'llash mumkin. Agar to'pni hech kimga yo'llashning iloji bo'lmasa, uni bosh bilan to'xtatish mumkin. O'zining darvozasi oldida xavfli vaziyatlarni bartaraf qilishda bosh bilan o'ynash jiddiy afzallikni beradi. Yugurish paytida ham to'pni hech bir qiyinchiliksiz uzatish mumkin.

Bosh bilan o'ynashning keng qo'llanilishi uning futbol texnikasining muhim elementlaridan biri ekanligidan dalolat beradi.

4.3. Zarba yuzasini tanlash

Nazariy jihatdan to'pga boshning har qanday joyi bilan zarba berish mumkin, bunda to'p kerakli yo'nalishda uchsa bo'lgani. Lekin baribir to'pni mumkin qadar peshona bilan uzatgan ma'qul. Agar boshlayotganlarda to'pga bosh bilan berilgan dastlabki zarbalar og'riqli bo'lgan bo'lsa, bu noxush holatlar keyinchalik ham o'qishni tormozlaydi. Shu sababli dastlabki paytlarda o'rganuvchi to'pga peshona bilan zarba berishini qat'iy talab qilish zarur bo'ladi.

Bosh chanog'ining peshona qismi eng qattiq bo'lib, to'pni peshona bilan urish kamdan-kam hollarda og'riqli bo'ladi. Bundan tashqari bu zarbalar peshonaning nisbatan yassi yuzasi tufayli to'pga kerakli yo'nalishni bera oladi. Shu bilan birgalikda, peshona bilan o'ynash futbolchiga unga qarab uchayotgan to'pni hech bir qiyinchiliksiz kuzatish imkonini beradi, bu juda muhim bo'ladi.

Peshona bilan zarba berish taktik jihatdan ham afzalroq bo'ladi, chunki to'pni yo'naltirish maqsadga muvofiq bo'ladigan yo'nalishni tanlash mumkin bo'ladi (hatto to'pga bosh bilan zarba berishga tayyorgarlik

ko'rayotgan paytdayam).

Yuqorida aytilganlar bizga boshlayotganlarni o'qitishda dastlab faqatgina peshona bilan zarba berishni qo'llash zarur deya ta'kidlash imkonini beradi.

4.3.1. Bosh bilan qaytarilgan to'pning kuchi va zarba yuzasi

Bosh bilan o'ynash texnikasi to'pga qanday zarba berishga bog'liq ravishda o'zgaradi: oldinga, yon tomonga, yerda turib yoki sakrash paytida.

Zarba berishning qaysi turi to'g'risida gap bormasin, asosiysi, harakatda tananing mumkin qadar ko'proq mushaklari qatnashishi bo'lib hisoblanadi. Bu, bir tomondan, to'pni aniq yo'naltirishga yordam beradi, ikkinchi tomondan bosh bilan zarba berish kuchidan maksimal foydalanishga ko'maklashadi.

Joyida turib bosh bilan o'ynashda, zarba kuchini yugurib kelish yoki sakrayotganda yerdan itarilish yordamida oshirishning iloji bo'lmagan hollarda tananing massasidan shiddatli foydalanish ayniqsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Peshona bilan zarba berishda tananing massasidan foydalanish chegaralangan. Tanani beldan bukish kattaligi bo'yicha hech qachon, masalan, uni yon tomonga bukishdagi kabi bo'lmaydi. Shu sababli keyinchalik peshona bilan zarba berishning asoslarini o'zlashtirgan o'rganuvchiga to'pga peshonaning yon tomoni bilan zarba berishiga ruxsat berish mumkin. Bunda o'yinchi to'pning qarshisida emas, yon tomonida turadi va maydonni unchalik yaxshi ko'rmaydi, biroq tanani yon tomonga egish tufayli anchagina katta kuch bilan zarba berishi mumkin. Zarbaning aniqligi orqa planga chekinadigan holatlar esa futbolda tez-tez uchraydi.

4.4. Bosh bilan zarba berishning tasnifi

Zarba peshonaning o'rtasi, uning yon qismi, va majbur bo'lingan holatda – boshning orqa qismi bilan amalga oshirilishi mumkin.

To'p oldinga, orqaga yoki yon tomonga yo'naltirilishi mumkin.

To'pga bosh bilan zarbani joyida turib va yugurish paytida, yerda turib yoki sakrash bilan berish mumkin.

4.4.1. Peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

Tik turgan holatdan peshonaning o'rtasi bilan oldinga zarba berish

Tik turgan holatda bosh bilan o'ynash texnikasi oson o'zlashtirilishi sababli boshlayotganlarni bu elementga o'qitishni shundan boshlash tavsiya qilinadi.

Biz aniqlaganimizdek, harakatda qanchalik ko'p mushaklar ishtirok etsa, bosh bilan o'ynashning kuchi va ishonchliligi shunchalik katta bo'ladi. Bu maqsadga erishish uchun faqatgina bo'yin va boshning mushaklaridan emas, oyoqlar va tana mushaklaridan ham foydalanish kerak bo'ladi.

Tik turgan holatdan peshonaning o'rtasi bilan oldinga zarba berish texnikasi

Bu zarbada o'yinchi stoyka holatini qabul qiladi, biz uni tayyorgarlik ko'rish holati yoki yondashish deb ataymiz. Stoyka holatida oyoqlar yoyilgan, tizza va boldir-oyoq bo'g'inlaridan bukilgan, tana biroz oldinga egilgan, qo'llar tirsakdan biroz bukilgan bo'ladi.

Tayyorgarlik holatidan tananing yuqorigi qismi orqaga egiladi. Orqaga egilishga imkon qadar bo'yinning harakati hamrohlik qilishi lozim. Tanani egish bilan bir paytda tizzalar kuchli bukiladi.

Ana shu holatdan to'pga bosh bilan zarba berish amalga oshiriladi.

Sonlardan keskin harakat bilan o'yinchi tananing yuqorigi qismini oldinga tashlaydi, va bo'yinni qattiq siltash bilan to'pga boshi bilan zarba beradi. Tananing yuqorigi qismini oldinga tashlash kuchi bir xil bo'lmaydi va to'p uchayotgan balandlikka bog'liq bo'ladi. Agar u bosh balandligida katta kuch bilan uchayotgan bo'lsa, zarba paytida tizzalarni keskin to'g'irlash bilan taning yuqorigi qismini siltashni kuchaytirish mumkin. Orqada turgan oyoq bilan qadam qo'yish ham mumkin, bu zarba paytida tananing massasidan yaxshiroq foydalanish imkonini beradi (107-rasm).

Pastlab kelayotgan to'pni bosh bilan qaytarishda oyoqlarning kuchli ishlashiga unchalik zarurat bo'lmaydi. Bunday holda to'pga kattaroq zarba kuchini berishga tana sodir qiladigan ko'proq uzun yo'l ko'maklashadi.



107-rasm.

Harakat tugagandan keyin tananing yuqorigi qismi egilgan holatni egallaydi (107-rasmga qaralsin). Siltanish katta bo'lgan taqdirda qo'llar biroz orqada bo'lib qoladi.

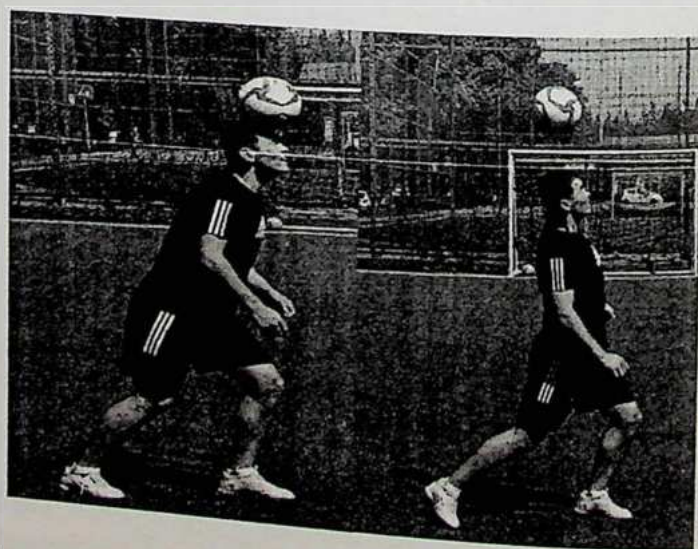
Tik turgan holatdan peshonaning o'rtasi bilan oldinga zarba berishga o'qitish

Futbolchi tayyorgarlik holatini egallaydi, shu holatdan priemni quyidagi tartibda o'rganadi:

1) dastlab zarba berishdagi harakatlar to'psiz ikkita taktda o'rganiladi. Birinchi takt – tizzalarni bukish va tanani orqaga tashlash, ikkinchi takt — tizzalarni to'g'irlash, barmoqlar uchiga ko'tarilish va tanani keskin oldinga siltash. Harakatning birinchi qismini – sekin, ikkinchi qismini — mos keluvchi komanda bo'yicha tez va kuchli bajarish kerak bo'ladi;

2) keyingi bosqichda ikkita takt asta-sekin birlashadi, biroq mashq haliyam to'psiz bajariladi;

3) so'ngra to'liq harakat erkin bajariladi, biroq haliyam to'psiz bajariladi;



108-rasm.

4) o'rganilgan harakat bilan harakatsiz turgan to'pga zarba berish. To'p shiftga yoki darvoza to'siniga mos keluvchi balandlikka osiladi

(halqaga, arqonga va hokazo). O'rganuvchi tayyorgarlik holatini egallaydi harakatsiz osilib turgan to'pga avval ikkita taktda (1-mashqqa qaralsin), so'ngra erkin zarba beradi (108-rasm);

5) shug'ullanuvchilar juft-juft bo'lib turadi. Har bir juftlikka to'p beriladi. To'plar yetishmagan taqdirda o'rganuvchilar aylana bo'lib (yoki yarim aylana bo'lib) turadi, ulardan bittasi o'rtada turadi. O'rganuvchilar tayyorgarlik holatidan to'pni ikki qo'llab o'zining boshi ustiga 1 m dan oshiq bo'lmagan balandlikka irg'itadi. Tushayotgan to'pni o'rganilgan harakat – peshonaning o'rtasi bilan sherigiga yoki aylananing (yarim aylananing) o'rtasidagi o'yinchiga uzatadi. Bosh bilan zarba berish yaxshi o'zlashtirilgandan keyin to'pni balandroqqa irg'itish mumkin. Bu holda mashq murakkablashadi, chunki to'p kattaroq kuch bilan tushadi.

To'pni o'yinchining tanasi oldidan o'tadigan chiziq bo'yicha tashlashga intilish lozim bo'ladi. Faqat shu holatdagina uni yerga texnik jihatdan to'g'ri yo'llash mumkin bo'ladi:

6) o'rganuvchilar juft-juft bo'lib yarim aylanada turish bilan unchalik katta bo'lmagan masofadan to'pni ikki qo'llab bir-biriga shunday tashlaydiki, bunda to'pni boshi bilan qaytaradigan o'yinchi joyidan jilmasdan uni sherigining qo'liga qaytaradigan bo'lsin (aylana yoki yarim aylananing o'rtasida turgan o'yinchi to'pni boshi bilan urmaydi, faqat tashlab beradi).

Futbolchilar boshni oldinga harakatlantirishni o'zlashtirgandan keyin uzluksiz mashqlarga o'tish mumkin, ular unchalik katta bo'lmagan guruhlarda o'yin yoki musobaqa shaklida bajariladi 6-mashqqa qaralsin). Qiyinroq mashqlar, o'quv o'yinlari va musobaqalar keyinroq o'tkaziladi.

Tik turgan holatdan peshonaning o'rtasi bilan yon tomonga zarba berish

Tik turgan holatdan yon tomonga zarba berish juda murakkab bo'lib, diqqat-e'tiborli bo'lish va nisbatan tezkor harakatlarni talab qiladi. Bunday zarbadayam to'p yon tomonga peshona bilan yo'llanadi. Zarba berishda peshonani o'nggayam, chapgayam harakatlantirish mumkin emas, chunki bunday harakatda biz aniqlagan tamoyil buziladi (bosh bilan beriladigan zarbalarda mumkin qadar ko'proq mushaklar va mumkin qadar katta tana massasi qatnashishi lozim).

Noto'g'ri texnikadan foydalanadigan o'yinchilarga u boshi bilan zarba berishga bor kuchini berayotganday, to'p esa yetarlicha tez uchmayotganday bo'lib tuyuladi. Buning sababi nimada? Fizikadan ma'lumki, massasi bo'yicha bir xil sharlar to'qnashganda zarba energiyasi yig'indi energiyaga aylanadi. O'yinchining boshi to'p bilan to'qnashganda biz turlicha massali sharlar bilan ish ko'ramiz. Bundan tashqari, o'zgarishlar ularning to'qnashish jarayonida energiya yo'qolishi jarayonida ham vujudga keladi. Biroq agar kuch peshona bilan to'pning markaziga berilsa, u holda zarbadan maksimal darajada foydalanilishini ko'rish qiyin emas.

Agar zarba peshona bilan to'pning markaziga berilmasa, qo'yilgan kuchning bir qismi yo'qoladi. To'p aylanishni oladi va uning uchish yo'nalishi o'zgaradi. To'g'ri, ba'zan to'pni aylantirib uzatish va unga sirg'aluvchan harakatni berish zarur bo'lishi mumkin.

Tik turgan holatdan peshona bilan yon tomonga zarba berish texnikasi

Peshonaning o'rtasi bilan yon tomonga zarba berishda ham oyoq va tana mushaklari katta rol o'ynaydi.

Tik turgan holatdan yon tomonga zarba berish harakatlar texnikasi

bo'yicha oldinga zarba berishga o'xshash. Farq – egilish yo'nalishi va tanani tashlashda bo'ladi.

Tayyorgarlik holati xuddi oldinga zarba berishdagi kabi. Harakatning birinchi qismi — tana va bo'yin orqaga tashlanadi, shu bilan bir paytda kerakli yo'nalishda burilish bajariladi. Tanani egish va burish bilan bir paytda tizza va boldir-oyoq bo'g'inlarida kuchli bukilgan oyoqlar ham shu yo'nalishda buriladi.

Harakatning ikkinchi qismi – zarbaning o'zi – xuddi bosh bilan oldinga zarba berish kabi bajariladi (109-rasm). To'pni qaysi tomonga yo'naltirish mo'ljallanayotganiga bog'liq ravishda tayyorgarlik stoykasida oyoqlarning holati almashtiriladi.



109-rasm.

Agar to'pni o'ng tomonga yo'llash kerak bo'lsa, u holda o'ng oyoq orqada bo'lishi lozim.

Chap tomonga zarba berishda chap oyoq orqaga qo'yiladi.

Tik turgan holatdan peshonaning o'rtasi bilan yon tomonga zarba berishga o'qitish

O'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

1) dastlab mashqlar to'psiz uchta taktda bajariladi. Birinchi takt – tana va bo'yinni orqaga egish, oyoqlarni bukish, ikkinchi takt – oyoqning tagida yon tomonga burilish, uchinchi takt – bir paytda tanani oldinga keskin tashlash bilan oyoqlarni to'g'irlash;

2) keyingi bosqichda birinchi ikkita taktni birlashtirish va ketma-ket bajarish mumkin. Uchinchi takt xuddi oldingi mashqdagi kabi;

3) keyingi o'qitish davomida osilgan to'p qo'llaniladi. O'rganuvchi uning qarshisida shunday turadiki, bunda to'p yon tomonda, taxminan bosh balandligida bo'lsin. Bu bosqichda to'pga zarba berish ikki taktda, so'ngra esa yaxlit qilib amalga oshiriladi;

4) o'rganuvchilar uch kishidan iborat guruhlariga bo'linadi va bir-biridan 2-3 m masofada uchburchak bo'lib saf tortadi. Ulardan biri qarshida turgan sherigiga to'pni ikki qo'llab yoy qilib pastdan uzatadi, ikkinchi o'yinchi uni bosh bilan uchinchi sherik tomonga yo'llaydi.

Oyoqlarning holatini kuzatish lozim bo'ladi. Agar bosh bilan zarba berish uchun zarur bo'ladigan harakatlar birin-ketin va bitta yo'nalishda bajarilsa, bu yerda xatolardan qochish mumkin. So'ngra yoyib qo'yilgan oyoqlarning holati almashtiriladi va bosh bilan zarbalar boshqa yo'nalishda beriladi.

Oyoqlarning holati bilan bo'ladigan qiyinchiliklar, tabiiyki, avval-boshda bo'ladi. Keyinchalik, harakatlar ishlab chiqilgandan keyin futbolchi ularni avtomatik tarzda bajaradi va oyoqlarning holati to'g'risida o'ylamaydi.

4.4.2. To'pni bosh bilan yon tomonga ko'chirib o'tkazish

Bu priem katta tezlik bilan uchayotgan to'pni uzatishlarda qo'llaniladi. O'yinchi bunday to'pni qarshi olgandan keyin boshni yengil harakatlantirish bilan (to'pga yengil teginish bilan) uning uchish yo'nalishini biroz o'zgartiradi. Bu harakatning texnikasi turlicha.

Ro'paradan uchib kelayotgan to'pni shunday harakat bilan ko'chiradiki, bunda to'p peshona bo'ylab sirg'alsin. Bunda boshni burish yetarlicha keskin bo'lishi lozim. To'p peshonaga tekkan momentda zarba kuchini pasaytirish uchun tananing yuqorigi qismini biroz orqaga berish kerak bo'ladi.

Bu priem o'yinchidan a'lo darajadagi koordinatsiyani talab qiladi. Boshlayotganlar unga o'qitilmaydi. Uni seksiyalardagi mashg'ulotlarda ko'rsatib berish yetarli bo'ladi.

Yon tomondan uchib kelayotgan to'pni ko'chirib o'tkazish — anchagina oddiy vazifa bo'lib hisoblanadi. To'p peshonaga tekkan momentda bosh va tanani to'pning uchishiga qarama-qarshi tomonga keskin burish kerak bo'ladi. Natijada to'p bosh bo'ylab sirg'alish bilan yo'nalishni biroz o'zgartiradi va uchishni davom ettiradi (110 rasm).

To'pni ko'chirib o'tkazish — qiyin, biroq kutilmaganlik bo'yicha xavfli qurol bo'lib hisoblanadi, u ayniqsa hujumchi darvozaning oldida kurashayotganda qo'l keladi. Shu sababli, garchi o'yin davomida bu priyomdan foydalanishga ko'p murojaat qilinmasada, u bilan shug'ullanish lozim bo'ladi.

Tik turgan holatdan to'pni boshi bilan orqaga urib yuborish

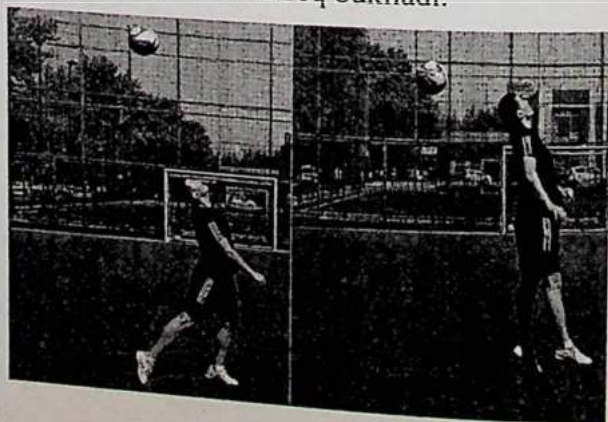
Bu priemga to'pni boshqachasiga uzatish imkoniyati yo'q bo'lgan eng chekka holatlarda murojaat qilinadi. Bu priemni ko'proq hujumchilar

himoyachilar bilan kurash olib borish davomida, to'pni peshona bilan oldinga yoki yon tomonga sherikka uzatishning iloji bo'lmagan hollarda qo'llaydilar. Orqaga urib yuborish sherikni bo'sh joyga olib chiqishda foydali bo'ladi. Hujummchi sakrash bilan to'pni orqaga, unga to'sqinlik qilayotgan raqibning orqasiga o'tkazib yuboradi.

To'pni bosh bilan orqaga urib yuborish kam qo'llaniladi, buning asosiy sababi shundan iboratki, bu priemdan raqibning xalaqit berishsiz foydalanish imkoniyati har doim ham bo'lavermaydi (ba'zan bu priemdan himoyachilar to'pni o'zining darvozaboniga berish uchun foydalanadilar). Chunki agar raqib sakrasa, yerda turgan futbolchida to'pni uzatish uchun juda kam imkoniyat qoladi. Bu priem sakrash bilan to'pni bosh bilan orqaga o'tkazib yuborish texnikasining asosi bo'lib hisoblanadi, shu sababliyam unga o'qitish lozim bo'ladi.

Tik turgan holatdan to'pni bosh bilan orqaga urib yuborish texnikasi

Bu priemni bajarish texnikasi oddiy. Oyoqlar tizza va boldir-oyoq bo'g'inlarida odatdagidan ko'ra kuchliroq bukiladi.



111-rasm.

Shu bilan birgalikda tana va bo'yin orqaga biroz egiladi. Oyoqlarni to'g'irlash bilan to'pga peshonaning yuqorigi qismi bilan zarba beriladi. Tana va boshni siltash faqatgina oyoqlarni keskin to'g'irlash bilan emas, balki sonlarni tez oldinga tashlash bilan ham kuchaytiriladi (111-rasm). To'pni peshona bilan orqaga urib yuborish tana va bo'yinni orqaga tashlash kattaligiga bog'liq bo'ladi.

Tik turgan holatdan to'pni bosh bilan orqaga urib yuborishga o'qitish

Bu priemga o'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

1) harakatni to'psiz ikki taktida bajarish. Birinchi takt – tayyorgarlik holatidan tizza va boldir-oyoq bo'g'inlarini chuqur bukish, tana va bo'yinni orqaga tashlash, ikkinchi takt – oyoqlarni keskin to'g'irlash va sonlarni oldinga chiqarish;

2) o'rganuvchilar to'pga bosh bilan zarba berish uchun zarur bo'ladigan harakatlarni bajaradilar (to'psiz);

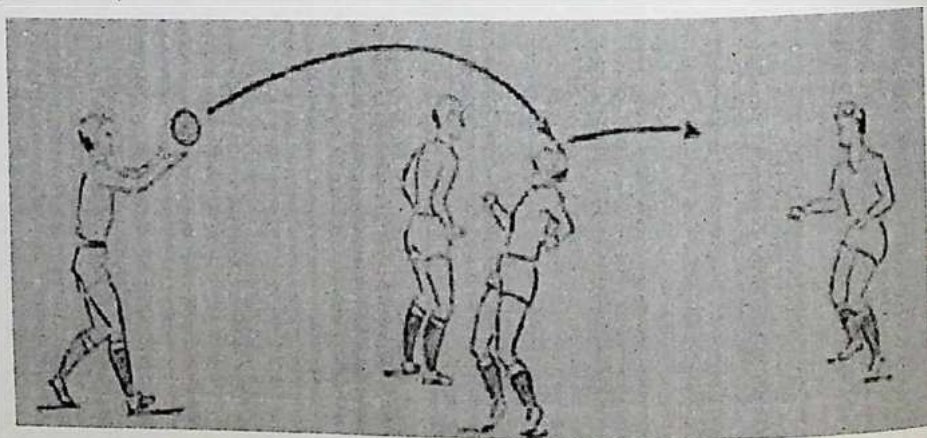
3) o'rganuvchi to'pni ikki qo'llab 2,5-3 masofaga o'ziga tashlaydi va uni boshi bilan orqada turgan sherigiga urib yuboradi;



112-rasm.

4) uch kishidan iborat guruhlar tuziladi. Ikkita chekkadagi o'yinchi yuzi bilan bir-biriga qarab turadi, biri to'pni ikki qo'llab o'rtada turgan o'yinchiga pastdan ko'tarib tashlaydi, u esa o'rganilgan harakat bilan to'pni boshi bilan orqada turgan sherigiga urib yuboradi. O'rtadagi o'yinchi to'pni boshi bilan urib yuborgandan keyin orqaga o'giriladi (112-rasm).

Agar to'plar yetarli bo'lmasa, o'rtaga bir nechta o'yinchini qo'yish mumkin, ular to'pni urib yuboradi, biroq so'ngra orqaga o'girilmaydi (113-rasm).



113-rasm.

Harakatlanish paytida to'pga bosh bilan zarba berish

Bunday zarba berish texnikasi umuman olganda tik turgan holatdan zarba berish bilan bir xil. Biroq u qiyinroq, chunki zarba harakatlanish jarayonida yoki bevosita u tugagandan keyin amalga oshiriladi, bunda to'pni qarshi olishga xotirjam tayyorgarlik ko'rishga vaqt bo'lmaydi.

To'pga zarba berish uchun nisbatan qulay holat darhol harakatlanish tugagandan keyin bo'ladi, shunda to'pga yondashish imkoniyati vujudga keladi, shundan keyin o'rganilgan zarba berishni amalga oshirish anchagina oson bo'ladi.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, harakatlanish paytida bosh bilan zarba berish texnikasi, to'p oldinga, yon tomonga yoki orqaga yo'llanishidan qat'iy nazar – tik turgan holatdan zarba berish texnikasi bilan to'liq mos tushadi. Biroq boshlayotganlar uchun bu zarbani bajarish qiyin kechadi, chunki futbolchilar uni harakatlanish bilan birlashtirishi va qisqa tayyorgarlikdan keyin zarba berishi lozim bo'ladi; demak yangi kelganlar butun diqqatini to'pga va priemni texnik jihatdan to'g'ri bajarishga qaratib olmaydi.

Harakatlanish paytida bosh bilan zarba berishni amalga oshirish yanada qiyinroq. Bunday vaziyatda to'pga to'p va harakatlanayotgan o'yinchi uchrashgan paytda zarba berish kerak bo'ladi. Ko'pincha vaziyat raqibning aralashuvi bilan murakkablashadi. Bu holda tayyorgarlik holatini qabul qilish mumkin bo'lmaydi, natijada zarba tananing yuqorigi qismi beradigan kuchdan mahrum bo'ladi, Harakatlanayotgan o'yinchining tezligi nafaqat bo'g'inlar va tananing ishini to'ldirib qolmasdan, ko'pincha ulardan o'tib tushadi.

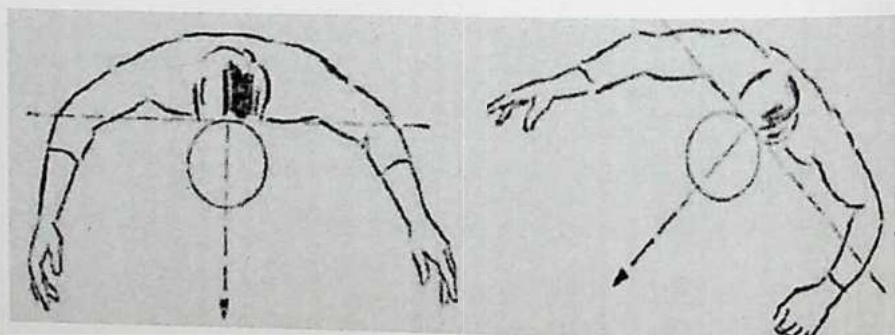
4.5. Harakatlanish paytida to'pga bosh bilan zarba berish texnikasi

Harakatlanish paytida to'pga bosh bilan zarba berish tik turgan holatda shunday zarba berishdan tayyorgarlik holatining yo'qligi bilan farq qiladi; to'piqlar, tizzalar va sonlardan unchalik samarali foydalanilmaydi, tananing yuqorigi qismini oldinga tashlash unchalik katta bo'lmaydi.

Biroq bu yerda ham bosh bilan zarba berishning asosiy tamoyili saqlanib qoladi: biz to'pga peshona bilan zarba beramiz, uning yuzasi har doim bosh bilan zarba berish yo'nalishiga nisbatan vertikal holatda bo'lishi lozim (114-rasm).



114-rasm.



115-rasm.

Harakatlanish paytida to'pni yon tomonga urib yuborish uchun boshning old qismini (peshonani) zarba berish mo'ljallanayotgan tomonga burish kerak bo'ladi (115-rasm).

4.5.1. Harakatlanish paytida to'pga bosh bilan zarba berishga o'qitish

Yugurish tugagandan keyin to'pga bosh bilan zarba berishga o'qitishda to'pni o'yinchiga ikki qo'llab pastdan tashlash kerak bo'ladi (3-4 m masofadan). Shunda o'yinchi o'z vaqtida to'pning tushishi kutilayotgan joyda bo'lib qoladi, tayyorgarlik holatini qabul qilishga ulguradi va tik turgan holatdan o'rganilgan usul bilan zarba beradi.

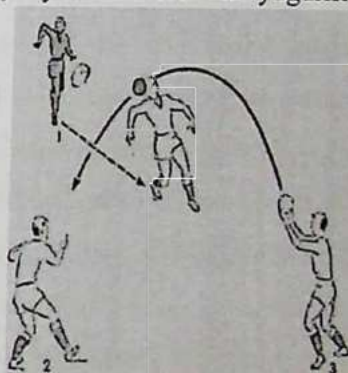
Harakat paytida bosh bilan zarba berishga o'qitishda to'pni pastdan

ikki qo'llab shunday tashlab berish kerakki, bunda o'rganuvchi aniq boshi balandligida uchib kelayotgan to'pni qarshi olsin. Dastlab o'yinchi yurish paytida to'pni sherigining qo'lga qaytaradi, keyinchalik esa – tez yugurish paytida qaytaradi.

Bu texnik usulga o'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

1) o'rganuvchilar juft-juft bo'lib turish bilan to'pni oldinga qaytaradi;

2) uch kishidan iborat guruhlarda to'pni yon tomonga qaytarish (116-rasm):



№ 3 o'yinchi to'pni tik, biroq qisqa

116-rasm.

trayektoriya bo'yicha № 1 o'yinchiga tashlaydi, u yugurib keladi va to'pni boshi bilan o'ng tomonga № 2 o'yinchiga yo'llaydi; so'ngra u to'pni № 3 o'yinchiga tashlaydi, bu o'yinchi to'pni boshi bilan № 1 o'yinchiga qaytaradi, № 1 o'yinchi esa № 2 o'yinchiga tashlaydi va shu tariqa davom etadi. So'ngra o'yinchilar boshqa yo'nalishda bosh bilan zarba berishni bajaradilar;

3) uch kishidan iborat guruhlarda to'pni orqaga qaytarish: o'yinchi unga to'pni tashlab beradigan ikkita sherigining o'rtasida turadi va yugurish paytida to'pni bosh bilan oldinga qaytaradi, so'ngra har bir zarbadan keyin yarim aylanishni bajaradi.

To'pning uchish trayektoriyasi bosh bilan zarba berish harakat paytida yoki harakat tugagandan keyin bajarilishiga bog'liq ravishda o'zgarishi mumkin.

4.5.2. Sakrash bilan to'pga bosh bilan zarba berish

Havoda bo'lgan to'pni egallash uchun ko'pincha birdaniga bir necha

kishi kurashga kirishadi. Bunda boshqalardan ko'ra balandroq sakragan o'yinchi yutadi.

Ravshanki, baland to'plarni egallash uchun kurashda ustunlik baland bo'yli futbolchilarda bo'ladi. Biroq bo'yning o'zi hali hamma narsani hal qilmaydi. Uchayotgan to'pga bosh bilan zarba berishda sakrovchanlik va aniq hisob-kitob ham muhim rol o'ynaydi. Ular sportchining baland bo'yi va mardonavorligi bilan birgalikda unga havodagi ustunlikni ta'minlaydi. Bo'yni o'stirib bo'lmaydi albatta, biroq yuqorida aytib o'tilgan sifatlarni izchil shug'ullanish bilan katta darajada rivojlantirish mumkin.

Yuqoriga sakrashni joyidan turib yoki yugurib kelish bilan bajarish mumkin, bunda qaysi usulni tanlash o'yin vaziyati bilan shartlanadi. Agar, masalan, ikkita o'yinchi bir-biriga yaqin turgan bo'lsa, orqada turgan o'yinchi faqatgina joyidan turib sakrashi mumkin. Agar ularning orasida ma'lum bir kenglik bor bo'lsa, to'pni yugurib kelish bilan qaytargan ma'qul, shunda balandroq sakrash mumkin bo'ladi.

Joyidan turib sakrashda itarilish ikki oyoqlab, yugurib kelish bilan sakrashda esa – bir oyoqlab bajariladi.

Sakrash bilan bosh bilan zarba berishni bajaradigan o'yinchi yaxshi diqqat-e'tiborga, rivojlangan mushaklarga ega bo'lishi, murakkab harakatlarni koordinatsiyalay oladigan bo'lishi lozim. Bunday zarbalarga faqat uddaburon futbolchilarnigina o'qitish mumkin.

Sakrashdan keyin futbolchi vaqtincha tayanch maydonini yo'qotishi ham bosh bilan zarba berishni murakkablashtiradi.

To'pga qachon zarba berish kerak: u yuqoriga uchayotgan paytdami yoki yuqori nuqtada bo'lgan paytdami, balki tushayotgan paytda zarba bergan ma'quldir? Bu borada umumiy qoida mavjud emas.

Ko'tarilayotgan to'pga sakrash bilan zarba berish asosan to'pni mumkin qadar uzoqqa yo'llash kerak bo'lganda amalga oshiriladi. Bu nisbatan oddiyroq usul bo'lib hisoblanadi. Unga raqib xalaqit bermayotgan himoyachilar to'pni bosh bilan shunday qaytaradilar.

To'pga bosh bilan yuqori nuqtada zarba berish katta mahoratni talab qiladi. To'p odatda eng yuqori sakrash nuqtasidan pastga asosan raqib uni boshi bilan qaytarishga harakat qilayotganda yo'llanadi.

Tushayotgan to'pga bosh bilan berilgan zarba odatda kuchsiz, "yumshoq" bo'ladi.

Tabiiyki, tasvirlangan zarbalarni bajarish texnikasi to'pga qachon zarba berishga bog'liq ravishda – uning uchish trayektoriyasining ko'tariluvchi qismidami, yuqori nuqtadami yoki tushuvchi qismidami – farq qiladi. Yuqori nuqtada o'yinchining tanasi bir lahzaga havoda turib qoladi, u to'pni ishonchliroq egallaydi va bosh bilan zarba berishda tananing yuqorigi qismining massasidan eng muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin bo'ladi. Ko'tarilayotgan va tushayotgan to'plar bilan ish ko'rishda ko'pincha og'irlik kuchiga qarama-qarshi harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi, bu tananing yuqorigi qismining massasidan foydalanishni qiyinlashtiradi. Shunday qilib, to'pga bosh bilan zarba berish sakrashning yuqori nuqtasida ko'proq natijali bo'ladi.

Endi harakatlanish paytida sakrash bilan to'pga bosh bilan zarba berish texnikasini ko'rib chiqamiz.

Ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berish

Bu zarba odatda raqib bilan yakkakurashga kirishgan paytda (117-rasm) yoki to'p boshdan biroz balandda uchib kelayotganda va yugurib kelish uchun vaqt bo'lmaganda qo'llaniladi.



117-rasm.

Ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berish texnikasi

Agar raqib bevosita yaqin joyda turgan bo'lsa, harakatni unchalik keng yoyilmagan oyoqlar bilan boshlash kerak bo'ladi (oyoq kaftlari o'rtasidagi masofa 15—20 sm). Oyoq kaftlari parallel holatda turadi yoki butsalarning uchlari biroz ichkariga burilgan bo'ladi.

Oyoqlar to'g'irlangan holatdan har ikkala tizzani kuchsiz bukish, qo'llarni orqaga uzoqqa tashlash kerak bo'ladi. Tananing yuqorigi qismi biroz oldinga egiladi. Shu holatdan itarilish boshlanadi: qo'llar keskin oldinga-yuqoriga tashlanadi, oyoqlar barcha bo'g'inlarda kuch bilan to'g'irlanadi va yerdan itarilish sodir bo'ladi. O'yin vaziyati va maqsadga bog'liq ravishda uchayotgan to'pga u uchish trayektoriyasining ko'tariluvchi yoki tushuvchi qismida yoki yuqori nuqtada bo'lganda zarba beriladi. Yuqori nuqtada zarba berishda tananing yuqorigi qismi va bosh biroz egiladi. So'ngra kutilmaganda qisqa harakat bilan (oldinga egilgan holda) to'pga zarba beriladi. Tanani siltash natijasida oyoqlar oldinga qarab intiladi, qo'llar esa orqaga ketadi. Ko'tariluvchi chiziq bo'ylab sakrashda

tananing yuqorigi qismidan foydalanib bo'lmisligi sababli, to'p aniq peshonaning o'rtasiga tegishi uchun bosh biroz orqaga olinadi. Tushuvchi chiziq bo'ylab sakrashda ham tana passiv bo'ladi, eng chekka holatda biz zarba kuchini oshirish uchun boshni oldinga egishdan foydalanishimiz mumkin.

Harakat boshlangandan to bosh bilan zarba berish tugaguncha to'pni kuzatish kerak bo'ladi.

Ikki oyoqda yerga qo'nish (118-rasm). Yerga tegish momentida boldir-oyoq va tizzalar kuchli bukiladi, bu yerga qo'nishni yumshatadi. Yerga qo'nishda va undan keyin darhol o'yinga qo'shilish uchun muvozanatni saqlash kerak bo'ladi. Buning uchun yerga qo'nishda oyoqlarni itarilishdagiga qaraganda biroz kengroq qilib qo'yish kerak bo'ladi. To'g'ri qo'nishga qo'llar bilan muvozanatni ushlash ham yordam beradi.

Ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan berilgan zarba oldinga, yon tomonga va orqaga yo'naltirilishi mumkin. Barcha hollarda itarilish texnikasi bir xil.

To'pga bosh bilan yon tomonga zarba berishda itarilishdan keyin tananing yuqorigi qismini to'pning hohlanadigan uchish yo'nalishida shunday burish kerak bo'ladiki, bunda zarba yo'nalishi, tananing

yuqorigi qismi va peshonaning yuzasi bir-biriga perpendikulyar bo'lsin. Tananing yuqorigi qismi burilganda u qandaydir bir vaqt davomida biroz



118-rasm.

orqaga ketadi, shu tariqa bosh bilan zarba berish momentida zarbaning zaruriy samarasiga erishiladi.

To'pga bosh bilan orqaga zarba berishda boshni keskin orqaga olish bilan uning kuchini biroz oshirish mumkin.

Ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berishga o'qitish

Bunday zarbalarga o'qitish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1) ikki oyoqlab sakrash va boshni harakatlantirish bilan to'psiz zarbani imitatsiyalaydigan mashqlar. Tanani burish bilan yon tomonga bosh bilan zarba berish uchun zarur bo'ladigan harakatlarni ayniqsa ko'p mashq qilish kerak bo'ladi;

2) ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan osilgan to'pga bosh bilan zarba berish. To'p boshdan 15—20 sm yuqoriga osiladi. Shug'ullanuvchi undan 20—30 sm masofada turadi;

3) juft-juft bo'lib bosh bilan oldinga zarba berishni mashq qilish, Sherik to'pni tik trayektoriya bo'yicha ikki qo'llab pastdan, 2-3 m masofadan tashlaydi;

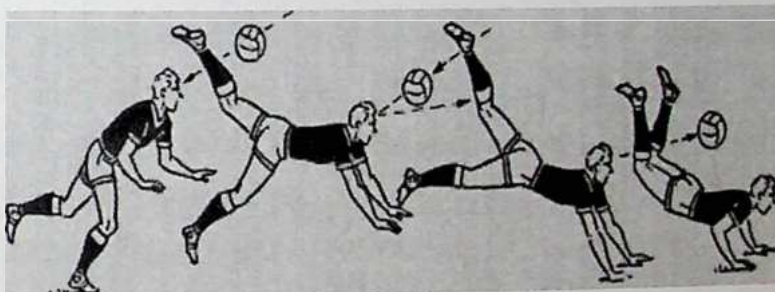
4) uch kishidan iborat guruhlarda to'pga bosh bilan o'ngga va chapga zarba berish mashqlari;

5) uch kishidan iborat guruhlarda to'pga bosh bilan orqaga zarba berish mashqlari, o'rtada turgan o'yinchi chekkada turgan o'yinchilardan biri tashlagan to'pni boshi bilan qaytaradi, so'ngra boshqa o'yinchiga qarab o'giriladi va undan to'p kutadi.

4.5.3 Tashlanish bilan bosh bilan zarba berish

Agar to'p bosh balandligida yoki undan pastroqda uchayotgan bo'lsa, ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan qaytarish ba'zan qo'llaniladi.

Boshqa usul bilan to'pga yetolmaydigan holatda bo'lgan o'yinchi ikki oyoqlab (ba'zan bir oyoqlab ham) itarilish bilan oldinga tashlanish bilan bosh bilan zarba berishni amalga oshiradi (119-rasm).



119 rasm.

Tashlanish bilan bosh bilan zarba berish texnikasi

Bunday zarba berish texnikasi yuqorida tasvirlangan texnikadan ko'p farq qilmaydi. Qo'llarni silkitish biroz kichikroq bo'ladi va asosan oldinga yo'naltiriladi. Qo'llarni silkitishning boshlanishida va oyoqlarni bo'g'inlarda to'g'irlashda tana biroz oldinga egiladi. Tananing og'irligi to'liq oyoqlarning tagiga o'tkaziladi.



120-rasm.

Tananing uchishi oldinga yo'naltiriladi. Natijada yerga qo'nishda yerga avval qo'llar va oyoqlar, so'ngra tana tegadi (120-rasm).

Tashlanish bilan bosh bilan zarba berishga o'qitish

Bu zarbaga o'qitishda ehtiyotkor bo'lish zarur bo'ladi. Dastlab yumshoq yerda (qum yoki o't) tashlanish va gorizontal uchish mashqlari bajariladi, so'ngra, ular o'zlashtirilgandan keyin bel balandligida osilgan to'pga bosh bilan zarba berish mashqlari bajariladi. O'rganuvchilar to'pga bosh bilan joyida turib, ikki oyoqlab itarilish bilan zarba beradilar. O'yinchi to'pdan 90—120 sm masofada turadi. Keyinchalik masofa asta-sekin oshiriladi.

Dastlabki mashqlarni qumning ustiga osilgan to'p bilan bajarish tavsiya qilinadi. Bunda o'rganuvchi harakatni bukilgan oyoqlarda o'tirgan holatdan boshlaydi.

So'ngra tashlanish bilan bosh bilan zarba berish juft-juft bo'lib o'rganiladi. O'yinchilardan biri to'pni ikki qo'llab pastdan qisqa, yarim baland trayektoriya bo'yicha tashlaydi, ikkinchisi esa uni boshi bilan tashlagan o'yinchining qo'lga qaytaradi; keyinchalik to'pni tashlab beruvchi bilan mashqni bajaruvchi o'rtasidagi masofa oshiriladi, tashlanadigan to'pning balandligi ham oshiriladi.

Yugurib kelishdan keyin bir oyoqlab itarilib sakrash bilan to'pga bosh bilan zarba berish

Bu zarba o'yinchi boshidan anchagina baland uchayotgan to'pga boshi bilan yetishni hohlaganda, yugurishni boshlashdan oldin esa unga yaqin joyda raqib bo'lmaganda bajariladi.

Sakrashdan oldin yugurish keladi, bu ikki oyoqlab itarilishga qaraganda balandroq sakrash imkonini beradi. Bundan tashqari yugurishdan olinadigan inersiya bosh bilan zarba berish kuchini oshiradi.

Biroq bu zarbaning qo'llanilishi chegaralangan, chunki yugurish

uchun kamida 2-3 m masofa talab qilinadi. Agar bunga sharoit bo'lmasa, futbolchi to'pga joyida turib, sakrash uchun yerdan ikki oyoqlab itarilish bilan boshi bilan zarba berishiga to'g'ri keladi, bunday zarbaning samarasi anchagina kichik bo'ladi.

Bir oyoqlab sakrash bilan bosh bilan zarba berish — futboldagi murakkab harakatlardan biri bo'lib hisoblanadi. Bu zarbada nafaqat o'yinchining bo'yi, balki uning sakrovchanligi va aniq hisob-kitob qilishi ham muhim bo'ladi.

Bir oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan oldinga zarba berish texnikasi

Bunday sakrashda harakatlar yugurish, "qisilish", itarilish, havoda ishlash (bosh bilan zarba berish), yerga qo'nishdan tashkil topadi.

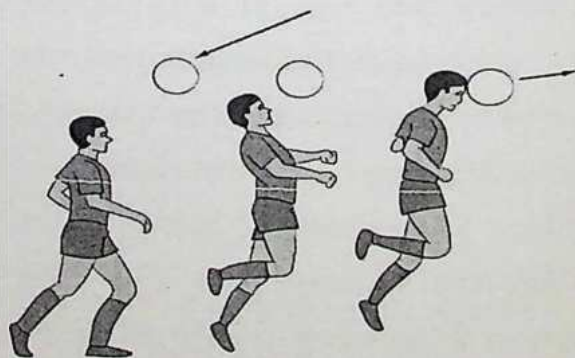
Yugurish. Odatda 5—6 m dan oshmaydi va o'zida keskin tezlashadigan yugurishni taqdim qiladi. Yugurish ritmi buzilmasligi lozim, o'yinchi mumkin qadar qadamini o'zgartirmasligi lozim. Yugurishning oxirgi qadami sakraydigan oyoqqa to'g'ri keladi.

«*Qisilish*». Sakraydigan oyoq bilan bajariladigan oxirgi qadamdan oldin "qisilish" fazasi boshlanadi, u og'irlik markazini tushirish va oyoq bilan itarilishdan tashkil topadi. Og'irlik markazi tovondan oyoq kaftiga ko'chiriladi.

Itarilish qisilishdan keyin keladi. Boldir-oyoq va tizzadan bukilgan itaruvchi oyoq shiddat bilan to'g'irlanadi. Oyoq kafti tanani yerdan itaradi. Tizzadan bukilgan ikkinchi oyoq baland ko'tariladi, uning inersiyasi esa tananing havoga ko'tarilishiga yordam beradi. Shuningdek sakraydigan oyoqqa qarama-qarshi qo'l ham ko'tariladi. Tananing yuqorigi qismi orqaga biroz bukilgan yoy holatini qabul qiladi.

Havoda ishlash (bosh bilan zarba berish). Tana uchishning cho‘qqisiga yetganda tananing yuqorigi qismi to‘liq orqaga tortiladi va go‘yo to‘pni “kutadi”. To‘p peshona balandligiga yetishi bilanoq tana keskin oldinga intiladi, bosh kuch bilan to‘pga uriladi. Tananing tez ishlashi natijasida oyoqlar birlashadi va oldinga chiqariladi, Qo‘llar orqaga tashlanadi.

Yerga qo‘nish — bosh bilan zarba berishning yakuniy qismi bo‘lib hisoblanadi. Qoidaga ko‘ra, yerga qo‘nish xuddi ikki oyoqlab itarilish bilan sakragandan keyin yerga qo‘nishdagi kabi ikki oyoqlab bajariladi. Ba‘zan faqat sakraydigan oyoq bilan qo‘niladi. Tizzalar bukiladi, qo‘llar muvozanatni ushlaydi (121-rasm). Bosh bilan bunday zarba berish usuli agar sakrashning yuqori nuqtasida amalga oshirilsa eng samarali bo‘ladi.



121-rasm.

To‘pning uchish trayektoriyasining chiquvchi va tushuvchi qismlarida to‘pga zarba berishda harakatlar texnikasi bizga ma‘lum bo‘lgan usuldan faqatgina unda tananing yuqorigi qismining faol yordami yo‘qligi bilan farq qiladi, u to‘pga ko‘tariluvchi chiziqda zarba berishda tananing havoga ko‘tarilish inersiyasi bilan to‘ldiriladi. Tushuvchi chiziqda to‘pga bosh bilan

zarba berishda kuch hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanmaydi.

To'pga bosh bilan yon tomonga zarba berish texnikasi

Bu zarbani bajarish texnikasining oldingi texnikadan katta farqi faqatgina to'pning yon tomonga yo'naltirilishidan iborat. Yerdan itarilishdan keyin tana havoga ko'tarilayotgan paytda u tos-son bo'g'inidan hohlanadigan yo'nalishda buriladi (122-rasm). So'ngra priem xuddi oldingi priem kabi bajariladi.



122-rasm.

Sakrash bilan bosh bilan orqaga zarba berish texnikasi

Bir oyoqlab itarilish bilan sakragandan keyin to'pni bosh bilan orqaga ham yo'llash mumkin. Bunda peshona to'p bilan sakrashning yuqori nuqtasida uchrashishiga intilish lozim bo'ladi.

Bosh bilan orqaga zarba berish texnikasi bosh bilan oldinga zarba

berish texnikasidan faqatgina havoda ishlash bilan farq qiladi. Yerdan itarilgandan keyin biroz orqaga egilgan tana yoyi bosh bilan zarba berish paytida ham saqlanib qoladi, Buning ustiga, u yanada yaqqol ifodalangan bo'lib qolishiyam mumkin (123-rasm).

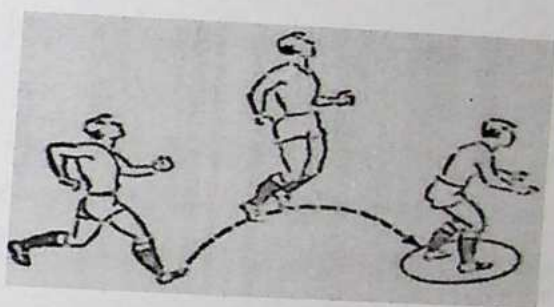


123-rasm.

Bir oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berishga o'qitish

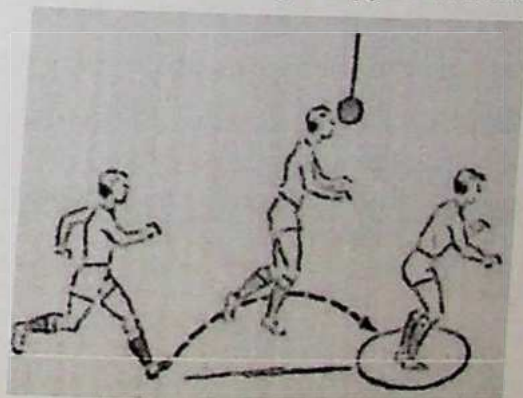
Bu zarbalarga o'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

- 1) 3-4 qadai yugurishdan keyin harakatlarni to'psiz erkin bajarish. O'rganuvchi berilgan momentda qaysi tomonga – oldinga, yon tomonga yoki orqaga harakatni o'rganayotganiga bog'liq ravishda tasavvurdagi to'pni boshi bilan qaytaradi;
- 2) shu mashqning o'zi, biroq yuguruvchining oldida 5-4 m masofada u shundan itarilishi lozim bo'lgan chiziq tortiladi. O'rganuvchi sakrash paytida tananing vertikal holatini saqlashga harakat qilishi uchun yerga qo'nish joyini ham belgilab qo'yish tavsiya qilinadi (124-rasm);



124-rasm.

3) to'p itarilish va yerga qo'nish joylari orasiga boshdan 20-40 sm balandga osib qo'yiladi. O'rganuvchilar 1-2 qadam yugurib kelib sakragandan keyin harakatsiz osilib turgan to'pga zarba beradi (125-rasm);



125-rasm.

4) shu mashqning o'zi, biroq o'yinchilar to'pga yon tomonga va orqaga zarba beradi;

5) mashqlarni juftliklarda bajarish. O'yinchilardan biri to'pni ikki qo'llab pastdan 3-4 m masofada turgan sherigiga tashlaydi, u esa sakrash bilan to'pni boshi bilan tashlagan o'yinchining qo'liga qaytaradi;

6) uch kishidan iborat guruhlarda to'pni bosh bilan orqaga urib yuborish. Bitta o'yinchi o'rtada turadi va chekkadagi o'yinchi tomonidan tashlab berilgan to'pni boshi bilan chekkada turgan boshqa o'yinchiga

o'tkazadi, so'ngra orqaga o'giriladi va orqaga qaytarib tashlangan to'pni boshi bilan qarama-qarshi yo'nalishda o'tkazadi;

7) uch kishidan iborat guruhlarda to'pni bosh bilan yon tomonga qaytarish. Uchta o'yinchi uchburchak bo'lib turadi. Ulardan biri yugurib kelib sakragandan keyin unga ro'paradan tashlangan to'pni sherigi tomonga qaytaradi;

8) o'rganuvchilar bir oyoqlab itarilib sakrash bilan tebranayotgan osilgan to'pga oldinga, orqaga va yon tomonga zarba beradilar.

4.6. Peshonaning yon qismi bilan zarba berish

Bunday usul bilan to'pni bosh bilan eng katta masofaga qaytarish mumkin. Peshonaning yon qismi bilan zarba berishni raqibdan "qutilish" maqsadida va darvozaga zarba berish uchun ham qo'llash mumkin.

Turgan joyida va harakatlanish paytida peshonaning yon qismi bilan zarba berish

Kirish qismida aytib o'tilganidek, ba'zi bir o'yinchilar ma'lum bir vaziyatlarda peshonaning old qismi bilan emas, zarba yo'nalishining yon tomonida pozitsiya egallash bilan peshonaning o'ng yoki chap qismi bilan to'pga zarba beradilar. Bunday zarba berish ko'pincha majburiy bo'lishi va darvoza oldidagi xavfni bartaraf qilishni maqsad qilib qo'yishi sababli uni hujumchilar ham, himoyachilar ham qo'llaydilar.

Bu zarbada to'p uzoqroqqa uchadi, chunki harakatga barcha bo'g'inlar ko'proq shiddat bilan qo'shiladi va katta massa ishtirok etadi. Zarba berish paytida tanani yon tomonga ko'proq egish mumkin bo'ladi.

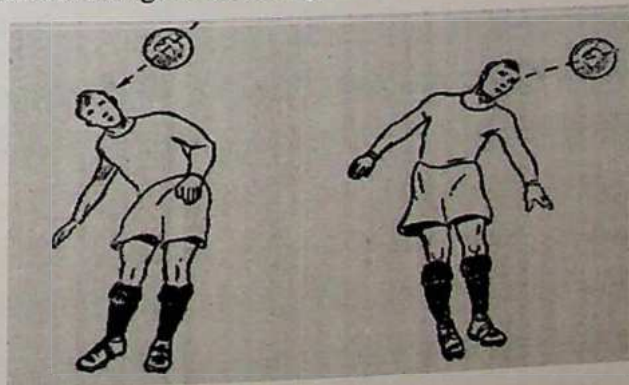
Turgan joyida va harakatlanish paytida peshonaning yon qismi bilan zarba berish texnikasi

Stoyka – oyoqlar yoyilgan, oyoq kaftlari bir-biridan 60-70 sm

masofada turadi. Bir yonbosh bilan uchayotgan to'p yo'nalishida burilish kerak bo'ladi. Bu yo'nalishga qarama-qarshi tizza biroz bukiladi va bir paytda tana va bo'yin kuchli egiladi (bukilgan oyoq yo'nalishida). Qo'llar bo'shashgan bo'ladi va muvozanatni ushlaydi.

Bosh bilan zarba berish uchun harakat bukilgan oyoqdan boshlanadi. Tizza keskin to'g'irlanadi, shu bilan birgalikda to'g'irlanadigan oyoqning inersiyasi tananing yuqorigi qismini uchayotgan to'p tomonga yo'naltiradi. Peshonaning yon qismi to'pga qudratli zarbani beradi (katta burchak tezligi tufayli), zarba kuchi tananing yuqorigi qismining massasi bilan oshiriladi. Bosh bilan zarba berilgandan keyin tana to'pni "kuzatib qo'yadi" (126-rasm).

Harakat paytida zarba berish texnikasi xuddi turgan joyida zarba berish texnikasi kabi. To'g'ri, yugurish va boshlang'ich holatdan keyin (stoyka – oyoqlar yoyilgan, tana va bo'yin yon tomonga egilgan) o'zgaruvchan qadamlarda sakrash amalga oshiriladi. Keyingi harakatlar xuddi yuqorida tasvirlangan texnikadagi kabi.



126-rasm.

To'pga peshonaning qaysi qismi bilan (o'ng yoki chap) zarba berish kerak degan savol tug'ilishi mumkin. Bu to'p qaysi tomondan kelayotginaga

va uni qaerga yo'llash kerakligiga bog'liq bo'ladi. Agar to'p ro'paradan uchib kelayotgan bo'lsa, uni peshonaning o'ng yoki chap qismi bilan qaytarish mumkin. Agar u chapdan uchib kelayotgan bo'lsa (o'yinchi o'zining darvozasiga orqa o'girib turgan holatda) unga peshonaning o'ng tomoni bilan zarba berish lozim, aks holda yaqinlashayotgan to'pni kuzatish mumkin bo'lmaydi. Agar to'p yon chiziqdan markazga qarab kelayotgan bo'lsa, u holda zarba peshonaning chap qismi bilan beriladi.

Bosh bilan berilgan zarbaning uzoqligi va boshqa shartlari tizzalar qanchalik bukilganligi, tana va boshning qanchalik egilganligi, shuningdek to'pning tezligi qandayligiga bog'liq ravishda o'zgaradi.

4.6.1. Turgan joyida va harakatlanish paytida peshonaning yon qismi bilan zarba berishga o'qitish

Bu zarbalarga o'qitish faqat futbolchilar to'pga peshonaning o'rtasi bilan zarba berishni o'zlashtirgandan keyingina boshlanadi. Biroq bunday zarbalarning qo'llanilishi cheklanganligi sababli ularga ko'p vaqt ajratishga, ayniqsa boshqa texnik elementlar hisobiga ajratishga zarurat yo'q.

O'qitish quyidagi ketma-ketlikda olib boriladi:

1) to'pga bosh bilan zarba berish uchun zarur bo'ladigan harakatlar to'psiz ikki taktda bajariladi. Birinchi taktda tizzani bukish va tanani shu tomonga egish amalga oshiriladi, ikkinchi taktda tizza va gavda to'g'irlanadi va qarama-qarshi tomonga tashlanadi. Bir necha marta takrorlashdan keyin mashqning ikkala qismi yaxlit qilib bajariladi;

2) yelkadan 10-15 sm yon tomonda iyak balandligida osilgan to'pga bosh bilan zarba berish;

3) o'yinchi to'pni yelkadan baland qilib yon tomonga tashlaydi va uni bosh bilan qarshida turgan sherigiga uzatadi;

4) sherik to'pni ikki qo'llab pastdan qarshida turgan shug'ullanuvchiga tashlaydi, u esa yon tomoni bilan turish bilan to'pni boshi bilan sherigining qo'lga qaytaradi;

5) sherigi to'pni shug'ullanuvchiga tashlaydi, u esa bir necha qadam yugurishdan keyin o'rganilgan texnika bilan uni orqaga yo'llaydi;

6) shu mashqning o'zi, biroq endi o'yinchi mos keluvchi boshlang'ich holatni qabul qilish bilan to'pni peshonaning goh chap tomoni bilan, goh o'ng tomoni bilan qaytaradi.

Ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berish

Agar yaqin joyda turgan raqib yugurishga xalaqit bersa yoki to'p juda tik egri trayektoriya bo'yicha kelayotgan bo'lsa, to'pga tushayotganda ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan peshonaning yon qismi bilan zarba berish mumkin.

Ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berish texnikasi

Tanani sakrashdan oldin bosh bilan zarba berish yo'nalishida burish kerak bo'ladi. To'p peshonaning qaysi qismi bilan qaytarilishiga bog'liq ravishda unga chap yoki o'ng yelka qaratiladi. Oyoqlar unchalik keng qilib qo'yilmaydi.

Sakrashdan oldin tizzalar va boldir-oyoq bo'g'inlari yengil bukiladi, qo'llar orqaga uzoqqa tashlanadi. Shu holatdan sakrash harakati boshlanadi. Oyoqlar keskin to'g'irlanadi, so'ngra qo'llarni yuqoriga-oldinga siltash tanaga yerdan uzilishga yordam beradi. Sakrash paytida tana yon tomonga egiladi, sakrashning yuqori nuqtasida esa boshni kuchli siltash va to'pga zarba berish kerak bo'ladi.

Yerga qo'nish o'yinchini harakat boshlangan holatga qaytaradi, faqat

oyoqlar muvozanatni saqlash uchun biroz kengroq qilib qo'yiladi va bukiladi. Qo'llar muvozanatni ushlaydi.

Ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berishga o'qitish

Bu zarbaga o'qitish quyidagi tartibda olib boriladi:

- 1) harakatlarni to'psiz har ikkala tomonga erkin bajarish;
- 2) harakatlarni boshdan 15-20 sm balandga osilgan to'p bilan bajarish;
- 3) harakatlarni o'rganuvchi o'ziga-o'zi tashlab bergan to'p bilan bajarish. To'pni bosh bilan 3-4 m masofada qarshida turgan sherikka yo'llash kerak bo'ladi;
- 4) tebranayotgan osilgan to'pga zarbalar;
- 5) 4-5 masofadan sherik tomonidan tashlab berilgan to'pga zarbalar;
- 6) ikki oyoqlab itarilib sakrash bilan erkin tebranayotgan osilgan to'pga zarbalar.

4.6.2. Yugurib kelish bilan bir oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berish

Bu quroldan himoyachilar tez-tez foydalanadilar. Yugurish natijasida o'yincha joyida turib sakrashga qaraganda yuqoriroq balandlikka erishadi. Bundan tashqari, sakrash inersiyasi kattagina darajada bosh bilan berilgan zarbaga uzatiladi va to'p uzoqroqqa uchadi.

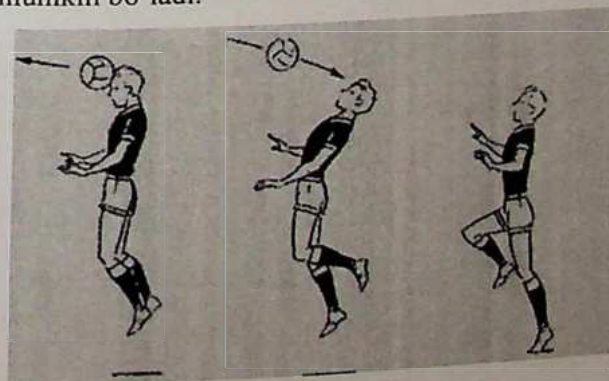
Bunday zarba bilan to'pning eng katta uchish uzoqligiga erishiladi. Uning texnikasini yaxshi o'zlashtirgan o'yinchi to'pni 35—40 m masofaga qaytara oladi.

Yugurib kelish bilan bir oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berish texnikasi

Bu zarba yugurib kelib peshonaning o'rtasi bilan zarba berishga qaraganda qiyinroq. Bosh bilan zarba berishning bizga ma'lum bo'lgan beshta bosqichi bu yerdayam bor, biroq bu yerda havodagi harakatlar murakkabroq.

Yugurib kelish va "qisilish" peshonaning o'rtasi bilan zarba berishdagi yugurib kelish va "qisilish" bilan deyarli to'liq mos tushadi, shu sababli biz ularga to'xtalib o'tirmaymiz. Sakrashga keladigan bo'lsak, bu yerda farq faqatgina shundan iboratki, bunda sakraydigan oyoqning kafti yugurish yo'nalishiga emas, biroz yon tomonga qaratiladi.

Bu zarbani bajarishda qaysi oyoq bilan itarilishning farqi bor. Agar biz to'pni peshonaning chap qismi bilan yo'llasak (ya'ni chap yelka to'pga qaragan bo'lsa), u holda itarilish o'ng oyoq bilan bajariladi, aks holda – chap oyoq bilan bajariladi. Lekin har doim ham shunday bo'lishi shart emas, bu 127-rasmdan ko'rinib turibdi. Biroq eng yaxshisi qarama-qarshi oyoqdan foydalangan ma'qul. Shunda og'irlik markazini mos keluvchi tarzda joylashtirish mumkin bo'ladi.



127-rasm.

Itarilishdan keyin tana darhol hohlanadigan yo'nalishda 90° ga burilishni boshlaydi. Burilish uzluksiz bo'ladi va tana ko'tarilishning yuqorigi nuqtasiga yetguncha tugallanishi lozim. Burilish bilan parallel ravishda tananing yon tomonga egilishi boshlanadi. Tayyorgarlik vaqti qisqa bo'lishi sababli egilish tik turgan holatdan bosh bilan zarba berishdagi kabi shiddatli bo'lmaydi, biroq bunga unchalik zarurat ham yo'q: tananing ishlashining kamroq imkoniyatlarini bu yerda yugurib kelish va sakrash inersiyasi oshig'i bilan to'ldiradi.

To'p taxminan bosh balandligida bo'lganda tananing yuqorigi qismi keskin qarama-qarshi tomonga tashlanadi.

Sakrash bilan bosh bilan zarba berish sakrashning yuqori nuqtasida bajariladi. Bu qisman texnik zarurat bilan chaqiriladi, chunki faqat yuqori nuqtadagina bosh bilan zarba berishga tayyorlanish va tanani burish to'liq tugaydi. Ko'tarilish paytida sakrashni koordinatsiyalash shunchalik murakkab bo'ladiki, bunda ko'tarilish paytida berilgan zarba noaniq bo'lishi mumkin. Tananing massasidan kerakli foydalanib bo'lmaydi, chunki bunga sharoitlar yetarlicha yaratilmaydi (tananing yuqorigi qismini yon tomonga egish, bo'yinni egish).

To'pni qaytarishda shu nuqtada uni raqibdan yutib olish imkoniyati ko'proq bo'lishi ham yuqori nuqtada zarba berishning foydali bo'lishidan dalolat beradi.

Yerga qo'nish asosan ikki oyoqlab, oyoqlar yoyilgan holda stoyka holatida sodir bo'ladi, Oyoqlar bo'g'inlardan biroz bukiladi, bu yerga qo'nishni yumshatadi. Qo'llar muvozanatni ushlaydi. Tana yerga qo'nishdan keyin ham yo'llangan to'pning yo'nalishiga parallel tekislikda qoladi (127-rasmga qaralsin).

Yugurib kelish bilan bir oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berishga o'qitish

Bu zarba futbol texnikasining qiyin elementlariga tegishliligi sababli unga yaxshi tayyorgarlik ko'rgan, yaxshi koordinatsiyaga ega bo'lgan futbolchilarni o'qitish lozim bo'ladi.

Yugurib kelish bilan bir oyoqlab itarilib to'pga peshonaning yon qismi bilan zarba berishga o'qitishda quyidagi tartibga amal qilish lozim bo'ladi:

- 1) harakatlarni to'psiz, erkin bajarish. Qarama-qarshi tomonga burilish bilan ikki oyoqlab itarilishni mashq qilish;
- 2) shu mashqning o'zi, biroq sakrash boshlanadigan joy va tushish joyi chiziq bilan belgilab qo'yiladi. Tik yoy bo'yicha sakrashga intilish lozim bo'ladi;
- 3) ikkita chiziq orasiga boshdan 30-50 sm baland qilib to'p osib qo'yiladi. O'rganuvchilar bir necha qadam yugurib kelishdan keyin o'rganilgan harakatlar bilan harakatsiz osilib turgan to'pga boshi bilan zarba beradi;
- 4) shu mashqning o'zi, biroq to'p oldinga-orqaga sekin tebranadi;
- 5) sheriklardan biri to'pni unchalik baland bo'lmagan yoy bo'yicha tashlaydi, boshqasi esa yugurib kelib sakrash bilan unga bosh bilan zarba beradi. O'yinchilar orasidagi dastlabki masofa (6—8 m) keyinchalik oshiriladi;
- 6) o'rganuvchilar yugurib kelish bilan avval faqat o'ng oyoq bilan, so'ngra faqat chap oyoq bilan itarilish bilan peshonaning yon qismi bilan erkin tebranayotgan osilgan to'pga zarba beradi.

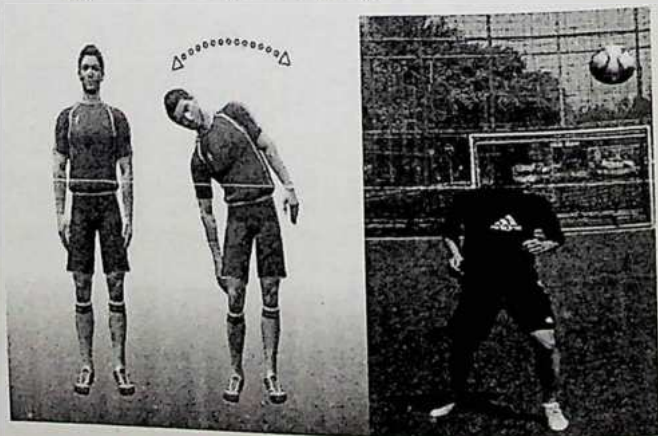
Bosh bilan zarba berishlarda uchraydigan xatolar

Bosh bilan zarbalar berishga o'qitishda ko'pchilik futbolchilar yo'l

qo'yadigan tiplashgan xatolar uchraydi. Biz quyida shunday xatolarga to'xtalamiz va ularni to'g'irlash imkoniyatlarini ko'rsatamiz.

1. Futbolchi to'pga peshona bilan emas, boshning yon tomoni yoki tepasi biln zarba beradi. Xatoni to'g'irlash uchun u osilgan to'pning (taxminan iyak balandligida) qarshisida turishi va unga peshona bilan zarba berishi lozim.

2. O'yinchi tananing massasidan foydalanmaydi, zarbani faqatgina bo'yinning harakati hisobiga beradi. Boshlayotganlarda bu xatoni bartaraf qilish uchun sherik to'pni unga yaqinroq masofadan tashlaydi. Agar osilgan to'p bilan mashq qilinsa, undan 40—50 sm masofada turish lozim bo'ladi. Bunday holatdan faqatgina "boshni siltash" bilan zarba berib bo'lmaydi, oldinga egilish va shundan keyingina zarba berishga to'g'ri keladi; aks holda to'pga yetish qiyin bo'ladi (128-rasm).



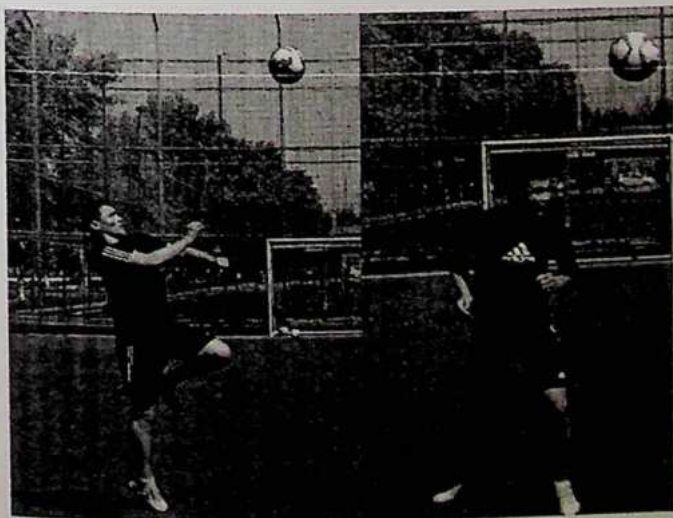
128-rasm.

3. Bo'g'inlarni yetarlicha bukmaslik tananing massasidan to'liq foydalanilmasligiga olib kelishi mumkin. Futbolchi yerdan uzilmasdan bosh bilan zarba berganda tanani orqaga egish, tizzalar va boldir-oyoq bo'g'inlarini bukish ayniqsa muhim bo'ladi. Bu xatoni bartaraf qilish uchun

to'psiz shug'ullanish ko'proq samarali bo'ladi, chunki harakatlar murakkab bo'lganligi sababli boshlayotganlar o'zining e'tiborini bir paytda to'pga va bo'g'inlarning ishlashiga qarata olmaydi. To'psiz harakat yaxshi o'zlashtirilgandan keyin to'p bilan bajariladigan mashqlarga o'tish mumkin.

Bosh bilan zarba berishlarga o'qitishda (yoki keyinchalik – shug'ullanishda) bosh bilan zarba berishda qo'llaniladigan harakatni to'psiz bir necha marta bajarish zarur bo'ladi, bunda harakatga bo'g'inlarning qo'shilishiga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

4. To'p peshonadan pastga emas, yuqoriga qarab sakraydi, bu xato ayniqsa bosh bilan darvozaga zarba berishda pand beradi. Uning sababi shundan iboratki, o'yinchi sakrashni bajarmaydi va to'pdan balandga ko'tarilmaydi Peshonaning yuzasi biroz tepaga qarab qoladi (129-rasm). Peshonaning yuzasi pastga yo'naltirilgan taqdirdagina to'p pastga qarab yo'l oladi (130-rasm). Juda tik trayektoriya bo'yicha kelayotgan to'plargina bundan mustasno.



129- va 130-rasmlar.

Agar shug'ullanish mashg'ulotlarida futbolchiga to'plar yassi trayektoriya bo'yicha uchadigan qilib tashlab berilsa, bu xatodan qochish mumkin, to'p shug'ullanuvchiga deyarli bosh balandligida yetib keladi va u to'pni boshi bilan balandga ko'tarib yuborishga majbur bo'ladi. Agar to'p xuddi shu balandlikda tashlansa, sportchi esa unga yugurib kelib sakrash bilan bosh bilan zarba bersa, muvaffaqiyat yanada kattaroq bo'ladi, chunki sakrash inersiyasi natijasida bosh to'p uchayotgan balandlikdan yuqorida bo'lib qolishi mumkin.

5. O'yinchi sakragandan keyin yetarlicha balandlikda uchmayotgan to'pga boshi bilan zarba beradi (bo'yi yo'l qo'yadigan balandlikdan pastda zarba beradi). Xato ko'pincha o'yinchi to'pga juda tez yugurib kelishi va sakrashning zaruriy balandligiga, ba'zan esa to'pga ham erisholmasligi tufayli sodir bo'ladi.

Xatoni to'g'irlash uchun yangi kelganlar avval 2-3 qadam yugurishni bajaradi. Bu holatda yengil va tik sakrash imkoniyati paydo bo'ladi. Sakrashdan oldin sakrash bajariladigan joyini va yerga qo'nish joyini belgilab qo'yish bilan vertikal ko'tarilishga yordam berish mumkin.

Tajribali o'yinchida yugurish tezroq va uzunroq bo'lishi mumkin, biroq shiddat bilan yugurish hatto ulargayam tavsiya qilinmaydi, bunda tizzalar va boldir-oyoq bo'g'inlarining bukilishi yetarli bo'lmaydi, Bunday holatdan esa havoga ko'tarilish qiyin bo'ladi.

Amaliyotning ko'rsatishicha, mo'tadil yugurish tezligida o'yinchi, agar ritmni yaxshi his qila bilsa va sakrash joyini to'g'ri tanlashni bilsa, hohlanadigan balandlikka erisha olishi mumkin.

Bosh bilan zarbalarga o'qitish davomida sanab o'tilgan odatdagi xatolardan tashqari kam uchraydigan xatolar ham kuzatiladi.

1. Tik turgan holda bosh bilan zarba berishni bajarishda o'yinchi oyoqlar yoyilgan stoyka holatidan zarba bermaydi.

2. Bosh bilan zarba berish harakati uzluksiz bo'lmaydi, balki alohida qismlardan tashkil topadi.

3. Bosh bilan yon tomonga zarba berish butun peshona bilan emas, uning yon qismi bilan bajariladi, bunda to'p go'yo peshona bo'ylab sirg'aladi.

4. Peshonaning yon qismi bilan zarba berishda faqatgina bosh yon tomonga buriladi, tana tekisligi esa oldinga qaratiladi. Shu sababli tananing yuqorigi qismini yon tomonga egish bosh bilan zarba berish kuchini oshirishga va to'pni katta masofaga yo'llashga yordam bermaydi.

5. Peshonaning yon qismi bilan zarba berishni bajarishda futbolchi bosh bilan zarba berish yo'nalishiga qarama-qarshi tizaning itarish kuchidan foydalanmaydi.

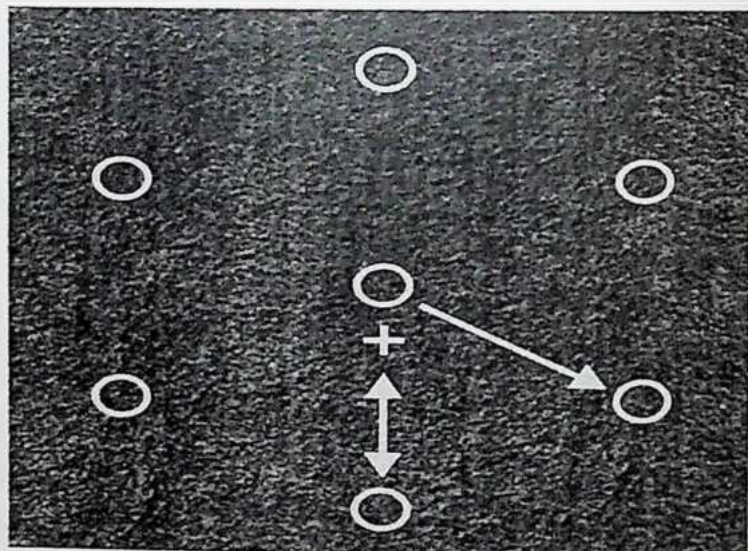
Bu unchalik katta bo'lmagan xatolarni to'g'irlash individual tarzda amalga oshiriladi.

4.7 Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar uchun mashqlar va o'yinlar

1. To'plarni aylana bo'ylab uzatish. O'yinchilar 8—10 m diametrli aylanaga turadi. O'rtada turgan tajribali sportchi to'pni boshi bilan navbatma-navbat aylana bo'lib turgan o'yinchilarga uzatadi, ular to'pni boshi bilan orqaga qaytaradi (131-rasm).

Mashqni imkon qadar o'yinchilar soni bir xil bo'lgan guruhlar o'rtasida musobaqa ko'rinishida ham bajarish mumkin. Har bir guruhga bittadan yangi kelgan o'yinchi kiritiladi, u bosh bilan birinchi zarbani beradi. To'pni bosh bilan uzatishni butun aylana bo'ylab tezroq va kamroq

xatolar bilan bajargan guruh g'olib bo'ladi (ya'ni to'p boshqalardan oldin yana yangi kelgan o'yinchiga yetib kelgan jamoa).



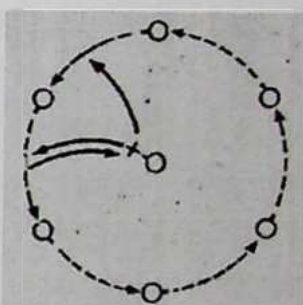
131-rasm.

Agar o'yinchilardan kimdir to'pni yerga tushirib yuborsa, u to'pning izidan yugurishi zarur. Agar bosh bilan berilgan zarba muvaffaqiyatsiz chiqsa, uni takrorlash lozim: qarshida turgan o'yinchi to'pni qo'llari bilan sherigiga tashlaydi va musobaqa davom etadi.

2. Aylana bo'ylab yugurish paytida bosh bilan zarbalar. O'yinchilarning joylashishi xuddi 1-mashqdagi kabi. Ishtirokchilar aylana bo'ylab belgilangan yo'nalishda yuguradilar va yugurish paytida to'pni bosh bilan markazda turgan o'yinchiga qaytaradilar, Markazda turgan o'yinchi ularga to'pni qo'li bilan tashlab beradi yoki boshi bilan yo'llaydi (132-rasm).

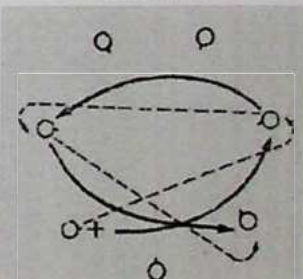
Mashqni murakkablashtirish mumkin: to'p markazga bosh bilan yugurish paytida sakrash bilan qaytariladi. Yugurish yo'nalishi vaqti-vaqti bilan o'zgartirib turiladi.

3. Joylarni almashtirish bilan aylana bo'ylab uzatmalar. O'yinchilar 7—8 m diametrli aylanaga turadilar va bosh bilan to'pni bir-biriga uzatadilar. Har bir o'yinchi to'pni kimga yo'llagan bo'lsa, shuning joyiga yuguradi (133-rasm). O'rganuvchilar imkon qadar to'pni o'zlaridan boshqalarga qaraganda eng uzoqda turgan o'yinchiga yo'llashlari lozim.

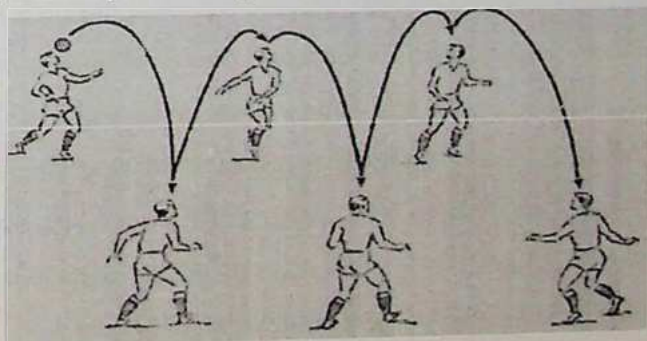


132-rasm.

4. To'pni bosh bilan to'liqsimon chiziq bo'yicha qaytarish. O'yinchilar bir-biridan 3-5 m masofada turadi va bir-biriga to'pni 134-rasmda ko'rsatilganidek uzatadi. Qatordagi oxirgi o'yinchi to'pni uzatish yo'nalishini o'zgartiradi.



133-rasm.

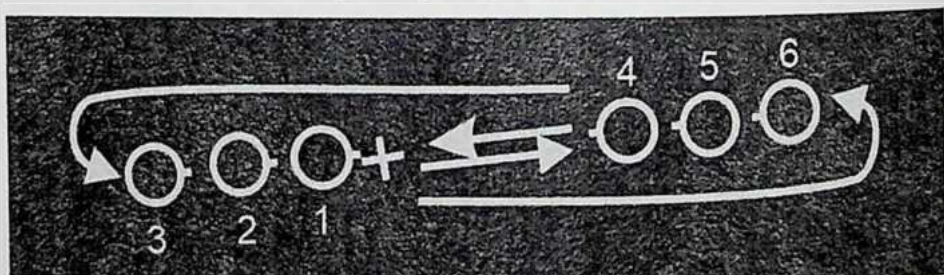


134-rasm.

Bu mashqni musobaqa ko'rinishida ham bajarish mumkin. Bunda ikki-uchta jamoa musobaqalashadi. Uning a'zolari to'pni bosh bilan oldinga va orqaga boshqalarga qaraganda tezroq uzatgan jamoa g'olib bo'ladi. Agar to'p yerga tushsa, unga oxirgi bo'lib zarba bergan o'yinchi to'pning izidan

yuguradi, to'pni o'ziga tashlaydi va uni bosh bilan keyingi o'yinchiga uzatadi.

5. Bir-birining orqasida turish va joylarni almashtirish bilan bosh bilan zarba berish. O'rganuvchilar ikki kolonna bo'lib 6-7 m masofada bir-birining qarshisida turadi. Har ikkala kolonnadagi o'yinchilar to'pni bosh bilan bir-biriga uzatadi. Qarshida turgan sherigiga to'pni uzatgan o'yinchi qarama-qarshi kolonnaning oxiriga yugurib o'tadi (135-rasm).

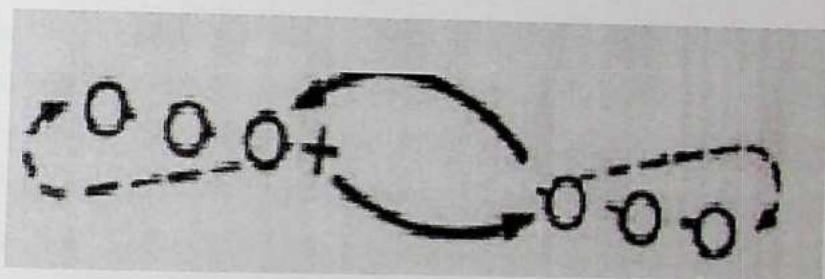


135-rasm.

6. O'yinchilarning joylashishi xuddi oldingi mashqdagi kabi, faqat har bir kolonnaning oldida turgan o'yinchilar orasidagi masofa 8—10 m. Qatorda turgan birinchi o'yinchi to'pni boshi bilan yoy qilib 5—6 m masofaga yo'llaydi. Qarama-qarshi qatordagi birinchi o'yinchi oldinga yuguradi va yugurish bilan to'pni orqada turgan o'yinchiga yo'llaydi, u to'pni yana oldinga yo'llaydi, endi qarama-qarshi qatordagi ikkinchi o'yinchi yuguradi va to'pni boshi bilan orqaga qaytaradi.

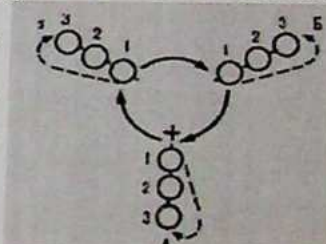
To'pga boshi bilan zarba bergan o'yinchi qarama-qarshi qatorning oxiriga borib turadi.

7. Bosh bilan zarba berish va orqaga yugurishni bajarish. O'yinchilar xuddi oldingi mashqdagiday joylashadi. Biroq bu yerda to'pni boshi bilan qarshida turgan sherigiga qaytargan o'yinchi o'zining qatorining oxiriga yuguradi (136-rasm).



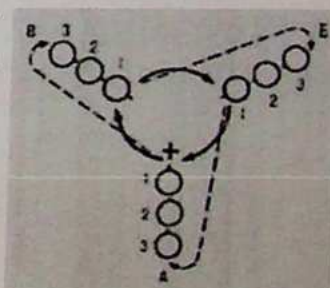
136-rasm.

8. Uch qator bo'lib turgan o'yinchilar to'pga bosh bilan zarba berishni bajaradi (137-rasm). A1 to'pni V1 ga qaytaradi, so'ngra o'zining qatorining oxiriga yuguradi, V1 to'pni B1 ga yo'llaydi, u o'z navbatida endi qatorning boshida bo'lib qolgan A2 ga yo'llaydi va u ham orqaga yuguradi. Mashq shu tariqa uzluksiz bajariladi. Vaqti-vaqti bilan bosh bilan zarba berish yo'nalishi o'zgartiriladi.



137-rasm.

9. Uch qator bo'lib turgan o'yinchilar joylarini almashtirish bilan to'pga bosh bilan zarba berishni bajaradi. Bu mashq oldingi mashqning varianti bo'lib hisoblanadi. Farq



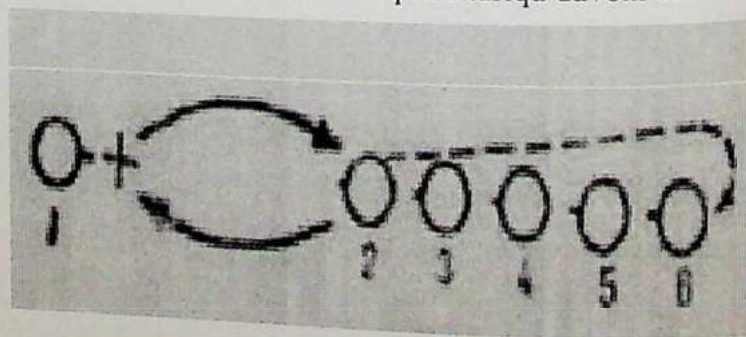
138-rasm.

shundan iboratki, to'pni boshi bilan qaytargan o'yinchi to'pni qaysi qatorga qaytargan bo'lsa, shu qatorning oxiriga borib turadi (138-rasm).

10. Juftliklarda yoki uch kishilik guruhlarda yugurish paytida bosh bilan zarba berishni bajarish. To'p ikkita, uchta yoki undan ko'p o'yinchilar tomonidan bir-biriga uzatiladi. Mashqni quyidagi topshiriq bilan bog'lash mumkin: ikkita-uchta o'yinchi to'pni bosh bilan bir-biriga yo'llagandan keyin keyingisi darvozaga zarba beradi.

Bu mashqni rang-baranglik uchun ikkita yoki undan ko'p guruhlar o'rtasida musobaqa ko'rinishida o'tkazish mumkin. Belgilangan masofani tezroq bosib o'tgan guruh g'olib deb hisoblanadi, bunda to'p yerga yoki o'yinchilarning tanasining boshqa qismlariga (boshdan tashqari) tegmasligi lozim. Bosh bilan zarba berishni hali yetarlicha o'zlashtirmagan guruhlar o'rtasida musobaqada to'p yerga tegmaydi yoki kamroq marta tegadi degan shartda to'pni kattaroq masofaga uzatgan guruh g'olib bo'ladi.

11. Kolonnada bosh bilan zarba berish va orqaga yugurish (139-rasm). №3 o'yinchi va kolonnadagi birinchi o'yinchi o'rtasidagi masofa 4—5 m. №1 o'yinchi to'pni bosh bilan №2 o'yinchiga yo'llaydi, u uni bosh bilan №1 o'yinchiga qaytaradi, o'zi esa kolonnaning oxiriga borib turadi. №1 o'yinchi to'pni №3 o'yinchiga uzatadi, u ham to'pni boshi bilan №1 o'yinchiga qaytaradi va kolonnaning oxiriga yuguradi va mashq shu tariqa davom etadi.

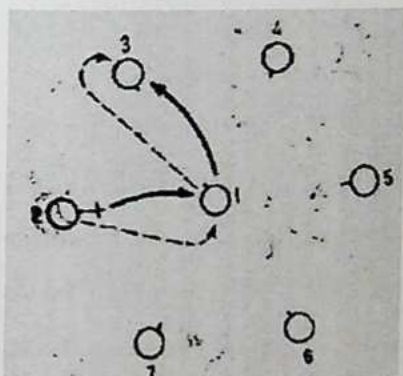


139-rasm.

Mashqni ikkita-uchta guruhlar o'rtasida bir nechta partiyada musobaqa ko'rinishida ham bajarish mumkin. Birinchi o'yinchi kolonnaning boshiga tezroq qaytib kelgan guruh g'olib bo'ladi.

12. Joylarni almashtirish bilan to'pni bosh bilan aylana bo'ylab

uzatish (140-rasm). Bosh bilan uzatishni №2 o'yinchi boshlaydi, u to'pni №1 o'yinchiga yo'llaydi va uning markazdagi joyini egallaydi. №1 o'yinchi to'pni №3 o'yinchiga uzatadi va uning joyiga yuguradi. Endi №3 o'yinchi to'pni boshi bilan endilikda markazga yetib kelishga ulgurgan №2 o'yinchiga uzatadi va uning joyiga yuguradi. Boshqalar ham mashqni shu tariqa bajaradi.

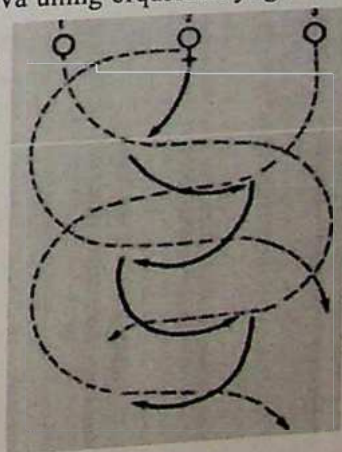


140-rasm.

№3 o'yinchi to'pni №2 o'yinchiga uzatadi va u ham yuguradi. Uchta o'yinchi o'rtasidagi masofa 2—3 m dan oshmasligi lozim. Masofa kattaroq bo'lganda joyni almashtirish uchun vaqt yetmaydi. To'pni bosh bilan tik yoy bo'yicha yo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi, shunda yugurib o'tish uchun vaqt ko'proq bo'ladi.

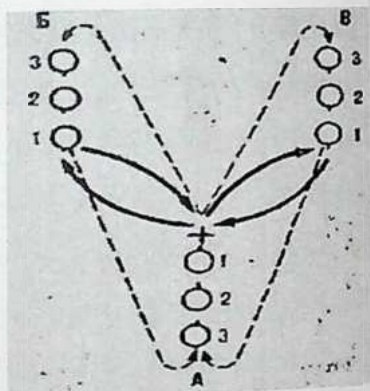
14. Joylarni almashtirish bilan to'pni uchta kolonnada uzatish (142-rasm). A1 o'yinchi to'pni boshi bilan V1 o'yinchiga uzatadi va B qatorning oxiriga yugurib o'tadi. V1 o'yinchi to'pni boshi bilan A2

13. Joylarni almashtirish bilan uchta o'yinchi o'rtasida uzatmalar (141-rasm). Uzatishni №2 o'yinchi boshlaydi. U to'pni qiya yugurib kelayotgan №1 o'yinchiga uzatadi, so'ngra uning orqasidan yuguradi. №1 o'yinchi to'pni №3 o'yinchiga yo'llaydi va uning orqasidan yuguradi.



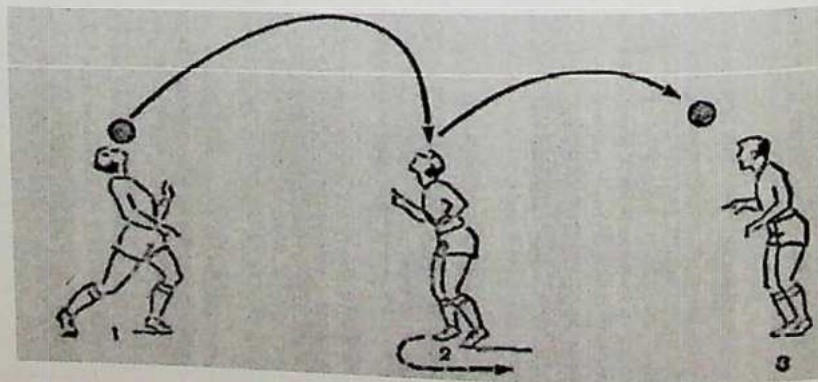
141-rasm.

o'yinchiga uzatadi. U o'z navbatida VI o'yinchiga uzatma beradi va V qatorning oxiriga borib turadi. Shunday qilib, uzatmalarning yo'nalishini ayniqsa A qatordagi o'yinchilar kuzatib borishi lozim: ular navbatma-navbat to'pni boshi bilan B va V qatorlardagi birinchi o'yinchilarga yo'llaydi.



142-rasm.

15. Uch kishilik guruhlarda uzatmalar (143-rasm). O'yinchilar orasidagi masofa 3-5 m. №1 o'yinchi to'pni boshi bilan qarshida turgan №2 o'yinchiga uzatadi. U to'pni boshi bilan orqaga №3 o'yinchiga yo'llaydi, so'ngra tez orqaga o'giriladi va qaytib kelgan to'pni boshi bilan orqada turgan №1 o'yinchiga yo'llaydi. To'pni doimo boshi bilan faqat orqaga yo'llaydigan o'rtadagi o'yinchi vaqti-vaqti bilan boshqa o'yinchilar bilan joy almashadi.

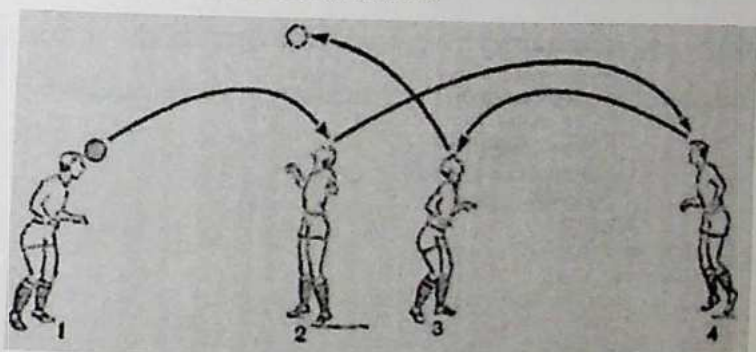


143-rasm.

Bu mashqni tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'yinchilar bajarishi va yon tomonga harakatlanish paytida bajarish mumkin.

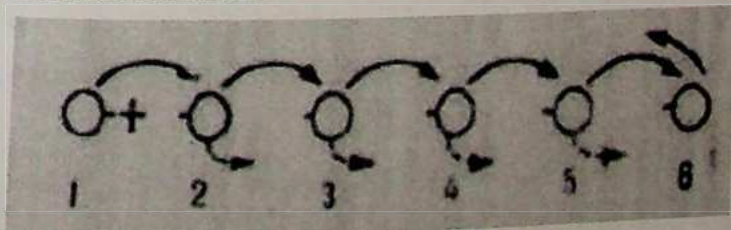
16. To'rt kishilik guruhlarda bosh bilan zarbalar (144-rasm). №1

o'yinchi to'pni boshi bilan 4-5 m masofada qarshida turgan №2 o'yinchiga uzatadi, u №3 o'yinchi orqali to'pni orqaga №4 o'yinchiga uzatadi. Keyin №4 o'yinchi to'pni №3 o'yinchiga, u esa - №2 o'yinchi orqali orqaga №1 o'yinchiga uzatadi. Qandaydir bir vaqtdan keyin o'rtada turgan o'yinchilarni almashtirish kerak bo'ladi.



144-rasm.

17. Kolonnada turish bilan bosh bilan orqaga zarba berish (145-rasm). O'yinchilar orasidagi masofa 3-5 m. №1 o'yinchi to'pni boshi bilan qarshida turgan №2 o'yinchiga yo'llaydi, u orqada turgan №3 o'yinchiga, u esa №4 o'yinchiga uzatadi va hokazo. To'pni orqaga uzatgan o'yinchi orqaga o'giriladi. Kolonnaning oxirida turgan o'yinchi to'pni boshi bilan oldinga, bu paytda o'girilishga ulgurgan №5 o'yinchiga uzatadi. So'ngra to'p teskari tartibda uzatiladi.



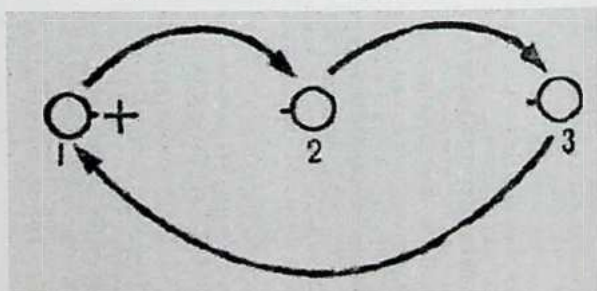
145-rasm.

Bu mashqni murakkablashtirish mumkin: yaxshi tayyorgarlikka ega

bo'lgan futbolchilar oldinga harakatlanish bilan to'pni bir-biriga oldingayon tomonga uzatadi.

Bu mashqni ikkita-uchta guruhlar o'rtasida musobaqa ko'rinishida ham bajarish mumkin. uning a'zolari bir-biriga bosh bilan ko'proq uzatma bergan guruh g'olib deb hisoblanadi.

Oldinda va orqada turgan o'yinchilarni almashtirib turish lozim bo'ladi, chunki ular mashq paytida to'pni faqatgina oldinga qaytaradi.



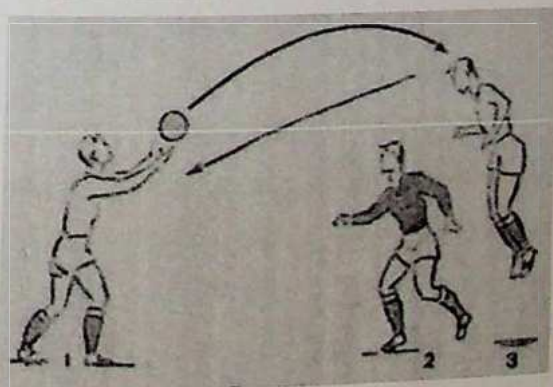
146-rasm.

18. Bosh bilan uchtalik zarbalar (146-rasm). №1 o'yinchi to'pni 3-4 m masofada qarshida turgan №2 o'yinchiga yo'llaydi, u esa orqada turgan №3 o'yinchiga yo'llaydi. U to'pni yana o'rtaga qaytaradi va hokazo. Vaqti-vaqti bilan o'yinchilar joylarini almashtiradi.

19. Joyida turib ma'lum bir topshiriq bilan individual tarzda bajariladigan bosh bilan zarbalar. O'yinchilar to'pni bosh bilan zarba berish orqali havoda mumkin qadar uzoqroq ushlab turishga intilishlari lozim. Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'yinchilarga boshqa biror vazifa qo'yish mumkin: masalan, darvozadan 25-30 m masofadan oldinga yugurish paytida to'pni bosh bilan olib yurish, darvoza chizig'idan 5 m masofadan esa uni bosh bilan darvozaga yo'llash. Yoki joyida turgan holda to'pni tashlash paytida, sakrash bilan to'p havodalik paytida to'pga bosh bilan zarba berish (hushtak bo'yicha, yoki qo'l bilan berilgan ishora bo'yicha).

Bu mashqni musobaqa mashqi sifatida ham bajarish mumkin. Bir nechta o'yinchilar bir paytda bosh bilan zarbalarni bajaradi. To'pni havoda uzoqroq ushlab turgan o'yinchi g'olib bo'ladi. Agar to'p tananing boshqa qismiga tegsa yoki yerga tushsa, futbolchi musobaqadan chiqib ketadi. Kim uzoqqa bora oladi degan musobaqani ham tashkil qilish mumkin. To'pni boshi bilan olib yurish bilan murabbiy belgilab bergan masofani boshqalarga qaraganda tezroq va xatolarsiz bosib o'tgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

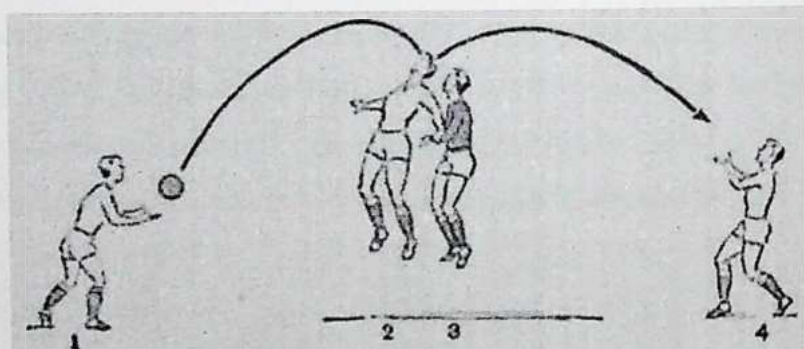
20. Raqibning oldida bosh bilan zarba berish (147-rasm). №1 o'yinchi to'pni 3-4 m masofada turgan va oldida raqib (№2 o'yinchi) turgan №3 o'yinchiga uzatadi. To'pni raqibning qarshiligini yengish bilan bosh bilan №1 o'yinchining qo'lga qaytarish lozim bo'ladi. Raqib avval-boshda unchalik kuchli qarshilik ko'rsatmaydi. Ma'lum bir vaqtdan keyin o'yinchilar rollarini almashtiradi.



147-rasm.

21. Raqib xalaqit berganda bosh bilan orqaga zarba berish (148-rasm). №1 va №4 o'yinchilar markazda turgan o'yinchilardan 4-6 m masofada turadi. №1 o'yinchi to'pni yoy qilib №2 o'yinchiga tashlaydi. To'pga №2 o'yinchi va №3 raqib sakrivydi. №2 o'yinchi unga xalaqit berayotgan №3

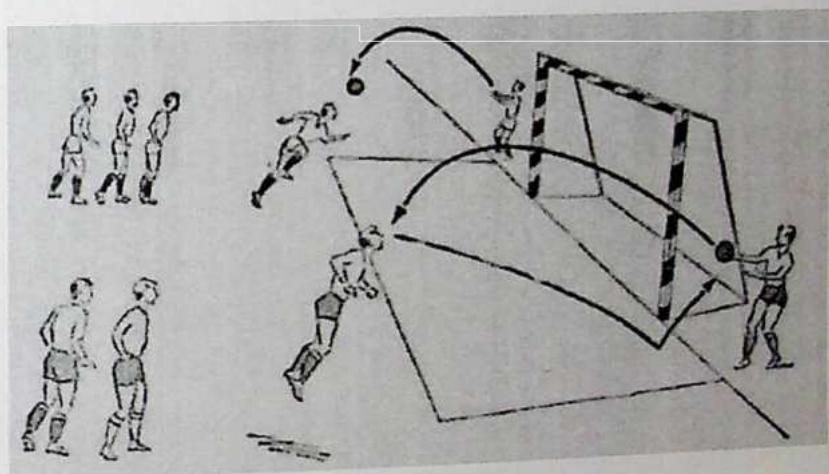
raqibni aldab o'tish bilan to'pni orqaga №4 o'yinchiga uzatadi, so'ngra ikkita markazdagi o'yinchi orqaga o'giriladi. Shundan keyin №4 o'yinchi to'pni №3 o'yinchiga tashlaydi, №2 o'yinchi esa raqibga aylanadi.



148-rasm.

22. Osilgan to'pga bosh bilan zarba berish bo'yicha musobaqalar. O'yinchilar navbatma-navbat tebranayotgan osilgan to'pga zarba beradi (sakrash bilan). Hamma bir martadan zarba bergandan keyin to'pni yuqoriroqqa ko'tarish mumkin. O'yinchilar yana navbatma-navbat tebranayotgan to'pga boshi bilan zarba beradi. To'pga boshi bilan yeta olgan o'yinchilar musobaqani davom ettiradi, yeta olmaganlar chiqib ketadi. Eng oxiri chiqib ketgan o'yinchi g'alaba qozonadi. Bosh bilan zarbalarni joyidan turib sakrash bilan yoki yugurib kelish bilan peshona yoki peshonaning yon qismi bilan berish mumkin.

23. Tashlab berilgan to'pga bosh bilan darvozaga zarba berish. O'yinchilar darvozadan 8-10 m masofada ikkita kolonna bo'lib turadi (149-rasm). Kolonnalarning qarshisida turgan o'yinchilar to'pni darvoza maydonchasiga tashlab beradi. Kolonnadagi birinchi o'yinchi yugurib keladi va sakrash bilan (yumshoq gruntida – tashlanish bilan) boshi bilan darvozaga zarba beradi.



149-rasm.

Bunda to'p yerga darvoza chizig'ining oldida tushishi lozim. Mashq uzilmasligi uchun darvozaga zarba berishni amalga oshirgan o'yinchilar undan keyin to'pni tashlab beruvchining oyog'iga yo'llaydi. So'ngra kolonnalar joylarini almashtiradi. Bunda o'yinchilar turli holatlardan darvozaga zarba berishi mumkin bo'ladi.

24. "Havoda ushlab tur!". Futbolchilar unchalik katta bo'lmagan kenglikda ixtiyoriy tartibda yoyiladi. Ulardan biri to'pni boshi bilan yuqoriga yo'llaydi. Qolganlar to'pni yerga tushirmaslikka intilish bilan uni boshi bilan bir-biriga yo'llaydi. Har bir keyingi o'yinchi unga o'z vaqtida to'g'ri yondashishi uchun to'pni yuqoriga tik trayektoriya bo'yicha yo'llash zarur bo'ladi.

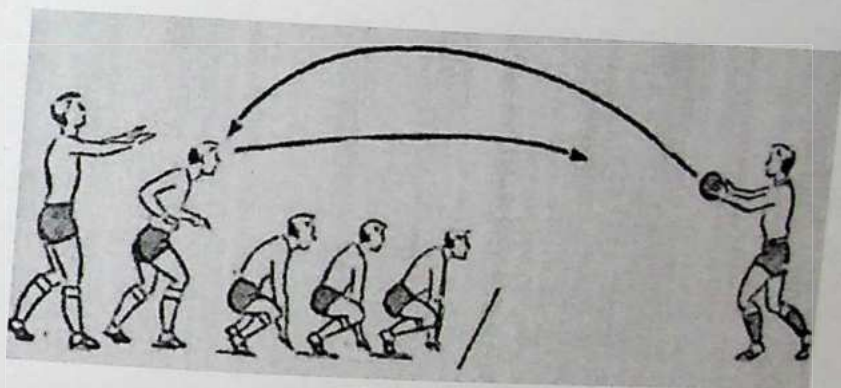
Rang-barang bo'lishi uchun mashqni musobaqa mashqi ko'rinishida ham bajarish mumkin. O'yinchilarning soniga bog'liq ravishda ikkita-uchta guruh tuziladi (har birida besh-oltita o'yinchi bo'lishi mumkin). hushtak bo'yicha musobaqalashuvchilar to'pni boshi bilan bir-biriga uzatishni boshlaydi. Uning o'yinchilari to'pni havoda uzoqroq ushlab turgan guruh g'olib deb topiladi.

25. Qarshilik bilan to'pga bosh bilan zarba berish. Bu o'yin peshonaning yon qismi bilan zarba berishni takomillashtirishda ayniqsa foydali bo'ladi. Mashqni individual tarzda bajarish mumkin, biroq yaxshisi jamoa bo'lib bajargan ma'qul. O'yin maydonining o'lchamlari futbolchilarning yoshi, bosh bilan o'ynay olishi, mashq qilinadigan priemlar va hokazolarga bog'liq ravishda tanlanadi. O'yinchilar maydonda ixtiyoriy tartibda turadi.

Jamoalardan birining o'yinchisi to'pni boshi bilan maydonni ajratib turuvchi chiziqning orqasiga, raqib tomonga urib yuboradi. Agar raqib o'yinchilari to'pni qo'llari bilan ushlab olsa, ular to'pni ushlab olgan joydan bir qadam yaqinroqdan uni qaytarib yo'llash huquqini qo'lga kiritadi, agar to'pni qo'l bilan ushlashga muvaffaq bo'linmasa, u to'xtatilgan joydan qaytarib zarba beriladi. Javob zarbasini faqatgina to'pni to'xtatgan o'yinchi beradi, to'pni orqaga to'xtatmasdan ham (qo'lga olmasdan) yo'llash mumkin. Agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, zarba u maydonni tark etgan joydan beriladi. To'pni raqibning darvoza chizig'ining orqasiga o'tkaza olgan jamoa g'olib bo'ladi.

26. To'pga bosh bilan zarba berish va o'tirib-turishlar bilan estafeta. O'yinchilar 150-rasmda ko'rsatilganidek saflanadi. Kolonnaning qarshisida turgan va kolonnaning boshida turgan o'yinchilar orasidagi masofa shug'ullanuvchilarning soniga bog'liq bo'ladi va 2—4 m ni tashkil qiladi. Estafeta musobaqalari ikkita yoki bir nechta jamoalar o'rtasida o'tkaziladi. Bitta jamoada to'rt-beshtadan oshiq odam bo'lmasligi lozim.

Kolonnaning qarshisida turgan futbolchi to'pni qo'llari bilan (yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchi boshi bilan) kolonnaning boshida turgan o'yinchiga tashlaydi, u to'pni boshi bilan qaytaradi va tezda o'tiradi.

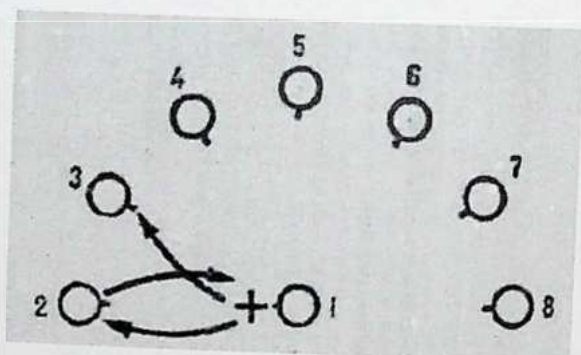


150-rasm.

Qarshida turgan o'yinchi to'pni ushlagandan keyin uni kolonnadagi keyingi o'yinchining boshiga tashlaydi, u birinchi o'yinchi qilgan xuddi o'sha ishni qiladi va hokazo. Kolonnadagi oxirgi o'yinchi to'pni qo'llari bilan ushlab oladi va kolonnaning boshiga kelib turadi. Bu paytda boshqa o'yinchilar ham oyoqqa ko'tariladi. Unda to'pni birinchi bo'lib tashlagan o'yinchi boshqalarga qaraganda tezroq yana kolonnaning boshiga kelib turgan jamoa g'alaba qozonadi.

27. Yarim aylana bo'ylab to'pga bosh bilan zarba berishlarni bajarish bilan estafeta. O'yinchilar 151-rasmda ko'rsatilgandek joylashadi. Yarim aylananing radiusi 4-6 m. Markazda turgan №1 o'yinchi to'pni boshi bilan №2 o'yinchiga uzatadi, uni yana qaytarib qabul qilib oladi va boshi bilan qatordagi keyingi o'yinchiga, ya'ni №3 o'yinchiga uzatadi. Qatordagi oxirgi №8 o'yinchi to'pga boshi bilan yuqoriga zarba beradi (o'zi-o'ziga) va markazda joy egallash bilan to'pni qo'llari bilan ushlab oladi. Bu paytgacha markazda turgan №1 o'yinchi yarim aylananing chap qanotiga, №2 o'yinchining yoniga turadi. Qolganlar bitta joy o'ngga siljiydi.

Ikki-uchta jamoa o'rtasida musobaqa-estafeta tashkil qilish mumkin. Uning birinchi o'yinchisi (№1) yarim aylananing o'rtasiga tezroq qaytib kelgan jamoa g'olib bo'ladi.

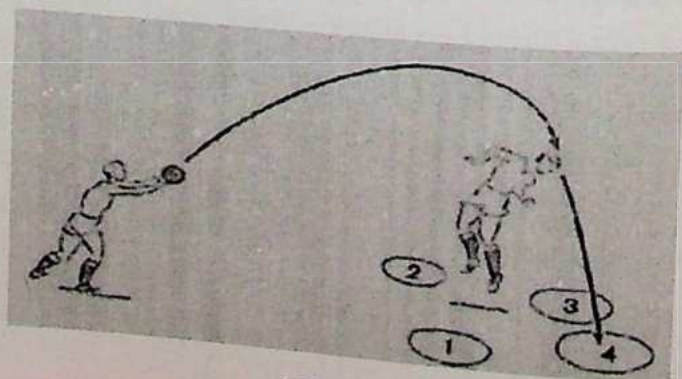


151-rasm.

Agar mashq tayyorgarligi kamroq bo'lgan futbolchilar tomonidan bajarilsa, o'rtadagi o'yinchi almashtirilmaydi va oxirgi o'yinchi to'pni boshi bilan o'rtadagi o'yinchiga qaytarganda va o'rtadagi o'yinchi to'pni qo'llari bilan ushlab olib "Tayyor!" deb qichqirganda musobaqa tugaydi.

Bosh bilan zarbalarni yetarlicha egallamagan futbolchilar o'yinni boshqacha o'tkazadi: markazda turgan o'yinchi to'pni sherigiga boshi bilan emas, qo'llari bilan yo'llaydi.

28. Bosh bilan nishonga zarba berish. Ikkita o'yinchi b—8 m masofada bir-birining qarshisida turadi. Ulardan biri to'pni qo'llari bilan sherigiga tashlaydi, u esa turgan joyida yoki sakrash bilan to'pni boshi bilan chizilgan yoki arqonchalar bilan belgilangan aylanaga yo'llashga harakat qiladi (152-rasm).



152-rasm.

Mashqni shunday murakkablashtirish mumkin: to'pni tashlayotgan o'yinchi to'p bosh bilan yo'llanishi kerak bo'lgan aylananing raqamini aytadi. Raqam to'p havoda bo'lgan paytda aytiladi.

Mashqni musobaqa mashqi ko'rinishida ham bajarish mumkin. Belgilangan bosh bilan zarba berishlar sonidan keyin nishonga aniqroq tegizgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

29. Ikki darvozaga bosh bilan o'yin. Individual tarzda yoki ikki va to'rt kishidan iborat guruhlarda o'tkaziladi. Maydonchani o'lchami o'yinchilar soniga bog'liq ravishda tanlanadi, biroq maydonning uzunligi 16 m dan oshiq bo'lmasligi lozim.

Jamoalardan birining o'yinchisi to'pni tashlaydi va o'zining darvozasidan raqib darvozasi tomoniga yo'naltiradi. Qarama-qarshi jamoaning o'yinchisi tananing har qanday qismi bilan (qo'llardan tashqari) to'pni to'xtatadi, qo'lga oladi va o'ziga tashlash bilan bosh bilan orqaga qaytaradi.

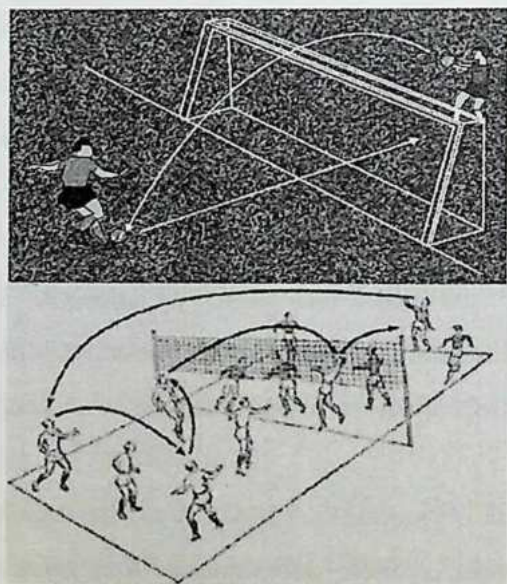
Individual tarzda o'yinshda qo'llardan foydalanishga ruxsat beriladi. Jamoada faqatgina bitta o'yinchi darvozani qo'llari bilan himoya qilish huquqiga ega bo'ladi. Qolganlar qo'llari bilan faqatgina to'pga bosh bilan zarba berish uchun to'pni tashlab berishda harakat qiladi. Bitta jamoaning o'yinchilari to'pni bir-biriga boshi bilan uzatishlari mumkin. Agar to'p yerga tushsa yoki raqib o'yinchisiga tegsa, u holda bosh bilan zarba berish huquqini raqib qo'lga kiritadi.

Agar o'yinchi raqib tomonidan yo'llangan to'pni bevosita boshi bilan qabul qilsa va uni yerga (o'yin maydonchasiga) yo'llasa, u to'p yerga tushgan joydan bosh bilan zarba berish huquqini qo'lga kiritadi (gol urilgan hollardan tashqari). Agar orqaga qaytarilgan to'p yerga tegmasa va unga

raqib boshi bilan zarba bersa, u holda zarba berish huquqini to'pga boshi bilan oxirgi bo'lib tegingan o'yinchi qo'lga kiritadi.

Belgilangan vaqtda ko'proq gol urgan jamoa g'olib bo'ladi.

30. "Bosh bilan voleybol". Maydon – odatdagi voleybol maydoni. Bir paytda olti-sakkiz kishidan iborat ikkita jamoa o'ynashi mumkin (153-rasm).



153-rasm.

Jamoalardan birining o'yinchisi maydonning o'zi tomondagi har qanday joyidan to'pni boshi bilan raqib tomonga yo'llaydi, raqib jamoaning o'yinchilari to'p yerga tekkuncha bo'lgan paytda uni bir-birlariga uzatishlari mumkin, biroq ko'pi bilan to'rtinchi uzatishda uni bosh bilan to'rdan oshirib qarama-qarshi jamoa tomonga yo'llashlari lozim.

Har beshta uzatma berishdan keyin uzatma berish almashadi. To'p erkin tarzda qabul qilinadi. Har bir almashishdan keyin uzatmani boshqa o'yinchi beradi. Ertaroq 20 ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.

Jamoa quyidagi hollarda ochko oladi:

1) agar raqib uzatma berishda xato qilsa, ya'ni to'p to'rga tegsa (agar to'p to'rga tekkandan keyin raqib tomonida yerga tushsa – uzatma berish takrorlanadi);

2) agar uzatma berishda yoki boshqa hollarda to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa;

3) agar raqib to'rttadan ko'p bir-biriga uzatishni bajarsa;

4) agar to'p raqib maydonida yerga tegsa;

5) agar raqib jamoa o'yinchisi to'pga boshi bilan emas, boshqa joyi bilan tegsa;

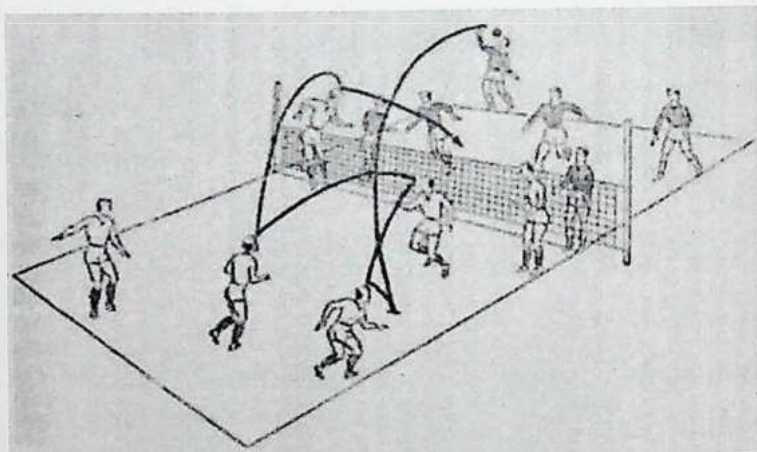
6) agar raqib tomonidan yo'llangan to'p to'rdan oshib o'tmasdan to'rga tegsa yoki shiftga tegsa;

7) agar raqib o'yinchisi to'pga ikki marta ketma-ket teginsa.

Sportchilarning tayyorgarligiga bog'liq ravishda o'yin qoidalari o'zgartirilishi mumkin, masalan, to'pga to'rt martadan oshiq yoki ikki ketma-ket ikki marta teginishga ruxsat berish mumkin. Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan futbolchilar uchun har bir o'yinchi to'pni bir marta boshi bilan sherigiga uzatishga majbur degan qoidani belgilash mumkin va hokazolar.

31. "Bosh bilan tennis o'ynash". Agar to'r polga tegizib mahkamlansa, bu o'yinni voleybol maydonida muvaffaqiyatli o'tkazish mumkin (154-rasm).

Har bir jamoada to'rt-sakkiztadan o'yinchi bo'ladi. Maqsad – to'pni maydonning raqibga tegishli tomoniga shunday yo'llash kerakki, raqib uni sheriklariga uzata olmasin yoki qarama-qarshi jamoaning maydoniga boshi bilan qaytara olmasin.



154-rasm.

To'p maydonning har qanday yarmida yerga faqatgina bir marta tegishi mumkin.

Ertaroq 20 ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi. Uzatma berish kim tomonda bo'lsa, ochkoni shu jamoa ishlaydi. Agar uzatma beruvchi xatoga yo'l qo'ysa, raqib ochko olmaydi, biroq o'yinni boshlash huquqi unga o'tadi.

Jamoalardan birining o'yinchisi to'pni orqa chiziqdan boshi bilan to'rdan oshirib raqib tomonga yo'llagandan keyin raqib to'p bir marta yerga tegishini kutadi va uni qarama-qarshi jamoa tomonga qaytarib o'tkazishga harakat qiladi, bundan oldin to'pni o'zaro o'ynash mumkin (biroq o'yin davomida (uzatma berishdan keyin emas) raqib tomonidan yo'llangan to'p yerga tegishini kutish shart emas, tushayotgan to'pga ham zarba berish mumkin). Ochko quyidagi hollarda beriladi:

1) agar to'pni qabul qiluvchi jamoa to'p uzatmadan keyin yerga tegishini kutmasa;

2) agar uzatmadan keyin to'p maydonning raqib tomonida ikki marta yerga tegsa;

3) agar uzatmani qabul qiladigan jamoaning o'yinchisi to'pni boshi bilan to'rga, yon chiziq yoki orqa chiziqning orqasiga yo'llasa;

4) agar uzatmani qabul qiladigan jamoa yoki uning o'yinchisi to'pga qoidalarda yo'l qo'yilganidan ko'proq marta teginsa;

5) agar uzatmani qabul qiladigan jamoaning o'yinchisi to'pga boshi bilan emas, tanasining boshqa qismi bilan teginsa.

Agar uzatma berish paytida to'p to'rga tegsa, biroq maydonning qabul qiluvchi jamoa tomonida yerga tushsa, u holda uzatma berish yangidan amalga oshiriladi.

Agar jamoa uzatma berishda xato qilsa (to'pni bosh bilan to'rga yo'llasa yoki to'p maydonning chiziqlaridan tashqarida yerga tegsa) yoki o'yin davomida 2, 3, 5, 7 punktlarda sanab o'tilgan xatolarga yo'l qo'ysa, uzatma berish huquqi raqibga o'tadi. Shundan kelib chiqqan holda, hech kimga ochko berilmaydi.

Bitta jamoaning o'yinchilari uzatmani, xuddi voleyboldagi kabi, navbatma-navbat beradi.

To'pga teginishlar soni, xuddi "Voleybol o'ynash" mashqidagi kabi, o'yinchilarning tayyorgarligiga bog'liq ravishda belgilanadi. Ochko berish qoidalari, shuningdek uzatma berish qoidalari ham xuddi "Bosh bilan voleybol o'ynash" mashqidagi kabi.

O'yin uchun futbol maydonining markaziy aylanasi ham foydalanish mumkin. Aylana va maydonning o'rta chizig'i kesishgan nuqtalarga bayroqchalar o'rnatiladi va ular ip bilan tutashtiriladi. To'pni tortilgan ipdan oshirib uzatish lozim bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 25-yanvar 19-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018-yil 16-martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. Xalq so'zi gazetasi. 17 mart 53-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so'zi gazetasi. 6-dekabr, 252-son.
4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усуллар. Дарслик. Т: ЎзДЖТИ, 2005. -269 б.
5. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларни ўқув-машғулот жараёнида ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Тошкент, 2011.-Б. 7-26.
6. Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. ... канд. пед. наук. –Малаховка, 1996.-154 с.
7. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. Просвещение. Москва, 1986.-С. 45-76.
8. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учеб. пособие.-Т: Абу Али Ибн Сино, 2000.-135 с.
9. Акрамов Р.А. Программа для учащихся общеобразовательных школ-интернатов по футболу/ Под общ. ред. Ташкент, 2002.-с. 52.

10. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов: Метод. рекомендации.-Т: 1997.-С. 57.
11. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. -62 b.
12. Ахапкин В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности тема. автореф. дис. ... канд. пед. наук М: 2013.-С. 22-25.
13. Ахмаджонов У.М., Толибжонов А.И., Исеев Ш.Т. "Футболчиларни жисмоний тайёргарлиги" Ўқув-қўлланма. Илмий-техника ахборот пресс нашриёти. 2019. -127 б.
14. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2009. - 204 б.
15. Ачилов А.М. Воспитание физической культуры личности в системе образования/Под общей научной редакцией д.п.н., проф Э.А.Сейтхалилова. Т., 2012. -326 с.
16. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М: ФиС. 1978.-223 с.
17. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. Uslubiy qo'llanma.Toshkent, 2013. -35 b.
18. Беленко И.С. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов и

Yondirilgan adabiyotlar ro'yxati

Хотунбаев, Р. М. Президент Ш. М. Мирзиёевнинг 200-й

_____ PREŠKOLARSKO ŠKOLNO IZOBILJE IZ ŠPORTA VAJALA

Prepared by: Sr. M. Mithyavathi 2013-14

[illegible]

100

Dr. A. Mitzewang

... ..

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered.

[illegible]

100

[Faint handwritten text]

2007/07/27

1. The first part of the paper is devoted to the study of the properties of the function $f(x)$ defined by the equation

10. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов: Метод. рекомендации.-Т: 1997.-С. 57.

11. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014. -62 b.

12. Ахапкин В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности тема. автореф. дис. ... канд. пед. наук М: 2013.-С. 22-25.

13. Ахмаджонов У.М., Толибжонов А.И., Исеев Ш.Т. "Футболчиларни жисмоний тайёргарлиги" Ўқув-қўлланма. Илмий-техника ахборот пресс нашриёти. 2019. -127 б.

14. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2009. 204 б.

15. Ачилов А.М. Воспитание физической культуры личности в системе образования/Под общей научной ред. Э.А.Сейтхалилова. Т., 2012. -326 с.

16. Ашмарин Б.А. Теория и исследования в физическом воспитании

17. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchi Uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2013. -

18. Беленко И.С. Влияние состояние нервной и дыха

баскетболистов 10-15 лет разных соматотипов. диссертация ... кандидата биологических наук- Майкоп, 2010.- 246 с.

19. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М. 1983.-48 с.

20. Быков В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников. Диссерт.дисс. пед.наук. Челябинск: Урал ГАФК,1999.-490 с.

21. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -112 с.

22. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2013.-216 с.

23. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: автореф. дис... канд. пед. наук. – М, 2004.-20 с.

24. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1996. –134 с.

25. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. –192 с.

26. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. –176 б.

27. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018. -204 б

28. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография

- / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.-158 с.
29. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2008.-174 с.
30. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: Учебник.-М.: Спорт, 2018.-624 с.
31. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М., Советский спорт. 2010. –207 с.
32. Губа Д.В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств и оздоровлении подростков 12-14 лет, занимающихся в секциях по баскетболу: автореф. дис... докт. пед. наук. – М., 2003. – 42 с.
33. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1979. –26 с.
34. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск:Нар.расцвета,1978.-88 с.
35. Гуляйкин В.А. Методика физической подготовки детей 4-6 лет на основе воспитания комплекса основных двигательных качеств: Автореф.дисс...канд.пед.наук. Омск. 1986. -22 с.
36. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014.-26 b.
37. Дьяконов В.В. Развитие выносливости, быстроты и силы у школьников и их воспитание на уроках физической культуры в 5 классе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1982.-24 с.

38. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) под общей редакцией А.В. Карасева. М. 1994. –338 с.
39. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. –К.: Здоровя, 1985. –136 с.
40. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1997. –32 с.
41. Исеев Ш.Т. Спорт педагогик махоратни ошириш. Дарслик. Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2018.-244 б.
42. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш - Т. Илмий техника ахборот пресс нашриёти. 2014. -239 б.
43. Каинов А.Н. Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников: Автореф. дис.канд. пед. наук: ВГАФК. Волгоград, 2004. -24 с.
44. Керимов.Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахборот- пресс нашриёти. 2018. -287 б.
45. Коротков Е.А. Сулейманов И.И. Дифференциация физкультурного образования учащихся школы: Учебное пособие. - Тюмень: ТГУ, 1997. –46 с.
46. Костюкевич В.М. Модельні тренувальні завдання як засіб підвищення ефективності тренувального процесу груп ПСМ з футболу в умовах ВНЗ / В.М. Костюкевич. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук.конф. –Тернопіль, 2003. – С. 61–64.

47. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. –683 с.
48. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич – Винница: Планер, 2013 –194 с.
49. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов, Учебное пособие. Т.2001.-124 с.
50. Кузнецов А.А. Футбол – настольная книга детского тренера.М: Олимпик-человек.2008. -72 с.
51. Курбанов О.А. Методика совершенствования удара по мячу головой юных футболистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Т. 2006. –24 с.
52. Курбонов О.А, Нуримов З.Р, Усмонов А.М, Скоростно-силовая подготовка футболистов. Тошкент. Монография Лидер пресс 2009. –84 с.
53. Курязов Р. 11-12 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2013. –Б. 3-24.
54. Курязов Р. Ёш футболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги. Услубий қўлланма. Тошкетнт. ЎзДЖТИ, 2012. -Б. 11-22.
55. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2012. -38 b.
56. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. – Омск, 1998.-34 с.

Mundarija

Kirish	3
I BOB. TO'PNING UCHISH YO'NALISHI	6
1.1. To'pning uchish yo'li	7
1.2. To'pning kuchi (tezligi)	9
1.3. Futbol texnikasi to'g'risida	10
1.4. Futbol texnikasining tasnifi	13
1.5. Futbolchining to'psiz harakatlari yugurish	14
1.6. Yugurish yo'nalishini o'zgartirish	16
1.7. Sakrash texnikasi	19
II BOB. FUTBOLCHINING TO'P BILAN HARAKATLARI	22
2.1. Oyoq bilan zarba berish	22
2.2. Oyoq bilan zarba berish va to'p harakatining umumiy fizikaviy qonuniyatlari	24
2.2.1. Oyoq bilan yo'llangan to'pning uchish yo'nalishi	24
2.2.2. To'pning normal uchish trayektoriyasidan chetlashishi	26
2.2.3. Aylantirilgan zarbalarning kamchiliklari	28
2.2.4. Zarbani bajarishning asosiy mexanizmi	30
2.2.5. Zarbaga qo'yiladigan talablar	31
2.2.6. Zarbaning kuchi	32
2.3. Zarbalarning turlari	37
2.3.1. Oyoqning ichki qismi bilan zarba berish	38
2.3.2. Oyoqning ichki qismi bilan zarba berish texnikasi	39
2.3.3. Oyoqning ichki qismi bilan tushayotgan to'pga zarba berish texnikasi	42
2.3.4. Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishga o'qitish	43
2.3.5. Oyoqning ichki qismi bilan zarba berishdagi xatolar	46
2.3.6. Tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar uchun mashqlar va o'yinlar	48
2.3.7. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish	65
2.3.8. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berish texnikasi	67
2.3.9. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishga o'qitish	72
2.3.10. Oyoq do'ngligining ichki qismi bilan zarba berishdagi xatolar	74

2.4. Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'yinchilar uchun mashqlar va o'yinlar.....	75
2.4.2. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berish texnikasi	86
2.4.3. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishga o'qitish.....	90
2.4.4. Oyoq do'ngligining o'rtasi bilan zarba berishdagi xatolar.....	93
2.5. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilar uchun mashqlar va o'yinlar.....	95
2.5.1. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish.....	102
2.5.2. Yerdan yotgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish texnikasi	103
2.5.3 Uchayotgan to'pga oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berish texnikasi	107
2.5.5. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan zarba berishdagi xatolar.....	112
2.6. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar uchun mashqlar va o'yinlar.....	113
2.6.1. Oyoq kaftining tashqi qismi bilan zarba berish.....	117
2.6.2. Oyoq kaftining tashqi qismi bilan zarba berish texnikasi va unga o'qitish	117
2.6.3. Oyoqning uchi bilan zarba berish	118
2.6.4. Oyoqning uchi bilan zarba berish texnikasi va unga o'qitish.....	120
2.7. Tovon bilan zarba berish.....	120
2.7.1. Uchayotgan to'pga tovon bilan zarba berish texnikasi va bu priemga o'qitish.....	121
2.7.2. Tizza bilan zarba berish	122
2.7.3. Tizza bilan zarba berish texnikasi va unga o'qitish.....	123
III BOB. TO'PNI QABUL QILISH	124
3.1. To'pni qabul qilish turlari	125
3.2. To'pni oyoq bilan qabul qilish	125
3.2.1. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilish	126
3.2.2. Dumalayotgan to'pni to'xtatish texnikasi.....	126
3.2.3. Unchalik katta bo'lmagan balandlikda havoda uchayotgan to'pni to'xtatish texnikasi.....	128
3.3. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan to'xtatishga o'qitish.....	129
3.3.1. Oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni qabul qilishdagi xatolar.....	131

3.3.2. Yerdan sakragan to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilish	132
3.3.3. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilishga o'qitish	134
3.3.4. To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan qabul qilishdagi xatolar	135
3.4. To'pni oyoq do'ngligining o'rtasi bilan to'xtatish (tushayotgan to'pni to'xtatish)	136
3.4.1. Tushayotgan to'pni to'xtatish texnikasi	137
3.4.2. Tushayotgan to'pni egallashga o'qitish	139
3.4.3. Tushayotgan to'pni egallashdagi xatolar	140
3.4.4. To'pni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qabul qilish	140
3.4.5. Oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan to'pni qabul qilish texnikasi	141
3.4.6. To'pni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qabul qilishga o'qitish	142
3.4.7. To'pni oyoq do'ngligining tashqi qismi bilan qabul qilish jarayonidagi xatolar	143
3.4.8. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilish	143
3.4.9. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilish texnikasi	143
3.4.10. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilishga o'qitish	145
3.4.11. To'pni oyoqning tagi bilan qabul qilishdagi xatolar	146
3.4.12. To'pni tovon bilan qabul qilish	146
3.4.13. To'pni tovon bilan qabul qilish texnikasi	147
3.4.14. To'pni tovon bilan qabul qilishga o'qitish	148
3.4.15. To'pni tovon bilan qabul qilishdagi xatolar	150
3.4.16. To'pni boldir bilan qabul qilish	150
3.5. To'pni boldir bilan qabul qilish texnikasi	151
3.5.1. To'pni boldir bilan qabul qilishga o'qitish	152
3.5.2. To'pni boldir bilan qabul qilishdagi xatolar	153
3.5.3. To'pni son bilan qabul qilish	153
3.5.4. Son bilan to'pni qabul qilish texnikasi	154
3.5.5. To'pni son bilan qabul qilishga o'qitish	155
3.5.7. To'pni son bilan qabul qilishdagi xatolar	156

3.6. To'pni qorin bilan qabul qilish.....	156
3.6.1. To'pni qorin bilan qabul qilish texnikasi	157
3.6.2. To'pni qorin bilan qabul qilishga o'qitish	158
3.6.3. To'pni qorin bilan qabul qilishdagi xatolar	158
3.7. To'pni ko'krak bilan qabul qilish	159
3.7.1. To'pni ko'krak bilan qabul qilish texnikasi	159
3.7.2. To'pni ko'krak bilan qabul qilishga o'qitish	162
3.7.3. To'pni ko'krak bilan qabul qilishdagi xatolar	163
3.8. To'pni bosh bilan qabul qilish	164
IV BOB. TO'PNI BOSH BILAN QABUL QILISH TEXNIKASI.	166
4.1. To'pni bosh bilan qabul qilishga o'qitish	167
4.1.2. To'pni bosh bilan qabul qilishdagi xatolar	168
4.2. Bosh bilan o'ynash.....	168
4.3. Zarba yuzasini tanlash.....	170
4.3.1. Bosh bilan qaytarilgan to'pning kuchi va zarba yuzasi	171
4.4. Bosh bilan zarba berishning tasnifi.....	172
4.4.1. Peshonaning o'rtasi bilan zarba berish	172
4.4.2. To'pni bosh bilan yon tomonga ko'chirib o'tkazish	179
4.5. Harakatlanish paytida to'pga bosh bilan zarba berish texnikasi...	183
4.5.1. Harakatlanish paytida to'pga bosh bilan zarba berishga o'qitish	184
4.5.2. Sakrash bilan to'pga bosh bilan zarba berish.....	185
4.6. Peshonaning yon qismi bilan zarba berish.....	198
4.6.1. Turgan joyida va harakatlanish paytida peshonaning yon qismi bilan zarba berishga o'qitish	200
4.6.2. Yugurib kelish bilan bir oyoqlab itarilib sakrash bilan bosh bilan zarba berish.....	202
4.7 Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan futbolchilar uchun mashqlar va o'yinlar.....	209
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	230

Tulyaganov Akmal Axmadovich

FUTBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI
(futbol o'yin texnikasi)

O'quv qo'llanma

Muharrir: S.Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K.Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: I.Abdusalomov

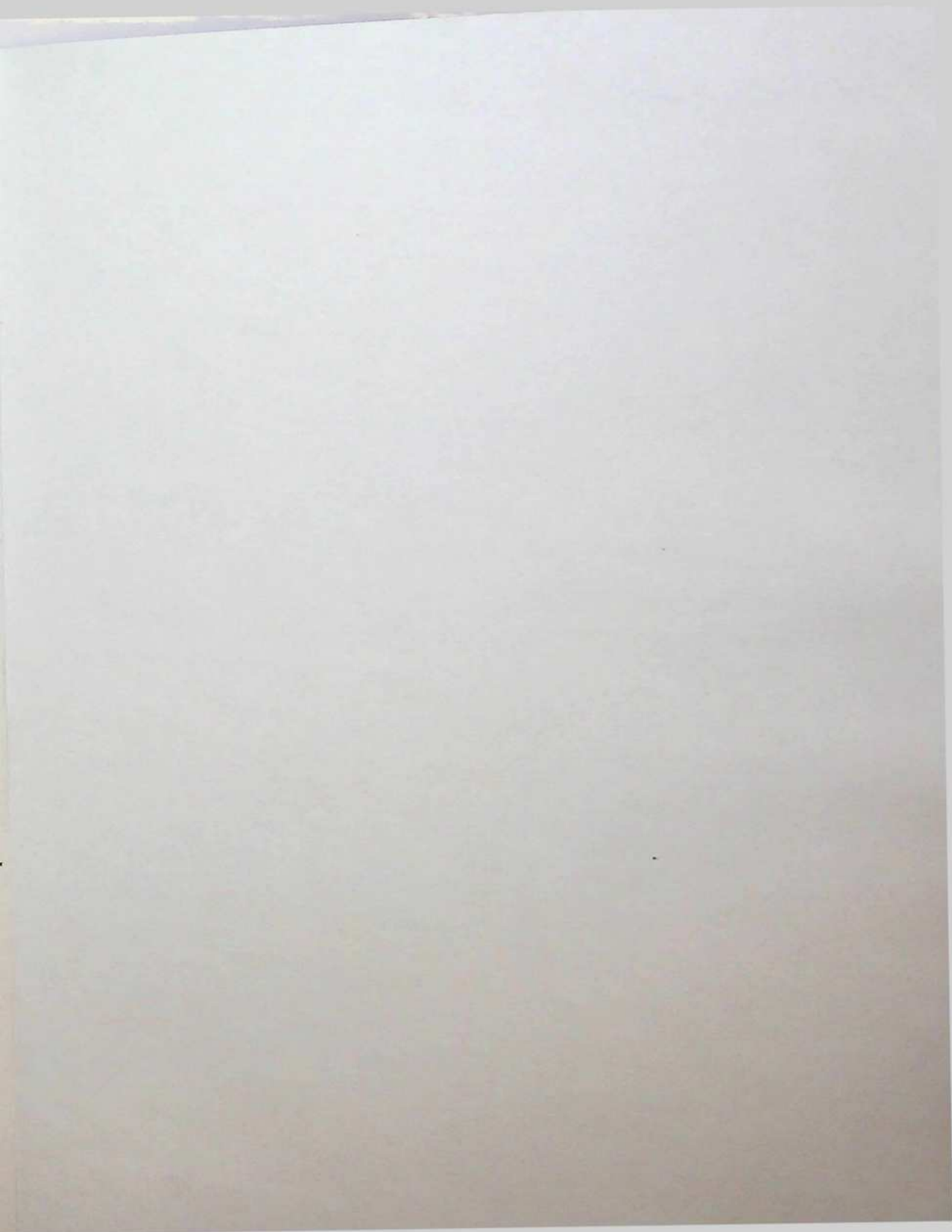
Nashr. Lits № 205405.

Bosishga ruxsat etildi 15.05.2024-yil.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garnituras. Hisob nashr tabog'i. 15.

Adadi 20 dona. Buyurtma № 50

"MAKON SAVDO PRINT" XK. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh, 37-uy.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze



176003e



ISBN 978-9910-728-03-7



9 789910 728037