

7A8.5
2-11

Zayniddinov T.B., Artiqov A.A.

SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (FUTBOL)



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

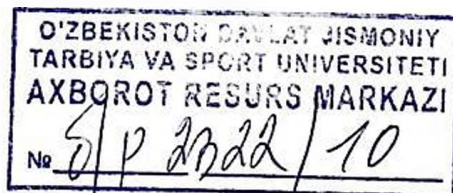
NIZOMIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI
(FUTBOL)**

O'QUV QO'LLANMA

14

Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – jismoniy madaniyat



“Ilm ziyo zakovati”
Toshkent – 2020

UDK: 33.078.324(01)

85(1 O')3

T12

Ushbu o'quv qo'llanma 5112000-jismoniy madaniyat bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan barcha o'quvchi-yoshlar, sport faoliyati yo'nalishidagi talabalar, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan barcha mutaxassislar foydalanishlari mumkin.

Mualliflar:

- Zayniddinov T.B.* - *Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti v.b.*
Artiqov A.A. - *O'zDJT va SU "Futbol nazariyasi va uslubi yati" kafedrası dotsenti v.b.*

Taqrizchilar:

- Xodjayev P.* - *O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi p.f.n. professor*
Raximqulov K.D. - *O'zDJTU Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti.*
Saribayev Sh - *Guliston Davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri p.f.n.*
Radjapov U.R. - *Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası mudiri, dotsent*

Mazkur o'quv qo'llanmani O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020 yil 14 avgustdagi 418-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

ISBN 978-9943-60-340-0

© Zayniddinov T.B., Artiqov A.A 2020;
© "Ilm ziyo zakovati", 2020.

KIRISH

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadigan vazifalardan biridir. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari va o'quv-mashg'ulotlar sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli pedagog kadrlar va sportchilarni tanlash, yuqori malakali pedagog kadrlar hamda sportchilarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir.

O'sib kelayotgan avlodni o'qitish va tarbiyalash umumiy tizimida jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Uning vositalari, usul va shakllari salomatlikni mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, faol mehnat faoliyati va mamlakat mudofaasiga tayyorlash uchun xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya o'z ichiga, jamiyatning barcha a'zolarini jismoniy tarbiya va sport bilan har kuni shug'ullanishni qamrab olishi kerak. Bunda mashg'ulotlar oxirgi fan yutuqlari asosida tashkil etilishi lozim. Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlash masalalari alohida ahamiyat kasb etib bormoqda. Mamlakatimiz hamda chet el mutaxassislarining qator tadqiqotlari jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish muammolariga bag'ishlangan. Ularning ko'pchiligi asosan sportchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltiriladi.

Futbolchilarni yuqori natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda texnik-taktik tayyorgarlik ham katta o'rin tutadi va uni o'rgatish muhim omil hisoblanadi. Chunki, futbol hozirgi kunga kelib, butun dunyo bo'yicha birinchi raqamli o'yin hisoblanadi. Futbol sport turi kundan-kunga rivojlanib bormoqda. O'yin uslublari takomillashib, futbolchini harakat faoliyati qiyinlashib bormoqda. O'zbekiston Respublikasida hamma sport turlari kabi futbolni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Futbol yuzlab futbolchilar va minglab ishqibozlarga ega bo'lgan ommaviy sport turi hisoblanadi. Xalqimiz e'zozlab kelayotgan futbol Davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishi doirasidan joy olgan.

Davlatimiz tomonidan qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori, "Sog'lom avlod uchun" nodavlat dasturi, "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni va boshqa bir qator qarorlari sport harakatini rivojlantirishga keng yo'l ochmoqda. Bundan tashqari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi Qaroriga binoan O'zbekistonda futbol jamoalarini moddiy ta'minlash, shuningdek, murabbiylar tarkibining malakasini oshirish uchun shart-sharoitlar yaratish bo'yicha va 2011 yil 19 yanvardagi, mamlakatimiz futbolining moddiy-texnik bazasini yanada mustahkamlash va rivojlantirish, futbol bo'yicha maktab-internatlarda, bolalar va o'smirlar sport maktablarida, professional klublarida va terma jamoalar o'quv-mashq jarayonining yuksak sifatini ta'minlash, futbolchilar, murabbiylar hamda hakamlarning mahorat va malaka darajasini oshirish, shuningdek, respublika aholisining keng qatamlari o'rtasida futbolni faol targ'ib qilish maqsadidagi qarorlari futbolni rivojlantirishga keng imkoniyatlar

yaratadi.

Shu qaror va farmoyishlarning mevasi so'nggi vaqtlarda xalqaro maydonlarda erishayotgan yutuqlarimizda namoyon bo'lmoqda. Lekin bu muvaffaqiyatlarimiz xorijliklarni bizning o'yinchilarga bor e'tiborlarini qaratish uchun yetarli bo'lmayapti. Yoshlar va o'smirlar terma jamoalarimiz xalqaro maydonlarda muvaffaqiyatga erishib jahon chempionati yo'llanmalarini qo'lga kiritishdi. Shunga qaramay, ular bundan keyin ham mana shunday yutuqlarga erisha olishimizga ishonishlari uchun barqarorligimizni kuzatishmoqda. O'zbeklarning yutuqlari tasodifiymi yoki ularda chindan ham oldinga siljish bormi, degan holda ular bizni kuzatishni davom ettirishyapti. Albatta, jahon chempionatlarida qatnashish biz uchun katta yutuq hisoblanadi. Biroq horijiy murabbiylar uchun bu odatiy holga aylangan. Xorij klublari va agentlari o'zbek futbolining bugungi kundagi saviyasidan xabari bor. Shunday bo'lsada, ularga futbolimiz to'g'risida ko'proq ma'lumotlar berish kerak. Buning uchun bizning barcha yoshlardagi terma jamoa futbolchilarimiz, O'zbekiston terma jamoa va klublarimiz xalqaro arenalardan texnik-taktik va jismoniy jihatdan raqiblardan ustun bo'lishlari kerak.

Terma jamoamizning jahon chempionati saralash o'yinlarida g'alaba qozonilgan va mag'lubiyatga uchragan o'yinlarda ampulalar bo'yicha o'rganilganda samaradorlik natijalari farqlar kattagina ekanligini aniqlandi. 2013 yildagi jahon chempionati saralash o'yinlarida terma jamoamiz g'alaba qozonilgan o'yinlarda himoyachilar o'rtacha 0,78-0,84, yarim himoyachilar 0,76-0,77, hujumchilar 0,70-0,71 texnik-taktik samaraga erishganlar. Mag'lubiyatga uchralgan o'yinlarda bu ko'rsatkichlar ancha kamaygan, ya'ni himoyachilar 0,75-0,78, yarim himoyachilar 0,71-0,73, hujumchilarda 0,64-0,65 ko'effitsientini ko'rsatgan.

Futbol o'yinida taktik tizimlar katta ahamiyatga ega. Ayrim to'g'ri tanlangan taktika qarshilik ko'rsatayotgan jamoa uchun katta ustunliklarga olib keladi. Ma'lumki, murabbiylarning yuqori ijodiy sa'y-harakatlari o'rganib kelinayotgan taktikani mukammallashtirishga qaratilgan. Buning uchun, o'yin davomida futbol jamoalari yaxshi natijaga erishishi uchun, xususan har bir o'yinchi uchun egallashi zarur bo'lgan uslublar bilan o'z kuchlarini taqsimlashi, texnikadan mukammal foydalanishni bilishi, jamoadoshlari bilan tez fikrlay olishi bilimi orqali o'zaro ta'sir ko'rsatishi, o'yin holatidan kelib chiqib, taktik kombinatsiyalarni tez fikrlagan holda o'yin vaziyatlarini tahlil qila olishi kerak.

Taktika o'z tarkibiga jamoaning umumiy qiziqishida sportchilarni alohida individual sifatlari to'liq imkoniyatdan foydalanishga qaratilgan. Boshqa tomondan, tanlangan taktika ta'qib etilayotgan vazifani imkon qadar raqib harakatlarini cheklaydi. U o'z o'yinchilarining eng yaxshi sifatlarini namoyon etishda qiyinchilik tug'diradi, o'zi uchun foydali bo'lgan rejadagidek kurash olib borishga xalaqit beradi, turli tizimlarda o'yinchilarning joylashuvi uchun foydalaniladi.

Futbol o'yinining taktikasi har doim ham mutaxassislarning diqqat bilan o'rganish predmeti bo'lgan. Bu o'z-o'zidan tushunarli albatta, axir taktika, futbolchilarni maydonda joylashtirishdan boshlab ularning eng murakkab

ko'chishlari va o'zaro harakatlariga qadar mohiyati bo'yicha futbol o'yinida haqiqiy progress "dvigateli" bo'lib hisoblanadi. Taktika o'zining mazmuniga bog'liq ravishda rivojlanishning turli bosqichlarida u yoki bu texnik usullarga bog'liqlikni belgilaydi, o'yin shiddatini oshiradi va shundan kelib chiqqan holda futbolchilarning jismoniy sifatlarining rivojlanishiga ham ko'maklashadi, qisqacha qilib aytganda – futbolning qiyofasini belgilaydi.

"Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (futbol)" nomli o'quv qo'llanmasining mualliflari o'zlarining ko'p yillik tajribasiga tayangan holda oson bo'lmagan vazifani – zamonaviy futbolning "amaliy" taktikasini tarkibiy qismlarga yoyish, uni differensiallashni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan. Shu tariqa u futbolning o'ziga xos taktik alifbosini yaratishga urinib ko'radi, bu futbolga endigina qadam qo'ygan o'yinchilar va o'rtacha malakali o'yinchilar uchun ayniqsa keraklidir. Biroq futbol ustasi ham bundan juda ko'p foydali narsalarni olishi mumkin.

Mualliflar shunday deb yozadi: "Men texnika jihatidan undan anchagina ustun bo'lgan raqiblar bilan uchrashadigan jamoa murabbiyi holatida ko'p marta qolganman. Va men tezda shunday xulosaga kelganmanki, jamoaning bunday o'yinlarni yutishining birdan bir imkoniyati – taktikani to'g'ri tanlashga asoslangan jamoaviy o'yindir". Va haqli ravishda, to'g'ri tanlangan taktika kuchliroq raqibga qarshi yaxshi quroldir deb hisoblaydi.

O'quv qo'llanmaning xizmati shundan iboratki, u faqatgina o'zining g'oyalarini amalda hayotga joriy qilishga muvaffaq bo'lib qolmasdan, balki futbol mashg'ulotlarini olib boradigan ta'lim muassasalarida ishlaydigan murabbiylar uchun foydali ilmiy uslubiy asar hisoblanadi.

Bir qator murabbiylarning noaniq to'p uzatilishi yoki noaniq zarbani kompensatsiyalay oladigan o'yin tizimi mavjud emas; bir-birini qo'llab-quvvatlamaydigan o'yinchilar uchun yaroqli bo'lgan tizim mavjud emas; yugura olmaydigan yoki yugurishni xohlamaydigan o'yinchilar uchun yaroqli bo'lgan tizim mavjud emas" degan fikrlariga qo'shilmasdan bo'lmaydi.

Shunday qilib, mualliflar o'yinchilarning ma'lum bir texnik va jismoniy "minimumi" bo'lishi zarur ekanligi to'g'risida tushuncha beradi, uning asosida jamoa tarkibiga kiradigan futbolchilarning texnik va jismoniy holati darajasini oshirish bilan jamoaning taktikasini ham takomillashtirish mumkin bo'ladi.

Jamoaning samarali ishlashining ma'lum bir "kalit" omillari mavjud bo'lib, bu jamoaning barcha a'zolari ularni aniqlashlari va ulardan foydalanishlari lozim bo'ladi. Jamoa faqatgina uning barcha o'yinchilari bu omillarni yaqqol tasavvur qilgan va jamoaviy o'yinni shu asosda qurgan holdagina samarali o'ynashi mumkin bo'ladi. Jamoaning samarali taktik harakatlari aynan ana shundan tashkil topadi. Bu o'yinchilarning fikrlarini birlashtiradigan umumiy holatdir, u go'yo ularni bitta to'lqinga rostlaydi. O'yinchilarning fikrlari va maqsadlarini birlashtirmasdan turib, jamoa a'zolarining o'yinini birlashtirib bo'lmaydi.

O'quv qo'llanmada hal qilinadigan masalalardan biri – futbolchilar va ularning murabbiylariga o'yinning kalit bo'lib hisoblanadigan omillarini aniqlash va tushunishda yordam berishdir. U shuningdek o'yinchilar va murabbiylarga

vaqtning katta qismida qaysi omillar ustida ishlash kerakligini ko'rsatish bilan murabbiylik ishini yanada aniqroq maqsad sari yo'naltirishga ham ko'maklashadi.

Aniq maqsad sari yo'naltirilgan holda ishlash kishiga huzur bag'ishlaydi, bunday ishdan ko'p narsa olish mumkin. Shug'ullanish mashg'ulotlari jarayoniga hozirgi zamonaviy yondashuvda tashkil qilish masalalari hayotiy muhim o'rin egallashi shubhasiz, albatta. Yaxshi tayyorlangan har bir futbolchining o'yinidan eng yaxshi natijalarni olish, murabbiyga esa – butun jamoaning o'yinidan optimal natijalarni olish imkonini beradi. Mazkur o'quv qo'llanma murabbiylarga jamoaviy o'yinni yaxshiroq tashkil qilish va ishlab chiqishga ko'maklashib, futbol darplarini tashkil qilish, futbol sport turidan bolalarni musobaqalarga tayyorlashda juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Murabbiylar ham, futbolchilar ham shuni esdan chiqarmasliklari kerakki, ko'pgina oddiy vaziyatlarga ular ko'pincha yetarlicha e'tibor bermaydilar. Shunga mos ravishda bunday holda jamoaning o'yini yanada yaxshiroq bo'lishini ko'pchilik xohlaydi.

Futbol jamoasining taktik harakatlari birinchi qarashda unchalik katta bo'lib tuyulmaydi. Biroq har doim shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bu unchalik katta bo'lmagan o'quv qo'llanmaning har bir bobi juda ko'p ma'lumotlarni, alohida futbolchi yoki jamoa bitta yoki hatto bir nechta mashg'ulot davomida o'zlashtirib olishi mumkin bo'ladiganiga nisbatan anchagina ko'p ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Shu sababli sabr-toqatli bo'lish va juda tezkor natijalarni kutmaslik lozim bo'ladi. Faqatgina ushbu o'quv qo'llanmadagi ma'lumotlarni chuqur o'zlashtirish, ko'p marotaba "hazm qilish", mazkur o'quv qo'llanmaga kiritilgan asoslarni futbol maydonida ko'p marotaba takrorlash ijobiy natijalarni beradi.

Mazkur o'quv qo'llanmada futbol sport turida taktik tizimlarning o'zgarishi, o'yindagi taktik harakatlar, futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat, qobiliyat va malakaga asos bo'ladigan o'yinlar kabi boblar orqali taktik tizimlarning taraqqiyoti, futbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish, yuqori malakali futbolchilarning zamonaviy taktik tizimlari haqida ma'lumotlar batafsil bayon etilgan.

I BOB FUTBOL SPORT TURIDA TAKTIK TIZIMLARING O'ZGARISHI

Ma'lumki, futbol o'yinida taktik tizimlar qismlardan iborat bo'lib, o'zaro harakatlarni o'z ichiga qamrab oladi. Bu tizim qismlardan iborat bo'lgan bir butunlikni ifodalaydi, ular bir-biri bilan bog'liq va o'zaro harakatlarni hamjihatlikda tashkil etishi nazarda tutiladi. Ushbu har qanday aniq elementlar ham boshqalar bilan o'zaro bog'liqlikda bo'lmagan, ko'rib chiqilgan tizimlarni tashkil etmagan holda ifodalanadi. Bu fikrni bir necha marta ifodalash mumkin, agar elementlarni to'plash kabi tizimlar aniqalashtirilsa, shu tarzda bog'liqlik bilan, har qanday element holatining o'zgarishi boshqa element holatining o'zgarishiga olib boradi. Bunday aniqlik, uning tarkibida barcha fikrlar keyingi aniqlikni keltirib chiqaradi, ishchi qonun-qoidalarini va belgilarni keltirib beradi, haqiqatdan ham mazkur element ko'rib chiqilgan tizimlarni bir qismi hisoblanadi. Tizim nimadan iboratligi juda muhim ahamiyatga ega ekanligini tushunish kerak. Masalan, agar biz birga yashayotgan oila butun bir tizimni tashkil etganligini tasdiqlayotgan bo'lsak, unda bu fikr shiddatini tekshirish mumkin, fikran bir yoki bir necha oila a'zosi holatini o'zgarishini o'ziga taqdim qiladi. Bizning tajribalarimizdan ma'lumki, oilaning bir a'zosi o'z holatini o'zgarishi oiladagi vaziyat va vazifasiga bog'liq holda jiddiy va arziyas bo'lsa-da, oilaning boshqa a'zolariga ham ta'sir ko'rsatadi. Agarda oilaning a'zosi olamdan o'tishi yoki uzoq safarga ketishi, tizimini tubdan o'zgarishiga ham olib keladi. Bundan tashqari oila tizimi saqlanib qolinsa, unda ularning qolgan a'zolari o'zaro munosabatlarini yangi shartlari va yangi mustahkam holatlarini topgan holda moslashishlariga to'g'ri keladi.

Futbol o'yin taktikasi tizimlarining muhim bo'lgan xususiyatlari, yuqorida muhokama qilinganidek o'yinchilarni o'zaro harakatlari va o'zaro bog'liqliklarini borligida hisoblanadi. Lekin, bir guruh bo'lib o'zaro harakatlarni va o'zaro bog'liqlikni tashkil etmasa, bunda taktik tizimni tashkil etmasdan faqatgina to'plam qismlarni hosil qiladi.

Bu shuni bildiradiki, tizim mayda bo'laklardan emas, balki bitta butunlikni tashkil etadi. Qachonki, mayda bo'limlar o'zaro harakatiga va o'zaro bog'liqlik holatiga keltirilgandagina o'yin tizimi hosil bo'ladi. Uchta bir-birini tanimaydigan odamlar bir xonaga joylashtirilsa, ular bir-birlari bilan aloqa qilmasalar ijtimoiy tizimni tashkil etmaydilar. Agarda ular o'zaro aloqalarini o'rtangan taqdirdagina, ular orasida o'zaro harakatlar taktik tizim sifatida shakllana boshlaydi.

Futbolda himoya va yarim himoya, markaz chizig'i va hujum orasidagi o'zaro harakatlarni borligi o'yin tizimining asosini tashkil etadi. Faqatgina, bu bo'g'imlarning o'zaro harakatlari jamoaning ijobiy natijalarni qo'lga kiritishga olib kelsa, aksincha holatda jamoa mag'lubiyatga uchrashi tayin. Bolalar va o'smirlar futbolida o'zaro harakatlar ancha kam kuzatiladi. Shunday qilib, jamoaning turli chiziqlarda o'yin olib boruvchi o'yinchilarning mustahkam o'zaro harakatlarini borligi futbol taktik tizimining asosini tashkil etadi. Bunda jamoa himoyachilari, yarim himoyachilar va hujumchilar bilan, yarim himoyachilar hujumchi va

himoyachilar bilan, hujumchilar esa, yarim himoya va himoya chizig'ida o'yin olib boruvchilar bilan o'zaro harakatlarini mustahkamlashlari kerak.

Futbol o'yin taktikasi tizimlarining antiqa jihatlaridan biri shundan iboratki, tizimdagi turli bo'g'imlarni borligi va yo'qligidan tashqari, ularning qay darajada tayyorgarlik ko'rganligi bilan ham aniqlanadi. Shu sababdan futbolda, jamoa yarim himoyachilarining kuchli va kuchsiz bo'lishi ularning holatiga ta'siri borligi to'g'risida tushuncha bor. Chunki, bu ampulada o'yin olib boruvchilar hujumni boshlab berish, davom ettirish hamda yakunlash harakatlarini amalga oshirishadi. Ular jamoaning o'zaro harakatlarini boshqarib turishdan tashqari, o'yinning o'zaro bog'liqlik holatini mustahkamlovchi asosi hisoblanadi. Agarda o'rtadagi o'yinchilar orqadagi va oldinda o'yin olib boruvchi o'yinchilarni bog'lab turmasa, o'yin tizimida bog'liqlik yuzaga kelmaydi va jamoa mag'lubiyatga uchrashi mumkin.

Tizimni tuzilishi futbol o'yinida chiziqlarning orasidagi o'zaro harakatlarga bog'liq bo'lib, bu yoki u bo'g'imdagi o'yinchilarning individual taktik harakatlar asosi hisoblanadi. Bundan kelib chiqib, o'yinchilarni samarali harakatlari va jamoaning o'yin olib borish sifatiga ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Bu ma'lumotlardan o'yinchilarning o'zaro harakatlari asosi individual taktik harakatlar hisoblanadi. O'yin davomida o'yinchilarni bir-birlari bilan o'zaro harakatlari, to'pni yetkazib berish texnik harakatlari orqali amalga oshiriladi.

Yuqorida keltirilgan fikrlardan nazariy jihatdan tizim asosida jamoa o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirish mumkin:

1. Tizimni o'yin davomida amalga oshirish uchun, o'yinchilar va chiziqlar orasida o'zaro harakatlarni yo'lga qo'yish zarur.

2. Tizim faqatgina chiziqlarni emas, ularni tashkil etadigan bo'g'inlarni o'zaro harakatlarini to'g'ri amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

3. Tizimning mustahkam bo'lishi, har bir futbolchilarning individual taktik harakatlari va jamoa o'yinchilarining birgalikdagi harakatlariga bog'liq.

4. O'yinchilar va bo'g'inlarni orasidagi o'zaro harakatlarning taktik asosini to'pni oshirib berish shakli o'zaro bog'lovchi bo'lib hisoblanadi.

5. O'yinchilarni orasidagi o'zaro harakatlarni holatini har bir o'yinchini va butun bo'g'inlardagi samarali harakatlari bilan baholanadi.

6. O'yin tizimini murabbiy o'yinchi samarali harakatlari va bo'g'inlarni mos kelishiga qarab tanlaydi.

1.1. Taktik tizimlar bo'yicha ma'lumot

Qarama-qarshiliklar bu didaktik vaziyat bo'lib, futbol o'yinida yaqqol ko'zga tashlanadi. Biz ko'p bora futbol o'yin strategiya va taktikasini, asosiysi futbolchilarni "joylashtirilishida" o'zgarishlarni kuzatamiz. Hozirgi kunda bunday qarama-qarshiliklarda olib boriladigan kurashlar rivojlanish harakatlarining asosiy quvvati hisoblanadi. Futbolda bu uzluksiz turli hujum va mudofaa o'yin tizimidagi qarshiliklar orqali yuzaga chiqadi. Futbol taktikasi shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan tizim asosida futbolchilarni maydonga joylashtirishni rejalashtirish

ahamiyati muhim hisoblanib, o'yinchilarni individual mahoratlari mudofaa va hujumdagi samarali harakatlarini tashkil etishda mana shu tizimga mos bo'lishi kerak.

Futbol o'yinida taktik tizimlar muhim hisoblangan bo'lib, unda bu har bir maydondagi o'yinchiga murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalar va ularning o'rinlari belgilab qo'yilgan holda jamoa bo'lib o'ynash harakatlarini uyushtirish tushuniladi.

Murabbiy tanlagan har bir taktik tizimlarning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday texnik, taktik usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek, o'yinchilar vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yinlari turini rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Xuddi shu kurash futbol taktikasini doimo tarzda taraqqiy etib turishini talab qiladi. Murabbiylar ham taktik tizimlarni takomillashtirib, raqib jamoasini mag'lubiyatga uchratuvchi tizimlarni topib, o'z jamoalariga joriy etishga harakat qilishmoqda.

Tizimlarni o'zgarib borishi o'z taraqqiyotida eng o'zgaruvchani — bu individual taktikadir. Burama zarba berish, to'p to'xtatish, aldab o'tish texnik usullarning yangi-yangilari paydo bo'lib, ular individual taktika vositalari bo'lib qoladi. Bu yerda taktik yechimlarni amalga oshirish vositalari nisbatan tez o'zgarib turadi. Chunki hujumning yangi vositasi topildimi, bas, sal o'tmay mudofaaning yangi vositasi yordamida uni bartaraf etish yo'li ham topiladi.

Jamoada taktik o'yinni uyushtirish esa boshqa gap. Taktik tizimlar ham jamoa o'yinining ifodasi hisobladi. Odatda, hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbati yaxshigina tenglik bo'lsa, o'yin juda qiziq o'tadi. Biroq, qaysidir bir murabbiy mudofaada jamoa harakatlarini uyushtirishning yangi variantini ishlab chiqadi deylik. Ma'lum paytgacha mudofaa hujumdan ustun kelsa, vaqti kelib qarshi chora tariqasida hujum harakatlarini uyushtirishning zarur usuli ishlab chiqiladi. Shunday qilib, bir taktik tizim o'rniga boshqa, progressiv bo'lgan tizim vujudga keladi. Lekin, individual taktik harakatlarda yangiliklar tez-tez paydo bo'lib tursa-da, batamom o'yin taraqqiyotiga bog'liq bo'lgan taktik tizimlar ancha vaqlar mobaynida o'zgaradi.

Ko'pgina murabbiylar taktikani paydo bo'lishidan hozirgi kungacha tinimsiz rivojlanib, taraqqiy etib kelmoqda. Bunga asosiy omil bo'lib, futbol hamda boshqa sport turida (sport o'yinlari) ham himoya va hujum harakatlarini o'zaro qarshiliklari yotadi. Ayniqsa, individual taktika o'zining tinimsiz harakatlanishini to'xtatmagan. Hozirgacha individual taktikani vositasi bo'lib, tinimsiz yangi texnik usullarni aniqlanishi bo'lmoqda. Bu vositalarni o'zgarishi tez-tez kuzatilmoqda. Lekin, ikkinchi tomondan nazar tashlasak, jamoaviy o'yinlarni tashkillashtirish butunlay o'zgacha taktik tizimlarni ko'rinishida namayon bo'ladi.

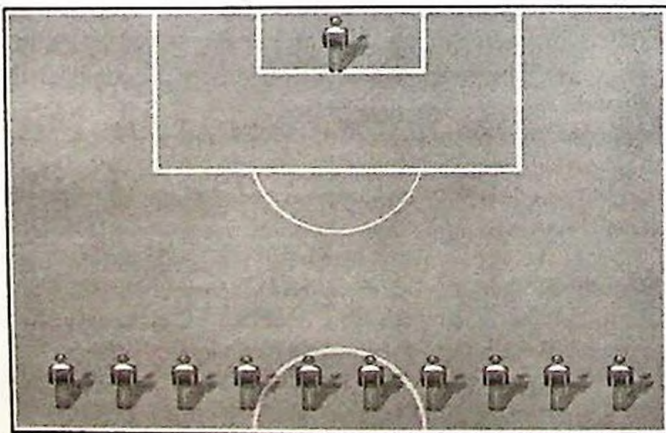
Yuqorida ta'kidlanganidek, odatda o'yinlar himoya va hujum harakatlarini o'zaro muvozanatni saqlagan holda olib borilsa, samarali hisoblanadi. Agarda, futbol mutaxassislari jamoaning yangi himoya harakatlarini ishlab chiqqan holda harakat qilishsa, hujum harakatlaridagi vaziyatlarni yutib chiqqan holda o'yinga

ta'sir ko'rsatadilar. Ammo, ma'lum vaqt o'tishi bilan mana shu himoya harakatlarini yorib o'tuvchi, yaxshi tashkillashtirilgan hujum harakatlari ishlab chiqiladi. Ya'ni, bir taktik tizimni o'rniga keyinchalik yanada mukammal o'ylangan taktik tizim yaratilmoqda. Lekin, ta'kidlash kerakki, individual taktik harakatlar tinimsiz tez-tez yaratilsa, taktik tizimlarni o'zlashtirish uzoq vaqt davomida amalga oshiriladi.

Ko'pgina ilmiy ishlarni olib boruvchi mutaxassislarning tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, futbol eramizdan avval yaratilganligini tasdiqlashadi. Ammo, birinchi taktik tizimlar paydo bo'lishi XIX asrning 60-80 yillariga taqaladi. Bu davrgacha o'yinni tizimlashtirish sa'y-harakatlarini muntazam ravishda tashkillashtirishga harakat qilingan.

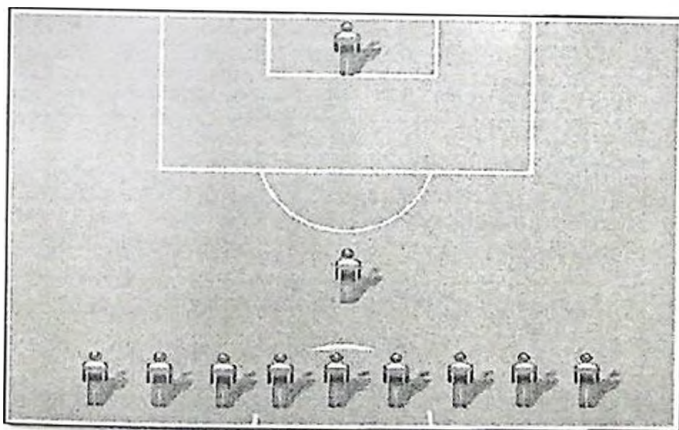
Ammo, bu harakatlar turli qismlari to'liq emasligi va turli fikrlarga egaligi o'yinni olib borish tizimlarini tashkillashtirish imkonini bermadi. O'yinni tizimlashtirishga bir qator omillar sabab bo'lgan bo'lsa, yagona va aniq qonun-qoidalarini yo'qligi asosiy omil sifatida qaralgan. Bundan tashqari 1863 yilgacha futbol o'yinida regbi texnik elementlari tashkil etgan. XIX asrning birinchi yarimida o'yinlar "1+10" tizimida (1-rasm), "to'pga zarba berib yugurish" tamoyili asosida olib borilgan. Bu holatda hamma futbolchilar hujumchi ampulasida o'yinagan holda, to'pni olib yurib va zarba harakatlarini amalga oshirishlari lozim bo'lgan. Shunga qaramay o'yinchilarni amaliy jihatdan tizimlarni tashkillashtirish va tartiblashtirish kuzatil-masa-da, mazkur taktik tizimni dastlabki bosqichlari deb hisoblasa bo'ladi. Bu tizimda o'ynovchi sportchilar jismonan barchasi yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Ayniqsa, yakkama-yakka kurashlarda bu yaqqol ko'zga tashlangan.

1863 yil futbol tarixida alohida qayd etiladigan sana hisoblanadi. Mana shu yili Angliya futbol uyushmasida yagona futbol qonun-qoidalari tasdiqlanishidan tashqari futbol va regbi o'yinlarini alohida sport turi sifatida ajratish kerakligi kelishildi.

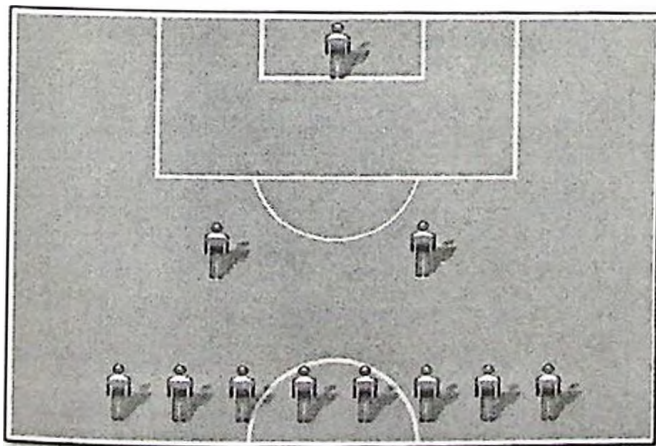


1-rasm. "1+10" dastlabki taktik tizim

Ko'p bora gapirilganidek, yagona futbol qonun-qoidalarini paydo bo'lishi yangi taktik tizimlarni o'zgarishiga ta'sir ko'rsatgan. Shu asosida dastavval "1+1+9" (bitta himoyachi va to'qqizta hujumchi) Angliyada mana shu tizimda o'yinlar olib borilgan bo'lib (2-rasm), keyinchalik "1+2+8" (3-rasm), "1+1+1+8" (4-rasm), "1+1+2+7" (5-rasm) va "1+2+1+7" (5-rasm) tizimida o'yinlar tashkil etilgan.



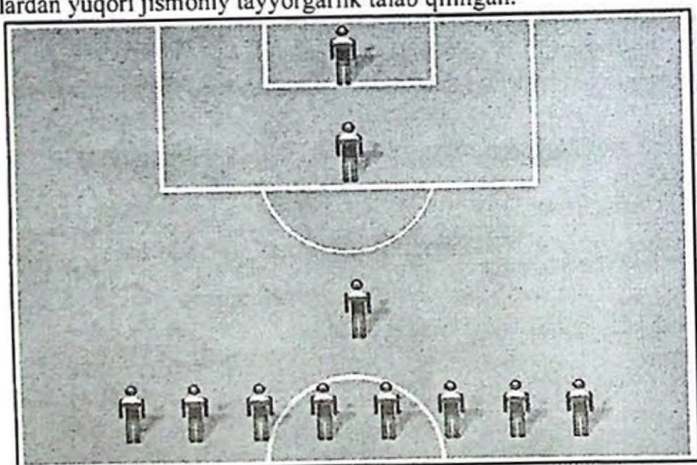
2-rasm. "1+1+9" dastlabki taktik tizimi



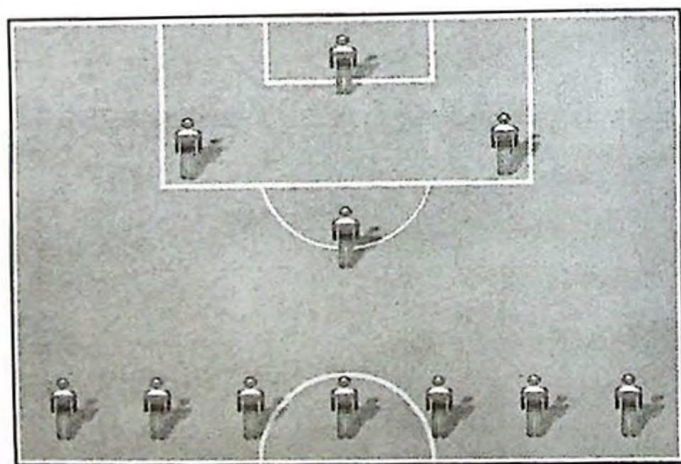
3-rasm. "1+2+8" dastlabki taktik tizimi

1863-1972 yillar davomida Angliyada ko'p tarqarigan "1+2+8", "1+1+1+8", "1+1+2+7" va "1+2+1+7" taktik tizimlarda o'yin olib borilgan bo'lsa, o'yin holati to'pni oldinga yetkazib berish orqali amalga oshirilgan. Bunda futbolchilar bir joyda to'plangan holda harakatlanlanganlar. O'yin davomida esa raqiblarni aldab o'tish texnik harakatlari evaziga raqib qarshiligini yengib o'tgan holda oldinga harakatlanishgan. Bundan tashqari bosh bilan va uzoq masofadan darvozalarga zarba

berish harakatlari kuzatilmagan. Shu sababdan, o'yinda ishtirok etayotgan futbolchilardan yuqori jismoniy tayyorgarlik talab qilingan.



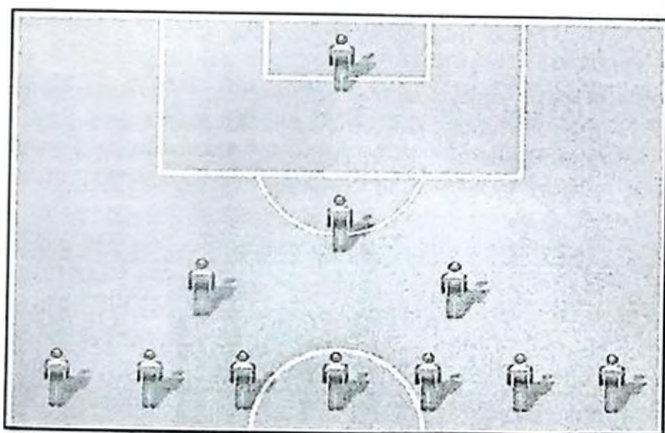
4-rasm. "1+1+1+8" taktik tizim



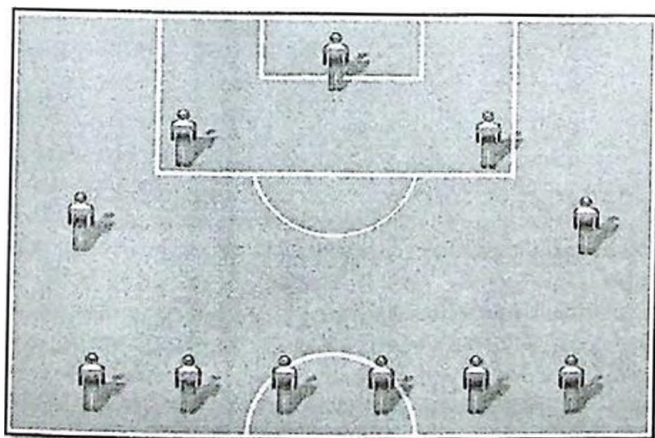
5-rasm. "1+2+1+7" taktik tizim

Dastlabki, to'plarni bir-birlariga oshirib berish harakatlari orqali o'yinni olib borish Shotlandiya jamoalari qo'llaganlar. Bu yangi boshqarish tizimi asosi individual harakatlarni, so'nggi ruhiy taktik harakatlarini o'yinda rivojlanishiga olib keldi. Bundan kelib chiqib murabbiylar jamoada o'yinchilar joylarini o'zgartirish fikrini o'ylab ko'rishga majbur etdi.

Futbolchilarni o'zaro harakatlari hozirda asosiy markazdan hujumlarni uyushtirish orqali harakatlanadigan "1+2+2+6" (7-rasm) taktik tizimni paydo bo'lishiga olib keldi.



6-rasm. "1+1+2+7" taktik tizimi



7-rasm. 1+2+2+6 tizimi

Modomiki, Shotlandiyada o'z o'yin qoidalarini oldinroq qabul qilingan bo'lib, o'yin usulini raqibni aldab o'tish harakatlaridan tashqari sherigiga to'pni oshirib berish bilan o'yinni olib borish harakatlariga muvaffaq bo'lishdi. Mamlakatning yetakchi jamoalaridan biri bo'lgan "Kuinzi Parik" jamoasining futbolchilari to'pni oshirib berish mahoratini oshirishdiki, ular bekorga kuchlarini sarflab yugurish harakatlarini o'rniga to'plarni turli yo'nalishlarga oshirib berib o'yinni olib borishdi. Uning uchun bir hujumchini orqaga tushirib, qanotlardan hujumlarni uyushtirish kerak bo'ldi. Shu asosida futbolda 1+2+2+6 tizimi paydo bo'lgan. Bu o'yinlardan xulosa qilgan holda ko'pgina jamoa murabbiylari to'plarni bir-biriga oshirib berish mohiyatiga yetgan holda o'yinlarni tashkil qila boshlashdi.

“Qator besh kishi” (piramida) tizimi

Bu tizim bilan 1883 yilda Kembirij universitetining jamoasi maydonga ikki himoyachi, uchta yarim himoyachi va beshta hujum ampulasida o'yin olib boruvchi o'yinchilar bilan harakatlangan 1-2-3-5 (8-rasm). Qanotlarda harakatlanuvchi yarim himoyachilar raqibni hujum uyushtirish davomida qanotlarga e'tiborlarini qaratgan bo'lsalar, markazda harakatlanuvchi o'yinchilar esa, hujumlarga yaqin harakatlanib jamoa hujumlarini muvaffaqiyat bilan yakunlashda o'z hissasini qo'shgan. Bundan tashqari markazlarda o'yin olib boruvchi hujumchilar, qanotlarda harakatlanuvchi hujumchilarga keng maydon bo'ylab o'yin olib borishlari uchun orqaroq joylashib o'yin olib borishgan. Markaziy yarim himoyachi eng muhim pozitsiyada turib, hujumchilar bilan himoyachilarni bir-biriga bog'lab butun jamoada o'yinni uyushtiruvchisi hisoblanadi.

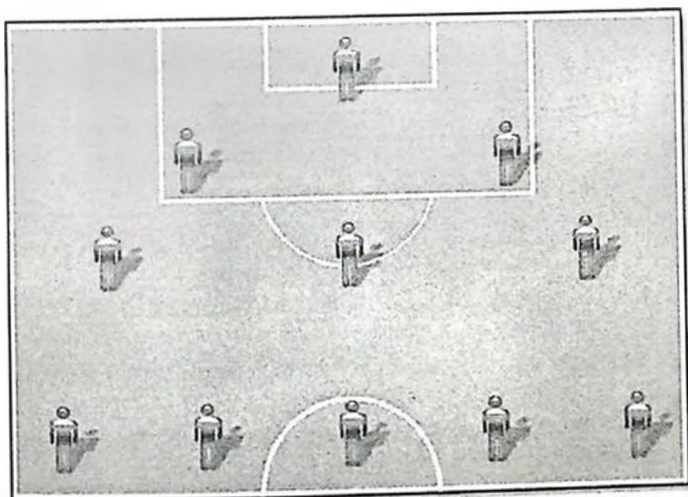
Bu tizimda qanotlarda harakatlanuvchi yarim himoyachilar qanotlarda hujumlarni amalga oshiruvchi o'yinchilarga qarshi harakatlansalar, ikki marakaziy himoyachilar markaziy va qanotlarda harakatlanuvchi yarim himoyachilarni qo'riqlashlari (himoya) kerak bo'lgan.

Shu sababdan tizimda harakatlanganda hujumchilarni soni ko'pligi va asosiysi yuqoridan to'plarni yetkazib berish orqali o'yinlar olib borish, himoyachilardan uzoq masofaga to'plarni yetkazib berish uchun yuqori darajada kuchga, tana tuzilishi ham baquvvat hamda bosh bilan o'ynay olishlari majbur bo'lgan. Yarim himoyachilar esa, markazdagi o'yinchi yuqori darajada kombinatsion harakatlarni e'gallagan bo'lishi va o'yinchilar bir-birlari bilan bog'lab turish kerak bo'lsa, qanotdagi yarim himoyachilar qanot hujumchilarga e'tiborlarini qaratganlar. Beshta hujumchilardan qanotda harakatlanuvchi o'yinchilarni tezkorlik sifatiga ega bo'lsa, markazda esa aniq va yuqori darajada darvozaga zarba bera oladigan o'yinchilar joylashgan. Mana shu tizimda guruhli va jamoaviy taktik harakatlar tashkil etadigan o'yinchilarning vazifalari paydo bo'lgan. O'yin davomida himoyachilar to'plarni oldingi qismga, ya'ni hujumchilarni ko'pini tashkil qiluvchi oldingi chiziqqa yetkazib berishga harakat qilishgan. Oldingi chiziqda himoyachilarni kamligi hujumchilarga maydonning jarima chizig'i yoniga yaqin kelishi va ko'proq gollarni urishga imkon berdi. Ammo, o'yin jarayonida hujum va mudofaa chiziqlari orasida katta bo'shliq paydo bo'lish jamoaning katta zaif qismi hisoblangan.

O'tgan asrning 80-yillarida ingliz klubi “Nottengem Forest” tomonidan “Qator besh kishi” tizimi aniq va har taraflama o'ylab ishlab chiqilgan dastlabki tizim bo'ldi. Uning nomi oldingi qatorda o'yinchilarning joylashish shaklidan olingan edi.

Bu tizim bilan dunyoning yetakchi jamoalari XX asr boshlarigacha o'yinlarini tashkil qilgan holda olib borishgan (1930 yilgacha). 1925 yilda Xalqaro futbol federatsiyasi tomonidan yuritiladigan qonun-qoidaning “o'yindan tashqari” holati haqidagi moddasini izohiga o'zgartirish kiritdi. Endi hujum qilayotgan o'yinchi to'p olayotganda undan oldinda raqib o'yinchilaridan ikki kishi bo'lsa kifoya edi.

Qoida o'zgargandan keyingi dastlabki yillar – harakatlari himoya harakatlarini tashkil qilishdan batamom ustunligida o'tdi. Maydonning uzunasi bo'ylab bermalol manyovr qilish imkoniyatiga ega bo'lgan hujumchilar jarima maydoniga anchagina oson o'tib, ko'p-ko'p gol uradigan bo'lib qoldilar. Shu sababdan murabbiylar darvozani samarali himoya qiladigan vositalar topish kerak edi. Natijada yangi taktik tizimlar paydo bo'ldi.

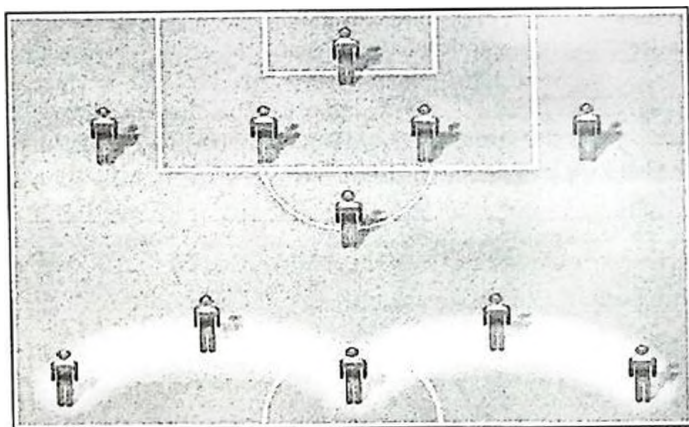


8-rasm. "Qator besh kishi" (piramida) tizimi

1.2. Shveysariya taktik tizimi

Shveysariya taktik tizimi "Rigl" qasri nomidan olingan bo'lib, o'zining har tomonlama o'ylab chiqilgan bo'lib, asosiy urg'uni mudofaa harakatlarini mustahkamlashga qaratilganligi bilan tarixda qolgan (9-rasm).

Avstraliyaliklar tomonidan tavsiya etilgan taktik tizim hujumkor o'yinga yondashgan bo'lishi taxmin qilingan. Hujumlarni tashkil qilish davomida uchta yarim himoyachi va beshta hujumchi ishtirok etishi rejalashtirilgan. Ammo, raqib jamoa o'yinchilarini qarshi hujumlarini tashkil qilishga urinishlarida orqa chiziqqa yarim himoyachilar qaytishlari va himoyachilar bilan mudofaa chizig'ini mustahkamlashlari lozim bo'lgan. Tabiiyki, raqib jamoasining oldindan yaxshi rejalashtirilgan harakatlari bunday tizimning himoyachi chizig'ini barbod etishi mumkin bo'lgan.



9-rasm. Shveysariya taktik tizimi

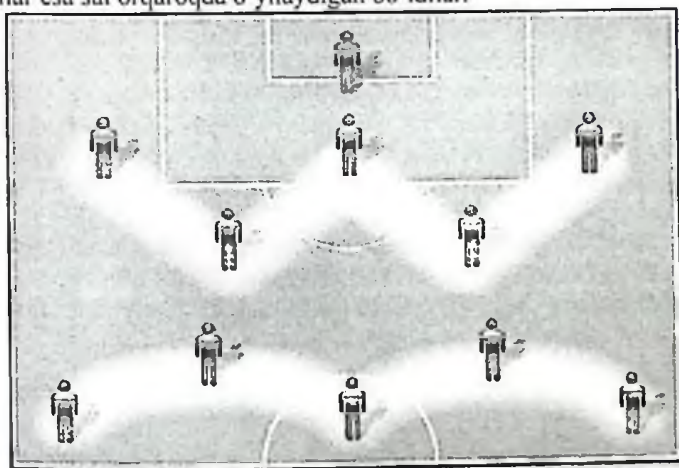
1.3. "W-M" yoki "dubl-ve" taktik tizimi (1+3+2+5)

Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, 1925 yili Xalqaro futbol federatsiyasining "O'yindan tashqari" holatidagi qonun-qoidasiga o'zgartirish kiritdi ("O'yindan tashqari" holatni aniqlash, o'yinchining "o'yindan tashqari" holatda qolishi o'yin qoidalarini buzilishidir. O'yinchi "o'yindan tashqari" holatda deb topiladi, agar o'yinchi raqib darvoza chizig'iga raqibning so'nggi o'yinchisidan yaqinroq holatda tursa, unda ushbu o'yinchi o'yindan tashqari holatda deb hisoblanadi. O'yinchi "o'yindan tashqari" holatga tushmaydi, agar o'z jamoasining yarim maydonida bo'lsa; raqib jamoasining so'nggi o'yinchisi bilan bir xil darajada bo'lsa; raqib jamoasining so'nggi va so'nggisidan bitta oldin turgan o'yinchisi bilan bir xil darajada bo'lsa). Bu o'zgartirishni kiritish oldidan "o'yindan tashqari" holat bo'yicha qoidada uch o'yinchi inobatga olingan edi. Mana shu qoidaga o'zgartirish kiritishdan oldin himoyachilar osongina raqib hujumlarini bartaraf etishlari mumkin bo'lgan. Bu holatda darvozabon va bir o'yinchini orqada qolib, qolgan himoya chizig'idagi harakatlanuvchi himoyachilar hujumga qo'shilishlari orqada raqib o'yinchilarini "o'yindan tashqari" holatda qolishiga olib kelgan. Lekin, 1925 yildan boshlab, hujum ampulasida harakatlanuvchi futbolchilar raqib maydonida keng harakatlanish imkoniga ega bo'lishdi. Bir to'p uzatish bilan chap va o'ng qanot bo'ylab sherigini qulay bo'lgan vaziyatga olib chiqish mumkin. Yangi qoida bo'yicha ikki himoyachi, raqib hujumchilariga qarshilik ko'rsatishi qiyin bo'lgan. Shu sababdan birinchi zonaga o'yinchilarni tortish kerak bo'ldi. Murabbiylar bu muammolarni hal qilish uchun ko'pgina ishlarni olib borishgan.

1930 yillar boshida mashhur ingliz klubi "Arsenal"ning murabbiysi Gerbert Chepmen tomonidan orqa chiziqda uch himoyachi bo'lib harakatlanishni shakllantirishni joriy etishi, Angliya chempionatida 8 yil davomida besh marotaba chempionlikni qo'lga kiritishiga yordam berdi. U g'ayri oddiy tizimni ko'pgina murabbiylar "W-M" yoki "dubl-ve" yoki 1-3-2-5 (10-rasm) nomi bilan ataydigan bo'lishdi. Gerbert Chepmen darvoza oldidagi eng xavfli zona mudofaasini

mustahkamlash uchun markaziy yarim himoyachini orqaga tortib, markaziy himoyachi vazifasida o'ynashga qo'ydi. Tabiiyki, bu boshqa o'yinchilarning joylarini o'zgarishiga, qolaversa yangi taktik tizimni ishlab chiqilishiga asos bo'ldi.

Bu tizim orqali himoyachilar yon chiziqlariga yaqinroq turib, qanotlarda harakatlanayotgan hujumchilarni qo'riqlaydigan bo'ldilar. Qanot yarim himoyachilar esa aksincha, oldinroqqa chiqib, maydon o'rtasiga yaqinroq o'ynaydigan bo'ldilar. Markaziy hujumchi bilan ikkala qanot hujumchilari oldinroqqa o'tib, hujumning oldingi qatorini hosil qiladilar, yarim himoya hujumchilar esa sal orqaroqda o'ynaydigan bo'ldilar.



10-rasm. "W-M" yoki "dubl-ve" tizimi



Shunday qilib maydon o'rtasida ikkita yarim himoya hujum bilan ikkita yarim himoyachini ichida qolgan "sehrli kvadrat" paydo bo'ldi. Xuddi shu to'rt kishi jamoaning hujum harakatlarini ham, mudofaa harakatlarini ham uyushtirgan.

"Qator besh kishi" tizimida faqat qanot hujumchilarini neytrallashtirish uchun qanot yarim himoyachilarining shaxsiy javobgarligi nazarda tutilgan, mudofaadagi boshqa o'yinchilar zonada o'ynagan bo'lsalar, yangi tizimda to'rttala qatorning har biridagi kuchlar taxminan tengligi har qaysi o'yinchi o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi uchun personal javobgar bo'lishidan keng foydalanishga olib keldi. Bunda qanot himoyachilari qanot hujumchilariga qarshi, markaziy himoyachiga qarshi, yarim himoyachilar, hujumchilarga qarshi o'ynar edi.

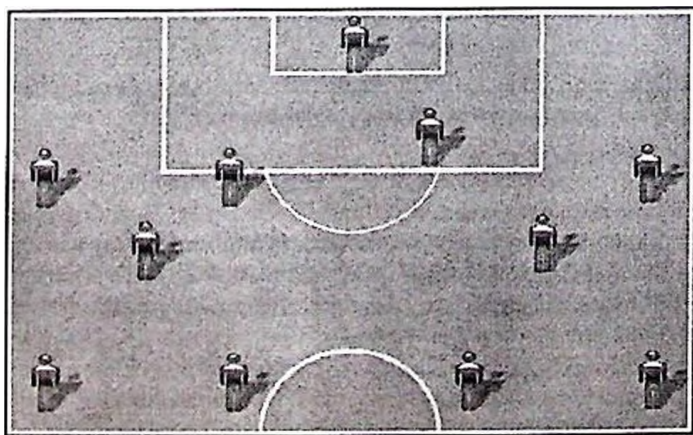
Ma'lum vaqtga qadar hujum bilan mudofaadagi kuchlar nisbati teng bo'lib keldi. Biroq, yaratishdan ko'ra barbod etish hamma vaqt oson bo'lgani uchun, himoya harakatlari ustunroq keladigan bo'lsa, bu gollar miqdori kamayib ketishiga, binobarin o'yinni tomosha tomosha qilishning susayib ketishiga olib keldi. Har bir o'yinchi torgina chiziq zonada harakat qilib, faqat maydonning uzunasi bo'ylab - yo'laklar bo'ylab o'ynash prinsipi ko'p jihatdan bunga sabab bo'ldi. O'zlari qo'riqlayotgan o'yinchilar qayerda ekanligi mudofaadagilarga hamma vaqt ma'lum bo'lgani uchun ham harakatlari qolipga tushib qolgan, bu esa mudofaadagi

o'yinchilarning vazifasini ancha osonlashtirib qo'ygan.

1.4. "1+4+2+4" taktik tizimi

"Qator besh kishi" tizimi o'z darvida ko'pgina jamoalarni g'oliblikka olib kelgan bo'lsa, 50 yilning o'rtalarida uch kishilik himoya tizimi asta-sekinlik bilan o'zgara boshladi. Birinchi navbatda hujum qatorida o'yin olib boradigan o'yinchilarda bu sezilarli bo'ldi. Markazda harakatlanuvchi markaziy hujumchilar orqaroqqa qaytib ko'proq hujumni tashkillashtirish vazifasini bajarishdi. 1953 yil 25 noyabr kuni Londonda Angliya terma jamoasi Vengriya terma jamoasi bilan o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi.

O'yin davomida ko'p bora qiziqarli vaziyatlarga kelgan tomoshabinlar guvoh bo'lishdi. Ayniqsa, futbol mutaxassis va jurnalistlar o'yin tizimini o'zgarganligiga e'tibor qaratishdi. Bunda Vengriya terma jamoasining markaziy hujumchisini orqaga qaytib o'zi bilan markaziy himoyachini ergashtirgan holda harakatlanishi oqibatida himoyachini bo'sh zona qoldirishga majbur qilgan. Qolgan hujumchilar bu vaziyatdan foydalanishi ko'p hollarda gol bilan yakunlashga olib keldi. Angliya terma jamoasining himoyachilar bu holatga tayyor emasliklari oqibatida raqib jamoa hujumchilari 6:3 hisobida g'alabaga crishdilar. Vengriya terma jamoasi birinchilar qatorida 1+4+2+4 (11-rasm) tizimidan foydalandi.



11-rasm. 1+4+2+4 tizimi

Bu taktik tizim bo'yicha Shvetsiyada bo'lib o'tgan 1958 yilgi jahon chempionatida Braziliya terma jamoasi o'yinchilarining ishonchli g'alabasi bilan yakunlandi. Braziliyaliklarning bu muvaffaqiyatiga butun jahon darhol e'tirof etgan yangi taktik tizim ko'p jihatdan sabab bo'ldi.

Braziliya terma jamoasining o'yinchilari uch qator bo'lib, ya'ni himoyachi qatorida to'rt kishi, hujum qatorida to'rt kishi va o'rta qatorda ikki kishi o'ynashar edi. Mudofaa qatorida o'yinchilarning ko'payganligi yangi tizimning

afzalligi bo'lib, bu hol jamoa bo'lib harakat qilishning zona tizimiga o'tish va darvozaning zabt etilish xavfi eng ko'p zonada ishonchliroq himoya qilish imkonini berdi. Ikki ta markaziy himoyachidan biri sal orqaroqda o'ynab, sheriklarini himoya qilardi. Oldinda o'ynaydigan uch hujumchiga qarshi endi to'rt himoyachi o'ynayotgani uchun ham shu jamoa himoyalaniishi mumkin bo'ldi. Yarim himoya qatori miqdor jihatdan o'zgarmadi. Oldingi qatorda o'yinchilar bir oz kamayishi esa har bir hujumchining operativ o'ynaydigan joyi kengayishi (Braziliya jamoasida hamma hujumchilar yuksak mahoratli o'yinchilar bo'lganligini unutmaslik kerak), hujumni rivojlanatiradigan eng muhim hududda raqiblarning bitta markaziy himoyachisiga qarshi ikki ta hujumchi o'ynaydigan bo'lishi va qanot himoyachilarining hujumga faol qo'shilishi hisobiga bilinmas edi.

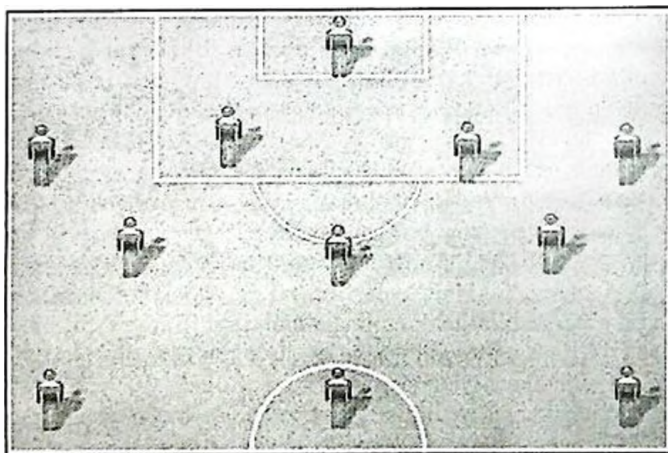
Yangi taktik tizimning afzalliklarini tez tushunib olib, hamma jamoalar shu taktikaga o'ta boshladilar. Natijada 1962 yili Chilida bo'lgan chempionatda hamma qatnashchilar "braziliya tizimi"da o'ynadilar. Biroq faqat bitta jamoa – Braziliya terma jamoasi boshqacha tizimda o'yinlarni olib borgan.

Bu tizimdagi to'rtta himoyachi raqib hujumlarini to'xtatib qolishi imkonini beradi. Shunday qilib, o'z darvoza oldida himoyachilarni ko'p bo'lishi raqibdan to'pni olib qo'yish harakatlarini yengillashtirgan. Bu tizimda asosiy vazifani yarim himoyachilarning hujum va himoyadagi harakatlariga bog'liq bo'lib qoldi.

1+4+3+3 tizimi ("total futbol")

Biz ta'rif bermoqchi bo'lgan 1+4+3+3 tizim ham o'z navbatida boshqa tizimlarni yaratilishi singari 1+4+2+4 tizimidan kelib chiqqan holda murabbiylar tomonidan ishlab chiqilgan. Braziliya terma jamoasini jahon chempionatida sovrinli birinchi o'rinni qo'lga kiritishi bu tizimni dunyoga tanitdi. Braziliya terma jamoasi 1962 yili Chilida o'tkazilgan navbatdagi jahon chempionatida o'z o'yiniga anchagina o'zgarishlar bilan kirib keldi. Ular himoya qatorini o'zgartirmay qoldirdilarda, boshqa ikki qatorni, hujumchilardan birini o'rtaqatorga o'tkazib, boshqacha tuzdilar. Hujum harakatlarini ham, mudofaa harakatlarini ham uyushtirishda o'rta qator muhim rol o'ynashini to'g'ri aniqlab, braziliyaliklar xuddi shu qator chizig'ini mustahkamladilar.

Biroq, bu tizimda himoya qatorlarning hujumchilardan ustunroq ko'rinsa ham, uni himoya varianti deb qarab bo'lmaydi, o'rta qatorda uch o'yinchi borligi ulardan kamida ikkitasiga faol qo'shilish imkonini beradi. O'rta qator o'yinchilaridan qaysi biri hujumga qo'shilishini raqiblar oldindan bila olmasligini ham unutmaslik kerak. Bu hujum qilayotganlar harakatiga kutilmaganlik elementini kiritib, qarshi tomonning mudofaa uyushtirishini qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, qanot himoyachilari hujumga qo'shilganda, ularni himoya qilish imkoniyati ko'payadi. Nihoyat, bu tizimda markaziy himoyachilardan biri hujumda faol qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladi. Xuddi ana shu afzalliklar 1+4+3+3 tizimini hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladigan qilib qo'ydi (12-rasm).



12-rasm. 1+4+3+3 tizimi

Bu tizimda joylashtirilgan futbolchilar maydonning barcha qismlarida joylashish imkonini berdi. Hujum harakatlarini jamoaning oltita o'yinchisi ishtirok etishi kuzatilsa, qolgan o'yinchilar orqa chiziqda ishtirok etishgan. Shuni nazarda tutish kerakki, hujumchilar raqib jarima maydoni yonida harakatlanishlari bilan orqa chiziq futbolchilari maydon markazida himoyachilar yarim himoyachilar orasidagi masofani saqlashga harakat qilganlar. Bu esa ixtiyoriy tarzda jamoa o'yinchilarini raqib maydonida to'p bilan bo'lgan raqib o'yinchilariga pressing harakatlarini qo'llash imkonini beradi. Ayniqsa, raqib o'yinchilar tomonidan qarshi hujumlarning boshlovchi uzun to'p uzatishlarni himoyachilar bartaraf etishlarini bilishlarini talab qilsa, yarim himoyachilar esa bu hujum harakatlarni xavfsizlashtirish uchun to'p bilan bo'lgan raqib o'yinchilarga qarshilik qilishlari kerak bo'ladi.

XX asrning 70 yillarida bu tizim o'z oltin davrini boshdan kechirdi. Mana shu yillari bu tizimda dunyoning barcha qit'alarida jamoalar foydalanishar edi. E'tirof etish kerakki, chempionlar kubogida uch marotaba qo'lga kiritgan "Ayaks" jamoasi shu tizimda o'yinlarni tashkil etgan. Keyinchalik, Gollandiya terma jamoasi mana shu tizim asosida dunyoga "total futbol"ni taqdim etdi.

Asta-sekinlik bilan bu tizim 1+4+4+2 tizimiga ko'p jihatlari tomondan boy berishi ko'zga tashlandi. Bu tizim orqali jamoa himoya harakatlariga ko'proq urg'u berilgan bo'lib, yuqori malakali futbolchilarga ega bo'lmasa ham jamoani o'yinlarida taktik harakatlarni tashkil etish mumkin.

Hozirgi kungacha bu tizimdan foydalanishadi (Gollandiya terma jamoasi va shu davlatning chempinatida). Lekin, dastlabki 1+4+3+3 klassik tizimdagi futbolchilarning vazifalaridan farqli o'laroq mukammallashgan va har tomonlama hozirgi kundagi tizimlardan qolishmasligini isbotlagan. Bunga misol tariqasida, Ispaniya chempinatida ishtirok etadigan "Barselona" jamoasi bir necha marotaba shu tizim orqali sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan. Bu jamoa tizimdan foydalangan holda maydonda to'liq to'p bilan nazorat qilgan holda o'yin olib borishi hech

kimga sir emas. Shu sababdan, bu tizimda yuqori malakali futbolchilardan tashkil topgan holda qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Bu tizimdagi himoya harakatlari

Bu tizimga muvofiq to'rt o'yinchi, ikki markaziy va ikkita qanot himoyachilaridan tashkil topgan. Bu tizimda "chiziqdagi to'rt himoyachi" tizimidan oldinroq bo'lib, o'zgacha harakatlanishni talab qiladi. Ya'ni jamoa hujumlarni tashkil qilish chog'ida markaziy himoyachilarning biri oldinga harakatlanib yarim himoyachilarga yordam beradi. Bu esa, markaziy yarim himoyachilarni shiddat bilan oldinga o'tishi va oldingi qator o'yinchilarni, ya'ni hujum qatoriga to'pni yetkazib berish imkoniyati yo'qligida to'pni orqadan qabul qiluvchi o'yinchi sifatida faol ishtirok etish imkoniyatini tug'diradi. Vaholanki, bu o'yinchilar tayanch yarim himoyachi vazifasini bajarishgan. Himoya vaqtida to'p bilan bo'lgan hujumchilarni kutib olsa, ikkinchi markaziy himoyachi esa birinchi sherigini qo'riqlagan holda tozalovchi vazifasini orqaroq joylashgan holda bajaradi. Qanotdagi himoyachilar ko'p hollarda qanot hujumchilariga yordam berishlari uchun markaziy chiziqdagi harakatlanganlar.

Bu tizimdagi yarim himoya harakatlari

O'yin davomida uchta yarim himoyachilar bir-birlariga yaqin o'ynagan holda mudofaadagi barcha maydon kengligini bекitishari lozim bo'lgan. Bundan kelib chiqib ular zonalarda yaxshi o'ynay olishlari kerak. Tabiiy ravishda, bu vazifa qiyinligi uchun ular tinimsiz harakatlanishga majbur etgan. Hujumda esa, ular to'pni o'zlarida nazorat etgan holda hujumchilarga yetkazishlari zarur. Uch yarim himoyachi o'yini olib borishi ularga qiyinchilik tug'dirgan. Shu sababdan bu o'yinchilar yuqori jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka ega bo'lgan holda bir-birlarini tushunib harakatlanishlari lozim. Bu tizimdagi asosiy vazifa markaziy yarim himoyachilarga ajratilgan bo'lib, maydon markazidagi muhim bo'lgan joylarni bir o'zlari nazoratga olishlari kerak bo'lgan. Shuning uchun ularga yuqori darajada yuklama tushishi kuzatilgan. Shu sababdan markazdagi yarim himoyachi har tomonlama jismonan kuchli, himoyalaniш va hujumda ishtirok etish qobiliyati bo'lishi, chidamkor va ish qobiliyati yuqori bo'lishi kerak.

Bu tizimdagi hujum harakatlari

Qanotdan harakatlanuvchi o'yinchilar bu tizimning asosiy va muhim kuchi hisoblanadi. Umuman olganda, qanotlardan hujumlarni uyushtirish ko'pgina mutaxassislar fikricha eng qulay bo'lgan vaziyatlardan biri hisoblanadi. Bu vaziyatda to'pni yuqoridan, pastdan oshirib berish hamda darvozaga hujum qilish uchun markazga harakatlanib o'tish mumkin. Qachon to'p ikki qanotning birida bo'lsa, qarama-qarshi qatordagi ikkinchi hujumchi maydon markaziga yordam berish uchun joyini almashtiradi. Shu sababdan, qanot hujumchilari to'pni maydon markaziga ko'tarib berishini, raqibni aldab o'tgan holda darvozaga zarba berishni bilishlari kerak.

Maydon markazida o'yin olib boruvchi hujumchilar jamoaning asosiy kuchi hisoblanadi. Ular to'pni qanotlarda harakatlanuvchi hujumchi va yarim

himoyachilardan qabul qilgan holda raqib darvozasiga hujum uyushtirishadi. Bu o'yinchilar asosan jarima to'plarini amalga oshiruvchi o'yinchilar ham hisoblanishadi.

Jamoaning mudofaasida bu o'yinchilar muhim hisoblanishadi. To'pni yo'qotishlari bilan birinchi bo'lib qarshi hujumni raqib amalga oshira olmasliklari uchun to'sqinlik qiladi. Aks holda raqib o'yinchilar qarshi hujumlaridan to'g'ri foydalangan holda darvozaga gol kiritishlari mumkin. Bunga markazdagi uch yarim himoyachilar qarshilik ko'rsatishlari qiyin bo'lganligi uchun oldingi qatordagi hujumchilar mudofaada faol ishtirok etishlari shart bo'ladi. Bu esa hujumchilarni orqaroqqa o'tib mudofaaga yordam berishga undaydi.

Bu tizimning afzal tomonlari

Bu tizimning afzal tomonlari hujum chizig'i hisoblanishi bejiz emas. Uch nafar o'yinchilarni oldingi chiziqda harakatlanishi jamoa hujumlarni davom ettirishda keng imkoniyat beradi. Jamoalar hujum harakatlarni keng maydon bo'ylab amalga oshirishda (qanot hujumchilar evaziga) maydon markazida (makraziy hujumchi evaziga) qulay hisoblandi. Bundan tashqari har bir zonada o'zining (markaz va qanotda) hujumlarni tashkil qilishda yordam beruvchi o'yinchilar mavjud. Shuni hisobga olgan holda biz bu tizim jamoa hujumlarni amalga oshirishda eng qulay ekanligini e'tirof etamiz.

Bu tizimning kamchilik tomonlari

Bu tizimning katta kamchiligi himoya hisoblanadi. Bu holatda hujumchilarni va yarim himoyachilarni hujumda ishtirok etishi muhim hisoblansada, raqibni bir to'p uzatish bilan qarshi hujumi orqada qolgan himoyachilarga og'irlik tushadi. Bundan kelib chiqib himoyachilarga katta mas'uliyat tushadi. Himoyachilar maydonning keng qismini nazoratga olgan holda raqibni hujumchilarini qo'riqlay olishni bilishari shart. O'yin holatida raqib futbolchilarini to'pni qabul qilishga yo'l qo'ymaslik va to'pni qabul qilishlari bilan ularga qarshilik qilish holatlarini oldindan o'qishlari kerak.

Himoyachilarni himoyadaga vazifalarini yengillashtirish uchun yarim himoyachilar tinimsiz to'pni oldirishlari bilan darhol to'p bilan bo'lgan o'yinchiga bosim o'tkazishlari kerak bo'ladi. Bu himoyachilardan o'z o'rinlarini yaxshi himoya qilish, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni va chidamkorlikni talab qiladi.

Hujumlarni samarali tashkil etish uchun yarim himoyachilar to'pni hujum ampulasidagilarga mohirlik bilan aniq yetkazib berishlari kerak bo'ladi. Asosiysi, uchta yarim himoyachi har tomonlama malakali bo'lishlari hujumni va himoyani tashkil etishga ta'sir ko'rsatadi.

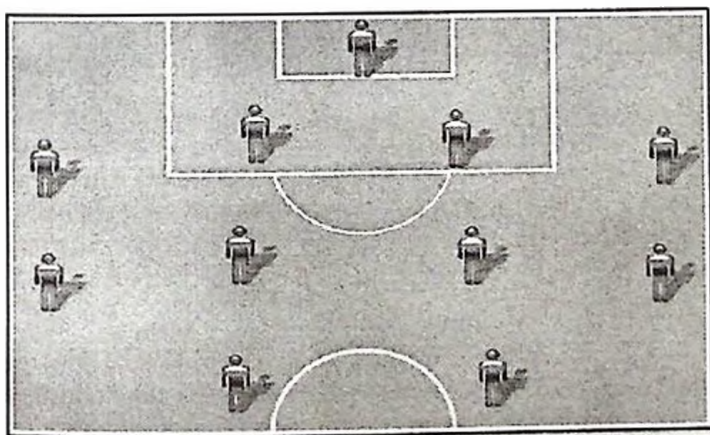
1.5. "1+4+4+2" taktik tizimi

Bu tizim "to'rt himoyachili" tizimning variantlaridan biri sifatida juda mashhur. O'yinchilar uch qatorda mana bunday joylashadilar: himoya qatori to'rt

o'yinchidan, o'rta qator ham to'rt o'yinchidan va hujum qatori ikki o'yinchidan iborat bo'ladi.

Hujum yo'nalishini uzluksiz o'zgartirayotgan va shu yo'sin mudofaani qiyinlashtirayotgan maydon o'rtasi o'yinchilari, shuningdek, qanot himoyachilari hujumning bo'sh qolgan zonalarini to'ldirib turadilar. O'zgina bo'lsa ham, imkoniyati bo'ldi deguncha markaziy himoyachilardan biri ham hujumga qo'shiladi.

Bu tizimda o'yin davomida ikki hujumchi mavjud. Mantiqqa zid ravishda zamonaviy futbolda 1+4+4+2 tizimi mohiyati bo'yicha himoyalayuvchi tizim hisoblanadi.

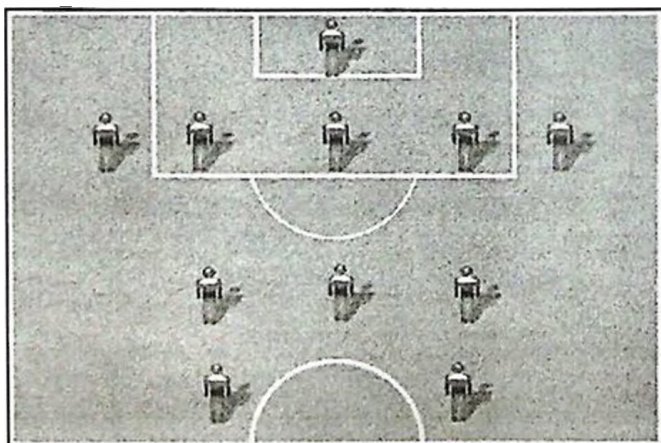


13-rasm. 1+4+4+2 tizimi

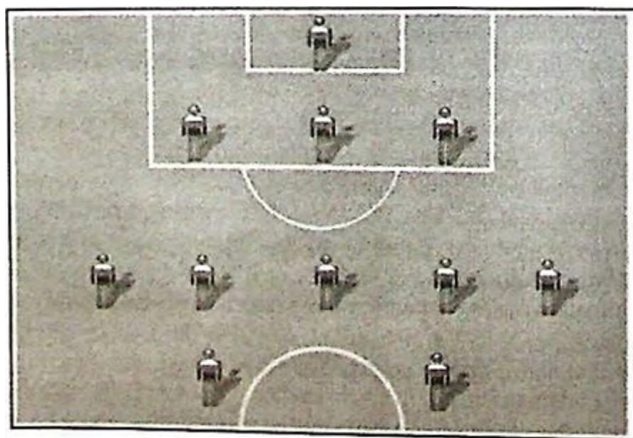
Negaki, ko'p jamoalar "1+4+2+3+1" va "1+4+3+3" tizimlarida o'yinlarni olib borishda markazda uchta yarim himoyachilarni harakatlanishni talab qiladi. Bu o'yin tizimida markazda uchta yarim himoyachiga qarshi ikkita markaziy himoyachilarni qarshilik ko'rsatishi mudofaa harakatlarini mustahkamlashga olib keladi. Shundan kelib chiqib markazdagi harakatlarda raqib o'yinchilari ustunlik qilsada, tadrijiy hujumlarni markazdan amalga oshirishga qiynalishadi. Himoyachilarni to'pni olib qo'yishlari bilan to'p qanotlardan o'yinga kiritgan holda hujumchilarga yetkazib beriladi. Mohiyati bo'yicha jamoa o'yinlarni qarshi hujumlar asosida amalga oshiradi. Mana shundan kelib chiqqan holda o'yinchilar yuqori jismoniy tayyorgarlik va yuqori ish qobiliyatiga ega bo'lishlari maqsadga muvofiq. Ammo bu tizimda o'yin olib boruvchi jamoalarning qanotlarda o'yin olib boruvchi yarim himoyachilar yuqori tezlikka ega bo'lishlari talab qilinadi. Hujum ampulasida harakatlanuvchi o'yinchilardan yuqori darajadagi himoyalayotgan jamoa hududida to'pni qabul qilib ularga qarshilik ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'lishi talab qilinadi. Bu tizim Angliya futbolda klassik hisoblanib, o'ziga xos xususiyatiga ega. Qanotlardan oshirib beriladigan to'plarni yuqori malakali hujumchilarning mahoratigina darvozani ishg'ol etishga olib keladi.

1.6. "1+5+3+2" yoki "1+3+5+2" taktik tizimi

Futbol o'yinining taraqqiy etishi jarayonida yangidan yangi o'yin taktik tizimlari paydo bo'lishiga olib keldi. Tabiiyki, ularning ko'pchiligi hozirda qo'llaniladigan taktik tizimlarni yangi ko'rinishlari bo'lmoqda. Mana shunday taktik tizimlardan biri "1+5+3+2" yoki "1+3+5+2" hisoblanadi. O'yin davomida qo'llaniladigan "1+5+3+2" taktik tizimi ko'proq himoyani mustahkamlashga qaratilgan bo'lib, himoya chizig'ida beshta o'yinchini harakatlanishga majbur etgan. Keyingi "1+3+5+2" taktik tizim o'yin jarayonida maydon markazini mustahkamlagan holda o'yinlar olib borishga mo'ljallangan.



14-rasm. "1+5+3+2" taktik tizimi



15-rasm. "1+3+5+2" taktik tizimi

1.7. "Shveysariya qulfi" va "Katenachcho" Italiya himoya tizimi

Shuni ta'kidlashimiz kerakki, XX asrning 70-yillarida turli ampula futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini o'sishi taraqqiy etishi qayd etilgan. Ushbu holatdan kelib chiqib maydonda yangi hamda samarali taktik kurashlarni olib borish va izlanishlarni talab qildi.

Katenachcho (*ital. Catenaccio*) taktik tizimi futbol o'yini davomida mudofaa chizig'ini mustahkamlashga qaratilgan tizim hisoblanadi. Tizim yuqori darajada o'yinni tashkil qilish va samarali himoyani nazarda tutib, raqib o'yinchilarini kam hollarda himoyani yorib o'tishga imkoniyatini beradi.

Bu tizimni mukammal darajada Italiya terma jamoasi 1982 yil jahon chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etib sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritish bilan namoyon etgan. Shu sababdan ko'pgina jamoalar gol urishlar bilan mana shu tizimga o'tgan holda g'alabani qo'lda saqlab qolishga harakat qilishgan.

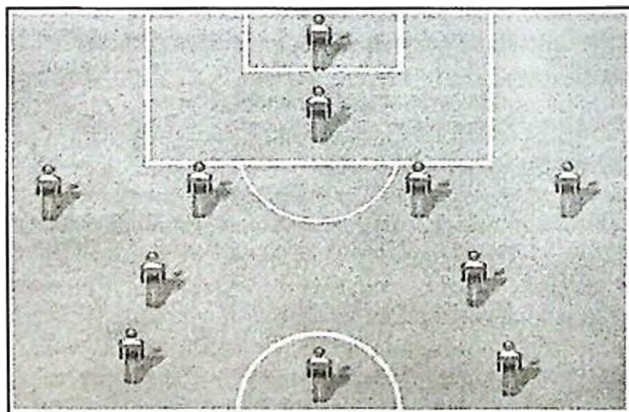
Italiyaliklar dastavval muvaffaqiyatli "1+1+4+2+3" tizimida bitta oxirgi himoyachi "libero" bilan foydalana boshlashgan. Bu yerda ham asosiy o'yinlar oxirgi himoyachini zimmasiga tushgan (asosiysi mudofaani tashkil qilishda). Keyin birinchilardan Germaniya va Gollandiya jamoalari "katenachcho" tizimidan foydalangan holda "1+1+3+3+3" maydonga o'yinchilar joylashtirganlar. Mana shu tizimni hozirgi kunda ham ayrim jamoalarda ko'rishimiz mumkin. Bunday taktik tizimda o'yinchilarning maydondagi harakatlanish malakasining zimmasiga qaratilgan bo'lib, maydonda turli maydon joylarini almashtirgan holda harakatlanishlari bog'liq bo'ladi. Qayd etish kerakki, "libero" sifatida harakatlanuvchi o'yinchining mas'uliyati faqatgina himoyada emas, balki hujumlarni tashkil etishda ham bilinadi.

Nerco Rokko tomonidan keltirilgan taktik tizim 1947 yili "toza" katenachcho sifatida ham qayd etilib namoyish etilgan. Dastavval, "1+1+3+3+3" tizimi, keyinchalik uni qayta o'zgartirilib "1+1+4+4+1" va "1+1+4+3+2" tizimi sifatida o'ynala boshlangan.

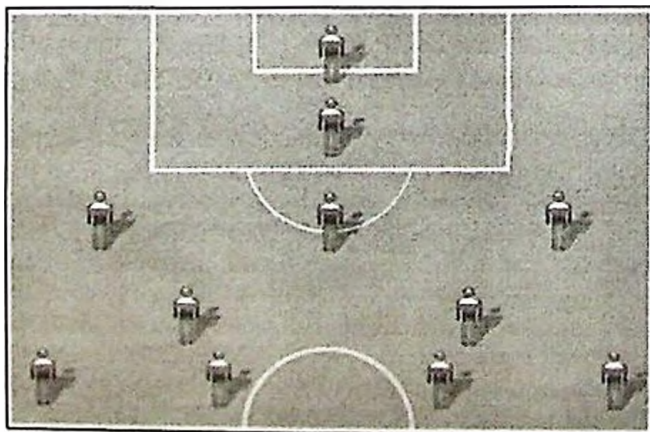
Italiyada Vittorio Potts tomonidan o'zining jamoasiga eng qulay bo'lgan o'yin to'plarni uzoq masofaga yetkazib berishni joriy etgan. Shveysariyada esa, "Le Verrou" yoki "qulfi" ("zamok") nomi bilan yangi tizim ishlab chiqildi. Bunda hujumkor bo'lgan markaziy yarim himoyachilar foydalanilsa, himoyachilar markaziy zonani bekitishlari, qanot yarim himoyachilari qanotlardan uyushtiriladigan hujumlarni bartaraf etishlari kerak bo'lgan. Old qatordagi o'yinchilardan biri orqaroqda harakatlanuvchi markaziy yarim himoyachilar bilan bir chiziqda o'yin olib borishsa, himoyachilar birin-ketin joylashishadi. Shunday qilib, orqadagi himoyachi "tozalovchi" ("chistilshik") vazifasini bajargan. Bunga markaziy hujumchilarni xavfli o'yin olib borishi hisobiga tanlangan tizim bo'lib, maqsadi ikki o'yinchini markaziy hujumchi qarshiligini sindirishga qaratilgan. "Tozalovchi" sifatida o'yin olib boruvchi jamoa, bu tizimni to'g'ri foydalanishi orqali hujumlarni uyushtirishda keng imkoniyat yaratib beradi.

Bu yangilikda Italiya jamoalari chetda qolishmadi. Ularning markazlardan

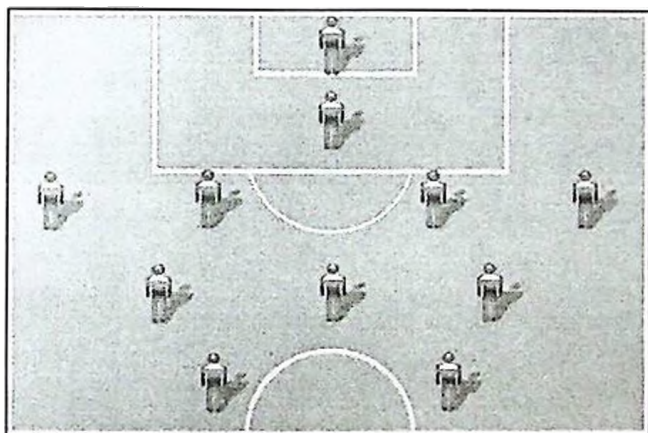
uyushtiriladigan hujuchilari ishtirokidagi harakatlari tizimi “qulf”ni eslatsada, lekin juda ham yopiq hisoblanadi. O’sha paytning mashhur murabbiylari Alfredo Foni, Nereo Rokko va Elenno Erreralar tomonidan “katenachio” tizimi ishlab chiqildi. Bu holatda “tozalovchi” sifatida o’yin olib boruvchi o’yinchi uchta yoki to’rtta himoyachi orqasida joylashib umuman olganda hujumda ishtirok etmagan. Ularning vazifasi himoya chizig’ini yorib o’tgan hujumchilarni to’xtatib qolishdan iborat bo’lgan. Agar “Shved qulfi” quyidagi “1+1+3+2+4” tartibda joylashgan bo’lsa, “katenachcho” futbolchilarni joylashishi “1+1+3+3+3”, “1+1+3+4+2” yoki “1+1+4+3+2” quyidagicha ko’rinishga ega bo’ldi.



16-rasm. “1+1+4+2+3” taktik tizim

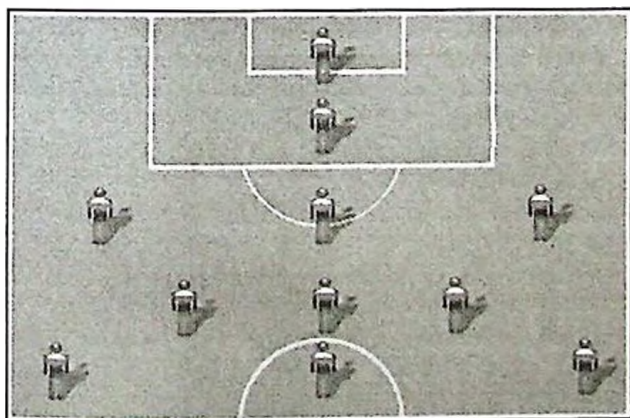


17-rasm. “1+1+3+2+4” taktik tizim

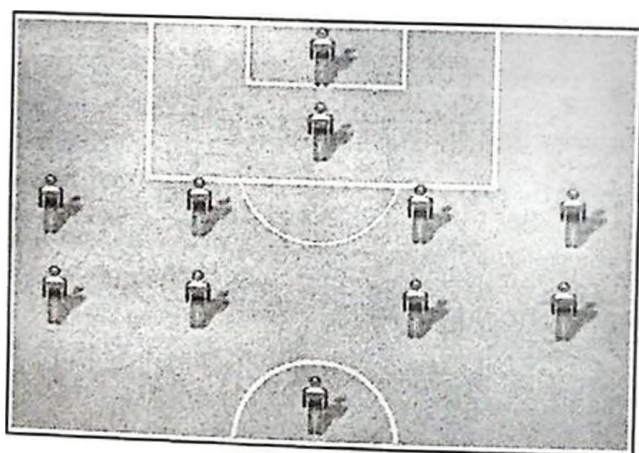


18-rasm. "1+1+4+3+2" taktik tizim

Yuqorida keltirilgan bu taktik tizimning asosiy urg'u beriladigan tomoni, himoyachilar orqasida faoliyat olib boruvchi "libero" o'yinchiga qaratilgan. Bu o'yinchining mahorati o'yinni olib borishiga hamda o'yinga o'zgartirish kiritishda muhim hisoblanadi.



19-rasm. "1+1+3+3+3" taktik tizim



20-rasm. "1+1+4+4+1" taktik tizim

Hozirgi taktik tizimlar

Hozirgi futbol taktikasi o'yinchilardan texnik jihatdan mohir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishinigina emas, balki funksional imkoniyatlari ortiq bo'lishini ham talab qiladi. O'yinchilar harakatchanligini, universalligini oshirish va o'yinni yanada aniqroq uyushtirish hisobiga jamoaning hujum qudratini kuchaytirish tendensiyasi zamonaviy futbol taraqqiyotidagi bosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Futboldan X jahon chempionatida o'yinni yangicha uyushtirish tamoyili, ya'ni total futbol tamoyili ko'proq e'tirof etildi.

Total futbol deganda hamma o'yinchilarning uyushqoqlik bilan harakat qilishi, hujumdagi va mudofaadagi har qanday holatda ularning juda faol bo'lishi tushuniladi. O'yinchilarning o'yinga har tomonlama tayyorgarligi total futbolning muhim xususiyatidir. Bunda ham hamma futbolchilar ilgariidek aniq o'yin joyiga ega bo'ladilar. Biroq, o'yin davomida zarurat bo'lganida o'yinchilar o'zaro joylarini almashinib o'ynaydilar, bu hol o'yinchilarni hamma joylarda harakatlanish, qatorlarni bir-biridan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslik, raqiblarni operativ kenglikdan maxrum qilish imkonini beradi.

O'yinchilar uzluksiz harakatda bo'ladilar, ular juda ko'p to'satdan kutilmagan harakatlarni ijro qilib o'ynaydilar va o'yin harakterini jamoaga kerakli yo'nalishda to'satdan va tez o'zgartira oladigan bo'ladilar.

Yuksak darajadagi tezkor texnika, o'yin maromi va sur'atini boshqara bilish, manevrchanlik bugungi kunda o'yinchilarning alohida xatolar orasidagi tafovutni yo'qotishga yordam beradigan, o'yinchilar o'zaro almashib o'ynashga, ya'ni ular tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlari hisoblanadi.

Hozirgi futbolda hujum mudofaa ham yalpi bo'lib, individual o'yin usullari

bilan qo'shib olib boriladi. Bunday "balanslangan" futbol juda samarador va tomoshabop bo'ladi. Turli qator o'yinchilarining o'zaro aniq almashib o'ynashlari mudofaaga xalal yetkazmay turib, yarim himoyachi va himoyachilardan hujumda foydalanish imkonini beradi.

Hozirgi futbolda ayrim "yulduz"larning individual texnik-taktik harakatlari jamoaviy o'yin olib borishga tobora ko'p bo'ysundirilmoqda. Biroq, bu jamoada yetakchilik qiladigan individual kuchli o'yinchilarning rolini zarracha ham kamaytirmaydi. Shuningdek, improvizatsiya qilish ham endilikda individual emas, balki jamoaviy harakterda bo'lib, bu jamoa harakatlariga kutilmaganlik tusini berib, raqiblar rejasini buzib yubormoqda.

O'yin uslubi deganda individual o'yinga, aniq jamoaga yoki umuman biron mamlakat futboliga xos, boshqalardan farq qiladigan alomatlar yig'indisi tushunish kerak. Uslub — bu o'ynayotganlarning psixik va jismoniy sifatlari, ularning o'yin olib borishdagi texnik-taktik madaniyati ifodasidir. Masalan, futbolning uslub xususiyatlariga eng avvalo o'yinni jamoaviylashtirish prinsiplari asosida uyushtirishni kiritish mumkin. Jamoaviylashtirish asosida esa, o'z navbatida, individual mahorat namoyon bo'ladi, jamoaning barcha imkoniyatlari ishga tushadi.

O'yin taktikasi, sistemasi va uslubi uzviy bir butunlik bo'lib, o'zaro bir-birini to'ldirib turadi.

Hozirgi mavjud o'yin usullari va taktik tizimlar o'yin jarayonida turlana oladigan universal o'yin tizimini yaratishga intilish borligi haqida gapirish imkonini beradi.

Yangi, zamonaviyroq 1+4+2+4 o'yin tizimiga o'tish 50-yillardagi futbol taktikasi taraqqiyotiga yakun yasadi, desa bo'ladi. Yangi tizimning "uch himoyachili" klassik tizimidan asosiy farqi to'rtta qator o'rniga uchta qat'iy qator tashkil topib, ulardagi o'yinchilarning taktik vazifalari aniq belgilab qo'yilganligidan iborat. Endi futbolda hujum qiluvchi kuchlar bilan mudofaa qiluvchi kuchlar taxminan teng bo'lib qoldi. Yangi tizimda orqa qator to'rt himoyachidan — o'z darvozasi ro'parasida zonada o'ynovchi ikkita (chap va o'ng) markaziy himoyachidan va sal oldinroqda o'ynovchi ikkita qanot himoyachisidan iborat. Ularning hammasi mudofaada o'ynashning zona prinsipiga rioya qiladi. Oldingi qatorda asosan oldinda o'ynovchi ikkita markaziy hujumchi va ikkita qanot hujumchisi bo'ladi. Bu tizim jamoaning ilgari himoyachilardan iborat bo'lgan ikkinchi "eshelon" hujumchilari — yarim himoyada ham o'ynaydi.

"Sehrli to'rtburchak" ham yo'q bo'lib ketdi. Endilikda hujum va mudofaaning bosh yo'nalishida bir o'yinchi o'rniga ikki o'yinchi harakat qiladigan bo'lgani uchun jamoaning uzunasi mustahkamlandi.

O'yinchilarning yangicha joylashtirilishi jamoa qatorlari orasida yangicha taktik bog'lanishlar yuzaga keltirdi. To'g'ri, yangi tizim qanot himoyachilari o'yiniga ta'sir etmadi, ammo boshqa o'yinchilarning asosiy vazifalari anchagina o'zgardi. Masalan, mudofaaning markazi ikkita markaziy himoyachiga ishonib berildi. Qanot himoyachilari singari ular zona mudofaasi tamoyillariga rioya qilib, qo'riqlaydigan o'yinchilarni darvozani zarbga tutish mumkin bo'lgan masofada

qarshi oladilar. Bunda o'zaro himoya qilish alohida o'rin egallaydigan bo'ldi.

O'rta qator o'yinchilarining asosiy vazifasi himoyachilar bilan hujumchilar o'rtasida bog'lanish bo'lishini ta'minlashdan, shuningdek, u yoki bu tomonga faol yordam berishdan iborat. Shuning uchun o'rta qator o'yinchilaridan biri dispetcherlik vazifalari bor yarim hujumchi bo'ladi. Bu futbolchining texnik mahorati yuksak va taktik tafakkuri a'lo darajada bo'lishi kerak. Uning sherigi esa ko'proq mudofaada ishonch bilan o'ynaydigan yarim himoyachi qiladi.

Hujum qatoridagi ikkala qanot hujumchisi ham qat'iy o'z joyida o'ynab, jabha bo'ylab kamdan-kam harakat qiladi. Raqiblar hujumi chiqmay qolgandan keyin himoyachilar bilan aloqa saqlanishi uchun qanot hujumchilari tezda orqaga qaytib keladilar. Markaziy hujumchilar esa, aksincha, maydonning kengligi bo'ylab manevr qilib, bir-biri bilan joy almashib o'ynaydilar, qanot hujumlariga kerakli yordam beradilar, lekin hujumni yakunlashda eng faol qatnashadilar. Hujum chiqmay qolgandan keyin markaziy hujumchilar maydon markazidagi o'zlarining dastlabki joylariga qaytadilar.

Hujum vaqtida mudofaada ko'p o'yinchi to'plangan va mudofaadagilar bilan hujumdagilar son jihatdan teng bo'lgan sharoitda hujumchilar himoyachilarning doimiy nazoratida bo'lganligi uchun ularda keskin manevr qilishga kerakli keng joy yo'qligini 1+4+2+4 tizimining kamchiliklaridan deb hisoblash kerak. Shuning bilan birga mudofaa vaqtida bitta qatorda turadigan ikki o'yinchi nazoratidagi markaziy zona, himoya uyushtirish murakkabligi sababli, yetarlicha mustahkam bo'lmaydi.

O'yinchilarning har biriga yuklama teng tushadigan qilib joylashtirishni izlash yangi 1+4+3+3 tizimini paydo bo'lish sabablaridan biridir. Bundan tashqari, o'rta qatorni mustahkamlash maydon o'rtasini tuzukroq nazorat qilish imkonini beradi.

1+4+2+4 tizimida o'ynashga nisbatan 1+4+3+3 tizimida o'ynashning taktik mazmunidagi asosiy farq jamoada hujum va mudofaa harakatlarinin goperativ masofasi anchagina uzayganligi, deb hisoblash mumkin. Hujum bilan yarim himoya aralashib ketdi, ya'ni hujumchilar bilan yarim himoyachilarning harakat zonalarini aniq chegaralannay qoldi. Bu esa hujumchilarning bir qismi mudofaaga o'tishi va yarim himoyachilarning hujumdagi faolligi oshishi hisobiga mumkin bo'ldi.

Mudofaada aralash usulga alohida e'tibor berilishi esa qanot himoyachilariga zonada bemalol harakat qilish, eng yaqindagi sherigini himoya qilish, maydon o'rtasi bilan aloqa o'rnatishga chiqish, shuningdek hujumga qo'shilish imkonini berdi.

Markaziy himoyachilar joylashuv ko'rinishini o'zgartirib, "zinapoya" bo'lib joylashadilar, ya'ni ulardan biri oldinroqqa chiqib, ikkinchisi ilgarigi joyida "erkin himoyachi" bo'lib qoladi. Oldingi himoyachi markaziy hujumchiga ko'p e'tibor beradi, uning harakatlanishini kuzatib boradi va u bilan yakkama-yakka kurashga kirishadi. Orqadagi himoyachi esa sheriklarini himoya qilishni ta'minlaydi va mudofaa markazidagi muhim hududda o'ynaydi. Bu o'yinchilar yuzaga kelgan sharoitga qarab o'yin davomida o'rin almashib turadilar.

O'rta qator o'yinchilari hujum va mudofaa harakatlarida faol qatnashishdan tashqari hujumchilarga raqiblar mudofaasini yorib o'tish uchun imkoniyat yaratib beradilar. Bunda dispatcher, ya'ni kombinatsiyani boshlovchi futbolchining o'rni alohidadir.

Hujum qatoridagi uch o'yinchi to'rtta himoyachi nazoratida bo'ladi. Demak, jabha bo'ylab ular orasi ancha cho'zilib, bir-biriga bog'liq ancha bo'shashadi. Biroq, hujumchilar hujumda siniq chiziqlik prinsipiga rioya qilib, jabha hamda maydon uzunasi bo'ylab manevr qilib, himoyachilardan qutulish yo'llarini topibgina qolmay, balki hujumni uzoq masofa bo'ylab davom etishini hamda zvenolarda bog'liqlik bo'lishini ta'minlab beradilar.

1+4+3+3 tizimdagi jamoaviy harakatlar uchun keng ko'lamli manevrlar, maydon o'rtasidan o'tishda uzoq masofaga to'p uzatib berishlar va bir-ikki tegishdayoq to'p uzatiladigan taktik kombinatsiyalardan foydalanib o'tkaziladigan tez hujumlar xarakterlidir.

Futbol taktikasi evolyutsiyasining davom etishi 1+4+4+2 tizimi paydo bo'lishiga olib keldi. Buning xususiyati shundaki, unda o'rta qator to'rt kishidan iborat bo'ladi. Bundan tashqari, o'rta qator bilan himoya qatori o'yinchilari o'rtasida nagruzka bir tekisroq taqsimlangan bo'ladi.

O'rta qatorni mustahkamlaganda maydon o'rtasida o'yinchilar ko'payib ketadi. Mudofaada zonada o'ynash mumkin bo'lib, himoyachilarning harakatlari tezkorroq, yorib kiruvchi bo'lib qoldi. Raqiblar oldingi qatordagi ikki-uch o'yinchining har qanday harakatlanishi hamma vaqt o'rta himoyachining nazoratida bo'lishi shunday qilishga yo'l qo'yib beradi.

Bu tizimda "sof" forvardlar ikkitagina bo'lib qolganiga qaramay, hujumda faol ishtirok etuvchi futbolchilar besh-oltitaga yetadi. Ular maydonning turli nuqtasidan hujum qilaveradilar. O'yinchilar individualgina emas, balki jamoaviy tarzda ham to'satdan kutilmagan harakatlarni qila oladilar, bunda jamoada hujumlar raqib uchun kutilmagan bo'lib qolaversa va o'yin taktikasini o'zgartirib turish imkonini beradi.

Mudofaa qatori son jihatdan o'zgarmagan bo'lsa ham taktik rejada olg'a tomon bir qadam tashlandi. Himoyachilar o'zlarining odatdagi mudofaa harakatlaridan tashqari, goho-goho emas, balki butun o'yin davomida jamoaning hujumkorlik ishlarida qatnashadilar.

Mudofaada himoyachilar harakatlanganda jamoada ko'pincha zona usuliga rioya qiladi. O'rta qator jamoaning negizi hisoblanadi. Maydon o'rtasida qudratli bufer hosil qilish maqsadida bir guruh o'yinchilar shu yerga yig'iladi. Bufer o'yinchilar soni hisobigagina emas, balki hujum va mudofaadagi vazifalariga qarab ham tuziladi. Uyushtiruvchilik roli asosan o'rta qator o'yinchilarida bo'ladi. Ular odatda, maydonning har qanday nuqtasida ishonch bilan o'ynaydigan, universal futbolchilar bo'ladi. Ularning o'yini to'pni uzoq vaqt boshqarib turishga, ko'p yurishli kombinatsiyalarga, a'lo darajada hamkorlikka asoslangan bo'ladi. Ular hujumchi himoyachilar bilan tez-tez almashib o'ynaydilar, kombinatsion imkoniyatlar izlab topadilar, aldab o'tish va qisqa masofaga to'p uzatib berishni bajonidil qo'llaydilar. O'rta qator o'yinchilari maydon o'rtasida hujum

tayyorlayotganda barcha yo'nalishlarda o'rtacha va qisqa masofalarga to'p uzatish vositasida hujumning rivojlanish yo'nalishini o'zgartiradilar. Ular raqib tomon mudofaasidagi zaif joylarni qidirib, kamroq tezlikda ko'p yurishli kombinatsiyalar qiladilar, keyin maksimal tezlikda kombinatsiya qilib, o'yinchilardan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqaradilar.

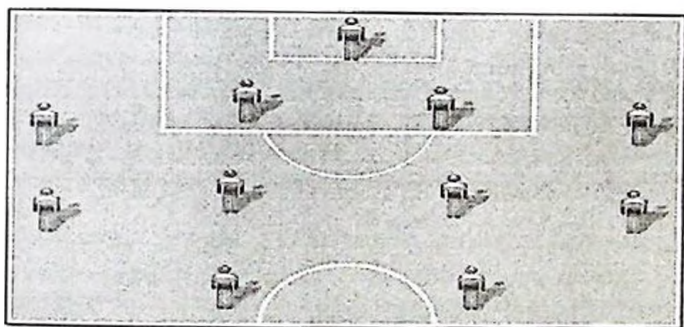
Hujum qatori qanotda ham, markazda ham o'ynay oladigan ikki o'yinchidan iborat bo'ladi. Ularning harakatlanishlari va manevrlari sheriklari uchun o'ynaydigan kengroq joy va zarba berish pozitsiyasiga ilgaridan o'rganib qo'yilganidek kutilmaganda chiqish uchun imkoniyat yaratib berishga qaratilgan bo'ladi. Eng ko'p yuklama hujumchilarga tushadi, chunki ular nihoyatda katta tezlikda o'ynaydilar va to'xtovsiz harakatda bo'ladilar.

1.8. Zamonaviy futbolda jamoaviy taktik harakatlar va tizimlar

Taktik tizim yuqorida ta'kidlanganidek, bu har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to'g'ri joylashtirilgan holda jamoa bo'lib o'ynash harakatlarini tashkil etishdir. Taktik tizim futbol o'yini taraqqiyotida birnecha bor o'zgarib kelgan. Taktik tizimning birinchi ko'rinishlari jamoalarda 1+2+3+5 tizimida qo'llanilgan. Ushbu tizimni tarix manbalarida italiyancha tizim yoki bo'lmasa avstriya jamoalarining tizimi deb yuritilgan. Futbol o'yin qoidalarining takomillasha borishi taktik tizimlarga o'z ta'sirini o'tkaza boshlagan. Futbol o'yinga o'yindan tashqari holat qoidasini kiritilishi, jamolarda 1+3+2+5 (dubl-ve) taktik tizimini yuzaga kelishiga sabab bo'ldi. Dubl-ve taktik tizimida qo'llash futbol jamolarning maydonda muvaffaqiyatli harakatlanishga olib keldi. Dunyo futbol sporti bo'yicha yetakchi hisoblangan Braziliya terma jamoasi ham futboldagi 1+4+2+4 taktik tizimida harakatlanishi bilan futbolga yangi taktik uslubni olib kelgan va jahon chempionati musobaqalarida g'oliblikka erishishgan.

O'tkazilayotgan jahon chempionatlarida terma jamoalarning tayyorgarliklari va futbol o'yinning yangi o'yin uslublarini ko'rsatishadi. Dunyoning yetakchi terma jamoalari o'z o'yinlari bilan mutaxassislar e'tiborida bo'ldi. Har bir o'yinga aniq rejaga asosan tayyorlangan, vaziyat taqozosiga qarab, o'z taktik tizimni, uslubini o'zgartirishga qodir bo'lgan jamoagina yuksak natijalarni qayd etdi.

Hozirgi kunda ham 1+4+4+2 taktik tizimi zamonaviy futbol o'yinida jamoalar tomonidan eng ko'p qo'llaniladigan taktik usuldir. Ushbu taktik tizim jamoaning hujumkor taktikada harakatlanishidan darak beradi. Ushbu taktik tizimda ikkita hujumchi bir-birlari bilan o'zaro o'yin qilib, hujumni yanada samarali ijro etilishini ta'minlaydi. 1+4+4+2 taktik tizimini Yevropaning Manchester Yunayted, Arsenal, Bavariya, Yuventus kabi klublari deyarli har o'yinda qo'llashadi. Bundan tashqari bizning chempionatimizda ishtirok etayotgan ko'pgina jamoalarimiz mana shu taktik tizimdan foydalangan holda harakatlanishadi.

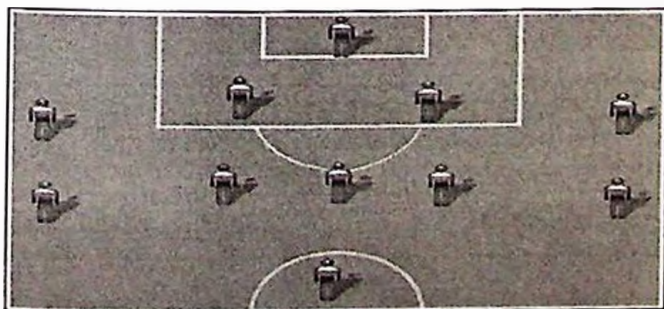


21-rasm. 1+4+4+2 tizimi

Ushbu taktik tizim ham futbol jamoalarining raqib ustidan g'alaba qozonishida ishlatiladigan samarali usuldir. 1+4+5+1 taktik tizimida Chelsi jamoasi ko'pgina uchrashuvlarida muvaffaqiyatli o'yin ko'rsatib kelmoqda. Aynan shu taktik tizim orqali Chelsi klubi so'nggi vaqtlarda xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lib, dunyoning yetakchi klublar ro'yxatidan o'rin olgan. 2012 yildagi Yevropa chempionlar ligasi musobaqasining bosh sovrini Chelsi klubiga nasib etdi. Mutaxassislar e'roficha Chelsi klubi yarim himoyachilari F. Lempard, F. Maluda va markaziy hujumchi D. Drogba ushbu taktik tizimini samarali, mazmunli ijro etilishni ko'rsatishgan.

Toshkentning "Bunyodkor" futbol jamoasi ham aynan 1+4+5+1 taktik tizimda harakatlanadi. Taktik tizim orqali Osiyoning yetakchi klublarni mag'lubiyatga uchrata olgan.

1+4+3+3 taktik tizimi hujumkor o'yin taktikasini namoyon etadi. Bu taktik tizimda Barselona jamoasi samarali harakatlanib so'nggi yillarda barcha raqib jamoalarni mag'lubiyatga uchrata olmoqda. Mutaxassislar e'toficha maydon markazida yarim himoyachilar Xavi, Inesta, Pedrolar har bir hujumni tashkil etishda hujumchilar Messi, Vilya, Fabregaslar bilan birgalikda qisqa to'p uzatishlarda har qanday raqib himoya chizig'idan o'ta olishini ko'rsatishdi. Ushbu taktik tizimda harakatlanish orqali Barselona jamoasi 2006-2012 yillar oralig'ida deyarli barcha musobaqalarda sovrinlarga ega bo'lishdi.



22-rasm. 1+4+5+1 taktik tizimi

Hozirgi futbol taktikasi o'yinchilardan texnik jihatdan mohir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishigina emas, balki ish qobiliyatini ham yuqori bo'lishini talab etmoqda. O'yinchilarning harakatchanligi, universalligini oshirish va o'yinni aniqroq uyushtirish hisobiga jamoaning hujum qudratini kuchaytirish tendensiyasi zamonaviy futbol taraqqiyotidagi bosh o'yinlardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy futbolda hujum ham, himoya ham, yalpi bo'lib, individual o'yin usullari bilan olib borilmoqda. Maydon o'yinchilarining o'zaro aniq almashib o'ynashlari himoyaga xalal yetkazmay turib, yarim himoyachi himoyachilardan hujumda foydalanish imkoniyati berilmoqda. Jahon futbolda ayrim yulduz o'yinchilarni individual harakatlari jamoaviy o'yinga ko'p bo'ysindirilmoqda.

Shuningdek, improvizatsiya qilish ham endilikda individual emas, balki jamoa harakterida bo'lib, bu jamoa harakatlariga kutilmaganlik tusini berib, raqiblar rejasini buzib yuboradi.

Germaniyada o'tkazilgan XVIII jahon chempionatida futbol mutaxassislari ta'kidlab kelgan Yevropa, Janubiy Amerika, Afrika va Osiyo futbol taktik uslublarining qo'shilib borilayotganligi haqidagi fikrni yana bir bor tasdiqladi.

Bu Braziliya, Germaniya, Angliya, Italiya, Gana, Yaponiya terma jamoalarining o'yinlarida yaqqol sezildi. 2002 yildagi jahon chempionatining yarim finalida Osiyoliklar ham ishtirok etishdi. Janubiy Koreya futbolchilari texnika, taktika tomonlarni juda yuksak tayyorgarlikka ega ekanligini amalda ko'rsatishdi. Janubiy Koreya terma jamoasi dunyoning kuchli terma jamoalari – Portugaliya, Italiya, Ispaniya ustidan g'alaba qozonishdi.

XVII jahon chempionatida futbol jamoalari taktik tomonlarni quyidagicha harakatlanishdi. Futbolchilarning maydonda kenglik bo'yicha joylashuvi har qanday chiziqli o'yinchilarining almashib o'ynay olishi, universallik va ixtisoslashuvi elementlari nisbatan zamonaviy tusga ega bo'ldi. Jahon chempionatida yetakchi jamoalar – Braziliya, Italiya, Angliya, Portugaliya o'yinlarida hujum va himoya maqsadlarida o'yin tizimlarining turli biletlaridan foydalanib ko'zga tashlandi.

Jamoalar himoya va yarim himoya o'yinida 1+4+5+1, 1+4+3+3, hujumda esa 3-5-3, 3-4-4, taktik tizimlarida ham o'yin ko'rsatishdi. Shunga muvofiq ravishda o'yin olib borishning quyidagi uslublari eng maqbul hisoblanadi. Portugaliyada o'tkazilgan Yevropa chempionatida ko'plab jamoalar to'g'ri tanlangan taktika asosida g'alabaga erishdilar. Gretsiya, Latviya, Portugaliya terma jamoalarining qo'llagan taktikalari bunga yaqqol misol bo'la oladi. Bu terma jamoalarning maydonda qo'llagan taktikalari bir-biridan farq qiladi. Gretsiya terma jamoasi maydonda himoyaviy taktik usulini qo'llab barcha terma jamoalar ustidan g'alaba qozondi. Latviya terma jamoasi ham himoyaviy usulda o'ynab, yaxshi natijali o'yin ko'rsatishdi.

Gollandiya, Chexiya, Angliya terma jamoalari hujumkor o'yin uslublari orqali raqiblar ustidan g'alabaga erishdilar. Yevropa chempionatida ko'plab terma jamoalar to'g'ri tanlangan taktika orqali raqiblarni mag'lubiyatga uchrata oldilar. Portugaliyada o'tkazilgan Yevropa chempionatidan keyin ko'plab futbol

mutaxassisleri terma jamoalarning taktik o'yinlari haqida shunday e'tiroflarni bildirishdi:

FIFAning sobiq prezidenti Y.Blatter Gretsiya terma jamoasi himoyaviy o'yin uslubi orqali tub burilish yasashdi. Ular Yevropa chempionligini qo'lga kiritishdi, ammo himoyaviy uslubi kamdan-kam hollarda muvaffaqiyat olib keladi. Latviya terma jamoasi kutilmaganda himoyaviy o'yin uslubi orqali tomoshabinlar, mutaxassislar mehrini qozonishdi.

Mishel Platini Yevropa chempionatida Gollandiya va Chexiya terma jamoalari hujumkor taktik o'yinlari bilan futbolning eng esda qolarli namunasini namoyish eta bilishdi. Daniya, Portugaliya, Shvetsiya, Angliya terma jamoalari ham hujumkor o'yin ko'rsatishdi. Ko'p hollarda biz jahon chempionati 2002 yilda o'yinlar tendensiyalarini kuzatishga majbur bo'ldik.

Bundan tashqari Mishel Platini Yevropa chempionati-2008, jahon chempionati-2010 da Ispaniya, Gollandiya terma jamoalari hujumkor taktik o'yinlari bilan hujum taktikasi namunasini (modelni) namoyish eta bilishdi. Urugvay, Gana, Argentina, Germaniya, Angliya terma jamoalari ham hujumkor o'yin ko'rsatishdi. Ko'p hollarda biz jahon chempionati 2010 yilda o'yinlarda hujum taktikasining rivojlanish tendensiyalarini kuzatishga muvofiq bo'ldik.

1.9. Osiyo futbol jamoalarining maydondagi taktik o'yinlari tahlili

Osiyo terma jamoalari ham o'zlarining kuchli o'yinlari bilan dunyo futbolida o'z o'rinlariga ega bo'lishmoqda. Osiyoning yetakchi Yaponiya, Janubiy Koreya, Saudiya Arabistoni, Eron, Avstraliya terma jamoalariga jiddiy raqib sifatida qarashadi.

Mutaxassislar e'tiroficha Osiyo qit'asi terma jamoalari o'tkazilgan so'nggi jahon chempionatlarida o'z o'yinlari bilan jahon futboli mutasaddilarning ishonchiga ega bo'lishgan. Ularning fikricha endi jahon chempionatida Yevropa, Janubiy Amerika, Afrika qit'asi terma jamoalariga qo'shilib Osiyolik futbolchilar ham yuqori o'rinlarga da'vogar bo'lishadi.

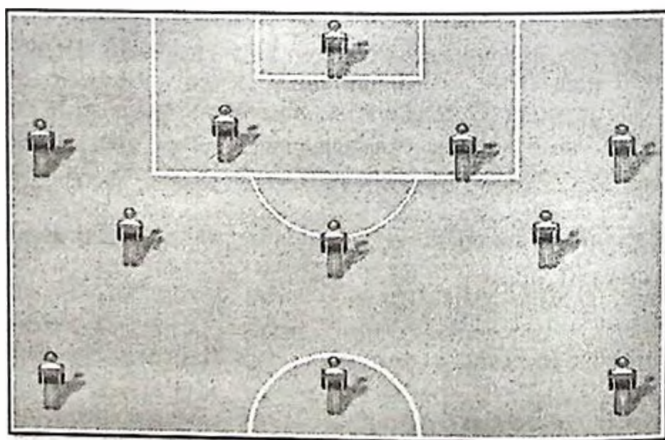
O'rganilgan natijalarga ko'ra Osiyo terma jamoalari har qanday raqibga qarshi hujumkor taktikada o'yin ko'rsatishgan, futbolchilarning tezkor harakatlari ularning raqibdan ustun bo'lishni ta'minlagan.

2010 yilda jahon chempionatidagi statistik ko'rsatkichlar bo'yicha Osiyo jamoalari yuqori ko'rsatkichga ega bo'lishgan. Osiyo terma jamoalari uchrashuvlarida o'z o'yin taktikalarida haraktlanishadi. Osiyo futbolning rivojlanishi terma jamoalarda ham o'yin uslublarning o'zgarishiga olib keldi. Osiyo terma jamoalari o'yini tahlil qilganimizda taktik tayyorgarlik bo'yicha ko'pgina ma'lumotlarni o'rgandik.

Saudiya Arabistoni terma jamoasi Osiyoning kuchli terma jamoalaridan deb e'tirof etiladi. Terma jamoaning har bir uchrashuvda hujumkor taktikada haraktlanishadi. Jamoa futbolchilarida har bir o'yinga g'alabaga ishonch bilan tushish xususiyati bor. Ular doim o'zlarini raqiblariga nisbatan kuchli deb hisoblashadi va bu Saudiya Arabistonining ruhiy ustunligini ta'minlaydi.

Futbolchilarning jismoniy baquvvat, tezkor, qarshi hujumlardan ko'p vaziyatlardan unumli foydalanishadi.

Janubiy Koreya terma jamoasi deyarli barcha o'yinlarga 1+4+4+2 taktik tizimda maydonga tushadi. J.Koreya terma jamoasi Yevropa futboli uchun an'ana hisoblanadigan kombinatsion o'yin namoyish etadi. Yarim himoyaning kuchi jamoaning maydondagi ustunligiga asosiy sabab hisoblanadi. Har bir Yevropa futboliga xos jismoniy baquvvatlik, J.Koreyada ham yaqqol ko'zga tashlanadi. Qarshi hujum ko'p hollarda muvaffaqiyatli amalga oshiriladi, standart vaziyatlarda samarali o'ylangan kombinatsion o'yinlar va bu har qanday raqibga hujumkor taktikada harakatlanishga undaydi.



23-rasm. 1+4+3+3 taktik tizimi

Eron terma jamoasining maydondagi taktik tizim uslubi 1+4+4+2 bo'yicha harakatlanadi. Mas'uliyatli o'yinlarda o'zini yo'qotib qo'ymaydi. Texnik tomonlama malakalari yetarli, jamoa har bir o'yinda malakali yarim himoyachi (dispatcher) bilan harakatlanadi, bu esa Osiyoning boshqa hech qaysi vakiliga xos bo'lmagan xususiyat. Raqib jamoalariga qarshi ko'p hollarda hujumkor taktik usulini qo'llashadi. Hozirgi futbol taktikasi o'yinchilardan texnik jihatdan mohir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishigina emas, balki ish qobiliyatini ham yuqori bo'lishini talab etmoqda. O'yinchilarning harakatchanligi, universalligini oshirish va o'yinni aniqroq uyushtirish hisobiga jamoaning hujum qudratini kuchaytirish tendensiyasi zamonaviy futbol taraqqiyotidagi bosh o'yinlardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy futbolda hujum ham, himoya ham, yalpi bo'lib, individual o'yin usullari bilan olib borilmoqda. Maydon o'yinchilarining o'zaro aniq almashib o'ynashlari himoyaga xalal yetkazmay turib, yarim himoyachi himoyachilardan hujumda foydalanish imkoniyati berilmoqda. Jahon futbolida ayrim yulduz o'yinchilarni individual harakatlari jamoaviy o'yinga ko'p bo'ysindirilmoqda.

Shuningdek, improvizatsiya qilish ya'ni to'satdan harakat qilish ham endilikda individual emas, balki jamoa xarakterida bo'lib, bu jamoa harakatlariga kutilmaganlik tusini berib, raqiblar rejasini buzib yuboradi.

Germaniyada o'tkazilgan XVIII jahon chempionatida futbol mutaxassislari ta'kidlab kelgan Yevropa, Janubiy Amerika, Afrika va Osiyo futbol taktik uslublarining qo'shilib borilayotganligi haqidagi fikrni yana bir bor tasdiqladi.

Bu Braziliya, Germaniya, Angliya, Italiya, Gana, Yaponiya terma jamoalarining o'yinlarida yaqqol sezildi. 2002 yildagi jahon chempionatining yarim finalida Osiyoliklar ham ishtirok etishdi. Janubiy Koreya futbolchilari texnika, taktika tomonlarni juda yuksak tayyorgarlikka ega ekanligini amalda ko'rsatishdi. Janubiy Koreya terma jamoasi dunyoning kuchli terma jamoalari – Portugaliya, Italiya, Ispaniya ustidan g'alaba qozonishdi.

XVII jahon chempionatida futbol jamoalari taktik tomonlarni quyidagicha harakatlanishdi. Futbolchilarning maydonda kenglik bo'yicha joylashuvi har qanday chiziq o'yinchilarining almashib o'ynay olishi, universallik va ixtisoslashuv elementlari nisbatan zamonaviy tusga ega bo'ldi. Jahon chempionatida yetakchi jamoalar – Braziliya, Italiya, Angliya, Portugaliya o'yinlarida hujum va himoya maqsadlarida o'yin tizimlarining turlaridan foydalana bilishi ko'zga tashlandi.

Xulosa

Hozirgi futbol taktikasi o'yinchilardan texnik jihatdan mohir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishinigina emas, balki funksional imkoniyatlari ortiq bo'lishini ham talab qiladi. O'yinchilar harakatchanligini, universalligini oshirish va o'yinni yanada aniqroq uyushtirish hisobiga jamoaning hujum qudratini kuchaytirish tendendiyasi zamonaviy futbol taraqqiyotidagi bosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Futboldan X jahon chempionatida o'yinni yangicha uyushtirish tamoyili, ya'ni total futbol tamoyili ko'proq e'tirof etildi.

Hozirgi kunda taktik harakatlar deganda hamma o'yinchilarning uyushqoqlik bilan harakat qilishi, hujumdagi va mudofaadagi har qanday holatda ularning juda faol bo'lishi tushuniladi. O'yinchilarning o'yinga har tomonlama tayyorgarligi taktikani tanlashda muhim xususiyatdir. Bunda ham hamma futbolchilar ilgarigidek aniq o'yin joyiga ega bo'ladilar. Biroq, o'yin davomida zarurat bo'lganida o'yinchilar o'zaro joylarini almashinib o'ynaydilar, bu hol o'yinchilarni hamma joylarda harakatlanish, qatorlarni bir-biridan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslik, raqiblarni operativ kenglikdan maxrum qilish imkonini beradi.

O'yinchilar uzluksiz harakatda bo'ladilar, juda ko'p improvizatsiya qilib o'ynaydilar va o'yin harakterini jamoaga kerakli yo'nalishda to'satdan va tez o'zgartira oladigan bo'ladilar. Yuksak darajadagi tezkor texnika, o'yin maromi va sur'atini boshqara bilish, manevrchanlik bugungi kunda o'yinchilarning alohida xatolar orasidagi tafovutni yo'qotishga yordam beradigan, o'yinchilar o'zaro almashib o'ynashga, ya'ni ular tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlari hisoblanadi.

Hozirgi futbolda hujum va mudofaa ham yalpi bo'lib, individual o'yin usullari bilan qo'shib olib boriladi. Bunday "balanslangan" futbol juda samarador va tomoshabop bo'ladi. Turli qator o'yinchilarining o'zaro aniq almashib o'ynashlari mudofaaga halal yetkazmay turib, yarim himoyachi va himoyachilardan hujumda foydalanish imkonini beradi.

Nazorat savollari

1. Dastlabki qanday taktik tizimlarni bilasiz?
2. Osiyo va Yevropa mintaqasida qaysi taktik tizimlar ko'proq tarqalgan?
3. "Qator besh kishi" (piramida) tizimi deganda nimani tushunasiz?
4. Shveysariya qulfi" (Shveysarskiy zamok) va "Katenachcho" Italiya himoya tizimlari deganda nimani tushunasiz?
5. "W-M" yoki "dubl-ve" tizimi (1+3+2+5) deganda nimani tushunasiz?
6. Futboldagi taktik tizimlarning o'zgarishini nimalar bilan bog'liq deb o'ylaysiz?
7. Futbolda o'yin taktikasini tasnifiga nimalar kiradi?
8. O'yin taktikasining qanday turlari mavjud?
9. O'yinchilarning individual taktikasi nimalarda namoyon bo'ladi?
10. O'yinchilarning guruhli va jamoaviy taktikasi nimalarda namoyon bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М., ФиС, 1986.
2. Лукшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола. // «Футбол», Ежегодник. М., 1981.
3. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Т., 2000.
4. Футбол. Дарслик. Р.Акрамовнинг умумий таҳрири остида. Т., ЎзДЖТИ, 2006.
5. Футбол. Учебник. Под общей редакцией Р.И. Нуримова. Т., УзГИФК, 2005.
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/Takticheskie_postroeniya_v_futbole
7. http://okafish.ru/football/40_44.htm
8. <http://football.ua/4-4-2/faq/103570-taktika-futbolnoji-vgrv.html>
9. <http://futzone.net/library/index.php?id=1059>
10. <http://www.footboom.com/foreign/newscommon/01-10-2013-evoljuciya-futbolnov-taktiki-4-2-3-1-i-futbol-budushhego.html>

II BOB. O'YINDAGI TAKTIK HARAKATLAR

2.1. Futbol o'yinidagi hujumkor vaziyatlarni tashkil qilish

Futbolda gollar nima uchun uriladi? Ba'zi birovlar uchun bu savolga javob berish juda oson: xatolar natijasida. Boshqalar uchun bu juda murakkab savol, chunki ularning fikriga ko'ra, ular tufayli gollar uriladigan yuzlab sabablar bor.

Aslida ular tufayli gollar uriladigan asosiy beshta sabab mavjud. Ba'zan bu bir paytning o'zida bir nechta sabablar tufayli sodir bo'ladi albatta, biroq bunda gol beshta asosiy omillardan ikkitasining yoki undan ko'prog'ining natijasi bo'lib hisoblanadi.

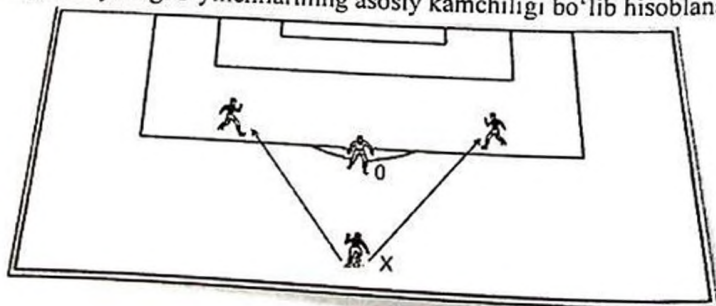
Bu omillar qaysilar?

1. To'pga egalik qilgan o'yinchiga bosimning yo'qligi.
2. To'pga egalik qilgan raqib o'yinchisiga hujum qilayotgan sherikning o'rnini yopishning yo'qligi.
3. Hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarini qo'riqlashda pozitsiya tanlashdagi xatolar.
4. To'pni yo'qotish.
5. Standart vaziyatlar.

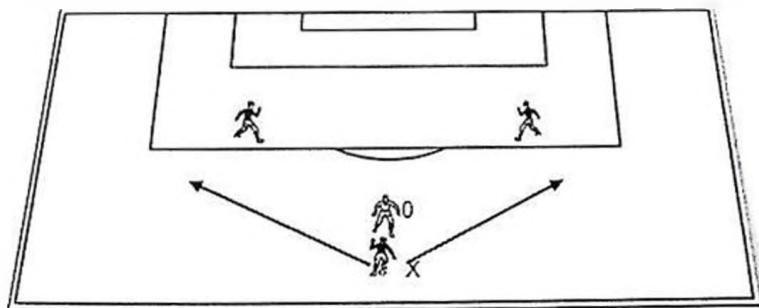
1. To'pga egalik qilgan o'yinchiga bosimning yo'qligi.

To'pga egalik qilgan o'yinchiga bosimning yo'qligi shuni bildiradiki, himoyalayotgan o'yinchi to'pni egallagan o'yinchidan juda uzoqda bo'ladi, unga to'pni oldinga qarab uzatishga xalaqit bera olmaydi (24,25-rasmlar).

24-rasmda 0 o'yinchi X o'yinchidan juda uzoqda turibdi, u uning to'pni oldinga qarab uzatishga xalaqit bera olmaydi. 25-rasmda 0 o'yinchi X o'yinchiga juda yaqin, ko'pi bilan – undan ikki metr narida turibdi. Natijada X to'pni oldinga uzatishi mumkin bo'lmaydi, u to'pni faqatgina yon tomonlarga yoki orqaga uzatishi mumkin. 0 o'yincha to'pning darvoza tomonga yo'lini to'sa oladigan holatda bo'ladi. O'z-o'zidan tushunarliki, to'pga egalik qilgan o'yinchiga bosimning yo'qligining birinchi oqibati gol bo'lib hisoblanadi. Ana shu mazkur jamoaning himoyadagi o'yinchilarining asosiy kamchiligi bo'lib hisoblanadi.



24-rasm



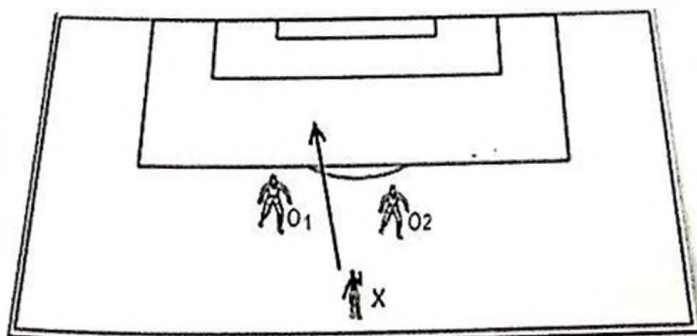
25-rasm

Pressing (raqibni qarshi olish) 3-bobda batafsilroq ko'rib chiqiladi.

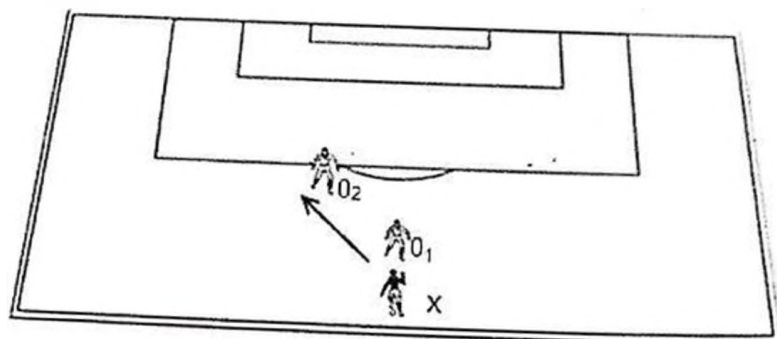
2. To'pga egalik qilgan raqib o'yinchisiga hujum qilayotgan sherikni qo'llab-quvvatlashning yo'qligi.

To'p uchun kurashga kirishadigan himoyachilar nima uchun o'zaro va raqib hujumchisi bilan orada oraliq masofa qoldirishining sabablaridan biri shundaki, ular har doim o'zlarining orqasida bo'sh kenglikni his qiladilar va to'pni egallab olgan raqib o'yinchisi ularni aylanib o'tgan taqdirda vujudga kelishi mumkin bo'lgan oqibatdan xavotir oladilar. Mana nima uchun uning o'rnini yopadigan o'yinchining bo'lishi ikki karra muhim bo'ladi. Birinchidan, to'pga egalik qilgan raqib o'yinchisiga hujum qilayotgan sherigi yakkakurashni boy bergan taqdirda, u yaqin joyda bo'ladi. Ikkinchidan, u uni qo'llab-quvvatlashi mumkin va shunday qiladi ham, bu bilan u raqib hujumchisiga yaqinlashib borayotgan himoyachida ishonch uyg'otadi.

Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchi oldinroqqa ketgan o'yinchiga qaraganda har doim o'zining darvozasiga yaqinroq joyda joylashishi lozim. Uning vazifasi – agar raqib o'yinchisi sherigini aldab o'tsa, to'p uchun kurashga kirishish va to'pni olib qo'yishdan iborat bo'ladi.



26-rasm



27-rasm

Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchilarning eng keng tarqalgan hatosi – pozitsiyani noto'g'ri tanlashdir: ular yoki kurashga kirishayotgan sherigi bilan bir chiziqda, yoki to'g'ridan-to'g'ri uning orqasida joylashadi. Ikkita o'yinchi front bo'ylab bitta chiziqda turib qolgan taqdirda to'pni egallagan raqib o'yinchisiga hujum ham qilib bo'lmaydi, biri ikkinchisining o'rnini to'ldira olmaydi ham. Bunday holda bitta to'p uzatilishi yoki raqibning to'p bilan o'tib ketishi har ikkala o'yinchining barcha harakatlari yo'qqa chiqaradi (26,27-rasmlar).

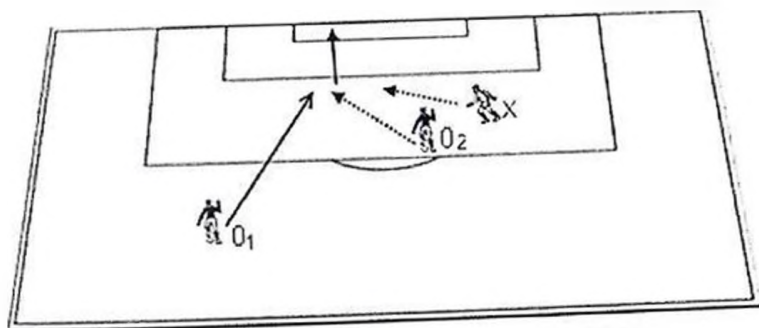
3-rasmda 01 va 02 o'yinchilar bir chiziqda joylashgan. Natijada X to'pni uzatishi yoki to'p bilan ularning orasidan o'tib ketishi mumkin bo'ladi. Shu tariqa u birdaniga ikkita futbolchini aldab o'tadi.

4-rasmda 01 o'yinchi X ga hujum qiladi, 02 esa uning o'rnini yopadigan pozitsiyani – 01 ga qaraganda o'zining darvozasiga yaqinroq bo'lgan pozitsiyani egallaydi. Agar raqib o'yinchisi 01 o'yinchidan o'tib ketsa, u holda 02 o'yinchi oldinroqqa chiqishi va to'p bilan kelayotgan raqib o'yinchisiga hujum qilishi mumkin bo'ladi.

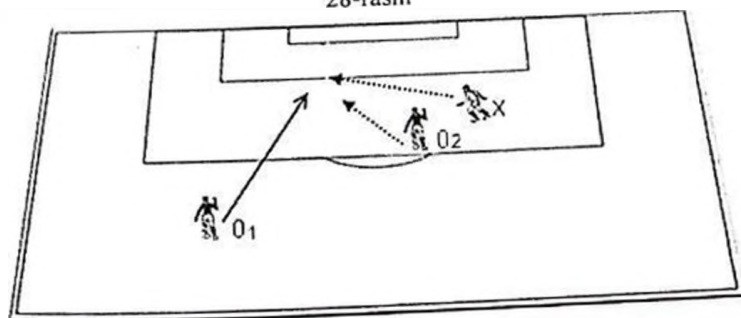
Himoyada o'ynashda o'zaro bir-birining o'rnini to'ldirish himoyaviy harakatlarning boshqa asosiy omillari bilan bir qatorda 4-bobda batafsilroq ko'rib chiqiladi.

3.Hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarini qo'riqlashda pozitsiya tanlashdagi xatolar.

Ular shunda namoyon bo'ladiki, himoyalananayotgan jamoaning o'yinchilari raqibni kuzatib ulgurmaydilar va uning o'z darvozalariga tomon yo'lini to'sishga ulgurmaydilar.



28-rasm



29-rasm

Futbol taktikasining rivojlanib borishi bilan bu omil tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy futbolda o'rta chiziqda uchta yoki to'rtta o'yinchi, hujum chizig'ida esa – faqatgina ikkita yoki uchta o'yinchi o'ynaydigan jamoalarni yetarlicha tez-tez uchratish mumkin. Bunday holda o'rta chiziqda o'ynaydigan o'yinchilarning roli ko'proq muhim bo'ladi, ular oldinga chiqishlari va gol urishlari mumkin bo'ladi. Angliya terma jamoasining o'yinchisi Martin Pitnrs bu jihatdan jahon futbolidagi eng yaxshi o'yinchilardan biri bo'lgan. U o'rta chiziq o'yinchilari zarba berish pozitsiyasiga chiqqanlarida ularning harakatlari qanchalik qudratli bo'lishini yorqin tarzda namoyish qilgan. Shu sababli himoyachilar oldinga qarab harakatlanayotgan har qanday o'yinchini, yoki himoyaga – himoyalananayotgan jamoaning oxirgi marrasiga tahdid solayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishlari lozim bo'ladi.

O'zining o'yinchisini kuzatib turgan himoyachi, agar raqib o'yinchisi to'p bilan unga qarab yo'l oladigan bo'lsa, to'p uchun kurashga kirishish uchun qulay pozitsiyani egallashi lozim bo'ladi. Himoyachilarning asosiy xatosi, qoidaga ko'ra, shundan iborat bo'ladiki, ular raqibga uni aylanib o'tish va darvozaga zarba berish pozitsiyasiga chiqish imkonini berib qo'yadilar (28,29-rasmlar).

28-rasmda X o'yinchi O2 o'yinchining o'zining darvozasiga tomon yo'lini to'smaydi. Bunday holda u to'pni olib qo'yish uchun noqulay pozitsiyani egallaydi

va bunday holda 02 darvoza tomonga yo'llangan har qanday to'pga birinchi bo'lib yetib keladi.

29-rasmda X o'yinchi anchagina yaxshi pozitsiyani egallagan, u 02 ning darvoza tomonga yo'lini to'sadi va to'pning darvoza tomonga har qanday harakatlanishida bu o'yinchiga hujum qilish uchun qulay pozitsiyani egallaydi.

Himoyalanyotgan jamoaning o'yinchilari tomonidan pozitsiya tanlanishi 4-bobda batafsilroq tasvirlab beriladi. Bu o'rinda hujum qilayotgan o'yinchini qo'riqlashdagi xatolar o'tkazib yuborilgan gollarning asosiy sababi bo'lib hisoblanishini qayd qilish yetarli bo'ladi. Bunda natijaga erishish uchun o'rta chiziq o'yinchilariga tobora kattaroq rol ajratilayotgan zamonaviy futbolda taktik fikrlar rivojlanishi bilan uning ahamiyati yanada ortadi.

4. To'pning yo'qotilishi

Texnik tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar, ko'pchilik o'ylaganiga qaraganda anchagina ko'p gollar aynan to'pning yo'qotilishi natijasida uriladi. Ularni xohlasangiz xatolarning natijasi, xohlasangiz ehtiyotsizlik natijasi deyishingiz mumkin. Samara bitta – ayniqsa to'p maydonning himoya qismida yo'qotilgan bo'lsa, raqib gol urish uchun ajoyib imkoniyatni qo'lga kiritadi.

Bu o'rinda xulosa bitta: agar to'pni yo'qotadigan bo'lsangiz, uni yaxshisi himoya chizig'ida emas, hujum chizig'ida yo'qotgan ma'qul.

Boshqa savol paydo bo'ladi: yaxshi futbol o'zida nimani taqdim qiladi? Ba'zi bir o'yinchilar va murabbiylar yaxshi futbol - to'pni o'zining darvozasi yaqinida yaxshi o'ynashni uddalashdir deb hisoblaydilar. Bunday o'yin ko'pincha asoslanmagan tavakkalchilikka olib keladi, bu mazkur holatda samarasiz, va shundan kelib chiqqan holda yomon futbol bo'lib hisoblanadi. Shuni tushunib olish muhimki, ba'zi bir hollarda to'pni tomoshabinlarga yo'llash afzal bo'ladi. Bu to'g'ri qadam bo'ladi. Agar bu to'g'ri qadam bo'ladigan bo'lsa, demak siz yaxshi futbol o'ynayapsiz.

To'pning yo'qotilishi batafsilroq ko'rib chiqiladi. Va shunga qaramasdan, o'yinchilar faqatgina yangi o'yinchilar to'pni yo'qotishga yo'l qo'yishlari mumkin deb hisoblamasliklari lozim. Bunday holat jahon chempionatidan tortib to ko'cha futboligacha – har qanday rangdagi musobaqalarda sodir bo'ladi. Va aslida ham 1966 yilgi jahon chempionatining final o'yinida birinchi gol Angliya terma jamoasining o'yinchisi to'pni boshi bilan noaniq o'ynashi natijasida urilgan, u to'pni to'g'ri 12 m masofadan hisobni ochgan GFR terma jamoasining yarim himoyachisi Xallerining oyog'iga tashlab bergan.

5. Standart vaziyatlar

Bu o'rinda gap burchakdan yoki jarimadan tepilgan to'plar yoki hujum qilish paytida to'pni yon chiziqdan tashlab berilgan to'plar natijasida urilgan gollar to'g'risida boradi. Gollarning qirq foizi standart vaziyatlarni o'ynash natijasida uriladi. Bunday raqam kishini hayratga solishi mumkin. Biroq shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bu aynan to'pga egalik qilayotgan o'yinchini zich qo'riqlashning iloji bo'lmaydigan holatdir. Himoyachilar hushyorligini, va shu

bilan birgalikda o'zlarining vazifalarini bajarish qobiliyatini yo'qotadigan holatlar ham uchrab turadi.

Aftidan, ba'zi bir jamoalar standart kombinatsiyalarning ahamiyatiga yetarlicha baho bermaydilar. Shu o'rinda ularni o'ynashda qandaydir bir sxema yoki taktikaning to'liq yo'qligini ko'rish mumkin. Agar burchak to'pi yoki jarima to'pi o'ynalganda yoki to'p yon chiziqdan tashlab berilganda o'yinchilarning maydonda noto'g'ri joylashishi tufayli oxir-oqibatda o'yin boy berilsa, to'p uzatish yoki texnikani takomillashtirish uchun soatlab shug'ullanishdan hech qanday ma'no bo'lmaydi.

Jamoaga standart kombinatsiyalarni o'ynashda taqdim qilinadigan afzalliklardan maksimal darajada foydalanishga va raqib darvozasini ishg'ol qilish ehtimoli boshqalarga qaraganda ko'proq bo'lgan o'yinchini aniqlashga intilish kerak bo'ladi. Bu muammoni biz batafsilroq ko'rib chiqamiz.

Yakunlar va xulosalar

Biz endilikda gollar nima uchun urilishi yoki o'tkazib yuborilishini bilamiz va bu muaamoga baho berdik. Shuningdek qanday qilib sherikni ko'proq qo'llab-quvvatlash kerakligi va hokazolarni ham bilamiz. Biz shuningdek futbol – qarama-qarshiliklar o'yini ekanligini ham oydinlashtirib oldik, va masalan, o'zining himoya zonasida pressing qo'llashni o'rganib olgandan keyin hujum paytida pressingga qarshi harakat usullarini ham ko'rib chiqishimiz lozim bo'ladi. O'yinning asosi va qiziqarliligi ana shundan iborat bo'ladi. Shuningdek mazkur o'quv qo'llanmaning asosiy maqsadi ham ana shundan – samarali strategiya va butun jamoaning jamoaviy o'yinini ishlab chiqishda kalit bo'lib hisoblanadigan omillarni aniqlashdan iborat bo'ladi.

Ular tufayli gollar uriladigan beshta asosiy sabablarni har doim eslab turish zarur bo'ladi. Ularni takrorlaymiz:

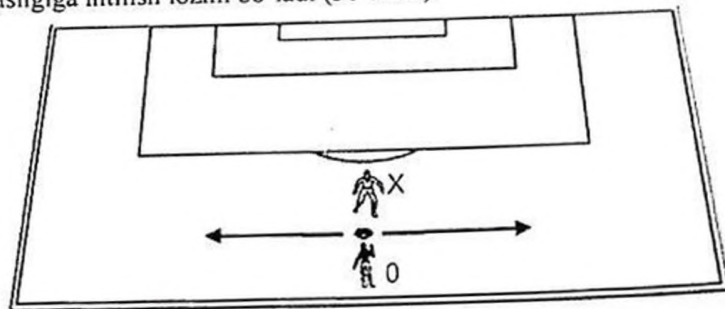
1. To'pga egalik qilgan o'yinchiga bosimning yo'qligi.
2. To'pga egalik qilgan raqib o'yinchisiga hujum qilayotgan sherikning o'rnini yopishning yo'qligi.
3. Hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarini qo'riqlashda pozitsiya tanlashdagi xatolar.
4. To'pni yo'qotish.
5. Standart vaziyatlar.

2.2 Pressing

Pressing qo'llashning maqsadi – hujum qilayotgan o'yinchida to'p bilan u yoki bu harakatni amalga oshirishi uchun mavjud bo'lgan vaqtni va bo'sh kenglikni chegaralashdan iborat. O'yinchi o'zining darvozasiga tomon harakatlanish yo'nalishini to'sadigan va to'pga egalik qilgan futbolchidan ikki metr dan oshiq bo'lmagan holatda joylashgan taqdirda pressing qo'llash samarali bo'ladi. Pressing qo'llayotgan futbolchi har doim shuni esdan chiqarmasligi kerakki, uning vazifasi – raqib o'yinchisini har doim o'zining oldida ushlash va unga to'pni oldinga uzatishga imkoniyat bermaslikdan iborat bo'ladi. Tan olish

kerakki, buni har doim ham amalga oshirib bo'lavermaydi. Biz bunday vaziyatlarda qanday qilib eng yaxshi himoyalaniş mumkinligiga to'xtalib o'tamiz.

Shuni tushunib olish kerakki, 5-10 m masofadan pressing qo'llashning iloji yo'q. To'pni egallagan o'yinchigacha bo'lgan masofa 2 metrdan oshiq bo'lmasligiga intilish lozim bo'ladi (30-rasm).



30-rasm

0 o'yinchi X o'yinchidan 2 metr masofada joylashgan, natijada X bevosita uning oldida o'ynashga majbur. Bu yaxshi himoyaga misoldir.

Murakkab vaziyat – to'pning bir jamoadan boshqasiga o'tishi

To'p yo'qotilishi bilan oq jamoaning barcha o'yinchilari himoya to'g'risida o'ylashlari lozim bo'ladi. Darhol barcha kuchlarni to'pni qaytadan egallashga yo'naltirish lozim bo'ladi. Afsuski, ko'pgina hujumchilar to'pni yo'qotganlaridan keyin, qimmatli soniyalarni yo'qotadilar va ko'pincha himoyachilarga to'p bilan ishlash va uni uzatish uchun vaqtni ham, erkin kenglikni ham taqdim qiladilar. Himoyachilarga vaqtni ham, erkin kenglikni ham berish mumkin emas va hujumchilar ularning to'p bilan samarali harakatlarni amalga oshirishiga imkoniyat bermasliklari lozim. Biroq hujumchilar ham odam. Ko'pincha zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun shiddat bilan qilingan harakatlardan keyin noaniq to'p uzatilishini – raqibga sovg'ani ko'rish mumkin. Ba'zan hujumchilar o'zlarining kuchli zarbasi noaniq bo'lganligini yoki darvozani ishg'ol qilish uchun qulay vaziyatni qo'ldan chiqarganliklari uchun alam bilan boshini changallaydilar. Odam uchun tabiiy bo'lgan bu reaksiyalar oxir-oqibatda bitta narsaga keltiriladi: u diqqatni jamlashni yo'qotadi. Agar u muvaffaqiyatsiz to'p uzatishni amalga oshirsa yoki qulay vaziyatni qo'ldan chiqarsa – buni shu zahotiyot unutish lozim. Asosiy vazifa – barcha kuchlarni to'pni qaytarib olishga yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Pressing qo'llashni to'p yo'qotilgan vaziyatda boshlash zarurligini hech qachon esdan chiqarmaslik kerak.

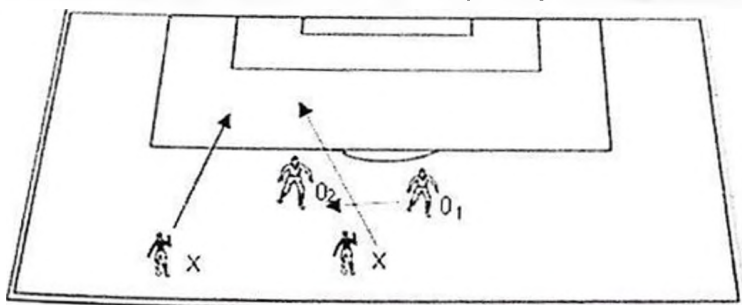
Aynan to'p bir jamoadan boshqasiga o'tgan vaziyatda ba'zi bir o'yinchilar e'tiborsiz bo'lib qoladilar. Futbol ham, xuddi boshqa aksariyat sport o'yinlari kabi, xatolar o'yini bo'lib hisoblanadi, xatolarning asosiy sababi esa – diqqatni jamlashning yo'qligi bo'lib hisoblanadi.

Diqqatni jamlay olish – bu ko'nikma bo'lib, uni shug'ullanish mashg'ulotlarida, to'pning bir jamoadan boshqasiga o'tadigan vaziyatlarni ishlab

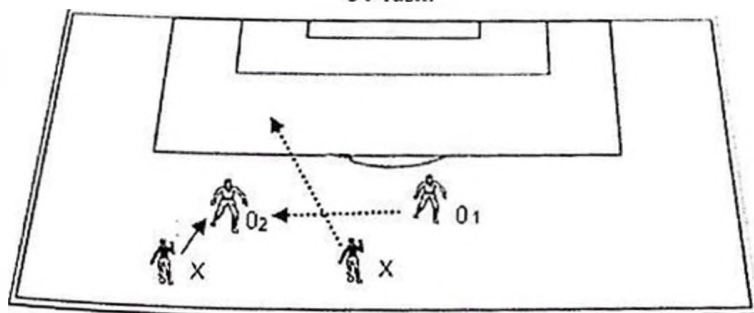
chiqish bilan o'zlashtirish lozim bo'ladi. Agar shug'ullanish mashg'uloti 11 kishi 11 kishiga qarshi ikki tomonlama o'yin formasida o'tkazilsa, bunday mashg'ulotdan eng ko'p foyda olinadi.

To'p raqibga o'tgandan keyin orqaga qaytish

Yo'qotilgan to'p uchun kurashga kirishish uchun o'yinchi orqaga qaytishi, to'pni egallab olgan o'yinchi bilan bitta chiziqqa chiqishga intilishi lozim. Shuningdek bundan afzalroq bo'lgan pozitsiyani, uning to'p bilan darvozaga qarab harakatlanish yo'nalishini to'sadigan holatni ham egallash mumkin. Yo'qotilgan to'pning izidan juda "ichkariga" orqaga qaytish xato bo'lib hisoblanadi, bunda raqibda yanada oldinroqqa o'ynash imkoniyati saqlanib qoladi (31,32-rasmlar).



31-rasm



32-rasm

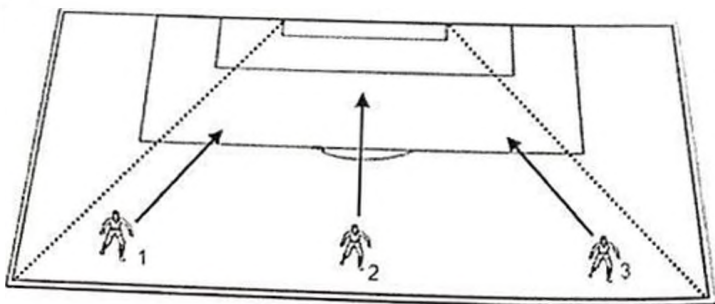
31-rasmda O1 o'yinchi X o'yinchiga nisbatan o'zining darvozasi tomonga, O2 himoyalash holatiga o'tadi. Biroq X o'yinchi to'pni O2 dan oldinga uzatishi mumkin, shundan kelib chiqqan holda, u to'pning o'zining darvozasi tomonga yo'lini to'sadigan holatni egallamaganligi tezda ma'lum bo'ladi.

32-rasmda O1 o'yinchi X o'yinchiga o'zining darvozasiga qarab harakat yo'nalishini to'sadigan O2 holatida chiqadi. U X o'yinchiga to'pni oldinga uzatishga imkoniyat bermasdan, pressing qo'llash imkonini beradigan holatda joylashgan. 9-rasmda faqatgina O2 ning pressing qo'llash uchun himoyaga ko'proq

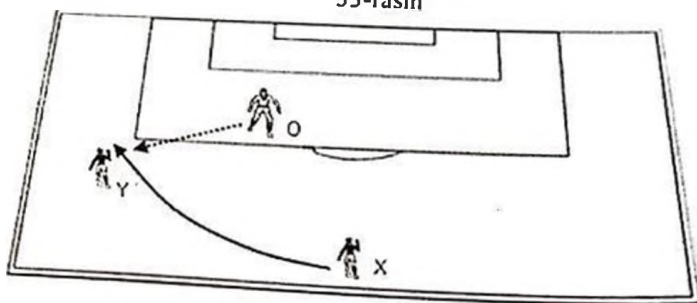
samarali o'tishi emas, balki masofa nuqtai nazaridan bunday o'tishning ko'proq oson usuli ham ko'rsatilgan.

Chekinish yo'nalishi

Agar o'yinchi eng yaxshi chekinish yo'nalishini tanlashda shubhalansa, u quyidagi qoidaga amal qilishi lozim. Chekkadagi o'yinchilar darvozaning o'zlariga yaqin bo'lgan mos keluvchi ustunlariga qarab yo'l olishlari lozim. markaziy pozitsiyalardagi o'yinchilar esa o'zlarining o'n bir metrlik jarima belgisiga qarab chekinishlari lozim. O'yinchi to'pning darvoza tomonga yo'lini to'sish bilan himoyadagi holatni egallashi bilanoq to'g'ri joylashish yoki o'zaro bir-birining o'rnini yopish talablarini hisobga olish bilan chekinish yo'nalishini darhol yangidan baholashi zarur bo'ladi. Son jihatdan kam bo'lib qolgan himoya chizig'ining o'yinchilari ham o'z darvozalari yo'nalishida chekinishlari lozim (33-rasm).



33-rasm



35-rasm

To'p bilan darvoza o'rtasidagi pozitsiyada to'pni olib qo'yish uchun kurash

O'z darvozalari tomonga yo'nalishni yopadigan o'yinchilar shunday tarzda joylashishlari kerakki, agar to'p yaqindagi qo'riqladigan o'yinchiga yoki boshqa raqib o'yinchisiga oshiriladigan bo'lsa, bunda to'p uchun muvaffaqiyatli kurashish mumkin bo'lsin. Himoyachi to'p uchun kurashga kirishishda ikkita muhim omilni hisobga olishi lozim bo'ladi.

1. To'p uchun kurashga kirishish tezligi.

Futbolida tezlik – faqatgina o'yinchi harakatlanishi mumkin bo'lgan tezkorlik emas. Bu yana harakatni boshlash uchun vaziyatni tanlash to'g'risida qaror qabul qilish tezligidir. Ayniqsa raqib o'yinchisini qarshi olishga yugurish vaziyatida qaror qabul qilish tezligidir. Yugurishning boshlanishi raqiblardan biriga to'pni oshirish bajarilayotgan vaziyatga to'g'ri kelishi lozim, yugurishning o'zi esa to'pning o'zi havoda uchib borayotgan va raqib jamoaning o'yinchisi tomonidan egallab olinishi mumkin bo'lmagan vaziyatda amalga oshiriladi.

35-rasmda to'pni uzatish X o'yinchidan U o'yinchiga amalga oshiriladi. Va to'p havoda bo'lgan paytda O o'yinchi U o'yinchiga yaqinlashishga ulguradi va u bilan to'p uchun kurashga kirishishga tayyor bo'ladi.

Biroq shunday bo'lib chiqishi mumkinki, yugurish juda tez va juda uzoqqa bajarilgan bo'ladi. O o'yinchining harakati shunday hisob-o'quv qo'llanma qilinishi kerakki, u U o'yinchining oldiga U o'yinchi aynan to'pni qabul qilishidan oldin yaqinlashishga ulgursin. Agar O o'yinchi U o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin tezligini pasaytirmasa, u holda U o'yinchi O dan yon tomonga osongina o'tib ketadi, O esa o'z navbatida harakatlanish yo'nalishini o'zgartirishga majbur bo'ladi, buni tezlik katta bo'lganda bajarish oson bo'lmaydi.

2. To'p uchun kurashga kirishish uchun chiqish burchagi.

To'pni olib qo'yishning to'rtta asosiy usuli mavjud:

a) oldin egallab olish.

Agar himoyachi to'p uzatilgan paytda uni egallab olishi mumkinligini his qilsa, bu to'pni olib qo'yish uchun eng samarali yo'l bo'ladi. Shunda uning to'pni egallab olishga chiqish burchagi to'pni uzatish chizig'i orqali o'tadi. 36-rasmda O o'yinchi X dan U ka uzatilgan to'pni egallab olish uchun oldinga chiqadi. Bunda ko'rinib turibdiki, u to'pni qanchalik oldin egallab olsa, to'p bilan muomala qilish uchun unda shunchalik ko'p vaqt va bo'sh joy bo'ladi;

b) raqib o'yinchisi qabul qilayotgan vaziyatda to'pni tepib yuborish.

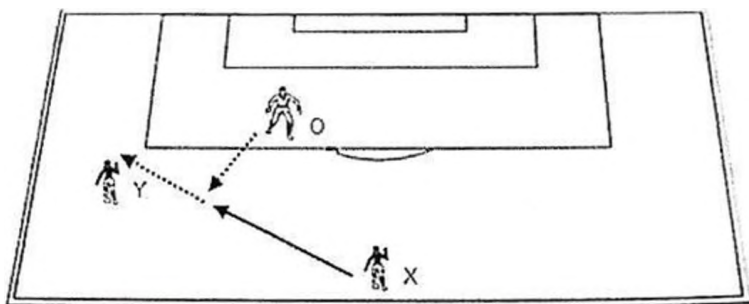
Agar himoyachi raqib o'yinchisini u to'pni qabul qilayotgan vaziyatda "qo'lga tushirishi" mumkinligini his qilsa, u holda uning hujum qilish burchagi 37-rasmda ko'rsatilganidek, uning start holatidan raqibining yo'nalishi tomonga o'tadigan to'g'ri chiziqqa to'g'ri keladi;

v) raqibni maydon chetiga siqib qo'yish.

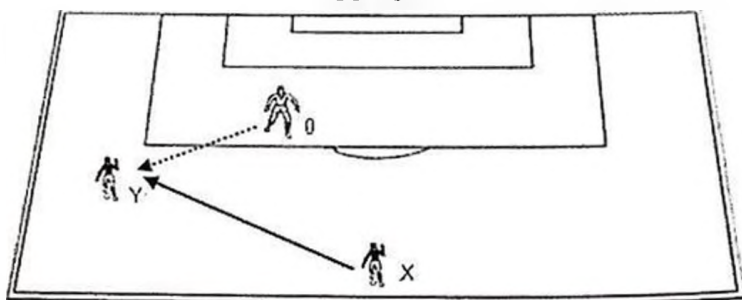
Agar himoyalananayotgan jamoaning himoyachisi qanot hujumchisiga hujum qilayotgan paytda himoyalananayotgan o'yinchi o'zining himoya zonasida raqibni maydon chetiga siqib qo'ymoqchi bo'lsa, u holda hujum qilish burchagi shunday tarzda yo'naltiriladiki, bunda uning markazga qarab harakatlanish yo'nalishi 38-rasmda ko'rsatilganidek to'sib qo'yilsin;

g) raqibni maydon markaziga siqib qo'yish.

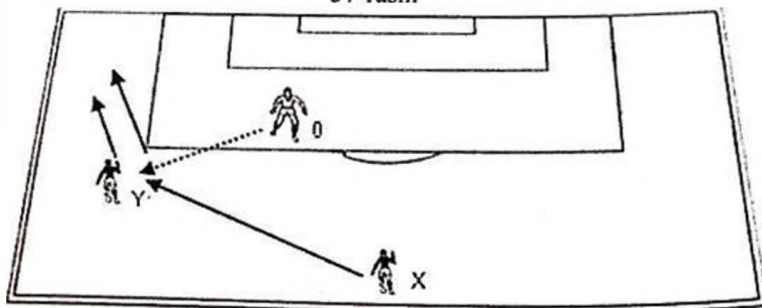
Agar himoyalananayotgan o'yinchi hujum qilayotgan o'yinchini maydon markaziga siqib qo'ymoqchi bo'lsa, u holda hujum qilish burchagi shunday yo'naltirilishi kerakki, bunda uning maydon chetiga qarab yoki 39 rasmda ko'rsatilgan chiziq bo'yicha harakatlanish yo'nalishi kesib qo'yilsin.



36-rasm



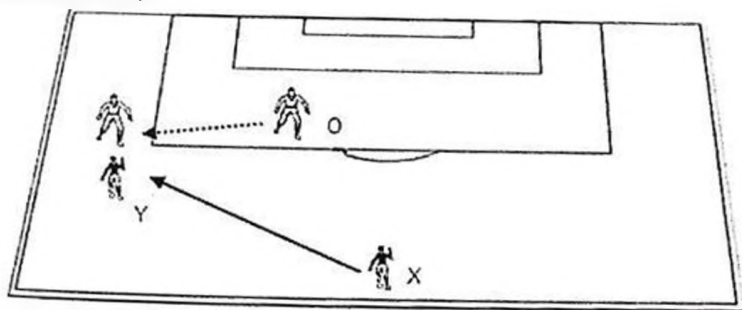
37-rasm



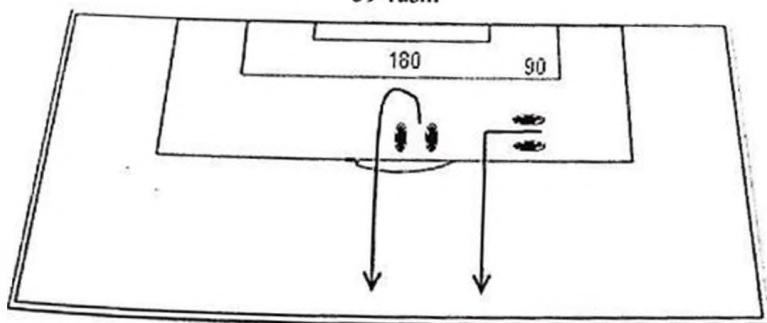
38- rasm

Pressing qo'llaydigan o'yinchilar ularga tezda burilish imkonini beradigan holatni egallashlari lozim. Himoyalalanayotgan o'yinchi 1800 ga emas, 900 ga burilishi muhimdir. 1800 ga burilishni amalga oshirgan o'yinchi birinchi 5 metrga harakatlanishda bir metrga orqada qoladi. Agar kimki bunga shubha qilsa, kichkinagina test o'tkazishi mumkin. Ikki o'yinchiga 5 metrga yugurishni taklif qiling. Biri start chizig'iga orqasi bilan turgan holatda start olishi lozim, bu uni albatta 1800 ga burilishga majbur qiladi. Boshqa o'yinchi harakat yo'nalishiga perpendikulyar holatdan start oladi, bu uni albatta 900 ga burilishga majbur qiladi.

900 ga burilgan o'yinchi 5 metr masofaga yugurishda bir metr farq bilan g'olib chiqadi. Boz ustiga 1800 ga burilishi lozim bo'lgan o'yinchi muvozanatni ham saqlashi lozim bo'ladi, agar u juda tez buriladigan bo'lsa, hatto yiqilib tushishi ham mumkin (40-rasm).



39-rasm



40-rasm

Himoyalananayotgan o'yinchilar burilishni tez bajarishlari, bunda muvozanatni saqlashlari lozim. Shu sababli ular mumkin qadar ertaroq to'p uchun kurashning eng yaxshi usullarini tanlashni o'rganib olishlari, 1800 ga burilish talab qilinadigan holatlardan qochish qanchalik muhim ekanligini tushunib olishlari lozim bo'ladi.

Muvozanatning ahamiyati

To'pni olib qo'yish uchun kurashda oyoqda tura olish juda muhimdir. Hatto bir necha soniyaga yiqilgan o'yinchi ham jamoasini o'n kishi bo'lib o'ynashga qoldiradi. Bu raqib foydasiga o'ynash deb ataladi. Shuni ham hisobga olish kerakki, tez-tez yiqilib tushadigan o'yinchilar jismoniy tomondan ham o'zlarining o'yinlarini murakkablashtiradilar: yerdan ko'tarilish – endilikda oson ish emas, o'midan turgandan keyin o'yinchi raqibni ta'qib qilishi zarur bo'ladi.

O'yinchi to'p uchun kurashda yiqilib tushishi mumkin bo'lgan ikkita vaziyat mavjud:

1. Raqib o'yinchisi qo'riqlashdan xalos bo'lsa, bu o'ta xavfli vaziyatdir va himoyalananayotgan jamoaning har qanday o'yinchisi oxirgi choralarni qo'llashi va

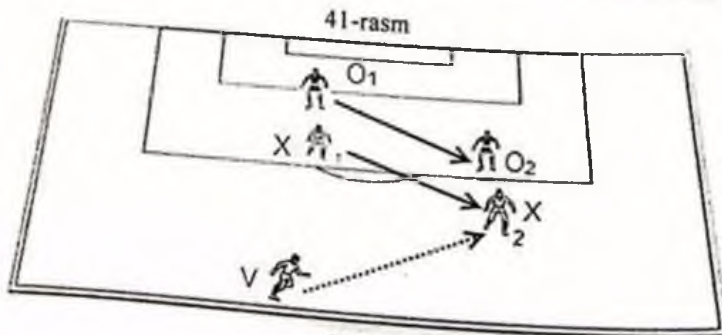
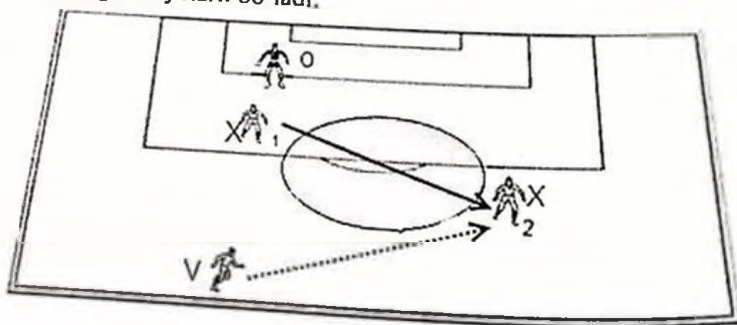
raqibning oyog'i ostiga tashlanish bilan uning oyoqlari ostidan to'pni tepib yuborishga urinishi lozim.

2. Raqib o'yinchisi darvoza chizig'i yaqinida yoki yon chiziq yaqinida joylashgan, va himoyachi uning oyoqlari ostiga tashlanish bilan to'pni o'yindan chiqarib yuboradi, shu tariqa himoyalaniish uchun zarur bo'ladigan holatni egallash uchun vaqtdan yutiladi.

Biroq shuni esdan chiqarmaslik kerakki, yaxshi himoyachilar har doim oyoqda qoladilar, faqat eng uquvsizlarigina raqibning oyog'i ostiga tashlanadilar, yaxshi himoyachi uni aldab o'tib ketishlari mumkinligidan hech qachon qo'rqmaydi.

Qanday qilib to'pni egallagan raqibning orqaga burilishining oldini olish mumkin

Orqa chiziq o'yinchilari to'pga egalik qilgan o'yinchining orqaga burilishiga yo'l qo'ymasliklari juda muhimdir. Raqibga bunday qilish imkonini bergan himoyalaniyotgan o'yinchilar unga to'pni oldinga uzatish imkonini beradilar. Hujum qilayotgan paytda yuzi bilan o'zining darvozasiga qarab turgan raqibdan nima qilib bo'lsa ham to'pni olib qo'yishga intiladigan himoyachilar juda katta tavakkalchilikka yo'l qo'yadilar, axir bunda jarima ishlab olish mumkin bo'ladi. Odatda himoyachiga, hujumchi orqaga burilishga qaror qilgan taqdirda, to'p uchun kurashga kirishish uchun hujum qilayotgan o'yinchiga ma'lum bir masofaga yaqinlashishning o'zi yetarli bo'ladi.



42-rasm

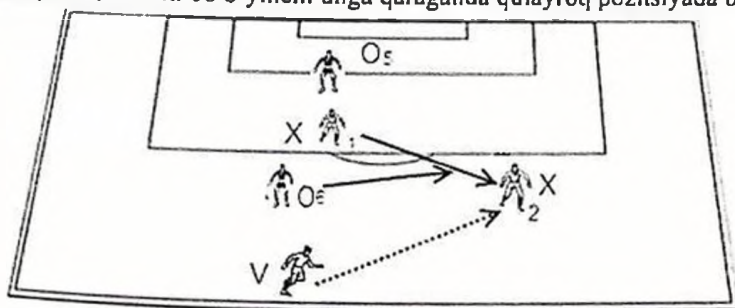
To'pni olish uchun himoyachilardan o'zining darvozasi tomonga qarab chekinayotgan hujumchilarga erkin kenglik taqdim qilish mumkin emas (41,42-rasmlar).

41-rasmda X1 o'yinchi U o'yinchidan uzatilgan to'pni qabul qilib olish uchun X2 holatga ko'chib o'tadi. O o'yinchi o'z o'mida qoladi va shu tariqa o'zi bilan X2 ning o'rtasida erkin zonani yuzaga keltiradi. Bu noto'g'ri, chunki X2 endilikda to'pni oldinga qarab uzatishi mumkin bo'ladi.

42-rasmda X1 o'yinchi yana U o'yinchidan uzatilgan to'pni qabul qilib olish uchun X2 holatga siljiydi. Biroq endi bu gal O o'yinchi O2 holatga chiqadi. Bu to'g'ri. Mazkur pozitsiyada O2 to'p uchun kurashishga kirishish uchun yetarlicha yaqin masofada joylashish bilan X2 o'yinchining darvoza tomonga yo'lini to'sadi.

Bu pozitsiyani egallash bilan O nahaq bo'lgan yakkayu-yagona holat – agar uning bo'sh turgan sherigi undan oldinda joylashgan bo'lganda edi, unga X2 ga qarshilik ko'rsatish osonroq bo'lgan bo'lar edi.

43-rasmda X1 o'yinchi X2 holatga ko'chib o'tadi. Biroq O5 o'yinchi o'z o'mida qoladi, chunki O6 o'yinchi unga qaraganda qulayroq pozitsiyada bo'ladi.



43-rasm

O o'yinchi joyida qolishi lozim bo'lgan boshqa bir holat – raqib son jihatidan ustunlikka erishganda sodir bo'ladi. Bunday holatlarda O o'zining oldidagi erkin kenglik to'g'risida ko'proq qayg'urishi kerak bo'ladi. Buning ustiga, bunday holatlarda u o'zining darvozasi tomonga qanday qilib chekinish kerakligi to'g'risida ko'proq o'ylaydi.

Agar hujum qilayotgan o'yinchining to'p bilan orqaga burilishining oldini olishning iloji bo'lmasa, u holda himoyachi eng yaxshisi unga to'pni oldinga qarab uzatishga imkoniyat bermasligi lozim. U buni faqatgina to'pning darvoza tomonga yo'lida va hujum qilayotgan o'yinchidan ikki metrdan oshiq bo'lmagan masofada joylashgan holatdagina qila olishi mumkin.

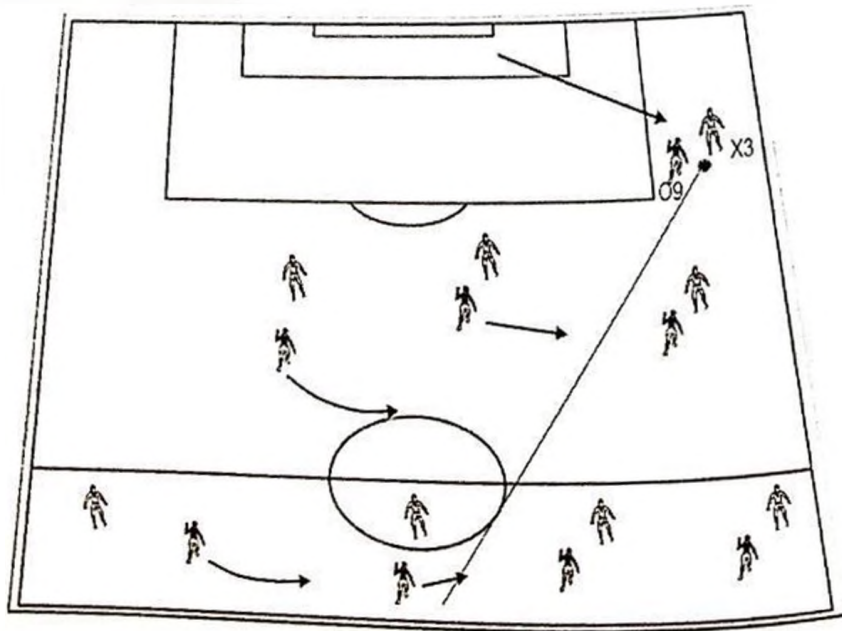
Uzatish burchagini cheklab qo'yish yoki himoyalananayotgan o'yinchilarning chiqishlardagi o'yinlari

Agar hujumni to'xtatib qolishga muvaffaq bo'linmasa, bunday holda uni qandaydir bir bitta yo'nalishda rivojlanishga majbur qilish eng yaxshi yechim bo'lib hisoblanadi. Bunda raqibning to'pni uzatish burchagini cheklab qo'yish nazarda tutiladi, bu esa mumkin bo'lgan uzatishlar sonini ham kamaytiradi, chunki

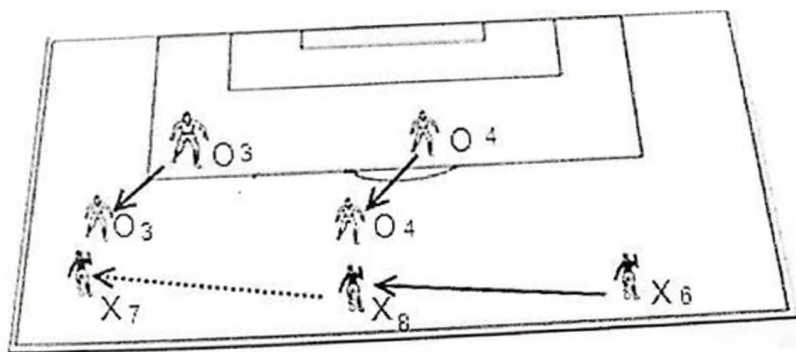
ularni bajarish uchun tirqishlar kam qoladi.

Endilikda, hujum qilayotganlarning harakatlarini ma'lum bir aniqlikda oldindan ko'ra bilish mumkin bo'lganda, o'yinchini qo'riqlashni yanada qattiqlashtirish lozim bo'ladi, bu o'z navbatida to'pni olib qo'yish vazifasini yengillashtiradi.

43-rasmda 09 o'yinchi X3 o'yinchiga hujum qiladi. U X3 ga nisbatan darvoza tomonda pozitsiyani egallay olmaydi, biroq o'zining hujum qiladigan pozitsiyasi bilan X3 to'pni uzatishi mumkin bo'lgan burchakni taxminan 45° gacha cheklaydi. X3 to'pni uzatishi mumkin bo'lgan o'yinchilar soni ham endi qisqaradi – ular uchta bo'lib qoladi. Bunday holda X3 faqatgina qulay zonaga to'pni erkin uzatishi mumkin bo'ladi. Endilikda 0 jamoasining qulay zonada joylashgan barcha o'yinchilari raqib o'yinchilarini zich qilib to'sishlari mumkin bo'ladi, qolgan o'yinchilar esa ularning o'rnini yopish uchun yaqinroqqa siljishlari mumkin bo'ladi. 44-rasmda X6 o'yinchi to'pni X8 o'yinchiga uzatadi. 04 o'yinchi X8 o'yinchiga qarshi chiqadi, natijada u to'pni uzatishi mumkin bo'lgan burchak darhol qariyb 90° gacha qisqaradi. Bundan tashqari bu o'yinni o'sha yo'nalishda, ya'ni o'ng tomonda (yorqin shtrixlangan zona) davom ettirishga majbur qiladi. X8 o'yinchi to'pni X7 o'yinchiga uzatadi, unga raqibning yon chiziq bo'ylab hujumni yanada rivojlantirish zonasini yanada cheklash bilan 03 o'yinchi hujum qiladi (o'tkir shtrixlangan zona).



43-rasm



44-rasm

Biz yuqorida aytib o'tganimizdek, futbol – bu qarama-qarshiliklar o'yinidir. Hujum qilishdan asosiy maqsad – kashfiyotchilik bilan va kutilmaganda harakat qilishdir. Hujum yo'nalishini albatta almashtirish bu maqsadga erishishning muhim yo'llaridan biri bo'lib hisoblanadi. Shundan kelib chiqqan holda, himoyalananayotgan jamoaning oldida turadigan vazifa buning teskarisidan iborat bo'ladi. Uning o'yinchilari o'zlarining harakatlarini shunday qurishlari kerakki, bunda raqibning harakatlarini oldindan bilish mumkin bo'lsin va raqib o'yinni bitta yo'nalishda olib borishga majbur bo'lsin.

Bundan ko'rinib turibdiki, ishonamanki, himoya – zerikarli, bir xil mashg'ulot emas. Buning ustiga, himoyada mahorat bilan o'ynash taktik nuqtai nazardan kishini o'ziga rom qilib qo'yadigan tomosha bo'lishi mumkin.

Qat'iylilik

Va nihoyat o'yinchi to'p uchun kurashga kirishishi kerak bo'ladigan vaziyat yetib keladi. Qaror qabul qilindi va endilikda o'yinchining o'zgarmas qat'iyligi muvaffaqiyatning asosiy garoviga aylanadi. Bir kishi bir kishiga qarshi. Hammasi yoki 2-3 kishi bir hujumchiga qarshi zich harakat qilish.

Jamoaaviy o'yin va jismoniy tayyorgarlik

Muvofiqlashtirilgan jamoaaviy harakatlar va jismoniy tayyorgarlik samarali pressingning asosi bo'lib hisoblanadi. Alohida o'yinchilarning individual harakatlari muhim bo'lib hisoblanadi, biroq ularning jamoa sifatidagi harakatlari hal qiluvchi bo'lib hisoblanadi. Agar o'yinchilardan biri pressing qo'llayotgan bo'lsa-yu, uning qolgan sheriklari buni uddalay olmasa pressingni tashkil qilib bo'lmaydi. Bundan tashqari o'yinchilar yana yugurishni ham eplay olmasa, pressing qo'llashning umuman iloji bo'lmaydi.

Joylashishning ixchamligi va uning ahamiyati

Agar jamoa u darvozadan bu darvozagacha cho'zilib ketsa, u holda o'yinchilar orasida va ularning orqasida ko'p bo'sh joy qoladi va pressing

qo'llashning iloji bo'lmaydi.

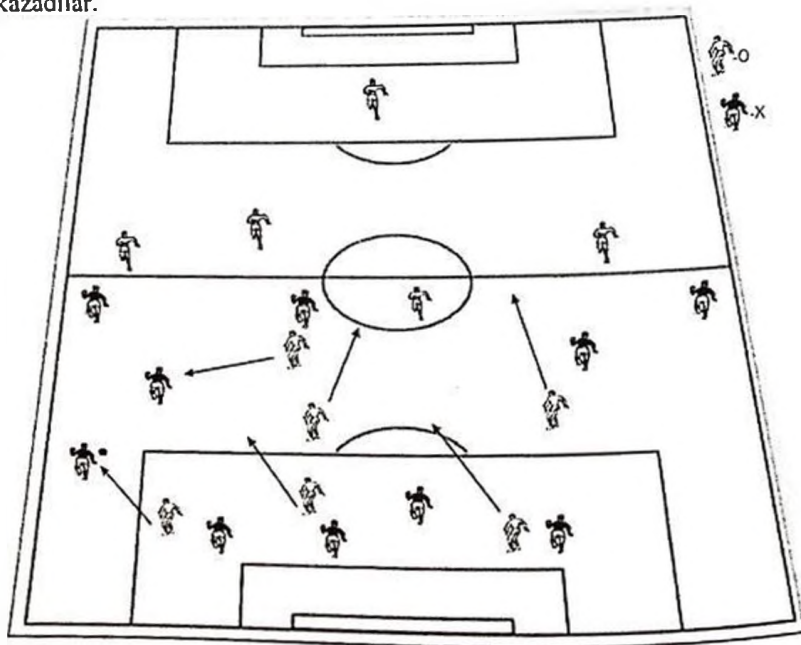
Shu sababli muvaffaqiyatli pressing qo'llash uchun jamoa o'yinchilarning yoyilib ketishidan qochishi lozim. Jamoaning butun e'tibori ixcham holda joylashish va uni ushlab turishga qaratilishi lozim.

Bunga uchta yo'l bilan erishish mumkin.

1. Hujumchilar to'p yo'qotilgan vaziyatda jon-jahti bilan o'ynash bilan uni qaytarib olish uchun kurashadilar va qat'iyat bilan pressing qo'llashga harakat qiladilar.

2. Orqa va o'rta chiziq o'yinchilari to'p oldinga uzatilgan paytda oldinga qarab harakatlanadilar.

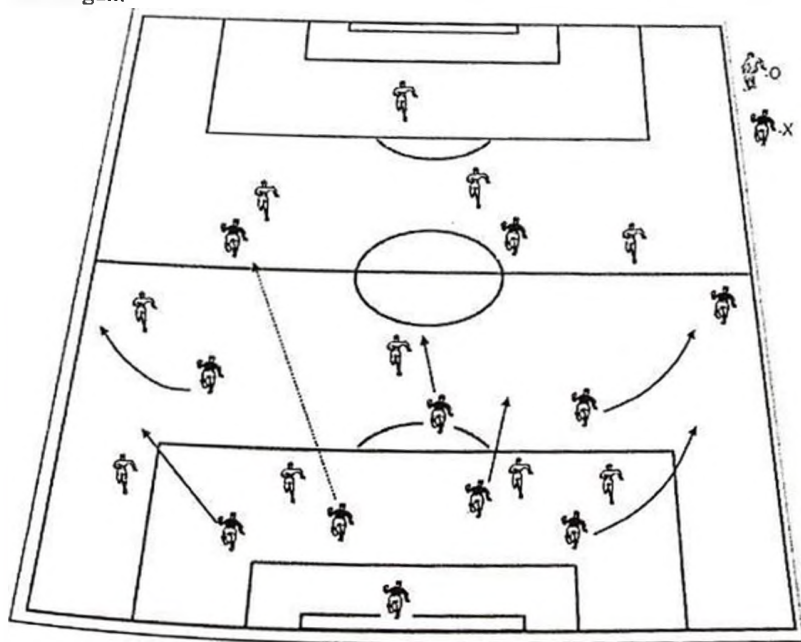
45-rasmdan ko'rinib turibdiki, O jamoasining oldingi chiziq o'yinchilari yo'qotilgan to'p uchun qat'iylik bilan kurashga kirishadilar, raqib jamoaning o'yinchilarini faol tarzda bo'lib oladilar, X jamoaning barcha o'yinchilariga bosim o'tkazadilar.



45-rasm

To'p oldinga qarab yo'llanganda, xususan oldingi chiziq o'yinchilaridan birining yo'nalishiga yo'llanganda to'pga egalik qilgan o'yinchini qo'llab-quvvatlash uchun tezkorlik bilan oldinga qarab harakatlanish o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Agar to'p keyinchalik yo'qotilsa, u holda raqib jamoaning o'yinchilarining hech bo'lmaganda harakat qilish kengligi va harakatlarni amalga oshiradigan vaqti cheklab qo'yiladi. Biroq ko'pincha shunday bo'ladiki, hujumchilar to'pni yo'qotganlaridan keyin himoyachilar ularni qo'llab-quvvatlash

uchun oldinga chiqqanlarini ko'rib tursalar ham, orqaga qaytishga shoshilmaydilar. Ko'pincha birdaniga ikkita o'yinchi o'yindan tashqari holatda bo'lib qoladi. Shu sababli shuni esdan chiqarmaslik kerakki, tezkorlik bilan oldinga qarab harakat qilish bilan shunday holatni yaratish mumkinki, bunda raqib jamoaning faol harakat qilayotgan o'yinchilarining soni to'qqiztagacha, yoki hatto sakkiztagacha tushirish mumkin bo'ladi. Bunday holatni sun'iy ravishda o'yindan tashqari holatni yuzaga keltirish taktikasi bilan chalkashtirmaslik lozim. Biz endilikda ko'rib turganimizdek, garchi bu bunday harakatlarning natijalaridan biri bo'lsada, bu hali maqsad emas. To'pga sizning jamoangiz egalik qilib turgan paytda bu hech qanday tavakkalchilik emas. 46-rasmda jamoaning ijobiy amaliy o'ylashiga yaxshi misol keltirilgan.

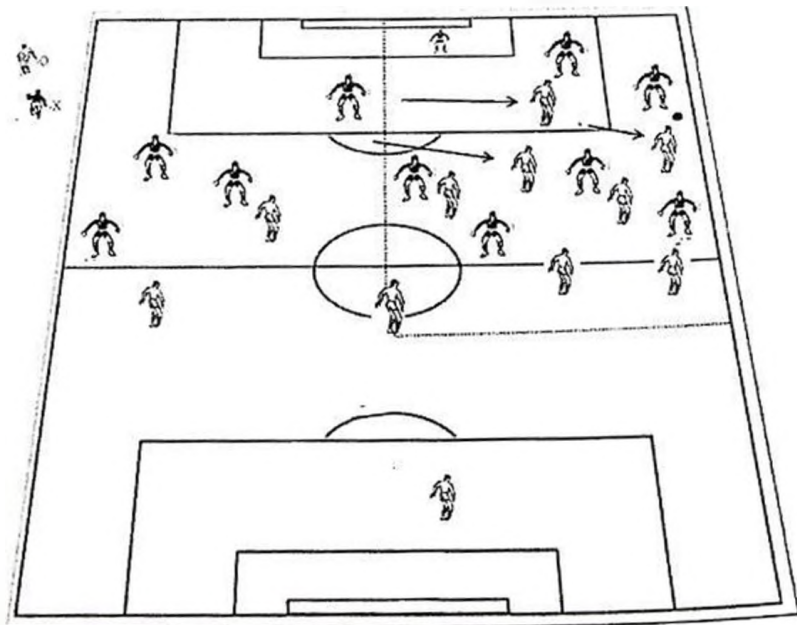


46-rasm

3. Raqib qanotda to'pga egalik qilganda o'yinchilar to'pni maydonning shu uchastkasida "qulflab qo'yish" uchun maydon bo'ylab ko'ndalangiga siljiydilar.

47-rasmdan 0 jamoa qanday qilib maydon bo'ylab ko'ndalangiga siljiganligini ko'rish mumkin, maydonning o'ng choragida o'yinchilarning sonli nisbati, darvozabonlarni hisobga olmaganda, 0 jamoaning yettita o'yinchisiga qarshi X jamoaning oltita o'yinchisi tashkil qiladi. Maydonning chap choragida o'yinchilarning sonli nisbati 0 jamoaning uchta o'yinchisiga qarshi X jamoaning to'rtta o'yinchisi tashkil qiladi. Endilikda, agar 0 jamoaning o'yinchilari o'zlarining o'ng qanotida to'pni "qulflab qo'yishga" muvaffaq bo'lsalar, ular qacda talab qilinsa, o'sha joyda son jihatidan ustunlikka ega bo'ladilar. Bunda

shuni ham qayd qilish kerakki, agar X jamoa maydonning chap qismida son jihatidan ustunlikka ega bo'lsa, bu faqatgina uning ikkita himoyachisi bo'sh qolganligi evaziga bo'ladi, ularning oldinga qarab borish uchun tavakkal qilish ehtimoli juda kam bo'ladi.



47-rasm

Yakunlar va xulosalar

Raqib o'yinchilariga bosim ko'rsatishning bo'lmasligi o'tkazib yuborilgan to'plarning muhim sabablaridan biri bo'lib hisoblanadi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, alohida o'yinchilarning ham, butun jamoaning ham sifatli pressing qo'llashi – bu mudofaada o'ynashning eng muhim bo'lgan omillaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Quyidagi kalit vaziyatlarni tushunib olish va eslab qolishga urinib ko'ring:

1. To'p yo'qotilganda butun diqqatingizni o'zingizning harakatlaringizga jamlang.
2. O'zingizning orqaga qaytish yo'lingizni o'ylab ko'ring. To'p uchun juda ichkariga orqaga qaytmang.
3. Agar tanlashga shubhalansangiz, orqaga qaytishning eng yaxshi yo'nalishini unutmang.
4. To'p uchun o'z darvozingiz tomondan kurashga kirishishda yaqinlashish tezligi va hujum qilish burchagi to'g'risida eslang.
5. Har doim oyoqda qoling.
6. Raqib o'yinchisiga to'p bilan orqaga burilishiga xalaqit berishga intiling.

7. Agar siz unga orqaga burilishga xalaqit bera olmasangiz, u holda unga to'pni oldinga qarab uzatish imkonini bermang.

8. Agar siz to'pni oldinga qarab uzatishga xalaqit bera olmasangiz, unga qarab boring va to'pni uzatish burchagini qisqartirishga urining.

9. To'p uchun kurashda qat'iyatli bo'ling.

10. Jismoniy qobiliyatli bo'lgan jamoaning barcha o'yinchilarining o'zaro harakatlarining ahamiyatini esdan chiqarmang.

11. O'yinchilarning ixcham joylashishi va unga erishishning uchta asosiy yo'lining qanchalik muhimligini esdan chiqarmang.

2.3. Himoyada o'ynashning kalit bo'lib hisoblanuvchi omillari

Himoyada o'ynashning kalit bo'lib hisoblanadigan to'rtta omili mavjud bolib, ulardan eng muhimi – pressing qo'llashni biz 2.2. da ko'rib chiqdik. Qolgan uchta omil quyidagilardir:

1. O'rnini yopish.

2. O'yinchilarni bo'lib olish.

3. Raqib tomonidan bosim ko'rsatilgan holatda to'p uchun kurash.

O'rnini yopish

Himoyada o'rnini yopish to'pga egalik qilgan raqib o'yinchisi bilan o'zaro harakatlarga kirishgan o'yinchiga nisbatan qo'llaniladi. Agar u yakkakurashni boy bersa uning o'rnini yopgan o'yinchi to'p uchun darhol kurashga kirishishi shart. Shu sababli, birinchi navbatda to'p uchun faol kurash olib borayotgan o'zining sherigiga nisbatan, hujumchi sherigini aldab o'tgan taqdirda hujumchi qo'lga kiritadigan vaqtni ham, kenglikni ham minimumga keltirish uchun masofani to'g'ri tanlash muhim bo'ladi.

Pressing qo'llayotgan o'yinchigacha bo'lgan masofa

O'rnini yopilishi kerak bo'lgan sherikdan 4-6 metr masofada bo'lish ideal holat bo'lib hisoblanadi. Bunday masofadan birdaniga ikkita maqsadga erishish mumkin:

a) raqib o'yinchisining harakatlari uchun vaqt va kenglikni cheklash;

b) agar birinchi hujum qilayotgan o'yinchi to'p uchun kurashni boy bersa, hujum qilayotgan raqib o'yinchisiga darhol hujum qilish uchun unga yetarlicha yaqin joylashish.

Biroq boshqa vaziyatlar ham bor. Agar raqib jamoaning o'yinchisi yaxshi tezlik sifatlariga ega bo'lsa, u birdaniga har ikkalasini – unga hujum uyushtirgan o'yinchini ham, uning o'rnini yopadigan o'yinchini ham aldab o'tishi mumkin va to'p uchun kurashda g'olib chiqishi mumkin. Bunda ko'p narsa himoyalayotgan jamoaning boshqa o'yinchilari qanday joylashishiga, voqealar qaysi zonada shiddatli tus olishiga bog'liq bo'ladi. Maydonning o'rta qismida, ayniqsa qanotlarda qanot hujumchilari katta imkoniyatlarga ega bo'ladi – ular o'zining tezlik sifatlaridan foydalanish bilan unga hujum qilayotgan o'yinchini ham, uning

o'rnini yopadigan o'yinchini ham aldab o'tishlari mumkin.

Shu sababli, sherigining o'rnini yopadigan o'yinchi o'zining raqib o'yinchisiga hujum qilayotgan sherigidan qanday masofada joylashishi lozimligini hal qilishdan oldin quyidagi uchta omilni hisobga olishi lozim:

a) boshqa o'yinchilarning himoyada qanday joylashganligi;

b) to'pga egalik qilgan raqib o'yinchisining o'ziga xos xususiyatlari. Masalan, agar u faqatgina o'zining tezligiga ishongan holda to'pni o'zining yo'liga oshirib tashlashni ma'qul ko'rsa, u holda sherigining o'rnini yopishni biroz kattaroq masofada amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi, agar u raqibga yaqinlashib borish va dribling yordamida aldab o'tishni ma'qul deb topsa, u holda sherikning o'rnini yopishni sherikdan unchalik katta bo'lmagan masofada amalga oshirish lozim bo'ladi.

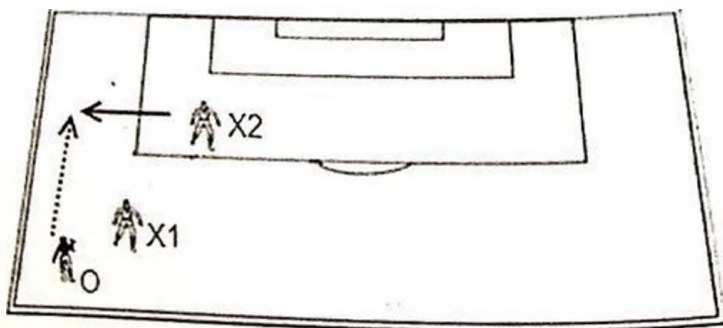
v) maydonning hududlari.

Bu uchta vaziyatlardan tashqari yana shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, sherigining o'rnini yopadigan o'yinchilarning eng katta xatosi shundan iborat bo'ladiki, ular o'zaro va to'p uchun kurashayotgan sherigi orasida juda katta oraliq masofa qoldiradilar.

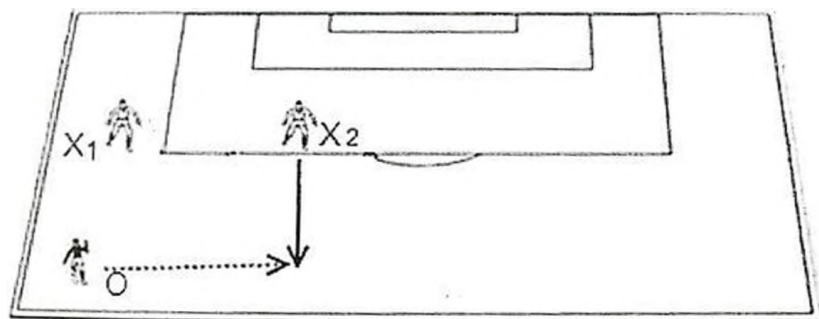
Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchining joylashish burchagi

Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchining raqibga hujum qilayotgan sherigiga nisbatan joylashish burchagi sherikning o'rnini yopish uchun pozitsiya tanlashda yana bitta keyingi vaziyat bo'lib hisoblanadi. Bunda uchta mumkin bo'lgan pozitsiya mavjud bo'ladi.

1. Raqib yon chiziq bo'ylab oldinga qarab harakatlanishga majbur. Himoyada sherigining o'rnini yopadigan o'yinchi – orqada va biroz yon tomonda, 48-rasmda ko'rsatilganidek ichkariroqda joylashgan. Bu yerda X2 o'yinchi sherigining o'rnini yopish uchun qulay pozitsiyada turibdi. Bunday pozitsiya eng yomon holatda raqibning kelgusida faqatgina xuddi o'sha yo'nalishda, ya'ni yon chiziq bo'ylab oldinga qarab harakatlanishini ta'minlashi lozim. Bunday pozitsiya tanlashda sherigining o'rnini yopishi kerak bo'lgan o'yinchining eng qo'pol xatosi – raqib X1 o'yinchini aldab o'tishi va markazga chiqishiga imkoniyat berishdir.



48-rasm

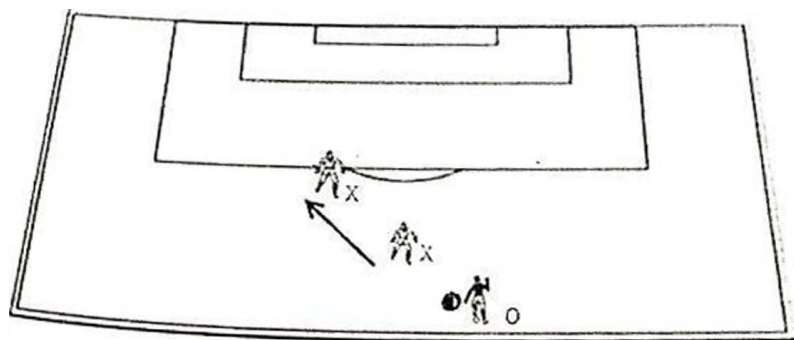


49-rasm

2. Raqib maydon bo'ylab ko'ndalangiga harakatlanishga majbur. Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchi – yon tomonda va 49-rasmga ko'rsatilganidek front bo'ylab biroz orqada joylashgan.

Bu yerda ham raqibni dastlabki yo'nalishda, berilgan holda maydon bo'ylab ko'ndalangiga harakatlanishga majbur qilish kerak. Unga to'pni darvoza tomonga uzatish yoki o'zining to'p bilan darvoza tomonga o'tib ketishiga imkoniyat berish mumkin emas.

3. Agar raqibning mumkin bo'lgan harakatlanish yo'nalishiga shubha bor bo'lsa, u holda 50-rasmga ko'rsatilganidek 45° li burchak ostida pozitsiya tanlash lozim bo'ladi.



50-rasm

Bu aynan to'pga egalik qilgan raqib hujumchisiga hujum uyushtirayotgan o'yinchi unga yetarlicha yaqin masofada joylashmagan holatdir. Bunda raqib har qanday yo'nalishda harakatlanishi mumkin, sherigining o'rnini yopadigan o'yinchi esa shunday pozitsiyani tanlashi va egallashi lozimki, bu unga har qanday variantda samarali o'ynash imkonini bersin.

Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchining majburiyatlari

Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchining majburiyatlari –kerakli masofada va kerak bo'lgan burchak ostida joylashish, shuningdek to'p uchun kurash olib borayotgan sherigiga barcha ma'lumotlarni yetkazib turishdan iborat bo'ladi. Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchi sherigida ishonch uyg'otishi, uning raqibga yanada zichroq yaqinlashishiga imkon berishi lozim. Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchi shuningdek raqibni qaysi tomonga – markazgami yoki maydon chekkasiga siqib qo'yish to'g'risida ko'rsatma berishi lozim.

Sherigining o'rnini yopish usullari butun jamoa tomonidan ishlab chiqilishi muhimdir. Jamoa avvalambor umumiy tilni ishlab chiqishi kerak bo'ladi. O'yinchilardan biri "Tashqariga qisib qo'y!" deya komanda berganda, bu "tashqari" qayerda joylashganligi mutlaqo tushunarli bo'lishi lozim. Shunisi hayron qolarliki, bir o'yinchi uchun "tashqari" bo'lib hisoblanadigan narsa boshqa o'yinchi uchun "ichkari" bo'lib hisoblanadigan vaziyatlar bo'ladi. Bu bor-yo'g'i butun jamoaning kelishib o'ynashi qanchalik muhim ekanligiga bitta misoldir.

Sherigining o'rnini yopadigan o'yinchi sherigiga tezkorlik bilan chiqadigan o'zaro bir-birining o'rnini yopish mashqlarini keng ko'lamda amaliyotda ishlab chiqish zarur bo'ladi. Ayniqsa yosh futbolchilar raqibga hujum qilayotgan sherik bilan orada juda katta masofa bo'lishi sherigining o'rnini yopishda eng qo'pol xato bo'lib hisoblanishini aniq tushunib olishlari lozim.

O'yinchilarni bo'lib olish

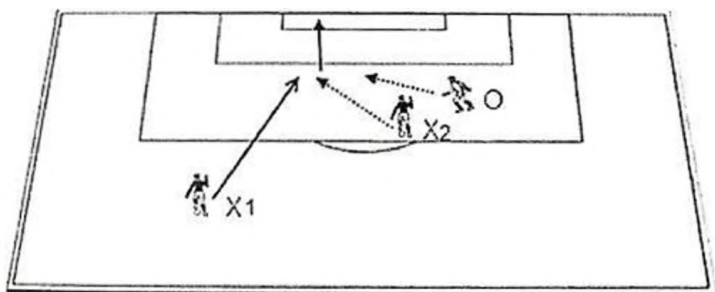
Himoyalalanayotgan jamoaning o'yinchilari hujum qilayotgan o'yinchilarga o'zlarining orqasiga o'tib ketishga imkoniyat berish bilan juda katta xatoga yo'l qo'yadilar. Hujumchilar o'zlarining orqasida pozitsiya egallaganligini sezmay qolgan himoyachilar yanada kattaroq xatoga yo'l qo'yadilar.

Raqibga o'zingizning darvozangiz tomonga yo'lni to'sib qo'ying

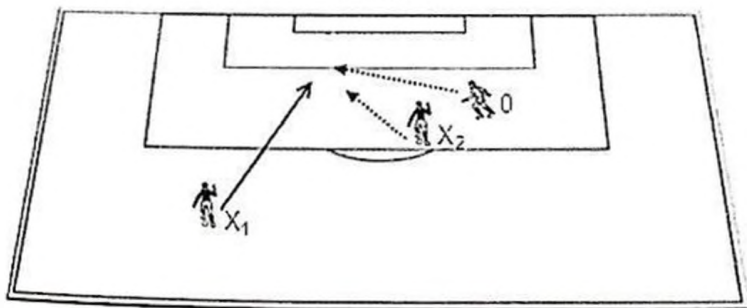
Bu raqib o'yinchilarini bo'lib olishda asosiy qoidadir. "O'zing darvozasi tomonga yo'l" atamasi har doim ham to'g'ri anglanavermaydi.

51-rasmda 0 o'yinchi X2 o'yinchiga o'zining darvozasi tomonga yo'lni to'smaydi. Uning pozitsiyasi amalda burchak qanoti tomonga siljigan va u X2 o'yinchiga darvoza tomonga yo'naltirilgan to'pni qabul qilib olishga xalaqit berishga ulgurmaydi.

52-rasmda 0 o'yinchi o'zining darvozasi tomonga yo'lni to'sish bilan to'g'ri pozitsiyani egallagan. To'p darvoza oldidagi zonaga yo'llangan taqdirda u to'pga X2 ga qaraganda oldinroq ulguradi.



51-rasm



52-rasm

To'p va raqib o'yinchilarini ko'zdan qochirmang

O'yinchilarni bo'lib olishda ikkinchi qoida – to'p va raqib o'yinchilarini har doim ko'rish maydonida albatta ushlab turishdir. Himoyalanayotgan jamoaning faqatgina to'pning ko'chishini kuzatadigan va raqib o'yinchilariga e'tibor bermaydigan o'yinchilari kuzatuvchilar deb ataladi. Bunday o'yinchilar raqibga o'zlarining orqasida pozitsiya tanlashni go'yo o'zlari taklif qiladilar.

Yaxshi himoyachilar bilan yaxshi avtomobil haydovchilari o'rtasidagi qandaydir bir o'xshashlikni misol qilib keltirish mumkin.

Himoyachilar ham hujumchilar ham faqatgina o'zlarining oldida nima bo'layotganligini emas, balki xuddi shunday darajada orqada nima sodir bo'layotganligini bilishlari muhimdir.

Yaxshi himoyachilar har doim yelkasi osha orqaga nazar tashlaydilar va raqib jamoaning o'yinchilari qanday harakatlanishiga qarab o'zlarining joylashgan o'rnini o'zgartiradilar.

Hujumchilarni kuzatish mashqlarini tez-tez bajarib turish lozim bo'ladi. Jamoaning to'liq bo'lmagan tarkibda zich qo'riqlash bilan o'tkaziladigan mashg'ulot o'yinlari juda foydali bo'lib hisoblanadi. Bu o'yinchilarni raqiblarning qanday ko'chishini kuzatish va ularni har doim kuzatuv ostida ushlab turishga majbur qiladi.

Biz 2-bobda aytib o'tganimizdek, zamonaviy taktikada oldinga chiqadigan va natijaga erishishda tashabbusni o'z qo'lga oladigan o'rta va orqa chiziq o'yinchilariga tobora kattaroq rol ajratilmoqda. Shu munosabat bilan oldingi va o'rta chiziqlarning himoyaladigan o'yinchilari himoya funksiyalarini bajarishni bilishlari muhimdir. Agar o'yinchi raqibning oldinga qarab intilganligini o'z vaqtida sezsa va uni ta'qib qila boshlasa, u holda aksariyat hollarda u bir necha metr masofada raqibiga yetib oladi. Agar o'yinchilar harakatlanish paytida erkin ekanliklarini sezsa va ularga hech kim hujum qilmasa – oldinga qarab intilishda katta ishtiyoqni his qiladilar. Hujum qilish paytida ta'qib qilinayotgan o'yinchilar (ayniqsa orqa chiziq o'yinchilari) o'zlaridan orqada qolgan kenglik to'g'risida o'ylash bilan darhol asabiylasha boshlaydilar.

Agar oldingi, ayniqsa o'rta chiziq o'yinchilari buni tushunsalar va raqibga tezlik olishiga imkoniyat bermaslik uchun barcha kuchlarni safarbar qilsalar, oxir-oqibatda ular anchagina kuchni tejab qoladilar.

Hujumchilar tomonidan bosim ko'rsatilayotgan holatda to'pni olib qo'yish uchun kurash

Mahoratning har qanday darajasida ham futbolda gollar amalda himoyachilar to'pni qaytara olmaganligi natijasida uriladi. O'zining darvozasi yaqinida himoyalash uchun vaqtdan yutishga qaratilgan har qanday harakatlar hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Kuchli hujumning bosimi ostida bo'lgan himoyachilar to'rtta narsani o'z oldiga maqsad qilib qo'yishlari lozim bo'ladi:

1. To'pga birinchi bo'lib yetib borish;
2. To'pni havoga ko'tarib yuborish;
3. To'pni uzoqroqqa qaytarib yuborish;
4. Yon tomonga o'ynash.

1. To'pga birinchi bo'lib yetib borish. Futbolchi to'pni boshi bilan qanchalik yaxshi o'ynashi, to'pni xavfli yoki xavfsiz zonaga qaytarishi – ahamiyatga ega bo'lmaydi. Agar u to'pga birinchi bo'lib yetib bormasa – uning butun texnikasi bir pulga qimmat bo'lib qoladi.

To'pga birinchi bo'lib yetib borish uchun unga qarshi chiqish va to'p uchayotganda, ya'ni uning traektoriyasining o'lik nuqtasida uni mumkin qadar ertaroq egallab olishga urinish lozim bo'ladi.

Himoyachilar, ayniqsa o'zlarining jarima maydonlarida hujum qilayotganlarga qaraganda katta ustunlikka ega bo'ladilar albatta, chunki to'p deyarli har doim ularga qarama-qarshi yo'naltiriladi va shu sababli uning uchish chizig'iga chiqib kelish anchagina oson bo'ladi. Biroq to'pga birinchi bo'lib yetib borish – faqatgina texnikaning emas, balki qat'iyatning, bosh bilan o'ynashda esa – mardlikning ham ishidir.

Agar o'yinchi to'pga yaxshi chiqib borsa, bu u to'pni olib qo'yish uchun xuddi shunday muvaffaqiyat bilan kurash olib boradi deb o'ylashga asos bo'la olmaydi. chunki uning harakatidagi tezlanishning kattagina kuchi to'pning o'ziga yo'naltirilgan bo'ladi.

2. To'pni havoga ko'tarib yuborish. To'pni qaytarib yuborish balandligi vaqtini

belgilaydi, jarima maydonida esa vaqt himoya foydasiga ishlaydi. To'p hatto darvozabon maydonchasida bo'lgan taqdirda ham uni jarima maydoni yaqinida joylashgan raqibiga pastlab qaytargandan ko'ra osmonga qaratib tepib yuborish afzalroq bo'ladi.

To'pni oyoq yoki bosh bilan tepaga qaratib qaytarish uchun uning pastki qismidan zarba berish zarur bo'ladi. Bunda hech qanday ayyorlik yashirinmagan: to'pning pastki qismidan zarba berilsa, u tepaga qarab uchadi, agar to'pning tepa qismidan zarba berilsa, u pastga qarab uchadi. Hammasi juda oddiy.

3. To'pni uzoqroqqa qaytarib yuborish. Bu uni uzoqroq masofaga, biroq faqat yuqoridan qaytarib yuborish demakdir. Agar uni uzoqqa, biroq pastlab qaytarilsa, bundan foyda bo'lmasligi mumkin. chunki o'yinchilar bilan to'la bo'lgan jarima maydonida to'p uzoqqa o'tmaydi. Shu sababli to'p o'zining darvozasidan qanchalik uzoqqa qaytarib yuborilsa, darvozaga bo'lgan xavfning bartaraf qilinganlik ehtimoli shunchalik ortadi.

4. Yon tomonga o'ynash. Bu himoyachilar uchun har doim eng ishonchli usuldir, chunki bunda to'p faqatgina darvoza uchun xavfsiz masofaga qaytarib yuborilmasdan, balki xavfsiz yo'nalishda ham qaytariladi. Raqibning o'ng qanotidan ko'ndalangiga uzatilgandan keyin egallab olingan barcha to'plarni uning chap qanotiga qarab yo'naltirish va aksincha qilish kerak, chunki maydonning qarama-qarshi uchastkasida raqib jamoaning o'yinchilari kamroq joylashgan bo'lishi mumkinligi ehtimoli yuqori bo'ladi. Biroq bu holatda ham himoyachilar to'pni yuqoriroqqa, uzoqroqqa va yon tomonga — aynan ana shu tartibda qaytarib yuborishga intilishlari lozim.

Shunday hollar bo'ladiki, to'pni maydon tashqarisiga chiqarib yuborish mohiyati bo'yicha eng to'g'ri va eng qo'l keladigan yechim bo'ladi. Agar o'yinchi yoki uning jamoasi jarima maydoni yaqinida yoki bevosita uning ichida katta bosim uyushtirilayotganligini ko'rsa, u holda to'pni uzoq masofaga va yon tomonga chiqarish kerak bo'ladi. Kimdir buni yomon futbol deb aytishi mumkin, albatta. Biroq bu baribir amaliy futboldir. Agar vaziyatdan har xil chiqishlarga baho beradigan bo'lsak, u holda har bir alohida holatda nima yaxshiroq'u, nima to'g'riligini tushunib olish mumkin bo'ladi. Bu muaammoning yechimlaridan biridir.

Yakunlar va xulosalar

Pressing qo'llash sharoitlarida himoyada bir-birini o'zaro qo'llab-quvvatlash, o'yinchilarni taqib qilish va to'pga hujum qilish himoyada o'ynashning kalit bo'lib hisoblanuvchi vaziyatlari hisoblanadi. Pressing bilan birgalikda ular himoyada o'ynashda ko'p jihatdan yordam beradi.

Ouyidagi vaziyatlarni ishlab chiqish va eslab qolish lozim bo'ladi:

1. Himoyada o'ynashda bir-birini o'zaro qo'llab-quvvatlash:

- a) sherigining o'rnini yopadigan o'yinchining joylashuvi;
- b) sherigining o'rnini yopadigan o'yinchining ko'chish yo'nalishi (uchta asosiy holatlar);
- v) sherigining o'rnini yopadigan o'yinchining ma'lumotlar berish majburiyati.

2. O'yinchilarni ta'qib qilish:

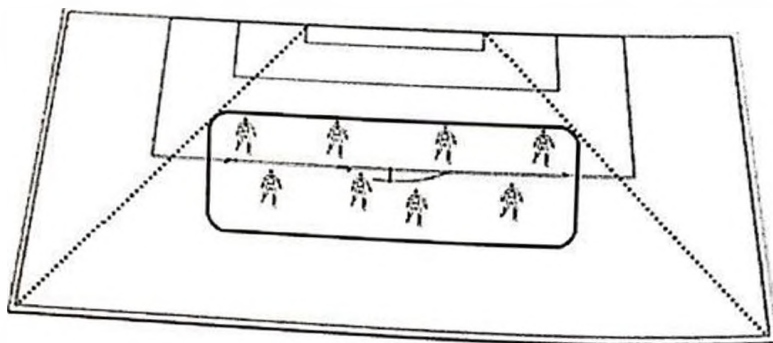
- a) raqibga o'zining darvozasi tomonga yo'lni to'sib qo'yish;
- b) to'p va o'zining raqibini ko'rish maydonida ushlash;

3. Pressingda to'p uchun kurash:

- a) to'pga birinchi bo'lib yetib borish;
- b) to'pni yuqoriga ko'tarib yuborish;
- v) to'pni uzoqroqqa qaytarib yuborish;
- g) to'pni yon tomonga o'ynash.

2.4. O'yin kengligini yaratish

Himoyalananayotgan jamoa orqaga, o'zining darvozasi tomonga chekinadi, bunda ularning asosiy vazifasi darvoza yaqinidagi o'yin kengligini to'sishdan iborat bo'ladi (53-rasm)



53-rasm

Raqib himoyasini cho'zish

Raqibga harakatlanish erkinligini cheklash va undan to'pni olib qo'yish uchun orqaga chekinishda hujum qiluvchilar avvalambor raqibning himoyasini cho'zish bilan keng hujum qilish frontini yaratishlari lozim bo'ladi.

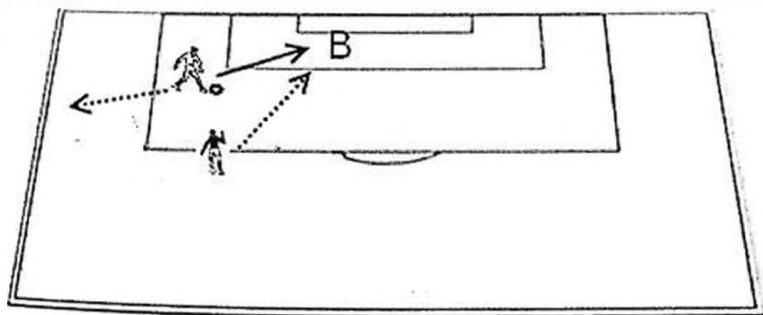
Hujum qiluvchilar to'pni yo'qotganlarida yana bir vaziyat yuzaga keladi, bunda o'yinchilar o'zini yig'ishtirib olishi, diqqatni jamlashi zarur bo'ladi. Himoyalananayotganlar, ayniqsa orqa chiziq o'yinchilari, to'pni olib qo'yganlaridan keyin ko'pincha bo'shashadilar va oldinga qarab juda ehtiyotsizlik bilan va sekin harakat qiladilar. Bunday qilish bilan ular to'pni yutib olganliklariga qaramasdan, tashabbusni yo'qotadilar.

Himoyalananayotgan jamoaning o'yinchilari to'pni tortib olganlaridan keyin tezkorlik bilan yoyilishlari lozim. Himoyachilar, masalan, front bo'ylab ochiq pozitsiyalarga chiqish to'g'risida o'ylashlari va mumkin qadar ertaroq harakatlanishni boshlashlari lozim.

54-rasmda O o'yinchi to'pni orqaga, o'zining darvozaboniga uzatadi. U agar to'pni aniq uzatlsa, to'pning izidan borishi shart emas, chunki darvozabonga to'pni

egallab olish uchun hech narsa xalaqit bera olmaydi. U endilikda yon chiziq tomoniga bo'sh joyga tezkorlik bilan chiqishi lozim bo'ladi. O o'yinchi yangi joyga ko'chishni darvozabon to'pni o'yinga kiritgunga qadar boshlashi lozim bo'ladi. Pressingga bag'ishlangan bobda shu narsa qayd qilindiki, himoyadagi o'yinchilar to'p hali havoda uchayotgan paytda ularning o'yin kengligini cheklash uchun hujum qilayotganlarni zich qilib bo'lib olishlari lozim bo'ladi. Hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari ham xuddi shunday avvalambor yoyilishlari va to'p hali havoda uchayotgan paytda ochiq pozitsiyaga chiqishlari zarur bo'ladi.

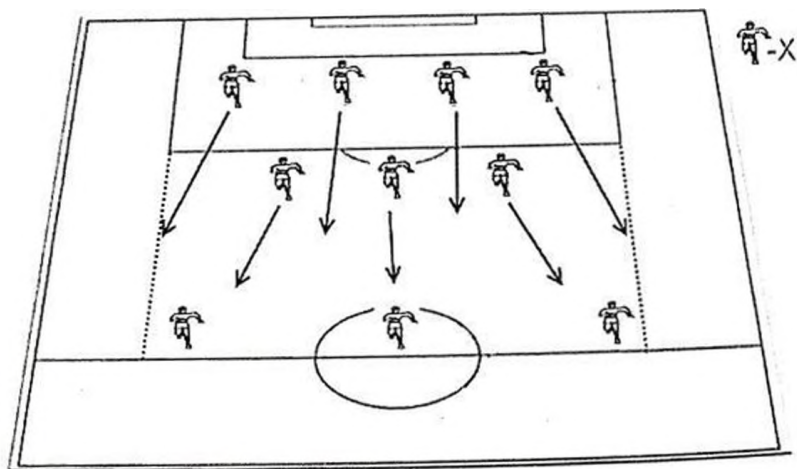
Himoyalanayotgan jamoaning o'yinchilari tezkorlik bilan o'ylash va maydonda qat'iyat bilan ishlaganliklari uchun mukofotlanadilar, chunki hujum qilayotgan jamoaning aksariyat futbolchilari xuddi 31-rasmdagi X o'yinchiga o'xshab, ochiq joyga chiqadigan o'yinchining izidan emas, balki to'pning izidan yuguradilar.



54-rasm

O'zining jarima maydonida to'pni yutib olgan jamoalar shu zahotiyq maydonning boshqa tomoniga o'tishga yoki to'pni o'tkazishga juda shoshiladilar. Natijada ular o'zlarining zonasidan chiqadilar, biroq yoyilishga ulgurmaydilar va kelgusidagi harakatlar uchun samarali kenglikni yarata olmaydilar.

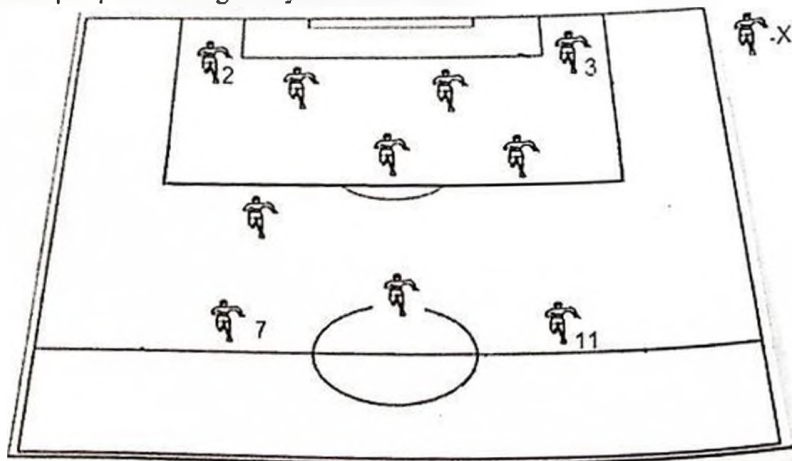
55-rasmda X jamoaning yettita o'yinchisi o'zlarining jarima maydonidan chiqadi, biroq butun jamoa, hujumchilarni ham o'z ichiga olgan holda ko'pi bilan 44 metrli front kengligida, ya'ni jarima maydonining eniga teng bo'lgan kenglikda o'ynaydi. Bunday tarzda o'ynaydigan jamoalar o'zlarining raqiblarining o'yinini osonlashtiradilar. Himoyada o'ynashning asosiy vazifasi — hujum qilayotganlarning o'yin kengligini cheklashdan iborat bo'ladi, bu esa bunday holda hujum qilayotganlarning o'zlari tomonidan ularning yoyilmasligi natijasida allaqachon bajarilgan bo'ladi.



55-rasm

Agar to'pga egalik qilganlaridan keyin hujum qilayotganlar yoyilib ketsalar, raqiblarga ularni bo'lib olish va bir-birining o'rnini yopish qiyin bo'ladi. Maydon bo'ylab yoyilib ketish bilan hujum qilayotganlar himoyalananayotgan jamoaning o'yinchilari orasida bo'sh o'yin kengligini yaratadilar.

56-rasmda X jamoa anchagina samarali yoyilgan. To'p darvozaabonda turibdi, biroq X2 va X3 o'yinchilarning ko'chishiga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Ular faqatgina yon tomonlarga emas, balki darvoza chizig'iga parallel yo'nalishda yoyiladilar. Bu ehtimolki tezda qanotlarga ketadigan X7 va X11 hujumchilar uchun ko'proq bo'sh kenglikni yaratishi mumkin.



56-rasm

O'yinchilardan kengroq o'ynash talab qilinganda, ular buni nimagadir ko'pincha yon chiziqdan 15 metr masofada o'ynash kerak deb tushunadilar. Kengroq o'ynash degani yon chiziqning yonida o'ynash demakdir. Bunda to'pga egalik qilib turgan o'yinchining xatosi, bu ko'pincha darvozabonlarda shunday bo'ladi, to'p uni mo'ljallab yo'naltiriladigan o'yinchi hali o'zining pozitsiyasini egallamasdan turib to'pni unga uzatishdan iborat bo'ladi. Bu yerda ikkita vaziyat yuzaga kelishi mumkin: yoki o'yinchi hali qanotga chuqurroq ketmasdan turib to'pni qabul qilib olish uchun to'xtaydi, yoki to'p raqib o'yinchisi tomonidan egallab olinadi, chunki to'p unchalik katta bo'lmagan tezlik bilan harakatlanadi va yon tomonda pozitsiya egallashga shoshilayotgan o'yinchiga yetib bormaydi.

Raqibning himoyasini maydonning kengligi bo'ylab cho'zishning quyidagi asosiy qoidalarini eslab qolish foydali bo'ladi:

1. Qanotga ketish to'g'risidagi qarorni mumkin qadar ertaroq qabul qiling va to'p hali havoda bo'lgan paytda mumkin qadar uzoqroqqa ketishga harakat qiling.

2. Tezkorlik bilan ko'ching.

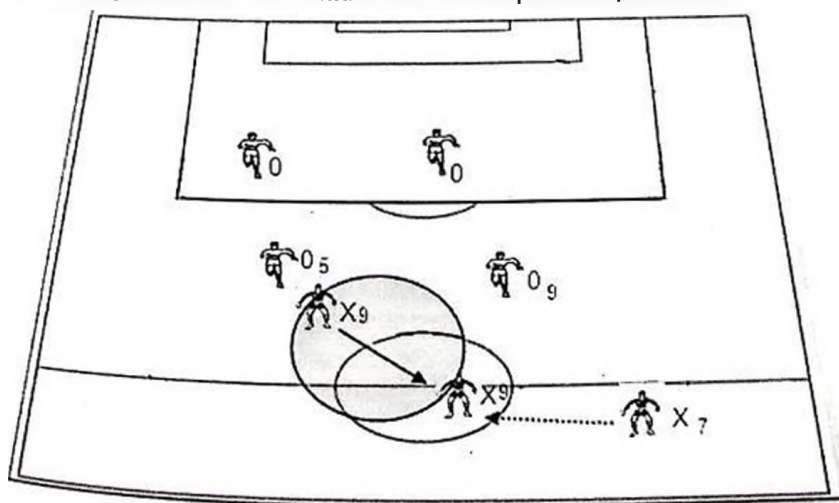
3. Yoyilish – bu mumkin qadar kengroq – yon chiziqqa tomon cho'zilishdir.

4. Himoyachilar har doim yon tomonlarga eng qisqa yo'l bilan – ya'ni darvoza chizig'iga parallel yo'nalishda yoyilishlari lozim.

5. Sherigingiz qanotda mo'ljallangan pozitsiyaga yetib borganligiga ishonch hosil qilmaguncha to'pni uzatishga shoshilmang.

Raqib jamoani maydonning bo'ylamasiga cho'zish

Chuqurlik bo'yicha erkin kenglikni yaratish uchun raqib o'yinchilarini maydon bo'ylab cho'zish ham muhimlikda boshqalardan qolishmaydi.

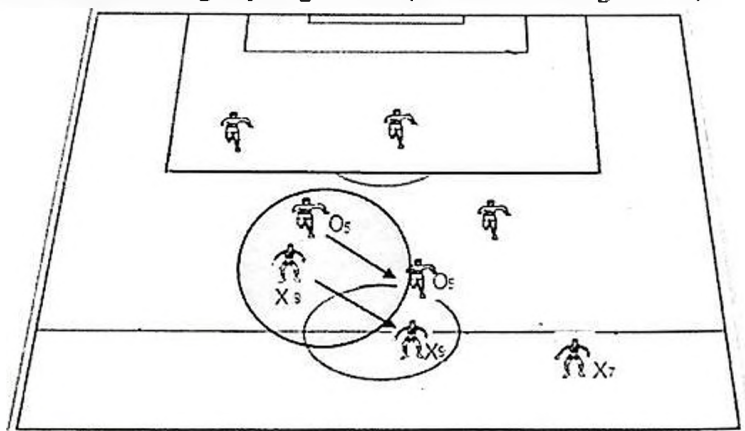


57-rasm

57-rasmda X9 o'yinchi X7 o'yinchidan to'pni qabul qilib olish uchun siljidi, biroq 05 uning izidan bormadi. Shu tariqa 05 o'yinchining oldida erkin kenglik

hosil bo'ldi (rasmda shtrixlangan zona) va X9 endilikda to'pni oldinga qarab uzatishi yoki o'zi to'p bilan oldinga qarab borishi mumkin bo'ladi.

58-rasmda O5 o'yinchi X9 o'yinchining izidan yo'l oldi, buning natijasida O5 ning orqasida bo'sh kenglik yuzaga keladi (rasmda shtrixlangan zona).



58-rasm

Bu ikkita misoldan biz shuni ko'ramizki, agar O5 o'yinchi X9 o'yinchini ta'qib qilmasa, u to'pni qabul qilib oladi va bosim yo'qligi tufayli himoyada murakkabliklar yuzaga kelishi mumkin. Boshqa tomonlama esa, agar O5 X9 o'yinchining izidan to'pni qarshi olish uchun chiqsa, u holda himoyada O5 ning o'rnini yopishni tashkil qilish bo'yicha murakkabliklar yuzaga kelishi mumkin, chunki himoyalayotgan jamoaning o'yinchilari orasidagi masofa chuqurlik bo'yicha anchagina ortadi.

Har bir o'yinchining to'p bilan kelayotgan o'yinchining yo'nalishida ko'chishi, so'ngra esa to'xtab, to'p bilan kelayotgan o'yinchining o'ziga qarab ko'chishi o'zi uchun tabiiy ravishda erkin kenglikni yaratish imkonini beradi. Bu juda oddiy usul va undan yaxshi natijalarga erishish bilan yetarlicha tez-tez foydalanish mumkin.

Raqibni katta tezlikda aylanib o'tish raqib o'yinchilari orasida erkin o'yin kengligini oshiradigan xuddi shunday samarani beradi.

Harakat yo'nalishini almashtirish

Himoyachilar ikkita vaziyatga aniq javob qaytarishlari lozim bo'ladi:

1. To'pning ko'chishi;
2. Raqib o'yinchilarining ko'chishi, va imkoniyatga qarab mudofaadagi sheriklarning ko'chishi (ba'zi bir vaziyatlarda).

Hujum yo'nalishi qanchalik tez-tez va tezkorlik bilan almashtirilsa, himoyachilarning noto'g'ri pozitsiyalarni egallash ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi va hujum qiluvchilar uchun erkin o'yin kengligi vujudga keladi.

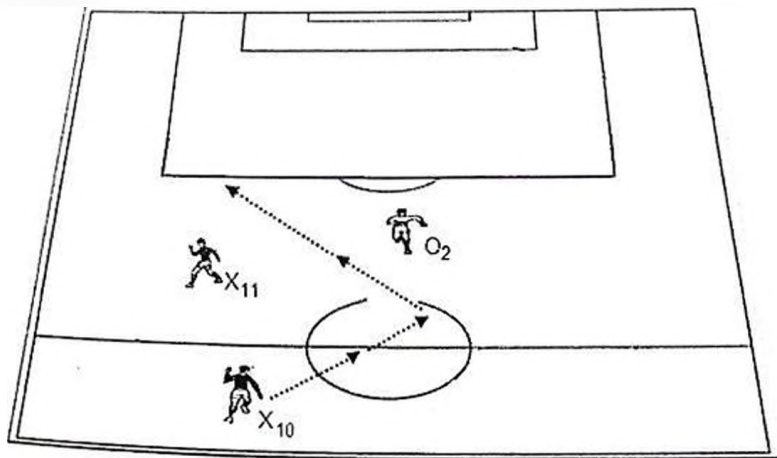
Biz himoyaga bag'ishlangan boblarda aytib o'tganimizdek, raqiblar hujumni

bitta yo'nalishda rivojlantirishga majbur qilish va ularning kelgusidagi harakatlarini oldindan bilish imkonini qo'lga kiritish himoyada o'ynaydigan o'yinchilarning birinchi darajali vazifasi bo'lib hisoblanadi.

Hujum qilayotganlarning asosiy vazifasi esa shuning teskarisidan iborat bo'ladi – o'zining harakatlarini oldindan bilib olish imkonini bermaslik va erkin kenglikni yaratish. Bunga qanday qilib erishish mumkin bo'ladi?

To'p bilan bir yo'nalishda harakat qilish va uni boshqa yo'nalishga uzatish.

59-rasmda X10 o'yinchi o'ng tomonga boradi va so'ngra to'pni chap tomonga uzatadi. X11 o'yinchi uchun erkin kenglik yuzaga keladi, chunki O2 o'yinchi X10 o'yinchining ko'chishiga javob qaytaradi va X11 ni erkin qoldirish bilan uning izidan ketadi.



59-rasm

Kesishgan holda ko'chish.

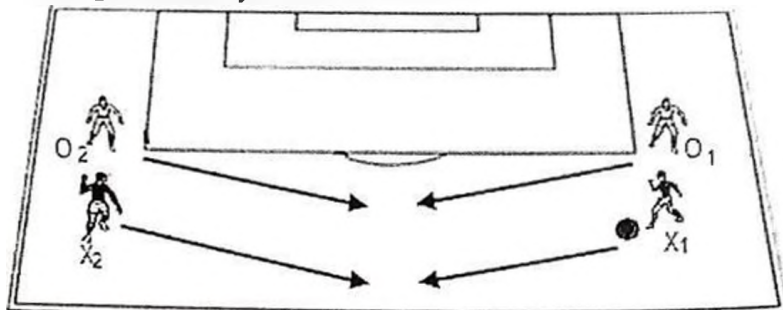
Bu usul ikkita o'yinchining harakatlarini muvofiqlashtirishning ma'lum bir ko'nikmalari bo'lishini talab qiladi. Shunga qaramasdan bu juda oson – bir o'yinchi chapdan o'ngga qarab ko'chadi, boshqasi esa unga qarama-qarshi yo'nalishda – o'ngdan chapga qarab ko'chadi.

60, a-rasmda X1 o'yinchi to'pni X2 o'yinchiga qarama qarshi yo'nalishda – o'ngdan chapga qaratib olib boradi. X2 o'yinchi X1 o'yinchiga chapdan o'ngga qarab yaqinlashadi. Bu o'yinchilarni raqib jamoaning mos ravishda O1 va O2 o'yinchilari qo'riqlaydi.

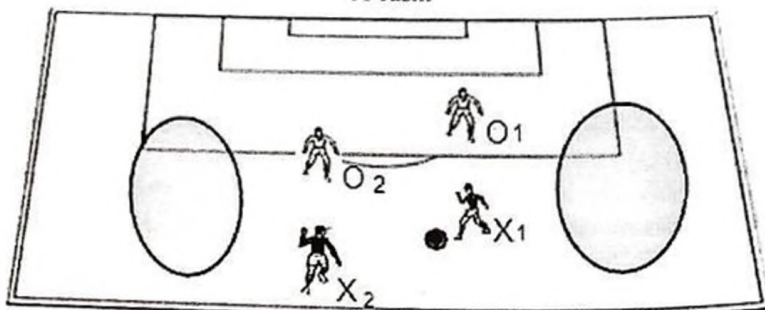
60, b-rasmda o'yinchilarning X2 o'yinchi to'pni X1 o'yinchidan bevosita qabul qilib olishidan oldingi holati ko'rsatilgan. Erkin kenglik bu o'yinchilar guruhining har ikkala tomonida yaratilgan.

60, v-rasmda X1 o'yinchidan to'pni qabul qilib olgan X2 o'yinchi qanday qilib erkin kenglikka chiqishi va to'pni oldinga qarab uzatishi ko'rsatilgan. Bunday holda qaysi o'yinchi to'p bilan ketishi ahamiyatga ega bo'lmaydi, albatta. X1 ham xuddi shunday ketishi mumkin edi. Faqatgina to'p bilan ketayotgan o'yinchi

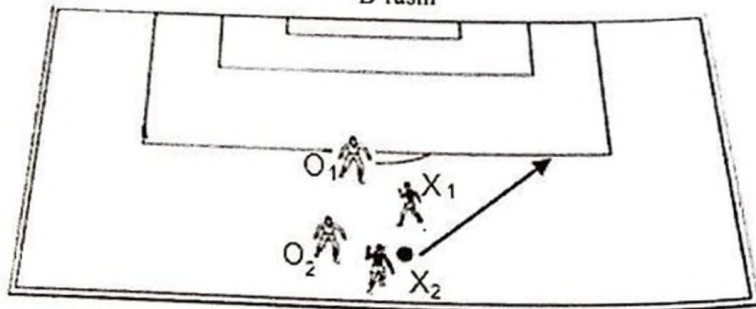
qo'riqllovchidan xalos bo'lishi uchun emas, balki to'psiz ketayotgan o'yinchi bitta yoki birdaniga ikkita o'yinchini izidan ergashtirib ketishi uchun ham kesishish vaziyatida harakatlanish tezligini oshirish lozim bo'ladi. Shuni qayd qilish zarurki, to'pni olib ketayotgan o'yinchi (berilgan holatda bu – X1 o'yinchi) to'pni raqibdan to'sishi lozim bo'ladi. 60-rasmdagi misolda X1 o'yinchi to'pni o'ng oyog'i bilan emas. chap oyog'i bilan olib yurishi lozim bo'ladi.



A-rasm



B-rasm



V-rasm
60-rasm

O'yinchilarning bir-biriga qarama-qarshi ko'chishining nihoyatda turli-tuman usullari amalda mavjud, albatta. Biroq ularning barchasi hujum qilish frontini toraytirishga intilayotgan himoyalalanuvchilarga qarshi o'ynashda ayniqsa samarali bo'ladi. Qarama-qarshi ko'chish usullarini ishlab chiqishga sarflangan vaqt hech qachon behudaga ketmaydi.

To'pni tezda o'yinga kiritish.

Butun jamoa o'yinni to'pga bir marta teginish bilan olib borishni bilishi zarur. To'pga bir marta teginish faqatgina to'pni uzatishning tezkor usuli bo'lganligi uchun emas, o'yinchilar atrofda sodir bo'layotgan hamma narsani ko'rishlari uchun boshni ko'tarib o'ynashni o'rganishlari uchun ham shunday qilish kerak bo'ladi. Hech narsa bunga to'pga bir marta teginish kabi tez va samarali ravishda olib kela olmaydi.

Shu bilan birgalikda "to'pga bir marta teginish bilan o'ynaladigan futbol" hujum qilish yo'nalishini o'zgartirish va to'pni himoyachilar o'z joylarini o'zgartirishiga qaraganda anchagina katta tezlik bilan ko'chirish vositasi bo'lib hisoblanadi. Shundan kelib chiqqan holda, to'pga bir marta teginish —hech narsadan erkin kenglik yaratishning eng yaxshi usulidir. Shuni e'tirof etish lozimki, barcha malakali jamoalar orasida to'pga bir marta teginish bilan eng samarali o'ynaydigan jamoa — Braziliya terma jamoasidir. Va bu tasodif emas, bu ijodiy fikrlash va tinimsiz mashg'ulotlar tufayli sodir bo'ladi.

Yuqori darajada o'ynash uchun jamoa shunchaki to'pga bir marta teginish bilan o'ynashni emas, aniq o'ynashni bilishi kerak. O'yinchi raqib darvozasiga qanchalik yaqin bo'lsa, to'pni tez va aniq uzatishni uddalash shunchalik muhim bo'ladi.

O'zining mo'ljalini niqoblash.

Yuqori klassli o'yinchining ajralib turadigan alomatlaridan biri o'zining mo'ljalini yashirish bo'lib hisoblanadi. Samarali niqoblash raqibni to'p uzatishni yoki to'p bilan kelishni kutish uchun ko'chishga majbur qiladi, buning natijasida hujum qilayotgan o'yinchi uchun erkin kenglik yuzaga keladi.

Barcha o'yinchilar, ayniqsa to'p uzatishni bajarish paytida ularning qanday harakat qilishini oldindan bilib bo'lmazligiga intilishlari lozim.

Bu jihatdan oyoq kaftining ichki yoki tashqi tomoni bilan bajariladigan uzatishlarni oyoqning yuzasi bilan bajariladigan uzatishlarga qaraganda tezroq oldindan bilish mumkin. Aksariyat o'yinchilar to'pni mumkin qadar aniqroq uzatish maqsadida to'p uzatishni oyoq kaftining qaysidir bir tomoni bilan bajarishga harakat qiladilar, albatta. Biroq bu o'yinchilar shuni tushunib olishlari kerakki, bunday uzatishlar himoyachilar tomonidan osongina anglab olinishi yoki oldindan bilib olinishi mumkin, ular himoyachilarga to'g'ri pozitsiyani egallash imkonini beradi. Shu sababli o'zining o'yini raqib uchun ko'proq kutilmagan bo'lishi uchun oyoqning yuzasi bilan to'p uzatishni shug'ullanish mashg'ulotlarida ishlab chiqish mumkin bo'ladi va shunday qilish kerak bo'ladi.

Aldab o'tish.

Dribling qo'llash bilan raqibni aldab o'tishni uddalagan o'yinchi uning orqasida erkin kenglikni hosil qiladi, bunda u raqibni go'yo o'yindan chiqarib qo'yadi. Bu san'atni o'zlashtirib olgan o'yinchilar – jamoada tengsiz bo'ladi. chunki ular erkin kenglikning ham, tahdid solishning ham hech qanday hidi kelmayotgan vaziyatdan erkin kenglikni va raqib darvozasiga tahdid solishni yuzaga keltiradilar. Biroq aldab o'tishni qachon qo'llash kerakligini bilish juda muhimdir. Agar o'yinchilar uni hujum zonasida muvaffaqiyatli qo'llasalar, hech narsa bilan tenglashtirib bo'lmaydigan ustunlikni qo'lga kiritadilar, biroq himoya zonasida ularning harakatlaridagi har qanday muvaffaqiyatsizlik ularning zimamasiga katta mas'uliyat yuklaydi.

Texnika.

To'pni yetarlicha yaxshi nazorat qila olmaydigan o'yinchiga to'pga ishlov berish uchun texnikasi yuqori bo'lgan o'yinchiga qaraganda kattaroq kenglik talab qilinadi. Texnik tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish uchun ikkita omil katta rol o'ynaydi: to'p bilan muomala qilish texnikasining prinsiplarini tushunish – shug'ullanish mashg'ulotlari. Hech qanday o'quv qo'llanma shug'ullanish mashg'ulotlarining o'rnini bosa olmaydi, shu sababli har doim shuni esdan chiqarmaslik kerakki, quyidagi proporsiyadagi ikkita ingredient muvaffaqiyatni tarkib toptiruvchilar bo'lib hisoblanadi: bir tonna shug'ullanish mashg'ulotiga – bir gramm ma'lumotlar. Va biz texnika ustida ishlash uchun zarur bo'ladigan o'sha bir gramm ma'lumotlarni keltiramiz:

a) to'pning uchish traektoriyasini aniqlang va shu yo'nalishga qarab intiling. Agar o'yinchi shunday qilmasa, u to'pga egalik qila olmaydi.

b) to'pga ishlov berish usulini oldindan tanlab oling. To'pni ko'krak, bel, oyoq va hokazolar bilan qabul qilib olishingizni hal qilishingiz zarur bo'ladi. Oldindan hal qiling, va hal qilgandan keyin qaroringizni o'zgartirmang.

v) to'pni qabul qilib olish paytida gavdaning to'pni qabul qiladigan qismini orqaga oling. Bu raqibining zarbasiga aks ta'sir ko'rsatayotgan boksichining harakatiga o'xshaydi.

g) gavdaning to'pni qabul qiladigan qismini bo'shashtiring. Agar bo'shashish sodir bo'lmasa, to'p qaysidir tomonga sakrab ketadi. Agar o'yinchilar to'pni qabul qilib olish paytida xatoga yo'l qo'yishdan qo'rqasalar, ular bo'shasha olmaydilar, ularning gavdasi zo'riqishda bo'ladi va shu sababli baribir hato qiladilar. Demak bo'shashishni o'rganish lozim va muvaffaqiyat siz tomonda bo'ladi!

Yakunlar va xulosalar

Agar erkin kenglik yaratilmasa, hujumda samarali o'ynab bo'lmaydi. Jamoa erkin kenglik yaratishning qanchalik ko'p usullarini egallagan bo'lsa, raqibga ishonchli va samarali himoyani yo'lga qo'yish shunchalik qiyin bo'ladi.

O'yin kengligini yaratishning eng muhim prinsiplarini eslatamiz:

1. Raqib o'yinchilarini maydon bo'ylab cho'zishga intilish.

2. Raqib o'yinchilarini maydonning ichkarisiga cho'zishga intilish.
3. Yo'nalishni o'zgartirishga harakat qilish. Bir yo'nalishda harakat qilish va to'pni boshqa yo'nalishga uzatish, o'yin jarayonida qarama-qarshi ko'chishni amalga oshirish.
4. To'pga mumkin qadar tezroq ishlov berish va to'pni uzatishni amalga oshirish.
5. O'zining mo'ljali niqoblash.
6. Aldash ustunlik beradigan holatda – aldab o'tish.
7. Individual texnikaning ahamiyati (to'rtta prinsip).

2.5. Futbolda hujum qilishning uzviyligini ta'minlash

Hujum qilishda sherikni qo'llab-quvvatlashning maqsadi – birinchidan, to'p bilan ketayotgan o'yinchiga bosimni kamaytirish va ikkinchidan, to'p bilan ketayotgan o'yinchi qila olmaydigan ishni qilish, aynan esa – to'pni oldinga qarab uzatishdir.

Hujumchilar, qoidaga ko'ra, bosim ko'rsatilayotgan holatda harakat qiladilar. Bu bosimni kamaytirish uchun to'pga egallik qilgan o'yinchini qo'llab-quvvatlash lozim bo'ladi. Qo'llab-quvvatlash har doim ham zarur, biroq u pressingni yaxshi qo'llaydigan jamoaga qarshi o'ynaganda ayniqsa kerak bo'ladi. Qo'llab-quvvatlashni amalga oshiradigan o'yinchilar shuni bilishlari kerakki, bunday funksiyalarni bajarish uchun tezkorlik bilan kerakli pozitsiyani egallashni bilish zarur bo'ladi. Agar jamoa to'p bilan tez va o'z vaqtida ishlashni bilsa, demak o'yinchilarda bir-birining o'rnini yopish yaxshi ishlab chiqilgan bo'ladi. Bundan tashqari oldingi chiziqda bir-birini qo'llab-quvvatlash va o'z vaqtida to'pni uzatishdan foydalanadigan jamoaga pressing qo'llash bilan qarshi turish qiyin bo'ladi. Va aksincha, agar jamoa eshelonlangan hujum tashkil qilishni bilmasa, u holda umuman uning muvaffaqiyatli hujum tashkil qilishi qiyin bo'ladi. O'yinchilar sherikni qachon qo'llab-quvvatlash kerakligini tushunishlari va tezda mos keluvchi pozitsiyaga chiqishlari kerak bo'ladi.

Qo'llab-quvvatlashning to'g'ri pozitsiyasini tanlash uchun ikkita o'ta muhim omilni hisobga olish lozim bo'ladi.

1. Qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchidan to'pga egallik qilib turgan sherikkacha bo'lgan masofa.

Odatdagi sharoitlarda ideal masofa 10-15 metrni tashkil qiladi. Biroq u voqealar maydonning qaysi zonasida rivojlanayotganligiga bog'liq ravishda o'zgaradi. Himoya zonasida himoya chizig'ining o'yinchisi, masalan, boshqa himoyachini qo'llab quvvatlashni amalga oshirayotgan markaziy himoyachi o'zining himoya uchastkasidan xavotir olmaslik uchun uni 25 metr masofadan qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Boshqa tomonlama, hujum zonasidagi o'yinchi juda yaqin masofadan, hatto to'pga egallik qilib turgan sherigidan 5-6 metr masofada qo'llab-quvvatlashi mumkin, chunki hujumchilar ko'pincha cheklangan kenglikda va maksimal tezlik bilan ishlashlarga to'g'ri keladi.

Qo'llab-quvvatlashda o'yinchilar orasidagi masofani tanlash uchun maydonning holati ham juda muhim bo'ladi. Agar maydon notekis va yopishqoq bo'lsa, qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchi o'ziga biroz kattaroq kenglikni qoldirishi lozim bo'ladi, chunki unga to'pga ishlov berishi uchun biroz ko'proq vaqt talab qilinishi mumkin. Agar maydon tekis, qoplama esa zich bo'lsa, u o'zining vazifasini tezroq bajarishi uchun anchagina yaqinroqda joylashishi mumkin.

Futbol maydoni kriket o'yinidagi "kalitka" ga o'xshab (kalitka – kriket o'yinidan olingan atama, ular orqali to'p yo'llanadigan darvozalar seriyasi joylashgan kenglikni (taxminan 22 metr) bildiradi) "sekin" va "tez" bo'ladi, shu sababli texnikani maydonga moslab qurish lozim bo'ladi. "Seokin" maydonda tez o'ynashning iloji bo'lmaydi. Darvoqe bu o'rinda ho'l maydonda o'ynaladigan o'yindan oldin qattiq qoplamali maydonlarda o'tkaziladigan shug'ullanish mashg'ulotlarining foydasi bo'lishiga shubha tug'iladi.

Biroq maydonning "tezkorligi" o'zgarishini hisobga olish bilan (xuddi o'sha bitta maydonning o'zi har xil "tezlikdagi" uchastkalarga ega bo'lishi mumkin, masalan – markazda va qanotlarda) butun jamoada qo'llab-quvvatlashning qanday tashkil qilinganligi o'yin sur'atini belgilab beradigan asosiy omil bo'ladi. Agar u yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, jamoa uzoqroq vaqt to'pga egalik qiladi, demak o'yin sur'atini ham nazorat qilishi mumkin bo'ladi.

2. Qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchining to'pga egalik qilib turgan sherigiga nisbatan joylashish burchagi.

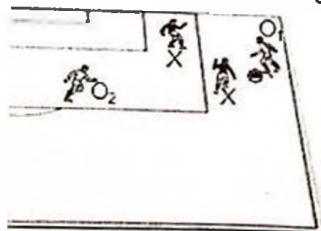
Qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchining to'pga egalik qilib turgan sherigiga nisbatan joylashish burchagi qo'llab quvvatlash uchun pozitsiya tanlashda ikkinchi omil bo'lib hisoblanadi. Bu yerda ikkita asosiy mulohazani hisobga olish muhim bo'ladi.

Birinchisi: shunday burchak ostida joylashish kerakki, bunda to'pni qabul qilib olish mumkin bo'lsin.

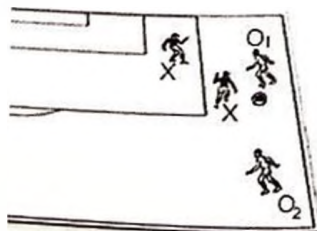
Agar qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchi to'pni qabul qilib bo'lmaydigan pozitsiyani egallagan bo'lsa, u holda u to'pga egalik qilib turgan sherigini hech qandayiga qo'llab-quvvatlay olmaydi.

61-rasmda 02 o'yinchi 01 o'yinchini qo'llab-quvvatlaydi. Biroq 02 shunday joylashganki, u to'pni qabul qila olmaydi. Shundan kelib chiqqan holda, to'pga egalik qilib turgan sherikka nisbatan joylashish burchagi noto'g'ri tanlangan.

62-rasmda 02 o'yinchi to'pni qabul qilib olish mumkin bo'ladigan holatga ko'chgan. Demak u pozitsiyani to'g'ri tanlagan.



61-rasm

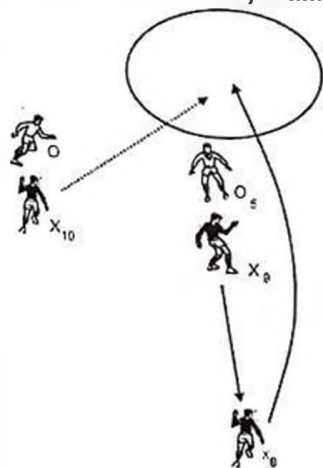


62-rasm

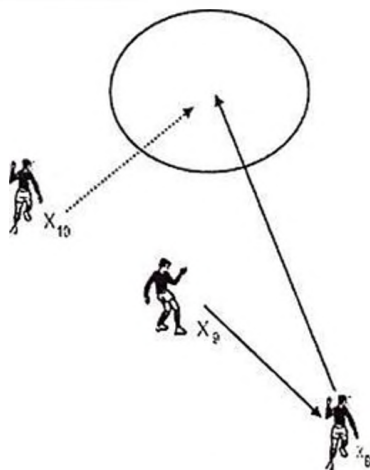
Ikkinchi mulohaza: hujum yo'nalishini o'zgartirish va to'pni oldinga maksimal darajada katta bo'lgan erkin kenglik orqali uzatish mumkin bo'ladigan joylashish burchagi.

63-rasmda X8 o'yinchi to'g'ri chiziqli bo'yicha qo'llab-quvvatlaydi, ya'ni X9 o'yinchi hujum qilayotgan chiziqli bo'yicha hujum qiladi. O'z-o'zidan tushunarliki, agar X9 o'yinchi to'pni X8 o'yinchiga bersa, u holda bunday joylashishda bu raqib himoyachilarini ko'p ham xavotirga solmaydi. Bundan tashqari, 05 o'yinchining bevosita orqasidagi kenglikdan foydalanish uchun X8 to'pni o'ziga qiyinchilik tug'dirish bilan 05 o'yinchining boshidan oshirib tashlashga majbur bo'ladi. X10 o'yinchi X8 o'yinchidan keladigan uzatmaga 05 o'yinchining orqasiga ochiladi va sakrab kelayotgan to'pni qabul qilishga majbur bo'ladi.

64-rasmda xuddi shu kombinatsiyani anchagina yaxshiroq o'ynash mumkinligi ko'rsatilgan. X8 o'yinchi bu gal X9 ning izidan 450 li burchak ostida boradi. Biroq u to'pni berayotganda hujum yo'nalishi o'zgaradi, bu himoyachilarni ham o'z pozitsiyalarini o'zgartirishga majbur qiladi. Endilikda X8 o'yinchi shunday burchak ostida joylashadiki, bunda to'pni oldinga, 05 o'yinchining orqasidagi kenglikka hatto pastlatib ham uzatish mumkin bo'ladi, bu texnik jihatdan yuqoridan uzatishga qaraganda anchagina oson bo'ladi. 05 o'yinchining orqasiga ochiladigan X10 o'yinchi ham nisbatan oddiy uzatmani ancha oson qabul qiladi, uning harakatlari ham, ehtimolki, samaraliroq bo'ladi.



63-rasm



64-rasm

Shunday qilib, qo'llab-quvvatlashda joylashish burchagini to'g'ri tanlash to'pni qabul qilish, hujum yo'nalishini o'zgartirish va to'pni oldinga uzatish uchun eng yaxshi pozitsiyani tanlashda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Barcha vaziyatlarda tavsiya qilish mumkin bo'ladigan joylashish burchagi mavjud emas. Biroq agar o'yinchi shubhalansa, u holda eng yaxshisi 45° li burchakni tanlagan ma'qul.

Sherigini qo'llab-quvvatlash

Hujumga qo'shilish bilan o'ynashda to'g'ri qaror qabul qilishni bilish juda muhim bo'ladi: to'pning orqasida qolish kerakmi yoki ilgarilash kerakmi, ya'ni oldinga chiqish kerakmi? Darhol savol paydo bo'ladi: o'yinchi qachon oldinga qarab harakatlanishi lozim? O'yinchi to'pga egalik qilib turgan o'yinchi boshqa qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'lmagan holatda to'pdan ilgarilab ketish bilan oldinga qarab borishi lozim. Taktik jihatdan har bir o'yinchi to'pdan ilgarilab ketish bilan oldinga chiqishidan ma'no yo'q, chunki himoya chizig'i har qanday kutilmagan voqealarga har doim tayyor turishi lozim. Shu sababli himoya chizig'ini son jihatidan tenglik asosida qurish lozim: agar raqib oldinda uchta o'yinchini qoldirsa, orqada ham uchta o'yinchini qoldirishi zarur bo'ladi. Ba'zan orqada qo'shimcha ravishda yana bitta o'yinchi qoldiriladi. Biroq shuni esdan chiqarmaslik kerakki, jamoa to'pga egalik qilib turgan paytda orqada bitta qo'shimcha o'yinchini ushlab turish – shunchaki ehtiyotkorlikdan boshqa narsa emas. Bundan tashqari bu hujumchilarning vazifasini murakkablashtiradi. Shunday qilib, hujum qilayotgan o'yinchi faqatgina to'pga egalik qilib turgan sherigi uning qo'llab-quvvatlashiga boshqa muhtoj bo'lmagan holdagina to'pdan ilgarilab ketishi mumkin.

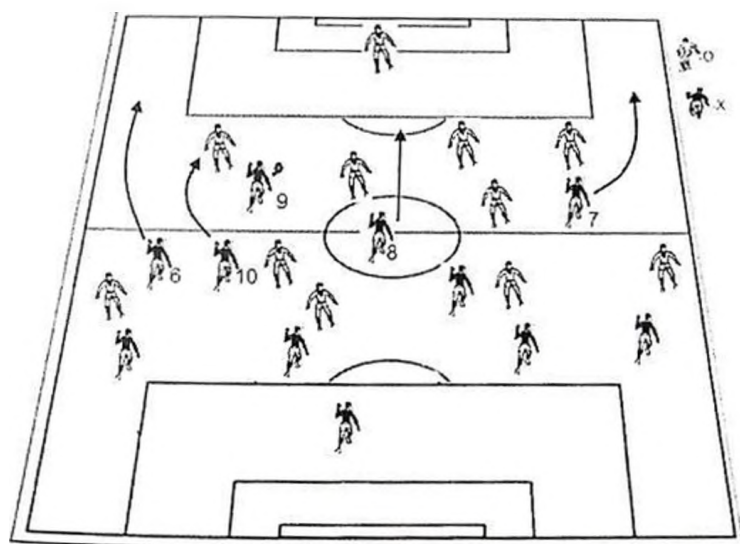
Albatta hamma o'yinchilar oldinga qarab borishda o'z manevrining xavfsizlik va tavakkalchilik darajasini chamalab ko'radilar. O'yinchi maydonning "hujum qiladigan" qismiga qanchalik yaqin borsa, mumkin bo'lgan tavakkalchilik shunchalik kam bo'ladi.

O'yinchilar agar oldinga borsalar to'p bilan bir chiziqqa chiqish emas, to'pdan ilgarilab ketish lozimligini tushunishlari muhimdir.

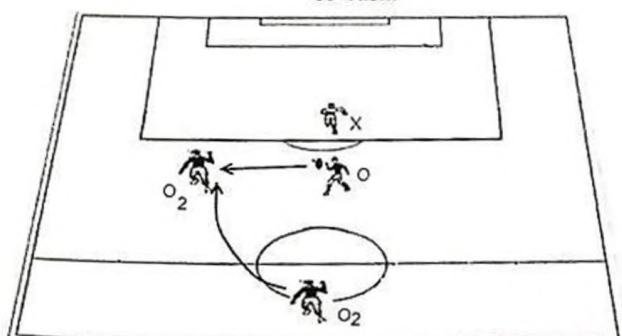
65-rasmda X jamoa hujum qiladi, X9 o'yinchi to'pga egalik qilib turibdi. U o'yin maydonining o'rta qismida joylashgan, uning oldida esa birorta ham sherigi yo'q. X6, X10 va X8 o'yinchilar uni qo'llab-quvvatlaydi, biroq u bunga muhtoj emas. Barcha uchta o'yinchi - X6, X10 va X8 to'pga egalik qilib turgan X9 o'yinchiga mumkin qadar tezroq o'zlarini taklif qilishlari lozim bo'ladi.

66-rasmda 02 o'yinchi faqatgina to'p bilan bir chiziqqa chiqadi va 0 o'yinchi to'pni unga uzatishi mumkin emas. Bu noto'g'ri.

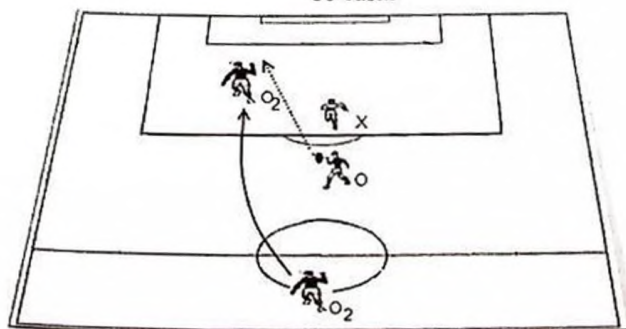
67-rasmda 02 o'yinchi ancha yaxshi ish qilgan. U oldinga qarab yuguradi, bu bilan 0 o'yinchiga X ning yonidan to'pni unga "chiqishga" uzatib berish imkonini yaratadi.



65-rasm



66-rasm



67-rasm

Ochilayotgan o'yinchilar har doim raqiblarning orqasidan erkin kenglikni qidirishlari lozim; raqibning himoya zonasida hujum qilayotgan o'yinchilar esa darvoza tomonga zarba berish mumkin bo'ladigan pozitsiyalarni qidirishlari lozim.

Yakunlar va xulosalar

Yaxshi qo'llab-quvvatlash — bu samarali hujum qilishning asosidir. U jamoaga to'pni uzoqroq egallab turish imkonini beradi. To'pni egallab turish vaqtidan raqib darvozasiga zarba berish uchun foydalanish lozim. Va bu yerda qachon hujumga qo'shilish, qachon ochilish kerakligini biladigan o'yinchilar juda qadrlil bo'ladi.

Quyidagi vaziyatlarni eslab qolish va ishlab chiqish juda muhimdir.

1. Qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchidan to'pni egallab turgan o'yinchigacha bo'lgan masofa.
2. Qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchining to'pga egalik qilib turgan sherikka nisbatan joylashish burchagi.
3. Qachon qo'llab-quvvatlashga kirishmaslik lozim.
4. Himoyalananayotgan o'yinchilarning orqasidan erkin kenglikni qidirishning ahamiyati.

2.6. To'p bilan va to'psiz hujum qilish

Jamoa to'pga egalik qilganda uning barcha o'yinchilari, ayniqsa to'pga egalik qilib turgan o'yinchi faqatgina hujum qilish to'g'risida o'ylashlari lozim.

To'pni egallab turgan o'yinchida uchta hujum qilish usuli mavjud bo'ladi. Bu usullar quyidagilardir: to'pni uzatish, to'pni olib yurish va aldab o'tish, darvoza tomonga zarba yo'llash.

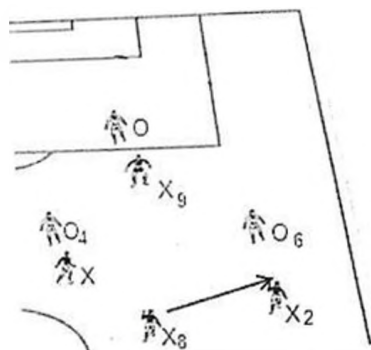
To'pni uzatish

To'pni egallab turgan o'yinchi hujumda ishtirok etadi, ayniqsa shu yo'l bilan raqibning bitta yoki undan ko'proq o'yinchilarini kesib qo'yish mumkin bo'lganda to'pni oldinga qarab uzatadi. O'z-o'zidan tushunarliki, agar o'yinchi to'pni oldinga uzatish imkoniyatiga ega bo'lsa va shunday qilmasa, u noto'g'ri qiladi.

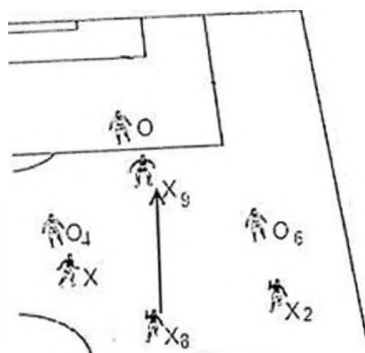
Albatta shunday o'yinchilar ham borki, ular to'pni zich uzatadilar, ular bu ishni to'pdan qutulish uchun, va shu bilan birgalikda — mas'uliyatni o'zidan soqit qilish uchun qiladilar.

68-rasmda X8 o'yinchi to'pni o'zidan ko'ra yaxshiroq pozitsiyaga ega bo'lmagan X2 o'yinchiga uzatadi. U to'pni oldinga uzatishi ham mumkin edi — bu samaraliroq bo'lgan bo'lar edi.

69-rasmda X8 o'yinchi to'pni X9 o'yinchiga uzatadi, natijada raqiblarni — 04 va 06 o'yinchilarni aldab o'tadi. Shu tariqa u yuqori texnikani namoyish qiladi.



68-rasm



69-rasm

Uzatishning sifati maydonning uchastkasiga bog'liq ravishda ko'rib chiqiladi. Maydonning bir qismida muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin bo'lgan to'p uzatish maydonning boshqa qismida shunchaki yomon to'p uzatish bo'lib chiqishi mumkin. Oxir-oqibatda to'p uzatishlar xavfsizlik va mumkin bo'lgan xavf-xatar darajasi bo'yicha baholanadi. Hujum zonasida o'yinchi tavakkal qilishga – murakkab usulni bajarish va to'pni o'tkir burchak ostida va maydonning nisbatan unchalik katta bo'lmagan uchastkasiga uzatishga tayyor bo'lishi lozim. Hujum qilish zonasida imkoniyatlar katta bo'ladi. Himoya zonasida o'yinchi o'zining harakatlarini xavfsizlik nuqtai nazaridan hisoblashi lozim bo'ladi, chunki maydonning bu uchastkasida tavakkal qilish falokatga aylanishi mumkin. Aynan shu sababli o'rta zonada o'yinchi o'zi tomonidan bajariladigan to'p uzatishning tavakkalchilik va xavfsizlik darajasini ayniqsa diqqat bilan hisoblashi lozim bo'ladi.

Himoya zonasida o'yinchilardan to'p uzatishning yuz foiz aniq bo'lishini kutish uchun hamma asoslar mavjud. Hujum zonasida agar o'yinchining aqalli 25% to'p uzatishlari aniq bo'lsa, demak bu yaxshi futbolchi. O'yinchilar shuni esdan chiqarmasliklari kerakki, hujum zonasida texnik usullarning keng diapazoni ayniqsa juda zarur bo'ladi.

To'pni uzatish juda muhim texnik usul bo'lib hisoblanadi, chunki o'yin mobaynida aynan u ko'proq tez-tez bajariladi. To'pni uzatish texnikasini ishlab chiqishga sarflangan vaqt har doim o'zini oqlaydi. To'p uzatishni ishlab chiqishga yordam beradigan to'rtta omilga to'xtalib o'tamiz.

Aniqlik

Aksariyat o'yinchilar raqib xalaqit bermagan sharoitlarda 25 metrgacha bo'lgan masofadan to'pni aniq uzatadilar. Murakkablik shundan iborat bo'ladiki, to'pni raqiblar va sheriklarning joylashishini baholash bilan aniq uzatish lozim bo'ladi. Agar o'yinchi raqib xalaqit bermagan taqdirda to'pni aniq oshira olmasa, u buni raqib xalaqit bergan taqdirda aniq bajarishining ehtimoli juda kam bo'ladi. To'pni aniq uzatishni ishlab chiqish uchun sportchi juda ko'p, agar bunga zarurat bo'lsa, mustaqil holda ham juda ko'p ishlashi zarur bo'ladi. Agar o'yinchi

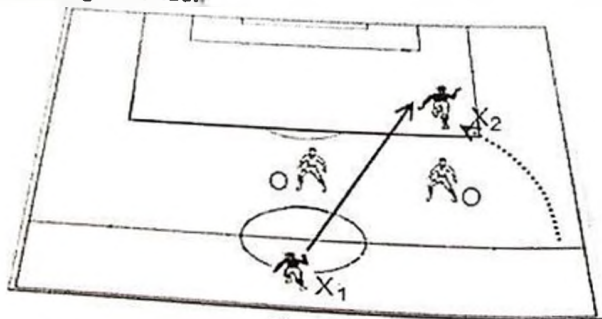
qarshiliksiz o'yinda to'pni aniq uzata olsa, u holda halaqit beruvchilarsiz mashg'ulotlar o'tkazishdan ma'no bo'lmaydi. U o'zining jamoasidagi sheriklari va raqib jamoaning o'yinchilarining qanday joylashishi va harakatlanishini baholashni o'rganishi lozim bo'ladi.

To'pni uzatish vaziyatini tanlash

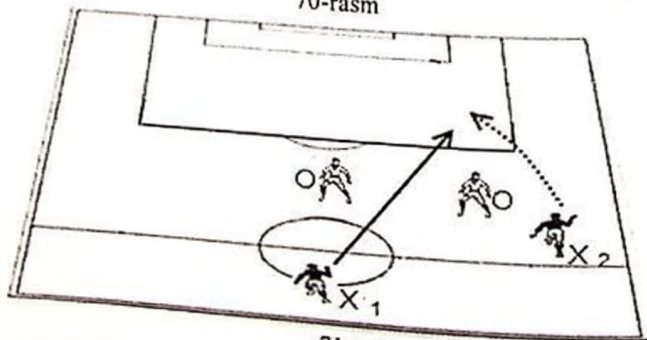
Ko'pgina futbolchilar to'pni juda erta uzatadilar, va to'p unga mo'ljallangan o'yinchi uni egallay olmaydi. Boshqalari to'p uzatishni juda kech amalga oshiradilar va bunda to'p ko'zlangan manzilgacha yetib bormaydi. Va faqat ba'zi birovlarigina to'pni aniq va o'z vaqtida uzatishni amalga oshiradilar. To'pni uzatish vaqtini aniq tanlash sheriklar va raqib o'yinchilarining joylashuvini baholashni bilishga bog'liq bo'ladi. Qarshilik ko'rsatiladigan mashqlar va sheriklar bilan tizimli tarzda shug'ullanmasdan turib bu qobiliyatni shakllantirib bo'lmaydi. To'liq bo'lmagan tarkib bilan o'ynash, ikki kishi bir kishiga qarshi va uch kishi ikki kishiga qarshi kombinatsiyalarni o'ynash amaliy vaziyatlarda futbolchilarda pozitsiyani baholash ko'nikmasini ishlab chiqish imkonini beradi.

70-rasmda X1 o'yinchining shoshilmasligi to'pni uzatish vaziyatida uning X2 sherigini o'yindan tashqari holatga olib chiqadi. Shundan kelib chiqqan holda to'pni uzatish vaziyati kechikkan bo'ladi.

71-rasmda X1 o'yinchi X2 o'yinchi hali o'yindan tashqari holatda bo'lmagan paytda to'p uzatishni amalga oshiradi. Shundan kelib chiqqan holda to'pni uzatish vaziyati to'g'ri tanlangan bo'ladi.



70-rasm



71-rasm

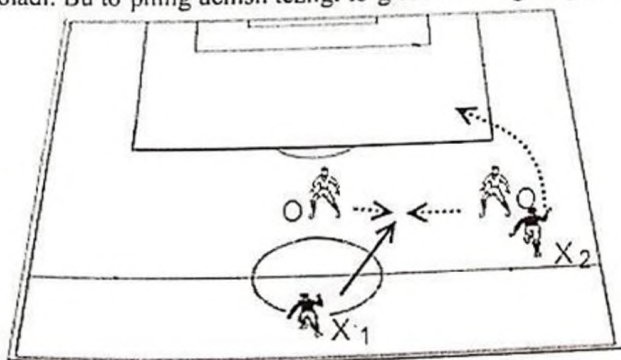
To'pning uchish tezligi

Bu omil o'yinchi to'pni sherigining oyog'iga emas, uning chiqishiga uzatganda ayniqsa muhim bo'ladi. Ba'zi bir futbolchilar to'p uzatishni juda kuchli tarzda bajaradilar, natijada to'p ko'zlangan manzildan uzoqqa ketib qoladi. Boshqa bir futbolchilar uni juda yumshoq tarzda, yetarlicha bo'lmagan tezlik berish bilan bajaradilar, va to'p muqarrar ravishda boshqalar tomonidan egallab olinadi. Ba'zi bir o'yinchilar, ular unchalik ko'p emas, to'pni zaruriy tezlik bilan uzatish qobiliyatiga ega bo'ladi.

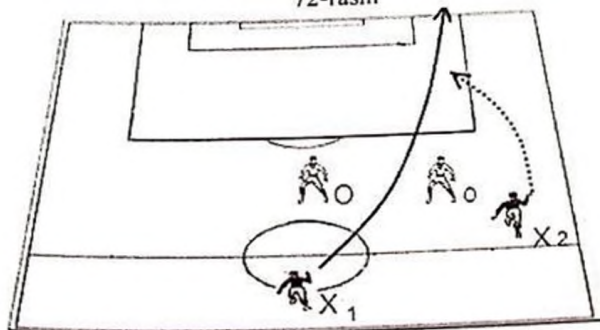
72-rasmda X1 o'yinchi 0 jamoaning birdaniga ikkita o'yinchisini "kesib qo'yish" uchun to'pni yetarlicha tezlik bilan uzatmaydi. Natijada to'p raqib tomonidan egallab olinadi. Bu to'pning uchish tezligini muvaffaqiyatsiz tanlashga misoldir.

73-rasmda X1 o'yinchi to'pni juda kuchli tarzda uzatadi, natijada to'p darvoza chizig'ining orqasiga o'tib ketadi va X2 o'yinchi unga ulgurmaydi. Bu manevr ham yomon hisoblab chiqilgan.

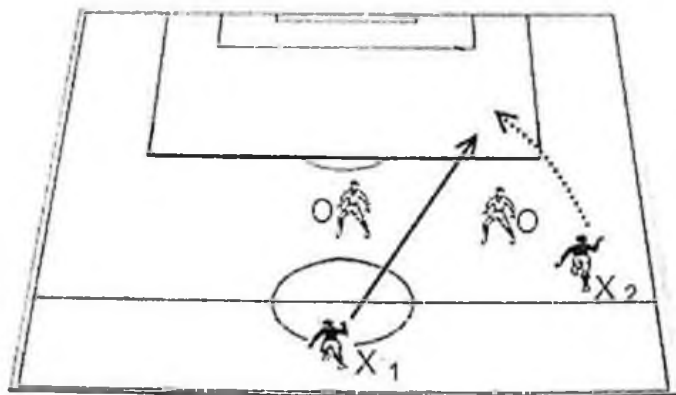
74-rasmda X1 o'yinchi 0 jamoaning birdaniga ikkita o'yinchisini "kesib qo'yish" uchun to'pga yetarlicha, biroq to'p darvoza chizig'ini kesib o'tib ketmasligi uchun unchalik katta bo'lmagan tezlik beradi. Natijada X2 o'yinchi to'pni juda qulay pozitsiyada, 0 jamoaning har ikkala o'yinchisining orqasida qabul qilib oladi. Bu to'pning uchish tezligi to'g'ri hisoblanganligiga misoldir.



72-rasm



73-rasm



74-rasm

Harakatlarning niqoblanganligi

Raqibni sizning nima qilishingiz mumkinligi to'g'risida o'ylashga majbur qilish, aslida esa boshqa narsani bajarish yuqori malakali futbolchining yorqin alomati bo'lib hisoblanadi. Bunda to'pning yo'lida bo'lgan raqiblar sizning manevringizni kutgan holda to'pning yo'lidan chetga chiqishga majbur bo'ladilar, va shunda siz buning natijasida bo'shagan kenglik orqali to'pni yo'llashingiz mumkin bo'ladi. Harakatlarni niqoblash ularni bajarishga bo'lgan ishonchni talab qiladi. Biroq bu ko'nikma faqatgina qarshilikli shug'ullanish mashg'ulotlarida olinadi.

Zich qo'riqlash qo'llaniladigan o'yinlarda o'zining mo'ljali yashirishni bilish o'yinchiga erkin kenglikni yaratish va to'pni uzatish uchun erkin kenglik ham, to'pni uzatish imkoniyati ham bo'lmagan joyda to'pni uzatish imkoniyatini qo'lga kiritish imkonini beradi. O'zining mo'ljali yashirishni biladigan o'yinchilarga qarshi o'ynash juda qiyin bo'ladi.

Shuni qayd qilish lozimki, to'p uzatishni amalga oshirish bo'yicha shug'ullanish mashg'ulotlari o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda, ya'ni sheriklar va qarama-qarshi harakat bilan o'tkazilishi lozim. Ko'pgina o'yinchilar tinch vaziyatda aniq o'ynaydilar, biroq o'yin paytida bu aniqlikni yo'qotib qo'yadilar. Shu sababli bunday plandagi shug'ullanish mashg'ulotlari juda muhim ahamiyat kasb etadi.

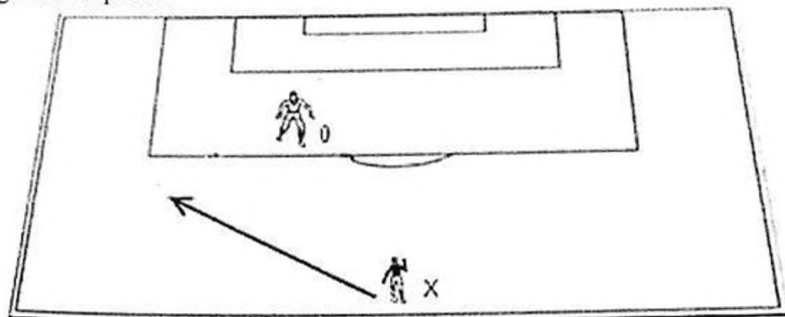
To'pni olib yurish va aldash o'tish

To'pni uzatish aldash o'tishga qaraganda afzalroq texnik usul bo'lib hisoblanadi, chunki u tezroq maqsadga erishish imkonini beradi. Bu ayniqsa o'rta zonada yaqqol seziladi. Biroq baribir raqibning orqasida dribling qo'llash bilan raqib o'yinchilarini aldash o'tishga qodir bo'lgan o'yinchilar jamoa uchun qimmatli bo'ladi. Bu yerda ikkita asosiy vaziyat muhim bo'lib hisoblanadi.

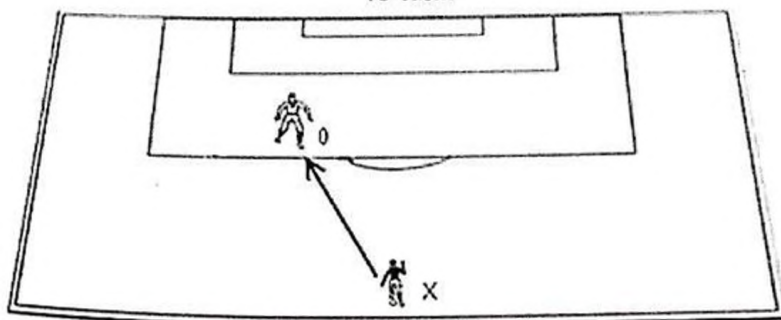
To'pni egallagandan keyin to'g'ri raqibga qarab borish kerak.

75-rasmda X o'yinchi O o'yinchidan yon tomonga qarab harakatlanadi. Bunday "manevr" raqibni hech qandayiga qiyin vaziyatga solib qo'ymaydi, chunki u shunchaki to'g'ri manevr emas.

76-rasmda X o'yinchi to'g'ri O o'yinchiga qarab boradi. Bunday holatda O o'yinchi jon-jahdi bilan X o'yinchiga qarshi harakatlarni amalga oshirishiga to'g'ri keladi; u to'g'ri qaror qabul qilgan X o'yinchining harakatlari natijasida qiyin ahvolga tushib qoladi.



75-rasm



76-rasm

To'pni raqibning yonida turib uning yon tomonidan yo'llang.

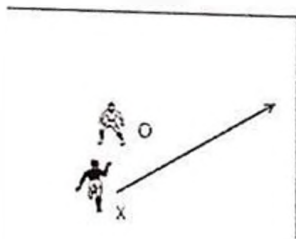
77-rasmda X o'yinchi raqib hali unga qarshilik ko'rsatadigan zonaga kirmasdan turib, to'pni O o'yinchidan yon tomonga yo'llaydi. Endilikda O o'yinchi o'zining holatini o'zgartirishi va yangi pozitsiyani egallashi mumkin bo'ladi, u o'zining darvozasi bilan to'pning orasiga joylashadi. Bunda X o'yinchi noto'g'ri o'ynadi.

78-rasmda O o'yinchiga nisbatan xuddi o'sha pozitsiyada joylashgan X o'yinchi to'pni uning yon tomonidan yo'llaydi va O o'yinchi orqaga burilib olguncha uni aylanib o'tib ketadi. Bunda X o'yinchi to'g'ri o'ynagan.

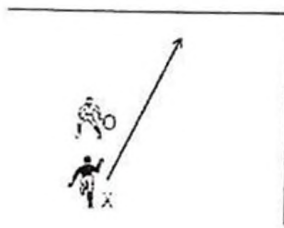
O'yinchilar shuningdek harakatlanish yo'nalishini biroz o'zgartirish va to'p raqibning orqasiga yo'llangan vaziyatda tez yugurib to'pga chiqishni o'rganishlari lozim bo'ladi. Bunday usul raqibga tezkorlik bilan yaqinlashishdan (to'g'ri chiziq

bo'yicha) iborat bo'ladi, to'p raqib qarshilik ko'rsatadigan zonaga endigina kirgan paytda esa uni biroz chaproqqa olish lozim bo'ladi. Himoyalananayotgan o'yinchi odatda bunga aks ta'sir ko'rsatadi, u tana og'irligini o'ng oyoqqa ko'chiradi. Shu vaziyatda to'p uning chap oyog'ining yon tomonidan yo'llanadi, hujum qilayotgan o'yinchining o'zi esa tezlikni keskin oshirish bilan raqibdan o'tib ketadi.

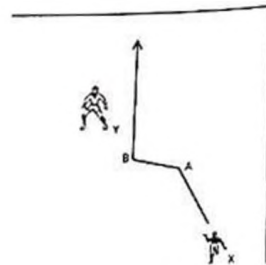
79-rasmda X o'yinchiga U o'yinchi hujum qilyapti. X o'yinchi A nuqtaga yetib borganda "o'q" dan biroz chapga siljish bilan harakatlanish yo'nalishini o'zgartiradi, U o'yinchi esa bunga aks ta'sir ko'rsatadi, u tanasining og'irligini o'ng oyoqqa ko'chiradi. X o'yinchi B nuqtadan to'pni U o'yinchining chap oyog'ining yon tomonidan yo'llaydi va tezlikni keskin oshirish bilan uni aylanib o'tib ketadi.



77-rasm



78-rasm



79-rasm

To'p o'ng oyoq bilan olib yurilganda (oyoqdan-oyoqqa almashtirish bilan olib yurilganda emas), yoki agar hujum qilayotgan o'yinchi raqibni boshqa tomondan aylanib o'tmoqchi bo'lsa – chap oyoq bilan olib yurilganda bu usul eng yaxshi natijalarni beradi.

Aldab o'tishga, hujum qilishning muhim texnik usuli va vositasi sifatida hozirgiga qaraganda anchagina katta e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Kelajakda samarali taktika ko'proq o'yinchilar aldab o'tish texnikasiga ega bo'lishini talab qiladi.

Biroq unutib bo'lmaydigan qoida bor: aldab o'tish faqatgina hujum zonasida samarali bo'lishi mumkin.

Darvoza tomonga zarba yo'llash

Bunda, xususan, uzoq masofalardan – 20 metr va undan oshiq bo'lgan masofalardan zarba yo'llash nazarda tutiladi. To'planib turgan o'zlarining va raqib o'yinchilarining orasidan bunday masofalardan zarba yo'llashning afzalligi shundan iborat bo'ladiki, darvozabon to'pni ko'rmay qolishi yoki to'p yo'nalishini o'zgartirishi mumkin. Darvoza tomonga zarba yo'llashdan tortinmaslik kerak.

Shuni qiziqarliki, Braziliyaliklar tomonidan urilgan gollarning aksariyati aynan jarima maydonidan tashqarida turib yo'llangan zarbalarga to'g'ri keladi. Zamonaviy futbol strategiyasi futbolchilar jarima maydonining tashqarisidan turib darvozaga zarba yo'llash mas'uliyatini zimmalariga olishini talab qiladi. Bu yerda yana darvozadan 20-25 metr masofada hujumning oxirgi bosqichining mumkin bo'lgan barcha variantlarini taroziga solib ko'rish zarur bo'ladi. Hujum qilayotganlar uchun uchta shunday variant mavjud bo'ladi:

a) Pas berib o'ynash yordamida golli vaziyatni yaratish.

b) Aldab o'tish yordamida golli vaziyatni yaratish.

v) Darvoza tomonga zarba yo'llash.

Albatta vaziyatlar turlicha bo'ladi, o'yinchilar ham boshqa-boshqa bo'ladi. Biroq jarima maydoni o'yinchilarga to'la bo'lganda darvoza tomonga zarba yo'llashning muvaffaqiyatli chiqish ehtimoli aldab o'tish yoki pas berishga qaraganda yuqori bo'ladi.

To'psiz hujum qilayotgan o'yinchilarning harakatlari

To'psiz hujum qilayotgan o'yinchilarning harakatlari ikkita vazifani o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

1. Raqib himoyachilarini yaxshi pozitsiyalarni tark etish va noqulay pozitsiyalarni egallashga majbur qilish.

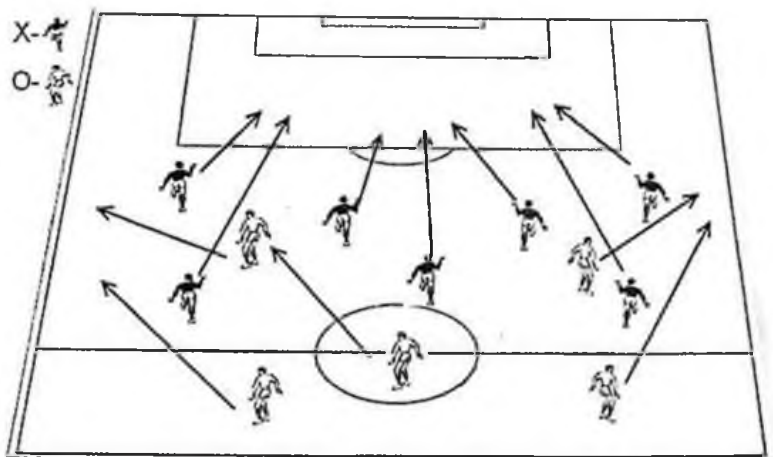
Quyidagilarni eslab qolish zarur bo'ladi. Birinchidan, himoyachilar mudofaani mustahkamlash maqsadida ko'pincha o'zlarining darvozasi tomonga chekinishga intiladi va shu tariqa maydonning bu muhim uchastkasida hujum qilish burchagi va erkin kenglikni cheklashga harakat qiladi. Shu sababli hujum qilayotgan o'yinchilar maksimal darajada keng front bo'ylab hujum qilishga intilishlari va himoyachilarni markaziy pozitsiyalarni tark etgan holda xuddi shunday keng front bo'ylab cho'zilishga majbur qilishlari va o'z darvozalariga qarab chekinayotganlarida odatdagi chekinish yo'nalishini o'zgartirishga majbur qilishlari lozim bo'ladi.

80-rasmda X jamoa o'yinchilarining o'zlarining darvozalari tomonga chekinishining "umum tomonidan qabul qilingan" yo'nalishlari ko'rsatilgan. O jamoaning o'yinchilari esa, aksincha, X jamoaning bitta yoki bir nechta o'yinchilarini chekinish marshrutlarini o'zgartirishga majbur qilish uchun maydonning eni bo'ylab ko'chishlari va imkon qadar markaziy pozitsiyadan yon tomonlarga yoyilishlari lozim bo'ladi.

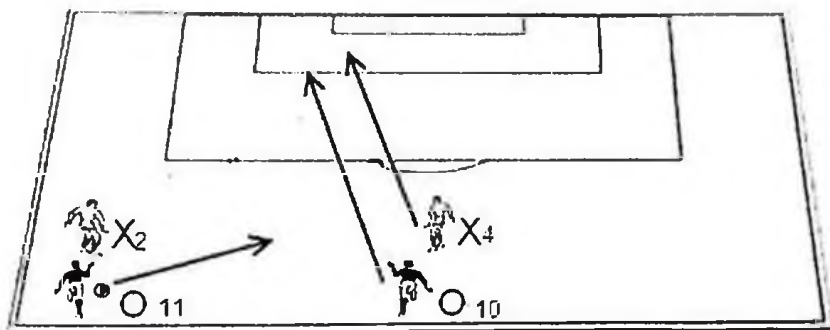
Himoyachilar bir-birlarini qo'llab-quvvatlashga intiladilar. Shu sababli qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchilarga hujum qilish, ularga yaqinlashish va ularning orqa tomonida ochilish, ularni sheriklarini qo'llab-quvvatlashning iloji bo'lmaydigan pozitsiyalarga olib ketish zarur bo'ladi.

81-rasmda X2 o'yinchini X4 sherigi qo'llab-quvvatlaydi. Biroq unga to'psiz kelayotgan O10 o'yinchi hujum qiladi, buning natijasida X4 o'yinchi sherigini qo'llab-quvvatlashning iloji bo'lmaydigan pozitsiyaga ketadi. Shu sababli to'pni egallab turgan O11 o'yinchi vujudga kelgan erkin kenglikda X2 o'yinchiga hujum qilish va aldab o'tish yordamida undan markazga qarab o'tib ketish imkoniga ega bo'ladi.

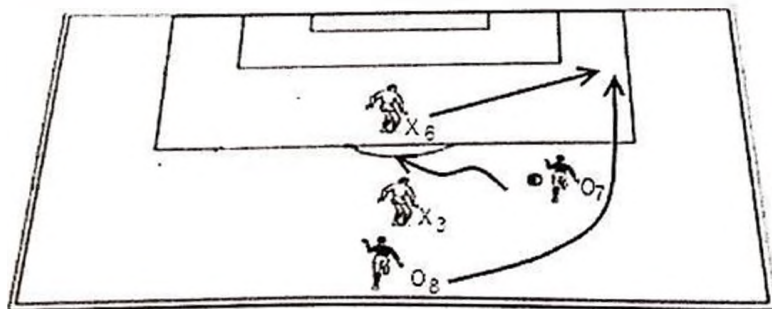
82-rasmda X6 o'yinchi X3 o'yinchini qo'llab-quvvatlaydi. Biroq O8 o'yinchi O7 o'yinchining orqasidan o'tadi va X6 o'yinchiga hujum qiladi, uni sherigini qo'llab-quvvatlashning iloji bo'lmaydigan pozitsiyaga olib ketadi. O7 o'yinchi bunda qo'shimcha erkin kenglikni qo'lga kiritadi va X3 o'yinchiga hujum qiladi, dribling yordamida uni aylanib o'tadi va uning orqa tomoniga chiqib oladi.



80-rasm



81-rasm



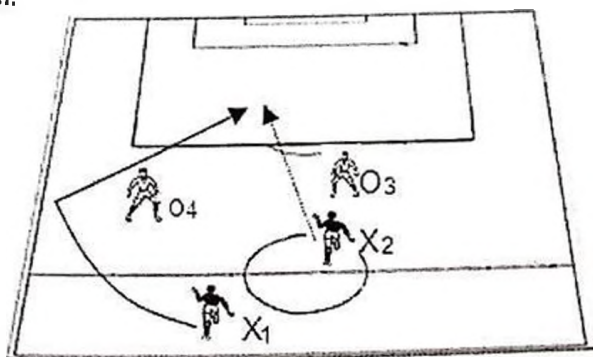
82-rasm

2. Himoyachilarning orqasida bo'sh joyga ochilish.
Bu usul to'g'risida oldingi bobda gapirib o'tilgan edi, biroq u juda muhim

bo'lganligi sababli uni takrorlab o'tish zarar qilmaydi. Himoyachilar hujum qilayotgan o'yinchilarni o'zlarining oldi tomonlarida ko'rib turganlarida unchalik ham tashvishga tushmaydilar. Ular bilan bir chiziqda harakat qilayotgan raqiblar ham ularni unchalik tashvishga solmaydi. Biroq yaxshi himoyachi raqibga o'zining orqasiga o'tib olishga imkon berish jamoani jar yoqasiga boshlab kelish bilan teng ekanligini yaxshi biladi.

Hujum qilayotganlarga egri yoki siniq chiziq bo'yicha ko'chish samarali bo'lishi – raqiblarning orqasiga himoyachilarga ko'rinmay turgan yon tomonlardan kirib borishga yordam berishi mumkin.

83-rasmda X1 o'yinchi to'pni kuzatayotgan va X1 o'yinchini kuzatmayotgan 04 o'yinchini aylanib o'tish uchun egri chiziq bo'ylab ko'chadi. Shunga e'tibor qaratish kerakki, X1 o'yinchi 04 o'yinchining yon tomonidan o'tadi va u bilan deyarli bitta chiziqqa chiqqanda harakatini tezlashtiradi va o'zining yo'nalishini 04 o'yinchining orqasidagi bo'sh joyga qaratib to'g'irlaydi va X2 o'yinchidan to'pni qabul qilib oladi.



83-rasm

Bu ko'chishning ko'proq samarali bo'lgan usulidir va yuqori klassli o'yinchilar unga ko'p martalab murojaat qiladilar. Biroq Angliya terma jamoasining o'yinchisi Martin Piters bu usuldan hammadan ko'ra yaxshiroq foydalangan.

Yakunlar va xulosalar

Jamoaning o'yini muvaffaqiyatli chiqishi uchun jamoaning o'yinchilari raqiblariga to'p bilan va to'psiz hujum qilishlari zarur bo'ladi. Shuni ta'kidlash lozimki, alohida o'yinchilarning individual harakatlari, albatta muhim ahamiyatga bo'ladi, biroq natijaga erishishda hal qiluvchi rol butun jamoaning jamoaviy harakatlari tegishli bo'ladi.

Quyidagi asosiy prinsiplarni eslab qoling:

1. To'pni oldinga qarab uzatish yordamida hujum qiling. To'p uzatishni amalga oshirishning to'rtta prinsipini esdan chiqarmang.
2. Aldab o'tish yordamida hujum qiling. Aldab o'tishning ikkita muhim qoidasini esdan chiqarmang.

3. Darvoza tomonga zarba berish yordamida hujum qiling.
4. Himoyachilarni noqulay pozitsiyalarga ergashtirib ketish bilan to'psiz hujum qiling.
5. Himoyachilarning orqasidagi bo'sh joyga ochilish bilan to'psiz hujum qiling.

2.7. To'p uzatishlarni amalga oshirishdagi asosiy vazifalar

Hech narsa jamoaning o'yinini noaniq to'p uzatilishi kabi buzmaydi. Va hech narsa jamoani yaxshi amalga oshirilgan aniq to'p uzatilishi kabi tez safarbar qila olmaydi. Jamoaning jamoaviy harakatlari muvofiqlashtirilmagan bo'lsa, pas berib aniq o'ynashning iloji bo'lmaydi. Agar jamoada o'zaro harakatlar yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, u holda pas berib o'ynash soddalashadi. O'yinchi qanchalik ko'p to'p uzatishni amalga oshirsa u shunchalik yaxshi o'ynaydi. Futbolda to'p uzatish san'ati mohiyati bo'yicha oddiy narsalarni tez va yaxshi bajarishdan iborat bo'ladi.

Uzatilgan to'pni qarshi olishga chiqish

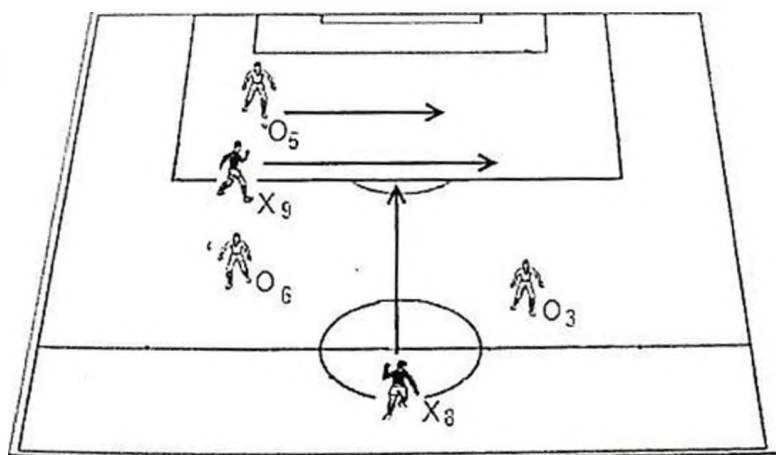
To'p ularga kelib tushishini kutadigan hujumchilardan ilgariroq harakat qiladigan himoyachilar ko'pincha to'pni egallab oladilar. Hujum qiladigan o'yinchilar ayniqsa himoya zonasi va o'rta zonada uzatilgan to'pni qarshi olishga chiqishlari lozim bo'ladi.

To'pning harakatlanish chizig'iga chiqish

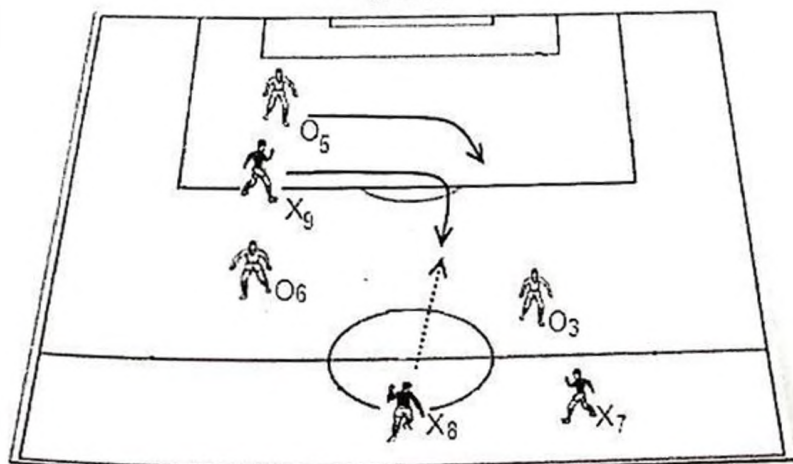
To'pdan oldinda bo'lgan o'yinchilar himoyachilarning orasidan o'zlari to'pni uzatishlari mumkin bo'ladigan pozitsiyalarni doimo qidirishlari va so'ngra uzatish chizig'iga chiqishlari muhimdir.

84-rasmda X9 o'yinchi maydon bo'ylab ko'ndalangiga siljiydi va o'zining X8 sherigining oldiga deyarli hal qilib bo'lmaydigan vazifani qo'yadi: axir bu futbol, harakatlanayotgan nishonga qarab otish emas.

85-rasmda X9 o'yinchi yaxshiroq o'ynaydi va orqadagi, 06 va 03 o'yinchilarning orasidagi pozitsiyaga ko'chadi. X9 o'yinchi bu pozitsiyani egallagandan keyin uzatish chizig'iga chiqish uchun buriladi. Bu X8 ning vazifasini osonlashtiradi.



84-rasm



85-rasm

Qachon oldinga va qachon orqaga o'ynash lozim?

Agar o'yinchi to'pni oldinga qarab uzatishi mumkin bo'lsa, u buni qilishi lozim. Biroq to'pni oldinga qarab uzatish uchun unga ikkita narsa kerak bo'ladi. Birinchidan, raqibning oldida erkin kenglik va ikkinchidan, unga to'pni uzatish mumkin bo'ladigan sherik kerak bo'ladi.

Agar to'pni egallab turgan o'yinchi raqib tomonidan ko'rsatilayotgan bosimni boshdan kechirayotgan bo'lsa va to'pni oldinga qarab uzatish imkoniga ega bo'lmasa, uni orqadan qo'llab-quvvatlash lozim bo'ladi, uning o'zi esa to'pni orqaga, uni qo'llab-quvvatlaydigan o'yinchiga uzatishi lozim bo'ladi. Ba'zi bir

o'yinchilar to'pni oldinga qarab uzatish imkoniga ega bo'lmaganlari holda, uni hech qanday orqaga uzatishni ham xohlamaydilar. Adolatli bo'lishi uchun shuni ham aytish kerakki, ba'zi bir murabbiylar ham to'pni orqaga uzatmaslikni talab qiladilar. Bunday yondashuvda hujumga qo'shiladigan o'yinchiga hech qanday ish qolmaydi, albatta.

Aslida esa gap bunday: agar o'yinchi oldinga qarab o'ynay olmasa, u holda u bunga qanchalik tez ishonch hosil qilsa va to'pni bu joydan oldinga qarab o'ynash mumkin bo'ladigan pozitsiyada turgan sherigiga uzatish bilan hujum yo'nalishini qanchalik tez o'zgartirsa, shunchalik yaxshi bo'ladi.

Biroq bunga teskari holat ham adolatlidir. Agar o'yinchi oldinga qarab o'ynash mumkin bo'lgan pozitsiyada joylashgan bo'lsa va buni qilmasa, demak bu holda u yomon o'ynagan bo'ladi. Zamonaviy futbolda o'rta zonada ko'proq o'yinchilardan foydalanish tendensiyasi yaqqol ko'zga tashlanadi. Buning oqibati sifatida yana bitta tendensiya paydo bo'lgan –ko'ndalang to'p uzatishni amalga oshirish, to'pni tezroq raqib darvozasi yo'nalishida uzatish. Agar o'rta zonada raqib jamoasining o'yinchilari ko'p bo'lsa, to'pni oldinga – ularning orqasiga uzatishning har qanday imkoniyatidan foydalanish muhim bo'ladi.

To'pni o'rta zona va himoyalaniş zonasi orqali uzatish samarali bo'lishi uchun uchta asosiy prinsipga amal qilish harur bo'ladi:

1. Aniqlik;
2. Oddiylilik
3. Bajarishning tezkorligi.

Aniqlik

Aniq o'ynash uchun, deyarli barcha to'p uzatishlarni oyoqlarga yo'naltirish foydali bo'ladi. Bu o'yinchilarga faqatgina tez o'ynashga yordam berib qolmasdan, balki xavfli vaziyatlarda himoyalanişotgan o'yinchilarga to'pni olib qo'yish imkonini ham beradi. Sherikning erkin kenglikka chiqishiga to'p uzatishlar to'pning uchish tezligini aniq hisoblashni talab qiladi, bunday sifatga ega bo'lish oson emas. Shu sababli to'pni oyoqqa uzatish o'zining himoyalaniş zonasida va maydonning o'rtasida ko'proq samarali bo'ladi. Biroq buni bu zonalarda chiqishga to'p uzatish mumkin emas deb tushunmaslik lozim. Bu yerda gap uzatilgan to'plarning 90% i sherikning oyog'iga borishi lozimligi ustida bormoqda.

Oddiylilik

Havaskor jamoa o'yinchisining harakterli chizgisi, menimcha, barcha o'yinlarda murakkab o'ynashga intilish bo'lib hisoblanadi. Xuddi shunday, kriketdagi havaskor o'yinchi ham to'pni juda tez yo'llashga intiladi, va bu faqatgina shunga olib keladiki, u masofada ham, yo'nalishda ham yutqazadi. "Xiyobonda o'ynaydigan" tennischi (faqat o'zining huzurlanishi uchun o'ynaydigan tennischilarga beriladigan istehzoli laqab) har qanday uzatishni va o'zining har qanday zarhasini yutib olishga intiladi. Ko'ryapsizki, shoshilmasdan o'ynash unga to'g'ri kelmaydi: yoki hammasi, yoki hech narsa. Bu, qoidaga ko'ra, hech narsaga olib kelmasligi aniq bo'lgan taqdirda ham, aftidan bunday

o'yinchilarni boshqa samaraliroq o'yin tizimini qidirish zarurligiga ishonirib bo'lmaydi. To'g'ri golf boshqa barcha o'yinlardan farq qiladi: futbolchi esa qanchalik yomon o'ynasa, u to'pga shunchalik ko'p zarba beradi.

Futbolda ba'zan o'yinchilar ishonchli himoya ta'minlangan pozitsiyalardan amalga oshiriladigan uzatishlar yordamida mudofaa chizig'ini yorib o'tish uchun bor kuchlarini ayamaydilar. Ularning nima uchun bunday qilishini tushunib olish muhimdir. Buning ikkita asosiy sababi mavjud.

Birinchidan, ular qanchalik samarasiz o'ynayotganliklarini tushunmaydilar. O'z-o'zidan tushunarliki, samaraliroq o'ynash uchun nima qilish mumkinligini ular tasavvur ham qila olmaydilar.

Ikkinchidan, ular sabr-toqatni yo'qotganliklari uchun bunday xatoga yo'l qo'yadilar. O'yinchi sabr-toqatni yo'qotishi bilanoq hisob-o'quv qo'llanma qilmasdan tavakkal qila boshlaydi — uning o'yini zaiflashadi.

Bajarishning tezkorligi

Bajarishning tezkorligi faqatgina to'pga bir marta teginish bilan to'pni uzatishni ko'zda tutmaydi. Ikki marta yoki uch marta teginish bilan to'pni uzatish ham tezkor bo'lishi mumkin. Bu boshni ko'tarib o'ynash kerakligini, har doim to'pni unga uzatish mumkin bo'ladigan sherikni qidirib topish kerakligini anglatadi. Bu shuningdek hujum yo'nalishini tez-tez almashtirib turish kerakligini bildiradi.

Har bir jamoa o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlarida to'pga bir marta teginish bilan o'ynash ustida ishlashi lozim. Bu faqatgina to'pning ko'chishini tezlashtiradigan ajoyib vosita bo'lib hisoblanmaydi. Bunday mashg'ulotlar o'yinchilarga ular to'pni qabul qilib olgunga qadar vaziyatga baho berishni ham o'rgatadi. Bu shuningdek o'yinchilarni tezkorlik bilan hujumga qo'shilishga yoki hujumni qo'llab-quvvatlashga ham rag'batlantiradi. To'pga bir marta teginish bilan o'ynash va to'pga ikki marta teginish bilan o'ynash o'rtasidagi farqni tushunib olish zarur bo'ladi. To'pga ikki marta teginish bilan o'ynash o'yinchiga to'pni qabul qilib olish va faqat shundan keyingina vaziyatga baho berishga imkon beradi. Bu o'yinning sekinlashishining sabablaridan biri bo'lib hisoblanadi. Yuqori darajali musobaqalarda izchillik bilan pressing qo'llaydigan raqibga qarshi ishtirok etish uchun jamoa to'pga bir marta teginish bilan aniq o'ynashni uddalashi lozim.

Ko'pincha murabbiylarning "To'pni ishlashga majbur qiling" deganini eshitib qolamiz. Bu ifodada to'pni tezroq o'yinga kiritishga chorlash o'z aksini topadi. Ular mutlaqo haq. Tezkorlik bilan o'ynashni uddalash butun jamoaning samarali ishlashining muhim sifati bo'lib hisoblanadi, kimki bu sifatni hisobga olmasa, o'zini oldindan tavakkalchilikning qo'lga topshiradi.

Aldamchi harakatlarning roli

Biz bu to'g'rida oldingi boblarda gapirib o'tgan edik. Bu yerda o'zining mo'ljalini yashirishni bilish mahoratli futbolchining karakterli chizgilaridan biri bo'lib hisoblanishini takrorlab o'tish kifoya qiladi. Bu erkin kenglik yoki vaqtning yaratish yordamida raqib ko'rsatayotgan bosimni zaiflashtirish vositalaridan biri

bo'lib hisoblanadi. O'zining mo'ljalini niqoblashni bilish tufayli raqiblarni foydasi kamroq tegadigan pozitsiyalarga ko'chib o'tishga majbur qilish mumkin.

Qachon murakkab harakatlarni bajarish mumkin va qachon tavakkal qilish mumkin?

Hujum zonasi – bu maydonning shunday uchastkasiki, bu yerda hujum qilayotgan o'yinchilar to'pni noqulay burchak ostida yoki tor erkin kenglikka uzatishga to'g'ri kelganda qandaydir bir tavakkalga qo'l urish mumkinligini hisobga olishlari lozim bo'ladi. Hujum zonasida samarali to'p uzatish uchta prinsipga asoslanadi.

1. Texnik tayyorgarlikning yuqori darajasi;
2. Fikrlay olish va mo'ljalga olish;
3. Ishonch.

Texnik tayyorgarlikning yuqori darajasi

Bu tushuncha avvalambor to'p uzatishlarni amalga oshira olishni anglatadi. U shuningdek texnik usullarning keng diapazonini ham o'z ichiga oladi. Agar o'yinchi to'pni raqiblarni aylanib o'tadigan qilib qirqib tepishni yoki ularning ustidan oshirib tashlashni uddalay olmasa, o'z-o'zidan tushunarliki, uning texnik arsenali chegaralangan bo'ladi. Shu sababli uning hujumda ishtirok etishining samaradorligi ham xuddi shunday chegaralangan bo'ladi.

Futbol taktikasi keyingi bir necha yilda rivojlangan va rivojlanadigan yo'l to'p uzatish texnikasini, ayniqsa hujum zonasida to'p uzatish texnikasini takomillashtirishni talab qiladi.

Fikrlay olish va mo'ljal olish

O'yinchiga hujum zonasida taqdim qilinadigan imkoniyatlarni tahlil qilish uchun holat va masofani aniq baholay olishni bilish, shuningdek o'zining sheriklarining nimalarga qodir ekanligini va raqib o'yinchilarining zaif tomonlarini bilish zarur bo'ladi. To'p uzatishlarni amalga oshirishda fikrlay olish va hisoblay olish qobiliyati osmondan oyog'ini uzatib tushmaydi, u o'yin amaliyoti va tizimli ravishda shug'ullanish vositasida hosil qilinadi.

Ishonch

To'p uzatishlarni amalga oshirishda ishonch ikkita omilning bo'lishini ko'zda tutadi: birinchidan, berilgan vaziyatda nima talab qilinayotganligini va muvaffaqiyat qozonish ehtimoli nimalardan tarkib topishini bilish va ikkinchidan – o'zining texnik imkoniyatlarini bilish. Ishonch o'yinchilar yaxshi harakat qilayotgan paytda emas, ular odatda xatoga yo'l qo'ymaydigan vaziyatlarda noaniq o'ynagan paytda sinovdan o'tadi. Hamma ham xato qiladi, biroq ba'zi bировlar boshqalarga qaraganda o'zining xatolaridan qo'rqishdan ko'proq darajada ustun turadi. Ana shu ishonchdir. Va murabbiylarning vazifasi o'yinchilarga aynan o'zlarining xatolaridan yuqorida turishga yordam berishdan iborat bo'ladi.

To'p uzatishlarni amalga oshirishda nimani qilish mumkin emas

To'rtta asosiy qoidani eslab qolish foydali bo'ladi. Bu qoidalar quyidagilardan

iborat:

1. To'p bilan uzoq masofaga yugurmang.
2. Ko'ndalangiga to'p uzatishni amalga oshirmang.
3. Uzun "avantiyurali" to'p uzatishni amalga oshirmang.
4. Raqibning son jihatidan ustun bo'lishiga yo'l qo'ymang.

To'p bilan yugurmang. To'p bilan yugurishdan, qoidaga ko'ra, himoya zonasida va maydonning o'rta qismida qochish lozim bo'ladi. To'p bilan yugurayotgan o'yinchi odatda xavfli vaziyatlarga tushib qoladi. Boshini quyi tushirgan holda to'p bilan yugurib borayotgan o'yinchi qulay vaziyatlarda turgan sheriklarini ko'rmaydi. Natijada o'yin sekin rivojlanadi. To'p bilan yugurish to'psiz yugurishga qaraganda anchagina qiyin ekanligini esdan chiqarmaslik kerak. Buning ustiga, charchash o'yinni samarasiz qilib qo'yadi. To'p bilan jon-jahdi bilan yuguradigan futbolchilar toliqishning boshlanishini tezlashtiradilar va ular jamoaga kam foydasi tegadigan bo'lib qoladi.

Qanchalik g'alati bo'lmasin, toliqish ortib borishi bilan o'yinchilarda to'p bilan yanada ko'proq yugurish tendensiyasi paydo bo'ladi.

Agar o'yinchilar to'p bilan himoya zonasida yoki o'rta zonada ko'p yuguradigan bo'lsalar, bu faqatgina shunga olib keladiki, ular o'zlarining o'yinlari bilan raqiblarga yordamlashib yuboradilar.

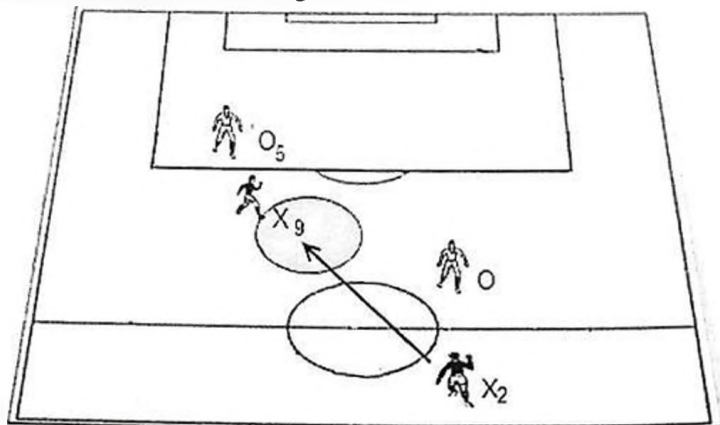
Hujum zonasida aldab o'tish – bu endi butunlay boshqa narsa, chunki u jamoaning samarali harakatlarining muhim omili bo'lib hisoblanadi.

Ko'ndalangiga to'p uzatishlarni amalga oshirmang. Maydon bo'ylab ko'ndalangiga yo'naltirilgan to'plar juda katta tavakkalchilikka olib boradi. Bu tavakkalchilik shundan iborat bo'ladiki, to'p raqiblar tomonidan egallab olinishi mumkin va eng kamida birdaniga ikki kishi darhol o'yindan chiqarib tashlanadi. Bu ayniqsa himoya zonasida xavflidir. Tajribali o'yinchilar maydon bo'ylab ko'ndalangiga to'p uzatishni biladilar va buni juda samarali bajaradilar. Biroq xatoga yo'l qo'yadigan tajribali o'yinchilarni ham ko'p ko'rish mumkin. Agar o'yinchilar ko'ndalang to'p uzatishlarni qo'llamasalar kimdir o'yin bundan ko'p narsani yo'qotadi deyishi mumkin. Biroq, agar o'yinchi ko'ndalang to'p oshirishni amalga oshirishda xatoga yo'l qo'ysa, u holda uning jamoasi xavf ostida qoladi va chtimolki gol ham o'tkazib yuborishi mumkin.

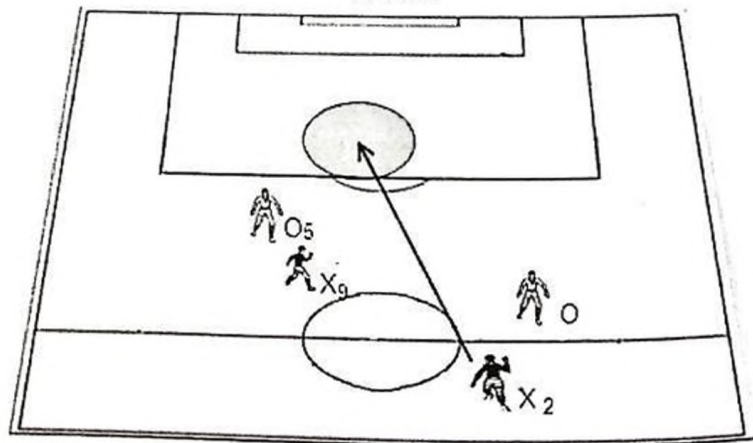
Uzun to'p uzatishlarni amalga oshirmang. Manzilsiz uzun, buning ustiga noaniq to'p uzatishlar ham o'yinchilarni o'yindan chiqarib qo'yadi. Bu, qoidaga ko'ra, raqib uchun sovg'a – erkin kenglik ko'rinishidagi sovg'adir, chunki hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilar fronti bunday sovg'adan "minnatdor bo'lgan holda" muqarrar ravishda ichkariga qarab cho'ziladi. Agar aniq bo'lsa, uzun to'p uzatishning hech qanday ziyoni yo'q. Biroq ko'pincha bunday to'p uzatish to'g'risida o'ylashning o'zi qanchalik noto'g'ri bo'lib chiqadi.

86-rasmda X2 o'yinchi to'pni X9 sherigining oldidagi erkin kenglikka yo'llaydi. Berilgan vaziyatda bu to'g'ri to'p uzatishdir - X9 o'yinchi to'pni hech bir qiyinchiliksiz qabul qilib oladi.

87-rasmda X2 o'yinchi to'pni X9 o'yinchining yonidan X9 o'yinchi bilan O5 o'yinchining orqasidagi kenglikka yo'llaydi. O5 o'yinchi to'pga birinchi bo'lib ulguradi. Buning ustiga butun X jamoa bu vaqtda cho'zilgan bo'ladi, vaholanki u to'pni yo'qotgandan keyin ixcham bo'lib joylashishi lozim. O'z-o'zidan tushunarliki, bu noto'g'ri o'ynashga misoldir.



86-rasm



87-rasm

Raqibning son jihatidan ustun bo'lishiga yo'l qo'ymang. Biz yuqorida diqqatni jamlash to'g'risida gapirib o'tdik. Qoidaga ko'ra, o'yinchilar bu sifatni quyidagi uchta holatda yo'qotadilar:

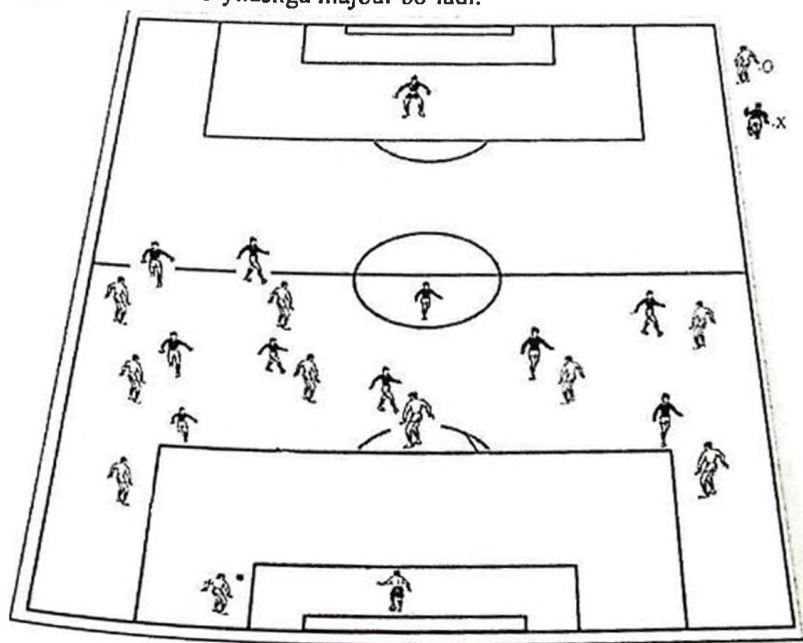
- o'yinchilar charchaganda;
- to'p raqib ixtiyoriga o'tganda;
- o'yin to'xtatilganda.

Aynan ana shunday holatlarda jamoa raqiblarga son jihatidan ustunlik yaratish imkoniyatini taqdim qilishi mumkin. Jamoa raqibga son jihatidan ustunlik yaratish imkonini berishi mumkin bo'lgan boshqa vaziyatlar ham mavjud. Masalan, o'yinchi butsisining bog'ini yaxshi bog'lamagan – u 20 sekund va undan ham ko'proq vaqt davomida o'yindan chiqib qolishi mumkin. Agar o'yinchi bog'larni yaxshilab bog'lashni bilmasa va ular yechilib ketaversa, yaxshisi ularni matroscha tugun qilib bog'lagan ma'qul.

Kerak bo'lmaganda, masalan to'pga tashlanishni bajarishda yerga yiqiladigan o'yinchilar ham raqibga son jihatdan ustunlikka erishishga yordamlashib yuboradi.

To'pni darvoza chizig'idan erkin tepish bilan o'yinga kiritishni bilmaydigan yoki xohlamaydigan darvozabon ham ana shunday "yordamchi" ga aylanishi mumkin.

88-rasmda 0 jamoa to'pni darvoza chizig'idan erkin zarba berish bilan o'yinga kiritadi. Bu jamoaning ikkita o'yinchisi darvozabon maydonchasining ichida turibdi, chunki darvozabonning o'zi to'pni o'yinga kiritishni xohlamaydi (yoki bilmaydi). Endilikda, to'p jarima maydonidan tashqariga chiqishi zarurligi sababli, 0 jamoa son jihatidan ustun bo'lgan raqibga qarshi – o'n kishiga qarshi to'qqiz kishi bo'lib o'ynashga majbur bo'ladi.



88-rasm

Yakunlar va xulosalar

Barcha yuqori klassli jamoalarda pas berib o'ynash yaxshi yo'lga qo'yilgan, pas berib yaxshi o'ynash esa mazkur jamoa o'yinchilarining o'zaro harakatlariga

ham, ularning individual texnik tayyorgarlik darajasiga ham bir xil darajada bog'liq bo'ladi. Yuqori malakali o'yinchilar asosiy narsani – qaysi zonada to'p uzatishning xavfsizligi to'g'risida o'ylash va qaerda tavakkalchilikka qo'l urish kerakligini hech qachon esdan chiqarmaydilar.

Quyidagi asosiy qoidalarini eslab qolishga harakat qiling.

1. Uzatilgan to'pni qarshi olishga chiqing va to'pning uchish chizig'iga chiqishga intiling.

2. To'pni qachon oldinga va qachon orqaga uzatish kerakligini esdan chiqarmang.

3. To'pni, ayniqsa himoya zonasi va o'rta zonada, oyoqlarga uzating.

4. Aniq o'ynash ko'proq samarali bo'ladi.

5. To'pni tezda uzating.

6. Aldamchi harakatlar va o'zining mo'ljalini niqoblashning rolini esdan chiqarmang.

7. Qachon murakkab o'ynash va qachon tavakkalga qo'l urish kerakligini esdan chiqarmang.

8. To'p uzatishlar paytida quyidagilarni qilmaslik kerakligini esdan chiqarmang:

a) to'p bilan juda uzoq tinimsiz yugurmang;

b) to'pni maydon bo'ylab ko'ndalangiga manzilga aniq yetib borishiga ishonch hosil qilmaguncha uzatmang;

v) manzilsiz uzun to'p oshirishlarni amalga oshirmang;

g) raqibga son jihatidan ustunlikka erishish imkonini bermang.

2.8. Darvozaga zarba berish

Darvozaga zarba berish faqatgina futboldagi eng qiziqarli vaziyat bo'lib qolmasdan, balki hujum qilishning eng qaynoq muhim elementi ham bo'lib hisoblanadi. O'yin davomida o'yinchilar golli vaziyatlarni unchalik ham ko'p yaratavermaydilar, biroq bu vaziyatlarni golga aylantira olmaganliklaridan judayam iztirob chekadilar.

Qo'ldan chiqarilgan imkoniyatlar

Fakt faktligicha qoladi: futbolda mahoratning har qanday darajasida ham darvozaga zarba berish bo'yicha qo'ldan chiqarilgan imkoniyatlarning foyizi juda yuqori. Bunda umuman amalga oshirilmagan zarbalar nazarda tutilmoqda. Agar har bir o'yinchi har bir imkoniyatda darvozaga zarba berganida edi, urilgan gollarning soni anchagina oshgan bo'lardi.

Futbolchi qulay pozitsiyada turgan paytda nima uchun darvozaga zarba bermaganligi tashqaridan karagan odamga go'yo topishmoqday bo'lib tuyuladi. Biroq bu yerda hech qanday topishmoq yo'q. Ba'zi bir murabbiylar birinchi navbatda shunda aybdor bo'ladilarki, ular o'yinchilarni unda o'yin egoizmining yo'qligi uchun maqtaydilar va ularni qo'llab-quvvatlaydilar. Ish natijagacha yetib borganda esa, uni bu barcha "egoist bo'lmagan" o'yinchilar ta'minlaydilar. Shuni tushunib olish muhimki, darvozaga zarba berish mas'uliyatini boshqalarning

zimmaga yuklaganlari va buni o'yin egoizmining yo'qligi deb hisoblaganligi uchun amalda maqtovg'a sazovor bo'ladigan o'sha o'yinchilar hujumning yakunlovchi fazasida tajovuzkorlikni yo'qotadilar. Zarba berish uchun qulay pozitsiyalarda turgan o'yinchilar mas'uliyatni o'z zimmalariga olishi lozim bo'ladi. Bu faqatgina natija uchun emas, balki qiyshiq tepganligi uchun ham mas'uliyatdir. Statistika shuni ko'rsatadiki, o'yinchining qiyshiq tepish hollari gol urishga qaraganda ko'p marta oshiq bo'ladi.

Zarbaning sifatiga tomoshabinlar ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Axir, gol urgan o'yinchi – qahramon, urolmagani esa – qo'lidan hech qanday ish kelmaydigan axmoqqa aylanadi. Xuddi o'sha bitta o'yinchining o'zi xuddi o'sha bitta o'yinda unisiga ham, bunisiga ham aylanishi mumkinligini biz yaxshi bilamiz. Noaniq zarba, u hatto darvoza to'sini yoki ustuniga to'g'ri kelganda ham, xato bo'lib hisoblanadi – axir hech qanday o'yinchi darvozaning yog'och qismini nishonga olmaydi. Biroq murabbiylar shuni tushuntirishlari, o'yinchilar esa shuni tushunib olishlari kerakki, qulay pozitsiyada turib, darvozaga zarba bermaslik – eng kechirib bo'lmaydigan xatodir.

Darvozaning yonidan o'tib ketadigan zarbalar.

Darvozaga berilgan zarbalarning yuqori foyizi darvozaning yonidan o'tib ketadigan zarbalarga to'g'ri kelishi inkor qilib bo'lmaydigan faktir. Biz bunda shunday zarbalar to'g'risida gapiryapmizki, ular hatto darvozabonning aralashishini ham talab qilmaydi. Zarba kuchini ishlab chiqishdan oldin uning aniqligini ishlab chiqish lozim bo'ladi. Zarba berish paytida o'yinchilar shunchalik kuchli qo'zg'algan holatda bo'ladilarki, butun energiya va diqqatini zarbaning kuchiga qaratadilar. Bunday hollarda kuchni nazorat qilish qiyin bo'ladi, nazoratsizlik esa noaniqlikka olib keladi.

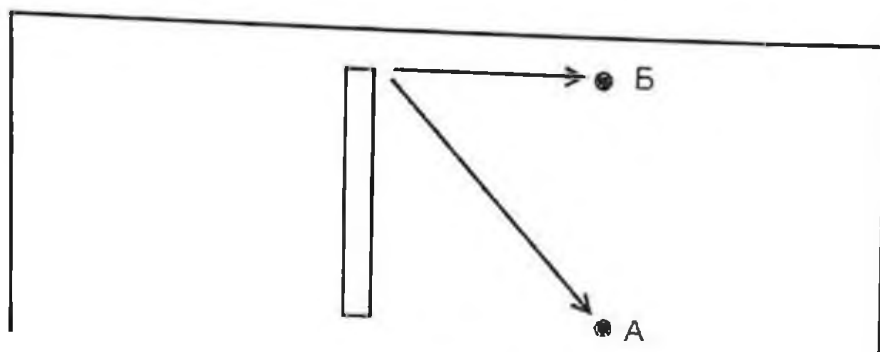
Barcha o'yinchilar, ayniqsa yoshlar raqib darvozabonining orqasidagi to'r kuchli zarbadan keyin qanday "shishishini" ko'rishni yoqtiradilar. Biroq ular darvoza to'rini tez-tez "shishib" turishga majbur qiladigan vositalarni yaxshi tasavvur qilishlari kerak bo'ladi.

Shu sababli zarba berishda aniqlik birinchi raqamli vazifa bo'lib hisoblanadi.

Pastlatib zarba berishning ahamiyati

Darvozabon yerga yaqin bo'lib boradigan to'plarni tepadan boradigan to'plarga qaraganda anchagina katta qiyinchilik bilan qaytaradi. O'z-o'zidan tushunarliki, pastlatib berilgan zarbalar "to'sin ostiga" berilgan zarbalarday qiziqarli bo'lmaydi. Biroq fakt faktligicha qoladi; darvozabon yuqoridan kelayotgan to'plarni neytrallashi pastdan kelayotgan to'plarni neytrallashga qaraganda anchagina oson bo'ladi.

89-rasmda darvozabon to'pni B nuqtada A nuqtaga qaraganda anchagina tez egallab olishi ko'rsatilgan. Agar darvozabon A nuqtada to'pni egallash uchun ko'chishga majbur bo'lishini hisobga oladigan bo'lsak, A nuqta B nuqtaga qaraganda anchagina uzoqda joylashgan. B nuqtada to'pni egallab olish uchun esa qo'lni uzatish yetarli bo'ladi.

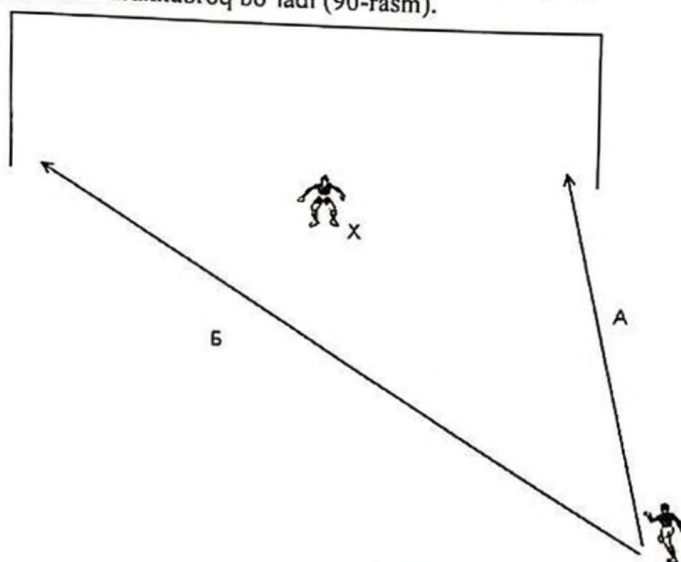


89-rasm

Buning ustiga, bu yerda to'pning havoda uchish traektoriyasini oldindan bilish anchagina oson – bunday to'plar agar yo'lda o'yinchiga tegmasa uchish yo'nalishini o'zgartirmaydi. Pastlab yo'naltirilgan to'plar esa o'z yo'nalishini sirakutilmagan tarzda o'zgartirishi mumkin, natijada darvozabon ularni qaytarishi anchagina qiyin bo'ladi.

Darvozabondan uzoq burchakka zarba berishning ahamiyati

Darvozabondan yon tomonga boradigan zarbalar, ya'ni darvozaning uzoq ustuni tomonga boradigan zarbalar darvozabonga boradigan zarbalarga, ya'ni darvozaning yaqin burchagiga boradigan zarbalarga qaraganda qabul qilib olish uchun odatda murakkabroq bo'ladi (90-rasm).



90-rasm

Uzoq burchakka yo'llangan to'pga yetib borish qiyin bo'ladi – chunki u darvozabondan uzoqlashib boradi – biroq darvozabon hatto unga yetib borgan

taqdirda ham uni ushlab olish yanada qiyin bo'ladi.

Kuchli va qirqilgan zarbalarining ahamiyati

Darvozabonning vazifasi uning darvozasiga yo'llangan zarbalarni qaytavrishdan iborat bo'ladi. Hujumchilarning vazifasi esa – darvozabonning o'yinini maksimal darajada qiyinlashtirishdan iborat bo'ladi. Egri chiziqli tracktoriyaga ega bo'lgan kuchli zarbalarni darvozabon qaytarishi qiyin bo'ladi. Bunday zarbalarda ikkilamchi golli vaziyatlar deb ataluvchi vaziyat vujudga keladi.

Bunday zarbalarda (ayniqsa qirqilgan zarbalarda) ayniqsa to'p bir nechta o'yinchining orasidan yo'llangan bo'lsa, to'pning uchish yo'nalishini oldindan bilish qiyin bo'ladi.

Juda kam zarbalar jarima maydoni chegaralarining tashqarisidan beriladi. Bugungi kunda tobora ko'proq o'yinchilar himoya chizig'ining ichkarisiga ko'proq chekinishi sababli darvozaga 25-30 metr masofadan turib zarba berish texnikasi tobora muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday zarbalarining ma'lum bir afzalligi bor. Agar darvoza oldida o'yinchilar ko'p bo'lsa, u g'olda birinchidan darvozabon to'pni ko'rmay qolishi mumkin, ikkinchidan esa – to'p biror kishiga tegib o'z yo'nalishini o'zgartirishi mumkin. Jarima maydonida o'yinchilar ko'p bo'lganda u yoki bu o'yinchida zarba berish imkoniyati har doim vujudga keladi. Bunday vaziyatda zarba berishning ikkita muqobil varianti mavjud bo'ladi: golli vaziyatni yaratishga urinib ko'rish uchun uzatishlar seriyasi yordamida darvozaga yaqinlashib borish, ikkinchisi – buni aldab o'tish yordamida bajarish. Endilikda, agar o'yinchilar hamma narsani taroziga qo'yib ko'rsalar, 25-30 metr masofadan turib darvozaga zarba berish afzalroq ekanligini tushunib yetadilar.

Sakrab kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarga zarba berish

Ko'p sonli golli vaziyatlar muqarrar ravishda to'p sakrab ketganda (yerga, o'yinchiga, ustunlarga tegib) va jarima maydoni yaqinidan yoki uning ichidan to'p yuqoriga ko'tarib uzatilganda vujudga keladi. Bunday vaziyatlar ko'pincha "yarim imkoniyatlar" deb ataladi, biroq bu "yarim imkoniyatlar" jamoani qanchalik ko'p g'alaba qozonishga olib keladi? Bunday vaziyatlardan zarba berishni ko'proq mashq qilish va noqulay vaziyatlardan zarba berishga tezda moslasha olishni ishlab chiqish lozim bo'ladi.

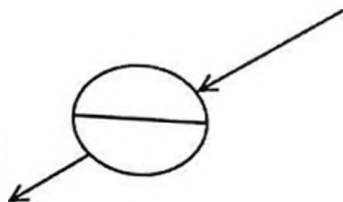
Darvozaga zarba berish uchun barcha imkoniyatlarning taxminan 50% i sakrab ketish va yuqoridan ko'tarib uzatishlarga to'g'ri keladi. Biroq baribir shug'ullanish mashg'ulotlarida ko'p vaqt dumalab kelayotgan to'pga zarba berishni ishlab chiqish uchun sarflanadi.

Biz yuqorida aytib o'tganimizdek hozirgi kunda himoya chizig'ida tobora ko'proq o'yinchilarning to'planishi kuzatiladi. Natijada to'pning "yer usti" marshrutlari tobora kamayib bormoqda, va ko'pgina hollarda to'pni yuqoridan, himoyachilarning boshlari ustidan oshirib uzatish yakkayu-yagona yechim bo'lib hisoblanadi. Oxir-oqibatda, hujum qilayotgan o'yinchi bunday to'p uzatishni qabul qilib olishda pastga tushib kelayotgan yoki sakrab kelayotgan to'pga zarba berishni amalga oshirishi lozim bo'ladi. Keyingi yillarda standart vaziyatlarni o'ynash tobora muhim ahamiyatga ega bo'lib bormoqda, biroq bu yerda ham o'yinga

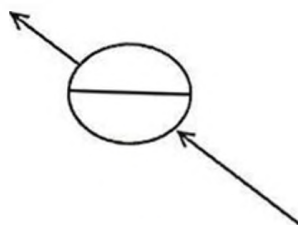
kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchidan pastga tushib kelayotgan yoki sakrab kelayotgan to'p bilan muomala qilishni bilish talab qilinadi.

O'yinchilar pastga tushib kelayotgan yoki sakrab kelayotgan to'pga zarba berishning oddiy, biroq juda muhim texnik qoidasini eslab qolishlari zarur bo'ladi: To'pni pastlatib yo'llash uchun to'pning yuqorigi qismiga zarba berish lozim bo'ladi.

Agar o'yinchi to'pning pastki qismiga zarba bersa, to'p yuqoriga qarab ketadi (91, 92-rasmlar).



91-rasm



92-rasm

To'p nima uchun to'sin ustidan o'tib ketganligini aniqlash uchun mexanika nazariyasini batafsil tizkilashga zarurat yo'q. Zarba qanday amalga oshirilganligini ko'rishga ham zarurat yo'q. Bu zarba to'pning pastki qismidan berilganligining natijasidir.

Texnik usullarni tahlil qilish mazkur o'quv qo'llanmaning vazifasiga kirmaydi. Biroq aynan shu o'rinda shuni qayd qilish o'rinli bo'ladiki, ko'pgina murabbiylar o'rgatishni murakkablashtirib yuboradilar, shundan kelib chiqqan holda – texnik usullarni o'zlashtirish ham murakkablashadi. Hammamiz shuni esdan chiqarmasligimiz kerakki, taktika bo'yicha ham, texnika bo'yicha ham o'ta murakkab narsalar natija bermaydi. Nima samarali bo'lsa u odatda juda oddiy va oson tushuniladigan bo'ladi.

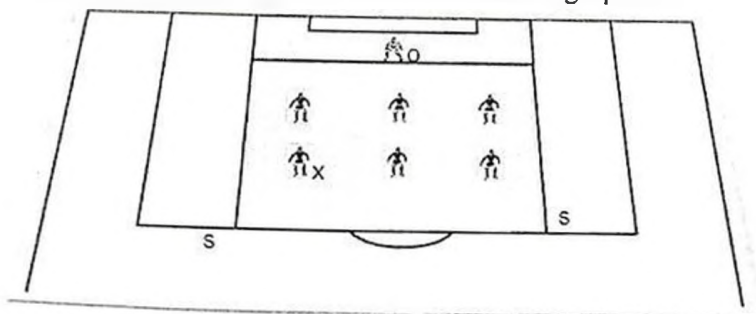
Hujumchilar pastga tushib kelayotgan va sakrab kelayotgan to'plarni havoga ko'tarilgan va yarim ko'tarilgan holatda to'xtatish ustida ishlashlari lozim bo'ladi. Pastga tushib kelayotgan yoki sakrab kelayotgan to'pga zarba berishni mashq qilish nima uchun bunchalik muhim ekanligini ehtimolki oydinlashtirish zarur bo'ladi. Gap pastga tushib kelayotgan va yuqoriga ko'tarilib ketayotgan to'pga zarba berish o'rtasidagi farqda bo'ladi. Ko'pincha sakrab kelayotgan to'pga u ko'tarilayotgan vaziyatda zarba berish lozim bo'ladi. Bu aynan futbolchi pastlatib tepishga qiynaladigan to'plardir.

Tezkorlik sifatining ahamiyati

Ayniqsa jarima maydonida va uning yaqinida fikrlashning tezkorligi va harakatning tezkorligi hujumchilarning hech narsa bilan qiyoslab bo'lmaydigan sifatlari bo'lib hisoblanadi. Bu sifatni shug'ullanish mashg'ulotlari yordamida hosil qilish mumkin. Bu yerda 24x18 m li uchastkada mashq qilish foydali bo'lishi mumkin.

93-rasmda shtrixlangan zonada X jamoaning oltita o'yinchisi va 0 darvozabon

joylashgan. Ikki ta uzatuvchi (S) zaruriy to'plar zahirasiga ega va ularni navbatma-navbat shtrixlangan zonaga uzatadi. To'p shtrixlangan zonani tark etishi bilan oq, boshqa to'p shu zahotiyoq o'yinga kiritiladi. X jamoaning o'yinchisi to'pni qabul qilib olgan yoki egallab olgan taqdirda u darvozaga hujum qiladi. X jamoaning har qanday o'yinchisi to'pni egallagan o'yinchiga qarshi o'ynaydi. Shu sababli bu yerda vaziyat har doim quyidagicha bo'ladi: 1 kishi 5 kishiga qarshi.



93-rasm

Bu mashq o'ta shiddatli bo'ladi va bir minutdan oshiq davom etmasligi lozim. Albatta unga ko'proq yoki kamroq o'yinchilarni kiritish, shuningdek o'yinchilarni jamoalarga birlashtirish bilan, masalan – 3 kishi 3 kishiga qarshi yoki 4 kishi 4 kishiga qarshi – mashqni o'zgartirish mumkin. Har qanday holatda ham zarba berish uchun cheklangan kenglik va cheklangan vaqt, o'yinchilarning doimo bosimni his qilishlari asosiy talablar bo'lib qolaveradi. Shtrixlangan zonaga boradigan uzatmalar mumkin qadar rang-barang bo'lishi lozim.

O'yinchilar zarbani o'ylab chiqishga, vaqt bo'yicha, kenglik bo'yicha va raqib o'yinchilarining, ayniqsa darvozabonning joylashishidan mo'ljal olishga intilishlari lozim. Qachon zarbani kuchiga, qachon esa – “klinikadagiday” aniqligiga e'tibor qaratishni bilish ham muhim bo'ladi.

O'yinchilar vaziyatni baholay olish imkoniga ega bo'lish uchun boshlarini ko'tarib o'ynashlari zarur bo'ladi. Ba'zan o'yinchi e'tibordan chetda – darvozabon bilan yakkama-yakka qolishi mumkin. Bunday vaziyatlar ko'rinishidan oddiy bo'ladi, aslida esa bunday emas. Quyidagi bir nechta maslahatlar foydali bo'lishi mumkin;

a) to'pni darvozabonning ustidan oshirib tashlash – ko'proq murakkab bo'lgan texnik usul bo'lib hisoblanadi, chunki to'p o'yinchining oyog'idan sirg'aladi va qiyshiq ketib qoladi;

b) agar o'yinchi darvozabonni aldab o'tishga qaror qilsa, bunda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, to'pni darvozabondan yon tomonga emas, uning yoniga yo'llash lozim;

v) agar darvozabon darvozadan juda tez chiqsa, o'zidan bir necha santimetr naridan o'tadigan zarbani qaytarishi juda qiyin bo'ladi – darvozabon endilikda o'zining harakat yo'nalishini o'zgartirishga qodir bo'lmaydi;

g) pastlatib yo'llangan zarbalar gol bo'lishi nuqtai-nazaridan ko'proq ishonchli bo'ladi;

d) darvozabondan uzoq burchakka pastlatib yo'naltirilshan to'plar eng xavfli bo'ladi.

Zarba berish uchun qulay bo'lgan har qanday vaziyatlarda, ayniqsa o'yinchi darvozabon bilan yakkama-yakka qolganda va atrofda hamma sarosimaga tushib qolganda o'zini qo'lga ola bilish o'ta muhimdir.

Yakunlar va xulosalar

Futbolning ular ustida doimo ishlash zarur bo'lgan barcha texnik usullari orasidan darvozaga zarba berish eng muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Futbolning hali takomillashmagan barcha usullari orasidan darvozaga zarba berish takomillashmagan usulga yorqin misol bo'lib hisoblanadi. Futbolning kalit bo'lib hisoblanadigan usullaridan birortasi ham ahamiyati bo'yicha darvozaga zarba berish bilan tenglasha olmaydi.

Quyidagi holatlarni eslab qolishga harakat qiling.

1. Futbolchilar darvozaga zarba berish mumkin bo'lgan juda ko'plab imkoniyatlarni qo'ldan chiqaradilar; bunda darvozaga umuman zarba berilmagan vaziyat nazarda tutiladi.

2. Juda ko'p zarbalar darvozaning yonidan o'tib ketadi, zarba avvalambor aniq – shundan keyingina kuchli bo'lishi lozim.

3. Pastlatib beriladigan zarbalar yuqorilatib beriladigan zarbalarga qaraganda afzalroq bo'ladi.

4. Darvozabondan uzoq burchakka berilgan zarbalarni yaqin burchakka berilgan zarbalarga qaraganda qaytarish qiyinroq bo'ladi..

5. Kuchli zarbalar va "quruq barg" zarbalari juda qadrlil bo'ladi.

6. Golli vaziyatlarning 50% to'pni ko'tarib uzatish va to'pning yerdan sakrab ketishi natijasida vujudga keladi.

7. Agar to'pning pastki qismidan zarba berilsa, u tepaga ketadi; agar to'pning tepa qismiga zarba berilsa, u pastlab ketadi.

8. Tezkorlik sifatining rolini esdan chiqarmang.

9. O'zingizni qo'lga olishni biling.

2.9. Standart holatlar paytida himoyada o'ynash

Standart holatlar o'ynalayotganda mudofaani tashkil qilish – anchagina qiyin ish bo'lib hisoblanadi. Birinchidan, raqib ko'p sonli hujum qiladigan o'yinchilarni oldindan belgilangan pozitsiyalarga joylashtirishi mumkin. Ikkinchidan to'pni o'yinga kiritadigan o'yinchilarni neytrallashtirish iloji bo'lmaydi, chunki himoyalananayotgan jamoaning o'yinchilari to'p yon chiziqdan tashlab beriladigan vaziyatlardan tashqari qolgan barcha vaziyatlarda to'pdan 9 metr masofaga ketishlari lozim bo'ladi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, gollarning 40% i standart holatlar o'ynalgandan keyin uriladi. Bundan shunday xulosaga kelish mumkinki, standart holatlar

o'ynalayotganda himoyalananayotgan jamoaning o'yinchilarining qanday joylashishini diqqat bilan rejalashtirish, tashkil qilish va diqqatni bir joyga jamlash talab qilinadi. Bu yerda quyidagilar muhimdir:

1. O'yinchilarni qo'riqlash.

2. Kenglikni qo'riqlash.

Raqib jamoa tomonidan standart holat o'ynalayotganda qanday qilib eng yaxshi mudofaa chizig'ini qurishni ko'rib chiqamiz.

Jarima to'plari

Jarima to'plari qaerda belgilanishidan qat'iy nazar, o'yinchi to'pdan 9 metr masofada, to'p bilan o'zining darvozasi o'rtasidagi yo'nalishda pozitsiya egallashi lozim. Bunday pozitsiyani egallashdan u quyidagilarni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

To'pning darvoza tomonga yo'lini to'sish, agar raqib jarima to'pini qisqa pas bilan o'ynasa oldinga qarab harakatlanish va to'pga hujum qilishga tayyor turish.

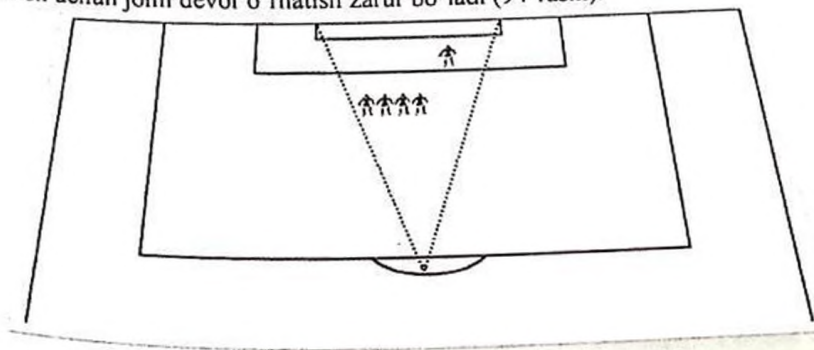
Jarima zarbasini amalga oshiradigan o'yinchi to'pni himoyalananayotgan jamoaning o'yinchisi to'sib turgan yo'nalishdan boshqa tomonga yo'llashi ham mumkin.

Agar jarima zarbasini bajaradigan o'yinchi to'pni darvozaga to'g'ri chiziq bo'yicha yo'llamoqchi bo'lsa, u to'pni himoyachining boshidan oshirib uzatishga majbur bo'ladi, bu bilan u to'pni qabul qilib oladigan sherigining ishini qiyinlashtirib qo'yadi.

Agar himoyachi jarima zarbasini bajaridigan o'yinchi to'pga yaqinlashgan vaziyatda holatini biroz o'zgartirsa, zarba noaniq bo'lib chiqishining ehtimoli ortadi.

Maydonning mudofaa qilinadigan uchdan bir qismi

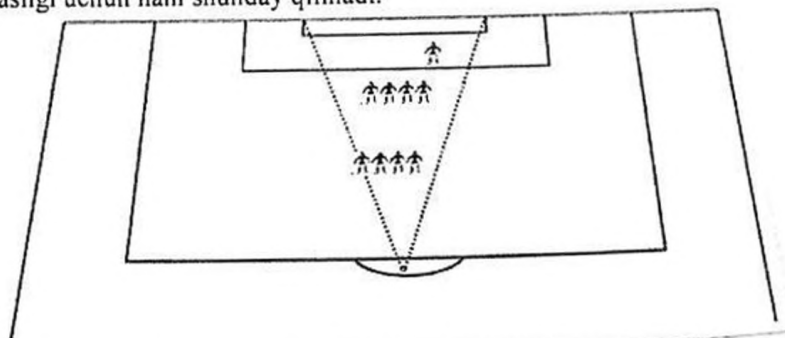
Himoya zonasida, ayniqsa jarima maydoni yaqinida darvozaning bir qismini to'sish uchun jonli devor o'rnatish zarur bo'ladi (94-rasm).



94-rasm

Jonli devorni to'pdan 9 metr masofada o'rnatish zarur bo'ladi, bu faqat o'yin

qoidalarida shunday ko'rsatilganligi uchun emas, balki u aytaylik to'pdan 5 metr masofada o'rnatiladigan bo'lsa, keyinchalik hakam tomonidan orqaga siljilmasligi uchun ham shunday qilinadi.



95-rasm

95-rasmdan ko'rinib turibdiki, A nuqtadagi to'rtta o'yinchi B nuqtadagiga qaraganda darvozaning ko'proq qismini to'sadi. B nuqtada himoyalananayotgan jamoa zarba to'g'ri berilganda vaziyatga o'ta darajada qaram bo'ladi.

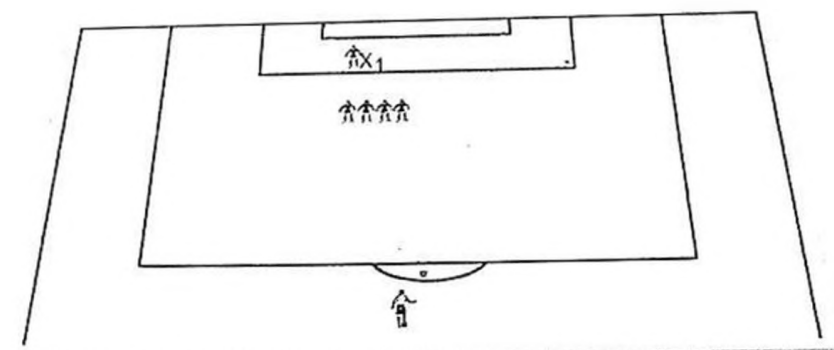
Buning ustiga, jonli devor A nuqtaga joylashtirilganda darvozabon to'pni ko'rish uchun darvoza bo'ylab yanada ko'proq siljishi kerak bo'ladi. Bunday holat to'p jonli devorning ustidan oshirib tashlangan taqdirda unga katta qiyinchiliklar tug'diradi.

Jonli devorni joylashtirish

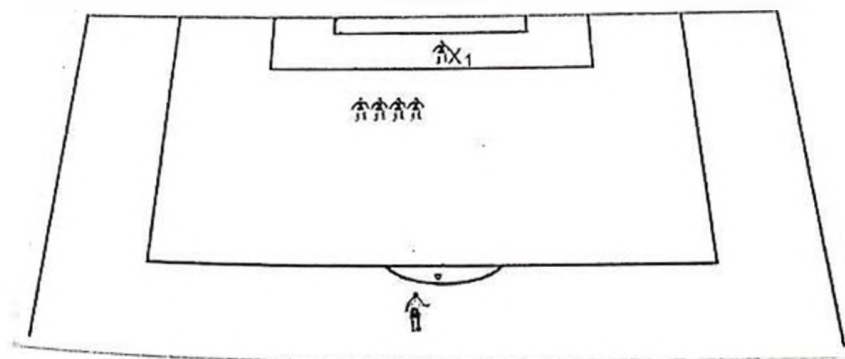
Jonli devorni o'rnatishda darvozabonning emas, maydondagi o'yinchining ko'rsatmalariga amal qilish zarur bo'ladi. Agar darvozabon jonli devorni o'rnatishda ishtirok etsa, u joylashish to'g'risida ko'rsatma berish uchun darvoza ustunlaridan birining yoniga siljishi lozim bo'ladi, shu tariqa u o'z darvozasini to'lig'icha ochiq qoldiradi.

96-rasmdan ko'rish mumkinki, XI o'yinchi – jonli devorni o'rnatadigan darvozabon unga darvozani himoya qilish imkonini bermaydigan holatda joylashgan.

97-rasmda esa jonli devorni X9 o'yinchi o'rnatadi, XI darvozabon esa o'zining darvozasini himoya qilish uchun qulay pozitsiyada joylashadi.



96-rasm



97-rasm

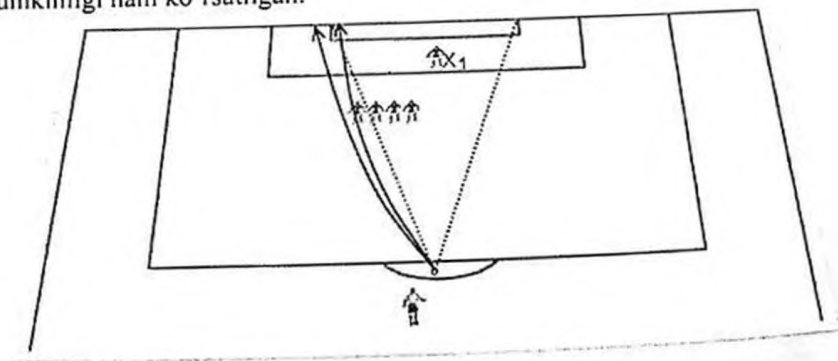
Shuni tushunib olish zarurki, darvozabonning vazifasi - darvozani himoya qilishdan iborat. Shu sababli u unga xalaqit berishi mumkin bo'lgan boshqa majburiyatlardan ozod qilingan bo'lishi lozim.

Jonli devorning joylashishini korrektsiyalaydigan maydondagi o'yinchi to'p bilan darvoza ustuni o'rtasiga faqatgina bitta o'yinchini to'g'ri joylashtirishi lozim. Shu bilan uning ishi tugallangan bo'lib hisoblanadi va u jamoa mudofaasining umumiy sxemasida o'zi uchun pozitsiya tanlashga e'tiborini qaratishi lozim bo'ladi. Agar jonli devor o'rnatish uchun to'rtta o'yinchi talab qilinadigan bo'lsa, u holda ulardan ikkitasi darvoza ustuni chizig'ida turgan o'yinchiga nisbatan chapda - ichki holatda va bittasi darvoza ustunini to'sib turgan o'yinchiga nisbatan o'ngda - tashqi tomonda joylashishi lozim.

Har qanday vaziyatlarda ham, bitta o'yinchi qirqilgan aldamchi zarba bo'lishi ehtimolini istisno qilish uchun to'pdan darvoza ustuni tomonga boradigan shartli chiziqning yon tomonidagi tashqi kenglikni to'sishi lozim, aks holda bunday zarbadan keyin to'p jonli devorni tashqi tomondan aylanib o'tib ketishi mumkin.

98-rasm aynan bitta himoyachining to'p bilan darvoza ustunini tutashtiradigan shartli chiziqning tashqi tomonida joylashishi namoyish qilingan (punktir chiziqli).

Rasmda shuningdek agar shu joyda o'yinchi bo'lmasa nima sodir bo'lishi mumkinligi ham ko'rsatilgan.



98-rasm

Darvozabonning joylashishi

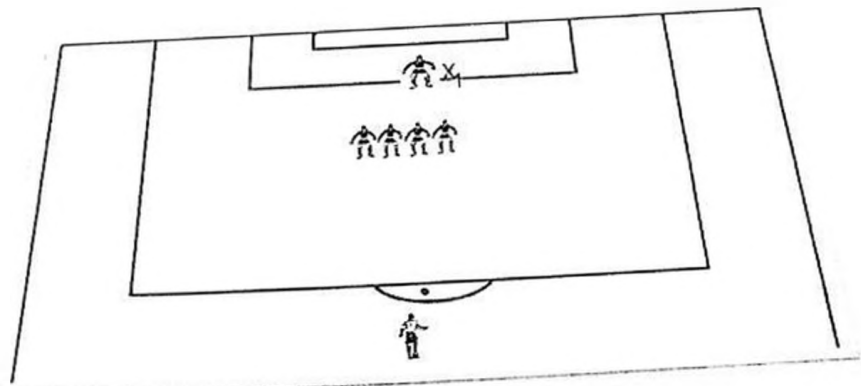
Darvozabon jonli devorning orqasida emas, yon tomonida, biroq jonli devorni ichki tomondan aylanib o'tib ketadigan yoki jonli devorning orasidan o'tib ketadigan zarbalarni qaytarishga tayyor turish uchun jonli devorning yon tomonidan unchalik uzoq bo'lmagan masofada joylashishi lozim.

99-rasmda X1 o'yinchi – darvozabon jonli devorning orqasida, u yerdan to'pni ko'rish qiyin bo'lgan holatda joylashgan. U markaziy pozitsiyani egallagan, biroq uning to'pni kuzata olmasligi bu pozitsiyaning noto'g'ri tanlanganligini ko'rsatali. Bu albatta barcha darvozabonlar uchun dilemmadir (dilemma – to'g'riligini isbotlash shart bo'lmagan qoida). Ular jonli devorni o'rnatishda o'yinchilarning soni ko'proq bo'lishini xohlaydilar, besh yoki oltita o'yinchi darvozaning yarmidan ko'prog'ini to'sishi mumkin. Biroq bunda darvozabonning oldida ikkita muammo ko'ndalang bo'ladi:

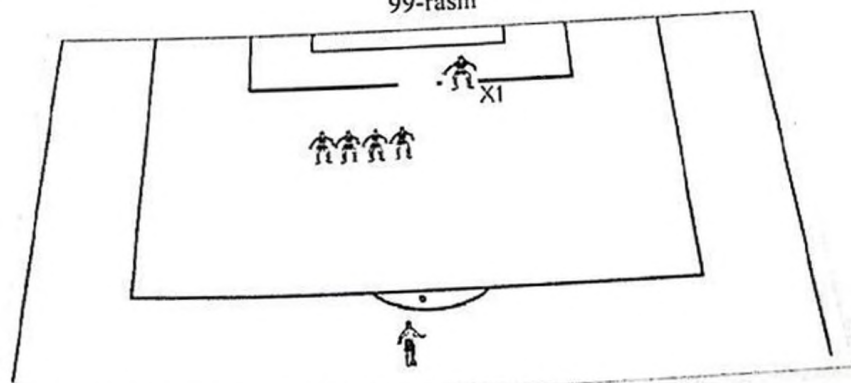
a) u darvozaning bir tomoniga qarab siljishi mumkin, u yerdan unga butun vaziyat yaxshi ko'rinadi, biroq jonli devor orqali darvozaning uzoq burchagiga zarba berilgan taqdirda darvozani qo'riqlash qiyin bo'ladi;

b) u jonli devorning orqasida markaziy pozitsiyani egallashi va to'pni keyinroq ko'rishga tayyorlanishi mumkin.

100-rasmda jonli devorni o'rnatishda oltita o'yinchi ishtirok etadi, X1 darvozabon esa to'pni yaxshiroq ko'rish uchun yon tomonga siljishni zarur deb hisoblaydi. U ko'rish uchun qoniqarli pozitsiyani egallaydi, biroq uning o'zining joylashishi qoniqarli bo'lmaydi.

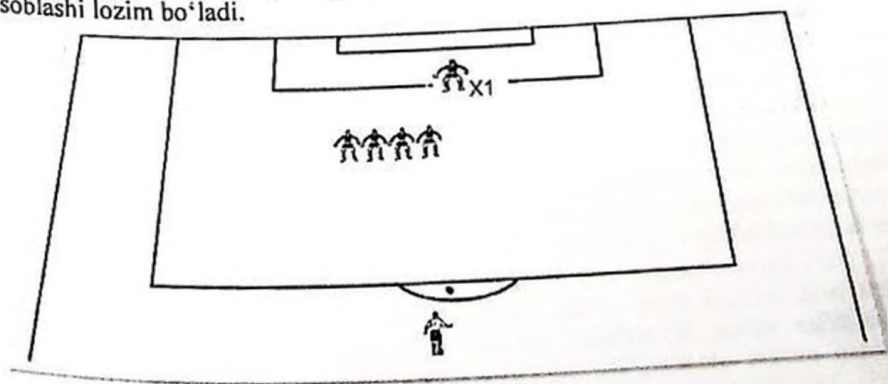


99-rasm



100-rasm

101-rasmda X1 darvozabon darvozaning deyarli markazida joylashgan. Bu to'g'ri bo'lib hisoblanadi. O'zining darvozasining markazidan bir metrdan oshiq bo'lgan masofada pozitsiya egallagan darvozabon uni kamroq qoniqarli deb hisoblashi lozim bo'ladi.



101-rasm

Jonli devorni o'rnatishda nechta o'yinchi ishtirok etadi?

Bu savolning javobi ko'p jihatdan to'pning holatiga bog'liq bo'ladi. Biroq bu o'rinda quyidagini ta'kidlash lozim bo'ladi. Buning uchun ko'p o'yinchilardan foydalanish xato bo'ladi. qulay pozitsiyalarda turgan raqib o'yinchilarini qo'riqlashni ham esdan chiqarmaslik kerak. Agar jamoa jonli devorga oltita o'yinchini qo'ysa, bu o't bilan o'ynashishdir – bordiyu raqib o'zining o'yinchilarini oldinga, xavfli zonaga yubormaslikka qaror qilsa-chi? Bunday holatlarda quyidagi vaziyat vujudga kelishi mumkin: to'qqizta hujumchiga qarshi to'rtta himoyachi (jonli devordagi o'yinchilar va darvozabonni hisobga olmaganda). Har qanday holatda ham jamoa katta tavakkalchilikka qo'l uradi.

Har holda jonli devor o'rnatishda nechta o'yinchi ishtirok etishi lozim?

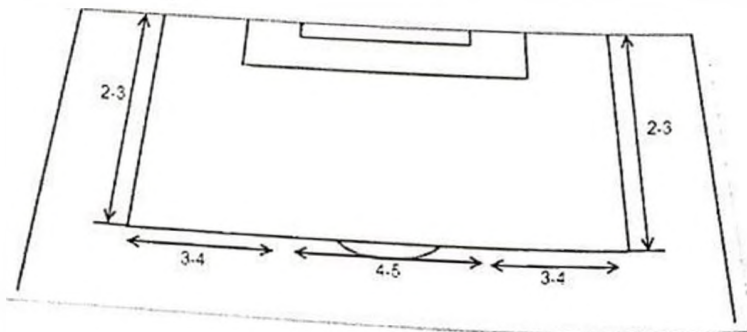
Umumiy tavsiyalar quyidagicha bo'ladi (102-rasm).

jarima maydonida – to'rtta yoki beshta o'yinchi;

jarima maydonidan tashqarida – uchta yoki to'rtta o'yinchi;

jarima maydonining yon tomonlarida – ikkita yoki uchta o'yinchi.

Zarba berish nuqtasi maydonning yon chiziqlari tomonga siljiganda jonli devorni o'rnatishda ishtirok etadigan o'yinchilar soni albatta kamayadi, uni hatto bir o'yinchigacha kamaytirish mumkin bo'ladi. Zarba berish nuqtasi orqaga – jarima maydonining chekkasidan maydonning markaziga qarab siljiganda ham xuddi shunday bo'ladi.



102-rasm

Jonli devorni o'rnatishda beshtadan oshiq o'yinchi ishtirok etadigan holat – jarima maydonining ichida darvozadan 10 metrdan kam bo'lgan masofada belgilangan jarima zarbasidir. Bunday holda eng yaxshi variant hamma o'yinchilarni orqaga himoya zonasiga chaqirib olish va o'n bir kishidan iborat jonli devor o'rnatishdir.

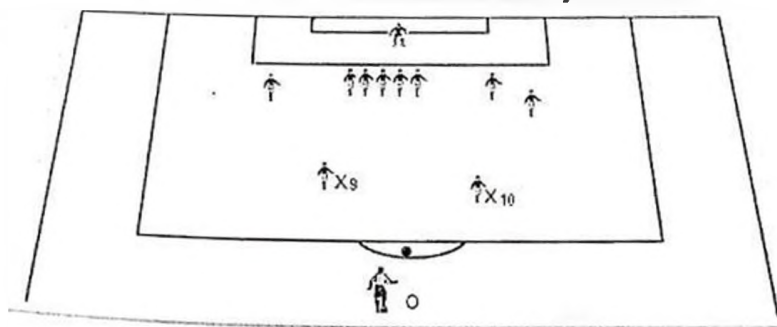
Jonli devor o'rnatish to'g'risidagi masalani ko'rib chiqishni tugatishdan oldin yana bitta narsani aytib o'tish lozim bo'ladi. Jonli devorda ishtirok etadigan o'yinchilar ba'zan bir-birlarini qo'llari bilan ushlab oladilar yoki bir-birining belidan quchib oladilar. Bu noto'g'ri bo'lib hisoblanadi. Sportchilar zarbadan keyin darhol yoyilish uchun mumkin qadar erkin turishlari lozim. Unga qarab

uchib kelayotgan to'pdan o'zini himoya qilish uchun o'yinchilar qo'llarini chalishtirishlari va qorinning pastki qismiga tushirishlari, to'p basharaga tegmasligi uchun boshlarini biroz egib turishlari lozim.

Erkin kenglikni to'sish

Biz jonli devorga juda ko'p o'yinchilarni qo'yish xato bo'lishini aytdik. Bu maqsad uchun eng yaxshi himoyachilardan foydalanish – shundan kam bo'lmagan xato bo'lib hisoblanadi.

Agar jarima zarbasi jarima maydonining yoyidan bajariladigan bo'lsa, u holda butun jamoa mudofaaga o'tishi va darvozabon maydonchasi bilan jarima maydonining oldingi chizig'i o'rtasidagi zonani, ya'ni taxminan 24x12 metrli zonani qattiq nazorat ostiga olishi lozim bo'ladi. Zarba yo'llanishi mumkin bo'lgan burchak to'pning ikkinchi o'yinchi tomonidan o'yinga kiritilishi natijasida o'zgarishi istisno qilinmasligi sababli ikkita himoyalananayotgan o'yinchi zarbaga "tahdid solib turishi" lozim. 103-rasmda bu X9 va X10 o'yinchilardir.

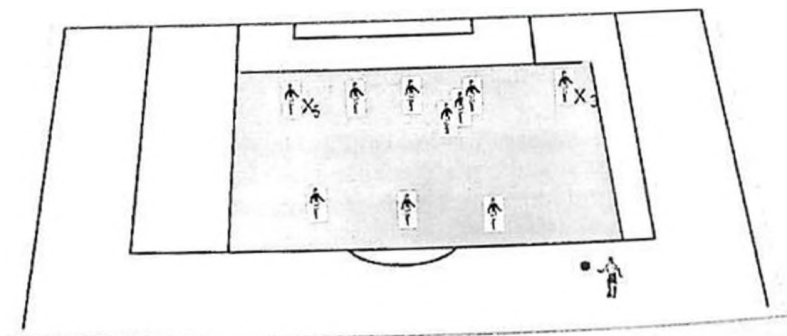


103-rasm

To'pning jarima maydonining yoyidan yon tomonlarga qanday ko'chishiga qarab darvozaga bo'lgan to'g'ridan-to'g'ri tahdid kamayadi, biroq nazorat ostiga olinishi lozim bo'lgan erkin kenglik kengayadi. 104-rasmda jarima zarbasi jarima maydoni yoyidan yon tomonda bajarilganda himoyalananayotgan o'yinchilarning qanday joylashishi ko'rsatilgan. Ikkita o'yinchining joylashishiga e'tibor qaratib.

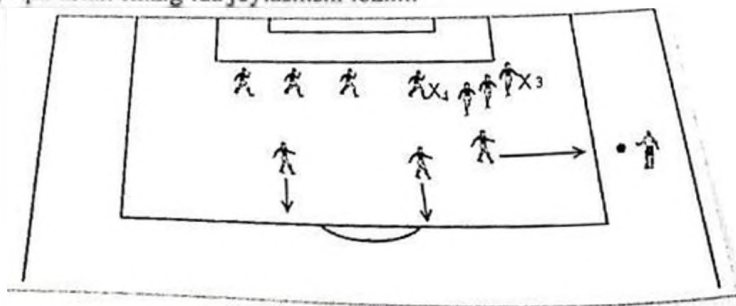
X3 o'yinchi – chap qanot himoyachisi jonli devorning tashqi tomonidan kelishi mumkin bo'lgan xavf-xatarni kutib olishga tayyor turibdi, bu yerda u chap qanot himoyachisi funksiyasini bajaradi. Bu jamoadagi eng yaxshi himoyachi bo'lishi lozim.

X5 o'yinchi yuqoridan keladigan ko'ndalang uzatmani egallab olish uchun uzoq ustundan yon tomonda joylashgan. Bu o'yinchi to'pni boshi bilan yaxshi o'ynashni bilishi muhimdir. Bu yerda markaziy himoyachi odatda boshqalarga qaraganda yaxshiroq harakat qiladi.



104-rasm

Zarba berish nuqtasi jarima maydonining yon chizig'i bo'ylab darvoza chizig'i tomonga siljiganda yanada kattaroq erkin kenglikni nazorat ostiga olish zarur bo'ladi. 105-rasmdagi X3 o'yinchi haliyam avvalgiday tashqi kenglikni (jonli devorga nisbatan) himoya qilishini aytib o'tishimiz lozim. Biroq eng mas'uliyatli pozitsiya X4 o'yinchida bo'ladi. Jarima maydonining deyarli yon chizig'idan va hatto darvozadan uzoqroq masofalardan bajariladigan barcha jarima zarbalarida yaqin ustun yo'nalishida eng jiddiy xavf-xatar vujudga keladi. Shu sababli X4 o'yinchi to'p bilan darvozaning uzoq ustuni o'rtasidagi burchak chizig'ida va deyarli yaqin ustun chizig'ida joylashishi lozim.



105-rasm

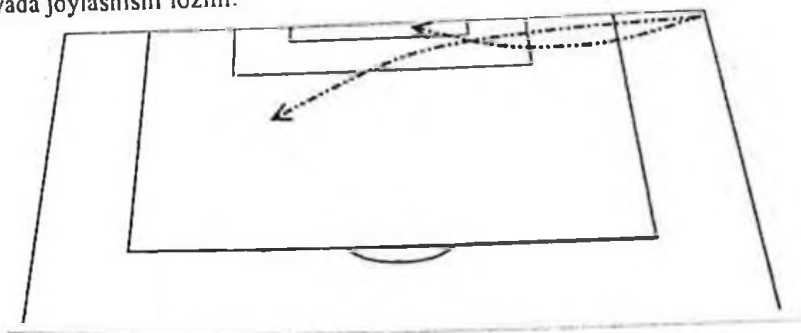
Burchak zarbalarida himoyaning tuzilishi

Burchak zarbalarini uzatishda himoya xuddi jarima zarbalaridagi o'sha prinsiplar bo'yicha quriladi. Bitta o'yinchini zarbaga tahdid solish uchun to'pdan 10 metr masofada joylashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Buning uchun ikkita sabab mavjud bo'ladi. Birinchisi – zarba berayotgan o'yinchiga xalaqit berish. 106-rasmda bunday o'yinchida zarba darvoza tomonga yoki darvoza tomondan "aylantirib" yo'llanishiga bog'liq ravishda ikkita pozitsiya mavjud bo'lishi mumkinligi ko'rsatilgan. Zarba berishga xalaqit berishi lozim bo'lgan o'yinchining vazifasi to'pning uchish chizig'ini yopishdan iborat bo'ladi. Bunda zarbani bajaradigan o'yinchi yugurishni tugatayotgan paytda to'pning uchish chizig'iga

chiqish bilan eng yaxshi natijaga erishish mumkin bo'ladi.

Alar to'p darvoza tomondan "aylantirilgan" bo'lsa, o'yinchi darvoza chizig'i atrofida A pozitsiyada joylashishi lozim.

Agar zarba berish paytida to'p darvoza tomonga aylantirilsa, u holda himoyachi shunga mos ravishda darvoza chizig'idan biroz uzoqroqda B pozitsiyada joylashishi lozim.



106-rasm

Ikkinchi sabab – agar raqib qisqa pas berish bilan to'pni o'yinga kiritishga qaror qilsa, shunga tayyor turadigan o'yinchi bo'lishi zarurligidir.

Burchak zarbalarini bajarishda himoyalaniish

Burchak zarbalari o'ynalayotganda, to'pning bo'lish zonasida himoyalananayotgan o'yinchilarning soni hujum qilayotgan o'yinchilarning soniga teng bo'lsa, bunda odatda xavfli asoratlar vujudga kelmaydi.

Shu sababli agar raqib burchak zarbasi beriladigan zonada ikkita o'yinchiga ega bo'lsa, himoyalananayotgan jamoa zarbaga xalaqit berish uchun turgan o'yinchini qo'llab-quvvatlash uchun bu zonaga ikkinchi himoyachini yuborishi lozim bo'ladi.

Bunda ehtiyotkor bo'lish va burchak zarbasi o'ynalayotganda eng baland bo'yli o'yinchi himoyaning markaziy zonasini tark etishiga yo'l qo'ymaslik lozim bo'ladi. Baland bo'yli o'yinchilar markaziy pozitsiyada qolishlari va "ikkinchi qavat"dagi ustunlinki saqlab turishlari lozim bo'ladi.

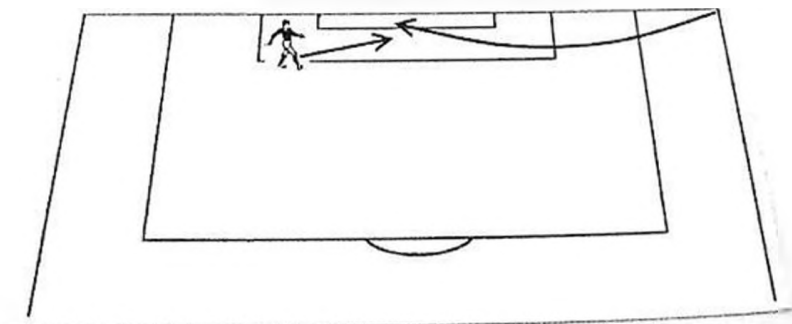
Darvoza bonning joylashishi

Burchak to'plari uzatilayotganda darvoza bonlar qadim zamonlardan buyon darvoza ning uzoq ustuni tomonga chekinadilar (107-rasm). Burchak to'plarini uzatishning hozirgi zamon taktikasi va texnikasida bu xato bo'lib hisoblanadi. Darvoza bon hech bo'lmaganda darvoza ning markazida, yoki hatto undan oldinroqda pozitsiya egallashi lozim. Buning sabablari quyidagicha:

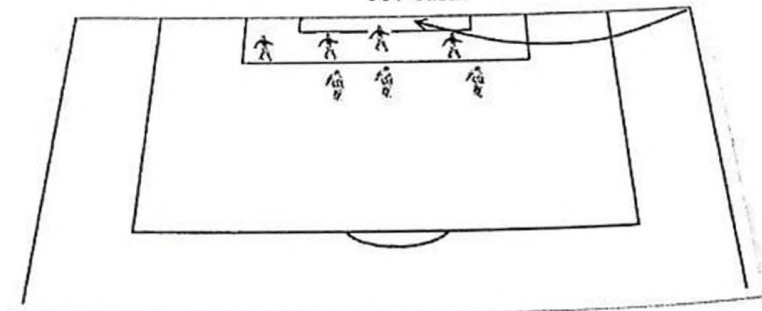
- a) darvoza tomonga kuchli aylantirilgan to'pni qaytarish uchun darvoza chizig'i bo'ylab ko'chish uchun zarur bo'ladigan vaqt tufayli;
- b) sof jismoniy imkoniyatlar tufayli – o'yinchilar bilan to'lib-toshgan zonada darvoza chizig'i bo'ylab harakatlanish qiyin bo'ladi, bunday holatlarga yo'l qo'yib

bo'lmaydi (108-rasm).

Darvozabonning joylashishi



107-rasm

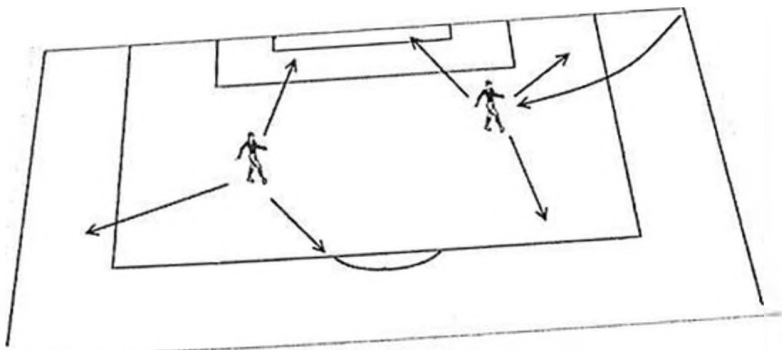


108-rasm

Himoyachilarning joylashishi

Burchak zarbalarida darvozabonlar ko'pincha darvozaning ichiga joylashadilar va zarbani darvoza to'ring mos keluvchi yon tomonidan kuzatadilar. Ular ustunlar yonida darvoza chizig'ida joylashgan taqdirda ham buning hech qanday yomon tomoni yo'q.

Himoyachilar darvoza chizig'idagi pozitsiyadan faqatgina darvoza chizig'i yonidagi kenglikni himoya qilishlari mumkin. Biroq baribir ular darvoza ustunlariga nisbatan biroz tashqi tomonda joylashishlari va ulardan biroz oldinroqqa chiqishlari afzalroq bo'ladi, bu 109-rasmda ko'rsatilgan.



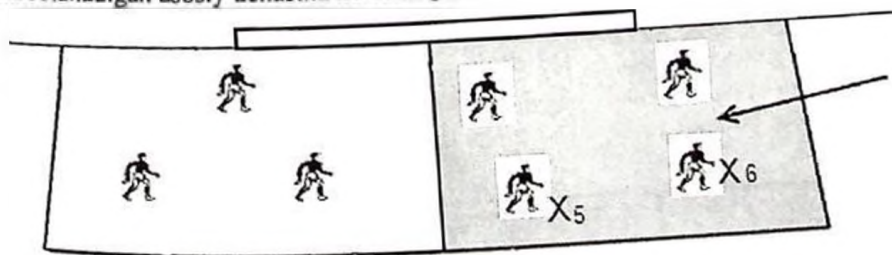
109-rasm

Ular bu pozitsiyalardan kattaroq erkin kenglikni nazorat qilishlari va o'zlarining darvoza chizig'idagi funksiyalarini ham avvalgiday bajarishlari mumkin bo'ladi. Orqa ustunda himoyachi darvozadan biroz uzoqroqda joylashishi mumkin bo'ladi, chunki unda harakat qilish uchun vaqt biroz ko'proq bo'ladi.

Yaqin ustunni himoya qilish

Hozirgi kunda burchak zarbalarini bajarishda, ayniqsa to'p darvoza tomonga aylantirib tepilganda muammolarning aksariyati aynan ana shu uchastkada vujudga keladi.

110-rasmda darvozabon maydonchasining old yarim qismidagi kalit bo'lib hisoblanadigan asosiy uchastka ko'rsatilgan.



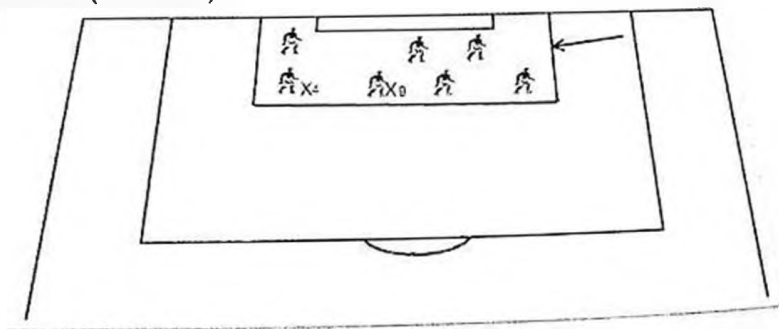
110-rasm

X5 va X6 pozitsiyalar uchun o'yinchilarni o'ta diqqat bilan tanlash lozim bo'ladi. Ular boshi bilan yaxshi o'ynaydigan bo'lishlari lozim — bu xususta tortishish o'rinsiz. Biroq ular avvalambor to'pga yaxshi hujum qilishni bilishi, ya'ni ilgarilab o'ynashni bilishlari lozim bo'ladi.

Uzoq ustunni himoya qilish

Jamoa yaqin ustunni himoya qilishga intilish bilan birgalikda darvozaning uzoq ustun atrofida ham zaif ekanligini esdan chiqarmasligi lozim. Darvozaning bu qismiga hech qanday xavf-xatar tahdid solmayotganligiga ishonch hosil qilish muhimdir, bunga esa faqatgina o'zining o'yinchilarini joylashtirish bilan erishish

mumkin bo'ladi (111-rasm).

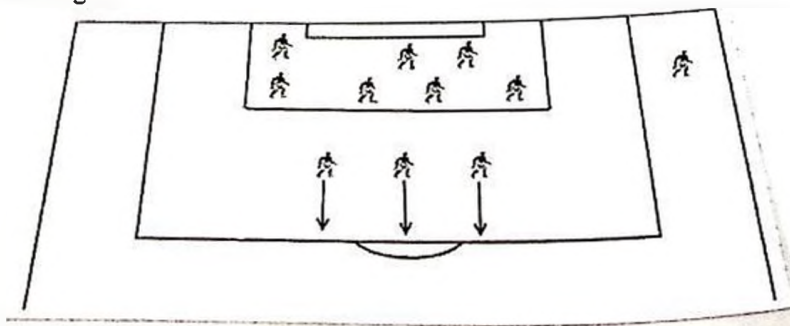


111-rasm

Himoyachining o'z darvozasidan chiqishi va erkin kenglikni to'sishi foydali bo'lishini yana bir marta eslatib o'tamiz. Agar X9 markaziy hujumchi himoyada boshi bilan yaxshi o'ynashni bilsa, yanayam yaxshi bo'ladi. Agar darvozabon darvoza chizig'ida, ayniqsa uning old qismida joylashgan har qanday raqibni kutib olishga tayyor tursa, bu o'yinchilarning raqib jamoasining o'yinchilariga nisbatan egallagan pozitsiyalarida qat'iy turishlariga zarurat bo'lmaydi.

Darvozabon maydonchasi bilan jarima maydoni chiziqlari o'rtasidagi zonani himoya qilish

Darvozabon maydonchasi, qoidaga ko'ra, o'yinchilar bilan to'lib-toshib ketishi sababli himoyachilar ko'pincha qaytarish qiyin bo'lgan aylanuvchi to'pni qabul qilishga majbur bo'ladilar. To'p albatta darvozabon maydonchasiga uzatiladi deb taxmin qilish yaramaydi. Bu umuman shart emas. Shu sababli, darvozabon maydonchasi bilan jarima maydoni chizig'i o'rtasidagi zona ham yaxshi himoyalangan bo'lishi zarur. 112-rasmda barcha o'n bitta o'yinchining joylashishi ko'rsatilgan.



112-rasm

O'yinchilarning bunday joylashishiga ehtimolki ba'zi bir tuzatishlar kiritish zarur bo'ladi, masalan, burchak to'pi o'ynalayotganda bitta yoki bir nechta o'yinchilar yon tomonga siljishlariga to'g'ri keladi. Har nima bo'lganda ham

mazkur joylashish burchak zarbalari o'ynalayotganda himoyalaniishning prinsipial chizig'i bo'lib hisoblanadi.

Ba'zan bitta yoki bir nechta o'yinchilarni maydon markaziga siljtilgan pozitsiyalarga qo'yish afzal deb hisoblanadi. Har nima bo'lgandayam bitta narsani esdan chiqarmaslik lozim: to'pni burchak tomonga chiqarib yuborish bilan xavfni bartaraf qilishi zarur bo'ladi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritishda himoyalaniish

To'pni yon chiziqdan tashlab berishda aksariyat hollarda bo'lib olinmagan o'yinchilar, xususan to'pni tashlaydigan o'yinchi katta tashvishlarni olib keladi.

O'yinchilar diqqatni jamlashni yo'qotishlari bilanoq muammolar vujudga keladi. Ular ba'zan qanchalik ko'p to'plar to'pni yon chiziqdan tashlab berish natijasida urilishini shunchaki tasavvur ham qila olmaydilar.

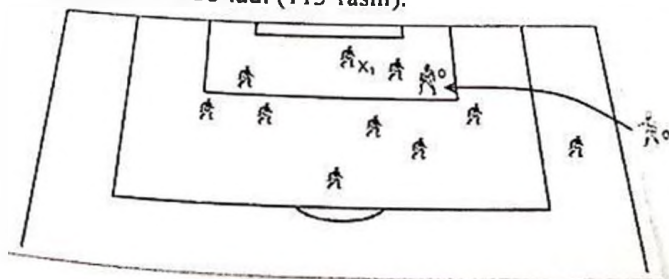
Diqqatni jamlash

O'yinchilar to'pning yonida bo'lgan o'yinchilarni zich qo'riqlashga va ularga qarshi pressing qo'llashga diqqatni jamlashlari lozim bo'ladi, qo'riqlashni esa to'p o'yinga kiritilayotgan vaziyatda o'rnatish zarur bo'ladi.

Hujum qilayotganlar to'pni tezroq o'yinga kiritishga intiladilar, bunda o'yinchilarni tezkorlik bilan bo'lib olish nazoratchi sifatida tavsiya qilinadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o'yinchi to'pni qabul qilib olar ekan – pastga tushib kelayotgan to'p bilan ish ko'rish bilan to'pga ishlov berishi yoki uni uzatishi lozim bo'ladi. Unga qarshi samarali pressing qo'llanilganda esa bunday to'p bilan to'g'ri muomala qilish juda qiyin bo'ladi.

Hujum zonasida to'pni uzoq masofaga tashlab berish

Zamonaviy o'yin taktikasi yaxshi tashlab berish texnikasi bilan birgalikda hujum zonasida ko'plab xavfli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Tashlab berilgandan keyin to'pni qabul qilib oladigan o'yinchiga oldidan ham, orqadan ham hujum qilish zarur bo'ladi. Bunda jarima maydonida mumkin qadar kattaroq erkin kenglikni to'sish kerak bo'ladi (113-rasm).



113-rasm

Shunga e'tibor qaratingki, rasmda X1 o'yinchi – darvozabon to'pni tashlab berish vaziyatida himoyalaniish uchun darvozaning old qismidagi pozitsiyani egallagan. Berilgan vaziyatda darvozabon hech qanday holatda darvozaning uzoq

ustuni yonidan pozitsiya egallamasligi lozim.

Yakunlar va xulosalar.

Raqib tomonidan standart vaziyatlar o'ynalayotganda himoyalanişni diqqat bilan o'ylab chiqish zarur bo'ladi.

O'yinchilarga konkret vazifalar berish va har bir himoyalaniş elementini shug'ullanish mashg'ulotlarida ishlab chiqish muhim bo'ladi. O'yinchilar ularga qanday vazifa yuklatilganligini bilganlarida butun e'tiborini uni bajarishga qaratadilar. Agar har bir o'yinchi 100% e'tiborini o'zining vazifasini bajarishga qaratasa, standart holatlar o'ynalayotganda darvozaga bo'lgan xavf-xatar anchagina kamayadi.

Quyidagi vaziyatlarni aniq eslab qolish zarur bo'ladi.

Jarima zarbalarida:

- a) zarbani bajaradigan o'yinchiga xalaqit bering;
- b) jonli devor o'rnating;
- v) darvozabonning qanday joylashishi kerakligini unutmang;
- g) jonli devorga juda ko'p o'yinchi qo'ymang;
- d) kalit bo'lib hisoblanadigan uchastkalarni to'sing.

Burchak zarbalarida:

- a) zarbani bajarishga xalaqit bering;
- b) burchak zarbasi o'ynalayotganda qanday himoyalanişni belgilab oling;
- v) darvozabonning qanday joylashishini belgilab oling;
- g) himoyachilarning qanday joylashishini belgilab oling;
- d) darvozaning yaqin ustunini himoyalashni tashkil qiling;
- ye) darvozaning uzoq ustunini himoyalashni tashkil qiling;
- j) darvozabon maydonchasi bilan jarima maydoni chizig'i o'rtasidagi zonani himoyalashni tashkil qiling.

To'p yon chiziqdan tashlab berilganda:

- a) diqqatni jamlash kerakligi to'g'risida unutmang;
- b) to'pni tashlab berish zonasida o'yinchilarni zich qo'riqlash kerakligini unutmang, bunda to'pni tashlab beradigan o'yinchi ham qo'riqlanishi lozim;
- v) to'p uzoq masofaga tashlab berilganda to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga oldidan ham, orqadan ham hujum qiling.

2.10. Standart vaziyatlarda hujumni tashkil qilish

Biz 2.10-bo'limda standart vaziyatlar o'ynalayotganda vujudga keladigan vaziyatlarni diqqat bilan tahlil qilish qanchalik muhim ekanligi to'g'risida gapirib o'tamiz. Amalda 40% gollar aynan standart vaziyatlar o'ynalganda uriladi. Eng mas'uliyatli o'yinlarning taqdiri aynan jarima yoki burchak zarbalarini o'ynashda yoki to'pni yon chiziqdan tashlab berishda hal bo'lishini ham unutmazlik lozim. 1966 yildagi jahon chempionati o'yinlarida Angliya terma jamoasining Argentina terma jamoasiga qarshi o'ta muhim chorak final o'yinining taqdiri to'p yon chiziqdan tashlab berilgandan keyin Angliya terma jamoasi foydasiga hal bo'lgan.

GFR terma jamoasi bilan final o'yinida Angliya terma jamoasi birinchi javob to'pini jarima zarbasidan kiritgan, burchak zarbasidan urilgan goldan keyin esa 2:1 hisob bilan hisobda oldinga chiqib olgan. GFR terma jamoasining ajoyib javob goli asosiy vaqtning oxirida jarima zarbasidan urilgan. 4:2 hisobida Angliya terma jamoasining foydasiga hal bo'lgan bu o'yin endilikda tarix bo'lib qolgan, biroq unda gollarning 50% i standart vaziyatlar o'ynalganda urilganligini esdan chiqarib bo'lmaydi. Shunday qilib, 1966 yilda standart vaziyatlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan, hozirgi kunda ham ularning ahamiyati tobora oshib bormoqda. Agar jamoa standart holatlarga yetarlicha baho bermasa, bu faqatgina oshiqcha xavf-xatarlarga olib keladi. Mudofaa taktikasi ustivor bo'lgan o'yinlarda aynan standart holatlar darvozani ishg'ol qilish uchun eng ko'p imkoniyatlarni berishini esda tutish foydadan xoli bo'lmaydi.

Nima uchun standart holatlar bunday xavfni taqdim qilishi o'z-o'zidan tushunarli, albatta. Axir zamonaviy futbolda o'yinchiga qo'zg'almay turgan to'pga zarba berish imkoniyati va yaqin atrofda 9 metr masofada birorta ham raqib o'yinchisi bo'lmashligi standart holatlardan boshqa qayerdan ham tortiq qilinishi mumkin? Jamoa ularning istagiga aniq mos keladigan pozitsiyalarga ko'p sonli o'yinchilarni chiqarishi mumkin bo'ladigan holat standart vaziyatlardan tashqari yana qaerda bo'lishi mumkin? Bu holatlarga o'yinni qaytadan boshlash vositasi sifatida qarash juda yoqimli bo'ladi. Endi esa ularga ular yordamida g'alaba qozonish mumkin bo'lgan vosita sifatida qarash zarur bo'ladi.

Standart vaziyatni o'ynash taqdim qilinadigan ustivorlikni amalga oshirishning potensial imkoniyati bo'lib hisoblanadi.

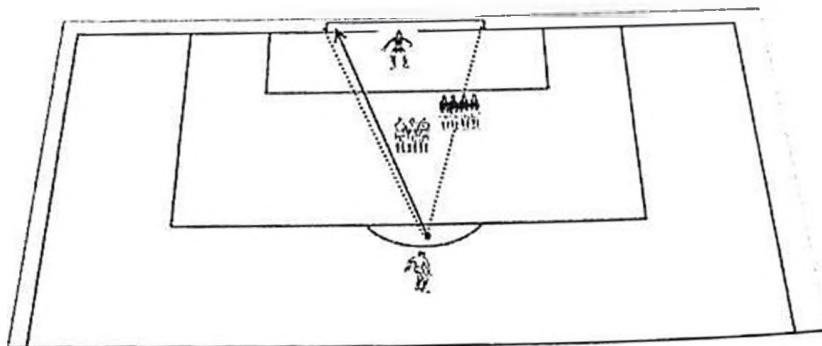
Mazkur bo'limda biz alohida kombinatsiyalarni, ya'ni eng yaxshi natijalarni berishi mumkin bo'lgan uzatish turlari va o'yinchilarni joylashtirishni ko'rib chiqamiz. Bunda quyidagilarni aniq tasavvur qilish lozim bo'ladi. Ba'zan murabbiylar standart holatlarni maksimal darajada rang-baranglashtirishga intiladilar. Ular asosan yaxshi kombinatsiyalarni yomonlari bilan almashtiradilar. O'yinda rang-baranglik kerak albatta, biroq bu rang-baranglik maqsadga to'g'ri kelishi kerak bo'ladi.

Jarima zarbalari

Umumiy maslahat shunday bo'ladi: kombinatsiya qanchalik oddiy bo'lsa, muvaffaqiyat qozonish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Jarima zarbasini jarima maydonining tashqarisidan berishda to'pning eng xavfli holati – jarima maydoni chizig'idagi har qanday nuqtadir.

Bu yoydan jarima zarbasi berishda foydali taktik usul – darvozabonning ko'rish maydonini yopish uchun himoya qiladigan jonli devorga hujum qiladigan o'yinchilarni qo'shishdir. Bunda to'pni jonli devorning ustidan oshirib tashlash yoki o'zining o'yinchilari yo'nalishida tepish mumkin, bunda bu o'yinchilar to'pni o'tkazib yuborish uchun chetga qochadilar. Shuni qayd qilish lozimki, jonli devorning hujum qiladigan o'yinchilardan tashkil topadigan qismi to'pdan 9 metrdan kam bo'lgan masofada joylashadi. Darvoza to'liq to'silmaydi, bunday jonli devorning tashqi tomonidan to'g'ri zarba berish uchun bo'sh joy qoldiriladi.



114-rasm

Agar xavfli nuqtalardan to'g'ri beriladigan har qanday jarima zarbasida Braziliyaliklarning qanday joylashishini kuzatadigan bo'lsak, shuni sezish mumkinki, ular darvozaga aynan to'g'ri zarba beradilar. Bunda bunday zarbalarni har doim "quruq barg"ni yaxshi egallagan o'yinchilar bajaradilar.

Biroq ko'pgina jarima zarbalari qanotlardan belgilanadi, bu yerdan to'g'ri darvozaga tepilgan to'p unchalik katta xavf tug'dirmaydi. Bu zarbalar to'pni uzatishni talab qiladi.

Bu yerda ikkita asosiy qoida mavjud.

To'pni himoyachilarning orqasidagi zonaga yo'naltirish lozim bo'ladi.

Zarba berishda to'pni darvoza tomonga (darvoza tomondan emas) qirqish lozim bo'ladi.

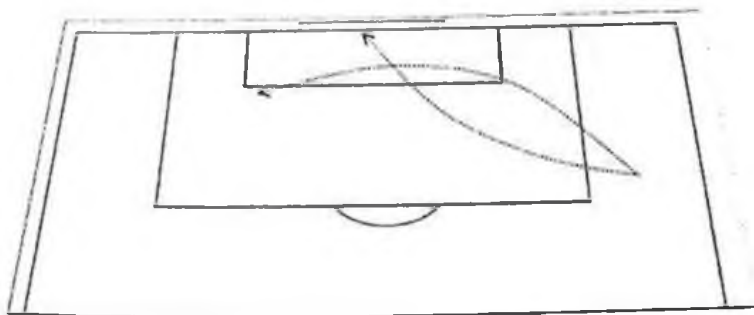
Agar to'p himoyachilarning orqasiga yo'naltirilsa, demak himoyachi orqaga burilishga va unga ishlov berishda o'zining darvozasi tomonga qarab harakatlanishga majbur bo'ladi.

Agar darvozaga yo'llangan to'p qirqilgan va qisqartirilgan bo'lsa, bu hujum qilayotganlarning vazifasini anchagina osonlashtiradi – to'pni yerga tushirish va pastlatib o'ynash lozim bo'ladi.

Hujumchilar uchun darvoza tomondan qirqilgan va teskari aylanishga ega bo'lgan to'plarni qabul qilib olish va unga ishlov berish anchagina qiyin bo'ladi. Agar to'pga uning aylanish yo'nalishida zarba berilsa, u ko'pincha yuqoriga qarab ketishini ko'pgina kriket o'ynaydigan o'yinchilar yaxshi biladilar.

Agar qisqartirilgan, buning ustiga yana darvoza tomonga qirqilgan to'p yo'llansa, u ko'pincha pastga qarab ketadi. Darvozabon bunday to'pni qaytarishi qiyin bo'ladi.

Mana nima uchun o'ng oyoq bilan tepadigan o'yinchilar jarima zarbalarini chap qanotdan, chap oyoq bilan tepadigan o'yinchilar – o'ng qanotdan tepishlari kerak bo'ladi (115-rasm).

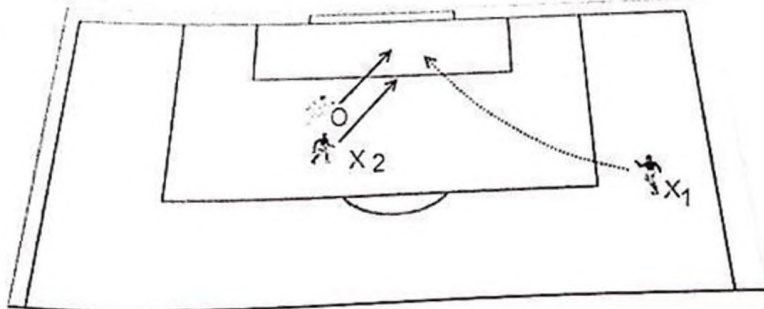


115-rasm

Jarima zarbasida hujum qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilari ishtirok etishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Himoyalayotgan jamoaning jarima maydonida bo'lgan hamma o'yinchilarini bo'lib olishga imkon qadar intilish lozim. Bir qarashda bu noto'g'ri bo'lib tuyulishi mumkin. Biroq bu yerda gap boshqa joyda. Himoyachining oldida quyidagi vazifalar turadi:

- a) o'zining eng yaqin turgan raqibiga darvoza tomonga yo'lni to'sish;
- b) to'pni har doim ko'rish maydonida ushlab turish;
- v) o'zining eng yaqin turgan raqibini har doim ko'rish maydonida ushlab turish;
- g) to'pga birinchi bo'lib yetib borish.

116-rasmda O o'yinchi X2 o'yinchining darvoza tomonga yo'lni to'sadi va bir paytning o'zida to'pni va X2 o'yinchini ko'rish maydonida ushlab turadi. U shuningdek to'pga birinchi bo'lib yetib borish imkonini beradigan pozitsiyada joylashgan.

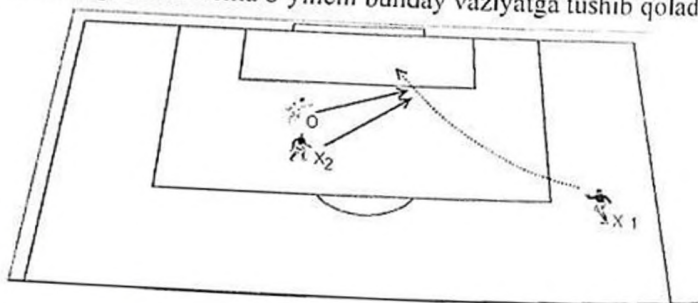


116-rasm

117-rasmda X2 o'yinchi O o'yinchining yoniga zich yaqinlashib keladi. O o'yinchi avvalgiday X2 o'yinchiga darvoza tomonga yo'lni to'sadi va uni ham, to'pni ham ko'rish maydonida ushlab turish imkoniga ega bo'ladi, biroq to'pga birinchi bo'lib yetib borishi gumon bo'lib qoladi. Endi hammasi X2 o'yinchining foydasiga ishlaydi. To'p X2 va O o'yinchilar joylashgan kenglikka yo'naltiriladi, ular ikkalasi ham to'pni egallash uchun shu tomonga qarab yuguradilar. Ulardan

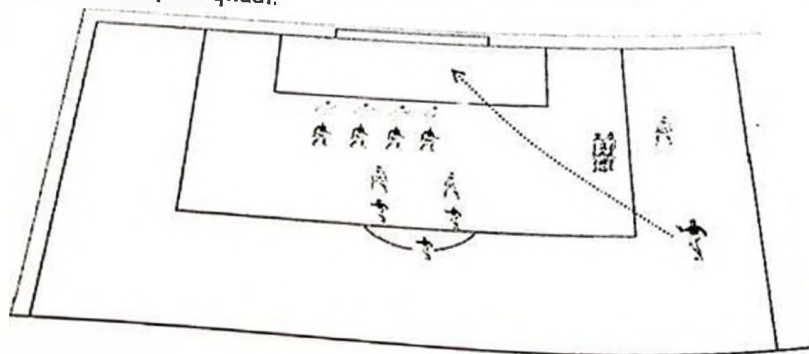
qaysi biri to'pga birinchi bo'lib yetib kelmasin, u aylanayotgan to'p bilan ish ko'rishiga to'g'ri keladi, buning ustiga to'pning aylanishi o'yinchidan teskari tomonga yo'naltirilgan. Shu sababli bunday to'p yuqorilab emas, pastlab ketadi. Kuchli bosim ostida qolgan 0 o'yinchi to'pga ishlov berishda osongina xatoga yo'l qo'yishi va uni o'zining darvozasiga yo'llashi mumkin. X2 o'yinchi shunday holatda joylashadiki, u hamma narsani qo'lga kiritishi va hech narsa yo'qotmasligi mumkin bo'ladi.

O'yinda jarima maydonidagi bitta emas, oltita yoki yettita o'yinchi plyus donli devordagi ikkita-uchta o'yinchi bunday vaziyatga tushib qoladi.



117-rasm

118-rasmda o'yinda uchrashi mumkin bo'lgan vaziyat ko'rsatilgan. Himoyachilar ko'pincha xato qiladilar, to'g'ri bu xato tabiiy ravishda sodir bo'ladi - darvozaning yaqin ustuni oldidagi zonani ochiq qoldiradilar. Bu to'pni darvoza tomonga aylantirish bilan shu zonaga yo'naltirishga yaqqol "taklifnoma" bo'ladi. X jamoaning barcha o'yinchilari start kengligi sifatida yarim metr masofaga ega bo'lgan holda raqiblarni qo'riqlayotganligiga e'tibor qarating. Hujum qilayotgan o'yinchilar himoyachilarni qo'riqlayotganda, aniq to'p uzatilishi, ayniqsa to'p darvozaning yaqin burchagiga yo'naltirilgan bo'lsa - jarima maydonining qanotlaridan bajarilgan jarima to'pi darvozani ishg'ol qilish uchun eng yaxshi imkoniyatni taqdim qiladi.



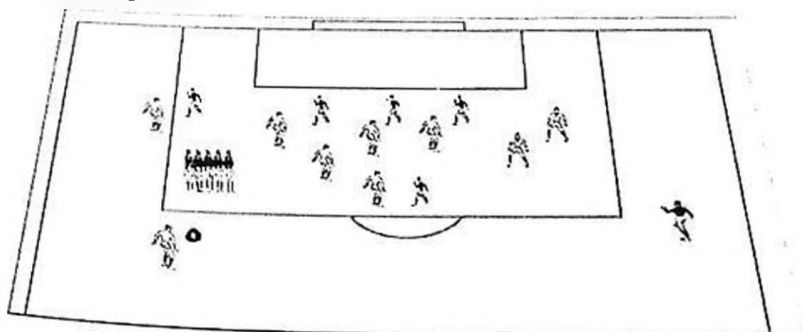
118-rasm

Shuni ham qayd qilish lozimki, eng ko'p jarima to'plari aynan qanotlardan belgilanadi va jarima maydonining yoyi ular uchun eng kam mahsuldor zona bo'lib hisoblanadi. Shu sababli zarba berishga diqqat bilan tayyorlanish lozim. Shug'ullanish mashg'ulotlarida qanotlardan berilgan jarima zarbalariga ishlov berishga darvoza qarshisidan beriladigan to'g'ri zarbalarga qaraganda ko'proq vaqt ajratish zarur bo'ladi.

Jonli devordagi o'yinchilar – hujum qilayotgan uchun ustunlikdir

Himoyalananayotgan jamoa jonli devor o'rnatganda hujum qilayotganlarning asosiy ustunligi shundan iborat bo'ladiki, ular hujum qilayotgan o'yinchilarni qo'riqlay olmaydilar.

119 rasmda X jamoa besh kishidan iborat jonli devorni o'rnatgan. Bu ular jonli devorning ichki va tashqi tomonidan mudofaa tashkil qilish uchun faqatgina beshta o'yinchiga ega bo'ladi deganidir (darvozabon bu hisobga kirmaydi). O jamoa to'g'ri taktik qaror qabul qilgan va hal qiluvchi uchastkada, aynan esa – jonli devorning orqasida son jihatidan ustunlik hosil qilgan. Amalda vaziyat quyidagicha: O jamoaning yettita o'yinchisi to'rtta raqibga qarshi – natijasi golga teng bo'ladigan tenglama.



119-rasm

Hujum qilayotgan o'yinchilar ijobiy shaylanish bilan qurollanishlari va o'zlarini o'zlar beshta o'yinchidan mahrum qilgan himoyalananayotganlarni boshi berk ko'chaga kiritib qo'yish uchun tezkorlik bilan harakat qilishlari lozim bo'ladi.

Hujum qilayotganlarning himoya zonasidan jarima zarbalari

Himoya zonasidan jarima zarbalari diqqatni jamlashning o'yin to'zlatilganda ko'pincha kuzatiladigan pasayishidan foydalanish uchun mumkin qadar tezroq bajarilishi lozim. Mumkin qadar ko'proq raqib o'yinchilarini o'yindan chiqarib qo'yish uchun to'p oldinga qarab uzatilishi lozim.

O'rta zonadan jarima zarbalari

Maydonning o'rta chizig'i sohasi va chiziqning himoyalananayotgan jamoa tomon sohasidan beriladigan jarima zarbalari o'ta xavfli bo'lishi mumkin. Bunday zarbalarda quyidagi prinsipga amal qilish muhim bo'ladi: jarima maydonining chizig'i bo'ylab joylashadigan himoyalanuvcilarni (odatda besh yoki olti kishi)

bo'lib olish lozim bo'ladi. Har bir himoyachini yon tomondan emas, oldidan qo'riqlash kerak bo'ladi va shunday qo'riqlash kerakki, ularga yo'naltirilgan to'pni bosh bilan himoyachilarning orqasiga oshirib tashlash mumkin bo'lsin.

120-rasmda X5 o'yinchi to'pni X9 o'yinchiga yo'llaydi, u to'pni himoyachilarning orqasiga o'tkazadi. X jamoaning oldingi pozitsiyalarda turgan hoshqa to'rtta o'yinchisi X9 o'yinchi to'pga boshi bilan tegingan vaziyatda shu joyga yetib boradi.

Bunday tipdagi pozitsiyada himoyachilar odatda hujum qilayotganlarni qandaydir bir bitta chiziqda ushlashga harakat qiladilar. Bunday qilish bilan ularning o'zlari bitta chiziqda bo'lib qoladilar va hujum qilayotganlar ularni bitta manevr bilan aldab o'tib ketish imkoniga ega bo'ladilar. Mana sizga yana bitta yaxshi imkoniyat.



120-rasin

Jarima zarbalari maydonning har qanday zonasidan ham xavfli bo'lishi mumkinligi o'z-o'zidan tushunarli albatta.

Qanchalik ko'p jamoalar jarima zarbalarini amalga oshirishni o'rgansa, o'yin shunchalik yaxshiroq va qiziqartiroq bo'ladi. chunki qoidani buzganlik uchun natija bilan to'lov to'lashga to'g'ri keladi. Shu sababli biz haqqoniy hakamlilik qilishni rag'batlantirishimiz va hakamlarning shu kunni yaqinlashtirishga bo'lgan barcha sa'y-harakatlarini qo'llab-quvvatlashimiz lozim bo'ladi.

Burchak zarbalari

Burchak zarbalarini uzatishning hozirgi zamonaviy taktikasi va texnikasi ularni darvozani ishg'ol qilish uchun ajoyib imkoniyatga aylantirgan. Burchak zarbalari ikki turga bo'linadi:

- qisqa pas berib o'ynash;
- uzatish.

To'pni qisqa pas berish o'ynash

Burchak to'pini qisqa pas berib o'ynashning afzalligi tezkorlik va yanada

xavfliroq zarba berish zonasiga yoki yanada xavfliroq zarba berish burchagiga qarab harakatlanish uchun burchak zarbasi berish zonasida - burchak zarbasi zonasida ikki kishi bir kishiga qarshi yoki uch kishi ikki kishiga qarshi bo'ladigan vaziyatni yaratish imkoniyatidan iborat bo'ladi.

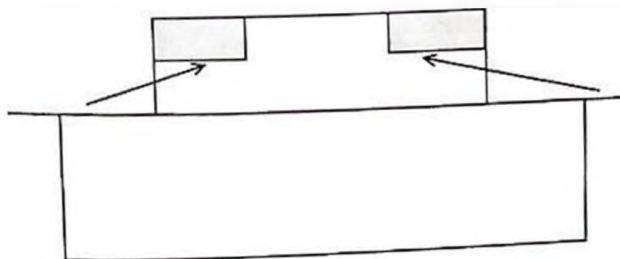
Burchak zarbasini qisqa pas berib o'ynashga chiqadigan o'yinchilar darvoza tomonga zarba amalga oshirilgandan keyin darhol hujum zonasiga qaytishga intilishlari muhim bo'ladi.

Uzatish

Uzatishlar o'z navbatida ikkita turga: darvoza tomonga aylantirilgan "ichkariga" va darvoza tomondan aylantirilgan "tashqariga" uzatish turiga ega bo'ladi. Xuddi jarima zarbalaridagi kabi bu yerda ham xuddi o'sha prinsip qo'llaniladi: o'zining darvoza tomonga aylanishiga ega bo'lgan ichkariga aylantirib tepilgan to'p hujum qilayotgan o'yinchilarga yordam beradi, o'zining darvozadan teskari yo'nalishda aylanishiga ega bo'lgan tashqariga aylantirib tepilgan to'p himoyachilarning vazifasini yengillashtiradi.

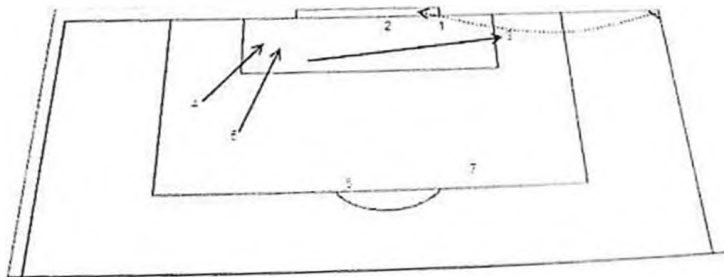
To'pni darvoza tomonga aylantirish bilan burchak zarbasi berish

To'pni darvoza tomonga aylantirish bilan berilgan burchak zarbasi, agar u aniq bo'lsa - eng xavfli bo'ladi. Burchak zarbasini bajaradigan o'yinchi uchun darvozaning yaqin yarim qismidagi to'sinning osti ideal nishon bo'lib hisoblanadi (121-rasm).



121-rasm

To'pni uzatadigan jamoa o'yinchilarining joylashishi zarbaga ko'maklashishi lozim. Baland bo'yli o'yinchi yaqin ustun atrofida 1 pozitsiyaga joylashishi (122-rasm), ikkinchi o'yinchi esa darvoza chizig'idagi 2 pozitsiyaga joylashishi muhimdir. 3 o'yinchi faqatgina markaziy pozitsiyadagi himoyachilarni chalg'itish uchun emas, balki qisqa pas berib o'ynalgan taqdirda to'pni darvoza zonasiga burib yuborish uchun ham shu pozitsiyani egallagan. 4 va 5 o'yinchilar darvozaning uzoq yarmiga hujum qiladilar, bu yerga to'p qisqa pas berib o'ynalgandan keyin kelib tushishi mumkin bo'ladi. 6 va 7 o'yinchilar qaytarib yuborilgan yoki sakrab ketgan to'pni egallab olish uchun jarima maydonidan chiqish zonasida joylashadilar.



122-rasm

Umuman olganda, to'pni darvoza tomonga aylantirish bilan uzoq burchakka yo'llangan burchak zarbalari darvozaning yaqin burchagiga aylantirib yo'llangan burchak zarbalariga qaraganda xavfsizroq bo'ladi, buning sababi to'pning uchish vaqtining uzoqroq davom etishida bo'ladi, va shu sababli himoyachilar xavf-xatarni qaytarishni tashkil qilish uchun biroz ko'proq vaqtga ega bo'ladi.

To'pni darvoza tomondan aylantirish bilan burchak zarbasi berish

Biz yuqorida aytib o'tganimizdek, to'pni darvoza tomondan aylantirish bilan burchak zarbasi berish darvoza tomonga aylantirish bilan burchak zarbasi berishga qaraganda xavfsizroq bo'ladi. Buning ustiga aylantirilgan to'p darvozadan qanchalik uzoq masofaga uchsa, vaziyat shunchalik xavfsiz bo'lib qoladi.

Ijobiy shaylanish

Jamoa burchak zarbasini o'ynash uchun sakkizta o'yinchini yuborish bilan hamjihat bo'lib oldinga qarab borishi muhimdir. Ijobiy vaziyatlar ijobiy harakatlarni talab qiladi. Biroq hujum qilayotgan o'yinchilar shuni esdan chiqarmasliklari kerakki, eng kichik qoida buzarlik ham jarimaga tortiladi va tashabbusning yo'qotilishiga olib keladi.

To'pni yon chiziqdan tashlab berish

Ko'pgina o'yinchilar to'pni yon chiziqdan tashlab berishda vujudga keladigan xavf-xatarga yetarlicha baho bermaydilar va mazkur vaziyatda boshqa har qanday vaziyatdagiga qaraganda ko'proq darajada e'tiborsiz bo'lib qoladilar. Bunda bir nechta asosiy maslahatlarni beramiz.

1. To'pni tashlab berishni tez amalga oshiring. Agar siz uni tez amalga oshirsangiz, har qanday raqib o'yinchisidan ustunlikka ega bo'lish ehtimoli ortadi, chunki u e'tiborini zaiflashtirgan bo'ladi va o'zining himoyachilik funksiyasini bajarishga qodir bo'lmaydi.

2. To'pni bo'sh turgan o'yinchiga tashlang. Agar to'p tashlab berilayotgan paytda qo'riqlanmayotgan hujum qiladigan o'yinchi bor bo'lsa, u albatta to'pni qabul qilib olish uchun eng yaxshi pozitsiyada bo'ladi. Uni hech kim qo'riqlamayotganligi sababli u bosimni boshdan kechirmaydi va shundan kelib chiqqan holda, hujumni davom ettirish uchun yaxshi pozitsiyada bo'ladi.

3. To'pni oldinga qaratib tashlang. Agar to'p orqada turgan birdan-bir bo'sh

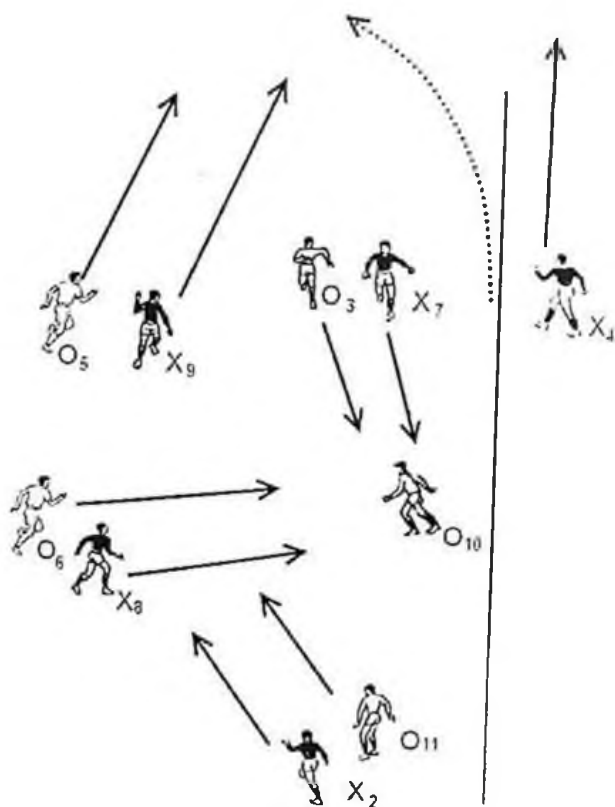
turgan o'yinchiga qaratib tashlanmasa, uni har doim oldinga qaratib tashlash lozim bo'ladi. Bunday holda ko'pgina himoyalalanayotgan o'yinchilar to'pga nisbatan noto'g'ri tanlangan pozitsiyalarda bo'lib qoladilar.

4. To'pni shunday tashlangki, uni qabul qilib olish qulay bo'lsin. To'pni tashlab berishni amalga oshiradigan ko'pgina o'yinchilar buni juda yomon bajaradilar, to'pni tashlab berishning sifatiga yetarlicha e'tibor qaratmaydilar. To'pni shunday tashlash kerakki, u sherigi tomonidan uni qabul qilib olish uchun maksimal darajada qulay bo'lsin. Agar to'p uni boshi bilan orqaga o'ynaydigan o'yinchiga yo'llansa, u holda uni tashlab beradigan o'yinchi to'pni uning boshiga emas, ko'krak sohasiga yo'naltirishi lozim, chunki bu o'yinchiga to'pning yo'nalishida osongina oldinga qarab harakatlanish va to'pning yuqorigi qismiga zarba berish, shu tariqa uni tashlab bergan o'yinchining oyoqlariga qaytarishni ta'minlash imkonini beradi.

5. To'pni samarali tashlab berish uchun yetarlicha erkin kenglikni yarating. O'yinchilarning to'pni tashlab beradigan o'yinchiga judayam yaqin masofaga yaqinlashishlari to'pni tashlab berishda asosiy xatolardan biri bo'lib hisoblanadi. Bu ayniqsa maktab futboli uchun xarakterlidir. Umumiy tavsiyalar sifatida shuni aytish mumkinki, to'p tashlab beriladigan nuqtadan taxminan 15-20 metr masofada joylashish lozim bo'ladi. Agar shunday masofaga amal qilishga muvaffaq bo'linsa - bunga hech narsa xalaqit bermaydi, u holda raqib o'yinchilarni bo'lib olishi va bir-birini qo'llab-quvvatlashi qiyin bo'ladi. Buning ustiga, bu erkin o'yin kengligini, shuningdek zarurat bo'lganda raqib jamoaning o'yinchisini ergashtirib ketish mumkin bo'ladigan kenglikni yaratish imkonini beradi. Bunda uning orqasida ochiladigan kenglikdan bosh bilan oshirib tashlash yordamida foydalanish uchun uni to'pni tashlab beradigan o'yinchiga mumkin qadar yaqinroqqa boshlab borish lozim bo'ladi.

123-rasmda X4 o'yinchi to'pni tashlab beradi. X7, X9, X8 va X2 o'yinchilar to'pni tashlab berish nuqtasidan 15-20 metr masofada joylashgan. X4 o'yinchi to'pni tashlab berishga tayyor bo'lganda O3 o'yinchi tomonidan qo'riqlanadigan X7 o'yinchi va O o'yinchi tomonidan qo'riqlanadigan X8 o'yinchi to'pni tashlab beradigan o'yinchiga qarab siljiydilar, shu tariqa o'zlarining orqasida erkin kenglik hosil qiladilar. X9 o'yinchi X7 sherigi tomonidan hosil qilingan erkin kenglikka, X2 o'yinchi esa X8 o'yinchi tomonidan hosil qilingan erkin kenglikka siljiydi. Bu juda oddiy, biroq samarali kombinatsiya. Agar u juda oddiy bo'lmaganda edi, u holda u ishlamagan bo'larda, albatta. Biroq ko'chishlar to'g'ri hisoblangan va sinxron bo'lishi uchun uni ishlab chiqish lozim bo'ladi.

To'p tashlashni amalga oshirgan sherigingizni o'yinga qo'shing. To'pni tashlab beradigan o'yinchi to'pni tashlab bergandan keyin ko'pincha bo'shashadi. Natijada u bir necha soniyaga o'yindan chiqib qoladi va to'p bo'lgan zonada raqibning son jihatidan ustunlikka erishishiga imkoniyat yaratadi. To'pni tashlab beradigan o'yinchi to'pni tashlab bergandan keyin darhol o'yinga kirishishga diqqatini jamlashi lozim. Shunday qilish bilan u o'sha zahotiyoq to'p bo'lgan zonada hujum qilayotgan o'yinchilarga son jihatidan ustunlik yaratishga yordam berishi mumkin.



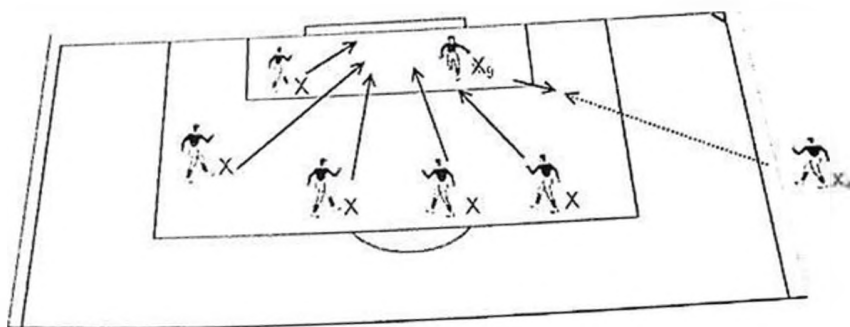
123-rasm

To'pni uzoqqa tashlab berish

To'pni uzoqqa tashlab berish hujum zonasida bajarilsa, ayniqsa darvozaning yaqin burchagi mo'ljalgacha olingan bo'lsa, o'ta xavfli bo'ladi.

Bunda asosiy talab – to'pni darvozaning yaqin ustuni yonidan pozitsiya egallagan baland bo'yli o'yinchiga yo'llashdan iborat bo'ladi. Yana bir talab – hujum qilayotgan jamoada bir-birini qo'llab-quvvatlashning yaxshi tashkil qilingan bo'lishidir. Bu to'p tashlab berilishi mumkin bo'lgan uchastkalarga o'z vaqtida chiqish uchun zarur bo'ladi.

124-rasmda X9 o'yinchi X4 sherigidan to'pni qabul qilib oladi, X jamoaning boshqa beshta o'yinchisi esa X9 o'yinchini aylanasi qo'llab-quvvatlaydi. To'pni tashlab bergan X4 o'yinchining o'zi tashlab berilgan to'pni qo'llab-quvvatlash uchun oldinga qarab borishi muhimdir.



124-rasm

To'pni uzoqqa tashlab berish to'p yon chiziqdan o'yinga kiritilgandan keyin hujumni kuchli tarzda qo'llab-quvvatlash uchun oldinga ko'proq o'yinchilarni yuborish qanchalik muhim ekanligini ko'rsatadigan yana bir misol bo'lib hisoblanadi.

Yakunlar va xulosalar

Barcha standart vaziyatlarda darvoza uchun **potensial xavf** yashiringan bo'ladi. Bunda muvaffaqiyat qozonish uchta omilga **bog'liq** bo'ladi.

1. Alohida o'yinchilarning ham, butun jamoaning ham harakatlarning maksimal samaradorligiga erishishga yo'naltirilgan o'yinni rejalashtirish va tashkil qilish.

2. O'yin intizomi.

3. To'pni aniq uzatish.

Oxir-oqibatda hammasi aynan to'p uzatishning aniqligiga bog'liq bo'ladi. yetarlicha aniq o'ynamaydigan o'yinchilar uchun faqatgina bitta maslahat berishimiz mumkin – shug'ullaning! Va quyidagilarni hech qachon esdan chiqamang.

Gollarining 40% i standart holatlar o'ynalganda uriladi;

Jarima zarbasi qanchalik oddiy bo'lsa – shunchalik yaxshi;

To'g'ri darvoza oldidagi nuqtadan jarima zarbasi berishda to'g'ri darvozaga tepishga harakat qiling;

To'pning ichki aylanishiga ega bo'lgan ichkariga aylantirib tepilgan to'plar to'pning teskari aylanishiga ega bo'lgan tashqariga aylantirib tepilgan to'plarga qaraganda xavfliroq bo'ladi;

Hujum qilayotgan o'yinchilar himoyachilarni nazorat ostiga olishlari va to'pga birinchi bo'lib ulgurishlari lozim;

Oldinga, hujum zonasiga ko'proq o'yinchilarni yuborishdan cho'chimang;

Himoya zonasidan beriladigan jarima zarbasini raqiblarning diqqatining o'yin to'xtatilishi bilan chaqiriladigan pasayishdan foydalanish bilan tez bajaring.

Standart holatlarni o'ynashning afzalligi – son jihatidan ustunlikdir;

To'pni ichkariga aylantirish bilan berilgan zarbaning qimmati – darvozaning

yaqin burchagiga yo'naltirishda bo'ladi;

Zarbani qullab-quvvatlashda yakdillik – ijobiy shaylanish, ishonchdir;

To'pni tez tashlab bering;

To'pni bo'sh turgan o'yinchiga tashlang;

To'pni oldinga qaratib tashlang;

To'pni shunday tashlangki, uni qabul qilib olish qulay bo'lsin;

To'pni tashlash samarali bo'lishi uchun yetarlicha erkin kenglik hosil qiling;

To'pni tashlab bergan o'yinchini o'yinga qo'shing;

To'pni uzoqqa tashlab berish – jamoaning yaxshi qo'llab-quvvatlashini tashkil qilishni talab qiladi.

2.11. Darvozabonning o'yini

Darvozabonning zimmasiga beshta asosiy majburiyat yuklanadi, shulardan beshinchisi standart holatlar o'ynalayotganda darvozani himoya qilish bo'lib hisoblanadi. Biz mazkur bobda tanishadigan qolgan to'rtta majburiyatlarni quyidagilardir.

Darvoza tomonga berilgan zarbalarni qaytarish.

Jarima maydonida ko'ndalang uzatishlarda to'pni egallab olishga o'ynash.

Himoyachilarni qo'llab-quvvatlash.

To'pni o'yinga kiritish.

Darvozaga zarba berilganda to'pni qabul qilish – ushlab olish va qaytarish

Darvozabon to'pni qabul qilishda avvalambor to'pni "qoyilmaqom qilib" ushlab oladimi yoki vaziyatni yengillashtirish uchun maydonga qaytarib yuboradimi – shuni hal qilishi lozim bo'ladi. To'pni yo'qotish va uni nazorat qilishni yo'qotish – darvozabonning eng jiddiy xatosi bo'lib hisoblanadi. To'pni ishonchli tarzda ushlab olish uchun darvozabon to'p uning oldida bo'lishiga intilishi lozim. Darvozabon zarbani qaytarish usuli to'g'risidagi qarorni qanchalik tez qabul qilsa, uning harakatlarining samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

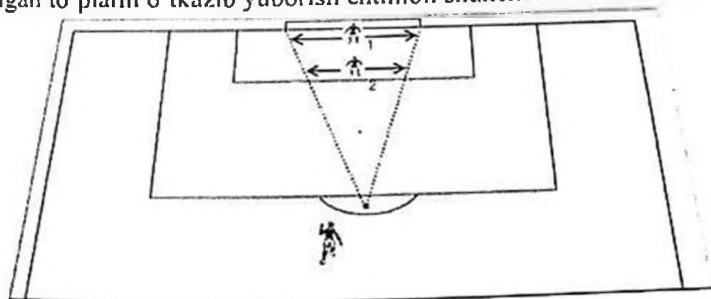
Chiqishda o'ynash

Darvozabon to'pni to'xtatishning eng yaxshi usuli – darvozaning raqib mo'ljallab zarba berishi mumkin bo'lgan maydonini kamaytirish ekanligini bilishi lozim. Hatto darvozadan bir-ikki metr oldinga chiqish bilan ham darvozabon darvozaning hujum qilayotgan o'yinchi zarba berishi mumkin bo'lgan maydonini kamaytirishi mumkin.

125-rasmda darvozabon darvoza chizig'idagi 1 pozitsiyada ko'rsatilgan. Uning bunday pozitsiyasida darvozaning maksimal maydoni ochiladi, va shundan kelib chiqqan holda darvozani himoya qilish maksimal darajada qiyin bo'ladi. Darvozabon darvoza chizig'idan 5 metr masofada joylashgan 2 pozitsiyada darvozaning to'silmagan maydoni kichikroq, natijada darvozabonning vazifasi biroz yengillashadi.

Darvozabon darvozadan unchalik uzoqqa chiqmasligi kerak albatta, aks holda

to'p uning ustidan oshirib tashlanishi mumkin. Biroq agar to'p jarima maydonining chegaralaridan tashqarida bo'lsa, u ma'lum bir lavakkalchilikka qo'l urish bilan darvozadan 4-5 metr masofaga chiqishi mumkin. O'z-o'zidan tushunarliki, darvozabon darvozaning qanchalik katta maydonini nazorat qilsa, yuqorilab keladigan to'plarni o'tkazib yuborish ehtimoli shunchalik kam bo'ladi.



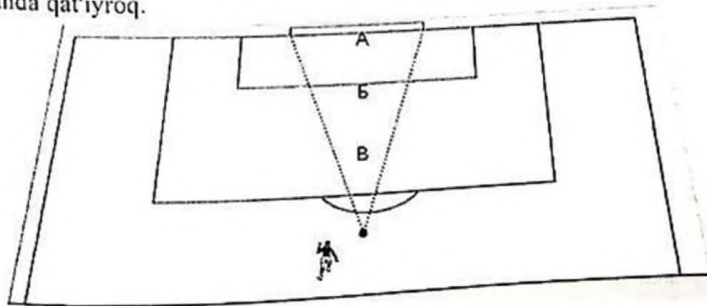
125-rasm

Hujumchi bilan birga-bir

Ba'zan darvozabon shunday vaziyatga tushib qolishi mumkinki, bunda raqib jamoaning hujumchisi to'p bilan hech bir to'sqinliksiz darvozaga yaqinlashib keladi.

Bunday hodda darvozabon zarba berish burchagini yanada ko'proq toraytirishi, ya'ni darvozadan yanada oldinroqqa chiqishi lozim bo'ladi.

126-rasmdan ko'rinib turibdiki, darvozabonning V nuqtadagi pozitsiyasi B nuqtadagiga qaraganda qat'iyroq, B nuqtadagi pozitsiyasi esa A nuqtadagiga qaraganda qat'iyroq.



126-rasm

Darvozadan chiqishda darvozabon uchta asosiy qoidaga amal qilishi lozim.

Tez chiqish, biror mo'ljalsiz chiqmaslik.

Chiqish uchun vaziyatni hujum qilayotgan raqib o'yinchisi to'pdan darvozaga qaratib zarba berish yoki to'pga yanada yaqinlashish imkonini bermaydigan masofada bo'lganda tanlash lozim. Agar hujum qilayotgan o'yinchi to'pni qo'yib

yubormasa va har qanday vaziyatda darvozaga zarba berishni amalga oshirishi mumkin bo'lsa, u holda darvozabon yanada ehtiyohtkorlik bilan chiqishi lozim bo'ladi. Bu yerda darvozabonning har qanday tomonga tashlanishga tayyorligi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Agar darvozabon juda tez va to'g'ri hujum qilayotgan o'yinchiga chiqsa, u holda u zarba vaziyatida bo'ylamasiga harakatdan yonlamasiga harakat qilishga o'tishga qodir bo'lmaydi.

Oyog'ingizda qoling – muddatidan oldin tashlanishni amalga oshirmang.

Biz himoyachi har doim oyoqda qolishi qanchalik muhimligi to'g'risida gapirib o'tgan edik. Bu xuddi shunday darajada darvozabonga ham taalluqli bo'ladi. U o'zini yerda ko'rishi bilanoq uning uchun hammasi tugaydi: u to'liq o'yindan chiqadi.

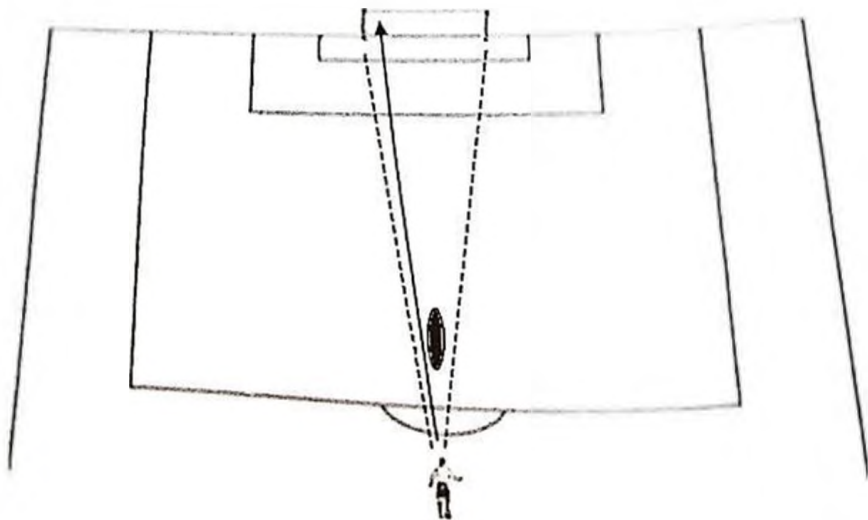
Darvozabon eng katta xato – zarbani taxmin qilgan holda tashlanish ekanligini bilishi lozim. Hujumchini birinchi bo'lib yurishni amalga oshirishga majbur qilish lozim.

Tashlanishda go'yo uzun to'siq bo'lib joylashish lozim.

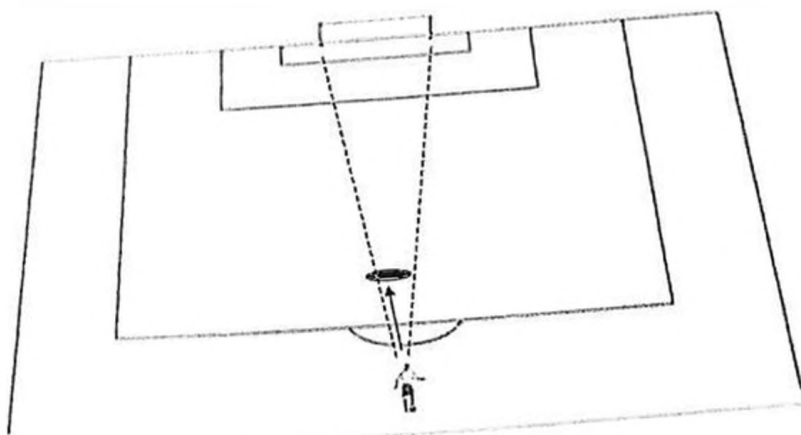
Bu to'siq uchta nuqta – darvoza ustunlari va to'p bilan hosil qilinadigan uchburchakning burchagiga ko'ndalang joylashishi lozim.

127-rasmda darvozabon o'zining darvozasi oldida to'pga oyoqlari yoki boshi bilan tashlanishni amalga oshiradi. Bu noto'g'ri.

128-rasmda darvozabon to'p va darvozaning ikkita ustuni tomonidan hosil qilingan tasavvurdagi uchburchakning burchagiga ko'ndalang cho'zilgan holatda joylashadi. Bu darvozabonning to'g'ri harakat qilganligini ko'rsatuvchi misoldir.



127-rasm



128-rasm

Esdan chiqarmang: darvozabon darvoza bo'ylab ko'ndalangiga cho'zilganda zarbaga to'siq bo'ladi, bu omadning emas, balki darvozabonning aqli o'yinining natijasi bo'ladi. Agar darvozabon o'zining tanasi bilan ensiz to'siq hosil qilib cho'zilsa va gol o'tkazib yuborsa, bu yana omadsizlikning emas, balki yomon o'ynashning natijasi bo'ladi.

Egallab olishlar: to'pni qachon egallab olish va qachon qaytarib yuborish kerak?

Darvozabonning ishonchi va mahorati hech narsada qanotlardan ko'ndalang to'p uzatishlarda harakatlardagi kabi yaxshi namoyon bo'lmaydi. Birinchi qarashda darvozabon qo'l bilan o'ynashi mumkinligi tufayli qanotdan ko'ndalangiga to'p uzatishlar hech qanday xavf tug'dirmaydiganday bo'lib tuyuladi. Biroq bu hech ham bunday emas. Darvozabon bilishi lozim bo'lgan bir nechta tuzoqlar mavjud.

1. To'pgacha bo'lgan masofa.

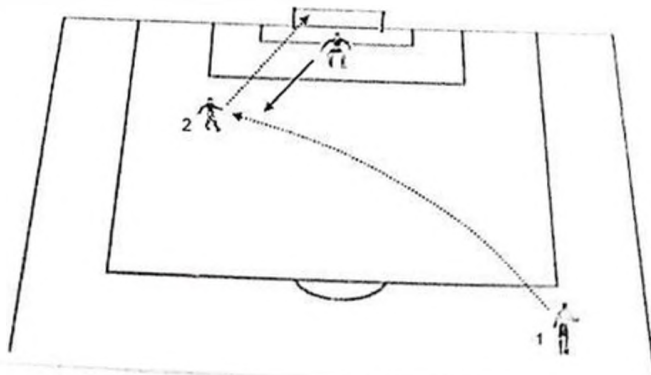
Agar darvozabon ko'ndalang to'p uzatishda to'pgacha cho'zilib yeta olishi mumkin bo'lsa, u shunday qilishi lozim — axir bunday vaziyatlarda u jamoada hammadan ko'ra ko'proq harakat qilishi lozim. Biroq bunday vaziyatga u faqatgina to'pga cho'zilib yeta olishi mumkin bo'lgan holdagina aralashishi mumkin bo'ladi.

Agar to'p darvozadan juda uzoqdan o'tib ketsa va darvozabon unga cho'zilib yetishiga ko'zi yetmasa, u holda u o'z o'rnida qolishi va o'zining darvozasini himoya qilishi lozim.

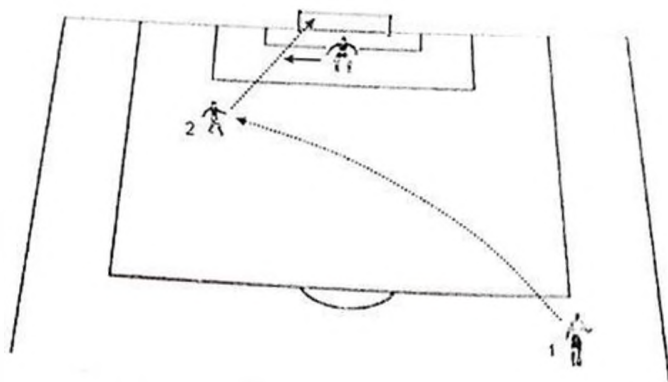
129-rasmda X darvozabon 01 o'yinchining 02 o'yinchiga ko'ndalang uzatgan to'pini egallab olish uchun darvozadan chiqishga qaror qiladi. Biroq u to'pga yeta olmaydi va darvozani bo'sh qoldiradi, bu 02 o'yinchiga to'pni darvozaga yo'llash imkonini beradi.

130-rasmda X darvozabon darvozada qolishni afzal ko'radi. U darvozadan to'pgacha bo'lgan masofa juda katta ekanligini to'g'ri baholaydi. Darvozabon nima qilishi mumkinligini bilganda va qabul qilgan qarorini bajarishda qat'iy bo'lganda — u to'g'ri qiladi. Aksariyat hollarda darvozabonning kuchsiz o'yini

uning qat'iysizligi bilan izohlanadi.



129-rasm



130-rasm

2. To'pga tomon yo'l.

Aytaylik, darvozabon to'pni egallab olish uchun to'g'ri qaror qabul qildi, biroq to'satdan zonada o'yinchilar ko'p bo'lganligi sababli to'p tomonga yo'l to'silganligini bilib qoldi. Bunday vaziyatlar standart holatlarni o'ynashda ko'ndalang to'p uzatilganda, bunda raqib o'zining yetti-sakkizta o'yinchisini sizning jarima maydoningizda qator qilib qo'yganda tez-tez vujudga keladi. Bu yerda ham xuddi o'sha prinsip amal qiladi: agar darvozabon to'pni egallab olishiga shubha qilsa, u darvozada qolishi lozim.

3. To'pni olib qo'yishda darvozabonga hujum qilish

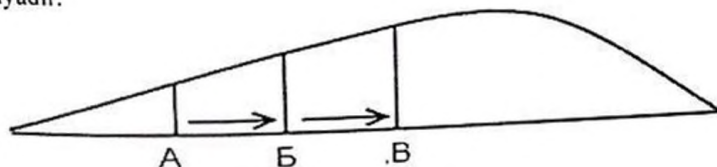
Yana bir xavfli vaziyat – darvozabon to'pni egallashga urinayotganda unga hujum qilishdir. Eng ishonchli maslahat quyidagicha bo'ladi: to'pni egallab olish kerakmi yoki uni qo'l bilan qaytarib yuborish kerakmi – buni oldindan hal qilish

lozim bo'ladi. Agar to'pni egallab olish to'g'risida qaror qabul qilinsa, u holda uni darvozabonning boshqa o'yinchilardan ustun bo'lishidan foydalanish bilan uchish traektoriyasining eng yuqori (o'lik) nuqtasida ushlab olish lozim bo'ladi.

108-rasmda A pozitsiya darvozabonning bo'yining balandligiga teng. O'z-o'zidan tushunarliki, to'pning uchish traektoriyasining bu nuqtasida darvozabonning to'pni olib qo'yish bo'yicha imkoniyatlari boshqa har qanday o'yinchiga qaraganda biroz bo'lsada yaxshiroq emas.

B pozitsiya qo'llari yuqoriga ko'tarilgan darvozabonning bo'yi bilan teng. Ko'rinib turibdiki bunday pozitsiya darvozabonga boshqa o'yinchilarga qaraganda qandaydir bir ustunlikni beradi, biroq bu ustunlik to'liq bo'lmaydi, chunki o'yinchilar to'pga hujum qilish uchun sakragan paytda muvaffaqiyat qozonishlari uchun avvalgiday imkoniyatlarga ega bo'lib qolaveradi.

Sakragan vaziyatda qo'llari yuqoriga ko'tarilgan darvozabonning bo'yi bilan teng bo'lgan V pozitsiya darvozabon boshqa o'yinchilarga qaraganda mutlaq va hal qiluvchi ustunlikka ega ekanligiga ishonishi mumkin bo'lgan yakkayu-yagona pozitsiyadir.



131-rasm

Biroq hatto bu pozitsiyada ham darvozabon, aytaylik hujum qilayotgan o'yinchilar tomonidan unga ko'rsatilayotgan bosim tufayli to'pni egallab olishiga shubha qilsa, u to'pni qaytarib yuborishi lozim.

4. To'pni qo'l bilan qaytarish.

Agar to'pni qo'l bilan qaytarish to'g'risida qaror qabul qilinsa, u holda darvozabon to'pni yuqorilatib, uzoqqa va yon tomonga qaytarishi lozim. Darvozabon bu zarbaga o'zining gavdasining harakat inersiyasi natijasida vujudga keladigan butun kuchini qo'yishi uchun bu qaror oldindan qabul qilinishi muhimdir.

Ko'ndalang uzatilgan to'pni egallab olishiga va bunda hujum qilayotgan o'yinchilarning jismoniy bosim ko'rsatmasligiga umid qiladigan darvozabonlarni realist deb bo'ladimi? Bunday bosim o'yinning boshida ayniqsa kuchli bo'lishi mumkin. Agar darvozabon hujumchilar unga hujum qilayotgan vaziyatda to'pni qo'l bilan qaytarib yuborishni afzal ko'rsa, o'yinning bu vaziyatida u raqib ustidan osongina psixologik ustunlik o'rnatishi mumkin. Bunda u faqatgina quyidagi oltin qoidani eslashi lozim bo'ladi:

Agar shubhalansang, o'ylab o'tirma – to'pni qo'l bilan qaytarib yubor.

Himoyachilarni qo'llab-quvvatlash

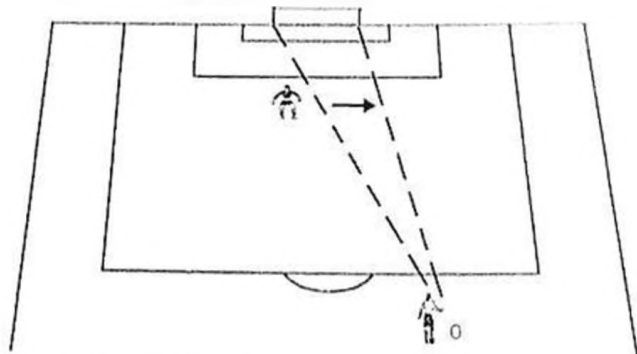
Darvozabon o'yinning har bir vaziyatida to'pning qaerda ekanligiga bog'liq ravishda o'zining holatini doimo korrektirovka qilib turishi zarur bo'ladi. Buni qilish bilan u quyidagi vazifalarni amalga oshiradi.

5. Darvozaga nisbatan to'g'ri tanlangan burchak ostida pozitsiya egallash.

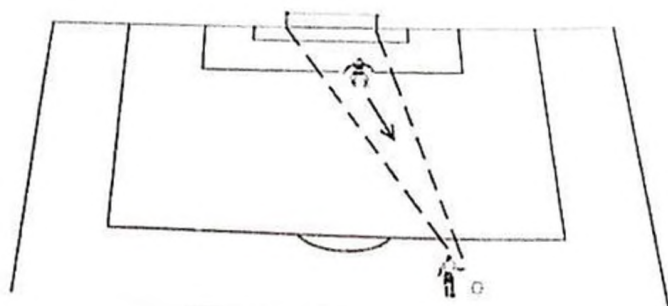
U har doim zarur bo'lgan burchak ostida joylashadi va zarurat bo'lganda darvozadan chiqishi mumkin bo'ladi.

132-rasmda X darvozabon to'pga nisbatan noto'g'ri burchak ostida joylashgan. U bu burchakni kamaytirgunga qadar to'p va darvozaning ikkita ustunini tutashtiradigan chiziqlar tomonidan hosil qilingan shartli uchburchakda siljishga majbur bo'ladi.

133-rasmda X darvozabon to'g'ri tanlangan pozitsiyada, to'g'ri tanlangan burchak ostida joylashgan. Bunda u zarurat bo'lganda darvozadan chiqish bilan bu burchakni yanada cheklashga qodir bo'ladi.



132-rasm

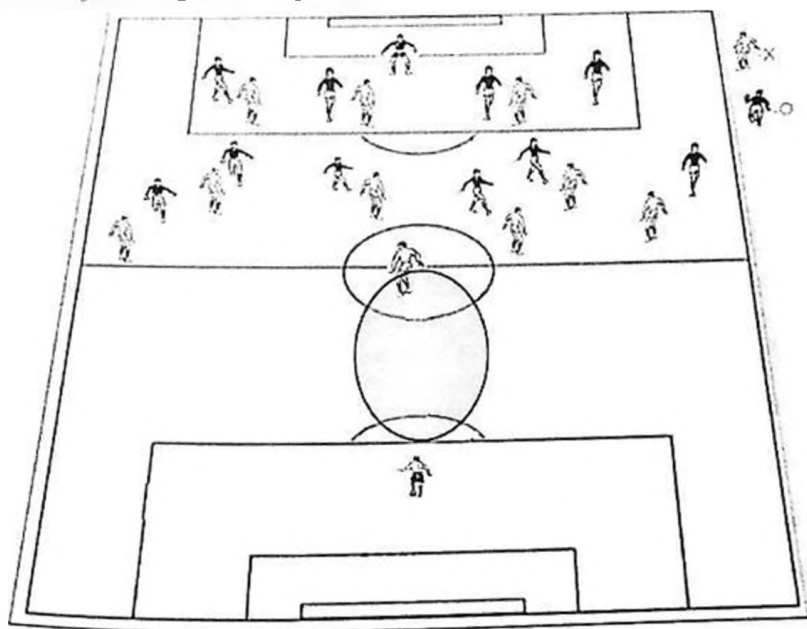


133-rasm

6. Himoyachilarning orqasidagi erkin kenglikni nazorat qilish.

Darvozabon himoyachilarni qo'llab-quvvatlashga qodir bo'ladi, ya'ni o'ziga eng yaqin himoyachi bilan darvoza o'rtasidagi erkin kenglikni kamaytirishi mumkin bo'ladi. 134-rasmda X jamoa raqib darvozasiga hujum qiladi, va to'p Darvozabon o'zi bilan maydonning o'rta chizig'i yonida o'ziga eng yaqin joylashgan o'zining himoyachilari o'rtasidagi erkin kenglikni kamaytirish uchun

jarima maydonining chekkasiga siljiydi.



134-rasm

Bunday holatda u nafaqat o'zining jamoadosh sheriklariga yaqin joylashib qolmasdan, va shundan kelib chiqqan holda o'zi bilan ular o'rtasidagi erkin kenglikni kamaytirib qolmasdan, ularning harakatlarini korrektilirovka qilishi ham anchagina oson bo'ladi. Darvoqe og'zaki korrektilirovka qilish darvozabonning o'yinining eng muhim elementlaridan biri bo'lib hisoblanadi, ko'pgina darvozabonlar bunga juda ko'p hollarda yetarlicha baho bermaydilar. Amalda darvozabon hujumchilarning barcha harakatlarini kuzatish uchun eng yaxshi pozitsiyada bo'ladi va ko'pincha sherigiga bu haqda o'z vaqtida xabar berish bilan potensial xavfning oldini olishi mumkin bo'ladi.

7. Diqqatni jamlash.

Darvozabon har doim o'ta diqqat-e'tiborli bo'lishi lozim. Diqqatni yo'qotish – ayniqsa darvozabon o'yinga kam kirishadigan o'yinlarda katta xatodir.

8. To'pni o'yinga kiritish.

To'pdan qutulish bilan uni o'ylangan tarzda uzatish o'rtasida juda ulkan farq bor. To'pga egalik qilgan darvozabonning majburiyati, xuddi boshqa o'yinchilardagi kabi – to'p uzatishni aniq amalga oshirishdir. U buni ikkita usul bilan bajarishi mumkin.

Birinchisi – to'pni tashlab berish.

Tashlab berish nafaqat aniq bo'lishi, balki sherigi tomonidan qabul qilib olish uchun qulay ham bo'lishi lozim. Agar maydonda o'yinchiga tomon boradigan yo'l bo'sh bo'lsa va to'pni raqib egallab olishi istisno qilinadigan bo'lsa, u holda to'pni

yerlatib tashlash lozim bo'ladi. Biroq agar o'yin ho'l va iflos maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa bo'nday qilish yaramaydi. Agar to'pni qabul qilib oladigan o'yinchi raqibga orqa tomoni bilan joylashgan bo'lsa – u to'p bilan burilishi kerakmi, to'pni o'zida ushlab turishi kerakmi yoki tezda boshqa sherigiga uzatishi kerakmi – darvozabon shu to'g'rida ko'rsatma berishi lozim bo'ladi.

Ikkinchisi – qo'ldan zarba berish.

Qo'ldan zarba berishning ikkita turi mavjud:

uchish bilan zarba berish;

yarim uchish bilan zarba berish.

Uchish bilan zarba berish to'pni shubhasiz yuqori traektoriya bo'ylab yo'llaydi va yarim uchish bilan zarba berishga qaraganda to'pni kamroq masofaga ko'chiradi. Bunda to'pning nishonga yetib borishi uzoqroq vaqt davom etadi. Boshqa tomonlama esa – bunday zarba maydonning har qanday holatida ham ishonchli bo'ladi. Bunday zarbaning maqsadi nafaqat hujum zonasidagi o'yinchilarni "qidirib topish" emas, balki territorial ustunlikka ham ega bo'lishdan iborat bo'ladi. Xususan, agar to'p maydonning raqib jamoasi tomondagi yarmiga yo'llangan bo'lsa, u holda har qanday holatda, hatto raqib to'pni boshi bilan qabul qilgan taqdirda ham, hujum qilayotgan o'yinchilar maydonning bu muhim qismida to'pga egalik qilishlari mumkin bo'ladi.

Shuningdek raqib himoyachilarini – ular uchish bilan zarba berilganda qanday harakat qilishlarini "tekshirib ko'rish" muhim bo'ladi. Shundan keyin darvozabon to'pni o'yinga kiritishning bu usulining kelgusida maqsadga muvofiqligi to'g'risida xulosa chiqarishi lozim bo'ladi.

Yarim uchish bilan zarba berish odatda to'pni uzoqroqqa yo'llaydi, va u uchib zarba berishga qaraganda nishonga tezroq yetib boradi. Biroq bu darvozabon uchun unchalik oson emas. Iflos maydonda esa to'pni yarim uchish bilan tepish o'ta xavfli oqibatlarga olib kelishi mumkin. Darvozabonlarga quyidagicha maslahat berishimiz mumkin: iflos maydonda yarim uchish bilan zarba berish orqali to'pni o'yinga kiritmang.

Biroq quruq maydonda va shamolning qanday esayotganligiga qarab to'pni ko'pincha raqib jamoa mudofaasining orqa chizig'iga yo'llash mumkin bo'ladi, bunda katta ustunlikka erishish mumkin. Barcha darvozabonlar yarim uchish bilan zarba berish orqali to'pni o'yinga kiritish texnikasini izchil ravishda takomillashtirib borishlari lozim bo'ladi.

Darvozabon tomonidan to'pni o'yinga kiritishga taalluqli bo'ladigan yana bir vaziyatni qayd qilib o'tish lozim bo'ladi. Ko'pgina darvozabonlar to'pni yo'llash mumkin bo'lgan o'yinchini qidirayotganlarida to'pni oyog'i bilan dumalatib yurishga odatlanganlar. Biroq shunday o'yinchini topgandan keyin ular to'pni maydonga yo'llashdan oldin yerga egilishga va to'pni qo'lga olishga majbur bo'ladi. Bunda qimmatli soniyalar boy beriladi, darvozabon to'pni yerdan ko'tarib olguncha yaxshi bo'lgan pozitsiyalar u to'pni o'yinga kiritishga tayyor bo'lganda unchalik yaxshi bo'lmay qolishi mumkin.

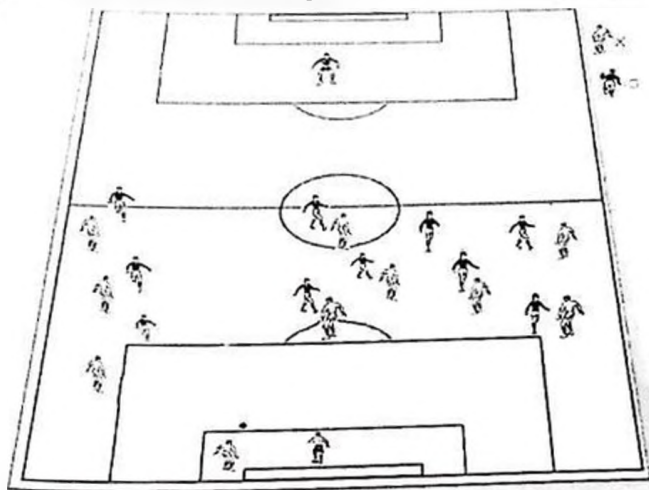
Shu sababli, agar darvozabon kenglikni yutish uchun to'pni jarima maydonining chetiga olib bormoqchi bo'lmasa, u yaxshisi qo'lida to'p bilan

to'xtagani ma'qul. To'pni bunday pozitsiyadan o'yinga kiritish ham tezroq, ham samaraliroq bo'ladi.

Darvozadan zarba berish

Darvozadan beriladigan zarbalarni darvozabon o'zi bajarishi shart. Darvozadan beriladigan zarbalar uchun maydondagi o'yinchilardan foydalanish amaliyoti noto'g'ridir. Buning sababi juda oddiy: buning natijasida raqib maydonning to'p o'ynalayotgan hududida son jihatidan ustunlikka erishish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

135-rasmda X jamoaning darvozasidan zarba berish paytidagi pozitsiya ko'rsatilgan. Buni maydondagi o'yinchi bajaradi. Son jihatidan har ikkala jarima maydonining chegaralaridan tashqarida X jamoaning to'qqizta o'yinchisi O jamoaning o'nta o'yinchisiga qarshi o'ynaydi. Taktik jihatdan bu xohlanmaydigan nisbatdir. Agar darvozabon to'pni darvozadan yaxshi tepishni bilmasa, u holda u o'zining texnikasini oshirish va to'pni bu usul bilan maydonga kiritishning mas'uliyatini his qilish uchun buning ustida ishlashi lozim bo'ladi.



135-rasm.

Darvozadan zarba berilganda son jihatidan ustunlik

Darvozadan beriladigan zarba hujum boshlash vositasi bo'lishi lozim. Shu sababli darvozabon raqib jamoaning mumkin qadar ko'proq o'yinchilarini o'yindan chiqarib qo'yish uchun bunday zarbani tez bajarishi zarur bo'ladi. Shuningdek zarbaning sifatini va sheriklar tomonidan to'pni qabul qilib olishning murakkablik darajasini hisobga olish ham muhim bo'ladi.

Yakunlar va xulosalar

Futbol jamoasining barcha o'n bitta o'yinchisi orasida darvozabon – eng muhim o'yinchidir. Agar u yomon o'ynasa, u holda u bitta o'zi o'yinni yuqazishi mumkin, ba'zan shunday bo'ladiyam. Agar darvozabon yaxshi o'ynasa, u holda undagi ishonch sheriklariga o'tadi va ularni o'zlarining imkoniyatlaridan yuqoriroq o'ynashga ilhomlantiradi.

Quyidagi vaziyatlarni eslab qolishga harakat qiling.

1. Darvozaga zarba berilganda:

a) to'pni ushlab oling yoki uni xavfsiz joyga qaytarib yuboring;

b) burchakni kichraytiring – ko'chishdan oldin atroldagi vaziyatga baho bering – oyoqda qoling;

v) agar siz yerda, raqibning oyog'i ostida bo'lib qolsangiz, xuddi uzun to'siq kabi joylashing.

2. Ko'ndalang to'p uzatishlarda:

a) to'pgacha bo'lgan masofani baholang;

b) o'zingizning to'pga qarab boradigan yo'lingizni oldindan belgilab oling;

v) raqib o'yinchilari tomonidan ko'rsatiladigan jismoniy bosimni hisobga oling;

g) to'pni uchish traektoriyasining o'lik nuqtasida ushlab oling;

d) agar nima qilish kerakligiga shubhalansangiz to'pni qo'l bilan qaytarib yuboring.

3. Himoya chizig'ini qo'llab-quvvatlashda:

a) to'g'ri joylashish burchagini aniqlang;

b) o'zingizning himoyachilaringiz orqasidagi kenglikni domo nazorat qiling;

v) har doim e'tiborli bo'ling va oldingizda turgan o'yinchilarga zaruriy maslahatlarni bering.

4. To'pni o'yinga kiritishda quyidagilar muhimdir:

a) tashlab berish – uzatishning sifati;

b) qo'ldan zarba berish; uchish bilan va yarim uchish bilan zarba berishning afzalliklari;

v) darvozadan zarba berish – mas'uliyat, uzatishning sifati, son jihatidan ustunlikni yaratish.

Xulosalar

Biz endilikda gollar nima uchun urilishi yoki o'tkazib yuborilishini bilamiz va bu muammoga baho berdik. Shuningdek qanday qilib sherikni ko'proq qo'llab-quvvatlash kerakligi va hokazolarni ham bilamiz. Biz shuningdek futbol – qarama-qarshiliklar o'yini ekanligini ham oydinlashtirib oldik, va masalan, o'zining himoya zonasida pressing qo'llashni o'rganib olgandan keyin hujum paytida pressingga qarshi harakat usullarini ham ko'rib chiqishimiz lozim bo'ladi. O'yinning asosi va qiziqarliligi ana shundan iborat bo'ladi. Shuningdek mazkur o'quv qo'llanmaning asosiy maqsadi ham ana shundan – samarali strategiya va butun jamoaning jamoaviy o'yinini ishlab chiqishda kalit bo'lib hisoblanadigan

omillarni aniqlashdan iborat bo'ladi.

Raqib o'yinchilariga bosim ko'rsatishning bo'lmashligi o'tkazib yuborilgan to'plarning muhim sabablaridan biri bo'lib hisoblanadi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, alohida o'yinchilarning ham, butun jamoaning ham sifatlari pressing qo'llashi – bu mudofaada o'ynashning eng muhim bo'lgan omillaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Pressing qo'llash sharoitlarida himoyada bir-birini o'zaro qo'llab-quvvatlash, o'yinchilarni taqib qilish va to'pga hujum qilish himoyada o'ynashning kalit bo'lib hisoblanuvchi vaziyatlari hisoblanadi. Pressing bilan birgalikda ular himoyada o'ynashda ko'p jihatdan yordam beradi.

Agar erkin kenglik yaratilmasa, hujumda samarali o'ynab bo'lmaydi. Jamoa erkin kenglik yaratishning qanchalik ko'p usullarini egallagan bo'lsa, raqibga ishonchli va samarali himoyani yo'lga qo'yish shunchalik qiyin bo'ladi.

Yaxshi qo'llab-quvvatlash – bu samarali hujum qilishning asosidir. U jamoaga to'pni uzoqroq egallab turish imkonini beradi. To'pni egallab turish vaqtidan raqib darvozasi zarba berish uchun foydalanish lozim. Va bu yerda qachon hujumga qo'shilish, qachon ochilish kerakligini biladigan o'yinchilar juda qadrli bo'ladi.

Jamoaning o'yini muvaffaqiyatli chiqishi uchun jamoaning o'yinchilari raqiblariga to'p bilan va to'psiz hujum qilishlari zarur bo'ladi. Shuni ta'kidlash lozimki, alohida o'yinchilarning individual harakatlari, albatta muhim ahamiyatga bo'ladi, biroq natijaga erishishda hal qiluvchi rol butun jamoaning jamoaviy harakatlari tegishli bo'ladi.

Barcha yuqori klassli jamoalarda pas berib o'ynash yaxshi yo'lga qo'yilgan, pas berib yaxshi o'ynash esa mazkur jamoa o'yinchilarining o'zaro harakatlari pas berib yaxshi o'ynash esa mazkur jamoa o'yinchilarining o'zaro harakatlari ham, ularning individual texnik tayyorgarlik darajasiga ham bir xil darajada bog'liq bo'ladi. Yuqori malakali o'yinchilar asosiy narsani – qaysi zonada to'p uzatishning xavfsizligi to'g'risida o'ylash va qacda tavakkalchilikka qo'l urish kerakligini hech qachon esdan chiqarmaydilar.

Futbolning ular ustida doimo ishlash zarur bo'lgan barcha texnik usullari orasidan darvozaga zarba berish eng muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Futbolning hali takomillashmagan barcha usullari orasidan darvozaga zarba berish takomillashmagan usulga yorqin misol bo'lib hisoblanadi. Futbolning kalit bo'lib hisoblanadigan usullaridan birortasi ham ahamiyati bo'yicha darvozaga zarba berish bilan tenglasha olmaydi.

O'yinchilarga konkret vazifalar berish va har bir himoyalash elementini shug'ullanish mashg'ulotlarida ishlab chiqish muhim bo'ladi. O'yinchilar ularga qanday vazifa yuklatilganligini bilganlarida butun e'tiborini uni bajarishga qaratadilar. Agar har bir o'yinchi 100% e'tiborini o'zining vazifasini bajarishga qaratasa, standart holatlar o'ynalayotganda darvozaga bo'lgan xavf-xatar anchagina kamayadi.

Futbol jamoasining barcha o'n bitta o'yinchisi orasida darvozabon – eng muhim o'yinchidir. Agar u yomon o'ynasa, u holda u bitta o'zi o'yinni yutqazishi mumkin, ba'zan shunday bo'ladiyam. Agar darvozabon yaxshi o'ynasa, u holda

undagi ishonch sheriklariga o'tadi va ularni o'zlarining imkoniyatlaridan yuqoriroq o'ynashga ilhomlantiradi.

Nazorat savollari

1. Hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarini qo'riqlashda pozitsiya tanlashdagi xatolarni bilasizmi?
2. Standart holatlar bajarilish bo'yicha ma'lumotlarni bilasizmi?
3. Pressing deganda nimani tushunasiz?
4. To'p bilan darvoza o'rtasidagi pozitsiyada to'pni olib qo'yish uchun kurash deganda nimani tushunasiz?
5. Uzatish burchagini cheklab qo'yish yoki himoyalananayotgan o'yinchilarning chiqishlardagi o'yinlari bo'yicha qanday ma'lumotga egasiz?
6. Qachon qo'llab-quvvatlashga kirishmaslik lozim?
7. To'p uzatishlarni amalga oshirishda nimani bajarish mumkin va nimani bajarish mumkin emas?
8. Qachon oldinga va qachon orqaga o'ynash lozim?
9. Jonli devorni o'rnatishda nechta o'yinchi ishtirok etadi?
10. Futbolda hujum qilishning uzviyligini ta'minlash qanday amalga oshiriladi?

ADABIYOTLAR

1. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktikasini tahlili. O'quv uslubiyo'q'ullanma. Toshkent. 80 bet.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. O'quv uslubiyo'q'ullanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
3. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. O'quv uslubiyo'q'ullanma. Toshkent. 35 bet.
4. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. O'quv uslubiyo'q'ullanma Toshkent 2014 y. 26 bet.
5. Futbol nazariyasi va uslubiyo'q'ullanma. Darslik. Pedagogika fanlar nomzodi, professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015. 364b.
6. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'q'ullanma. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015. 460 bet.
7. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. O'quv uslubiyo'q'ullanma Toshkent. 2012 y. -38 b.
8. Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport o'yinlar (Futbol). Darslik. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015. 180b.
9. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarni takomillashtirish. O'quv uslubiyo'q'ullanma Toshkent. 2014. 51b.
10. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув машғулот жараёнини танқид қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ. 2011 й. 38б.
11. Акрамов Р.А. Игровые тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т. Абу Али ибн Сино., -2000.-135 с
12. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в

подготовительном периоде. Методические рекомендации. Т.: УзГосИФК. 2012 г. 54 с.

13. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов. Учебное пособие. Т. УзГосИФК. 2007 г. 112 с.

14. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: Лидер Пресс, 2009.-209 с.

15. Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов.Т.,2004 г.

16. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 105 б.

17. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Т., 2000. 120с.

18. Нуримов Р.И., Курбанов О.А., Усманов А. Физическая подготовка футболистов: Учебное пособие. Ташкент, 2011. – 200с.

19. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р.Айрапстянца. – Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296с.

20. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент.УзГИФК.2011.159 с.

21. Талипджанов А.И. Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ. 2012 й.164 б.

22. Футбол. Дарслик. Р.А. Акрамовнинг умумий тахрири остида. Т.: ЎзДЖТИ, 2006 й.

23. Футбол. Учебник. Под общей редакции Нуримова Р.И. Т.: УзГИФК, 2005 г.

III BOB FUTBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA PEDAGOGIK NAZORAT

Futbolchilarning yuqori darajada tayyorgarligi, trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik kabi, texnik-taktik mahoratga ta'sir ko'rsatuvchi maxsuslashtirilgan mashqlarni qo'llanilishiga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Futbolchilar o'yin vaqtida bajaradigan taktik harakati, taktik bilimlarni amalgam oshirishi va maydonda vujudga kelgan vaziyat baholangandan keyingi ular tomonidan qabul qilingan yechimlar hisoblanadi. Shuning uchun taktik fikrlash darajasi texnik samaradorlikni asoslaydi va maqsadga muvofiq shakllar va sharoitlarda imkoniyatdan foydalanishga yordam beradi deb taxmin qilish mumkin.

Sport trenirovkasining zamonaviy tasavvuri, futbolchi holatini boshqarishi pedagogik jarayoni hisoblanib, pedagogik nazorat yo'li bilan amalga oshiriladi.

Futbolchilar tayyorgarligida qo'llaniladigan yil davomidagi trenirovka albatta davrlarga, tayyorgarlik davrlari esa, o'z navbatida bosqichlarga bo'linadi. Futbolchilar tayyorgarligining turli davr va bosqichlarida murabbiylar oldida turgan vazifalarni tibbiy-pedagogik nazoratsiz tasavvur qilib bo'lmaydi, chunki tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'quv-trenirovka jarayoni mobaynida pedagogik tadqiqotlar, futbolchilarni shug'ullanganlik darajasini ko'tarish, o'ta shug'ullanganlik va zo'riqish holatini oldindan ogohlantirish kabi maqsadni aniqlash turibdi.

Futbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini, murabbiyga tayyorgarlik jarayonini modellashtirish, o'quv-trenirovka jarayoni vosita va uslubiyotlarini dasturlashtirish imkonin beruvchi, trenirovka va o'yinlarni ko'p karra kuzatish va ularning harakat tavsifini taqqoslash asosida baholanadi.

Trenirovka jarayonida, futbolchilar tayyorgarligini nazorat qilish va tezkor baholash asosiy o'rin egallaydi.

Hozirgi davrda, o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish pedagogik nazorat natijalari bo'yicha amalga oshiriladi.

Pedagogik nazorat maqsadi, sport faoliyatining aniq sharoitlarida futbolchilarning harakat funksiyalari holatini to'g'ri baholash asosida qulaylashtirish yo'li bilan jismoniy tarbiya va trenirovka samaradorligini oshirish hisoblanadi.

Sportda nazorat predmeti, o'quv-trenirovka jarayonining mazmuni, musobaqa faoliyati, futbolchilarning har tomonlama tayyorgarlik holati (texnik, texniko-taktik va boshq.) ularning ishchanlik qobiliyati, funksional tizimlar imkoniyatlari hisoblanadi.

Futbolda yuklamani nazorat qilish samaradorligi ko'p jihatdan qaysi ko'rsatkichlar qo'llanilishi, yuklamani nazorat qilishda o'zaro aloqa turlari qancha, trenirovka va musobaqa yuklamasining holati qanday bo'lishi kerak, yuklama ta'siri qanday mezonlar yordamida baholanishiga bog'liq.

Yuqorida keltirilganlardan kelib chiqib, tibbiy tadqiqotlar va sport-texnika ko'rsatkichlari, pedagogik kuzatuv ma'lumotlarini tahlil qilish va taqqoslash asosida shug'ullanganlikni aniqlash uslubiyatini tavsiflashni maqsad qildik.

3.1. Pedagogik nazorat turlari

Futbolchilarni texnik-taktik mahoratini aniqlash hamda harakat sifatlarini namoyon etish, ularni irodaviy sifatlarini rivojlanish darajasini va organizmning funksional imkoniyatlarini hisobga olib asta-sekin o'tkazilishi lozim.

Futbolda maxsus shug'ullanganlik quyidagi sifatlar bilan tavsiflanadi:

- yuqori darajadagi texnik va taktik mahorat;
- yurak qon-tomir tizimi va quvvat bilan ta'minlovchi mushaklar faoliyatining o'ziga xosligi;
- yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasi;
- maxsus irodaviy sifatlar.

Bu sifatlarini baholash uchun turli nazorat mashqlari va testlar qo'llaniladi. Futbolchilarning texnik va taktik mahorat darajasini, harakat sifatlarining rivojlanish darajasini hamda organizmning funksional imkoniyatlarini aniqlashda ulardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bu sifatlarini umumlashtirish, yuqori sport natijalarini asosiy omili hisoblanadi.

To'g'ri baholash, isbot kuchini birmuncha oshirish va ko'rsatkichlar ishonchli bo'lishi uchun futbolchilarning maxsus xususiyatlaridan kelib chiqib, ilmiy asoslangan testlar va nazorat sinovlarini tanlash lozim.

Tanlangan testlar va nazorat sinovlari bo'yicha uzluksiz testlashni amalga oshirish, murabbiyga trenirovka va musobaqa yuklamasi ta'sirida futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish dinamikasini kuzatish imkoniyatini yaratadi.

Futbolchilarning holati haqidagi ma'lumotlar, uning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi darajasini aks ettiruvchi nazorat ko'rsatkichlari majmuasida namoyon bo'lishi mumkin. Murabbiy trenirovka yuklamasini boshqarish hisobiga bu ko'rsatkichlarni maqsadga muvofiq yo'naltirib o'zgartirishga harakat qilishi kerak.

Shug'ullanganlik darajasini aniqlash bo'yicha sinovlarni o'tkazish jarayonida futbolchilar maksimal natijalarni ko'rsatishi kerak, chunki muhim sifatlarini yuqori darajada namoyon etmasa, bu sinovlarni o'tkazish maqsadga muvofiq emas.

Pedagogik nazorat — aks aloqa tizimi yordamida futbolchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish natijalari haqida ma'lumotlar olishga imkon yaratuvchi sport trenirovka jarayonini boshqarishning muhim funksiyasidir.

Pedagogik nazorat vazifalari:

- jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qulay vosita va uslubiyatlarni aniqlash maqsadida jismoniy holat darajasini baholash;
- tayyorgarlikning turli bosqichlarida jismoniy va psixologik sifatlarini rivojlanishini nazorat qilish;
- texnik-taktik tayyorgarlikni baholash;
- futbolchilarni haqiqiy holatini zaruriy bilan taqqoslash, olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;
- o'quv-trenirovka jarayoniga tuzatishlar kiritish maqsadida pedagogik ta'sir uslubiyatlaridan foydalanish samaradorligini o'rganish.

Shunday qilib, trenirovka jarayoni rejasini amalga oshirishning aniq asosi. nazorat paytidagi olingan axborotlar bo'lishi kerak.

Murabbiy amaliy ishlarda futbolchilarning quyidagi holatlarini hisobga olishi shart: mustahkam, joriy, tezkor.

Mustahkam holat, nisbatan uzoq vaqt davomida saqlanib turadi – bir nechta hafta yoki oylar. Masalan, bunday holat, tayyorgarlik bosqichining ko'pgina trenirovka jarayonida o'zlashtirilgan sport shakli hisoblanadi. Mustahkam holatni tavsiflovchi ko'rsatkichlar, trenirovka jarayonini rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Joriy holat – bu bir yoki seriya trenirovka mashg'ulotini bajargan futbolchining holati. Ma'lumki, har bir trenirovka mashg'uloti bir necha kun saqlanib turuvchi «iz» qoldiradi. Agar, shu vaqtda organizmning yetakchi funksional tizimlari faoliyatini asboblardan yordamida ro'yxatlashga urinib ko'rilsa, unda quyidagilarni ko'rish mumkin. Ayrim tizim faoliyat ko'rsatkichlari hali ishlash darajasiga yetib bormaganligi, boshqa tizimlar esa tiklanish bosqichida bo'ladi.

Bunday qo'zg'alishning chuqurligi va tavsifi joriy holatni bildiradi va keyingi trenirovka mashg'ulotining yuklamasini rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Masalan, futbolchilar maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotni o'tkazgan bo'lsalar. Bu trenirovka natijasini hisobga olib (anaerob tarqalish maxsulotining yuqori darajada yig'ilganligi), murabbiy keyingi trenirovka ishlarini ular uchun shunday rejalashtirishi kerakki, barcha charchoq ko'rinishlarini tez yo'qotish mumkin bo'lsin.

Tezkor holat – bir yoki seriya jismoniy mashqlarni bajargandan keyingi sportchi organizmning holatidir. Masalan, o'yinda keskin yugurib chiqish yoki keskin yugurib chiqishlar seriyalarini, trenirovkada texnik-taktik mashqlarni bajargan futbolchi holati. Tezkor holat juda qisqa vaqtli bo'lib, uning nazorati mashg'ulot paytidagi yuklamani boshqarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar seriyasini bajargandan keyingi futbolchilarning holatini baholashda murabbiy quyidagi qarorni qabul qilishi lozim: yoki trenirovka intensivligini kamaytirish, yoki dam olish oralig'ini ko'paytirish va hokazo.

Bu turdagi holatlarini baholash uchun odatda uch xil nazorat qo'llaniladi: davriy (yoki bosqichma-bosqich), joriy va tezkor.

Davriy nazorat, kumulyativ trenirovka ta'siri va futbolchining mustahkam holatini baholash uchun mo'ljallangan. U trenirovka va musobaqa faoliyatini tadqiqot natijalari bilan o'tkazilgan test natijalarini taqqoslash asosida aniq bosqich yakunida amalga oshiriladi.

Joriy nazorat, bir yoki seriya vazifasini bajargandan keyingi sportchining holatini baholash uchun, trenirovka kuni yoki mikrotsikllar davomida o'tkazilgan testlar asosida jismoniy yuklamaga organizmni o'zgarish tezligini aniqlashga yo'naltirilgan.

Tezkor nazorat, organizmning turli tizimlarida qo'zg'alishni chaqiruvchi qisqa vaqtli yuklamaga aniq ta'sir ko'rsatuvchi, testlar asosida bir yoki seriya mashqlarni bajarishdan keyin shu paytning o'zida amalga oshadigan trenirovka

ta'siri tezligini baholash uchun o'tkaziladi.

Pedagogik nazoratda futbolchining harakat funksiyalarini holatni baholash eng asosiy hisoblanadi, shuning uchun uning ikki elementi mavjud – harakat funksiyalarining umumiy holati va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Harakat funksiyalarining holatini, futbolchi organizmining funksional tizimlariga mos holatdan kelib chiqib baholash maqsadga muvofiq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini, musobaqa sharoitida maxsus ko'rsatkichlar yordamida baholash kerak.

3.2. Jismoniy holatni baholash

Futbolchining jismoniy holati, sog'lomlik, tana tuzilishining darajasi va harakat funksiyalarining rivojlanganlik darajasi bilan aniqlanadi. Shuning uchun futbolchining jismoniy holatini nazorat qilish, shu uch ko'rsatkichni nazorat qilish demakdir.

Sog'lomlik holatini baholashni, dispanserizatsiya sharoitida maxsus shifokorlar (terapevt, jarroh, nevropatolog va boshqalar) amalga oshiradilar. Joriy holatni jamoa shifokori aniqlaydi. Murabbiy uchun o'yinchilarning har birining sog'lomligi haqidagi xulosa juda muhim hisoblanadi, chunki murabbiy shu asosida trenirovka jarayonini individuallashtirish prinsipini amalga oshiradi.

Tana tuzilishi darajasini, futbolchilarni harakat sifatlarini rivojlanish darajasini ko'rsatuvchi antropometrik ko'rsatkichlar holatining maxsus formulasi va antropometrik asbob yordamida baholash mumkin. Demak, masalan, katta vazn va uzun bo'yli futbolchilarda kuch va kuch chidamliligi ko'rsatkichi katta bo'lishi mumkin. Shu vaqtning o'zida bunday futbolchilarda qoida bo'yicha, aerob sharoitda va hokazo bajaradigan ish imkoniyatlari chegaralangan bo'ladi.

Jismoniy rivojlanish bir xil me'yorda borishi uchun, maxsus indekslardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Antropometrik indekslar jismoniy rivojlanishning asosiy belgilari (vazn bo'y bilan, o'pkaning hayotiy hajmi bilan, ko'krak aylanasi bo'y bilan va hokazo) bog'lamida ko'riladi.

Maxsus trenirovka ta'sirida vaqt o'tishi bilan futbolchi uchun fonotipini namoyon qiluvchi aniq tana shakli vujudga keladi.

Bir xilda rivojlangan futbolchilarda indekslarni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlar odatiy va o'rta kattalikda bo'ladi.

Antropometrik indekslar ko'rsatkichlarini olish murakkab emas, ya'ni yaxshi tayyorgarlikda bu muolaja 5-7 daqiqa davom etadi.

4-5 indekslardan foydalanish tavsiya qilinadi. Odatda ko'p marta murojaat qilinadigan indekslarni keltiramiz.

Nazoratning ko'rsatkichlaridan biri, futbolchining tana vazni hisoblanadi. Avvalo shuni yodda tutish kerakki, bundan tana vazni me'yoriy hisoblanib uni qanday aniqlash mumkin. Buning uchun bir nechta usullar mavjud. Me'yordagi tana vaznini aniqlashning keng tarqalgan usullaridan biri Broka-Brugsha indeksidir: 155 dan 165 sm gacha bo'yli odamlar uchun fiziologik me'yordagi tana

vazni. 100 ayirib tashlangan tana uzunligiga teng. Qolgan son. me'yordagi tana vazni kilogrammiga mos bo'lishi lozim. Agar 165 dan 175 sm gacha bo'ydan 105 olib tashlansa, yoki 176 sm va undan yuqori bo'ydan 110 olib tashlansa, bu indeks aniq bo'lmaydi.

Aniq uslubiylatlardan biri, vazn-bo'y ko'rsatkichi yoki baquvvatlilik ko'rsatkichi hisoblanadi. Kvetele indeksi tana vaznini uning uzunligi bilan mosligini ko'rsatadi. U tana vaznini (g) bo'yga (sm) bo'lish bilan aniqlanadi:

$$\frac{\text{tana vazni(g)}}{\text{tikholatdagibo'y(sm)}}$$

Demak, agar bo'y uzunligi 170 sm, tana vazni 80 kg bo'lsa. baquvvatlilik ko'rsatkichi 470 (80000 : 170) bo'ladi.

O'rtacha ko'rsatkich 350-400 g/sm hisoblanadi. 350 g/sm dan past kattalik. vazn yetishmovchiligiga xosdir. Mushaklari yaxshi rivojlangan futbolchilarda 450 g/sm dan yuqori kattalik bo'lishi mumkin, qachonki, unga boshqa indeksning yuqori ko'rsatkichlari mos kelsa. Vazn-bo'y indeksi yuqori futbolchilarda qoida bo'yicha, qolgan indeks ko'rsatkichlari past bo'ladi. 470 g/sm ko'rsatkich tana vazni me'yordan yuqoriligiga guvohlik beradi.

Baquvvatlilik ko'rsatkichini aniqlash uchun quyida keltirilgan jadvaldan foydalanish tavsiya qilinadi.

Baquvvatlilik vazn-bo'y ko'rsatkichi

Tana vaznini baholash	1 sm bo'yga grammlar soni	Tana vaznini baholash	1 sm bo'yga grammlar soni
semizlik	540 dan ko'p	o'rta	360-389
xaddan ziyod	451-540	yomon	320-359
ortiqcha	416-450	juda yomon	300-319
yaxshi	401-415	yetishmovchilik	200-299
biroz yaxshi	390-400		

FIFA tibbiy qo'mitasi,

$$R = \frac{\text{bo'y(sm)} \times \text{ko'krakqafasining o'rtacha o'lchami(sm)}}{240}$$

formulasi bo'yicha tana vaznini tekshirishni tavsiya qiladi.

Ko'krak qafasining o'rtacha o'lchami, nafas olish va chiqarishda ko'krak uchi darajasida uning aylanisini o'lchash bilan aniqlanadi.

Tana vaznining zaruriy hisobi, Gabs formulasi bo'yicha ham aniqlanadi:

$$\text{tana vazni} = 55 + 0,8 (L - 150),$$

bunda L – tana uzunligi.

Futbolchilarda o'rtacha tana vazni kattaligi 74-77 kg.

Yoshni hisobga olib, zaruriy tana vazni:

$$50 + (\text{bo'y} - 150) \times 0,75 + \frac{\text{yosh} - 21}{4}$$

formulasi bo'yicha hisoblanadi.

Masalan, 27 yoshli, bo'yi 178 sm futbolchining me'yoriy tana vazni:

$$50 + (178 - 150) \times 0.75 + \frac{27 - 21}{4} = 72,5 \text{ kg ni tashkil qiladi.}$$

Tana vazni tebranishini kuzatish uchun, futbolchini ertalab, och qoriga tarozida o'lchash eng qulay hisoblanadi. Lekin bunday imkoniyat bo'lmasa, natijalarni taqqoslash uchun doimo ovqatlanishdan oldin o'lchash lozim. Uzluksiz trenirovka jarayonida tana vazni asta-sekin kamayib boradi. Tayyorgarlik davrining boshlang'ich trenirovkalarida, odatda musobaqa davriga nisbatan 2-3 kg ko'p bo'ladi.

Agar tana vazni keskin tebranishni boshlasa, asosan kamayib borsa, demak yuklamani o'zgartirish (kamaytirish) lozim.

To'g'ri o'tkazilayotgan trenirovkaning asosiy belgisi — bu tana vaznini keyingi kun tongda tiklanishidir. Farq 200-300 g ni tashkil qilishi mumkin. Ammo, qiyin kechgan o'yindan so'ng keyingi kun tongda tana vazni tiklanmasligi mumkin. Tana vaznini uzoq vaqt to'g'ri nazorat qilish, bunday muhim ko'rsatkichni to'g'ri baholashni o'rgatadi.

Ko'rsatkichlarni har tomonlama kundalik tekshiruv, juda bebaho ma'lumotlarni beradi. Vazn yo'qotishi — o'ta shug'ullanganlik boshlanganligi to'g'risida birinchi belgilardan biridir. Agar organizm o'ta shug'ullangan bo'lsa, modda almashinuvining foydali harakat koeffitsienti pasayadi, bu esa o'z navbatida glikogen va yog'lar zahirasini sarflanishiga olib keladi va tana vaznining kamayishi boshlanadi. Musobaqa vaznini 1/30 yo'qotilishi — o'ta shug'ullanganlikning haqqoniy belgisidir.

Nisbiy kuch indeksi, kuchli suyak kuch ko'rsatkichlarini tana vazniga (kg) bo'lish va 100 ko'paytirish bilan aniqlanadi:

$$\frac{\text{suyakkuchko'rsatkichi} \times 100(\text{kg})}{\text{tana vazni}}$$

Vaznning 70-75% kuchning o'rtacha kattaligi hisoblanadi.

Hayotiy indeks, O'HH (ml) ko'rsatkichlarini tana vazniga (kg) bo'lish bilan aniqlanadi:

$$\frac{\text{O'HH(ml)}}{\text{tana vazni(kg)}}$$

≈ 70 ml/kg o'rtacha ko'rsatkich hisoblanadi. 60 ml/kg dan past kattalik, ortiqcha tana og'irligini yoki O'HH pastligini ko'rsatadi.

Bo'y va ko'krak qafasi aylanasi orasidagi proporsionallik indeksi, ko'krak qafasi aylanasi kattaligini pauzada (sm), bo'y kattaligiga bo'lish va 100 ga ko'paytirish bilan aniqlanadi:

$$\frac{\text{ko'krakqafasiaylanasiningkattaligi(pauzada)} \times 100(\text{sm})}{\text{tikholatdagibo'y}}$$

O'rtacha ko'rsatkich 52-54% ni tashkil qiladi.

Qorin pressi va sonni bukuvchi kuchlar indeksi, stanovoy dinamometr yordamida aniqlanadi. Futbolchi o'rindiqqa o'tirib orqalab devorga tayanadi. Stanovoy dinamometr polga mustahkamlanadi. Ko'ndalang planka boshqariluvchi zanjir yordamida o'tirganning soniga qo'yiladi. Sonning va qorin pressining harakati bilan tortilish vujudga keladi. Uchta urinishdan eng yaxshi natija hisobga

olinadi. Mushaklarning rivojlanish darajasini baholash uchun, mushak kuchining tana vazniga nisbatan aloqasi qo'llaniladi:

$$\frac{\text{mushakkuchi}}{\text{tana vazni(kg)}}$$

Agar, ko'rsatkich 1,0 dan past bo'lsa, mushak kuchi past. 1,0-1,2 – qoniqarli. 1,2 katta – yaxshi.

3.3. Jismoniy holatning funksional tavsifnomasi

Jismoniy holatni funksional tavsifnomasi organizmning funksional imkoniyatlarini (aerob-anaerob) aniqlash.

Futbolchi chidamliligini namoyon bo'lishida eng muhim rol qon aylanishiga tegishlidir. Yuklama vaqtida u ish bajarayotgan organga zaruriy qon hajmini yetkazishi lozim. Organlarning qonga bo'lgan talabi, qon-tomir tizimi ishining kattaligini aniqlaydi. Organlarning bunday tizimlarining funksional sifatлари yuklamalarni sinash bilan aniqlanadi. Yurak qon-tomir tizimining ko'pgina sinovlari, jismoniy ish vaqtida va keyin puls va qon bosimini o'lchash hamda tiklanishni borishiga asoslanadi. Moslashuv qanchalik yuqori darajada bo'lsa, qon aylanish ta'siri shunchalik ahamiyatsiz va tinchlanish sharoitiga qaytish shunchalik tez amalga oshadi.

Jismoniy yuklama puls tezlanishiga olib keladi. Murabbiy pulsni o'rganib, yurakning funksional qobiliyatini aniqlashi mumkin, o'z navbatida o'quv-trenirovka jarayonida uning o'zgarishini kuzatib, organizmga yuklamaning ta'sirini aniqlaydi. Tinchlik paytidagi sekin pulsdan maksimal jismoniy yuklamada tezlashuviga keskin o'tishi, shug'ullangan futbolchilar uchun xos bo'lgan organizmning yuqori darajada moslashuvi ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

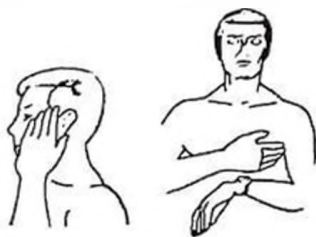
Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan tashqari tinchlik paytidagi yurak qisqarishining tezlashuvi asab qo'zg'aluvchanligi oshgan, charchoq belgisidan biri hisoblanadi.

Katta jismoniy zo'riqishdan keyingi tiklanish vaqtidagi sekinlashgan puls nohush hisoblanadi.

Yetarlicha tiklanishda puls chastotasi odatiy yoki biroz sekinlashgan bo'ladi.

Yurak qisqarishi chastotasini (YuQCh) bilak arteriyasidan (1- rasm), uyqu arteriyasi (2-rasm), yanoq arteriyasi va yurak urishidan hisoblanadi. YuQCh jismoniy yuklamadan so'ng shu ongdayoq (2-3 soniyadan ortiq kechiktirilmasdan) o'lchanadi. 10 soniya ichidagi puls ko'rsatkichi 6 ga ko'paytiriladi va 1 daqiqadagi YuQCh aniqlanadi.





3-rasm

4-rasm

Jismoniy yuklamaga pulsning ta'sirini baholash, tinchlikdagi YuQCh ko'rsatkichlarini yuklamadan keyingi ko'rsatkich bilan (puls tezlashishi foizi) taqqoslash uslubi yordamida amalga oshiriladi. Tinchlikdagi YuQCh 100% qabul qilinadi, oldingi va keyingi chastotalarning farqi X. Masalan, yuklamagacha YuQCh 10 soniya, 11 zarbaga teng, yuklamadan keyin (tiklanishning birinchi daqiqasida) – 25 zarba. Puls tezlashishi foizi:

$$11 - 100\%; \quad X = \frac{14 \cdot 100}{11} = 127\%$$

$$(25-11) - X$$

formulasi bo'yicha hisoblanadi.

Shunday qilib, yuklamadan so'ng puls 27% ga tezlashdi.

Jismoniy holatni nazorat qilishning oddiy usuli «nafas yordamida»:

Shlange sinovi – nafas olish, so'ng chuqur nafas chiqarish va yana nafas olish, bosh va ko'rsatkich barmoqlar bilan burunni siqib, nafasni ushlab turish. Nafasni ushlab turish vaqti sekondomer yordamida o'lchanadi va belgilab qo'yiladi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchi, 60-120 soniya nafasni ushlab turishi mumkin. Charchoqda, o'ta shug'ullanganda nafasni ushlab turish keskin pasayib ketadi.

Gunch sinovi – nafasni chiqarishda nafasni ushlab turish bilan nazorat usuli. Nafas olish, so'ng nafas chiqarish va nafasni ushlab turish. Yaxshi holat ko'rsatkichi 60-90 soniya chegarasida tebranadi, charchoqda esa keskin pasayadi.

Ryuffe indeksi – 5 daqiqali dam olishdan keyin (R_1) o'tirgan holatda puls chastotasini o'lchash bajariladi. So'ngra yuklama – 30 soniyada 30 marta chuqur o'tirib turish. Ohirgi o'tirib turishdan keyin bevosita 60 soniya davomida tik holatda (R_2) puls o'lchanadi va 1 daqiqa dam olishdan so'ng uchinchi marta (R_3) YuQCh o'lchanadi. Indeks quyidagicha hisoblanadi:

$$I = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

Quyidagi shkala bo'yicha baholanadi:

0 - a'lo

0-5 - yaxshi

6-10 - qoniqarli

11-15 - qoniqarsiz

Kverg bo'yicha funksional sinov – har biridan keyin YuQCh o'lchanmaydigan to'rtta turli shakldagi yuklamadan iborat sinov tartibi. Futbolchining yuklama majmuasi 5 daqiqa davom etadi.

Bu sinovni har trenirovka davridan keyin o'tkazish hamda shug'ullanganlik va qon aylanishining funksional holatini baholash imkoniyatini beruvchi uning dinamikasini taqqoslash tavsiya qilinadi.

Bajarilishi: puls o'tirgan holatda tinch paytda o'lchanadi. Yuklama mashqlarini ketma-ket berish lozim: 30 soniyada 30 ta o'tirib turish. joyda 30 soniya maksimal tezlikda yugurish, daqiqasiga 150 qadam chastota bilan joyda 3 daqiqa yugurish va 1 daqiqa arqonda sakrash.

Puls 30 soniya davomida yuklamadan so'ng o'tirgan holatda (R_1), 2 daqiqadan keyin takroran (R_2) va 4 daqiqadan so'ng (R_3) o'lchanadi.

Sinov quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$I_Q = \frac{(30000)}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)}$$

105 dan yuqori	- juda yaxshi
99-104	- yaxshi
93-98	- qoniqarli
92 dan past	- kuchsiz

Skibinskiy indeksi – nafas apparati va yurak qon-tomir tizimining funksional ishchanlik qobiliyatini aniqlash uslubi.

$$I = \frac{(UTX \div 100) \text{nafasni} \text{ni} \text{si} \text{r} \text{ash} \text{ (soniya)} (\text{nafaschiqarishda})}{\text{YuQCh} \text{1 daqiqa}}$$

Ko'rsatkichlar:

5 dan past	- juda yaxshi
5-10	- qoniqarsiz
10-30	- qoniqarli
30-60	- yaxshi
60 dan yuqori	- juda yaxshi

Kerdo indeksi – yurak qon-tomir tizimi ishi

$$I_k = \frac{D}{\text{YuQCh}}$$

bu yerda D – tinchlikdagi diastolik bosim, YuQCh – daqiqa ichida (tinchlikda).

Ko'rsatkichlar:

me'yor - 1

Yurak qon-tomir tizimida asab boshqaruvining buzilishida ko'rsatkich 1 dan past yoki baland bo'lishi mumkin.

Qon aylanishining iqtisod koeffitsienti – QIK 1 daqiqadagi yurakni qon haydashini ko'rsatadi.

$$QIK = (S - D) \times P$$

formulasi bo'yicha hisoblanadi.

Bu yerda S – sistolik bosim, D – diastolik bosim, P – 1 daqiqadagi puls.

Me'yorda QIK ko'rsatkichi 2600 ga teng, QIK oshishi yurak qon-tomir tizim ishida zo'riqish paydo bo'lganligiga guvohlik beradi.

Aniq jismoniy yuklamadan so'ng jismonan yaxshi shug'ullangan

futbolchining pulsi 5-10 daqiqadan so'ng me'yoriga keladi. Agar bu ko'rsatkich 10 daqiqadan oshsa, unda yuklamani me'yordan ortiq, holat – qoniqarsiz hisoblanadi.

Nevmyanov moslashuvining integral ko'rsatkichi – futbolchilarni asosiy trenirovka ishiga moslashuvdagi zo'riqishni tezkor nazorat qiladi.

O'quv-trenirovka mashg'uloti jarayonida futbolchilarning ishchanlik qobiliyati va moslashuv kuchi dinamikasini tezkor nazorat qilish usuli.

Qo'shimcha yuklama sifatida, futbolchilarni tezkorlik sifatlarini aniqlash uchun, ishonchli sinov kabi joydan 30 m ga yugurish qo'llaniladi, moslashuv kuchi va tiklanish intensivligi esa shu yuklamaga puls ta'siri bo'yicha o'rganiladi.

Trenirovka mashg'uloti ta'sirida futbolchilarning funksional holati va maxsus ishchanlik qobiliyati dinamikasini aniqlashda xizmat qiluvchi tavsiya qilingan ko'rsatkichlar quyidagilardan iborat: yuqori startdan maksimal tezlikda 30 m ga vaqtga yugurish belgilanadi va finishdan keyingi 10 soniyadagi hamda tiklanishning 2 va 3 daqiqasidagi yurak qisqarish soni hisoblanadi.

Test ikki marta o'tkaziladi: birinchisi chigil yozdi mashqlaridan keyin 3 daqiqadan so'ng; ikkinchisi mashg'ulotning asosiy qismidan keyin 3 daqiqadan so'ng.

Moslashuvning integral ko'rsatkichi (MIK):

$$MIK = t^2 \times (PS_1 + PS_2 + PS_3)$$

formulasi bo'yicha hisoblanadi, bu yerda – 30 m bo'lakni yugurib o'tish vaqtini soniyadagi kvadrati; $(PS_1 + PS_2 + PS_3)$ – tiklanish davri boshlanishidagi har uch daqiqada, 10 soniya bo'lakdagi puls summasi.

Ko'p hollarda, chigil yozdi mashqlaridan keyingi ko'rsatkichlarga nisbatan mashg'ulotning asosiy qismida keyingi bo'laklarni yugurib o'tish vaqti o'zgarmasligi yoki kamayganligi belgilanadi, bunda puls soni hamda puls summasi oshadi, bu o'z navbatida MIK ko'tarilishiga olib keladi. Bunday dinamikani, trenirovka mikrotsikllari davomida ko'p marta kuzatish mumkin. Bu shuni ma'lum qiladiki, yuqori malakali futbolchilarning trenirovkasi ko'pincha oxirigacha tiklanmasdan o'tkaziladi, chunki bunda ishchanlik qobiliyati oshgan bo'lishi yoki shu darajada turishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonida MIKni tadqiq etish bu ko'rsatkichning individual farqlanishi ahamiyatini ochib beradi. Demak, oliy liga jamoa futbolchilarida, u 841-1490 birlik chegarasida tebranadi.

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, trenirovka mashg'ulotlari sikllari davomida MIK tebranish ko'lami to'liqinsimon o'zgaradi. ya'ni tezkorlik yuklamasiga moslashuv yaxshilanganda kamayadi va moslashuv pasayganida oshadi. Bunday o'zgarish, trenirovka yuklamasining o'ziga xosligi, futbolchining shug'ullanganligi, charchash va tiklanish jarayoni, u yoki bu kasallikni yashirin o'tishi, tartibni buzilishi, biologik ritmlarning ta'sir ko'rsatishi va boshqalar bilan o'zaro bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun, futbolchilarda MIK o'zgarishlarini tushuntirishda differensial yondoshish lozim. MIK yomonlashuviga olib keluvchi sabablarni o'z vaqtida topish va yo'qotish, futbolchilarning trenirovka jarayonini sumaradorligini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Futbol maydonida, futbolchi trenirovka yuklamasini qanday o'tkazayotgani

haqidagi bevosita tezkor ma'lumotlarni olish uchun balli baholash uslubidan foydalanish mumkin.

30 m bo'lakni yugurib o'tish vaqtini o'zgarishi va tiklanish vaqtida 30 soniya ichidagi puls sonini o'zgarish (har bir daqiqaning birinchi 10 soniyasi) tavsifi bo'yicha test natijalarini baholash sxemasi (tezkor – axborot olish uchun).

Buning uchun, ikkinchi testdagi yugurib o'tish vaqtini (mashg'ulotning asosiy qismidan keyin) birinchi testdagi masofani yugurib o'tish vaqti (chigil yozdi mashqlaridan keyin) va albatta, tiklanish davrida har 3 daqiqaning boshlanish 10 soniyali vaqt bo'lagida aniqlangan puls sonini taqqoslash lozim.

Agar ikkinchi test ko'rsatkichi birinchi test ko'rsatkichi kattaligidan kam yoki teng bo'lsa, u holda dinamika yaxshilangan (kamaygan) kabi baholanadi, agarda u ko'p bo'lsa, yomonlashgan (ko'paygan) kabi ko'rib chiqiladi. Bunday baholar quyidagilarga asoslangan, kichik, o'rta va gohida katta yuklamali mashg'ulotlar ta'sirida, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchilarda tezkorlik ishlariga yaxshi moslashuvi tez-tez kuzatiladi.

№	Ko'rsatkichlar	O'zgarish tavsifi	Baho
1.	vaqt, soniya puls soni	kamayadi	a'lo
2.	vaqt, soniya puls soni	kamayadi	yaxshi
3.	vaqt, soniya puls soni	ko'payadi	qoniqarli
4.	vaqt, soniya puls soni	ko'payadi	qoniqarsiz

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, 30 metrni 4,3 soniyadan sekin yugurib o'tish, ishchanlik qobiliyatini yomon ko'rsatkichi hisoblanib, ushbu vazifada bo'lakni yugurib o'tish tezligi va puls soni dinamikasidan qat'i nazar 2 ball oladi, chunki past tezlik futbolchining o'yin jarayonidagi texnik-taktik harakatlarni bajarish imkoniyatini chegaralab qo'yadi.

Jismoniy holat darajasini aniqlash (JHD):

$$JHD = \frac{700 - 2(YuQCh) - 2,5(o'rtA AB) - 2,7(yosh) + 0,25(vazn)}{350 - 2,5(yosh) + 0,21(bo'y)}$$

bu yerda, YuQCh – 1 daqiqadagi yurak qisqarish chastotasi; AB – arterial bosim (o'rtacha ko'rsatkich); Yosh – shu vaqtdagi yoshi; Vazn – tana og'irligi (kg); Bo'y – tana uzunligi (sm).

Quyidagi shkala bo'yicha baholanadi:

- a'lo > 0,826
- yaxshi 0,826-0,676 gacha
- qoniqarli 0,526-0,676 gacha
- qoniqarsiz 0,376-0,526 gacha

- juda past

- < 0,376

Smulskiy bo'yicha funksional imkoniyatlarni qo'llash ko'rsatkichi (FIQK) – test, nafasni ushlab turish bilan kardiorespirator tizimning funksional holatini baholash uchun qo'llaniladi. Bajarish: yuklamani bajarishgacha nafasni oxirgi chegarasigacha (nafas olishda) ushlab turish o'ltirishadi.

Kardiorespirator tizim holati indeksi (FIQK)

$$FIQK = \frac{t_2}{t_1}$$

formulasi bo'yicha aniqlanadi: bu yerda t_1 – yuklamagacha nafasni ushlab turish; t_2 – yuklamadan keyin nafasni ushlab turish.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuklamadan keyin nafasni ushlab turish vaqti qanchalik kam bo'lsa, kardiorespirator tizimning funksional imkoniyatlarini qo'llanish darajasi shunchalik yuqori bo'ladi va futbolchi yuqori darajadagi quvvatga ega bo'ladi. Agar, kardiorespirator tizimning funksional imkoniyatlarini integral ko'rsatkich zahirasi sifatida qaralsa, yuklamadan keyin nafasni ushlab turish vaqtining kattaligi, futbolchi o'z funksional imkoniyatlarini amalga oshirish olishi tassavuri haqida mulohaza yuritishga yordam beradi.

Shunday qilib, «7 x 50 m ga mokisimon yugurish» testidan oldin va keyin bir daqiqadan so'ng oxirgi chegaragacha nafasni ushlab turish vaqtini aniqlash, shu testda olingan natijalarning fiziologik «qiymatini» va futbolchining tezkor chidamkorlik darajasini baholashga yordam beradi.

Bunday test turlarini bosqichma-bosqich majmua doirasida tadqiqotlar o'tkazish, yuqorida keltirilgan ko'rsatkichlarning dinamikasini trenirovka jarayonining turli bosqichlarida kuzatish va trenirovka dasturlarini qo'llash darajasini baholash imkoniyatini beradi.

Agar t_2 ko'rsatkichi past bo'lsa, bu futbolchi organizmining aerob imkoniyati yomonligini ko'rsatadi.

Odatda futbolchilarda t_1 – 45 dan 90 gacha, t_2 – 6 dan 30 gacha.

Tezkor-kuch yuklamasiga yurak qon-tomir tizimiga ta'sirini testlash quyidagicha o'tkaziladi.

Mashq bajarilishidan oldin va keyin YuQCh o'ltirishadi; 20 soniyada 20 marta o'tirib turishni bajarish, 2 daqiqa to'liq tiklanish.

Kuch, boshqa sifatlarni namoyon bo'lishi uchun muhim asos hisoblanadi – futbolchi uchun birinchi navbatda oyoq mushaklarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Harakat sifatlarini namoyon bo'lishini tahlil qilish asosida shug'ullanganlik tavsifi

Harakat funksiyalarini rivojlanish darajasini nazorat me'yorlari test yordamida aniqlanadi. Biron-bir harakat sifatini to'g'ri baholash uchun ikkita asosiy mezonlarga javob beruvchi testlar zarur: axborotlilik va ishonchlilik.

Testning axborotlilik shunga guvohlik beradiki, ushbu test baholash zarur bo'lgan sifatligina baholaydi.

Testning ishonchliligi, standart sharoitda shu futbolchilarni takroriy

testlashdagi natijalarini bir-biriga o'xshashlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun quyidagilar zarur:

- natijaga erishishdagi motivatsiya maksimal tezlikda bo'lishi;

- texnikasi nisbatan oddiy va natijaga ta'sir ko'rsatmaydigan nazorat mashqlarini qo'llash;

- nazorat mashqlari yaxshi o'zlashtiriladigan bo'lishi lozim, chunki ularni o'tkazishdan asosiy maqsad, harakat texnikasini to'g'ri bajarishga intilmasdan, balki maksimal natijalarga erishishga harakat qilish.

Harakat funksiyalarini rivojlanish darajasini testlash dasturiga quyidagi nazorat sinovlarini kiritish tavsiya qilinadi.

Tezkorlik imkoniyatlarini baholash.

Futbolchining tezkorlik sifatlari, qisqa vaqt ichida harakatni bajara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Futbol maydoni bo'ylab tezkor harakatlanish, hujum va himoyadagi barcha manyovrlarda raqibdan ozod bo'lish uchun katta ahamiyatga ega.

Tezkorlik imkoniyatlarini to'liq baholash, charchoq boshlanishi bilan ishchanlik qobiliyatining pasayishi kuzatilmaydigan bo'lak davomida futbolchi imkoniyatidagi maksimal tezkorlik darajasi bo'yicha amalga oshiriladi.

Qisqa bo'laklarni tez yugurib o'tish, ma'lumki, qisqa vaqtda maksimal tezlikka erishish qobiliyatida aks etadi. Futbolda tezkorlik sifatlari namoyon bo'lishining bunday shakli yetakchilardan biri sifatida qaraladi, chunki u o'yin vaqtida tezkor harakatlanish strukturasi (informativ) aks ettiradi.

Futbolchilarni tezkorlik (imkoniyati) sifati, tezkorlik majmuasidan iborat: oddiy va murakkab holatlarda tezkor sifat; start olish tezligi keskin chiqish - to'xtash harakatlar tezkorligi; absolyut tezkorlik; texnik usullarni bajarish tezligi; bir harakattan boshqasiga o'tish tezligi.

Joydan va yurishdan 10 m yugurishni (soniya) baholash me'yori

Mashqlarni baholash	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Joydan 10 m yugurish	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
Yurishdan 10 m yugurish	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40

30 m yugurishda yuqori malakali futbolchilarni tezkorlik imkoniyatlarini baholash me'yorlari

Baho	Vaqt (soniya)
Juda yuqori	4,05
Yuqori	4,05 - 4,149
O'rta	4,15 - 4,249
Past	4,25 - 4,349
Juda past	4,35

Joydan va yurishdan 15 m yugurishni baholash me'yori va ko'rsatkichlardagi farqlar (soniya)

Mashqlarni baholash	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Joydan 15 m yugurish	2,7	2,77	2,86	3,01	3,1
Yurishdan 15 m yugurish	1,7	1,73	1,75	1,79	1,82
Joydan yugurish va yurishdan yugurishni farqi	0,99	1,04	1,11	1,22	1,28

Joydan 15 m yugurish – start tezligi ma'romini baholash uchun.

Yurishdan 15 m yugurish – qisqa bo'laklarda absolyut tezkorlikni baholash uchun.

Joydan 50 m yugurish – masofada yuqori tezlikni saqlab qolish qobiliyatini baholash uchun.

50 m yugurishni baholash me'yori

Mashqlarni baholash	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Joydan 50 m yugurish	6,58	6,82	6,88	7,0	7,1

Tezkor chidamlilikni aniqlash uchun. yuklamani takrorlash uslubi qo'llaniladi. 2,5-3 daqiqa interval bilan, maksimal intensivlikda 4x30 va 4x60 seriya yugurib o'tish.

Har bir 4x30 va 4x60 seriyani yugurib o'tilgandan keyin o'yinchi tik turgan holatida YuQCh va qon bosimi shu onda hamda 2 daqiqa dam olishdan so'ng o'lchanadi.

Agar vaqt va ta'sirga moslashuv yaxshi bo'lsa, shug'ullanganlik darajasi ham yaxshi bo'ladi. Agar vaqt yaxshi bo'lib, qon aylanishi yomon bo'lsa, unda shug'ullanganlik darajasi pastligini ko'rsatadi.

Natija yomon bo'lsada, qon aylanishi yaxshi bo'lsa, u holda barcha funksional imkoniyatlardan foydalanilmaganligini ko'rsatadi.

Tezkorlik ishiga yurak qon-tomir tizimining ta'sirini aniqlash uchun quyidagi funksional sinov qo'llaniladi: joyda 15 soniyali intensiv yugurish. YuQCh mashq bajarishdan oldin va keyin o'lchanadi. Yaxshi ta'sir bo'lganda tiklanish 3 daqiqagacha.

Anaerob chidamlilikni baholash (Sonch testi).

Futbolchining tezkorlik va tezkor-kuch qobiliyatini biologik poydevori maksimal kuch qobiliyatini aniqlovchi yuqori anaerob chidamlilik hisoblanadi. Baholash, o'rta chiziq bo'yicha o'ngga va chapga ikki oyoqda sakrashni soniga ko'ra quyidagi usulda amalga oshiriladi: o'rta chiziq + o'ngga + o'rta chiziq + chapga va hokazo. Mashq 1 daqiqa davomida maksimal tezlikda, mashq tizzalar harakatining katta amplitudasi bilan bajariladi.

Sonch testini me'yoriy baholash

Baho	Sakrashlar soni
Yetarli emas	37
Yetarli	38-41

Yaxshi	42-45
Juda yaxshi	46-49
A'lo	> 50

«Maxsus test»

O'yin xususiyatidan kelib chiqib, yosh futbolchilarni maxsus chidamliligini baholash uchun qo'llaniladi.

Tavsiya qilingan test yordamida maxsus chidamlilik baholanadi:

- yagona mashqqa bog'liq bo'lmagan, turli tavsifdagi ikki sinovda bo'laklarni yugurib o'tish vaqi yaxshilanishi bo'yicha (yomonlanishi bo'yicha);

- texnik mahorat samaradorligi bo'yicha – «brak koeffitsienti» (charchoq ta'sirida harakatlarni boshqarishning koordinatsion mexanizmi o'zgaradi, natijada ularning aniqligi buziladi);

- intensiv yuklamaga organizmning moslashuvi bo'yicha (YuQChning tiklanish vaqi bo'yicha).

10 daqiqali standart chigil yozish mashqlaridan so'ng (12 ta gimnastika va bir nechta yugurish mashqlari), to'p bilan besh daqiqali erkin ish (bu bosqichda YuQCh chigil yozdi mashqlaridan keyin aniqlanadi), maxsus mashqlarni bajarish:

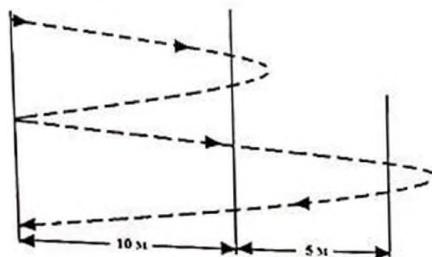
- joyda to'p bilan boshda jonglyorlik (urilish) sonining ko'pligi (ikki sinovning o'rtacha kattaligi) hisobga olinadi;

- 11 m dan aniq zarbalar (xohlagan usuldagi zarbadan keyin bir metr diametrlik halqaga to'pni tushirish, halqa yerdan 30 m balandlikda mustahkamlangan va 25-30 soniya davomida bajarilgan 5 ta zarbadan so'ng tushgan to'p) soni hisoblanadi;

- 25 soniyada startga qaytish bilan 5x30 m yugurish, summar vaqi hisobga olinadi;

- aniqlikka zarbalar;

- 3x50 m «mokisimon» yugurish, rasmda ko'rsatilgandek:



- to'p bilan jonglyorlik;

- barcha mashqlar bajarilgandan keyin va tiklanish vaqtida YuQCh.

Test ko'rsatkichlari:

➢ 5x30 m (soniyada) yugurib o'tish summar vaqi;

➢ 5x30 m (soniyada) «mokisimon» yugurish summar vaqi;

➢ aniqlikka zarbalar;

- chigil yozdi mashqlaridan keyin darvozaga to'pni kiritish soni;
- 5x30 m yugurish mashqidan keyin darvozaga to'pni kiritish soni;
- «brak» ko'effitsienti (%);
- boshda to'p bilan jonglyorlik:
- chigil yozdi mashqlaridan keyin urishlar soni;
- 3x50 m yugurishdan keyin urishlar soni;
- «brak» ko'effitsienti (%).

Baho:

- yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lmagan, maxsus chidamliligi yuqori darajada bo'lmagan yosh futbolchilarda intensiv yugurishdan keyin texnik usullarni bajarishda brak foizi o'sib boradi;

- yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lganlarda – 30 va 50 m bo'laklarini yugurib o'tish natijalari alohida va umumiy maromida bo'ladi. Aniqlikka va boshda to'p bilan jonglyorlikni bajarish ko'rsatkichi yaxshi (brak foizi kam), YuQChning tiklanish vaqti kam.

Kuchning rivojlanish darajasini nazorat qilish tashqi qarshilikni yengib o'tish yoki mushak kuchi vositasida unga qarshi ta'sir ko'rsatish qobiliyatini kuch sifatari deb ataladi. Ularning rivojlanish darajasi, harakat faoliyatini bajarish xarakteriga asoslangan, chunki ular harakat tezligiga, yuqori kuch komponentlariga ega mashqlarga chidamlilik, zarba harakatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Futbolchilarga xos bo'lgan faoliyat, yuqori darajadagi sakrovchanlik, hujum va himoya vazifalarini yechish uchun yaxshi imkoniyat yaratadi.

Albatta, har bir futbolchiga kuch zarur, lekin bu kuch, shtangistlar. kurashchilar yoki gimnastikachilar kuchidan farq qilishi lozim.

Futbolchiga shunday kuch kerakki, u yugurish, sakrash, intiluvchi startga bardosh beruvchi, to'satdan to'xtay oladigan va yugurish yo'nalishini keskin o'zgartiradigan, hamda 30-40 m masofadan zarba bera oladigan – turli o'yin holatiga moslashadigan bo'lsin. Kuch rivojlanishi egiluvchanlik, tezkorlik, o'yinni to'g'ri qabul qilishni bilish hisobiga borish kerak emas. Boshqacha qilib aytganda, kuchli futbolchi, uni iqtisod qilib, texnik-taktik harakatlarni maydonda yengil harakatlantirib bajarilishi lozim.

Qoida bo'yicha, kuch sinovlari mushak guruhlarida o'tkaziladi. Maksimal kuch, tezkor-kuch va kuch chidamliligi o'lchamlar bilan farqlanadi.

Maksimal kuch – mushak yoki mushak guruhlari namoyon qilishiga qodir bo'lgan juda katta kuch.

Tezkor-kuch – harakatni maksimal tezlikkacha, tezlanishning aniq og'irligini xabar beruvchi mushak qobiliyati.

Tezkor-chidamlilik – ko'p martalik mushak qisqarishida hamda uzoq kuch ishida charchoqqa qarshilik qiluvchi mushak qobiliyati.

Maksimal mushak kuchi Kollin panjalar dinamometri hamda og'irlikni ko'tarish kabi klassik shaklida o'lchanadi.

Futbol amaliyotida quyidagi nazorat mashqlari qo'llaniladi:

Mashqlar	Baho
Turnikda tortilish	10 tadan kam emas
O'z og'irligiga teng shtanga bilan o'tirib turish	5 tadan kam emas

Tezkor-kuch bahosi, katta portlash kuchi xususiyatini nazarda tutadi.

Oyoq kuchlari uchun test sifatida joydan balandlikka sakrashni o'lchash keng tarqalgan.

Belbog' bilan sakrash testi.

Maydonda sakrash balandligini hisoblovchi, o'lchovli lenta qisqich orqali tortiladi.

Maydondagi aylana markaziga (diagonali 50 sm) himoya (qalqoni) mustahkamlanadi. Futbolchi doira ichida tik turadi: uning oyoqlari qisqichning ikki tomoniga undan 5 sm masofada joylashadi. Futbolchi o'lchovli lenta mustahkamlangan belbog'ni kiyadi; uning ikkinchi tomoni qisqich ustiga tortilgan va o'lchovli lenta tarang cho'ziladi. Qisqichdan ko'ndalang tolalaridan sakrash balandligi hisoblanadi. Dastlabki o'tirib-turishdan keyin futbolchi yuqoriga sakraydi va o'z sakrash balandligigacha o'lchovli lentani tortadi. Bunda qo'llar harakatga mos bo'lishi lozim.

Agar futbolchi doiraga ikki oyoqda tushmasa, unda sakrash hisobga olinmaydi.

Ucha sakrashdan eng yaxshisi hisoblanadi.

Sakrovchanlikni model ahamiyati

Mashqlar	Baho (sm)				
	a'lo	yaxshi	qoniqarli	qoniqarsiz	yomon
Lenta bilan yuqoriga sakrash	70	65	60	55	50

Tezkor kuchni baholash uchun, joydan uch va besh karra sakrash mashqi ham qo'llaniladi.

Mashqlar	Baho (sm)				
	a'lo	yaxshi	qoniqarli	qoniqarsiz	yomon
Joyda uch karra sakrash	8,22	8,07	7,92	7,62	7,47
Joyda besh karra sakrash	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50

Chidamlilikni rivojlanish darajasini nazorat qilish

Chidamlilik – bu butun o'yin davomida zarur intensivlik, aniqlik, manevrlik va tezlikni saqlab qolishda organizmning charchoqni yengib o'tish qobiliyati.

Chidamlilik, uzoq charchoqli faoliyatidan keyin tiklanish tezligi bilan tavsiflanadi. Chidamlilik bilan texnik tayyorgarlikni to'g'ri bog'lab shug'ullanish, ish bajaruvchi mushaklar va uning antagonist faoliyati orasidagi koordinatsiyani yaxshilaydi.

Umumiy va maxsus chidamkorlikning yuqori darajasi butun o'yin davomida futbolchilarga murakkab vazifani samarali yechishda yordam beradi hamda ruhiy charchoqqa ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Futbolda chidamlilikka nisbatan maxsus talablar mavjud – almashinuvchi tezlik va templi yuklama.

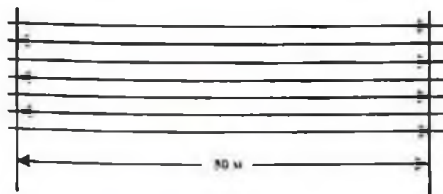
Futbolda eng keng tarqalgan umumiy chidamlilikni aniqlovchi test – bu futbolchining 400 m dan yo'lakni 12 daqiqa ichida yugurib o'tishga qodir bo'lgan masofani aniqlovchi Kuper testi (12 daqiqali yugurish) hisoblanadi.

Mashqlar	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli	Qoniqarsiz
12 daqiqa yugurish	3200 yuqori	3200 3000	3000 2800	2800 past
dastlabki AB va YuQCh tiklanish vaqti	3 daqiqadan 5 daqiqagacha			7 daqiqadan ortiq

Tezkor chidamlilikni baholash.

«7x50 m mokisimon yugurish» testida vaqt ko'rsatkichi futbolchining tezkor chidamliligini baholash uchun qo'llanishi mumkin.

Bajarish ustubiyati: trener signali bo'yicha futbolchi keskin yugurib – to'xtash harakatlari bilan (tayanch oyoq start va finish chizig'i orqasiga qo'yiladi) 50 m masofani 7 marta yugurib o'tadi.

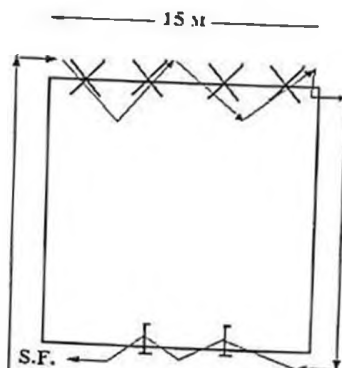


«7x50 m mokisimon yugurish»ni baholash me'yorlari:

- a'lo - 60,00 soniya
- juda yaxshi - 61,00 soniya
- yaxshi - 62,00 soniya
- qoniqarli - 64,00 soniya
- qoniqarsiz - > 64,01 soniya

Aerob tavsifli mashqlarga organizm moslashuvini baholash uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi: futbolchi 180 daqiqa qadam chastotasi bilan joyda uch daqiqali yugurishni bajaradi. Vazifa bajarishdan oldin va keyin YuQCh o'lchanadi. Tiklanish bo'yicha YuQCh baholanadi: 3 daqiqa – a'lo; 5 daqiqa – yaxshi; 7 daqiqa – yomon.

Jismoniy ish qobiliyatini baholash, futbolchini shug'ullanganligini aniq tashxislash uchun muhim sharoit hisoblanadi. Ushbu maqsad uchun futbolchi harakat faoliyatining asosiy usuli nazarda tutilgan nazorat mashqlari qo'llaniladi.



Mashq kvadrat perimetri bo'yicha, imkoniyat darajasida maksimal intensivlikda yugurib bajariladi. Kvadrat tomonlari 15 m. Futbolchi intilib (S) 15 m keskin yugurib chiqib, yo'nalishni 90° ga o'zgartiradi, harakatni davom ettirib, bir-birida uch metr masofada joylashgan 4 ustunni yonlab o'tib, yana yo'nalishni 90° ga o'zgartirib, 15 m ga keskin yugurishni amalga oshiradi va bir-biridan 5 m masofadagi 40 sm lik ikki g'ovni oshib, kvadratning oxirgi tomonida masofani yakunlaydi va finish (F).

Kvadratni aylanib yugurib o'tilgan umumiy vaqt belgilanadi. 15 soniyali dam olishdan keyin mashq takrorlanadi. Umumiy 5 ta urinish bajariladi.

Baholash quyidagi parametrlar bo'yicha amalga oshiriladi:

- 5 ta urinishda yugurib o'tish vaqtining summasi;
- beshinchi urinishdan keyingi YuQCh;
- YuQCh 120 zarba/daq gacha tiklanish vaqti.

Takroriy yuklamalar uslubi

Futbolchilarni muxsus shug'ullanganligini aniqlash uslublari haqidagi savollarga yechim topib, shuni hisobga olish lozimki, nisbatan katta bo'lmagan masofani katta bo'lmagan oraliq bilan yuqori intensivlikda takrorlanib, o'zgaruvchan tavsifdagi ishni o'yinda va trenirovkalarda qobiliyatli bajarilishiga asoslangan futbolchining ishchanlik qobiliyati hamda maksimal kuchda 15-40 metrga keskin chiqishni, ohista tempda yugurish va yugurishga o'zgartirish bilan moslab ko'p marta takrorlash imkoniyati.

Futbolchi bunday ishga qanchalik yengil moslashsa, shunchalik katta tezkorlikni ko'rsatadi va o'yin faoliyati samaradorligi ham mustahkam bo'ladi.

Nazorat mashqlari quyidagicha o'tkaziladi: chigil yozdi mashqlaridan keyin va tezkorlik mashqlariga tayyorgarlikda futbolchi maksimal tezlikda beshta 30 metrlik bo'lakni yuqori startda yugurib o'tadi, har bir 30 metрни yugurib o'tganidan keyin sekin yugurish startiga qaytib yana maksimal tezlikda yugurish takrorlanadi. Bu ish 3 daqiqa oraliq bilan uch seriya takrorlanadi.

Yuklama tavsifi va oraliqlar davomiyligi, tayyorgarlikning turli bosqichlarida futbolchilarni tadqiq etishda olingan ma'lumotlarni taqqoslash mumkin bo'lishi

uchun maromda qolishi lozim.

Mashqlarni bajarish vaqtida har bir takrorlanish va bo'laklarning har bir seriyalaridan keyingi birinchi va ikkinchi daqiqalarida organizmning funksional holatida o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Har bir bo'lakni yugurib o'tishning qat'iy vaqti yaxshi ishchanlik qobiliyatini tavsiflaydi. Uch seriya ko'rsatkichlarining barchasi 3,8-4,1 soniyani tashkil qilsa, bu yaxshi natija hisoblanadi.

Tezkorlik ko'rsatkichlarida (4,5 soniya va katta) yoki qat'iy bo'lmagan ko'rsatkichlarda, bo'lakdan-bo'lakka yoki seriyadan-seriyaga yugurib o'tish tezligi pasayadi – bu esa ishchanlik qobiliyatini yaxshi emasligidan dalolat beradi.

Bo'laklarni yugurib o'tishning o'rta va qat'iy tezkorligi (4,2-4,4 soniya) qoniqarli ishchanlik qobiliyatini tavsiflaydi.

Yaxshi moslashuv haqida, seriyadan seriyaga yomonlashuvchi, yuklamaga organizmning maromdagi yaxshi ta'siri guvohlik beradi. Bunda birinchidan ikkinchi daqiqagacha tiklanishga ochiq namoyon bo'luvchi ta'sir aniqlanadi.

Seriyadan seriyaga yomonlashuvchi qat'iy bo'lmagan ta'sir yetarli bo'lmagan moslashuvni ko'rsatadi.

Ko'p holatlarda moslashuv ko'rsatkichlari ishchanlik qobiliyatiga mos kelishi aniqlangan.

Agar futbolchida moslashuv ko'rsatkichi yomon bo'lganda, ishchanlik qobiliyati yaxshi bo'lsa, u holda yuqori tezlikda yugurib o'tish moslashuviga, futbolchi tomonida juda katta kuch bilan erishiladi. Bunday futbolchi uzoq vaqt davomida bir maromdagi ishchanlik qobiliyatini namoyon eta olmaydi, chunki o'yin faoliyatiga albatta ta'sir ko'rsatuvchi global charchoq boshlanadi.

Aksincha, agar futbolchida ishchanlik qobiliyatining ko'rsatkichi past bo'lib, moslashuv ko'rsatkichi yaxshi ekanligi aniqlansa, bu uning funksional imkoniyatlari to'liq ishlatilmaganligiga guvohlik beradi.

Tezkor chidamlilik uchun nazorat mashqlari.

Yuqori startdan 30 m yugurish 20 soniyali dam olish oralig'i bilan uch marta takrorlanadi. Uch urinishdan ko'rsatkichlari summasi bo'yicha aniqlanadi.

Tezkor chidamlilik bahosi: 12,4 soniya – a'lo; 12,5-12,6 soniya – yaxshi; 12,7-12,8 soniya – qoniqarli; 12,9 soniyadan past – qoniqarsiz.

Epchillikni rivojlanish darajasining nazorati

Epchillik – bu o'yinda vujudga keladigan kutilmagan vaziyatlarga tez va aniq javob qaytarish, murakkab o'zgaruvchan holatlarda harakatni davom ettirish qobiliyati hisoblanadi.

Epchillik – futbolchining xilma-xil harakat tajribasiga bog'liq bo'lgan sifatlar jamlamasidir.

Epchillik – bu zarur harakatlarni to'g'ri va tez tanlash va bajarish qobiliyati. Futbolda epchillik – kutilmaganda vujudga keladigan harakat vazifalarni tez va bexato yechish qobiliyatidir.

Futbolchining epchilligi doimiy o'zgaruvchan sharoitda, to'p bilan va to'psiz

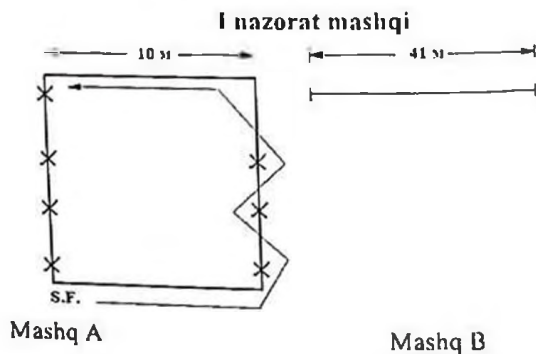
harakatlanishda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, aldash, tortib olish, zarbalar bilan bog'liq bo'lgan harakatlanish, futbolchidan keng koordinatsiya sifatlarini namoyon bo'lishini talab qiladi. Agar bunga qo'shimcha qilib, futbolchining harakat va texnik faoliyati, doimiy o'zgaruvchan o'yin sharoitida (yomg'ir, issiq, maymali va yerli maydon, tabiiy va sun'iy yorug'lik va hokazo), turli dastlabki holatlarda yakkakurash sharoitida (o'zidan oshirib zarba, sakrashda to'pga bosh bilan zarba va hokazo) bo'lsa, futbolchining samarali o'yin faoliyati uchun, epchillikni yuqori darajada rivojlanganligi shunchalik muhim ekanligi tabiiydir.

Epchillik, o'yinning murakkab texnik usullarini o'zlashtirilishidagi futbolchining imkoniyatlarini hamda o'yin sharoitida shaxsiy funksional imkoniyatlardan samarali foydalanilishini aniqlanadi.

Yuqori darajada rivojlangan epchillik deganda quyidagilar nazarda tutiladi, futbolchi murakkab koordinatsiya harakatlarni aniq bajarishni, tashqi sharoit o'zgarishida o'z harakat faoliyatini tez qayta tuzishini bilish lozim. Boshqacha qilib aytganda, bu turlicha namoyon bo'luvchi, murakkab harakat sifatidir.

Epchillik rivojlanishini nazorat qilishni tashkil etishda ushbu sifatni baholashni yagona mezonni yo'qligini hisobga olish kerak. Bu epchillikni ko'p omilligi bilan bog'liq bo'lib, epchillik boshqa sifatlar bilan namoyon bo'ladi, qoida bo'yicha futbolchidan yuqori darajadagi koordinatsiya xususiyatlarini talab qiluvchi, aniq jismoniy sifatlarning ko'nikmalari bilan bir qatorda natijalari ushbu testlar majmuasida amalga oshiriladi.

Epchillikni asosiy o'lchovlari – koordinatsiya murakkabligi, aniqligi va harakat vazifasini bajarilish vaqti.



Mashq A.

10x10 kvadratning ikki tomoniga 2 m oraliqda 5 ta ustun qo'yiladi. Futbolchi kvadratning chap past burchagidan to'g'riga start oladi, keyin ustunlarni ilon izi shaklida yugurib o'tib, to'g'riga, so'ng ustunlarni yonlab yugurib o'tib finish.

Mashqni bajarish vaqti soniyalarda belgilanadi.

Mashq B

Bo'lakni yuqori startdan to'g'ri yugurib o'tish vaqti belgilanadi.

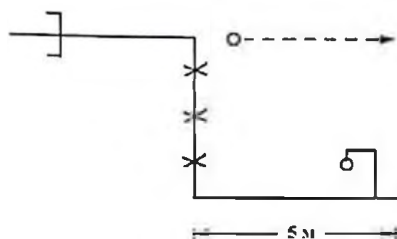
A va B mashqlarining bajarilishi vaqtining farqi – epchillikni baholash

mezoni. Farq qanchalik kam bo'lsa, epchillik sifati shunchalik yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Mashqlar	Vaqt, soniyada
40 m to'g'ri yugurish	5,55
40 m kvadrat bo'yicha yugurish	9,78
A va B mashqlarini bajarish vaqtining farqi	4,23

II nazorat mashqi

90° burchak ostida 5 metrga uchta chiziqli chiziladi. Birinchi bo'lakning o'rtasiga balandligi 0,7 m g'ov qo'yiladi. Burchakka 5 m masofadagi kichik darvoza qarshisiga to'p qo'yiladi. 1 m dan keyin ikkinchisiga uchta ustun qo'yiladi. Uchinchi bo'lakka 3 m dan keyin yerdan 0,5 m balandlikda osiluvchi to'p mahkamlanadi.



Baho	Soniya
A'lo	4,9
Yaxshi	5,2
Qoniqarli	5,32
Qoniqarsiz	5,5

Epchillik ko'rsatkichlari murakkab koordinatsiya harakatlarini aniq bajara olishni lavsiflaydi va texnikani o'zlashtirilish samaradorligini nazorat qilish uchun qo'llaniladi, harakat faoliyatini qayta qurish vaqti ko'rsatkichi esa to'liq harakat reaksiyasi va fikrlash tezligini aniqlash uchun.

III nazorat mashqi

Koordinatsiya qobiliyatini baholash (Δx) turli ko'rsatkichlarni o'lchash bilan amalga oshiriladi;

a) qo'l yordamida va qo'l yordamisiz joydan uzunlikka sakrashda:

Δx = birinchi sakrash ko'rsatkichi – ikkinchi sakrash ko'rsatkichi;

b) 30 metrlik bo'lakni qo'llarda siltanish harakatlari bilan va siltanish harakatlarsiz 4 ta ustunni yonlab yugurib o'tishni:

Δx = birinchi yugurish ko'rsatkichi – ikkinchi yugurish ko'rsatkichi;

Δx – ahamiyati qanchalik kam bo'lsa, koordinatsiya imkoniyatlari shunchalik

yaxshi bo'ladi.

Egiluvchanlik – bu katta amplitudada mashqlarni bajarish qobiliyati. Bunga bo'g'imlar harakatchanligi hisobiga erishiladi hamda paylar va mushaklar cho'ziluvchanligi, bo'g'imlar yuzasini shakliga bog'liq.

Egiluvchanlik o'yinning murakkab usullarini, oyoqda, boshda, to'pga zarba berishni, sintlarni, himoya harakatlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi uchun imkoniyat yaratadi va mushaklar cho'ziluvchanligiga, bo'g'im harakatchanligiga, siltanish va harakat amplitudasiga bog'liq bo'lib, shu bilan birga kuch, tezkorlik, chidamlilik va epcillikka katta ta'sir ko'rsatadi.

Bu harakat sifatini rivojlanish darajasini baholashda harakat amplitudasi o'lchanadi.

Egiluvchanlik ko'rsatkichi test vaqtiga (soat 10 da egiluvchanlik soat 18 dagidan kam), havo haroratiga (30°C da egiluvchanlikni namoyon bo'lishi 10° gagiga nisbatan katta) bog'liq.

Shuning uchun egiluvchanlikni me'yoriylashtirilgan chigil yozdi mashqlaridan keyin me'yoriy sharoitda o'lchash tavsiya qiladi.

Son, boldir, belning orqa yuza mushaklarini cho'ziluvchanligini o'lchashda, N.Ozolin uslubiylatidan foydalanish maqsadga muvofiq.

Gimnastika o'rindig'iga, 40×40 sm lik taxtachga o'rnatiladi. "0" o'rindiq darajasida. 0 dan yuqoriga 20 sm va pastga 20 sm belgi chiziladi. O'z navbatida 2 soniya davomida bo'laklar bo'yicha maksimal egilish belgilanadi. Test ikki marta o'tkaziladi. Ikki urinishdan eng yaxshi natija santimetrlarda belgilanadi.

Agar futbolchi "0" gacha yetib bormasa, yetarli bo'lmagan egiluvchanlikni ko'rsatadi – bu salbiy ko'rsatkich.

Agar futbolchi tizzalarni buksa, urinish hisoblanmaydi. Mashq keskin chiqishsiz bajariladi.

Texnik tayyorgarlikni baholash uchun nazorat mashqlari

Futbolchilarning sport-texnika mahorati darajasini oshirish, samarali rejalashtirish va uni o'quv-trenirovka jarayonida amalga oshirish hamda sport tayyorgarligini nazorat qilish tizimiga bog'liq.

Zamonaviy sharoitda o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq rejalashtirish, futbolchilar tayyorgarligini turli tomonlarini tavsiflovchi axborotlashgan ko'rsatkichlar sonini hisobga olishni nazarda tutadi.

Afsuski, ko'p holatlarda, umumiy jamoa kabi, alohida futbolchilar tayyorgarlik darajasi haqida murabbiylar, musobaqa faoliyatini vizual kuzatish asosida tahlil qiladilar.

Ammo, futbolchilar tayyorgarligini aks ettiruvchi texnik komponentlar tavsifini olish uchun musobaqalarda va nazorat mashqlarini bajarish jarayonida ko'rsatilgan natijalar tarkibini va tahlilini o'z ichiga olgan baholashni o'tkazish lozim.

Demak, masalan, to'p uzatish aniqligini baholash uchun futbolchilarga mo'ljalgan tushish sonini belgilash bilan ko'rsatilgan kvadrata harakatsiz to'pga

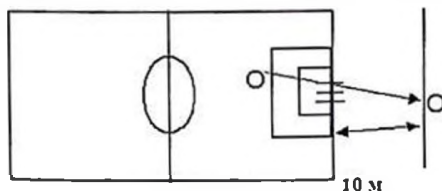
joyda turib belgilangan zarbalar sonini bajarish taklif qilinadi. Shu bilan birga, o'yin jarayonida futbolchilar, ushbu texnik harakatni, asosan, to'p uzatish, raqibni aldash o'tishdan keyin hamda harakatda bajaradilar.

Yuqorida keltirilganlardan xulosa qilib shuni aytish kerakki, nazorat mashqlarini futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib qo'llash maqsadga muvofiq.

Nazorat mashqlari

Haraktsiz to'p bilan aniqlik va kuchga zarbalar:

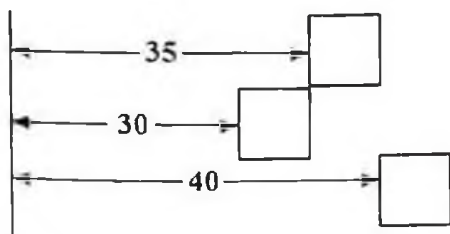
- jarima maydoni chizig'idan, darvozaning berilgan qismiga havoga (darvoza lenta yoki ustun yordamida ikki qismga bo'lingan) aniq usulda (murabbiy ko'rsatmasi bo'yicha) oyoqda beshta zarbani amalga oshiriladi. Ochko hisoblanadi, qachonki, to'p darvoza chizig'i orqasida 10 metr masofani bosib o'tib yerga tegsa.



Baho:

- qoniqarli - 2 ochko
- yaxshi - 3 ochko
- a'lo - 4 ochko

- futbolchi, 30 m, 35 m, 40 m masofadagi 5x5 kvadratga aniq usulda (murabbiy ko'rsatishi bo'yicha) oyoqda uch zarbani amalga oshiradi. Yaxshi natija hisobga olinadi.



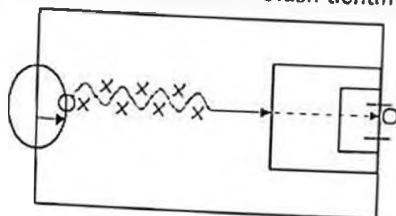
Baho: kvadratga tushishi:

- qoniqarli - 30 m
- yaxshi - 35 m
- a'lo - 40 m

To'pni olib yurishdan keyin belgilangan maqsadga zarbalar.

Markaziy aylanadan jarima maydonigacha, bir-biridan 5 m masofada 5 ta ustuncha qo'yiladi. Futbolchi murabbiy buyrug'i bo'yicha, maydon markazidan jarima maydoniga 5 ta ustunni to'p bilan yonlab o'tib harakatlanishni boshlaydi, jarima maydoniga yaqinlashib darvozaga zarbani amalga oshiradi. Startdan to'p

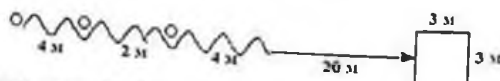
darvoza chizig'ini kesib o'tishgacha vaqt belgilanadi (bu mashq to'pni olib yurish tezligini, yurishda to'pga zarba texnikasini baholash uchun).



Baho:

- a'lo - 7,5 soniya
- yaxshi - 8,0 soniya
- qoniqarli - 8,5 soniya

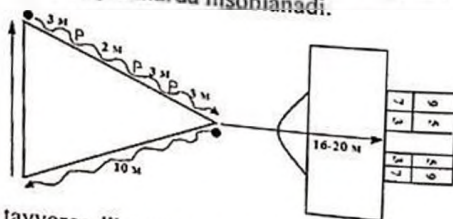
"To'pni olib yurishdan keyin kvadratga zarba" nazorat mashqi quyidagicha bajariladi: futbolchi to'p bilan start boshlab, bir-biridan 2 m masofada, startdan 4 m masofada joylashgan ikki ustunni yonlab o'tib, 3x3 kvadrat ustiga tushish maqsadida 20 m masofadan zarbani amalga oshiradi.



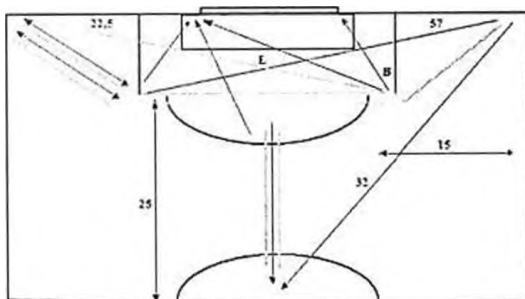
Startdan to'pga zarba berishgacha mashqi bajarilish vaqti va kvadratga to'pni aniq tushishi aniqlanadi. 10 urinish bajariladi, urinishlar orasidagi pauza 10 s. Kvadratga aniq tushgan to'plar soni va o'rtacha vaqt hisoblanadi.

Darvozaqa yakuniy zarbalar bilan "uchburchak" nazorat mashqi: futbolchi 10 m masofaga to'pni olib yurishni bajaradi va to'psiz 10 metrlik keskin yugurib chiqishni amalga oshiradi; keyin to'pni egallaydi va ustunlarni yonlab o'tib, darvoza qarshisiga zarba holatiga chiqadi va 20-16,5 m masofadan maqsadga to'pga zarbani amalga oshiradi.

Ushbu mashq 3 urinish bilan 2 seriya (birinchi seriya – o'ngga, ikkinchisi – chapga) bajaradi, urinishlar orasidagi pauza 25 s, seriyalar orasidagi pauza esa 2 daqiqa. Har bir urinishdagi o'tilgan masofa vaqti (startdan maqsadga zarba berishgacha) va to'pni tushish aniqligi ballarda belgilanadi. Tushgan to'plar umumiy soni va o'rtacha vaqt ballarda hisoblanadi.



Texnik-taktik tayyorgarlik va maxsus chidamlilikni darajasini aniqlash uchun Kiyev "Dinamo" JTITM ishlab chiqqan "6 to'pni o'tkazish" testi qo'llaniladi. Test standart futbol maydoni o'lchamida o'tkaziladi: uzunligi 104 m, eni 68 m.



Izoh:

--- - to'pni olib yurish

— - to'psiz harakat

→ - darvozaga zarba

Tayyorgarlik holatini integral baholash uchun quyidagi bir qator vazifalar va mashqlar qo'llaniladi. Futbolchi burchak qanotdan jarima maydoni burchagiga (AB) to'p bilan harakatlanadi, darvozaning uzoq yarmiga o'ng oyoqda zarbani amalga oshiradi. So'ng burchak qanotga yugurib keladi (VG). Burchak qanotdan jarima maydoni burchagiga to'p bilan harakatlanadi (GV), shu yerdan darvozaning uzoq yarmiga chap oyoqda zarba yo'llaydi, keyin tezlanish bilan burchak qanotga qaytadi (VA). Keyin mashq takrorlanadi. Ikin zarbalar darvozaning yaqin yarmiga beriladi.

Darvozaga to'rtta zarbadan keyin o'yinchi maydon markazi yo'nalishida yuguradi (VD). D nuqtasidan - jarima chizig'iga (DE) to'pni olib yurish, o'ng oyoqda o'ng burchakka zarba, tezlanish bilan maydon markaziga (ED). to'pni olib yurish (DE) va chap oyoqda darvozaning chap burchagiga zarba.

Mashqni bajarish uchun burchak qanotlarga va maydon markaziga ikkitadan to'p qo'yiladi (A, G, D nuqtalar). D nuqta jarima maydonidan (DE) 25 m masofada. Zarbalar $\frac{3}{4}$ kuch bilan bajariladi. Oyoq panjalarining ikki tomonida tepiladi. Testdan marshrut uzunligi taxminan 407 metr.

Maxsus chidamlilik bahosi:

- a'lo - 61.0 soniya
- yaxshi - 61,1-62.0 soniya
- qoniqarli - 62,2-64.0 soniya

Darvozaga zarbalar texnikasining bahosi:

- a'lo - 5-6 to'pni kiritish
- yaxshi - 4 kiritish
- qoniqarli - 3 kiritish

Nazorat savollari

1. Qanday pedagogik nazorat turlarini bilasiz?
2. Jismoniy holatni baholashning qanday usullarini bilasiz?
3. Jismoniy holatning funksional tavsifnomasini bilasizmi?
4. Jismoniy harakat sifatlarining namoyon bo'lishini tahlil qilish asosida shug'ullanganlikka tavsif bering?
5. Chidamlilikni rivojlanish darajasini nazorat qilish usullarini bilasizmi?
6. Chaqqonlikni rivojlanish darajasining nazorati bo'yicha ma'lumotlarga ega misiz?
7. Texnik tayyorgarlikni baholash uchun nazorat mashqlarini bilasizmi?
8. Qaysi jismoniy sifat futbolda eng muhim hisoblanadi?
9. Jismoniy yuklamalarni me'yorlash nimalarga asosan amalga oshiriladi?
10. Qanday sinov nazorat mashqlari futbolchilarni umumiy va maxsus tayyorgarligini oshiradi?

Adabiyotlar

1. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. Кисв, 2004.
2. Футбол. Учебник. Под ред. Нуримова Р.И. Т., 2005.
3. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов. Учебное пособие. Т., 2007.
4. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-машгулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., 2011.

IV BOB QOBILIYAT VA MALAKAGA ASOS BO'LADIGAN O'YINLAR

Qobiliyat va malakalarga asos bo'ladigan o'yinlardan foydalanish orqali 7-10 yoshli bolalarga muhim bo'lgan tajribaga asos bo'ladigan futbolning maxsus mashqlarini o'rgatish mumkin.

1. To'pni olib yurish (raqib va raqibsiz to'pni olib yurishga oid o'yinlar, labirint o'yinlar, o'ngo-rash orqali, 2:2 vaziyatidagi osonlashtirilgan o'yinlar).

2. To'pni oshirib berish, to'pni qabul qilish va darvozaga zarba berish (to'pni oshirib berishga qaratilgan o'yinlar, to'pni qabul qilish va darvozaga zarba berish, 2:2 vaziyatidagi osonlashtirilgan o'yinlar).

3. To'pga egalik qilish (raqib va raqibsiz to'pni olib yurish orqali o'yinlar, himoyadagi o'yinlar bilan, o'ngo-rash orqali, 2:2 vaziyatidagi osonlashtirilgan o'yinlar).

4.1. Raqib qarshiligi va raqibsiz to'pni olib yurish uchun mashg'ulotlar

Keyingi bosqichda o'rgatish maqsadga erishishni rivojlantirish uchun birinchi pog'onada quyidagi mashqlarni o'yin asosida joriy etish kerak:

- To'g'ri yo'nalishda to'pni olib yurish;
- To'pni oyoq kalfini yon va ichki qismida, ustki va tagida olib yurish;
- To'pni o'ng va chap oyoqda olib yurish;
- To'pni yon bilan, oldinga hamda orqaga harakatlanib olib yurishlar;
- To'pni egri yo'nalishlarda va ilon izi ko'rinishda olib yurishlar;
- To'pni turli tezliklarda olib yurish;
- To'pni olib yurishda boshni ko'tarib maydonni kuzata bilish;
- To'p bilan himoyachilarni aldab o'tishni belgilovchi harakatlar bilan oldidan o'tish;
- To'pni turli fintlar bilan va aldanchi harakatlar bilan olib yurishni bajarish;
- To'pni olib yurishda raqib to'pni himoyalani.

1-mashq. Tunnel

Sherigini oyoqlari orasidan 30 soniya oralig'ida to'pni oldinga va orqaga, bir yoki ikki oyoqda to'pni olib yurish lozim.

Maqsadga erishilgan to'plarni sheriklari va o'rgatuvchini eshitishi uchun passiv o'yinchi baland ovozda sanab boradi.

Ikki o'yinchi 30 soniyadan so'ng o'z joyi va vazifalarini almashtiradi. Agar, kim o'tishda (birinchi va ikkinchi o'yin) sherigiga qaraganda ko'p golga erishsa, o'sha o'yinchi g'alaba qozonadi.



Variant 1

• Tunnelni amalga oshirayotgan o'yinchi tashkil etilgan 2 m kenglikdagi zonadan, markazda parallel chiziqlarning birida joylashib, to'p uchun o'ynay olmaydi, faqatgina zona tashqarisidan ochilgan oyoqlar orasidan to'pni oshirib berib to'pni urish orqali muvaffaqiyatga erishish mumkin. Bunda bajaruvchi harakatlarni amalga oshirishni tezlashishi uchun ikki oyoqda galma-gal to'pga o'ynashlari kerak.

Variant 2

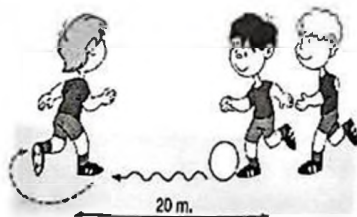
• Tunnelni amalga oshirayotgan o'yinchi har bir goldan keyin, chap oyoqni joyidan jildirmagan holda o'ng oyoqlar holatini o'zgartiradi. Shunday qilib, u basketbol burilishini amalga oshiradi.

2-mashq. To'pni olib borish harakatlarida to'pga nazar tashlashlamaslik

• Rasmda ko'rsatilganidek, o'yinchilar 20 m masofada joylashtiriladi.

• Qarshilik qilayotgan o'yinchiga boshni ko'targan holda to'pni olib yuradi va to'pni olib yurish davomida qarshisida turgan sherigini barmoqlar bilan ko'rsatilgan 3 xil sonlarni ko'rish kerak.

• To'pni ikkinchi o'yinchiga bergandan keyin, u to'pni qarama-qarshi tomonga olib yurib uchinchi o'yinchining barmoqdagi sonlarini sanaydi.



Variant 1

• Ikki o'yinchi orasidan uch yoki bir nechta bor to'pni olib yurib, oldinga va orqaga harakatlanganda qarshisidagi bir-biridan 20 m masofa oralig'ida joylashgan har bir hududda turgan o'yinchining barmoqlar sonini sanashga harakat qilishi darkor.

Variant 2

• Chap va o'ng oyoqda to'pni olib yurishning ma'lum texnikasini (oyoq kaftini yon qismi, oyoq kaftini ichki qismi, oyoq kaftini tashqi qismi, oyoq kaftini tagi bilan turli holatlarda) murabbiy talab qiladi.

Variant 3

• O'yinchilar masofani 30 m ga o'zgartirish orqali o'yinchiga to'pni olib yurish ritmini o'rgatish. Mohirona to'pni aldab o'tuvchidan ikkita, uchta yoki beshta to'pga teginishni talab qiladi.

Variant 4

• 3 variant singari, lekin hozir ikki oyoqda to'pni ketma-ket, bir biri bilan o'ynashi kerak.

Variant 5

• Ikki to'pni sherigiga bir vaqtning o'zida to'pni olib yuruvchi o'yinchi olib borishi zarur.

Variant 6

• Har uchchala o'yinchi ham to'pni egallab turadi. To'pni olib yurish harakatlari bajarilmayotgan ikki o'yinchi bevosita, basketboldagi singari qo'l bilan o'z joyida tashlab berish bilan bir vaqtning o'zida to'pga egalik qilayotgan o'yinchidan, raqib o'yinchiga o'tsa, qarshilik qilayotgan o'yinchi to'pni yerga teginganda, o'ngga oyoq bilan teginish kerak. To'pni olib yurgan o'yinchini almashtirishdan oldin to'rt marotaba oldinga orqaga borib keladi.

3-mashq. To'pning yo'nalishi va shiddatini o'zgarishi

Ikki o'yinchi 20 soniya ichida o'zidagi to'pni uzoq vaqt mobaynida, shunday tezlikda olib yurishi kerakki, bir-biridan 2 m yoki 5 m uzoqlashgan ikki parallel chiziqlar bo'yicha joylashishi kerak. Mana shu vaqtda ikki oyoqda o'ynash kerak.

Murabbiy ma'lum texnik harakat yo'nalishini o'zgartirishni talab qilishi mumkin (oyoq kaftini yon qismi, oyoq kaftini ichki qismi, oyoq kaftini tashqi qismi, oyoq kaftini tagi bilan), bunda barcha o'quvchilar keyinchalik foydali bo'lgan 1:1 vaziyat hal qilishi uchun to'p yo'nalishini o'zgarishdagi turli imkoniyatlarini tanishishlari lozim.

4-mashq. Zigzag

Rasmda ko'rsatilganidek, eniga turli to'rtta zona belgilab qo'yiladi. Start chizig'idan hamma o'yinchilar ikkinchi chiziqgacha to'pni olib yurishadi, to'p bilan chiziqni kesib o'tishi bilan start chizig'iga qaytishadi. Keyin uchinchi chiziqqa yugurib, ikkinchi chiziqqa qaytib, birinchi chiziqqa to'p bilan harakatlanish singari to'rtinchi chiziqqa yugurishadi.

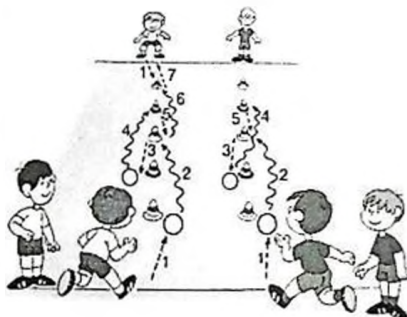
To'p bilan mashqni boshlashdan oldin, to'g'ri texnik harakatlarni zigzag holatda ko'rsatishlari va mashq qilish imkoniyatini olishdan oldin tushuntirib o'tiladi hamda musobaqalar orqali mustahkamlanadi.

Hamma xatolar bartaraf etilganidan keyin besh o'yinchi orasida musobaqa o'tkazilib ikki dastlabki o'yinchilar A final va qolgan o'yinchilar B finaliga yo'llanmani qo'lga kiritishadi.

Variant "Uch kishilik jamoada estafeta"

Beshta fishkalar bir-biridan 5 m masofa oralig'ida joylashtiriladi. Birinchi va ikkinchi fishkalar oldiga bittadan to'p qo'yilib, shu vaqtni o'zida birinchi fishka oldida 5 m masofada qator bo'lib jamoaning uchtadan ikkitasi joylashadi va uchinchi o'yinchi beshinchi fishka orqasida 5 m masofadan so'ng joylashadi hamda har uchchala jamoa o'yinchilari g'alaba uchun kurashishadi.

Murabbiyning signalidan so'ng jamoa o'yinchilaridan birinchisi to'p bilan harakatlanib, bitta keyingi fishkaga to'pni olib borib qo'yadi (2), keyin ikkinchi to'pni olib (3), to'rtinchi fishka yoniga qo'yadi (4), uchinchi fishkadagi birinchi to'pni olib (5) beshinchi fishka yoniga qo'yadi (6) keyin ikkinchi o'yinchi yoniga borib qo'l bilan harakatlanishi kerakligi to'g'risida ishora beradi.



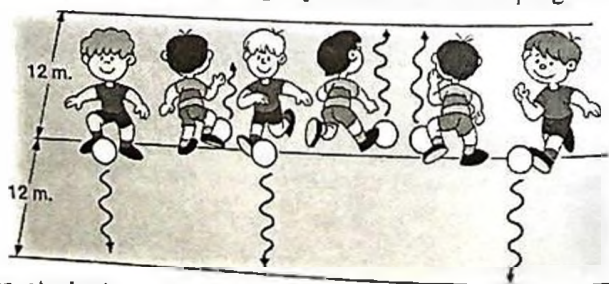
Keyin ikkinchi o'yinchi qarama-qarshi harakatlanib, birinchi o'yinchi singari mashqni bajarib uchinchi o'yinchiga olib boradi. Shu tariqa estafeta tugamaguncha harakatlar amalga oshiriladi.

Mashqlarni dastavval to'psiz bajarish va fishklar orasidagi masofani ham o'zgartirishni tavsiya etiladi. Bu yerda, birinchi o'yinchi oyoq bilan aylantirib harakatlarni bajaradi, ikkinchi o'yinchi ularni qo'li bilan o'z holiga qo'yib chiqsa, uchinchi o'yinchi esa birinchi o'yinchi singari harakatlanadi.

Misol tariqasida, futbol yoki tennis to'plari singari turli o'lcham va og'irlikdagi to'plardan foydalanish muhimdir.

5-mashq. Qora va oq

Maydon o'lchami 20x20 m masofada markazdan chiziq orqali maydon ikkiga bo'lib, oxirgi chiziqlar orqali belgilab olinadi. Ikki jamoa qarama-qarshi turib turli oxirgi chiziqlarni ko'rishadi. Murabbiyning singnali bilan har bir jamoaning o'yinchisi oxirgi chiziqlardan to'pni olib o'tishlari kerak. O'yin maydondan oyoqlari orqali to'plarni olib chiqa olgan jamoa bir ochkoni qo'lga kiritadi.



Shunga o'xshash, vaziyatlarni yugurish musobaqasida murabbiy tomonidan bir hamda ikki raqamini chaqirish orqali o'tkazish mumkin (jamoani har bir o'yinchisini chaqiradi).

Variant

Murabbiy buyrug'i bilan («qora va oq») o'z to'plarini oxirgi chiziqqa jamoaning qora o'yinchilari (oq) olib borish bilan bir vaqtda chaqirilmagan o'yinchilar to'plarini qoldirishi va birlashtirilgan shaxsiy raqiblardan to'pni olgan

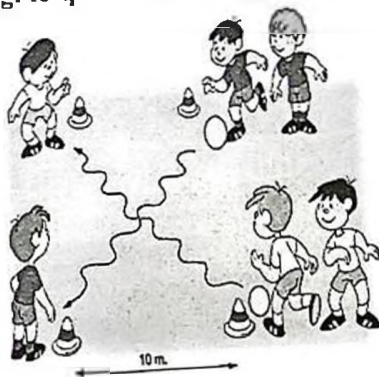
holda orqaga maydon markaziga olib kelishga harakat qilishadi. Har bir qayd etilgan oxirgi chiziqdagi 20 m masofaga bir ochko beriladi.

• Maydon markazida to'g'ri turishni o'rniga, har bir jamoa o'yinchilarini oralig'i 3 m masofani tashkil etishi kerak.

6-mashq. Kesishuv nuqtasidagi to'qnashuvlardan qochish

Rasmda ko'rsatilganidek 6-8 o'yinchilar krest holatidagi shaklni egallashadi.

Jamoaning har bir o'yinchisi o'z to'plarini to'rtburchak markazidan o'zining o'yindagi qarshilik ko'rsatayotgan sherigiga olib borishi va boshqa o'yinchilar bilan to'qnashuvdan qochishi kerak. Eng yaxshi holatga va qarorlarni qabul qilishda to'g'ri gavda holatga muvofiq erishiladi (vertikal).



Variant 1

To'rtta o'yinchi bir vaqtni o'zida to'rtta burchakdan (fishkalar) ko'rinadigan maydon markazidan bo'sh fishkaga olib borib aylanib o'tishi keyin orqaga start joyiga qaytishi kerak. Mashqni borib qaytish harakatlarini 10 marotaba bajarishadi.

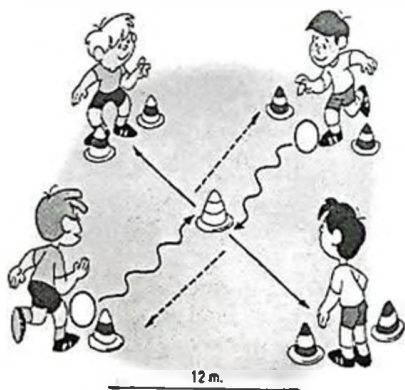
Variant 2

• 2 m kenglikda fishkalar orqali to'pni oshirib berishi lozim bo'lgan darvoza yasaladi. Ikki jamoadan to'rt o'yinchilar bir-biriga, qarama-qarshi sherik bo'lib, to'p uchun g'alabaga erishishga harakat qiladilar. Birinchi ishora bilan birinchi o'yinchi maydon markazigacha yuguradi. U yerdan to'pni qarshisida turgan darvoza o'rtasidan darvoza orqasida kutib turgan ikki qarshilik qilayotgan birinchi o'yinchilar beradi. Yakunda, u oldingi o'yinchi singari amalga oshirish bilan bir vaqtda birinchi o'yinchi ikkinchi qatorga qo'shiladi.

• To'rt o'yinchi ishtirokidagi jamoa, qaysi biri birinchi davrda 20 ta o'ng va chap oyoqda gol ursa, g'alaba qozonadi.

7-mashq To'pni olib yurib o'ng va chapga to'pni oshirib berish

Ikki o'yinchi ishtirokida ikki jamoa tashkil etiladi. Har bir jamoa yaqin masofaga joylashgan darvozalarga egalik qilishadi. Ishora bilan ikki qarshilik qilayotgan jamoa o'yinchilar, maydon markaziga to'p bilan harakat qilib, fishkani chap (o'ng) tomonidan o'tishi "o'tiladigan qismda" va chap (o'ng) tomonga, chap (o'ng) tomondagi fishkalardan yasalgan darvozaga aniq to'pni oshirib berish harakatlarini amalga oshiradi. Darvoza orqasida o'yindagi sheriklari to'pni kutishi bilan bir vaqtda oldingi to'pni oshirib bergan o'yinchi aniq zarbadan keyin yugurishni davom ettirib, bo'sh darvoza orqasiga, markazdan kelayotgan o'z jamoa o'yinchilaridan to'pni qabul qilish uchun borib turadi.



G'alabaga birinchi davrda markazdan 10 ta golni urgan sheriklar crishadi. Musobaqa boshlashdan oldin, murabbiy to'rt nafar o'quvchiga o'ng va chapdan to'plarni oshirib berish harakatlarini ko'rsatib va tushuntirib beradi.

Variant

Bu o'yinli musobaqada hamma o'yinchilar to'pni yon tomonga oshirib berish, qarama-qarshi tomonga aldamchi

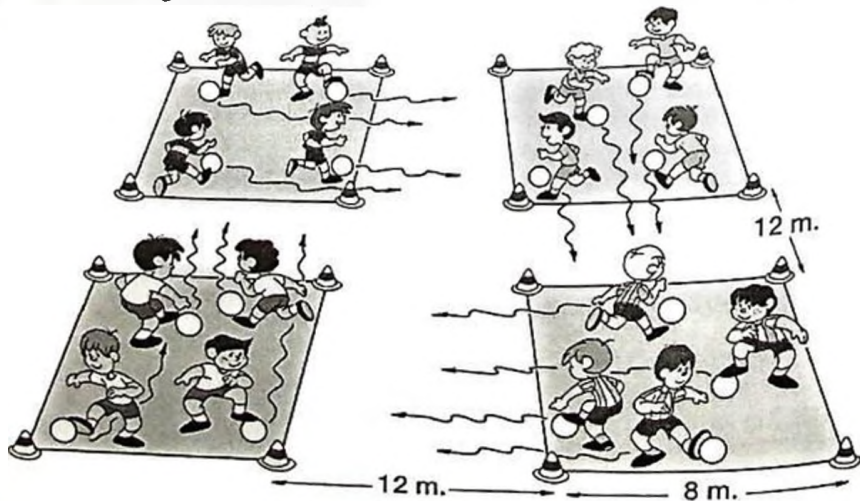
harakatlar uchun fintlarni bajarishga o'rgatiladi.

8-mashq. Kvadratni almashtirish

• To'rt va uch o'yinchidan iborat jamoalar tuziladi. Har biri 12 m uzoqlikda joylashgan to'rtta kvadratlar ichida joylashadilar (8 x 8 m).

• Dastavval hamma o'yinchilar to'pni o'z to'rtburchaklari ichida olib yurishib, murabbiyning ishorasi bilan keyingi to'rtburchakka tez o'tishlari kerak (soat strelkasi bo'yicha).

• Dastlabki signaldan keyin qisqa vaqtda to'p bilan yangi kvadrat ichini tez egallagan jamoa g'olib hisoblanadi.

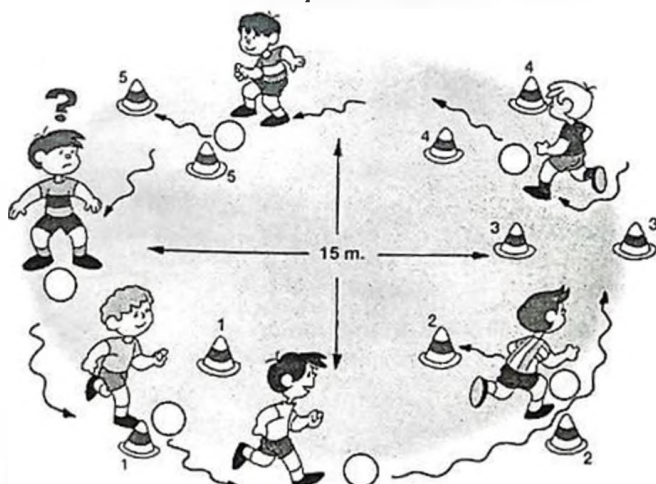


Varianti «yo'i nazoratchisi»

• «Nazoratchi» to'rtta kvadratni o'rtasida joylashgan holda qo'llari bilan jamoalarning ikkita o'yinchisini o'z to'plarini olib yurish yo'nalishini ko'rsatib turadi. Jamoalar bir-birini joylarini tez egallashga harakat qilishadi. «Nazoratchi» har doim to'qnashuvlarni oldini olish uchun to'g'ri yo'nalishda ko'rsatib turishi

lozim.

9-mashq. Bo'sh darvozani qidirish



Rasmda ko'rsatilganidek, fışkalardan aylana chizig'ida besh (olti) o'yinchilar uchun to'rtta (beshta) darvoza o'rnatiladi. Barcha o'yinchilar aylana ichida turli yo'nalishlarda to'pni olib yurishga harakat qilib, singal bo'lishi bilan to'p bilan o'ylardan (darvoza) biriga joylashishga harakat qilishadi.

Kim darvozalarga ulgirmasa minus ochko oladi.

Diqqatni, tezkorlik reaksiyasi va yo'nalishini aniqlash qobiliyatini yaxshilash uchun murabbiy quyidagi mashqni to'psiz bajarishni tasiya etishi kerak.

Variant 1

Diametri faqatgina 15 metrli aylana chizig'ida joylashgan beshta darvozani to'rttasini, to'rtta o'yinchi egallaydi. Beshinchi o'yinchi har doim aylana tashqarisidan start olib, aksinchi darvozani egallashga harakat qilmasdan, doiraga tegmagan holda o'zi to'pi bilan ularni egallashga harakat qiladi.

Besh darvozadan birining darvoza chiziqlarida o'yinchilar ikki oyoqlar bilan turganda ularni egallash mumkin emas. Hamma to'psiz o'yinchilar birgalikdagi mohirona harakatlari bilan to'pni egallab turgan o'yinchiga halaqit qilishadi.

O'yinni kurib borishdek kabi "erkin ot" asosiy "yosh va boshlang'ich futbol o'yinida rivojlantirish"

Variant 2

Darvozalar voleybol yoki basketbol o'yin maydonning yarimida erkin joylashtiriladi.

10-mashq. Soyali o'yin

O'yinchi qo'yoshli kunda o'yin maydonidagi chiziqdan oldinga va orqaga yengil harakatlenganda o'yin maydonida uning tanasining soyasi aks etganda ikkinchi o'yinchi o'z to'pini ushlab qolishi kerak. To'pni olib



yuruvchi birinchi o'yinchi o'z tempini va o'z yo'nalishini o'zgartiradi. Mashqni oldin to'psiz va keyin to'p bilan bajarish tavsiya etiladi.

Variant

Himoyachilar hozir hujumchilar soyasida to'pni har doim o'zlarida ushlab turishlari lozim bo'lib, to'pni egallab turgan o'yinchi parallel tarzda tempi va yo'nalishini o'zgartirishi lozim.

11-mashq. To'pni to'siqlar oralatib olib o'tishga tayyorlash

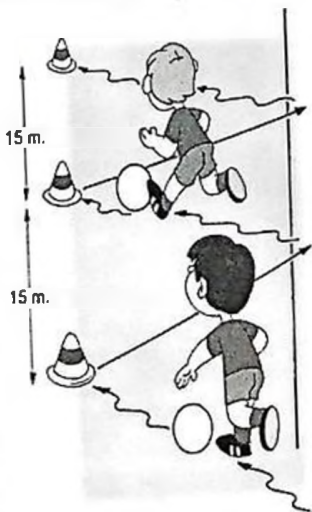
Uchta fishkalar 15 m masofa oralig'ida bir chiziqda joylashtiriladi. Fishkalardan 3 m o'ngda yon chiziq joylashadi.

Maydonning o'ng qanotidan o'tib o'yinchi to'pga bir marta teginish orqali o'zining uzatgan to'pini start chizig'idan to birinchi fishkagacha to'pni olib yuradi. U yerga kelib, to'p darhol aniq bir o'yinchi tomonidan 15 m masofada turgan fishkagacha to'p egallab olinadi, qaysiki u yo'nalishni ketma-ketlikda va tezlikni o'ng tomonga burib xuddi shundan to'pni olib yurish texnikasini bajaradi. To'pni uchta fishkalardan oralatib (passiv himoyachi) hamda darvozaga zarba berishni yakunlagandan so'ng 4 o'yinchidan iborat bo'lgan o'yinchilar qatoriga borib qo'shiladi.

Murabbiy o'quvchilardan turli aldab o'tish texnik usullarni ikki oyoqda bajarilishini talab qilib, ko'rsatib berishdan so'ng o'quvchilarni ularni bajarishga harakat qilishadi.

Har bir to'g'ri aldab o'tish harakatlari bajarandan so'ng murabbiy o'yinchiga ochko berishi mumin.

Keyingi mashg'ulotda murabbiy o'yinchilardan aldab o'tishdagi fintlarni ko'rsatib berishni talab qilgan holda eng yaxshi aldamchi harakatlarni belgilab qo'yadi.



Variant

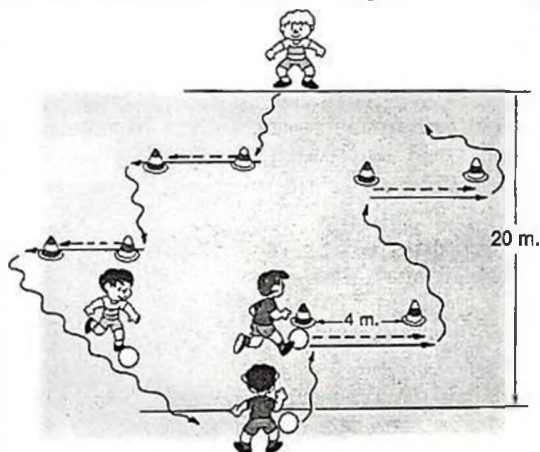
Fishkalar yon chiziqni o'ng tomonida joylashadi. To'pni fishka yonidan chap tomonga oyoq kaftining yuza qismi bilan yoki oyoq kaftini ichki qismi bilan oshirib bergandan keyin yana o'z nazoratiga olsa bo'ladi.

12-mashq. O'ng tomondan olib o'tish

Rasmda ko'rsatilganidek, to'rtta darvozaga fishkalar joylashtiriladi.

Har bir jamoadan bir o'yinchi to'pni birinchi chap fishkaga olib borib o'ng burchakdagi fishkadagi o'yinchiga oshirish berish bilan bir vaqtda o'z yo'nalishini hamda yugurish tempini ham o'zgartirishi lozim. To'p darvozaga tushmasligi kerak.

Yakunda keyingi darvozaga ham aldab o'tish harakatlari bilan olib borilib, qarama-qarshi guruhga borib qo'shilmaguncha, xuddi shunga o'xshab olib yurish harakatlari qaytariladi.



Har besh daqiqada har bir o'yinchiga to'pni darvozalar oldidan texnik xatolarini to'g'rilash uchun mashqni ko'rsatib va tushuntirib berish kerak.

O'yinchini kreativligini yordam berish uchun ularning harakatlarini turli holatlarda to'pni olib yurishlarga ko'rsata olishni murabbiy o'quvchilarga o'rgata olishi kerak. Raqibni aldab o'tishda bizga kim fintlarni ko'rsatadi?

To'pni yonga olib yurishda ikki marta ketma-ket teginish, raqib o'yinchisi orqasidagi zonaga yetkazib berolmaslik, yo'nalishini va tempini o'zgartirayotganda zarbalarni amalga oshirish (depsinaladigan oyoqdan portilovchi zarba) yoki fishkaga tegish, to'p bilan raqib oldiga juda yaqin kelish harakatlari texnik xato hisoblanadi.

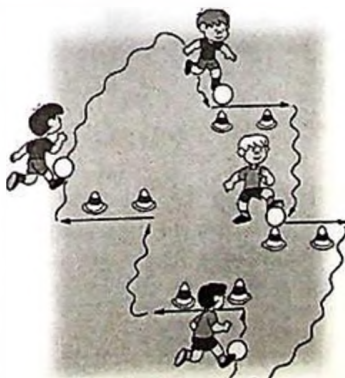
13-mashq. Chap tomondan olib o'tish

Yuqoridagi mashqlar singari bajariladi, ammo, bu yerda o'yinchi o'ng tomondagi fishkaga yugurib, to'satdan chap tomondagi o'yinchiga to'pni yetkazib beradi. Fishkadan o'tgandan so'ng to'pni qabul qilib olib o'ng va chap oyoqda to'pni keyingi fishkaga olib yuradi. Mashq shu tariqa takrorlanadi.

Hujumchini keyingi to'p bilan o'yin bir vaqtini o'zida o'z tanasini oldinga o'ng yoki chap oyoqqa tashlagan holda qarama-qarshi oyog'ini bukib ochilishga harakat qiladi.

Yon tomondan to'pni oshirib berishdagi ikki marotaba teginish, ikki fishka orasidan kesishishi va fishkaga teginish xato deb hisoblanadi.

Mashqni taxminan 3 daqiqa bajargandan so'ng, murabbiy yoki



oldindan raqamlagan o'yinchilardan biri har bir o'yinchini to'g'ri to'pni olib yurish harakatlarini baholab borgan holda har bir o'yinchiga 1 dan 10 gacha ball qo'yishadi.

Variant 1

Tana yoki to'p bilan aniq finnlarni bajara oladigan o'yinchi g'alaba qozonishi mumkin. Bunda misol uchun, oyoqni depsinuvchi qismida yon tomondan to'pni oshirib beriladi, agar, aldab o'tish paytida to'pni oldi qismida tursa.

Variant 2

Shug'ullanayotgan o'yinchi birinchi davozani chap tomondan va ikkinchisini yondan olib yuradi. Keyingi mashqlarni ham diqqatingizni qarating.

14-mashq. To'pni olib yurish vazifalari

Oldingi mashq singari mashg'ulot yo'lakchasi va fishkadan to'rtta darvozadan foydalaniladi. Dastlab, birinchi darvozani o'ng tomondan olib o'tishdan so'ng (to'pni chap tomonda joylashgan fishkagacha olib yuradi, so'ngira 2 m o'ng tomonga to'satdan egiladi), hujumchi himoyachi qo'riqlayotgan navbatdagi darvoza tomon to'pni olib yuradi. Agar u o'z tanasini shunday bir holatda joylashtirilgan bo'lsa, ya'ni o'ng (chap) oyoq darvozaning oldida joylashgan bo'lsa, u holatda darvozani to'smagan tomonidan, o'ng (chap) tomondan aldab o'tish darkor.

Himoyachi harakatlanishini oldindan bilib olish va to'g'ri qaror qilishi uchun hujumchi aldash harakatlarini bajarishdan oldin to'pdan o'z nigohini olib qochishi kerak.

Barcha to'pni olib yurish harakatlari turli xil aldash harakatlari bilan chambarchas bog'langan bo'lishi kerak (masalan, o'tish bilan, tashlanish (foto), tana bilan aldash harakatlari, boshqa yo'nalishlarga to'pni olib o'tish harakatlari bilan fint bajarib to'pni uzatib berish (Scholl-finte), Zidanning burama finnlari, zarba berish finti (foto) va boshqalar).

“Texnikani oshirish uchun tavsiya etiladigan mashqlar shubhasiz zarur, ammo o'yinga qandaydir qarshiliklardan tashqari amaliyot mobaynida qo'llash uchun jalb qilmaslik, o'rganuvchilarni rag'batlantirish uchun har doim o'yin izohiga muhtoj bo'lishadi.”

Variant darvoza chizig'idan
Himoyachi darvoza chizig'idan
tashqariga chiqib ketmay (bir oyoq doim
yerga tegib turgan holatda bo'lishi kerak).
to'pga teginish uchun bir qadam tashlashga
harakat qiladi.



Shunday holatda, o'z vaqtida to'pni olib yurishi hamda to'pni o'zidan olib qochirish uchun hujumchi himoyachining hujum masofasini qadrlashni o'rganadi.

Besh daqiqalik mashg'ulotdan so'ng hujumchilar o'z ko'rish tezligini o'stiradi va endilikda himoyachidan 3 metrlik masofa oralig'ida to'pni olib yurishda davom etishga harakat qiladi.



15-mashq. 1:1 5 metrlik to'rt burchakda o'yin

5 metrlik kvadratda ikki o'yinchi bir-biriga bir qarab turishadi. Birinchi o'yinchi to'pni kvadrat o'rtasiga olib keladi va markazga kelganda qaysidir ikki yon burchakka to'pni olib yurishi kerak. Bu burchakdagi o'yinchi esa markazga qarab yuguradi va to'p bilan bo'lgan o'yinchiga burchaklarga to'pni olib borishida halaqit beradi.



Variant

5 metrlik kvadratda o'yinchilar o'z burchaklarida turishadi va murabbiy signali bo'yicha kvadratni aylanib o'z burchagiga kelganida markazda turgan to'pga egalik qilishlari kerak. To'pga birinchi egalik qilgan o'yinchi yuqoridagi o'yin mashqda to'pni o'yinga kiritadi va shu zaylda o'yin mashqi davom etadi.

16-mashq. Kvadrat tashqarisida aylanib yugurish

6 metrlik kvadratda ikki o'yinchi bir-biriga diagonal turishadi, signal bo'yicha birinchi marta kvadratni to'psiz (2 marta)



va ikkinchi aylanadan so'ng to'p bilan (2 marta) yugurishadi. To'p bilan yugurishda kvadrat ichiga kirish mumkin emas.

Variant 1

To'rtta o'yinchi kvadratning to'rt burchagida to'p bilan turadi va signal bo'yicha birinchisi to'p bilan yugurish, keyin to'psiz yugurish.

Variant 2

To'rt o'yinchidan biri yetakchi bo'lib saylanadi va to'p bilan tezkor yoki o'rtacha harakatlanishni amalga oshiradi, qolgan o'yinchilar ushbu harakatlarni xuddi yetakchi kabi qaytarishadi. Harakatlanishni burchakgacha bajarish shart.

Variant 3

Yuqoridagi variantdagi holatda, biroq to'pni olib yurish texnik harakatlarni bajarish.

Variant 4

Kvadratning to'rt burchagida o'yinchilar joylashadilar va yetakchi harakatlanishiga qarab yugurishadi va uchinchi burchakdan so'ng orqaga harakatlanish o'z joyigacha, orqadagi o'yinchidan kim o'zib ketsa g'olib bo'ladi.

Variant 5

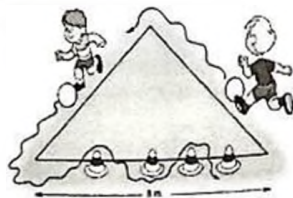
Kvadrat atrofida estafeta o'yini. Har bir burchakda ikkitadan o'yinchi va signal bo'yicha birinchi o'yinchi kvadratni to'p bilan aylanib chiqadi va keyin ikkinchi o'yinchi aylanib chiqadi. Shunday qilib kvadratni juft o'yinchilar 3 marta aylanib chiqishadi.

Variant 6

Kvadrat atrofida 4-5 o'yinchi maydon markaziga to'p bilan aldamchi harakatlanishini amalga oshirib maydon markazigacha borishadi va murabbiy signali bo'yicha o'z joylariga to'p bilan tez qaytishadi.

17-mashq. Uchburchak atrofida aylanib yugurish.

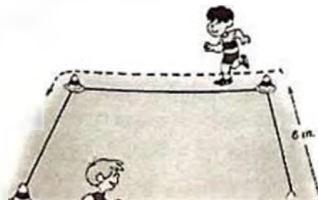
Ikki o'yinchi to'p bilan uchburchak atrofida to'p bilan harakatlanishadi va fishkalardan to'pni olib o'tishgandan so'ng uchburchak ichiga kirishadi.



18-mashq. To'rt burchak atrofida raqibni kuzatib to'p bilan harakatlanish.

(birinchi bo'limdagi vazifa qiyinroq)

To'rtburchak maydon $6(8) \times 6(8)$ atrofida qarma-qarshi tarafda hujumchi va himoyachi joylashadilar. Murabbiy signali bo'yicha hujumchi to'p bilan qaysidir tarafga kvadrat bo'ylab harakatlanadi,



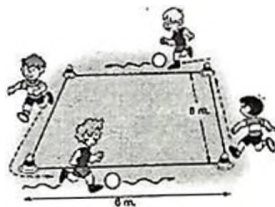
himoyachi esa hujumchining harakatlanishiga qarab undan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi. Hujumchi to'p bilan burchaklardan o'tishi unga ochkoni beradi.

Mashqni bajarish davomida o'yinchilar o'z vazifalarini almashadilar, qaysidir o'yinchi olti marta bajargan mashqdan ochkodan ko'p ochko jamg'arsa o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.

Mashq davomida hujumchi himoyachining unga yaqinlashishni kuzatib o'rganadi va o'zning joylashini, to'pni nazoratda ushlab turishni chamalaydi. Shunga qarab hujumchi orqaga, qarama qarshi tomonga harakatlanib hujumchini chalg'itishi mumkin.

To'rtta o'yinchi bilan harakatlanish varianti

Yuqoridagi o'yin mashqi qoidasi, biroq ikki hujumchi va ikki himoyachi bilan harakatlanish. Bunda faqat maydon o'chamlari kvadrat 6 m dan 8 m ga kengaytiriladi.

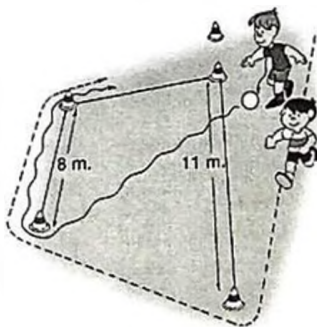


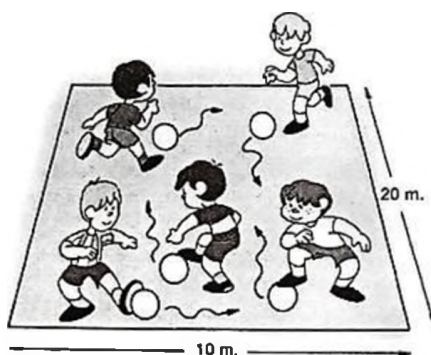
19-mashq. Qarshiliklarni yengib taqib qilish.

Hujumchi to'p bilan start oladi va uchta burchakda aylanib o'tib aldamchi harakatlar bilan belgilangan chiziqni bosib o'tish kerak. Himoyachi ham bir vaqtda hujumchi bilan startni to'psiz boshlaydi va barcha burchakni aylanib hujumchiga belgilangan chiziqqa yetib borishiga to'sqinlik qiladi. Hujumchi to'p bilan diagonal tarzda harakatlanadi.

O'yinchilar bir biri bilan besh martadan hujumchi va himoyachi vazifalarini, pozitsiyalarni almashinishadi.

Besh martadan bajarilgan mashqlardan so'ng eng ko'p ochko jamg'argan o'yinchi g'olib bo'ladi. Mashq soat ko'rsatkichi bo'yicha bajarilishi shart.





20-mashq. To'pni olib yurishda himoyachi to'pni gavda bilan himoya qilish. Beshta o'yinchi (20x10) maydonda to'pni olib yurib aldamchi harakatlarni bajarishadi va har bir o'yinchi signal bo'yicha boshqa o'yinchining to'pni belgilangan maydondan chiqarib yuborish kerak. O'yinchilarning vazifasi o'z to'pini himoya qilish va raqib o'yinchilarining to'plarini o'zini maydonidan chiqarib yuborishi

darkor. Mashqni 10 marta qaytarilgandan so'ng to'pni eng ko'p ushlab turgan o'yinchi g'olib chiqadi.

21-mashq. Qaroqchi va mirshablar

20x20 metrli to'g'ri to'rt burchakda to'pni olib yurish bilan olib ketayotgan o'yinchini(qaroqchini) ikkita boshqa o'yinchilar (mirshablar) taqib ciadi. Dribling qilayotgan o'yinchi kvadrat ichidan chiqmasdan to'pni har xil tomonga olib yurish kerak. Ikki o'yinchi ham to'p bilan harakat qilib o'yinchida to'pni olib qo'yish kerak. To'pni qaroqchi o'zida ushlab turish vaqti soniya hisobida hisoblanadi.

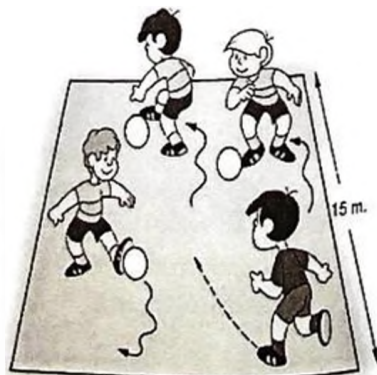
O'yinchi (qaroqchi) o'yinda to'pni 6 (8) soniya ushlab tursa g'olib chiqqan hisoblanadi.

Ikki o'yinchilar (mirshablar) qaroqchini taqib qilayotganda o'z to'plari yaqinida bo'lishi shart. Agar to'pidan uzoqroqda bo'lsa taqib qilishi bekor qilinadi. Har bir o'yinchi qaroqchi bo'lib uchta urinishda to'pni 15 soniyadan ko'p marta ushlab turishi darkor. Ushbu mashqni dastlab to'psiz bajarish ham o'yinchilarning ko'nikma va malakalarini oshirishga yordam beradi.



22-mashq. Himoyachining besh marta urinishi

10x10 to'rt burchakli kvadrat ichida uchta o'yinchi (hujumchi)lar to'pni dribling tarzda olib yuradi. Bir himoyachi kvadrat ichidagi himoyachilarda to'pni olib qo'yish kerak va bunga besh marta



urinish beriladi.

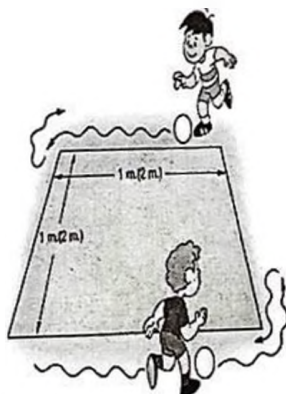
Himoyachilar kvadrat ichiga hujumchilarga nisbatan manevr qilmasdan to'g'ri chiqish kerak. Hujumchilar himoyachining kvadrat ichiga kirayotganda ko'rib turishi kerak va himoyachining harakatiga qarab to'pni himoya qilishga tayyorlanishi muhimdir. Himoyachi beshta urinishda ko'proq to'pni olib qo'yishga intilishi kerak. Himoyachining to'pni olib qo'yishdagi, bir urinishi oyoq tashlashi hisobga olinadi.

23-mashq. Mushuk sichqon o'yini

Ikkita o'yinchi (biri mushuk, biri sichqon) to'rt burchakli kvadratda bir-biriga diagonal tarzda joylashadilar. Mashq vazifasi bo'yicha mushuk sichqonni kvadrat ichiga kirmasdan ushlashi kerak.

Dastlab mashqni o'yinchilar to'psiz bajarishadi, chunki o'yinchilar mashqni yaxshi tushunib olishadi, gavda bilan to'g'ri harakatlanishni o'zlashtirishadi. Keyin ushbu mashqni o'yinchilar to'p bilan bajarishadi. To'p olib yurish qoidalariga rioya qilib to'pni olib yurish yo'nalishini o'zgartirib harakatlanishadi.

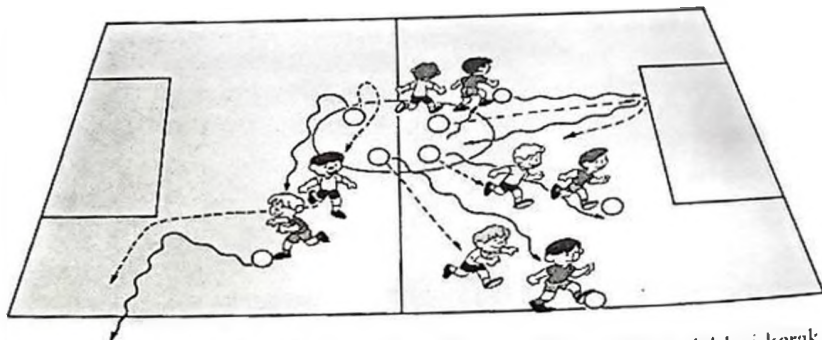
Hujumchi (sichqon) to'pni o'zida 15 (20) sekund ushlab tursa u g'olib sanaladi. To'rtta urinishdan so'ng o'yinchilar o'z vazifalarini almashadi va o'zgartiradi.



24-mashq. Maydon markazidan chiqish

Kichik maydonda yoki katta maydonda sakkiz o'yinchi ikki jamoaga bo'linib, maydon markazi aylanasi to'p olib yurishadi, jamoa o'yinchilari ikkiga bo'linib bir-biriga bog'langan bo'ladi.

Murabbiy ikkiga bo'lingan jamoalarga jamoa nomini beradi va murabbiy qaysidir jamoa nomini aytganda o'sha jamoa o'yinchilari markazdan to'pni olib chiqib maydon chetigacha olib borishlar kerak. Ikkinchi jamoa o'yinchilar esa o'z to'plarni markazga qoldirib, to'pni olib chiqqan o'yinchilardan to'pni olib qo'yishga harakat qilishadi. To'pni olib qo'ygan o'yinchi to'pni maydon markaziga olib keladi. To'pni o'z nazoratida ushlab turib, maydon markazidan maydon chetigacha olib kelgan o'yinchilar g'olib bo'lishadi.



Hujumchilar to'pni olib yurishda ma'lum bir masofani saqlab turishlari kerak. Iloji boricha tezroq harakat qilib raqib himoyachisini yaqinlashishga bermaslik kerak. Agar himoyachi yaqin kelib qolsa hujumchi to'pni bermasdan gavdasi bilan himoya qilishi dardkor.

Variant 1.

Murabbiy o'yin mashqi davomida odatiy signaldan tashqari boshqacha signalni berishi mumkin, hujumchilar jamoasini aniqlash uchun.

Variant 2.

Yuqoridagi o'yin qoidasi bo'yicha o'yin davom etaveradi, biroq maydondagi ikki darvozagacha to'pni olib borib darvozabon maydonchasidan darvoza ishg'ol qilinishi shart.

Nima uchun o'smir yoshlar o'rtasida o'yin davomida kreativ o'yin ko'rsatadigan o'yinchilar kam?

1. To'pni olib yurish bilan aldamchi harakatlarni bajarish mashklari murabbiylar tomonidan bolalarda rivojlantirilmaydi, ko'p qo'llanilmaydi. Lekin ushbu xislatni ochiq tarzda mashg'ulotlarda ko'p bora qo'llanilishi, shug'ullanuvchilarda individual harakatlarini o'sishi, o'z o'yinini boshqarishda muhimligi ko'p bora ta'kidlanadi. "Labirint ichida o'yin" (keyingi betlarda) mashqida bolalarda dribling mukammal tarzda o'zlashtirilishi, shug'ullanuvchining kuzatuvchanligini, mo'ljal olishini, to'pni olib yurish texnik harakatlari kabi sifatlarning rivojlanishiga olib keladi.

Ushbu to'pni olib yurishni o'zlashtirish shug'ullanuvchida o'yin davomida fint ishlatib improvizatsiya kerativlik xususiyatlarini o'zida oshiradi.

2. Yosh o'yinchi har doim o'zining to'pni olib yurish sohasida o'z formasida bo'lishi, o'yin vaziyatiga qarab qaror chiqarishni va kreativ bo'lishi kerak. Mashg'ulot davomida to'pni olib yurishini o'zlashtirib olgan o'yinchi musobaqalarda, rasmiy o'yinlarda to'pni olib yurishi ishlatib oson tarzda to'pni boshqaradi va jamoasiga g'alaba keltiradi.

3. Aldamchi texnik harakatlarni va to'pni olib yurishni to'g'ri tarzda tushuntirishni o'rgatishda, taktik tayyorgarlik bilan bog'liq holda olib borilishini ta'minlanishi, ularda maydonni ko'rish o'yin vaziyatini o'qiy bilishni va o'yinni tushunishiga olib keladi. Futbolda va to'pni olib yurish harakatlari oyoqda emas,

balki bosh bilan o'ylashdan boshlanadi!

4. To'pni olib yurish mashqlarini bajarishda o'yinchi bosim ostida bajaradi, bunda unga yondan, oldindan yoki orqadan raqib taqib qiladi, shu asnoda yosh o'yinchi bo'lajak o'yinga tayyorlanadi. Ushbu holatda raqib o'yinchisini oldindan ko'ra bilishda to'pni olib yurishni samarali o'zlashtirishda, dribling harakatlarni o'rgatish mashqlarini biroz osonlashtirigan holda bo'lishi lozim.

5. To'pni olib yurishni o'rgatish jarayonida, to'pni olib yurishni xatto qisqa vaqt kislorod tanqisligindagi mashqlanishni olib borishda bajarish sifati jabr chekmasligi kerak. Musobaqa qilgandek. shug'ulanish kerak.

6. D va ye darajadagi o'smirlar musobaqalari vaqtida murabbiy to'pni olib yurishni va to'p uzatishlarni ko'p talab qilishi, bunda to'p uzatishlar o'yin natijasiga ijobiy ta'sir etadi. Lekin bu yosh guruhida o'yin natijasidan ko'ra, turli variantlarda kreativ to'pni olib yurishni bajarish malakasini egallash muhimliroq hisoblanadi.

7. Yetti yoshdan to'qqiz yoshgacha bo'lgan o'yinchilar uchun to'pni olib yurish ahamiyat kash etishi uchun (ko'cha futboli kabi) 11:11 va 7:7 o'yinlarida sakkiz va to'qqiz yoshlilar uchun kurashni e'lon qilishi kerak. Futbolning ko'pgina fintlari, faol to'pni olib yurishlari uchun ko'cha futboli yaxshi makon hisoblanib, unda turli variantlar taqdim etiladi, ulardan hozirgi kunda ham foydalaniladi.



4.2. To'pni uzatish, to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish mashg'ulotlari

To'xtab turgan to'p bilan harakatli o'yin 25-mashq. Aniqlik bilan to'p uzatish texnikasi

6 metrlik (yoki 8 metrlik) masofaga to'xtab turgan to'pni maxsus devorga zarba bilan tepish va zarba berilganda to'p uning o'ziga yoniga kelishni ta'minlash kerak. Keyingi zarbani ham ko'p masofa bosmasdan amalga oshirish darkor.

Ikki yoki uchta o'yinchi bilan yuqoridagi mashqni bajarish va to'pni uzatishda aniqlikka, zarb kuchiga ahamiyat berish. Shu yo'sinda boshqa o'yinchilar bilan musobaqalashish.

Mashqni bajarishda oyoqning ichki qismida to'p uzatishni amalga oshirishni nazorat qilish va bunda to'pni oyoqning ichki qismida zarba berishda to'pning aniqligi ortadi.

Murabbiy mashq davomida to'pni darvozaga zarba berish yoki bo'lmasa uzatishni qaysi oyoqda bajarishni yosh o'yinchilarga ko'rsatib tushuntirib berishni ta'minlash, nazoratda ushlab turish. Mashqni bajarishda maxsus devordan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Variant

To'p uzatish texnikasini turli xil usullarda (oyoqning ichki qismida, oyoqning o'rt qismidan, oyoq yuzasining tashqi qismi bilan) 3,6 va 1 metrli masofalardan bajarish.

To'pni yuqoriga otish va yerga tushib qaytgan to'pni xavoda sherigiga uzatish. Sherigi ham shu mashqni bajaradi.

A o'yinchi qo'l bilan to'pni B o'yinchiga tashlab beradi. B o'yinchi uzatilgan to'pni xavoda A o'yinchining qo'lga mos ravishda qaytaradi. Har bir o'yinchiga 10 marta urinish beriladi. Mashqni bajarishda chap yoki o'ng oyoqlarda bajarilishiga e'tibor berish.

Xuddi shu mashqning o'zi faqat qo'l bilan tashlab beruvchining orqasida himoyachi turadi va to'pni oyoqda uzatuvchi o'yinchi himoyachi ishorasi bilan harakatlanadi.

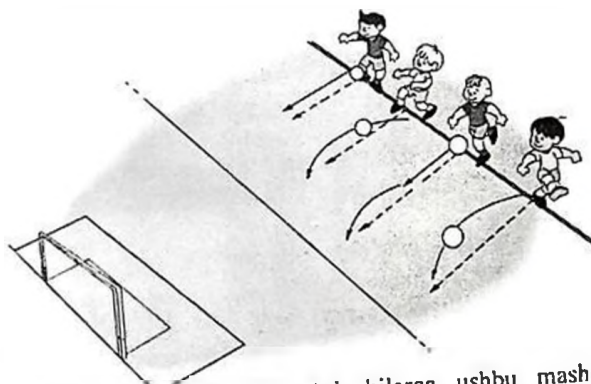
Ikki o'yinchi to'p bilan, to'p uzatishda bir o'yinchi to'pni pastdan beradi, ikkinchi o'yinchi esa tepadan beradi.

26-mashq. Darvozabonning aniqlik va sezgirligini aniqlash.

Ushbu mashq 7 nafar o'yinchi mos futbol maydonida yoki bo'lmasa standart futbol maydonida ham o'tkazilsa bo'ladi. O'yinchilar maydonning u chetida to'plar bilan joylashadilar. Murabbiy ko'rsatmasi bilan har bir o'yinchi o'z texnikasi bilan to'pni darvozabon turgan darvozaga tepadi uzoqroqqa zarba beradi.

Murabbiy ko'rsatmasi bilan ikkinchi marta yana to'p to'xtatgan joyga o'yinchi yugirib boradi va darvozaga yana zarba beradi.

Mashqda darvozagacha bo'lgan masofani kam zarba berib darvozaga yetkazgan yoki kiritgan o'yinchi g'olib sanaladi.

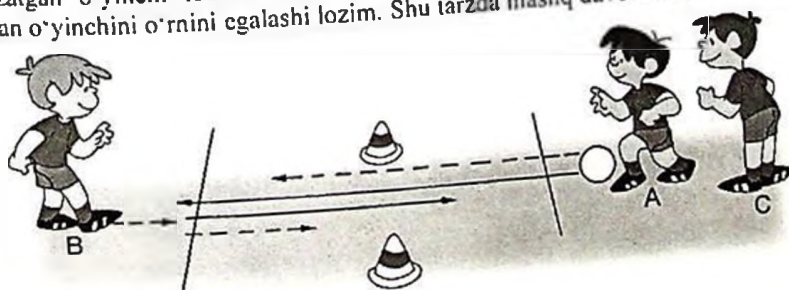


Yoshi katta va malakasi kuchli o'yinchilarga ushbu mashq qoidasini o'zgartirib, yani tezkor ravishda va darvozaga aniq qilib bajarish vazifasi qo'yiladi.

Murabbiy o'ta iqtidorli o'yinchilarga 11 metrli jarima to'pi atrofigacha to'pni olib borish va chap oyoqda zarba berish ko'rsatmasini berishi mumkin.

27-mashq. To'p uzatishni ikkinchi bo'lib bajarish

Maydon o'rtasiga 1 m oraliqda ikkita fishka qo'yiladi va 16 m masofada qarama-qarshi tomonda A,B,V o'yinchilar joylashadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga uzatadi, B o'yinchi uzatilgan to'pni to'xtatadi va V o'yinchiga uzatadi. To'p uzatgan o'yinchi tezkor ravishda uzatilgan tomonga yugurish va to'pni to'xtatgan o'yinchini o'rnini egallashi lozim. Shu tarzda mashq davom etadi.



Variant 1

Uch o'yinchidan iborat jamoa ushbu mashqni bajarishda xatolarga yo'l qo'ymasa va to'p uzatishlarda yugurishda o'z o'rnini kech egallamasa, 1 m darvoza orasidan to'p chiqib ketmasa, 10 marta fishkalar orasida to'p o'tsa o'sha jamoa g'olib sanaladi.

Ushbu mashqda to'pni to'xtatish va to'pni uzatishda tezkor harakatlar amalga oshirilib o'yinchilarning mahorati oshadi. To'p uzatishlari tezkor ravishda bajarishadi.

Variant 2.

Uchinchi o'yinchi o'z holati bilan oyoqlarni kerib darvoza holatini ko'rsatib turadi va o'yinchilar to'pni oyoqlar orasidan to'pni uzatishadi. Navbatma navbat o'yinchilar joylarini almashadilar.

Variant 3

Qanot hujumchisida to'xtab turgan to'pni qanotdan hujumchiga havolatib uzatib beradi. Markaziy hujumchi to'pni qabul qilib olishi kerak. Murabbiy ko'rsatmasi bilan markaziy hujumchiga bir yoki ikki himoyachi qo'yiladi.

Variant 4

Darvozasiz va fishkalarsiz to'pni biri biriga uzatish va 10 marta to'p uzatishda to'pni to'xtatish va uzatishda xatolarga yo'l qo'ymaslik.

Variant 5

Marakazda fishkalar yordamida uch metrlik darvoza qilinadi va uchinchi o'yinchi ushbu darvozani himoya qiladi. 8 metrlik masofada darvozaga ikki o'yinchidan biri to'p kiritish kerak, agar ikki o'yinchidan biri to'p kiritisa darvozabon joyini egallaydi. Darvozabon o'z o'rnida yetti daqiqa to'p o'tkazmasa o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.

Variant 6

Darvoza 10 metrga kattalashtiriladi. Uchinchi o'yinchi darvoza chizig'idagi holatida 16 metrlik masofadan bir-biriga to'pni uzatishadi. Darvozabon to'pni egallab olishga harakat qiladi. 4 variant mashqdagi holat bo'yicha bajaradi.

28-mashq. 11 metrlik jarima to'pidan g'olibni aniqlash.

Uch o'yinchi orasida musobaqalashadilar va uch o'yinchi ham 5 ochkodan bo'ladi. Qur'a tashlash natijasida kim birinchi darvozada turish aniqlanadi. Darvozabon to'pni qaytarsa o'sha o'yinchi ochkosini yo'qotadi. 9 metrlik masofadan to'p kiritilmasa o'sha o'yinchi darvozaga turadi.

O'yin mashqining oxirida kimda ochko ko'p qolsa o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.

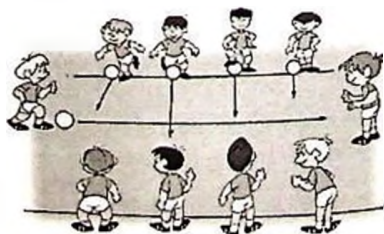


Variant

To'pni darvozaga tepayotganda murabbiy ishorasi bilan chap yoki o'ng oyoqda, oyoqning ichki o'rta qismlarda zarba berish.

29-mashq. Torpedo

10 - 12 metrlik masofada o'yinchilar bir-birga qarab turishadi va oraliq o'rta ikki o'yinchi keng turishadi. Bir-biriga qarma-qarshi turgan o'yinchilar bir tomonida har bir o'yinchida bittadan to'p bo'ladi. Murabbiy ko'rsatmasi bilan oraliqda turgan o'yinchilar to'pni o'rta holatda yerlatib bir-biriga uzatadi.



Yon tomonda turgan o'yinchilar oraliqda uzatilgan to'pni o'z to'plari bilan nishonga olishi kerak. Agarda oraliqdagi to'p chap tomondan uzatilsa yon tomondagi o'yinchilar chap oyoqda, o'ng oyoqda uzatilsa o'ng oyoqda zarba berishi kerak. Yon tomondagi o'yinchilar to'pni o'rtga zarbada to'g'ri aniq yerlatib zarba berish kerak.

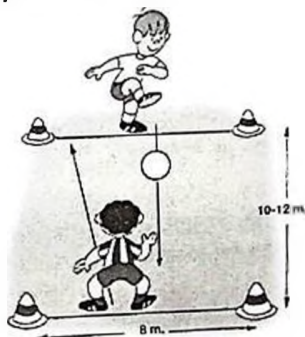
30-mashq. 1:1 uzun to'p uzatish

10-12 metrli masofada ikki o'yinchi turadi va ular 8 metrli fashkali darvozani yonida turib bir biriga to'p uzatadi. To'p uzatilgan ikki o'yinchi ham darvozani qo'riqlashi shart.

To'pni uzatayotganda havolatib (tizzadan sal yuqori tarzda) berilishi va to'pni to'xtatishda texnik harakatlarni e'tibor berilishi kerak.

Variant 1.

Gol hisoblanadi darvozadan havolatib tizza yoki undan yuqori bo'lib o'tganda. To'pni havolatib berilganda uni to'xtatib qolish uning baxosini belgilaydi.



Variant 2.

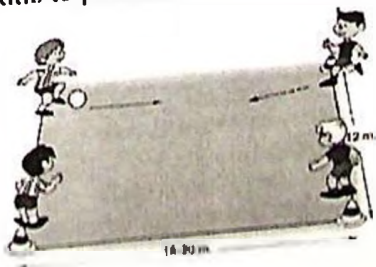
Darvozalar orasidagi masofa uzaytiriladi, chunki qabul qilayotgan o'yinchi to'pni to'xtatishi va yana to'pni uzatishni bema'lol amalga oshirishi kerak.

31-mashq. 2:2 uzun to'p uzatish

Darvozadagi o'yinchi darvoza chizig'idan chiqib to'p bilan kelayotgan o'yinchiga xalaqit berishi kerak. To'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni darvozaga kiritishi kerak. Uch daqiqa ichida qaysidir juftlik ko'p gol kiritisa o'sha juftlik g'olib sanaladi.

32-mashq. Berkitib to'p uzatish

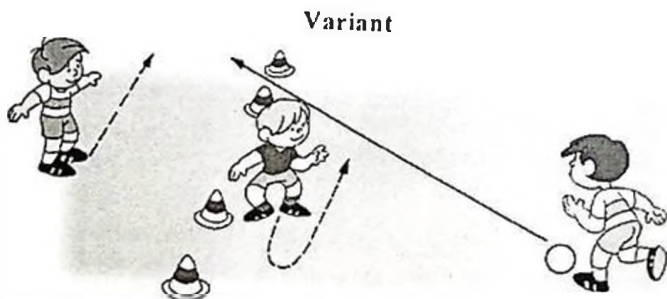
To'xtab turgan to'pni 10 metrlik masofadan 1,5 metrli darvoza orasidan sherigiga uzatish. Uzatilgan to'pni darvoza oldida turgan o'yinchi ham qabul qilib olishi kerak. Darvozalar orqasida turgan o'yinchi harakatda bo'lib oldida turgan o'yinchini chalg'itib to'pni qabul qilib olishi darkor. 10 ta to'p uzatishni o'z sherigiga to'g'ri uzata olsa, o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.



To'p uzatilgandan so'ng himoyachi o'z joyini o'zgartirishi kerak, biroq ikki

darvoza o'rtasidan uzoqroqqa ketmasligi darkor.

10 ta to'p uzatishdan so'ng to'p uzatuvchi, himoyachi, to'pni qabul qiluvchi joylarni almashadilar.



To'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi to'pni o'zida olib yurib yana qaytadan hujumchiga qaytarishi mumkin. Bunda himoyachiga to'pni berib qo'ymasligi darkor.

B. Harakatda to'pni nazorat qilish.

33-mashq. Yuqoridan kelgan to'pni to'xtatib qolish va egallash usuli

Maxsus mashqlar

To'pni ikki qo'llab yuqoriga otish va to'p yerga tushgan zahoti to'pni oyoq tagida, oyoq uchida to'xtatish. To'pni to'xtatish ikkala chap o'ng oyoqda bajariladi.

To'pni yuqoriga otish va to'pni yerga tushgan zahoti oyoq tagida to'xtatib oldinga yoki ko'rsatilgan tomonga to'pni olib yurish.

To'pni yuqoriga otish va birinchi to'pni tizzada to'xtatish, ikkinchi tizzadan yerga tushgan to'pni ko'rsatilgan tomonga olib yurish. Mashqni tizzaning chap va o'ng tomonida almashtirib bajarish.

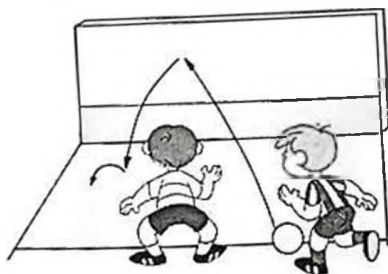
To'pni ikki qo'llab yuqoriga otish va birinchi balandan kelayotgan to'pni boshda to'xtatish, keyin tizzada va yerga tushgan to'pni oyoqning ichki yoki tashqi tomoni bilan egallab olish (to'pga uch teginishni amalga oshirish).

Sherigi bilan mashq bajarish

Ikki nafar o'yinchidan hosil bo'lgan juftlik 5 metr yoki 10 metr masofada turishadi. O'yinchi o'z juftiga qo'l bilan to'pni xavolatib tashlab beradi, xavolatib tashlangan to'pni tizzada yoki ko'krakda to'xtatadi va to'pni yerga tushirmay sherigi qo'lga uzatib beradi. 10 marta to'pni yerga tushirmay aniq sherigiga uzatgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

Sherigi to'pni ikki qo'llab yuqoriga otadi va keyingi o'yinchi xavodan kelgan to'pni, oyoqda, ko'krakda yoki boshda asta to'xtatadi. To'xtatilgan to'pni yerga tushishi bilan oyoq tagida to'pni bosib olishi kerak.

34-mashq. Devorda futboltennisi



O'yinchi 6-10 metrlik masofadan devor tomonga to'pni tepadi, devorda 1,5 metrlik chiziq chizilgan. To'p chiziq tepasiga mo'ljallagan holda tepishi kerak. Devordan yerga qaytgan to'pni ikkinchi o'yinchi, ikkinchi marta yerga tushishiga yo'l qo'ymasdan zarba berish kerak. 15 ochkoni kim birinchi bo'lib ishlasa o'sha g'olib sanaladi.

Sherigi bilan to'p uzatish variantlari

O'yinchi to'pni qo'lga ushlagandan keyin, to'pga oyoq kaftining ichki yoki o'rta qismi bilan zarba beradi va to'p marraga borgandan keyin yerga bir tushganidan uni ushlab olishi kerak. Keyingi o'yinchi to'p tepilgandan keyin tepgan o'yinchini o'rniga kelib mashqni davom ettiradi.

To'pni yuqoriga otish va yerdan sakragan to'pni oyoqning ichki yoki o'rta qismi bilan devorga tepish. Bir o'yinchi to'pni yuqoriga otadi ikkinchi o'yinchi to'pni tepadi va birinchi o'yinchi yerdan bir sakragan to'pni ushlab otishi kerak. Qaysidir juftlik 10 marta to'g'ri mashqni bajaradi. Mashqni bajarayotganda oyoqni almashtirish va vazifalarni ham almashtirish kerak.

Shu mashqni o'zini himoyachi o'rnida bajarish, bunda to'pni qabul qiluvchi to'pni orqa bilan turgan holda otadi va 11 metrlik masofada to'pni ilib oladi.

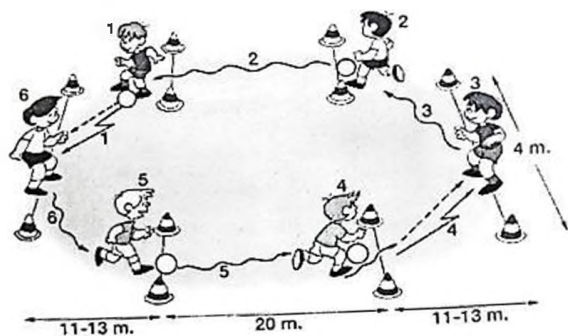
Shu mashqni o'zi to'pni qabul qiluvchi, tepgan o'yinchini aylanib kelishi kerak.

O'yinchi to'pni qo'lga ushlagandan keyin, to'pga oyoqning ichki yoki o'rta qismi bilan zarba beradi va to'p 1 marta borgandan keyin yerga bir tushgandan keyin uni ushlab olish kerak. Keyingi o'yinchi to'p tepilgandan keyin tepgan o'yinchini o'rniga kelib mashqni davom ettiradi.

To'pni yuqoriga otish va yerga sapchigan to'pni oyoqning ichki yoki o'rta qismi bilan devorga tepish. Bir o'yinchi to'pni yuqoriga otadi ikkinchi o'yinchi to'pni tepadi va birinchi o'yinchi yerga bir sapchigan to'pni ushlab otish kerak. Qaysidir juftlik 10 marta to'g'ri mashqni bajaradi. Mashqni bajarayotganda oyoqni almashtirish va vazifalarni ham almashtirishi kerak.

35-mashq. Aylana ichidan chiqib darvozaga zarba

Raqiblarning to'rtta juftligi belgilanadi. Barcha o'yinchilar markaziy aylana ichida to'p suradilar. Signal bo'yicha muayyan o'yinchi to'p bilan darvozaga tomon intiladi va uni darvozaga kiritishga harakat qiladi. Uni ta'qib qilayotgan raqib o'z to'pini markaziy aylanada qoldirib, bu o'yinchiga to'sqinlik qilishga urinadi. Chaqirilgan o'yinchi istagan darvozasi tomon yugurishi mumkin. Agar u to'pni raqibiga boy berib qo'ysa, markaziy aylanaga qaytadi. Qoida buzilgan hollarda "jabrlangan" o'yinchi 3 metrli imtiyoz oladi.



Variant 1

Agar o'yinchi to'pni olib qo'ysa, hujumni darvozaga zarba berish bilan yakunlashi mumkin.

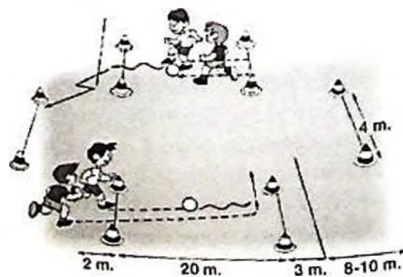
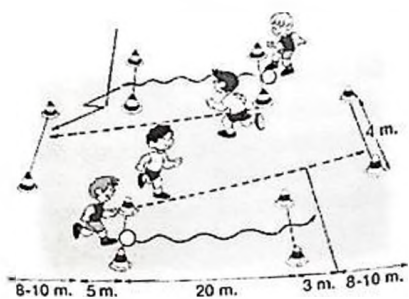
Variant 2

O'yinchilar o'yinni mustaqil holda, signalsiz, galma-galdan boshlashlari mumkin. Hamma o'yinchilar bir xil miqdorda startga chiqishlari kerak.

36-mashq. Musobaqalashish orqali darvozaga zarba berish

Bir jamoaning o'yinchilari to'pni o'z maydonchalari tomondan raqib tomoniga o'tkazib, raqib darvozasi chizig'idan narida turgan hujumchiga uzatishlari kerak (hujumchini raqiblarning himoyachisi nazorat qilib turadi). To'p yo'qotilsa, ular raqib jamoasiga beriladi. To'pni faqat maydonchani raqibga tegishli qismidan uzatib darvozaga yo'llash mumkin. To'p yon chiziqlardan tashqariga chiqib ketmasligi kerak. To'pni o'z maydonchasidan to'g'ridan-to'g'ri hujumchiga uzatish va boshqa qoidabuzarliklar uchun erkin zarba bilan jazo beriladi.

Har 5 daqiqada maydon o'rtasidagi o'yinchilar darvozadan narida o'ynayotgan sheriklari bilan joy almashadilar.



Maydoncha o'rtasida o'ynayotgan ikkala o'yinchini darvozaga kiritilgan har bir to'pdan keyin almashtirib turish mumkin. O'yinchilarning ish qobiliyatidan kelib chiqib, maydoncha uzunligi, yuklama davomiyligi va to'pga necha marta teginish mumkinligi belgilanadi.

37-mashq. Chap va o'ng tomondan to'pni aniq uzatish

15-20 metrli kvadratli maydonning yon tomonida ikkita ilshkali darvoza qo'yiladi. O'yinchi to'p bilan dirbling qilib to'pni sherigiga uzatadi, sherigi ham to'pni qabul qilib to'p bilan yuradi va darvozadan o'tkazib sherigiga uzatadi.

Keyingi o'yinchi ham to'pni darvozadan o'tkazib tepgandan keyin, sherigini to'pni qabul qilib olish uchun u burchakka tezda yugurib borishi kerak.

Kim birinchi bo'lib darvozalar orasidan 10 marta to'pni aniq oshirib o'tkazsa o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.

Variant 1

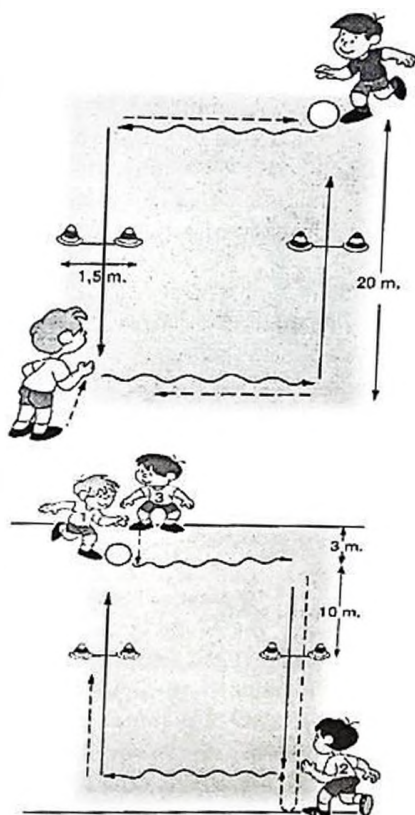
Ikki o'yinchi ham o'ng tomondan o'ng oyoqda, chap tomondan chap oyoqda darvozaga to'pni uzatishadi.

Variant 2

Birinchi variantdagidek saqat uch o'yinchi ishtirok etadi va uchinchi o'yinchi to'p bilan bo'lgan o'yinchining orqasida bo'ladi.

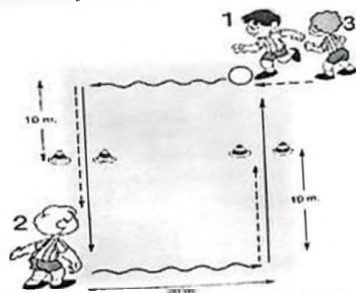
Tup uzatilganda uchinchi o'yinchi to'pni kuzatib turadi va sherigi ko'rsatmasi bilan o'yin mashqiga qo'shiladi.

Uch o'yinchi bo'lib boshqa jamoa ham tuziladi va musobaqaga kirishadi. Bu holatda 10 marta aniq zarba bergan jamoa g'olib sanaladi.



38-mashq. Yugurib kelib to'p uzatish

Yettilik futbol maydonida uch o'yinchi erkin holatda yugurib harakatda bo'lishadi. To'rtinchi o'yinchi esa to'p bilan harakatni amalga oshiradi va murabbiy ko'rsatmasi bilan uch o'yinchining biriga to'pni aniq va tez uzatishi kerak. Mashqning maqsadi bir o'yinchi 10 marta to'pni aniq uzatishi va to'p maydon tashqarisiga chiqib ketmasligini ta'minlash.



Murabbiy o'yinchilarga shunday ko'rsatma beradiki o'yinchilar bir-biridan 15 metrlik masofada bo'lishlari kerak.

Variant 1

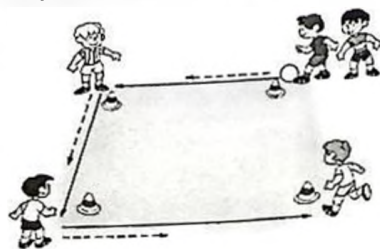
Murabbiy ko'rsatmasi bilan qaysidir o'yinchi himoyachi bo'lib uzatilgan to'plarni chiqarib tashlashga urinadi. Himoyachining to'sqinlik qilishi ham hisobga olinadi.

Variant 2

Yuqoridan uzatilgan to'p hisobga olinadi va yuqoridan uzatilgan to'pni to'xtatishga e'tibor beriladi.

39-mashq. To'rtburchakli maydonda to'p uzatishlar

To'rtta o'yinchi turta burchakda turadi, beshinchi o'yinchi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga yaqin turadi. O'yinchilar to'pni bir-biriga aniq tez uzatishi kerak. To'p uzatishlar soat millari bo'yicha uzatiladi va to'p kvadrat ichiga kirmaslik kerak.



To'pni uzatgan o'yinchi to'pni qabul qiluvchi o'yinchining o'rniga joylashishi kerak.

To'pni qabul qiluvchi o'yinchi, to'pni ketmasligi uchun to'pni oyoqning ichki tomonida to'xtatishi kerak va uzatishda ham ichki tomonida amalga oshirishi kerak.

To'pni aniq uzatishni bajarish, o'yinchilarni mashqni aniq tushunib olishi va murabbiyning ko'rsatmasiga asosan amalga oshirish muhimdir.

Variant 1

Oltinchi o'yinchi to'pni uzatilgandan keyin to'p orqasidan, to'pga yetib olish uchun yuguradi. Barcha besh o'yinchi to'pni aniq tezroq uzatishlari kerak. Bunda oltinchi o'yinchi to'pga yugurib yeta olmasligi darkor. Bunda to'p uzatishda ikki aylanadan g'olib aniqlanadi (yuguruvchi o'yinchi yoki bo'lmasa to'p uzatuvchi o'yinchilar).

To'p uzatishda to'p kvadrat chizig'idan o'tib chetroqqa chiqib ketsa

yuguruvchi o'yinchi g'olib sanaladi.

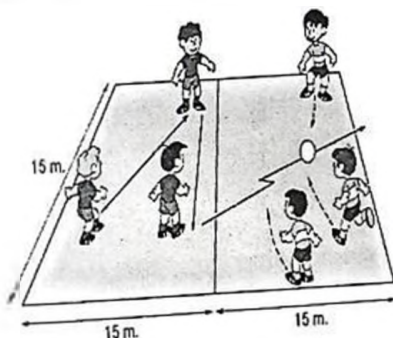
Har bir o'yinchi to'p orqasidan bir marta yugurishi mumkin (1x). O'yinda mashqni ikki tomonga o'zgartirib bajarilishi nazorat qilinadi.

40-mashq. 3:3 chiziq bo'ylab pastdan to'p uzatish

Uch kishidan iborat jamoa 15x30 maydonda to'p uchun kurash olib borishadi. Bir jamoa o'z maydonida to'pga teginishi mumkin, raqib jamoa o'ziga maydonda to'pni olib qo'yish uchun kurashadi. To'p bilan bo'lgan jamoa to'pni yerdan faqatgina o'z maydonida uzatishlarni amalga oshiradi.

O'yin mashqda to'pni olib qo'yilishi yoki to'pni qo'l bilan yo'nalishi, maydon markazidan jarima to'pi sifatida kiritiladi.

To'p maydon chizig'i chetidan chiqib ketsa o'sha yerdan to'p kiritiladi.



41-mashq. Darvozaga zarba berish raqib o'yinchi bilan

Juftlikda bo'lgan o'yinchilar (Himoyachi va hujumchi) ikkita darvozada yettilik maydonda o'z darvozalarini qo'riqlashadi.

Himoyachi o'ziga yaqin darvozadan 11 m narida turgan 3 metrlik darvozaga to'pni uzatadi. 3 m darvoza oldida turgan o'yinchi to'pni qabul qiladi va himoyachi tomonidan kelgan darvozaga to'pni kiritishga harakat qiladi. To'pni uzatgan himoyachi hujumchiga to'pni darvozaga kiritishga to'sqinlik qiladi.

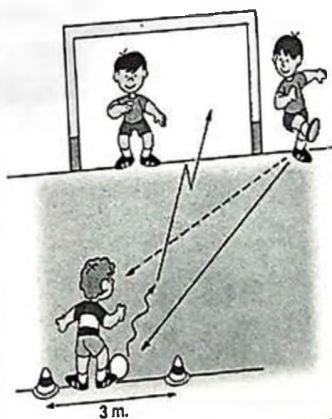
Himoyachidan kelgan to'pni hujumchi birdaniga darvozaga tepmasdan to'pni chap yoki o'ng tomonga olib yurishi kerak.

Mashqni olti marta urinishidan keyin o'yinchilar o'z pozitsiyalarini almashtirishadi.

Ushbu mashqda darvozaga eng ko'p kiritgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Variant

Himoyachi oldiga yana himoyachi qo'yiladi va to'p uzatilgandan so'ng himoyachi hujumchini darvozaga gol urishidan himoya qiladi.

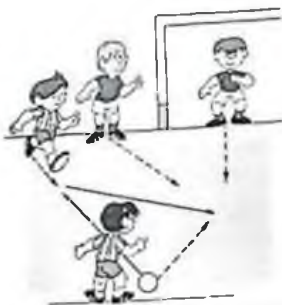


42-mashq. 2:1 ko'rinishda darvozaga zarba

Yetti o'Ichamdagi maydonda ikki darvozaga ikki himoyachi va ikki hujumchi o'yinchilar bellashadilar.

Hujumchi jarima maydonidan to'pni o'z sherigiga uzatadi, bunda hujumchi sherigi darvoza yonida turadi va to'p uzatilganda to'pni qabul qilib yana sherigiga qaytaradi.

Ikkala hujumchi himoyachilar qarshiligida olti soniyada darvozaga to'pni kiritishlari kerak.



Mashqdagi barcha o'yinchilar olti martadan o'z joylarini almashtirishlari kerak. Mashqdagi har bir urilgan gol hujumchilarga ochko keltiradi.

18 ta hujumdan eng ko'p gol kiritgan o'yinchi g'olib sanaladi.

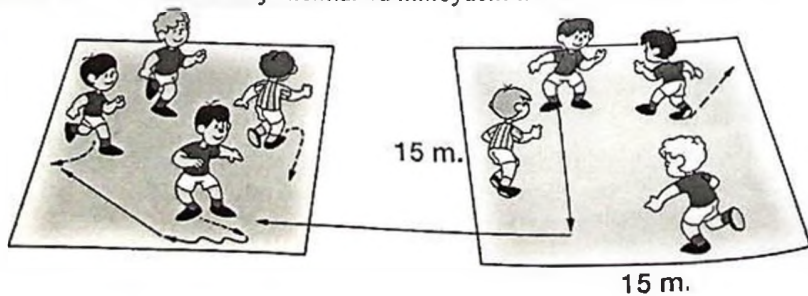
Variant

Uch o'yinchi jarima maydoni tashqarisida darvozabonning erkin zarba bilan o'yinga kiritishini kutishadi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi hujumchi, qolgan o'yinchilar esa hujumchiga zarba berishga halaqit qilishlari kerak.

43-mashq 3:1 ko'rinishda to'pni yuqori, uzoqroqqa uzatishlarni amalga oshirish

15x15 kvadratli maydonda uch hujumchi bir-birlariga to'pni uzatishib 8 metrdan keyin joylashgan xuddi shunda kvadratga to'pni xavolatib aniq uzatishlari kerak. Bunda ikkala kvadratda ham bir o'yinchidan raqib to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.

Kvadrat ichidan hech bir hujumchilar va himoyachi tark etish mumkin emas.



Variant

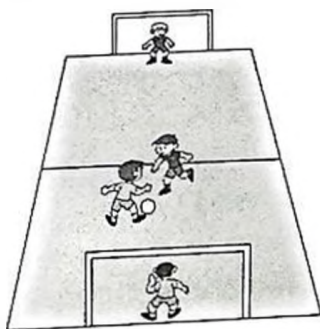
Ikkala jamoa o'yinchilar to'pni himoyachi olib qo'ymasligini ta'minlab to'pni uzoqroqqa balandlatib berishi kerak.

44-mashq. 1:1 vaziyatli duelda darvozaga zarba berish

15 metr uzunligi, 10 metr eniga bo'lgan maydonda ikki kishilik bo'lgan jamolar bir-biriga qarshi holatda bo'lishadi. Jamoadagi bir o'yinchi darvozabon ikkinchi o'yinchi vaziyatiga qarab hujumchi yoki himoyachi bo'ladi. Har bir goldan keyin darvozabon o'yinchi bilan pozitsiyasini almashadi.

Variant

Har bir jamoa neytral o'yinchiga ega bo'ladi darvozaga to'p kiritishda jamoa o'yinchisiga yordam beradi.



45-mashq. 2x 1:1 minifutbol maydonida o'yin

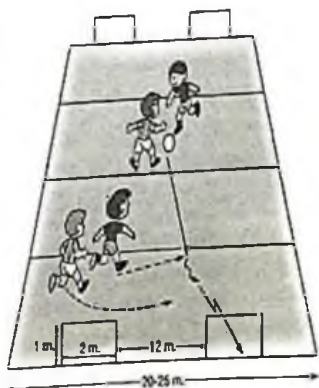
Ikki jamoaning bir o'yinchisi o'z maydonida, ikkinchi o'yinchi ham o'z maydoni harakatlanishi belgilanib olinadi. Hech bir o'yinchi o'z maydonidan tashqarida harakatlanishi mumkin emas.

To'pni qabul qilib olgan o'yinchi bir-biriga faqatgina havolatib to'pni uzatishi mumkin.

To'pni raqib darvozasiga kiritish uchun jamoaning o'z maydonidan boshlagan hujumidan so'ng amalga oshiriladi yoki bir necha bor raqib o'yinchisini aldab o'tib darvozaga tepiladi.

O'yin maydonning bir tomonidan xavolatib uzatish orqali boshlanadi.

O'yining davomiligi to'rtta taymda. Har bir taym ikki daqiqadan iborat.





Ko'rsatmalar: ushbu o'yinda har xil vaziyatdagi o'yin amaliyotlari o'rganiladi, jumladan quyidagicha:

1. Maydonda himoyachining hujumchini yopishi va to'p tepishga imkon bermaslik;
2. Himoyachining to'pni egallashi bilan o'z jamoadoshiga uzoqdan to'pni aniq yetkazib berishi va hujumga tezkor ravishda qo'shilishi.
3. Himoyachining faqatgina o'z zonasida harakatlanmasdan hujumchi sifatida hujumga qo'shilishi raqiblardan chalg'itib qochib ketishi.
4. Hujumchi sifatida pozitsiyani to'g'ri egallash, to'pni raqib maydonida to'g'ri ushlab turishi, aldamchi harakatlarni amalga oshirishi, o'yinda himoyachidan oldin tez qaror chiqarishi ko'zda tutiladi.

46-mashq. 3:3 yettilik maydonda ikkita jarima maydoni bilan

Yettilik maydonda ikkala tarafda darvoza bir-biriga qarama-qarshi qo'yilib, har ikkala darvozaga ham darvozabon qo'yiladi. Darvoza oldida uch o'yinchi o'yin olib boradi va har besh daqiqada bir jamoa qaysidir darvozaga to'p kiritishi yoki maydonni tark etishi lozim.

Variant

Har bir jamoa darvoza oldiga qo'shimcha o'z o'yinchisini qo'yadi va unga uzatilgan to'pni yana o'z jamoadashiga uzatadi. U o'yinchi darvozaga to'p kiritishi mumkin emas.

Qo'shimcha ma'lumot

To'pni qabul qilishga o'rgatish jarayoniga e'tibor qaratilishi kerak. Har bir tayyorgarlik fazasiga to'pning traektoriyasi, uning balandligi, tezligi, samaradorligi hamda to'p uzatuvchi o'yinchi va qabul qiluvchining masofasini baholash uchun, kuzatishlar va vaqtida to'pni aniq qayd etib borish.

Optik mator hisoblashlarning bu barcha omillari, to'pga yaqinlashish chizig'iga ta'sir etgan kabi, to'pni qabul qilishning texnikasini ta'minlashga ham ta'sir etadi.

To'pni o'z nazoratiga olishni qaysi joyda amalga oshirishni oldindan sezish, xis qilish, to'pni yaqinlashish ma'qul chizig'ini topish.

O'yin vaziyatidan kelib chiqib (raqibning berkitilgan harakatlarini va masofasiga bog'liq) to'pni qabul qilish yoki egallash uchun oyoqning ma'lum yuzasini tanlash.

To'pni qabul qilgandan so'ng hujum harakatlarini davom ettirish uchun, to'pga nisbatan tanani optimal joylashishni ta'minlash (yondosh, frontal yoki to'p uzatuvchiga orqa bilan, biroz boshni egib turgan holda, to'pni yelkadan qaraganda nazorat qilish uchun).

To'pni qabul qilishdan oldin nigohni bir necha soniyalarga to'pni uchish teraktoriyasidan uzgan holda, hujum qilishning keyingi imkoniyatlarni baholash, qaysi o'yinchiga muvaffaqiyatli nazoratga olganda amalga oshirish mumkin (xususan, yuqorida to'pni to'xtatishdan farqli, to'g'ri to'p uzatish).

Asosiy fazada

To'pni qabul qilishda muskullarni shunday tutish kerakki, kelayotgan to'p tanani xohlagan qismi bilan yengil to'qnashib va bunda uzoqqa sakrab ketmasligi kerak.

To'pni qabul qilishda har safar muvozanatda qolish va qo'llarni ishlatish kerak.

Tanani lintlarni to'pni qabul qilish bilan bog'lash.

Mo'tijallagan to'pni qabul qilishni izlash, ya'ni, to'pni qabul qilishda har doim to'pni raqibga nisbatan yonda ushlash, keyin o'yin harakatini boshlash. To'pni har doim shunday qabul qilish kerakki unda, to'pni qabul qilish va uzatish orasidagi vaqt yoki to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish orasidagi vaqt imkon qadar sezilarli bo'lmazligi kerak.

Yuqoridan pastadan noaniq to'p uzatishlarni hamda to'qnashishlarda, o'yinchiga o'ylangan qarorni qabul qilishda samarali texnikaga ega bo'lish va bilimlardan foydalanish.

Yuqoridan kelayotgan to'plarni imkon qadar tez yerga tushirish.

Himoya harakatlari uchun o'yinlar

A. Tayyorlovchi mashqlar

47-mashq. Raqib o'yinchisi oyog'iga teginish

Ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi turadi va ikki qo'lini raqib yelkasiga qo'yadi. Har bir o'yinchi faqat bir oyog'i raqibni oyog'iga teginish harakatini amalga oshirishga harakat qiladi. Ikkinchi o'yinchi esa, bunga yo'l qo'ymaslikka harakat qilib, oyog'ini olib qochadi va keyin o'zi ham shu harakatni bajarishga urinadi. Harakatlarni bajarish vaqtida raqib o'yinchisiga shikast yetkazmaslikka intilish kerak.

48-mashq. Ilon

O'yinchi qalin arqonni qo'l yordamida harakatlantiradi va keyin uch o'yinchidan unga tezkor harakat qilish bilan zarba berish harakatini bajarishni talab qiladi.

B. Harakatsiz to'p bilan mashqlar

O'quv va o'rgatishning maqsadi

Himoya harakatidan avval har safar ma'lum dastlabki holatni egallash, bunda muvozanat saqlash sabablariga ko'ra, ikki oyoq yengil bukiladi. tananing og'irlik markazi biroz pastroq holda, tananing yuqori qismi biroz oldinga engashgan holda hujum qilayotgan o'yinchiga nisbatan to'g'ri frontal joylashmasdan, balki biroz yonroqdan o'ng yelka chizig'ida (agarda chapaqay bo'lsa) joylashiladi, bunda chap oyoqni o'ng oyoqdan oldinroqqa qo'yiladi. Chapaqay o'yinchida aksincha.

To'pni egallash uchun himoya harakatlarini tez va to'satdan eng qulay vaqtda amalga oshirishi kerak.

49-mashq. Faol hujumchi bilan himoya.

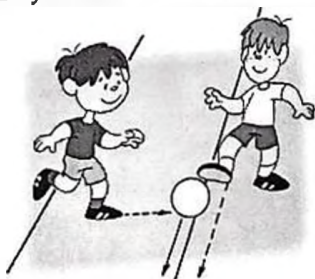
To'p hujumchi oyoqlarining ro'parasida yotibdi, bir metr masofadan himoyachi optimal tayyorgarlik pozitsiyasidan mashqni boshlashi kerak.

Hujumchi himoyachining oyoq harakatlarini har birini sinchkovlik bilan kuzatishi kerak. Hujumchi to'pni yonga olib yurish harakatini boshlashidan avval himoyachi birinchi bo'lib to'pga teginishi kerak.

To'pni egallashda himoyachi shunchalik tez va to'satdan harakatlanishi kerakki, hujumchida himoyachining himoya harakatlarini avvaldan bilishga imkoni va vaqti qolmasligi kerak.

To'pga nisbatan har bir almashinib harakatlanishdan keyin, himoyachi 1 metr orqaga o'z joyiga qaytishi, so'ngra kamida 5 soniya kutishi va navbatdagi himoya harakatini bajarishi kerak. 5 karra takrorlashdan so'ng, har ikki o'yinchi o'rinlari va vazifalarini almashtiradi.

Himoyachi tariqasida chalishtirma qadamlab harakatlanish bilan 5 marta to'pga teginish harakatini bajargan va shu bilan raqib tomonidan to'p kiritilishiga to'sqinlik qilgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.



Variant

Himoyachi hozir nafaqat harakatsiz turgan to'p bilan o'ynash imkoniyatiga ega, balki harakatdagi to'p ortidan o'ynash imkoniyati ham bo'ladi, chunki

hujumchi to'pni olib yurish evaziga ikki darvozaning biridan olib o'tish kerak bo'ladi (kenglik 3 metr). Shunday qilib u harakatsiz yoki harakatdagi to'pni chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

V. Harakatda to'p bilan mashqlar.

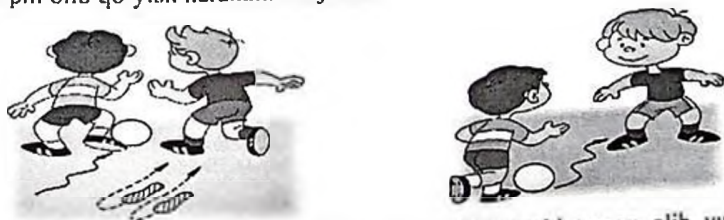
50-mashq. To'pni faqat to'g'ri chiziq bo'ylab olib ketayotgan hujumchiga qarshi himoya.

O'z harakatlanish radusida passiv tarzda to'pni olib ketayotgan hujumchidan himoyachi tezkor himoya harakatlari evaziga olib qo'yish kerak. Bunda, hujumchi to'pni muvozanat saqlagan holda va raqibni aldab o'tishga urinmagan holda olib yurishi kerak bo'ladi. Shu ko'rinishdagi harakatlarni 5 marotaba takrorlagandan so'ng ikki o'yinchi o'z vazifalari bilan almashinib, harakatlarni davom ettiradi.

Har ikki o'yinchidan himoya harakatlarini bajarishda 5 tadan urinishda qaysi bir o'yinchi ko'proq to'pni chiqarib tashlash harakatlarini bajargan bo'lsa, shu o'yinchi mashqni bajarishda g'olib hisoblanadi.

Variant 1

Frontal tarzda joylashgan hujumchini o'z qarshisida bo'lishi o'rniga, himoyachi yengil aylanma harakatlanish evaziga himoyachiga nisbatan shunday joylashadiki, o'zini kuchli rivojlangan tomoni tomon raqibni siqib chiqarish harakatini bajaradi. 180 ga yengil aylanish harakatidan so'ng u raqibni yelkama-yelka to'pni olib yurish tomon ta'qib etib boradi. Himoyachi harakatlanish vaqtida hujumchining passiv harakat qilayotgan vaqtidagi eng qulay vaqtni "poylab" borib, undan to'pni olib qo'yish harakatini bajaradi.



Hujumchi avval to'pni sekin dribling bilan himoyachi tomon olib yuradi (himoyachi ta'qib qilishni barcha fazalarini to'g'ri bajarishni o'rganishi uchun). Himoyachi o'zining himoyadagi muvaffaqiyatlarini ko'rsata boshlaganda hujumchi o'z hujumini tezlashtirishi kerak, lekin u himoyachini aldab o'tmasligi kerak.

Variant 2

Avvalgidек, lekin himoyachi to'pni chiqarishdan avval himoya fintlarini bajarishi kerak. Agarda to'pni olib yurayotgan o'yinchi himoyachidan 3 metr uzoqlikda bo'lsa, hujumchini aldab o'tishga undash uchun u chalishtirma qadamlashni oldingi oyoqqa tanani yengil siljitishni bajaradi. Bu fintdan keyin u yana yuqorida ko'rsatilgan hujumchiga nisbatan yon bosh himoyasini egallaydi, chunki hujumchidan to'pni yetarli masofaga ketishini poylashi va shundagina uni yengil tarzda bajarish uchun qilinadi.

51-mashq. Himoyachining bosh urinishi

8x8 m maydonda 3 hujumchining har biri o'z to'pini himoyachiga qarshi olib yuradi, qachonki himoyachi bu holatda faqatgina 5 ta himoya manyovrlarini qo'llagan holda 3 kurashchidan bir hujumchini to'piga imkon qadar ko'p teginishni amalga oshiradi. Har bir oyoqni to'p tomon uzatilishi himoya urinishi sifatida baholanadi. Himoyachining 5 ta manyovrlarini bajarish uchun vaqt chegaralanmaydi, shu sabab u to'satdan himoyani bajarish uchun qulay vaqt qachon kelganligini bema'lol aniqlashi mumkin bo'ladi.



Tana bilan o'zining to'pini qanday qilib himoya qilish uchun, uchta hujumchi himoyachiga yaqinlashishda uni o'rganadi va bunda ular to'p bilan raqibni oralig'ida (yonida) shunday joylashishlari kerakki, unda ular har doim hujumchilarni ko'rib turishligi kerak.

To'rt o'yinchidan har biri himoyachining vazifasini bir marta amalga oshirishi kerak. Kimki himoyalaniшни besh urinishdan foydalanib, uch hujumchining to'piga ko'proq teginishni amalga oshirsa, shu o'yinchi eng yaxshi himoyachi bo'ladi.

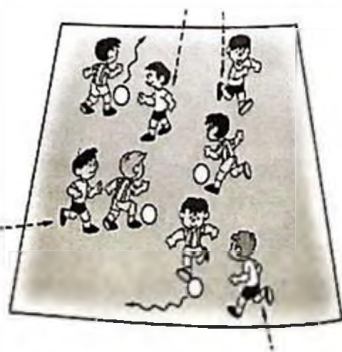
Izoh: aqlli himoyachi o'zining himoyalaniش manyovrini bajarishga u qadar shoshilmaydi, balki uni to'xtatishga harakat qilib, hujumchi oyog'idan to'pni yetarli masofaga uzoqlashishini kutadi. Shu vaqtda u qaror qabul qiladi va tezda harakatlanadi.

Variant.

Avvalgidek shuni o'zi, faqat endi to'rt futbolchining har birida to'p bo'ladi va har bir o'yinchi o'zining raqibini uning to'pini to'rtburchak ichidan chiqarib tashlash evaziga uni o'yindan chiqarishga harakat qiladi. Himoyalaniشda uning to'pi o'zining yaqinida bo'lishi kerak.

52-mashq. "1:1! 12x12m to'rtburchakda" o'yin vaziyatida to'pni ushlab turish

12x12m to'rtburchakda 1:1 vaziyatda ikki juftlik joylashadi. (Himoyani faol olib borayotgan himoyachiga qarshi) hujumchi to'pni o'zida ushlab turishga iloji boricha harakat qiladi. To'pni hujumchidan qisqa vaqt ichida ajratishga erishgan himoyachi g'olib hisoblanadi. himoyachi o'zining himoyasini har safar to'rtburchakning ma'lum bir yon chizig'idan yoki maydon chetidan boshlashi



kerak.

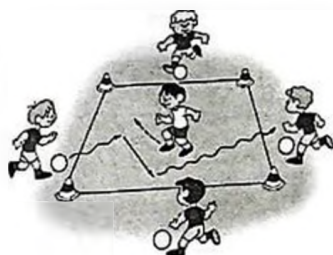
Variant

To'rt himoyachi tomonidan to'rtburchak ichidagi to'rtta to'pni chiqarib tashlash uchun kerak bo'ladigan vaqt belgilab qo'yiladi.

53-mashq. Qafas

10x10 metli to'rtburchak maydonni himoyachi himoyalaydi va bunda hujumchilarning har biri to'rt yo'nalishdan hujum qilinayotganda to'pni olib yurmasligi kerak. Himoyachi himoalanayotgan to'rtburchakni tark etmasligi kerak. Murabbiyning chaqirig'idan so'ng hujumchi to'rt burchakning chiziqlaridan 6m li masofadan (pozitsiyadan) to'rtburchakning orqa chizig'i ustidan to'pni dribling olib yurish orqali hujum qiladi.

To'rtta turli yo'nalishdan amalga oshirilgan individual hujumlardan keyin himoyachi hujumchi bilan joy almashadi, chunki mashqda ishtirok etayotgan besh nafar o'yinchining har biri sakkizta hujumga qarshi himoya vazifasini bir marotaba (1x) bajarish imkoniga ega bo'lishi kerak. 40 marta uyushtirilgan hujumlardan so'ng, o'zini aldab o'tishga eng kam imkoniyat bergan himoyachi g'olib hisoblanadi.



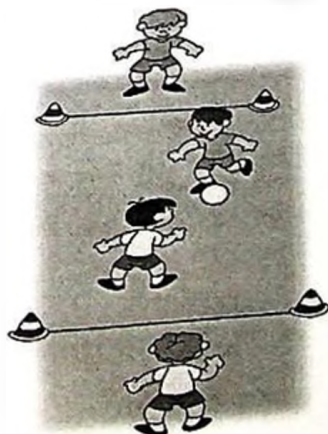
54-mashq. 1:1 o'yin

16 m uzunlikdagi maydonda ikki o'yinchi yuqoridan kelayotgan to'p uchun kurashadi va raqibning keng darvoza chizig'iga (8m) dribling to'pni olib yurishni bajaradi.

Har bir kiritilgan to'pdan so'ng, so'nggi chiziqdan to'pni maydonni tashqarisiga chiqarib yuborilgan to'pdan so'ng, o'yinni ikkinchi juftlik o'yinchilari davom ettiradi, qachonki shu vaqtda birinchi juftlik o'zining himoyalayotgan darvozasi ortida dam oladi.

Birinchi bo'lib beshta gol kiritgan juftlik g'olib hisoblanadi.

Izoh: aldab o'tishda hujumchining tezligi, uni texnik qobiliyatlari va ko'nikmalaridan kelib chiqib, himoyachi harakatlari (frontal himoya), ta'qib qiluvchi (podkat) evaziga javob berishni o'rganadi.



qanday qilib turli texnik himoya yoki tashlanib olib qo'yish

55-mashq. To'rtta darvoza bilan o'yin.

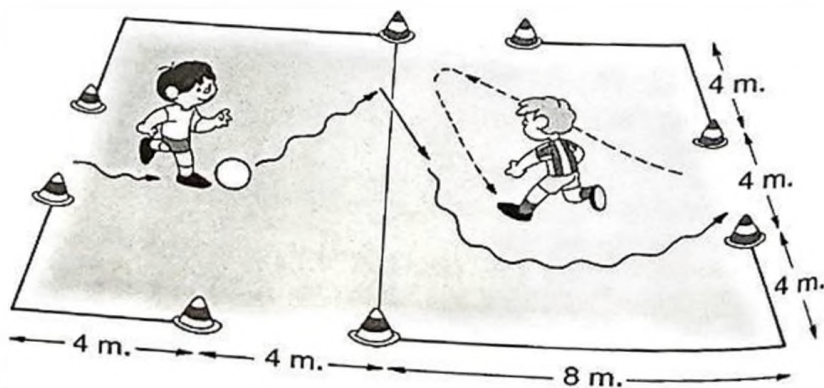
(12x16m) to'g'ri to'rtburchakli o'yin maydonning birida 4 m kenglikdagi darvozada to'p bilan hujumchi joylashadi. Uning vazifasi to'pni dribling olib yurish evaziga chap (o'ng) yoki qarama-qarshi turgan himoyachi qarshilik qilishi kerak. To'pga birinchi teginishda himoyachi to'pni egallashi uchun o'zining darvozasini tark etishi mumkin.

Hujumchi tomonidan to'pni yo'qotilishda himoyachi tezlikda hujumga kirishadi va avvalgi hujumchi qo'riqlashi kerak bo'lgan ikki darvozaning biriga gol kiritishga harakat qiladi.

Besh marta (5x) to'pga egalik qilingandan so'ng o'yinchilar o'rin almashishadi.

Qoida buzilganda himoyachi hujumchining ortidan 1 pozitsiyadan qarshilikni davom ettiradi.

Besh marta tashkil etilgan alohida hujumlardan so'ng eng ko'p gol kiritgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.



Variant

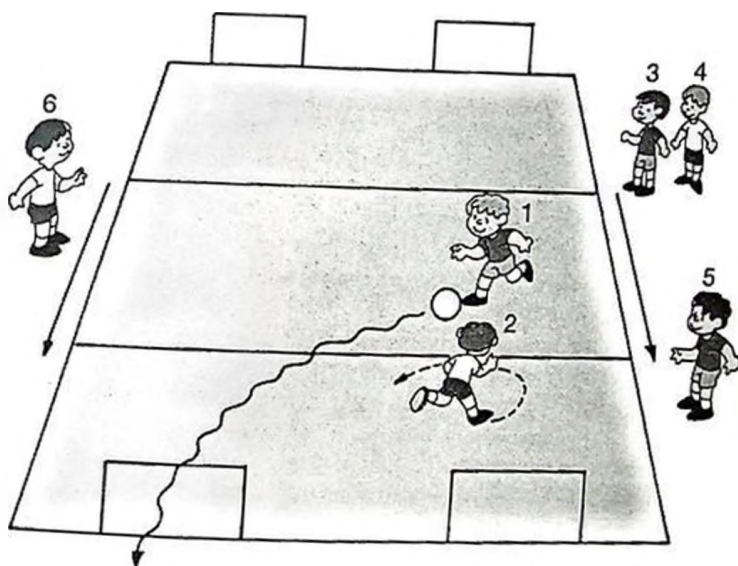
Chap tomondagi yoki qarama-qarshi turgan darvozaga hujum qilish o'rniga, to'pni o'ng tomon yoki qarama-qarshi tomondagi darvoza tomon olib yuriladi. Bunda o'ng qanotda joylashtirilgan darvoza har safar hujumchiga nisbatan himoyachiga yaqinlashtirib borilishiga e'tibor berilishi kerak.

56-mashq. mini futbol maydonida 1:1 o'yini.

Yuqori to'p bilan o'yin maydon markazida boshlanadi. Ikki o'yinchining har biri 2m kenglikdagi ikki darvozaning biriga to'pni olib yurish bilan olib kirishga harakat qiladi.

Har bir gol yoki maydonni so'nggi chizig'idan tashqariga chiqarib yuborilgan to'pdan so'ng, o'yinni boshqa ikki juftlik o'yinchilari davom ettiradi, birinchi ikki o'yinchi o'z darvozasining ortida dam oladi.

O'yinning 10 daqiqasidan so'ng eng ko'p gol kiritgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.



Variant

Hujumchini ma'lum yo'nalishga yo'llash uchun, ikki darvozaning biriga kiritilgan to'p turlicha baholanadi. Chap darvozaga kiritilgan to'p bir ochko bilan baholanadi, shu vaqtda o'ng darvozada nazorat qilingan to'p esa, 3 ochko bilan baholanadi.

Bunday yo'l bilan himoyachini hujumchini kuchli o'ng tomonidan har safar aylanib o'tishga harakatlarni o'zgartirishga harakat qilinib, o'ng oyoq bilan tepadigan o'yinchini frontal tarzda emas, balki hujumchini chap yon tomonidan joylashish kerakligini anglatadi.

Qo'shimcha ma'lumot

A Himoya uchun qulay hisoblanadigan omillar

1. To'p holati (tinch holatda yoki harakatda).
2. O'yin maydonchasi tizimi (xo'l chim, notekis chim, o'ta baland chim, qattiq qoplanmali maydon, sun'iy chim).
3. O'yin maydonining mavjud chiziqlariga nisbatan himoyachining o'yin maydonidagi joylashuvi, misol uchun, jarima maydoni chizig'i yoki maydonning yon chizig'i.
4. To'pga egalik qilayotgan hujumchi va uning sheriklariga nisbatan o'yin maydonida himoyachining joylashuvi.
5. Himoyachining sheriklariga nisbatan o'yin maydonida joylashuvi.
6. To'pga egalik qilayotgan o'yinchini texnik qobiliyatlari.
7. Himoyachining himoyalashish qobiliyatlari.
8. Himoyachining hamda hujumchining koordinatsion va psixik qobiliyatlari.

(misol uchun, tezlik va chidamlilik).

9. Avval himoyada qo'llanilgan texnik harakatlar.

10. Himoyachining (hujumchining) murabbiydan olingan taktik ko'rsatmalari, misol uchun, to'p uzatishni markazdagi chiziqli oldidan amalga oshirish, to'p uzatishni raqib maydonida amalga oshirish, maydon markazini tavsiya etish.

B. Himoyada e'tibor berilishi kerak bo'lgan umumiy qoidalar.

Tajribali himoyachi o'z raqibini to'pdan ajratishga harakat qilishini, qachonki o'zini shu maqsadga erishishiga amin bo'lgandagina amalga oshiradi. Ikkilanish bo'lgan taqdirda esa, ma'qul fursatni poylab, himoyalani sh fntini uzaytirish yoki himoyani ortga surib borish kerak. Himoyalani shda shoshma-shosharlikka yo'l qo'ymaslik va o'yin vaziyatiga mos samarali texnikani tanlash xislatlaridan tashqari, himoyachi quyidagilarni bajarishi kerak:

1. Raqibga darvozaga yaqin joylashish kerak.
2. Hech qachon to'pga e'gallik qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqmaslik, balki uni ta'qib etish va himoya uchun qulay fursatni kutish.
3. Hujumchi bilan yaqinlashishni to'g'ri amalga oshirish (avval tez va so'ngra sekinroq bir chiziqda).
4. Himoya oldidan optimal joylashishni e'gallash (tana og'irligini yarim bukilgan ikkala oyoqlarga bir xil taqsimlash, himoyachi oyoq barmoqlari uchida turadi, tanasi oldinga biroz engashgan, to'pni emas raqib oyoqlarini kuzatish).
5. Hujumchini ta'qib etishda himoyalani sh fntlarini yoki tana fntlarini bajarish, raqibni chalg'itish uchun hamda uni aldash harakatini bajarishga undash. Himoyachi bunda orqaga tisarilishi bilan javob beradi.
6. Tezkorlik va bosim evaziga hujumchini harakatlarini tez bo'lishiga va xatolarni yuzaga kelishiga undash.
7. Himoyani bir xil usul bilan emas, balki turli usullar bilan amalga oshirish.
8. Himoyalani shda "to'pni chiqarib tashlay olmaslikda" himoyalani shning ikkinchi imkoniyati borligi to'g'risidagi harakatni bilishga amin bo'lish.
9. O'zining himoyasi muvaffaqiyatli ketayolganda, hujumga tezlikda o'tishni ko'ra bilish.
10. Himoyalani sh uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'lish uchun, hujum harakatlari tezligini pasaytirish.
11. Raqibni qanday usul va harakatlar bilan hujum qilish timsolini ko'ra bilish.
12. To'pni e'gallagan hujumchini hech qachon qachon ko'rish maydonidan chetda qoldirmaslik.

Labirintlardagi o'yinlar.

57-mashq. Dribling uchun yakka tartibdagi mashqlar.

1-9 o'yinlari (ikki va undan ortiq o'yinchilar o'rtasidagi musobaqalar).

1. To'rt darvozadan iborat labirintlar tashqarisida ikki o'yinchi har biri to'p bilan turadi. Optik signaldan so'ng ularning har biri o'z to'pi bilan turli ranglarga ega barcha sakkizta darvozalar orasidan yugurib o'tishga harakat qiladi. O'zining dastlabki joyiga birinchi bo'lib yetib kelgan o'yinchi g'olib bo'ladi. Avval

murabbiy o'yinchilarga to'psiz yugurishga imkon beradi. Kimki yo'lakchani boshqalarga nisbatan tezroq bosib o'tsa, shu o'yinchi keyingi musobaqalarda peshqadam hisoblanadi. Har ikki musobaqalarni taqqoslash, murabbiyga o'zining o'yinchilarini dribling qobiliyatlari haqida ma'lumot beradi.

Izoh: fishkalardan iborat 1,5 metr kenglikdagi darvozalarni sakkiz o'yinchi bilan ham almashtirish mumkin, ular o'zlarining oyoqlari bilan tunnel hosil qilishadi.

2. Barcha sakkizta darvoza orasidan dribling bilan olib yurishda eng qisqa vaqt talab etilgan o'yinchi g'olib bo'ladi.

3. Labirint tashqarisidan turli pozitsiyalardan start olayotgan uch yoki to'rt o'yinchilar orasidagi musobaqalar. Ularning koordinatsion qobiliyatlarini yaxshilash uchun, barcha o'yinchilar darvoza chiziqlarini kesib o'tganlarida to'p bilan to'liq aylanishni bajarishligi kerak.

4. Darvoza orasidan to'pni nisbatan kuchsiz oyoqda yo'llash, chunki keyin, darvoza orasidan yugurib o'tmasdan to'pni o'z nazoratiga olish va keyingi darvozaga chiqish.

5. Avval oltita darvoza orasidan yugurib o'tgan va bunda ikki marta (2x) shu kabi darvozalardan yugurib o'tmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi. Eng tezkor o'yinchi emas, balki dribling bilan eng qisqa yo'lni tanlagan o'yinchi g'olib hisoblanadi. Darvozalardan o'tishda har safar baland ovoz chiqarish amalga oshiriladi, chunki raqib yoki raqiblar har safar xaqiqiy hisob bilan tanishtirib boriladi.

6. Musobaqada ishtirok etayotgan ikki yoki uch o'yinchining har biri 10 soniya vaqtga ega bo'lib, unda ular o'zlarining to'plarini dribling bilan imkon qadar ko'p tarzda darvozaga kiritishlari kerak. Bunda, baland ovoz chiqarishni unutmazlik ahamiyatli.

7. Ikki yoki uch o'yinchi o'zining to'plarini dribling bilan labirint oralatib olib yurgan vaqtda, ikki yordamchi darvozalarni joylashuvini o'zgartiradi. Shunday qilib, dribling bilan to'pni olib ketayotgan o'yinchilar, o'yinda bo'lgani kabi, o'zgargan vaziyatga moslashishlari kerak.

8. Ikki yoki uch himoyachi hujum qilayotgan fishkalardan iborat darvozalarni egallashga harakat qilishadi, va bunda uch yoki to'rt hujumchining to'plariga tegmasliklari kerak. Qachonki hujumchilar darvozalar egallanganligini ko'rishsa, ular boshqa egallanmagan darvozalarga yugurishadi va u yerda muvaffaqiyat qozonish uchun harakat qilishadi. Yana 5,6 va 7 variantlarni ko'ring.

9. Turli rangdagi darvozalar qo'yib chiqiladi (uch rangda bo'lgani ma'qul). O'ylangan golni kiritish uchun, har safar murabbiy tomonidan ko'rsatilgan yoki ma'lum rangdagi darvoza tomon yugurish kerak.

To'qqizta mashqni o'rganishdan maqsad

Fishkalardan iborat darvozalarga yaqin masofada va texnik tarafdin to'pni oyoqda toza olib yurish.

O'yin vaziyatidan yoki vazifasidan kelib chiqib, to'pni mos ravishdagi texnika bilan olib yurish, chunki o'yinchi to'pni olib yurishni oyoqning ichki qismi

bilan, o'rta yuza qismi bilan hamda tashqi qismi bilan olib yurish texnikasini o'zlashtirishi kerak. Bundan tashqari, u yo'nalish va tempni tezkor o'zgartira olish holatida bo'lishi kerak.

To'pni olib yurganda nigoxni to'pdan olish, chunki ma'lumotni his etish va keyin qaror qabul qilishda uni qo'llash.

Keyingi o'yin harakatlari va vazifalarini faraz qilish.

58-mashq. Ikki o'yinchidan iborat mashqlar.

10-13 o'yinlari

Turli juftlikdagi o'yinchilar o'z to'p uzatishlarini barcha sakkizta darvoza orasidan amalga oshirishi kerak. Birinchi bo'lib barcha darvozalar orasidan to'pni uzatishga muvaffaq bo'lgan va o'zining start olgan joyiga qaytgan juftlik g'olib hisoblanadi. To'p uzatayotgan o'yinchi bevosita o'zining to'p uzatishidan so'ng, boshqa darvoza ortiga yugurib chiqishi kerak, chunki keyin to'pni qabul qilayotgan o'yinchi o'zining keyingi to'p uzatishidan oldin to'pni keyingi harakati talabi darajasida qabul qilish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.

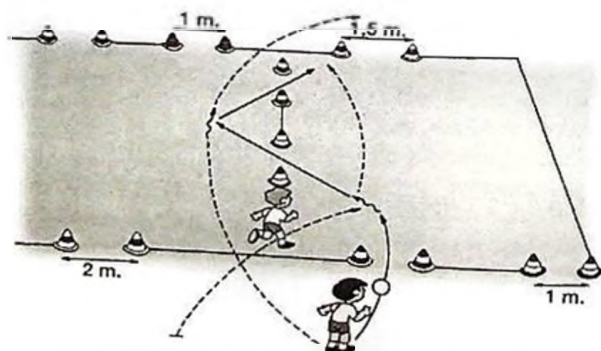
Variant

Turli darvozalarga birinchi bo'lib 6 ta to'p kiritgan juftlik g'olib bo'ladi.

Murabbiy tomonidan ko'rsatilgan (misol uchun, xavorang yoki sariq) darvozalarga kiritilgan gollargina hisobga olinadi.

To'p hisobga olindi deb hisoblanishi uchun, har bir o'yinchi to'p uzatishda kuchsiz oyog'ini ishlatishi kerak.

Darvozadan-darvoza ularni egallash uchun shoshilayotgan uchta himoyachi bor (har ikki oyoq darvoza chiziqlariga tegishi kerak.), va shu yo'l bilan har safar o'yinchilar juftligini bo'sh darvozani izlash va u yerga gol kiritishga undash amalga oshiriladi. Bunda himoyachilar to'p bilan darvoza tashqarisida o'ynashligi kerak.



To'rt mashqni o'rganishdan maqsadi.

Har bir to'pni qabul qilishdan avval o'yinchi bilan vizual bog'lanishni (vizual kontakt) amalga oshirish.

To'pni qabul qiluvchi o'yinchining yugurib chiqish yo'nalishi va vizual

hamjihatlik to'p uzatish vaqti va yo'nalishini belgilaydi va bu to'p uzatayotgan o'yinchi tomonidan aniqlanmaslikni o'rganish.

To'p uzatishni aniqlik bilan va yetarli kuch bilan amalga oshirish.

Futbolda o'inkurash.

59-mashq. Tunnel.

To'pni tunnel orqali 30 soniya olib yurish.

Ikki marta urinishda tunnelni ko'proq bosib o'tgan g'olib hisoblanadi.



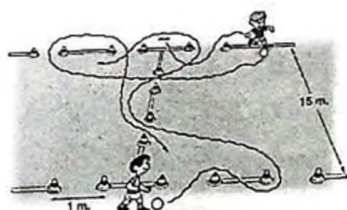
60-mashq. Labirintda to'pni olib yurish

Barcha sakkizta darvozani oralatib to'pni olib yurish.

Eng qisqa yo'lni topishga harakat qilish.

Raqib kabi bir vaqtni o'tida.

Startga birinchi qaytgan g'olib bo'ladi.

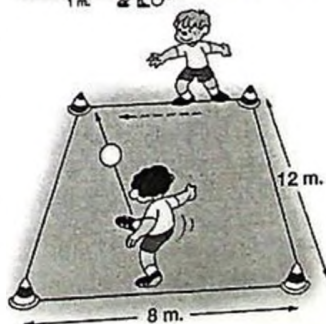


61-mashq. Zarba va to'pni qabul qilish.

Darvoza chizig'idan to'pni raqib darvozasi orasidan past balandlikda yo'llash.

Himoyalanişda to'pni qo'l bilan ushlashga ruxsat berilmaydi.

Kimki birinchi bo'lib beshta gol kiritsa, u g'olib hisoblanadi.



62-mashq. Trapetsiya bo'yicha ta'qib etish.

Hujumchi to'pni olib yurish bilan uchburchak atrofida olib yuradi, chunki keyin fishkalardan iborat darvozalar orasidan to'pni olib yurish uchun bajaradi.

Hujumchini himoyachi ta'qib etadi, va u o'z navbatida tashqaridan trapetsiya bo'yicha aylanib yugurib o'tishi kerak.

Himoyachi hujumchiga to'pni kiritishga to'sqinlik qiladi.

Har bir o'yinchi to'pga uch marta (3x) egalik qilishi mumkin.

Ko'p gol kiritgan g'olib bo'ladi.



63-mashq. Yakka tartibdagi himoya.

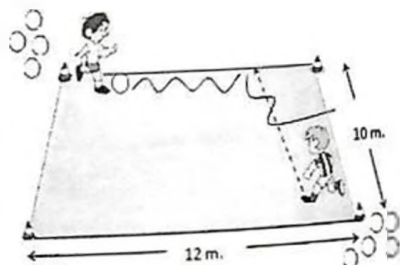
10 metr kenglikdagi darvozaning uzoq burchagida himoyachi turadi.

Hujumchi to'pga teginishni amalga oshirganda u start oladi.

Darvoza chizig'idan to'pni olib yurish evaziga kesib o'tish uchun, hujumchi darvozadan 12 m uzoqlikda diagonal tarzda to'p bilan joylashadi.

Unda hujum uchun beshta urinish bor, va keyin u besh marta (5x) keng darvozalarni himoyalashi kerak.

Har besh urinishli hujumlardan so'ng, o'yinchilar joy almashishadi.



64-mashq. Duel.

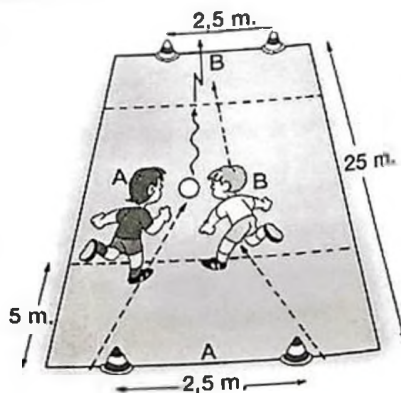
Vizual signaldan so'ng, markazdagi to'pga yugurish va uni egallash.

Raqibning jarima maydoni ichiga to'pni olib yurish bilan hujumchi kirib boradi, himoyachi tomonidan ta'qib etiladi.

Chap o'yinchi yuqori darvozalarga o'ng o'yinchi esa, pastki darvozalarga hujum qiladi va jarima maydoni ichidan gol kiritishga harakat qiladi.

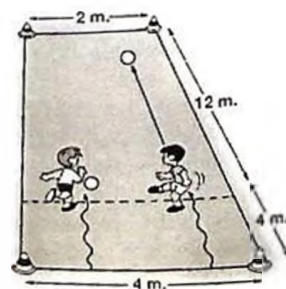
Qoida buzilganda raqib tomonidan erkin to'pni olib yurib to'pni ortidan 1 metr masofadan amalga oshiriladi.

Oltita duelda ko'p gol kiritgan g'olib bo'ladi.



65-mashq. Tezkor gol

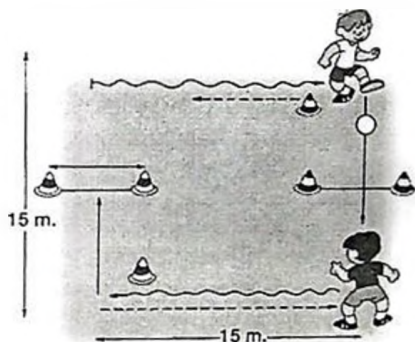
Ikki o'yinchiga start vizual signal bo'yicha beriladi. 4 metrli chiziq oralatib to'pni olib yurish bajariladi. So'ngra o'ngga har qanday masofadan darvoza tomon zarba berish amalga oshiriladi. Har bir raqibga nisbatan tez gol kiritish kerak. Beshta urinishda ko'p gol kiritgan g'olib bo'ladi.



**66-mashq. Ko'ndalang to'p uzatish
(qanotdan zarba)**

15 metrga to'pni olib yurishdan keyin harakatdagi to'pni 7,5 metr masofadan 1,5 metr kenglikdagi darvoza orasidan o'tkazish kerak.

Birinchi bo'lib beshta gol kiritgan g'olib hisoblanadi.



**67-mashq. Ko'ndalang to'p
uzatish (qanotdan zarba)**

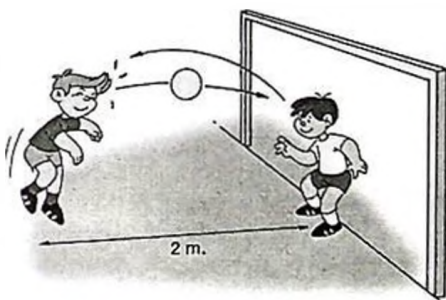
Darvozabon to'pni qo'li bilan hujumchiga tashlaydi (uzatadi).

U boshi bilan zarba beradi yoki uzatilgan to'pdan qochib qoladi.

Darvozabon qo'riqlayotgan darvozaga 2 metr masofadan beshta to'pni yo'llashi kerak.

Bunda darvozabon darvoza chizig'ini tark etmasligi kerak.

Boshi bilan ko'p gol kiritgan g'olib hisoblanadi.



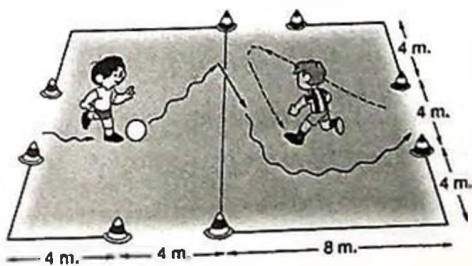
**68-mashq. To'rtta darvoza
bilan o'yin**

To'pni olib yurishni boshlaganda, raqib bunga e'tibor qaratadi.

Hujumchi to'pni olib yurish bilan raqibning ikki darvozalarining biridan olib kirishi kerak.

To'pni yo'qotishda himoyachi hujumchining har ikki darvozasi tomon qarshi hujumni amalga oshiradi.

Beshta hujumda ko'p gol kiritgan g'olib hisoblanadi.



Futbol mashg'ulotlarida o'ntkurash

Sakkiz va to'qqiz yoshdagi bolalar, kattaroq yoshdagi yoki kichikroq yoshdagilarga nisbatan "boshqa dunyoda" yashaydilar. Yoshga bog'liq tarzda ularning xohishi va kutayotgan natijalari farqlanadi. Sakkiz va to'qqiz yoshlilarning harakterli tomonlaridan biri - bu egoizm yoki egotsentrizm va har-

xillik uchun o'zgarish vaziyatlariga muhtojlik hisoblanadi.

O'qituvchi taklifining qanchalik ko'p tomonlamali bo'lishi, shunchalik zerikish va charchashni kam vujudga keltiradi. Ko'p sonli ta'sir etuvchilar, undovchilar uzoq vaqtga ularning e'tiborini egallash uchun zarurdir. Ko'rsatish (global usuldan harakatlarni tahliliy usuli yoki tahlil usuli) usulidagi va mazmunidagi tez-tez almashinuvning yo'qligi natijasida, odatda yosh o'yinchilarning diqqati pasayadi.

Shu bilan birga nafaqat turli mashq va o'yinlarning shiddatini darajasini o'zgartirish muhim, balki yana futbol uchun maxsus va umumiy motor qo'zg'atuvchilari va guruhdagi mashg'ulotlar (misol uchun, barcha hujumchilar yoki markazdagi o'yinchilar) va alohida mashg'ulotlarni (misol uchun, faqat qanot hujumchilari yoki darvozabonlar) almashlab qo'llash muhimdir.

Bu holat musobaqalarga ham tegishli bo'lib, bolalar uchun takliflar turlicha bo'lishi kerak, chunki mini futboldagi o'yinlar bir-birini o'nturash, triatlon, futbolda 3:3, besh kurash yoki mini futbolda beshkurash tadbirlari bilan almashlash kerak.

Samarali o'rganishning tamoyili shundaki, futboldagi ta'limni tabiatga moslash kerak. Qachonki, hozir sakkiz yoshli o'quvchilar aynan egotsentrik fazada bo'lganliklari uchun, ularni hamjihatlikka o'rgatish o'qituvchining yutug'i bo'lgan bo'lar edi. Aksincha, ularning egoizmini shunday qo'llash yaxshi bo'lar ediki, unda musobaqalarni tavsiya etib, futbolda o'nturash kabilarni, ular sakkiz va to'qqiz yoshlilarning egoistik harakatlanishlariga ko'proq mos keladi. Bolani qisqa vaqt ichida o'zining do'stlariga nisbatan jamiyatga, jamoaga ko'proq ochilishini va keyin o'zining o'yinchoqlarini, shokoladini hamda sevimli futbolini ko'proq ochib berishni o'qituvchi hamda murabbiylar amalga oshirishi kerak.

8-12 yoshlilarda musobaqalarga qobiliyatlarini tarbiyalash va eng qobiliyatli iqtidorli o'yinchilarni ro'yxatini har bir yosh guruhida yakka tartibdagi asosda tuzish uchun, futbolda o'nturash har bir futbol maktabida mavsumning boshida, o'rta va yakunida tavsiya etilishi kerak.

O'nturashni tashkil etishni turli imkoniyatlari.

Ikki kun davomidagi musobaqalar.

Har kuni o'yinchilarning cheklangan soni bilan faqat beshta test o'tkaziladi.

Yakka tartibdagi musobaqalar

1. Har bir testda yosh o'yinchi boshqa raqib bilan dush keladi.

Kim kimga qaysi testda qarshi chiqishini qur'a tashlash orqali aniqlab olinadi va bu tariqa raqiblar belgilanadi. 10 ta test natijalari bo'yicha o'zining foydasiga ko'p hal qilgan g'olib hisoblanadi.

Ikki yoki undan ko'p o'quvchilar orasida durang qayd etilsa, 10 testda "tay-breyk" amalga oshiriladi.

2. Murabbiy har bir o'yinchiga barcha 10 ta testda ham xuddi shunday mos raqibni belgilaydi, chunki u o'zining jismoniy ish qobiliyatida raqib singari xuddi

shunday texnik va taktik darajaga ega bo'lishi kerak. 10 ta test natijalari bo'yicha o'zining foydasiga ko'p hal qilgan g'olib hisoblanadi.

Jamoaviy musobaqa

3. Bir xil hajmdagi turli klublar yoki futbol maktablarining o'yinchilari o'nturashda musobaqalashishadi. Kim kimga qaysi testda qarshi chiqishini qur'a aniqlab beradi. Bunda ham 10 ta test natijalari bo'yicha o'zining foydasiga ko'p hal qilgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Bir necha kunlik musobaqa.

4. Barcha ishtirok etayotgan o'yinchilar (16 yoshdan) orasidagi har bir mashg'ulotda olimpiya tizimi asosida bitta test amalga oshiriladi, qachonki, bir necha saralash musobaqalaridan keyin yakuniy g'olib ham g'oliblar orasidan, ham mag'lub bo'lganlar orasidan aniqlanadi.

Agarda ishtirok etuvchilarning soni 7 nafardan kam bo'lsa, "har biri har biriga qarshi" bosqichi amalga oshiriladi.

8-14 ishtirokchilardan har biri 4-7 o'yinchidan iborat guruhlar tashkil etiladi. "Har biri har biriga qarshi" bosqichida g'olib bo'lgan ishtirokchilar finalda g'olibni o'nturash asosida aniqlashadi.

Bolalar mashg'ulotlariga o'nturash testini kiritishdagi ko'rsatmalar

1. Avval test ikki o'yinchi tomonidan ko'rsatib beriladi. Barcha qoidalar ko'rsatiladi va suhbat tashkillashtirish ham mumkin.

Har bir o'yinchi o'zining vazifasi nimadan iborat ekanligi va ular testni o'z foydasiga qanday qilib hal etishligini bilishi kerak.

2. Vujudga kelishi mumkin bo'lgan tushunmovchiliklarni oldini olish maqsadida barcha o'yinchilarga xohlagan sherik bilan 3-5 daqiqa shug'ullanishga imkon beriladi.

3. Keyin qur'a tashlash orqali kim kimga qarshi o'ynashini belgilaydi.

4. Nima uchun o'yinchi testda boshqa o'yinchini mag'lub etganligi hamjihatlikda tahlil qilinadi.

5. Malakaga ega bo'lish uchun, murabbiy barcha o'yinchilarga yordamchi mashqlarni tavsiya etadi, ular o'z navbatida mag'lubiyatga sabab bo'lgan ma'lum kamchiliklarni yaxshilashga xizmat qilishi kerak.

6. Keyin xuddi shu testni g'olib bo'lgan hamda mag'lub bo'lganlar bir-biriga qarshi o'ynashadi.

7. Murabbiy o'zining o'yinchilari bilan birgalikda testda g'olib bo'lishni ta'minlashga qaratilgan mashqlarini ishlab chiqadi va boshqa yordamchi mashqlarni tavsiya etadi (misol uchun, to'pni olib yurish uchun, to'p uzatish uchun, to'pni qabul qilishlari uchun, darvoza tomon zarba berishlari uchun yoki yakka tartibdagi himoya qilish uchun).

8. G'olib bo'lgan va shungacha qolgan o'yinchilar hamda mag'lub bo'lgan va shungacha qolgan o'yinchilar uchinchi musobaqada yana ro'baro kelishadi.

9. Musobaqaning yakunida ahamiyatli hisoblanadigan jihatlarni, murabbiy o'z o'yinchilariga ko'rsatadi va tushuntiradi.

10. Shu kabi o'ntkurashdagi so'ngi test eng yaxshi o'yinchini aniqlash uchun.

2:2 futbolda triatlon
To'qqiz va o'n yoshlilar uchun musobaqa
Yevropa janubiy amerikaga qarshi

	Germaniya	Ispaniya	Italiya	Braziliya	Argentina	Kolumbiya
O'yinchilar ismlari						

Keng darvozalarga 2:1 o'yini

Germaniya – Braziliya

Ispaniya – Argentina

Italiya – Kolumbiya

Qarama-qarshi yotgan darvozalarga 2:2 o'yini

Germaniya – Argentina

Ispaniya – Kolumbiya

Italiya – Braziliya

Ikkita keng darvozalarga 2:2 o'yini

Germaniya - Kolumbiya

Ispaniya - Braziliya

Italiya – Argentina

Yakuniy natija: Yevropa – Janubiy Amerika

69-mashq. Keng darvozalarga

2:1 o'yini

O'yin vaqti: har biri 2 daqiqalik 4 ta bo'lim.

Har 2 daqiqada hujumchi himoyachi bilan joy almashadi.

Ikki o'yinchi 2 daqiqa ichida hujum qiladi, bir-birini almashlaydi, har ikki darvoza kengligi 12 metr, ularning har biri bitta raqib bilan himoyalanaadi.



Agar u to'pni egallab uch marta (3x) unga teginish qilsa, hujum gol kiritilgan to'p yoki so'ngi chiziqdan tashqariga chiqarish bilan yakunlanadi.

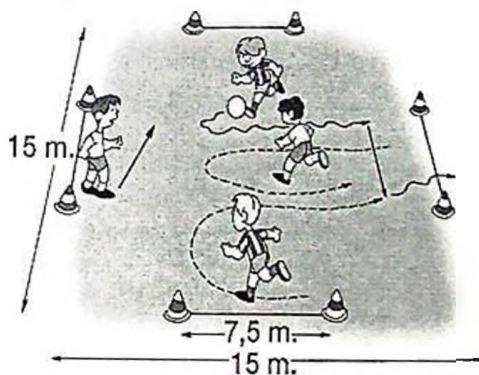
70-mashq. Qarama-qarshi yotgan darvozalarida 2:2 o'yini

O'yin vaqti: har biri 3 daqiqalik 3 ta bo'lim o'ynaladi. 1-2 bo'lim orasida 1 daqiqadan dam olish beriladi. O'yin maydonning markazida hakamning yuqori to'p otib berishi bilan start oladi.

Ikki o'yinchidan iborat har bir jamoa qarama-qarshi yotgan keng darvozalarga hujum qiladi va to'pni yo'qotilganda boshqa ikkitasini himoya qiladi.

Qoida buzilsa, darvozadan 3 metrdan kam bo'lmagan masofadan erkin driblingni amalga oshirish bilan davom ettiradi.

Raqibning ikki darvozasidan birini dribling bilan kesib o'tilganda gol hisoblanadi.

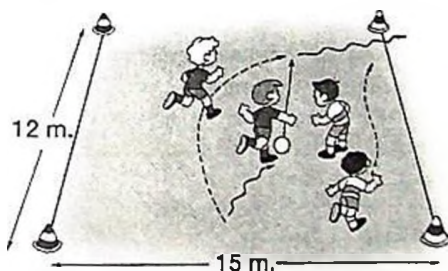


71-mashq Ikki keng darvozada 2:2 o'yin

O'yin vaqti: har biri 3 daqiqalik 3 ta bo'lim o'ynaladi. 1-2 bo'lim orasida 1 daqiqadan dam olish beriladi.

O'yin maydoni: uzunligi 15 metr 12 metr kenglikdagi darvozadan iborat bo'ladi.

O'yin hakam hushtagidan keyin maydonning markazida turgan to'pga darvoza chizig'ida turgan o'yinchilarning yugurib yetib kelishi bilan start oladi.



Qoida buzilsa, darvozadan 5 metrdan kam bo'lmagan masofadan o'z sherigi tomonidan tashlab berilgan havodan uchib kelayotgan to'pni bosh bilan yoki oyoqda yerga tushirmasdan tepish amalga oshiriladi. Bunda to'p havodan darvoza chizig'ini kesib o'tishi kerak bo'ladi.

12 metr kenglikdagi darvozani dribling kesib o'tish bilan gol kiritiladi.

Ko'rsatma: triatlon vaqtida ikki kishidan iborat jamoa tarkibini o'zgartirish mumkin emas.

Ko'p maqsadli o'yinlarning ahamiyati.

Ayniqsa sport bolalar bog'chalarida, hamda ularni futbol maktablariga mansubligini birinchi yillarida (12 yoshgacha) 90 daqiqalik "harakatlanish vaqtini" yarmidan ko'pini umumiy, ko'p tomonlama ta'limni ko'p maqsadli o'yinlariga qoldirish kerak.

Yildan yilga "Futbolda rivojlanish modeli"dan kelib chiqib, ko'p maqsadli o'yinlarning bir qismi futbol ta'limi uchun maxsuslashganlik foydasiga qisqarishi kerak. Agarda birinchi yil futbol maktabida 40% - 60% nisbatga harakat qilinsa

(futbol uchun nomaxsus mashg'ulotni futbol uchun maxsus mashg'ulotga qarshi). ikkinchi yil esa, 30% - 70% nisbatda bo'lib, futbol uchun maxsuslashishga tobora ko'p imkoniyatni berishni anglatadi.

E'm	16	Futbol uchun maxsus ta'lim		Futbol uchun maxsus ta'lim
	15			
	14			
	13			
	12			
	11			
	10			
	9			
	8		Umumiy ta'lim	

O'quvchilarning intellektual ta'limini amalga oshirish uchun, maktab ko'p sonli predmetlarni taqdim etgani kabi, yosh futbolchini ta'limida qo'zg'atuvchilarni va motor har taraflamalik uchun urinishlarni yo'qligi bo'lmasligi kerak. Aynan ular koordinatsion asosni hosil qilish uchun zarurdir va buning asosida keyinchalik texnik va taktik tayyorgarlikda eng yuqori natijalarga erishiladi.

Nafaqat koordinatsiyani yaxshilovchi, balki kuch, tezlik va chidamlilikni turli harakteristikalarini hamda kuzatuvchanlik qaror qabul qilishni yaxshilashdagi ko'p maqsadli, ko'p sonli o'yinlarni e'tiborga olish, mashg'ulot qismlarini nafaqat har taraflamalik asosida, balki shiddatli va mazmunli etish asosida ishlab chiqilishini kafolatlaydi.

Nazorat savollari

1. Raqib va raqibsiz to'pni olib yurish o'yinlari deganda nimani tushunasiz?
2. To'pni olib yurish harakatlarida to'pga nazar tashlamaslik deganda nimani tushunasiz?
3. To'pni uzatish, to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish o'yinlariga mashqlar bering?
4. To'xtab turgan to'p bilan harakatli o'yin amalga oshirishga oid mashqlar bering?
5. Darvozabonning aniqlik va sezgirligini aniqlashga oid mashqlar bering?
6. Harakatda to'pni nazorat qilish deganda nimani tushunasiz?
7. Yuqoridan kelgan to'pni to'xtatib qolish va egallash usulini bilasizmi?
8. Himoya harakatlari uchun o'yinlarni bilasizmi?
9. Tayyorlovchi mashqlarni bilasizmi?
10. O'quv va o'rgatishning maqsadi nima?
11. To'pni faqat to'g'ri chiziq bo'ylab olib ketayotgan hujumchiga qarshi himoya usullarini bilasizmi?
12. Futbolda texnik va taktik tayyorgarlikni oshirish nimalarga bog'liq?

GLOSSARIY

No	So'zlar	Ma'nosi
1	Autsayder	Musobaqa jadvalida past natijalarni qayd etgan jamoalar
2	Aut	O'yin davomida to'pni maydonning yon chizig'idan tashqariga chiqib ketishi
3	Avtogol	O'yin davomida raqib darvozasini ishg'ol etish davomida himoyalalanayotgan jamoa futbolchilarini o'z darvozasiga gol urish holati
4	Hakam	Musobaqa sharoitida futbolchilar tomonidan bajariladigan harakatlarni qonun qoida asosida boshqarib turuvchi shaxs
5	Blitsturnir	Musobaqalarni qisqa vaqt davomida o'tkazish
6	Muxlis	O'yin davomida jamoaga ishqibozlik qiluvchi shaxs
7	To'purar	Musobaqa davomida eng ko'p darvozaga zarba berib, ishg'ol etgan futbolchilar
8	Shtanga	Darvoza ustunlari va to'sini birlashuvi
9	Darvoza bon mavdonchasi	O'yin davomida darvozabonga tegish mumkin bo'lmagan maydon hududi
10	Jarima maydonchasi	O'yin davomida darvozabonning qo'l bilan o'ynashga ruxsat etilgan va 11 metrlik jarima to'plari belgilanadigan hudud
11	Gol	O'yin davomida darvozani ishg'ol etilishi
12	O'yindan tashqari holat	To'p uzatilishdan oldin hujumchi raqib jamoa himoya o'yinchisiga nisbatan darvozaga yaqin hududga chiqib ketishi
13	Darvoza bon	O'yin davomida o'z darvozasini himoya etuvchi o'yinchi
14	Getra	Futbolchilarning maxsus oyog'iga kiyiladigan paypog'i
15	Dribling	O'yin davomida futbolchining 2-3 ta raqibni aldab o'tish harakatlari
16	Diskvalifikatsiya	Musobaqada jamoani yoki o'yinchini ma'lum muddatga chetlashtirish
17	Dispetcher	O'yin davomida jamoadoshlarining to'p bilan ta'minlanishini nazorat qiluvchi o'yinchi
18	Qur'a tashlash	Musobaqa sharoitida jamoalarni bir birlari bilan o'yinlarini aniqlovchi tizim
19	Talabnoma (zayavka)	Jamoalarning musobaqada ishtirok etish uchun beriladigan futbolchilar ro'yxati
20	Penalti	Jarima maydoni ichida qoidani buzilganida, 11 m jarima to'pini amalga oshiriladigan holat
21	Pozitsion hujum	Hujum yoki javob hujumini uyushtirishda

		o'yinchilarni juda ko'p uzatishlar davomida amalga oshirish, hujumni uzoq tashkil qilish
22	Qarshi hujum	Raqibdan to'pni olib qo'yilganidan keyin bir-ikki to'p uzatishda raqib darvozasiga xavf solish, hujumni tez yakunlash harakatlari
23	Bahsli to'p	«O'yin qoidalarida ko'rsatilmagan hollar qoida buzilsa va uchrashuv vaqtinchalik to'xtatilsa, uchrashuvni «bahsli to'p» orqali davom ettirish
24	Erkin to'p	To'pni o'yinga kiritishning bir usuli hisoblanib o'yinning qoidasida keltirilgan qoida buzilishida foydalaniladi.
25	Standart vaziyat	Darvozaga gol kiritishga eng qulay bo'lgan holatlar va nuqtalar. Futbolda standart vaziyatlarga quyidagilar kiradi: hujum hududida yon chiziqdan to'pni tashlash, burchak to'plari; jarima va hujum hududida erkin to'plar; 11 metrlik jarima to'plari kiradi.
26	Nazoratchi hakam	Uchrashuv yoki musobaqani yuqori saviyada qonun qoida asosida o'tishini ta'minlovchi va nazorat qiluvchi shaxs
27	Texnik hudud	Murabbiy va zaxiradagi futbolchilar joylashgan joy
28	Butsi	O'yin davomida futbolchilar o'yin olib borishda kiyiladigan maxsus oyoq kiyimi
29	Epikirovka	O'yin davomida futbolchilarning maxsus ustki kiyimi (Futbolka yoki kuylak, short agar shortning ichida ichki kiyim bo'lsa, bu ham shortning rangida bo'lishi zarur, getralar, himoya vositalari shukki oyoq kiyim)
30	Eks chempion	Oldingi musobaqada chempionlik nashidasini surgan jamoa
31	Sariq kartochka	Ogohlantirish turi. Agar o'yinchi quyidagi 7 qoida buzilish holatlarining birini sodir etsa, hakam tomonidan sariq kartochka ko'rsatish orqali ogohlantiriladi: sport qoidalariga xilof ravishda harakat qilsa; so'zlari yoki harakatlari orqali hakamning qaroriga norozilik bildirsa; o'yin qoidalarini doimiy ravishda buzsa; sun'iy ravishda o'yinni davom etishiga halaqit qilsa; burchak, jarima to'pi yoki erkin zarba amalga oshirilayotgan paytda masofaviy joylashishni buzsa; hakamning ruxsatisiz maydonga chiqsa yoki maydonga qaytsa; hakamni ruxsatisiz ongli ravishda maydonni tark etsa
32	Qizil kartochka	Ogohlantirish turi. Hakam tomonidan qizil kartochka ko'rsatish orqali ogohlantiriladi: o'ta qo'pol va xavfli harakatni amalga oshirsa; o'zini juda betartib holda tutsa; raqib o'yinchisi yoxud boshqa kimsaga nisbatan

		tupursa; to'pni atayin qo'li bilan ushlab qolish orqali raqib jamoa o'yinchilarining to'pni darvozaga kiritishiga xalaqit qilsa (darvozabon o'z jarima maydonchasi ichida to'pni qo'li bilan o'ynashi bundan mustasno); erkin zarba, jarima to'pi yoki 11-metrlik jarima to'pi belgilash bilan jazolanuvchi qoida buzilishi holatini sodir etgan holda zarba berish holatiga chiqayotgan raqib o'yinchisini to'xtatib qolsa; haqoratli, odobsiz so'z va iboralarni ishlatsa; bir o'yinda ikki marta sariq kartochka bilan ogohlantirilsa.
33	Yon hakam	Bo'lajak uchrashuvni odilona o'tishini ta'minlashda bosh hakam yordamchisi hisoblanib, o'zining yarim maydonidagi qonun-qoidalar buzilishini o'z bayrog'i bilan ishora qilish orqali bosh hakamga ko'rsatadi.
34	Mug'ombirlik (simulyatsiya)	O'yin davomida hakamni cholg'itish orqali o'yin faoliyatini ta'sir etish
35	Derbi o'yinlar	Bir mintaqada yoki shaharda joylashgan jamoalarning o'zaro o'yin olib borishi

Testlar

1	Futbol o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?
A	*Angliyada 1863-yil.
B	Shotlandiyada 1864-yil.
V	Angliya va Shotlandiyada 1863-yil.
G	Germaniyada 1863-yil
2	Nechanchi yil FIFA tashkil topgan?
A	1905-yil
B	*1904-yil
V	1906-yil
G	1873-yil
3	Futbol o'yini rasman nechanchi yili Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan?
A	1906-yil
B	1907-yil
V	*1908-yil
G	1904-yil
4	Nechanchi yil UEFA tashkil topgan?
A	1951-yil
B	1955-yil
V	1950-yil
G	*1954-yil
5	Futbol bo'yicha nechanchi yildan beri Yevropa chempionlar ligasi o'tkazilmoqda?
A	*1956-yil
B	1955-yil
V	1957-yil
G	1954-yil
6	Futbol bo'yicha birinchi Jahon chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?
A	1929-yil Italiyada
B	*1930-yil Urugvayda
V	1931-yil Angliyada
G	1932-yil Frantsiyada
7	Futbol bo'yicha birinchi Jahon chempionatida qaysi terma jamoalar faxrli 1-4 o'rinni egallagan?
A	1. Angliya 2. Italiya 3. Argentina 4. Braziliya
B	1. Italiya 2. Argentina 3. Yugoslaviya 4. AQSH
V	*1. Urugvay 2. Argentina 3. AQSH 4. Yugoslaviya
G	1. Urugvay 2. Frantsiya 3. Braziliya 4. Rossiya
8	Futbol bo'yicha birinchi Yevropa chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?
A	1961-yil SSSRda
B	1962-yil Angliyada
V	1964-yil Germaniyada
G	*1960-yil Frantsiyada
9	Futbol bo'yicha birinchi Yevropa chempionatida qaysi terma jamoalar faxrli 1-4 o'rinni egallagan?
A	*1. SSSR 2. Yugoslaviya 3. CHexoslovakiya 4. Frantsiya
B	1. Angliya 2. SSSR 3. Frantsiya 4. Germaniya
V	1. SSSR 2. Frantsiya 3. Germaniya 4. Yugoslaviya
G	1. Angliya 2. Frantsiya 3. Germaniya 4. SSSR
10	Qachon va qayerda futbol bo'yicha 4 Olimpiada o'yinlari o'tkazilgan hamda qaysi terma jamoalar faxrli 1-3 o'rinni egallagan?
A	1910-yil AQShda 1. AQSh 2. Kanada 3. Daniya
B	*1908-yil Angliyada 1. Angliya 2. Daniya 3. Niderlandiya
V	1912-yil Rossiyada 1. Rossiya 2. Germaniya 3. Argentina
G	1904-yil Frantsiyada 1. Frantsiya 2. Germaniya 3. Argentina
11	Futbol bo'yicha XII Osiyo o'yinlari qachon va qayerda o'tkazilgan hamda O'zbekiston terma jamoasi finalda qaysi terma jamoa bilan o'ynab 1 o'rinni egalladi?
A	1995-y. Xirosimada Eron terma komandasi
B	1993-y. Eron Xitoy terma komandasi
V	*1994-y. Xirosimada Xitoy terma komandasi
G	1994-y. Xitoyda Eron terma komandasi
12	Paxtakor futbol jamoasi qachon tashkil topgan?

A	1958 yil
B	1957 yil
V	1955 yil
G	*1956 yil
13	Osiyo futbol Konfederatsiyasi nechanchi yili tashkil topgan?
A	*1954-yil
B	1953-yil
V	1955-yil
G	1956-yil
14	Hozirgi paytda FIFA prezidenti kim?
A	Yozef Blatter
B	*Janni Infantino
V	Joa Avelanch
G	Mishel Platini
15	Hozirgi paytda UEFA prezidenti kim?
A	Janni Infantino
B	Mishel Platini
V	*Aleksander Čeferin
G	Lennart Yuxansson
16	UEFA prezidenti 1990-2007 yillarda kim bo'lgan?
A	Janni Infantino
B	Mishel Platini
V	Aleksander Čeferin
G	*Lennart Yuxansson
17	UEFA prezidenti 2007-2016 yillarda kim bo'lgan?
A	*Mishel Platini
B	Janni Infantino
V	Aleksander Čeferin
G	Mishel Salgado
18	Hozirgi paytda Osiyo futbol konfederatsiyasi prezidenti kim?
A	Shayx Salmon bin Ismoil al-Xalifa
B	*Shayx Salmon bin Ibrohim al-Xalifa
V	Shayx Salmon bin Ikromiy al-Xalifa
G	Shayx Salmon bin Islom al-Xalifa
19	Nechanchi Osiyo o'yinlarida futbol bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi g'alib bo'ldi?
A	XIII
B	XV
V	*XII
G	XIV
20	Pelening haqiqiy ismi sharifi?
A	*Edson Arantes du Nascimento
B	Klaudio Lopes
V	Jil'berto Gimaraes
G	Nunji Gomes da Sil va
21	Futbol bo'yicha 5 karra jahon chempioni bo'lgan jamoa?
A	Fransiya
B	*Braziliya
V	Italiya
G	Germaniya
22	Futbolda o'yin vaqtini kim tasdiqlaydi?
A	Nazoratchi hakam
B	Inspektor
V	Murabbiy
G	*Bosh hakam
23	O'yinchilar intizumini kim nazoratga oladi?
A	*Bosh hakam
B	Inspektor
V	Murabbiy
G	O'yinchilar
24	Futbol bo'yicha Xalqaro miqyosdagi ilk uchrashuv qaysi jamoalar o'rtasida o'tkazildi?

A	Angliya-Uel's
B	*Angliya-Shotlandiya
V	Fransiya-Italiya
G	Fransiya - Germaniya
25	Futbol o'yinini vatani?
A	Fransiya
B	Italiya
V	*Angliya
G	Germaniya
26	Ilk bor futbol ligasi paydo bolgan mamlakat?
A	Germaniya
B	Italiya
V	Fransiya
G	*Angliya
27	«Paxtakor»ning sobiq ittifoq chempionatida eng yaxshi natijasi?
A	5
B	*6
V	4
G	3
28	O'zbekistonda ilk bor futbolni qaysi shaharda o'ynalgan?
A	1914 yil Andijonda
B	1910 yil Toshkentda
V	1920 yil Samarqandda
G	*1912 yil Qo'qonda
29	Penal'ti jazosi nechanchi yildan qo'llaniladi?
A	*1891 yil
B	1890 yil
V	1894 yil
G	1900 yil
30	Futbolda hakamlik qilish qaysi yili paydo bo'lgan?
A	1884 yil
B	*1880 yil
V	1886 yil
G	1887 yil
31	Futbol bo'yicha ilk bor rasmiy qoidalar qachon paydo bo'lgan?
A	1865 yil
B	1862 yil
V	*1863 yil
G	1870 yil
32	Futbol bo'yicha XII Osiyo o'yinlarida jamoamizga boshchilik qilgan murabbiy kim?
A	U. Toshev
B	Yu. Sarkisyan
V	G. Isakov
G	*R. Akramov
33	«Asr futbolchisi» nomini olgan futbolchi?
A	*Pele
B	Zidan
V	Maradona
G	Eysebio
34	Futbol bo'yicha Sobiq ittifoq birinchiligida eng faol qatnashgan O'zbekiston jamoasi?
A	Nasaf
B	*Paxtakor
V	Traktor
G	Neftchi
35	Futbol bo'yicha maydondagi hakamlar harakati kim tomonidan nazorat qilinadi?
A	Jamoa boshqaruvchisi
B	Murabbiy
V	O'yinchilar
G	*O'yin inspektori
36	Yoshlar o'rtasida jahon chempioni bo'lgan o'zbek futbolchisi?

A	*M.Qosimov
B	A.Abduraimov
V	G.Denisov
G	O.Shukurov
37	Shimaliy va markaziy Amerika Karib dengizi mamlakatlari futbol uyushmasining nomi?
A	KAF
B	*KONKAKAF
V	OFC
G	FIFA
38	Afrika mamlakatlari futbol uyushmasining nomi?
A	KONMEBOL
B	KFO
V	*KAF
G	AFK
39	Futbol bo'yicha eng yirik musobaqa?
A	Osiyo chempionati
B	Olimpiada o'yinlari
V	Yevropa chempionati
G	*Jahon chempionati
40	Futbol bo'yicha 2006 yil jahon chempionati finalchilari?
A	*Italiya-Fransiya
B	Angliya-Germaniya
V	Braziliya-Germaniya
G	Germaniya-Fransiya
41	Futbol bo'yicha 2010 yilgi jahon chempionati g'olibi?
A	Fransiya
B	*Ispaniya
V	Braziliya
G	Germaniya
42	Futbol bo'yicha 2014 yilgi jahon chempionati g'olibi?
A	Argentina
B	Ispaniya
V	*Germaniya
G	Braziliya
43	Futbol maydoni o'lchami?
A	Eniga 35-70 m. uzunligi 95-105 m. gacha
B	Eniga 35-60 m. uzunligi 70-90 m. gacha
V	Eniga 40-80 m. uzunligi 100-150 m. gacha
G	*Eniga 45-90 m. uzunligi 90-120 m. gacha
44	Futbol to'pining og'irligi?
A	*410-450 gr.
B	300-400 gr.
V	350-450 gr.
G	340-450 gr.
45	Futbol to'pining diametri?
A	57-72 sm.
B	*68-71 sm.
V	69-73 sm.
G	70-74 sm.
46	Futbol o'yini darvozasi uzunligi va balandligi?
A	Uzunligi 7,35 balandligi 2,45
B	Uzunligi 7,20 balandligi 2,40
V	*Uzunligi 7,32 balandligi 2,44
G	Uzunligi 7,34 balandligi 2,41
47	Futbol darvozadan o'yin maydoni va jarima maydonini o'lchami?
A	4,5 m - 4,5 m va 17,5 m - 17,5 m
B	6,0 m - 6,0 m va 17,0 m - 17,0 m
V	6,5 m - 6,5 m va 18,0 m - 18,0 m
G	*5,5 m - 5,5 m va 16,5 m - 16,5 m
48	Futbol o'yin texnikasi nechta bo'limga bo'linadi?

A	*2 ta
B	4 ta
V	3 ta
G	5 ta
49	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasi qanday usullarni o'z ichiga oladi?
A	Yugurish, to'xtash, to'pga zarba berish, sakrash.
B	*Yugurish, to'xtash, burilish, sakrash
V	Yugurish, to'xtash, to'pni to'xtatish, sakrash
G	Yugurish, to'xtash, to'pni to'xtatish, burilish
50	Futbolda texnik mag'lubiyat hisobi qaydnomaga qanday kiritiladi?
A	1 - 0
B	2 - 0
V	*3 - 0
G	2 - 1
51	Futbolda yomg'irli ob-havo paytida o'vin o'tkaziladimi?
A	boshqa kunga qoldiriladi
B	o'vin vaqti qisqartiriladi
V	hakam fikri bilan
G	*o'tkaziladi
52	Futbolda o'yinchini maydonga tushirish hududi maydonni qayerida joylashgan?
A	*maydon markaziy chiziqning yon chiziqqa birikkan joyida
B	maydonning burchagida to'p tepishga yaqin hududda
V	maydonning o'rtasida aylanaga tutash hududda
G	maydon jarima chiziqning darvoza chizig'iga birikkan joyida
53	Futbolda darvozabon to'pni jarima maydonidan tasligarida o'ynashi mumkinmi?
A	Faqat qo'l va gvardani boshqa a'zolari bilan mumkin
B	*Qo'ldan tashqari gvardani boshqa a'zolari bilan mumkin
V	Gvardani barcha a'zolari bilan mumkin
G	Umuman mumkin emas
54	Futbol musobaqasida o'yinchi ketma-ket 2 ta o'yinda sariq kartochka bilan jazolansa 3 o'yinda o'ynaydimi?
A	Hakamga etiroz bildiradi
B	Musobaqa nizomiga ko'ra o'ynaydi
V	*Musobaqa nizomiga ko'ra o'ynamaydi
G	O'yindagi hakam va murabbiy roziligi bilan o'ynaydi
55	Futbol bo'yicha olimpiada o'yinlarida 2 o'rinni egallagan jamoaga qanday sovrin beriladi?
A	Bronza medallar
B	Katta oltin medallar
V	Kichik oltin medallar
G	*Kumush medallar
56	Futbol bo'yicha jahon chempionatida 3 o'rinni egallagan jamoaga qanday sovrin beriladi?
A	*Bronza medallar
B	Kumush medallar
V	Katta oltin medallar
G	Kichik oltin medallar
57	Futbol bo'yicha jahon chempionati musobaqa o'tkazishning qaysi usulida o'tkaziladi?
A	*Aralash usulda o'tkaziladi
B	Olimpia usulida o'tkaziladi
V	Aylanma usulda o'tkaziladi
G	Yangi usulda o'tkaziladi
58	Futbol bo'yicha jahon chempionatida o'yinchi ketma-ket 2 ta o'yinda qizil kartochka bilan jazolansa 3 o'yinda o'ynaydimi?
A	*Ketma-ket 2 ta qizil kartochka berilmaydi 1 qizil kartochkadan so'ng 2 o'yinga qo'yilmaydi
B	Ketma-ket 2 ta qizil kartochka olgach musobaqa nizomiga ko'ra o'ynaydi
V	Ketma-ket 2 ta qizil kartochka olgach hakamga etiroz bildiradi
G	O'yindagi hakam va murabbiy roziligi bilan o'ynaydi
59	Futbol o'yinida maydon o'yinchisi to'pni sherigiga uzatmasdan necha daqiqa oyoqda olib yurishi mumkin?
A	*To'pni sherigiga uzatmasdan olib yurish cheklanmagan
B	To'pni olib yurish jismoniy va texnik qobiliyatiga qarab cheklangan

V	45 daqiqaga to'pni ovoqda va qo'lda olib yurish mumkin
G	To'pni sherigiga uzalmasdan olib yurish 2 daqiqadan oshmasligi kerak
60	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasi nechta asosiy turga bo'linadi?
A	*4 ta
B	3 ta
V	6 ta
G	5 ta
61	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasi qanday usullar orqali bajariladi?
A	*Yugurish, to'xtash, burulish, sakrash kabilar bilan
B	Sekin yurish, yugurish, to'xtash, to'pga zarba berish, sakrash kabilar bilan
V	To'pni olib yurish, yugurish, to'xtash, to'pni to'xtatish, sakrash
G	Yugurish, to'xtash, to'pni to'xtatish, burulish
62	Futbol o'yinida to'pni hoshqarish texnikasi qanday usullarni o'z ichiga oladi?
A	*to'pni olib yurish, to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib qo'yish
B	to'pni uzatish, yugurish, to'xtash, burulish, sakrash, to'pga zarba berish
V	to'pni to'xtatish, yugurish, to'xtash, to'pni tashlab berish, sakrash
G	to'pga to'siq qo'yish, yugurish, to'xtash, to'pni to'xtatish, burulish
63	Futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasiga qaysilar kiradi?
A	*barcha to'p bilan va to'psiz harakatlar kiradi
B	faqat to'pni olib yurish, to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib qo'yish
V	faqat to'pni uzatish, yugurish, to'xtash, burulish, sakrash, to'pga zarba berish
G	faqat to'pni to'xtatish, yugurish, to'xtash, to'pni tashlab berish, sakrash
64	Futbol o'yinida to'pga zarba berish qanday asosiy usullarni o'z ichiga oladi?
A	*ovoq va bosh bilan
B	tizza va ovoq bilan
V	ovoq uchi va ko'krak bilan
G	ovoq yon qismlari va tovon bilan
65	Futbol o'yinida to'pni to'xtatish qanday asosiy usullarni o'z ichiga oladi?
A	*ovoq, gavda va bosh bilan
B	ovoq, bosh va ovoq uchi bilan
V	ovoq, gavda va ovoq uchi bilan
G	ovoq, bosh va ovoq yon qismi bilan
66	Futbol o'yinida to'pni olib yurish qanday asosiy usullarni o'z ichiga oladi?
A	*ovoq va bosh bilan
B	ovoq uchi bilan
V	gavda va ovoq uchi bilan
G	bosh va gavda yon qismi bilan
67	Futbol o'yinida darvozabonni to'pni hoshqarish texnikasiga qaysilar kiradi?
A	*to'pni olib olish, to'pni qaytarish, to'pni o'tkazib yuborish, to'pni tashlab berish va maydon o'yinchisining to'p bilan barcha harakatlari
B	to'pni olib yurish, to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib qo'yish, to'pni tashlab berish va maydon o'yinchisining to'p bilan barcha harakatlari
V	to'pni uzatish, yugurish, to'xtash, burulish, sakrash, to'pga zarba berish to'pni o'tkazib yuborish va maydon o'yinchisining to'p bilan barcha harakatlari
G	to'pni to'xtatish, yugurish, to'xtash, to'pni tashlab berish, sakrash, to'pni qaytarish va maydon o'yinchisining to'p bilan barcha harakatlari
68	Futbol o'yinida darvozabonni to'pni olib olish usullariga qaysi kiradi?
A	*ikki qo'llab
B	bir qo'llab
V	quchoqlab
G	erkin holatda
69	Futbol o'yinida darvozabonni to'pni qaytarish usullariga qaysi kiradi?
A	*bir va ikki qo'l bilan
B	ovoq bilan
V	gavda bilan
G	bir qo'l bilan
70	Futbol o'yinida darvozabonni to'pni o'tkazib yuborish usullariga qaysi kiradi?
A	*bir va ikki qo'l bilan
B	ovoq bilan
V	gavda bilan

G	bir qo'l bilan
71	Futbol o'yinida darvozabonni to'pni tashlab berish usullariga qaysilar kiradi?
A	*bir va ikki qo'l bilan
B	oyoq bilan
V	gavda bilan
G	bir qo'l bilan
72	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasiga oid yugurish turlariga qaysilar kiradi?
A	*oddiy, tisarilib, chalishirma va juftlama qadamlar bilan yugurish
B	oddiy, qisqa masofaga, chalishirma va juftlama qadamlar bilan yugurish
V	oddiy, tisarilib, o'rta masofaga va juftlama qadamlar bilan yugurish
G	oddiy, yo'nalishni o'zgartirib, tisarilib va chalishirma qadamlar bilan yugurish
73	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasiga oid yugurish turlari soni qancha?
A	*4
B	3
V	5
G	6
74	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasiga oid sakrash turlariga qaysilar kiradi?
A	*bir va ikki oyoqda deysinib sakrash
B	yugurib kelib sakrash
V	turgan joyida sakrash
G	uch hatlab sakrash
75	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasiga oid sakrash turlari soni qancha?
A	*2
B	1
V	3
G	4
76	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasiga oid to'xtash turlariga qaysilar kiradi?
A	*tashlanib va sakrab to'xtash
B	joyida tezda to'xtash
V	qulay joyda to'xtash
G	yugurib kelib tezlik bilan va sekin to'xtash
77	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasiga oid to'xtash turlari soni qancha?
A	*2
B	3
V	4
G	5
78	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasiga oid burilish turlariga qaysilar kiradi?
A	*dikirlab, sakrab va tayanch oyoqda burilish
B	turgan joyida tezlik bilan va sekin burilish
V	sakrab, yurib va faqat chap tomon bilan burilish
G	tayanch oyoqda turgan joyida burilish
79	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasiga oid burilish turlari soni qancha?
A	*3
B	2
V	4
G	5
80	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oyoqda zarba berish usullariga qaysilar kiradi?
A	*oyoq kalfining ichki, oyoq yuzining ichki, o'rta, tashqi, oyoq uch qismlari va tovon bilan
B	oyoq kalfi, oyoq yuzining ichki, oyoq osti, bokiqlar, o'rta va tashqi qismlari bilan
V	oyoq kalfining ichki, oyoq yuzining ichki, o'rta, tashqi qismlari bilan
G	oyoqning uchi, o'rta, tashqi qismlari, oyoqning kuchli nuqtalari, oyoq osti va tovon bilan
81	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oyoqda zarba berish usullari soni qancha?
A	*6
B	5
V	7
G	8
82	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oyoqda zarba berish turlariga qaysilar kiradi?
A	*burama va to'g'ri zarba berish
B	oddiy va kuchsiz zarba berish
V	murakkab va kuchli zarba berish

G	oyoqda zarba berish
83	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oyoqda zarba berish turlari soni qancha?
A	*2
B	3
V	4
G	5
84	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida boshda zarba berish usullari qaysilar kiradi?
A	*boshning peshona qismi, o'ng va chap qismlari, ustki qismi bilan zarba berish
B	boshning yuz qismi, o'ng va chap qismlari, ustki qismi bilan zarba berish
V	boshning orqa qismi, o'ng va chap qismlari, ustki qismi bilan zarba berish
G	boshning qismi, o'ng va chap qismlari, ustki qismi bilan zarba berish
85	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida boshda zarba berish usullari soni qancha?
A	*4
B	5
V	3
G	6
86	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oyoqda to'xtatish usullariga qaysilar kiradi?
A	*oyoq osti, oyoq kaftining ichki va tashqi, oyoq yuzining o'rti va ichki, son qismlari bilan
B	oyoq kafti, oyoq yuzining ichki, oyoq osti, boidirlar, mushak, o'rti va tashqi qismlari bilan
V	oyoq kaftining ichki, oyoq yuzining mushaklari ichki, o'rti, tashqi qismlari va bosh bilan
G	oyoqning uchi, o'rti, tashqi qismlari, oyoqning kuchli nuqtalari, oyoq osti va tovon bilan
87	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oyoqda to'xtatish usullari soni qancha?
A	*6
B	5
V	7
G	8
88	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oyoqda to'pni olib yurish usullariga qaysilar kiradi?
A	*oyoq kaftining tashqi va ichki tomoni, oyoq yuzining o'rtasi, oyoq yuzining tashqi qismi bilan, oyoq uchi bilan
B	oyoq kafti, oyoq yuzining ichki, oyoq osti, boidirlar, mushak, o'rti va tashqi qismlari bilan
V	oyoq kaftining ichki, oyoq yuzining mushaklari ichki, o'rti, tashqi qismlari va bosh bilan
G	oyoqning uchi, o'rti, tashqi qismlari, oyoqning kuchli nuqtalari, oyoq osti va tovon bilan
89	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oyoqda to'pni olib yurish usullari soni qancha?
A	*5
B	4
V	6
G	7
90	Futbolda to'pni boshqarish texnikasida oldinchi harakatlar ya'ni fintlar deganda nimalar tushuniladi?
A	*raqibni aldash o'tish va raqib himoyasini yorib o'tish hamda raqib hujumini bartaraf qilishga qaratilgan harakatlar majmuasi
B	raqibni yiqitishga va raqib himoyasini yorib o'tish hamda raqib hujumini bartaraf qilishga qaratilgan harakatlar majmuasi
V	raqibga quvib yetish va raqib himoyasini yorib o'tmaslik hamda raqib hujumini tashkil qilishga qaratilgan harakatlar majmuasi
G	raqibni aldash o'tish va raqib himoyasiga yordam berish hamda raqib hujumiga yordam berish bartaraf qilishga qaratilgan harakatlar majmuasi
91	Futbolda fint so'zining ma'nosi nima? bildiradi?
A	*fint so'zi muq'ombirlik va vol'e'on degan ma'nolarni bildiradi
B	fint so'zi aldash va esdan chiqarish degan ma'nolarni bildiradi
V	fint so'zi muq'ombirlik va to'p bilan birga degan ma'nolarni bildiradi
G	fint so'zi aldash, sotqinlik va xo'inlik qilish degan ma'nolarni bildiradi
92	Futboldagi fint so'zi qaysi davlatning tilidan olingan?
A	*italiyancha "Finta" so'zidan olingan
B	inglizcha "Finta" so'zidan olingan
V	fransuzcha "Finta" so'zidan olingan
G	spancha "Finta" so'zidan olingan
93	Futbolchilarni yugurish nobiliyatlarini rivojlantirish uchun asosan qaysi mashqlardan foydalaniladi?
A	*umumiy va maxsus yugurish mashqlaridan
B	umumiy va maxsus sakrash mashqlaridan

V	umumiy va maxsus to'xtash hamda burilish mashqlaridan
G	umumiy va maxsus to'pni olib yurish mashqlaridan
94	Futbolchilarni sakrash qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asosan qaysi mashqlardan foydalaniladi?
A	*umumiy va maxsus sakrash mashqlaridan
B	umumiy va maxsus yugurish mashqlaridan
V	umumiy va maxsus to'xtash hamda burilish mashqlaridan
G	umumiy va maxsus to'pni olib yurish mashqlaridan
95	Futbolchilarni asosiy jismoniy qobiliyatlari qaysilar?
A	*kuch, tezkor-kuch, tezkorlik, chag'qonlik, chidamlilik
B	kuch, ephilik, tezkorlik, egiluvchanlik
V	tezkorlik, qayishqoqlik, chavirlik, tezkor-chidamlilik
G	tezkorlik, bag'uvvatlik, bo'ydorlik, yuguruvchanlik
96	Futbol mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning qanday turlari bor?
A	*umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik
B	umumiy, o'rta va maxsus jismoniy tayyorgarlik
V	tayyorlov, asosiy va yakuniy jismoniy tayyorgarlik
G	dastlabki, asosiy va umumiy jismoniy tayyorgarlik
97	Futbol mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning turlari soni qancha?
A	*2
B	3
V	4
G	5
98	Futbolda tayyorgarlikning qanday turlari bor?
A	*jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik turlari
B	nazariy, jismoniy, texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlari
V	nazariy, texnik, taktik va umumiy jismoniy tayyorgarlik turlari
G	jismoniy, nazariy, psixologik va maxsus texnik tayyorgarlik turlari
99	Futbolda tayyorgarlikning turlari soni qancha?
A	*5
B	4
V	6
G	7
100	Futbolda 17-18 yoshli o'g'il bolalar 30 metrda yugurishdagi baholanish mezonini qanday bo'ladi?
A	*3,50 soniya va undan kam-5 baho, 3,51-4,00 soniya-4 baho, 4,01-4,50 soniya-3 baho, 4,51 va undan ko'p -2 baho
B	3,80 soniya va undan kam-5 baho, 3,81-4,40 soniya-4 baho, 4,41-4,80 soniya-3 baho, 4,81 va undan ko'p -2 baho
V	4,00 soniya va undan kam-5 baho, 4,01-4,50 soniya-4 baho, 4,51-5,00 soniya-3 baho, 5,01 va undan ko'p -2 baho
G	4,50 soniya va undan kam-5 baho, 4,51-5,00 soniya-4 baho, 5,01-5,50 soniya-3 baho, 5,51 va undan ko'p -2 baho
101	Futbol mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi nima?
A	*jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirish
B	jismoniy sifatlar va umumiy, o'rta va maxsus jismoniy tayyorgarlik
V	tayyorlov, asosiy va yakuniy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish
G	dastlabki, maxsus URM va umumiy jismoniy tayyorgarlik takomillashtirish
102	Futbolda to'pga zarba berishda to'pning asosiy holatlari qaysilar?
A	*joyida harakatsiz turgan to'p, yerdan dumalab kelayotgan va havoda uchib kelayotgan to'p
B	joyida harakatsiz turgan to'p, yerdan dumalab kelayotgan to'p va havoda uchib kelayotgan to'p
V	joyida harakatsiz turgan to'p, yerdan dumalab kelayotgan to'p va havoda uchib kelayotgan to'p
G	joyida harakatsiz turgan to'p, yerdan va havodan dumalab kelayotgan to'p
103	Futbolda to'pga zarba berishda oyoq to'pning qaysi tomoniga qo'yilsa zarba kuchli chiqadi?
A	*tayanch oyoq to'pning o'ng va chap tomoniga qo'yilsa
B	tayanch oyoq to'pning orqasiga qo'yilsa
V	tayanch oyoq to'pning oldiga qo'yilsa
G	har ikkala tayanch oyoq to'pning xohlagan joyiga qo'yilsa
104	Futbolchi to'pga qanday holatlarda zarba beradi?
A	*turgan joyida, yugurib kelib, harakat vaqtida, sakrab, burilib va yiqilayotgan holatlarda
B	o'tirib qolganda, sakraganda, maydondan tashqarida va burilgan holatlarda
V	turgan joyida, darvoza yonidan, burchakdan va jarimadan

G	yugurib ketayotganda, to'pni yon chiziqdan tashlab berish va to'pni markazdan boshlashda
105	Futbolda himoyachi to'pga qanday holatlarda zarba beradi?
A	*turgan joyida, yugurib kelib, harakat vaqtida, sakrab, burilib va viqilayotgan holatlarda
B	o'tirib qolganda, sakraganda, maydondan tashqarida va burilgan holatlarda
V	turgan joyida, darvoza yonidan, burchakdan va jarimadan
G	yugurib ketayotganda, to'pni yon chiziqdan tashlab berish va to'pni markazdan boshlashda
106	Futbolda yarim himoyachi to'pga qanday holatlarda zarba beradi?
A	*turgan joyida, yugurib kelib, harakat vaqtida, sakrab, burilib va viqilayotgan holatlarda
B	o'tirib qolganda, sakraganda, maydondan tashqarida va burilgan holatlarda
V	turgan joyida, darvoza yonidan, burchakdan va jarimadan
G	yugurib ketayotganda, to'pni yon chiziqdan tashlab berish va to'pni markazdan boshlashda
107	Futbolda hujumchi to'pga qanday holatlarda zarba beradi?
A	*turgan joyida, yugurib kelib, harakat vaqtida, sakrab, burilib va viqilayotgan holatlarda
B	o'tirib qolganda, sakraganda, maydondan tashqarida va burilgan holatlarda
V	turgan joyida, darvoza yonidan, burchakdan va jarimadan
G	yugurib ketayotganda, to'pni yon chiziqdan tashlab berish va to'pni markazdan boshlashda
108	Futbolda darvozabon to'pga qanday holatlarda zarba beradi?
A	*turgan joyida, yugurib kelib, harakat vaqtida, sakrab, burilib, darvoza yonidan va viqilayotgan holatlarda
B	o'tirib qolganda, sakraganda, maydondan tashqarida va burilgan holatlarda
V	turgan joyida, darvoza yonidan, burchakdan va jarimadan
G	yugurib ketayotganda, to'pni yon chiziqdan tashlab berish va to'pni markazdan boshlashda
109	Futbol o'yinida to'pga ovoq bilan zarba berish nechta fazani o'z ichiga oladi?
A	*4
B	3
V	2
G	5
110	Futbol o'yinida to'pga ovoq bilan zarba berish fazalari qaysilar?
A	*dastlabki faza, tayyorlov fazasi, ishchi faza, yakunlovchi faza
B	tayyorlov fazasi, asosiy faza, hujumkor faza, tugatish fazasi
V	dastlabki faza, himoyaviy faza, hujumkor faza, ishchi faza, takroriy faza
G	tayyorlov fazasi, himoyaviy va hujumkor faza, to'pni his qilish, tugatish fazasi
111	Futbol o'yinida ovoq bilan to'pni uzatish usullari qaysilar?
A	*pastdan to'pni uzatish, yuqoridan to'pni uzatish
B	pastdan to'pni uzatish, o'rtadan to'pni uzatish, yuqoridan to'pni uzatish
V	pastdan to'pni uzatish, o'rta yuqoridan to'pni uzatish, yuqoridan to'pni uzatish
G	pastdan to'pni uzatish, dumalatib to'pni uzatish, yuqoridan to'pni uzatish, jida yuqoridan to'pni uzatish
112	Futbol o'yinida ovoq bilan to'pni uzatish usullari soni qancha?
A	*2
B	3
V	4
G	5
113	Futbol o'yinida darvozabonning to'pni qo'l bilan tashlab berish usullari qaysilar?
A	*pastdan to'pni tashlab berish, yondan to'pni tashlab berish va yuqoridan to'pni tashlab berish
B	pastdan to'pni tashlab berish, o'rtadan, yondan to'pni tashlab berish va yuqoridan to'pni tashlab berish
V	yuqoridan to'pni tashlab berish, pastdan to'pni tashlab berish, to'pni yondan, yondan to'pni tashlab berish va yuqoridan to'pni tashlab berish, darvoza yonidan, yondan tepib, yondan to'pni tashlab berish va pastdan to'pni tashlab berish
G	yuqoridan to'pni tashlab berish, darvoza yonidan, yondan tepib, yondan to'pni tashlab berish va pastdan to'pni tashlab berish
114	Futbol o'yinida darvozabonning to'pni qo'l bilan tashlab berish usullari soni qancha?
A	*3
B	2
V	4
G	5
115	Futbol o'yinida to'pga ovoq bilan zarba berishda dastlabki fazaning vazifasi nima?
A	*yugurib kelish, yugurib kelishning uzun qisqaligi, to'pni mo'ljallash
B	yo'nalishni o'zgartirib yugurish, to'pni tepiladigan joyga qo'yish, to'pni mo'ljallash
V	to'pni tepiladigan joyga qo'yish, to'pni mo'ljallash, to'pni tepish va uzatish
G	to'pni mo'ljallash, to'pni tepish va uzatishga tayyor turish
116	Futbol o'yinida to'pga ovoq bilan zarba berishda tayyorlov fazasining vazifasi nima?
A	*zarba beruvchi oyoqni orqaga silkish va tavanchi oyoqni yerga qo'yish
B	to'pni to'xtatish, to'pni tepiladigan joyga qo'yish va zarba berish

V	to'pni mo'ljalga olish, to'pni poylab turib tepishi va zarhani amalga oshirish
G	raqibga qarshilik qilish, raqibdan ochib qulay vaziyatga chiqish va zarba berish
117	Futbol o'yinida to'pga ovoz bilan zarba berishda ishchi fazasining vazifasi nima?
A	*zarba beruvchi ovoqni to'pga yo'naltirish va to'pga zarba berish
B	zarba beruvchi ovoqni o'ziga silikish va tayanch ovoqni verga qo'yish
V	yugurib kelish, yugurib kelishning uzun qisqaligi, to'pni mo'ljallash
G	raqibga qarshilik qilish, raqibdan ochib qulay vaziyatga chiqish va zarba berish
118	Futbol o'yinida to'pga ovoz bilan zarba berishda vakunlovchi fazaning vazifasi nima?
A	*to'p tepilgandan keyingi harakatlarni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish
B	to'n tepilgandan keyin raqibga harakatga e'tiroz bildirish va golni nishonlash
V	to'p tepilgandan keyin sherigining ortidan yugurish va vaziyatga qarab ortga qaytish
G	to'p tepilgandan keyin sherigining o'ng va chap tomonidan yugurib qulay vaziyatga chiqish
119	Futbol o'yin taktikasi deganda nima tushuniladi?
A	*o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan yakka, guruhli va jamoaviy harakatlarni tashkil qilib muvaffaqiyatga erishishi tushuniladi
B	o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan hujumkor harakatlarni tashkil qilib muvaffaqiyatga erishishi tushuniladi
V	o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan himoyaviy harakatlarni tashkil qilib muvaffaqiyatga erishishi tushuniladi
G	o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan himoyaviy va hujumkor harakatlarni tashkil qilib muvaffaqiyatga erishishi tushuniladi
120	Futbol o'yin taktikasi asosiy nechta bo'limga bo'linadi?
A	*2
B	3
V	4
G	5
121	Futbol o'yinida himoya taktikasiga qaysilar kiradi?
A	*yakka, guruhli va jamoaviy
B	guruhli va jamoaviy
V	taktik harakatlar va texnik tayyorgarlik
G	raqibdan to'pni olib qo'yish va hujumga o'tish
122	Futbol o'yinida hujum taktikasiga qaysilar kiradi?
A	*yakka, guruhli va jamoaviy
B	guruhli va jamoaviy
V	taktik harakatlar va texnik tayyorgarlik
G	raqibdan to'pni olib qo'yish va hujumni yakunlash
123	Futbol o'yini paytida standart vaziyatlarga qaysilar kiradi?
A	*jarima maydoni atrofida jarima va erkin to'plarni amalga oshirish, burchak to'pi, 11 metrlik jarima to'pi, hujum hududida to'pni yon chiziqdan amalga oshirish
B	jarima maydoni atrofida raqibga qarshilik ko'rsatish, burchak to'pi, 11 metrlik jarima to'pi, himoya hududida to'pni yon chiziqdan tashlash va qanotdan amalga oshirish
V	burchak to'pi, 11 metrlik jarima to'pi, hujum hududida to'pni yon chiziqdan amalga oshirish
G	yonidan o'yinga kiritish, burchak to'pi, qanotlar bo'ylab hujum qilish, 11 metrlik jarima to'pi, hujum hududida to'pni yon chiziqdan amalga oshirish
124	Futbol o'yinida maydon o'yinchisining himoyadagi yakka taktik harakatlariga qaysilar kiradi?
A	*raqibni to'sish, to'pni olib qo'yish, to'pni uzatishga qarshi harakat qilish, to'pga zarba berishga qarshi harakat qilish va to'pni olib yurishiga qarshi harakat qilish
B	raqibni va darvozabonni to'sish, to'pni olib qo'yish, to'pni uzatishga qarshi harakat qilish
V	berishga qarshi harakat qilish va to'pni olib qo'yish, to'pni uzatishga qarshi harakat qilish, to'pga zarba harakat qilish
G	taktik harakatlar va texnik tayyorgarlik, to'pni uzatishga qarshi harakat qilish, to'pga zarba berishga qarshi harakat qilish, to'pni olib qo'yish va hujumga o'tish, to'pni xohlagan tomonga tepib yuborish, to'p bilan aldamchi
125	Futbol o'yinida hujum taktikasi nechta kichik bo'limga ajratiladi?
A	*3
B	2
V	4
G	5
126	Futbol o'yinida himoya taktikasi nechta kichik bo'limga ajratiladi?

A	*3
B	2
V	4
G	5
127	Futbolda o'yinchilarning qanday ampalari farqlanadi?
A	*darvozabon, himoyachi, varim himoyachi, hujumchi
B	darvozabon, himoyachi, markaziy himoyachi, markaziy varim himoyachi, hujumchi
V	darvozabon, himoyachi, varim va oxirgi himoyachi, markaziy hujumchi
G	darvozabon, orqadagi himoyachi, oldingi varim himoyachi, hujumchi
128	Futbol o'yin paytida hujum qilish hududi qayerdan boshlanadi?
A	*darvoza yonidan to'pni o'yunga kiritish bilan
B	markaziy chiziqdan o'tgandan kevin to'p tepishi bilan
V	markazdan o'tgach to'pni yon chiziqdan tashlash va jarima to'p tepishi bilan
G	jarima maydoni ichida va atrofida shiddatli hujum qilish bilan
129	Futbol o'yin paytida hujumda to'psiz qanday taktik harakatlar mavjud?
A	*ochilish, raqibni chalg'itish va maydonning ayrim qismlarida son jihatdan ko'pchilikni hosil qilish
B	ochilish, raqibni yelka bilan sirib to'pni olib yurish va maydonning ayrim qismlarida son jihatdan ko'pchilikni hosil qilish
V	ochilish, raqibni qulay vaziyatga chiqishiga yordam berish va maydonning ayrim qismlarida son jihatdan ko'pchilikni hosil qilish
G	ochilish, raqib o'yinchilarini hakaimga bildirmasdan ayyorlik bilan yiqitish, hilaqit berish va maydonning ayrim qismlarida son jihatdan ko'pchilikni hosil qilish
130	Futbol o'yinida jamoaviy o'yin taktikasining tizimlari qaysilar?
A	*1+4+2+4, 1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+5+3+2, 1+3+4+3, 1+3+5+2, 1+5+4+1
B	1+4+2+4, 1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+4+4+3, 1+5+3+2, 1+3+5+3, 1+5+4+2
V	1+4+2+4, 1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+5+3+3, 1+5+4+3, 1+3+5+2, 1+5+2+3
G	1+4+2+4, 1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+4+3+2, 1+2+4+3, 1+3+5+2, 1+5+4+2
131	Futbol o'yinida jamoaviy himoyaviy o'yin taktikasining tizimlari qaysilar?
A	*1+4+4+2, 1+5+3+2, 1+3+5+2, 1+5+4+1
B	1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+4+4+3, 1+3+5+2
V	1+4+4+2, 1+4+3+2, 1+5+3+3, 1+5+4+2
G	1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+4+3+2, 1+2+4+3
132	Futbol o'yinida jamoaviy hujumkor o'yin taktikasining tizimlari qaysilar?
A	*1+3+4+3, 1+4+3+3, 1+3+5+2, 1+2+5+3, 1+3+3+3+1
B	1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+4+4+3, 1+3+5+2, 1+3+2+4+2
V	1+4+4+2, 1+4+3+2, 1+5+3+3, 1+5+4+2, 1+4+3+2+2
G	1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+4+3+2, 1+2+4+3, 1+5+3+1+2
133	Futbol o'yin qoidalarida deganda nimalarni tushunish kerak?
A	*o'yin jarayonini tashkil qilish va o'tkazishga qo'yilgan barcha talablar
B	o'yinchilarga halaqit bermasdan qochib aldab o'tish va unga rioya qilish
V	o'yin jarayonida qoidalariga rioya qilish va boshqa shariklariga halaqit bermaslik
G	to'pni qo'l bilan o'yinmaslik, hakaimga ortiqcha gapirmaslik, raqib o'yinchilariga halaqit bermaslik
134	Futbolda to'p o'yinda va to'p o'yindan tashqari holatlarga qachon tushadi?
A	*to'p maydonning ichida paytida o'yinda va maydondan tashqariga chiqqanda o'yindan tashqari holatlarda hisoblanadi
B	to'p maydonning hujum hududida oxirgi himoyachidan oldinga hujumga qarab o'tib ketganda o'yindan tashqarida hisoblanadi
V	to'p tepilmasdan oldin hujumga o'tib ketgan holatda o'yindan tashqari holatda hisoblanadi
G	tep tepilmasdan oldin himoyachi hujumga o'tayotgan hujumchidan darvozaga nisbatan uzoqroqda turgan holda o'yindan tashqarida hisoblanadi
135	UEFA prezidenti 1954-1962 yillarda kim bo'lgan?
A	*Ebbe Sthvars
B	Mishel Platini
V	Aleksander Chelern
G	Lennart Yuxansson
136	UEFAning birinchi prezidenti kim bo'lgan?
A	*Ebbe Sthvars
B	Bruno Metsvu
V	Santvao Silva
G	Lennart Yuxansson

137	UEFA prezidenti 1962-1972 yillarda kim bo'lgan?
A	Gustav Viderker
B	Edgar Davids
V	Frank Lebof
G	Dmitriy Chanov
138	UEFA prezidenti 1973-1983 yillarda kim bo'lgan?
A	Artemio Franki
B	Ernando Morales
V	Nunu Gomes
G	Patrik van Bomvel
139	UEFA prezidenti 1983-1990 yillarda kim bo'lgan?
A	Jak Jori
B	Gustavo Kuerten
V	Emanuel Petit
G	Marko van Basten
140	Futboldagi dastlabki taktik tizimni ko'rsating?
A	"1+10"
B	"1+4+4+2"
V	"1+4+3+3"
G	"1+5+3+2"
141	1853-1972 yillar davomida Angliyada to'p tarqalgan taktik tizimlarni ko'rsating?
A	"1+2+8", "1+1+1+8", "1+1+2+7", "1+2+1+7"
B	"1+4+4+2", "1+4+3+3", "1+5+3+2"
V	"Qator besh kishi" (piramida) tizimi
G	Shveysariya taktik tizimi
142	1930 yillar boshida mashhur ingliz klubi "Arsenal"ning murabbiysi Gerbert Chepmen tomonidan olib borilgan o'yin tizimini ko'rsating?
A	"W-M" yoki "dubl-ve" tizimi (1+3+2+5)
B	"1+4+4+2", "1+4+3+3", "1+5+3+2"
V	"Qator besh kishi" (piramida) tizimi
G	Shveysariya taktik tizimi
143	Shveysariya taktik tizimi nomi qayerdan kelib chiqqan?
A	"Rigl" qasri nomidan olingan
B	"Arsenal" klubi nomidan
V	Ixtirochi nomidan
G	Trener nomidan kelib chiqqan
144	Futbolning 1+4+3+3 taktik tizimida nechanchi yillarda yuqori darajada o'yin olib borilgan?
A	1970 yillarda
B	1990 yillarda
V	1930 yillarda
G	1950 yillarda
145	"Total futbol" nomi qaysi davlatdan kelib chiqqan?
A	Gollandiya
B	Germaniya
V	Braziliya
G	Angliya
146	Zamonaviy futbolda jamoaviy taktik harakatlar va tizimlar qaysilar?
A	"1+4+4+2", "1+4+3+3", "1+5+3+2"
B	"W-M" yoki "dubl-ve" tizimi (1+3+2+5)
V	"Qator besh kishi" (piramida) tizimi
G	Shveysariya taktik tizimi
147	Futbolda asosan qaysi holatlarda gollar uriladi?
A	Xatolar natijasida
B	To'p oshirib berishda
V	Aldab o'tishda
G	Orqaga qaytishda
148	Futbolda pressing deb nimaga aytiladi?
A	Pressing-bu hujum qilayotgan o'yinchida to'p bilan u yoki bu harakatni amalga oshirishi uchun mavjud bo'lgan vaqtni va bo'sh kenglikni chegaralashdan iborat
B	Pressing-bu himoyachilarni to'p bilan harakatlanganda ularga qarshilik qilish

V	Pressing-bu hujumchilarga qarshilik qilish holatlari tushuniladi
G	Pressing-bu futbolchilarni to'pni oshirib berish va qarshilik qilishdagi holatlar
149	Futbolda maydunning ma'lum qismida son jihatdan ustunlikni hosil qilish deganda nimani tushunasiz?
A	*To'p bilan harakatlanavotgan zonaga bir yoki bir necha futbolchilarni maqsadli harakatlanib o'tishlari
B	Raqibni hujum harakatlarini vo'qqa chiqarishga qaratilgan jamoaning harakatlarini tashkil etish
V	Sherikdan to'pni qabul qilib olish uchun futbolchining harakatlanishi
G	Ma'lum zonaga futbolchini inorakab harakatlanishi bo'lib, uning zamirida raqib o'yinchisini o'zining orqasidan ergashtirib ketishi va o'z sherigini harakatlanishi uchun bo'sh zonani hosil qilish
150	Futbolda barcha hujum harakatlarini yakunlovchi asosiy vosita nima?
A	*Darvoza tomon zarbalar
B	To'pni olib qo'yish
V	Darvozadan boshlang'ich zarba
G	Burchak to'pi

ADABIYOTLAR

1. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув машғулоти жараянини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ. 2011 й. 38 б.
2. Акрамов Р.А. Игровые тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т. Абу Али ибн Сино.-2000.-135 с
3. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. Т., УзГИФК. 2012 г. 54 с.
4. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М., ФиС, 1986.
5. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов. Учебное пособие. Т. УзГИФК. 2007 г. 112 с.
6. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: Лидер Пресс. 2009.-209 с.
7. Лукшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола. // «Футбол», Ежегодник. М., 1981.
8. Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т.2004 г.
9. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 105 б.
10. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Т., 2000. 120с.
11. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Т., 2000.
12. Нуримов Р.И., Курбанов О.А., Усманов А. Физическая подготовка футболистов: Учебное пособие. Ташкент, 2011. – 200с.
13. Спортивная игра: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р.Айрапетянца. – Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296с.
14. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, УзГИФК. 2011.159 с.
15. Талипджанов А.И. Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ. 2012 й.164 б.
16. Футбол. Дарслик. Р.Акрамовнинг умумий тахрири остида. Т., ЎзДЖТИ, 2006.
17. Футбол. Дарслик. Р.А. Акрамовнинг умумий тахрири остида. Т.: ЎзДЖТИ, 2006 й.
18. Футбол. Учебник. Под общей редакции Нуримова Р.И. Т.УзГИФК, 2005 г.
19. Arikov A.A. Futbolchilarning pressing taktikasini tahlili. O'quv uslubiyo qo'llanma. Toshkent. 80 bet.
20. Arikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. O'quv uslubiyo qo'llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
21. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarini oshirish. O'quv uslubiyo qo'llanma.Toshkent. 35 bet.

22. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent 2014 y.26 bet
23. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. P.f.n. professor R.I. Nurimovning tahriri ostida. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015. 364b.
24. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015. 460 bet.
25. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. 2012 y.-38 b.
26. Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport o'yinlar (Futbol). Darslik. Toshkent. "ITA-PRESS". 2015. 180b.
27. Nurimov R.I. Davletmuradov S.R. Yuqori malakali futbolchilarning guruh taktik harakatlarini takomilashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma T. 2014. 51 bet
28. https://ru.wikipedia.org/wiki/Takticheskie_postroeniya_v_futbole
29. http://okafish.ru/football/40_44.htm
30. <http://football.ua/4-4-2/faq/103570-taktika-futbolnoji-vgrv.html>
31. <http://futzone.net/library/index.php?id=1059>
32. <http://www.football.com/foreign/newscommon/01-10-2013-evoljuciva-futbolnov-taktiki-4-2-3-1-i-futbol-budushhego.html>

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB FUTBOL SPORT TURIDA TAKTIK TIZIMLARINING O'ZGARISHI	7
1.1. Taktik tizimlar bo'yicha ma'lumot.....	8
1.2. Shveysariya taktik tizimi.....	15
1.3. "W-M" yoki "dubl-ve" taktik tizimi (1+3+2+5).....	16
1.4. "1+4+2+4" taktik tizimi.....	18
1.5. "1+4+4+2" taktik tizimi.....	22
1.6. "1+5+3+2" yoki "1+3+5+2" taktik tizimi.....	24
1.7. "Shveysariya qulfi" va "Katenachcho" Italiya himoya tizimi.....	25
1.8. Zamonaviy futbolda jamoaviy taktik harakatlar va tizimlar.....	32
1.9. Osiyo futbol jamoalarining maydondagi taktik o'yinlari tahlili...	35
II BOB O'YINDAGI TAKTIK HARAKATLAR	40
1.1. Futbol o'yinidagi hujumkor vaziyatlarni tashkil qilish.....	40
2.2. Pressing.....	45
2.3. Himoyada o'ynashning kalit bo'lib hisoblanuvchi omillari.....	59
2.4. O'yin kengligini yaratish.....	66
2.5. Futbolda hujum qilishning uzviyligini ta'minlash.....	75
2.6. To'p bilan va to'psiz hujum qilish.....	80
2.7. To'p uzatishlarni amalga oshirishdagi asosiy vazifalar.....	90
2.8. Darvozaga zarba berish.....	98
2.9. Standart holatlar paytida himoyada o'ynash.....	104
2.10. Standart vaziyatlarda hujumni tashkil qilish.....	118
2.11. Darvozabonning o'yini.....	130
III BOB FUTBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA PEDAGOGIK NAZORAT	144
3.1. Pedagogik nazorat turlari.....	145
3.2. Jismoniy holatni baholash.....	147
3.3. Jismoniy holatning funksional tavsifnomasi.....	150
IV BOB QOBILIYAT VA MALAKAGA ASOS BO'LADIGAN O'YINLAR	171
4.1. Raqib qarshiligi va raqibsiz to'pni olib yurish uchun mashg'ulotlar.....	171
4.2. To'pni uzatish, to'pni olib yurish va darvozaga zarba berish mashg'ulotlari.....	188
Glossariy	219
Testlar	222
Adabiyotlar.....	236

SPORT VA HAKAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (FUTBOL)

O'QUV QO'LLANMA

Bosishga ruxsat etildi. 25.12.2020 y.

Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Times New Roman
garniturasida terildi.

Ofset uslubida oq qog'ozda chop etildi.

Nashriyot hisob tabog'i 15.0, Adadi 100. Buyurtma № 19
Bahosi kelishuv asosida

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika
universitetining bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar Chilonzor tumani,
Bunyodkor ko'chasi 27 uy.

6800c,

ISBN: 978-9943-6326-2-2



9 789943 632622