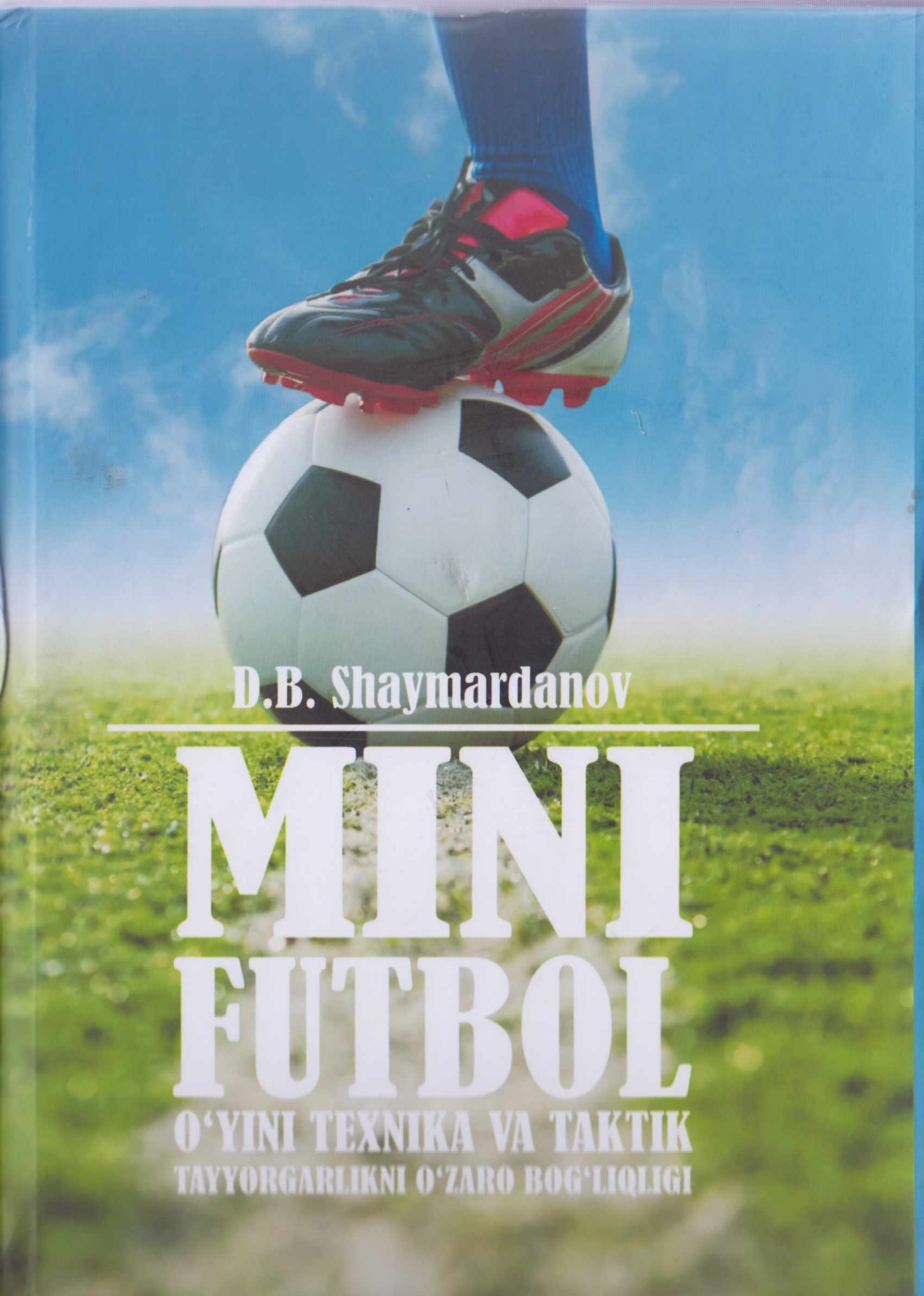




D.B. Shaymardanov

MINI FUTBOL

O'YINI TEXNIKA VA TAKTIK
TAYYORGARLIKNI O'ZARO BOG'LIQLIGI

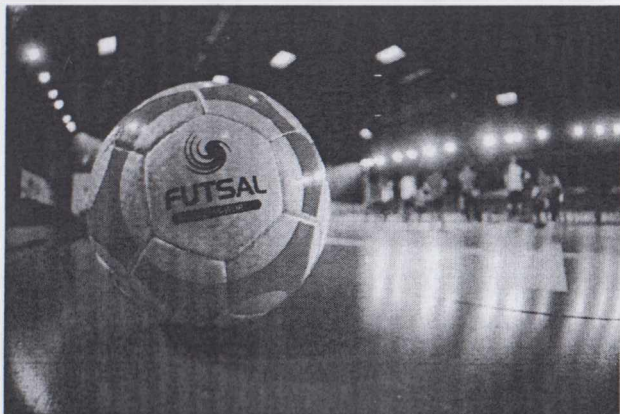
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

D.B. Shaymardanov

**MINI-FUTBOL O'YINI TEXNIKA VA TAKTIK
TAYYORGARLIKNI O'ZARO BOG'LIQLIGI**

O'quv qo'llanma



**TOSHKENT
MAKON SAVDO PRINT-2024**

UO'K: 77.03.03

KBK: 75.1

Muallif:

Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi **D.B. Shaymardanov**

Taqrizchilar:

v.b. dotsenti p.f.b.f.d. (PhD) **E.E. Xurramov**

Katta o'qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD) **I.X. Qutlimuradov**

D.B. Shaymardanov. Mini-futbol o'yini texnika va taktik tayyorgarlikni o'zaro bog'liqligi / O'quv qo'llanma. T: - "MAKON SAVDO PRINT" 2024 - 200 bet

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun "Tanlangan sport bo'yicha mutaxassislikka kirishish" (mini-futbol)fani dasturi asosida tayyorlangan . O'quv qo'llanmada mini-futbol o'yini texnika va taktik tayyorgarlikni o'rgatish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek o'quv qo'llanmada mashg'ulotlarda texnik-taktik tayyorgarlikni usul va uslublari n o'q'llash uslubi yati keng yoritib berilgan.

Учебное пособие подготовлено для Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по предметной программе «введение в специальность по избранным видам спорта» (мини-футбол). В учебном пособии представлена информация по обучению технике игры в мини-футбол и тактической подготовке. Также в учебном пособии широко освещены методы и приемы технической тактической подготовки в обучении.

The textbook was prepared for the Uzbek State University of Physical Culture and Sports on the subject program "introduction to the specialty in selected sports" (mini-football). The tutorial provides information on teaching the technique of playing mini-football and tactical training. Also in the textbook, the methods and techniques of technical tactical training in training are widely covered.

ISBN: 978-9910-766-60-2

© D.B. Shaymardanov, 2024
© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida ulkan islohotlar amalga oshirilmoqda. Bolalar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi tufayli yurtimizning chekka-chekka hududlarida bir-biridan ko'rkam, zamonaviy sport inshootlari bunyod etilib, zarur sport jihozlari bilan ta'minlandi. Minglab o'g'il-qizlarimiz sport mashg'ulotlariga jalb etilmoqda. Bu boradagi ishlar bugungi kunda ham izchillik bilan davom ettirilmoqda.

O'zbekistonda futbolning rivojlanayotgani haqida nafaqat gapirilmqda, balki o'z ko'zimiz bilan ham ko'rib turibmiz. Bu yerda hukumatning futbolga bo'lgan munosabati haqida juda ko'p eshitasiz va amalga oshirilayotgan ishlarni ham ko'rishingiz mumkin. Qolaversa, mini-futbolga bo'lgan munosabat yanada ijobiy tomonga o'zgardi. Vazirlar Mahkamasining qarori bilan yangi klublar tashkil etildi, faoliyat yuritayotgan klublar esa professional maqomiga o'tmoqda.

Hozirgi kunda mini-futbol bo'yicha o'yinlarda O'zbekiston terma jamoamiz, Osiyo chempionatidagi o'yinlarda kuchli uchtalikka kira oladi. Misol uchun, 2001-yili Texronda, 2002-yili Jakartada, 2004-yili Makaoda, 2005-yili Texronda, 2006-yili Toshkentda va 2007-yili Yaponiyada o'tkazilgan mini-futbol bo'yicha o'g'il bolalar ishtirokidagi musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egallashgan. Futzal bo'yicha klublar o'rtasidagi 2012-yilgi Osiyo chempionatining final qismi Kuvaytda o'tkazildi. Mazkur turnirning saralash bosqichiga mezbonlik esa O'zbekistonga berilishi, O'zbekistonda futzal sport turining rivojlanayotganidan dalolatdir. O'zbekiston 2012-yilgi klublar o'rtasidagi Osiyo chempionatining G'arbiy, Janubiy va Markaziy Osiyo davlatlari klublari uchun saralash bosqichiga mezbonlik qildi.

Toshkent uchinchi marta qit'a chempionatini o'zida qabul qildi. Shuning o'ziyoq OFKning bizga bo'lgan ishonchini anglatib turibdi. Musobaqani muvaffaqiyatli o'tkazishdan tashqari, o'z uyimizda muvaffaqiyatli to'p surish vazifasi ham turibdi. Muxlislar yaxshi bilishadi, 2006-yilgi turnirda biz "kumush" medalga ega bo'lgandik. Bizning eng asosiy maqsadimiz 2012-yilda bo'ladigan Osiyo chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etdik. Bundan tashqari O'zbekiston terma jamoamizning jahon chempionatida ishtirok etishi (2016-yil Kolumbiya va 2021-yil Litvada) va u yerdagi natijalari bizning yurtimizda mini-

futbol sportiga e'tibor berilayotganidan darak beradi. Tashkil etilayotgan ko'pgina mini-futbol bo'yicha musobaqalar klublarimiz hamda terma jamoamiz yurtimizni dunyoga tanitishda o'z hissalarini qo'shishmoqda.

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son farmoni joriy etildi.

"O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonida keltirilgan "Futbol sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishga innovatsion yondashuv, ilg'or ilmiy-metodik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish" mavzusidagi vazifasida quyidagilar keltirilgan:

O'zbekistonda futbol sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishda quyidagilarni amalga oshirish zarur:

- futbol bo'yicha texnik direktor lavozimlariga mutaxassislarni tanlab olish mezonlarini ishlab chiqish va joriy etish, shuningdek, xorijiy mutaxassislarni jalb qilish;

- Osiyo Futbol Konfederatsiyasi dasturlari bo'yicha (ayollar futboli, futzal (mini-futbol), sohil futboli, darvozabonlar va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenerlar) xalqaro instruktorlarni jalb qilgan holda xalqaro trenerlik kurslarini o'tkazish;

- Xalqaro Futbol Assotsiatsiyalari Federatsiyasi, Yevropa Futbol Assotsiatsiyalari Birlashmasi va Osiyo Futbol Konfederatsiyasi mutaxassislarni jalb qilgan holda trenerlik ta'limi bo'yicha instruktorlarni tayyorlash yuzasidan ixtisoslashtirilgan kurslarni tashkil etish;

- futbolning turli yo'nalishlari — ayollar futboli, futzal (mini-futbol), sohil futboli bo'yicha trenerlar, hakamlar va boshqa mutaxassislarni uchun Xalqaro Futbol Assotsiatsiyalari Federatsiyasining ixtisoslashtirilgan seminarlarini tashkil etish va o'tkazish;

- futbol bo'yicha trenerlarning xorijiy mamlakatlarda malaka oshirishini (stajirovkasini) tashkil etish;

- yuqori malakali trener va hakamlarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish maqsadida O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi huzurida Futbol mutaxassislarni tayyorlash markazini tashkil etish va uning faoliyatini yo'lga qo'yish;

- futbolchilar va boshqa mutaxassislarni tayyorlashning dolzarb masalalari yuzasidan yetakchi mahalliy va xorijiy mutaxassislarni jalb etgan holda futbol bo'yicha ilmiy-uslubiy va ilmiy-amaliy konferensiyalar o'tkazib borish;

- Xalqaro Futbol Assotsiatsiyalari Federatsiyasi, Yevropa Futbol Assotsiatsiyalari Birlashmasi va Osiyo Futbol Konfederatsiyasining trenerlar tayyorlash bo'yicha yetakchi xorijiy markazlarida O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi vakillarining stajirovkasini tashkil etish;

- futbol o'yinlari davomida muxlislar bilan ishlash va lokal xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha "styuard muxlis" tizimini tashkil etish, ko'ngilli yoshlar va fan-klublar a'zolari uchun ixtisoslashtirilgan seminarlarni tashkil etish;

- O'zbekiston futbol mutaxassislarini xalqaro futbol tuzilmalarining boshqaruv bo'g'inlarida faoliyat yuritishlarini ta'minlash bo'yicha zarur choralar ko'rish.

Bundan tashqari farmonda keltirilgan ma'lumotlardan futzal (mini-futbol) sport turini keng targ'ib qilish, uni rivojlantirish uchun yetakhi mutaxassislarni keng jabhada tayyorlash vazifasi qo'yiladi.

Bundan tashqari Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son qarorining 1-ilovasi "2021-2022-yillarda yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari dasturi"ning 10-bandida mini-futbol bo'yicha shug'ullanuvchilar, trenerlar uchun namunaviy sport o'quv dasturlari va qo'llanmalarini ishlab chiqish va yetkazib berish vazifasi yuklangan.

Hozirgi bosqichda mamlakatimiz va jahonda jadal rivojlanayotgan sport o'yinlaridan biri minifutbol (futzal) dir. Futbolning ushbu modifikatsiyasi nafaqat qiziqarli o'yin sporti, balki birinchi navbatda turli yoshdagi odamlarni jismoniy tarbiyalashning samarali vositasidir. Ko'p jihatdan, bu turli xil ta'lim va tarbiya vositalari va o'qitish usullari bilan ajralib turadigan ushbu sport o'yinining mazmuni bilan bog'liq.

Minifutbol bilan shug'ullanish jarayonida olingan rivojlanish tajribasi ko'plab mehnat operatsiyalarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ijtimoiy hayotga yuqori moslashuvchan va tayyorgarlik ta'sirini ta'minlaydi. Shu bilan birga, bunday mashg'ulotlar natijasida odamlar uchun o'z ishlarida zarur bo'lgan hayotiy jismoniy va ixtiyoriy fazilatlar tarbiyalanmoqda, bu, albatta, kasbiy mahoratni tezroq egallashga, o'qish yoki sanoat faoliyatining o'zgaruvchan sharoitlariga yaxshiroq moslashishga yordam beradi.

Ta'lim muassasalarida o'qish davrida mini-futbol mashg'ulotlari davomida qo'yilgan fazilat va ko'nikmalar kattalar hayotida to'la namoyon bo'ladi. Uning yo'nalishiga ko'ra, maktabda, universitetda minifutbol mashg'ulotlari sport bilan chambarchas bog'liq, chunki mashqlar odatda natijada amalga oshiriladi. Darslarni to'g'ri tashkil yetish va ularga asoslangan samarali o'qitish usullari yordamida tananing yuqori darajada jismoniy tayyorgarligiga, yuqori motorli stresslarga to'g'ri moslashishga, tanani mukammal boshqarishga erishish mumkin.

Minifutbol hozirda yangi boshlovchilar va malakali sportchilarning o'quv rejalarida o'zgarmas xususiyatdir. Bu sport turlari ham katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Yuqoridagilardan tashqari, minifutbol o'yin sport turi sifatida bir qator boshqa afzalliklarga ega. U keng tarqalgan, chunki u hech qanday murakkab qurilmalar va uskunalarni talab qilmaydi. Minifutbol bilan shug'ullanish jarayonida ishlatiladigan turli xil mashqlar, yuklamaning kichigidan eng kattasigacha o'zgartirish qobiliyati eng qadimgi yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi odamlarga ushbu o'yinda muvaffaqiyatli qatnashishga imkon beradi. Minifutbol o'yinlari mashqlarining ijobiy ta'siri ularning maktab o'quvchilari va talabalarning jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilishiga olib kelishi bejiz yemas.

Ushbu fazilatlarining barchasi mini-futbolni tayyorlash va jismoniy takomillashtirish tizimidagi boshqa sport turlari orasida yetakchi rollardan birini oldindan belgilab qo'ydi. Mini-futbol sport turi O'zbekiston futbol assotsiatsiyasi tomonidan rivojlantirish maqsadida turli loyihalari bugungi kunda mamlakatimizning barcha hududlarida faol amalga oshirilayotgani, tobora ko'proq o'g'il-qizlar mini-futbol sport turiga jalb qilmoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh mutaxassisni shakllantirish bitirgandan keyin bir necha yil ichida amalga oshiriladi. Ishga, sport klubiga, sport maktabiga, maktabga yoki universitetga kelib, u ko'pincha o'quv mashg'ulotlari rejalarini ishlab chiqishda, mashg'ulot vositalari va usullarini tanlashda, tashkiliy masalalarni hal qilishda mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarni rejalashtirishda, shuningdek jamoani boshqarishda muayyan qiyinchiliklarga duch keladi. Shuning uchun bunday qiyinchiliklarni boshdan kechirmaslik uchun kelajakdagi diplomli mutaxassisga — o'qituvchi universitetda ta'lim jarayonida kelajakda murabbiy, o'qituvchi yoki o'qituvchi sifatida muvaffaqiyatli amaliy faoliyati uchun ajralmas shart bu sport o'yinlari mahoratini, shu jumladan mini-o'yinlarni ishonchli o'zlashtirish ekanligini aniq tushunishi kerak. Futbol, ushbu sport o'yinining tuzilishini, uning texnikasi, taktikasini hamda boshqa bilimlarni bo'lishi kerak.

So'nggi o'n yilda mamlakatimizda mini-futbol (futzal) sport turining tez sur'atlar bilan rivojlanishi natijasida sport turi bo'yicha murabbiylar tayyorlash ehtiyoji yuzaga kelmoqda. Ya'ni, mini-futbol (futzal) sport

turidagi shug'ullanuvchilarning texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarliklarini yuqori saviyaga olib chiqish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu esa sportchilarimizni xalqaro uchrashuvlarda munosib ishtirok etishlari uchun zamin tayyorlaydi. Buning uchun hozirgi mini-futbol (futzal) sport turini boshqarish uchun zamon talablariga javob beradigan malakaviy yetuk professional murabbiy mutaxassislarni tayyorlash muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Mini-futbol sport turi bo'yicha murabbiylarni quyidagi asosiy bilimlarni shakllantirish zarur:

- mini-futbol sport turining turli davrlarda paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari hamda sport turini rivojlantirish oid nazariy bilimlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida texnik usullar va tayyorgarliklari oshirish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida taktik usullar va tayyorgarliklari oshirish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni oshirish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida innovatsion texnologiyalardan foydalanish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari;

- mini-futbol sport turida o'rgatish jarayonidagi usul va vositalardan to'g'ri foydalanish bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishlari.

Ushbu o'quv qo'llanmamini futbolning paydo bo'lishi, shakllanishi va rivojlanishi tarixi, uni klassik futbolning avtonom intizomiga aylantirish masalalari yoritilgan bo'lib, ushbu sport turi nazariyasi va metodologiyasining turli jihatlarini, uning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o'qitish va takomillashtirish asoslari va boshqalar keng ochib berilgan.

O'quv qo'llanma yozishda mualliflar ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlaridan va o'yin sporti sohasidagi eng yaxshi sport amaliyotidan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mahalliy mutaxassislarni tayyorlash tajribasidan, shuningdek ularning boy shaxsiy pedagogik tajribasidan foydalanishlari muhimdir.

Shubha yo'qki, "Mini-futbol" o'quv qo'llanma "jismoniy madaniyat" yo'nalishi va "Sport" mutaxassisligi bo'yicha talabalarga ham, jismoniy madaniyat o'qituvchilari va murabbiylarining keng doirasi uchun ham katta yordam beradi.

I BOB. MINI-FUTBOLNING QISQACHA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Mini-futbolning paydo bo'lishi va uning dunyo bo'yicha shakllanishi.

Ko'plab manbalarda mini-futbol sport o'yini sifatida lotin Amerikasida o'tgan asrning 20-30 yillarida paydo bo'lganligi ko'rsatilgan. Qoidalarining soddaligi, qulayligi va erkinligi bilan ajralib turadigan ushbu o'yin bir vaqtning o'zida klassik futbolning eng jozibali xususiyatlarini o'zida jamlagan va birinchi navbatda aholining kam ta'minlangan qatlamlari, maktablar va kollejlarda o'quvchilari uchun sevimli sport turiga aylangan. Muxtasar qilib aytganda, mini-futbolning ixtirochisi tabiiy ravishda ushbu mamlakatlar aholisi va avvalambor, yoshlarning futbol o'ynashga bo'lgan an'anaviy ishtiyoqiga asoslangan edi. Masalan, o'tgan asrning 20-yillarida Urugvayda ushbu o'yin maktab o'quvchilari orasida alohida mashhurlikka erishdi. Chempionat hatto shu yerda ham o'tkazildi va o'yinlar asosan sport zallarida o'tkazildi. Shunisi e'tiborga loyiqki, ushbu o'yin qoidalari turli xil sport o'yinlari: futbol, gandbol, basketbol va hatto suv polosi qoidalarining umumlashgani edi. Va shunga qaramay, mini-futbol Braziliyada eng katta rivojlanishga erishdi, u yerda ko'plab futbol yulduzlari hali ham mini-futbol maydonlarida sportda birinchi qadamlarini qo'yishmoqda. Bularga Ronaldo, Robinyo, Ronaldinyo kabi zamonamizning dunyoga mashhur futbolchilari kiradi.

Tobora ommalashib borayotgan ushbu sport o'yini Argentina, Urugvay va Braziliyada professional futbol klublari tomonidan mavsumoldi mashg'ulot shakli sifatida, mavsum davomida mashg'ulotlar jarayonida esa samarali o'yin mashqlari sifatida qo'llanila boshlandi.

Biroq, dunyoda ushbu turdagi futbolning haqiqatan ham jadal rivojlanishi o'tgan asrning 2-yarimlarida 50- yillarda, dunyoning yetakchi futbol klublari ishtirokidagi "tom ostida" tijorat musobaqalari Kanadada, AQSHda muntazam ravishda o'tkazila boshlanganda boshlandi. Avstriya, Germaniya va boshqa bir qator Yevropa davlatlari. Taniqli futbol yulduzlari ishtirokida qisqartirilgan maydonlarda (ko'pincha himoya tushiqari bilan), qisqartirilgan jamoalar bilan o'tkaziladigan bunday turnirlar hamma joyda katta tomoshabinga qiziqish uyg'otdi. Sobiq sovet futbol klublari ham ushbu turnirlarda bir necha bor qatnashgan. Masalan,

"Dinamo" jamoasi (Kiyev) 1973-yilda venaga sayohat qilgan va u yerda mini-futbol bo'yicha an'anaviy xalqaro turnirda qatnashgan. Biroq, kiyevliklarning ushbu debyuti ularga muvaffaqiyat keltirmadi. Ushbu jamoa o'zining gullab-yashnagan davrida AQSHda shu kabi turnirlarda qatnashgan, ammo hech qanday maxsus dividendlarsiz ham qatnashgan.

Klassik futbolning qulay va jozibali modifikatsiyasi sifatida keng jamoatchilikning mini-futbolga bo'lgan qiziqishi ortib borayotgani FIFA Prezidenti J. Avelanjning e'tiborini tortdi, uning tashabbusi bilan o'tgan asrning 2-yarimi 80-yillarida uchta yirik eksperimental minifutbol musobaqalari tashkil etildi. 1986-yilda Vengriya poytaxti Budapeshtda birinchi shunday turnir bo'lib o'tdi. "Budapesht" o'ta zamonaviy sport o'yinlari saroyi dunyoning turli mintaqalaridan sakkizta jamoani yig'di. Shunday qilib, Braziliya ushbu musobaqalarda mashhur Vasko de Gamo professional klubi, Vengriya ushbu mamlakat milliy futbol jamoasi va boshqalar tomonidan namoyish etildi. Budapeshtdagi barcha ishtirokchi jamoalar tarkibiga faqat futbol klublarining mahoratli futbolchilari kiritilgan. FIFAning muhim tashabbusi ushbu musobaqaga Braziliya, Avstriya, sobiq SSSR va Gollandiyadan kelgan mutaxassislarning taklif qilinishi bo'lib, ular o'yin qoidalarining tuzilgan versiyasini baholadilar va ularni takomillashtirish bo'yicha takliflar kiritdilar. Keyin FIFA Ispaniya va Braziliyada shunga o'xshash eksperimental turnirlarni tashkil qildi, u yerda turli mamlakatlar mutaxassislari 1998-yilda FIFA tomonidan rasman tasdiqlangan zamonaviy mini -futbol o'yinining birinchi yagona qoidalarini ishlab chiqishda ham ishtirok etishdi. Aynan o'sha paytda ushbu sport o'yini "futbol 5x5" birinchi rasmiy nomini oldi. Tasdiqlangan qoidalarga muvofiq, o'yin ikki jamoa o'rtasida o'tkazildi, ularning har birida o'yinchilar soni 12 sonidan oshmasligi kerak. Har bir jamoada o'yin maydonida atigi 5 nafar futbolchi (4 nafar himoyachi va 1 nafar darvozabon) ishtirok etishi kerak edi. O'yin davomida futbolchilarni almashtirish har bir o'yinda bemalol yon chiziq o'rtasida belgilangan maxsus zona orqali amalga oshirildi. O'yin maydonining markirovkasi gandbol maydonining markirovkasiga deyarli to'liq mos keldi. O'yin uchun maydon yuzasidan biroz sakraydigan maxsus to'plardan foydalanildi. Yon chiziq ortidan va burchak sektoridan to'p zarb bilan kiritildi. Darvozabonga 4 soniyadan ko'proq vaqt davomida to'pga egalik qilish, shuningdek, maydonning o'rta chizig'i orqali to'pni havoga otish

taqiqlandi. To'pni tushirishda yelkama-yelka bosish va urish taqiqlangan. Standart holatlarni chizishda raqib jamoa o'yinchilari to'pdan 5 m dan yaqin bo'lmasligi kerak yedi.

FIFA tomonidan tashkil yetilgan mini-futbol tadqiqot bo'yicha musobaqalar barcha mamlakatlarda tomoshabinlarning katta qiziqishini ochib berdi, keng sport jamoatchiligining e'tiborini tortdi va eng muhimi, futbolni o'zgartirish uchun yaxshi istiqbollarni namoyish etdi. Mini-futbol futbolga mustaqil sport turi maqomini berishda FIFAning navbatdagi qadami birinchi mini-futbol bo'yicha Jahon chempionatining 1989-yilda Gollandiyada o'tkazilishi tasodif emas. Mini-futbol bo'yicha milliy chempionatlar o'sha paytda sanoqli mamlakatlarda o'tkazilganligini hisobga olib, FIFA dunyoning ma'lum bir mamlakati yoki mintaqasida mini-futbolning mashhurligiga qarab, ushbu chempionat ishtirokchilarini taklif bo'yicha tanlashni amalga oshirdi.

Niderlandiyada bo'lib o'tgan birinchi Jahon chempionatida 16ta jamoa ishtirok etdi, ularda deyarli barcha futbolchilar malakali futbol klublari vakillari edi. Masalan, mahalliy mini-futbol havaskor jamoalarining malakali futbol sport klublariga aylanishi milliy terma jamoa tarkibidagi ushbu jarayon bilan bog'liq. Ushbu davrda shunga o'xshash evolyutsiya boshqa bir qator mamlakatlarda va birinchi navbatda Ispaniya, Italiya, Braziliya, Ukraina, Portugaliyada sodir bo'ldi. Bunga FIFAning 90-yillarning boshlarida ilgari surgan faol holat yordam berdi. Bir qator milliy futbol federatsiyalari o'z tuzilmalarida futbolning ushbu modifikatsiyasini ishlab chiqish bilan shug'ullanadigan maxsus bo'linmalarni yaratishga chaqirmoqda. Shunday qilib, Braziliyada futzal bo'yicha milliy konferensiya, Ispaniyadagi zallarda milliy futbol ligasi, Rossiya, Ukraina, Belorussiya, O'zbekiston, Chexiya, Italiya, Portugaliya, Vengriya, Polsha, Gretsiya, Eronda mini-futbol assotsiatsiyalari, futzal qo'mitalari va boshqalar tashkil etildi.

Shu bilan birga, 1994-yilda Yevropa futbol federatsiyalari assotsiatsiyasi (UYEFA) tarkibida futzal bo'yicha qo'mita tashkil etilgan bo'lib, 1-davrda 1995-1996-yillarda futzal bo'yicha Yevropa chempionati o'tkazilgan. Shu bilan birga ushbu qit'a chempionatlari lotin Amerikasida muntazam o'tkazila boshlandi. Osiyo chempionatining har kuni o'tkazilishi ushbu qit'ada mini-futbol faol rivojlanib borayotgan mamlakatlar sonining sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Agar ilgari

Eron Osiyoda mini-futbolda so'zsiz ustunlik qilgan bo'lsa, 90-yillarning oxiriga kelib. O'tgan asr davomida Yaponiya, O'zbekiston va Tailand ham yetakchi mamlakatlarga qo'shildi. Ushbu davrda boshqa qit'alarda ham futbolning ushbu modifikatsiyasini rivojlantirish bo'yicha tashkiliy ishlar sezilarli darajada kuchaydi.

Mini-futbolni yanada dinamik va jozibali qilish uchun FIFA doimiy ravishda o'yin qoidalarini takomillashtirish ustida ishlamoqda. Jahon chempionatlari innovatsiyalar uchun o'ziga xos sinov maydonchasi edi. Bunday o'zgarishlarning kiritilishi bilan mini-futbol klassik futboldan tobora farq qilib, o'zining mustaqil modifikatsiyasiga aylandi. O'yin qoidalarida sodir bo'layotgan o'zgarishlarning mohiyati o'yinni har bir davrida jamoa tomonidan kiritilgan 5 ta qoidabuzarlik (qoidabuzarliklar) bo'yicha qoidalar kiritilishi edi. 6 qoidabuzarlikdan boshlab, qoidabuzar jamoa darvozasiga dabl-penalti (12 metrlik zarba) belgilandi, keyinchalik u 10 metrlik nishonni yorib kira boshladi. Darvoza bonga, asl qoidalardan farqli o'laroq, maydonning boshqa yarmida to'pga vaqt chegarasiz egalik qilish, shuningdek, maydonning o'rta chizig'i orqali to'pni darvozadan otishga ruxsat berildi. Futbolchilarning almashtirish maydonlari kengaytirildi va to'g'ridan-to'g'ri zaxira o'yinchilari joylashgan joyga ko'chirildi. Musobaqalar hakamligida sezilarli o'zgarishlar yuz berdi: o'yin davomida futbolchilar tomonidan sodir etilgan qoidabuzarliklarni bartaraf etishda ikkala ishtirokchi ham teng huquqlarga ega bo'lishdi, FIFA vaqti-vaqti bilan o'yin qoidalariga klassik futboldan tobora ko'proq uzoqlashtirilgan mini-futbolni o'zgartirib, havaskor jamoalarni o'yinchilarni ixtisoslashtirilgan tayyorlash zarurligiga qaratdi.

FIFAning mini-futbolni rivojlantirish bo'yicha muhim harakati dunyoning turli mintaqalarida murabbiylar va hakamlarning kurslari va seminarlarining muntazam o'tkazilishi bo'ldi. Futbol hakamlarining umumiy massasidan mini-futbolga ixtisoslashgan hakamlarni tanlash futbolning ushbu modifikatsiyasining o'ziga xosligini ta'kidlab, ushbu sport o'yinini klassik futboldan ajratish jarayonini aniq tavsifladi.

Mini-futbolda futbolchilarni tayyorlash usuli ham takomillashtirildi. O'tgan asrning 90-yillari o'rtalariga kelib, ushbu sport o'yinining ikkita asosiy maktabi mini-futbol dunyosida deyarli rivojlanib bordi: Lotin Amerikasi, unga Braziliya, Urugvay, Argentina, Ispaniya, Italiya va Portugaliyadan tashqari, Sharqiy Yevropa ham asos bo'lishi mumkin

ulardan birinchi navbatda Rossiya va bir qator mamlakatlar — Sovet Ittifoqining sobiq respublikalari. Birinchisi, asosan, o'yinchilarning yuqori darajadagi texnik tayyorgarligi va simulyatsiya qilingan guruh taktik harakatlariga, ikkinchisi — himoya va qarshi hujum harakatlarini bir tekis tashkil yetishga, shuningdek, jamoalarda o'yinchilarning ikkita teng smenasi mavjudligiga asoslangan yedi.

XX asrning 90-yillarida mini-futbol rivojiga salmoqli hissa, har ikki yilda talabalar jamoalari terma jamoalari o'rtasida jahon chempionatlarini o'tkazadigan xalqaro talabalar sport Federatsiyasi (FISU) tomonidan kiritilgan. Bunday turnirlar terma jamoalar uchun zaxira tayyorlash ishlarini rāg'batlantirdi, ushbu sport o'yinini sport sohasida yangi hodisa sifatida targ'ib qilish imkonini berdi.

Jahon, Yevropa va boshqa chempionatlarning muntazam o'tkazilishi, o'yin qoidalarini takomillashtirish, FIFA tomonidan murabbiylar va hakamlarning mintaqaviy seminarlarini o'tkazish, shuningdek, futbolchilarni tayyorlash usullarini takomillashtirish jarayoni zamonaviy mini-futbolni doimiy ravishda rivojlantirishning ijobiy jarayoni bo'lganligidan dalolat berdi. dunyo. Ushbu jarayonda yetakchi davlatlar, albatta, Braziliya, Ispaniya, Italiya va Rossiya bo'lib, ular shu yillarda bir qator jahon darajasidagi yulduzlarni ilgari surdilar. Avvalo ularga Vander, Jorginyo, Falkao (Braziliya), Lorenzo X,Sanches (Ispaniya), A. Fogliya, A. Fama (Italiya), K. Yeremenko, A. Bely, T. Alekberovlarni (Rossiya). kiritish kerak

Shu bilan birga, Eron, Chexiya, Ukraina, Portugaliya, Qozog'iston, Yaponiya, Misr, Xorvatiya va Serbiyada mini-futbolni rivojlantirishda sezilarli taraqqiyot kuzatildi.

Dunyoda mini-futbol rivojlanishining o'ziga xos bosqichi XXI asrning birinchi yilligi bo'ldi. Bu davrda dunyoning turli mamlakatlarida mini-futbol menejmentining tashkiliy tuzilmalarini takomillashtirish borasida faol ishlar amalga oshirildi. Aynan shu yillarda turli mamlakatlar futbolchilarining sport mahorati darajasi sezilarli darajada oshdi, yangi kuchli klublar va terma jamoalar paydo bo'ldi. Ayniqsa, bu davrda mini-futbol bo'yicha milliy chempionatlarni muntazam ravishda tashkil etish va terma jamoalarni tashkil etadigan mamlakatlar sonining ko'payishi sezilarli bo'ldi. E'tiborlisi, agar 2000-yilda dunyoda mini-futbol 61 mamlakatda, keyin 2004-yilda — 84 mamlakatda va 2008-yilda — 104

mamlakatda yetishtirildi. UYEFA va AFF (Osiyo futbol Federatsiyasi) kabi mintaqaviy futbol uyushmalari bu borada eng samarali bo'ldi. Masalan, Yevropada barcha milliy futbol federatsiyalari vakillari ishtirokida umum Yevropa mini-futbol konferensiyalari muntazam ravishda o'tkazilib kelinmoqda va 2001-yildan beri har yili UYEFA Kubogi klub jamoalari o'rtasida qur'a tashlash marosimi tashkil etilmoqda.

Shunday qilib, 90-yillar davrida faol evolyutsion jarayon natijasida, o'tgan asrda klassik futbol asosida paydo bo'lgan, ammo ikkinchisidan farq qiladigan musobaqa qoidalariga ega bo'lgan mini-futbol, jismoniy va texnik taktik tayyorgarlik metodologiyasining xususiyatlari, milliy va xalqaro darajadagi sport musobaqalarining o'ziga xos tizimi, o'yinchilarning alohida kontingenti, murabbiylar va hakamlar qisqa vaqt ichida o'z funksional tarkibida mustaqil sportga xos bo'lgan barcha asosiy elementlarni jamlashga muvaffaq bo'lishdi va klassik futbolning avtonom turiga aylanishdi –sport sohasidagi yangi hodisadir.

1.2. O'zbekistonda mini-futbol tarixi.

O'zbekiston futzal assotsiatsiyasi 2004-yildan buyon faoliyat yuritib kelmoqda. Uyushmaning asosiy maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat:

- * O'zbekistonda mini-futbol (futzal) sport musobaqalarini o'tkazish, tinchlik, do'stlik va o'zaro anglashuv g'oyalarini ommalashtirish va targ'ib qilish orqali;

- * Mini-futbol (futzal) ni ommalashtirish va rag'batlantirish, uning manfaatlarini va qadriyatlarini himoya qilish;

- * Futbolchilar, murabbiylar, hakamlar va futzal mutaxassislari uchun malaka oshirish kurslarini tashkil yetish;

- * Futzalning axborot, ilmiy, uslubiy va texnik bazasini qo'llab-quvvatlash;

- * Assotsiatsiya a'zolari, futzal faxriylari, futbolchilar, murabbiylar, hakamlar, shuningdek, faoliyati mamlakatimizda futzalni rivojlantirish, uning ichki va xalqaro maydondagi nufuzini oshirishga qaratilgan har bir shaxsni har tomonlama qo'llab-quvvatlash.

Mini-futbol bo'yicha O'zbekiston chempionati-professional o'zbek mini-futbol klublari o'rtasidagi musobaqa.

O'zbekiston futzal assotsiatsiyasi tomonidan 1996-yildan buyon o'tkazib kelinmoqda. Eng unvonli klub poytaxt "Ardus" bo'lib, u oltita respublika chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

Ichempionatni o'tkazilishi (1997-yil)

Mini futbol bo'yicha birinchi O'zbekiston chempionati 1997-yil o'tkazila boshlangan bo'lib, I chempionatda "R.Madaminov" jamoasi chempion bo'lgan. Ilk chempionatning **1-turi** 1996-yilning 20-28-dekabr kunlari Zarafshon shahrida start olgan. 9 ta jamoa 2 guruhga bo'lingan. **1-guruh:** "Stroitel" (Zarafshon), "R.Madaminov" (Xiva), "Sanoatchi" (Uchqurron), «Soliqchi» (Chirchik), "Sherobod" (Shērobod); **2-guruh:** "Termo" (Samarqand), "Vobkent" (Buxoro), "Sokol" (Uchquduk), «Do'stlik» (Jizzax). Andijonliklar kechikib kelganliklari uchun 1-davra o'yinlariga mag'lubiyat yozilgan. 2-davradan musobaqalarga qo'shilgan.

2-tur. Fevral oyida Samarqandda bo'lib o'tgan.

3-tur. Mart oyida Xivada bo'lib o'tgan.

Hal qiluvchi o'yinlar "Stroitel", "Sherobod", "Vobkent" jamoalari oxirgi turga kadar yetib kelisholmadi.

Champion jamoa: Klub prezident — M.Madaminov,

Jamoa boshligi — E.Abdullayev,

Bosh murabbiy — I.Maxmudov.

Darvozabonlar — M.Matkarimov, R.Karimov.

O'yinchilar — A.Korolyov, Sh.Toshmetov, O.Mixaylenko, R.Xolmuxammedov, A.Shashkov, A.Kojenkov, K.Sa'dullayev, M.Matkarimov, K-Bobojonov.

Mavsum to'purari- Aleksandr Korolev ("R.Madaminov") — 43.

Engyirikhisob: "Termo" — "Dustlik" — 10:1, "Termo" — "Sherobod" — 10:1.

Yakuniy jadval						
("R.Madaminov"	10	10	0	0	33-14	30
"Turon-S"	10	7	1	2	33-17	22
"Termo"	10	4	2	4	27-24	14
«Sanoatchi	10	3	0	7	22-35	9
"Dustlik"	10	3	0	7	22-36	9
"Sokol"	10	1	1	8	23-35	4

O'zbekiston kubogi.

"Turon-S" (Andijon) – Kubok sohibi bo'lgan. (Mart oyida)

Qatnashgan jamoalar: "Turon-S" (Andijon), "Termo" (Samarqand), "Sherobod" (Surxondaryo), "Temiryulchi" (Karshi), "PJX", "Kimyogar" (ikkalasi ham Chirchiq).

Xalqaro o'yinlar

Mart oyida, Bishkekda bo'lib o'tgan hamda O'zbekiston terma jamoalar qo'yidagi jamoalar bilan bahs olib borgan:

O'zbekiston-Qozog'iston — 2:2;

O'zbekiston-Tasmiya — 4:4;

O'zbekiston-Oltitosh — 4:1.

Hamma o'yinlar Qozog'istondan bo'lib o'tgan hamda finalda O'zbekiston — Tasmiya — 2:4. Uchrashgan.

Iyun oyida, Almati. Klublar o'rtasida 1 — Markaziy Osiyo birinchiligi.

1-o'rin: "Sonar" (Qozog'iston); 2-o'rin: "R.Madaminov"; 3-o'rin: "Turon-S"; 4-o'rin: "Qaynur" (Qozog'iston).

Avqust oyida, "Turon-S" Kiyevdagi xalqaro turnirda 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

Oktyabr oyida, Xivaning 2500-yilligiga bag'ishlangan turnir. Qatnashdi: "R.Madaminov", "Turon" (Turkmaniston), "Inter-T" (Qirg'iziston), "Sonar", «Qaynur» (ikkalasi ham Qozog'iston). 1-o'rin: "Sonar", 2-o'rin: "R.Madaminov".

Oktyabr oyida, Toshkent. Markaziy Osiyoc hempionlari kubogi. 1-o'rin: "Turon-S", 2-o'rin: "Sonar", 3-o'rin: "R.Madaminov", 4-o'rin: "Kaynur".

II chempionatni o'tkazilishi (1998-yil)

Mini futbol bo'yicha ikkinchi O'zbekiston chempionati 1998-yil o'tkazila boshlangan bo'lib, II chempionatda "Turon-S" jamoasi chempion bo'lgan.

Yanvar oyida, 1-bosqich. 1-davrasi. Chirchiq va Buxoroda tashkil etilgan.

Start olgan jamoalar: "Irmash-A", "Turon-S" (ikkalasi ham Andijon), «Do'stlik» (Jizzax), "EKS-Kimyogar" (Chirchiq), "Vostok", "Tramvaychi" (ikkalasi ham Toshkent) — Chirchiqda. "R.Madaminov", "Termo", "Sokol", "Temiryulchi" (Qarshi), "Mash'al" (Muborak), «Sohil» (Sirdaryo) — Buxoroda.

2-davra. Toshkent va Samarqandda bo'lib o'tgan.

Fevral oyida, 2-bosqich 1-davrasi. Jizzax va Qarshi.

2-bosqich 2-davrasi. **Toshkent va Qarshi.**

Aprel oyida, Chirchiq. O'rinbosarlar turniri. Qatnashchilar: "Turon-S", "Termo", "Kimyogar" (Chirchiq), "Vostok" "R.Madaminov" — "Kimyogar" -1:4.

May. 3-bosqich. Final o'yinlari. Toshkent.

"Turon-S" — "R.Madaminov" — 2:4, "Termo" — Avvalgi bosqichlarda to'plagan ochkolarievaziga "Turon-S" — 37 ochko, "R.Madaminov" — 34, "Termo" — 22, "Vostok" — 20, "Mash'al" — 9 ochko. "Kimyogar" final o'yinlarigakelmadi. Umuman, "Irmash-A", «Sohil, "Vostok" va "Tramvaychi" jamoalarioxirigaqadaro'ynashmadi. 2-bosqichdan "Lochin" (Namangan) qo'shildi.

Champion jamoa: Klub prezidenti — M.Tursuiov, B.M. — A.Inoyatov, -V.Normatov, menejer — A.Kodirov. Darvozabonlar — R.Rajabov, R.Matqosimov. O'yinchilar — F.Kudratov, D.Tursunov, R.Voxitov, Yo.Mamatboyev, O.Ochilov, A.Tixonov, Sh.Sayfullayev, Sh.Muxitdinov, S.Sharofutdinov, U.Solixov.

Iyun oyida, 7-12 urinlaruchun. Samarkand. "Temiryulchi" va "Lochin" o'ynadixolos (10:8, 14:3).

Engyirik hisob: "Termo" — "Lochin" — 10:0, «Sohil» — "Vostok" — 10:0.

Ushbu mavsumda katta futbol yulduzlari — Zaynidsin Tojiyev "Vostok" da, Server Jeparov "Kimyogar" da, Aleksandr Tixonov "Turon-S" da to'p surishdi.

O'zbekiston kubogi.

"R.Madaminov" (Qarshi) — Kubok sohibi bo'lgan. (Oktyabr oyida).

Qatnashgan jamoalar: "Turon-S" (Andijon), "Termo" (Samarkand), "Sherobod" (Surxandaryo), "Temiryulchi" (Karshi), "PJX", "Kimyogar" (ikkalasi ham Chirchiq).

Yakuniy jadval						
"R.Madaminov"	5	5	0	0	37-5	15
"Turon-S"	5	4	0	1	35-15	12
"Mash'al"	5	2	1	2	32-28	7
"Vostok"	5	1	2	2	12-25	5
"Jizzax-Oxak"	5	1	1	3	20-35	4
"Temiryulchi"	5	0	0	5	11-39	0

Xalqaro o'yinlar

May oyida, Almatida bo'lib o'tgan. Markaziy Osiyo kubogi.

1-o'rin: "Sonar" (Almati), 2-o'rin: "Aktau" (Qozog'iston), 3-o'rin: "R.Madaminov", 4-o'rin: "Oltintosh" (Bishkek), 5-o'rin: "Turon-S", 6-o'rin: "Erial" (Bishkek).

Noyabr oyida, Andijonda bo'lib o'tdi. Markaziy Osiyo Kubok egalari kubogi.

Qozog'iston va Tojikiston vakillari kelishmadi. Qirgiziston DU, "Turon-S", "R.Madaminov" va norasmiy tarzda "Irmash" (Andijon) kuch sinashishdi. Musobaqa g'olibi "Turon-S".

III chempionatni o'tkazilishi (1999-yil)

Bu yilgi bahslar 1998-yilning dekabr oyida boshlandi. Bu musobaqada "Turon-S" jamoasi g'olib bo'lgan. Bu musobaqada 13 ta jamoa start oldi: Xivada — "R.Madaminov". "Mash'al", "Temiryulchi", "Narpay" (Narpay); Uchqudukda — "Sokol", MEZ (Koson), "Jizzax-Ohak", "Termo", "Vobkent"; Chirchikda — mezbon "Soliqchi", "Turon-S", "Shams-LTD" (Namangan), "Bektemir" (Toshkent).

Yanvar. 2-bosqich. Toshkent, Karshi va Jizzax. Buturidan "Dinamo-Sprint" (Farg'ona) qo'shildi,

Aprel-May. 3-boskich. Karshi va Toshkent.

May-Myun. 4-boskich. Samarkand.

Champion jamoa; K. p. — M.Tursunov, B.m. — A.Inoyatov, m. — V.Normatov, Men. -A. Kodirov.

Darvozabonlar — R.Rajabov, R.Mamatkrsimov. O'yinchilar — D.Tursunov, F.Kudratov, F.Sobirov, Sh. Muxitdinov, O.Ochilov, D.Doniyorov, R.Voxitov, A.Korolyov.

To'purar — A.Korolyov ("R.Madaminov", "Turon-S") — 55.

Zngyirmkxisob - "R.Madaminov «Narpay" — 19:2.

Yakuniy jadval						
"Turon-S"	24	24	0	0	225-55	72
"R.Madaminov"	24	20	1	3	151-80	61
"Termo"	24	19	1	4	173-101	58
"Solikchi"	24	16	2	6	153-99	50
"Mash'al"	24	13	1	10	117-100	40
"Vobkent"	24	11	5	8	162-143	38
MEZ	24	11	2	11	105-135	35

"Shame"	24	9	0	15	117-145	27
"Dinamo-Sprint"	24	8	0	16	106-158	24
"Temiryulchi"	24	7	1	16	87-138	22
"Jizzax-O"	24	7	1	16	115-156	22
"Sokol"	24	3	2	19	65-157	11
"Bektemir"	24	0	0	24	38-151	0

O'zbekiston kubogi

«Soliqchi» — Kubok sohibi bo'lgan.

Fevral-Mart. Dastlabki bosqich. Farg'ona va Jizzaxda.

Noyabr-Dekabr. Chirchiq; "Mash'al" (Muborak) va "Vobkent" kelmadi.

Qatnashuvchilar: "Turon-S", "R.Madaminov", «Soliqchi», "Bektemir", "Sanoatchi" (Koson), "Mash'al" (Samarqand).

Xalqaro o'yinlar

Mart oyida, Bokuda bo'lib o'tgan. Turnir qatnashuvchilar: "Turon-AIR" (Ozarbayjon), "Anjimotors" (Maxachqal'a), "Aktau" (Kozog'iston), Eron, "TURON-S" (Andijon, 1-guruh); "Azarneftyanajak", "Derbend" (Dogiston), "Baasi" (Tbilisi), "Petrovskiy zamok" (Moskva), "AnglOyl" (Boku, 2-guruh).

"TURON-S" — "Aktau"-5:4, Eron-8:0, "Turon-AIR"-3:4, "Anjimotors"-3:4. 3- urin uchun: "Turon-S"-"Baasi"-2:1.

IV Chempionatni o'tkazilishi (2000-yil)

Champion "Turon-S" jamoa hisoblanadi. Yanvar-Fevral. Dastlabki bosqich. Samarqandda — "Termo", "R.Madaminov", "Sanoatchi" (Koson), "Muborak", "Xazorasp". Toshkentda — "Turon-S", "Shams- LTD" (Namangan), "Politexnik", "Solikchi" (Chirchiq), «Do'stlik», "Jizzax".

Mart. 2-bosqich. Namangan za Jizzaxda.

Aprel, 3-bosqich. Qarshiva Samarkandda.

Chempion jamoa: K.p.- M.Tursunov, B.m.-A.Inoyatov, m.-V.Normatov, men, — AKodirov.

Darvozabonlar — R.Rajabov.

O'yinchilar — FDudratov, Sh.Muxitdinov, R.Voxitov, D.Tursunov. A.Korolyov, O.Ochilov, D.Doniyorov.

Engyirikhisob: "Turon-S"- "Politexnik"-13:1, "R.Madaminov"-
"Xazorasp"-12:0.

Yakuniy jadval						
"Turon-S"	20	18	1	1	149-50	55
"R.Madaminov"	20	16	2	2	133-49	50
"Solikchi"	20	14	2	4	108-62	44
"Termo"	20	14	1	5	133-80	43
"Shame"	20	10	2	8	119-82	32
"Dustlik"	20	9	2	9	97-90	29
"Jizzax"	20	6	3	11	85-118	21
"Politex"	20	6	1	13	98-138	19
"Xazorasp"	20	5	2	13	98-158	17
"Sayoatchi"	20	2	0	18	80-159	6
"Muborak"	20	2	0	18	71-185	6

O'zbekiston kubogi

Iyun. Dastlabki bosqich. Samarqandda — "O.Xudoyshukurov" (Turtkul), "Xazorasp", "Koson-Yog", "Rallakor"(Rallaorol), "Panjob" (Samarkand). Fargonada — "Irstroy" (Namangan), «Jizzax-Ohak», DSK (Angren), "Politexnik".

Iyuya. Final boskichi. Angren. "Turon-S" va "Solikchi" (Chirchik) kushildi. Final: "Turon-S" — «KosonYog'»-3:7.

Xalqaro o'yinlar

Fevral. 13-19. Toshkentda FIFA xalqaro seminari o'tkazildi. FIFA texnik ekspertijonKovalskiyolibbordi.

Mart. Boku. Xalqaro turnir. Katnashdi: "Turon AIR", "Komrukchu" (Ozarbayjon), "Baasi", "Kutaisi" (Tbilisi), "Kaspiy" (Maxachkal'a), "Petrovskiy zamok" (Moskva).

"TURON-S" — "Baasi"-1:1, "Komruchu"-4:5, "Turon AIR"-3:5, "Kaspiy"-0:0.

Oktyabr. Namangan. Turnir. 1-o'rin: Kozoriston-1, 2-o'rin. O'zbekistan,

1-o'rin: Qozog'iston-2, 4-o'rinQirgiziston, 5-o'rin: "Irkurilish" (Namangan).

Vchampionatni o'tkazilishi (2001-yil)

Chempion "DJQA-YUNUSOBOD" jamoasi hisoblanadi. 1-boskich o'yinlari o'tgan yilning dekabr oyida bo'lib o'tdi. Namanganda — "Umid", "Turon-S", "DJKA-Yu", "Politexnik", "Irkurilish". Jizzaxda "Jizzax", "R.Madaminov", «Termo» "Xdzorasp", "Baxt-A" (Sirdaryo).

Yanvar. 2-bosqich. Toshkent va Samarkandsa. "Neftchi" (Farg'ona) va "Dustlik" Kushildi.

Fevral. 3-bosqich. Namangan vaXivada.

Aprel. 4-bosqich. Toshkent.

May. 5-boskich. Toshkent. Kuchli oltilik yig'ildi: "DJKA", "Termo", "Turon-S", "R.Madaminov", "Umid", "Jizzax".

Chempion jamoa: **Klubfaxriy**prezidenti — A.Azizxujayev, B. m.-P.Sarkisyan, m.-P.Donchenko.

Darvozabonlar — R.Rajaboye, N.Kravchenko.O'yinchilar — F. Qudratov, Sh.Abduraimov, Sh.Toshmetov, O.Mixaylichenko, A.Korolyov, B.Axmedov, N.Odushev, V.Shapovalov.

Elgyirik hisob — "DJKD" — «Do'stlik» 16:1.

Fevral. 23. O'zbekiston mini-futbol Assotsiatsiyasigaasossolindi.

Sentyabr. Toshkentda 2-bor FIFA seminari. Rossiya futzal Assotsiatsiyasi prezidenti Semyon Andreev olibbordi.

Yakuniy jadval						
"DJKD"	32	31	0	1	211-57	93
"Termo"	32	25	0	7	186-101	75
"Umid"	32	22	1	9	169-119	67
"Turon-S"	32	21	1	10	171-99	64
"Jizzax"	32	14	1	17	146-159	43
"R.Madaminov"	32	12	1	19	132-145	37
"Xazorayep"	22	11	1	10	79-91	31
"Irkurilish"	22	9	1	13	104-109	25
"Dustlik"	22	4	1	17	40-131	13
"Politex"	20	4	0	16	71-115	12
"Baxt-A"	18	2	0	16	42-131	6
"Neftchi"	20	0	1	19	19-113	1

Bugun "Paxtakor" sharafigini himoya qilayotgan shu yigitlar "DJKA" ning chempion bo'lishiga ham hissa qo'shishgan.

O'zbekiston kubogi

Mart. Dastlabki bosqich. Samarqand, Chirchiq- Startda — "Termo", "Jizzax", "Panjob", "Paxlavon-Shox" (Samarkand), "Olimpiya" (Jizzax), "DJKA", "Umid", "Turon-S, «O.Xudoyshukurov" (Turtkul).

Aprel. Toshkent. Yarim final: "Termo"- "Umid"-1:6, "DJKA"- "Olimpiya"-13:1. Final: "DJKA"- "Umid"-5:2

Vichempionatni o'tkazilishi (2002-yil)

Chempion "Turon-S" jamoa hisoblanadi. Bu mavsum hamo'tgan YILNING dekabr oyidan boshlandi. 7 ta jamoa 2 guruhga bo'lindi.

Namanganda — "Umid", "Turon-S", "Politex", "Lochin-NMII". Xivada — "R.Madaminov", "Termo-Nafis", "Jizzax-D".

Yanvar. 2-boskich. Namangan va Toshkentda.

Mart. 3-boskich. Jizzax va Andijonda.

Aprel, 4-bosqich. Baxmalva Fargonada.

Iyul. Xal qiluvchi bosqich. Jizzax. A'zolik badal titulumaganligi uchun "Politexnik" va "Aviator" musobakadan chetlashtirildi.

Chempion jamoa: B.m.-V.Normatov, men. -A.Kadirov.

Darvozabonlar — D.Mamatkulov, X.Dodirov. Uyinchilar — D.Doniyorov, M.Nigmatziyanov, Sh.Muxitdinov, O.Karimov, Sh.Galimov, R.Voxitov.

Chempionat to'purari — R.Voxitov — 54,

Eng yirik hisob — "Termo-Nafis" - "Aviator"-14:1.

Sentyabr. Toshkentda 3-marta FIFA seminaritashkiletildi. S.Andreevo'tkazdi.

Aprel. Toshkent. Talabalarning 1- chempionati. Final: NamMII — FarPI — 5:3.

May. Chirchiq. O'rinbosarlar turniri. 4ta jamoa: "Temiryulchi" (Chirchiq, 4-urin), "Umid" (Namangan, 1-urin), 3-BUSM (Namangan, 2-urin), "Jizzax-D" (3-urin).

Yakuniy jadval						
"Turon-S"	28	23	2	3	174-67	71
"Umid"	28	22	1	5	134-91	67
"R.Madaminov"	28	17	2	9	108-94	53
"Jizzax-S"	28	17	0	11	141-128	51
"Termo-Nafis"	28	12	2	14	96-95	38
"Lochin-NMII"	28	8	0	20	100-165	24
"Politexnik"	28	7	1	20	99-117	21
"Aviator"	28	0	0	28	38-133	0

O'zbekiston kubogi

Aprél. Namanganda — "Lochin-NMII", "Politexnik", "Turon-S", "Umid", "Aksent" (Namangan). Jizzaxda — "Jizzax-D", "Termo-Nafis", "Aviator", "Nurfayz" (Buxoro).

Iyun. Samarkand. Yarim final: "Umid"- "Jizzax-D"-7-6, "Termo-Nafis"- "Turon-S"-5:4. Final: "Termo-Nafis"- "Umid"-5:4.

"Termo-Nafis" — Kubok sohibi.

VII chempionatni o'tkazilishi (2003 yil)

Champion "Nafis" jamoasi hisoblanadi.

Yanvar. 1-bosqich. 2 guruhda 8 ta jamoa.

Jizzax, "Jizzax-S", "Turon-S", "Nafis «Lochin-NMII", "Zafar" (Qarshi), "Nurfayz".

Fevral. 2-bosqich. Andijon va Namanganda.

Mart. 3-bosqich. Buxoro va Farg'onada.

May. Xal qiluvchi bosqichningikkala guruhi ham Qarshida o'tishi lozim edi. Qarshida faqat "Zafar", "Nurfayz", "Lochin-NMII" va "Nurfayz" kuch sinashishdi. Namanganda esa qo'yidagilar: "Umid", "Turon-S", "Far-Politex", "Nafis", "R.Madaminov".

Champion jamoa: K. p: -B.Turakulov, B.m.- Sh.Sayfullayev. Darvozabonlar — J.Salomov, U.Umurov. Uyinchilar — A.Ismoilov, B.Sultanov, A.Mamedov, N.Isokov, D.Rajabov, Sh.Xusainov, Sh.Oripov, J.Xaydarov, A.Aliyev, A.Sharipov, D.Sharipov.

Chempionat tupurari — F.Zokirov ("Far Politex") — 35.

Eng yirmikdisob- "Umid"- "3afar"- 11:0.

Iyun. Talabalarning 2-chempionati.

Jizzax. Final: FarPI-JizPI. 3:6.

Iyun. Terma jamoamiz Bishkekda yigintkazdi: O'zbekiston — Kirgiziston — 4:2, 4:4, 2:5.

Iyun. Terma jamoamiz Malayziyaga safar etdi.

Yakuniy jadval						
"Nafis"	16	13	1	2	93-50	40
"Umid"	15	12	0	3	97-46	36
"Lochin-NMII"	16	11	1	4	84-52	34
"Turon-S"	15	9	0	3	89-53	30
"Jizzax"	16	7	2	7	68-53	23
"FarPolitex"	16	7	2	7	79-74	23

"Zafar"	16	2	1	13	41-130	7
"Nurfayz"	16	2	1	13	74-115	7
"R.Madaminov"	16	2	1	13	56-108	7

O'zbekiston kubogi

Mart. 2-bosqich. Jizzax. ABU, "Politeknik", "Olimpiya" (hammasi Jizzaxdan), "Bukinay" (Navoiy), "TermizDU". Chirchikda — "Nurliossom" (Chirchik) va "Neftegaz" (Toshkent).

Aprel. 3-bosqich. Namangan va Jizzaxda

Sentyabr. Toshkent. Yarim final. "Turon-S"-"Politeknik"-7:8, "Nurliokdyum"- "Jizzax-S"-2:2, pen buy. 2:3, Final. "Jizzax-S"-"Politeknik"-6:4. "Jizzax-S" — Kubok sohibi.

Sezonlar			
Sezon	Chempion	Ikkinchi o'rin	Uchinchi o'rin
1996/1997	RuzmatMadamino v (Xiva)	Turon-S (Andijan)	Termo (Samarkand)
1997/1998	Turon-S (Andijon)	RuzmatMadamino v (Xiva)	Termo (Samarkand)
1998/1999	Turon-S (Andijon)	RuzmatMadamino v (Xiva)	Termo (Samarkand)
1999/2000	Turon-S (Andijon)	RuzmatMadamino v (Xiva)	Solikchi (Chirchik)
2000/2001	DJKA-Yunusabad (Tashkent)	Termo (Samarkand)	Umid (Namangan)
2001/2002	Turon-S (Andijan)	Umid (Namangan)	RuzmatMadamino v (Xiva)
2002/2003	Nafis (Samarkand)	Umid (Namangan)	Lochin-NMII (Namangan)
2003/2004	Djizak-S (Djizak)	Paxtakor (Tashkent)	Zafar-17 (Namangan)
2004/2005	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Stroitel-Zarafshan	Navbaxor (Namangan)
2005/2006	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Stroitel-Zarafshan	Djizak-S (Djizak)
2006/2007	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Stroitel-Zarafshan	Djizak-S (Djizak)
2007/2008	Uchkuduk	Stroitel-Zarafshan	<u>Ardus (Tashkent)</u>
2008/2009 ¹	Stroitel-Zarafshan	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Bukinay-NGMK (Zafarabad)
2009/2010	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Bunyodkor (Tashkent)	Maksam-Chirchik

2010/2011	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Bunyodkor (Tashkent)	Maksam-Chirchik
2011/2012	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Bunyodkor (Tashkent)	Maksam-Chirchik
<u>2012/2013</u> ¹² 1	Lokomotiv (Tashkent)	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Maksam-Chirchik
<u>2013/2014</u>	Lokomotiv (Tashkent)	Dustlik (Karshi)	Turon-S (Andijan)
<u>2014/2015</u>	Almalıyık	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Kagan
<u>2015/2016</u>	Almalıyık	<u>Ardus (Tashkent)</u>	Dustlik AIN (Karshi)

Bob bo'yicha savollar

1. Mini-futbol qachon paydo bo'lgan?
2. Mini futbol o'yinining dastlabki qoidalari nechta?
3. Mini-futbolda musobaqalari qaysi yildan boshlab o'tkazilgan?
4. O'zbekistonda mini futbol nechanchi yildan boshlab rivojlangan?
5. O'zbekiston nechanchi yilda FIFAg a'zo bo'lgan?

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев — СПб, 2010. — 49 с.

2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. — С. 27.

3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. — 496 с.

4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.

5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

6. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. — 96 с.

7. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической под-готовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. — М., 2004. — 23 с.
8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физическая культура и спорт, 1985. — 176 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. — Киев, 2002. — 294 с.
12. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис...канд. пед. наук/Д.В. Выприков. — Малаховка, 2008.- 14 с.
13. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.
14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.
15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.
16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
17. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. — Малаховка, 2007. — С. 18.
18. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка; МГАФК, 2006. — 85 с.
19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки

футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. — Омск, 1998. — С. 54.

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.

22. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.

24. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.

25. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дисс... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

26. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.

31. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

II BOB. MINI-FUTBOL O'YINI TEXNIKASI

2.1. Asosiy holatlar va texnika klassifikatsiyasi

Mini-futbol texnikasi deganda qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda ishlatiladigan maxsus texnikalar to'plami tushuniladi.

O'yin texnikasini izchil o'rganish va tahlil qilish uchun klassifikatsiya qo'llaniladi (1 rasm).

Mini-futbol texnikasi ikkita katta bo'limga bo'linadi: hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ikkala bo'limda ham maydon o'yinchilarining o'ynash texnikasi va darvozabon o'ynash texnikasi ajralib turadi. O'z navbatida ular guruhlariga bo'linadi: hujum texnikasida — harakat texnikasi va to'pni egallash texnikasi; himoya texnikasida esa — harakat texnikasi va to'pni boshqarish texnikasiga. Guruhlarning har birida texnika usullar mavjud. Texnikani bajarishning deyarli har bir usuli bitta harakat tuzilishining individual tafsilotlarini ochib beradigan bir nechta turlarga ega.

O'yin texnikasini klassifikatsiyasining tizim diagrammasi ma'lum bir misol bilan birgalikda quyidagicha taqdim etilishi mumkin:

- **texnika bo'limi** — hujum texnikasi
- **texnika guruhi** — to'pni boshqarish texnikasi
- **qabul qilish** — to'pni urish
- **bajarish usuli** — to'pni oyog'ingiz bilan teping
- **turli** – oyoq kaftining tashqi qismida
- **bajarish shartlari** — to'xtagandan so'ng, o'rtacha masofadan.

Texnik texnikani bajarishning har bir usulini batafsil tahlil qilish tizim-tarkibiy yondashuvga asoslanadi. Bunday holda, usul har doim o'yinchining tanasidagi, alohida bo'g'inlarda — tizimning o'ziga xos elementlarini ajratib turadigan harakatlar tizimi sifatida qaraladi. Elementlar katta quyi tizimlarga birlashtirilgan. Bunday quyi tizimlarni o'z vaqtida ko'rib chiqish fazali tahlil deb ataladigan yordamida amalga oshiriladi va tayyorgarlik, asosiy (yoki ishchi) va yakuniy (yoki yakuniy) bosqichlar mavjud. Fazoviy tahlil katta amaliy ahamiyatga ega; bu haqiqatan ham fazalarning barqarorligi va o'zgaruvchanligi doirasini,

ularning o'zaro bog'liqligini aniqlashga va shu asosda texnik arsenalni boshqarishni takomillashtirish uchun uslubiy metodlarni ishlab chiqishga yoki takomillashtirishga imkon beradi.

Bir zumda rivojlanayotgan pozitsiyalarda eng yaxshi natijalarga erishish uchun futbolchi turli xil texnika usullarning barcha boyliklariga ega bo'lishi, eng asosiysi mos texnikani yoki texnikaning kombinatsiyasini tanlashi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Eng yuqori texnik mahorat mezonlari:

- hujum va himoyaning ikki yoki uchta muhim bo'lgan usullar bilan birgalikda belgilangan o'yin vazifalarni to'liq bajarish uchun texnik usul va bajarish yo'llarining maqbul miqdorida erkin egallaganligi:

- ushbu texnik usullarni amalga oshirishning aniqligi va samaradorligi:

- xalaqit qiluvchi omillar ta'siri ostida texnikalarning barqarorligi — sezilarli charchoq, psixologik ta'siri, qiyin tashqi sharoitlar va boshqalar:

- raqibning qarshi kurashining o'ziga xos variantlariga qarab texnik usullarni bosqichlarini boshqarish qobiliyati:

- ko'p kunlik turnir davomida yuqori aniqlik bilan belgilanadigan texnikalarning ishonchliligi, o'yindan-o'yinga sezilarli salbiy og'ish kuzatiladi. Yuqori mahoratli futbolchilarining texnikasi yuqori darajada ijro barqarorligi bilan ajralib turadi.

Va shunga qaramay, bugungi kunda sport amaliyotida o'yin texikasining barcha imkoniyatlaridan foydalanilmaydi. O'qitilgan sportchi organizmining bitmas-tuganmas funksional va koordinatsion qobiliyatlari hujum va himoya texikasida yangi o'zgarishlarni amalga oshirish uchun yaxshi istiqbol yaratadi.

2.2. Maydon o'yinchisining texnikasi

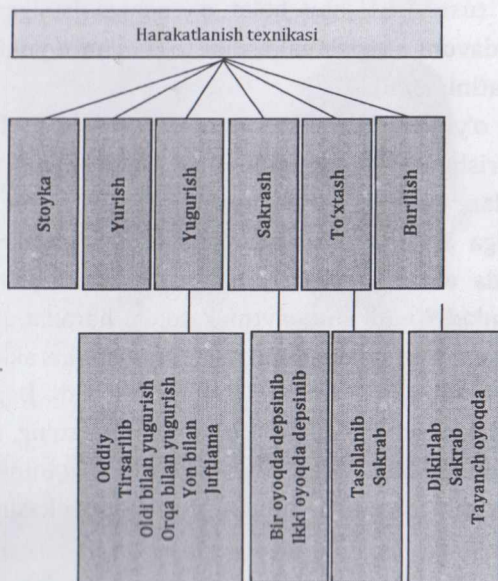
2.2.1. Harakatlanish texnikasi

O'yin davomida harakat qilish uchun futbolchilar stoykadan (turish), yurish, yugurish, sakrash, burilish va to'xtashlardan foydalanadilar (2 rasm). Bu usullar yordamida raqibdan qochish yoki uni chalg'itish, bo'sh joyga chiqish, o'z biriktirilgan o'yinchini ushlab turish amalga oshiriladi. Shu bilan birga, turli xil harakatlanish texikasini yaxshi biladigan o'yinchilar to'p bilan texnikani yuqori sifatli bajarish uchun o'zlarini eng qulay, yaxshi holatdagi joylashishlarni o'zlariga ta'minlaydilar.

Yurish mini-futbolda o'yinchilar tomonidan, masalan, yugurishdan ko'ra kamroq qo'llaniladi. Shunga qaramay, yurish ham bu o'yinda ro'y beradi. Harakatning bu usuli asosan qisqa pauzalar momentlarida pozitsiyalarni o'zgartirish, harakat tezligini o'zgartirish uchun yugurish

bilan birgalikda qo'llaniladi. Oddiy yurishdan farqli o'laroq, mini-futbolida o'yinchilar tizza bo'g'imlarida biroz egilgan oyoqlarda harakat qiladilar.

Yugurish futbolchilarni mini-futbolida harakatlantirishning asosiy usuli hisoblanadi. Har qanday yo'nalishda harakatlanish zarurati, yo'nalishni va harakat tezligini darhol o'zgartirish ushbu o'yinda harakatlanadigan o'yinchilarning ba'zi xususiyatlarini tushuntiradi. Shunday qilib, futbolchining oyog'ini maydon yuzasi bilan to'qnashishi tovondan to'liq oyoqqa kaftini orqali amalga oshiriladi. To'satdan o'z himoyachisidan ozod bo'lish yoki bo'sh joyga ochilishi uchun o'yinchilar bunday yugurishni tezlanish orqali ishlatishlari kerak. Tezlanish bir necha metr qisqa masofa uchun ham, uzoqroq masofalar uchun ham — 3 dan 30 metrgacha amalga oshiriladi. Raqiblar uchun kutilmagan tezlashishlarni boshlash yoki yugurish tezligining keskin oshishi, qoida tariqasida, juda samarali. Tezlanishlarni bajarayotganda, birinchi oyoq kaftining uchidan bilan qisqa qadamlar bilan harakatlanish o'rnatilishini o'zi ichiga oladi. Gavda oldinga cho'ziladi va tirsak bo'g'imlarida deyarli to'g'ri burchak ostida egilgan qo'llar yugurish vaqtida harakatlanadi. Yuguruvchining boshi ko'tariladi. Qadamlarning keng tashlash orqali tezlik oshadi. Mini-futbolida futbolchilar tabiiy ravishda nafaqat to'g'ri chiziqda harakat qilishlari kerak. Ushbu maqsadda boshqa yugurish usullaridan foydalangan holda turli yo'nalishlarda harakat qilish kerak: orqaga qarab yugurish, chalishtirma qadamlar bilan yugurish. Yon qadamlar bilan yugurish yuz oldinga qaragan, gavda oldinga va yonboshlab bajariladi. Bunday holda, o'yinchi birinchi harakatni oyog'i harakat yo'nalishi bo'yicha turishi bilan boshlaydi. Futbolchining oyoqlari harakatlanish paytida to'qnashmasligi muhimdir. Futbolchining o'zi sakramay yengil harakat qilishi kerak.



2-rasm. Harakatlanish texnikasi

Sakrash futbolchilar harakatlarining ajralmas qismidir. Harakatning mustaqil usullarni ifodalab, ular ayni paytda bu o'yinning boshqa texnik usullarning ajralmas qismidir. Sakrashlar oldinga, yuqoriga va yon tomonga bajariladi. Sakrash harakatlaridan so'ng o'yinchilarni yerga qo'nishi yumshoq va muvozanatni yo'qotmagan holda bajarilishi darkor. Ushbu qo'nish oyoqlarni bir oz ochgan holda bukish amortizatsiyasi bilan ta'minlanadi. Ushbu pozitsiya o'yinchiga darhol o'yinga aralashishga va o'yin muhiti buyurgan yangi texnikani bajarishga tayyor bo'lishga imkon beradi.

O'yinda rivojlanayotgan vaziyatlarga muvofiq, o'yinchilar ko'pincha to'satdan **to'xtashlarni** amalga oshirishlari kerak, bu esa keyinchalik ustalik bilan harakat qilishlari uchun yangi imkoniyatlar ochadi. To'xtashlar ko'pincha kengroq to'xtash bosqichi va uni bajarishdan oldin yugurish tezligining biroz sekinlashishi tufayli amalga oshiriladi. Shu bilan birga, to'xtash samarasi oyoqlarning kuchli egilishi va tana vaznining bunday taqsimlanishi bilan belgilanadi, ularning aksariyati

tayanch oyoqqa tushadi. Ushbu holat o'yinchiga istalgan yo'nalishda harakat qilishni davom ettirish va darhol to'p bilan u yoki bu texnikani qo'llash imkoniyatini beradi.

Burilishlar o'yinchiga tezlikni minimal yo'qotish bilan harakat tezligini o'zgartirishga imkon beradi. Burilishlar joyida va harakatda bajariladi. Masalan, qadam bosish orqali burilishlar bir necha qisqa qadamlar hisobiga amalga oshiriladi. Oyoqni asl harakatiga qarama-qarshi yo'nalishda oldinga surish orqali o'yinchi harakat yo'nalishini o'zgartirishi mumkin. Xuddi shu paytni o'zida, u harakat qilishni davom ettirayotgan tomonga gavdasini bukadi. Sakrash harakatlari burilish tomon faol oyoqni depsinish orqali amalga oshiriladi. Depsinish oyog'i xuddi shu yo'nalishga yo'naltiriladi. Burilishlardan so'ng, qoidaga ko'ra startdan tezlanishlarga amal qiladi. Burilishlar bir vaqtning o'zida to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish hamda fintlar texnikasining ajralmas qismidir.

Mini-futbolida o'yinchilar doimiy ravishda tezlanishlar, sakrashlar, keskin to'xtashlarni va yana dastlabki har qanday burchak ostida harakat qilishni boshlashlari kerak. Tabiiyki, o'z tanasining inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan bunday harakatlar o'yinchining oyoq mushaklarini yengib o'tish rejimida ishlashga majbur qiladi. O'yinchini "qattiq" amortizatsiya fazasi, qisqa vaqt ichida bo'ladi va yana kuchli futbolchining oyoq mushagi cho'ziladi va uning tanlagan yo'nalishga qarab harakatlantira oladi.

Himoya holati (stoyka). O'yinchiga muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsatish uchun "himoya hotali" deb ataladigan tayyor turish holatini egallash kerak (3 rasm). Himoya holati o'yinchini oyoqlarni yelka kengligida va tizzalar bukilgan holda bo'lishni nazarda tutadi. O'yinchining qo'llari belning pastki qismida joylashgan bo'lib, muvozanatni saqlashga yordam beradi, gavda qismi taranglashmaydi va tananing vazni ikkala oyoqqa taqsimlanadi.



3-rasm. Futbolchini himoya stoykasi

Bunday holatni qabul qilib, himoyachi har qanday yo'nalishda va hujumchilarning harakatlarini samarali boshqarishga imkon beradigan tezlikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladi, ya'ni, holatini o'zgartirishi mumkin.

Himoyachi bir oyog'ini oldinga qo'yganda himoya holatida yana bir holat bo'lishi mumkin. Agar himoyachi istalgan vaqtda oyoqlari yelka kengligidagi holatda istalgan yo'nalishda harakat qilishni boshlash imkoniga ega bo'lsa, ikkinchi holatda vaziyatni qo'lga kiritib, hujum qilayotgan raqibga yaqinlashib, undan to'pni urib yuborish uchun qulay imkoniyatga ega bo'ladi yoki pasni ushlab turish yoki himoyadan hujumga o'tish uchun kashfiyot qiladi.

Agar himoyachi istalgan vaqtda oyoqlari yelka kengligidagi holatda istalgan yo'nalishda harakat qilishni boshlash imkoniga ega bo'lsa, ikkinchi holatda vaziyatni qo'lga kiritib, hujum qilayotgan raqibga yaqinlashib, undan to'pni urib yuborish uchun qulay imkoniyatga ega bo'ladi yoki to'pni ilib olish yoki himoyadan hujumga o'tish uchun harakat qilishi mumkin. To'pga egalik qiladigan raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashda himoyachi tizza bo'g'imlarida sezilarli darajada egilgan oyoqlarda foydalanadi, bu barqarorlikni oshirishga, tananing og'irlik markazini tushirishga va natijada uning harakat yo'nalishini keskin

o'zgartirishga imkon beradi. Bunday holda, himoyachi o'yinchi tanasini oldinga egib, yelkalarini bo'shashtiradi va qo'llarini tirsaklarga egib turadi. O'z biriktirilgan o'yinchi bilan birga harakatlanib, u har qanday holatda ham oyoqlarini to'qnashmasligi kerak, bu darhol raqibning uzoqlashishga olib keladi. Himoyachi yarim egilgan oyoqlarning oyoq uchida surilayotgan qadam bilan harakatlanishi kerak.

Ushbu harakat texnikasi unga raqiblarning davom etayotgan hujumi davomida sherigiga nisbatan himoya holatini saqlab qolish imkoniyatini beradi. Hujum qilayotgan raqibni to'p bilan himoyada ushlab turish uchun himoyachi o'yinchi "yaqinlashayotgan qadam" nomlanuvchi harakatlarni amalga oshirishi mumkin. Xuddi raqibni bildirmay yaqinlashishi orqali, himoyachi gol urishning oldini olish, o'tkir pasni to'sish yoki raqibni noqulay vaziyatda sherigiga to'pni berishga majbur qilish imkoniyatini oladi. To'pni yuqori tezlikda boshqarayotgan raqibga qarshilik qilish uchun esa himoyachi "orqaga chekinuvchi" qadamdan foydalanadi, bu esa sirpanuvchi va yaqinlashuvchi qadamlarning kombinatsiyasidir. Umuman olganda, mini-futbolda himoyachi futbolchining oyoqlari "ishi" ni boksining ringdagi harakatiga qiyoslash mumkin. O'yinchilarga oyoqlarning to'g'ri "ishi" ni o'rgatish uchun mashqlarni tanlash qiyin emas. Bunday mashqlar sport amaliyotida yaxshi ma'lum. Dastlab, himoya holatida o'yinchilarga harakat texnikasini o'rgatish uchun past tezlikda mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, ularning harakat yo'nalishini o'zgartirish ovozi singal yoki oldindan belgilangan joyda amalga oshirilishi tavsiya yetiladi. Asta-sekin sinflarga yuqori sur'atdagi mashqlar kiritiladi, bu esa tizzalarda sezilarli darajada egilgan oyoqlarda himoya holatida harakatlanish texnikasini yaxshi his qilish imkonini beradi.

Harakat qilayotgan oyoqlarning "ishini" yaxshilash uchun turli xil texnikalarni mashq qilishda har qanday variantda maxsus mashqlarni takrorlash, shuningdek ularni murakkab mashqlarga kiritish tavsiya etiladi.

2.2.2. To'pni boshqarish texnikasi

TO'PGA OYOQ BILAN ZARBA BERISHLAR. To'pgaoyoqda zarba berish – mini futbol texnikasining asosidir. Ijro usuliga ko'ra, ular futboldagi kabi oyoq kaftining ichki va tashqi tomonlari, yonining o'rta, ichki va tashqi qismlari, shuningdek oyoq uchi, tovon va taglik bilan zarbalarga bo'linadi (4 rasm). O'yinchilar turli vaziyat va holatlarda, tinch, dumalab, uchib kelayotgan to'p — joydan, harakatda, sakrashda, yiqilishda, burilishlarda va hokazolarda to'p tepishlari kerak. Biroq, barcha holatlarda zarbaning uch bosqichga ajratiladi: dastlabki (yugurish), tayyorgarlik (tepayotgan oyoqning harakatlanishi (zamar) va tayanch oyoqning o'rnatilishi), ishlash (zarba harakati va yo'nalishi). Joydan harakatda zarbani amalga oshirayotganda, albatta, mavjud emas. Raqiblarning doimiy bosimi va shuning uchun to'p bilan texnikani bajarishda doimiy vaqt yetishmasligi bilan ajralib turadigan minifutbolda o'yinchilarning ushbu bosqichlarni bajarish vaqti kamayadi. Shunga ko'ra, zarba harakatining kuchi ham minimal darajaga tushiriladi. Shunga muvofiq bu o'yinda to'p tepish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi, bu o'yinda ishlatiladigan to'plarning dinamik xususiyatlariga ham bog'liq.

To'pni zarba berish texnikasini o'rganishni har bir texnikani eng kuchli oyoq bilan bajarib boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, talabalar eng zaif oyoq bilan bir xil texnikani bajarishga o'tishlari osonroq. To'p tepishning har bir turini o'rganishning uslubiy ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin: harakatsiz to'plarga bir joydan, keyin bir qadamdan zarba berish (o'yinchilarning asosiy e'tiborini to'pga to'g'ri yondashish va tayanch hamda zarba berayotgan oyoqni zarba vaqtida to'g'ri qo'yish) tavsiya etiladi. Shundan so'ng, shug'ullanuvchilar yugurishdan so'ng harakatsiz turgan to'pga zarba berishadi va nihoyat, joydan va yugurishdan so'ng dumalab hamda uchayotgan to'plarga zarba berishadi. O'rgatish jarayonida har bir zarbani to'g'ri texnik harakat orqali bajarishga darhol e'tibor berish tavsiya yetiladi. Muayyan texnikani umuman o'zlashtirgandan so'ng, siz aniq zarba berish aniqligi va shundan keyingina – kuch bilan zarba berishingiz mumkin. Murakkab mashqlarda o'rganilmagan zarbalar texnikasini takomillashtirish kerak.

o'zgartirishga imkon beradi. Bunday holda, himoyachi o'yinchi tanasini oldinga egib, yelkalarini bo'shashtiradi va qo'llarini tirsaklarga egib turadi. O'z biriktirilgan o'yinchi bilan birga harakatlanib, u har qanday holatda ham oyoqlarini to'qnashmasligi kerak, bu darhol raqibning uzoqlashishga olib keladi. Himoyachi yarim egilgan oyoqlarning oyoq uchida surilayotgan qadam bilan harakatlanishi kerak.

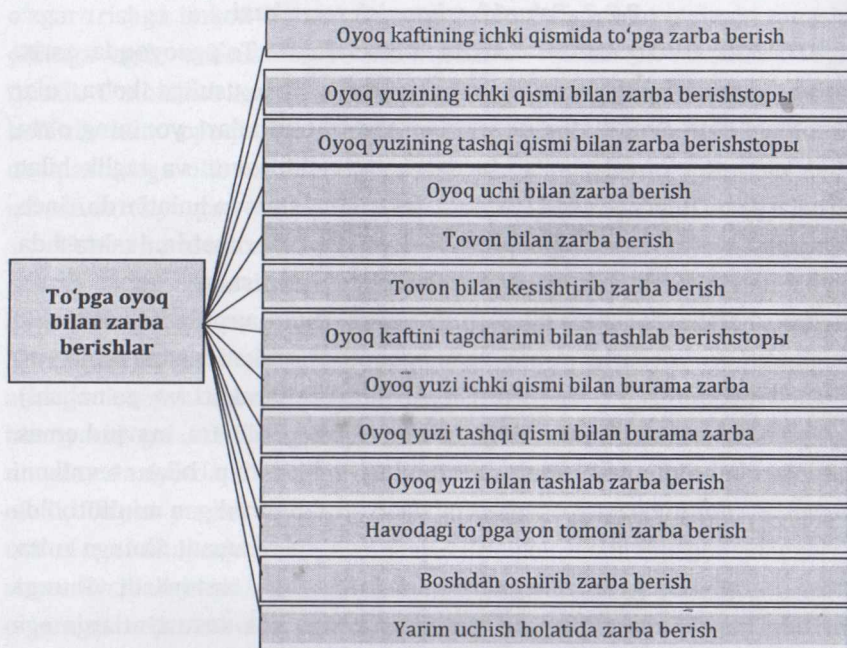
Ushbu harakat texnikasi unga raqiblarning davom etayotgan hujumi davomida sherigiga nisbatan himoya holatini saqlab qolish imkoniyatini beradi. Hujum qilayotgan raqibni to'p bilan himoyada ushlab turish uchun himoyachi o'yinchi "yaqinlashayotgan qadam" nomlanuvchi harakatlarni amalga oshirishi mumkin. Xuddi raqibni bildirmay yaqinlashishi orqali, himoyachi gol urishning oldini olish, o'tkir pasni to'sish yoki raqibni noqulay vaziyatda sherigiga to'pni berishga majbur qilish imkoniyatini oladi. To'pni yuqori tezlikda boshqarayotgan raqibga qarshilik qilish uchun esa himoyachi "orqaga chekinuvchi" qadamdan foydalanadi, bu esa sirpanuvchi va yaqinlashuvchi qadamlarning kombinatsiyasidir. Umuman olganda, mini-futbolda himoyachi futbolchining oyoqlari "ishi" ni boksining ringdagi harakatiga qiyoslash mumkin. O'yinchilarga oyoqlarning to'g'ri "ishi" ni o'rgatish uchun mashqlarni tanlash qiyin emas. Bunday mashqlar sport amaliyotida yaxshi ma'lum. Dastlab, himoya holatida o'yinchilarga harakat texnikasini o'rgatish uchun past tezlikda mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, ularning harakat yo'nalishini o'zgartirish ovoqli singal yoki oldindan belgilangan joyda amalga oshirilishi tavsiya yetiladi. Asta-sekin sinflarga yuqori sur'atdagi mashqlar kiritiladi, bu esa tizzalarda sezilarli darajada egilgan oyoqlarda himoya holatida harakatlanish texnikasini yaxshi his qilish imkonini beradi.

Harakat qilayotgan oyoqlarning "ishini" yaxshilash uchun turli xil texnikalarni mashq qilishda har qanday variantda maxsus mashqlarni takrorlash, shuningdek ularni murakkab mashqlarga kiritish tavsiya etiladi.

2.2.2. To'pni boshqarish texnikasi

TO'PGA OYOQ BILAN ZARBA BERISHLAR. To'pgaoyoqda zarba berish – mini futbol texnikasining asosidir. Ijro usuliga ko'ra, ular futboldagi kabi oyoq kaftining ichki va tashqi tomonlari, yonining o'rta, ichki va tashqi qismlari, shuningdek oyoq uchi, tovon va taglik bilan zarbalarga bo'linadi (4 rasm). O'yinchilar turli vaziyat va holatlarda, tinch, dumalab, uchib kelayotgan to'p — joydan, harakatda, sakrashda, yiqilishda, burilishlarda va hokazolarda to'p tepishlari kerak. Biroq, barcha holatlarda zarbaning uch bosqichga ajratiladi: dastlabki (yugurish), tayyorgarlik (tepayotgan oyoqning harakatlanishi (zamar) va tayanch oyoqning o'rnatilishi), ishlash (zarba harakati va yo'nalishi). Joydan harakatda zarbani amalga oshirayotganda, albatta, mavjud emas. Raqiblarning doimiy bosimi va shuning uchun to'p bilan texnikani bajarishda doimiy vaqt yetishmasligi bilan ajralib turadigan minifutbolda o'yinchilarning ushbu bosqichlarni bajarish vaqti kamayadi. Shunga ko'ra, zarba harakatining kuchi ham minimal darajaga tushiriladi. Shunga muvofiq bu o'yinda to'p tepish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi, bu o'yinda ishlatiladigan to'plarning dinamik xususiyatlariga ham bog'liq.

To'pni zarba berish texnikasini o'rganishni har bir texnikani eng kuchli oyoq bilan bajarib boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, talabalar eng zaif oyoq bilan bir xil texnikani bajarishga o'tishlari osonroq. To'p tepishning har bir turini o'rganishning uslubiy ketma-ketligi quyidagicha bo'lishi mumkin: harakatsiz to'plarga bir joydan, keyin bir qadamdan zarba berish (o'yinchilarning asosiy e'tiborini to'pga to'g'ri yondashish va tayanch hamda zarba berayotgan oyoqni zarba vaqtida to'g'ri qo'yish) tavsiya etiladi. Shundan so'ng, shug'ullanuvchilar yugurishdan so'ng harakatsiz turgan to'pga zarba berishadi va nihoyat, joydan va yugurishdan so'ng dumalab hamda uchayotgan to'plarga zarba berishadi. O'rgatish jarayonida har bir zarbani to'g'ri texnik harakat orqali bajarishga darhol e'tibor berish tavsiya yetiladi. Muayyan texnikani umuman o'zlashtirgandan so'ng, siz aniq zarba berish aniqligi va shundan keyingina – kuch bilan zarba berishingiz mumkin. Murakkab mashqlarda o'rganilmagan zarbalar texnikasini takomillashtirish kerak.



4-rasm. To'pgaoyoqda zarba berish

Shunday qilib, to'pni zarba berishning turli usullarini bajarish texnikasini va ushbu texnikaga jalb qilinganlarni o'qitishning uslubiy ketma-ketligini ko'rib chiqamiz.

To'pni zarba berish texnikasini o'zlashtirish, qoida tariqasida, oyoq kaftining ichki qismida harakatsiz turgan holatdagi to'pga qanday zarba berishni o'rganishdan boshlanadi(5-rasm).



5-rasm. Oyoq kaftining ichki qismida to'pga zarba berish

Ularni o'zlashtirish sifatida, shug'ullanuvchilar dumalab kelayotgan to'pni zarba berishni qanday o'rganish uchun harakat qiladilar. Oyoq kaftining ichki qismi bilan zarba ko'pincha mini-futbolda to'pni qisqa va o'rta masofalarga uzatish uchun ham, yaqin masofadan darvozaga otish uchun ham qo'llaniladi. Ushbu zarbaning afzalligi kuchda emas, balki ishonchlilik va aniqlikda. Uni bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq kaftining kuchi har doim to'pning mo'ljallangan harakati yo'nalishiga to'g'ri kelishi kerak. Zarbadan oldin tizza bo'g'imida bukilib zarba beruvchi oyoqning kafti kuchli tashqariga tortilib va oldinga olib boriladi. Zarba berishda oyoq kafti taranglashtirish kerak. Oyoq to'pning o'rtasi bilan to'qnashganda, o'yinchining gavdasi to'p ustiga e'giladi. Zarbani amalga oshirgandan so'ng, tepilgan oyoq to'p ortida harakat qilishni davom ettiradi. Ushbu harakat o'tkazish deb ataladi. O'tkazishlar barcha turdagi zarba berish usullariga taalluqlidir.

To'pni oyoq yuzining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan zarba berishlarga bo'linadi. Bu turlarning barchasi jahon futbolida turli masofalarga to'p uzatishda, shuningdek, gol urishda qo'llaniladi. Oyoq kaftini yuzini ichki qismi bilan zarba to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan to'g'ridan-to'g'ri yugurish bilan amalga oshiriladi. Tizza bo'g'imida biroz bukilgan oyoq to'p yoniga qo'yiladi, uning oyoq kaftining uchi aynan zarba yo'nalishiga "qaraydi". Zarba beruvchi oyoq orqaga tortiladi, tizzadan kuchli bukiladi, so'ngra keskin, tebranish harakati bilan oldinga olib boriladi. Zarba to'pning o'rtasida aniq uriladi. Tepgan oyog'ining uchi to'p tagiga tushiriladi, oyoq kafti taranglashtiriladi va gavda to'pga egiladi. Agar o'yinchi to'pni yerdan yuborishga harakat qilsa, tayanch oyoq to'p bilan bir xil chiziqqa qo'yilishi kerak va yuqoridan zarbasi uchun u to'pdan biroz yetmasdan bo'lishi kerak.

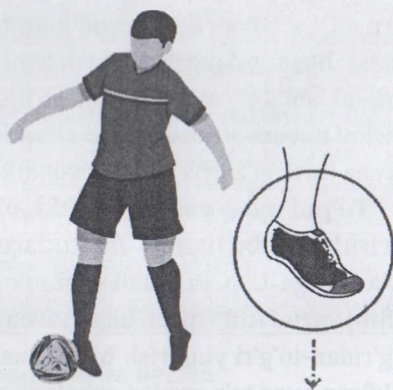
Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish (6 rasm) mini futbolda oyoqda to'pni darvozaga zarba berishda, turli masofalarga uzatmalarni, yon uzatmalarni bajarishda ishlatiladi. Ushbu texnikani bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq kafti to'pningdir oz orqasida va yon tomoniga joylashtirilgan. Zarba beruvchi oyoqqa nisbatan gavdaning butun og'irligi tayanch oyoqqa uzatiladi. Tepgan oyoq tizza bo'g'imida bukiladi. Keyin zarba bergan oyoq boldir qismi biroz tashqariga chiqadi, oyoq boldiri taranglashtiriladi va oyoq uchi orqaga tortiladi. Zarba to'pning pastki qismiga tushadi. Turgan joydan zarba

shunday bajariladi. Yugurish bilan zarba berish paytida o'yinchi to'pning yon tomon harakat qiladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish (7 rasm) mini-futbolda darvozaga zarba berish va to'pni uzatishda foydalaniladi. Tizzadan biroz bukilgan tayanch oyoq tepayotgan oyoq harakatiga xalaqit bermaslik uchun qulay bo'lgan joyga joylashtiriladi. Oyoq uchi pastga tushiriladi, boldir taranglashtiriladi va oyoq ichkariga buriladi. Gavda oldinga egiladi va tananing vazni tayachnoyoqqa o'tkaziladi. Umuman olganda, oyoq yuzining tashqi qismidagi zarba harakatlarning tuzilishi oyoq yuzining o'rta qismi bilan zarba berishga o'xshaydi.



6-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish



7-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Minifutbolda **oyoq uchi bilan zarba berish** raqib darvozasiga kuchli zarbani amalga oshirishda foydalaniladi. Darvozabon uchun kutilmaganda deyarli oyoqni ko'rsatmasdaniyro etilgan ushbu uslub bir qator jahon mini-futbol yulduzlarining, ayniqsa Braziliya va Ispaniyaning yetakchi futbolchilarining o'ziga xos "ustunligi" dir. Zarba berish vaqtida tepilgan oyoqning uchi biroz ko'tariladi. Zarba to'pning o'rtasiga aniq tushadi. Ushbu zarbani bajarish texnikasi oyoq yuzining o'rta qismi urish texnikasiga o'xshaydi.

Tovon bilan zarba berish (8 rasm) minifutbolda raqiblarni hayratda qoldirish zarur bo'lgan vaziyatlarda qo'llaniladi. Tayanch oyoq taxminan bir xil darajada to'pning yon tomoniga (yoki to'p oldida biroz) joylashtirilgan. Zarba berish uchun oyoq avval to'p ustidan o'tadi, so'ngra

keskin teskari harakat bilan tovon to'p o'rtasiga uradi. Ayni paytda oyoq bukilgan, uning oyog'i tekis yuzasiga deyarli parallel joylashgan. Qoidaga ko'ra, to'pni orqadagi sherigiga uzatish uchun tovon zarbalari ham qo'llaniladi. **Tovon bilan kesishtirib zarba berish** (9 rasm). Ushbu zarbada tayanch oyoq to'pning yoniga, lekin tepilgan oyoq tomonidan joylashtiriladi. Zarba beradigan oyoq ko'tarilib oldinga olib chiqiladi. To'p keskin teskari harakat bilan uriladi. Shu bilan birga, tepayotgan oyoq tayanch tomon o'zaro harakat qiladi. **To'pning yana bir turi, ammo kamdan-kam uchraydigan narsa-bu tayanch oyoq bilan to'pga zarba berish.** To'pni boshqarayotgan o'yinchi kutilmaganda oyog'ini dumalab kelayotgan to'p ustidan ko'tarib, uni to'g'ridan-to'g'ri oldiga qo'yadi. Keyingi bosqichda orqaga va yuqoriga qarab harakatlanadigan tayanch oyoq bilan orqaga surish mumkin. Ushbu harakat tovon zarbasining bir ko'rinishi hisoblanadi.



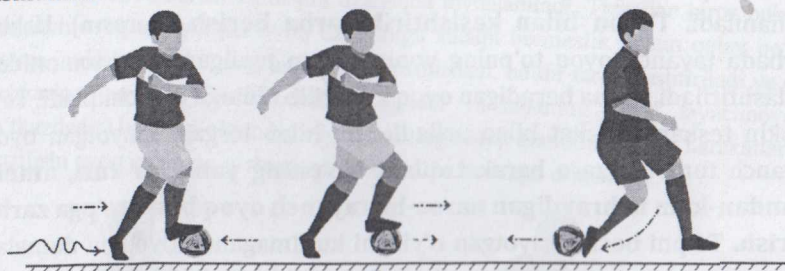
8-rasm. Tovon bilan zarba berish



9-rasm Tovu bilan kesishtirib zarba berish

Ko'pincha to'pni tovon bilan zarba berishdan ko'ra, mini-futbolda **oyoq kaftini tagcharmi bilan tashlab berish** ishlatiladi (10 rasm). Uning orqasidagi sherigiga to'pni kutilmagan tarzda uzatish uchun foydalaniladi. Tayanch oyoq to'p oldida joylashtirilgan. To'pni tepayotgan oyoqning tagligi bilan qoplab, o'yinchi oyoq kaft harakati tufayli to'pni biroz oldinga siljitadi. Birinchidan, oyoq kaftining tagi maydon yuzasida parallel ravishda harakat qiladi va keyin to'pni bosib ushlab turadi. Oxirgi

paytda zarba berayotgan oyoqning orqaga tez harakatlanishi tufayli to'p birdan ochilib qolgan sherigining orqasiga ochilayotgan tomonidan tashlanadi.



10-rasm Oyoq kaftini tagi bilan zarba berish

Burama zarbalar ham mini futbolda o'z o'rniga ega. Bunday zarbalardan keyin to'p o'z o'qi atrofida aylanib, yoyda uchadi. Kesilgan zarbalar ko'tarilishning ichki va tashqi qismlari tomonidan amalga oshiriladi.

Oyoq yuzi ichki qismi bilan burama zarba (11 rasm) oyoq kaftining yuzidagi oddiy zarba bilan bir xil tarzda amalga oshiriladi. Farqi shundaki, burama zarbani amalga oshirishda oyoq yuzining ichki qismi to'pning o'rtasi bilan emas, balki uning tayanch oyog'idan uzoqroq bo'lgan yon tomoni bilan to'qnashadi. Zarba berish paytida oyoq yuzining ichki qismi to'p ustini aylanib, to'pni aylantirishga harakat qiladi. Shu bilan birga, to'p qancha ko'p aylansa, uning uchish aylana yoyi kuchayadi.

Oyoq yuzi tashqi qismi bilan burama zarba (12 rasm), zarba berayotgan oyoq to'pga yaqinlashganda, uning oyog'i tayanch oyoq tomon buriladi. Zarba oyoq yuzining tashqi qismi tomonidan to'pning o'rtasiga emas, balki uning tayanch oyog'iga yaqinroq qismiga beriladi. Shu bilan birga, oyoq yuzi tashqi qismi bilan kesishgan zarba texnikasining bajarishda oyoq uchiga yaqinroq qismida amalga oshiriladi. So'ngra zarbani amalga oshirgan oyoq tayanch oyoq tomon harakatlanishni davom ettiradi va to'p oyoq yuzini tashqi qismi bo'ylab yumalab aylanma harakatga keladi.



11-rasm. Oyoq yuzi ichki qismi bilan burama zarba



12-rasm Oyoq yuzi tashqi qismi bilan burama zarba

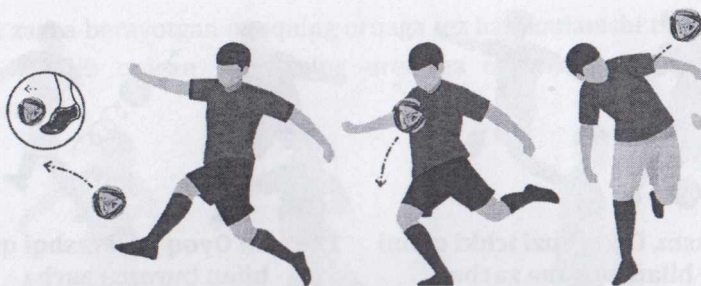
Oyoq yuzi bilan tashlab zarba berish (13 rasm) maxsus mini futbolchilarning tyexnikasi usuliga bog'liq. U 6 metrdan 15 myetrgacha bo'lgan masofada sheriklarga to'pni uzatish uchun ham, darvozaga tashlab quyish uchun ham ishlatiladi.

Oyoq yuzida tashlab zarba berish juda samarali. U raqiblarini hayratda qoldiradi va aniqligi bilan ajralib turadi. Ushbu uslubni oyoqni ko'rsatmasdan bajariladi va to'p yuqori trayektoriya bo'ylab yuboriladi. Zarba beradigan oyoqni tizza bo'g'imida bukib, to'pni oyog'i bilan ilib oladi va futbolchi tanlangan yo'nalishda to'pni oyog'i bilan siltab tashlaydi. Oyoq uchi bilan tekis oyoq. oldinga va yuqoriga harakat qilishni davom ettiradi.

Havodagi to'pga zarba berish eng qiyin texnika hisoblanadi. Uchish to'plarining tezligi deyarli har doim dumalayotgan to'plarining tezligidan yuqori. Shu munosabat bilan, bunday zarbalarni amalga oshirishda asosiy qiyinchilik-bu uchayotgan to'p bilan uchrashuv joyini o'yinchi aniq belgilashidir. Shu bilan birga, oyoq yuzi ichki va o'rta bilan tushayotgan va past uchadigan to'plarni urish texnikasi (14 rasm) dumalayotgan to'plarga o'xshash zarbalar tuzilishiga o'xshaydi. Bu xususiyat oyoq yuzasining ichki tomonidan beriladigan zarbaga xosdir.



13-rasm. Oyoq yuzi bilan tashlab zarba berish



14-rasm. uchib kelayotgan to'pga yon tomoni zarba berish

Uchib kelayotgan to'pga zarba berish usullaridan-farqli o'laroq, minifutbolda bu usulning boshqa turlari ham qo'llanilib, o'quvchilar o'zlashtirishi qiyinroq kechadi. Misol uchun, **havodagi to'pga yon tomoni zarba berish** (14 rasm), o'yinchining oyoqlari harakati murakkablashadi, chunki u zarbani bajarish paytida bir oyog'ida muvozanatni saqlashiva shu bilan birga yon tomonga og'ishi kerak. Ushbu texnikani bajarish texnikasi quyidagicha. Tayanch oyoq zarba yo'nalishi bo'yicha joylashtirilgan, gavda tayanch oyoq tomon burilgan. Gavda burilishi bilan zarba beruvchi oyoq yuqoriga va yon tomonga (gorizontal tekislikda) siltanadi, shunda oyoq yuzining o'rtasi to'pning o'rtasiga uriladi. Zarba tepayotgan oyoqning tebranma harakati bilan tugaydi. Qoidaga ko'ra, agar zarba to'g'ri bajarilsa, to'p nishonga aniq uchadi.

Boshdan oshirib zarba berish (15 rasm) Raqiblar uchun kutilmagan, bu ijrochidan harakatlarni yaxshi koordinatsiyani talab qiladi.

Uchayotgan to'p raqiblarning darvozasiga orqa tomoni bilan turgan o'yinchining boshiga yetib borganida, u gavdasi bilan yiqilib beradi va tayanch oyoq tizza bo'g'imida egiladi. Tepayotgan oyoq keskin siltanish bilan ko'tarilish harakati bilan yuqoriga yo'naltiriladi. Zarba to'pning o'rtasida oyoq yuzini o'rta qismi bilan mumkin bo'lgan eng yuqori nuqtada uriladi. O'yinchi qo'llariga, so'ng orqasi bilan tushishga harakat qiladi. Yiqilishni yumshatish uchun, tushish paytida tanani bo'shashtirish va yelkangizni burishingiz kerak. Bu bilak jarohatlaridan himoya qiladi. Ushbu zarba, ayniqsa, sakrashda amalga oshirilganda ajoyibdir. Ko'pincha bosh ustidagi zarba hiyla-nayrang texnikasi deb ataladi. Va bu tasodifiy

emas. Bunday texnikalar faqat o'yinni bezatadi, tomoshabinlarga katta zavq bag'ishlaydi.



15-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

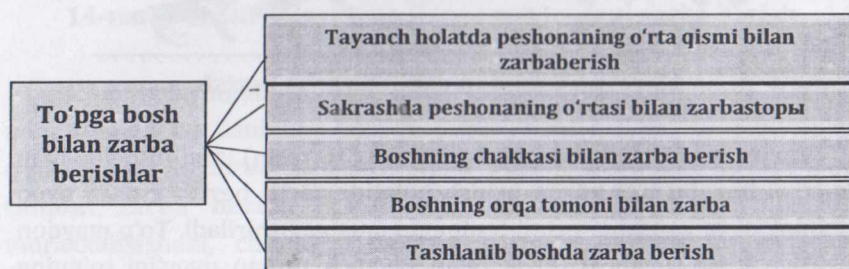
Yarim uchish holatida zarba berish (16 rasm) mini-futbolda ham o'z o'rnini bor. Bu to'p yarim uchish holatida zarba berish asosan oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi tomonida amalga oshiriladi. To'p maydon yuzasiga tegsa, o'yinchi tezlik bilan tayanch turgan oyog'ini to'pning yoniga qo'yib, uni tizza bo'g'imida bukadi va zarba beradigan oyog'ini orqaga tortadi. Shundan so'ng tepgan oyog'i to'pga harakatlanadi. Ta'sir paytida boldir qat'iy vertikal bo'lib, oyoq uchi pastga tushiriladi.



16 rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

TO'PGA BOSH BILAN ZARBA BERISHLAR. To'pga bosh bilan zarba berish minifutbolning ajralmas qismi hisoblanadi, garchi to'p tepishga nisbatan bu usullar o'yinda juda kam qo'llaniladi. Va shunga qaramay, so'nggi paytlarda, statistika ko'rsatishicha, o'yinda "o'ziga xos vazni" sezilarli darajada oshdi, bu darvozabonlarga to'pni maydonning o'rta chizig'idan tashqariga havo orqali tashlashga imkon beradigan yangi

qoidaning kiritilishi bilan izohlanadi. Hujumchi futbolchilarga bosh zarba berish texnikasini o'rgatishda yengil va osib qo'yiladigan to'plardan foydalanish tavsiya etiladi. Shu bilan birga o'quvchilarning boshlarini faqat to'pning ostiga qo'yib emas, balki ma'lum bir yo'nalishda va ma'lum bir kuch bilan urishlariga e'tibor berish kerak. To'pni bosh bilan urish peshonaning o'rtasi, chakka va orqa qism tomonidan tayangan holatda ham, sakrash yoki uloqtirishda ham amalga oshiriladi (17 rasm).

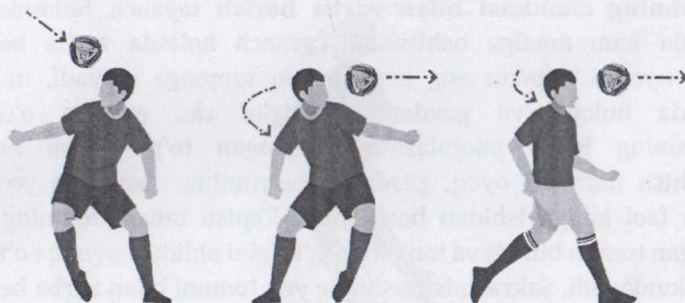


17-rasm. To'pga bosh bilan zarba berishlar

Tayanch holatda peshonaning o'rta qismi bilan zarba berish (18 rasm) oyoq postidan yelka kengligidan yoki bir oyoq oldinga olib chiqilganda bajariladi. O'yinchining tanasi urishdan oldin orqaga egiladi, oyoqlari tizza va oyoq boldiri bo'g'imlarga egilib, tanani orqa mushaklari taranglashadi. Keyin gavda oldinga siljiydi, so'ngra boshning keskin harakati, bosh irg'ashga o'xshaydi. Bu harakat zarbadir: to'pning o'rtasiga peshonaning o'rtasi bilan zarba beriladi. Shu bilan birga, o'yinchi to'pning uchishini ko'rish orqali nazorat qiladi. Ushbu uslub yuqori aniqlik bilan tavsiflanadi, bu boshning to'p bilan to'qnashishining muhim qismi, to'pning uchishini vizual boshqarish qulayligi va o'yinchi tanasining katta mushaklarining zarba harakatida ishtirok etishi bilan izohlanadi. Peshonaning o'rtasi bilan zarba kuchi kuchlanish bilan tebranish amplitudasiga, bo'yin va orqa mushaklarining ta'sir paytidagi kuchlanish darajasiga bog'liq. Ushbu uslub bilan siz to'pni nafaqat oldinga, balki yon tomonga ham yuborishingiz mumkin. Ikkinchi holda, to'pni urish paytida o'yinchining boshi va tanasi to'p yo'naltirilishi kerak bo'lgan tomonga buriladi (19 rasm). Gavda odatda oyoq uchi bilan buriladi.



18-rasm. Tayanch holati peshonaning o'rtasi bilan zarba berish



19-rasm. Tayanch holati burilib peshonaning o'rtasi bilan zarba berish

Sakrashda peshonaning o'rtasi bilan zarba (20 rasm) bir yoki ikki oyoq bilan itarish orqali amalga oshiriladi. Bunday holda, sakrash to'xtashdan yoki yugurishdan boshlanishi mumkin.

Urishdan oldin o'yinchining tanasi va boshi orqaga buriladi. Shartli frontal tekislikning tanasi va boshini o'tish paytidagi sakrashning eng yuqori nuqtasida to'pni oldinga qisqa harakati va boshning keskin harakati bilan uriladi. O'yinchining ko'zlari zarbadan keyin to'pning uchishini boshqarishda davom etadi. Futbolchi yerga oyoq uchlarida tushadi. Shu bilan birga, amortizatsiya uchun oyoqlar tizza bo'g'imlarida biroz egiladi. Ushbu texnikaning samaradorligi o'yinchining zarba berish paytida o'z harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatiga bog'liq.



20-rasm. Sakrashda peshonaning o'rtasi bilan zarba

Boshning chakkasi bilan zarba berish tayanch holatida ham, sakrashda ham amalga oshiriladi. Tayanch holatda zarba berishda o'yinchi oyoqni to'pdan eng uzoqqa yon tomonga qo'yadi, uni tizza bo'g'imida bukadi va gavadani og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Futbolchining boshi yaqinlashib kelayotgan to'p tomon buriladi. To'qnashish harakati oyoq, gavda va bo'yinning maqsadga yo'nalishi bo'yicha faol kengayishidan boshlanadi. Tepish tanani to'pning uchib kelayotgan tomon burish va tananing og'irligini oldidagi oyoqqa o'tkazish bilan yakunlanadi. Sakrashda boshning yon tomoni bilan zarba berishda (21 rasm), maydondan itarilib, o'yinchi tanasini mo'ljallangan zarba yo'nalishiga teskari yo'nalishda buradi.

To'p sakrashning mumkin bo'lgan eng yuqori nuqtasida gavda kuchli to'g'rilanishi va boshning tanlangan maqsad tomon harakatlanishi tufayli uriladi.



21-rasm. Boshning chakkasi bilan zarba berish

Boshning orqa tomoni bilan zarba (22 rasm) mini-futbolda boshidan yuqorida turgan o'yinchiga uchadigan to'pni (yoki unga tushgan to'pni) biron bir tarzda yon tomonga yoki oldinga sheriklardan biriga yo'naltirish mumkin bo'lmagan hollarda ishlatiladi. Ana shunda boshning orqa qismi bilan zarba berib turgan sherigining orqasidan to'pni uzatish yoki maydonchanning eng xavfsiz maydoniga yo'naltirish ma'qul bo'ladi. Ushbu zarbani amalga oshirishda gavda va bosh biroz oldinga suriladi. Keyin tanani yuqoriga va orqaga siljitish va boshni orqaga silkitib, to'p o'yinchining orqasiga yuboriladi. Xuddi shunday, bu zarba sakrashda amalga oshiriladi.

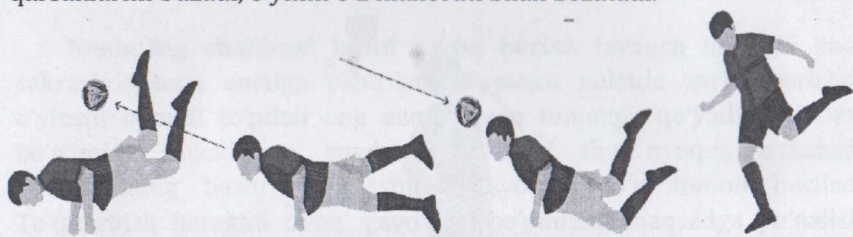


22-rasm. Boshning orqa tomoni bilan zarba

Tashlanib boshda zarba berish (23 rasm). Ushbu zarba texnikasi bosh bilan o'ynashning boshqa barcha texnikalaridan sezilarli darajada farq qiladi. U to'p past balandlikda (odatda beldan pastda) o'yinchidan oldinda uchib kelayotganda va boshqa yo'l bilan zarba berishga erishish qiyin bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Bunday to'pni olish uchun o'yinchi maydondan bir oyoq bilan (yugurish startidan) yoki ikki oyoq bilan (joydan) itarib, to'pga bosh bilan birinchi otishni bajaradi. Bunday holda, o'yinchining havoda uchishi maydon yuzasiga parallel ravishda sodir bo'ladi.

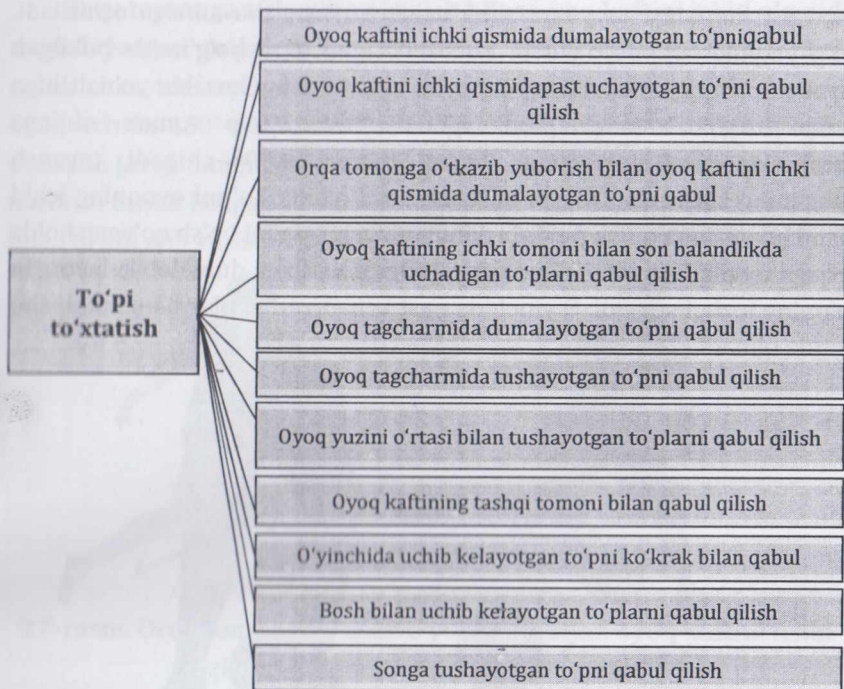
Parvoz paytida futbolchining qo'llari tirsak bo'g'imlarida egilib, ko'zlar to'pning harakatini boshqaradi. O'yinchining parvozinin massasi va tezligi tufayli peshonaning o'rtasi to'pning o'rtasiga uriladi. Shu bilan birga boshni aylantirish orqali futbolchi so'nggi paytda zarba yo'nalishini

o'zgartirishi mumkin. Shu bilan birga, futbolchi to'pni bosh chakka tomoni bilan urishi mumkin. Bunday holda, to'p yo'nalishi va uning parvoz trayektoriyasini bashorat qilish qiyinlashadi. Barcha holatlarda, zarbani amalga oshirgandan so'ng, futbolchi amortizatsiya uchun biroz egilgan qo'llarga tushadi. Shundan so'ng, tushish ketma-ket ko'krak, oshqozon va songa amalga oshiriladi. Bu zarbani minifutbolning hiyla texnikasiga ham kiritish mumkin. Agar o'yinchi to'pni boshi bilan raqiblar darvozasiga uloqtirsa yoki bunday texnika yordamida o'z maqsadini yaqinlashib kelayotgan xavfdan qutqarsa, u tom ma'noda tomoshabinlarning qarsaklarini buzadi, o'yinni o'z mahorati bilan bezatadi.



23-rasm. Tashlanib boshda zarba berish

TO'PI TO'XTATISH. Mini-futbolda uchayotgan yoki dumalab ketayotgan to'pning tezligini so'ndirish yoki to'pni nazorat qilish uchun to'pni qabul qilishning turli usullari qo'llaniladi. Barcha holatlarda to'pni qabul qilish tananing u yoki bu qismini o'tkazib yuborish (amortizatsiya), ma'lum mushak guruhlarining bo'shashishi, shuningdek to'pni oyoq, qorin, son qismi orqali amalga oshiriladi. Tezligi harakatlari, jadalligi bilan ajralib turadigan minifutbolda futbolchilar kamdan-kam hollarda to'pni qabul qilishda to'pni butunlay to'xtatish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Qoidaga ko'ra, o'yin muhiti ularni to'pni qabul qilishda keyingi o'yin harakatlari uchun qulay holatga to'p o'tkazishga majbur qiladi. To'pni o'tkazib yuborish u yoki bu yo'nalishda, shuningdek orqa tomondan amalga oshiriladi.

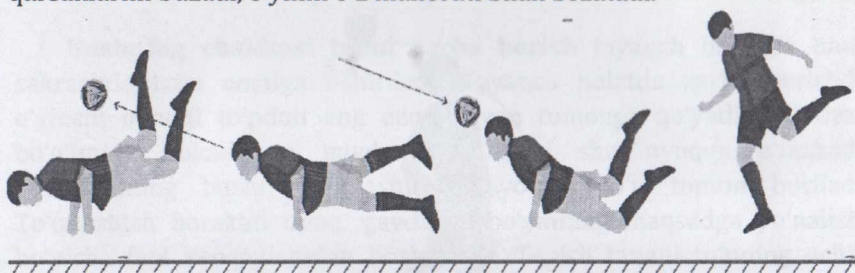


24-rasm. To'pi to'xtatish

Bu usullarni o'rganishni oyoq kaftining ichki tomoni va tagi bilan dumalayotgan to'plarni, oyoq kaftining ichki tomoni bilan uchayotgan to'plarni to'xtatish va ko'tarish, ko'krak qafasi, bosh va hokazolarni o'zlashtirish orqali boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, harakat va sakrashda tananing turli qismlari bilan to'pni qanday qabul qilishni o'rganishga o'tish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, qabul qilishning barcha usullarida mashq qilish, keyinchalik bu jarayon to'pni urish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda, so'ngra boshqa texnikani amalga oshirish bilan birgalikda amalga oshirilganda yaxshi natijaga olib kelishini yodda tutish kerak.

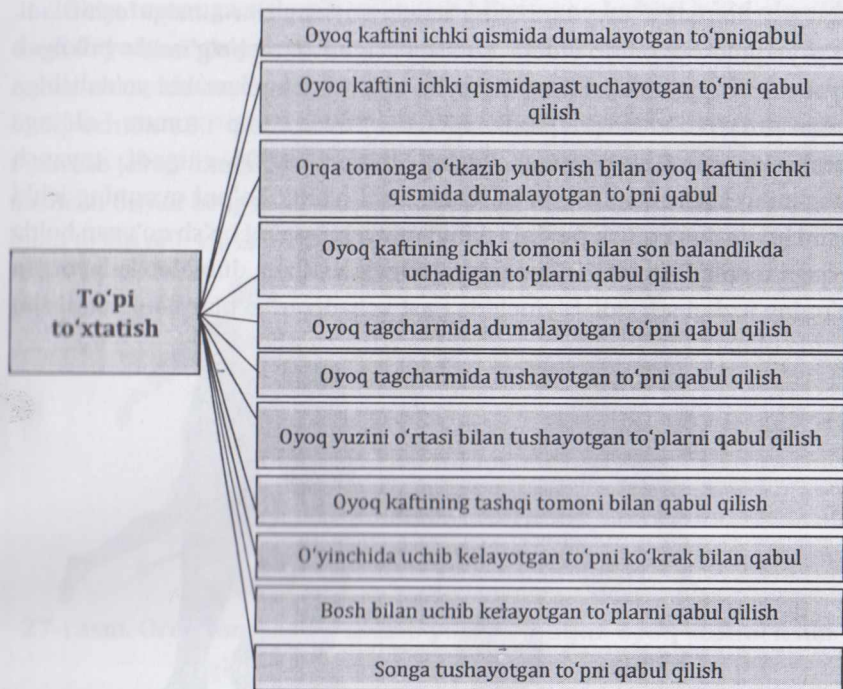
Oyoq kaftini ichki qismida dumalayotgan to'pni qabul qilish (25 rasm) ko'pincha minifutbolda qo'llaniladi, chunki bu usul qulay, ishonchli va oson bajariladi. To'pni oyoqning ichki qismi bilan egallab olgan o'yinchi darhol to'pni u yoki bu yo'nalishda yo'naltirishini davom ettirishga yoki

o'zgartirishi mumkin. Shu bilan birga, futbolchi to'pni bosh chakka tomoni bilan urishi mumkin. Bunday holda, to'p yo'nalishi va uning parvoz trayektoriyasini bashorat qilish qiyinlashadi. Barcha holatlarda, zarbani amalga oshirgandan so'ng, futbolchi amortizatsiya uchun biroz egilgan qo'llarga tushadi. Shundan so'ng, tushish ketma-ket ko'krak, oshqozon va songa amalga oshiriladi. Bu zarbani minifutbolning hiyla texnikasiga ham kiritish mumkin. Agar o'yinchi to'pni boshi bilan raqiblar darvozasiga uloqtirsa yoki bunday texnika yordamida o'z maqsadini yaqinlashib kelayotgan xavfdan qutqarsa, u tom ma'noda tomoshabinlarning qarsaklarini buzadi, o'yinni o'z mahorati bilan bezatadi.



23-rasm. Tashlanib boshda zarba berish

TO'PI TO'XTATISH. Mini-futbolda uchayotgan yoki dumalab ketayotgan to'pning tezligini so'ndirish yoki to'pni nazorat qilish uchun to'pni qabul qilishning turli usullari qo'llaniladi. Barcha holatlarda to'pni qabul qilish tananing u yoki bu qismini o'tkazib yuborish (amortizatsiya), ma'lum mushak guruhlarining bo'shashishi, shuningdek to'pni oyoq, qorin, son qismi orqali amalga oshiriladi. Tezligi harakatlari, jadalligi bilan ajralib turadigan minifutbolda futbolchilar kamdan-kam hollarda to'pni qabul qilishda to'pni butunlay to'xtatish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Qoidaga ko'ra, o'yin muhiti ularni to'pni qabul qilishda keyingi o'yin harakatlari uchun qulay holatga to'p o'tkazishga majbur qiladi. To'pni o'tkazib yuborish u yoki bu yo'nalishda, shuningdek orqa tomondan amalga oshiriladi.

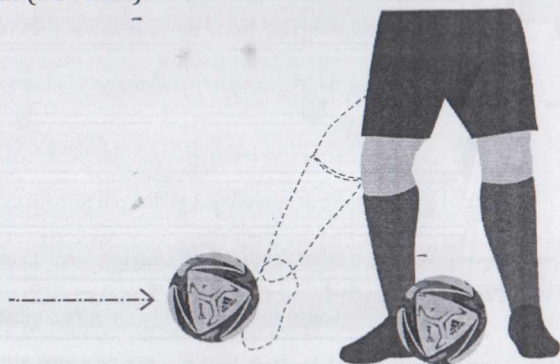


24-rasm. To'pi to'xtatish

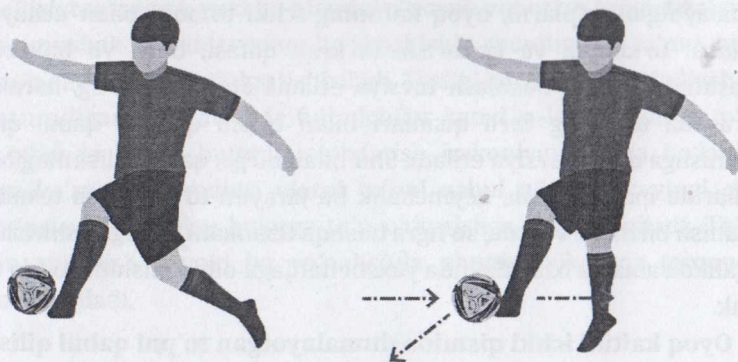
Bu usullarni o'rganishni oyoq kaftining ichki tomoni va tagi bilan dumalayotgan to'plarni, oyoq kaftining ichki tomoni bilan uchayotgan to'plarni to'xtatish va ko'tarish, ko'krak qafasi, bosh va hokazolarni o'zlashtirish orqali boshlash tavsiya etiladi. Shundan so'ng, harakat va sakrashda tananing turli qismlari bilan to'pni qanday qabul qilishni o'rganishga o'tish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, qabul qilishning barcha usullarida mashq qilish, keyinchalik bu jarayon to'pni urish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda, so'ngra boshqa texnikani amalga oshirish bilan birgalikda amalga oshirilganda yaxshi natijaga olib kelishini yodda tutish kerak.

Oyoq kaftini ichki qismida dumalayotgan to'pni qabul qilish (25 rasm) ko'pincha minifutbolda qo'llaniladi, chunki bu usul qulay, ishonchli va oson bajariladi. To'pni oyoqning ichki qismi bilan egallab olgan o'yinchi darhol to'pni u yoki bu yo'nalishda yo'naltirishini davom ettirishga yoki

sherigiga berishga tayyor. Ushbu uslub quyidagicha amalga oshiriladi. To'p yaqinlashganda o'yinchi tana og'irligini tizza bo'g'imida bukilgan tayanch oyoqqa o'tkazadi, uning oyoq uchi to'pning harakat yo'nalishiga aynan to'g'ri keladi. Qabul qiluvchi oyoq to'p tomon oldinga harakatlanadi. Uning oyog'i tashqi tomonga 90° chiqadi, tayanch oyog'ining kafti bilan to'g'ri burchak hosil qiladi. To'pni oyoqning ichki qismi bilan aloqa qilish paytida qabul qiluvchi oyoqni bo'sh qo'ygan holda orqaga tortiladi (tayanch oyoq darajasiga). Natijada dumalab kelayotgan to'pning tezligi so'nadi. O'yinchida past uchadigan to'plar ham xuddi shu tarzda olinadi (26 rasm).



25-rasm. Oyoq kaftini ichki qismida dumalayotgan to'pni qabul qilish



26-rasm. Oyoq kaftini ichki qismida past uchayotgan to'pni qabul qilish

Orqa tomonga o'tkazib yuborish bilan oyoq kaftini ichki qismida dumalayotgan to'pni qabul(27 rasm). Qabul qiluvchi oyoq orqaga qarab o'tkazish harakatni amalga oshirayotgan vaqtda o'yinchi tayanch oyoq uchida 180° o'zgaradi. Qabul qiluvchi oyoq kafti to'pni oyoqlari orasidan (orqa tomonga) yo'naltiradi. O'yinchining tanasi butunlay uning nazorati ostida bo'lgan to'p ustiga egiladi. O'yinchi o'ng yoki chap oyog'i bilan to'pni olib yurishni boshlaydi.



27-rasm. Orqa tomonga o'tkazib yuborish bilan oyoq kaftini ichki qismida dumalayotgan to'pni qabul

Oyoq kaftining ichki qismi bilan o'yinchiga tushgan to'plarni qabul qilish.

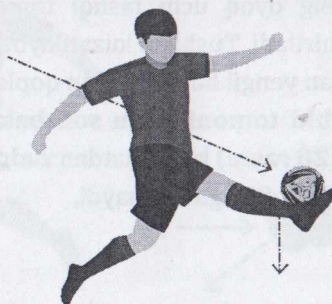
Tayanch oyoq oldi tomonga — to'p tushishi kutilayotgan joyning yon tomoniga qo'yiladi. Qabul qiluvchi oyoq orqaga tortilib, uchayotgan to'pni o'tkazib yuboradi. Uning oyoq uchi tashqi tomonga ochiladi, tovon maydon ustiga past tushiriladi. Tushishi kuzatilayotgan paytida to'p oyoq kaftining ichki qismi bilan yengil harakat bilan qoplanadi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan son balandlikda uchadigan to'plarni qabul qilish (28 rasm) ko'p jihatdan xuddi shu tarzda dumalab kelayotgan to'plarini qabul qilishga o'xshaydi.



28-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan son balandlikda uchadigan to'plarni qabul qilish

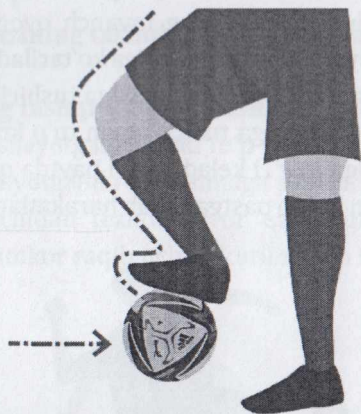
Tayanch oyoq tizza bo'g'imidan biroz egilib, to'p oyoq kaftining ichki qismiga tegishi uchun oldinga va yuqoriga ko'tariladi. Xuddi shu daqiqada qabul qiluvchi oyoq yengil harakat bilan orqaga surilib, to'pning uchish tezligini o'chiradi. **Xuddi shu usul o'yinchiga tushgan to'plarni yoki o'yinchining ko'kragiga parallel ravishda qorin darajasida uchadigan to'plarni o'ziga moslashtirish uchun foydalaniladi** (29 rasm). Oyoq kaftining ichki qismi bilan yuqori to'plar ham sakrashda olinadi. Bu holda to'pning harakatlari tizza bo'g'imlarida egilgan bo'shashgan qabul qiluvchi oyoqning orqaga qarab harakatlanishi tufayli o'chiriladi. O'yinchi to'pni nazorat qilib, bir oyoqqa qo'nadi.



29-rasm. Oyoq kaftining ichki qismi bilan o'yinchining ko'kragiga parallel ravishda qorin darajasida uchadigan to'plarni qabul qilish

Oyoq tagcharmida dumalayotgan to'pni qabul qilish (30-rasm)

to'p o'yinchi tomon harakatlanganda bajariladi. Tizza bo'g'imida biroz bukilgan qabul qiluvchi oyoq yaqinlashib kelayotgan to'p tomon harakatlanadi. Ko'tarilgan oyoq uchi va tushirilgan tovon, xuddi to'p ustida qiya tomni hosil qiladi. Tayanch oyoq uchining yo'nalishi to'pning harakat yo'nalishiga to'g'ri keladi. To'p oyoq tagcharmi bilan aloqa qilganda, oyoq (tizzaga bo'g'imida egilishi tufayli) to'pni maydon yuzasiga olib chiqib, biroz orqaga tortiladi. Futbolchining tanasi oldinga siljiydi. Ushbu uslub ko'pincha mini-futbolda qo'llaniladi. To'pni shu tarzda egallab olgan o'yinchi darhol to'pni boshqarishga o'tish yoki hujum qilayotgan raqibga qarshi fint ishlatish imkoniyatiga ega.



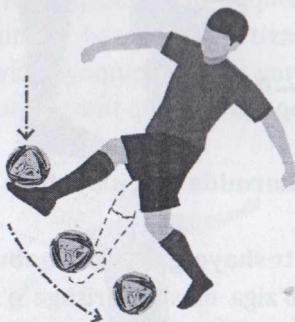
30-rasm. Oyoq tagcharmida dumalayotgan to'pni qabul qilish

Oyoq tagcharmida tushayotgan to'pni qabul qilish (27 rasm) oyoq kafti ichki bilan to'pni o'ziga moslashtirishga o'xshaydi. Tayanch oyoq to'pning mo'ljallangan maydonchasidan biroz orqada joylashgan. Tizza bo'g'imida bukilgan qabul qiluvchi oyoq oldinga olib boriladi. To'p maydonning yuzasiga tegishi bilanoq, o'yinchi bir vaqtning o'zida bo'shashadigan oyoqning biroz to'g'rilanishi tufayli uni oyoq tagcharmi bilan qoplaydi.



31-rasm. Oyoq tagchamida tushayotgan to'pni qabul qilish

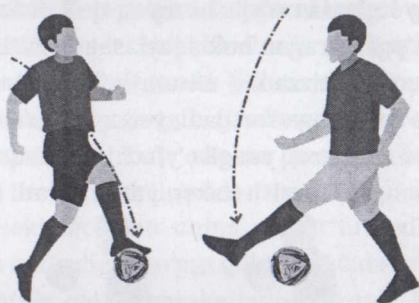
Oyoq yuzini o'rtasi bilan tushayotgan to'plarni qabul qilish (32 rasm). Bunday holda, o'yinchining tayanch oyog'i tizza bo'g'imida egiladi. Qabul qiluvchi oyoq oldinga-yuqoriga ko'tariladi, shuningdek tizza bo'g'imida biroz qisqaradi. Uning oyog'i pastga tushiriladi. Futbolchining tanasi orqaga suriladi. O'yinchiga tushayotgan to'p ko'tarilish oyoq yuzi (yoki oyoq uchi) o'rtasiga to'g'ri keladi. Ayni paytda qabul qiluvchi oyoq tez, ammo bo'sh qo'ygan holda pastga qarab harakatlanib, to'pning uchish tezligini o'chiradi.



32-rasm. Oyoq yuzini o'rtasi bilan tushayotgan to'plarni qabul qilish

Oyoq yuzining tashqi qismida tushgan to'pni qabul qilish (33 rasm) to'pni qayta o'ziga o'zlashtirgandan so'ng darhol hujum qiluvchi raqibdan qochish uchun qulaydir. Tayanch oyoq tizza bo'g'imida egilib,

qabul qiluvchi oyoq oldinga yon tomonga chiqarilib, tayanch oyoq bilan kesib o'tadi. Oyoq uchi yuqoriga ko'tarilib, tashqariga buriladi. To'p maydonning yuzasiga tegishi bilanoq, o'yinchi oyoq kaftini bo'g'imini bo'shashtirib, uni oyoq yuzining tashqi tomoni bilan qoplaydi. Keyin tanasini to'p tomon egib, u osonlikcha raqibdan yon tomonga uzoqlashadi.



33-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismida tushgan to'pni qabul qilish

Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan qabul qilish, shuningdek, to'p o'yinchidan uzoqlashayotganda yoki to'p o'yinchining orqasida yoki yon tomoniga uchib ketayotganda ham amalga oshirilishi mumkin (34 rasm). Ushbu uslub o'yinchidan tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi va shuning uchun hujumkor raqib uchun kutilmagan holatdir.

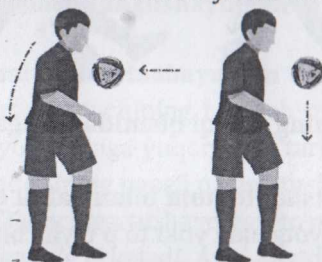


34-rasm. O'yinchining orqasidan yoki yon tomoniga uchayotgan to'pni oyog'ining tashqi tomonidan qabul qilish

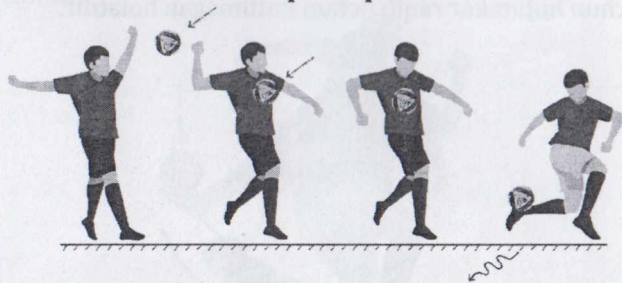
Ko'krakka uchib kelayotgan to'plarni qabul qilish samarali usul bo'lib, ko'pincha minifutbolda qo'llaniladi. Prinsipial jihatdan, har xil

balandlikda va har xil tezlikda uchadigan to'plarni qabul qilishda o'yinchi harakatining asosiy mexanizmi deyarli har doim bir xil bo'ladi. Faqat individual tafsilotlarda farqlar mavjud.

O'yinchida uchib kelayotgan to'pni ko'krak bilan qabul qilish quyidagicha amalga oshiriladi (35 rasm). To'pni qabul qilishga tayyorgarlik ko'rayotganda, o'yinchi oyoq-qo'l holatida yoki qadam kengligi holatida to'pga qaragan holda joylashadi. Futbolchining ko'kragi oldinga suriladi, qo'llar tizzadan biroz egilib, pastga boqiladi. To'p yaqinlashganda gavda orqaga tortiladi, yelka va qo'llar oldinga suriladi. Gavda burilishi bilan kichikroq yengil o'yinchiga nafaqat to'pni olish, balki uni darhol yon tomonga o'tkazish imkoniyatini beradi (36 rasml).



35-rasm. O'yinchida uchib kelayotgan to'pni ko'krak bilan qabul qilish



36-rasm. O'yinchida uchib kelayotgan to'pni ko'krakda yonga o'tkazish bilan qabul qilish

Ko'krak bilan tushayotgan to'pni qabul qilish ham amortizatsiya harakati tufayli amalga oshiriladi. Samarali harakatni bajarishda tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa o'tkaziladi. Bunday to'plar sakrashda ham qabul qilinadi. To'p yaqinlashganda o'yinchi bir yoki ikki oyog'ini itarish bilan yuqoriga sakraydi. Yumshoq harakat sakrashning maksimal

nuqtasida amalga oshiriladi va o'yinchi maydongatushirilganda — uning qo'nishidan oldin tugaydi. Mini-futbolda o'yinchi yugurishda ko'kragi bilan uchib ketayotgan to'pni qabul qilishni ham o'zlashtirishi kerak. Ushbu usul to'p bilan aloqa qilish paytida oldinga qo'yilgan ko'krakni "olib tashlash" orqali amalga oshiriladi.

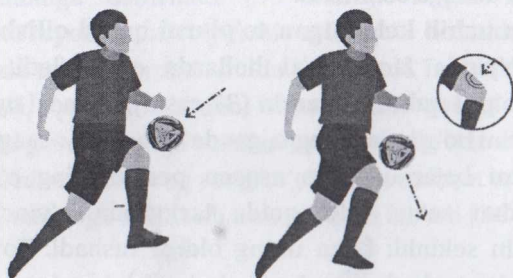
Bosh bilan uchib kelayotgan to'plarni qabul qilish juda qiyin va minifutbolda o'yinda faqat ba'zi hollarda qo'llaniladi. **Boshi bilan tushayotgan to'pni qabul qilganda** (37 rasm), o'yinchi oyoqlarini keng yoyadi, oyoqlarini bo'g'imlarga egib, gavda va boshni orqaga egib, orqaga yengil harakatni bajaradi. To'p asosan peshonaning o'rtasiga qabul qilinadi. Shundan so'ng, to'p, qoida tariqasida, o'yinchidan sakrab chiqmaydi, lekin sekinlik bilan uning oldiga tushadi. To'g'ridan-to'g'ri o'yinchiga boshiga tushadigan to'pni qabul qilishda to'pga qaragan holda kichik qadam holatida oldiga harakatlanishi kerak. Tananing vazni old tomondan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda va bosh oldinga siljiydi. Peshonaning o'rtasi to'p bilan aloqa qilganda, o'yinchining oyoqlari tezda egilib, gavda va bosh orqaga-pastga tortiladi, tananing vazni orqada turgan oyoqqa o'tkaziladi. To'pni qabul qilish vaqtida yon tomonga uzatishda o'yinchi gavda va boshni kerakli yo'nalishda aylantiradi.



37-rasm. Boshi bilan tushayotgan to'pni qabul qilganda

Songa tushayotgan to'pni qabul qilish (38 rasm). O'yinchi gavda mushaklarini bo'shashtiradi. Tizza bo'g'imida biroz egilgan tayanch oyoq prujina holatida bo'ladi. Tizza bo'g'imida bukilgan qabul qiluvchi oyoq yuqoriga ko'tariladi. Oyoqni soni qismi bilan aloqa qilganda, u pastga va orqaga qaytib, to'pning uchish tezligini o'chiradi. Minifutbolda ushbu

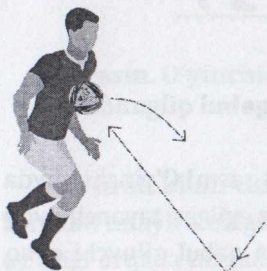
uslub yuqoridan kelayotgan to'plarni boshqarish uchun ishlatiladi, to'plar yaqin atrofdagi o'yinchilardan sakrab chiqadi. To'pning trayektoriyasiga qarab, to'p bilan uchrashganda sonning, burilish burchagi o'zgaradi.



38-rasm. Son bilan tushayotgan to'pni qabul qilish

Qorin bilan to'pni qabul qilish (39 rasm) u bevosita maydondan sakragan o'yinchiga to'g'ri kelgan qachon vaziyatlarda amalga oshiriladi. Tananing yuqori qismi to'pni qoplaydi, qorin mushaklari taranglashadi va qo'llar yon tomonlarga tortiladi.

Boldir qismi bilan qabul qilish (40 rasm) mini-futbolda vaqti-vaqti bilan ishlatiladi. To'p to'g'ridan-to'g'ri o'yinchi ostiga tushganda, sakrab tushgan to'pning ustida biroz ko'tarilgan boldir uning tiklanishini o'chridi. Bunday holda, tayanch oyoq tizza bo'g'imida biroz egiladi. Futbolchi harakat qilganda, to'pni qabul qilishda boldir qattiq holati, qoida tariqasida, oldinga siljishiga olib keladi. Bu yugurayotgan o'yinchiga harakatni sekinlashtirmasdan to'pni olish imkonini beradi.



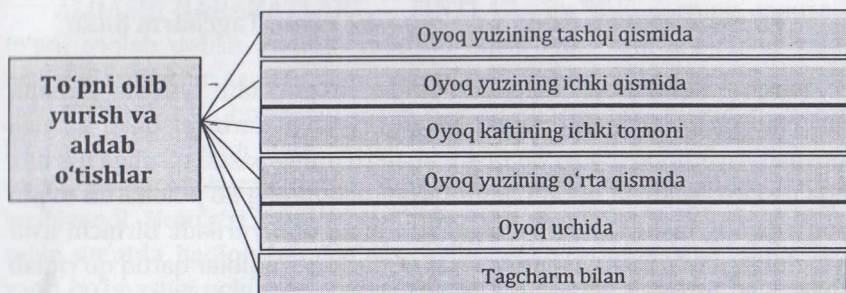
35 rasm. Qorin bilan to'pni qabul qilish



36 rasm. Boldir qismi bilan qabul qilish

Boldir bilan to'xtatishda o'yinchi oyoqlarni bir-biriga birlashtiradi, keyin ularni tizza bo'g'imlarida bukadi. Bu vaqtda poshnalar ko'tariladi va gavda oldinga egiladi.

TO'PNI OLIB YURISH VA ALDAB O'TISHLAR. To'pni olib yurish yoki aldab o'tish mini-futbolda to'pni egallab olgan o'yinchini sherigiga uzatishni yoki gol urishni amalga oshirish uchun foydali holatga chiqishi uchun ishlatiladi (41 rasm). Ushbu holatlarda, raqiblar jamoaning barcha o'yinchilarini qattiq ushlab turganda, aldab o'tish yordamida siz qulay taktik yechimni topish uchun to'pni ushlab turishingiz mumkin. Mini-futbolda to'p ikkala oyoq bilan o'ynaladi. Shu bilan birga, quyidagi olib yurish usullari farq qiladi: **oyoq yuzining tashqi qismida** (42 rasm), **oyoq yuzining ichki qismida** (43 rasm), **oyoq kaftining ichki tomoni** (44 rasm), **oyoq yuzining o'rta qismida** (45 rasm), **oyoq uchida** (46 rasm) va **tagcharm bilan** (47 rasm).



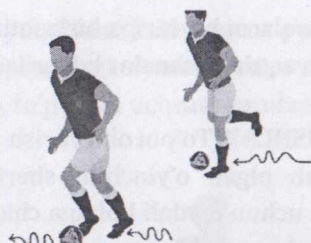
41-rasm. To'pni olib yurish va aldab o'tishlar



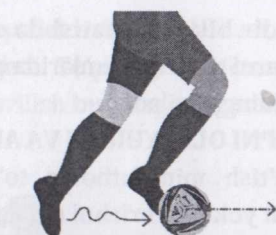
42 rasm. Oyoq yuzining tashqi qismida



43 rasm. oyoq yuzining ichki qismida



**44 rasm. Oyoq kaftining
ichki tomoni**



**45 rasm. Oyoq yuzining
o'rta qismida**



46 rasm. Oyoq uchida



47 rasm. Tagcharm bilan

Barcha holatlarda, tagcharm bilan to'pni olib yurish bundan mustasno tariqasida, olib yurish bir qator yengil zarbalar bilan amalga oshiriladi-oyoqning u yoki bu qismi bilan to'pning pastki qismiga itarilib, unga teskari aylanish beradi. Mini-futbol uchun eng ko'p hollarda to'pni oyoq yuzning tashqi qismi va tagcharm bilan olib yuriladi. Birinchi usul o'yinchilarga to'p bilan ham to'g'ri chiziqda, ham raqiblar qattiq qo'riqlab turilgan taqdirda, shuningdek turli yo'nalishni o'zgartirgan holda harakatlanishiga imkon beradi.

To'pni tagcharm bilan yumshoq yengil teginish orqali amalga oshiriladigan ikkinchi usul to'pni eng ishonchli boshqarishni ta'minlaydi va shu bilan birga o'yinchilarga harakat yo'nalishini osongina o'zgartirishga, turli istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beradi. Maydon cheklangan va o'yin maydonchasining deyarli barcha joylarida o'yinchilarning doimiy ravishda yuqori konsentratsiyasi mavjud bo'lgan minifutbolning o'ziga xos sharoitida to'pni tagcharm bilan o'zlashtirish alohida ahamiyatga ega.

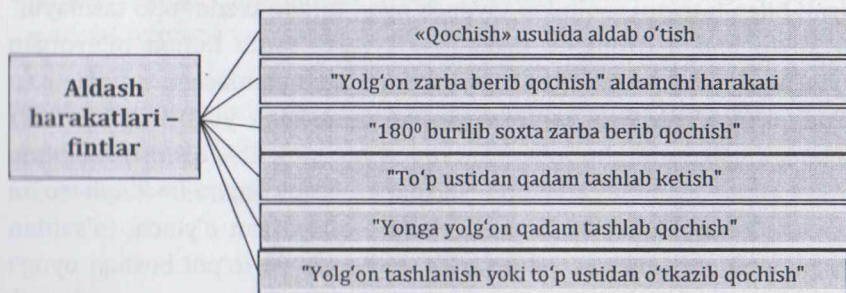
Maydonning maxsus qoplamasi ham ushbu texnikaga ega bo'lgan futbolchilarga katta ustunlik beradi. To'pni oyoqning turli qismlari bilan olib yurish to'pni o'yinchiga bog'lab qo'yadigan qilib, uni 30-40 sm dan ortiq qo'yib yubormaslik kerak. Faqat qarshi hujumlar bilan, o'yinchi

tezkor maydonga kirganda, u to'pni uzoqroq masofaga qo'yib yuborish imkoniyatiga ega.

Olib yurishni amalga oshirib, o'yinchi gavdaning yuqori qismini biroz oldinga egadi va shu bilan to'pni raqiblardan bekitadi. Shu bilan birga, olib yurishda o'yinchi nigohi doimo to'pga bog'lab qo'ymaslik kerak, chunki futbolchi bir vaqtning o'zida sheriklar va raqiblarning maydondagi harakatlarini vizual ravishda nazorat qilib, hozirgi o'yin holatiga muvofiq harakat qilishi kerak.

To'pni ikki oyog'i bilan turli yo'llar bilan olib yurish yaxshi biladigan o'yinchilar raqib himoyasida eng zaif to'pni topish, o'z qo'riqchilaridan ustun bo'lish, to'pni aniq uzatish bilan to'liq aldab o'tish uchun maydonda harakatlanish tezligini osongina "almashtirish" imkoniyatiga ega, foydali pozitsiya yoki darvozaga zarba berish amalga oshirishi mumkin. Qisqasi, to'p olib yurish texnikasini o'zlashtirish minifutbolda futbolchilarni texnik tayyorgarligining eng muhim bo'limlaridan biri hisoblanadi.

ALDASH HARAKATLARI – FINTLAR. Bu uslublarning maqsadi to'pni saqlab qolish, raqibni mag'lub etish, uning qaramog'idan xalos bo'lishdir. Fintlar tanada ham, oyoqlarda ham amalga oshiriladi (48 rasm). Ular bir — biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ikki qismdan iborat: birinchisi — yolg'on harakat va ikkinchisi-haqiqiy harakat. Ikkinchisi raqib aldamchi harakatlarga munosabat bildirgandan so'ng darhol boshlanadi. Noto'g'ri harakat raqibning uni yaxshi ko'rishi uchun biroz sekin sur'atda, haqiqiy harakat esa raqibning unga munosabat bildirishga vaqti bo'lmasligi uchun tez bajariladi. Mini-futbolda fintlarni bajarishda to'p bilan chiqishning turli variantlari (oldinga, orqaga, chapga), to'pni olib tashlash, to'pni sherigiga uzatish hamda ularning kombinatsiyalaridan foydalaniladi.

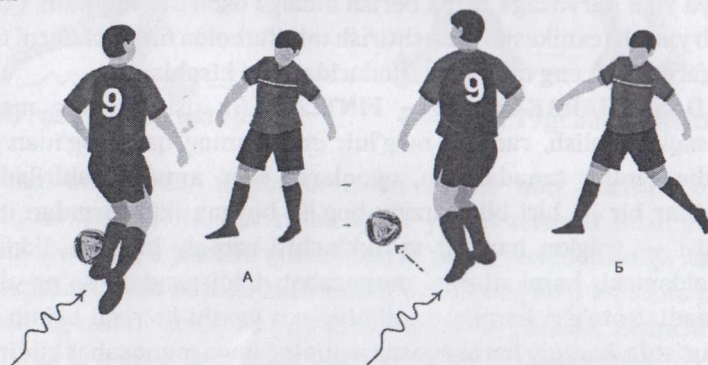


48-rasm. Aldash harakatlari – fintlar

«Qochish» usulida aldab o'tish (49-rasm) bu raqib uchun harakat yo'nalishining kutilmagan va tez o'zgarishiga asoslangan.

Birinchidan, hujumkor futbolchi o'z raqibiga to'p bilan bir yo'nalishda ketish niyatini namoyish etadi. Tabiiyki, ikkinchisi bu yo'nalishni to'sib qo'yishga harakat qilib, xuddi shu yo'nalishda harakat qiladi (49-rasm). Hujum qilayotgan o'yinchi o'z harakati yo'nalishini tez o'zgartirib, to'p bilan raqibning narigi tomoniga o'tib ketadi (49 b rasm).

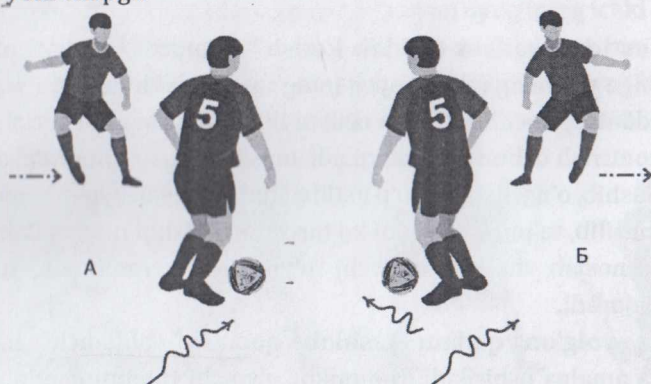
Ushbu fintni bajarish uchun ko'plab variantlar mavjud. Keling, ulardan ba'zilariga e'tibor qarataylik. Masalan, "oyoq yuzning ichki qismini olib tashlash orqali to'pni tark yetish" finti yuqori tezlikda to'pni boshqaradigan o'yinchiga yaqinlashadigan raqibga qarshi samarali bo'ladi.



49-rasm "Qochish" usulida aldab o'tish

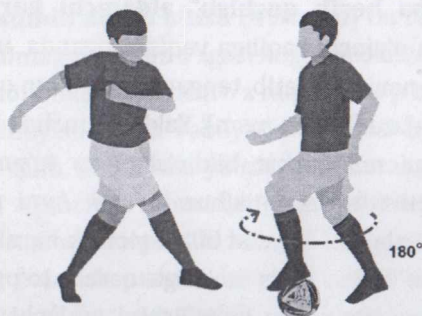
Raqibga yaqinlashganda, hujumkor o'yinchi bir oyog'iga suyanib, tana vaznini unga o'tkazadi. Shu bilan birga, boshqa oyoqni yuzining ichki qismi bilan u to'pni raqibdan tayanch oyoq tomon tezda "olib tashlaydi" va keyin undan osongina uzoqlashadi. Agar raqib hujum qilayotgan o'yinchiga nisbatan sekin va ehtiyotkorlik bilan yondashsa, u holda to'p bilan o'yinchi raqibga yaqinlashganda, tanasining yuqori qismini bir tomonga egib, xuddi shu yo'nalishda oyoq yuzining ichki qismi bilan to'pni "olib tashlayotganini" ko'rsatib, dastlabki fintni bajaradi. Raqib soxta harakatga munosabat bildirganda, hujum qilayotgan o'yinchi to'satdan tananing yuqori qismini asl holatiga qaytaradi va to'pni boshqa oyog'i bilan raqibdan uzoqlashtiradi.

"Yolg'on zarba berib qochish" aldamchi harakati (50 rasm). To'pga ega bo'lgan o'yinchi raqibga yaqinlashganda, u to'pni urish yoki pas berish niyatini namoyish etib, tepgan oyog'i bilan orqaga tortib zarba berish harakatni bajaradi (50 a rasm). Yakka kurashda ishtirok etayotgan raqib bu harakatga munosabat bildirishga va to'pning mo'ljallangan harakati maydonini to'sishga majbur bo'ladi. Ayni paytda to'p bilan o'yinchi raqibdan tezlanish harakat bilan qochish harakatini bajaradi (50 b rasm). Shu bilan birga, o'yin holatiga qarab, to'pga egalik qiluvchi o'yinchi qochishning bir necha yo'nalishini tanlashi mumkin: oldinga, o'ngga yoki chapga.



50-rasm. "Yolg'on zarba berib qochish" aldamchi harakati

"180° burilib soxta zarba berib qochish" aldamchi harakati (51 rasm) o'yinda juda ko'p ishlatiladi, masalan, o'yinchi to'pni o'z yo'lida turgan raqibga olib boradi. Unga yaqinlashgandan so'ng, u tayanch oyog'ini to'pning yon tomonining oldiga qo'yadi va to'pni boshqa oyog'i bilan urmoqchi bo'lganga o'xshaydi. U zarba berish o'rniga tepgan oyog'ini oldinga olib boradi, oyoqni ichkariga aylantiradi va gavgani to'pdan uzoqlashtiradi. To'pni oyoqning (yoki tagcharmi) ichki qismi bilan orqaga dumalatib, hujum qiluvchi o'yinchi 180 aylanib, raqibdan uzoqlashadi.



51-rasm. "180° burilib soxta zarba berib qochish" aldamchi harakati

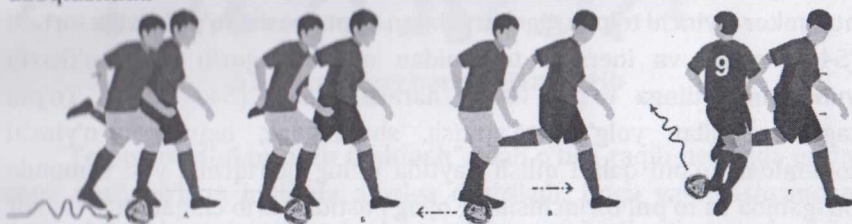
"To'p ustidan qadam tashlab ketish" aldamchi harakati o'yinchi to'pni raqibiga yon o'ng (chap) oyog'ining tagcharmi bilan olib yurishda foydalaniladi. Hujumchi butun ko'rinishi bilan raqibni uni chetlab o'tish istagiga ishonitirish uchun harakat qiladi, masalan, chap tomonda, o'zi esa unga yaqinlashib, o'ng oyog'ini to'p ustidan tezda tepgan oyog'i tomon olib boradi. 90 burilib, to'pni bu oyoqni ko'tarishning tashqi qismi bilan uning harakatiga moslab, hujum qiluvchi o'yinchi o'z raqibidan qochish harakatni bajaradi.

"Yonga yolg'on qadam tashlab qochish" aldamchi harakati quyidagicha amalga oshiriladi. Hujumkor o'yinchi raqibni chetlab o'tish niyatini namoyish etadi, masalan, chap tomonda. Unga yaqinlashgandan so'ng, u o'ng oyog'ini itaradi va chap oldinga keng o'pkani bajaradi. Tabiiyki, raqib shu yo'nalishda harakat qilib, to'p bilan o'yinchining harakat yo'nalishini to'sishga harakat qiladi. So'ngra chap oyoqni keskin surish bilan hujum qiluvchi o'ng tomonga keng qadam tashlab, o'ng oyoq ko'tarmasining tashqi qismi bilan raqibdan o'tgan to'pni o'ng — oldinga jo'natadi va shu tariqa o'z qaramog'idan ozod yetiladi.

"Yolg'on tashlanish yoki to'p ustidan o'tkazib qochish" aldab o'tish "Qochish" aldab o'tish harakatidan sezilarli farq qiladi. Minifutbolda u hujumkor o'yinchining himoyachi tomonidan qattiq ushlab turish davrida foydalaniladi. Masalan, maydonning boshqa qismidan to'pni olgandan so'ng, o'yinchi orqada joylashgan raqibni chap tomonga qoldirish niyatini namoyish etadi. Gavdani shu yo'nalishda burab, u o'ng oyog'ini to'p ustidan o'tkazib, chap tomonga harakatni bajaradi. Raqib to'pni ko'rmay, bu yolg'on harakatga munosabat bildiradi va shunga

o'xshash harakatni bajaradi. Keyin hujumkor o'yinchi darhol o'ngga buriladi. To'pni oyoq ozining tashqi qismi bilan ishlagan holda, u raqibdan osongina ajralib chiqadi.

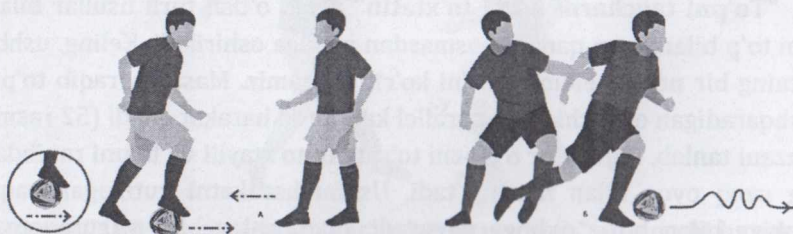
"To'pni tagcharm bilan to'xtatib" aldab o'tish turli usullar bilan, ham to'p bilan, ham qadam bosmasdan amalga oshiriladi. Keling, ushbu flitning bir nechta elementlarini ko'rib chiqamiz. Masalan, raqib to'pni boshqaradigan o'yinchi bilan parallel kurslarda harakat qiladi (52 rasm). Lahzani tanlab, hujumkor o'yinchi to'satdan to'xtaydi va to'pni raqibdan eng uzoq oyoq bilan bosib o'tadi. Ushbu harakatni kutmagan raqib inersiya bilan biroz oldinga yuguradi. Bu boshlovchiga yugurayotgan raqibning orqasida raqibdan uzoqroqda oyoq oyog'ining ichki qismi bilan to'pni uzatish uchun yetarli bo'lib chiqadi va keyin undan osonlikcha ajralib chiqadi. Agar to'xtashga munosabat bildirgan raqib harakatni sekinlashtirsa, hujumkor o'yinchi yengil oldinga zarba beradi va raqibdan uzoqlashadi.



52-rasm. "To'pni tag charm bilan to'xtatib" aldab o'tish

Raqib to'pni olib yurish harakat qilish uchun harakatlanadi (53 rasm), keyin u raqib bilan uchrashishdan oldin to'pni tag charm bilan 1,5-2 metr oldin to'pni oyog'ida ushlab turadi (53 a rasm). Buni kutmagan raqib to'xtaydi va zarba berayotgan oyog'i biroz ko'tarib, oyog'ini to'pning orqasiga qo'yib, uni oldinga suradi. Yetakchi to'pning harakatlari quyidagicha bo'lishi mumkin. To'pni bosgandan so'ng, u tagcharmbirinchi harakati bilan to'pni o'ziga burib va keyin darhol tagcharmning ikkinchi harakati bilan to'pni oldinga yuboradi (53 b rasm) va raqib o'yinchisi oldidan tezlashtiradi. Yoki raqibga yaqinlashib, hujumkor o'yinchi to'pni tagcharm bilan to'satdan to'xtatadi, so'ngra tayanch oyog'iga ikki yoki uchta yengil sakrab chiqadi va to'pni tag charm bilan boshqarishni davom ettiradi. Ushbu harakatlar bilan u hech qanday tajovuzkor niyatlarning

yo'qligini namoyish yetadi. Raqib hushyorligini yo'qotganini payqab, hujumkor futbolchi o'z raqibdan o'tgan to'p bilan tezlanish harakatini bajarishadi.



53-rasm. To'pni tagcharm bilan bosish yoki oldinga to'pni tashlab

Va bu aldab o'tishni yana bir varianti (54 rasm). Hujumkor o'yinchi to'pni olib yuradi. Raqib unga qarshi harakat qilib, oldinga o'tishni to'sishga harakat qiladi (54 a rasm). Raqibning bu harakatini payqab, hujumkor o'yinchi to'pga tagcharm bilan to'pni bosib, to'pni o'ziga tortadi (54 b rasm) va inersiya tomonidan o'tgan yugurib raqib o'tkazib yuborgan, oldinga to'pni itarib, harakat qiladi (54v rasm). To'pni tagcharm bilan yolg'on to'xtatish, shuningdek, hujumkor o'yinchi tomonidan to'pni qabul qilish paytida uning qo'riqchisi yon tomonda bo'lganida va to'pni birinchisining oyog'i ostidan urib chiqarishga tayyor bo'lganda ham samarali bo'ladi. Hujumkor o'yinchi to'pni qabul qilish vaqtida yakka-yakka holatda bo'ladi. Uning to'xtash oyog'i tagcharm bilan olib to'p tomon harakatni amalga oshiriladi. Agar raqib qabul qilayotganda unga hujum qilsa, u holda vaziyatga baho berib, hujum qilayotgan o'yinchi shunchaki to'pni uning ostiga o'tkazib, 180 aylanadi. To'pni egallab olgan holda, u tanlangan yo'nalishda yetakchilik qiladi.



54-rasm. Tagcharm bilan to'xtatib

"Tagcharm bilan tortib" aldab o'tish(55 rasm) bu minifutbolda tez-tez amalga oshiriladi. Bunday hollarda to'p bir xil o'lja sifatida xizmat qiladi. Masalan, o'yinchi to'pni darvoza chizig'iga parallel, raqibga yonboshlab olib yuradi. To'pni olib yurish harakati raqibga eng yaqin oyoq bilan amalga oshiriladi, raqib o'yinchisini to'pni olib qo'yishga undaydi. Raqib yaqinlashgan sari hujum qilayotgan o'yinchi to'pni tagcharm bilan orqaga tortib, 90 gradusga buradi (ya'ni, darvozaga qaratib) va shu oyoq kaftining ichi bilan to'pni oldinga suradi. Raqib muvaffaqiyatsizlikka uchraydi va hujumchi yuqori tezlikda darvozaga shoshiladi.



55-rasm. Tagcharm bilan tortib

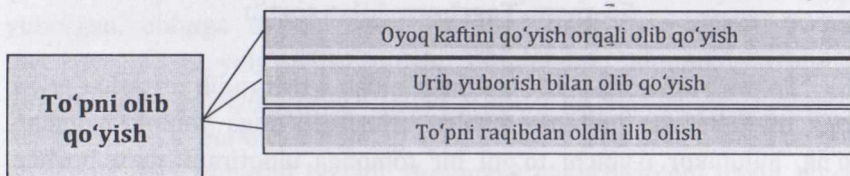
"To'pni raqibdan o'tib tashlash" aldab o'tish raqib orqasida erkin zona hosil bo'lgan hollarda amalga oshiriladi. Unga yaqinlashgandan so'ng, hujumkor o'yinchi to'pni bir tomonga uloqtiradi va u boshqa tomondan uning atrofida yuguradi. Xuddi shunday, to'pni raqibning oyoqlari orasiga tashlash bilan fint amalga oshiriladi (56 rasm).



56-rasm. To'pni raqibning oyoqlari orasiga tashlash

TO'PNI OLIB QO'YISH. Mini-futbolning o'ziga xos xususiyatlari har bir o'yinchi oldiga, uning roolidan qat'i nazar, raqiblardan to'pni olib qo'yish o'yinda ulardan samarali foydalanishning asosiy texnikasini

o'zlashtirish vazifasini qo'yadi(57 rasm). Tarkibida to'pni olib qo'yish texnikasini kam o'zlashtirgan futbolchilari bo'lgan jamoaning yuqori natijalarga erishishi qiyin. Olib qo'yish, qoida tariqasida, raqib tomonidan to'pni qabul qilish paytida, aldab o'tish paytida, shuningdek darvozaga zarba berishga yoki to'pni sherigiga uzatishga harakat qilishda amalga oshiriladi. Raqib to'p nazoratini bir lahzaga yo'qotib qo'rganini yoki to'pni undan juda uzoqqa qo'yib yuborganini payqab, himoya qiluvchi o'yinchi to'p uchun harakat qiladi. Bu holatda eng samarali bo'lgan o'yinchilar raqib va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakat tezligini aniq baholay oladigan o'yinchilardir. To'pni olib qo'yish raqib o'yinchilarining bir-biriga nisbatan joylashishiga qarab amalga oshiriladi: oldi, yon yoki orqa tomon. Raqibni urish va padkat taqiqlangan mini-futbolda asosiy olib qo'yish texnikasi quyidagilar: oyoqni qo'yish, urib yuborish va to'pni raqibdan oldin ilib olish. Ushbu olib qo'yish usullarining barchasi tezlik va chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarga asoslangan. Himoyachilarning diqqatni jamlash va keng doiraga ega bo'lish qobiliyati ham chekinishda muhim rol o'ynaydi.



57-rasm. To'pni olib qo'yish

Oyoq kaftini qo'yish orqali olib qo'yish (58 rasm) individual harakatlar hisobiga vazifani hal qilishga intilayotgan hujumkor raqib bilan yakka kurashda qo'llaniladi. Ushbu texnikaning mohiyati shundaki, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni olib boradigan raqib yo'lida pozitsiyani egallaydi. Lahzani ushlab, u to'pni oyog'ini qo'yib, oldinga keskin tezlashishni amalga oshiradi. Bunday holda, tepgan oyoq ilgari orqaga tortiladi, uning bo'g'imlari va mushaklari taranglashadi. Tashqariga burilib, to'siq shaklida tepilgan oyoq kafti bilan to'p tomon harakatlanadi. Xuddi shu daqiqada himoyachi o'yinchining tanasi oldinga siljiydi va muvozanatni saqlash uchun qo'llar yon tomonlarga suyanadi. Qattiq to'siqqa duch kelgan raqib to'pni himoyachining oyoqlarida qoldiradi. Oyoqni qo'llash orqali olib qo'yish, ayniqsa, raqib nishonga urishga harakat qilganda samarali bo'ladi.



58-rasm. Oyoq kaftini qo'yish orqali olib qo'yish

Urrib yuborish bilan olib qo'yish (59 rasm) raqib yo'nalishi bo'yicha tepayotgan oyog'ini keskin harakat qilish orqali amalga oshiriladi. To'p hujum qilayotgan o'yinchining oyoq kaftining turli usullarini istalgan qismi yoki oyoqning biron bir tomoni bilan yoki himoyachi hujum qilayotgan raqib tomon harakatlanayotganda yoki uning yonida bo'lganida yoki hujum qilayotgan o'yinchiga yon tomondan-orqadan yaqinlashganda urib yuborishga harakat qiladi.



59-rasm. Urrib yuborish bilan olib qo'yish

To'pni raqibdan oldin ilib olish (60 rasm) oyoqlari, boshi va gavdaning turli qismlari bilan bajarilishi mumkin. Bu uslub asosan raqib to'pni sherigiga uzatganda qo'llaniladi. Bu niyatni taxmin qilib, himoyachi tanlangan yo'nalishda tezlashadi va to'pni egallab oladi. Odatda, ilib olib to'pni olib qo'yish yetarlicha yuqori boshlang'ich tezligiga ega bo'lgan va, albatta, o'yin hiyla-nayrangiga ega bo'lgan futbolchilar tomonidan muvaffaqiyatli amalga oshiriladi, ya'ni haqiqiy niyatlarini raqiblardan ma'lum bir nuqtaga qadar yashirish qobiliyati.



60-rasm. To'pni raqibdan oldin olib olish

2.3. Darvozabon o'yin texnikasi

2.3.1. Harakatlanish texnikasi

Minifutbolda darvozabon alohida o'rin tutadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, tarkibida yuqori darajadagi maydon o'yinchilari bo'lgan, ammo yomon tarbiyalangan darvoza qo'riqchisi bo'lgan jamoaning muvaffaqiyatga erishishi juda qiyin. Aksincha, o'rtacha futbolchilar jamoasi, ammo ishonchli darvozabon bilan o'z chegarasidan yuqori "sakrash" imkoniyatiga ega.

Butun dunyo musobaqalari, mamlakat terma jamoalarining xalqaro o'yinlari o'yinlarini tahlil qilish shuni aniq ko'rsatdiki, futbol jamoalarida muvaffaqiyatli o'ynagan barcha darvozabonlar minifutbolda yuqori darajada o'ynashga qodir emas. Bunday sportchilar tomonidan ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ishlab chiqilgan ko'nikma va qobiliyatlar nafaqat ularni tezda tiklashga imkon bermaydi, balki kichik darvozalarda o'yinning o'ziga xos xususiyatlarini o'zlashtirishda ma'lum darajada "tormoz" hisoblanadi. Shu bilan birga, uzoq vaqt futbol maydonlarida o'ynamagan darvozabonlar uchun kichik darvozalarda o'ynashga o'tish osonroq. Tabiiyki, bu minifutbolga bo'lgan yo'l birinchisiga abadiy yopiq degani yemas. Kichik darvozalarga ko'nikish istagi, mashg'ulotlardagi mashaqqatli mehnat har doim yaxshi natijalarga olib keladi. Ayniqsa, jamoa nafaqat maydon o'yinchilari, balki darvozabonlar bilan ham maqsadli mashg'ulot ishlarini olib borarkan. Va shunga qaramay, ushbu roldagi o'yinchilarni to'g'ridan-to'g'ri bugungi kunda hamma joyda ochilayotgan mini-futbol sport maktablarida tayyorlashni boshlash yaxshidir. Bunday holatda mini-futbol darvozasi qo'riqxonasining o'ziga xos texnikasini izchil va maqsadga muvofiq o'zlashtirayotgan bu roldagi futbolchilar sportchilik cho'qqilariga tezroq yetib boradilar.

Shunday qilib, mini-futbol darvozabonlarining texnikasi va texnik tayyorgarligi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Ushbu o'yinda darvozabonlar dumalab yoki past uchadigan to'plarni aks ettirishda asosan oyoqlari bilan harakat qilishlari kerak. Ko'pincha mini-futbol darvozabonlari to'p uchun tashlanishadi. Ammo ular hujumkor raqibning oyoqlariga yoki o'yinchilardan sakrab tushgan to'pga tez-tez yiqilish va uloqtirishlarni amalga oshirishga majbur. Yuqoridan uchayotgan to'plarni aks ettirishda darvozabonlar qo'llari bilan mukammal harakat qilishlari, raqiblarning xavfli zarbalarini urishlari yoki bunday to'plarni ushlashlari kerak. Bundan tashqari, o'yin qoidalari darvozabonlarni to'plarni o'zlashtirishda sheriklariga tez va aniq yetkazishga majbur qiladi. Tabiiyki, barcha turli xil texnikalarni o'zlashtirish, agar ushbu rol o'yinchilarini uzoq muddatli tayyorlashning barcha bosqichlarida maxsus tayyorgarlik va yig'ish mashqlarini metodik jihatdan izchil tanlash va qo'llash mumkin bo'lsa.

Minifutbol maydonida tez va samarali jihatdan harakatlana oladigan darvozabonlar samaraliroq. Shuning uchun bu roldagi o'yinchilar start tezligi, kutilmaganda harakat yo'nalishini o'zgartirishlari, yuzlari bilan erkin harakat qilishlari va oldinga, yon tomonga va orqaga qadam tashlashlari, turli xil sakrashlar qilishlari va to'satdan to'xtashlari kerak. Tabiiyki, bu usullarning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq va qoida tariqasida turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan amalga oshiriladi. Shu bilan birga bu metodlar to'p bilan texnikani o'zlashtirish va yanada takomillashtirish uchun asos hisoblanadi.

Yosh darvozabonlarni harakatlarga o'rgatish birinchi navbatda har bir texnika uchun alohida-alohida, nafaqat bir-biri bilan, balki o'yinning boshqa texnikasi bilan ham kombinatsiyaga bosqichma-bosqich o'tish bilan amalga oshiriladi.

Dastlab talabalar odatdagi yugurish oldinga, so'ngra yon qadamlar bilan, oldinga va orqaga, keyin esa orqaga yugurishni o'zlashtiradilar. Yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirishda oyoqlarni bukish va oyoqni maydonga joylashtirish xususiyatlari bilan shug'ullanuvchilar e'tiborini qaratish tavsiya yetiladi. Yugurishning turli usullarini o'rganar ekansiz, ularni mashqlarda bir-biri bilan birlashtirish kerak. To'xtashlarni

o'rganish to'xtash qadamini o'zlashtirishdan, so'ngra sakrashdan boshlanadi. Shu bilan birga, bir joydan sakrash avval o'zlashtiriladi, keyin bir va ikki oyoqni itarish bilan harakatda bo'ladi. O'quvchilarning diqqatini oyoqlari bilan maydondan faol itarishga va sakrashga yordam beradigan qo'llarning harakatiga jalb qilinadi. Shu bilan birga ularning diqqati sakrashlarni bajargandan so'ng to'g'ri qo'nishga ham qaratiladi. Bir oz masofada joylashgan oyoqlarda tayanib kelishi bilan darvozabon har qanday keyingi o'yin harakati uchun qo'shimcha harakatlarsiz tayyor bo'lishi kerak.

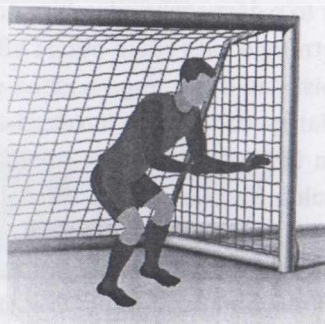
DARVOZABON STOYKASI (turish holati). O'yin davomida to'pning joylashishiga qarab darvozabon bir necha turish variantlaridan foydalanadi. To'p bilan raqib darvozaga to'g'ridan-to'g'ri qarama-qarshi bo'lgan hollarda, lekin ulardan bir oz masofada darvozabon darvozaning o'rtasida holatni egallaydi. Uning oyoqlari biroz egilib, yelkalarining kengligida joylashtirilgan, tana vazni ikkala oyog'iga teng taqsimlangan va tanasi biroz oldinga egilgan. Bu holat darvozabonning **asosiy turish holatidir** (61 rasm).

Agar to'p bilan raqib darvozaga yaqinlashsa, darvozabonning pozitsiyasi o'zgaradi. U pastroq bo'ladi va gavda ko'proq oldinga egiladi. Darvozabon tanasining vazni oyoq kaftlarning old qismiga kuchliroq o'tkaziladi (62 rasm).

To'p bilan raqib qanot bo'ylab harakatlanganda darvozabon darvozaning eng yaqin joyiga yaqin ustunni egallaydi. Ustunga eng yaqin joyda qo'l yuqoriga cho'zilgan, yuqori burchakni bekitadi, boshqa qo'l yon tomonga tortib, himoyalangan joyni straxovka qiladi. Darvozabon tana vaznini og'irlik markazi ustunga yaqin bo'lgan oyoqqa o'tkaziladi. Bu holatda darvoza posboni har qanday balandlikda o'ziga uchib kelayotgan to'plarni qaytarishi, shuningdek, raqiblar tomonidan olis darvoza ustuni tomon yo'llangan to'plarni oyog'i yoki qo'li bilan urib yuborish imkoniyatiga ega.



61-rasm. Asosiy turish holati



62-rasm. Darvozabonning past turishi

3.3.2. Ilib olish texnikasi

Mini-futbolda darvozabonlar turli yo'llar bilan to'p ilib olishadi. Muayyan ushlarish usulini tanlash hozirgi o'yin vaziyatiga, to'pning balandligiga va raqib to'pni darvozaga yo'llaydigan kuchga bog'liq.

Dumalab kelayotgan va darvozabonga pastdan uchibkelayotgan to'plarni oyoq kaftlari bir paralleltartibda ilib olish amalga oshiriladi (63- rasm). Ushbu uslub quyidagicha amalga oshiriladi. Darvozabonning nigohi yaqinlashayotgan to'pga o'rnatiladi. To'p yaqinlashganda darvozabon oyoqlarini yopadi va keyin oldinga egiladi. Shu bilan birga, oyoqlar tizzalarda egiladi. To'pni qo'llari bilan pastga tushirib, darvozabon qaddini rostlaydi va to'pni ko'krigiga bosadi.



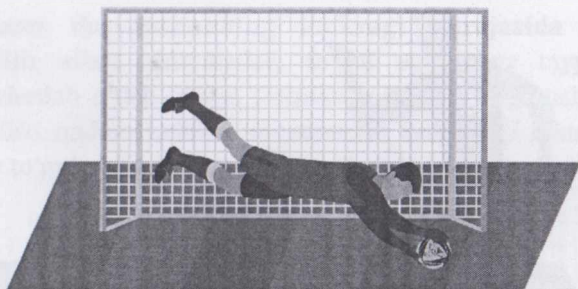
63 rasm. Dumalab kelayotgan va darvozabonga pastdan uchibkelayotgan to'plarni oyoq kaftlari bir paralel tartibda ilib olish

Agar to'p darvozabondan bir qadam narida harakatlanayotgan bo'lsa, u bir vaqtning o'zida yaqin oyog'i bilan qadam tashlaydi va to'pni qo'llari bilan tepishdan oldin unga boshqa oyog'ini qo'yadi. Ushbu uslub yaxshi oyoq ishlariga va to'pning harakatini diqqat bilan kuzatishga asoslangan. Shu bilan birga, darvozabon to'pni kutilmagan tarzda chalg'itish bilan, minifutbolda darvoza oldida futbolchilarni tiqilinch qilish bilan ushbu texnikadan foydalanish ko'pincha muammolarga duch kelishi mumkinligini hisobga olishi kerak. Katta ishonchlilik uchun darvozabonga pastdan kelayotgan **to'plarni bir tizzada turib** bajarish tavsiya etiladi (64 rasm). To'p yaqinlashganda darvozabon tana vaznini tizza bo'g'imida kuchli bukilgan qo'llab oyoqqa uzatadi. Boshqa oyog' tashqariga chiqadi va tayanch oyoq yaqinidagi tizzaga tushadi. Uning boldir to'p yo'lida bir to'siq kabi, bo'ylab oladi. Darvozabonning qo'llari pastga tushib, oyoqlari orasidagi maydon yuzasiga deyarli tegib turadi. Tizzalarga teggandan so'ng, to'p bilaklar ustiga o'raladi va ko'krak yoki oshqozonga bosiladi.



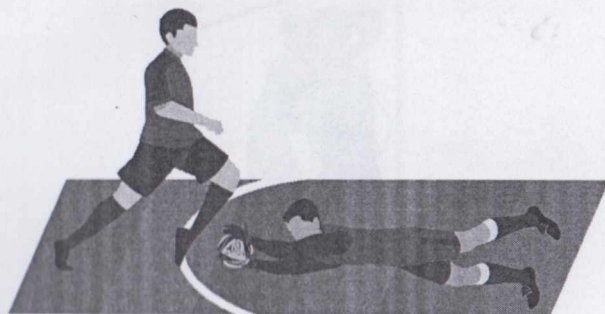
64-rasm. To'plarni bir tizzada turib ilib olish

Yiqilish va tashlanish paytida darvozabon yon tomondan dumalab kelayotgan va past uchadigan to'plarni ilib olish **quyidagicha bajariladi**. To'pning harakat yo'nalishini ushlab olgan darvozabon yiqilishdan foydalanib, maydon yuzasi bo'ylab joylashadi. Shu bilan birga, u boldir, son, tos suyagi va qo'li bilan doimiy ravishda maydon yuzasiga tegadi. To'p bir qo'li bilan orqadan, ikkinchisi yuqoridan ushlanib, ko'kragiga tortiladi (65 rasm). To'pga tashlanib ilib olish texnikasi darvozabonning uchish bosqichi bilan darvozaga harakatlanadigan to'p yo'nalishi bilan farq qiladi.



65-rasm. Yiqilish va tashlanish paytida darvozabon yon tomondan dumalab kelayotgan va past uchadigan to'plarni ilib olish

Minifutbolda yiqilishda yoki tashlanishda to'pni ilib olish ko'pincha **darvozabon darvozaga hujum qiladigan raqibga chiqishdan** keyin qo'llaniladi (66 rasm). Bunday vaziyatlarda darvozabon tezkor qaror qabul qilishi, to'pni raqib oldida yoki hech bo'lmaganda u bilan bir vaqtda olishi mumkinligini aniq belgilashi va shu bilan xavfli vaziyatning oldini olishi kerak. Vaziyatni shu tarzda baholab, darvozabon oldinga bir necha qadam tashlaydi va yiqilishda yoki boshlanishda hujumchi tomonidan chiqarilgan to'pni o'zidan juda uzoqroqqa egallaydi yoki raqibga yaqinlashib, to'pning yo'lini tanasi bilan darvozani to'sadi (67 rasm). Shunga o'xshash uslub darvozabon tomonidan jahon futbolida va raqiblardan biri jarima maydoni ichiga to'pni pastdan sheriklaridan biriga yo'llagan hollarda qo'llaniladi. Vazifa-vaziyatni baholash, darvozadan tezda chiqib ketish va to'pni yiqilishda egallab olish yoki maydonda tashlanishi yoki urish kerak.



66-rasm. darvozabon darvozaga hujum qiladigan raqibga chiqish ilib olish



67-rasm. Yiqilishda yoki tashlanib darvozaga yo'llangan to'pni tana bilan to'sib ilib olish

Yarim baland to'plarni ilib olish, ya'ni darvozbonda tizzadan yuqoriga va boshdanpast uchishda, joyida yoki sakrashda amalga oshiriladi. Birinchi holatda to'p yaqinlashganda darvozbond tizza bo'g'inlarini bukadi va oyoqlarni bir-biriga yaqinlashtirib, gavdaning yuqori qismini oldinga suradi. Shu bilan birga, gavda va tos qismi bilan hosil qilgan burchak to'p uchun o'ziga xos to'shak yaratadi. Tirsaklarda bukilgan qo'llar oldinga, kaftlar to'pga qaragan holda itariladi. To'p kaftlar, bilaklar ustiga ketma-ket o'raladi va tanaga bosiladi (68-rasm). Agar darvozbond to'pni ushlash vaqtida harakat holatida bo'lsa, zarba kuchini kamaytirish maqsadida tana og'irligi orqada turgan oyoqqa uzatiladi.



68-rasm. Yarim baland to'plarni ushlash

Taxminan darvozabonning ko'kragi darajasida uchadigan to'plarni **ilib olish**, shuningdek, to'pni egallashga tayyor bo'lgan raqiblarni chetlab o'tish uchun sakrashda ham amalga oshiriladi (69-rasm). Bir-ikki qadam tashlab, maydondan bir oyog'i bilan itarilgach, darvozabon to'pni qo'llari bilan bosib, sakrab ko'krigiga oladi.



69- rasm. Sakrab to'pni ilib olish

Darvozabonda (yoki uning yonida) baland uchadigan to'plarni ilib olish ham joyida, ham sakrashda amalga oshiriladi. Joyni ushlashda, ya'ni tayanch holatda (70-rasm), uchib to'p yaqinlashganda, darvozabonning qo'llari yuqoriga cho'ziladi, kaftlar to'pgacho'ziladi, barmoqlar deyarli tegadi. Ushlangan to'pni yengillik bilan ko'krigiga yoki sherigiga otish uchun boshlang'ich holatga o'tkaziladi. To'plarni ushlash vaqtida shunday ta'sir kuchini so'rib, bo'shashtirish kerak. Agar darvozabon qo'llarini zo'riqtirsa, to'p uning qo'llaridan sakrab tushib, raqiblar o'ljasiga aylanishi mumkin.



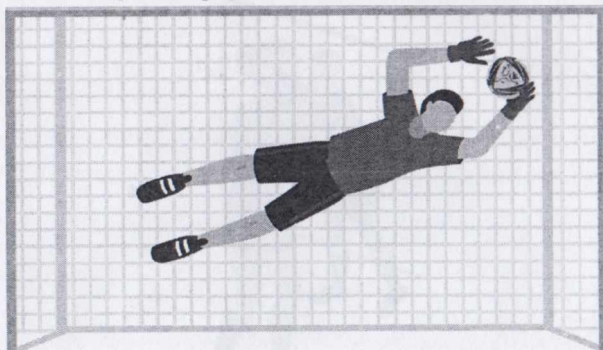
70-rasm. Tayangan holatda darvozabon (yoki uning yonida) baland uchadigan to'plarni ilib olish

Turgan joydan yoki yugurib kelib bir yoki ikki oyoqda itarilib sakrash orqali yuqoridan keladigan to'plarni ilib olish (71-rasm). Shunday qilib, qoidaga ko'ra, darvozabonlar jarima maydoni ichiga tushayotgan to'plarni qo'lga ilib oladi. Darvozabon asosan "oyoqlar yoyilgan" holatiga tushadi, bu sizga to'pni darhol o'yinga kiritishga imkon beradi.



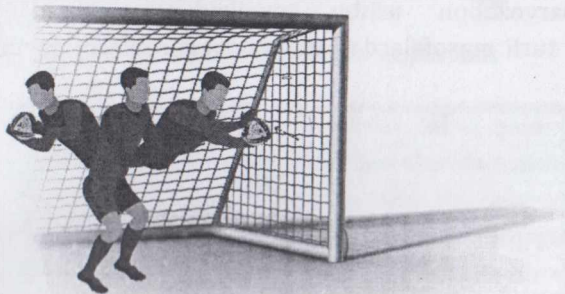
71-rasm. Sakrab yuqoridan kelayotgan to'plarni ilib olish

- **Darvozabon yonidan uchib kelayotgan past va yuqoridagi to'plarni tashlanib ilib olish.** Ushbu uslub odatda raqiblar darvozaga qattiq zarba berganda qo'llaniladi. Maqsadni ta'minlash uchun darvozabon baquvvat ravishda maydondan yuqoriga — yon tomonga itaradi. Uning qo'llari tepaga, kaftlari to'pga qaragan. Barmoqlar biroz ajralib turadi, shu bilan to'pni qabul qilish uchun katta maydon yaratiladi (72-rasm). Qo'lga olish paytida darvozabonning qo'llari egilib, to'pni ko'kragiga tortadi. Qo'nish paytida darvozabon guruhlanadi.



72-rasm: Darvozabon yonidan uchib kelayotgan past va yuqoridagi to'plarni tashlanib ilib olish

Minifutbolda darvozabon yon tomonga uchayotgan yarim baland to'plarni tayangan holatda ilib olishi kerak (73-rasm). Ushbu uslub yuqoridan ikki qo'l bilan ushlashga o'xshaydi. Birinchidan, qo'llar yon tomonlarga-to'pning parvozi yo'nalishi bo'yicha oldinga olib chiqiladi. Qo'llar deyarli parallel, barmoqlar biroz oraliq va yarim egilgan. Tananing vazni uchayotgan to'pga eng yaqin oyoqqa uzatiladi. Darvozabonning tanasi ham xuddi shu yo'nalishda biroz buriladi.



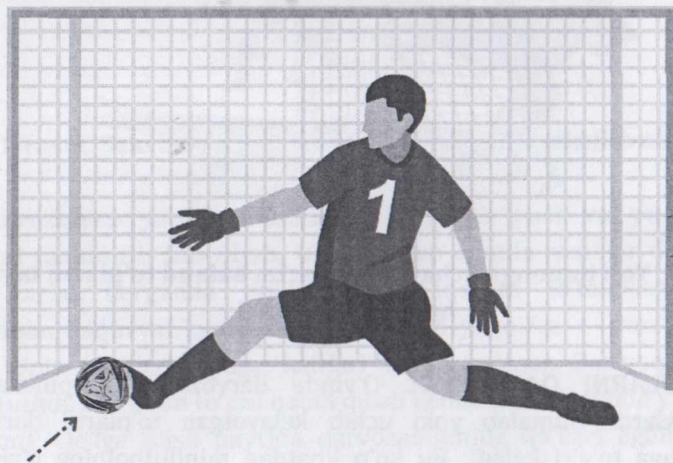
73-rasm. Yon tomonga uchayotgan yarim baland to'plarni tayangan holatda ilib olishi

TO'PLARNI QAYTARISH. O'yinda darvozabon ko'pincha turli balandliklarda dumalab yoki uchib kelayotgan to'plarni darvozaga qaytarishga to'g'ri keladi. Bu ko'p jihatdan minifutbolning o'ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi, bu golga ko'plab zarbalar, bunday zarbalarning o'ziga xos texnikasi, darvoza oldida futbolchilarning to'planishi, shuningdek to'pning dinamik xususiyatlari bilan ajralib turadi. O'z maqsadini kutilmagan yoki kuchli zarbalardan himoya qilish uchun darvozabon turli xil urish usullarini qo'llashi kerak: oyoq, kaft, musht, bosh.

Dumalab kelayotgan va past uchadigan to'plarni darvozabondan qaytarishi ko'pincha ularning oyoqlari bilan bajariladi: tashlanib yoki shpakatda. Tashlanib qaytarish (74-rasm) eng keng tarqalgan metodlardan biridir.

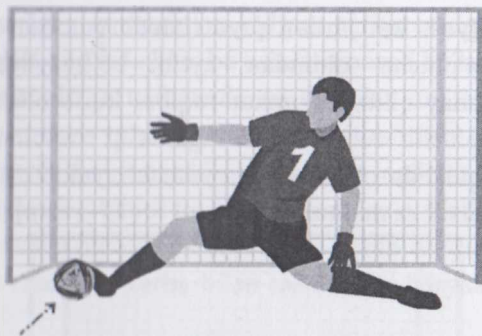
Yaqinlashayotgan to'pning harakat yo'nalishini aniqlab, darvozabon yaqin oyog'i bilan shu yo'nalishda tashlanadi. Shu bilan birga, uning boldir

qismi yuzasiga deyarli perpendikulyar (yoki yengil burchak ostida) joylashtirilgan, oyoq kafti yuzasidan past ko'tariladi va yaqinlashayotgan to'pga perpendikulyar aylanadi. Shu bilan birga, straxovka uchun bir xil yo'nalishda bir xil qo'llar ham chiqariladi. Boshqa qo'l darvozabonni muvozanatlashtiril, ko'tariladi. To'p oyoq kafti va boldirning istalgan qismiga qaytariladi. Tashlanish kengligiga qarab, darvozabonning tanasi hozirgi paytda deyarli vertikal holatni egallaydi yoki tashlanadigan tomon egiladi. To'pga zarba bergandan so'ng darvozabon tezda asosiy holatini egallaydi. Darvozabon ushbu texnikadan raqiblar tomonidan kutilmaganda turli masofalardan yo'llangan zarbalarni qaytarish uchun foydalanadi.



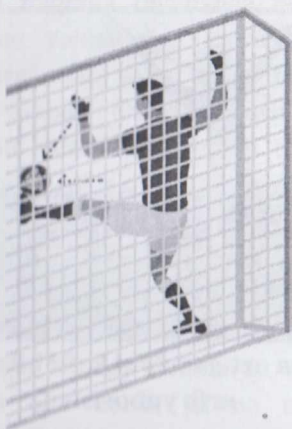
74-rasm. Dumalab kelayotgan va past uchadigan to'plarni darvozabondan tashlanib qaytarishi

Shpakatda to'plar qaytarish, qoida tariqasida pastki burchaklariga uchib kelayotgan to'plarda foydalaniladi (75-rasm). To'p cho'zilgan oyoqning har qanday qismi tomonidan aks ettiriladi. To'pga zarba bergandan so'ng, darvozabon deyarli shpakatda o'tiradi yoki boshqa oyoqning tizzasiga tushadi. Shundan so'ng, u tezda turishga va asosiy pozitsiyani egallashga harakat qiladi.



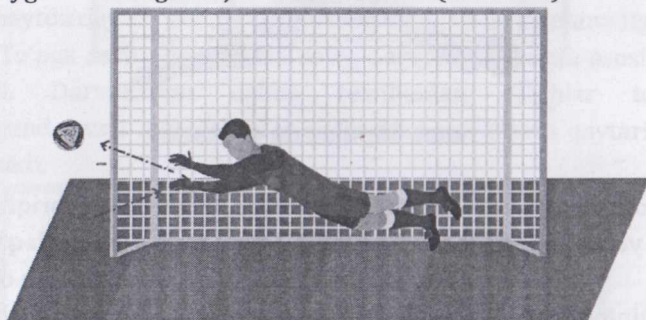
75 rasm. Shpaketda qaytarish

Darvozabondan uchib ketadigan to'plar, lekin, qoida tariqasida, bel qismidan yuqori bo'lmagan to'plarni, **bir harakatda tashlanib qaytarish** (maxom) (76- rasm). Bunday holda, harakatni bajaradigan oyoqning bel qismining, yaqinlashayotgan to'p tomon orqaga olishi bilan boshlanadi (boldir biroz orqada joylashadi). Deyarli bir vaqtning o'zida darvozabon boshqa oyog'i bilan xuddi shu yo'nalishda itaradi. Shu bilan birga, u to'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan yoki volan oyog'i boldiri bilan harakatni bajarish uchun itarish kuchini hisoblashi kerak, bu yesa hozirgi paytda yon tomonga keskin ko'tariladi. Ushbu nuqtada darvozabonning tanasi tik holatini saqlaydi. Straxovka qilish uchun bir vaqtning o'zida oyoqning tebranishi bilan darvozabon xuddi shu nomdagi qo'lini yon tomonga cho'zadi.



76-rasm. Tashlanib harakatlanish

To'pni kaft (yoki kaft) bilan qaytarish darvozabon tomonidan turli vaziyatlarda, ko'pincha oldindan aytib bo'lmaydigan holatlarda qo'llaniladi. Shunday qilib, hujumkor raqibni kutib olish uchun chiqib, darvozabon ko'pincha to'pni egallashga vaqt topolmaydi va oxirgi daqiqada uni yiqilishda olib ketishga yoki bir yoki ikki kaft bilan eng xavfsiz joyga tashlashga majbur bo'ladi (77- rasm).



77-rasm. To'pni kaft (yoki kaft) bilan qaytarish

U turli xil balandliklarda darvozaga kelayotgan to'plarni qaytarishni aks ettirishda ham shu texnikadan foydalanishi kerak. Bunday to'plar darvozadan uzoqlashtiriladi yoki darvoza ustidan o'tkazib yuborishda foydalaniladi (78-rasm).



78-rasm. Darvoza ortiga to'pni kafti bilan to'sin ustidan urib yuborish

Raqib o'rnatilgan zarba bilan oldinga chiqqan darvoza posbonini tashlashga harakat qilganda ham bu uslub samarali bo'ladi.

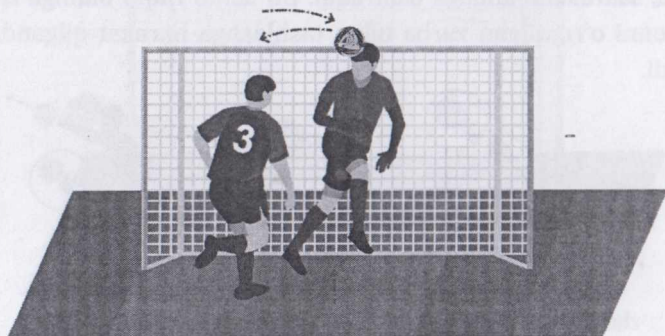
To'p darvoza oldiga tushganda va raqiblar uni egallashga tayyor bo'lganda, **darvozabon to'pni musht yoki mushtlari bilan uradi** (79-rasm). Zarba tirsak bo'g'imlarida qo'llarning egilishi tufayli mushtga qisilgan barmoqlarning qanot tomonidan amalga oshiriladi. Zarba, qoida tariqasida, sakrashda amalga oshiriladi. Bu uslub raqib oldinga chiqqan darvozabonni o'rnatilgan zarba bilan tashlashga harakat qilganda ham qo'llaniladi.



79-rasm. Darvozabon to'pni musht yoki mushtlari bilan uradi

Agar to'p to'g'ridan-to'g'ri darvozabon ustida yoki uning oldida havoda paydo bo'lsa, u boshqa nuqtada uni kutib turganda yoki bunday vaziyatni umuman oldindan ko'rmagan bo'lsa va shuning uchun uni ushlash yoki qo'llari bilan urish uchun tayyor emas bo'lib chiqsa va raqiblar to'pni boshqa nuqtada tugatishga tayyor maqsad, darvoza qo'riqchisi darhol o'zini yo'naltirishi va darvozada paydo bo'lgan kutilmagan xavfni bartaraf etishi va bu **to'pni boshi bilan urishi** kerak (80-rasm). Biroq darvozabon o'z darvozasini jarima maydonchasi chegarasida tushayotgan baland uchayotgan to'plardan himoya qilish zarur bo'lganda tez-tez boshi bilan o'ynashga majbur bo'ladi. Bu sharoitda to'pni ushlash yoki qo'llari bilan urishdan foydalanishdan qo'rqib, darvozabon boshi bilan o'ynaydi. Xuddi shu uslub darvozabon tomonidan qarama-qarshi darvozaga hujum qilgandan keyin orqaga qaytishga ulgurmagani sheriklarni himoya qilishda ham muvaffaqiyatli ishlatilishi mumkin. Shu bilan birga, bunday holatlarda u tez-tez raqiblar bilan yakkama-yakka kurash olib borib, jarima maydonidan tashqariga chiqishga majbur bo'ladi. Bu holatlarda darvozabon hujumchilar oldida

to'pni boshi bilan urib yuborishga harakat qiladi. Bir necha qadam tashlab, bir-ikki oyog'i bilan maydondan itarilgach, darvozabon havoda orqasini qaytib yuqoriga sakraydi. To'pni raqiblarning boshlari ustidan yuborish uchun zarba peshona bilan qo'llaniladi. Agar kerak bo'lsa, darvozabon to'p bilan aloqa qilganda boshini aylantiradi, uni xavfsiz joyga, odatda yon chiziq orqasiga o'tkazadi.



80-rasm. Bosh bilan qaytarish

O'YINGA TO'PNI KIRITISH. Minifutbolda darvozabon to'pni qo'llari yoki oyoqlari bilan o'yinga kiritadi. To'p darvoza chizig'idan chiqib ketgandan so'ng, shuningdek, jarima maydonchasi ichida uni ushlagandan so'ng tashlanadi. Darvozabonning vazifasi to'pni qo'li bilan erkin sherigiga aniq va tez yo'naltirishdir. Otish odatda bir qo'l bilan yelkaning orqasidan yon tomondan yoki pastdan amalga oshiriladi.

Yelkaning orqasidan otish bir nechta variantga ega: joydan otish, chalishtirma qadamlar bilan harakatda, chalishtirma qadamlarsiz harakatda, yerga tushgandan keyin sakrashda.

To'pni joyidan yelka orqasidan uloqtirishda (81-rasm), to'pni qo'lga kiritgan darvozabonning qo'li tirsagidan egilib, bosh darajasiga ko'tariladi. Tanasining og'irligi orqa turgan oyoqqa uzatiladi. Tirsakda egilgan erkin qo'l ko'krak oldida. Otish bilakning oldinga-pastga harakati bilan boshlanadi va bilakning kuchli harakati bilan tugaydi. Natijada to'p darvozabon tanlagan yo'nalishiga qarab uchadi. Shu bilan birga, erkin qo'l yon tomonga cho'ziladi va tana vazni oldingi holatga o'tadi. Keyin darvozabon uloqtirishdan oldin orqada qolgan oyoq bilan oldinga qadam tashlaydi.



**81-рasm. То'пни бир қo'л билан желканинг орқасидан йон томондан
yoki pastдан амалга oshirish**

О'zaro chalishtirma qadam harakatda to'pni yelkaga ortidan uloqtirishda darvozabon to'pni qo'lida ushlab, chap oyog'i bilan qadam tashlaydi (o'ng qo'li bilan uloqtirishda va aksincha). Ikkinchi qadamda u oyog'ini uchish chizig'iga burchak ostida qo'yadi. Xuddi shu daqiqada to'p bilan qo'l to'g'rilanadi va bosh orqasida olib boriladi. Gavda to'pni tashlash yo'nallishiga yon tomonga buriladi. Jozibali harakat qarama-qarshi oyoqni tayanchga qo'ygandan keyin boshlanadi. Darvozabonning tana vazni oldinga siljishi bilanoq, u ko'kragi bilan bir xil tomonga buriladi. Boshning orqasida joylashgan to'p bilan qo'l, to'pni oshirish yo'nalishi bo'yicha tezlashtiruvchi harakatni boshlaydi.

Chalishtirma qadamsiz harakatda yelka ortidan uloqtirishda darvozabon tezlik bilan siltanib, chap (o'ng) oyoq bilan birinchi qadam bilan birgalikda o'ng (chap) qo'lni to'p bilan bosh orqasiga oladi. Darvozabonning yuqori tanasining aylanishi va zarba berish harakati keyingi qadam uchun maksimal darajaga etadi.

Xuddi shu nomdagi oyoqni tayanchga almashtirib, darvozabon gavydasini aylantiradi va to'pni qo'lning baquvvat harakati bilan oldinga

yo'naltiradi va bu harakatni gavdasining egilishi bilan birga olib boradi. Bu uloqtirish usulining oldingisidan farqi shundaki, to'pni uloqtirish qo'li bilan bir xil, bir oyoqni tayanib tashlanadi.

Sakrashda to'pni yelka orqasida tashlash ko'pincha darvozabonlar tomonidan mini futbol to'pida raqiblardan qochib ketayotgan sherigiga tez va kuchli pasni bajarish uchun ishlatiladi. To'pni qo'ldan siltash va bo'shatish darvozabon maydondan itarib yuborgan vaqtda uchish fazasida amalga oshiriladi. Oyoq bilan itarilgandan so'ng, keyinchalik darvozabon shu oyoqqa tushadi. Parvoz paytida to'p bilan qo'l orqaga tortiladi va to'psiz qo'l oldinga olib boriladi. Tananing yuqori qismi tebranish yo'nalishi bo'yicha aylanadi va siltanayotgan oyog'i egiladi. To'p darvozabon uchishining eng yuqori nuqtasida oldinga siljish oyog'ini faol kengaytirish va yuqori tanani harakat yo'nalishi bo'yicha burish bilan bir vaqtda yuboriladi.

To'pni yelkaga ortidan tashlash darvozabon to'pni havoda egallab, ushlab olganda bajariladi. Ayni paytda u darhol uni foydali pozitsiyani egallagan sheriklardan biriga yuboradi. Hali havoda bo'lsa-da, darvozabon sherigini ko'rib tashlab berish uchun qo'llarni harakatga keltiradi. Qo'nish avval o'ng oyoqda amalga oshiriladi (agar darvozabon to'pni shu qo'l bilan uloqtirsa va aksincha), so'ngra to'xtash harakatini oshirish uchun tovondan qo'yilgan chap (o'ng) bilan qadam tashlaydi. Xuddi shu daqiqada tananing vazni old tomondan oyoqqa o'tkaziladi. Uloqtirish yo'nalishiga ko'kragi bilan qaytgan darvozabon to'satdan tirsagiga egilgan qo'lini to'p bilan oldinga yuboradi.

To'pni bir qo'l bilan yon tomondan uloqtirishda (80 rasm), darvozabon diskobol kabi harakat qiladi. Shu bilan birga bu texnikani bajarish texnikasi ko'p jihatdan to'pni bir qo'l bilan joyidan yelka ortidan uloqtirish texnikasiga o'xshaydi.

To'pni bir qo'li bilan pastdan tashlash (80 rasm) ko'pincha "dumalab chiqish" deb ham ataladi. Ushbu texnikani bajarish qiyin emas. Qisqa masofaga to'pni sherigiga aniq yo'naltirish uchun ishlatiladi. Birinchidan, darvozabon to'pni orqaga tortib, gavda oldinga egiladi. Boshqacha nomlangan oyoq oldinga olib chiqiladi. Buning ortidan to'p bilan qo'lning maqsadga yo'naltirilgan tezashtiruvchi harakati kuzatiladi. Oldinga bir qadam tashlab, darvozabon to'pni sherigiga vaqtincha "chiqarib yuboradi". Shundan so'ng uning qo'li dumalab to'p ortida harakatlanishda davom ettiradi.

Bob bo'yicha savollar

1. Mini-futbol texnikasi nechaga bo'linadi ?
2. Mini-futbolda harakatlanish texnikasi necha qisimdan iborat?
3. Mini-futbolda tupni olib yurish texnikasini qanday usullari bor?
4. Mini-futbolda zarba berish usullarini sanab bering?
5. Mini-futbolda aldab utish harakatlarini turlarini sanab uting?

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев — СПб, 2010. — 49 с.

2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. — С. 27.

3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. — 496 с.

4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.

5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

6. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. — 96 с.

7. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дис....канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. — М., 2004. — 23 с.

8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.

9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физическая культура и спорт, 1985. — 176 с.

11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. — Киев, 2002. — 294 с.

12. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе ком-плексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис...канд. пед. наук/Д.В. Выприков. — Малаховка, 2008.- 14 с.

13. Гомельский А.А. Управление командой в баскетболе / А.А. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.

14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лесаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.

15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.

16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

17. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. — Малаховка, 2007. — С. 18.

18. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалифи-кации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка; МГАФК, 2006. — 85 с.

19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. — Омск, 1998. — С. 54.

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.

22. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.

24. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.

25. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дис... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

26. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полищкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.

31. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

III BOB. MINI-FUTBOL O'YINI TAKTIKASI

3.1. Asosiy holatlar va taktika klassifikatsiyasi

Mini-futbol taktikasi deganda futbolchilarning ushbu o'yinda ko'zlangan maqsadga erishishga qaratilgan mos individual, guruh va jamoa harakatlari tushuniladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan sharoitda, muayyan raqibga qarshi o'ynash vositalari, usullari va shakllarini aniqlashdan iborat.

Zamonaviy mini-futbol taktikasi ushbu elementlarning juda keng arsenaliga ega. Ulardan maqsadga muvofiq foydalanish ushbu o'yinga xos bo'lgan asosiy omillarni to'g'ri ko'rib chiqishni nazarda tutadi. Ushbu omillar o'z jamoasining potensialini va raqib jamoaning imkoniyatlarini to'g'ri baholashdan iborat (jamoalar tarkibi, tayyorgarlik darajasi va o'yinchilarning texnik va taktik jihozlari darajasi, ularning o'yinga bo'lgan motivatsiyasi va boshqalar.), shuningdek, o'yin o'tkazishga mos bo'lgan muayyan sharoitlarga. (maydon hajmi va qoplamasi, uning yoritilishi, tomoshabinlarning mavjudligi va ularning munosabati va boshqalar.).

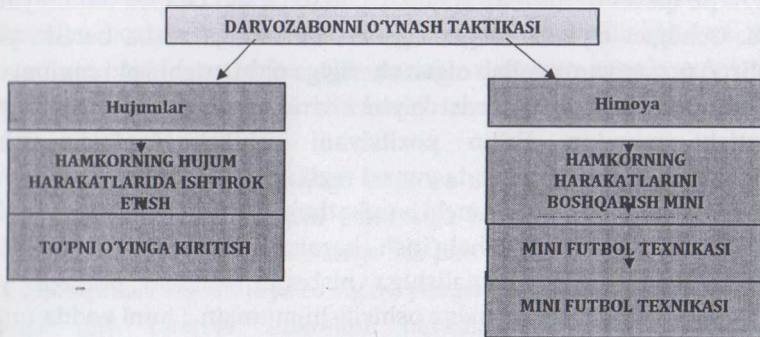
Mini-futbol taktikasini rivojlantirishning asosiy katalizatori (tezlashishi) hujum va mudofaa o'rtasidagi doimiy qarama-qarshilikdir. Bunday qarama-qarshilik yangi taktik g'oyalarni keltirib chiqaradi, o'quv jarayonining rivojlanishiga hissa qo'shadi va umuman, futbolchilarning mahorat darajasini oshiradi. Boshqa sport o'yinlaridagi kabi minifutbolda ham taktika va texnika bilan chambarchas bog'langan. Ikkinchisi futbolchilarning taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, o'yinchilar gol urishmi, raqibga qarshi zarba berishmi yoki to'pni sherigiga uzatishmi degan savolga duch kelishsa, bunday daqiqalarda taktik fikrlashdan foydalanishadi. Qarorni amalga oshirish orqali ular allaqachon texnik mahoratni namoyish etishdi.

Dunyoning yetakchi jamoalari moslashuvchan taktika bilan ajralib turadi, ya'ni, o'yin davomida taktik chizmasini o'zgartirib, turli yo'llar bilan o'ynash qobiliyatidir. Shu bilan birga, bizning jamoalarimiz xarakterlidir va bu ularning uslubi, musobaqalarda "*oilaviy (familnoy)taktikasi*" ning namoyon bo'lishi bilan ham ahamiyatlidir. Agar jamoa har doim har qanday raqibga qarshi bir xil o'ynasa, oxir oqibat bunday bir xillik taktikaga osongina moslashadi.

O'yinning asosiy tarkibiga muvofiq — to'pni raqib darvozasiga kiritish va to'pni o'z darvozasiga kiritmaslikdir. Taktika ikki qismga bo'linadi: hujum taktika va himoya taktikasi. Har bir bo'lim o'yinchilarning harakatlarini tashkil etish prinsipiga qarab guruhlariga bo'linadi: individual, guruh va jamoaviy harakatlar (81 rasm). O'z navbatida guruhlarining har biri o'yin shakllariga asoslangan holda turlarga bo'linadi (masalan, hujumdagi individual harakatlar to'psiz va to'p bilan o'yinchining harakatlari bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining o'ziga xos mazmuniga qarab turlari usullarga bo'linadi. Bajarilishning turli xususiyatlariga ega bo'lgan usullar variantlarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Mini-futbolda o'yin maydonlarining taktikasidan tashqari, darvozabon o'yinining taktikasi, himoyada harakatlarining samaradorligi va hujumni rivojlantirishning boshlanishi asosan o'yinga bog'liq (82 jadval).

Darvozabon o'yinining taktikasini tasniflash



3.2. Hujum taktikasi

3.2.1. Maydon o'yinchilarini hujumda o'ynash taktikasi

O'yinda to'pni o'zlashtirgan jamoa hujum qiluvchi hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi raqiblarning o'z darvozalarini egallash uchun uyushtirilgan himoya harakatlarini buzishdir. Ushbu muammoni hal qilish o'yinda tashabbusni o'zlashtirish uchun sharoit yaratadigan, raqibga qulay o'yin rejasini tuzishga imkon beradigan faol hujum harakatlari bilan ta'minlanadi. Tabiiyki, o'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun hujumkor jamoa yaxshi tayyorlangan samarali taktik harakatlardan foydalanishi kerak. Muayyan raqibga va o'yinning turli daqiqalariga qarab, hujum harakatlarining eng mos vositalari, shakllari va usullaridan foydalanishga imkon beradiganlar.

3.2.1.1. Hujumda individual harakatlar

Hujumdagi jamoaning to'liq harakatlari o'z o'yinchilariga raqiblar bilan kurash olib borishning individual taktik usullarini o'zlashtirmasdan mumkin emas, bu birinchi navbatda ushbu o'yin vaziyatida himoyachilarning nazoratidan chiqish, o'yin maydonini qulay joyni topish va yaratish uchun ham o'zi, ham sheriklari uchun eng to'g'ri yechimni tanlash qobiliyatini nazarda tutadi; raqibini mag'lub etish va o'z jamoasiga natijalar berishdir. Hujumdagi individual harakatlar to'psiz harakatlarni ham, to'p bilan harakatlarni ham o'z ichiga oladi.

To'psiz hujum harakatlari

"Ochilish" - bu o'yinchining erkin pozitsiyaga chiqishini anglatadi, bu o'zini raqib qaramog'idan ozod qilish, undan ajralib chiqish imkoniyatini beradi. Ochilgan o'yinchi to'pni egallab, darvozaga zarba berishi yoki foydaliroq pozitsiyani egallab olgan sherigiga pas berishi yoki raqibni o'zi bilan olib ketishi, o'z jamoasi o'yinchilaridan biriga darvozaga yo'l bo'shatishi mumkin. Erkin pozitsiyani ochilish raqiblar uchun kutilmaganda va tabiiy ravishda yuqori tezlikda amalga oshirilishi kerak. Ushbu taktik harakatdan aldamchi harakatlar yoki futbolchilar tomonidan raqib o'yinchisini passiv chalg'itish harakatlarini bajarishi mumkin. Rivojlanayotgan hujum yo'nalishiga nisbatan ochilish oldinga, yon tomonga va orqaga qarab amalga oshirilishi mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, sherikdan to'pni qabul qilish uchun o'yinchi uzatmani amalga oshirishga tayyor bo'lgan paytda bo'sh o'rindiqqa ochilishi kerak.

"Raqiblarni chalg'itish" — bu qo'riqchilarni olib ketish va sheriklarning individual harakatlari uchun bo'sh zonani yaratish uchun bir yoki bir nechta o'yinchining ma'lum bir zonaga harakatlanishi. Qoida tariqasida, mohirlik bilan olib borilgan chalg'ituvchi harakat to'pga egalik qiluvchi sheriklar yoki raqiblar darvozasida foydali pozitsiyani egallagan o'yinchi uchun harakat erkinligini ta'minlaydi. Chalg'ituvchi harakatlarni bajarishda o'yinchilarning harakati yetarli darajada ishonarli bo'lishi, raqiblarni bir xil yo'nalishda ergashishga majbur qilishi zarur. Shu bilan birga, harakatni shunday tezlikda bajarish kerakki, raqib bu aldamchi harakatga munosabat bildirishga vaqt topishi kerak. Aks holda, juda tez harakat qilish raqiblarni chalg'itmaydi, balki erkin pozitsiyani ochish bo'ladi.

O'yin maydonining ayrim zonalarida son jihatdan ustunlikni yaratish. Hujumkor o'yinchi raqib bilan birlikni uddalay olmagan hollarda, uning sheriklaridan biri bu zonaga ko'chib o'tadi va bu yerda son jihatdan ustunlik beradi. Bunday ustunlik raqibni mag'lub etish uchun yaxshi-yoqimli sharoit yaratadi.

Son jihatdan ustunlikni yaratish bilan raqiblarni chalg'itadigan joyga ochilishning bir nechta kombinatsiyasi aldamchi harakat (manevr) deb ataladi. Hujumkor jamoaning o'yinchilari qanchalik faol harakat qilsalar, ularning hujum harakatlarining arsenali shunchalik keng va samaraliroq bo'ladi. Shuning uchun aldamchi harakatlar yuqori malakali jamoasining zarur atributidir (ustunligidir).

To'p bilan hujum harakatlari

To'pni egallashda futbolchining individual taktik harakatlari "texnik tayyorgarlik" bobida muhokama qilingan texnikani o'yinda oqilona qo'llashdan boshqa narsa emas. Kitobning ushbu bo'limida turli o'yin vaziyatlarida to'p uzatishlar, olib yurish va fintlar hamda to'rli o'yin vaziyatlarida darvozaga zarba berish harakatlarini mos ravishda foydalanishini tahlil qilamiz.

To'pni uzatish. Sheriklariga aniq va o'z vaqtida to'p uzatishlarni amalga oshira olgan futbolchi jamoasiga bebaho yordam olib keladi. Bunday uzatmalar hujumchilarga to'pni qarama-qarshi darvozaga uzatish, raqiblarning himoya to'sig'ini yengish, sheriklardan birini ajoyib holatga olib chiqish imkonini beradi. To'pni oshirib berish samaradorligiga ta'sir yetuvchi asosiy omil, albatta, futbolchilarning texnik mahoratidir. Biroq, ularning o'yin maydonidagi sheriklari va raqiblarining joylashishini baholash va bu borada o'z vaqtida qaror qabul qilish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Mini-futbolda turli xil uzatish usullari qo'llaniladi. Biroq, ularning barchasi to'pni sherigiga yo'naltirilgan kuchi, masofa (qisqa, o'rta, uzoq), maqsad (sherigini oyog'i yoki harakatlanish yo'liga, zarba berishiga, tepishiga), yo'nalish (bo'ylama, ko'ndalang, diagonal) va trayektorisi (pastki, yuqori, yondan).

To'pni uzatish kuchi, qoida tariqasida, o'zaro ta'sir qiluvchi sheriklar va raqiblar egallagan pozitsiyalar orasidagi masofasiga bog'liq. Umuman olganda, sheriklar orasidagi masofa qanchalik katta bo'lsa, to'p uzatish shunchalik kuchli bo'lishi kerak. Shu bilan birga, ochilish sherigi qanchalik tez harakat qilsa, to'pni uning yo'nalishiga shunchalik kuchli yo'naltirish kerak. To'p uzatmalar bajarish almashinishi, texnik bajarilishning o'zgaruvchanligi, o'yinchilarning haqiqiy niyatlarini niqoblay olishi-bularning barchasi ularning himoyaviy harakatlarini murakkablashtiradi, hujumkor jamoa o'yiniga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaydi.

Olib yurish va fintlar (aldab o'tishlar). Agar sheriklar raqiblar tomonidan yopilsa va ulardan hech qanday taklif qilinmasa, u holda to'pga egalik qiluvchi o'yinchi olib yurish harakatlaridan foydalanadi. To'p bilan o'yin maydoni bo'ylab, yonyoki diagonal bo'ylab harakatlanib, u shu bilan sheriklarni bo'sh o'rindiqqa ochish uchun ham, ajoyib holatga kirish uchun ham sharoit yaratadi. Albatta, to'pga egalik qiladigan futbolchi har doim sheriklarining to'psiz tezroq harakat qilishini hisobga olishi kerak.

Shuning uchun olib yurish asosan sherikka yaxshiroq pozitsiyada uzatishni amalga oshirish imkoniyati bo'lmaganida ishlatilishi kerak. Agar o'yinchi to'pdan qo'rilishiqiyin bo'lsa, to'pni doimo o'zida ushlab tursa, bunday kutilmagan harakatlar sheriklarning amalga oshirmoqchi bo'lgan harakatlarini yo'qqa chiqaradi, hujumning rivojlanishini sekinlashtiradi.

Aldab o'tish harakatlari himoyachilarning qarshiligini yengib o'tishning eng muhim vositasidir. Turli xil o'yinlardagi aldamchi harakatlarga ega futbolchilar o'z jamoalarining hujumini keskinlashtira olishadi. Bundan tashqari, mini-futbolda to'plar ko'pincha hujumchilar himoyachilardan ustun turishga imkon beradigan fintlarni muvaffaqiyatli bajargandan so'ng, raqiblar darvozasiga zarba berishadi. Shu bilan birga, fintlardan foydalanish o'z-o'zidan tugamasligi kerak, balki hujum zonasida raqibdan son jihatdan ustunlikni yaratish uchun raqibni mag'lub yetish maqsadini ko'zlashi kerak. Ushbu individual taktik harakatlarni raqiblarning o'yin maydonining yarmida, ayniqsa ularning jarima maydonida ishlatish maqsadga muvofiqdir. Lekin maydon o'z yarmida fintlar bilan harakatlanishi ko'pincha to'pni yo'qotish olib keladi bu esa darvozasiga xavflidir.

Darvozaga zarba berish — to'g'ridan-to'g'ri raqiblarning darvozasini nishonga olishga qaratilgan eng muhim individual taktik harakatlardir. Mini-futbol jamoasining barcha futbolchilari, shu jumladan darvozabonlar, istisnosiz, darvozaga zarbalar harakatlarini o'rganishga jalb qilinishi kerak. Bu juda foydalidir. Axir, zamonaviy mini-futbol raqiblarning darvozasini shiddatli ravishda o'qqa tutmasdan, turli masofalardan darvozagaturli xil zarbalarni amalga oshirmasdan tasavvur qilib bo'lmaydi. Dunyoning eng yaxshi jamoalarining zaxirasida, shuningdek, darvozabon va himoyachilardan, darvoza to'sini to'sinidan qaytgandan keyin ko'plab gollar kiritilgan. Holbuki, amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab jamoalarda goli imkoniyatlarni amalga oshirish past darajada. Buning sababi nima? Nima uchun ko'pincha raqiblariga qaraganda ko'proq zarbalar beradigan jamoalar muvaffaqiyatga erisha olmaydilar? Albatta, buning asosiy sabablaridan biri nishonga zarbalarni taktik jihatdan bir xillikda (monoton) bajarishdir, bu oxir-oqibat o'yinda ijobiy natijaga erishishga imkon bermaydi.

Shu munosabat bilan talabalarga ushbu individual harakatlarning taktik asoslarini o'rgatishda quyidagi fikrlarga asosiy e'tiborni qaratish tavsiya etiladi:

- darvozaga zarba berishdan oldin, hujumkor o'yinchi darvozabonning pozitsiyasini darhol baholashi kerak;
- zarba berish harakatni bajarish usuli o'yin vaziyatini hisobga olgan holda tanlanadi (oyoq uchi, oyoq kaftining ichki tomoni, havoda va boshqalar)
- muayyan o'yin vaziyatida eng samarali darvozaga zarba berish ishlatiladi (aniqlik, kuch, pastki, yuqori, uzoq burchakda va hokazo.)
- har qanday vaziyatda ham darvozabon, ham himoyachilar uchun kutilmaganda darvozaga zarba berish afzaldir.

3.2.1.2. Hujumda guruhli harakatlar

Mini-futbolda to'pga egalik qiladigan jamoa bir nechta o'yinchilarning taktik o'zaro ta'sirini ifodalovchi kombinatsiyalar tufayli vazifalarning aksariyatini hal qilishi kerak.

Kombinatsiyalar oldindan tayyorlangan va vaziyatga qarab hal(improvizatsiya)qilinganlarga bo'limlarga bo'linadi. Birinchisi o'quv jarayonida o'rganiladi, ikkinchisi o'yinning o'zi davomida yaratiladi. Barcha kombinatsiyalar harakatlarni o'zgartirib va to'pni uzatish yordamida amalga oshiriladi. Ularning samaradorligi futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga, ijodiy fikrlash qobiliyatiga va, albatta, sheriklarning jamoaviy ishiga bog'liq.

Kombinatsiyalar o'yin epizodlarida ham, standart holatlarni amalga oshirish paytida ham amalga oshiriladi. Talabalarga kombinatsiyalarni raqiblersiz o'rganishni boshlash tavsiya etiladi, ularning rivojlanishining yangi bosqichlarida roli maxsus belgilangan joylar (ustunlar, to'ldirma to'plar va boshqalar) tomonidan bajarilishi mumkin. U yoki bu kombinatsiya bir butun sifatida o'zlashtirilganda, masalan, ikkita hujumchiga qarshi mashqda bitta himoyachini va uchta hujumchi himoyachilariga qarshi bitta yoki ikkitasini birlashtirish mumkin. Dastlab, himoyachilar hujum qilayotgan futbolchilarga qarshi kurashni o'ylab yaratishlari kerak, asta-sekin yarim kuch bilan, so'ngra to'liq kuch bilan qarshilikda o'tishadi. Kelajakda o'quvchilar o'rganayotgan

kombinatsiyalarni o'yin mashqlarida ham, o'yin davomida ham bajarishni o'rganganlarida, ularning murakkabroq variantlarini o'zlashtirishga o'tishlari kerak.

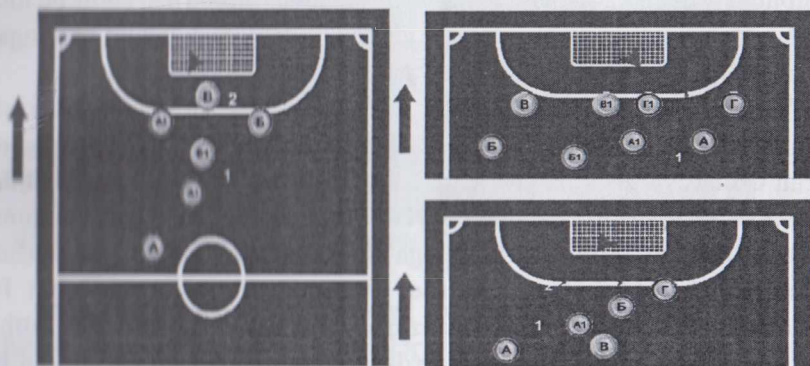
O'yin vaziyatidagi kombinatsiyalar. O'yin vaziyatlaridagi kombinatsiyalar juft va uchtalik o'yinchilarning o'zaro harakatlarini ifodalaydi. Juftlikdagi o'zaro harakatlarga "bir-ikki tegish", "devor", "kesishuv" kabi kombinatsiyalar kiradi. Uch kishilik sherikning o'zaro harakatlari "bir-ikki tegish", "joylarni o'zgartirish", "to'p uzatish" kombinatsiyalari kiradi.

Ikki sherik o'rtasidagi **"bir — ikki teginishda o'ynash" kombinatsiyasi** odatda hujumni rivojlantirishning keyingi yo'nalishini topish, qarama-qarshi darvozagacha bo'lgan masofani kamaytirish, shuningdek himoyachilarning to'p olish uchun hujumchilardan biriga yaqinlashishini qiyinlashtirish uchun ishlatiladi. Bunday kombinatsiyaning mohiyati shundaki, to'pni qabul qilib, o'yinchi uni darhol sheriklardan biriga o'ziga o'zlashtirmasdan yoki ikkita teginishda bo'sh joyga ochilayotgan o'yinchiga harakatlanish vaqtini qisqartirishi uchun oshirib beradi.

"Devor" kombinatsiyasi, qoida tariqasida, ikki sherikning o'zaro harakatlaridir. Misol uchun, bir to'p bilan futbolchi, sherigi yaqinroq bordi (yoki unga tomon harakatlanadi), kutilmaganda unga to'pni yo'naltiradi va u bo'sh joyga yoki raqib orqasiga ochiladi. Devor vazifasini bajaruvchi sherik unga to'p harakatining tezligi va yo'nalishini o'zgartirib, bir tegish bilan qaytib yuboradi. Bunday holda, qaytarib ochilayotgan o'yinchisi yugurish tezligini kamaytirmasdan to'pni egallab olishi harakatini amalga oshiradi (84-rasm). Ushbu kombinatsiya, aniq soddaligiga qaramay, ko'pincha juda samarali, raqibni chalg'itishiga esankiratib qo'yadi. Shu bilan birga, "devor" kombinatsiyasini bajarish uchun sheriklarning mazmunli, tezkor va aniq harakatlari talab qilinadi. Ushbu kombinatsiyani o'yin maydonining deyarli barcha sohalarida mini-futbolda muvaffaqiyatli ishlatish mumkin. Biroq, zich himoya sharoitida uni amalga oshirish juda murakkab bo'lib, o'yinchilarni o'z harakatlarida ayniqsa muvofiqlashtirishni talab qiladi.

"Kesishuv" kombinatsiyasi bir-biriga qarab harakatlanadigan ikki sherik o'rtasida yaxshi bir-birini tushunishni talab qiladi. Ulardan biri to'pni yetaklab, uni raqibdan yeng uzoq oyoq bilan qoplaydi. Sheriklar

uchrashganda, ularning raqiblari to'p bilan kimda qolishini aniqlash oson emas. Ushbu kombinatsiya o'yin maydonining istalgan nuqtasida qo'llanilishi mumkin. Biroq, ko'pincha "kesishuv" raqiblarning jarima maydoniga yaqinlashishda ishlatiladi. 85-rasmda. Hujumchi A to'pni o'yin maydoni bo'ylab sherigi B tomon olib boradi. 6 metrli belgi yaqinida ular uchrashadilar va bir zumda to'xtaganlaridan so'ng, yana shu yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradilar. Keyingi tashabbus to'pga egalik qiluvchi A o'yinchisiga tegishli. Agar V himoyachisi B hujumchisiga qattiq qo'riqlab unga ergashsa, unda A o'yinchi keyingi individual harakatlar uchun ajoyib imkoniyatga ega bo'ladi. Agar himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga hujum qilishga qaror qilgan bo'lsa, unda ikkinchisi (bir zumda to'xtash paytida) to'pni harakat erkin harakat qila oladigan sherigi B ga qoldiradi. Ushbu kombinatsiyaning o'zgarishi ikki sherikning o'zaro harakatlarining boshqa variantlari bo'lishi mumkin. Masalan, hujumchi A, B himoyachisi hamrohligida to'pni raqib jarima maydoniga olib boradi. Ularning yo'llarini kesib o'tish paytida B o'yinchi to'pni sherigiga qoldiradi va u xuddi shu yo'nalishda to'psiz yugurishni davom ettiradi. Futbolchi B, to'pni o'zlashtirdi va "qo'riqchi" dan o'zini ozod qilib, raqib jarima maydoni ichiga taqiladi (86-rasm).



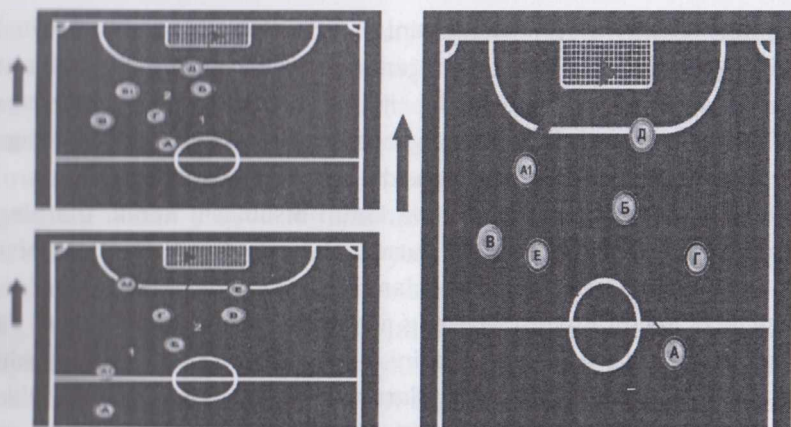
84-rasm. "Devor" kombinatsiyasi». 85-rasm. "Xoch" kombinatsiyasi

Uchta sherik o'rtasidagi "bir — ikki teginishda o'ynash" kombinatsiyasi taxminan ikki o'yinchi bilan bir xil tarzda amalga oshiriladi. Farqi shundaki, uchta sherikning o'zaro harakatlari bilan to'p uzatishlar turli yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin.

Minifutboldagi **"bir — ikki teginishda o'ynash"** raqiblarga hujumni rivojlantirish yo'nalishini tez va kutilmagan tarzda o'zgartirish, pozitsiyalarni o'zgartirish yoki kuchlarni o'zgartirish uchun vaqt ajratish imkonini beradi. 80-rasmda bunday kombinatsiya ko'rsatilgan. U bir nechta variantga ega bo'lishi mumkin: uni o'yinchilar o'z joylarini o'zgartirmasdan, joylarini almashtirish va chalg'ituvchi harakatlar bilan bajarish mumkin.

"Joyni o'zgartirish" kombinatsiyasi minifutbolda raqibni u yerdan unga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni olib ketgan paytda o'yinchini o'z zonasidan sherik zonasiga harakatlanish orqali raqib jamoasining himoyasini ochish uchun ishlatiladi. Bu kombinatsiya o'yin sohasida har qanday qismida foydalanish mumkin. Bir nechta bunday kombinatsiyalarning ayrim o'yin maydonining ma'lum bir qismida son jihatdan ustunlikni yaratish orqali raqiblarni mag'lub etib, qarama-qarshi maydonga o'tishga imkon beradi. 87-rasmda **"Joyni o'zgartirish"** kombinatsiyasi ko'rsatilgan. Hujumga qo'shilgan A o'yinchi sherigi B ga uzatishni amalga oshiradi. Raqib G unga hujum qilmoqchi bo'lgan paytda, B o'yinchi sherigi V ga pas beradi, u darhol to'pni yuqori tezlikda qanot bo'ylab harakat qilgan A o'yinchiga yo'naltiradi, shuning uchun bu kombinatsiyada B va A o'yinchilari o'rtasida joylar o'zgarishi sodir bo'ldi. Kombinatsiya natijasida birinchisi o'yinda harakatlanish uchun imkonga ega bo'ldi va o'yin maydonining o'z yarmidan hujumga qo'shildi.

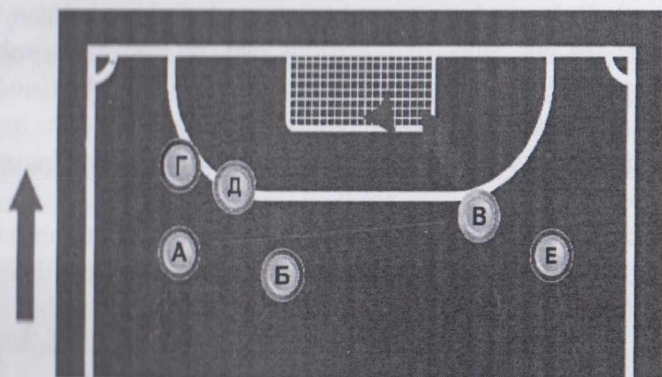
"To'pni o'tkazish" kombinatsiyasidan qanot hujumlarini yakunlashda ham, raqiblar darvozasi oldida maydonga yo'naltirilgan kuchli uzunasiga uzatmalarni bajarishda ham foydalanish mumkin. 88-rasm. A o'yinchi to'p bilan qanot bo'ylab o'tadi, u yerda unga raqib hujum qiladi G chiqadi. A o'yinchi oldinga shoshilayotgan sherigiga kuchli uzatmasini B oshirib beradi. Biroq, uni raqib ehtiyotkorlik bilan D qo'riqlaydi. B o'yinchi darvozaga zarba berishga urinishni ko'rsatib, yashirincha to'pni uzatadi. Ayni paytda o'ng tomonda ochilgan sherigi B darvozaga zarba berish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi. 89-rasmda shunga o'xshash kombinatsiya ko'rsatilgan. Biroq, bu maydon markazi chizig'idan raqiblarning jarima maydoniga kuchli pas bilan boshlanadi.



86-rasm. "Bir-ikki marta o'ynash" kombinatsiyasi.

87-rasm. "joylarni o'zgartirish" kombinatsiyasi.

88-rasm. "to'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyasining bir turi.



89-rasm. "to'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyasi

Standart holatlarni amalga oshirish kombinatsiyalari mini futbolda muhim o'rin tutadi. Ular to'p darvozabon tomonidan o'yinga kiritilganda va maydon markazidan jarima zarbalar, erkin zarbalar va burchak zarbalarini bajarishda amalga oshiriladi. Bunday kombinatsiyalar hujumkor jamoaning o'yinchilariga raqiblarning darvozasiga zabt etish maqsad qilib, oldindan foydali pozitsiyalarni egallashga imkon beradi. Albatta, bu standart holatlar faqat shablon shaklida yechimini o'z ichiga oladi degani emas. Asosan, bunday kombinatsiyalar raqib

jamoaning himoyaviy taktikasini, o'yinchilarining individual xususiyatlarini, shuningdek, o'z jamoasi o'yinchilarining mahorat darajasini hisobga olgan holda ijodiy foydalanilganda jamoaga muvaffaqiyat keltiradi. Umuman olganda, yuqori natijalarga erishishga intilayotgan jamoa hujum yuklamasida u yoki bu standart holatlarni amalga oshirish uchun bir nechta variantni hisoblashi kerak. Ularning samarali bo'lishi uchun hujumchilarning barcha harakatlari raqiblar uchun o'z vaqtida, aniq va to'satdan bo'lishi kerak. Bunday holda, himoyachilar uchun hujumchilarning niyatlarini ochish qiyin bo'ladi va ular o'z navbatida o'z harakatlarini amalga oshirish uchun yaxshi shartlarga ega bo'ladilar. Hujumchilarning harakatlaridagi sustkashlik, nomuvofiqlik, texnik xatolar har doim rejalashtirilgan kombinatsiyaning buzilishiga, to'pni yo'qotishiga olib keladi.

Darvozabon tomonidan to'p o'yinga kiritilganda kombinatsiyalar o'yin maydonidan tashqarida to'p darvoza chizig'idan o'tib ketgandan keyin bajariladi. Mavjud vaziyatni bir zumda baholay oladigan va turli masofalarga tez va aniq to'p otishga ega bo'lgan darvozabon o'z jamoasining keskin hujumlarini tashkil etuvchisi bo'lishga qodir. Shu bilan birga, uning sheriklari bunday uloqtirishdan oldin ham harakatga tayyor bo'lishlari kerak. Keling, bir nechta bunday kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz:

- 90-rasmda raqiblar bosim o'tkazib, darvozabonga to'pni kiritishni qiyinlashtirmoqchi bo'lishdi. Futbolchi A darvozabonga yaqinlashib, o'z qo'riqchisidan qutiladi. Darvozabon unga to'pni otadi. A o'yinchi darhol to'pni diogonal ravishda o'zi tomon shoshayotgan sherigi B ga yo'naltiradi va o'zi qanot bo'ylab o'rta chiziqqa yugurib, raqibni ortda qoldiradi. B o'yinchi to'pni A o'yinchisiga yo'naltiradi, u raqib darvozasiga yetib borish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi.

- Darvozabon yolg'on manevrani amalga oshirib, o'z qo'riqchisini ortda qoldirgan va darvozabon tomon harakat qilgan paytda to'pni A o'yinchi oyog'iga yo'naltiradi. To'pni olgandan so'ng, A o'yinchi darhol uni chap qanotdagi erkin zonaga, shoshilinch tarzda harakatlanayotgan b o'yinchiga tashlab beradi (85 rasm).

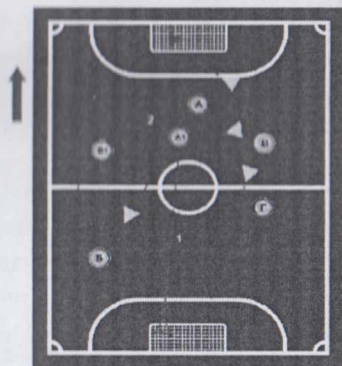
- Sherigi A harakatlanishini payqab, darvozabon A o'yinchisiga himoyachi D boshi orqasiga uzun to'p uzatmani amalga oshiradi (91-rasm).

- A o'yinchi o'z maqsadi tomon yo'nalishini o'zgartirib harakat qilgan va shu bilan unga qo'riqlayotgan raqibni yo'ldan chalg'itib, 180 darajaga buriladi va qanot bo'ylab tezlashadi. Darvozabon darhol unga to'pni harakatlanish yo'lga yo'naltiradi (92-rasm).

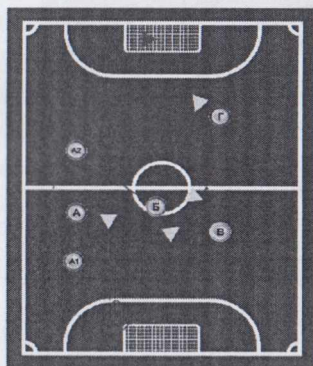
- Oldinga harakatlanayotgan o'yinchi o'z qo'riqchisi D ni ortda qoldirish uchun yolg'on harakat qiladi. Darvozabon uni darhol to'g'ri yo'nalish bo'ylab to'pni yuboradi yoki oldinga tez harakatlanayotgan B ning zarba berish yo'lga tashlab beradi (93-rasm).

- A va B futbolchilari raqib jarima maydonida 1,5-2 m masofada joylashdilar. Ularga ikki himoyachi qo'riqlab boradi. Darvozabon tashlashga tayyor bo'lgach, A va B o'yinchilari sinxron ravishda o'zaro kelishuv harakatini bajaradilar. A o'yinchi o'ng tomonga siljib, diagonal D ni o'zi bilan olib ketadi va uning sherigi B himoyachi Y ni ortda qoldirib, erkin zonaga burchak sektoriga yuguradi, bu yerda darvozabon to'pni aylantirib uzun to'p uzatmani amalga oshiradi. Uzatmasi qabul qilib, B o'yinchi yakka tartibda o'ynash yoki oldinga shoshilayotgan sherigining darvozaga zarba berish harakat qilayotgan V ga oshirib beradi (94-rasm).

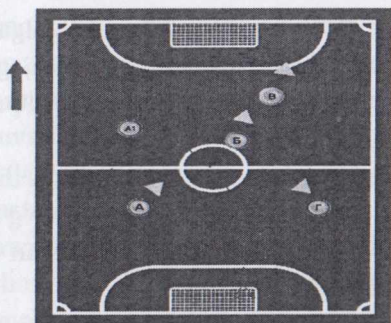
- Bir lahzaga raqibdan oldinda bo'lgan A o'yinchisining raqiblari darvozasiga zarba berishini payqab, darvozabon darhol to'pni boshi orqasidan yuqoridan va pastga kuchli otish bilan unga yuboradi. Futbolchi qochib to'pni hal va gol u bilan taqiladi (95-rasm).



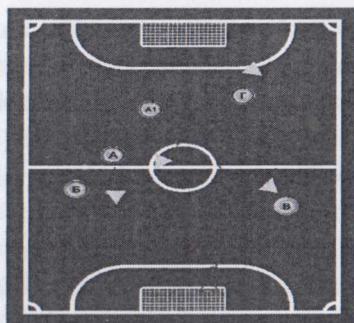
90-rasm. Variant 1



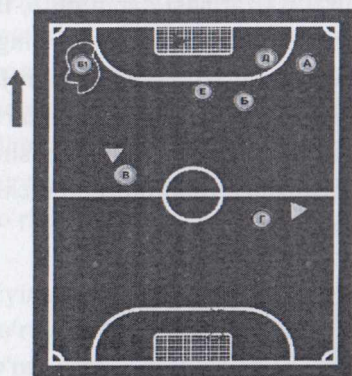
91- rasm. Variant 2



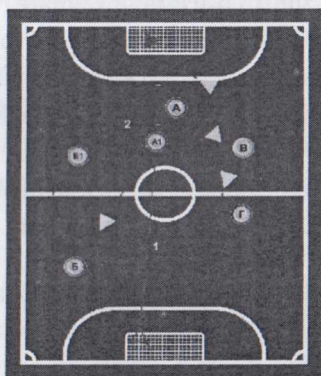
92-rasm. Variant 3



93-rasm. Variant 4



94-rasm. Variant 5



95-rasm. Variant 6

O'yin maydoni markaziga to'pni o'yinga kiritish kombinatsiyalar dastlabki zarbada va to'pni darvozaga olgandan keyin o'yinga kiritishda amalga oshiriladi. Bunday zarbadan to'g'ridan-to'g'ri darvozaga kiritilgan to'p sanaladi. Bunday zarbalar, qoida tariqasida, raqiblar, ayniqsa ularning darvozbani beparvo harakat qilgan hollarda amalga oshiriladi. Tabiiyki, markazdan harakatlarni samarali bo'lishi uchun ular kutilmaganda bajarilishi kerak. Shu bilan birga ularning ijrosiga faqat shunday masofadan kuchli nishonga zarba bergan o'yinchilargina e'tibor qaratishlari lozim. Va shunga qaramay, biz bunday vaziyatlar o'yinda juda

kam uchraydi. Qoida tariqasida, to'pga birinchi zarbadan raqiblar deyarli har doim hujumkor jamoaga to'liq kuch bilan qarshilik ko'rsatishga tayyor. Shu sababli to'p markazdan o'yinga kiritilganda to'p asosan raqib jamoa himoyasidagi bo'shliqlarni izlab topiladi. Agar himoyachilar bo'shashib qolishsa, ularning joylanishi bo'shashtirsalar, hujumchilar darhol keskin hujum uyushtirish uchun ajoyib imkoniyatga ega bo'lishadi.

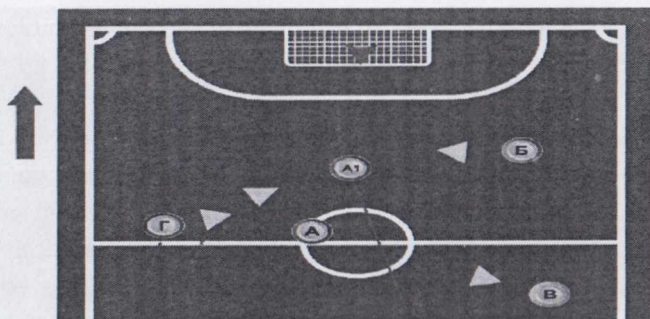
Keling, bir nechta bunday kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz:

- 96-rasmda A o'yinchi to'pni markazdan sherigi B ga uzatish bilan o'yinga olib keladi, u to'p bilan oldinga siljib, diagonal uzatishni A o'yinchi hujumining o'ng qanotiga yugurgan o'yinchiga yo'naltiradi. A o'yinchi to'pni qabul qilib, raqiblar darvozasiga o'tish uchun bo'sh joydan foydalanadi.

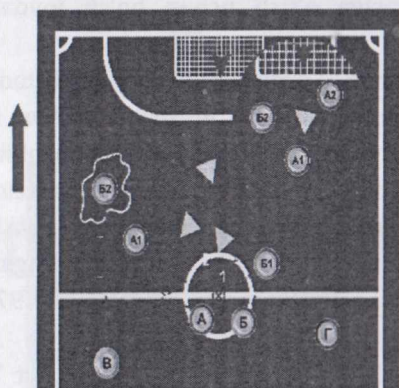
- A o'yinchi sherigi B ga qisqa pas berish orqali to'pni o'yinga kiritadi, u darhol qanotda V o'yinchiga pas beradi. Xuddi shu daqiqada A va B o'yinchilari yuqori tezlikda raqiblar himoyasining o'ng qanotiga shoshilib, bu yerda son jihatdan ustunlik yaratadilar. Ayni paytda, A o'yinchi o'zini qo'riqchidan ozod qilib, raqiblarning jarima maydoniga yaqinlashadi va B o'yinchidan uzatishni oladi, bu kombinatsiya barcha hujum qilayotgan o'yinchilarning harakatlarida tezlik va harakatchanlikni talab qiladi (97-rasm).

- A o'yinchi to'pni markazdan sherigi B ga uzatadi, shu payt V o'yinchi raqiblar tomonida erkin zonaga harakatlanadi va G o'yinchi bir vaqtning o'zida o'ng qanot bo'ylab yuguradi. Raqib jamoa futbolchilari egallagan qulay holat natijasida B o'yinchi to'pni erkin qabul qiladi va raqiblar darvozasiga osonlikcha yetib boradi (98-rasm).

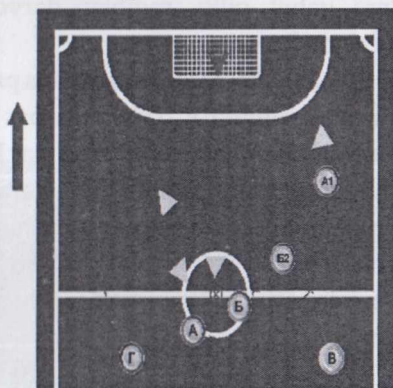
- To'p markazdan o'yinga kiritilganda raqiblar o'zlarini maydonda kulay joylashishlariga vaqt topa olishmadi va shu bilan raqiblarning hujum harakatlari uchun qulay sharoit yaratib berishdi. Mavjud vaziyatdan foydalanib, A o'yinchi o'ng qanotdagi sherigi B ga o'zaro pas beradi. Shu bilan birga, V o'yinchisi raqib jamoaning maqsadi oldida erkin zonaga shoshilib harakatlanadi. Shu paytda B o'yinchidan to'p uzatma amalga oshiriladi (99-rasm).



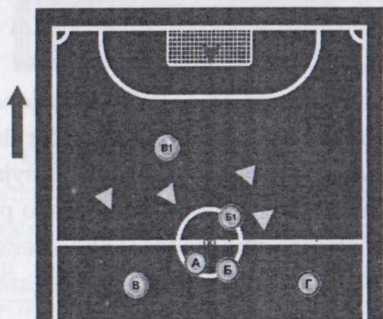
96-rasm. variant 7



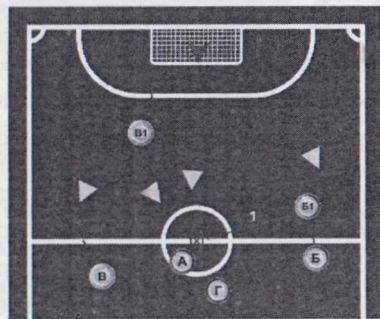
97 rasm. Variant 1



98 rasm. Variant 2



99-rasm. Variant 3



100-rasm. Variant 4

Jarima zarbalar va erkin zarbalarni bajarishda kombinatsiyalar
ko'p jihatdan o'xshashdir, ayniqsa ular raqiblar darvozasi yaqinida

amalga oshirilganda. Istisno, to'p to'g'ridan-to'g'ri jarima zarbadan himoya jamoasi darvozasiga yuborilganda. Aytgancha, bunday zarbalarni mashg'ulotlarda aniq raqiblarning darvozasiga tahdid qilish uchun haqiqiy imkoniyat bo'lgan joylardan mashq qilish tavsiya etiladi. Jarima zarbalarni bajarishda uning ijrochisi to'pga e'tibor qaratmasligi, balki sheriklar va raqiblarning harakatlarini diqqat bilan kuzatishi kerak. Jarima zarbani amalga oshiradigan o'yinchining sheriklari dastlab bunday pozitsiyani egallashlari kerak, so'ngra harakatni o'zgartirib, raqiblarni o'z himoyasida bo'shliqlar yaratishga majbur qilishadi. Aynan ular orqali jarima zarbasi ijrochisi to'pni darvozaga yo'naltirish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

Jarima zarbalar va erkin zarbalarni bajarishda bir nechta kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz:

- Hujumkor jamoa jarima zarba beradi. Himoyachilar uchta himoyachidan iborat devor o'rnatishdi. Harakatni bajarishdan bir lahza oldin, B va V o'yinchilari diagonalharakatlarni qanot himoyachilarni o'zi bilan ergashtirib ketadi. A o'yinchisidan oldin, golning o'ng yoki chap darvoza burchagiga zarba berish uchun yaratilgan bo'shliqlar orqali imkoniyat ochiladi (101-rasm).

- Himoyachi jamoa jarima zarbasini bajarishdan oldin ikki himoyachidan iborat devor quradi. Hujumchilardan biri (V o'yinchi) devorga birlashtirilgan. A o'yinchi zarbani amalga oshirish uchun harakatlanadi. Xuddi shu payt B o'yinchi himoyachilarning diqqatini chalg'itib jarima maydonchasiga kirib boradi va V o'yinchi birdan yon tomonga tez harakatlanib, sherigiga A devorda hosil bo'lgan bo'shliq orqali nishonga zarba berish imkoniyatini beradi (102-rasm). Xuddi shu daqiqada G o'yinchi harakat qiladi himoya qilayotgan jamoa darvozabonining ko'rishini to'sib qo'yadi.

- 103-rasmda hujumchi A darvozabon o'z sheriklari yonida devordan joy olish uchun darvozani tark etgan paytda jarima zarbasidan raqib darvozasiga zarba berdi. A futbolchisi darvozabon niyatini taxmin qilib, to'pni boshi ustidan zarba beradi.

- 104-rasmda raqiblar devoridagi bo'shliqlarni yaratishga qaratilgan kombinatsiyaning rivojlanishi ko'rsatilgan. Shu bilan birga penaltini ijro etish kuchli va aniq zarbaga egalik qiluvchi futbolchiga ishonib topshirilgan. Futbolchilar A, B va V to'p oldida bir qatorni tashkil etiladi va to'rtinchi raqib darvoza yaqin bir joyiga borib turib chalg'itish vazifasini

amalga oshiradi. Hujumchilarning har biri o'z chalg'ituvchi harakatlarini izchil bajaradi. A o'yinchi to'pga birinchi bo'lib shoshilib, darvozaga kuchli zarba berish niyatini namoyish etadi, ammo jarima maydoni ichiga oldinga yuguradi va devordagi so'nggi himoyachini chalg'itadi. Bir lahzadan keyin B o'yinchi tomonidan amalga oshirilgan xuddi shu aldamchi harakat (manevr) chap tomonda devorda turgan boshqa himoyachini chalg'itadi. Bir soniyani sarf qilmasdan B o'yinchi sherigi V tomon harakatlandi, ular himoyachilar tomonidan o'rnatilgan devorda hosil bo'lgan bo'shliqlardan zarba berishadi.

- 105-rasmda futbolchi A, o'yin maydonining markazidan jarima zarbani amalga oshirayotganda, raqib darvozaboni darvozadan juda uzoqqa ketganini payqadi. Ushbu vaziyatdan foydalangan holda, A futbolchisi to'pni darvozabonning kuchli zarbasi bilan darvozaga yuboradi.

- 106-rasmda A va B futbolchilari to'p yonida joylashib, uni o'zaro o'ynash niyatini namoyish etishdi. Himoyachilar kombinasiya qanday o'ynashini taxmin qilishadi. Kombinasiya jarima maydonchasi chegarasiga yugurish yo'nalishi keskin o'zgarishi bilan A o'yinchining to'pga tez yugurishi bilan boshlanadi. Shu bilan bir vaqtda, futbolchilar B va G bir chalg'itish va tez yugurish harakatlarini amalga oshiradi. V o'yinchi o'ng tomonga o'tib, diagonal D ni o'zi bilan olib ketadi va G o'yinchi devorga yugurib, undan tashqi himoyachining yonidan joy oladi. B futbolchisi jarima maydonchasiga yorib kirgan sherigiga pas beradi.

- Raqib jarima maydoniga yaqinlashganda hujumkor jamoa jarima zarba yoki erkin zarba amalga oshirishadi (107-rasm). Hujum qilayotgan B va V jamoasining o'yinchilari to'g'ridan-to'g'ri darvoza qarshisida jarima zarbani bajarishda to'g'ridan-to'g'ri devor oldidagi holatni egallaydilar. A o'yinchi zarba berish uchun harakatlanish paytda, ular diagonal kesishuv harakatlarni amalga oshiradilar va himoyachilarni ushbu aldamchi harakat (manevr) bilan chalkashtiradilar. Darvozaga kuchli zarbani uyushtirishga harakat qilganini ko'rsatib, A o'yinchi to'pni erkin joyga ochilgan B o'yinchisiga yo'naltiradi.

- 108-rasmda A o'yinchi to'pga zarba berish niyatini namoyish etib, to'pni egallab oldi. Buning o'rniga, u birdan chap tomonga tez yuguradi. Shu bilan birga, V futbolchisi jarima maydoniga kirib, raqiblarni o'z e'tiboriga qaratishga majbur qildi. Xuddi shu daqiqada B o'yinchi yugurishdan oldin pastdan to'pni ochilishga harakatga qilayotgan G

o'yinchiga oshiradi. Bu kombinasiyaning yana bir varianti to'pni A o'yinchisiga uzatishdir.

- Hujumchilar avvalgisiga o'xshash kombinatsiya o'ynashadi. Farq shundaki, A o'yinchi to'pni urish uchun yugurish harakatida bo'lib yugurib, himoyachi D ni o'zi bilan olib ketadi, xuddi shu daqiqada V o'yinchi to'pga shoshilib, sherigi B ga yuboradi. (109-rasm).

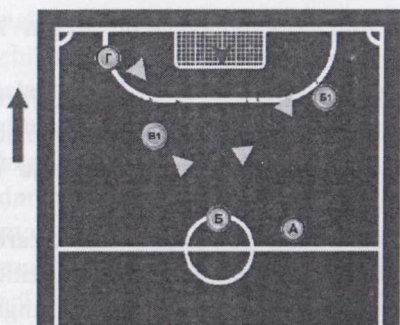
- A va b o'yinchilari to'p bilan turishadi, go'yo ular uni o'zaro o'ynashni xohlashadi. Biroq, B futbolchisi kutilmaganda raqibdan uzilib qolgan V o'yinchisiga to'p uzatishni amalga oshiradi. U to'pni unga tashlaydi va A o'yinchi darvozaga zarba beradi (110-rasm).

- A va B o'yinchilari to'pda turib, o'zaro to'p o'ynash istagini namoyish etadilar. Keyin A o'yinchi go'yo darvozaga zarba berish uchun qochib ketadi va u kutilmaganda oldinga-o'ngga tezlanishni amalga oshiradi. Xuddi shu daqiqada uning sherigi G o'zini tez harakatlanib jarima maydonchasida turgan devor oldiga borib joylashadi. B o'yinchi tezda to'pni A o'yinchiga beradi, u darhol o'z qo'riqchisidan ajralib qolgan sherigi V ga uzatadi. V o'yinchi pasni qabul qilib, to'pni og'ziga yo'naltiradi (111-rasm).

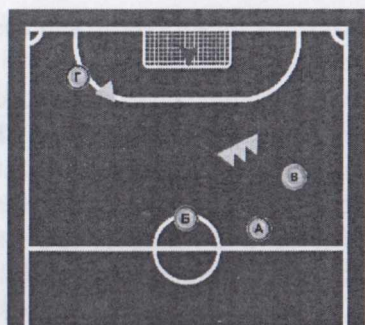
- A o'yinchi jarima zarba yoki erkin zarba berishga tayyorlanmoqda. Uning sheriklari B, V, G bir vaqtning o'zida harakatlarni o'zgartirib raqibni chalg'itishadi. B futbolchisi jarima maydonchasi chegarasiga kiradi va unda himoyachi yonidan joy oladi. G o'yinchi D himoyachisi tomon harakat qiladi, go'yo uning harakatini devor tomon to'sib qo'yadi va V o'yinchi jarima maydoniga yuguradi, bu yerda A o'yinchi to'pni darvozaga urish uchun yo'naltiradi (112-rasm).

- 113-rasmda futbolchi to'p yonida turibdi. Uning sheriklari B va Vdevor oldida joylashgan. A o'yinchi to'pni V o'yinchiga qisqa uzatmani amalga oshiradi. Xuddi shu daqiqada D va Ye himoyachilarining e'tiborini tortadigan G o'yinchi go'yo jarima maydonchasi yaqinidagi jarima maydoniga zarba berishga shoshadi. Deyarli bir vaqtning o'zida, futbolchi B devor orqasiga A o'yinchidan to'pni olish uchun harakat qiladi.

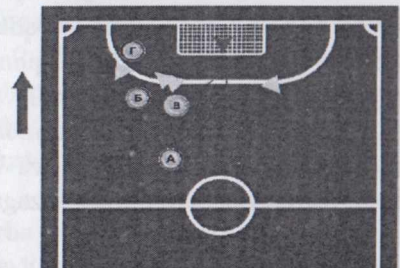
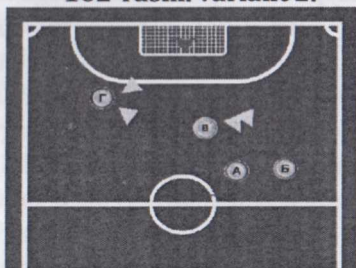
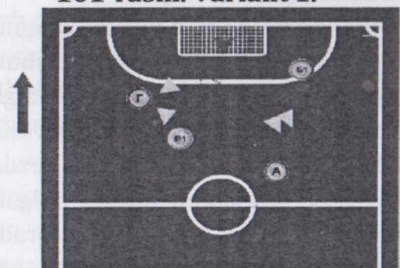
- 114-rasmda o'yinchi zarba berish niyatini namoyish yetib, to'satdan raqib jarima maydoniga kirib boradi. Ayni paytda V va G sheriklari himoyachilar uchun yo'naltirilgan chalg'ituvchi harakatlarni amalga oshiradilar. A o'yinchi to'pdan o'tib ketishi bilanoq, sherigi B unga to'pni harakatlanish yo'liga oshirib beradi.



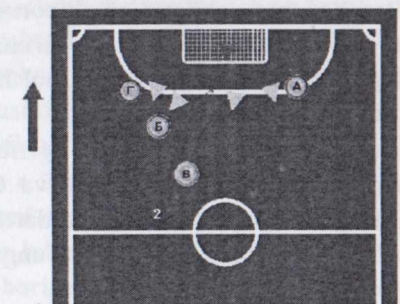
101-rasm. Variant 1.



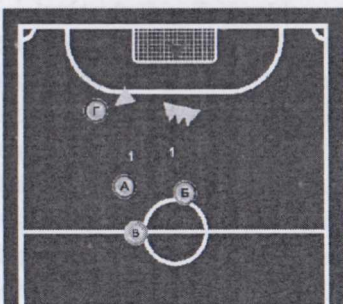
102-rasm. variant 2.



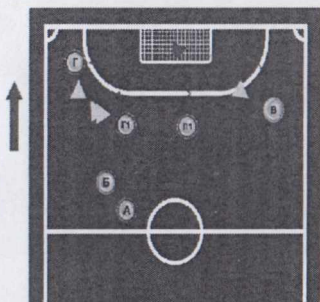
103-rasm. Variant 3. 104-rasm.variant 4. 105-rasm. variant 5



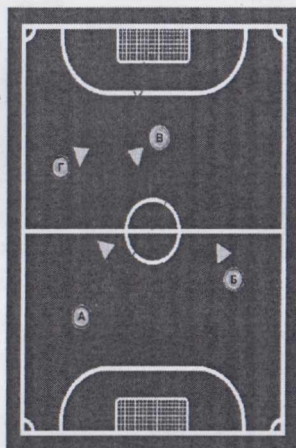
106-rasm.variant 6



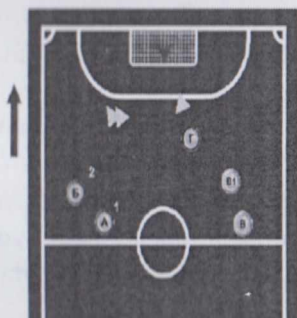
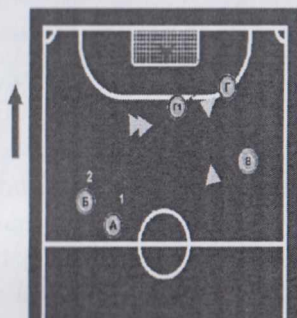
107-rasm.variant 7



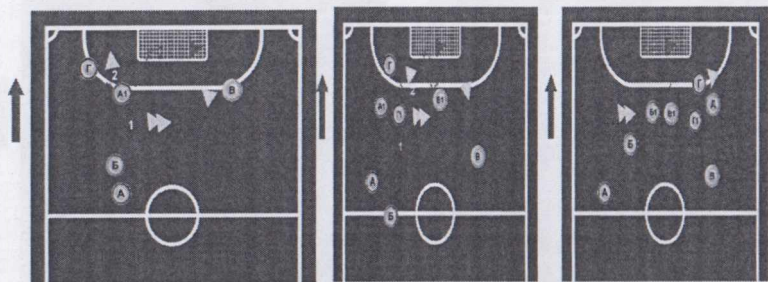
108-rasm.variant 8.



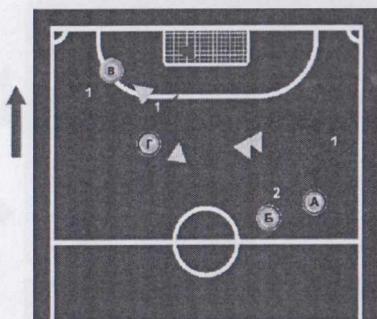
109-rasm. variant



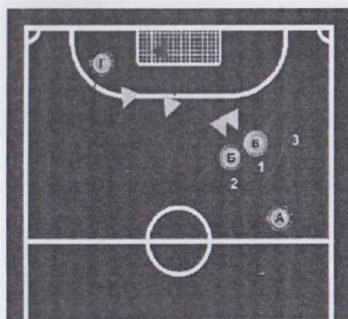
110-rasm.variant 10



111-rasm variant 11



112-rasm. Variant 13



113-rasm. variant 14

Burchak zarbalarini amalga oshirishdagi kombinatsiyalar sherikning darvozaga zarba berish uchun oyog'iga mo'ljallash, raqiblardan to'pni qiyshiq qaytishi va sheriklardan birini golni qabul qilish uchun qulay holatga olib chiqish uchun bir qator paslarni o'z ichiga oladi. Bunday kombinatsiyalarni amalga oshirib natijalarga erishmoqchi bo'lgan jamoa odatda eng malakali va taktik jihatdan samarali o'yinchilarni burchak zarbalarini bajarishga topshiradi, ular o'yin qoidalarini bo'yicha sheriklar va raqiblarning joylashishini cheklangan vaqt ichida baholay oladilar va to'g'ri yechimni tanlaydilar. Bu ajablantiradigan omildan foydalanish, haqiqiy niyatlarini yashirish uchun bunday o'yinchilar to'pni bir nuqtaga yuborish niyatini oldindan namoyish etadilar va boshqa yo'nalishda uzatishni bajarishadi yoki turli yo'nalishlarda bir nechta yolg'on zarba berish aldamchi harakatlarini bajaradilar.

Burchak zarbalarini amalga oshirish kombinatsiyalarini ko'rib chiqamiz:

- G o'yinchi himoyachilarni chalg'itib, burchak sektoriga yuguradi, go'yo to'pni qabul qilish uchun. Biroq, A o'yinchi chap oyog'i bilan to'pni darvozaga yo'naltiradigan sherigi V ga kuchli yerlatib uzatmani yetkazib beradi. Burchak sektoridan o'ng qanotda burchak zarbasi yetkazib berilganda, darvoza zarbasi o'ng oyoq bilan amalga oshiriladi (114-rasm).

- Burchak berishdan oldin, V va G o'yinchilari chalg'ituvchi harakatlarni bajarib, raqib jarima maydoniga shoshilishadi. Himoyachilar ularning faol harakatlariga munosabat bildirishadi. Biroz to'xtash bilan B o'yinchisi soxta fintni namoyish etib, chap tomonga, jarima maydonchasining jarima maydoniga boradi, u yerda burchak to'pini amalga oshirayotgan o'yinchi yuqoridan to'pni uzatadi. U yerda B o'yinchi havodan kelayotgan to'pni darvozaga zarba beradi (115-rasm).

- 116-rasmda himoyachilar tarqoq pozitsiyani egallashdi, bu hujumkor jamoa futbolchilari tomonidan foydalaniladi. B o'yinchi jarima maydoniga yorib kirib, A o'yinchidan to'p uzatmasini qabul qiladi va darvozaga zarba beradi.

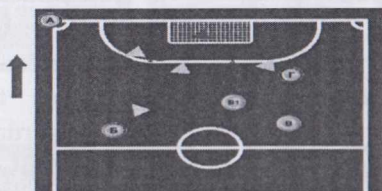
- Burchak to'pini amalga oshirishdan oldin, B o'yinchi jarima maydonchasi markaziga harakatlarini o'zgartirib yugurishni amalga oshiradi, A o'yinchidan to'p uzatishni qabul qiladi va to'pni bir tegish bilan qaytaradi. To'p uzatish paytida V o'yinchi chap qanotga yuguradi, A o'yinchisidan pas oladi va darvozaning uzoq burchagiga zarba beradi. Variant: V futbolchisi darvozaga zarba berish o'rniga jarima maydonchasi markazida ochilgan sherigi G ga uzatmani amalga oshiradi (117-rasm).

- 118-rasmda B va V o'yinchilari raqib jarima maydonida oldida joylashadilar. A o'yinchi qanot bo'ylab harakatlangan sherigi G ga uzatishni amalga oshiradi. U B o'yinchisiga bir tegish bilan chap oyoq bilan diagonal zarbani amalga oshiradi, u ushbu uzatmani o'zi amalga oshirishi mumkin yoki uni o'tkazib yuborib, sherik V ga bunday imkoniyatni taqdim yetadi.

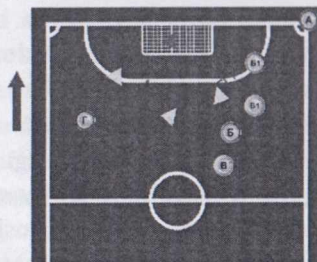
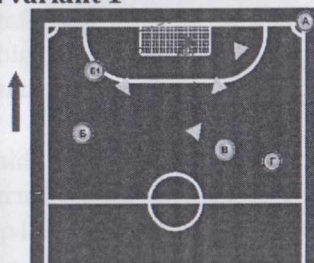
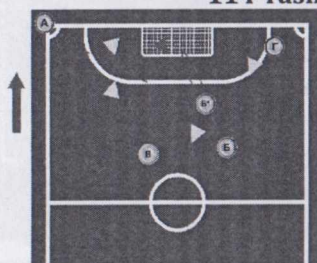
- B o'yinchi soxta aldamchi harakatni amalga oshirib, sherigi A. tomonidan burchakdan unga kuchli yo'naltirilgan uzatma tomon yugurdi. To'pni qabul qilib olgach, to'pni harakatdan darvozaga yo'llaydi (119-rasm).

- 120-rasmda burchakdan o'tishdan oldin, B va G o'yinchilari to'rtli harakatlarni bajarib himoyachilarning e'tiborini jalb qilishadi. Bundan foydalangan holda A o'yinchi sherigi B ga kuchli to'p uzatmani yo'llaydi, u to'pni harakatdan darvozaga yo'llaydi.

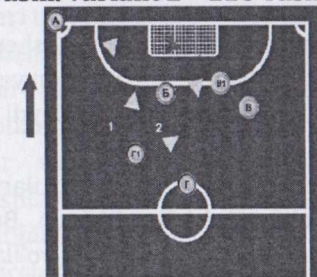
• 121-rasm hujumchilar B, V va G burchakni chizishda o'ng qanotga e'tibor qarating. Sherigi A to'pni o'yinga kiritishga tayyor turgan paytda, B va V o'yinchilari himoyachilar e'tiborsiz qoldirmaydigan harakatlarni amalga oshiradilar. Qisqa to'xtash qilgandan so'ng, G o'yinchi zarba berish joyiga kiradi A o'yinchi esa to'pni yon chiziq bo'ylab yo'naltiradi.



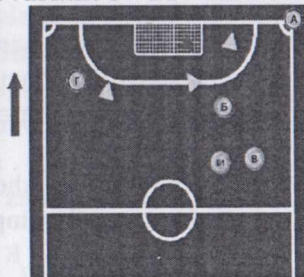
114-rasm. variant 1



115-rasm. variant 2 116-rasm. variant 3 117-rasm. variant 4



118-rasm. variant 5



119-rasm. Variant 6

To'pni yon chiziq kiritishda kombinatsiyalar ko'p jihatdan burchak zarbalari chizishga o'xshaydi, ayniqsa birinchi jarima maydoni yaqinida bajarilganda. Farq amalda faqat to'p o'yinga kiritilgan joyda yotadi.

- 120-rasmda A o'yinchi to'pni o'yinga kiritadi. Bir lahza oldin uning sheriklari B va V diogonal kesishuv harakatini bajarishadi. A o'yinchi to'pni bo'sh joyga ochilgan sherigi V ga yo'naltiradi, u darhol to'pni uzoq darvozabon ustuniga yo'naltiradi, u bu uzatmasa javob berdi G o'yinchisiga o'z qo'riqchisi uchun kutilmagan zarbani amalga oshirdi.

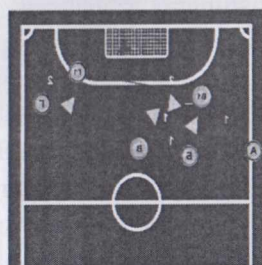
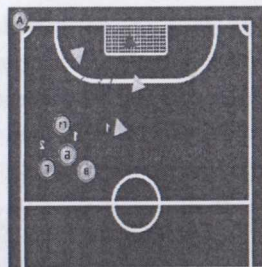
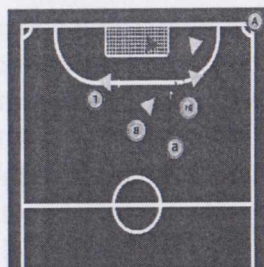
- 121-rasmda A o'yinchi himoyachi qaramog'idan chiqib ketgan B o'yinchiga to'pni oshirib beradi. U darhol to'pni jarima maydonchasi chegarasida harakatlanayotgan sherigi yuboradi. Ayni paytda B va G o'yinchilari raqiblarning jarima maydoniga o'zaro tezlashuvni amalga oshiradilar va sherik A uchun hujumni rivojlantirish uchun yaxshi imkoniyatlar yaratadilar.

- 122-rasmda, A o'yinchi to'pni yon chiziq kiritmoqchi bo'lgan paytda, uning sheriklari V va G raqiblarni bezovta qilish uchun turli harakatlarni bajaradilar. Qisqa to'xtashdan so'ng, B o'yinchi to'satdan markazga ochiladi. U futbolchi A dan to'p qabul qilib olishi kerak.

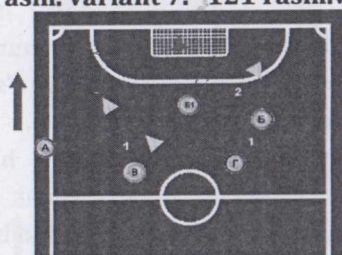
- 123-rasmda hujumchilar himoyachilarning jamlangan himoya tartibini qurishga vaqtlari bo'lmagan vaziyatdan foydalanadilar. Qulay lahzadan foydalangan holda, A o'yinchi to'pni sherigi B ga oshirib beradi, u kuchli zarbani darvozaga amalga oshiradi.

- 124-rasmda A o'yinchi himoyachilar diqqatini qaratgan sherigi V ning chalg'ituvchi harakatlaridan foydalanib, chap qanotga erkin o'yinchi B ga ko'ndalang uzatishni amalga oshiradi va darvoza yonida ochilishga harakat qilayotgan G o'yinchiga beradi.

- 125-rasmda G o'yinchi o'rta chiziqdan diogonalorqaga qarab tez yugurish harakatini amalga oshiradi va A o'yinchiga to'pni o'yinga kiritish imkoniyatini beradi. A futbolchisi uzatmani yakunlab, oldinga chiqib ketadi. G o'yinchi ikkilanmasdan to'pni unga harakatga yo'naltiradi va o'zi o'ng qanotda raqib darvozasi tomon tezlashtiradi va shu bilan sherigiga hujumni rivojlantirish uchun qo'shimcha imkoniyat beradi.

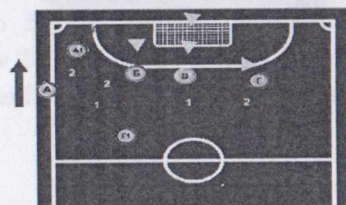
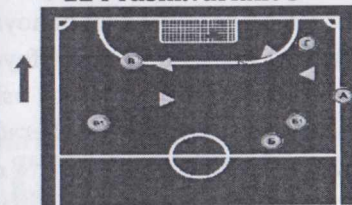
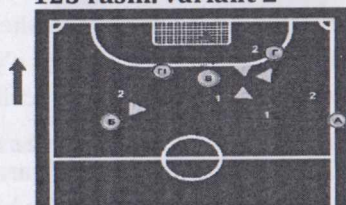


120 rasm. variant 7. 121 rasm. variant.8 122 rasm. variant 1



123 rasm. variant 2

124 rasm. variant 3



125 rasm. variant 4 126 rasm. variant 5 127 rasm. variant 6

3.2.1.3. Hujumda jamoaviy harakatlar

Mini-futbolda hujumning muvaffaqiyati asosan sheriklardan biri raqiblarning darvozasiga zarba berish uchun qulay sharoit yaratishga qaratilgan o'yinchilarning jamoaviy hujum harakatlarining samaradorligidadir. Bunday taktik harakatlar aniq tashkiliy shakllarni, barcha o'yinchilar o'rtasida o'zaro tushunishni, individual intilishlarning umumiy manfaatlarga bo'ysunishini ta'minlashi kerak. Ushbu tamoyillarga rioya qilmasdan, to'liq hujumkor o'yinni qurish mumkin emas.

Shunday qilib, har qanday taktik tizim ostida ikki turga bo'linadigan jamoaviy hujum harakatlarini tashkil etishga e'tibor qaratamiz: chiziqli hujum va pozitsion hujum.

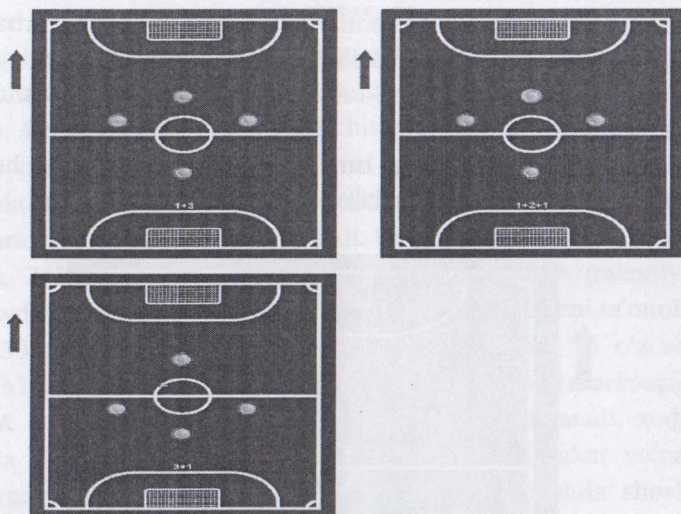
Tezkor hujumning mohiyati shundaki, raqib jamoaning hujumini muvaffaqiyatli qaytargandan so'ng, to'pni o'zlashtirganlar tezda raqiblarning darvozasiga hujum qilish uchun harakat qilishadi, chunki ularning o'yinchilari mudofaani tashkil qilish uchun vaqtlari yo'q bo'ladi. Bunday hujum to'pni oldidagi sherigiga uzoq masofaga uzatilishi tufayli ham, raqiblar darvozasiga shoshilayotgan sheriklar o'rtasida bir nechta tezkor paslar yordamida ham, shuningdek to'pni raqiblardan ushlab olishga muvaffaq amalga oshirgan o'yinchining individual harakatlari tufayli ham amalga oshiriladi. Bunday hujumning to'satdan va yuqori tezligi raqiblarni esankiratib kuyadi, ularga o'z kuchlarini himoyada qayta to'plashga vaqt bermaydi. Eng tezkor hujum javob hujumlari bilan eng katta muvaffaqiyatga olib keladi, qachonki jamoa o'yin davomida kutilmaganda raqiblardan to'pni ushlab olsa. Tabiiyki, standart vaziyatlarni amalga oshirish paytida bunday hujumni tashkil qilish imkoniyati ham chiqarib tashlanmaydi.

Tezkor hujum uch bosqichni nazarda tutadi: hujumning boshlanishi, uning rivojlanishi va tugallanishi. Birinchi bosqich raqibning himoya taqibsiz turgan o'yinchiga yoki raqiblardan "ajralish" ni yakunlagan sherigiga tezkor o'tishni o'z ichiga oladi. To'pni o'zlashtirgan o'yinchining individual harakatlarida tezkor hujumning ikkinchi bosqichi deyarli yo'q. Raqib jamoaning darvozani zabt etishlarida birdan uchtagacha o'yinchi ishtirok yetishi mumkin. Hujumchilarning harakatlari yo'nalishi ular egallagan holatlar, raqiblarning joylashuvi va to'p tanlangan joy bilan belgilanadi. Har bir jamoada, raqiblardan to'pni ushlab qolishda, uzatish yo'naltirilishi mumkin bo'lgan o'yinchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Uning sheriklari kechiktirmasdan unga o'tish uchun murojaat qilish uchun uning afzal ko'rgan holatlarini bilishlari kerak. Ikkinchi bosqich to'pni qabul qilgan o'yinchining (yoki o'yinchilarning) to'pni olib yurish bilan (yoki bir-birining o'rtasida bir nechta paslar bilan) raqiblar darvozasiga tez harakatlanishini o'z ichiga oladi. Bunday yuqori tezlikda harakatlar qanotda, ba'zan esa o'yin maydonining butun kengligi bo'ylab amalga oshirilishi mumkin. Hujumchilar uchun asosiy narsa raqiblarning maqsadiga eng qisqa yo'lni tanlashdir. Hujum rivojlanishining kechikishi raqiblarning himoyaga qaytishiga imkon beradi, hujumchilarning harakatlarini darhol murakkablashtiradi. Uchinchi bosqich golli vaziyat yaratish va gol urishni o'z ichiga oladi.

Pozitsion hujum (tadrijiy) raqiblar jamoa himoyasini to'liq tashkil eta olganlarida qo'llaniladi. Hujumchilar jamoaning barcha o'yinchilari ishtirok etadigan tizimli hujum bilan bunday uyushtirilgan himoyaga qarshi chiqishlari kerak. Shu bilan birga, sherikni foydali pozitsiyaga olib chiqish, tezkor hujumdan farqli o'laroq, ko'p sonli to'p uzatmalar yordamida amalga oshiriladi. Bu hujumchilarga to'pni uzoq muddatli nazorat qilishni ta'minlashga imkon beradi. Shu bilan birga, kombinatsiyalar qisqa va o'rta uzatmalar tufayli amalga oshiriladi, ularning muhim qismi o'yin maydonida amalga oshiriladi. Himoyachilarni yakka tartibda mag'lub etishga urinishlar kombinatsiyalangan millatlarni bajarish bilan birlashtiriladi. Shunday qilib, raqiblarning maqsadini olish uchun zarur shartlar yaratiladi. Umuman olganda, pozitsion hujum hujumkor o'yinchilarning ma'lum bir joylashishini ta'minlashi kerak.

Amalda pozitsion hujum ikki tizimga bo'linadi: markaz o'yinchi bilan o'yin va markazsiz o'yin. Birinchi holda, markazga, ya'ni oldinga o'yinchiga to'pni egallashda jamoaning harakatlarida asosiy rol beriladi. Bunday o'yinchi, qoida tariqasida, raqiblarning darvozaga yaqin bo'lgan holatlarniegallaydi, ularga orqa bilan va sheriklariga oldiga qarab turadi. Ushbu pozitsiyada u o'yin maydonining chuqurligidan sheriklarga yo'naltirilgan uzatmani olish imkoniyatiga ega. Markaz oldida o'zlarining faol, to'p uzatmalarini amalga oshiradigan qolgan sheriklarga yordam beradilar, ular esa to'pni unga yetkazish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishga intilishadi. Shu bilan birga, hujumkor jamoa turli xil o'yinchilarni joylashtirish sxemalaridan foydalanishi mumkin: 3+1,1+3,1+2+1 (127).

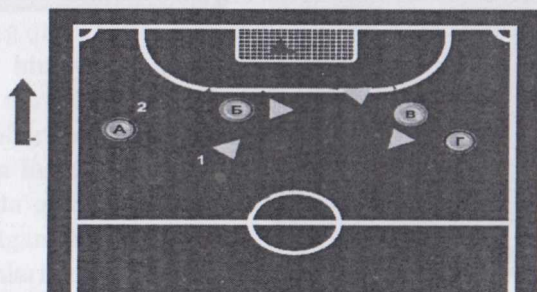


Amaliy jihatdan har qanday futbolchi markaz o'yinchi vazifalarini bajarishi mumkin, ammo har doim raqiblarining darvozasiga qaratilgan, nafaqat to'pni tezda boshqara oladigan, raqiblarni mag'lub eta oladigan, darvozaga aniq zarba bera oladigan va sheriklar bilan yaxshi aloqada bo'lgan o'yinchiga ustunlik beriladi. Sheriklarining asosiy vazifalariga to'pni uzatish va uni markazga yetkazish, u bilan o'zaro aloqada bo'lish uchun erkin pozitsiyaga (markaz ostida yoki uning yonidan) kirish kiradi. Raqiblar darvozasiga yondashuvlar bo'yicha faol harakat qilib, markaz himoyachilarning e'tiborini tortadi, sheriklarga darvozaga zarba beri uchun sharoit yaratadi. Himoyachilar markazni mahkam yopganda, markaz qanotlardan joy qidirishi kerak. Shu tarzda raqiblarini uzoqlashtirish orqali u sheriklari uchun darvoza oldida maydonni bo'shatadi. Agar raqiblari uni ta'qib qilmasa, u to'pni darvoza bilan yakkama-yakka kurashish yoki uzoq darvoza xavfli pasni bajarish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Markaziy o'yinchi bilan alohida varianti -bu bunday funksiyani bajaradigan ikkita futbolchi bilan o'yin. To'pga egalik qilayotgan jamoa dispetcher vazifasini bajaruvchi oldinga chiqqan darvoza hujumda faol ishlatadigan hollarda qo'llash mumkin (128).

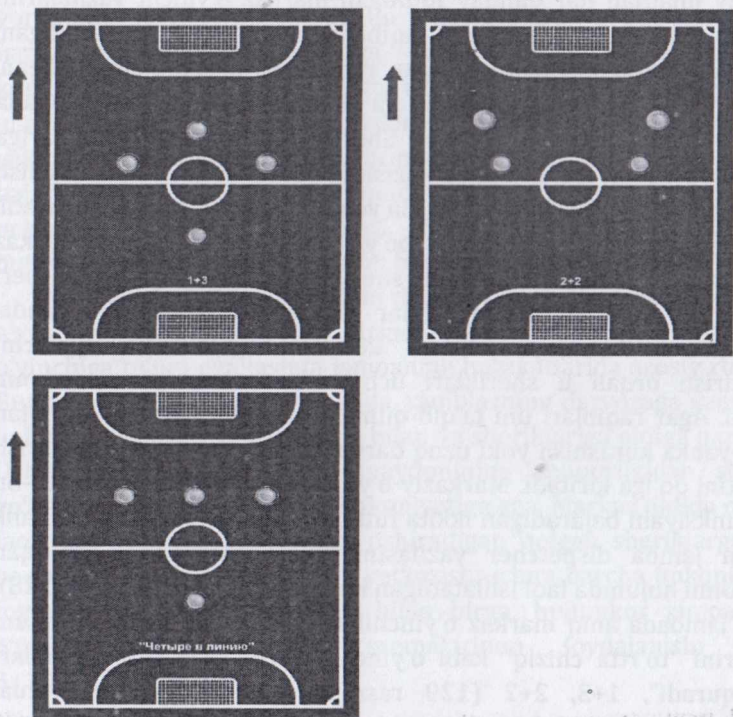
Agar jamoada aniq markaz o'yinchilari bo'lmasa, u o'zining hujum harakatlarini "to'rtta chiziq" kabi o'yinchilarni joylashtirish sxemalari asosida quradi", 1+3, 2+2 (129 rasm), o'yinchilarning individual harakatlari bilan birgalikda turli kombinatsiyalardan foydalanish uchun

mo'ljallangan. Natijada, hujumchilardan biri darvozaga zarba berish uchun harakatlanishi uchun bo'sh joy paydo bo'ladi. Bunday hujum harakatlari raqiblar darvozasini turli masofalardan faol ravishda o'qqa tutishni o'z ichiga oladi.

O'yinchi joylashtirishning turli sxemalariga nisbatan hujumkor jamoaning ba'zi variantlarini ko'rib chiqamiz.



128- rasm. variant



129- rasm . O'yinchilarni joylashtirish variantlari

3+1 SXEMASI

Ushbu sxemani raqiblar o'yin maydonining 1/2 qismida himoya qilganda ham, maydonning 3/4 qismida himoya qilganda ham qo'llash mumkin. Doimiy harakatlar tufayli hujumchilar o'yinchilarning qabul qilingan tartibini buzmasdan joylarni o'zgartirish imkoniyatiga ega. Himoyada Markaziy o'yinchiga yo'naltirilgan pasni raqib ushlab turganda, qoida tariqasida, uchta o'yinchi qoladi. Umuman olganda, bunday tizim, masalan, 2+2 sxemasiga qaraganda ancha tajovuzkor imkoniyatlarni ta'minlaydi, shu bilan birga himoyada yuqori ishonchlilikni ta'minlaydi.

- 130-rasmda A o'yinchi B sherigiga pas beradi va o'z zonasini bo'shatib beradi. To'pni qabul qilgandan so'ng, B o'yinchi markazga o'tadi. To'pni A o'yinchi oshirib V o'yinchi joyiga harakatlanadi. xuddi shu daqiqada G o'yinchi kutilmaganda raqib uchun harakat yo'nalishini o'zgartiradi, raqib harakatlari qarama-qarshi yo'nalishda shoshilib V o'yinchi joyiga harakatlanadi. Shunday qilib, sheriklar G va A o'zlarini B markazi bilan o'zaro aloqada bo'lishni taklif qilishadi, ammo agar himoyachi D, A o'yinchisiga ergashmasdan markaziy zonani to'sib qo'yishga harakat qilsa (131-rasm), Bo'yinchi to'satdan to'pni qanot bo'ylab uzatgan ozod turgan sherigi A ga yuboradi.

Bunday vaziyatda u gol urish yoki to'pni bunday uzatmani yopishga intilayotgan B va G sheriklariga yo'naltirish imkoniyatiga ega. Biroq, agar hujumchilar aytib o'tilgan hujum variantlarining birortasida muvaffaqiyat qozonishmasa, u holda A o'yinchi to'pni sherigi B ga qaytaradi va u o'z navbatida to'pni tezda o'z qo'riqchisidan uzilib, oldinga yugurib ketgan, to'p bilan o'tadigan G o'yinchiga uzatadi u esa darvozaga zarba beradi yoki V o'yinchisi tomonidan yopilgan uzoq darvoza ustuniga uzatishni amalga oshiradi (132-rasm).

Ushbu kombinatsiyalarni bajarishda to'pga egalik qiluvchi sherikning straxovkasi haqida unutmaslik kerak. Shunday qilib, agar raqib ikkinchisini mahkam ta'qib qilsa, qanotda joylashgan futbolchilardan biri uni straxovka qilishi va u bilan masofani kamaytirishi kerak. Agar raqib to'p egasiga masofadan turib qarshilik qilsa, unda to'pni qabul qilishga doimiy tayyor bo'lgan sheriklar tomonidan sug'urta allaqachon bir oz masofada amalga oshiriladi.

- Hujumkor jamoa quyidagi 3+1 variantidan foydalanishga intiladi. Hujumning chap qanotida joylashgan A o'yinchi soxta tezlanishni

namoyish etadi, qo'riqchisini o'zi bilan sudrab boradi va shu bilan markazni ozod qiladi. Harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib, bo'shagan zonaga o'tadi, to'pni V markazga yetkazish uchun qisqa imkoniyat paydo bo'ladi. Shu bilan birga, B o'yinchi hujumga yordam berish uchun markazning o'ng tomonidagi raqiblar darvozasiga yuguradi va G o'yinchi himoya zonasini qamrab oladi.

- 133-rasmda hujumkor jamoa to'pni qabul qilgan sherigining harakatlari uchun raqib darvozasi oldidagi zonani markazni ochib berish uchun 3+1 sxemasidan foydalanadi. Dastlab, B va V o'yinchilari to'pni qisqa vaqt ichida bir-birlariga to'p uzatmalarni amalga oshirishadi. Sherikdan qaytarib olgan V o'yinchi raqiblarga ular uchun ushbu xavfli bo'lmagan faoliyatni davom ettirish niyatini namoyish etadi va ularning hushyorligini susaytiradi. Uning o'zi kutilmaganda to'pni chap qanotga yugurgan sherigi A ga qoldirib, himoyachini o'zi bilan olib, raqib jarima maydoniga yugurdi. A o'yinchi darhol darvozaga zarba berish yoki buni amalga oshirish yoki darhol darvozaga zarba berish yoki oldinga bo'sh qolgan yo'lak bo'ylab bir oz ilgarilab ketgandan so'ng, G markazining yordamidan foydalanib, qanot tomon harakat qilgan holda imkoniyatga ega bo'ladi. B o'yinchisi o'zining mudofaa zonasini bekitish mas'uliyati topshiriladi.

- 134-rasmda jamoa markazga o'tish imkoniyati bo'lmagan paytda hujumdagi variantdan foydalanadi, chunki u himoyachilar tomonidan mahkamlangan. Bunday holda, A o'yinchi chap qanotda o'yin maydonining chetiga o'tib, sherigi B dan to'p uzatishni oladi, u o'z navbatida zarba berish holatiga shoshiladi. Xuddi shu harakatni sherigi V ham amalga oshiradi, A o'yinchi to'pni ulardan biriga darvozaga zarba berishlari uchun oshirib beradi. Ayni paytda markaz o'yinchisi tezda uni bekitish uchun mudofaa zonasiga qaytmoqda.

- 135-rasmda hujumchilar raqib himoyasida bo'shliqni yaratishga va to'pni markazga yetkazib berishga harakat qilib, qarshi harakatlarni bajaradilar. B o'yinchi to'pga egalik qiladi. A va V o'yinchilari bir vaqtning o'zida qarama-qarshi harakatlarni amalga oshiradilar. A o'yinchi to'pni egallab turgan B o'yinchi oldida yuguradi va V o'yinchi birinchisining holatiga qarshi harakat qiladi.

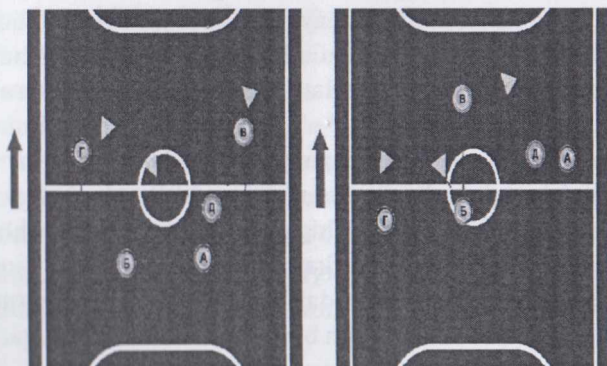
Bu vaziyatda quyidagi hujum variantlaridan foydalanish mumkin. B sherigi oldida yugurayotgan A o'yinchi to'pni oladi va u bilan chap qanot

bo'ylab yuguradi. U kutilmagan omilni hisobga olgan holda qulay pozitsiyada bo'lib chiqadi. Yoki A o'yinchi B o'yinchisidan o'tib, to'pni ikkinchisida qoldiradi. Keyin B o'yinchi A o'yinchi harakati natijasida paydo bo'lgan bo'shliqdan foydalanib, markazga tezkor uzatishni amalga oshiradi.

- 136-rasmda to'pga egalik qilayotgan jamoa shaxsiy (personal) himoya yordamida himoyalanayotgan raqiblarga qarshi o'ynaydi. B o'yinchi qanotda pozitsiyani egallagan sherigi A ga pas yuboradi. Shu bilan birga, V markazdan to'pni qabul qilish uchun uning yonida harakatlanadi A o'yinchisining qo'riqchisiga (D himoyachisi) yoniga borib turadi. Raqibning bunday bloklanishidan foydalanib, A o'yinchi to'p bilan oldinga siljiydi va G sherigi bilan birgalikda hujumda son jihatdan ustunlik yaratadi.

- 137-rasmda A o'yinchi markazga ko'chib o'tgan sherigi B ga qisqa pas beradi va u chap qanotga yuguradi. B o'yinchi darhol ochilishga harakat qilayotgan G oshiradi. V o'yinchisi o'ng qanotdagi qo'riqchisidan uzilib hujumni yordam beradi. Futbolchi B straxovka qilish uchun qoladi.

- 138-rasmda A o'yinchi sherigi B ning o'ng qanotiga uzatishni amalga oshiradi va o'zi harakatni o'zgartirib chalg'itish harakatini amalga oshirib, o'ng qanotga yuguradi. B o'yinchi darhol to'pni G o'yinchisining chap qanotiga yuboradi va u markaz orqali tez yugurib ochiladi. O'z navbatida, G o'yinchi to'pni V markaziga yuboradi, u oldida harakat qiladi va o'zi sheriklarni straxovka qilish uchun markazga o'tadi.



1-2-1SXEMASI

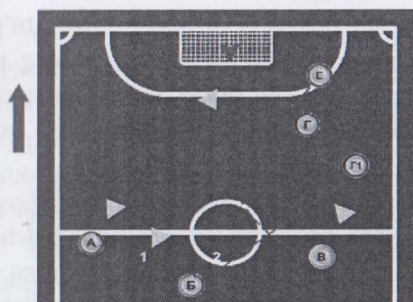
Hujumda faol bo'lishga intilayotgan va shu bilan birga himoyada tavakkal qilmaslikka intilayotgan jamoa markazga yordam berish uchun ikkita o'ta iqtidorli futbolchini oldinga jo'natadi. Oxirgi o'yinchi to'pni yo'qolsa, kechiktirmasdan orqaga qaytishga tayyor bo'lishi va himoyachiga yordam berishi kerak. Asosan, sxema 1+2+1 o'zgartirilgan 3+1 tizimga o'zgartirilgan.

- 139-rasmda A o'yinchi chap qanotdan joyegallagan va D himoyachi tomonidan bosim o'tkaziladi, A o'yinchi to'pni sherigi B ga beradi, ayni paytda o'ng qanotdan V raqib jarima maydoniga diogonal ravishda tezlashadi va G markazi yolg'on harakatlar qilib, o'ng qanot harakatlanadi. Himoyachi Y, V va G o'yinchilarining harakatlanishiga munosabat bildirib, o'z maydonni markazining oldi qismini yopishga intiladi. B o'yinchi darhol diogonal hech kim markazda qo'riqlamayotgan G o'yinchisiga yo'naltiradi. A o'yinchi chap qanot bo'ylab tezlashadi va jamoasining hujumiga yordam beradi. Futbolchi B himoyachi sifatida ortda qoladi.

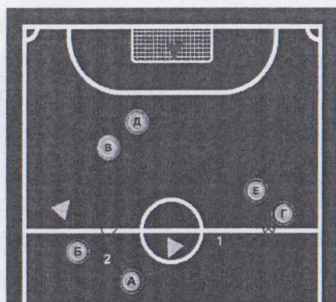
- 140 rasmda futbolchi G, chap qanotda joylashgan, uning himoyachisi A uzatishni amalga oshiradi va u o'ng qanot bo'ylab harakatlanadi, uning yo'lidagi raqib Ye va D oxirgi himoyachisi chalg'itadi, o'z navbatida, markazi V tomonidan soxta harakatlarni bilan chalg'itib ketadi. Uning harakati yo'nalishini keskin o'zgartirib, u o'ng qanotga yuguradi. A o'yinchi to'pni unga yo'naltiradi. O'tkazish paytida sherik B markaz holatiga tezlashadi. O'yinchi A sheriklarini straxovka qilish vazifasida qoladi

- 141 rasmda chap qanot B kutilmaganda sherigi V ga yaqinlashadi, u unga qisqa uzatishni amalga oshiradi. B o'yinchi darhol to'pni diogonal ravishda o'ng qanotdan harakatlanayotgan sherigiga D ga yuboradi. Ayni paytda A o'yinchi chap qanotda ochiladi va V markazi yolg'on harakatlarni amalga oshirib, raqibni D holatini taranglashtirib turadi. So'ng straxovkavazifasini bajarayotgan B o'yinchiga oshirib beradi.

- 142-rasmda A o'yinchi unga yaqinlashib kelayotgan sherigi B yo'nalishi bo'yicha to'pni diogonal ravishda oshirib to'pni unga qoldiradi. U darhol chap qanotdagi futbolchiga uzatishni amalga oshiradi. Ayni paytda A o'yinchi G maydon markaziga harakatlanishiga shoshiladi va ikkinchi chap qanotga o'tadi. Shunday qilib, V futbolchisi uzatmani qabul qilib, hujumni davom ettirish uchun bir nechta variantlarga ega. B o'yinchi uzatmani bajarib, sherigi A o'rnini egallaydi.



140- rasm. Variant



141- rasm. Variant 3

"TO'RTTASI CHIZIQDA" SXEMASI

E'tibor bering, bu holda chiziq tushunchasi geometrik emas. Ko'pgina hollarda, bunday tartib bilan hujumchilar xuddi pog'onalar bilan tartibga solinadi, bu jamoa harakatlarini tashkil qilish uchun eng oqilona hisoblanadi. Ushbu sxema, ayniqsa, raqiblar bosim o'tkazganda samarali bo'ladi. Ularni o'ziga tortib olgan hujumchilar ularni keskin tezlik bilan ortda qoldirishlari mumkin. Raqiblarni old tomondan cho'zish orqali hujumchilar bir-birlarini himoya qilishni qiyinlashtiradilar va raqiblar hali ham muvaffaqiyatga erishganlarida, hujumchilar darhol erkin o'yinchini o'yin ko'rsatishi uchun harakatlanadi. Umuman olganda, ushbu sxemadan foydalanib, hujumchilarga raqib jamoa himoyasida bo'shliqlar yaratish ancha osonlashadi. Tabiiyki, undan samarali foydalanish uchun to'pga ishonchli egalik qilish va barcha ijrochilar o'rtasida muvofiqlashtirilgan harakatlar bo'lishi zarur. "Bir chiziqda to'rtlik" sxemasining kamchiliklariga hujumchilar to'pni yo'qotganda himoyada muvaffaqiyatsizlik ehtimoli bor.

- 143-rasmda hujumchilar shu tarzda joylashtirilgan. A o'yinchi sherigi B ning o'ng qanotiga uzatishni amalga oshiradi va o'zi aldamchi harakatlarni amalga oshirgandan so'ng, B o'yinchi tomonidan erkin zonaga yuborilgan to'pdan keyin yuguradi. Ayni paytda V o'yinchi o'zining mudofaa zonasida harakat qiladi va B o'yinchi sherigi A ga yordam berish uchun oldinga yuguradi. Shu bilan birga, G o'yinchi zarba holatiga kirib, A o'yinchi tomonidan uzoq darvozabon tomon yo'naltirilgan uzatmani yopadi.

- 144 rasmdatarqoqjoylashgan to'pga egalikqilayotgan jamoa "to'rttasi chiziqda" sxemasi quyidagi ko'rinishdan foydalanadi. A o'yinchi

o'z raqibi qaramog'idan ozod bo'lishga harakat qilib, to'pni diogonalravishda qanotda joylashgan sherigi B ga uzatadi. Uning o'zi markazdan raqib jarima maydonchasi oldidagi erkin zonaga yuguradi. Ammo, agar raqiblar buni to'sishga ulgursa, B o'yinchi G o'yinchi bilan o'ynash imkoniyatiga ega bo'ladi.

- 145 rasmda hujumkor jamoa maydonning yarmida oldinga bosim o'tkazgan raqibga qarshi o'ynaydi. To'pga egalik qilayotgan o'yinchiga himoyachi D birinchi bo'lib to'pni sherigi V ga yo'naltiradi, u yesa o'z navbatida himoyachi Ye tomonidan hujumga o'tadi. Harakat yo'nalishini keskin o'zgartirib, u raqib jarima maydonchasi chegarasidagi erkin zonaga shoshiladi. V o'yinchi va G o'yinchining ushbu maydoniga ochilishiga qarab to'pni yuboradi.

- 146 rasmda, to'psiz o'yinchilarning tez kutilmagan harakatlari yordamida hujum qiluvchi jamoa u yerda keskin pasni bajarish uchun erkin zona yaratishga intiladi. G o'yinchi o'z qo'riqchisini o'rta chiziq yo'nalishi bo'yicha olib boradi va sheriklari uchun maydonni bo'shatadi. Shu bilan birga, V o'yinchi o'ng qanotga diogonal ravishda uzoq masofaga tezlanishni amalga oshiradi va himoyachini o'zi bilan sudrab boradi. B o'yinchisi ham qanotda oldinga yuguradi. Unga qo'riqlayotgan raqib A o'yinchisidan to'pni mumkin bo'lgan uzatishdan qo'rqib, undan oldinga o'tmaslikka harakat qiladi. Biroq, B o'yinchisi himoyachining o'zidan biroz oldinga o'tishiga imkon berib, to'satdan harakat yo'nalishini o'zgartirib, raqiblarning jarima maydonchasi oldidagi erkin zonaga shoshildi. Futbolchi A unga to'pni uzatadi.

- 147 rasmda to'rttasi chiziqda sxemasidan foydalanib, hujumchilar "oldinga va orqaga" harakatidan foydalanib, uzatmani amalga oshirishadi va sherigi bilan "devor" o'ynashadi. Ushbu texnikadan foydalanib, futbolchilar passiv pozitsiyani egallamasliklari kerak, aksincha, to'p bilan sherigi tomon harakat qilishga intilishlari kerak. Masalan, A o'yinchi to'pni o'ng qanotda joylashgan sherigi B ga yo'naltiradi va u raqibni o'zi bilan olib, raqib jarima maydonchasi yo'nalishi bo'yicha uzoq yugurishni amalga oshiradi. So'nggi daqiqada harakatlanish yo'nalishini o'zgartirgan A o'yinchi o'zi bilan "devor" o'ynayotgan B o'yinchisidan to'pni qabul qilishni taklif qiladi. Oxirgi to'pni qabul qilib, qo'riqlab turgan himoyachini ortda qoldirib, foydali pozitsiyani egallaydi. U darvoza oldinga gol urishga, yoki futbolchi G tomonidan darvoza ustunidan oldidagi o'yinchiga zarba berish uchun oshirishi mumkin.

• 148 rasmda "to'rttasichiziqda" doirasida harakat, to'p bilan o'yinchi zarba holatiga chiqish uchun yuqori tezlikda futbolchi B oshirmoqchi. Raqib yuqori tezlikdagi sherigiga qattiq taqib qilmasligini payqab, A o'yinchi to'pni unga yo'naltiradi. Unga kechikib yugurib kelgan himoyachi yonidan to'pni tashlab o'tib, o'yinchi B sherigi tomonidan bo'shatilgan zona orqali raqib jamoasi darvozasiga yuguradi.

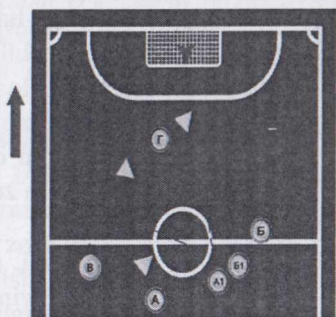
• 149-rasmda to'pga egalik qilayotgan jamoa raqiblardan erkin zonaga chiqib ketish uchun kutilmagan omildan foydalanishga harakat qiladi. G futbolchisi yolg'on harakat qiladi, jarima maydoniga shoshilib, o'z qo'riqchisining xuddi shu harakatini qo'zg'atadi. So'nggi daqiqada u harakat yo'nalishini keskin o'zgartirib, sherigi A uzatadi. B tomonidan unga kutilmagan harakatni amalga oshirib erkin zonaga harakat qiladi. Raqibdan ajralib chiqish uchun kutilmagan omil yordamida erkin zonaga yuguradi. G o'yinchi to'pni kechiktirmasdan unga yo'naltiradi.

• 150-rasmda A o'yinchi to'pni sherigi B qanotiga uzatadi, oxirgi o'yinchi hujumni rivojlantirib, darhol chap qanotda ochilgan A o'yinchiga uzatishni amalga oshirishi yoki to'pni orqasidan yugurib o'tmoqchi bo'lgan V sherigiga qoldirishi mumkin. Birinchi holda, B o'yinchi A o'yinchi tomonidan uzoq darvoza ustuniga yuborilgan uzatma harakatni yakunlash uchun zarba holatiga kiradi.

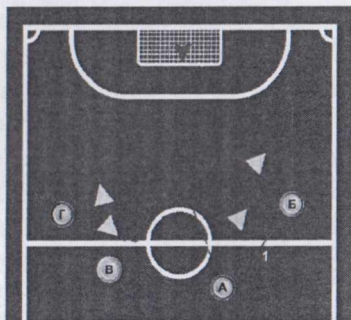
• 151-rasmda to'p futbolchi A egalik qiladi. Uning sherigi B birinchi o'yinchini oldidan o'tib to'pni qabul qilib oladi. Shu payt B futbolchisi tezlashib, o'zini himoyachisidan ozod qilib, oldinga yuguradi. A sherigidan pas olgandan so'ng, B o'yinchi raqiblar darvozasiga erkin o'tish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi. Agar himoyachi B o'yinchini faol ravishda ta'qib qilsa, unga to'pni erkin qabul qilish imkoniyatini bermaydi, V o'yinchi to'p bilan oldinga o'tadi va keyin sherigi B darvozaga zarba berishi bo'lgan uzoq darvoza ustuni oldiga borayotgan o'yinchiga oshirish kerak.

• 152-rasmda to'rt raqib o'rta chiziq maydonida hujumchilarga bosim o'tkazishga harakat qilmoqda. Biroq, to'pni egallagan jamoaning o'yinchilari harakatlar va muvofiqlashtirilgan uzatmalar tufayli raqiblar darvozasiga borishga moyil. U darhol to'pni o'ng qanotda ochilgan A o'yinchisiga yo'naltiradi. Shu bilan birga G va B futbolchilari raqib jamoa jarima maydoni ichiga tezkor harakat qilishadi. Futbolchi A o'z darvozasiga borib yoki sheriklariga pas berish imkoniyatiga ega. B futbolchisi mudofaa zonasida harakat qiladi.

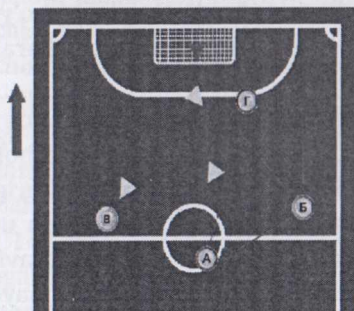
• 153-rasmda uchta himoyachi o'rta chiziq maydonidagi hujumchilarga bosim o'tkazishga urinmoqda. To'rtinchi himoyachi sheriklarni himoya qiladi. B o'yinchi V o'yinchisiga qisqa pasni bajaradi va u to'g'ri chiziq bilan raqiblarning jarima maydonchasiga yuguradi. B o'yinchi to'pni diagonal ravishda sherigi V ga uzatishdan tortinmaydi va u b o'yinchining o'ng qanotiga o'zaro bo'ylama uzatishni amalga oshiradi.



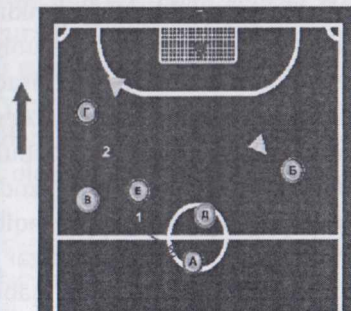
141 rasm. Variant 4



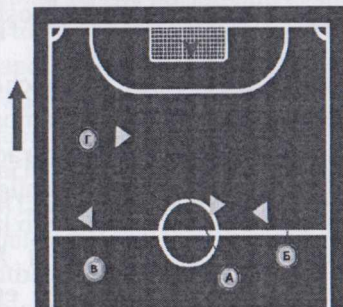
142 rasm. Variant 1



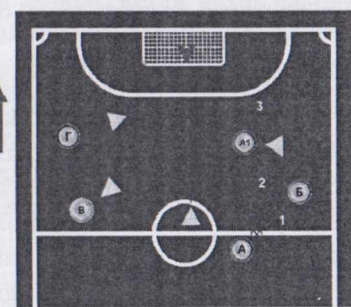
143 rasm. Variant 1



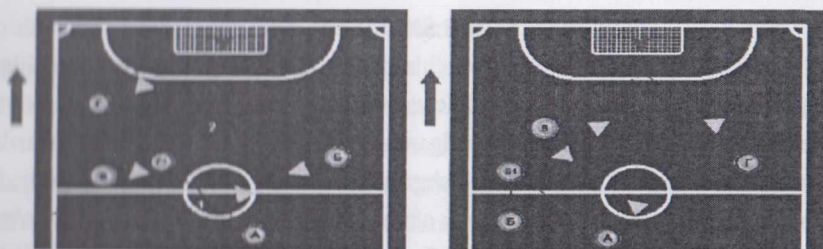
144 rasm. Variant 2



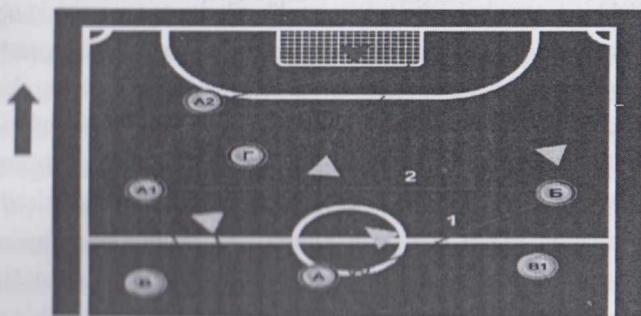
146 rasm. Variant 3



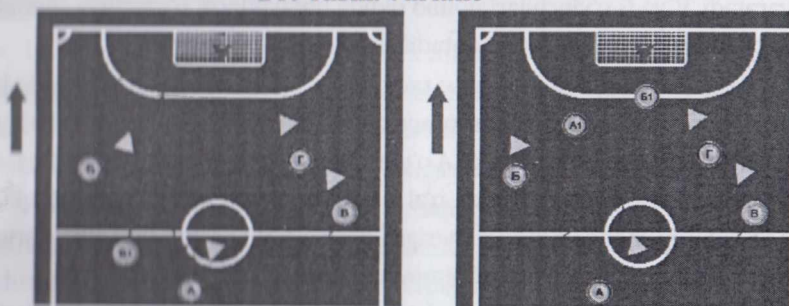
147 rasm. Variant 4



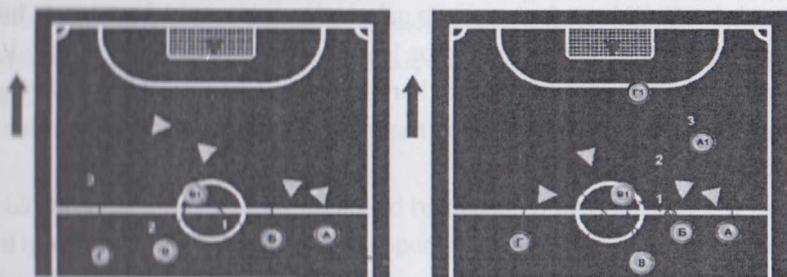
148 rasm. Variant 6



149 rasm. Variant



150-rasm. Variant



151- rasm. Variant 11

2+2 SXEMASI

Zamonaviy mini futbolda o'yinchini joylashtirishning bunday sxemasidan hujumkor jamoa asosan yetakchilik vazifasida o'ynashga qodir bo'lgan ikkita tajribali va tezkor o'yinchiga ega bo'lganda foydalanishi mumkin. Ba'zi hollarda, agar jamoa yutqazsa va tavakkal qilishga majbur bo'lsa, 2+2 sxemasi qo'llaniladi. Agar raqiblar o'z darvozasiga bosim o'tkazsa va hujumchilarda uzoq yoki o'rta masofadan gol ura oladigan futbolchilar bo'lsa, bu kelishuv ham foydali bo'lishi mumkin. Ushbu sxema bo'yicha to'pga egalik qiladigan orqa chiziq o'yinchisini hech kim sug'urta qilmasligini hisobga olsak, bu vazifani darvozabon biroz oldinga siljib bajarishi kerak. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, ba'zida ushbu sxema bo'yicha ishlaydigan hujumkor jamoaning o'yinchilari o'rtasida harakatchanlik yetishmaydi, chunki uning himoyasi va oldingi chiziq o'rtasida sezilarli masofa mavjud bo'lib, bu munosabatlarni murakkablashtiradi.

- 154-rasmda to'pni egallagan jamoa 2+2 sxemasidan foydalanadi. A o'yinchi B sherigidan to'pni qabul qilib, raqibning aldab o'tish uchun D ga jasorat bilan harakatlanadi va hujumdagi himoyachilarga nisbatan son jihat ustunlikni yaratadi. V va G o'yinchilari doimo oldida harakatlarni o'zgartirib sherigi A ga to'pni uzatishga imkoniyat yaratadilar.

- 155-rasmda hujumchilar raqiblarning o'z darvoza qarshi qattiq bosim o'tkazganidan foydalanib, darvozaga qaratilgan zarbani amalga oshirish uchun birinchi harakatlar bajarishadi. A o'yinchi to'pni qanotda ochilgan oldingi chiziq G o'yinchisiga yo'naltiradi va o'zi yo'nalishini o'zgartirib harakat qilib, o'z qo'riqchisini chetlab o'tadi va sherigi G dan qaytgan pasni qabul qilib, darvozaga zarba beradi. B o'yinchi oxirgi himoyachining o'rnini egallaydi.

- 156-rasmda A va B futbolchilari o'zaro ochiqchasiga harakatlanib, ularnita'qib qilayotgan raqiblarni cho'zishga harakat qilishadi. Kutilmaganda, A o'yinchi sherigi B dan to'pni qaytarib qabul qilib, raqibni aldab o'tib, to'p bilan oldinga harakatlanadi va hujumda son jihatdan ustunlik hosil qiladi (3x2). V va G o'yinchilari joylarini o'zgartirib harakat qilib, himoyachilarni chalg'itadi. Shunday qilib, ular A o'yinchisining raqiblar darvozasiga o'tishi uchun sharoit yaratadilar.

- 157-rasmda A va B etakchilari bir-biriga yaqin joylashgan bo'lib, ikkita qo'riqchini olib kelishga harakat qilmoqda. D va Ye. O'yinchi A to'pni sherigi B ga uzatadi va u himoyachi D tomon yuguradi, to'pni qabul qilish uchun sherigiga

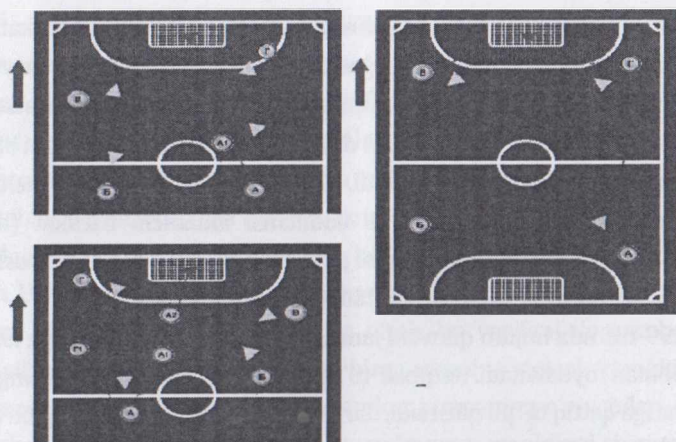
o'zini taklif qiladi va shu bilan birga himoyachi D himoyachining harakatni to'sib qo'yadi. Ye o'yinchi A o'yinchisiga ergashib, to'p bilan o'tish uchun maydonni B o'yinchisiga ochib beradi hamda u orqali raqiblar darvozasiga harakatlanadi.

- 158-rasmda A va B etakchilari dastlab oldingi mashqdagi kabi bir-biriga yaqin o'tirgan holda harakat qilishadi. Keyinchalik, D va Ye himoyachisi zona himoyasidan foydalanayotganini va ikkinchisi aldamchi harakat (manevr) paytida a o'yinchisiga ergashmasligini payqab, A o'yinchi qanotga shoshilib, bu yerda raqiblariidan son jihatdan ustunlikni yaratdi.

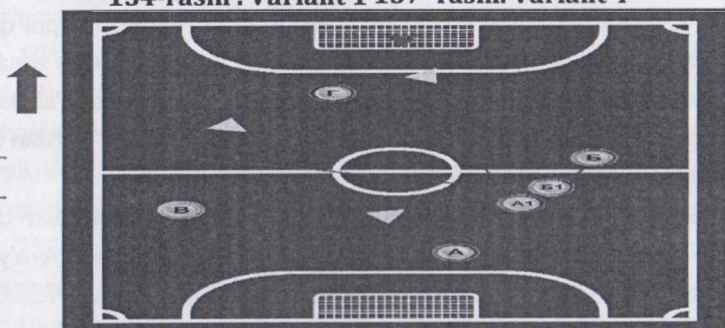
- 159-rasmda hujum qiluvchi jamoa darvozabon to'pni o'yinga kiritishda 2+2 tartibidan foydalanadi. Raqiblar to'pga egalik qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilariga qattiq ta'qib qilishadi, darvozabonning to'pni ularning birortasiga yo'naltirishiga yo'l qo'ymaydilar. Keyin ikkinchisi orqa va old o'yinchilar o'rtasida joylilarni almashtirishni amalga oshiradi. Darvozabon to'pni qo'lga olishi bilanoq oldingi chiziq o'yinchilari o'z darvozalariga (himoya zonasiga) shoshilishadi, o'z qo'riqchilarini o'zlari bilan olib ketishadi. Qisqa to'xtalishdan so'ng orqa chiziq A va B o'yinchilari o'z joylariga shoshilishadi, ulardan birini darvozabondan uzatish kuzatiladi.

- 160-rasmda G va V hujumchilari kutilmaganda himoyachilar uchun diagonaal o'tish harakatlarini bajaradilar. Buni sezmagan holda, A o'yinchi markazda ochilgan orqa chiziq V o'yinchisi bilan o'zaro harakatda bo'lish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'lgan B hujumchisiga uzatmani bajaradi.

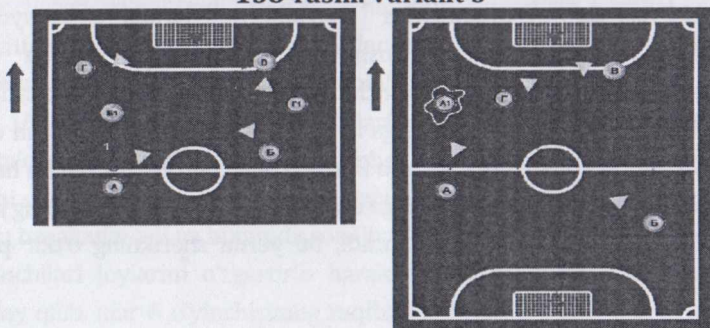
- 161-rasmda hujumchilar raqib jarima maydoniga yondao'zaroharakatlarni amalga oshirishadi. Hujumchi G orqa chiziq o'yinchisidan go'yoldi uzatmani A o'yinchidan olish uchun orqaga harakatlanadi, ammo o'zi D va A o'yinchilar o'rtasiga borib himoyachini to'sib qo'yish uchun harakatlanadi. Shu bilan birga, u raqib D ni o'zi bilan olib ketadi. Ushbu harakat paytida A o'yinchi ochilgan sherigi B ga uzatib beradi va o'zi raqiblarning jarima maydonidagi erkin zonaga kirib boradi, bu yerda sherikning o'tkir paslari kuzatilishi mumkin.



154-rasm. Variant 1 157- rasm. Variant 4



158-rasm. Variant 5



159-rasm. Variant b

1+3SXEMASI

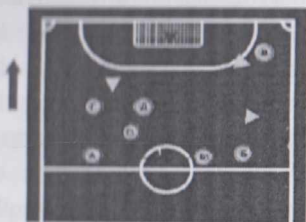
Ushbu sxema odatda to'pni egallagan jamoa tomonidan raqib hisobda oldinda borishda so'nggi chora sifatida qo'llaniladi va o'yin tugashiga oz vaqt

qolganda foydalaniladi. Shu bilan birga himoyada muhim vazifa darvozabonga yuklatilgan. U to'pni yo'qotgan taqdirda sheriklarini straxovkaga tayyor bo'lishi uchun oldinga harakat qilishi kerak.

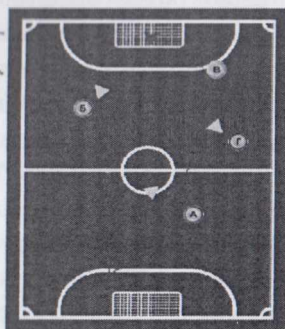
- 162-rasmda futbolchi A darvozabon aldamchi harakatlardan foydalangan holda, hujum son jihatdan ustunlik yaratish uchun harakat, uning joyida chetlab o'tdi (4x3). Uchta old o'yinchi B, V va G to'pni qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak.

- 163-rasmda A o'yinchi chap tomonda ochilgan darvozaboniga to'pni beradi. Uzatmani tugatgandan so'ng, A o'yinchi joyini almashtirib harakat qiladi. U raqibdan uzoqlashadi va darvozabondan to'pni qabul qilib olib, oldinga harakat qiladi va hujumda son jihatdan ustunlik hosil qiladi (4x3).

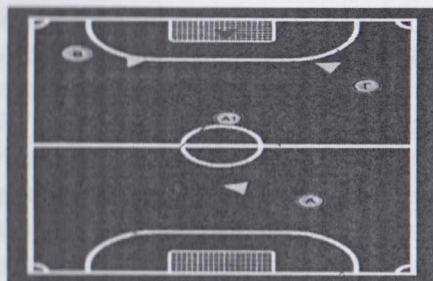
- 164-rasmda qanotlarda old qismida futbolchilar joylashtirish bo'yincha variant ko'rsatilgan. A o'yinchi zarbani muvaffaqiyatli yakunlay olishi bilanoq, sherikdarning har biri o'zlarini uzatmalarini qabul qilishni taklif qila boshlaydilar.



161 rasm. Variant 8



162- rasm. Variant 1



163-rasm. Variant 2

3.2.2. Darvozabonning taktik o'yini

Hujum paytida darvozabon o'yinining taktikasi deganda uning jamoasi hujumining boshlanishini ta'minlash va uning rivojlanishiga yordam berishga qaratilgan eng munosib harakatlar tushuniladi.

To'pni o'yinga kiritish darvozabonning muhim taktik harakati hisoblanadi, chunki o'yinda hujum ko'pincha darvoza qo'riqchisidan, uning birinchi uzatmasi bilan qulay holatdagi sherigiga o'tadi. Shu bilan birga, darvozabon to'pni qanday qilib o'yinga kiritishi muhim emas (qo'li yoki oyog'i bilan). Raqib bilan kurashda to'pni o'zlashtirgan yoki darvoza chizig'idan tashqariga chiqqandan keyin to'pni kiritgan darvozabon uchun to'pni jamoa uchun saqlab qolish yoki raqib darvozasiga o'tkir hujum uyushtirish uchun o'ynash muhimdir. Sheriklarning tezkor harakatlari, ularning darvozabondan uzatmani olishga tayyorligi to'pni o'yinga kiritishda darvozabonning muvaffaqiyatli harakatlari uchun zarur shartdir. O'yin maydonidagi sheriklarning tezlanishi unga to'pni saqlab qolish uchun eng ishonchli pozitsiyani egallagan yoki bo'sh o'rindiqqa ochilgan kishiga to'pni yuborish imkoniyatini beradi, bu esa raqiblarning darvozasiga hujum qilish uchun yaxshi imkoniyat beradi. Ko'rib turganingizdek, - hujumning bu bosqichida darvozabonning sheriklari bilan o'zaro munosabatlariga ortiqcha baho berish qiyin. Masalan, darvozabon to'pni o'yin maydonining ikkinchi yarmida ochilgan sheriklardan biriga yo'naltiradi. Uzoq birinchi pas bilan u bir nechta raqiblarni himoyada faol ishtirok yetishdan "uzib qo'yish" imkoniyatiga ega bo'lib, sherigiga ushbu pas bilan raqib jamoasining darvozasiga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratdi. Shu bilan birga, uzatish qancha uzoq bo'lsa, hujum shunchalik tez rivojlanishi mumkin. Darvozabonlar bilan mashg'ulotlar vaqtida turli o'yin vaziyatlarini hisobga olgan holda to'pni o'yinga kiritishni mashq qilish, raqiblarning to'pni ushlab qolish imkoniyatini istisno qilishga harakat qilish foydalidir. Standart vaziyatlarni chizish variantlarini hisobga olgan holda, darvozabon to'pni o'yinga kiritganda bir nechta kombinatsiyalar berildi. Turli xil taktik yo'nalishga ega bo'lgan yana bir nechta kombinatsiyalar:

- 165 rasmda darvozabon to'pni egallab, keyingi harakati bilan to'pni jamoadan saqlab qolishga intiladi. U qisqa uzatma bilan to'pni sherigi A qanotdan o'yinga kiritadi, u to'pni darhol V o'yinchining chap qanotga ko'ndalang uzatma bilan yuboradi. To'p o'rta chiziqni kesib o'tganligi sababli, V o'yinchi to'pni sherigi B ga qaytaradi, u endi A o'yinchiga pasni qaytarish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

- 166- rasmda darvozabon to'pni egallab, o'yin epizodida to'pni qo'li

bilan uzatib, javob hujumini boshlaydi yoki zarbani bajaradi, o'ta hujumchining yuqori tezlikda harakatlanishidan foydalanib, ularni qo'riqlayotgan raqiblaridan darhol ajralib chiqdi. Darvozabonni ulardan biriga to'g'ri va o'z vaqtida o'tkazish raqiblarning darvozasini nishonga olish uchun haqiqiy imkoniyat yaratadi.

- 167-rasmda darvozabon jarima maydoniga raqibni o'tkir to'p uzatishdan keyin to'pni egallab oladi. To'pni ushlash payti markaz vazifasini bajaruvchi sherigi A raqib D ning ta'qibidan ozod bo'lib, maydon markaziga o'tadi. Darvozabon to'pni oyoqlariga aniq yo'llaydi. Bunday vaziyatda jamoa to'pni saqlab qolish yoki pozitsion hujumni rivojlantirish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi.

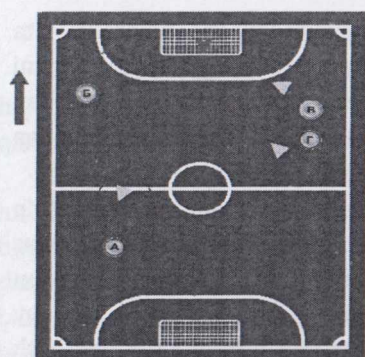
- 168-rasmda darvozabon to'pni egallab olib, uni saqlab qolishga harakat qilishi kerak, ya'ni, bosib o'tkazayotgan raqiblari to'pni ushlamasligi uchun sheriklardan biriga uzatma amalga oshiradi. Hamkorlar o'rtasida yaxshi o'zaro tushunish buni amalga oshirishga imkon beradi.

- 169-rasmda darvozabon to'pni egallab, raqib jamoaning barcha futbolchilari - hujum paytida maydonning boshqa yarmiga e'tibor - qaratganidan-foydalandi. Darvozabon vaziyatni bir zumda baholab, to'pni raqiblarning so'nggi o'yinchisining orqasiga tashlaydi. A sherigi bu zonaga yugurib kirib, ilgari raqib D o'yinchi chalg'itish harakatlarni bajaradi.

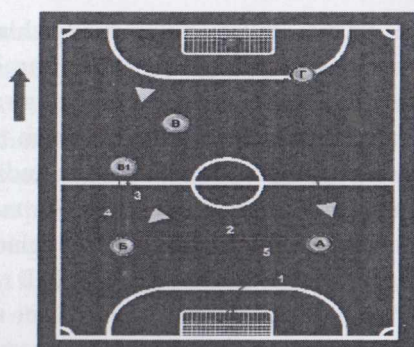
- 170-rasmda darvozabon to'pni egallab, qiyin vaziyatga tushib qoladi, chunki raqiblar faol bosib ko'rsatadi. Ushbu pozitsiyada sheriklardan biriga uzatilishi raqiblarning to'pni xavfli ushlashiga tahdid solmoqda. Vaziyatni yumshatish uchun darvozabon to'pni diagonal ravishda butun o'yin maydoni bo'ylab yuqori yo'nalish bo'ylab yuboradi. Bu uning sheriklariga nafas olish va mudofaa saflarini tiklash uchun imkoniyat va vaqt beradi.

- 171-rasmda darvozabon to'pni egallab, B va V hujumchilari bilan birgalikda harakat qiladi. To'p darvozabonda bo'lgan paytda raqiblar B va V tomonidan D va Ye futbolchilari straxovkani turli yo'nalishlarga harakat qilib bajarishadi.

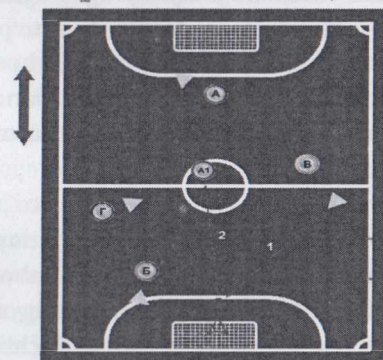
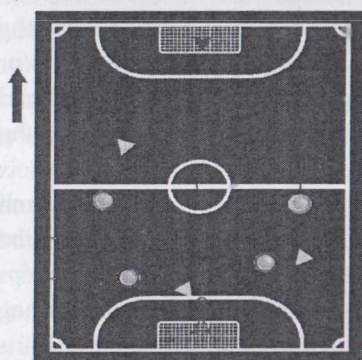
Natijada ular o'yin maydoni markazida ushlab turgan futbolchilarni bir joyga to'plashadi va o'zlari kutilmaganda yonlaridagi bo'sh joyga tevlanishlari kerak. Darvozabon to'pni shu sheriklaridan biriga yo'naltirish imkoniyatiga ega.



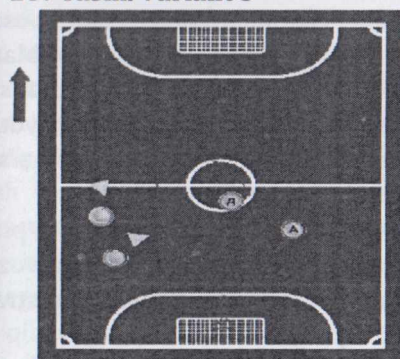
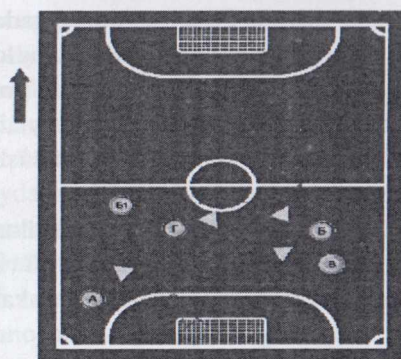
165 rasm . Variant



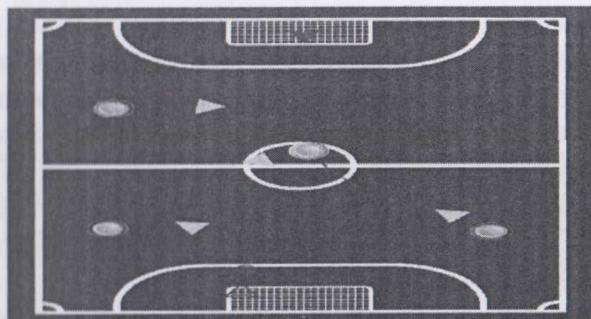
166 rasm . Variant



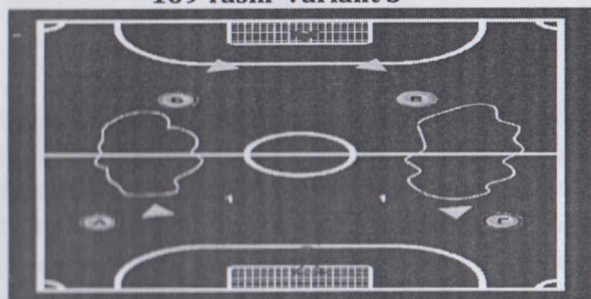
167 rasm. Variant 3



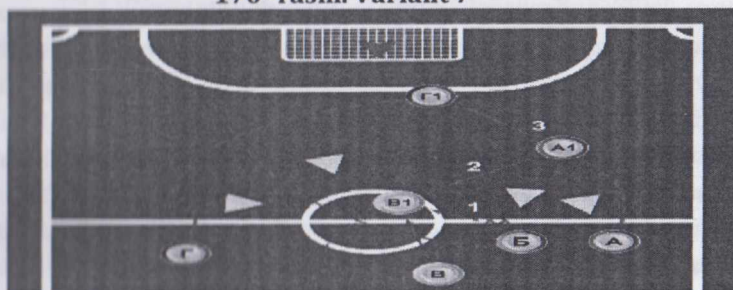
168-rasm. Variant 4



169-rasm Variant 5



170- rasm. Variant 7



171- rasm Variant 8

Sheriklarning hujum harakatlarida ishtirok yetish. O'yinda darvozabon ko'pincha qulay vaziyatdagi sheriklarning hujum harakatlariga bog'lanib qoladi. Masalan, hujumchilar pozitsion hujum yordamida raqiblarning qarshiligini yengishga intilganda, darvozabon sheriklarga yordamga kelishi mumkin. Buning uchun u darvozadan chiqib, o'zini sheriklariga yetakchilik sifatida taklif qilib, oldinga harakat qiladi.

Hujumkor sheriklar ortida pozitsiyani egallab, u hujum yo'nalishini o'zgartirish uchun yaxshi imkoniyatga ega. Bundan tashqari, bunday pozitsiyani egallab, u himoyachilarga nisbatan son jihatdan ustunlikni yaratadi. Albatta, darvoza qo'riqchisining bunday harakatlaridan hech qanday vaziyatda va har qanday jamoaga qarshi foydalanib bo'lmaydi. Hujumkor sheriklarga yordam berish uchun darvozadan chiqib, darvozabon katta xavf ostida, chunki to'pni yo'qotish raqiblarning himoyalanmagan darvozaga uzoq masofadan zarba berishiga tahdid soladi. Shuni ham yodda tutish kerakki, yetakchi sifatida hujumda harakat qilib, darvozabon hali ham o'yin qoidalari bilan cheklangan. U to'rt soniyadan ko'proq vaqt davomida maydonning o'z yarmida to'pga e'galik qila olmaydi, shuningdek, o'yin maydonining o'z yarmida sherigidan pas oladi, agar, albatta, unga raqib tegmasa. Va hali maydonda yaxshi o'ynaydigan qulay darvozabonga ega bo'lgan jamoa uni tez-tez hujumga bog'lashga harakat qiladi. Qoida tariqasida, bu hisobni ham hisobga olish kerak bo'lganda yoki jamoa orqaga qaytish vazifasi bilan duch kelganda amalga oshiriladi. Bu variantni kuchsizroq raqib bilan o'yinda ham qo'llash mumkin. Bunday hollarda uzoq masofadan darvozaga kuchli nishonga urilgan darvozabon ayniqsa foydalidir. Bunday darvozabon hujumkor jamoaga, ayniqsa standart vaziyatlarni chizishda qo'shimcha imkoniyat beradi. Tabiiyki, darvozabonning jamoaning hujum harakatlarida ishtirok etishi o'z-o'zidan bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotlar vaqtida darvozabon hujumga ulana oladigan vaziyatlarni ishlab chiqish, sheriklari bilan kerakli o'zaro o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

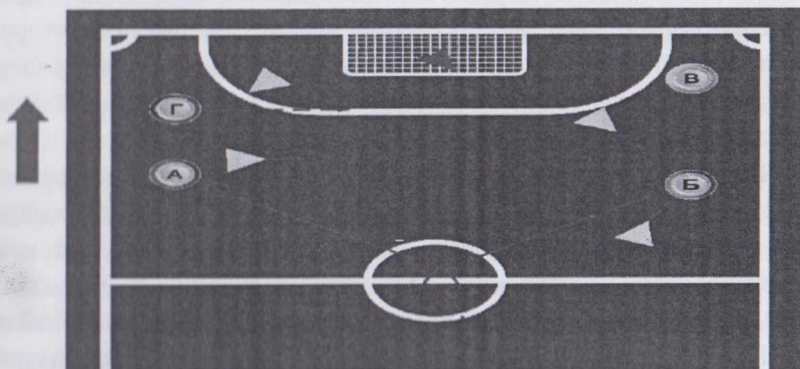
Darvozabonni sheriklarning hujum harakatlariga ishtirok etishning bir nechta variantlarini ko'rib chiqamiz.

- 172- rasmda markazi futbolchi A, darvozabon aldamchi harakatini ko'rib, unga to'pni uzatadi. Darvozabon o'z harakatlari bilan raqiblariga nisbatan son jihatdan ustunlik yaratib, hujumni darvozaga kuchli zarba bilan yakunlash yoki raqib jamoa darvozasi oldida harakat qilayotgan sheriklaridan biriga to'pni uzatib hujumni davom ettirish imkoniyatiga ega.

- 173-rasmda darvozabon sheriklarining pozitsion hujumiga qo'shiladi. A o'yinchidan to'pni qabul qilib qanotdan tez olishiga harakat qilayotgan B o'yinchiga oshiradi. Oxirgi turgan o'yinchi hujumni yanada rivojlantirish uchun bir nechta variantlarni oladi.

- 174- rasmda darvozabon, himoya raqib uchun kutilmagan, qarama-

qarshi jarima maydoni ichiga o'z darvozasidan tez yugurish harakatni bajaradi. Ushbu aldamchi harakat bilan u himoyachilarning e'tiborini tortadi, sheriklarga darvozaga yakuniy zarbani tayyorlash uchun qulay vaziyat yaratadi.



172-rasm

3.3. Himoya taktikasi

3.3.1. Himoyada maydon o'yinchilarining taktikasi

Mini-futbolda himoyadagi o'yin taktikasi raqiblarning hujumlarini zararsizlantirishga imkon beradigan himoya jamoasining harakatlarini shunday tashkil etishni nazarda tutadi. Himoya qilib, jamoa o'z o'yinini hujumchilarning o'zaro munosabatlarini iloji boricha qiyinlashtiradigan, ularning darvozaoldida zonaga kirishiga to'sqinlik qiladigan va darvozaga zarba berishga to'sqinlik qiladigan tarzda qurishi kerak. Shu bilan birga, himoyachilar raqiblardan to'pni olib qo'yish uchun sharoit yaratishga va o'z jamoasining hujumini boshlashga harakat qilishlari kerak. Shuning uchun himoyadagi o'yin taktikasi eng jiddiy munosabatni talab qiladi. Taktik tayyorgarlikka alohida e'tibor beradigan jamoalarda o'yinchilarning harakatlarining izchilligi, barcha o'yinchilarning o'z vazifalarini bilishi va yuqori o'yin intizomi ta'kidlangan. Jamoa tanlagan himoyaviy o'yinning oqilona taktikasi ustun raqib bilan uchrashuvlarda samarali qurolga aylanishi mumkin. Hujumdagi kabi himoyadagi o'yin ham individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

3.3.2. Himoyachining individual harakatlari

Muvaffaqiyatli himoyaviy o'yin asosan himoya jamoasi o'yinchilarining to'psiz raqibga qarshi ham, to'p bilan raqibga qarshi ham individual harakat qilish qobiliyati bilan belgilanadi. Har ikkala holatda ham doimo o'zgarib turadigan o'yin muhitida himoyachilarning hushyor raqibga nisbatan qulay holatni tanlash qobiliyati muhim ahamiyat kasb yetadi. Shuning uchun pozitsiyani oqilona tanlash hujum qiluvchi raqiblarga qarshi muvaffaqiyatli harakatlar uchun asosdir.

Himoyachining to'psiz raqibga nisbatan harakatlari. Birinchidan, mini futbol jamoasining murabbiyi o'yinchilarni bu ba'zan unchalik sezilmaydigan, ammo mas'uliyatli vazifani jiddiy qabul qilishga o'rgatish uchun uning ahamiyatini doimo ta'kidlab turishi va shuningdek, o'yinchini to'psiz qo'riqlab ta'qib qilishdan kam bo'lmagan qiyin va qiyin vazifa ekanligini ta'kidlashi kerakligini eslatish lozim. Bu yerda nima uchun kerak. To'psiz raqibga qarshi o'ynayotganda, himoya qiluvchi o'yinchi, bir tomondan, o'z o'yinchisini "yopishi", unga to'pni olish imkoniyatini bermasligi shart, boshqa tomondan, u ushbu o'yinchiga yoki boshqa raqibga yo'naltirilgan to'pni ushlab qolish imkoniyatini ta'minlashi kerak.

Shu munosabat bilan himoya qiluvchi o'yinchi raqibni to'psiz "yopish" uchun har doim qulay holatda bo'lishi undata'qib etayotgan va darvoza o'rtasida (biroz yonboshlab yoki ularga orqasi bilan) yoki yon tomondan — mo'ljallangan uzatish yo'li oldidagi pozitsiyani egallashi kerak. Shu bilan birga himoyachi va uning qaramog'idagi futbolchi orasidagi masofa doimo bir xil bo'lmazligi, balki o'yin vaziyatini hisobga olgan holda o'zgarishi kerak. Shunday qilib, u har doim to'p darvozaga yaqinlashganda yoki homiylik qilingan raqib darvozasiga o'tganda kamayadi va aksincha, to'p va raqib darvozadan uzoqlashganda ortadi. Bu masofa himoyachi va uning uchastkasining tezlik sifatlariga ham bog'liq.

Shunday qilib, himoyalananayotgan o'yinchining raqibga qarshi to'psiz harakatlari deyarli ikkita vazifani bajaradi: yoki raqibning sherikdan uzatmani olishiga yo'l qo'ymaslik, ya'ni uni yopish yoki unga yuborilgan uzatmaniraqibdan oldin ilib olish. Uning himoyachisi tomonidan muvaffaqiyatli ta'qib dastlabki o'yin maydonida harakat qilish qobiliyati, yaxshi aldamchi harakat va benuqson oyoq harakatlari bilan osonlashadi.

Himoyachining to'p bilan raqibga qarshi harakatlari to'pni olib qo'yish, uzatmalarga qarshi turish, to'pni olib qo'yish va aldab o'tish qarshi turish, darvozaga zarba berishga qarshi turishdan iborat. Bunday individual

harakatlarni qulay himoya taktikasiga asoslangan bo'lib, qo'riqchi o'yinchi raqibni doimo nazorat ostida ushlab turishi kerak deb taxmin qiladi. Shu bilan birga, himoya qiluvchi o'yinchi, qoida tariqasida, raqib to'pni qabul qilganda yoki uni boshqarganda kurashga kirishadi. Birinchi holda, bu raqibning asosiy e'tiborini to'pni qabul qilishga qaratilganligi va diqqatning o'ziga qismi istiqbolli taktik harakatlarga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Bunday holatda tajribali himoyachi vaziyatga qarab to'p olib quyishning u yoki bu usulidan foydalanib, bundan foyda olishga harakat qiladi. Agar biron sababga ko'ra himoyachi to'pni raqibdan olib qo'ya olmasa, u to'p bilan tezda oldinga siljishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha harakatlarni amalga oshirishi shart. Shu bilan birga, agar hujumkor o'yinchi hali ham to'pni egallab olib, u bilan oldinga siljishni boshlagan bo'lsa, himoyachi unga parallel ravishda bog'lanib, uni maydon chetiga surishga harakat qilishi kerak. Ushbu aldamchi harakatlarni bilan himoyachi raqibni to'p bilan o'yinchini zararlantirishiga harakat qiladi. Ushbu harakat orqali maydonda bo'sh joy bilan cheklanadi va asosan sheriklarning yordamidan mahrum bo'ladi. Raqib maydonning ikkinchi yarmida to'pni diagonal yoki darvoza chizig'iga paralel ravishda to'pni olib yurishga chiqqan hollarda, himoya qiluvchi o'yinchining vazifasi nafaqat to'pni uning harakatlari bilan boshqarilishiga yo'l qo'ymaslik, balki hujum qilayotgan o'yinchini to'pni bitta sherigiga qaytarishga majbur qilishdir.

Tabiiyki, eng xavfli vaziyat himoyachi jamoa uchun hujumkor jamoa futbolchilari darvozaga, jumladan, jarima maydoni tufayli turli masofalardan faol zarba berishga moyil bo'lganda paydo bo'ladi. Himoyachi o'z darvozasiga orqa yoki yon tomoni bilan pozitsiyani egallab, harakatlari bilan darvozaga zarba berishning oldini olishi kerak.

Bunday harakatlarni to'pni egallagan raqibga nisbatan bir xil bosimuyushtirishdir. Barcha e'tiborni oxirgi o'yinchining oyoqlariga qaratib, himoyachi futbolchi tepgan oyog'ining zarba berish uchun oyog'ini ko'tarish paytini o'tkazib yubormaslikka harakat qiladi. Bunday raqibning harakatini ushlab, himoyachi o'yinchi unga keskin yaqinlashadi va oyog'ini to'pning mo'ljallangan parvozi yo'lida qo'yadi.

Agar himoyachi hali ham raqibning gol urishiga to'sqinlik qila olmasa, birinchisi buning sababini tahlil qilishi kerak. Va bu, qoida tariqasida, homiylik qiluvchi o'yinchi to'p bilan raqibdan juda uzoq bo'lib, noqulay pozitsiyani egallaganligidan iborat. Bunday hollarda hujumkor raqibga bosimning yo'qligi natijasida samarali xavfli hujum uchun katta imkoniyat beradi. To'pga egalik

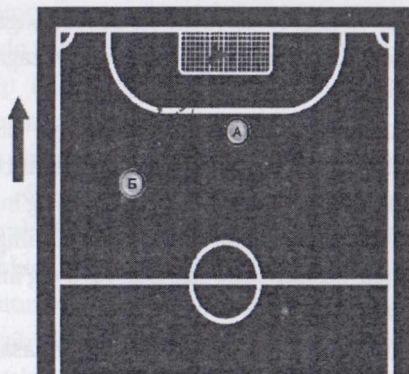
qiluvchi raqibning himoya qiluvchi o'yinchisi tomonidan bir nechta ta'qib holatlarini ko'rib chiqamiz.

- 175-rasmda himoyachi A hujum qilayotgan raqib B dan juda katta masofada pozitsiyani egalladi. Tabiiyki, bunday noqulay vaziyatda himoyachi o'yinchi darvozaga zarba bera oladigan yoki to'p bilan oldinga siljiy oladigan raqibga bosim o'tkaza olmaydi.

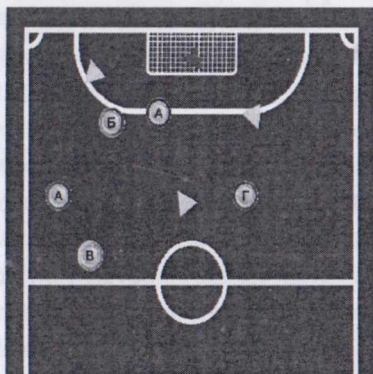
- 176-rasmda A himoyachi qulay pozitsiyani egallab, hujum qilayotgan raqib B ga bosim o'tkazadi, ikkinchisi maqsadga erkin o'tish uchun haqiqiy imkoniyatga ega yemas, chunki A o'yinchi bu harakatni o'z pozitsiyasi bilan oldini oladi. Bu vaziyatda hujum qilayotgan o'yinchi B to'pni yon tomonga yoki sheriklaridan biriga qaytarib berishi qoladi.

Shunday qilib, to'pga egalik qiladigan raqibga doimiy bosim o'tkazish zarurati himoyada o'ynashda muvaffaqiyatli individual harakatlar uchun zaruriy shartdir.

Yosh futbolchilarni individual taktik harakatlarga o'rgatish asosiy metodlarni o'rganish jarayoni bilan birgalikda rejalashtirilishi kerak. Individual taktik harakatlarga o'rgatish ketma-ketligi quyidagicha. O'rganilgan texnikani tushuntirish va namoyish etishdan so'ng darhol talabalar uni bir muncha vaqt yengil sharoitda (sekin harakatda, raqibning qarshiligisiz va hokazolarda bajaradilar.). Keyin raqib ko'proq va faolroq harakat qiladi. Va nihoyat, o'rganilgan texnika o'yin mashqlarida va o'quv o'yinlarida o'rnatiladi.



175-rasm



176-rasm

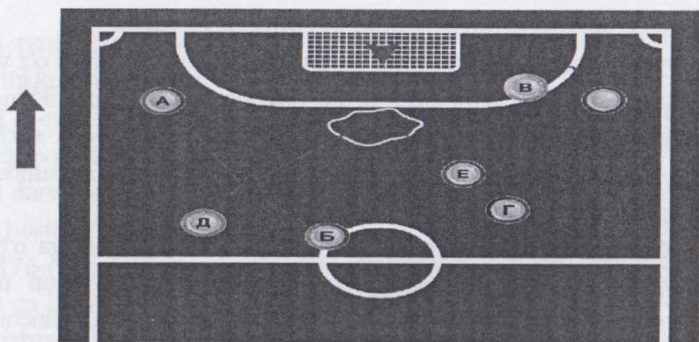
3.3.3. Himoyachining guruhiiy harakatlari

Himoyadagi guruhiiy harakatlari hujum qilayotgan raqiblarni o'z vaqtida tahlil qilish, sheriklarni ta'minlash, ta'qib paytida bir raqibdan ikkinchisiga o'tish, hujumchilardan to'pni guruhiiy olib qo'yish, shuningdek ozchiliklar o'yinidagi himoyachilarning o'zaro munosabatlari orqali raq6ib jamoasining birgalikdagi o'yiniga qarshi turishga qaratilgan.

Futbolchilar olish. To'p yo'qolganda, jamoa himoyalanishga o'tadi va uning o'yinchilari o'z darvozalari xavfsizligini ta'minlash uchun ma'lum harakatlarni amalga oshiradilar. Shunday qilib, to'pni yo'qotib, o'yinchi to'pni egallab olgan raqib bilan darhol kurashga kirishishi shart. Buning uchun u zudlik bilan orqaga qaytishga va hujum qilayotgan raqib bilan bir qatarga o'tishga yoki darvoza tomoni harakatga o'tishga xalaqit beradigan oxirgi o'yinchisiga nisbatan pozitsiyani egallashga intiladi. Himoyalanayotgan jamoaning boshqa o'yinchilari ham hujum qilayotgan jamoaning boshqa o'yinchilariga nisbatan faol pozitsiyani egallashlari kerak. Ularning vazifasi raqiblarini yo'q qilish, ularga himoyachilarning orqasidan borish va darvoza yondashuvlarida foydali pozitsiyani egallash imkoniyatini berish yemas. Agar himoyachilar hujumchilarni o'z vaqtida sindira olishmasa, bu har doim o'z darvozalariga jiddiy xavf soladi.

- 177-rasmda raqib D dan oldinda turgan B o'yinchi kutilmaganda oxirgi sherigi A ga yo'llangan to'pni egallab olishga muvaffaq bo'ldi. Himoyachilarning hujumchilarni qayta qurish va tezda qismlarga ajratishga vaqtlari bo'lmagan vaziyat yuzaga keldi. Shunday qilib, o'yinchi G, endi to'pni ushlab olgan sherigi D dan darhol pas olgan Ye dan tashqari, darvoza yo'lini to'sishga qodir emas. Umuman olganda, himoyachilarning pozitsiyasi juda tarqoq bo'lib chiqdi va ularning har biri o'zini juda passiv holatda topdi.

Raqiblarni tahlil qilishda bir vaqtning o'zida ham to'pni, ham hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarini ko'z o'ngida ushlab turish qobiliyati muhim rol o'ynashi haqida avval ham aytib o'tilgan edi. Hujumchilarning harakatlarini kuzatishga vaqt topolmaydigan, ammo faqat to'p harakatini nazorat qila oladigan himoyachilar ko'pincha passiv kuzatuvchilar rolida bo'lishadi, raqiblarga qulay pozitsiyani egallash uchun qulay imkoniyatlar yaratadilar. Tajribali himoyachilar o'zlarini yo'naltirish va mavjud vaziyatga muvofiq harakat qilish uchun doimo yelkalariga qarashadi.



177-rasm. O'yinchilarni tahlil qilish

Sherigini himoyalash (podstraxovka) — bu sherigining raqibga ta'qib qilishda yordam beradigan bir yoki bir nechta o'yinchining taktik harakati.

Mudofaa harakatlarini tashkil qilishda himoyalovchi o'yinchining mavjudligi muhim rol o'ynaydi. Masalan, agar to'p bilan raqibga ta'qib qilayotgan o'yinchi unga bitta kurashni topshirsa, ta'qib qiluvchi o'yinchi o'z vaqtida aralashish orqali xavfni bartaraf eta oladi. Himoyalovchi o'yinchi, bundan tashqari, hujum qilayotgan raqibga yaqinlashganda sherigiga psixologik yordam ko'rsatadi. Himoyalovchi o'yinchi, qoida tariqasida, raqib bilan bitta jang olib boradigan sherigiga qaraganda darvozaga yaqinroq joylashgan bo'lishi kerak. Agar himoyalovchi raqib bilan bitta kurash olib boradigan sherigi bilan bir chiziqda yoki to'g'ridan-to'g'ri oxirgi o'yinchisining orqasida pozitsiyani egallagan bo'lsa, bu himoyachilar darvozasida vaziyatning keskinlashishiga olib kelishi mumkin.

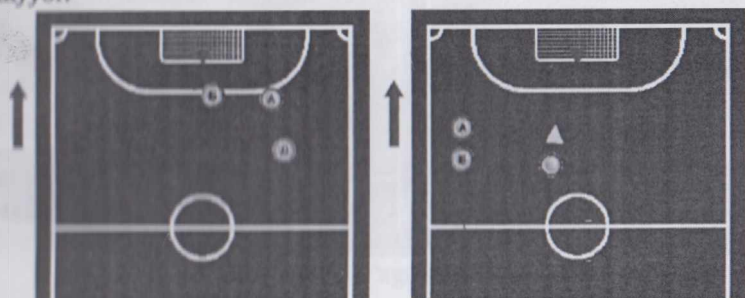
Shuni esda tutish kerakki, ikki himoyachi bir chiziqda (maydon bo'ylab yoki orqaroqda) joylashganda, odatda, hujum qilayotgan raqibning samarali hujumi ham, yaxshi xavfsizlik to'ri ham olinmaydi.

- 178 rasmda A va B himoya o'yinchilari deyarli old tomonda bir xil chiziqda joylashgan. Bu holat himoyachilar darvozasiga osonlik bilan o'ta oladigan hujumkor futbolchi D uchun qulaydir.

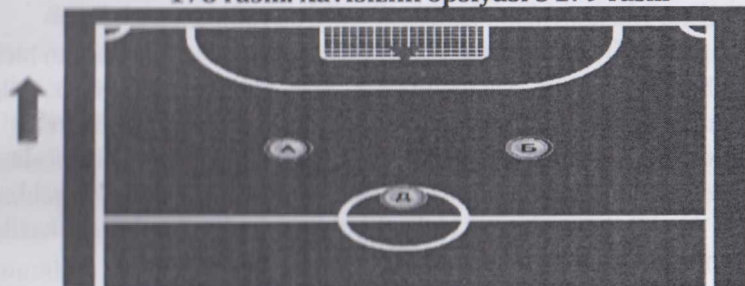
- 179 rasmda A va B himoyachilari orqaroqda bir xil chiziq ustida qanotda joylashgan. Xuddi shu paytni o'zida, himoyalovchi B hujumchi D bilan yakka kurash yetakchi sherigi yaqin keldi.

- 180 rasmda himoyalovchi futbolchi B to'g'ri o'rnini egalladi. U o'z

darvozaga yaqinroq va hujumkor raqib bilan birlikka kirgan sherigi A ortida joylashadi. Agar A o'yinchi D raqibiga bitta kurashda yutqazsa, himoyalovchi B uni o'z vaqtida kutib oladi, golning yo'lini to'sadi, shunga o'xshash holat 146-rasmda ko'rsatilgan. Hujumkor o'yinchi D maydon yon chizig'i bo'ylab to'p bilan oldinga harakat qiladi. Himoyalovchi o'yinchi sherikning orqasida va biroz yon tomonida joylashgan bo'lishi kerak. Bunday holatda raqib faqat qanotda oldinga siljishi uchun haqiqiy imkoniyatga ega. Biroq, sug'urta o'yinchisi u bilan bu yerda uchrashishga tayyor. Agar D o'yinchi hali ham o'z qo'riqchisi A ni mag'lub yetishga qaror qilsa, u holda markazga borishga harakat qilsa, sug'urta qiluvchi b o'yinchisi yana ushbu xavfli aldamchi harakat (manevrani) oldini olishga tayyor.



178 rasm. Xavfsizlik opsiyasi 3 179-rasm



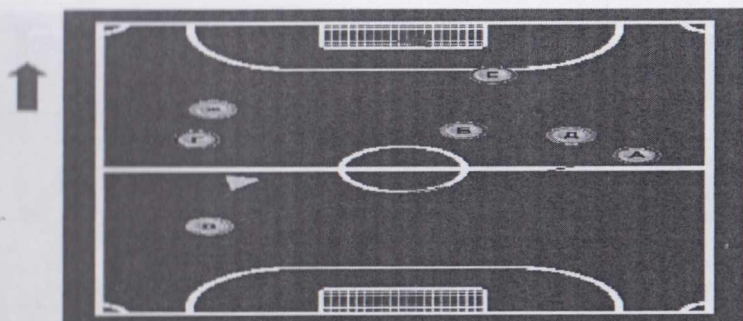
180-rasm

Boshqa vaziyatni ko'rib chiqaylik. 181-rasmda hujumchi D, himoyachi A bilan uchrashib, to'p bilan old tomondan, ya'ni o'yin maydoni bo'ylab harakatlanishga majbur. Himoyachi A raqibga hamroh bo'ladi. Himoyalovchi B o'yinchi hujumchining harakatlarini diqqat bilan kuzatib, sherigidan orqada va uzoqroq pozitsiyani egallaydi. Himoyachilarning vazifasi uni shu yo'nalishda harakat qilishga majbur qilish, to'pni darvozaga yo'l qo'ymaslik yoki to'pni oldinga o'tkazib yuborishdan iborat.

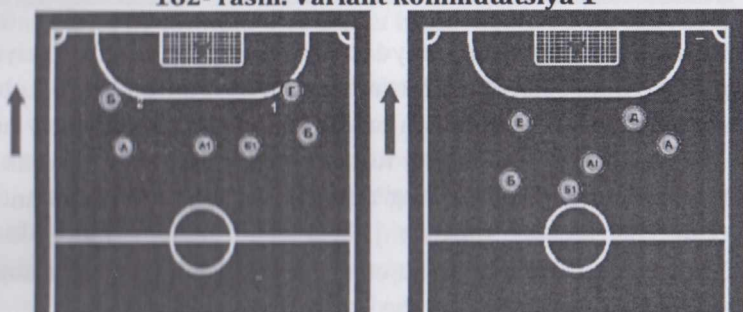
181-rasm. Xavfsizlik opsiyasi 5

Birinchi o'yinchidan ikkinchiga o'tish ko'pincha himoyachilardan biri biron sababga ko'ra o'z palatasini ushlab turolmaganda ishlatiladi. Masalan, himoya qilish, jamoa o'yin maydonida raqiblarni ushlab turadi. Biroq, hujumchilardan biri (to'p bilan yoki to'psiz) hali ham ta'qibdan qochishga muvaffaq bo'ldi. Bunday holda, eng yaqin o'yinchi ushbu hujumchini kechiktirmasdan ushlab turishga o'tadi. Raqibni o'tkazib yuborgan sherigi o'z navbatida ta'qibsiz qolgan raqibga o'tadi.

Birinchi o'yinchidan ikkinchiga o'tish hujumchilar "kesishuv"ni amalga oshirgan hollarda ham amalga oshirilishi mumkin. Bunday lahzalarda hujumchilar bir-biri bilan saviyasiz bo'lganda himoyachilarni almashtadilar (183- rasm).



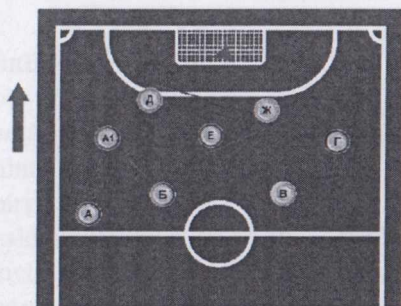
182- rasm. Variant kommutatsiya 1



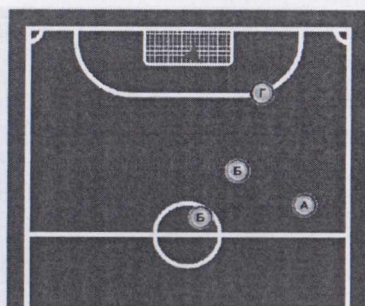
183- rasm. O'zgartirish opsiyasi 2

Raqibdan to'pni guruhli olib qo'yish — himoyachilarning shunday taktik o'zaro harakatlari bo'lib, ulardan izchil, harakatchan va albatta, yaxshi olib qo'yish texnikasini talab qiladi.

Minifutbolda guruhliy olib qo'yish o'zaro faoliyat harakatlarga hujum qilishda, to'pni o'yinga kiritishda yoki darvozabon tomonidan yoki yon chiziqdan eng samarali qo'llaniladi. Guruhliy olib qo'yish, shuningdek, zona prinsipiga asoslangan mudofaa harakatlari uchun ishlatilishi mumkin. Masalan, hujum qilayotgan o'yinchilar "kesishuv" kombinatsiyasidan foydalanganda, sheriklarning yaqinlashuvi paytida, raqibga to'psiz ta'qib qilayotgan himoyachi to'satdan to'pga egalik qiluvchi hujumchiga faol ravishda o'tadi (184-rasm). O'z navbatida, ushbu hujumchiga ta'qib qilayotgan yana bir himoyachi ham qat'iyat bilan yakka kurashga kirishadi. Jamoa himoyaning zona himoyasidan foydalansa, u holda to'p bilan hujum qiluvchi zonada joylashgan himoyachi eng yaqin sherigiga (yoki ikki sherigiga) to'pni muvofiqlashtirilgan holda raqibdan olib qo'yishga yordam bera boshlaydi. Bu holat 185-rasmda ko'rsatilgan.



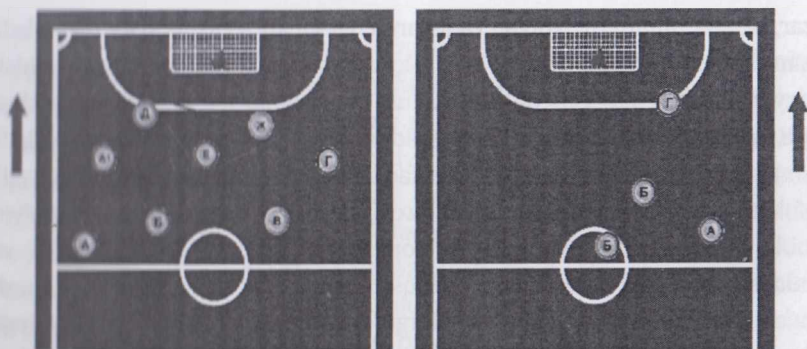
184-rasm



185-rasm

Mini-futbolda o'yinchi maydondan chetlashtirilgan vaziyatda himoyachilarning ozchilikda himoyalaniish harakatlari mini-futbolda futbolchi maydondan chetlatilgan taqdirda foydalaniladi. Bunday holda, uchta himoyachi to'rtta hujumkor futbolchiga qarshi o'ynashi kerak. Shu bilan birga, himoyachilarning eng oqilona joylashuvi "harakatlanuvchi uchburchak" deb ataladi (186-rasm).

Bu formatsiyada to'p bilan hujumchiga eng yaqin bo'lgan himoyachi darvozaga zarba berish yoki zarba berish holatga tushish imkoniyatini bermay, unga hujum qilishga harakat qiladi. Unga bosim o'tkazib, himoyachi hujumchini to'pni sheriklaridan biriga berishga majbur qiladi. Ayni paytda himoyadagi jamoaning boshqa futbolchilari uzatmani qabul qilishni qiyinlashtiradigan va shu bilan birga uzatmani ta'qib qilgan hujumchiga o'tish imkoniyatini chiqaradigan tarzda o'zlarini boshqa raqiblar o'rtasida joylashtirishga harakat qilishadi. Ixcham joylashgan va raqiblarning hujumi paytida "harakatlanuvchi uchburchak" hosil bo'lishini kuzatib, jarima maydonchasi chegarasidan tashqarida jarima tomonidan itarilgan himoyachilar o'z darvozalarini faol himoya qilmoqdalar. Har bir himoyachining yaxshi harakatchanligi, butun uchlik harakatlarining izchilligi va tegishli psixologik munosabat — bularning barchasi birgalikda ko'pincha hujumchilar uchun yengib bo'lmas to'siq bo'lib qoladi.



186- rasm. Ozchilikda o'ynashda himoyachilarning harakatlari

3.3.4. Himoyada jamoaviy harakatlar

Agar jamoa umuman himoyada ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'lsa, yaxshi tashkil etilgan jamoaviy harakatlar ma'lum bir o'yinda ijobiy natijaga erishishga imkon beradi. Minifutbolda himoyadagi jamoaviy taktik harakatlar o'yinning ma'lum taktik tizimlari yordamida quriladi: personal, zonali va kombinatsiyalangan. Ularning har biri himoyachilarning hujumchilarga qarshi turadigan o'yin maydonining kattaligi, shuningdek, himoya jamoasi o'yinchilarining harakatlarining faollik darajasi bilan farq qiluvchi uchta himoya harakatlarini o'z ichiga oladi. Bunday shakllar konsentrlangan himoya, tarqoq himoya va pressing.

Konsentrlangan himoya himoyachilarning o'z darvozalari yaqinida faol harakatlarini o'z ichiga oladi. Asosan, bunday harakatlar o'yin maydonining 1/4 yoki biroz ko'proq qismida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, himoyachi jamoa o'zining asosiy harakatlarini raqibning hujumchi hujumchisining ta'qibga va to'pning ushbu o'yinchiga etib bormasligini ta'minlashga, shuningdek raqib jamoasining kombinatsiyalariga qarshi turishga yo'naltiradi.

Tarqoq mudofaa hujum qilayotgan raqibga o'z maqsadlariga uzoq yondashuvlar bo'yicha faol qarshi kurashlarning boshlanishini nazarda tutadi, ya'ni, himoya qiluvchi jamoa raqib bilan allaqachon o'yin maydonchasining 3-4 yoki 1/2 qismida kurashga kirishadi: uni shoshilinch harakat qilishga majbur qilish, rejalashtirilgan kombinatsiyalarni amalga oshirishga imkon bermaslik va o'yin maydonchasini ushlab turishga harakat qilish. undan balli. Shu bilan birga, albatta, eng faol qarshilik har doim to'pga egalik qiladigan futbolchiga.

Pressing (bosim), ularning pozitsiyalari va to'pga egalik qilishidan qat'i

nazar, barcha hujum qilayotgan raqiblarga qarshi kurashishni o'z ichiga oladi. Bosimning mohiyati shundaki, to'p raqib jamoaga o'tgan paytdan boshlab himoyachilarning har biri darhol ma'lum bir raqibni qattiq ushlab turishga o'tadi, bu uning to'pni olishiga yoki sheriklaridan biriga o'tishiga to'sqinlik qiladi. Bosim yordamida jamoa o'z o'yinini faollashtiradi, tezligini keskin oshiradi, raqiblarni xato qilishga majbur qiladi. Asosiysi, bosim yordamida jamoada o'yin hisobini kamaytirish yoki hatto qoplash imkoniyati mavjud. Himoya harakatlarining ushbu faol shakli, ayniqsa, jismoniy va texnik jihatdan yetarli darajada tayyor bo'lmagan jamoalarga, shuningdek, to'liq zaxiraga ega bo'lmagan jamoalarga qarshi samarali hisoblanadi. Tabiiyki, bunday faol himoya shakli kamchiliklardan xoli bo'lmaydi. Avvalo, bosim ishlatadigan futbolchilar katta jismoniy va psixologik stresslarga duch kelishadi. Bundan tashqari, bosim qo'llayotgan jamoaning alohida futbolchilari o'rtasida kelishilmagan harakatlar ko'pincha himoyadagi muvaffaqiyatsizlikka va himoyachilar darvozasida xavfli vaziyat yaratilishiga olib keladi.

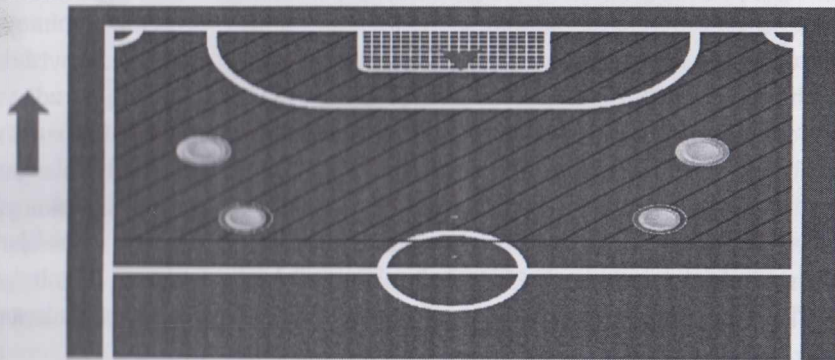
Endi biz raqiblarga qarshi qo'llaniladigan qarshi kurash tamoyillari bilan farq qiladigan ushbu mudofaa tizimlarining har birini tahlil qilamiz.

3.3.5. Personal (shaxsiy) himoya

Raqib jamoaning ayrim o'yinchilarining himoya jamoasining har bir o'yinchisi tomonidan ta'qib qilishni nazarda tutadi. Himoyaviy harakatlarni bunday tashkil etish bilan hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarining to'pni qabul qilish, to'pni uzatish yoki darvozaga zarba berish uchun ochilib ketishi juda qiyin. Zero, ularning har biri himoyachi jamoa futbolchilari qaramog'ida. Mini futbolda hujumkor o'yinchilarni tahlil qilishda, qoida tariqasida, ikkita varianti ishlatiladi. Birinchisi, murabbiy qaysi raqibga u yoki bu futbolchini tayinlashni oldindan hal qiladi. Qoida tariqasida, eng harakatchan futbolchilar eng tezkor raqiblarga biriktirilgan. Ikkinchi varianti himoyachilar o'yin davomida o'zlariga eng yaqin raqib jamoa o'yinchilarini saralab olishadi. Tabiiyki, oxirgi variant barcha jamoa o'yinchilarining teng tayyorgarligi bilan ishlatilishi mumkin, taxminan raqiblarga qarshi shaxsan o'ynash qobiliyati.

Himoya harakatlarining shaxsiy tizimi himoya qiluvchi o'yinchilarni bir raqibdan boshqasiga o'tkazishni o'z ichiga olishi va bunday o'zaro ta'sirni ta'minlamasligi mumkin. Birinchi holda, barcha himoya o'yinchilarining yuqori harakatchan va jamoaviy harakat qilishni kutilmoqda, ular o'yinda yuzaga keladigan vaziyatlarni kutishadi. Mini futboldagi shaxsiy tizimdan himoyachi

jamo'a o'yin maydonchasining turli joylarida: o'z hududining 3/4 va 1/2 qismida yoki butun o'yin maydonida foydalanishi mumkin. Bu borada u yoki bu variantni tanlash o'z jamoasi va raqib jamoa o'yinchilarining tayyorgarlik darajasi, o'yinda rivojlanayotgan vaziyat (yoki jamoa mag'lubiyatga uchraydi va to'pni egallash zarurati tug'iladi yoki o'yinchilardan biri raqiblardan chetlashtiriladi, yoki raqib jamoaga tanish bo'lgan taktikani buzish va ularning o'yinini kuchaytirish kerak va hokazo.). Umuman olganda, shaxsiy himoya tizimidan foydalanish jamoaga hujum qilayotgan raqibga doimiy bosim o'tkazish imkoniyatini beradi. Shu bilan birga, to'pga egalik qiluvchi raqib tomonidan himoyachilarning nisbatan oson individual urishi xavfini hisobga olish kerak.



187-rasm

Biz, shuningdek, ayniqsa, tarqoq himoya va bosim bilan, himoya futbolchilar o'rtasida o'zaro yordam qiyinchiligi tug'dirishini tiborsiz qoldirish kerak yemas. Shu bilan birga, himoya jamoasi to'pni egallab olgandan so'ng, tezkor yutuqni tashkil qilishda ma'lum qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Shaxsiy himoya turlarini ko'rib chiqing.

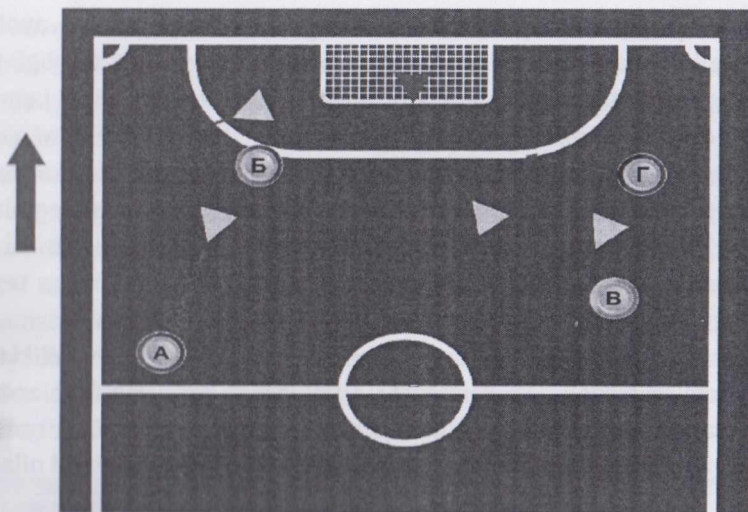
Konsentrlangan shaxsiy himoya yordamida oldinga markazdahujum qiluvchi raqiblarga qarshi ishlatiladi, himoyachilarni individual urishni mashq qilish, raqib jamoaning jarima maydoni yaqinida yaxshi kombinatsiyalash, lekin deyarli kamdan-kam hollarda uzoq pozitsiyalardan hujum qilish. Ushbu himoya shakli raqiblarning yuqorida aytib o'tilgan hujum harakatlarini ta'minlash uchun mo'ljallangan. Bunday himoya harakatlari quyidagicha amalga oshiriladi. To'pni yo'qotib, himoyachi jamoaning o'yinchilari zudlik bilan maydonning yarmiga qaytadilar va o'yin maydonining taxminan 1/4 qismida joylashgan

(187- rasm), bu yerda hujumchilarni kutib olish. Shu bilan birga, har bir himoyachi oldindan rejalashtirilgan raqibga ta'qib qilishni boshlaydi.

188-rasmda himoyalovchi jamoa jamlangan shaxsiy himoyani qo'llaydi.

Futbolchi A markaz va doimiy ravishda jarima maydonida harakat qilayotgan hujumkor jamoaga faol qarshilik ko'rsatib, sheriklaridan to'p uzatmasini olishga harakat qilmoqda. Himoyachi jamoaning boshqa futbolchilari o'zlarini darvozaga yaqin deb biladigan aniq raqiblarga ta'qib qilishadi. Shu bilan birga, ular raqiblarning eng xavfli hujumchisiga ta'qib qilayotgan sherigi A ni ta'qibga tayyor bo'lishlari kerak. Hujumchilar yesa individual harakatlar yoki kombinatsion o'yin orqali himoyachilarni urib yuborishga intilishadi va yaqin yoki o'rta masofadan gol urishadi. Birõq, konsentrlangan himoya sharoitida buni qilish oson emas, chunki himoya harakatlarining ushbu shakli himoya jamoasi o'yinchilariga individual ravishda kuchli raqiblar bilan o'yinda o'zaro yordam ko'rsatishga imkon beradi va himoyachilarning o'z darvozalari yaqinidagi cheklangan maydonda to'p surishi raqiblarga xavfli zonadan darvozalarga zarba berib, kombinatsiyalangan hujumlarni tashkil qilishni qiyinlashtiradi. Shu bilan birga, ushbu himoya shaklining kamchiliklari ham hisobga olinishi kerak. Ularning eng muhimlari o'yin maydonining chuqurligida joylashgan hujumchining nisbatan erkinligiga bog'liq bo'lishi kerak. Ushbu pozitsiyada u uzoq masofadan raqiblar darvozasini o'qqa tutish uchun haqiqiy imkoniyatga ega bo'ladi.

Tarqoq shaxsiy himoya tarkibida uzoq va o'rta masofalardan zarbalar yetkazib bergan futbolchilari bo'lgan jamoalarga qarshi qo'llaniladi. Raqiblar tomonidan bunday zarbalar ehtimolini istisno qilish, shuningdek raqiblarning kombinatsion hujumlari rivojlanishiga qarshi turish uchun himoyachilar hujumchilarga, qoida tariqasida, o'yin maydonining 3/4 yoki 1/2 qismida faol qarshilik ko'rsatadilar. Maydonning ikkinchi yarmida hujum buzilgandan yoki o'rta chiziq maydonida to'p yo'qotilgandan so'ng, jamoa himoyaga aylanadi. Uning o'yinchilari hujumkor jamoaning o'ziga xos yoki yeng yaqin futbolchilarini tezda saralashga harakat qilishadi (188-rasm).



188-rasm

Shaxsiy bosim (personal pressing) to'pni yo'qotgandan so'ng darhol raqiblardan olib qo'yish, ularning hujumining jadal rivojlanishini to'xtatish zarur bo'lganda qo'llaniladi. Ushbu himoya shakli o'yin maydonida ham, uning hududining 1/2 yoki 3/4 qismida ham qo'llanilishi mumkin. To'pni yo'qotib, barcha o'yinchilar darhol raqiblarga ta'qib qila boshlaydilar, ularning hujum harakatlarini faol qarshilik bilan ta'minlaydilar. Shu bilan birga, himoyachilar, qoida tariqasida, eng yaqin raqiblarini ushlab turishga moyil bo'lib, ularga yaqin o'ynashga harakat qilishadi, bu esa ularga erkin bo'sh joyga ochilishini qiyinlashtiradi. Albatta, to'pga egalik qilayotgan hujumchining guvohligiga alohida e'tibor beriladi. Bunday raqibga ta'qib qilib, himoyachi o'z maqsadiga yo'nalishni qoplash uchun doimiy ravishda bunday pozitsiyani egallashga intilishi va shu bilan birga uning maydondan 1-1,5 metrdan uzoq bo'lmasligi kerak. Bunday holatda raqibning darvoza sari borishini to'xtatishi yoki uni eng yaqin sherik tomon yo'naltirishi mumkin. Ikkinchi holda, to'pni guruh tanlash uchun sharoit yaratiladi. Agar o'yinchi hujum qilayotgan raqibni to'xtata olsa, u to'pni egallab olishga harakat qilib, unga tajovuzkor hujum qilishi kerak.

Shu bilan birga, to'psiz raqiblarga ta'qib qiladiganlar va to'p bilan yiqilishga yaqin bo'lganlar ham ikkinchisiga, kerak bo'lsa ta'qibdan ozod

qilingan raqibga faol bog'lanishlari kerak. Shaxsiy bosim, ayniqsa, psixologik beqarorlik, o'yinchilarning yetarlicha harakatchanligi yoki ularning texnik tayyorgarligining pastligi bilan ajralib turadigan jamoaga qarshi o'yinda samarali bo'ladi. Himoyaning ushbu shakli ko'pincha raqiblar to'pni yon chiziq orqasidan kiritganda yoki darvozabon to'pni o'yinga kiritganda qo'llaniladi. Shunday qilib, shaxsiy bosim raqiblarga hujum qilish uchun o'zlarini yo'naltirishni qiyinlashtiradi, ularga o'yinning boshqa xususiyatini yuklaydi, raqiblarning darvozaga tezkor o'tishni tashkil qilish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi.

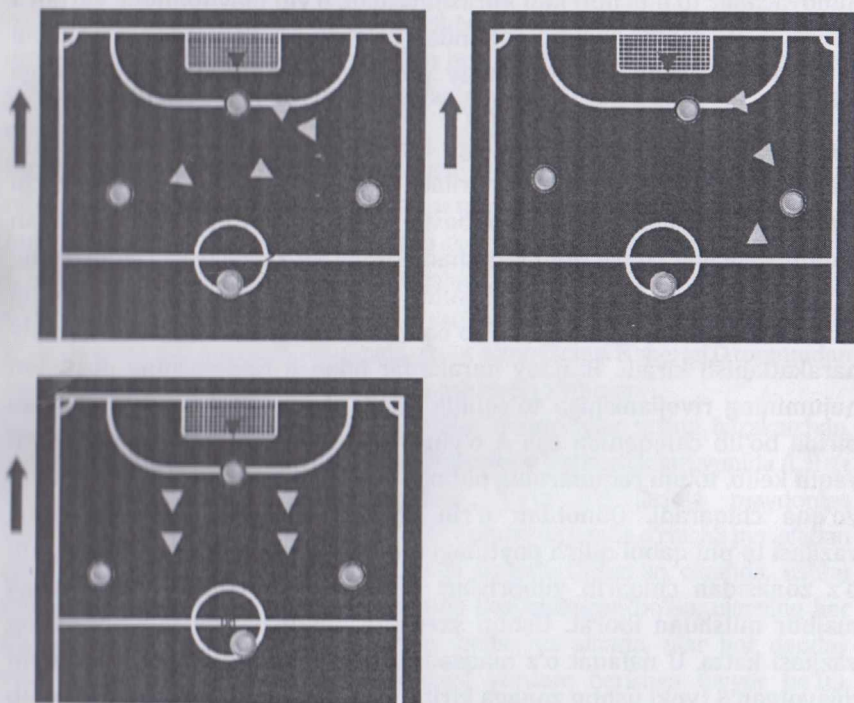
Himoya harakatlarining ushbu shaklining kamchiliklariga himoyachilar tomonidan raqiblarni qo'riqlashda yo'l qo'yilgan xatolar xavfi, ular o'rtasida o'zaro yordam ko'rsatishdagi qiyinchiliklar kiradi, bu, albatta, raqiblarni himoyachilar darvozaga tez o'tish bilan tahdid qiladi.

Himoyani zonaviy tizimi

Uning mohiyati shundaki, maydonning yarmi maydoni shartli ravishda zonalarga bo'linadi, ularning har biri aniq o'yinchilar tomonidan boshqariladi. Bunday zonada bo'lgan futbolchi ushbu hududda o'zini topadigan har qanday raqibga qarshi turishi kerak. Asosiy e'tibor muayyan futbolchiga emas, to'pga qaratilgan. Shu bilan birga, himoyachilar to'p va sheriklarining harakatlariga qarab o'z zonalarida o'z pozitsiyalarini doimiy ravishda o'zgartirishlari kerak. Shunday qilib, zonani himoya qilish tizimi bilan har bir himoya qiluvchi o'yinchi ushbu jamoaning o'yinchilarining harakat tizimida ma'lum funksiyalarni bajaradi va ushbu tizimning ma'lum bir zonasi uchun maxsus javobgardir. Ushbu himoya tizimidan o'yin maydonining 1/4, 1/2 yoki 3/4 qismida foydalanish mumkin. Uning ijobiy tomonlari sheriklar o'rtasida o'zaro yordam uchun yaxshi imkoniyatlar va to'pni tanlashda muvofiqlashtirilgan harakatlar, raqiblarning turli masofalardan darvozaga zarbalariga qarshi turish qobiliyati va to'pni tanlashda raqiblar darvozasiga tezkor yutuqni tashkil qilish uchun yaxshi shart-sharoitlardir. Zonani himoya qilish tizimidan foydalanib, jamoa o'yinchini joylashtirishning turli sxemalarini qo'llashi mumkin. Muayyan sxemani tanlash, qoida tariqasida, himoya harakatlari amalga oshiriladigan o'yin maydonining maydoni va hozirgi paytda himoyachilar oldida turgan vazifalar bilan belgilanadi.

Konsentrlangan zona himoyasi mudofaasi raqiblarning yaqin va o'rta masofalardan darvozaga hujum zarbalariga qarshi turishga, o'z markazini himoya qilishga, maqsadga yaqin joyda harakat qilishga, hujumchilarga o'yinni birlashtirishni qiyinlashtirishga qaratilgan.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun himoyachilar darhol birovning yoki maydonning o'z yarmida yoki o'rta chiziq yaqinida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng, ma'lum bir zonalarda raqiblarga qarshi faol harakat qilib, maydonning yarmining oldindan belgilangan maydoniga to'planishlari kerak. Himoyaning ushbu shaklidan foydalanib, himoyachilar, qoida tariqasida, o'yin maydonining 1/4 yoki biroz kattaroq maydonida joylashgan. Shu bilan birga, bunday joylashtirish sxemalari quyidagicha ishlatiladi 2+2, 1+2+1 yoki 1+3.

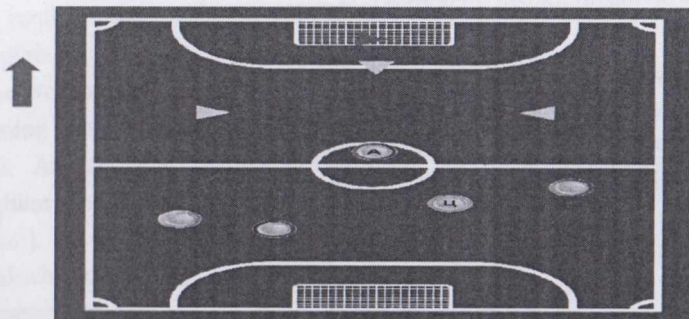


189-rasm. Konsentrlangan mudofaa zonasi

Konsentrlangan himoya variantlaridan birini ko'rib chiqamiz. O'yinchilar maydonning yarmida 2 + 2 sxemasi bo'yicha joylashadilar, bu

raqiblarning pozitsion hujumiga qarshilik ko'rsatmoqda. Biroq to'p qanotga uzatilishi bilanoq himoyachilar hujum qilayotgan o'yinchining sheriklariga to'p uzatishi uchun barcha imkoniyatlarni to'sib, bu sohada son jihatdan ustunlik (2x1) yaratishga intilishadi. 189-rasmda himoyachilarning boshlang'ich holati (A), hujumchilarning to'pni yonga uzatishdagi harakatlari (B) va yakuniy, pressing sheriklariga yordam berish, 2+2 tartibini sxemaga aylantirish 1+1+1 keltirilgan. Bunday vaziyatda biron bir konstruktiv harakat qilish qiyin. Ammo, agar u himoyachilarning bosimidan uzoqlashishga muvaffaq bo'lsa, unda ikkinchisi kechiktirmasdan qayta to'planishi kerak.

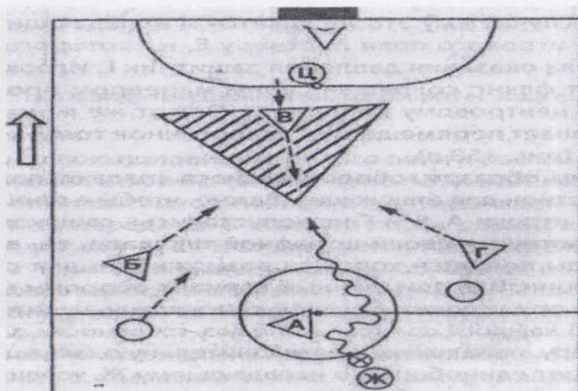
Bu yerda konsentrlangan zonani himoya qilishning yana bir varianti. Maydonning bironing yarmida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng, himoyachilar to'p uchun faol kurashmasdan, o'yin maydonining yarmiga o'tishadi va "romb" shaklida oldindan belgilangan zonalarda joylashgan (189-rasm). Ushbu harakat qulay pozitsiyani egallash uchun amalga oshiriladi, raqiblarni o'zaro faoliyat uzatmalarga o'tishga majbur qiladi. Bu vaziyatda himoyachilarning tartibi ko'rinadi 1+2+1, ma'lum daqiqalarda 3+1 tartibiga o'zgartiriladi. Shu bilan birga, har bir himoyachi o'z zonasida bo'lgan raqibga faol bosim o'tkazadi. Tabiiyki, ular to'p bilan hujumchiga eng ko'p e'tibor berishadi. Uning funksiyalariga raqiblarning so'nggi o'yinchisi hujumga ulanganda zararsizlantirish va raqiblarning uzatilishi davom etadigan yo'nalishda maydon bo'ylab doimiy harakatlanish kiradi. Bunday harakatlar bilan u raqiblarning pozitsion hujumining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. To'p qanot hujumchilardan birida bo'lib chiqqanida esa A o'yinchi tegishli qanot sherigiga deyarli yaqin kelib, to'pni raqiblarning oldinga S xavfli uzatish uchun bo'sh joyni yo'qqa chiqaradi. Qanotdan o'rin olgan himoyachi futbolchilarning vazifasi to'pni qabul qilish paytidagi hujumchiga faol bosim o'tkazib, uni o'z zonasidan chiqarib yuborishga va to'pni sheriklariga qaytarishga majbur qilishdan iborat. Ushbu sxemada himoyalovchi himoyachining vazifasi katta. U nafaqat o'z maqsadi oldida zonani boshqarishi, hujum qilayotgan S (yoki ushbu zonaga kirib kelgan boshqa raqib) haqida ta'qib qilishi, balki har bir himoyachi sheriklarini himoyalovchi qilishi kerak. 190-rasmda (A), to'pni yo'qotgan jamoa o'yin maydonining yarmidagi sxema bo'yicha tartibni oladi 1+2+1.



190-rasm. "Olmos" shaklida konsentrlangan zona mudofaasi

Ushbu sxemada himoyachi jamoaning har bir o'yinchisi o'z vazifasiga yega. A o'yinchi hujumchining harakatlarini boshqaradi J uni bosim bilan to'pdan ozod qilishga va o'yin maydoni bo'ylab sherigi D ga pas berishga majbur qiladi, ammo ikkinchisi himoyachi tomonidan boshqariladi B. A o'yinchi darhol old tomondan bu qanotga o'tib, sherigiga yaqinlashadi B shuning uchun u bunday qilmaydi. Bu vaziyatda D himoyachi raqib tomon "o'tkazib yuboradi" S himoyaga yordam berish uchun B, agar D hujumchi unga pas yuborishni uddalasa, (190-rasm). Biroq, bu holda, u muvaffaqiyatga erisha olmaydi va D hujumchisi to'pni o'yin maydoni bo'ylab sherigi E ga yuboradi, unga himoyachi G bosim o'tkazish uchun darhol yaqinlashadi. A o'yinchi darhol ushbu qanotga o'tib, aldamchi harakat bilan Markaziy raqibga o'tishni amalga oshirish uchun joyni qisqartiradi. Xuddi shu daqiqada qanot himoyachisi B sherigi D tomonidan bajarilganiga o'xshash harakatni amalga oshiradi (190-rasm).

Shu tarzda harakat qilib, himoyachilar hujumchilar uchun harakatchan, o'tib bo'lmaydigan himoya yaratadilar. Himoyaviy harakatlar jarayonida A, B va G o'yinchilari juda orqaga "tushishi", ya'ni o'z jarima maydoniga yaqinlashmasligi muhim, chunki bu holda hujumkor jamoa o'rtacha masofadan gol urish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'ladi. Umuman olganda, ushbu mudofaa varianti faqat himoyachilar juda bag'ishlangan bo'lsa, ularning har birining harakatlari muvofiqlashtirilgan bo'lsa va albatta, ular har qanday vaqtda qiyin vaziyatda bo'lgan sherigiga yordam berishga tayyor bo'lsa, samarali bo'lishi mumkin. Masalan, A o'yinchi hujumchiga bitta raqibni yo'qotadi J, kim fintlardan muvaffaqiyatli foydalanadi. U A o'yinchisining orqasida bo'sh joy oladi va jarima maydoniga yuguradi va harakat bilan himoyachilar uchun xavfli vaziyat yaratadi (191- rasm).



191-rasm

Xavfning oldini olish maqsadida V himoyachi raqibni to'p bilan kutib olish uchun oldinga siljiydi. Ayni paytda B va G himoyachisi markazga "pastga tushing", himoyachi bilan birgalikda raqibning harakatni zararsizlantirishga imkon beradigan himoya "uchburchak" ga aylanadi. Ushbu himoya nafaqat raqiblarning hujum harakatlari maydonini minimallashtirishga, balki raqib jamoasining darvozaga tezkor o'tishni tashkil qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi. A, B va G o'yinchilari bunday harakatlarga doimo tayyor bo'lishlari kerak.

Tarqoq zona himoyasi hujumni tugatgandan yoki maydonning boshqa yarmida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng, himoyachilar hujum qilayotgan raqiblar oldinga siljib, bir vaqtning o'zida ularning harakatlariga qarshi turganda, tezkor yutuqni tashkil qilishni qiyinlashtirganda qo'llaniladi. Bu holatda himoyachilarning asosiy vazifalaridan biri raqiblarning sheriklarga o'tkir uzatishni amalga oshirishiga yo'l qo'ymaslik, tezkor yutuqlarga olib kelish, raqiblarning o'z maqsadlaridan uzoqlashish vaqtini ko'paytirishdir, shunda himoyachi jamoaning barcha futbolchilari maydonning yarmiga qaytishga muvaffaq bo'lishdi va jamoasining himoyaviy harakatlarida faol ishtirok yetishga muvaffaq bo'ldi.

192- rasm, a o'yinchi to'pni egallab, oldinga yugurayotgan D raqibini mag'lub eta olmadi. Raqiblarning tezda darvozaga kirib ketishining oldini olish uchun B va V o'yinchilari oldinga siljigan raqiblardan keyin kechiktirmasdan orqaga chekinishadi. G futbolchisi to'g'ridan-to'g'ri o'z jarima maydonchasi oldida harakat qiladi.

Zonali bosim -bu himoya qiluvchi jamoaning o'yinchilari maydonning

yarmida, raqib jamoada aniq zonalarda faol himoyani tashkil qilganda, zonani himoya qilish tizimining bir turi.

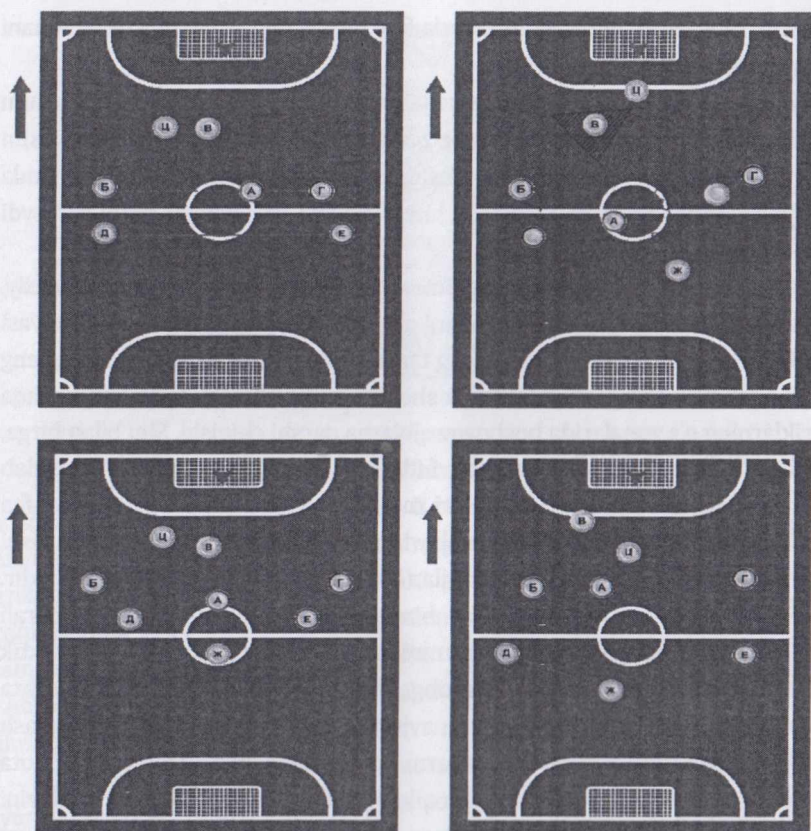
Himoyachilardan biri, qoida tariqasida, to'pni egallagan raqibga hujum qiladi, uning boshqa uchta sherigi o'z zonalarida boshqa raqiblarga bosim o'tkazadi. Amalda, bu himoya shakli 2-2-1 tartibiga o'xshaydi, unda himoyachilar darvozaboni ko'pincha hiomyalovchi (straxovka) rolini o'ynaydi (193-rasm).

Aralash himoya tizimi jamoa tomonidan bir vaqtning o'zida ham shaxsiy, ham zonaviy tizimlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Aralash tizim himoyasi tizimini amalga oshirishning eng keng tarqalgan usuli bu raqib jamoaning eng kuchli o'yinchilarining bir yoki ikkita sheriklarining shaxsiy ta'qibi va boshqa sheriklarning o'z zonalarida boshqa raqiblarga qarshi chiqishi. Shu bilan birga, vaziyatga qarab, himoyachi jamoa futbolchilari raqiblarni shaxsiy ushlab turishdan zonada o'ynashga o'tishlari mumkin va aksincha. Ushbu mudofaa tizimining asosiy afzalligi raqib rahbarlarning hujumining asosiy yo'nalishi bo'yicha raqamli ustunlikni yaratish bilan birlashishi va qattiq vasiylik qilishidir.

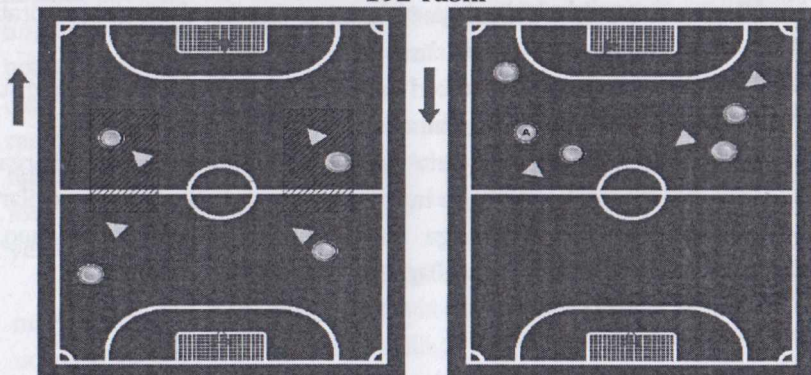
Shu munosabat bilan, ushbu himoya shakli, albatta, eng samarali hisoblanadi. Aralash tizim himoya tizimini yengish uchun yuqori texnik va taktik mahorat, jamoaning salohiyatini ro'yobga chiqarishga qodir bo'lgan bir nechta yuqori darajadagi o'yinchilarning mavjudligi talab etiladi. Keling, aralash himoya uchun bir nechta variantlarni ko'rib chiqamiz. 162 rasm ikkita himoyachi ikkita raqibga qattiq ta'qib qiladi va sheriklarning ikkitasi har birini o'z zonasida o'ynaydi, birinchisi uchun xavfsizlik tarmog'ini ta'minlaydi va hujum qilayotgan jamoaning boshqa o'yinchilarining harakatlarini nazorat qiladi.

• 194-rasmda himoyachilardan biri to'p bilan hujumkorlikni shaxsan o'zi, to'pdan uzoqdagi o'yinchilar esa tegishli zonalarni qo'riqlaydi.

• 195-rasmda himoyachilar, o'rta zonada o'ynaganda, hujumchilarga harakat erkinligini berib, ularga o'yin maydonini berishdi. Biroq, hujumchilar himoyachilarning jarima maydoniga yaqinlashishga urinishlari bilanoq, ikkinchisi zona himoyasidan hujumchilarni qattiq saqlashga o'tdi.



192-rasm



193-rasm

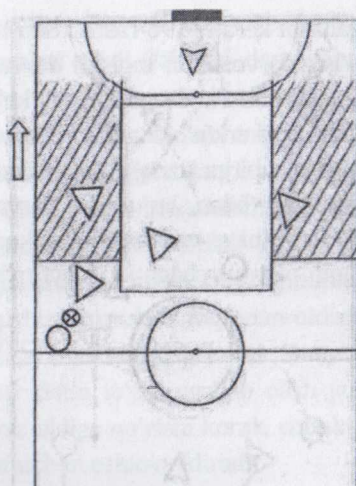
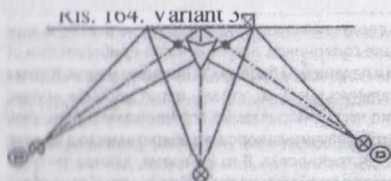
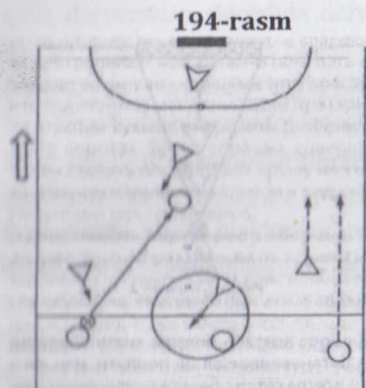


Рис. 163. Вариант 2



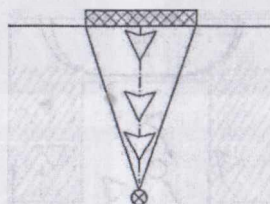
195-rasm

3.4. Darvozaboning o'yin taktikasi

Himoya harakatlari paytida darvozabon o'yinining taktikasi darvoza xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan eng munosib harakatlar sifatida tushuniladi.

Darvozadan joy tanlash. Uchrashuv davomida darvozabon deyarli doimiy harakatda. Kerak bo'lganda, u raqiblarning hujumi kuzatiladigan tomonga siljiydi, chunki aynan shu yerdan ularning darvozaga so'nggi zarbasi amal qilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda darvozabonning vazifasi darvozaga zarba berishga harakat qilayotgan raqibga nisbatan eng munosib pozitsiyani tanlashdir. Bunday pozitsiyaning asosiy mohiyati nimada? Pastki chiziq shundaki, darvozaga zarbani burishga urinib, darvozabon to'p va darvoza ustunlari hosil qilgan burchakning yarmiga bo'linadigan shartli chiziqda joy

egallashi kerak (196-rasm). Shu bilan birga, bunday burchak qanchalik o'tkir bo'lsa, darvozabon tegishli darvozabonga yaqinroq harakat qiladi. Masalan, raqiblar burchaklarga xizmat ko'rsatganda, erkin zarbalarni o'ynaganda va qanotlarda erkin o'ynaganda, darvozabon yaqin darvoza ustuniga yaqin turadi, shu bilan birga uzoq postda himoyalanmagan zarba maydonini boshqaradi. Agar to'p bilan hujumchi darvozabon bilan yakkama-yakka, darvozabon qo'riqchisining vazifasi hujumkor o'yinchini kutib olish uchun darvozadan chiqib, olov burchagini kamaytirishga harakat qilishdir (197-rasm).



(A 196-rasm. Variant 2)

Darvozadan chiqishda darvozabon quyidagi qoidani bilishi kerak: hech qanday holatda u yarim yo'lda to'xtamasligi yoki sekinlashmasligi kerak, chunki hujumchi har doim noaniq harakat qilayotgan darvozabonni aylanib o'tishga va to'pni himoyalanmagan darvozaga yuborishga tayyor. Biroq, agar darvozabon oldinga harakat qilib, hujumkor o'yinchi hali ham uni mag'lub eta olishini ko'rsa, u vaziyatni to'g'rilashga harakat qilishi kerak. Shu darvozada darvozabon darhol to'pga tashlanib, uning tanasi bilan darvozaga yo'lini to'sadi. Ammo shuni yodda tutish kerakki, raqiblarga hujum qilishda joyni yaxshi tanlashni biladigan darvozabon hali ham kamdan-kam hollarda yiqilib tushadi va raqiblar tomonidan darvozaga otishda uchayotgan to'p uchun otadi. Bu vaziyatlarda ratsional pozitsiya tanlab, darvoza qo'riqchisi raqiblar tomonidan darvozaga yo'llangan to'plarni qo'l va oyoqlari bilan ushlashi yoki aks ettirishi qulayroq. Albatta, darvozadan yaxshi joy tanlashni o'rganish uchun tizimli mashg'ulotlar zarur. Shu bilan birga bu taktik harakat darvozabondan diqqatchilik, konsentratsiya va o'z-o'zini nazorat qilishni talab qiladi.

O'yindan chiqib o'ynash ko'pincha mini-futbolda darvozabonlar tomonidan qo'llaniladi, chunki o'yin muhiti ularni darvozani tark etishga va jarima maydonchasi chegaralarida ham, undan tashqarida ham harakat qilishga majbur qiladi. Birinchi holatda darvozabon zarba beradi (ushlaydi) jarima maydoniga o'tadi yoki to'pga egalik qilish uchun hujumchilar bilan bitta kurashga kiradi.

Yana bir holatda, himoyachi sifatida harakat qilib, u jarima maydonchasi tashqarisida sheriklarini himoya qilishga harakat qiladi. Tabiiyki, darvozabon yuzaga kelgan xavfni bartaraf eta olishiga qat'iy ishonch hosil qilsagina darvozadan chiqib ketishingiz mumkin. Biroq, sheriklardan biri to'pga egalik qiladigan raqib bilan yoki neytral to'p uchun hujumchilar bilan kurash qilsa, darvozadan chiqish darvozaga muvofiq emas. Jarima maydonchasi ichida futbolchilar to'p surganda ham darvozadan chiqib ketish xavfli. Bu darvozabonning mo'ljallangan harakatni bajarishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Agar darvozabon muayyan vaziyatda to'p uchun kurashda raqibdan oldinga chiqib olishiga shunchaki ishonch hosil qilmasa, u golda qolishi kerak. Shunday qilib, darvozadan chiqishda darvozabon har doim to'pni egallab olish yoki xavfsiz yo'nalishda zarba berish vazifasini o'z oldiga qo'yishi kerak, chunki u darvozadan chiqqandan keyin ularni raqiblar uchun ochiq qoldiradi.

Hamkorlarning mudofaadagi harakatlariga rahbarlik qilish. Bugungi kunga kelib, mini futbol jamoalarida u yoki bu darajada sheriklarning harakatlarini darvozani himoya qilishga yo'naltirmaydigan darvozabonlar deyarli qolmadi. Bu tasodifiy emas. Raqiblarga hujum qilishda barcha sheriklar ortida bo'lish, darvozabon himoyaning eng zaif nuqtalarini aniq ko'radi, hujumchilarning harakatlarini oldindan bilish imkoniyatiga ega. Mavjud vaziyatni baholab, u sheriklarga aniq va tushunarli ko'rsatmalar beradi, ularning e'tiborini raqiblarning hujumini rivojlantirish yo'nalishiga, himoya chiziqlarini tiklash zarurligiga, sheriklarning xavfsizlik tarmog'iga qaratadi.

Shunday qilib, darvozabon raqiblarning o'yini va o'z jamoasi o'yinchilarining himoyadagi harakatlari ustidan nazoratni amalga oshiradi. Raqiblar standartholatlarni o'ynaganda "devor" qurishda darvozabonning roli ayniqsa katta. Masalan, burchak zarbasi bilan darvozabon yaqin darvoza ustunida pozitsiyani egallab, barcha sheriklarning harakatlarini nazorat qiladi, ular to'pning jarima maydoniga kirib borishini to'sib qo'yishi va ularning harakatlari bilan raqiblarning darvozaga yakuniy zarba berishiga to'sqinlik qilishi kerak. Bunday holda, himoyachilardan biri devorga tushadi, qolganlari esa ushbu taktik vazifani hal qilish uchun pozitsiyalarni egallaydilar (197-rasm).

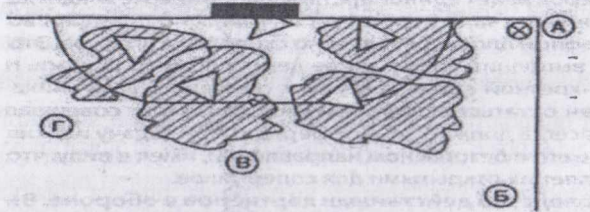
Raqiblar jarima zarbalar va erkin zarbalarni amalga oshirganda "devor" ni o'rnatishni to'g'ri boshqarish alohida ahamiyatga ega. Bunday holatda "devor" bir, ikki yoki uch himoyachidan iborat bo'lishi mumkin. Shu bilan birga ba'zan darvozabonning o'zi ham "devor"ga aylanadi. Jarima zarba yoki erkin zarba darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, "devor" dagi himoyachilar soni shunchalik

ko'p bo'lishi kerak. Agar bunday zarbalar uzoqdan yoki o'tkir burchakdan, masalan, qanotdan amalga oshirilsa, bitta o'yinchi "devor" da turishi mumkin.

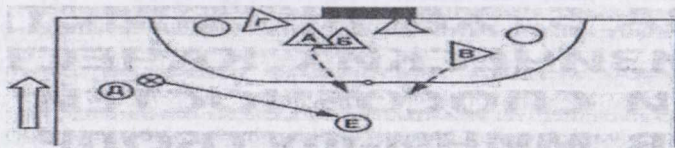
Yerkin zarbalar va erkin zarbalarni chizishda darvozabon tomonidan "devor" o'rnatishning bir nechta variantlarini ko'rib chiqamiz.

- 198 rasmda raqib jarima maydoni chegarasida, to'g'ridan-to'g'ri gol qarshi erkin zarbasidan huquqiga bor. "Devor" ikki himoyachi A va B ularga qo'shilgan darvozabondan qurilgan. Boshqa ikki himoyachi B va D hujumchilarning harakatlarini nazorat qiladi, bu esa tepgan o'yinchi D dan uzatilishi mumkin.

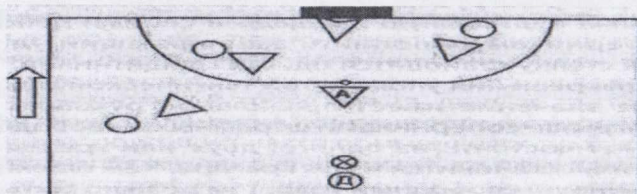
- 199rasmda D o'yinchi 13-14 metrdan erkin zarba berish imkoniyatini qo'lga kiritadi. Himoyachilar bir himoyachining "devorini" qurishadi A qolgan himoyachilar hujum qilayotgan jamoaning erkin o'yinchilariga ta'qib qilishadi. Ammo, agar D o'yinchi bunday pozitsiyadan kuchli nishonga zarba bersa, himoyachilar boshqa himoyachi bilan "devor" ni mustahkamlash orqali o'zlarini himoya qilishga harakat qilishlari shart.



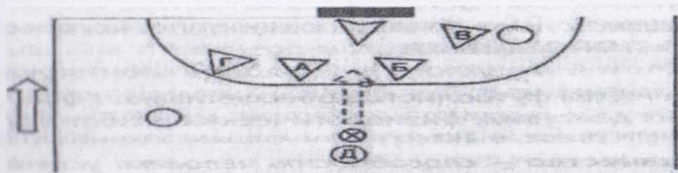
197 rasm. Himoyadagi sheriklarning harakatlarini boshqarish



198 rasm. Darvozabon tomonidan "devor" ni o'rnatish (1-variant)



199-rasm



200-rasm

• 200-rasmda, hujum qanotdan erkin zarbasini berishga tayyorlanmoqda. Himoyachilar A (oldida turgan) va V (biroz orqada turgan — yon tomonga) ikkita himoyachining harakati bilan "devor" quradilar. Darvozabon vaziyatni nazorat qilish uchun qulay bo'lgan uzoq postda pozitsiyani egallaydi. Himoyachilarning ushbu kelishuvi D o'yinchisini taktikani o'zgartirishga majbur qiladi va darvozaga zarba berish o'rniga sherigi Y ga pas beradi. Ular darhol keskin bosim o'tkazdilar.

• 201-rasmda D o'yinchi 9-10 metrdan darvozaga erkin zarba bera oladi. A va B o'yinchilar jarima zarbasini tepiladigan paytda devor vazifasini bajarishadi. V va G himoyachilari erkin raqiblarning harakatlarini nazorat qiladilar. Darvozabon oldida yaxshi xulosa chiqarib, zarbani qaytarishga tayyorgarlik ko'rmoqda. Devorni o'rnatishning bu usuli tepayotgan raqib darvozaga yetarlicha kuchli zarba bermaganida qo'llaniladi.

Bob bo'yicha savollar

1. Mini futbol taktikasi to'g'risida tushuncha bering?
2. Mini futbol himoya taktikasi nima?
3. Mini futbolda taktika nechaga bo'linadi ?
4. Persanol va uni amalga oshirish shakllarini sanab bering?
5. darvozabon o'yin taktikasi xakida ma'lumot bering?

Adabiyot

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев — СПб, 2010. — 49 с.

2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дисс... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. — С. 27.

3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липец-кая газета», 2004. — 496 с.

4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.

5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

6. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. — 96 с.

7. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дисс...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. — М., 2004. — 23 с.

8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.

9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физическая культура и спорт, 1985. — 176 с.

11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. — Киев, 2002. — 294 с.

12. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дисс...канд. пед. наук / Д.В. Выприков. — Малаховка, 2008. — 14 с.

13. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.

14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.

15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.

16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

17. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. — Малаховка, 2007. — С. 18.

18. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка; МГАФК, 2006. — 85 с.

19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. — Омск, 1998. — С. 54.

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.

22. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс.... канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.

24. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.

25. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дисс.... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

26. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.

31. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

IV BOB. MINI-FUTBOLDA JISMONIY SIFATLAR VA QOBILIYATLARNING XUSUSIYATLARI

4.1. Asosiy qoidalar

Futbolchilarning jismoniy sifatlari harakat faoliyatlar, fiziologik, aqliy va biokimyoviy jarayonlarning samarali bajarilishini ta'minlaydi.

Jismoniy sifat — bu odamning dastlab qo'yilgan vazifani (tezroq, balandroq, kuchliroq) hal qilib, harakat faoliyatlarini muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatidir.

Jismoniy sifatlarni hisobga olgan holda — kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik — ularning barchasi o'zaro bog'liqligini unutmash kerak va ular mini-futbolchilarning rivojlanish dinamikasida mavjud bo'lgan sezgir va tanqidiy davrlarni hisobga olgan holda ko'rib chiqilishi kerak.

Harakat faoliyatining sifat xususiyatlari yaxlit harakatni bajarish tezligi, kuchi, davomiyligi va izchilligi bilan tavsiflanadi.

Kuchning miqdoriy namoyon bo'lishini muskul tarangligi miqdori, tezligi — muskul qisqarish tezligi, harakat reaksiyasining latent davrining qiymati, harakat tezligi orqali ifodalash mumkin.

Futbolchilarda jismoniy fazilatlarni namoyon etishda ongli nazorat, mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatni amalga oshirish jarayonida yuzaga keladigan murakkab funksional holatlarni ixtiyoriy ravishda yengib o'tish imkoniyati alohida ahamiyatga ega.

Futbolchilar tanasidagi progressiv morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlari va qobiliyatlarni rivojlantirishning tarkibiy asosini tashkil yetadi. Shunday qilib, mushakning anatomik diametrining oshishi mushak kuchining oshishiga olib keladi.

Mushaklardagi kimyoviy elementlar tarkibidagi o'zgarishlar (fosforli birikmalar, glikogen, oqsil birikmalari) o'yinchilarning tezligi, chidamliligi va boshqa sifatlariga ta'sir qiladi.

Binobarin, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, bir tomondan, shartli reflektor omillar bilan, ikkinchi tomondan — ishchi organlar va to'qimalarga so'zsiz reflektor va gumoral ta'sirlar bilan shartlanadi. Jismoniy sifatlari bevosita futbolchilarning harakat apparatidagi

morfologik va biokimyoviy o'zgarishlarga, shuningdek periferik apparat va ichki organlar ishidagi o'zaro izchillikka bog'liq.

Jismoniy sifatlar va ichki organlarning ishi o'rtasida maqbul munosabatlarni o'rnatishda muhim o'rin motor-visseral va vissero-harakat reflekslariga tegishli. Mashqlar qayta-qayta takrorlash amalga oshirilib takomillashtirish, harakat-visseral refleksi kuchlanish darajasi va atrof-muhit sharoitida o'zgarishiga qarab, alohida mushak guruhlari qisqarishi tezligi bilan aytib harakat funksiyasi uchun hayot qo'llab-quvvatlash uchun normal fon beradi.

4.1. Kuch xarakteristikasi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida kuchni insonning mushaklarning kuchlanishiga to'sqinlik qiladigan mexanik va biomexanik kuchlarni yengish qobiliyati sifatida aniqlash odatiy holdir.

Mushaklarning kuchi mushaklarning kuchlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Futbolchilardagi mushaklarning kuchlanish darajasining ko'rsatkichi tashqi qarshilik kuchlariga qarshilik miqdori hisoblanadi. Mushaklarning kuchi mushaklarning fiziologik diametriga, biokimyoviy reaksiyalarning tabiatiga, asabiy tartibga solish xususiyatlariga, irodaviy harakatlarning namoyon bo'lish darajasiga bog'liq.

Futbolchilarning mushaklarining kuchi morfologik va biomexanik, biokimyoviy, funksional va neyropsixik sabablarga bog'liq.

Morfologik xususiyatlarga mushaklarning tuzilishi kiradi: uning tarkibini tashkil etuvchi mushak tolalari soni; mushak tolasining mikrostrukturaviy xususiyatlari; turli xil biokimyoviy tarkib, shu jumladan energiya moddalarini to'plash bilan tez va sekin qisqaradigan mushaklarning xususiyatlari.

Biomexanik xususiyatlarga mushaklarning boshlanishi va birikish maydoni, ularning anatomik va fiziologik diametri kiradi.

- Mini-futbolda futbolchilar o'z vazni va to'pning og'irligi bilan shug'ullanishadi. Shu munosabat bilan ular o'z kuchlaridan asosan o'z tanalarining inersiyasini yengib, to'pga zarba berish uchun foydalanadilar. Harakatning boshlanishi, tezlanish, to'xtash, harakat yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish — bu o'yinchilarning kuchi namoyon bo'ladigan harakatlardir. Ko'rib turganingizdek, barcha

holatlarda bu dinamikdir. Asosan, o'yin davomida o'yinchilar tezkorlik-kuch sifatlarini — kuch va tezlikning murakkab kombinatsiyasida namoyish etadilar.

Tezlik-kuch sifatlari qisqa vaqt ichida har qanday kuch qarshiligi bilan bog'liq harakatlarni bajarish qobiliyati bilan belgilanadi. Ushbu kuchli qarama-qarshiliklarga quyidagilar kiradi:

- sportchining o'z vaznining og'irligini yengib o'tish (sakrashda to'pni oyog'i va boshi bilan urish; tashlanib podkatdato'p olib qo'yish; darvozabonlarni sakrashi; yugurish paytida to'satdan boshlash va yo'nalishni o'zgartirish va boshqalar.);

- to'pga zarba berish, to'pni otish bilan bog'liq kuchni yengish;

- raqibning kuchli qarshiligi (birlik) natijasida yuzaga kelgan kuchni yengib o'tish.

Maksimal kuch — mushaklarning qisqarishini amalga oshirishda maksimal kuch qobiliyatlari. Yuqori tezlik kuchi -bu qisqa vaqt ichida yuqori kuch ko'rsatkichlarining namoyon bo'lishi. Qisqa qarshilik bilan u start kuch, katta qarshilik bilan — portlovchi kuch deb hisoblanadi. Kuchga chidamlilik-bu uzoq vaqt davomida kuch harakatlarini bajarish qobiliyatidir.

Muskullar harakat apparati sifatida turli soha mutaxassislari — matematiklar, biomexanika, fiziologlar, sport morfologlari, o'qituvchilarning diqqat markazida bo'lgan. Mavjud ma'lumotlarga ko'ra, harakat analizatorining funksiyasi 13-14 yoshga kelib yuqori yetuklikka erishadi. 16 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan kuchning o'sish sur'atlarining pasayishi, ehtimol, balog'at yoshi va tananing energiya imkoniyatlarining o'zgarishi bilan bog'liq. Kuchning takroriy ko'payishi 17 yoshdan keyin qayd etiladi, bu balog'at yoshi tugashi bilan bog'liq. Mushaklarning kuchi minifutbolida vosita mahoratini o'rganishning dastlabki bosqichlarida natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan asosiy jismoniy sifatlardan biridir.

Mini futbol o'ynash ma'lum mushak guruhlarining rivojlanishiga, ularning mutlaq va nisbiy kuchiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida harakat texnikasining takomillashuviga va mushak kuchining yangi rivojlanishiga sinergistlarga yordam beradi. Kuchni rivojlantirish va harakat texnikasini shakllantirishning bu uzluksizligi minifutbolga xosdir.

Mushaklarning kuchi kun davomida farq qilishi mumkin. Bu tushdan keyin eng ko'p va erta tongda minimal, ya'ni mushaklarning kuchi xronobiologiya qonunlariga bo'ysunadi.

Mushaklar kuchini oshirishning kuchli omili endokrin tizimning "qo'shilishi" bo'lib, bu mushaklarning morfologik tuzilishidagi o'zgarishlarga ta'sir qiladi va natijada ularning kuchini oshiradi. Nisbatan kuchni kuchayishiga alohida e'tibor berilishi kerak, chunki u eng notekis o'sishga ega va somatik turni hisobga olgan holda tanlov uchun qo'llanma bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Mini futbol bo'yicha murabbiy uchun mushaklarning kuchayishi tana bog'lamlarining aylanā hajmining oshishiga to'g'ri kelishini unutmazlik kerak. Odatda, mushak kuchining oshishi bog'lam hajmining oshganidan bir yil yoki bir yarim yil o'tgach qayd etiladi. 7-12 yoshli qizlarda mushaklarning kuchini oshirishga yo'naltirish uchun mushaklarning "to'g'ri" kuchini tavsiflovchi regressiya tenglamalari ishlab chiqilgan.

Ontogenezda mushaklarning kuchi bir tekis o'zgarmaydi, shuningdek morfologik parametrlar singari tezlashtirilgan va kechiktirilgan o'sish davrlariga ega. Antagonistik guruhlarining mushak kuchini oshirishning eng tipik tasviri oyoqni bukuvchi va cho'zuvchi mushaklar bilan ifodalanadi. Ushbu mushak guruhiga, ayniqsa, bolalarda harakatsizlik eng kam ta'sir qiladi.

Maktab o'quvchilarida oyoqning bukuvchi muskullari kuchining o'zgarish koeffitsiyenti 18-26%, yelka bukuvchi mushaklari — 34-42%, sonning kalta muskullari — 40-74%, orqaga bukuvchi 90 qiyalik burchagida keyin — 27-38% ni tashkil etadi. Barcha somatik turdagi ko'chalarning "kuch — yosh" egri chiziqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, egri chiziqlar barqaror o'sib boradi.

Yoshga qarab mushak kuchining har xil (KT dan qat'i nazar) foiz o'sishiga qaramay, mutlaq mushak kuchining dinamikasi deyarli o'zgarishsiz qolmoqda.

O'yin sportida, shu jumladan minifutbolda, bu nisbiy kuch emas, balki yakuniy harakatda maksimal kuch ko'rsatish qobiliyati muhimdir. Buning morfologik shartlari yuqori qismining mushaklari va tashqi kuchning nisbatidir.

Muskul kuchini oshirish uchun kuch orttirishning susayishi, ortishi va qayta kamayishi davrlari ajratiladi. Mushak kuchi o'sishining birlamchi

sekinlashishi 7 yildan 12 yilgacha, bir tekis o'sish — 12 yildan 14 yilgacha va takroriy o'sish, so'ngra pasayish — 16-18 yildan keyin sodir bo'ladi. Bu aholi uchun o'rtacha ma'lumotlar.

Yoshga qarab kuchning sezilarli darajada oshishiga qaramay, barcha mushak guruhlarida o'sish tendensiyasi bir xil. Muskullarning kuchiga qarab qurilgan tartibi 4 va 20 yoshlarda o'zgarishsiz qoladi.

Faqat orasidagi nisbat mushaklarning kuchi gavdaning bukish va rostlash, tos bo'g'imlarining bo'kishi va rostlash muskullarida o'zgarishi kuzatiladi. 4-7 yil ichida bukuvchilarning kuchi ustunlik qiladi, 18 yildan keyin — rostlash muskullari.

Balog'atga yetish oxirida qiz bolalarda eng kuchli muskullar bukuvchi mushaklari, o'g'il bolalarda yesa tos suyagi bilan son suyagini o'zaro bog'lamlari hisoblanadi. Mushak kuchining kyeng o'zgaradi 2% dan 20% gacha. Shuning uchun har bir yosh davri faqat shu yoshga xos bo'lgan mushak kuchining o'ziga xos topografiyasiga ega. Mushak faoliyatining turli shakllari uchun sport pedagogikasida bir nechta atamalar aniqlangan: maksimal (mushak yoki mushaklar guruhi ko'rsatishi mumkin bo'lgan eng katta kuch); tezlik kuchi (mushak yoki mushak guruhining ma'lum bir tezlanishni ma'lum bir massaga yetkazish qobiliyati); kuch-chidamlilik (mushak yoki mushak guruhining takroriy qisqarish bilan charchoqqa qarshi turish qobiliyati). Ko'rib chiqilayotgan jismoniy qobiliyatlarda 4-12 yoshdagi bolalarda asosan kichik og'irliklar bilan mashq qilish orqali rivojlanadi.

Yuqori tezlikdagi kuch va maksimal kuch o'rtasida bog'liqlik mavjud bo'lib, u qarshi turganda o'zini maksimal kuch darajasining 25-30% namoyon qiladi.

Maksimal statik kuchning rivojlanishi 55% ta'sir nasl bilan va faqat 45% atrof-muhit ta'siri bilan belgilanadi (o'quv jarayoni).

Mushak sezilarli darajada rivojlanishi mumkin zo'riqish uning kesmasi qanchalik katta bo'lsa. To'qimalarning joylashishiga qarab, anatomik diametri bir xil bo'lgan mushaklar har xil kuchni rivojlantiradi. Buning sababi shundaki, ularning fiziologik kesimi (barcha alohida tolalarning kesimlari yig'indisi) anatomik kesimdan kattaroqdir. Natijada, perist mushaklari anatomik diametrining teng qiymatiga ega bo'lgan parallel tolali mushaklarga qaraganda ko'proq mutlaq kuchga ega.

Minifutbolga ixtisoslashgan futbolchilarda mushaklarning kuchlanish miqdori harakat ishtirok etadigan asab-mushak birliklari soniga bog'liq. So'zsiz refleksli harakatlar bilan harakat birliklarining 20-30% kamayadi, o'z mustaqil harakatlar bilan — 20 dan 80% gacha. Shu bilan birga, asab impulslarining chastotasi beixtiyor harakat faoliyatlarini ta'minlaydigan innervatsiya ta'siriga nisbatan 5-6 baravar oshadi.

Mushak kuchi simpatik asab tizimidan va ba'zi gormonlar (adrenalin, buyrak usti korteksining gormonlari) ta'sirida adaptiv va tropik ta'sirlarning yaxshilanishi bilan ortadi.

Biokimyoviy jarayonlar futbolchilarning kuchini oshirishda muhim ahamiyatga ega. O'quv mashg'ulotda mushaklarda kontrakti oqsillar va miyogloblin miqdori oshadi, bu esa mushaklarning kislorod hajmini oshiradi. Takroriy mashqlar paytida yuzaga keladigan kontrakti oqsil (miyozin) ning fermentativ faolligining oshishi ATF parchalanishini tezlashtirish orqali ishning energiya ta'minotini yaxshilaydi.

Mushaklarning kuchlanish darajasi tonik va tetanik (statik) harakatlar bilan har xil kattalikka ega. Tonikning ko'rinishi (normal mushak tonusini ta'minlash) ko'p energiya talab qilmaydi. Tetanik ish tartibi asab hujayralarini tezda yo'q qiladigan kuchli nerv impulslari oqimi bilan qo'llab-quvvatlanadi. Bu kuchli tabiatning eng zerikarli ish turidir.

Kuchning namoyon bo'lishiga bog'liq:

- berilgan mushak orqa miya harakat neyron hovuz aktivlashtirish jadalligi to'g'risida, faollashtirilgan harakat birliklari va mushak tolalari soni;

- har bir mushak tolasidagi miofibrillar soni;

- atpazaning faolligiga qarab miofibrillalarning qisqarish tezligi;

- mushaklarning qisqarish mexanikasi qonunlari (kuch-muskulning uzunligi, kuch-qisqarish tezligi)

- dastlabki holat. Charchagan mushaklar kamroq kuch ko'rsatadi.

Mushakni kamaytirish uchun sportchi bosh miya po'stlog'idagi tegishli harakat neyronni faollashtiradi, bu esa orqa miyaga ushbu mushakning asosiy asab havzasiga impulslarni yuboradi. Pulsning past chastotasida Markaziy asab tizimidan faqat past porgoli harakat neyronlarni faollashtirish mumkin. Har bir harakat neyron faqat mushak tolalarini faollashtiradi. Ushbu faol mushak tolasi elektr impulslari

ta'sirida kalsiy ionlarini sarkoplazmatikretikulum teshiklari orqali chiqaradi, bu esa ingibitorni aktinning faol markazlaridan olib tashlaydi.

Natijada aktin-miozin ko'priklari hosil bo'ladi va mushaklarning qisqarishi boshlanadi. Bitta ATF molekulasining energiyasi ko'priklarni burish va aktinni miozindan uzish uchun sarflanadi. Ishning davomiyligi 1ms. aktin va miozin ko'priklarining maksimal soni o'rtacha mushak uzunligida hosil bo'ladi. Ushbu uzunlikning istalgan yo'nalishda og'ishi ularning sonini kamaytiradi.

4.2. Tezlik xarakteristikasi va tezlik qobiliyatlari

Tezlik o'yinchining qisqa vaqt ichida harakat faoliyatlarini bajarish qobiliyatini anglatadi.

Tezkorligi. Fiziologik tabiatan tezlik-bu odamning tashqi qo'zg'atuvchisiga shoshilinch javob qaytarishi va tegishli harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Miqdor jihatidan tezlik qo'zg'atuvchi vosita reaksiyasining yashirin davri vaqti, yakka harakat tezligi, vaqt birligiga to'g'ri keladigan harakatlar chastotasi va ushbu xususiyatlardan kelib chiqqan masofadagi harakat tezligi bilan tavsiflanadi.

Tezlik murakkab, monofaktorial harakat sifativa to'rtta nisbatan mustaqil elementar shakllar bilan belgilanadi:

- Reaksiya vaqti
- yakka harakat vaqti
- harakatlarning maksimal chastotasi
- harakatning boshlanish tezligi.

Minifutbolda tezlikning ko'rinishlari juda xilma-xil. O'yin davomida harakat faoliyatining tez va ba'zan bir zumda bajarilishi ko'pincha muhim bo'lib chiqadi. Sprinter tezligi, harakat tezligi va harakat reaksiyalarining tezligi odatda ajralib turadi. Sprinter tezlighi-bu kuchning maksimal harakat bilan juda yuqori tezlikni rivojlantirish qobiliyatidir. Harakat tezligi bir martalik harakat jarayonida mushak yoki mushaklar guruhining qisqarish tezligi deb ataladi. Va nihoyat, reaksiya tezligi ma'lum bir vaqt xususiyati bilan eng qisqa vaqt ichida reaksiyaga kirishish qobiliyatidir.

Tezlikning rivojlanish darajasi birinchi navbatda Markaziy asab tizimining funktsional xususiyatlari va sportchilarning asab-mushak apparatining periferik aloqasi bilan belgilanadi: asab jarayonlarining

harakatchanligi, asab impulslarining tezligi, kuchi va chastotasi, tez va sekin mushak tolalarining nisbati (mushaklarning reaktivligi va ularning yopishqoqligi, asab jarayonlarining harakatchanligi, tez va sekin mushak tolalarining nisbati (mushaklarning reaktivligi va ularning yopishqoqligi, muskullarning tarang holatdan bo'shashib tez o'tish qobiliyati).

Harakat faoliyatlarini tezda bajarish qobiliyati fiziologik (asabiy jarayonlarning harakatchanligi, metabolik jarayonlarning tezligi, mushaklarning kuchi va elastikligi) va psixologik shartlarga bog'liq. Ularni amalga oshirish ko'p jihatdan sport va texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Yosh o'zgarishi bilan takrorlanadigan harakatlar chastotasi va ayniqsa ma'lum bir ritmda bajariladigan harakatlar chastotasi oshadi. Shunday qilib, 7 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan bolalarda takrorlanadigan harakatlar tezligi 1,5 baravar oshadi. Biroq, bu o'sish notekis. Harakatlar chastotasining eng kuchli o'sishi 7 yoshdan 9 yoshgacha kuzatilgan. Ushbu davrda harakatlar chastotasining o'rtacha yillik o'sishi sekundiga 0,3-0,6 harakatni tashkil qiladi. 10-11 yil ichida unda biroz pasayish kuzatiladi: sekundiga 0,1-0,2 harakatgacha 12-13 yil ko'payishi bilan (sekundiga 0,3-0,4 harakatgacha).

Vaqt birligida harakatlanish chastotasi qizlarda 14 yoshga, o'g'il bolalarda esa 15 yoshga kelib yuqori darajaga yetadi. Shundan so'ng o'g'il bolalarning o'rtacha yillik ko'payishi sekundiga 0,1-0,2 harakatga kamayadi, qiz bolalarda esa 14-15 yoshdan keyin umuman to'xtaydi.

Shunisi qiziqki, qizlar barmoq harakatining o'g'il bolalarga qaraganda bir oz yuqori chastotasiga ega. Bu uy vazifasini bajarayotganda cho'tkani ko'proq harakat bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ma'lum bir ritmda bajariladigan harakatlarning maksimal chastotasi ham yoshga qarab asta-sekin o'sib boradi. O'g'il va qiz bolalarda 4 yildan 14 yilgacha bo'lgan davrda u taxminan 3,3 baravar ko'payadi.

Tezlikni tavsiflovchi alohida ko'rsatkichlarning qiymati harakat tezligiga teng emas. Shunday qilib, vosita reaksiyasining yashirin davri va yugurish tezligi o'rtasida juda zaif bog'liqlik darajasi qayd etildi.

Harakat reaksiyasining yashirin davri retseptor qo'zg'alish vaqti, Markaziy asab tizimiga efferent yo'llar bo'ylab signal uzatish tezligi, Markaziy kechikish vaqti, signalning ijro etuvchi organga uzatilishi va mushakning qo'zg'alishi (mushak uchun zarur shart yaratish qisqarish).

Yashirin davrning qiymatiga asosan efferent vosita signalini shakllantirish uchun zarur bo'lgan Markaziy kechikish vaqti ta'sir qiladi. Qo'zg'alish qanchalik murakkab bo'lsa, Markaziy kechikish shuncha uzoq davom etadi. Murakkab stimulg harakat reaksiyasining yashirin davri oddiy stimulg reaksiya vaqtiga nisbatan 1,5-2 baravar ko'payadi.

To'satdan qo'zg'aluvchiga (masalan, startda o'q tovushi) vosita reaksiyasining yashirin davrining pasayishi qisqa masofaga yugurishda yaxshilangan natijalarga olib keladi. Biroq, bu harakat reaksiyasining yashirin davrining pasayishi yugurish tezligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi degani emas.

Fiziologik nuqtayi nazardan, tezkorlik asab jarayonlarining harakatchanligi bilan tavsiflanadi, bu vosita asab markazlarida qo'zg'alish va ingibisyonning paydo bo'lishi va o'zaro o'tishining dolzarbligidan iborat.

Harakatlar tezligining namoyon bo'lishi uchun ijro apparatiga qo'zg'alish tezligi ma'lum ahamiyatga ega. Biroq, bu qiymat nisbatan barqaror va asab jarayonlarining harakatchanligi yoki asab tizimining boshqa tipologik xususiyatlari bilan bog'liq emas.

Unga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatadigan asab jarayonlarining harakatchanligi o'zgarishi mumkin. Asab tizimining tipologik xususiyatlarini shakllantirish davrida (12-13 yoshgacha) bolalarda asab jarayonlarining harakatchanligini oshirish uchun eng qulay shart-sharoitlar yaratiladi.

Tezlik sifatining biokimyoviy asoslari ATF va KRF mushaklarining kontraktil funksiyasini ta'minlaydigan energiya manbalarining parchalanish tezligi va resintezi bo'ladi.

Futbolchilarning tezligini rivojlantirishda ushbu sport turiga xos ko'nikmalarni shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Futbolchilarning yuqori tezlik qobiliyatlari o'yin faoliyatida tezlik shakllarining murakkab namoyon bo'lishiga bog'liq. Minifutbolda tezlik nafaqat maydonda harakatlanish tezligi, balki fikrlash tezligi va to'p bilan ishlash tezligi hamdir.

Yuqori tezlik qobiliyatlari-bu harakat faoliyatlarining qisqa vaqt ichida bajarilishini ta'minlaydigan funksional xususiyatlar to'plami.

Tezlik qobiliyatining omillari:

- neyromotor mexanizmning samaradorligi. Malakali mini-futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 100-200 ms. mini-futbolda ko'p harakatlar (jarima zarbalari) 7 00 m s dan tezroq bajariladi;

- dvigatel harakati tarkibini tezda safarbar qilish qobiliyati. Bu omil ta'lim uchun javob beradi;

- mushak to'qimalarining xususiyatlari-Bmvlarning ulushi, ularning elastikligi, cho'ziluvchanligi;

- kuch, koordinatsiya, egiluvchanlikning rivojlanish darajasi.

Tezlik qobiliyatlari bo'linadi:

- asiklik-portlovchi kuchning yagona namoyon bo'lishi. Avvalo, bu Markaziy asab tizimining ishda ishtirok etadigan harakat birliklarining kuchli impulslariga, mushaklar arokoordinatsiyani yaxshilashga bog'liq. Bu maksimal quvvat darajasiga bog'liq — kuch va tezlikning murakkab namoyon bo'lishi;

- tezlanishni boshlash-joydan tez tezlik to'plami. Bu Markaziy asab tizimining ishda ishtirok etadigan harakat birliklarining kuchli impulslariga, maksimal kuchning rivojlanish darajasiga, mushaklar aro koordinatsiyasiga, BSa va ayniqsa BSb tolalarining katta hajmiga, energiya safarbarligining alaktat anayerob mexanizmining kuchiga bog'liq. Bu maksimal quvvat darajasiga bog'liq — kuch va tezlikning murakkab namoyon bo'lishi;

- masofadan-belgilangan tezligini saqlab. 15-20 soniya harakat vaqti bilan iloji boricha ko'proq harakat birliklarini (BSa, BSb) safarbar qilish qobiliyati hal qiluvchi rol o'ynaydi. 20-45 soniya harakat vaqti bilan, yuqorida aytib o'tilgan daqiqalardan tashqari, mushak glikogenlari tufayli ATF resintezining tezligi, Markaziy asab tizimining laktat to'planishi bilan innervatsiya qilish qobiliyati, charchoq to'planishi sharoitida psixologik barqarorlik katta rol o'ynay boshlaydi.

Futbolchilar segmentlarni maksimal tezlikda ishlaganda, ikki fazalariga ajratish mumkin: tezlikni oshirish bosqichi (tezlashuv bosqichi) va uning nisbiy barqarorlashuv bosqichi.

Birinchi bosqich start tezlanishni, ikkinchisi — masofali tezlikni tavsiflaydi.

Futbolchilarning yuqori tezlik sifatlari start tezlanish tezligi, absolyut (yuqori) tezlik, tezlanish -tormozlash harakatlari tezligi, texnik qabul qilish tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligidan iborat.

Ushbu atamalarining har biri futbolchilarning o'yin faoliyatida o'ziga xos rol o'ynaydi va tezlikni namoyon qilishning barcha shakllari nisbatan mustaqildir. bu shuni anglatadiki, tezlikning har bir tarkibiy qismi maxsus yo'naltirilgan ishni talab qiladi.

O'yinchilarning o'yin harakatlarining natijasi aksariyat hollarda hujumchini qanchalik ta'qibdan tez chiqib ketishi va himoyachi oldinga harakatlanib hujumchiga etib olishga bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilar maksimal tezlikda harakatlanadigan mini-futboldagi asosiy masofalar 3-5 dan 8-12 m gacha bo'lgan harakatlardir. Start tezlanishning tezligi qadamlarning chastotasi va uzunligiga, shuningdek o'yin maydoni yuzasidan itarishda mos harakatlar reaksiyasi vaqtiga bog'liq.

Qoida tariqasida, futbolchi dastlabki 5-8 m tezlik zaxiralariga ega, shu bilan birga, 15 metrli harakatda yaxshi mutlaq tezlikka ega bo'lib, uni uzoq vaqt saqlab turolmaydi. O'yinli vaziyatda ko'pincha yugurishdan, tezlanish tezligidan so'ng maksimal ("yuqori") ni tez harakat 10-20 m masofada ushlab turish kerak. Biroq, biz mini-futbol xususiyatlari futbolchining yugurish tabiatini belgilaydi unutmasligimiz kerak. O'yin davomida u to'satdan to'xtab, asl harakatga har qanday burchak ostida yana harakat qilishni boshlashi kerak.

O'z tanasining inersiyasini iloji boricha tezroq yengish bilan bog'liq barcha harakatlar oyoq mushaklarini mahsuldorlikni yengish rejimida ishlashga majbur qiladi. Va "qattiq" amortizatsiya bosqichi, qisqa vaqt ichida bo'ladi, yana kuchli mushak to'g'ri yo'nalishda bir futbolchi "otib" uchun uzatmoqchi bo'ladi. Ehtimol, zamonaviy mini-futbolning asosiy talablaridan biri bu to'p bilan ishlash tezligi, ya'ni, yuqori tezlikda ishlaydigan texnikasidir.

Harakat tezligi va texnik jihozlari bir-biriga mos keladigan o'yinchilar texnikani yuqori tezlikda bajarishlari va o'yin holatiga qarab uni osongina o'zgartirishlari mumkin. O'yin muhitida nafaqat texnikani tezda bajarish, balki bir zumda bir harakatdan boshqasiga o'tish ham muhimdir.

4.3. Chidamkorlik xarakteristikasi

Chidamlilik deganda o'yin davomida samaradorligini pasaytirmasdan o'yin faoliyatini amalga oshirish qobiliyati tushuniladi. O'yin davomida minifutbolga ixtisoslashgan o'yinchilarning harakat faoliyati texnikada ham, harakat intensivligida ham juda xilma-xil bo'lganligi sababli, chidamlilik tanada yuzaga keladigan ko'plab biokimyoviy reaksiyalar bilan belgilanadi: aerob (umumiy chidamlilik) aerob-anaerob (aralash chidamlilik) va anaerob (tezlikka chidamlilik).

Umumiy chidamlilik — bu har xil turdagi ishlarni uzoq vaqt davomida o'rtacha yoki past shiddat darajasida bajarish qobiliyatidir.

Umumiy chidamlilik vegetativ funksiyalarning o'zgarishi, uzoq muddatli, past shiddat ishlarni bajarishda yuzaga keladigan biokimyoviy va morfologik jarayonlarda tavsiflanadi. Umumiy chidamlilikni takomillashtirishning fiziologik jihatdan asosli vositalari ham siklik mashqlarning har xil turlari hisoblanadi.

Buning sababi shundaki, siklik sport turlarida vosita mahoratining vegetativ komponenti sezilarli farqlarga ega emas.

Umumiy chidamlilikning fiziologik asosi o'rtacha kuch ishlarini bajarishda futbolchi organizmida sodir bo'ladigan aerob jarayonlardir.

Umumiy chidamlilikning fiziologik asosi o'rtacha kuch ishlarini bajarishda futbolchi organizmida sodir bo'ladigan aerob jarayonlardir.

Aerob samaradorligini belgilovchi asosiy omillar:

- bajarishda tashqi nafas olish tizimlarining ish faoliyatini oshirish (nafas olishning minutlik hajmi, o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi, o'pkada gazlarning diffuziya tezligi va boshqalar);

- qon aylanish tizimlarining ish faoliyatini oshirish (daqiqa va zarba hajmi, yurak urishi, qon oqimi tezligi)

- qon tizimining ishlashini oshirish (gemoglobin miqdori);

- to'qimalarning kislorodidan foydalanishni yaxshilash

- barcha tizimlarning izchilligini yaxshilash.

Futbolchilarning aralash chidamliligi ularning vosita va o'yin faoliyatini uzoq vaqt davomida o'rtacha rejimda yoki maksimal shiddat bilan qisqa muddatli harakatlarni bajarish, shuningdek, bir ish turidan boshqasiga tezda o'tish qobiliyatlari bilan belgilanadi.

Aerob-anaerob imkoniyatlarni takomillashtirish jarayonida quyidagi vazifalar hal etiladi:

— anaerobik imkoniyatlarni oshirish (asosan ularning glikolitik komponenti);

- aerob imkoniyatlarini oshirish (xususan, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirish);

- ish intensivligini o'zgartirganda fiziologik funksiyalarni almashtirish tezligini oshirish;

- qattiq ish natijasida kelib chiqadigan ichki muhitdagi siljishlarga nisbatan barqarorlikning fiziologik va funksional chegaralarini oshirish.

Tezlikka chidamlilikni futbolchilarning 5 dan 10-15 m gacha bo'lgan masofalarda uzoq takrorlanadigan ish paytida yuqori tezlikni saqlash qobiliyati deb ta'riflash mumkin.

Yuqori tezlikda ishlashga chidamlilik metabolik jarayonlarga sezilarli darajada bog'liq. Anaerob metabolizm jarayonlari qanchalik rivojlangan bo'lsa, organlarni kislorod bilan yetarli darajada ta'minlanmagan sharoitda ish shunchalik uzoq davom etishi mumkin. Fqsforli (ATF va KRF) moddalar va glyukoza (anaerobik ishlash) kislorodsiz parchalanish energiyasidan foydalanish qobiliyati tezlik va kuchga chidamlilikning energiya darajasini belgilaydi.

Yuqori tezlikda ishlashga chidamlilik, shuningdek, yuqori darajadagi muvozanat va asab jarayonlarining kuchi bilan ta'minlanadi. Yuqori tezlikdagi chidamlilikni maksimal qo'zg'alish kuchi va harakatlarning maqbul chastotasi (sprinter chidamliligi) bilan tavsiflangan ishni bajarishda organizmning charchoqqa qarshi turish qobiliyatining namoyon bo'lishi deb hisoblash mumkin.

Yuqori tezlikka chidamlilikning fiziologik asoslari sportchining tanasida yuzaga keladigan kreatin-fosfat va glikolitik reaksiyalardir.

Chidamlilik mashqlari samaradorligini baholashning asosiy ko'rsatkichlaridan biri bu energiya sarfi miqdori. Malakali sportchilar o'z faoliyatlarini minimal energiya sarfi tamoyiliga muvofiq tashkil etadilar. Bolalar, aksincha, odatda intensiv va energiya talab qiladigan harakat usullarini tanlaydilar, bu ularning normal o'sishi va jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadi. Maksimal ishlash prinsipi-bu optimalharakat faoliyatining mezoni mexanik ishlash bo'lsa, normal sharoitda sportchi tomonidan tanlangan eng samarali vosita rejimidir.

Harakat iqtisodiyotiga intilishda harakatning optimal tezligini va qadamlar uzunligi va chastotasining optimal kombinatsiyasini, shuningdek anaerob chegaraga mos keladigan "chegara tezligi" ni topa olish muhimdir. Agar optimallik mezoni mexanik ishlash bo'lsa, unda kuch yoki harakat tezligining eng yaxshi dinamikasini, boshqacha qilib aytganda, sportchining masofadagi harakatining maqbul tartibini aniqlash kerak. Eng yuqori samaradorlikka ega bo'lgan optimaldan ostonagacha bo'lgan diapazon vosita faoliyatining iqtisodiy rejimlari zonasi deb ataladi. Iqtisodiy rejimlar zonasi o'rtacha nisbiy kuchning jismoniy faoliyatining ajralmas qismidir.

Shuni yodda tutish kerakki, yosh futbolchilar imkon qadar ko'proq harakatlarni bajarish talablarini ilgari suradilar (iqtisod va optimallik haqida o'ylamasdan). Yosh o'g'il-qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqishda, qoida tariqasida, murabbiylar yuqori samarali sportning asosi bo'lgan energiya zaxiralarini iqtisodiy sarflash qobiliyatini hisobga olishlari kerak.

4.4. Epchillik xarakteristikasi

Epchillik-bu murakkab majmuaviy sifat bo'lib, u birinchi navbatda vosita harakatlarini tezda o'zlashtirish qobiliyati, ikkinchidan, o'zgaruvchan o'yin muhiti talablariga muvofiq harakat faoliyatini tez va aniq qayta qurish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Minifutbolga ixtisoslashgan futbolchilarning epchilligi, birinchi navbatda, to'p bilan va to'psiz harakatlarda, doimo o'zgarib turadigan o'yin vaziyatlarida namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, aldab o'tish, olib qo'yish va zarba berish bilan bog'liq harakatlar o'yinchilardan eng keng muvofiqlashtirish imkoniyatlarini namoyish etishni talab qiladi. Agar bunga qo'shimcha qilsak, futbolchining harakat va texnik faoliyati kurashish san'atlari va turli xil boshlang'ich holatlar sharoitida (ustidan o'tkazib zarba beri, tashlanib to'pni olib qo'yish, sakrashda kalla bilan zarbalari va boshqalar) sodir bo'ladi. Keyin futbolchilarning samarali o'yin faoliyati uchun yuqori darajadagi epchillik sifatini rivojlantirish qanchalik muhimligi aniq bo'ladi. Texnikalarning tezligi, aniqligi va o'z vaqtida bajarilishi o'yinchining o'z harakat apparatiga qanchalik egalik qilishiga va uning harakat qobiliyatlari qanchalik rivojlanganligiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda epchillik murakkab tuzilishga ega ekanligi ma'lum:

- Otrofga moslashish qobiliyati-bu shaxsning tananing (yoki uning qismlarining) holatini o'z vaqtida aniq aniqlash, o'zgartirish va to'g'ri yo'nalishda harakatlar qilish qobiliyatidir

- Harakat parametrlarini farqlash qobiliyati fazoviy (bo'g'implarda burchaklarni ko'paytirish), kuch (ishchi mushaklardagi kuchlanish) va vaqtinchalik (vaqt mikointervallarini ko'paytirish) harakat parametrlarining yuqori aniqligi va tejamkorligini keltirib chiqaradi

- Javob qaytarish qobiliyati-butun vujud yoki uning ma'lum qismi (qo'l, oyoq, tana) bilan ma'lum yoki noma'lum signalga yaxlit, qisqa muddatli harakatni tez va aniq bajarish imkonini beradi

- Harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyati — o'zgaruvchan sharoitlarga ko'ra bir vosita harakatidan boshqasiga o'tish tezligi

- Harakat faoliyatlarini muvofiqlashtirish qobiliyati-bu alohida harakatlar va ishlashining bo'ysunishi, ularni ajralmas harakat kombinatsiyalariga birlashtirish

- Muvozanatni saqlash - qobiliyati-statik tana holatlarida (ustunlarda) yoki harakatlarni bajarish jarayonida (yurish, akrobatik mashqlarni bajarish) pozaning barqarorligini saqlash

- Ritmlashqobiliyati-vosita harakatining ma'lum bir ritmini aniq takrorlash yoki uning o'zgaruvchan sharoitlarda yetarli darajada o'zgarishi

- vestibulyar (statokinetik) barqarorlik — vestibulyar stimullar sharoitida harakat faoliyatlarini aniq va barqaror bajarish qobiliyati (masalan, umboloqdan keyin otish, burilish va boshqalar.)

- harakatlarni o'rganish qobiliyati vosita xotirasining imkoniyatlari bilan belgilanadi va shaxsning yangi (shu jumladan murakkab muvofiqlashtirish) vosita harakatlarini tezda o'zlashtirish qobiliyati yoki qobiliyatsizligini tavsiflaydi

- mushaklarni o'z harakati bilan bo'shatish qobiliyati — harakatlarni amalga oshirishning to'g'ri vaqtida ma'lum mushaklarning bo'shashishi va qisqarishini maqbul muvofiqlashtirish.

Chaqqonlikning harakat mahorati bilan bog'liqligi aniq. O'zgartirilgan sport sharoitida yangi harakat faoliyatini qurish imkoniyati faqat allaqachon o'rnatilgan harakatavtomatizmlari mavjud bo'lganda amalga

oshirilishi mumkin. Ong nazorati ostiga olingan holda, ular yangi harakatni keltirib chiqaradi-mavjud vaziyatga mos keladigan mahorat.

Binobarin, epchillik sifatini belgilaydigan shartlardan biri bu amalga oshiriladigan sharoitga qarab o'zgarib turadigan harakat faoliyatining barqarorlashgan shakllarining mavjudligi bo'ladi.

Epchillik egallangan motorikaning mukammallik darajasi bilan belgilanadi: harakatni boshqarish usuli qanchalik yaxshi bo'lsa, hozirgi vaziyat vazifalariga javob beradigan yangi harakatelementini hosil qilish shunchalik oson bo'ladi.

Epchillik o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Shunday qilib, yuqori dārajada rivojlangan epchillikka ega gimnastikachi va akrobat boshqa sport turlarida umuman yordamsiz bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, o'yin maydonidagi har qanday qiyin o'yin vaziyatlaridan chiqish juda oson bo'lgan futbolchi gimnastika yoki akrobatikada o'zini ishonchsiz his qiladi. Epchillikning o'ziga xosligi har xil sport turlari bo'yicha sifat jihatidan mukammal mahorat bilan bog'liq.

Yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishning tezligini qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining harakatchanligi va dinamikasida o'zining fiziologik asosiga ega. Asab jarayoni qanchalik harakatchan bo'lsa, asab markazlarining funksional holati shunchalik tez o'zgaradi, differensiatsiya tormozlanish shunchalik yaxshi bo'ladi, bu keraksiz harakatga va maqsadga muvofiq harakatlarni birlashtirishga olib keladi.

Chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lgan harakat faoliyatining ko'payish aniqligi kinestetik sezgirlikning rivojlanish darajasi — harakat va taktil analizatorlarning birgalikdagi faoliyati bilan belgilanadi. Malakali sportchilarda yaxshi rivojlangan mushak hissi ko'p jihatdan ko'payishning aniqligini va harakatlarning yangi shakllarini shakllantirish tezligini belgilaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda harakat mahorati zaxirasini doimiy ravishda yangilashga alohida ahamiyat beriladi. Bu yangi harakatlarning shakllanishida miya yarim sharlarining "ijodiy" faoliyatining yuqori ohangini qo'llab-quvvatlaydi.

Minifutbolchining har qanday harakat faoliyatlari barcha fiziologik tizimlarning normal ishlashini, harakatlarning maqbul amplitudasini, mushaklarning harakatlarini oqilonā taqsimlashni va natijada energiya

samaradorligini va vosita harakatlarining samaradorligini oshirishni ta'minlaydigan barqaror tana holatini saqlash bilan bog'liq.

Birinchi komponent-tananing oqilona holati -muvozanatni yaxshiroq saqlashga yordam beradi. Shunday qilib, qo'llar bir-biridan erkin tarqalsa, tanani tor tayanchda muvozanatlash ancha osonlashadi.

Ikkinchi komponent-tananing barqaror holatini saqlash- erkinlik darajalari sonini minimallashtirish bilan bog'liq. Turli xil tana harakatlari yuzlab darajadagi erkinlikka ega bo'lishi mumkin. Bunday holda, bolaning harakat faoliyatini boshqarish deyarli mumkin emas. Ratsional harakatni muvofiqlashtirish birinchi navbatda erkinlik darajasining pasayishi bilan tavsiflanadi.

Uchinchi komponent-bu mushaklarning kuchini dozalash va qayta taqsimlash. Har qanday harakatni (burilish, sakrash) amalga oshirgandan so'ng barqaror tana holatini saqlab qolish qiyinligi shundaki, mushak guruhlarining harakatlari qisqa muddatli xarakterga ega bo'lib, faqat vosita harakatlarining ma'lum bosqichlarida paydo bo'ladi; harakatning boshida va oxirida bu harakatlarning kattaligi har xil. Amaliy aqliy harakatlar hajmi asosan muvozanatning o'ziga xos hodisasi bilan belgilanadi.

To'rtinchi komponent-bu otrofga moslashishdarajasi. Har qanday vosita harakatini bajarish uchun — elementar tabiiy harakatlardan texnik jihatdan murakkab mashqlarga qadar — fazoviy yo'nalishning ma'lum darajasi zarur. Bu qanchalik yaxshi bo'lsa, barqaror tana holatini saqlab qolish osonroq bo'ladi.

Shunday qilib, chaqqonlik mini-futbolga ixtisoslashgan sportchilar uchun asosiylaridan biri bo'lgan ko'p tizimli va murakkab jismoniy sifat degan xulosaga kelish mumkin.

4.5. Egiluvchanlik xarakteristiksi

Egiluvchanlik-bu katta amplituda harakatlarni bajarish qobiliyati.

Egiluvchanlik bo'g'imlarning tashqi shakliga, mushak-skelet tizimining elastikligiga va asab tizimining holatiga bog'liq. Minifutbolda bu murakkab texnikani bajarishda paydo bo'ladi (uchayotgan to'pni urish va yiqilishda; tashlanib to'pni olib qo'yish, tashlanib va shpakatda; darvozabonning yiqilishdagi o'yin harakatlari va boshqalar.).

Sportchilarda yetarlicha egiluvchanlik ega bo'lmasa:

- harakat ko'nikmalarini egallaganlik darajasi sekinlashadi
- jarohat olishlartez-tez uchraydi
- harakat fazilatlari to'liq ishlatilmaydi
- harakatlarning amplitudasi cheklangan, bu harakat tezligini pasaytiradi va mushaklarning kuchayishiga olib keladi.

Futbolchilardagi harakatlarning amplitudasi bo'g'im yuzalarining anatomik xususiyatlariga, bo'g'implarning tabiatiga, bo'g'implarni o'rab turgan to'qimalarning elastikligiga, shuningdek Markaziy asab tizimi va harakat apparatining funksional holatiga bog'liq.

Faol va passiv egiluvchanlik mavjud. Faol egiluvchanlik mushaklarning tortilishi natijasida erishilgan harakatlar amplitudasi bilan belgilanadi. Passiv egiluvchanlik tashqi kuchlar ta'sirida (masalan, sherik yordamida) namoyon bo'ladi. Passiv moslashuvchanlik faolroq va faqat tananing ayrim qismlari tuzilishining anatomik xususiyatlari bilan cheklangan.

Sport mashg'ulotlarida va tabiiy harakatlarda egiluvchanlik deyarli hech qachon o'zining cheklovchi harakatlarida namoyon bo'lmaydi. Harakatning zarur amplitudasini cheklashda bitta mukammal texnikani tasavvur qilib bo'lmaydi. Shuning uchun uning maxsus rivojlanishi o'quv jarayonining ajralmas qismi bo'lishi kerak.

Shu bilan birga, ortiqcha harakatchanlik, "bo'shashmaslik" ba'zi texnikalarning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi uchun to'siq bo'lishi mumkin (masalan, havodagi qiyin zarbalar).

Odam bo'g'inlaridagi harakatlarning maksimal amplitudasi ontogenez davomida o'zgarib turadi. Bu shunchalik tabiiy va umuman qabul qilinganki, biz hech qanday maxsus tadqiqotlarni uchratmadik. Biroq, mini-futbolda yo'nalish jihatidan bunday ma'lumotlar zarur (bunday sport turlari mavjudligini hisobga olsak), bu yerda birgalikdagi harakatchanlik asosiy rol o'ynaydi.

Harakatchanlik deganda bir bo'g'indagi harakat amplitudasi tushuniladi. Faol, passiv va skelet harakatchanligi mavjud. Eng katta harakatchanlik passivdir, chunki tashqi kuchlar ta'sirida bo'g'im hosil qiluvchi suyaklarning bo'g'im uchlari ajralib chiqishi mumkin. Faol harakatchanlik, yoshga qarab o'zgaradi. Bu kuch va cho'zish tartibidagi

jismoniy yuklamalarni birlashtirishda mashg'ulot yuklamalariga bog'liq. Faol harakatchanlik sportchining tana tuzilishidan qat'i nazar, qo'shma uchun yeng yuqori qiymatlarga yetadi.

Minifutbolda tizza va oyoq bilagi zo'r bo'g'inlar barcha sport harakatlarida ishtirok etadigan maxsus yukni oladi.

Mushak kuchini rivojlantirish bilan bo'g'implarda yuqori harakatchanlikni saqlab qolish istagi, albatta, bo'g'im atrofidagi mushaklar cho'zish mashqlari bilan birlashtirilishi kerak. Cho'zish mashqlarini to'xtatish bo'g'implarda harakatchanlikning tez yo'qolishiga olib keladi.

Futbolchilar uchun alohida qiziqish-bu umurtqa pog'onasining harakatchanligidir. Umurtqa pog'onasining barcha qismlarida harakatchanlik disklarning balandligiga, faol harakatchanlik esa ekstansor mushaklarining kuchiga bog'liq.

Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, turli xil tuzilmalardagi futbolchilar orasida egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat sinxronizatsiya, balki heteroxron ravishda ham sodir bo'ladi. Bu ma'lum bir yosh va ushbu yoshdagi o'quv tizimining samaradorligi o'rtasidagi munosabatlarning mavjudligini ko'rsatadi, bu ontogeneza da bir qator vaqt davrlari o'zgarib turadi, bu ulardagi motor harakatlarini o'zlashtirishning turli darajasiga bog'liq.

Bob bo'yicha savollar.

1. Mini futbol jismoniy sifatlarni texnik -taktik harakatlarni bajarishdagi axamyatini ayting?
2. Jismoniy sifat va kobilyatlarning xususiyatlari nima?
3. Kuch sifati xakida ma'lumot bering?
4. Mini futbolda tezlikni namoyon bo'lish shakllarini ayting?
5. Maxsus chidamkorlik xakida ma'lumot bering?

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев — СПб, 2010. — 49 с.

2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбо-ла в Российской Федерации: автореф. дисс... канд. пед. наук / О.С. Андреев. — Малаховка, 2009. — С. 27.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол / С.Н. Андреев, В.С. Левин. — Липецк: ГУ РОГ «Липец-кая газета», 2004. — 496 с.
4. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006. — 224 с.
5. Андреев С.Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
6. Андреев С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. — М.: Советский спорт, 2008. — 96 с.
7. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической под-готовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: ав-тореф. дис...канд. пед. наук / А.Е. Бабкин. — М., 2004. — 23 с.
8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного про-цесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физическая культура и спорт, 1985. — 176 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. — Киев, 2002. — 294 с.
12. Выприков Д.В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе ком-плексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис...канд. пед. наук/Д.В. Выприков. — Малаховка, 2008.- 14 с.
13. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 215 с.
14. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.
15. Губа В.П. Резёрвные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008. — 146 с.

16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

17. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дисс.... канд. пед. наук / В.Е. Даев. — Малаховка, 2007. — С. 18.

18. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. — Малаховка; МГАФК, 2006. — 85 с.

19. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.С. Лалаков. — Омск, 1998. — С. 54.

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

21. Мутко В.Л. Мини-футбол — игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2007. — 264 с.

22. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.Н. Петько. — Москва, 1997. — С. 23.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 582 с.

24. Полозов А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовки команд / А.А. Полозов. — М.: Библиотека индустрии футбола, 2007. — 186 с.

25. Полуренко К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного контроля: автореф. дис... канд. пед. наук / К.Л. Полуренко. — Хабаровск, 2008. — 25 с.

26. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

28. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

29. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура образование и наука, 1999. — 254 с.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.

31. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. MINI-FUTBOLNING QISQACHA RIVOJLANISH TARIXI	9
1.1. Mini-futbolning paydo bo'lishi va uning dunyo bo'yicha shakllanishi.....	9
1.2. O'zbekistonda mini-futbol tarixi.	14
II BOB. MINI-FUTBOL O'YINI TEXNIKASI	28
2.1. Asosiy holatlar va texnika klassifikatsiyasi.....	28
2.2. Maydon o'yinchisining texnikasi.....	31
2.2.1. Harakatlanish texnikasi.....	31
2.2.2. To'pni boshqarish texnikasi.....	37
2.3. Darvozabon o'yin texnikasi.....	72
2.3.1. Harakatlanish texnikasi.....	72
3.3.2. Ilib olish texnikasi.....	75
III BOB. MINI-FUTBOL O'YINI TAKTIKASI	92
3.1. Asosiy holatlar va taktika klassifikatsiyasi.....	92
3.2. Hujum taktikasi.....	95
3.2.1. Maydon o'yinchilarini hujumda o'ynash taktikasi	95
3.2.1.1. Hujumda individual harakatlar.....	95
3.2.1.2. Hujumda guruhiiy harakatlar.....	99
3.2.1.3. Hujumda jamoaviy harakatlar.....	119
3.2.2. Darvozabonning taktik o'yini.....	136
3.3. Himoya taktikasi	141
3.3.1. Himoyada maydon o'yinchilarining taktikasi.....	141
3.3.2. Himoyachining individual harakatlari	142
3.3.3. Himoyachining guruhiiy harakatlari.....	145
3.3.4. Himoyada jamoaviy harakatlar	151
3.3.5. Personal (shaxsiy) himoya	152
3.4. Darvozabonning o'yin taktikasi.....	163
IV BOB. MINI-FUTBOLDA JISMONIY SIFATLAR VA QOBILIYATLARNING XUSUSIYATLARI	171
4.1. Asosiy qoidalar.....	171
4.1. Kuch xarakteristikasi	172
4.2. Tezlik xarakteristikasi va tezlik qobiliyatlari.....	177
4.3. Chidamkorlik xarakteristikasi.....	182

4.4. Epchillik xarakteristikasi.....	184
4.5. Egiluvchanlik xarakteristiksi.....	187
MUNDARIJA	Ошибка! Залкадка не определена.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА I. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА	9
1.1. Появление мини-футбола и его становление в мире.	9
1.2. История мини-футбола в Узбекистане.	14
ГЛАВА II. ТЕХНИКА МИНИ-ФУТБОЛА	28
2.1. Классификация основных случаев и методик	28
2.2. Техника полевого игрока	31
2.2.1. Техника движения	31
2.2.2. Техника контроля мяча	37
2.3. Техника игры вратаря	72
2.3.1. Техника движения	72
2.3.2. Техника подвешивания	75
ГЛАВА III. ТАКТИКА МИНИ-ФУТБОЛА	92
3.1. Классификация основных ситуаций и тактики	92
3.2. Тактика нападения	95
3.2.1. Тактика игры полевых игроков в атаке	95
3.2.1.1. Индивидуальные действия в атаке	95
3.2.1.2. Групповые действия в атаке	99
3.2.1.3. Командная работа в атаке	119
3.2.2. Тактическая игра вратаря	136
3.3. Оборонительная тактика	141
3.3.1. Тактика полевых игроков в защите	141
3.3.2. Индивидуальные действия защитника	142
3.3.3. Групповые действия защитника	145
3.3.4. Коллективные действия в обороне	151
3.3.5. Личная (индивидуальная) охрана	152
3.4. Тактика игры вратаря	163
ГЛАВА IV. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	171
4.1. Основные правила	171
4.1. Силовая характеристика	172
4.2. Скоростные характеристики и скоростные способности	177
4.3. Характеристика выносливости	181
4.4. Характеристика ловкости	184
4.5. Характеристика гибкости	187
СОДЕРЖАНИЕ	193

TABLE OF CONTENTS

Introduction	3
CHAPTER I. BRIEF HISTORY OF MINI-FOOTBALL DEVELOPMENT	9
1.1. The emergence of mini-football and its formation around the world.	9
1.2. History of mini-football in Uzbekistan.	14
CHAPTER II. MINI-FOOTBALL TECHNIQUE	28
2.1. Classification of the main cases and techniques	28
2.2. Field player technique	31
2.2.1. Movement technique	31
2.2.2. Ball control technique	37
2.3. Goalkeeper game technique	72
2.3.1. Movement technique	72
2.3.2. Hanging technique	75
CHAPTER III. MINI-FOOTBALL GAME TACTICS	92
3.1. Classification of main situations and tactics	92
3.2. Attack tactics	95
3.2.1. Tactics of playing field players in attack	95
3.2.1.1. Individual actions in attack	95
3.2.1.2. Group actions in attack	99
3.2.1.3. Teamwork in attack	119
3.2.2. Goalkeeper's tactical game	136
3.3. Defensive tactics	141
3.3.1. Tactics of field players in defense	141
3.3.2. Individual actions of the defender	142
3.3.3. Group actions of the defender	145
3.3.4. Collective action in defense	151
3.3.5. Personal (personal) protection	152
3.4. Game tactics of the goalkeeper	163
CHAPTER IV. CHARACTERISTICS OF PHYSICAL QUALITIES AND SKILLS IN MINI-FOOTBALL	171
4.1. Basic rules	171
4.1. Power characteristic	172
4.2. Speed characteristics and speed abilities	177
4.3. Endurance characteristic	181
4.4. Dexterity characteristic	184
4.5. Flexibility characteristic	187
CONTENTS	193

QAYDLAR UCHUN

D.B. Shaymardanov

MINI-FUTBOL O'YINI TEXNIKA VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O'ZARO BOG'LIQLIGI

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 06.04.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasini.

Shartli b/t 12,0 Nashr hisob t 12,4.

Adadi 30 dona. 33-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.



D.B. Shaymardanov

MINI-FUTBOL O'YINI TEXNIKA VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O'ZARO BOG'LIQLIGI

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 06.04.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasini.

Shartli b/t 12,0 Nashr hisob t 12,4.

Adadi 30 dona. 33-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.





ISBN 978-9910-766-60-2



9 789910 766602