

SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR

(Futbol)



Toshkent – 2017

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

**Sh.X. Isroilov, Z.R. Nurimov, Sh.U. Abidov,
S.R. Davletmuratov, A.A. Karimov**

SPORT VA HARAKATLI O‘YINLAR

(Futbol)
darslik

5111000-Kasb ta'limi. Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
5210200-Psixologiya (sport)
5610500-sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

«Sano-standart» nashriyoti
Toshkent – 2017

UO‘K: 796.2(075.8)

KBK: 75.578

S 85

Sport va harakatli o‘yinlar (futbol) / darslik: Sh.X. Isroilov, Z.R. Nurimov, Sh.U. Abidov, S.R. Davletmuratov, A.A. Karimov . -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. – 320 bet.

“Futbol” darsligi kasb ta’limi, sport faoliyati va sport psixologiyasi ta’lim yo‘nalishida ta’lim olayotgan talabalar uchun mo‘ljallangan. Darslik o‘quv dasturiga muvofiq tuzilgan.

Darslikni yozishda mualliflar tomonidan futbolga tegishli asosiy savollar yoritilgan. Ayniqsa, dunyo futboli tarixi paydo bo‘lishi va rivojlanishi, hamda O‘zbekistonda mustaqillik davrlarida futbolga berilgan e’tibor va uning shiddat bilan rivojlanib borayotganligi haqida ma’lumotlar keltirilgan, o‘yin texnika va taktikasi nazariyasi asoslari, maxsus sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha ko‘rsatmalar berilgan. Aynan, boshlangich tayyorgarlik davrida texnik-taktik usullarni o‘rgatish va takomillashtirish bo‘yicha vosita va uslubiyatlar xususiyatlarini ochib berishga asosiy e’tibor qaratilgan.

Darslik jismoniy tarbiya instituti futbolga maxsuslashmagan fakultetlariga pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, futbol bo‘yicha murabbiylarga mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

B.B.Musayev

Pedagogika fanlari nomzodi

R.S.Salamov

Pedagogika fanlari doktori, professor

UO‘K: 796.2(075.8)

KBK: 75.578

ISBN: 978-9943-5000-7-5

© Sh.X. Isroilov, Z.R. Nurimov, Sh.U. Abidov,
S.R. Davletmuratov, A.A. Karimov., 2017
© «Sano-standart» nashriyoti, 2017



SO‘Z BOSHI

Futbol inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy va ruhiy funksional takomillashuv vositasi sifatida mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa o'quvchi yoshlar orasida juda ommalashgan sport turi hisoblanadi. Shuning uchun bu sport turi o'quv reja va ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilgan.

Ta'lim jarayoni tuzilmasida futbol, ta'lim standartlari, o'quv reja va namunaviy o'quv dasturlarga muvofiq o'qitiladi. Futbol fanining maqsadi o'quvchilarni kasbiy-amaliy, jismoniy tayyorgarlik asoslarini shakllantirish va takomillashtirishdir. Bunda albatta fanni kasbga yo'naltirilgan boshqa fanlar bilan integratsiyasini ta'minlash juda muhim.

Futbol o'quv-qo'llanmasi yuqorida keltirilgan vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan va umumiy kurs sifatida jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalariga mo'ljallangan. Unda futbolni vujudga kelishi va rivojlanishi mohiyatlarini, hamda O'zbekistondagi hozirgi kundagi holati va rivojlanish dinamikasi ochib beruvchi o'quv-materiallar bayon etilgan. Bundan tashqari, o'yin texnikasi va taktikasining nazariy asoslari ko'rib chiqiladi va o'yinning texnik usullari, individual guruh, jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish va takomillashtirish vosita va uslubiyatlarini o'ziga xos xususiyatlarini ochib berishga katta e'tibor berilgan. Jismoniy tayyorgarlik mazmun va mohiyati, sport mahoratiga ega bo'lishdagi jismoniy sifatlarning roli va rivojlantirish uslubiyatlariga tavsiflar berilgan.

Nashr oxirgi yillarda futbol nazariyasi va uslubiyati sohasida erishilgan yutuqlar, yetakchi tajribalar hamda sport trenirovkasining texnologik jihatlari samaradorligi ilmiy tadqiqot natijalariga tayanib tayyorlandi.

Mualliflar, o'quv-qo'llanmada keyinchalik uning mazmuniga o'zgartirishlar kiritishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan barcha mutaxassis va o'quvchilarning fikr mulohazalari uchun minnatdorchilik bildiradilar.

I BOB. FUTBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Inglizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib qoldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr) dan, kengligi 100 yard (91 metr) dan oshiq bo'lmasligi kerak.

Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. Yana 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozabonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozabonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan "penalti" deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu

qoidalariga turli o'zgartirishlar kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va Shotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. Shotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Yevropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab Shveysariyada, 1890 yildan Chexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Yevropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha Jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Yevropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederasiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlashtiradi.

O'zbekiston Futbol federasiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

1.1. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Xuddi shu yerda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida "Futbolchilar jamoasi"ga birlashishga yo'l berdi.

Biroz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa TSIJ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo'lib, juda qisqa vaqt ichida futbol haqida boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko'p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O'zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o'yiniga Qo'qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchrashuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda "Andijon futbolchilar klubi" tashkil qilindi.

Va nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O'zbekistonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib o'tdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida

Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

Shu yerda aytib o'tish lozimki, nafaqat Farg'ona, Toshkent va Samarqandda, balki O'zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan tarqalishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zi bo'larchilik bilan o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkil-lashtirilmagandi, shuning uchun, hatto o'ndan ortiq jamoalar mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.

1920 yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. Yoshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921 yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o'tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925 yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tad-birlarning taqvimini tuzildi. O'zbekistonda futbolni tashkillashtirish biroz tartibliroq tizimga ega bo'ldi.

Shunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo'yicha o'tkazildi va unda 28 jamoa ishtirok etdi. 1927 yilda o'zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo'lgan I Umum-o'zbek Spartakiadasi o'tkazildi.

Spartakiada finalida doimiy raqib bo'lib qolgan Toshkent va Farg'ona jamoalari uchrashdilar. Ikkala tarkibda ham O'zbekiston terma jamoa a'zolari chiqish qildilar.

Katta qiyinchiliklar bilan 2-taymda toshkentliklar hal qiluvchi golni urdilar va 2:1 hisobi bilan g'alaba qozondilar.

1928 yil Moskvada bo'lib o'tgan xalqaro spartakiadada qatnashish O'zbekiston futbolchilari uchun nihoyatda jiddiy imtihon bo'ldi.

Futbol bo'yicha spartakiada birinchiligi uchun 22 jamoa kurash olib bordi, ular qatorida Angliya, Germaniya, Avstraliya, Shveysariya va Finlyandiyaning ishchi klublardan iborat terma jamoalari ham bor edi.

Shveysariya va O'zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo'ldi. O'zbek futbolchilari bu o'yinda jamoaviy o'yin, chiroyli va chaqqon kombinasiyalar namoyish etdilar. Ammo asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 daqiqa qo'shib berildi. So'nggi 15 daqiqa ichida O'zbekiston futbolchilari shveysariyaliklar qarshiligini yenga oldilar va 8:4 hisob bilan O'zbekiston futbolchilari g'alaba qozondilar.

Bir kundan so'ng esa qiyin kechgan o'yinda o'zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g'alabani boy berdilar.

Keyingi yillarda o'rtoqlik o'yinlarini o'tkazish uchun O'zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlaridan ko'plab kuchli futbol jamoalari keldi.

Misol uchun, 1931 yil 4 oktyabrda bo'lib o'tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O'zbekiston kasaba uyushmalari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g'olib chiqdilar. Uch kundan so'ng skandinaviyalik mehmonlarga qarshi Toshkentning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi. O'zbekistonliklar o'yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar.

Norvegiyalik va o'zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.

1932 yilda O'zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan tuzilgan bo'lib, ulardan ko'pchiligi Germaniya chempionati ishtirokchilari edi. O'zbek futbolchilari bu bo'lajak o'yinga qattiq tayyorgarlik ko'rdilar va birinchi matchda 4:2 hisobidagi og'ir g'alabani qo'lga kiritdilar.

Birinchi uchrashuvdan so'ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: "Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo'la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o'ynadilar. Yuqori darajali jamoa bo'lish uchun O'zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir".

Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari biroz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g'olib bo'ldilar.

Norvegiyalik, nemis, fin futbolchilari bilan o'tkazilgan o'yinlar O'zbekistondagi ilk xalqaro o'yinlar edi. Ular texnik va taktik tayyorgarlik borasida tajriba almashishga, o'yinning yangi-yangi sistemalari bilan tanishishga yordam berdi.

1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo'yicha musobaqalar bir paytning o'zida uch stadionda bo'lib o'tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli "Spartak" stadioni edi. Bu O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi.

O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turkmanistonni 3:1, Tojikistonni 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hisobi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

1934 yil futbol jamoalarining kelgusidagi o'sishlari uchun muhim yil bo'ldi. Birgina Toshkentda kasaba uyushmalari birinchiligida 50 ta jamoa qatnashdi.

30-yillarning boshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshladi. 1935 yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk tanlovi bo'lib o'tdi. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtirok etdi. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozondilar.

1936 yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumining bahorgi bilan ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324 futbolchi ishtirok etdi. Ommaviy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umumta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tkazar, muntazam ravishda korxonalarining ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

Shahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochildi.

Bu yerda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarni mukammallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etdi. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. Shiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2-o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etdi.

1937 yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining match o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshladi. O'sha yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnashchilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamoyillari, baholash tizimi o'zgardi, ammo sportchilar mahoratining yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgarmay qolaverdi.

1937 yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi – sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda o'ynaldi. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamo-chilari himoya qildilar. Ular futbol bo'yicha mamlakat chempionatida ishtirok etgan birinchi o'zbekistonlik jamoa edilar.

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Yevropaning "Spartak" jamoasini 5:0, Bakuning "Neftchi" sini 3:2, Dnepropetrovskning "Stal" jamoasini 2:1, Gorkiyning "Torpedo" jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada "Krilya Sovetov" jamoasi bilan 2:2, Leningradda "Avangard" bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

Ammo tajriba yetishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmadilar, natijada bor yo'g'i 8-o'ringa erishdilar (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning yetakchi sport jamiyati bo'lgan "Spartak" KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaffaqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tor-mor etdilar, so'ng esa Qozonning

"Spartak" jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xarkov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular xarkovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

Shu yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan "Besh yo'l" turnirida "Lokomotiv" jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston – Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni yengib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

1939 yil sobiq Ittifoq Kubogi uchun kurashda Toshkent dinamochilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'ldi. 28 avgustda Moskvadagi "Dinamo" stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning "Temp" jamoasiga qarshi to'p surdilar. O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda o'tdi. Toshkent dinamochilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l oldilar. Bunda ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan "Stalnets" (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazdilar. Finalda esa Moskvaning "Spartak" jamoasi leningradliklardan 3:2 hisobida ustun keldi.

1941 yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamochilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgandilar. Chempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra ular Olma-Otalik klublarni qabul qilishlari kerak edi. Ammo butun dunyo uchun fojeaviy bo'lgan 1941 yilning 22 iyunida Ikkinchi Jahon urushi boshlandi, shuningdek, O'zbekiston sport hayoti ham vaqtincha to'xtatildi.

1942 yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Toshkentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtirok etdi.

1943 yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoitlarida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto o'zlarining qozoqlar

bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

1950 yilning boshida O'zbekistonda "Paxtakor" sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan "Paxtakor"ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) "Paxtakor" sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruhlardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular "Paxtakor" va "Mehnat zahiralari" klublari edi.

"Paxtakor" ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda "Paxtakor" oliy ligada faxrli 6-o'ringa sazovor bo'lgan. 1968 yilda finalga chiqib, unda Moskvaning "Torpedo" jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi "Paxtakor" ning Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaffaqiyati edi.

1965 yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar "Moskva oqshomi" gazetasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkentliklar "Dinamo" ni 2:0, "MXSK" ni 2:0, "Spartak" ni 1:0 va "Lokomotiv" ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida qatnashish yillari mobaynida "Paxtakor" uch jamoaviy sovrinni qo'lga kiritdi: "G'alabaga ishonch" (1971), "Grozaavtoritetov" hamda "Adolatli o'yin" uchun sovrin (1983).

Ikki marotaba "Paxtakor" futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov va Tbilisi "Dinamo" si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fedorov, Yu.Pshenichnikov, G.Krasniskiy, M.An,

A.Pyatniskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida Y.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatniskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning "Pirasikaba" (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni "Nasonal" (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan "Paxtakor" 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979 yilgi mash'um avia halokatdan so'ng 1980 yilda "Paxtakor" yangi tarkibda sobiq Ittifoq chempionatining oliy ligasiga yo'l oldi. U yerda Tbilisi dinamochilarini 3:0, Doneskning "Shaxtyor" ini 2:1 hisobida mag'lub etdi, Kiyevning "Dinamo" si bilan durrang o'ynadi va "Grozaavtoritetov" sovrinini qo'lga kiritdi.

60-90 yillarning paxtakorchilari O'zbekiston futbolining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

Bu davr mobaynida "Paxtakor" ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Arkadev, G.Kachalin, V.Solovev, B.Abduraimov, X.Raxmatullayev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muhitdinov, A.Mosheev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.

Xuddi shu yillarda bir qator malakali hakamlar yetishib chiqqanini aytib o'tish joizki, ular qatorida V.Doljenkov, B.Baklunov, F.Sultonov va boshqalar bor.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. institut 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasida tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular

B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992 yil mustaqil O'zbekiston Respublikasining ilk chempionati yili edi. Mamlakatimiz futboli tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O'zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda "Paxtakor" ga asosan Farg'ona vodiysining "Neftchi", shuningdek, "So'g'diyona" (Jizzax) va "Nurafshon" (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko'rsatdilar.

1994 yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol federasiyasi "FIFA" ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederasiyasiga a'zo bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonining mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar.

Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. Chorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan yengdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zDJTI talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir.

Shu yilning o'zida Osiyo chempionlari Kubogida ilk bor qatnashgan Farg'onaning "Neftchi" klubi futbolchilari uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari

to'g'risida" gi farmoni O'zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi.

Bu farmonda kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996–1997 yillarda viloyat markazlarida futbol bo'yicha o'smirlar maktab-internatlari ochilishi ko'rsatilgan edi.

1992 yildan hozirgi kungacha bo'lgan vaqt ichida Toshkentning "Paxtakor", "Bunyodkor" va Farg'onaning "Neftchi" klublari chempionat yetakchilari bo'lib keldi. Paxtakorchilar o'n bir marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2012, 2014, 2015) va 11 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2009, 2011). "Bunyodkor" jamoasi besh marotaba O'zbekiston chempioni bo'lganlar (2008, 2009, 2010, 2011, 2013) va 4 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (2008, 2010, 2012, 2013). "Neftchi" ham besh karra respublika chempioni (1992, 1993, 1994, 1995, 2001) va 2 karra O'zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo'lgan.

O'zbekiston chempioni unvoniga yana "Navbahor" (1996), MXSK (1997) "Do'stlik" (1999, 2000) va "Lokomotiv" (2016) klublari erishganlar. Shuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda "Navbahor", 2000 yilda "Do'stlik", 2015 yilda "Nasaf" va 2014, 2016 yilda "Lokomotiv" jamoasi O'zbekiston Kubogini qo'lga kiritganlar. 2002 yilgi Osiyo Chempionlari Kubogi uchun kurashda qarshining "Nasaf" jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g'alabani qo'lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o'yinda qarshiliklar "Istiqlol" (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g'alabani boy berib, 4-o'rinni egallaydilar.

2003 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning "Nissa" jamoasini 3:0, Eronning "Piruz" sini 1:0 va Iroqning "Al-Taliba" kabi jamoalarini 3:0 hisobida yengdilar. Yarim finalda ikki match natijalariga binoan Tailandning "Bek-Tero Sosana" jamoasi ustun keldi.

2002–2003 yillarda O'zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tailand terma

jamoasini 4:0, Qatarni 5:4 hisobida yengib, so'ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g'alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo'l oldi va unda Suriya Arabistonini 4:0 hisobida mag'lub etdilar. Yarim finalda o'zbek futbolchilari Yaponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar. Shiddatli va qizg'in o'tgan o'yinning asosiy vaqti 1:1 hisob bilan yakunlandi. 11 metrli zarbalar yo'llashda yaponlar biroz ustunroq chiqib, 4:2 hisobida g'olib bo'ldilar.

To'rtinchi o'rinni egallagan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi dunyoning eng kuchli 16 jamoasi qatorida maydonga chiqish imkoniyatini qo'lga kiritdi.

Jahon chempionati 2003 yilning dekabr oyida BAA da bo'lib o'tdi. O'zbekiston futbolchilari chiroyli va bahamjihat o'yin ko'rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O'zbekiston terma jamoasi o'yinini yuqori baqoladilar. Uch o'yin davomida ular o'z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Yevropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g'alabani boy berdilar.

Oxirgi yillarda O'zbekiston milliy terma jamoamiz, yoshlar va o'smirlar terma jamoalari barcha Jahon chempionatlarida ijobiy ishtirok etib kelishmoqda. 2010 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz sharaflı 2-o'rin egallab Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2011 yilda Qatarda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida milliy terma jamoamiz 4-o'rinni egallashdi. 2011 yili O'zbekistonda birinchi bor "Nasaf" jamoasi Osiyo Kubogi sohibi bo'ldi. 2011 yili Meksikada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida kuchli sakkizta jamoa safiga kirishgan. 2012 yilda Eronda bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida terma jamoamiz ilk bor 1-o'rin egallab chempionlikka sazavor bo'lishdi va Jahon chempionatiga yo'llanma olindi. 2013 yilda Turkiyada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida, o'tgan Jahon chempionatidagi natijasini takrorladi, kuchli sakkiztalikka kirishdi.

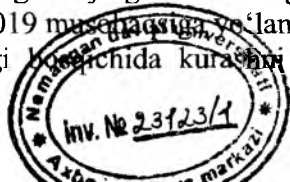
2014 yilda Yangi Zelandiya davlatida Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Jahon chempionatida O'zbekiston yoshlar terma jamoasi

munosib ishtirok etishdi. O'zbekiston yoshlar terma jamoasi guruh bosqichida Gonduras, Germaniya, Fiji yoshlar terma jamoalari bilan keyingi bosqichiga chiqish uchun kurash olib bordi. Guruh bosqichida vakillarmiz Gonduras jamoasiga 4:3, Germaniya jamoasiga 3:0 hisoblarida yengilib, Fiji jamoasini 3:0 hisobida yengib, ikkinchi o'rin bilan keyingi bosqichga yo'llanma olishdi. Nimchorak finalda O'zbekiston yoshlar terma jamoasiga Avstriya jamoasi raqib bo'ldi va bu bahsda vakillarmiz 2:0 hisobida Avstriyalik tengqurlarni mag'lubiyatga uchratishdi. Chorak finalda O'zbekiston yoshlarni Afrika chempioni Senegal yoshlar terma jamoasi kutib turardi. Afrika chempioni bilan o'tgan keskin bahsda vakillarimiz 1:0 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi.

O'zbekiston yoshlar terma jamoasi Jahon chempionatidagi ishtiroki bilan Osiyo qitasidan vakili sifatida guruh bosqichidan chiqqan yagona jamoa bo'ldi va raqib jamoalarni yengishda terma jamoa a'zolarimizdan Zabixullo O'rinboyev, Doston Hamdamov, Eldor Shomurodovlar yuksak darajadagi o'yinlarni ko'rsatishdi. Ushbu iqtidorli o'yinchilarmiz OFK tomonidan o'tkaziladigan futbol bo'yicha yil lauriyatlarini taqdirlash marosimida Osiyoning eng yaxshi yosh o'yinchisi nominatsiyasiga nomzod bo'lishdi va yakunda Doston Hamdamov Osiyoning 2014 yildagi eng yaxshi yosh o'yinchisi nomiga sazovor bo'ldi.

2015 yilda Avstraliya davlatida bo'lib o'tgan Osiyo kubogi musobaqasida O'zbekiston terma jamoasi yaxshi o'yinlarni namoyish etishdi. Osiyo kubogi bahslarida O'zbekiston terma jamoasi guruh bahslarida Saudiya Arabistoni va Shimoliy Koreya jamoalarni mag'lubiyatga uchratib, Xitoy jamoasiga yengilib ikkinchi o'rin bilan 1\8 finalga yo'llanma oldi. Chorak finalda J.Koreya terma jamoasi bilan asosiy vaqtda durang o'ynab, qo'shimcha vaqtda 2:0 hisobida mag'lubiyatga uchradi.

2015 yilda O'zbekiston terma jamoasi JCh-2018 musobaqasiga yo'llanma beruvchi saralash o'yinlarida muvaffaqiyatli boshladi. Saralashning uchinchi bosqich guruh o'yinlarida Shimoliy Koreya, Filippin, Yaman terma jamoalarni mag'lubiyatga uchratib guruhda birinchi o'rini olib, Osiyo kubogi – 2019 musobaqasiga yo'llanma oldi va saralashning to'rtinchi so'nggi bosqichida kurashni davom



ettiradigan bo'ldi. To'rtinchi guruh bosqichida Eron, Janubiy Koreya, Xitoy, Suriya, Qatar jamoalari bilan Rossiya davlatida bo'lib o'tadigan Jahon chempionati – 2018 yo'lanmasi uchun kurash olib boradi.

O'zbekiston terma jamoasi 1992 yildan 2016-yil 16 noyabr sanasi holatiga ko'ra jami 252 ta o'yinlarni o'tkazdi (shulardan 75 tasi o'rtoqlik maqomiga ega) va shu o'yinlardan 121ta g'alaba, 51 o'yin durang, 80 ta o'yinda mag'lubiyatga uchragan. To'plar nisbati bo'yicha 460 ta raqiblar darvozasiga ishg'ol qilishgan, 299 ta to'p o'tkazib yuborishgan. Jami FIFA tassarufidagi 51 mamlakat terma jamoalari bilan bahs olib borishan.

2016 yilda OFK tomonidan o'tkaziladigan klublar o'rtasidagi Osiyo chempionlar ligasi musobaqasida O'zbekistondan to'rta jamoa Qarshi shahrining “Nasaf” va Toshkent shahrining “Lokomotiv”, “Paxtakor”, “Bunyodkor” jamoalari qatnashishdi. Faqatgina “Lokomotiv” jamoasi guruh bosqichida munosib o'yin ko'rsatib, o'z tarixida birinchi marta 1\8 finalgacha etib bordi. “Lokomotiv” jamoasi guruh bosqichida va nimchorak finallarida Eroning “Zobaxan”, BAAning “Al-ahli”, Saudiya Arabistonning “Al-Ittihad” jamoalarni mag'lubiyatga uchrata oldi.

Nazorat savollari:

1. Birinchi futbol o'yini qoidalari qachon paydo bo'lgan?
2. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi nechanchi yilda tashkil topgan?
3. O'zbekistonda zamonaviy futbol qachon paydo bo'lgan?
4. O'zbekistonda futbolning rivojlanish bosqichlari?
5. O'zbekiston Kubok va birinchilik musobaqalari birinchi bor qachon o'tkazilgan?
6. “Paxtakor” sport jamiyati qachon tashkil topgan?
7. Mustaqillik davrida O'zbekiston futbol chempionati nechanchi yilda start olgan?

II BOB. FUTBOLNING UMUMIY TAVSIFI

Futbol – haqiqiy atletik o‘yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi xususiyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O‘yin davomida futbolchi o‘ta yuqori yuklamadgi ishni bajaradi va bu narsa, o‘z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

O‘zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug‘ullanishadi.

O‘yin jamoaviy kurashning murakkab vaziyatida o‘tadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O‘yin negizida o‘yinchilari yagona g‘alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o‘yini davomida har bir o‘yinchi o‘zining shaxsiy fazilat (sifat)larini ko‘rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o‘yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo‘y-sunishini talab etadi.

Futbolchi texnik usullarni mukammal darajada bilishi, murakkab o‘yin vaziyatlari texnik usullarni qo‘llay olishi va jamoaning barcha a‘zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.

2.1. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi

O‘zbekiston futbol federatsiyasi (O‘FF) jamoatchilik tashkiloti sifatida mamlakatda futbolning rivojlanishi uchun to‘liq javobgardir. Mamlakatda bolalar va o‘smirlar futbolini ommaviylashtirish, futbolchi, murabbiy va hakamlarning professional darajasi va mahoratini oshirish, musobaqalar tizimini tashkil etish va takomillashtirish, moddiy-texnik bazaning rivojlanishiga ko‘maklashish O‘zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalaridandir.

O‘zbekiston futbol federatsiyasi O‘zbekiston respublikasida futbol rivojiga oid joriy va istiqbolli (perspektiv) rejalar ishlab chiqadi, O‘zbekiston terma jamoalarining tayyorgarligini tashkillashtiradi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyalarini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol klublari, sport maktablari, iqtidorlilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlashtiradi, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va viloyatlar madniyat va sport ishlari boshqarmalari bilan hamkorlik qiladi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi nizomiga asoslangan holda hududiy futbol federatsiyalari o'z ish sharoitlariga muvofiq nizom ishlab chiqadi va shu nizom bo'yicha o'z faoliyatini olib boradi.

O'zbekiston futbol federatsiyasining eng yuqori organi anjuman bo'lib, unda 4 yil muddatga prezident saylanadi. Ijroiya qo'mitasi ish organi hisoblanadi. Futbolni rivojlantirish masalalari bo'yicha, qabul qilingan qarorlarning tadbiq etilishini nazorat qilish uchun ijroiya qo'mitaga qo'shimcha bolalar va o'smirlar, o'quv-uslubiy, hakamlar va boshqa qo'mitalar tuziladi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994 yil 21 mayda tuzilgan va ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi. Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federatsiyasi Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK) tarkibiga kiradi.

FIFA ning tashkiliy negizini 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Bular: UEFA – Yevropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarning futbol konfederatsiyasi, KONMEBOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi, KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi, OFK - Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

FIFA ning oliy organi kongressdir.

FIFA ning joriy faoliyatini ijroiya qo'mita bilan bir qatorda yana bir necha maxsus qo'mitalar boshqarib boradi. Ular quyidagilardir: favqulodda holatlar, moliyaviy, jahon kubogini o'tkazish bo'yicha, Olimpiya turnirlari, o'smirlar chempionatlari, hakamlar, texnik, intizom, tibbiy va h.k. qo'mitalardir.

FIFA ning asosiy vazifasi hududlarda futbol rivojlanishini nazorat qilish va moddiy va uslubiy yordam ko'rsatish, nizom va

qarorlar, o'yin qoidalarining buzilishini oldini olish bo'yicha kerakli choralar ko'rish, irqiy, siyosiy va diniy sabablarga asosan kamsitilishga yo'l qo'ymaslikdir.

2.2. Zamonaviy futbol tavsifi

Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o'yinchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

- o'yinning sof vaqti 60–65 daqiqani tashkil etadi;
- 90 daqiqa o'yin davomida bir o'yinchi 12–15 km masofani chopib o'tadi. Bundan 1000–2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi;

- to'p o'rta qator o'yinchilari eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar;

- yaxshi o'ynaydigan jamoalar match davomida o'rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60%i hujum harakatlariga yo'naltirilgan bo'ladi;

- hozirgi zamon futbolida himoyachilar o'z zonalarida 850 soniyagacha va maydonning o'rta qismida 350 soniyagacha miqdorda o'zlarinin asosiy vazifalarini bajaradilar;

- darvozaga urilgan zarbalarning ko'pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarning 65% i).

Zamonaviy futbol o'zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi hamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o'yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, kerak bo'lgan taqdirda hujum qatori o'yinchilari bilan himoya chizig'ini mustahkamlash;

- match yaxshi yakunlashida iqtidorli o'yinchilarning rolini oshirish;

- yuqori tempdagi o'yinni pauzalar bilan birga olib borish;

- o'yinning har bir holatida (o'yinning boshida, uning daovida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

- qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoyachilari va himoyachilarning rolini oshirish;

- standart holatlardan (jarima to'plari, burchakdan to'pni o'yinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol o'yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat holatida, yugurib ketayotib to'pni o'ziga bo'ysundira olish;

- har xil vaziyatlarda to'pni imkon qadar aniq uzatib berish.

Jismoniy tayyorgarlikda:

- maydonning har bir qarich yerida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to'pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo'llay bilish;

- o'yinchilarning o'yin davomida umumiy yugurish harakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000–2000 metrga yetadi), to'p uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar - 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish - 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2–5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25–35 daqiqa);

- tezlik-kuch sifatleri va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;

- raqib bilan kurashda muhim bo'lgan shiddat va qat'iylikning yuqori darajasi;

- jamoa o'yin potensialining muntazam oshib borishining ta'minlanishi;

Keyingi papytda sezilarli darajada futbolchilarning o'yinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, o'yin faoliyatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga bo'lgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir o'yin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarining unumdorligini yuqori darajaga ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

O'yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180–190 bo'lishi, tana og'irligini 2–3 kg kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'kidlash o'rinlidir.

Futbolchilarni sog'ligini mustahkamlashda ularning gigienik talablarga rioya qilishlari va ko'proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. O'zbekistonning futbol boshqaruvida tashkiliy tuzilmasi?
2. O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalarini ayting?
3. O'zbekiston futbol federatsiyasining eng yuqori organi nima hisoblanadi?
4. Xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) qachon tashkil topgan?
5. "FIFA" tarkibiga qaysi qit'aning tashkilotlari kiradi?
6. "FIFA" ning asosiy vazifalari?
7. Zamonaviy futbol o'yin taktikasi nima bilan tavsiflanadi?
8. Zamonaviy futbol o'yin texnikasi nima bilan tavsiflanadi?
9. Zamonaviy futbolda jismoniy tayyorgarlik nima bilan tavsiflanadi?

III BOB. O'YIN TEXNIKASI

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

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

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

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

3.1. Futbol texnikasining tasnifi

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

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

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

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

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

3.2. Harakatlanish texnikasi

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

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

Harakatlanish texnikasining usullari maydon o'yinchilari va darvozabonning to'pni boshqarish san'ati bilan chambarchas bog'liq.

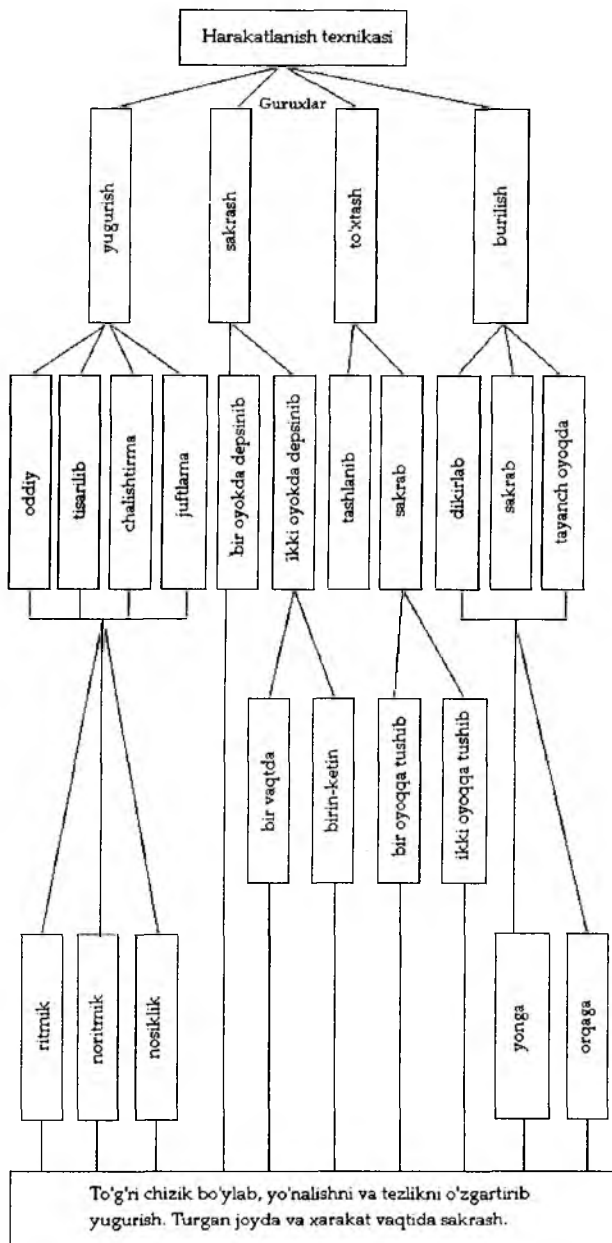
Harakatlanish texnikasi usullarini keragicha hamda kompleks tarzda qo'llash ko'p taktik vazifalarni (to'p olish uchun ochilish va raqibni chalg'itish, pozisiya tanlash, o'yinchini to'sib olish va h.k.) samarali hal qilish imkonini beradi.

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

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

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

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



2-rasm. Xarakatlanish texnikasining tasnifi

Tisarilib yugurishdan asosan to'pni olib qo'yishda va to'pni olishda qatnashayotgan himoyadagi o'yinchilar foydalanadilar. Yugurishning bu turi ham siklik (qo'shaloq qadamli) bo'ladi. Qisqa-qisqa, lekin tez-tez qadam tashlash, havoda uchish fazasining qariyb yo'qligi o'nga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyog'i orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

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

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

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



3-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish



4-rasm. Chalishtirma qadam bilan yugurish

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi (3-rasm). Qadam tashlash siklining birida (qo'shaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o'tkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

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

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

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

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

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

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

Sakrab to'pga kalla urayotganda, ko'pincha maksimal baland ko'tarilish kerak bo'ladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa to'xtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib)

qo'yish yordam beradi. Sal cho'nqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab-oldinga tomon faol depsinish kerak bo'ladi, bunda qo'llarni ko'krak baravar silkitib ko'tarish depsinishning samarasini oshiradi.

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

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

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

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

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi (5-rasm). Ammo ko'pincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana yerga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi (6-rasm).

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

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yo'nalishini o'zgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish

shuningdek, zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

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



5-rasm. Sakrab to'xtash



6-rasm. Oldinga tashlanib to'xtash

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

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

3.3. Maydon o'yinchisining texnikasi

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

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

To'pni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), to'pni olib qo'yish. Bundan tashqari, qo'lda bajariladigan spesifik usul – yon chiziqning narigi yog'idan to'pni tashlab berish ham to'pni boshqarish texnikasiga kiradi.

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

3.3.1. To'pga zarba berish

To'pga zarba berish futbol o'ynashning asosiy vositasi hisoblanadi. To'pga oyoq bilan va kalla bilan turli usullarda zarba beriladi (7-rasm).

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

To'pga oyoq bilan zarba berish

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

Oyoq bilan to'p tepish yo'llari juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular texnikasini tizimli tuzilishi jihatidan tahlil qilish ko'p

usullar uchun umumiy bo'lgan asosiy harakat fazalarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

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

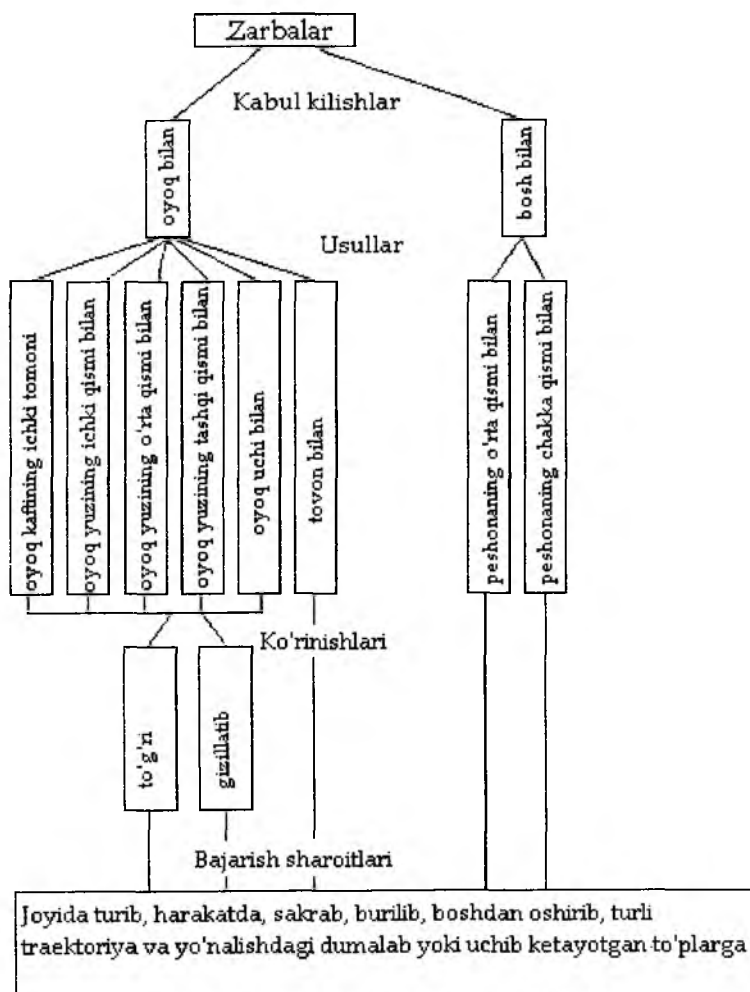
Yugurib kelish zarba beruvchi bo'g'inlar tezligini oldindan oshirib olishga yordam beradi.

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

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

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

miqdorini asta-sekin o'tkazib berish kerakligidir. To'pga boldir bilan oyoq kaftini shiddatli qilichdek harakatlantirib zarba beriladi.



7-rasm. To'pga zarba berish usullari tasnifi

Zarba berish paytida oyoqning to'piq bilan tizza bo'g'imini qotirib tutish kerak. Zarba beruvchi oyoqning "qattiq richagga"

aylanishi zarba beruvchi bo'g'im massasini ko'paytirish imkonini beradi.

Zarba paytidagi o'zaro ta'sir boshlanishida oyoqning to'pga tekkan joyi to'pning shaklini o'zgartiradi – deformatsiyalaydi. Oyoq bilan to'pning birgalikda surilish tezligi nolga tenglashguncha to'p qisila boradi. Keyin elastik kuchlar to'p shaklini tiklaydi-da, to'pning tezligi muayyan miqdorga qadar keskin ortadi. Bu tezlik zarba berayotgan oyoqning zarba boshidagi tezligidan sal kamroq bo'ladi. Energiyaning bir qismi sarflangandan qolgan deformatsiyaga va qizdirishga ketadi.

Futbol to'pining elastik deformatsiyasi anchagina. Deformatsiya fazalari bilan shaklning tiklanishi 0,008–0,013 sekundga yaqin davom etadi. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan kuch ta'siri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi.

Surib borish kattaroq kuch impulsi (Ft) hosil qilish imkonini beradi va, o'z navbatida, bu to'pning uchish tezligini oshiradi. Bundan tashqari, to'pning harakat yo'nalishi ham ko'p jihatdan surib borish yo'nalishi bilan belgilanadi.

Yakunlovchi faza – keyingi harakatni boshlash uchun dastlabki holatga o'tish. Zarba berilgandan keyin oyoq yuqorilab, olg'a tomon harakatda davom etadi.

Zarba paytida tayanch sathi ustida bo'lgan gavdaning og'irlik markazi o'qi oyoq qarakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

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

To'p traektoriyasi xususiyatlari

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

Shunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz (8-rasm). Yugurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri burchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.



8-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish

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

Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish "o'rtacha" va "uzun" uzatishlarda, darvoza bo'ylab "o'qdek" uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qo'llaniladi (9-rasm).

Mazkur tepishni bajarishda to'p va nishonga nisbatan 450 hosil qilib yugurib kelinadi. Yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xususiy chetlanishlar 300 dan 600 gacha bo'lishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin bo'ladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch oyoq kaftining tashqi qismi yerga qo'yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga sal engashadi.



9-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

Tepish harakati sonni bukishdan boshlanib, boldirni keskin yozib yuborish bilan tugaydi. Oyoq uchi pastga cho'zilgan. Oyoq tarang bo'ladi. Zarba paytida to'p bilan tizza bo'g'imini birlashtirib turuvchi shartli o'q frontal tekislikda og'ibroq turadi. Ana shu shart, shuningdek, zarbani to'pning o'rta qismiga berish natijasida to'p past traektoriya bo'ylab uchadi.

Oyoq yuzining o'rta qismi bilan tepishni bajarish texnikasi ko'p jihatdan oyoq yuzining ichki qismi bilan tepishga o'xshaydi, lekin uni bajarish detallari biroz farq qiladi (10-rasm).



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

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

birlashtirib turuvchi shartli o'q zarba paytida qat'iyon vertikal bo'ladi. Bu holat surib borish vaqtida saqlanib qoladi.

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

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi (11-rasm).



11-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

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



12-rasm. Oyoq uchi bilan zarba berish

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

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

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

Tayyorlov fazasi tayanch oyoqni to'p yoniga qo'yishdan boshlanadi. Oyoqni tortish uchun uni to'p ustidan oldinga uzatiladi (13-rasm). Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harakatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo'lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



13-rasm. Tovon bilan zarba berish



14-rasm. Tovon bilan "kesishtirib" zarba berish

Tovon bilan chalishtirma zarba berish shunday tepish variantlaridan biri hisoblanadi (14-rasm). O'ng oyoq bilan shunday zarba beriladigan bo'lsa, tayanch oyoq to'pning o'ng yoniga qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq oldinga o'tkazib tortiladi-da, tayanch oyoqqa nisbatan chalishtirib, keskin orqaga harakatlantirib zarba

beriladi. Ozroqgina surib borilgandan keyin oyoq harakati tormozlanadi.

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

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

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

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

Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi.

O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pga yetib bormaydi. Agar to'p yon (o'ng yoki chap) tomondan dumalab kelayotgan bo'lsa, uni to'pga yaqinroq oyoq bilan tepgan ma'qul.

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

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

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

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



15-rasm. Burilib zarba berish

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

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

Boshdan oshirib tepish kutilmaganda nishonga tepib qolish yoki boshdan oshirib orqaga to'p uzatib berish zarur bo'lib qolganda,

uchib kelayotgan va sakrab chiqqan to'pga zarba berishda oyoq yuzining o'rta qismi bilan bajariladi (16-rasm).



16-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

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

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

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul (18-rasm). Bunda to'p yerga tushadigan joyni to'g'ri mo'ljallab, tayanch oyoqni mumkin qadar

shu joyga yaqinroq qo'yish juda muhim. Zarba berish harakati to'p yerga tekkungacha bo'lgan paytdan boshlanadi. Zarbaning o'zi esa bevosita to'p yerdan sapchib qaytgan zahoti beriladi. Zarba paytida boldir qat'iyon vertikal, oyoq kafti maksimal bukilgan (oyoq uchi pastga qarab cho'zilgan) bo'ladi. Surib borish vaqtida ham oyoqning shu holatini saqlash kerak, bu past tarektoriyali qilib tepish imkonini beradi. Agar tayanch oyoq to'p chizig'idan anchagina oraliqda qo'yilgan bo'lib, "qiyin" to'p tepiladigan bo'lsa, ana shu shartga rioya qilish ayniqsa muhim.



17-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish



18-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

To'pga kalla bilan zarba berish

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

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

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

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

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

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

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

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

Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50–70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o'yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyoqini bukib, gavda og'irligini shu oyoqqa o'tkazadi. Qo'llar tirsakdan sal bukilgan bo'ladi (19-rasm).

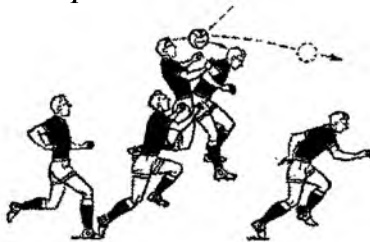
Zarba berish harakati orqada turgan oyoqni to'g'rilash va gavdani rostlashdan boshlanib, kallaning olg'a tomon keskin harakati bilan tugallanadi. Gavdaning og'irligi oldindagi oyoqqa o'tkaziladi.

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (20-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo'ladi. Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa pirovardida sakrash bilandligini

oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.



19-rasm. Peshonaning o‘rtasi bilan zarba berish



20-rasm. Sakrab turib peshonaning o‘rtasi bilan zarba berish

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

Yerga oyoq uchida tushiladi, amortizatsiya bo‘lsin uchun oyoqlar sal bukiladi.

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

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo‘ljal qilingan tomonga (ko‘pincha 90° gacha) buriladi. 30–50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq. Shunda sakramay peshona bilan zarba bergandagi singari holat yuzaga keladi. Shuning uchun bu zarbaning fazalari ham, ularga bo‘lgan talablar ham yuqorida ko‘rgan usulimizda qanday bo‘lsa shunday.

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



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

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

Bu usul bilan sakramay zarba berishda dastlabki holat oyoqlarni kerib (30–50 sm) tik turishdir. Agar to'p chap tomondan kelayotgan bo'lsa, zarba berishga chog'lanish uchun gavda o'ng tomonga engashtiriladi (22-rasm). Bunda o'ng oyoqning to'piq va tizza bo'g'imlari bukiladi. Gavda og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Bosh to'p tomonga buriladi. Zarba berish harakati oyoqni yozib va gavdani rostlashdan boshlanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Zarba berish peshonaning do'ng joyiga to'g'ri keladi.



22-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



23-rasm. Sakrab turib peshonaning chekkasi bilan zarba berish

Sakrab zarba berishning tayyorlov fazasida depsingandan keyin zarba berishga chog'lanish uchun gavda frontal tekislikda nishonga qarshi tomonga engashtiriladi. Zarba berish harakati oldin cho'zilgan

mushaklarni keskin qisqartirish hisobiga bajariladi. Zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida beriladi (23-rasm).

Yiqila turib to'pga kalla bilan zarba berish harakatlari kalla bilan zarba berishdagi yuqorida tasvirlangan harakatlardan butunlay farq qiladi (24-rasm).



24-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish

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

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

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

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

3.3.2. To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning

tezligini so'ndirishdan iborat. "To'pni to'xtatish" terminini ba'zida "to'pni moslash", "to'pni qabul qilish" deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz.

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

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

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

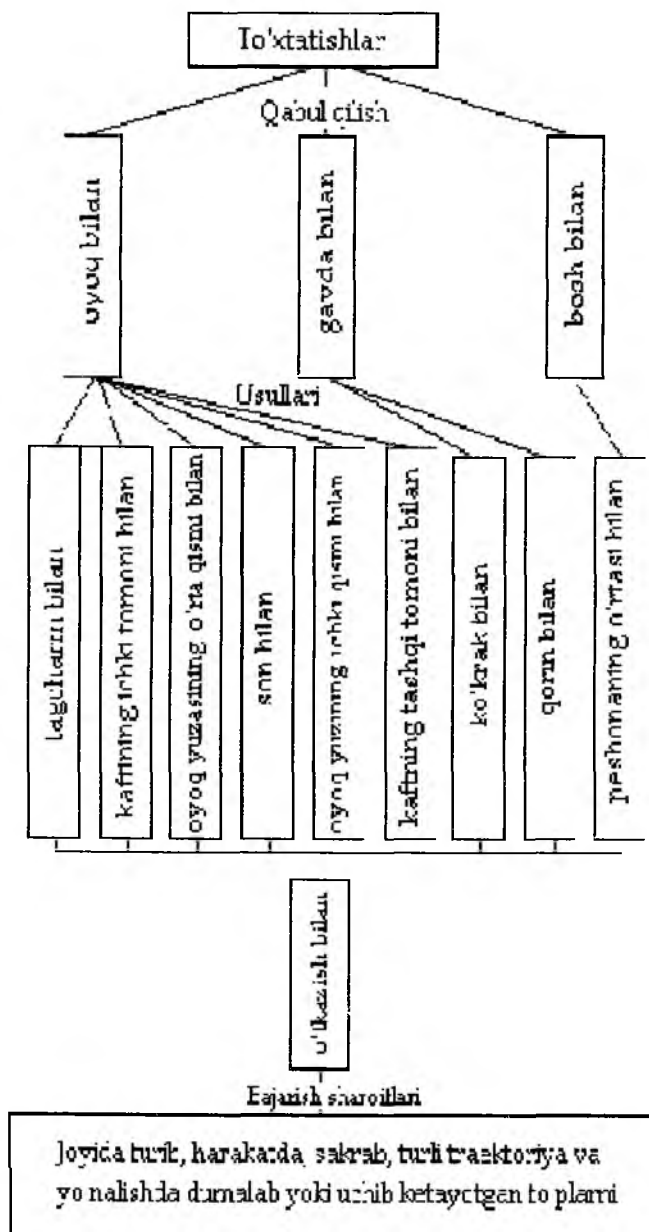
Ishchi faza – biroz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortizatsiyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi.

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

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

To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi.

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



25-rasm. To'pni to'xtatish usullari tasnifi

Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat - to'p tomonga qarab turish (26-rasm). Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga 90° buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



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

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

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

Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi (27-rasm). Bir yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukiladi. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

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

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

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini

aniq mo'ljall qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi biroz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak (28-rasm).



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



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

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

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

Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'imlarida taxminan 90° bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

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



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



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

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

Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi (30-rasm). Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq.

To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat ilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'llanilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yaxshiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan xarakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina qolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi. To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



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

Harakat xususiyatlarini *oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish* misolida ko'rib chiqamiz (31-rasm). To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180° orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda qolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi.

To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90° buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

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

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat - tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sapchish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shash-tirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish (32-rasm). To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.



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

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

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

Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatsa bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor.

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

Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi (33-rasm). Og'ish burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak).

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



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



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

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180° burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (34-rasm). Bunda gavdaning o'miga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180° burilib, diqqat qilib kuzatadi.

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

Kamroq soʻndiruvchi harakat qilish (40° – 60° burilish) toʻpni toʻxtatishgina emas, balki uning traektoriyasini oʻzgartirish imkoniyatini ham beradi.

Baland uchib kelayotgan toʻpni sakrab koʻkrak bilan toʻxtatiladi. Toʻp yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. Soʻndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga yetgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallash kerak.

Toʻpni koʻkrak bilan toʻxtatish oʻyinda tez-tez qoʻllaniladigan, samarali texnik usul boʻlsa ham koordinasiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

Toʻpni kalla bilan toʻxtatish. Bu texnik usul oʻyinda kam qoʻllaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, qolaversa ishonchligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. Toʻxtatuvchi qism koʻproq peshonaga toʻgʻri keladi. Peshona suyaklari qattiq boʻlgani uchun soʻndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlikni kamaytiradi. Biroq, qiyin boʻlishiga qaramay, toʻpni kalla bilan toʻxtatishni oʻzlashtirib olish nihoyatda zarur.

Boʻy baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan toʻplarni peshona bilan toʻxtatsa boʻladi.

Toʻp boʻy baravar uchib kelayotgan boʻlsa, oʻyinchi kichikroq qadam tashlab toʻp tomonga qarab oladi (35-rasm). Gavda ogʻirligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan boʻladi. Toʻp yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning ogʻirligi orqadagi oyoqqa oʻtkaziladi.



35-rasm. Toʻpni koʻkrak bilan oʻtkazish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini yelka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi (36-rasm). Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



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



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

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

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

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

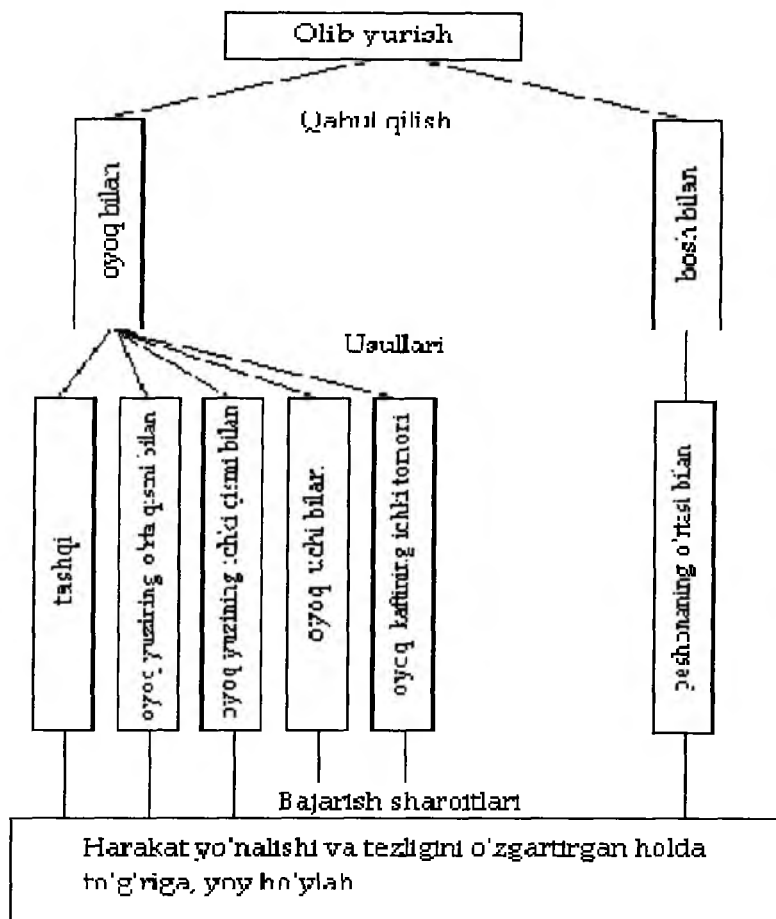
3.3.3. To'p olib yurish

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan

ijro etiladi. To'p olib yurishning tasnifi 38-rasmda berilgan. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning boshqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan noo'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.

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

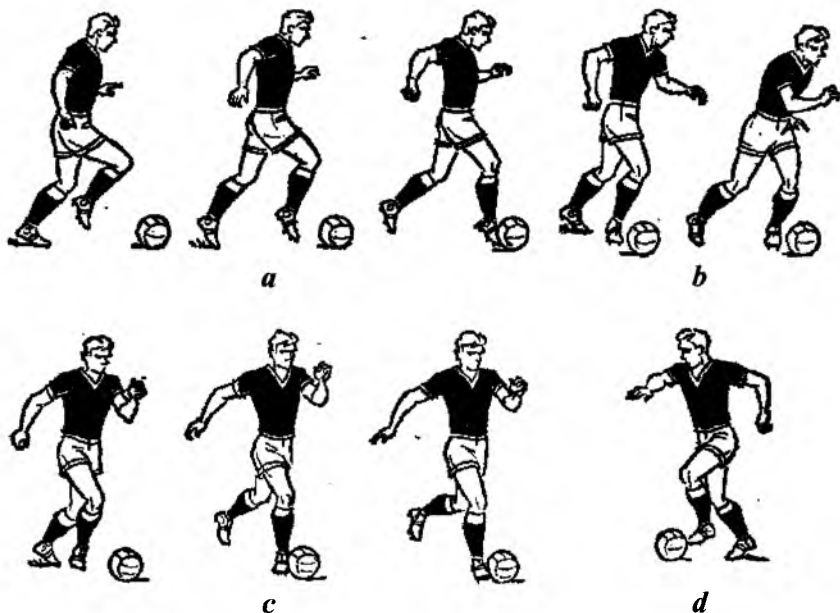
To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10–12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib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



38-rasm. To'pni olib yurish usullari tasnifi

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

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



39-rasm. To'pni olib yurish: a – oyoq yuzining o'rtasi bilan, b – oyoq yuzining tashqi qismi bilan, c – oyoq kaftining ichki tomoni bilan, d – oyoq uchi bilan

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

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

Bosh bilan to'p olib yurish. Bu usulni qo'llaganda o'yinchi turli yo'nalishlarda harakatlar qiladi va ketma-ket bosh bilan to'pni yerga tushirmay olib yuradi. Asosan peshona bilan zarba beriladi. To'p oldinga shunday kuch va traektoriya bilan yo'naltiriladiki, uning ketidan yetib borib bosh bilan zarba berishga ulgurish kerak.

3.3.4. Aldash harakatlari (fintlar)

Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda bajariladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishlatiladi.

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

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

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

Aldash harakati birinchi bosqichining tezligi qo'llanilayotgan texnik usulning tayyorlov bosqichini tabiiy qilib bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt bilan belgilanadi. Ikkinchi bosqichni bajarish tezligi

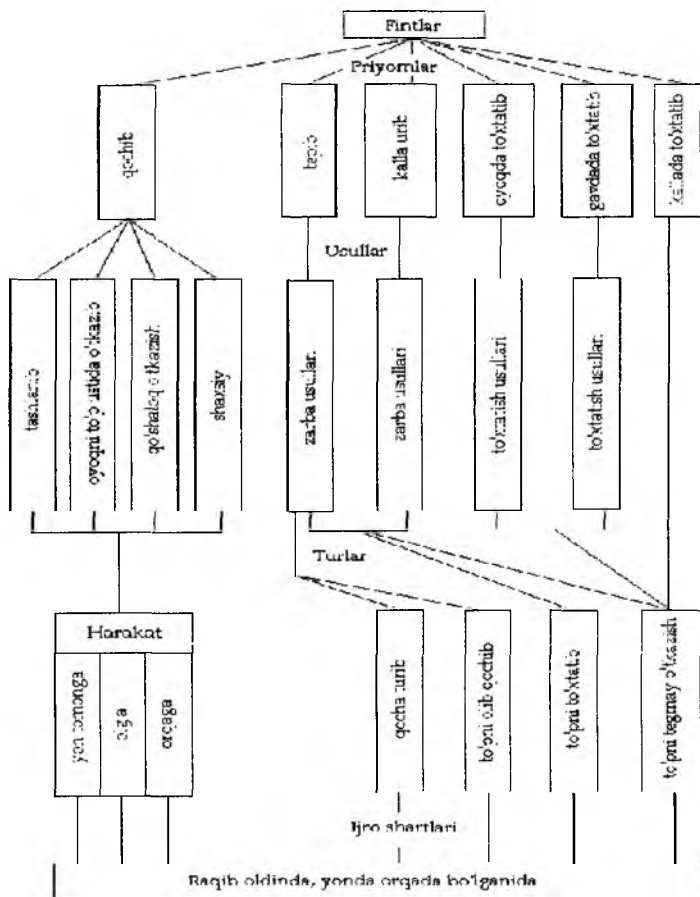
esa taktik sharoitga bog'liq bo'lib, odatda, maksimumga yaqin bo'ladi.

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

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

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

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



40-rasm. Fintlarning tasniflanishi

Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "qochish". Bu fint ko'pincha raqib orqadan hujum qilganda qo'llaniladi (41-rasm). To'pni egallab turgan o'yinchi tayyorlov harakatlarida o'zini yon tomonga ketmoqchiday ko'rsatadi. Gavdasini chap tomonga buradi, o'ng oyog'ini chalishtirib to'p ustidan o'tkazadi-da, chap tomonga tashlanadi. Orqadan hujum qilayotgan raqib to'pni ko'rmaydi. O'yinchiga ergashib u ham chapga tashlanadi. Shu paytda to'pni egallab turgan o'yinchi tezlik bilan o'ngga aylanib, to'pni oyoq

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

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



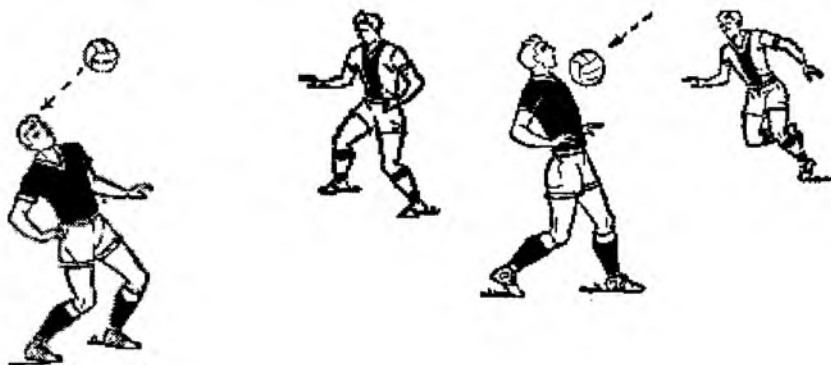
41-rasm. Oyoqni to'p ustidan o'tkazib "ketish" finti

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





42-rasm. Oyoq bilan "zarba berish" finti



43-rasm. To'pga bosh bilan "zarba berish" finti

To'pga bosh bilan "urib" fint qilish. Tayyorlov bosqichida to'pga bosh bilan zarba beriladigan dastlabki holat egallanadi, gavda orqaga engashtirilib, zarba bermoqchidek harakat qilinadi (43-rasm). To'p olayotgan o'yinchining oldida yoki yon tomonida bo'lgan raqib buni ko'rib, zarba berilishini kutib to'xtaydi yoki to'p uchib ketishi kerak bo'lgan tomonga harakatlanadi. O'yinchi zarba berish o'rniga o'z taktik rejasini amalga oshirib, to'pni ko'krak bilan to'xtatadi yoki to'pga tegmay o'tkazib yuborib, keyin 180° aylanadi va to'pni egallab oladi.

To'pni oyoqda "to'xtatib" fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi.

To'p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan - orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda, to'pni tagcham bilan bosib va bosmasdan "to'xtatish" finti ishlatiladi.

Birinci holda to'p olib ketilayotganda, o'yinchi navbatdagi yugurish qadamida tayanch oyoqini to'p ortiga yaqin qo'yib, uni raqibdan uzoqroq oyoqining tagchami bilan bosib qoladi. Go'yo to'p bilan birga to'xtamoqchidek aldamchi harakat qilinadi. Raqib bunga javoban harakatini sekinlashtiradi, shu paytda to'p olg'a tomon sekingina tepiladi-da, olib ketilaveradi.

Ikkinchi holda esa tayyorlov bosqichida to'pni to'xtatayotganga o'xshash harakat qilinadi (44-rasm). O'yinchi harakatini sal sekinlatib, oyoq kaftini to'p ustiga qo'yadi. Asl niyatini amalga oshirish bosqichi oldingi yo'nalishda tezlab ketilaveradi.

Sherik to'pni uzatgandan keyin "to'xtatib" aldash harakatini bajarishda bir oyoqqa tayangan holga o'tib, to'xtatuvchi oyoq to'p kelayotgan tomonga uzatiladi. Raqib to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchiga hujum qiladi. Shu paytda o'yinchi to'pni to'xtatish o'rniga uni o'tkazib yuboradi-da, 180° ga burilib, to'pni egallab oladi.

To'pni ko'krak va bosh bilan "to'xtatib" fint qilish. To'pni boshda va ko'krak bilan "to'xtatib" aldashdagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'rniga to'p o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi 180° ga burilib, to'pni egallayveradi.





44-rasm. To'pni oyoq bilan to'xtatish finti

3.3.5. To'pni olib qo'yish

Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, ya'ni raqibgacha va to'pgacha bo'lgan masofani, ularning harakatlanishi tezligini, o'yinchilar qanday turganligini va h.k. ni aniq mo'ljallay bilish qobiliyatiga bog'liq. Raqibga yaqinlasha borayotib yoki ungacha bo'lgan oraliq masofani saqlab turib, raqib to'pni sal o'zidan uzoqlashtirganda unga hujum qilish kerak. Shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

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

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

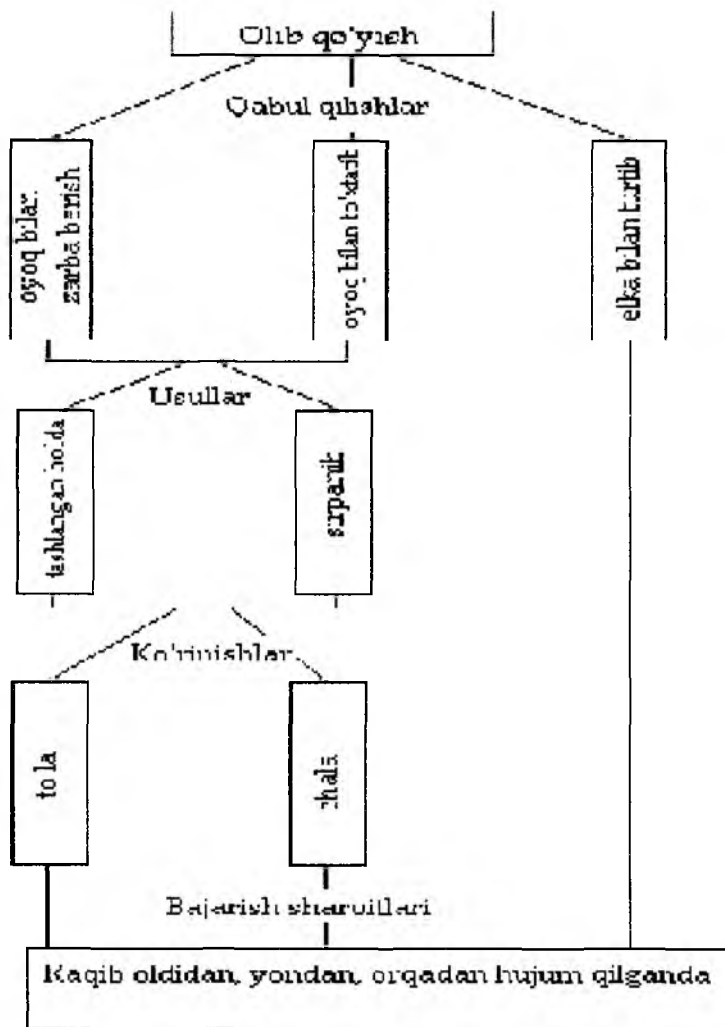
To'pni tashlanib olib qo'yish raqibdan o'zib, 1,5–2 m masofadagi to'pni olib qo'yish imkonini beradi. Raqib o'ng yoki chap tomondan o'tib ketmoqchi bo'lganida shu usul qo'llaniladi. To'p tomonga tez harakat qilib o'nga tashlanadi (46-rasm).

Tashlanish kengligi to'pgacha bo'lgan masofa qanchaligiga bog'liq. Yetish qiyin bo'lgan to'plarni yarim shpagat yoki shpagat

qilib olib qo'yiladi. Tashlanib to'pni olib qo'yishda to'pni tepish yoki to'xtatishdan foydalaniladi. Birinchisida raqib oyoqidagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

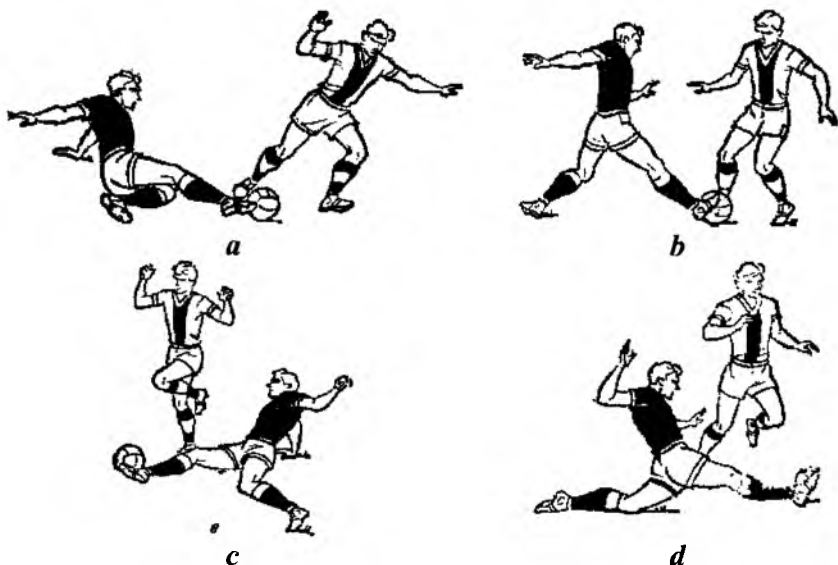
Sirpanib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon tomondan kelib olib qo'yiladi.

Raqibni yelka bilan turtib yuborib to'pni olib qo'yish o'yin qoidalariga muvofiq ijro etilishi kerak. To'pni boshqarayotgan o'yinchiga o'yin masofasida faqat yelka bilan raqibning yelkasiga turtishga ruxsat etiladi (47-rasm). Faqat to'pni olib qo'yish maqsadida turtish mumkin bo'lib, bu hech qachon qo'pol va havfli tarzda bo'lmasligi lozim. Bu usuldan muvaffaqiyatliroq foydalanish uchun yelka bilan turtishni raqib bir oyoqqa tayanib turganida bajarish kerak.



45-rasm. To'pni olib qo'yish usullari tasnifi

Hujum qiluvchi o'yinchi raqibga yaqinlashib qolganda yiqila turib oyoqlarini oldinga uzatib yuboradi. O'yinchi o't ustida sirpanib borib, to'p yo'lini to'sib qo'yadi yoki uni tepib yuboradi.



46-rasm. To'pni sirpanib (a, c), oldinga tashlanib (b), shpagat bilan (d) olib qo'yish



47-rasm. To'pni yelka bilan turtib olib qo'yish

3.3.6. To'pni tashlash

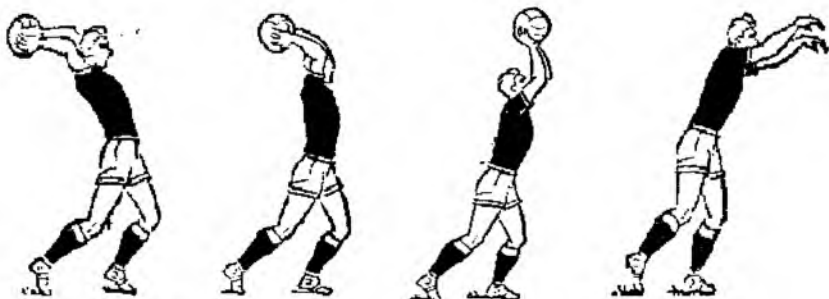
To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda bajaradigan yagona usul. To'p tashlash harakatining tuzilmasi ko'p jihatdan futbol qoidalarining talabiga qarab belgilanadi va unchalik murakkab hisoblanmaydi. Biroq to'pni uzoqroq masofaga yetkazib tashlash uchun maxsus ko'nikma hosil qilingan bo'lishi va qorin, yelka kamari hamda qo'ldagi mushak guruhlariga muayyan darajada kuch berilishi kerak.

To'pni tashlashda keng yozilgan barmoqlar uni yon tomonidan (o'yinchiga qaragan tomoniga yaqinroq) qamrab turadigan qilib,

bosh barmoqlarni qariyb bir-biriga tekkizgan holatda ushlab kerak (48-rasm).



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



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

To'pni tashlash 49-rasmda ko'rsatilgan. Qo'lni yuqoridan orqaga tortish tayyorlov bosqichi hisoblanadi. Dastlabki holat - oyoqlarni kerib yoki qadam tashlagan holatda turish. To'pni tutgan qo'llar tirsakdan sal bukiladi va yuqori ko'tarilib, boshdan orqaga o'tkaziladi. Gavda orqaga egiladi, oyoqlar tizzasi bukilib, gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa tushadi.

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

Yakunlash bosqichini bajarish tashlash vaqtida futbolchining ikkala oyog'i yerga tegib turishi lozimligi to'g'risidagi qoida talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Shunga binoan yakunlovchi bosqichni bajarishning bir qancha variantlari bor. Birinchi holda o'yinchi qo'llari frontal tekislikdan o'tayotganda to'pni qo'yib yuboradi va gavdaning olg'a tomon harakati darhol tormozlanadi.

Ba'zan uloqtirish paytida orqadagi oyoq oldingi oyoq bilan juftlanadi.

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

Tashlash uzoqligini oshirish uchun ba'zan yugurib kelib uloqtiriladi. Yugurib kelish to'pni tashlashda qatnashdigan a'zolarining tezligini oshirishga yordamlashadi.

3.4. Darvozabonning o'yin texnikasi

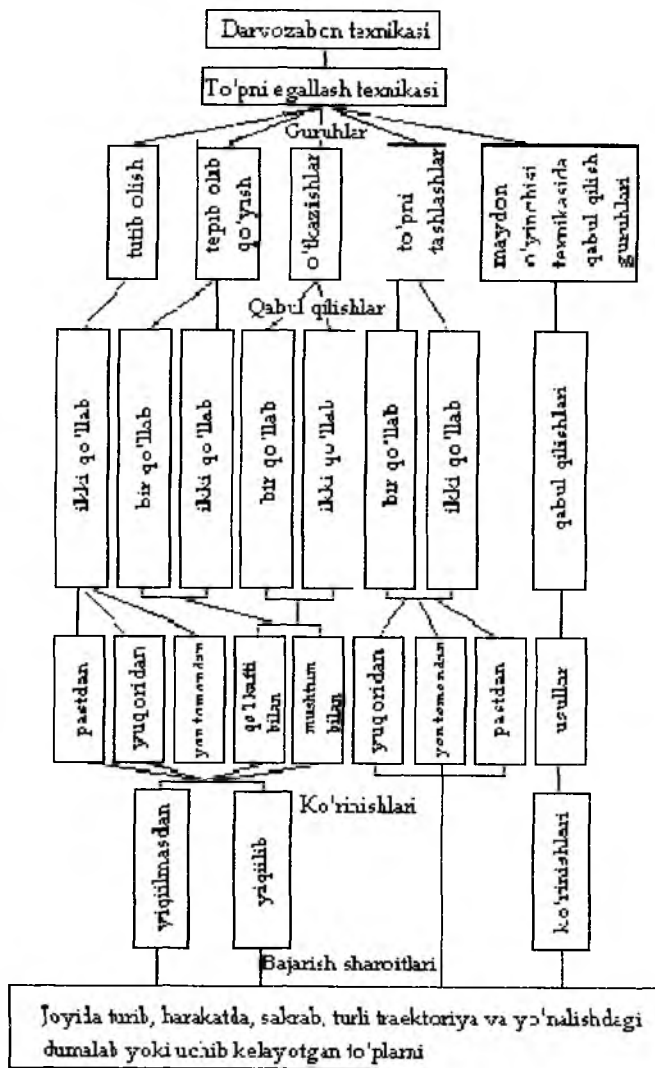
Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir.

Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning tasnifi 50-rasmda berilgan.

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

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi.

Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.



50-rasm. Darvozabon texnikasining tasnifi

3.4.1. To'pni ilib olish

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

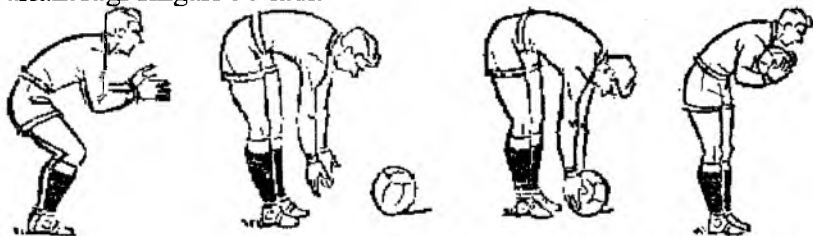
To'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi.

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

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi (51-rasm). Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.

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

Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shundaki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50–80° tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi. Tizzasasi anchagina bukilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi.



51-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish

Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi (52-rasm). Barmoqlar biroz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da,



52-rasm. Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

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

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

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

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi (53-rasm).

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga-oldinga uzatadi.

Oldinga qaratilgan kaflarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, "yarim aylana" singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi).



53-rasm. To'pni yuqoridan ilish

Ishchi bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar unchalik oldindan - yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi.

O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi.

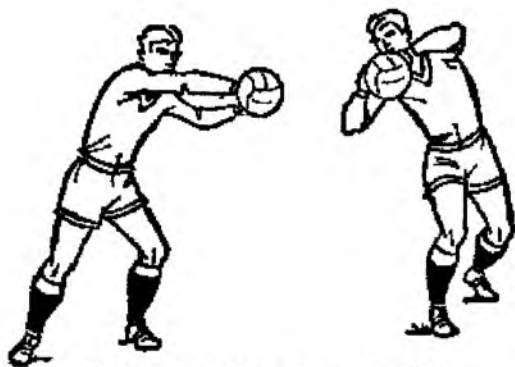
Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.

Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi (54-rasm). To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda depsinib yuqoriga, yuqoriga - oldinga yoki yuqoriga - yonga sakraladi. harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda depsinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon

yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar biroz bukilib, yerga tushiladi.



54-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



55-rasm. To'pni yon tomondan ilish

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

Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinga – yonga, ya'ni to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziqva yarim bukik.

Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa uzatiladi. Gavda ham shu tomonga sal buriladi. Ishchi va yakunlovchi

bosqichlar bajarilish tuzilmasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi.

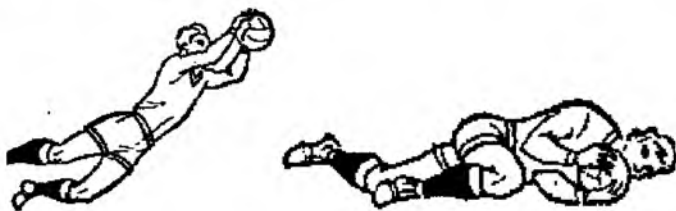
To'pni yiqila turib ilib olish darvozabondan chetga qo'qqisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi.

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi (56-rasm). Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch sathidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi. Bu gavdaning harakatlanishiga ham, yiqilishga ham yordam beradi. Yerga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari yerga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek, bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.



56-rasm. To'pni yiqilib (uchish bosqichsiz) ilish



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

Darvozabondan ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichi bo'lgan yiqilish qo'llaniladi (57-rasm). Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yo ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathidan chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga depsinib chiqiladi.

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

3.4.2. To'pni qaytarib yuborish

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

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

To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan

va yondan ilib olishdagi harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va traektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan, barmoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'p ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida to'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda, uni darvozadan yon tomonga yo'naltirish tavsiya qilinadi.

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

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

To'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda, darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to'pni u bir yoki ikkala qo'lini musht qilib urib yuboradi.

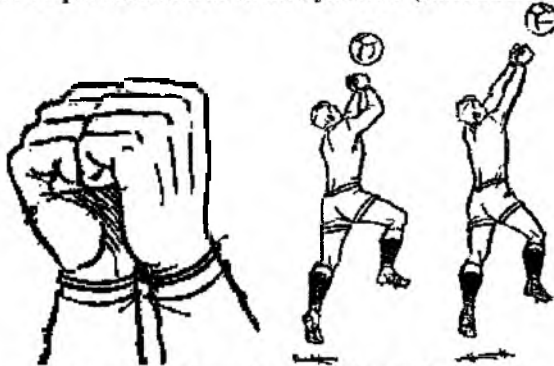
Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

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

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



58-rasm. To'pni mushtum bilan urib yuborish (elkadan zarba berib)



59-rasm. To'pni mushtumlar bilan urib yuborish

To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'ladigan vaziyatlar ham uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat - tirsaklar bukilgan, mushtga tugilgan qo'llar ko'krak oldida. Tarang tutilgan ikki qo'lni baravariga to'g'rilab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi (59-rasm).

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

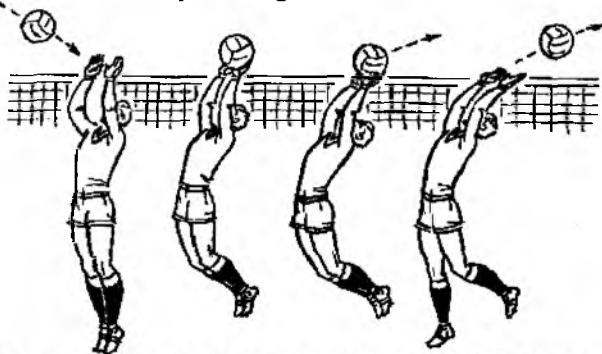
To'pning qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berish kerak.

3.4.3. To'pni tepadan oshirib yuborish

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

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

Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'l taranglashtirilgan holda to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi (60-rasm). Uchib kelayotgan to'p to'siqqa - burchak ostida qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish – eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga yetkazib, yo'lini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirib yuboriladi. Bunda yuqoriga - orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.



60-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan o'tkazib yuborish

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

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

3.4.4. To'pni tashlab berish

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha tashlab beradilar, chunki bunda to'pni tepgandagidan ko'ra aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishli jismaniy tayyorgarligi va a'lo darajada rasional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35–40 m) masofaga tashlab bera oladi.

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

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

To'pni yuqoridan tashlab berish – eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va yetarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin (61-rasm).



61-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

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

To'pni yondan tashlaganda, u anchagina uzoqqa yetib borsa ham, tashlash unchalik aniq bo'lmaydi (62-rasm).

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



62-rasm. To'pni yon tomondan tashlab berish

To'pni past traektoriyali qilib tashlashda pastdan tashlash qo'llaniladi.

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

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



63-rasm. To'pni pastdan tashlab berish

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

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yin texnika tushunchasi?
2. Texnik usullarni ta'riflab bering?
3. Futbol texnikasining tasnifi?
4. Futbol texnikasi qanday bo'limlarga bo'lingan
5. Maydon o'yinining texnikasi nimalardan iborat?
6. To'pga oyoq bilan zarba berish vaqtida harakatlanishning asosiy fazalari?
7. To'pga oyoq bilan zarba berishning usullari?
8. To'pga bosh bilan zarba berish vaqtida asosiy fazalari?
9. To'pni to'xtatish usullari?
10. To'pni olib yurish usullari?
11. To'pni olib qo'yish usullari?
12. To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish texnikasi?
13. Darvozabon o'yin texnikasiga qanday guruh usullar kiradi?

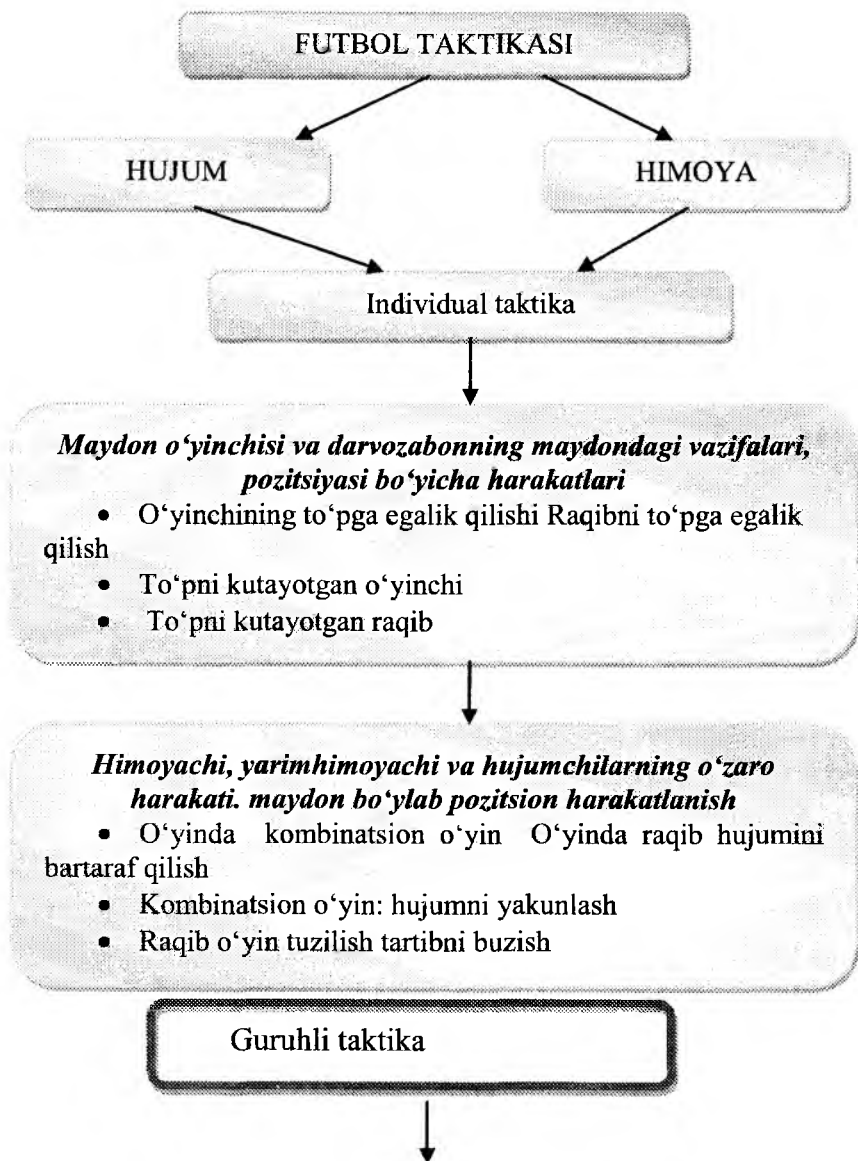
IV BOB. O'YIN TAKTIKASI

Futbol o'yining asosiy tushunchasi shundan iboratki raqib maydoniga yaxshi o'yin ko'rsatib darvozaga to'p kiritish va o'z maydonida raqib jamoasiga darvozaga to'p kiritishni oldini olishdan iboratdir. Taktika deganda nima tushuniladi, har qanday boshlangan ishni maqsadi sari olib borish. Amaliyotdan ma'lumki, kim nazariy jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, taktik ko'nikmalarni egallashda muvaffaqiyatga erishadi. Nazariy bilimlar murakkab o'yin vaziyatlarda to'g'ri mo'ljal ola bilishga, ehtimollik qarorlarni baxolash va ularni tahlil etishga, ularda eng samaradorligini tanlab olishga yordam beradi.

Taktikada nazariy tayyorgarlik o'yin qoidalarini bilish va taktikaning alohidada vositalarini egallashni ko'zda tutadi. Futbolchi o'yinning asosiy tizimlari va ularning variantlarini jamoadagi muayyan ampula o'yinchilarining vazifasini uchrashuvning har xil bosqichlaridagi harakatlarning o'zaro munosabatini obyektiv shart-sharoitlarning o'yin jaryoniga ta'siri hamda tashqi omillardan jamoa manfaatlari yo'lida foydalanishni bilish zarur. har bir harakatda bo'larning barchasini inobatga olish kerak. Taktik mahorat o'sib borgan sayin bilimlarning o'yin jarayonning ko'rsatadigan ta'siri ham ortadi. Futbol taktikasi nazariyasini o'rganish o'yining asosiy qoidalarini tushuntirishdan boshlanib, ular o'yin mashqlarini boshqarish davomida hamda mashg'ulot o'yinlari vaqtida amaliy jihatdan o'zlashtiriladi. Murabbiy jamoa ichidagi vazifalarning taqsimlanishi alohida o'yinchilar oldilaridagi muammolar haqida yosh shug'ullanuvchilarga to'liq tushunarli ma'lumot berishi, muayyan hududda o'ynaydigan aniq bir o'yinchining harakatlari yordamida ixtisoslashtirilgan tarzda ayrim o'yinchilarning asosiy vazifalarini ta'riflab berishi lozim.

O'rgatishning keyingi pog'anasi o'yinning alohidada bosqichlarini batafsil tahlil qilib chiqadilar. Yaxshisi bunday tahlilda o'tkazilgan uchrashuvlarda o'yinchilar yo'l qo'ygan kamchiliklarni tanqid qilib o'tgan ma'qul. O'yin bosqichlari tahlilidan so'ng turli murakkablikdagi taktik vazifalarning nazariy echimini o'rganishga o'tish mumkin. Harakat ko'nikmalarini o'rgatish jarayonida taktik

faoliyatlarni amalga joriy etish uchun shug'ug'lanuvchilarga yo'l qo'yishi mumkin bo'lgan xatolarning oldini olish hamda o'rganilgan harakatning mustahkamlash usullari haqida tushuncha beriladi.



Jamoaviy taktika/ o'yin taktikasi

Bir jamoadagi barcha o'yinchilarning reja bo'yicha o'yin harakatlari

O'yinda to'pni oldirib qo'yilganda yoki perexvat qilib olinganda

- O'yinni tuzilishini nazorat qilish raqib jarima maydonida himoya

- Tezkor kombinatsion o'yin maydon markazida pressing
- Qarshi hujum o'z jarima maydonida himoya

Standart vaziyatlar: erkin to'p kiritish,
Burchak to'pi, yon chiziqdan to'p tashlash

64-rasm

Murabbiy o'yinning taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo'lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Anashuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, jamoaning o'yininichi royli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni oshirishni xayolga ham keltirib bo'lmaydi.

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

Teng kuchli jamoalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi.

Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

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

O'quv-trenirovka jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi va, umuman, jamoa harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi kerak.

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

4.1. O'yinchilarning vazifalari

Raqibga qarshi kurashayotgan jamoa harakatlaridagi uyushqoqlikka alohida futbolchilar o'rtasida vazifalarni aniq taqsimlash bilan erishiladi.

Hozirgi vaqtda o'yinchilarni vazifalariga ko'ra taqsimlash ular tayyorgarligidagi universallikka asoslangan bo'ladi. Bu hamma ishni barcha birdek bajaraoladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

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

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

4.1.1. Darvozabon vazifalari

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

Odatda, darvozabon - baland bo'yli (175 sm va undan orti?), a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, reaksiyasi juda tez, start tezligi yuqori o'yinchi bo'ladi. U dovyurak va jur'atli, sakrovchan, epchil va hozirjavob, harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira oladigan, yaxshi mo'ljal oladigan va rejalay biladigan bo'lishi; to'pning ehtimoliy uchish yo'nalishi, tezligi va traektoriyasini darhol aniqlay olishi, himoya jarayonini mohirona idora qilishi, ya'ni uning izchilligi va uyushqoqligini ta'minlay bilishi kerak.

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

4.1.2. Himoya qatorining o'yinchilari vazifalari

Qanot himoyachilari.

Hozirgi futbolda qanot himoyachilarining vazifalari kengayib ketdi. Ularning vazifasi endilikda raqib hujumini "buzish" dangina iborat bo'lmay, balki himoyada ishonchli va mohirona o'ynash bilan o'z jamoasining hujum harakatlariga faol qo'shilishni uyg'unlashtirib olib borishdan iborat bo'lib qoldi. Ish hajmining juda ortib,

harakat turlarining ko‘payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligi rivoj topishini talab qilib qoldi. Bu o‘yinchilarning harakat muvofiqligi yaxshi bo‘lishi, yerda va havoda mohirona yakkama-yakka tortisha olishlari kerak. Ular jamiki texnik usullarni yaxshi bilishlari, raqiblarga mohirona bas kelib, himoya va hujumni uyushtirishda kerak vaqtida, bilib birgalashib harakat qilishlari kerak.

Mudofaada qanot himoyachilariga bo‘lgan asosiy talablar:

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

Hujumda qanot himoyachilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:

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

Markaziy himoyachilar.

Mudofaaning markaziy qismida o‘ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o‘yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng havfli joyda raqib bilan kurash olib boradilar.

Qanot himoyachilarining jismoniy va texnik fazilatlariga qo‘shimcha tarzda markaziy himoyachilar havoda kurasha olish uchun baland bo‘yli va juda sakrovchan ham bo‘lishlari kerak.

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

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

Orqa chiziq markaziy himoyachisi taktik sharoitni nozik did bilan tushunishi, raqiblarning taktik yo'llarini "o'qiy" olishi hamda to'pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to'g'ri pozisiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi - mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o'ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sun'iy "o'yindan tashqari holatni to'g'ri uyutirishga hammadan ko'p javob beradigan ham shu o'yinchidir.

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

O'rta qator o'yinchilari.

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan jamoaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb haraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa hara-

katlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorlik bo'yicha, jamoa bo'lib o'ynash vositalari va usullarini tanlashdagi epchillik va ixtirochilik bo'yicha o'rta qator o'yinchilari oldiga oshirilgan talablar qo'yilmoqda. Ular hujumda ham, himoyada ham hamma sheriklarining hamkorligini uyushtirib turadilar. O'rta qator o'yinchilari mudofaada ham, hujumda ham bir xilda yaxshi o'ynashlari, butun jamoa o'yinini tashkil eta bilishlari kerak. Ularning harakatlari yuksak darajadagi ijrochilik mahoratiga asoslangan va doimo mustahkam, kuchli bo'lishi lozim. Ular nihoyatda xilma-xil uzatishlardan, aylanib o'tish va hokazolardan foydalanadilar. Odatda o'rta qatoridagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

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

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

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

- maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'pni taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj topishiga to'sqinlik qilish;
- o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan berkitib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;
- to'p uzatilishi va darvozaga to'p tepilishiga yo'l qo'ymaslik;
- sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Jamoaning o'rtta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispatcher va yarim himoyachidan iborat bo'ladi.

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

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

4.1.3. Hujum qatori o'yinchilari vazifalari

Qanot hujumchilari.

Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat sur'ati va maromini o'zgartira bilish, raqib kutmaganda "portlay olish" forvardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo'lgan xislat. Yerda va havoda samarali kurasha olish uchun hujumchilar sakrovchan va kuchli bo'lishlari kerak. Hujumchilarning bisotida to'psiz mohirona manyovr qilish hamda zarba berish, to'pni moslash, to'p olib yurish, raqibni aldab o'tishdek xilma-xil texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara bilish malakalari mavjud bo'lishi shart. Qolgan hujumchilar kabi ular ham hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichida qat'iylik va mustaqillik ko'rsatishlari, kombinasion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual improvizasiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

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

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

v) hujumqatoridagi sheriklari bilan yoki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;

g) hujumni yakunlashda qatnashish.

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

Markaziy hujumchi.

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

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo'lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o'zi hujum qatoriga borib qo'shilishga jur'at etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo'g'ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Markaziy hujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakatlarini mohirona qo'shib olib boradigan, pozitsiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo'lishi kerak.

4.2. Darvozabonning o'yin taktikasi

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvozani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqaribturishni ham talab qiladi. U jamoasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiglashtirib turadi.

Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o'zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko'rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba'zida maydonning ayrim joylaridagi o'yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida "ogog'lantirib qoyish" himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o'z jamoasining ko'pgina hujumlarini boshlab beradigan (to'pni qo'lga kiritganida yoki darvozadan to'p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

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

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo'lish mumkin:

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

Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z darvozasini himoya qilishdir. Bunda "darvozadagi harakatlar" bilan "darvozadan chiqqandagi harakatlar" ni ajratib ko'rsatish mumkin.

Darvozadagi harakatlar.

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

1. Pozisiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozisiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan

to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan jamoaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, ya'ni qanday burchak hosil qilib zarba berilishini hisobga olish zarur. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa (masalan, raqiblar jamoasining o'yinchisi qanotda darvoza chizig'iga yetib qolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun biroz oldinroqqa chiqishi kerak. Pozisiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozisiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

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

3. O'z harakatlarining kuchli va zaif tomonlarini bilish. Ayrin hollarda darvozabon yiqila turib to'p olish qulayroq tomonda darvozaning kattaroq qismini qoldiradi. Bu hol darvozaning kattaroq qismini to'sish uchun eng qulay pozisiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy Rasmda trenirovka qilishni, har bir match davomida yig'inchoqlikni, nihoyatda e'tibor bilan o'ynashni, bosiqlik va shoshilmaslikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbaning qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o'z pozisiyasini, to'pning uchish traektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, ya'ni to'pning uchish tezligini (to'pni ilib olish tomoniga surilish yoki uni yiqila turib ilish kerakligi shunga bog'liq); o'z o'yinchilari va raqib o'yinchilari qanday joylashganligini (shunga qarab to'pni ilib olish,

qaytarib yuborish yoki tashqariga o'tkazib yuborish kerakligi hal qilinadi); maydon va to'pning ahvolini (to'pning sirti va yer ho'lmi yoki quruq ekani va hokazo) e'tiborga oladi.

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

Darvozadan chiqqandagi harakatlar.

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

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

- darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;

- darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bema'lol harakat qilish imkonini berishiga ishonasa;

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

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

- to'pni qo'lga kiritish uchun kerakli pozisiyaga o'tib ulgurishiga ishonmasa;

- himoyachilardan birortasi to'pni egallagan hujumchi bilan yoki "neytral to'p" uchun kurashib turgan bo'lsa;

- jarima maydoni o'yinchilarga to'lib ketib, ular darvozabonning kerakli pozisiyaga chiqishiga xalaqit berishi mumkin bo'lsa.

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

Darvozabonning hujumdagi harakatlari.

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

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

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

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

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

Darvozabon turli masofalarga to'p uzatishning umumiy qonunlarini bilishi shart: to'p qanchalik qisqa masofaga uzatilsa, uni oldirib qo'yish ehtimoli shunchalik kam; qanchalik uzoq masofaga uzatilsa, o'yin shunchalik keskinroq bo'ladi. Shuning uchun to'pni qanot tomonda ochilgan o'yinchiga – qisqa masofaga uzatgan ma'qul, chunki raqib to'pni tutib qolganda ham, darvozaga bevosita havf sola olmaydi.

Javob hujumi uyushtirish.

O'yin vaqtida to'pni qo'lga kiritganidan keyin darvozabon uni qo'li bilan uzatib, javob hujumi harakatlarini boshlab beradi yoki oyoq bilan tepib uzatadi. Bunda qo'l bilan tashlangan to'p sherikka juda aniq yo'naltirilsa ham, qisqa masofaga yetib borishini (to'g'ri, to'pni qo'l bilan 30–40 metrga yetkazib beradigan darvozabonlar

ham bor), tepilganda esa, masofa uzaysa-da, yetkazib berish aniqligi kamayib ketishini hisobga olish kerak.

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

To'pni o'yingakiritish usulini tanlash yoki javob hujumini boshlashdadarvozabon quyidagilarga amal qiladi:

- darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida jamoa harakatlarini uyushtirish rejasini;

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

- o'z hujumchilarining "neytral to'p" uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga – himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

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

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

Hozirgi vaqtda butun jamoaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan darvozabonni tasavvur ham qilib bo'lmaydi.

Darvozabon o'yin vaziyatini tezgina baholab, hujumning yo'nalishi, straxovka uchun to'g'ri joylashib olish to'g'risida sheriklariga qisqa va lo'nda ko'rsatmalar berishi shart. Bu ishni u to'pni e'tibordan chetda qoldirmay, hatto o'zi kurash olib borayotgan paytlarda ham qilishi kerak. Mudofaada ishonch bilan harakat qilish,

mudofaaning barqaror va mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan darvozabon bilan himoyachilarning (birinchi galda markaziy himoyachilarning) bir-birlarini nihoyatda yaxshi tushunishlariga bog'liq. Bevosita darvoza yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepilayotganda, "devor" yasashga, shuningdek, burchakdan tepish paytlarida darvozabonning bir o'zi boshchilik qiladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda quyidagilar ko'zda tutiladi:

a) tanlanadigan harakatlarni aniq, vaqtida va tez belgilab olish;

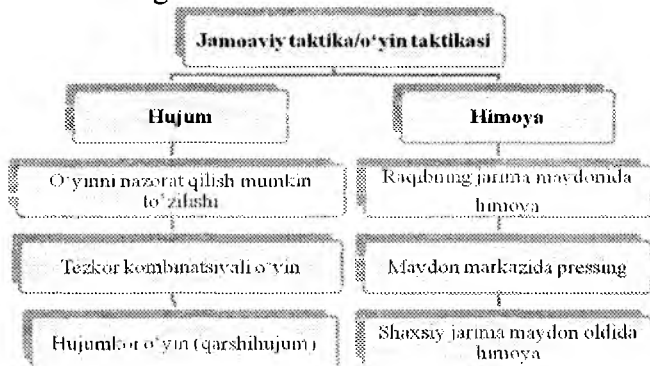
b) darvozada, jarima maydonida mo'ljal ola bilish;

v) yuksak mahorat bilan "o'yinni o'qiy olish", ya'ni mudofaa va hujumda o'yin sharoitini a'lo darajada tushunish asosida sheriklar bilan hamkorlik qilish.

4.3. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan jamoaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji sur'atining, asosiy yorib o'tish yo'nalishining o'zgartirilishi, nihoyat, yakkama-yakka kurash, texnik usullarning xilma-xil bo'lishi - bularning hammasi hujumni barbod etishga intilayotgan himoyachilarni nihoyatda qiyin ahvolda qoldiradi.

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

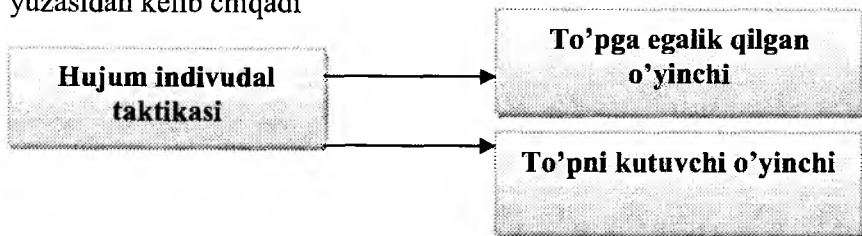


65-rasm

4.3.1. Individual taktika

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

Indivudal taktika o‘yinda ayrim o‘yinchilarni hujum harakatlarini belgilab olish, indivudal taktik harakatlar mashuloti maqsadlari rejalashtirilgan natijada darvozani egallab olish choralari, ishg‘ol qilishga erishilgan mashg‘ulotlarda texnik ko‘nikmalar yuqori darajada, ayniqsa o‘yinchi holatlarida amaliy o‘quv holati yuzasidan kelib chiqadi



66-rasm

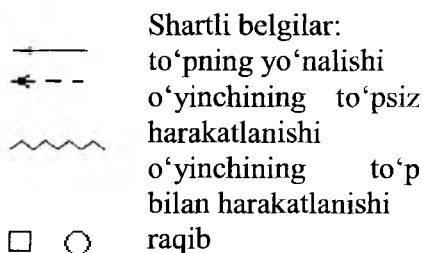
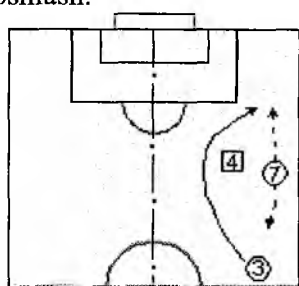
To‘psiz harakatlar.

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

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

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

Qanotda o'ynaydigan hujumchining qanday ochilgani ma'qulroq ekani 67-rasmda ko'rsatilgan. 3-o'yinchi to'pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) to'pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo'sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o'zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog'iga uzatib berishlari yoki "chala" uzatishlari uchun sharoit yaratib, o'z darvozasi tomon harakatlana boshlash.



67 -rasm. "Ochilish" taktik harakati

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

Hamma hollarda ham futbolchi pozisiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

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

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

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

4. "O'yindan chiqib qolmaslik" uchun juda ehtiyot bo'lish zarur. Raqibni chalg'itish - bu sheriklariga individual harakat uchun qulay sharoit yaratib berish maqsadida futbolchining harakatlanishi. Qo'riqchisini ergashtirib ketish maqsadida ma'lum zonaga soxta harakatlana borib, yo to'pi bor o'yinchining, yoki darvozaga bevosita havf solish uchun qulay pozisiyada turgan sherigining bemaol harakat qilishini ta'minlab berish yaxshi manyovr hisoblanadi.

168 -rasmda hujumchilarning qanot himoyachilariga hujum uchun bo'sh zona yaratib berish maqsadidagi chalg'ituvchi harakatlari tasvirlangan.

To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bemaol qo'shilishi uchun zonani ochiq qoldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.



68 -rasm. "Zonani bo'shatish" uchunchalg'ituvchi harakatlari



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

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

Chalg'itish harakatlarini amalga oshirganda quyidagilarni yodda tutish kerak:

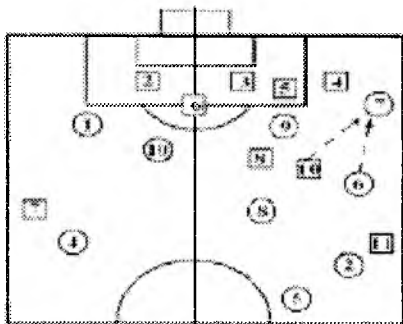
1. Harakatlanishlar "rostakam" bo'lishi, ya'ni chinakam havf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

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

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

Maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ustunligini hosil qilish. Hujumchi o'yinchilar maydonning biron qismida himoyachilar bilan yakkama-yakka kurashni uddalay olmayotgan bo'lsa, o'yinchilardan biri to'pni egallagan hujumchi o'ynab turgan zonaga o'tgani ma'qul. Shunda maydonning ma'lum qismida miqdoriy ustunlik hosil qilinib, bundan raqibni yutib chiqish uchun foydalansa bo'ladi.

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



70 -rasm. Son jihatdan ustunlikni yuzaga keltirish

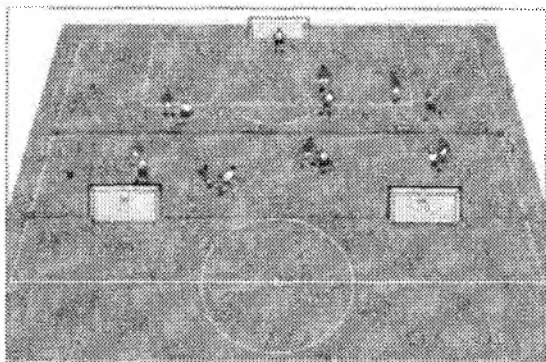
70 -rasmdan ko‘rinib turibdiki, 6-o‘yinchi to‘pni boshqarib turgan 7-o‘yinchi tomonga o‘tib, son jihatdan ustunlik hosil qiladi. Bordi-yu 10-yarim himoyachi 6-yarim himoyachini ta‘qib qilib bormasa, unda 6-o‘yinchida faol individual harakat qilish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Maydonning ayrim qismida ko‘p martalab ochilib chiqib turish, chalg‘itishlar va son jihatdan ustunlik hosil qilishni uyg‘unlashtirish to‘pni egallagan o‘yinchilari tomonidan ta‘minlanadi. To‘pni boshqarayotgan jamoaning o‘yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinasiya variantlaridan shunchalik ko‘p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo‘ladi.

Ikki qismda bo‘lingan maydonda A maydonda uch hujumchiga qarshi bir darvozabon va uch himoyachi V maydonda to‘rt hujumchiga qarshi to‘rt himoyachi (71 -rasm)

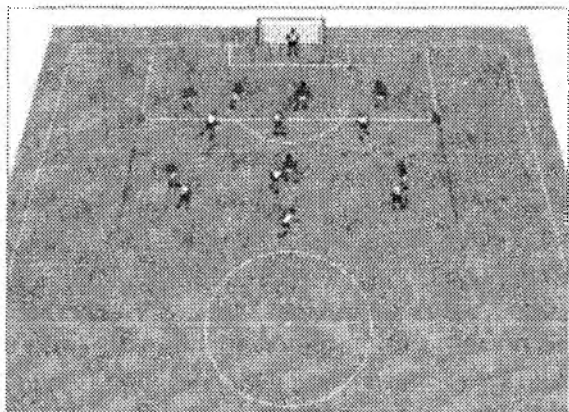
Har bir o‘yinchi o‘z raqibidan qochib bo‘sh zonaga ochilayotgan sherigiga to‘p o‘zatishtirish harakat qilishadi.

Darvozada darvozabon 1+3:3; 3:4. Boshlovchi o‘yinchi uchta yarim himoyachi va to‘rtta himoyachiga qarshi ikkita yarim himoyachi va uchta hujumchi bilan ikkita maydonda o‘ynaydi. (72-rasm).



71 -rasm

Har bir o'yinchi to'pga egalik qilishidan oldin raqib jamoa o'yinchilarni chalg'itgan holda bo'sh zonalarga ochilishga harakatlanadi.



72-rasm

Uch qismga bo'lingan maydonda, A maydonda uchta hujumchi, to'rtta himoyachilarga qarshi, S maydonda uchta himoyachi ikkita hujumchiga qarshi, V maydon markazida to'rtttadan yarim himoyachilar bir-biriga qarshi. Ikkala darvozada bittadan darvozabon turibdi (73-rasm).



73-rasm

Har bir bo'lingan maydon qismidagi o'yinchilar o'zining individual taktik harakatlari dovomida boshqa maydon qismida raqibidan qochib to'pni so'ragan sherigiga o'z vaqtida to'p oshirishi kerak.

To'p bilan harakatlar.

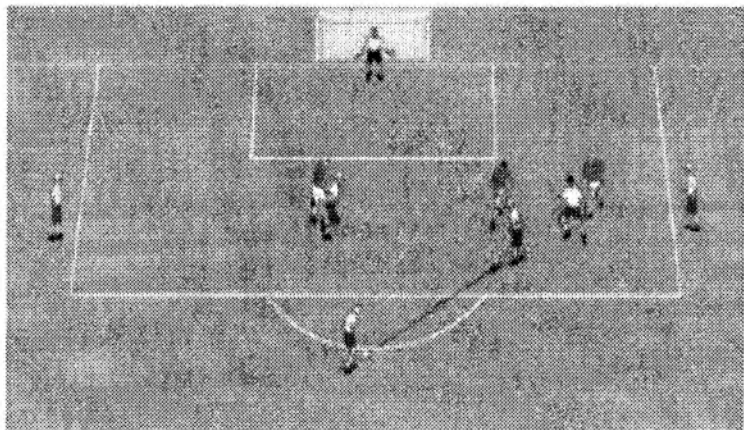
To'pni boshqarayotgan futbolchi harakatlarining asosiy variantlari to'p olib yurish, aylanib o'tish, zarba berish, to'pni uzatish va to'xtatishdan iborat.

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

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

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

b) raqib darvozasiga bevosita havf solish uchun o'z-o'ziga sharoit yaratish. Bunda akschora ko'rishni qiyinlashtirish uchun to'p maksimal tezlikda olib yuriladi. Bundan tashqari, sheriklarning pozitsiyasi qulayligidan darhol foydalanib qolish uchun to'pni boshqarayotgan futbolchi ularning harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib borishi kerak. Jarima maydonchasining A va V tomonlarida ikkitadan hujumchi turgan holatda. Darozabonga qarshi darvoza chizig'i burchaklarining A1 va V1 qismida ikkitadan hujumchi turgan holatda. Hisobni ochish maqsadida, V1 holatidagi o'yinchi A holatdagi o'yinchi tomon uzoq va keskin to'p oshirganida. Bir vaqtda A1 nuqtadan himoyachi xalal berishga harakat qiladi. Harakat so'ngida har ikkala o'yinchi o'z o'rniga qaytadi. A1 o'yinchi V nuqtadagi hisobni ochishi kerak bo'lgan o'yinchiga ko'ptokni oshiradi, va V1 nuqtadagi o'yinchi uni to'xtatadi, va x.k.z.3+3:3 jarima maydonchasida darvozabon oldida. (74- rasm)

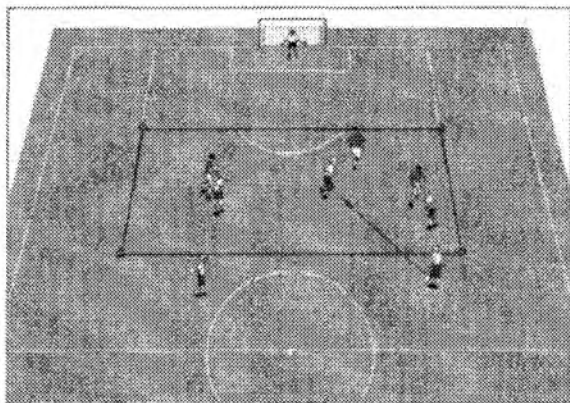


74-rasm

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

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

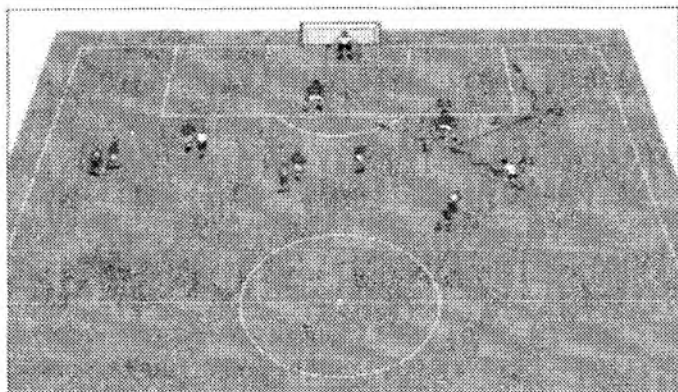
Aylanib o'tishning quyidagi turlari mavjud: harakat tezligini o'zgartirib aylanib o'tish; harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tish; aldash harakatlari (fintlar). 2+3:3 (2+4:4) jarima maydoni yonida (75-rasm). Hujumchi maqsadi to'pni dribling harakati orqali jarima maydoniga olib o'tib darvozaga kiritishdan iborat. Himoyachilarning vazifasi bu harakatning oldini olish hisoblanadi.



75-rasm

Qanot yarim himoyachisi markaziy yarim himoyachi bilan o'zaro joy almashinib darvoza tomon to'pni olib o'tib zarba berish. (76-rasm)

A1 o'yinchi V1 raqibi tomon undan o'tib ketish va zarba berish maqsadida, to'p oshirish orqali yuradi. Shu paytning o'zida A2 o'yinchi o'yinga orqadan qo'shiladi. Bu holatda to'pga egalik qilayotgan A1 o'yinchida ikki imkoniyat bor:



76-rasm

Raqib o'yinchisi V1 ham A2 o'yinchisi tomon harakatlanayotgan paytda maydon ichkarisiga dribling yordamida kirib borish va darvozaga zarba berishga o'tish.

- Agar V1 o'yinchi bu harakatni amalga oshira olsa, A1 to'pni A2 ga uzatadi va A2 maydonni kesib o'tib markazga harakatlanadi.

To'pni qabul qilishga qulay nuqtaga o'tish va kerakli holatda to'pni qabul qilish rejalashtirilgan hamkorlikdaga o'yinda juda muhim o'rin tutadi. Buning uchun o'yinchi butun o'yin jarayonini kuzatib borishi va doim harakat yo'nalishlarini kelishilgan holda tanlashi lozim. Raqib yo'nalishini oldindan anglash va harakatlanish uchun maydonning barcha qismlarini egallash talab etiladi. Holatlarning tez tez almashinishi orqali o'yin olib borilishi raqibning himoyasi kuchsizlanishiga oltb keladi. Buning natijasida bir qancha o'yinchilar oldi ochilib raqib darvozasiga zarba berish imkoniyatlari ko'payadi.

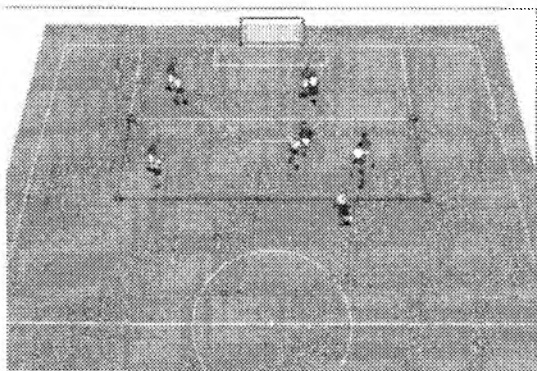
Harakat tezligini o'zgartirib aldab o'tish mana bunday bajariladi: to'pni egallagan futbolchi unga yonidan, oldindan - yon tomondan yoki orqadan – yon tomondan hujum qilayotgan himoyachi yaqinroq kelishini kutib, o'rtacha tezlikda harakat qila boradi. Taxminan himoyachi bilan uchrashiladigan paytda,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

- Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bulardan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Taxminan 5-6 m qolganda, to'pi bor o'yinchi tezlikni o'zgartirmay olg'a tomon chaproqqa harakat qila boshlaydi. Agar himoyachi harakat yo'nalishi o'zgarganiga e'tibor qilmasa, unda tezlikni birdan oshirib, raqibni orqada qoldirib ketish mumkin.

Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez e'tibor berib, bu yo'nalishni ham to'sib ulgursa, unda yo'nalishni bir necha bor o'zgartirgan tuzuk. Xullas, muayyan yo'nalishda ilgarilashga himoyachi halaqit bermaydigan bo'lib qolganidagina maksimal tezlikka o'tishni yoddan chiqarmaslik kerak

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

- . 1+3:3 Jarima maydoni yonida 2:2 jarima maydonida. (77 - rasm)



77-rasm

10–15 daqiqa hujumning asosiy vazifalarga va 10–15 daqiqa himoyadagi o'yinning asosiy vazifalariga sarflash maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Darvozani mo'ljallab zarba berish. Bu barcha hujum harakatlarini amalga oshirishning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Ana shu "pirovard" harakatlar taktik jihatdan mohirona ishlatilmasa, jamoaning yutib chiqishga qaratilgan barcha urinishlari zoe ketadi.

Darvozani mo'ljallab zarba berish taktikasining umumiy asoslari:

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

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

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

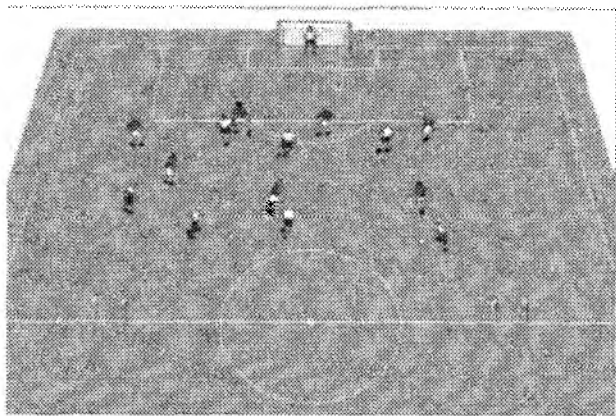
4. Zarba darvozabon uchun iloji boricha kutilmagan bo'lishi (zarba tayyorgarliksiz, oldindan moslab olmay, darvozaning ilib olish eng qiyin joyi tomon va h.k. berilishi) darkor.

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

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

Chiziq o'rtasida turgan ikkita darvozada darvozabon + to'rtta himoyachi – uchta yarimhimoyachi uchta hujumchi + to'rtta yarim-

himoyachiga qarshi o'ynaydi (189-rasm). Hujumni darvozabon boshlab beradi. O'yinchilarning maqsadi – bittada chiziq o'rtasidagi ikkita darvozaga dribling amalga oshirish. Agar bunga erishilsa, unda keyingi hujumni yana darvozabon boshlab beradi. Agar boshqa jamoa to'pni tortib olsa, unda u darvozabonli darvozada o'ynaydi.



78-rasm

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

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

4.3.2. Guruh taktikasi

Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinasiyalar vositasida hal etiladi. Kombinasiya - bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinasiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinasiyalar oldindan

trenirovkalar vaqtida tayyorlab qo'yilgan va tayyorlab qo'yilmagan, ya'ni matchning o'zi davomida yuzaga kelgan bo'ladi.

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

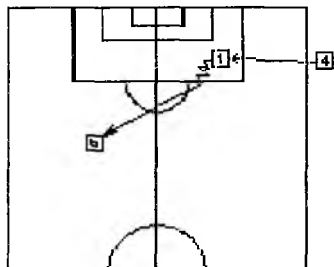
Kombinasiyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinasiyalar va o'yin epizodi davomidagi kombinasiyalar.

Standart holatlardagi kombinasiyalar. Bunday holatlardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pni tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinasiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinasiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib olish imkonini beradi. Odatda har qaysi kombinasiyaning variantlari ham bo'ladi.

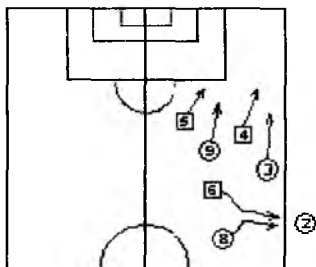
Yon chiziqning narigi tomonidan to'p tashlab berishdagi kombinasiya. Birinchi variantda to'pni o'z jamoasida saqlab qolish ko'zda tutiladi. (190-191-rasmlarda o'yinchining darvozabon va sherigi bilan munosabatlari kombinasiyalari ko'rsatilgan). Ikkinchi variantning maqsadi esa o'yinchini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir (81-rasm).

Burchakdan to'p tepishdagi kombinasiyalar. Birinchi variant - to'pni jarima maydoniga oshirish. To'p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to'pni darvoza tomonga qayirib (to'p darvoza to'riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo'ladi), yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gohida to'pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga yetib boradigan, yoy bo'ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining

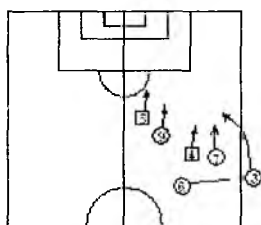
oyoq qo'yib qolishini yoki raqib oyog'iga tegib darvoza tomon burilishini mo'ljallab, to'pni darvozaning uzunasi bo'ylab "g'izillatib" pastdan beriladi.



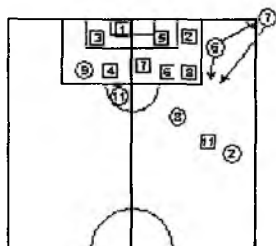
79-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinasiya



80-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinasiya



81-rasm. To'pni tashlab berishdagi kombinasiya



82-rasm. Burchakdan to'p tepish varianti

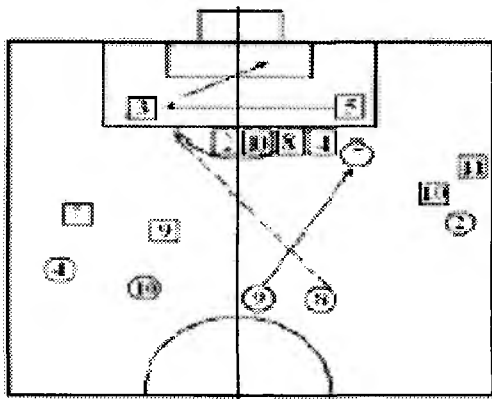
Ikkinchi variant – burchakdan tepishda o'zaro o'ynash. Burchakdan tepuvchi to'pni yonginasidagi sherigiga uzatadi, u esa bir tepib qaytarib beradi. Keyin to'pi bor o'yinchi yo o'zi zarba berish pozitsiyasiga chiqadi, yo bo'lmasa to'pni qulay pozitsiyasiga chiqqan sherigiga uzatib yuboradi.

Har qaysi variantning ham yaxshi tomonlari bor, ammo to'pni burama tepish yordamida tepalatib zarba bilan uzatib berilganda, darvozaga burchakdan tepishda o'zaro o'ynalgandagiga nisbatan ko'proq havf solinadi.

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to'pi tepishdagi kombinasiyalar. Birinchi variant bevosita darvozani mo'ljallab tepish. Bunda ko'pincha burama to'p tepishdan foydalaniladi, chunki

raqiblar to'p yo'lini to'sish uchun, odatda, "devor" yasaydilar. Darvozaning "devor" yopib to'rgan tomoniga yo'naltirgan qulayroq, chunki darvozabon darvozaning to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ochiq qolgan tomoniga ko'proq e'tibor beradi. Ikkinchi variant - sheriklardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqarish.

83-rasmda jarima maydonining chap qanotidagi o'yinchini hujumga qo'shish kombinatsiyasi ko'rsatilgan. 8 va 9-o'yinchilar yonma-yon turadilar. 8-o'yinchi zarba berish uchun yugura boshlaydi-da, to'pga tegmay o'tib ketadi. Bu bilan himoyachilarning 9-o'yinchi harakatlarini kuzatishlarini qiynlashtiradi.



83-rasm. Jarima to'pi tepishdagi kombinatsiya

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

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

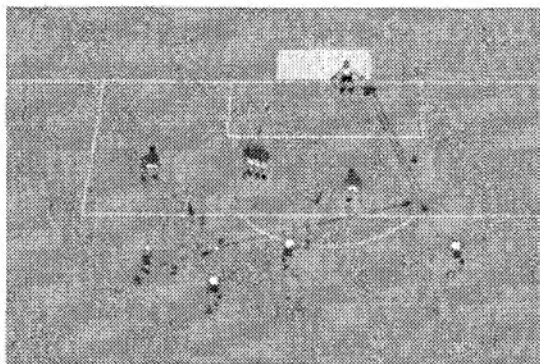
Darvozadan tepishdagi kombinasiyalar. Bu kombinasiyaning ikki ko‘rinishi bor. Birinchi holda darvozabon ochilgan sheriklaridan biriga, ko‘pincha yon chiziq yaqinida ochilgan sherigiga to‘pni tepib chiqarib beradi. Ikkinchisida esa darvozabon jarima maydonining yon chizig‘i yaqinida ochilgan himoyachiga to‘pni tepib chiqarib beradi, himoyachi esa to‘pni darvozabonga qaytaradi. Keyin darvozabon to‘pni oyog‘i bilan tepib maydonga chiqaradi yoki qo‘li bilan sheriklaridan biriga tashlab beradi. **Standart vaziyatlarida tanafuslar iloji harakatlar: Hujum.**

Erkin zarbalar

Taklif mashqlar

Erkin zarbalar jarimaga oid maydoncha to‘pni darvozalarga urish

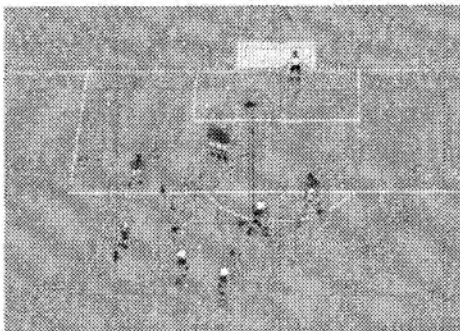
• A va B o‘yinчилari darvoza tomon zarba berishga tayyorgarlik ko‘rmoqda C o‘yinchi raqib o‘yinchini chalg‘itish uchun darvoza tomon harakatlanib D o‘yinchiga bo‘sh zona yaratadi. A o‘yinchi zarba bermasdan chalg‘ituvchi harakat qiladi. Shu vaqtni o‘zida B o‘yinchi bo‘sh zonada turgan D o‘yinchiga to‘pni uzatadi. D o‘yinchi to‘pni qabul qilib darvozaga zarba yo‘llaydi. (84-rasm)



84 – Rasm

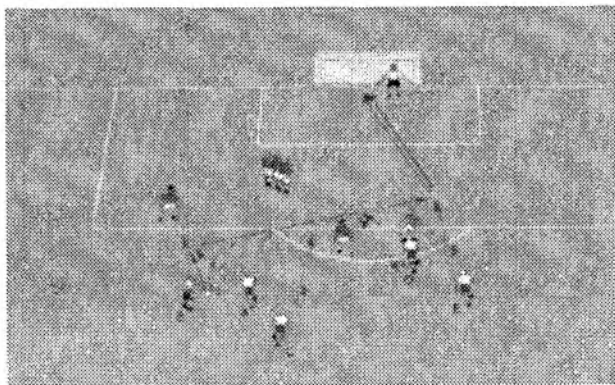
• A va B o‘yinчилari darvoza tomon zarba berishga tayyorgarlik ko‘rmoqda markazda turgan C o‘yinchi raqib o‘yinchini chalg‘itish uchun darvozani o‘ng tomonga harakatlanib D o‘yinchiga bo‘sh zona yaratadi. A o‘yinchi zarba bermasdan chalg‘ituvchi harakat qiladi. Shu vaqtni o‘zida B o‘yinchi markaz tomon harakat-

lanayotgan D o'yinchiga to'pni uzatadi. D o'yinchi to'pni qabul qilib darvozaga zarba yo'llaydi (85-rasm)



85-Rasm

C va D o'yinchilari raqibni chalg'itish uchun markaz tomon harakatlanib E o'yinchiga bo'sh zona yaratadi. B o'yinchi zarba berishga tayyorlanmoqda A o'yinchi B o'yinchini chap tomoniga yugurib to'pni qabul qilishga harakatlanadi. B o'yinchi to'pni A o'yinchiga uzatdi. A o'yinchi to'pni qabul qilib bo'sh zonaga turgan E o'yinchiga to'pni uzatadi. E o'yinchi to'pni qabul qilib darvozaga zarba yo'llaydi.(86-rasm)



86-Rasm

Burchakdan zarba

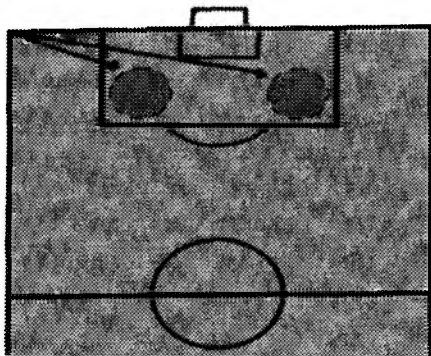
Burchak zarbasidan kiritilgan to'p hisobga olinadi. Biroq o'yin paytida bunday hodisa kamdan-kam hollarda uchraydi. Hujumchilar qoidalarni buzmaganda darvozaga havf sola-

digan, bunda darvozabon raqib hujumchisiga qarshi bevosita darvoza chizig‘i yaqinida kurashga kirishadigan vaziyatlar darvozabon uchun ko‘proq havfli bo‘lib hisoblanadi.

Bunda bir qancha omillar (faktorlar) mavjud. Shulardan birinchisi zarba berish tezligi hisoblanadi, u raqibga himoyani yetarlicha mustahkamlash imkonini bermaydi va odatdagi xatolarning vujudga kelishiga ta’sir ko‘rsatishi sababli hujumchilarga ustunlik beradi.

To‘pning darvoza tomonga qarab yo‘naltirilish joyiga tomon harakatlanish ikkinchi omili bo‘lib hisoblanadi. Aksariyat hollarda to‘pni darvoza oldidagi zonaga aylantirilgan holda uzatish foydali bo‘ladi. Shunda to‘p darvozabondan uzoqlashadi, bu uni nazorat qilishni qiyinlashtiradi, bundan tashqari, darvoza tomonga chiqayotgan o‘yinchiga yaqinlashadi. Bunda ustunlik u tomonda bo‘lishi o‘z-o‘zidan tushunarli, albatta, buning ustiga uzatishyo‘nalishi ham darvoza tomonga zarba yo‘llash uchun ko‘proq imkoniyatlarni yaratadi. Faqat ba’zi bir hollarda (darvozabonning bo‘yi kalta bo‘lsa, yuqoridan uchib keladigan to‘pni ushlab olishga yetarlicha tayyor bo‘lmasa, hujumda to‘pni boshi bilan yaxshi o‘ynaydigan uzun bo‘yli o‘yinchiishtirok etayotgan bo‘lsa), to‘pni teskari aylantirish, ya’ni darvoza tomonga yo‘naltirish bilan uzatish foydali bo‘ladi.

To‘pning qaysi kenglikka kelib tushishi ham muhimdir. Bu darvozabon ishonch bilan to‘pga chiqmasligi uchun darvozadan yetarlicha uzoq bo‘lishi lozim, biroq zarba mo‘ljalga yetib borishi uchun darvozaga yetarlicha yaqin bo‘lishi lozim. O‘n bir metrlik jarima belgisi va jarima maydonchasi chizig‘i orasidagi, bu kenglikning o‘rtasidan biroz chetroqdagi kengliklar ana shunday ideal kengliklar bo‘lib hisoblanadi Burchak zarbasini berish joyidan uzoqda joylashgan kenglik eng qulay bo‘lib hisoblanadi.



87 - rasm

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, jamoaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo'lishi murabbiy belgilagan rejani ijodiy bajara bilishdan, tayyorlab qo'yilgan kombinasiyalar bilan tayyogarliksiz yuzaga kelgan kombinasiyalarni mohirona birga qo'shib olib borishdan iborat.

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

Kombinasiyalar manyovr qilish va uzatishlar yordamida amalga oshirilishi yuqorida aytilgan edi. Biroq o'yinchilar qancha manyovr qilishmasin, to'pni uzatish ularni bir-biriga bog'lovchi bo'g'in – baayni "kombinasiya tili" bo'lib qolaveradi.

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

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

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

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

4. Traektoriyasiga qarab: a) pastlatib; b) tepalatib; v) yoy bo'y-lab.

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

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

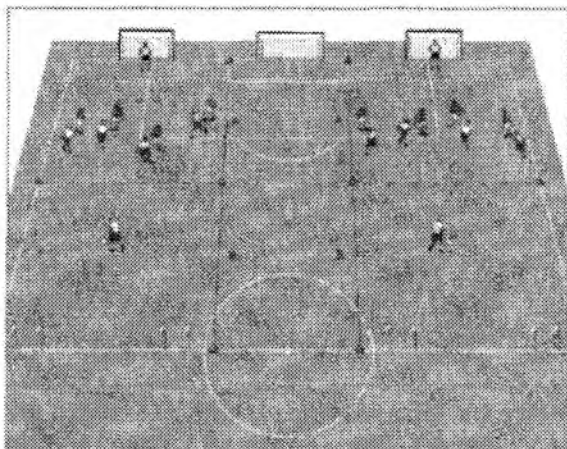
Hujum qilayotganlar xilma-xil uzatishlar ishlatish natijasida himoyachilarni goh oldinga chiqib (ko'ndalangiga uzatganda), goh qanot tomonlarga yaqinlashib (uzunasiga uzatganda) harakatlanib yurishga majbur qiladilar, shuningdek, hujum yo'nalishini tezlik bilan qanotdan-qanotga o'tkazib (uzoq joyga diagonaliga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

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

Maydonning ko'ndalangiga qisqa va o'rtacha masofaga uzatish ishonchliroq bo'ladi. Biroq bunday uzatishlar hujumda tezkor manyovr qilishni qiyinlashtiradi, raqiblarga o'z kuchini hujumning eng havfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi.

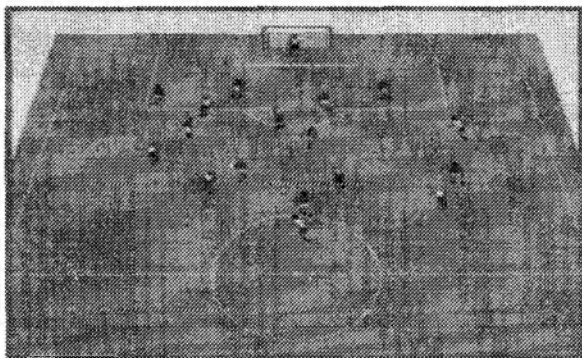
Taklif mashqlar

• 1+4 : 4 maydonda o'lchamda 30x50m, bo'lingan maydonda A va B (88-rasm A maydonida 4 hujumchi 4 himoyachiga qarshi harakatlanishadi. B maydonda turgan o'yinchi A maydonida bo'sh zonalarga ochilib harakatlanayotgan hujumchilarning biriga to'pni uzatadi. To'pni qabul qilgan hujumchilar o'zaro to'p uzatmalar bilan darvoza tomon hujum uyushtiradi. Raqib jamoa himoyachilari hujum qilayotgan o'yinchilarga pressing qo'llasa unda A maydonda turgan hujumchilar B maydonda turgan neytral o'yinchiga to'pni qaytarishlari mumkin. B maydonda turgan neytral o'yinchi hujumni boshqatdan boshlash imkoniyatiga ega. Ushbu holat to A maydonidagi o'yinchilar darvoza tomon zarba bergunishigacha davom etadi.



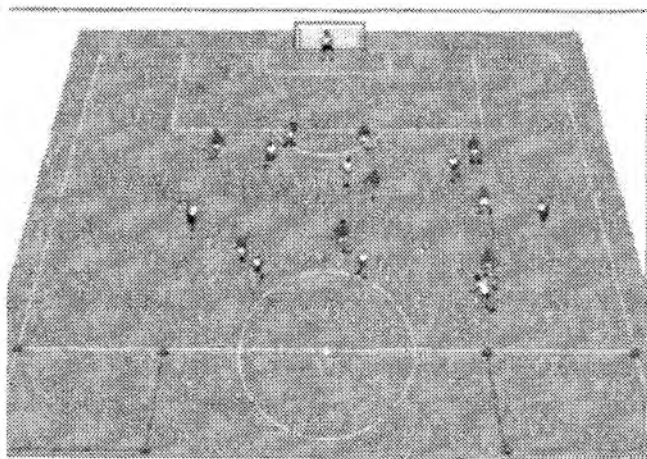
88 – rasm

- Bu o‘yin maydonning yarmida 7 yoki 8 ta o‘yinchilar bilan mashg‘ulot olib boriladi. ushbu mashqda raqib jamoa o‘yinchilarida bitta katta darvozada, hujum uyushtirayotgan jamoada esa 2 ta kichik darvozada mashq olib boriladi. Himoyachilarda darvozaabon turadi hujumchilar esa maydon yarim chizig‘idan 5 metr uzoqlikda bo‘sh darvoza bilan o‘ynashadi. hujumchilar o‘z joylarini (ampula) yo‘qotmasdan o‘zaro to‘p uzatmalart bilan darvoza tomon hujum uyushrishadi. Raqib jamoasi to‘pga egalik qilgan holatda 2 ta kichik darvozaga qarshi hujum uyushtirishadi, faqat 2 ta kichik darvozaga 5 metr oraliqda zarba yo‘llashlari lozim.



89-Rasm

- Bu o'yin maydonning yarmida 7 yoki 8 ta o'yinchilar bilan mashg'ulot olib boriladi. Ushbu mashqda raqib jamoa o'yinchilarida bitta katta darvozada, hujum uyushtirayotgan jamoada esa 2 ta kichik 5x5 bo'sh maydon darvozada o'rnida hisoblanadi. Himoyachilarda darvozabon turadi hujumchilar esa maydon yarim chizig'idagi 5x5 metrli to'rtburchakdagi bo'sh maydonchani himoya qilishadi. Hujumchilar o'z joylarini (ampula) o'zgartirgan holda o'zaro to'p uzatmalart bilan darvoza tomon hujum uyushrishadi. Raqib jamoasi to'pga egalik qilgan holatda 2 ta kichik 5x5 metrli to'rtburchakdagi bo'sh maydonchali darvozaga to'pni olib kelib qo'yishadi.



90 – rasm

Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementi qo'shiladi-da, mudofaadagilar harakatini qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Shubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish havfi oz emas. Biroq bundan qo'rqmaslik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita havf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa

bo'ladigan oldirib qo'yish havfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'yishi minimum darajaga tushirilishiga, har galgi uzatish o'yinni keskinlashtiradigan bo'lishiga erishish kerakligini yodda tutishi lozim.

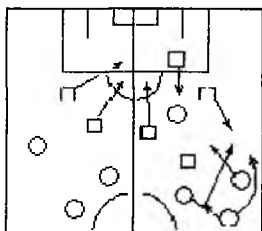
Quyidagilar uzatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillar hisoblanadi: futbolchining texnik mahorati; maydonni (sheriklar va raqiblar qayerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida sheriklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish ma'qul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; sheriklarining manyovrchanligi, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilina-yotgan "takliflar" miqdori.

Ikki kishilik kombinasiyalar. Quyidagi kombinasiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: "devor", "kesishuv" va "to'p uzatish".

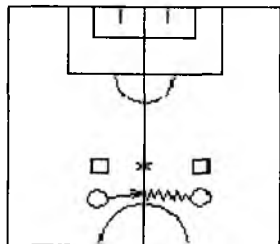
"Devor" kombinasiyasi himoyachi bilan kurashni sherik yordamida yutib chiqishning eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, to'pni boshqarayotgan o'yinchi sherigiga yaqinlashib kelib (yoki sherigi yaqinlashib kelganda), to'satdan unga to'p uzatib yuboradi-da, o'zi maksimal tezlikda himoyachining orqasiga o'tib ketadi. Sherigi bir tepishdayoq to'pning tezligi va yo'nalishini to'p uzatib bergan o'yinchi yugurish tezligini sekinlashtirmay turib to'pni yana egallab oladigan, himoyachilar esa bunga halaqit berolmaydigan yoki to'pni olib qololmaydigan qilib o'zgartirib yuboradi (91-rasm).

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

"Kesishuv" kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'parama-ro'para kela turib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi.

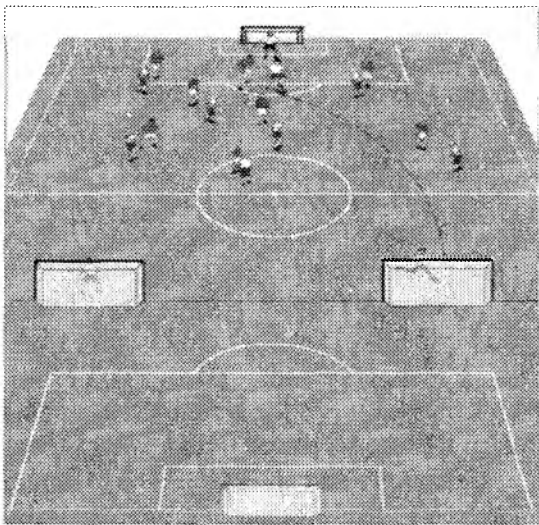


91-rasm. "Devor" kombinatsiyasi



92-rasm. "Kesishuv" kombinatsiyasi

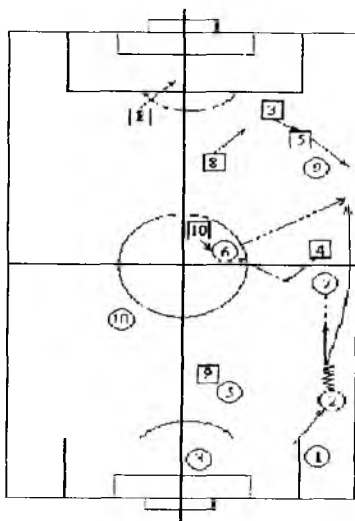
• O'yinchilarning "kesishuv"dagi hamkorligi yaxshi ko'rinib turibdi. To'pni boshqarayotgan 8-o'yinchi maydonning ko'ndalangiga harakatlanib boradi, 9-sherigi esa unga ro'para kelaveradi. Ma'lum bir nuqtada ular uchrashib, andakkina pauza qiladilar-da, oldingi yo'nalishda harakatni davom ettiradilar (endi ular birbirlaridan uzoqlasha boradilar). Shundan keyingi tashabbus to'pni boshqaribkelgan o'yinchida bo'ladi. Agar 6-himoyachi qo'riqchilikni davom ettirib, hech ham 9-o'yinchi ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilaverishi uchun zo'r imkoniyat paydo bo'ladi. Bordi-yu, 6-himoyachi to'pi bor o'yinchiga hujum qilishga jazm etsa, bu o'yinchi pauza paytida to'pni qo'riqchidan qutulgan va erkin harakat qilish imkoniyatiga erishgan 9-o'yinchiga qoldirib ketadi. Ikki darvozabon+8:8+bitta darvozabon (93-rasm) Ikki darvozabon bittadan 15–20 m orqaroqda darvozaning o'rta chizig'ida turadi. Maydonda 8 hujumchi 8 himoyachiga qarshi. Darvozabon to'pni o'yinga uzun oshirish yordamida jarima maydoniga to'pni yo'naltiradi. Hujumchilar zarba berishga intiladilar, himoyachilar to'pga egalik qilayotgan paytda ishonchli harakatlarni amalga oshiradilar. Omadli yakundan so'ng o'yin qayta boshlanadi.



93-rasm

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

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



94-rasm. "Joy almashish" kombinasiyasi

"Joy almashuv" kombinasiyasi. Bu juda samarali kombinasiya bo'lib, uning asosiy maqsadi - sherigi bunga qarshilik ko'rsatayotgan raqibni ergashtirib ketganidan keyin, o'yinchi uning zonasiga o'tish hisobiga raqiblarni yutib chiqishi kerak.

94-rasmda "joy almashuv" kombinasiyasi ko'rsatilgan. O'ng qanot himoyachisi hujumga qo'shiladi. To'pni boshqarayotgan o'ng qanot himoyachisi, ya'ni 2-himoyachi raqiblar himoyachisi ro'parasiga ketayotgan o'ng qanotdagi 7-hujumchiga to'pni uzatadi. Qo'riqlab turgan himoyachi hujum qilmoqchi bo'lganida, 7-o'yinchi to'pni o'zining 6-sherigiga oshiradi, u o'z navbatida to'pni o'ng qanotda juda katta tezlik bilan hujumga qo'shilgan 2-himoyachiga darhol uzatib yuboradi. Shunday qilib, qanotdagi 7-hujumchi bilan qanotdagi 2-himoyachi joy almashib qoladi. Kombinasiya natijasida maydonning o'zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo'shilgan o'ng qanot himoyachisi uchun o'yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida "joy almashuv" kombinasiyasini muvaffaqiyat bilan qo'llasa bo'ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinasiyaning ishlatilishi hujumning muayyan uchastkasidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib

chiqish bilan ancha vaqtgacha olg'a tomon boraverish imkonini beradi.

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

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

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

Kombinasion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Treirovkalar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish prinsiplarini o'zlashtirib olish kerak. Shundagina kombinatsiyalarni muayyan o'yin sharoitiga moslab bajarish mumkin.

2. Taktik kombinatsiya individual taktik tafakkur bilan guruhda bir-birini tushunishning, ya'ni o'zaro hamkorlikning sintezi hisoblanadi. Shuning uchun guruh harakatining u yoki bu tuzilmasini

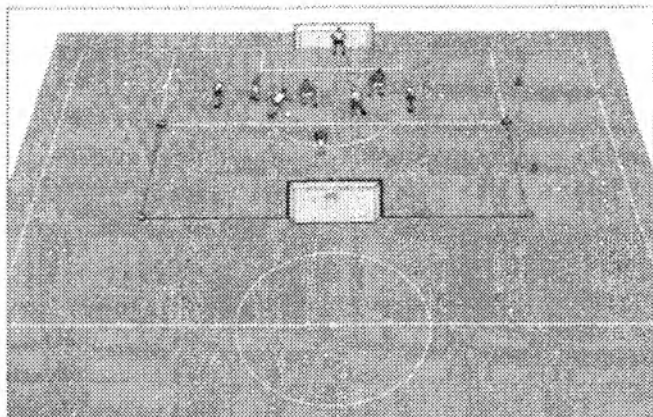
tushunmasdan yodlab olish emas, balki o‘z bilim va mahoratini match mobaynida ijodiy tatbiq etish kombinasiyani amalga oshirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

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

4. Kombinasiyalarning turli variantlarini o‘rganayotganda, ilgari o‘rganilgan biron kombinasiyaning qanchalik ko‘p qismi yangi o‘rganiladigan kombinasiyaga qo‘shilsa, uni o‘zlashtirish shunchalik oson va tez bo‘lishini yodda tutish lozim. Bir standart holatdan boshlanadigan kombinasiyalar rivojlanishining xilma-xil variantlarini bilishning foydasi ko‘p. Kombinasiyalarning bunday turli-tumanligi raqibning mudofaa uyushtirishini juda qiyinlashtirib qo‘yadi.

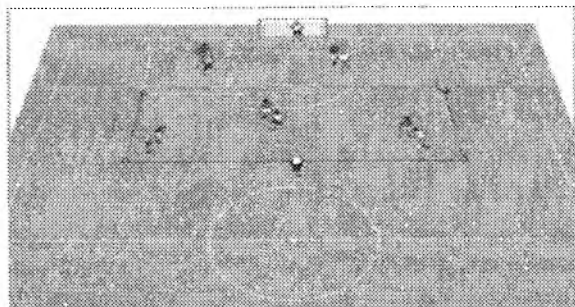
5. Kombinasiyalarni amalga oshirishda jamoadagi sheriklarning chalg‘ituvchi harakatlari alohida ahamiyatga ega bo‘ladi. O‘zlarining harakatlanishlari bilan ular raqib darvozasiga potensial havf soladilar va mudofaadagilarning e‘tiborini chalg‘itadilar.

Uch hujumchi ham maydonga tushadi va ular o‘z darvozalariga to‘p kiritilishining oldini olishlari lozim, ulardan bittasi A maydonda qiladi. Boshlovchi o‘yinchi V maydondagi barcha o‘yinchi qatnashayotgan paytdagina u erda to‘p kiritishda qatnashish mumkin bo‘lib, u to‘pni sherigiga uzatishi kerak. Agar himoyachilar yana to‘pni egallab olsalar, ular to‘pni iloji boricha tezroq A maydonda qolgan sheriklariga uzatishlari va to‘p ketidan borishlari lozim. Hujum guruhlaridan bir o‘yinchi yana B maydonda qoladi va xokazo.



95-rasm

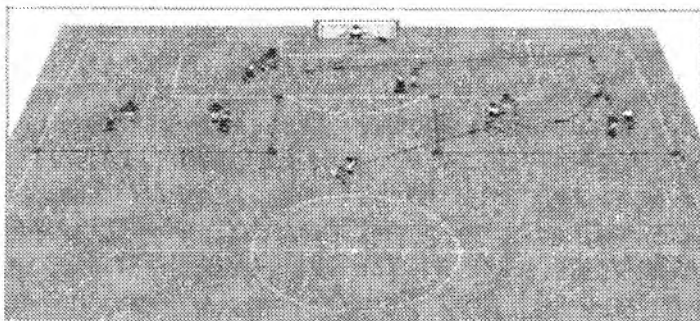
Mashg'ulot belgilangan maydonchada olib boriladi bunda 5x5 o'yinchi yani hujumchi va himoyachi guruhga bo'lingan holatda o'tkazidi. Hujum uyushtirayotgan guruh kichik past berish orqali darvozaga zarba yo'llaydi, agarda belgilangan maydonchada himoyalananayotgan guruh to'pni egallab olsa shu zahoti neytral o'yinchiga to'pni uzatadi. shu tariqa o'yin dovom etadi. (96 - rasm).



96-rasm

- Jarima maydonida 2:2 1+4:4 (97-rasm) ikki tomondan taxminan 30x40m bo'lgan maydonlar belgilanib, ularda mos ravishda ikki hujumchi ikki himoyachiga qarshi tashqi vaziyatdan chiqib ikkala o'yinchi yordamida jarima maydonida to'p kiritishga unga qulay sharoit yaratish uchun harakat qiladilar Agar himo-

yachilar jarima maydonida to'pni qo'lga kiritsalar bunda ular asosiy chiziqqa o'yinayotgan ikkala maydondagi o'z o'yinchilariga to'pni uzatadilar va ular sherikka to'pni uzatishlari lozim.

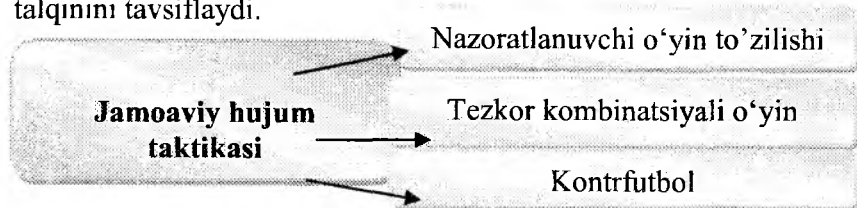


97-rasm

4.3.3. Jamoa taktikasi

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

Muvoffaqiyatli va jozibali o'yinayotgan jamoalarda o'rtacha himoya oldida agressiv hujumkor o'yinga ko'proq hayrihohlik beriladi, bu shuni anglatadiki, jamoaning to'pga ega ko'pchilik o'yinchilari hujum harakatlarida ishtirok etadilar. Ko'pincha turli holatlardan, markazdan yoki qanotlardan himoyachilar va yarim himoyachilarni hujumga o'zaro jalb etilish o'yinni zamonaviy talqinini tavsiflaydi.

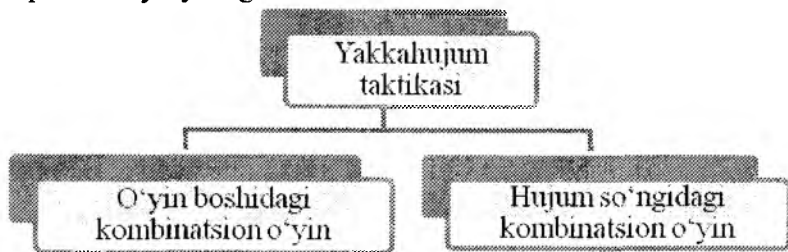


98-rasm

Jamoaviy taktika

Jamoaviy taktikaga xos bo'lgan harakatlarning samaradorligi, jamoa o'yinchilari va yakka taktikada imkoniyati keng o'yinchilar hisobiga oshadi. 2:2 holatda yuzaga keladigan turli xil o'yindagi holatlar esa qo'shimcha texnik-taktik mashqlar orqali bartaraf etilishi kuzatiladi.

Hujumdagi umumjamoaviy taktik mashg'ulotning maqsadi kichik guruhlardaraqibga maqsadli qarshilik ko'rsatishdir. Himoyachilar himoyadan hujumga qarshilik ko'rsatishda samarali turli imkoniyatlar va holatlarni rivojlantirishlari lozim. O'yindagi turli holatlar o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro shakllanish yoki o'yinlar miqdori tufayli yuzaga keladi.



99-rasm

Hujum

Hujumda jamoaviy taktik mashg'ulotlar o'z ichiga quyidagilarni oladi:

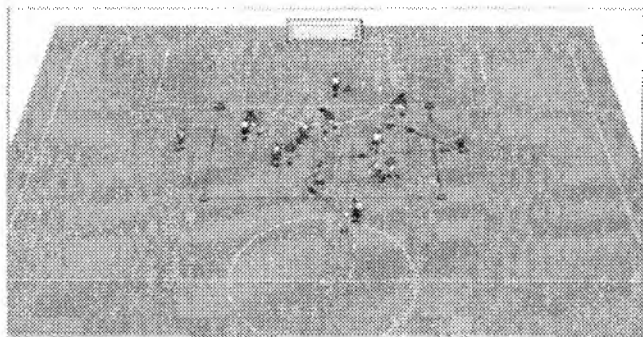
- O'yin boshidagi kombinatsion o'yin,
Hujum so'ngidagi kombinatsion o'yin

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o'yinchilarni aniq joylashtirib, ular o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko'plab taktik tizimlar yaratilgan. Hujumdagi jamoa taktikasini, ya'ni muayyan o'yin sharoitida paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishda butun jamoa jamoaviy harakatlarini uyushtirishning asosiy prinsiplarini ko'rib chihamiz.

Har qanday taktik tizimda ham jamoa taktikasi ikki tur harakat, ya'ni tez hujum va tadrijiy hujum vositasida amalga oshiriladi.

Tezkor hujum.

- Tezkor hujum jamoa hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, unda bitta-uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqaradigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum – bu jamoaning raqib darvozasini zabt etishga qaratilgan harakatlarini uyushtirish. Tez hujumning afzalligi shundaki, bunda mudofaadagi kuchlarini qayta uyushtirib olishga raqiblarning vaqti bo'lmaydi. Hujumdagilarning hamma harakatlari kutilmaganlik elementlariga boy bo'lib, yuqori tezlikda bajariladi. 5:5(6:6) 30x40 m li maydon chizig'ida bitta boshlovchi o'yinchi ishtirokida (100-rasm). Hujumchilar iloji boricha tezroq to'p oshirishlari yoki uzatishlari kerak. Bir paytda yon chiziq o'yinchilarini ham o'yinga jalb etish mumkin. Boshlovchi o'yinchilar to'g'ri o'ynashlari lozim. To'pga egalik qilayotgan jamoaning maqsadi o'yini, asosiy chiziqdagi A va V boshlovchi o'yinchilariga navbatli to'p oshirish. Ularda faqat 1 (2) ta to'p mavjud. har chap yoki o'ngdan berilgan hujumdan so'ng to'pni saqlab qolgan jamoaga lochko beriladi.



100-rasm

- 4:4 ikki jarima maydonchali maydonda yon chiziqdagi 4 boshlovchi o'yinchili va ikki darvozabonli. Boshlovchi o'yinchilar to'g'ri o'ynashlari lozim. har bir ikkilanma oshirish 1 ochko beradi.
- 7:7 katta va ikki kichik darvozada maydonning bir qismida.

• 7:7 ikki marta katta darvozada maydonning bir qismida. O'yin maydoni ikkala yon chiziqdagi jarima maydoni chiziqlaridan belgilanadi va ikkilanma oshirish orqali berilgan har bir zarba ikki ochkoga teng bo'ladi.

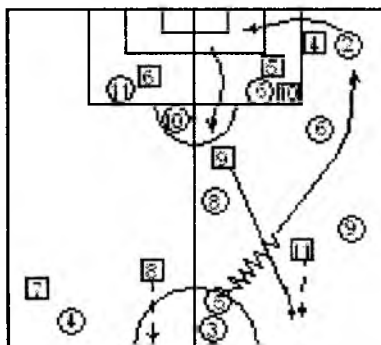
O'yinchilar maydonda ko'p manyovr qiladilar va to'pni uzatish bilan eng qisqa vaqt ichida sheriklaridan birini zarba berish pozitsiyasiga chiqarish imkoniyatini yaratadilar. Tez hujum javob hujumlari vaqtida, ya'ni o'yin epizodi davomida to'pni qo'lga kiritgan jamoaning harakatlarini uyushtirish vaqtida eng ko'p samara beradi.

Hozirgi futbolda jamoa to'pni qo'lga kiritganidan keyin, o'yin epizodi davomida hujumning uchta fazasi bo'ladi.

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

Ikkinchi faza – "hujum", ya'ni raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

Uchinchi faza – "hujumni tugallash", ya'ni gol vaziyati hosil qilish va darvozani mo'ljallab zarba berish.



101-rasm. Tez hujum

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

Tez hujumni uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:

1. Raqib hujumchilari mudofaaga qaytib ulgurmasligi uchun ularni "kesib qo'yish" maqsadida to'pni oldinga, albatta, tez uzatib yuborish. 11-o'yinchiga to'p uzatib yuborilganidan keyin raqiblarning 10-, 2-, 8- va 6-o'yinchilari "kesilib qolganligi" ko'rinib turibdi. Albatta, bularning har biri mudofaaga mumkin qadar tez qaytishga harakat qiladi, lekin hujumdagilarning vaqtdan yutganligi va ular bundan mohirlik bilan foydalanib, darvozani zabt etish uchun real imkoniyat hosil qilishlari mumkinligi aniq ko'rinib turibdi.

2. O'yinchilarning ikkinchi va uchinchi fazadagi harakatlari o'ynab tobiga yetkazilgan, yuksak tezlikda bajariladigan kombinasiyalar asosida bo'lishi kerak.

3. Tezlik bilan yorib o'tish manevri qanot bo'ylab, markazda va maydonning butun kengligi bo'ylab amalga oshirilishi mumkin. Bundagi asosiy maqsad – zarba berish pozitsiyasiga chiqishning eng qisqa yo'lini topish. Hujumni rivojlantirishda sal bo'lsa ham sustkashlik qilish raqib tomonidan oldin "kesilib" qolgan o'yinchilarning mudofaaga qaytib olishiga imkon berishini, binobarin, hujumni qiyinlashtirib qo'yishini doim yodda tutish kerak.

4. Hujumning oldingi qator o'yinchilari yakkama-yakka kurash san'atini yaxshi egallagan bo'lishlari, ya'ni yakka holda raqibni yengib chiqishni bilishlari kerak. Zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qisqa yo'llardan foydalanib, dastlabki imkoniyat paydo

bo'lgani zahoti darvozani mo'ljallab zarba berishi yoki darvozani zabt etish uchun sheriklarga sharoit yaratib berishi lozim.

5. Jamoada mudofaadan dastlabki uzoqqa uzatib berishni kutadigan ma'lum bir o'yinchi bo'lishi shart. Sheriklari eng kam vaqt ichida unga to'p yetkazib berishlari uchun shu futbolchining yaxshi ko'rgan pozitsiyasini albatta bilishlari kerak. Jamoa harakatlarining kutilmagan bo'lib chiqishi to'pni hujumning oldingi qatoriga ana shunday maksimal tezlikda o'tkazib berilishiga bog'liq. Ko'pincha dastlabki uzoqqa uzatishda to'p jamoaning dispetcheriga yo'naltiriladi. U o'yindagi sharoitni boshqa sheriklariga qaraganda tez va aniqroq baholaydigan bo'lgani uchun, shiddatli hujumni hammadan ko'ra yaxshiroq davom ettira oladi.

6. Agar tez hujum ko'ngildagidek chiqmasdan, raqiblar mudofaani uyushtirib olsalar, unda o'rta qator o'yinchilari maksimal tezlikda raqiblar jarima maydoniga yaqinlashib, hujumning ikkinchi eshelonini yaratishlari kerak.

Tadrijiy hujum.

Tadrijiyhujumyoki javobhujumini uyushtirishdabirono'yinchijuda ko'puzatishlaryordamidadarvozanizabtetishuchunqulaypozisiyagachi qariladi.

Bu tadrijiy hujumning tezkor hujumdan asosiy farqidir. Bu tur hujumdagi jamoa harakatlarini bajarishda kombinasiyalar qisqa va o'rtacha uzatishlar yordamida amalga oshirilgani uchun, to'pni uzoq vaqt nazorat qilib turish imkoniyati tug'iladi. Yana shuni aytish kerakki, to'plar qisman ayniqsa himoya qatori o'yinchilari hujumga qo'shilganda, maydonning ko'ndalangiga uzatiladi. To'p uzoq vaqt boshqarib turilganiga qaramay, tadrijiy hujumning samaradorligi aydarlik ko'p bo'lmaydi. Hujum rivojlanishiga ko'p vaqt sarflanishi mudofaadagilarga kuchlarni bemaol qayta guruhlab olishga va darvoza zabt etilishi uchun eng havfli zonalarni to'sib olishga imkon yaratib beradi. Uyushqoqlik bilan amalga oshirilgan mudofaa esa hujum qilayotganlardan himoya qatorini bo'g'inlardan birida yorib o'tish niyatida yana bir turkum kombinasiyalar qilishni talab etadi.

Hujumning muvaffaqiyati ko'p jihatdan hujumchilarning mohirona harakatiga bog'liq. Tamomila ravshanki, yaxshi mudofaadan oz kuch bilan o'tib ketish qiyin, demak hujumga ko'proq

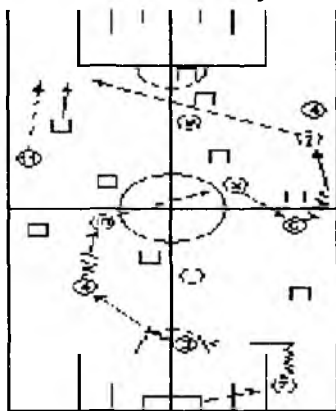
o'yinchi qo'shilishi kerak. Bunda maydonning ayrim qismida son jihatdan ortiqlik hosil qilib, shuning hisobiga raqiblar mudofaasini yorib o'tish mumkin bo'ladi.

Maydonning butun uzunasiga va ko'ndalangiga manyovr qilish hujum enini kengaytirish imkonini berish bilan birga himoyachilar harakatlarini qiyinlashtiradi, ayni chog'da hujum qiluvchilardan puxta va maxsus tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlarini talab etadi. Hozirgi zamon futbolida hujum va himoyada o'yinchilarning katta guruhi qatnashadigan bo'lgani uchun, o'yin mobaynida jamoa bajaradigan ish hajmi ham ancha ko'payib ketadi. Bu esa o'yinning taktik qiyofasini murakkablashtirish, maydonning butun bo'yi va eni bo'ylab ko'p yurishli kombinasiyalar qilish imkonini beradi. Bularsiz tadrijiy hujumda jamoa yutib chiqishini umid qilmasa ham bo'ladi.

102-rasmda darvozabon boshlab, 10-yarim himoyachi unga qo'shiladigan hujum ko'rsatilgan. Tadrijiy hujum paytidagi ko'p yurishli kombinasiyalar natijasida maydon o'rtasining 10-o'yinchisi zarba berish pozitsiyasiga chiqariladi.

Tadrijiy hujum uyushtirishga bo'lgan asosiy talablar:

1. To'p olgan o'yinchi uni mudofaa zonasida ochilgan sheriklaridan biriga aniq oshirib berishi kerak. To'pni hammadan ko'ra yon chiziq yaqiniga uzatib bergan ma'qul, chunki u yerda o'yinchilar ko'p bo'lmaydi, xato qilib qo'yilgan taqdirda ham, raqib tomon darvozaga bevosita havf sola olmaydi.



102-rasm. Tadrijiy hujum

2. Oldingi va o'rtta qatordagi hamma o'yinchilar maydonning bo'yi va eni bo'ylab faol manyovr qilishlari lozim. To'pi bor o'yinchiga eng yaqin bo'lganlarning mohirlik bilan ochila bilishi ayniqsa muhim.

3. O'yinchilar hujumning oldingi qatoriga istalgan vaqtda uzunasiga yoki diagonaliga tezlik bilan to'p uzatilib qolishi, ya'ni tezkor yorib o'tishga kirishib ketilishi mumkinligini nazarda tutishlari kerak.

4. Jamoa hujumni rivojlantirishda harakat maromini o'zgartirishdan, tezlikni oshirish va sekinlatishdan ("portlay olish"dan) foydalanishi kerak. Shunday qilish mudofaani uyushtirishni hamma vaqt nihoyat darajada murakkablashtirib qo'yadi.

5. O'yinchilar uzunasiga, ko'ndalangiga va diagonaliga uzatishlar hisobiga hujum yo'nalishlarini bir qanotdan ikkinchi qanotga o'tkazishni bilishlari kerak. Bu hujumni maydonning butun kengligida rivojlantirishni ta'minlaydi va raqiblar himoya qatorini uzaytirib yuboradi.

6. Oldindan tayyorlab qo'yilgan, ma'lum bir o'yinchini zarba berish pozitsiyasiga chiqaradigan kombinasiyalarni ko'proq qo'llash kerak. Bunday jamoa harakatlarini o'yinchilar guruhi ijodiy amalga oshiradi. Ular bunda ba'zan yuzaga kelayotgan sharoitga qarab tayyorlab qo'yilmagan harakatlar ham qilishi mumkin.

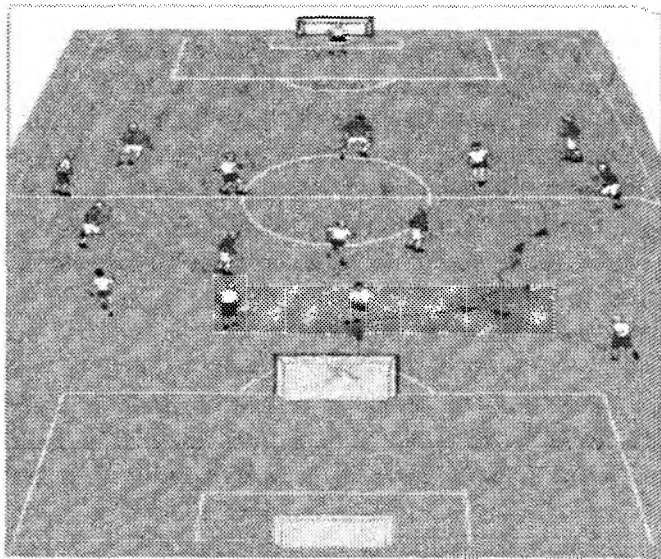
7. Hujum qilayotgan jamoaning o'rtta qatordagi, ba'zan esa orqa qatordagi o'yinchilari zarba berish pozitsiyasiga qo'shib turishdan foydalanish juda ham muhim, chunki oldingi qator o'yinchilari bo'larga nisbatan qattiqroq qo'riqlanadi.

8. Hujum qilayotganlar to'pni nihoyatda e'tibor bilan, aniq uzatishlari kerak, chunki ular ikkala jamoa o'yinchilari g'uj bo'lib to'plangan sharoitda harakat qiladilar, bu esa raqiblarning to'pni yo'lda olib qolishini osonlashtiradi.

9. Hujum qilayotganlarning joylanishi albatta eshelonlangan, boshqacha qilib aytganda, tabaqalangan bo'lishi kerak. Shunda, raqiblar vaqti kelib to'pni adressiz qaytarib olgan taqdirda ham, hujumni davom ettirish mumkin bo'ladi.

Hujum boshlanadigan joy yani ikkinchi darvoza va darvozabon bo'lgan boshqa maydonda jarima doirasida (103-rasm) boshqa

hujum qilayotgan jamoa to'pni yo'qotsa u tezlik bilan o'z maydoniga siljib u erda raqibni kutadi. O'yinchilar to'pni qo'lga kiritgan jamoa ishonch bilan ularga hujumga o'tadi va to'p kiritish imkoniyatiga ega bo'ladilar.



103-rasm

O'yinchilarning hujumdagi hamkorligi

Hozirgi vaqtdagi hamma saflanishlarda himoya qatorida kamida to'rt o'yinchi bo'lishi nazarda tutiladi. Shuning bilan birga sof hujumchilarning (oldingi qatorning) va maydon o'rtasi o'yinchilarining miqdori o'zgarib turishi mumkin. Ana shuning uchun ham muayyan ampluadagi (ixtisosdagi) o'yinchilarning hujumdagi harakatlari xususiyatlari haqida gapirganda, jamoaning har qaysi qatorida qanchadan futbolchi borligini hisobga olib mulohaza yuritish lozim.

Qanot himoyachilari.

Agar jamoada ikkita qanot hujumchisi bo'lsa, o'rta qator o'yinchilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qilish uchun himoyachilar oldinroqqa chiqqani ma'qul. Himoyachi epizodik tarzda hujumning oldingi safiga chiqib turishi mumkin.

Bunda u qanot hujumchisi bilan o‘rin almashadi, bo‘lmasa himoyachi hujumchilarning o‘yin joyini toraytirib qo‘yadi, natijada mudofaadagilarning straxovka qilishi, bir-biriga yordam berishi osonlashib qoladi.

Agar jamoada qanot hujumchisi bitta bo‘lsa, unda qanot hujumchisi yo‘q tomondagi himoyachi hujumni yakunlashda oldingi eshelon harakatlarida faol ishtirok etish uchun bo‘sh joyga yorib kirishi mumkin. Bunda uning harakatlari hujum jabhasi keng bo‘lishini ta‘minlaydi. Biroq himoyachining bunday reydlari hamma vaqt raqib uchun kutilmagan va o‘z mudofaasining mustahkamligini buzmaydigan bo‘lishi kerakligini yodda tutish kerak. Hujumga qo‘shilgan himoyachi tashlab ketgan zonaga uning sheriklaridan qaysi biridir chiqishi kerak.

Markaziy himoyachilar.

Markaziy himoyachilardan ayni paytda raqibini qo‘riqlamayotganigina hujumga qo‘shilishi mumkin. Bunda uni sheriklaridan biri (yaxshisi – o‘rta qator o‘yinchilaridan biri) straxovka qiladi – bu markazda mudofaa mustahkamligi buzilmasligini ta‘minlaydi.

Markaziy himoyachi hujumda mohirlik bilan o‘ynay oladigan va uzoq masofadan yaxshi zarba bera oladigan bo‘lgandagina, uning hujumga qo‘shilishi samarali bo‘ladi. Hujumga o‘tgan markaziy himoyachini odatda hech kim qo‘riqlamagani uchun u raqib darvozasi to‘g‘risidan bostirib boraverishi kerak. Shuning uchun ham markaziy himoyachining hujumga qo‘shilishi hamma vaqt begona darvozani real havf ostida qoldiradi.

O‘rta qator o‘yinchilari.

Hujumga moyil bo‘lgan o‘yinchi (uni yarim hujumchi desa ham bo‘ladi) oldingi marraga o‘tadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish imkoniyatini oladi, chunki uning manevri maydonning ichkarisidan yuqori tezlikda boshlanadi-da, uni qo‘riqlashni nihoyatda qiyinlashtirib yuboradi. O‘rta qator o‘yinchilari hujumning oldingi safiga muntazam ravishda qo‘shilib turadilar. Bunda ular raqibini chalkashtirib yuborish maqsadida manevrlari yo‘nalishini o‘zgartirib turishga harakat qiladilar. Bu esa, jamoadagi sheriklari o‘rta qator o‘yinchisining yaxshi ko‘rgan harakat zonalarini yaxshi bilishlari va

u qulay pozitsiyaga chiqqani zahoti unga darhol to'p oshirib berishlari kerak degan so'z. Bunday futbolchi raqiblardan kimgadir yoki muayyan zonaga bevosita javobgar bo'lmasa ham, hujum bo'qilib qolgan paytlarda mudofaada ishtirok etishi kerak. Bunday hollarda u vaziyatga qarab ish tutadi.

Asosiy vazifasi jamoaning hujum harakatlarini uyutirishdan iborat bo'lgan o'yinchini dispetcher deb atashadi. To'p jamoaga o'tgani zahoti dispetcher maydon o'rtasidagi uchastkalaridan biriga ochilib chiqadi. To'pni olganidan keyin u darhol hujumni qanday usulda (tez yoki tadrijiy) uyushtirish haqida qarorga keladi. U hujumni boshlab, o'zi odatda ikkinchi eshelonda harakat qiladi va epizodik tarzdgina hujumning old qismiga yorib chiqib turadi. Hujumni muvaffaqiyatli yakunlash uchun dispetcher qattiq va yaxshigina tepa oladigan bo'lishi kerak, chunki u ko'pincha 18–25 m masofadan to'p tepishi kerak bo'ladi.

Asosiy vazifa mudofaa harakatlarida qatnashishdan iborat bo'lgan (ko'pincha ma'lum raqib o'yinchisiga o'yin bermaslik - uni neytrallashtirishdek shaxsiy vazifasi bo'ladigan) maydon o'rtasi o'yinchisining hujumda ishtirok etishi, odatda, ikkinchi eshelonda harakat qilish bilan cheklanadi. Bu, hujumning oldingi saflariga o'tish uning uchun mumkin emas, degan ma'noni anglatmaydi, albatta. O'yin sharoiti tavsiya etgan ayrim epizodlarda bunday o'yinchi hujumning oldingi marrasida to'satdan paydo bo'lishi va yakunlovchi zarba berish uchun to'p olishi mumkin.

Maydon o'rtasi o'yinchilarining umumiy vazifalari to'p jamoada bo'lganida tashabbusni uzoq vaqt saqlab turishga yordamlashish, maydon o'rtasini nazorat qilish, hujumning oldingi qatorlariga qo'shilish, ya'ni tadrijiy hujum qilinayotganda, ko'p o'yinchilarni qatnashtirib eshelonlashgan (tabaqalangan) hujum uyushtirishni yoki tezkor hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan to'p uzatishlarni ta'minlashdan iborat.

Hujumni jamoa bo'lib uyushtirish birinchi galda jamoa o'rta qatorining turli ixtisosdagi o'yinchilari qanchalik to'g'ri tanlangani va ularning mahoratiga bog'liq.

Qanot hujumchilari. Qanotdagi harakatlar yo to'pni boshqarayotgan qanot himoyachisi yoki maydon o'rtasi o'yinchisi bilan

hamkorlik qilish uchun orqaga qaytib yoki olg'a tomon faol ilgarilab (sherigining himoyachilar ortidagi bo'sh joyga uzoqdan to'p uzatib berishiga sharoit yaratish maqsadida "o'yindan chiqqan" holat chegarasiga yaqin borib) bajarilishi mumkin.

Maydonning eni bo'ylab harakatlanishlar to'pni boshqarayotgan maydon o'rtasi bilan hamkorlik qilish uchun orqaga qaytish yoki hujumning oldingi marrasiga tez ilgarilab chiqish bilan uyg'unlashtirib bajarilishi mumkin.

Qanot hujumchisi to'p olganidan keyin o'zini yakka yoki sherigi bilan birgalikda qo'riqlayotgan o'yinchidan o'tib ketishga, qariyb raqib darvozasi chizig'igacha yetib borish va to'pni jarima maydonidagi sheriklariga g'izillatib yoki uzatib berishga harakat qiladi. Sheriklaridan birontasi to'p olish uchun ochiq turgan bo'lsa yoki hujumchilar himoyachilarga qarshi havoda muvaffaqiyat bilan kurashayotgan bo'lsa, bunday hollarda to'pni yuqorilatib uzatish samaralidir. G'izillatib uzatishlar esa hamma hollarda ham maqsadga muvofiqdir. Bunda g'izillab kelayotgan to'pga hujumchilardan birontasi chiqib kelishi mumkin bo'lgani uchungina emas, balki vaqt nihoyatda ziq sharoitda qolganidan, buning ustiga goho o'z vazifasini ko'ngildagiday bajarolmay qoladigan himoyachilarning oyog'idan "rikoshet" bo'lishi mumkinligidan ham mudofaadagilarning harakati murakkablashib ketadi. Bunday holda qarshi tomon qanot hujumchisi darvozaning uzoqdagi ustuni yaqinigacha yetib boradi.

Qanot hujumchisi raqib himoyachilari orasini maksimal darajada uzaytirib ketish uchun yon chizig'iga yaqin joyda o'ynaydi. Markaziy hujumchi yon chiziq yaqiniga o'tib, maydon markazi bo'shab qolgan hollarda esa qanot hujumchisi bo'shab qolgan zonaga katta tezlikda yorib kiradi.

Ayrim o'yin epizodlarida qanot hujumchilari o'rin almashadilar. Maydonning eni bo'ylab bunday manevr qilish mudofaa uyushtirishni qiyinlashtiradi va qanot himoyachilarining biror hujumchi harakat xususiyatlariga moslashib olishiga halaqit beradi. Goh u, goh bu qanotda uzoq vaqt g'olib ketish ham muvaffaqiyat qozonishga yordam bersa-da, lekin hujumning rivojlanishi mobaynida o'rin almashish ayniqsa samarali chiqadi.

Qanot hujumchisi doimo tezkor manevr qilishga tayyor turishi va shuning bilan birga yakkama-yakka kurashning hamda zarba berishning xilma-xil usullarini a'lo darajada bilishi kerak.

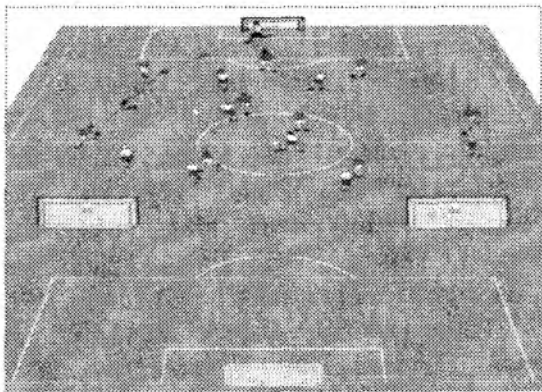
Markaziy hujumchi.

Bu ixtisosdagi futbolchi hamma vaqt darvozaga intilib turadi va zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun eng yaqin yo'l izlaydi. U hamma vaqt raqiblardan bir nechtasining qattiq nazorati ostida bo'ladi, shuning uchun ham ochilib chiqishlar bilan raqib mudofaasidagi asosiy o'yinchilarni chalg'itishlarni birga qo'shib, ko'p manyovrlarni amalga oshirish kerak. Markaziy hujumchi qanot hujumlari vaqtida jarima maydoni markaziga yoki darvozaning o'ziga yaqin turgan ustuniga qanot hujumchisi g'izillatib yoki uzatib turgan to'p qarshisiga chiqib, to'p uchun kurashda himoyachilardan ko'ra ildamlik qilishga intiladi.

Markaziy hujumchi to'p olganidan keyin, asosan raqibni aylanib o'tish vositalaridan foylanib, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun sharoit yaratishga harakat qiladi. Biroq sheriklarni ham unutil bo'lmaydi. Markaziy hujumchi raqibdan ustun kelishni osonlashtirish va darvozani zabt etishga qulayroq pozitsiyada to'rgan sherigiga to'p oshirib berish uchun ular bilan hamkorlik qilishdan foydalanishi kerak.

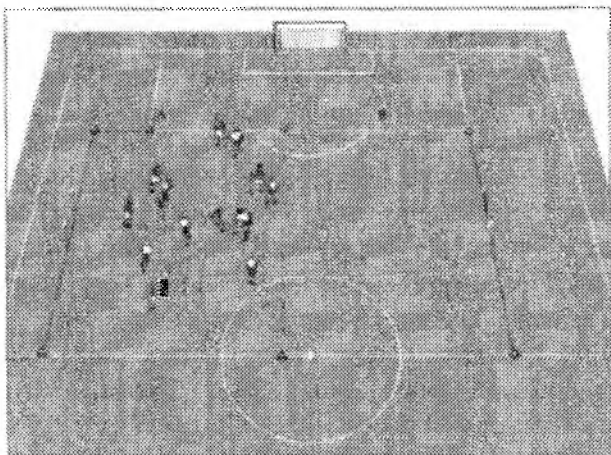
Ayrim epizodlarda markaziy hujumchi orqaga chekinib ochilishi ham mumkin. Sherigiga zonani bo'shatib berish yoki raqib qo'riqchilaridan nariroqda to'p olib, keyin tezkor manyovr qilish uchun shunday yo'l tutiladi.

Darvozabonlar bilan darvozalarda 9:8 (104-rasm). Quyidagi shakl o'ynaladi. Bitta darvozabon + uchta himoyachi + to'rtta yarimhimoyachi + ikkita hujumchi o'yin maydonining boshqa yarmida turgan ikkita darvozaga o'ynaydi. Ikkita himoyachi, to'rtta yarimhimoyachi va ikkita hujumchi qarshi o'ynaydi. Ikkala jamoa ishonchli kombinatsiyali o'yinlar bilan gol urish imkoniyatiga ega bo'lishga urinishi kerak.



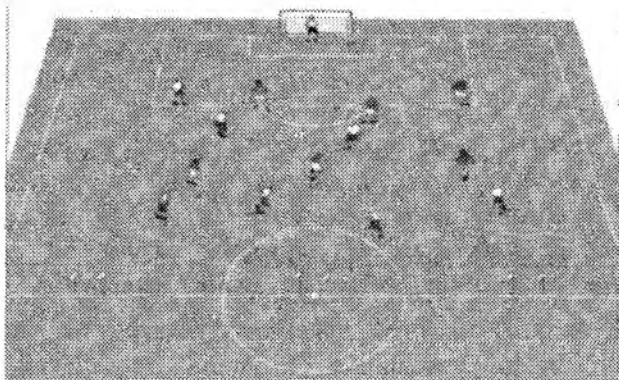
104-rasm

Taxminan 30 x 40 metr o'lchamdagi maydonda asosiy chiziqlarda bitta 3 metrli darvoza bilan 6:8. Maydon o'rta chiziqdan A va V maydonga bo'linadi (105-rasm). O'yin bitta maydonda o'tkaziladi. Olti kishidan iborat guruhning vazifasi iloji boricha uzoq vaqt to'pga egalik qilish, sakkiz kishilik guruh to'p tortib olingandan keyin boshqa maydonda 3metrli darvozada ishonchli o'ynaydi. Shundan so'ng aynan shu maydonda, aynan o'sha vazifalar bilan o'yin davom ettiriladi va hokazo.



105-rasm

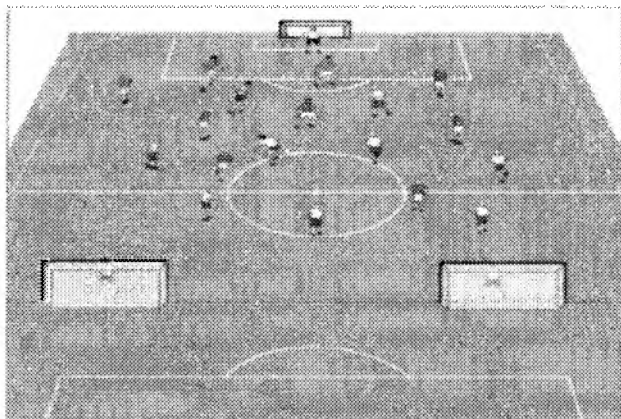
• Bu o‘yin maydonning yarmida 7 yoki 8 ta o‘yinchilar bilan mashg‘ulot olib boriladi. Ushbu mashqda raqib jamoa o‘yinchilarida bitta katta darvozada, hujum uyushtirayotgan jamoada esa 3 ta kichik darvozada mashq olib boriladi. Himoyachilarda darvozabon turadi hujumchilar esa maydon yarim chizig‘idan maydon yarmidan bo‘sh darvoza bilan o‘ynashadi. Hujumchilar o‘z joylarini (ampula) yo‘qotmasdan o‘zaro to‘p uzatmalart bilan darvoza tomon hujum uyushtirishadi. Raqib jamoasi to‘pga egalik qilgan holatda 3 ta kichik darvozaga qarshi hujum uyushtirishadi, faqat 3 ta kichik darvozaga 5 maydon yarmida joylashgan darvozaga zarba yo‘llashlari lozim.



106-rasm

Darvozabonlar bilan darvozalarda 9:8 (107-rasm). Quyidagi shakl o‘ynaladi. Bitta darvozabon + uchta himoyachi + to‘rtta yarim himoyachi + ikkita hujumchi o‘yin maydonining boshqa yarmida turgan ikkita darvozaga o‘ynaydi. Ikkita himoyachi, to‘rtta yarim-himoyachi va ikkita hujumchi qarshi o‘ynaydi. Ikkala jamoa ishonchli kombinatsiyali o‘yinlar bilan gol urish imkoniyatiga ega bo‘lishga urinishi kerak. O‘yin davomida faqat 1 marta to‘pga tegish orqali sherigiga to‘p uzatib darvozaga zarba yo‘llash kerak.

Darvozabonlar bilan uchta darvozada 9:9.



107-rasm

Hujumchilar soni turlicha bo'lgandagi hujum harakatlari

To'rt hujumchi bilan hujum qilish.

To'rtta hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalangan ma'qul. Tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini dog'da qoldirib, ilgarilab keta boshlaydi. Bunda quyidagicha harakatlarni amalga oshirish mumkin:

a) darvoza chizig'i yaqiniga chiqish va to'pni kalla qo'yib hujumni yakunlash uchun mumkin qadar uzoqdagi ustun yaqiniga tepalatib uzatish;

b) darvoza chizig'i yaqiniga chiqib, keyin sherigi zarba berishini yoki raqib oyog'idan rikoshet bo'lishini mo'ljallab to'pni darvozaning uzunasiga yoki sal orqaroqqa pastdan g'izillatib berish;

v) qanot hujumchisining darvoza ro'parasiga zarba berish pozitsiyasiga, ya'ni "burchak kesib" chiqishi.

Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari – markazdan yorib o'tishni uyushtirish. Darvozani zabt etishga qulay pozitsiya egallay turib, ular aylanib o'tish va sherik bilan hamkorlik qilishini birga qo'shib olib borishdan keng foydalangan holda dadil, keskin harakat

qilishlari kerak. Bu ixtisosdagi o'yinchilar darvozabondan yoki shtangadan qaytgan to'plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo'ljallab zarba berish uchun paydo bo'lib qolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar. Agar hujum markazdan bo'layotgan bo'lsa, unda markaziy hujumchilar soxta manyovrlardan va joy almashinishlardan foydalanib, o'zgaruvchan tezlikda o'ynab, zarba beradigan pozitsiyaga ochilib chiqishga harakat qiladilar. Markaziy himoyachilardan birining orqasidan ochilib chiqish eng foydali ochilish hisoblanadi. O'rta qator o'yinchisini hujumga qo'shib kombinasiya qilishda markaziy hujumchi soxta manyovr qilib, sherigi kirib keladigan zonadan markaziy himoyachini olib ketishi kerak.

O'rta qator o'yinchilari oldingi marralarga chiqishi mumkin. Bunda ulardan biri hujumda faol ishtirok etadi, ikkinchisi esa qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumni quvvatlab, sal orqaroqda harakat qiladi. Biroq o'rta qator o'yinchilari epizodik tarzda hujumning birinchi esheloniga qo'shilishlari kerak. O'rta qator o'yinchilarining hadeb ilgarilab ketaverishi to'rtta hujumchining harakatlarini qisib, ularni operativ o'yin joyidan mahrum qilib qo'yadi.

Qanot himoyachilari ham hujumga epizodik tarzda qo'shib turadilar. Mudofaadagilar to'p olganlaridan keyin javob hujumi vaqtida asosan shunday qilganlari ma'qul. Markaziy himoyachilar esa kamdan-kam hujumga tashlanadilar, chunki maydon markazida raqiblarning hamkorlik qilayotgan o'yinchilari borligini, buning oqibatida o'z darvozalari havfda qolishi mumkinligini hamma vaqt yodda tutadilar.

Agar raqiblar faqat zona himoyasi tizimini qo'llasalar, unda hujumchilar harakatiga quyidagilar xos bo'ladi:

a) o'rta qator o'yinchilari va qanot himoyachilarining hujumga qo'shib, jamoaviy manyovr qilishi hisobiga hujumning ayrim uchastkasida son jihatdan ustunlik hosil bo'lishi;

b) darvoza oldidagi ma'lum zonada raqiblardan birini yakka kurashda shaxsan yutib chiqib, keyin qo'shni zonada son jihatdan ustunlik hosil qilish yoki hujumni zarba berib tugatish.

Agar raqiblar aralash himoya tizimini qo'llab, asosiy o'yinchilarni juda yaqindan qo'riqlasalar, unda hujum qilayotganlar quyidagi harakatlarni bajarishlari kerak:

a) himoyachilarni tarqatib yuborish va ayni vaqtda qanot hujumchisi bilan ikki kishilik kombinasiyalar uchun yaxshi imkoniyat yaratish maqsadida dispetcherlik vazifasini sheriklaridan biriga o'tkazib, dispetcherning o'zini shaxsiy qo'riqchisi bilan birga qanotga o'tkazib yuborish;

b) maydonning eni bo'ylab va qisman maydon ichkarisida faol manyovr qilish.

Uchta hujumchi bilan hujum qilish.

Uchta o'yinchisini oldinga chiqarib hujum qiladigan jamoalar, odatda, ikkita kanot hujumchisi va bitta markaziy hujumchi bilan, ahyon-ahyonda esa ikkita markaziy hujumchi va bitta qanot hujumchisi bilan o'ynaydilar.

Bundagi hujum uyushtirishning quyidagi holatlari yuqorida bayon etilganlardan farq qiladi:

a) hujumning birinchi esheloniga maydon o'rtasidagi uch o'yinchidan ikkitasi faol qo'shiladi (ko'pincha bu orqaroqda o'ynaydigan yarim hujumchi va dispetcher bo'ladi);

b) yarim himoyachi hujumga uzviy tarzda qo'shilib turadigan qanot himoyachilari bilan birgalikda hujumning ikkinchi eshelonini hosil qiladi;

v) ikkita markaziy himoyachidan biri epizodik tarzda hujumga qo'shilib turadi (odatda, bu katta tezlikda bajariladi va raqib darvozasiga real havf solinadi).

Hujumga qo'shiladigan o'yinchilarning hammasi hujumchi harakatlarini mohirona bajara olishi, ya'ni universal tayyorgarlik ko'rgan o'yinchilarning anchagina bo'lishi chinakam zo'r hujumni ta'minlash uchun zaruriy shart hisoblanadi.

Qanot hujumchilari maydonning eni bo'ylab tez-tez manyovr qilib turadilar, chunki ularning zonalariga hujumning ikkinchi eshelonidagi sheriklaridan birontasi kirib kelishi mumkin. Bularning hammasi hujumchilarga hujum yo'nalishini uzluksiz o'zgartirish, kuchlarni qayta guruhlab turish imkonini beradi. Ana shuning uchun

hozirgi zamon futbolida uchta "sof" hujumchi bilan hujum uyushtirish juda keng tarqalgan.

Agar jamoa ikkita markaziy hujumchi bilan o'yin qilayotgan bo'lsa, unda qanotlardan biri bo'shab qoladi. Bundan qanot himoyachisini yoki o'rta qator o'yinchilaridan birini hujumga qo'shish uchun foydalangan ma'qul.

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish.

Ikkita hujumchi bilan hujum qilish oldingilaridan anchagina farq qiladi. Bu xil hujumni uyushtirishda kamida ikkita yarim hujumchi va dispetcher qatnashishi shart. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan ana shunday ixtisosdagi o'yinchilar bo'lmasa, ikkita hujumchili sxema ochiqdan-ochiq mudofaa sxemasi bo'lib qoladi va match davomida tashabbusni qo'lga olishni qiyinlashtirib qo'yadi.

Bu sxemadagi asosiy taktik variantlaridan biri sheriklardan birining (qanot himoyachisining, o'rta chiziq o'yinchisining) hujumga faol qo'shilishi uchun biron qanotni sun'iy bo'shatib qo'yishdir. O'rta qatordagi to'rt o'yinchining deyarli har biri hujumchi vazifasini zimmasiga ola biladi. Bu individual tarzdagina emas, balki ikki, uch kishi bo'lib improvizasiya qilish imkonini yaratib, maydonning turli pozisiya va nuqtalaridan muvaffaqiyatli hujum qilishga yordam beradi.

Hujumchilar hujumni tayyorlashda maydonning eni bo'ylab manyovr qiladilar. Ular tez hujum paytida o'yinni keskinlashtiradigan qilib uzatilgan to'pni olib, zarba pozitsiyasiga chiqish imkonini yaratadilar yoki o'ziga xos "ochiqliklar" – sheriklar kelib qo'shilishi uchun bo'sh zonalar hosil qiladilar.

Bu "ochiqlik" larga o'rta qator o'yinchilari, qanot himoyachilari va hatto markaziy himoyachilar uzluksiz yorib kirib turadilar. Bularning hammasi orqadagi ahvoldan havfsiramaydigan va ko'p yurishli kombinasiyalarda hamkorlik qiladigan 5–6 faol o'yinchining hujumga qo'shilib, tadrijiy hujum qilishiga qulaylik yaratadi. Hujumda o'rta qator o'yinchilariga juda muhim o'rin ajratilgan. Ular hujum harakatlarini uyushtiribgina qolmay, balki ko'pincha hujumni yakunlaydilar ham. Vazifasi hujumda muntazam ravishda va o'ylab ishtirok etishdan iborat qanot himoyachilari ham ko'tarinki faollik bilan harakat qiladilar. Ular yo qanot hujumchilari singari harakat

qilib, qanotdan o'tib boradilar, yoki ikkinchi eshelonda harakat qilib, sheriklarini quvvatlab turadilar.

Markaziy himoyachilarning hujum harakatlari ahamiyati ham ortib, ular raqiblar mudofaa qatoriga tez-tez yorib kiraveradigan hamda nisbatan "nazoratsizliklari"dan foydalanib, zarba berish pozitsiyasiga tez-tez chiqadigan bo'lib qoladilar. Shunday paytlarda ular yo darvozani zabt etishga urinib ko'radilar, yoki mudofaadagi o'yinchilarni chalg'itib, sheriklarining harakati uchun qulay sharoit yaratib beradilar.

4.4. Himoya taktikasi

Himoya taktikasi to'pni boshqarmayotgan jamoaning harakatlarini raqiblar hujumini bir yoqlik qiladigan - neytrallaydigan qilib uyushtirishni nazarda tutadi.

Himoyada o'ynashning umumjamoa uslubi shaxsiy, zona va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa uslub elementlaridan foydalanmasdan birgina uslubda o'ynayverish xato. Chunki bu hol himoya taktikasini oddiylashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash uslublarini himoyachilarning individual xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Himoyada o'ynashning taktik san'ati raqibni qachon o'z holiga qo'ymasdan ta'qib etishni, qachon sheriklardan biriga berib yuborish va qachon zonada o'ynashni bilishdan iborat.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

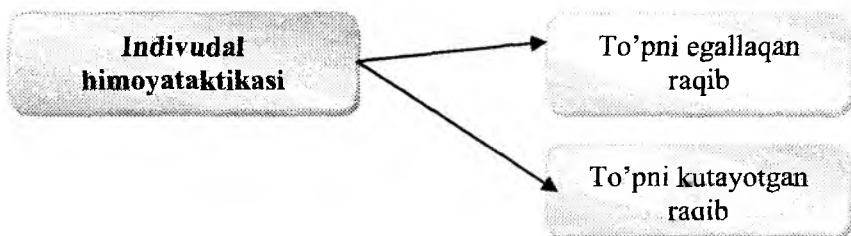
Himoyada o'ynash xilma-xil va ko'p planli bo'lib, darvozani mudofaa qilishga, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashish va hujum uyushtirishga qaratilgan bo'ladi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

4.4.1. Individual taktika

Mudofaadagi muvaffaqiyat bir guruh o'yinchilarning to'g'ri straxovka qilishlariga, o'zaro almashuvchanligi va ularning bir-

biriga mos harakatlarigagina emas, balki himoyachilarning to'p bor va to'p yo'q o'yinchiga qarshi individual harakat qilish mahoratiga, ya'ni himoyachining muayyan vaziyatda o'z "homiylig" ligidagi o'yinchiga nisbatan qanchalik to'g'ri joy tanlashiga ham bog'liq. Oqilona pozisiya tanlash mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi hisoblanadi.

To'p boshqarayotgan va to'p boshqarmayotgan o'yinchiga qarshi harakatlar himoyadagi individual taktik harakatlarga kiradi.



108-rasm

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

Himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qarshi harakat qilayotganda quyidagilarga intiladi:

a) raqiblarning to'p olishiga yo'l qo'ymaslikka, ya'ni to'pni "to'sib" olishga;

b) raqibga yo'naltirilgan to'pni yo'lda "olib qolish" harakatini bajarishga.

To'sib olish – bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining raqib o'yinchisi yo'lini to'sib, uning to'p olish imkoniyatini qiyinlashtiradigan harakati. Raqib yo'lini to'sib olish uchun himoyachi shu o'yinchi bilan o'z darvozasi orqasiga o'tishi (darvozaga nisbatan yonlamaroq yoki orqa o'girib turishi) kerak. Himoyachi bilan hujumchi orasidagi masofa to'p bilan o'yinchi darvozaga yaqinlashgan sari yoki darvozadan uzoqlasha borgan sayin kamayib yoki ko'payib borishi mumkin. Pozisiya, shuningdek himoyachining yugurish tezligiga, o'zaro kurashayotganlarning kuchlari nisbati va boshqa omillarga bog'liq bo'lishi mumkin.

To'sib olishda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

1. Raqib darvozasiga havf solayotganida yoki o'z harakatlari bilan darvozani zabt etishga qulay vaziyat yaratib berish mumkin bo'lib qolganda, uning yo'li to'siladi.

2. Raqib darvozaga qanchalik yaqin kelsa, unga shunchalik yaqin masofada yo'lini to'sish kerak.

3. O'yin vaziyatiga va o'yinchilar qanday turganiga qarab, "o'yindan chiqqan" holat hosil qilishi mumkin.

Olib qolish - bu mudofaadagi jamoa o'yinchisining o'ziga bevosita yaqin turgan raqib o'yinchisiga yo'naltirilgan to'pni qo'lga kiritish niyatidagi harakati. To'sib olishdagi singari olib qolishdagi muvaffaqiyat ham himoyachining to'g'ri pozisiya tanlashiga, to'pga vaqtida chiqishiga, vaziyatni to'g'ri baholashiga, tezkorligiga va h.k.larga bog'liq. Olib qolishda himoyachi bilan hujumchi o'rtasidagi masofa, odatda, to'sib qolishdagiga nisbatan ko'proq bo'ladi. Boisi - bunda himoyachi faol tomon bo'lib, to'p uchishi kerak bo'lgan tomonga otilib chiqishga ulguradi.

Olib qolishda o'ynaganda himoyachi quyidagilarga amal qilishi kerak:

a) to'p yoki to'pni olayotgan raqib qayerdaligiga qarab, hujumchiga bo'lgan masofani keragicha saqlash;

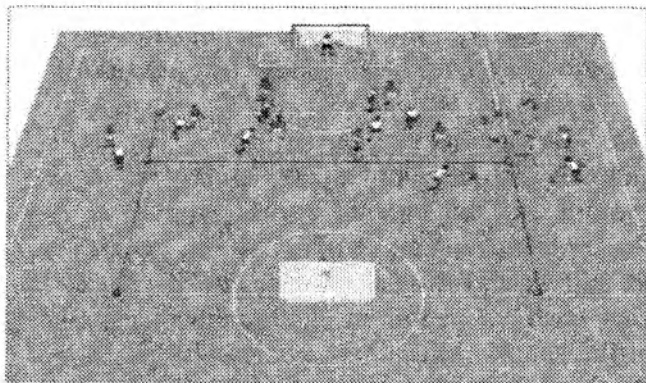
b) sharoitni to'g'ri baholash va harakat boshlash paytini to'g'ri aniqlash;

v) to'pni olib qolishning eng ma'qul vositasini tanlash.

To'pi bor o'yinchiga qarshi harakatlar.

To'pi bor o'yinchiga qarshi individual o'yin ilgarilama mudofaa taktikasiga, ya'ni raqib o'yinchisini kuzatish va unga qarshi o'ynashga asoslangan bo'ladi.

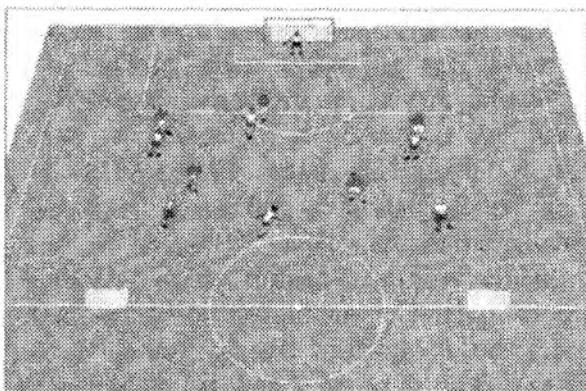
• Ko'p hollarda mudofaadagilar raqib o'yinchisi to'p olayotganda yoki to'pni nazorat qilib turganda kurash boshlaydilar. Yakka kurashning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz chiqishi mudofaadagilarning to'p olib qo'yishda kerakli vosita va usullarni tanlash va qo'llashda qanchalar tajribali ekaniga bog'liq. 4:3 darvozaboni bo'lgan bir darvoza va bir biriga 15m uzoqlikdagi ikki darvozada ulchamlari taxminan 30X40m kengligi 3 m bo'lgan qarshi darvoza (109-rasm) O'yinda tashqari holat nizomdagi qoidani qo'llash



109-rasm

- 6:5 (5:4) darvozaboni bo‘lgan bir darvoza va o‘rta chiziq turgan 2ta kichik darvoza O‘rta chiziqda olti (besh) hujumchi darvozaboni bo‘lgan darvozaga besh (turt) himoyachiga qarshi o‘yinaydilar (110-rasm)

- Agar himoya o‘yinchilar to‘pni qo‘lga kiritsalar o‘rta chiziqdan himoyachilar harakati hujumga o‘zgaradi



110-rasm

Himoyachi to‘pni raqibdan u to‘p qabul qilayotgan paytda olib qo‘yishga intilishi kerak, chunki bu paytda hujumchining e‘tibori

asosan texnik usulni qanday bajarishga qaratilgan bo‘lib, u keyingi taktik harakatiga kamroq e‘tibor berayotgan bo‘ladi.

To‘pni boshqarayotgan o‘yinchiga qarshi harakatda himoyachi quyidagilarni bajarishga intiladi:

- a) to‘pni raqibdan olib qo‘yish;
- b) to‘p uzatilishiga to‘sqinlik qilish;
- v) to‘p olib yurilishiga to‘sqinlik qilish;
- g) zarba berilishiga to‘sqinlik qilish.

To‘pni olib qo‘yish. To‘pni olib qo‘yishda tezkorlikning, masofani his etish va vaqtni mo‘ljallashning, shuningdek, butun o‘yin vaziyatini baholay bilishning ahamiyati kattadir.

Futbolda bir xilda takrorlanadigan holat va vaziyatlar bo‘lmaydi, shuning uchun hujum qilayotgan o‘yinchiga to‘p bermaslik uchun qachon va qayerda bo‘lishini himoyachining o‘zi aniqlashi kerak. Ba‘zan o‘yinchiga juda yaqin kelib, uning ketidan qolmasligi, ba‘zida esa o‘z joyidan ketmasligi kerak bo‘ladi. Ammo har qanday holda ham hujum qiluvchiga bemaol to‘p olish imkonini bermaslik lozim.

Himoyachi hujum qilayotgan o‘yinchini harakatlarini kuzatayotib, unga darhol hujum qilish kerakmi yoki ozroq kutish kerakmi - o‘zi hal qiladi. Raqib ro‘parada ekanida u aylanib o‘ta boshlashini yoki to‘pni olib yura boshlashini kutgan ma‘qul. Raqib aylanib o‘tishga tayyorlanib, himoyachiga yaqin kelganida, himoyachi to‘pni olib qo‘yish yoki tepib chiqarib yuborish paytini topa bilishi kerak.

O‘yin sharoiti va oqibat qanday chiqishiga qarab himoyachi raqibdan to‘p olib qo‘yishning ma‘lum bir usulini tanlaydi. Bunda sirpanish, to‘pni tepib yuborish, yelkada turtish va shu kabi usullardan foydalansa bo‘ladi.

To‘p uzatishga qarshi harakat. Goho himoyachi qulay pozitsiyaga chiqib qolgan o‘yinchiga to‘p uzatilishiga qarshilik ko‘rsatishi kerak bo‘lib qoladi. Bunday vaziyatda to‘pni olib qo‘yishga yoki yakkakurash boshlashga kirishmagan ma‘qul, chunki himoyachining noo‘rin harakati ahvolni keskinlashtirib yuborishi mumkin. Bunday vaziyatda to‘p yuqorilatib yoki yonlamasiga uzatilishiga to‘sqinlik qilish uchun himoyachi to‘pni boshqarayotgan o‘yinchiga 2–3 m qolguncha yaqin boradi. Uning asosiy maqsadi

mudofaadagi sheriklari o'z pozisiyalariga borib olishlari uchun vaqtdan yutishdir.

To'p olib yurishga qarshi harakat. Basharti himoyachi to'pni olib qolishga yoki raqib to'p olayotganda uni olib qo'yishga ulgurmasa, unda butun harakati-yu ishg'ol qilgan pozisiyasi bilan to'pi bor raqibning tez ilgarihlashiga halaqit beradi. Bordi-yu hujumchi har qalay olg'a harakat boshlab qolsa, himoyachi unga parallel harakat qila boshlab, uni yon chiziqqa qisib qo'yishga harakat qiladi. Shunda hujumchining harakat joyi torayib, sheriklarining bevosita yordamidan mahrum bo'lib qoladi.

Raqib jarima maydoni yaqinida diagonaliga yoki darvoza chizig'iga parallel tarzda to'p olib ketayotgan bo'lsa, himoyachi to'p olib yurishga to'sqinlik qilibgina qolmay, balki hujumchini to'pni orqaga yoki maydonning ko'ndalangiga uzatib yuborishga majbur qilishi kerak.

Zarba berishga qarshi harakat. Hujumchi jarima maydoni yaqinida darvozani mo'ljallab zarba bermoqchi bo'lganida eng havfli vaziyat yuzaga kelishi barchaga ayon. Bunday holda himoyachi o'z darvozasiga orqa o'girib yoki yonlama turib, o'z pozisiyasi yoki harakati bilan darvoza tomon zarba berilishiga qarshilik ko'rsatishi kerak. Himoyachining butun e'tibori raqibning oyoqlarida bo'lishi zarur: to'p uchib ketishi lozim bo'lgan yo'lga o'z oyog'ini qo'yib qolish uchun uning zarba beruvchi oyog'i orqaga tortilgan paytni payqab olishga harakat qilish kerak.

4.4.2. Guruh taktikasi

Butun futbol o'yini boshdan-oyoq kombinasiyalar asosiga qurilgan bo'lib, o'yinning mazmuni ham aslida shu kombinasiyalardan iborat. O'yin vaqtida qayta takrorlanmay-digari holatlar ko'p uchraydi. har bir shunday holatning o'z asosi bor. Bunday asoslarni har qanday o'yinchi, eng avvalo, himoyachilar bilishi va tushunishi lozim. Shunda taktik planda hujumchilarga qarshi harakat qilish va zarur usullarni qo'llash oson bo'ladi.

Mudofaadagi guruh o'yinining asosiy mazmuni himoya o'yinchilarining hujum qilayotgan raqiblariga qarshi uyushgan harakatlari hisoblanadi. Mudofaadagilar o'zining raqib bilan

yakkama-yakka kurashayotgan har bir sherigiga yordam beradi yoki yordam berishga tayyor turadi. Shunday qilib, sherigiga bevosita va kerakli yordam berishdan tashqari, straxovka qilish ham uyushtiriladi. Mohirlik bilan joy tanlash esa aniq hamkorlik qilishga yordam beradi.

Himoyadagi guruh taktikasi darvozaga havf solayotgan har qanday raqibga qarshi guruh bo'lib harakat qilishni nazarda tutadi va sheriklariga yordam berishga qaratilgan bo'ladi.

Straxovka, shuningdek, "devor" va "kesishuv" kombinasiyalariga qarshi harakatlar himoyada ikki o'yinchining hamkorlik qilish usullariga kiradi.

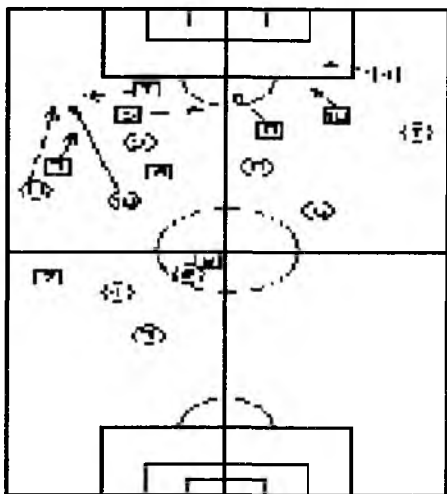
Maxsus uyushtirilgan qarshi harakatlar, chunonchi, "devor" yasash, sun'iy "o'yindan tashqari" holat hosil qilish va darvozabon ishtirokidagi harakatlar uch va undan ortiq o'yinchining hamkorlik qilish usullari sanaladi.

- **Straxovka.** O'yin vaqtida o'z sherigiga yordam berish usullaridan biri straxovka hisoblanadi. himoya straxovkaning to'g'ri va vaqtida bo'lishi, uning mustahkamligi va ishonchligining garovidir. Straxovka qilish uchun tanlangan pozisiya zarur hollarda sherik yo'l qo'ygan xatoni tuzatadigan bo'lishi kerak. Bunday pozisiya hamma vaqt orqada, o'yinchining o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'ladi. 111-rasmda straxovka qilayotgan 3-o'yinchi to'g'ri joy tanlaganligi ko'rsatilgan. To'p raqiblarning 10-yarim himoyachisida, 11-qanot hujumchisi 2-himoyachidan qochib, bo'sh joyga chiqadi. 10-o'yinchi to'pni o'sha tomonga uzatadi. Biroq 2-himoyachini straxovka qilish uchun pozisiyani to'g'ri tanlangan 3-himoyachi qanot hujumchisidan oldin to'pga yetib boradi.

"Devor", "kesishuv", "to'pni tegmay o'tkazish" va "bir tegishdayoq uzatish" kombinasiyalariga qarshi kurashish mudofaadagilar uchun anchagina murakkab bo'lishiga qaramay, himoyachi bir o'zi va mudofaadagi sheriklari bilan kelishib o'ynab, bu kombinasiyalarga qarshi muvaffaqiyatli harakat qila oladi.

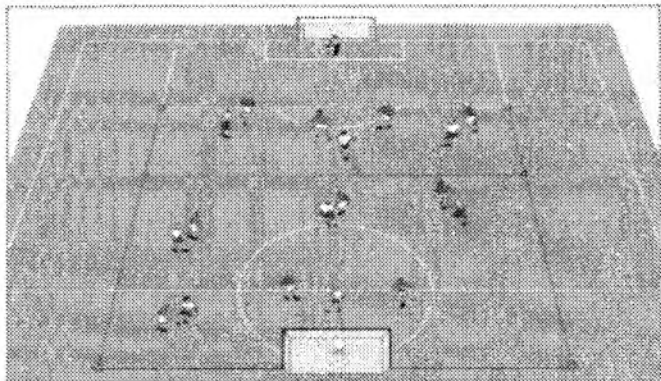
"Devor" kombinasiyasiga qarshi harakat. "Devor" kombinasiyasiga qarshi kurashda bu kombinasiya qayerda bo'layotganini hisobga olish kerak. Ba'zan hujumchilardan birini juda yaqin qo'riqlashdan voz kechib, zonada o'ynagan yoki "devor" kombina-

siyasini amalga oshirishga bo'sh joy qoldirmaslik maqsadida mudofaa kuchlarini jarima maydoni yaqiniga to'plagan ma'qul bo'ladi. Birinchi uzatilgan to'pni olayotgan raqibga nisbatan pozitsiyani tanlash bu kombinasiyaga qarshi harakatdagi asosiy payt hisoblanadi. To'pni tepib chiqarib yuborishni, raqibning javob uzatishini qiyinlashtirishni yoki uni dastlabki rejasidan qaytishga majbur qilishni mo'ljallab raqib yaqinidan joy tanlash kerak.



111-rasm. Straxovka

Bunda orqadagi o'yinchining ahamiyati juda muhim bo'ladi. Voqealarning keyin qanday bo'lishi ko'p jihatdan uning kombinasiyasi qanday davom etishini ko'ra bilishiga, shuningdek, vaqtida yordamga kela bilishiga bog'liq Darvozabon 3:3ga 3:2ga 4:3+da darvozabon (112-rasm) Uch qismga bo'lingan maydonda odatdagi darvozadan maydon 25m uzoqlikda 3 hujumchiga qarshi 4 himoyachi maydon markazida o'rta chiziqda mos ravishda 3 yarim himoyachi bir biriga qarshi va urta chiziq ortida himoyachiga qarshi 3 hujumchi o'yinaydilar.mashg'ulotdan maqsad har bir maydonchada to'pga egalik qilish hamda hujumni samarali tashkil-lashtirishdan iborat.



112-rasm

"Kesishuv" kombinasiyasiga qarshi harakat. Bu kombinasiya darvozaga tahdid solish nuqtai nazaridan "devor" kombinasiyasidek havfli emas. Odatda, bu kombinasiya darvozadan ancha uzoqda qo'llanilib, asosan, tashabbusni saqlab turishga qaratilgan bo'ladi. "Kesishuv" paytida himoyachilar o'zi qo'riqlayotgan o'yinchilarning harakatiga, ayniqsa, to'p bilan qolgan o'yinchining harakatiga qattiq e'tibor berib, darvoza yo'lini to'sib olganlari ma'qul.

"To'pni tegmay uzatish" kombinasiyasiga qarshi harakat. Bu kombinasiya jarima maydoni doirasida eng samarali chiqadi. U kutilmagan harakatlarga asoslangan bo'lganligi uchun ham himoyachilar nihoyatda ehtiyot bo'lishlari kerak. Odatda, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi bilan ozgina fursat qarovsiz qoldirilgan hujumchi o'rtasida to'g'ri pozisiya tanlagan himoyachi bu kombinasiyaga qarshi harakat qila olishi mumkin. Himoyachi to'p uzatilgan hujumchidan ephillik qilish va unga darvozani mo'ljallab zarba urishga imkon bermaslikka harakat qilishi kerak.

Ayni vaqtda hujumchi tepmoqchidek chog'lanib turib, to'pni sherigiga o'tkazib yuborishi mumkin. Shuning uchun himoyachi darvozani mo'ljallab tepishga halaqit berishgagina emas, balki tegmay o'tkazib yuborilgan to'pni olib qolishning ilojini qilishga ham tayyor turishi darkor. Birinchi bo'lib kurashga kirayotgan himoyachining sheriklari uning harakatlari muvaffaqiyatsiz bo'lgan

taqdirda uni straxovka qilishga va hujumchi tegmay o'tkazib yuborgan to'pni olib qolishga tayyor bo'lishlari kerak.

Sun'iy "o'yindan tashqari" holatni vujudga keltirish. Bunday holatni vujudga keltirish mudofaadagi samarali uslub hisoblanadi.

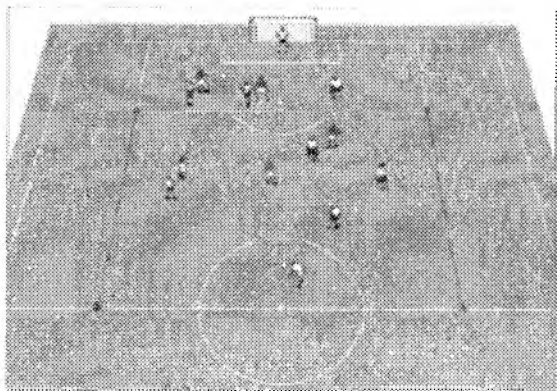
Odatda, quyidagi hollarda sun'iy "o'yindan tashqari" holat vujudga keltiriladi:

a) raqib jamoasi tashabbusni qo'lga olib, zo'r berib hujum qilganda va olg'a intilaverganda;

b) raqib hujumchilari keskin ochilishga intilib, mudofaa ichkarisida bo'sh joyga chiqmoqchi bo'lganda;

c) tashabbus sizning jamoada bo'lib, raqiblarning mudofaaga o'tib olishdan boshqa iloji qolmay, oldinda bir-ikki o'yinchinigina qoldirib, to'plarni uzoqdan aynan shularga uzatib bermoqchi bo'lganda.

2 maydondagi o'yin 1+4:3 maydon markazida 3:2 jarima maydonida (113-rasm) Agar himoyachilar to'pga egalik qilsalar bunda ular bir ochko oladilar "O'yindan tashqari holat"ni vujudga keltirish san'ati avvalo himoya qatoridagi o'yinchilar harakatining bir-biriga mosligiga bog'liq.



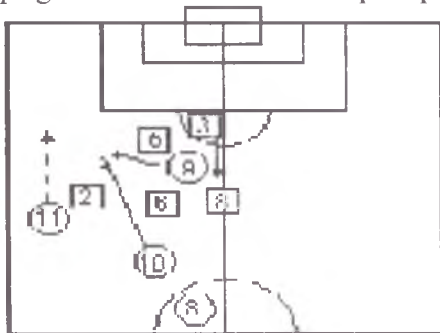
113-rasm

Odatda, o'z darvozasiga hammadan ko'ra yaqin turgan himoyachining "o'yindan tashqari holat"ni uyushtirish imkoniyatlari eng ko'p bo'ladi. U boshqa himoyachilarning harakatlari va qanday turganligini, shuningdek, to'pni boshqarayotgan raqiblarning

harakatlari va niyatlarini zo'r e'tibor bilan kuzatib borishi kerak. To'p darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, himoyachilarning o'z harakatlarini moslab olishlari va "o'yindan tashqari" holatni uyushtirishlari shunchalik murakkablasha boradi. Tajribalar bunday holatni vujudga keltirish hammadan ko'ra maydonning markaziy chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i oralig'ida muvaffaqiyatli chiqishini ko'rsatmoqda.

114-rasmda "o'yindan tashqari" holatni to'g'ri uyushtirish ko'rsatilgan. 10-o'yinchi to'pni uzoqdan 11- yoki 9-o'yinchiga uzatib beradi. Ikkala holda ham 3-himoyachi shundaygina zarba berilishi oldidan ilgariga o'tib, hujumchilarni o'z orqasida "o'yindan tashqari" holatda qoldirib, hujumni tez to'xtatib qolishi mumkin.

- "Devor" yasash va uni uyushtirish mudofaada o'ynashning juda yaxshi taktik vositasi hisoblanadi. Darvozasiga erkin to'p tepish yoki jarima to'pi tepish belgilangan jamoa "devor" yasashdan foydalanadi. Raqib tomon mudofaadagilar darvozasi yaqinida jarima to'pi yoki erkin to'p tepayotgan bo'lsa, to'p yo'lini to'sish maqsadida mudofaadagilarning bir guruhi qator saf tortib turadi. To'g'ri yasalgan "devor" ko'p jihatdan darvoza havfsizligini ta'minlab beradi. Odatda, 4-5 o'yinchi (ko'pincha ikki himoyachi va bir hujumchi) "devor" yasashga turadi. Zarba beriladigan joy darvozadan qancha uzoqda bo'lsa, shuncha kam o'yinchi "devor" yasashga turadi. Mudofaadagilarning "devor" yasashdan maqsadi o'z darvozasining yaqin burchagini to'ppa-to'g'ri zarba berilishidan saqlashdir (uzoqdagi burchakni darvozabon qo'riqlaydi).

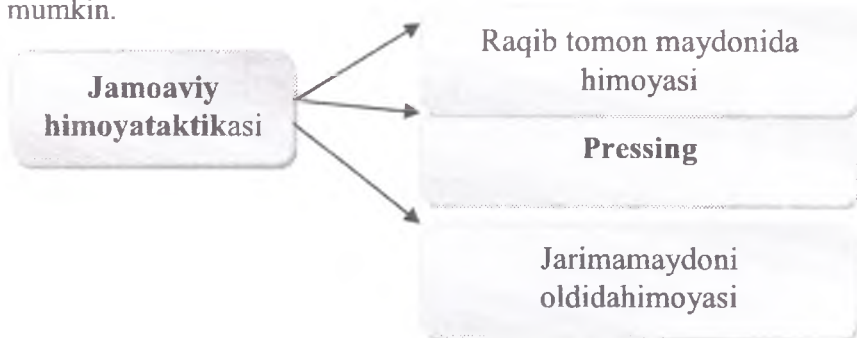


114-rasm. Sun'iy "o'yindan tashqari holat"

"Devor"ning turlari taktik rejalariga, o'yinchilarning saf tortishi va soniga bog'liq. "Devor" yasaganda, raqibning burama zarba bериши mumkinligini ham hisobga olish kerak.

4.4.3. Jamoa taktikasi

Himoyada o'ynashning umumiy taktika prinsiplari bor ekaniga qaramay, himoyachilar harakatida qator xususiyatlar mavjudki, bular ayrim o'yinchilarning yoki bir guruh o'yinchilarning asosiy vazifa va majburiyatlaridan kelib chiqadi. Ana shu xususiyatlarni hujum endigina yuzaga kelayotgan paytda va hujumning boshida himoyalayotgan jamoa o'yinchilarining harakatlarida ko'rish mumkin. Shundan keyin, hujum rivojlanayotgan va yakunlanayotganda esa jamoalar bir xil prinsiplarga rioya qiladilar. Biroq himoyada o'ynashning prinsip va individual usullarini bir-biriga bog'lamay qarash noto'g'ri bo'lur edi. Ularni bu xilda ajratish shartli tarzda bo'lishi mumkin, xolos. Mana, masalan, himoyada zona usulida o'ynayotgan jamoada ayrim o'yinchi yoki bir necha o'yinchi zona prinsipi doirasidan chiqadigan individual vazifalarni bajarishi mumkin.



115-Rasm Jamoaviy taktik himoyasi

Tez hujumga qarshi himoya.

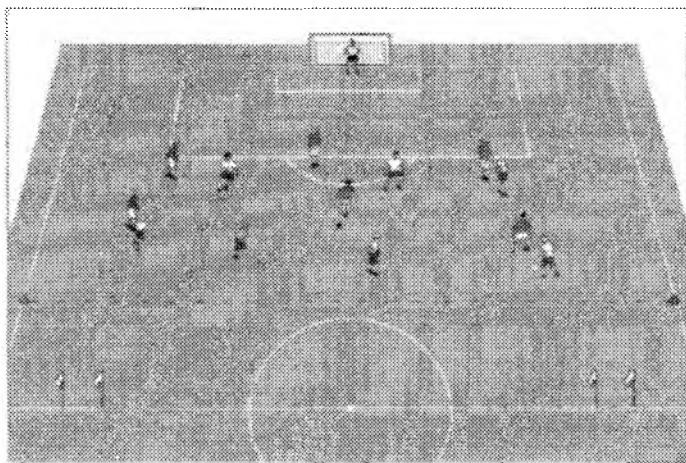
Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda, taktik vosita sifatida markaz yoki qanot bo'ylab to'p uzatib berishdan foydalanib, asosan, tez hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalayotgan jamoa o'yinchilari mudofaaning birinchi bosqichida to'p boshqarayotgan raqibga faol hujum qilib, bunda quyidagilarga intilishlari kerak:

a) hujumning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz chiqishini belgilaydigan birinchi uzatishga to'sqinlik qilish;

b) raqibni xato qilishga, eng yaqin turgan sheriklariga keraksiz uzatishlar qilishga majbur etish;

c) har kim o'zi qo'riqlayotgan o'yinchisini juda yaqindan to'sib oladi, chunki to'pi bor o'yinchi oldi to'silgan sherigiga to'p uzatmaydi, uzoq pozitsiyadagi o'yinchiga to'p uzatishga urinish esa himoyachilarning to'p uchun kurashini osonlashtiradi.

- Bu o'yin maydonning yarmida 7 yoki 6 ta o'yinchilar bilan mashg'ulot olib boriladi. Ushbu mashqda raqib jamoa o'yinchilarida bitta katta darvozada, hujum uyushtirayotgan jamoada esa 2 ta kichik darvozada mashq olib boriladi. Himoyachilarda darvozabon turadi hujumchilar esa maydon yarim chizig'idan 7 metr uzoqlikda bo'sh darvoza bilan o'ynashadi. himoyachilar o'z joylarini (ampula) yo'qotmasdan raqib hujumini pozitsion to'g'ri va aniq harakatlanib hujumni bartaraf etish. Himoya jamoasi to'pga egalik qilgan holatda 2 ta kichik darvozaga qarshi hujum uyushtirishadi, faqat 2 ta kichik darvozaga 7 metr oraliqda zarba yo'llashlari lozim.



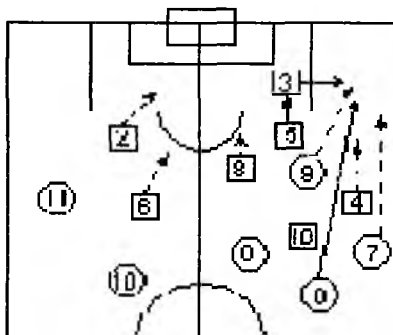
116-Rasm

Agar raqib faol manyovr qilayotgan bo'lsa, mudofa aniq ikkinchi bosqichi qattiq shaxsiy qo'riqlashni yoki (zona tizimidagi

mudofaada) ayrim zonalarda paydo bo'lib turgan raqiblarni sinchiklab kuzatib, ularning hujumni rivoj toptirishga urinishlarini barbod qilishini nazarda tutadi.

Agar raqiblar markaz bo'ylab o'ynayotgan bo'lsa, himoya qatori o'yinchilari markaziy zonan imustahkamlash va hujum qilish burchaklarini kichraytirish uchun jarima maydoni hududiga zichroq to'planib oladilar. Bordi-yu qanot bo'ylab hujum qilinayotgan bo'lsa, unda himoya qatori o'yinchilari hujum yo'nalishi tomonga yaqinlasha borib, ishonchliroq straxovka qilish maqsadida qarshi tomondagi qanotni ko'pincha kimsasiz qoldiradilar. Birinchi holda, ya'ni raqiblar markazdan hujum qilayotganida, straxovka orqaga harakatburchak shaklida bo'lib, bunda ortki markaziy himoyachi boshrol o'ynaydi. Ikkinchi holda esa o'yinchi bilan faol kurashdan ozod bo'lgan va darvoza tomonga yaqin diagonal bo'ylab orqada turgan qanot himoyachisi ham straxovka uchun ortdagi markaziy himoyachi bilan bab-baravar javobgar bo'ladi.

Mudofaaning uchinchi bosqichida to'p va o'yin joyi uchun bevosita kurash nazarda tutiladi.



117-rasm. Tez hujumga qarshi harakatlar

117-rasmda tez hujumga qarshi himoya variantlaridan biri ko'rsatilgan. 3-ortki markaziy himoyachi ochilib chiqqan 9-o'yinchiga yo'naltirilgan to'pni olib qoldi. Himoyachi to'pni olib qo'yganiga qaramay, 9-o'yinchi 7- va qisman 6-o'yinchilar yordamida to'p uchun kurashni davom ettiradi.

Tezkor hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:

1. To'pni yana qo'lga kiritish yoki raqibning uzoqqa birinchi to'p uzatishiga xalaqit berish uchun, albatta to'p uchun kurashga kirishish kerak.

2. Raqiblarning tezkor manyovr qilishi oldini olish bilan bir vaqtda maydonning hal qiluvchi qismlarida o'yinchilar guruhlarini ko'paytirish hisobiga darvoza tomon o'tadigan hamma yo'llarni yopib qo'yish uchun ikkinchi va uchinchi bosqichlarda o'yinchilar aniq harakat qilishlari lozim.

3. Uzoqdan to'p birinchi marta kimga uzatib berilsa, o'sha o'yinchi neytrallanadi.

Tadrijiy hujumga qarshi himoya.

Tadrijiy hujumga qarshi kurash jamoa mudofaa harakatlarini uyushtirishning juda keng tarqalgan turi hisoblanadi.

Mazkur himoya jamoa harakatlarini amalga oshirayotganda, bunday o'yin raqiblar uchun foydaliroqday tuyulishi mumkin.

Chunki tashabbus ular qo'lida bo'ladi, vaqtdan ular ham tanqislik sezmaydilar. Biroq, himoyadagilar bir-biriga mos harakat qilib, raqibni muhim omil – darvozaga o'tadigan yo'ldan mahrum qilib qo'yadilar.

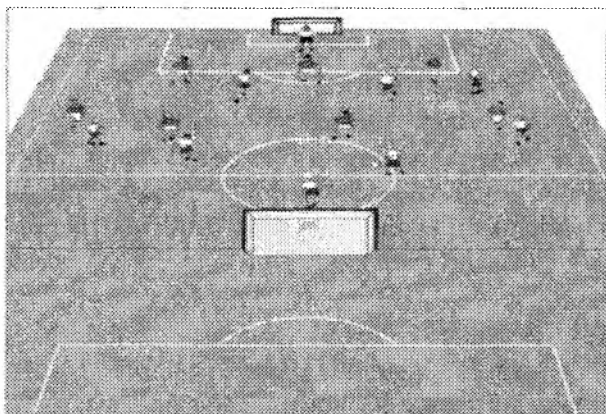
Agar raqib tomon hujumga o'tayotganda taktik vosita sifatida qisqa va o'rtacha uzatishlardan foydalanib, asosan tadrijiy hujumga zo'r beradigan bo'lsa, himoyalananayotgan jamoa hujumning birinchi bosqichida faol kurash qilmay orqaga chekinishni ma'qul topadi. Bunda raqiblar to'pni olg'a surib borishni qiyinlashtirishni maqsad qilib qo'ygan bo'ladilar.

Tadrijiy hujumning ikkinchi bosqichida mudofaa o'yinchilari hujum yo'nalishida ko'payishadi yoki jabha bo'ylab tarhalib, joy va to'p uchun kurashda qatnashadilar. Bunda straxovka uyushtirilishi shart.

Hujumning uchinchi bosqichida darvozaga yaqinlashgan sari raqiblarning to'pi borlari ham, to'pi yo'qlari ham harakat tezligini, ayni chog'da hujumdagi o'yinchilar sonini ham oshira borayotgan bir paytda himoyachilar zich to'siq hosil qilishlari va raqiblarning zarba berish pozitsiyasiga chiqishlarini qiyinlashtirib qo'yishlari kerak.

Tadrijiy hujumga qarshi himoyaga bo'lgan asosiy talablar:

1. O'yinchilarning orqaga chekinishi. Bu manyovr qulay pozitsiya ishg'ol qilib, raqiblarni ko'ndalang uzatishlarga o'tishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Ayni vaqtda mudofaadagi o'yinchilar raqiblarning ham, to'pning ham harakatlanishini e'tibor bilan kuzatib boradilar.



118 - rasm

2. Himoyachilarning to'p va joy uchun bevosita kurashda ishtirok etishi. Odatda, bunday kurash raqiblar maydonning himoyalananayotgan jamoa tomoniga o'tib, harakat tezligi va hujumda qatnashayotgan o'yinchilar sonini oshirgandan keyin boshlanadi.

3. Straxovka va o'zaro almashinish vaqtida mudofaa qatorlari batartibligini saqlab qolish, shuningdek, o'yinchilarning raqiblar hujumi yo'nalishida harakatlanishi.

Mudofaada o'ynashning asosiy prinsiplari:

1. Butun jamoa bilan mudofaalanish. Jamoaning hamma o'yinchilari o'yinning turli bosqichlarida mudofaada ishtirok etadilar. Hujumchilar berib qo'yilgan to'pni qaytarib olishga yordam beradigan faol mudofaa harakatlari qilishlari kerak.

2. Havfli zonada hujum qilayotgan jamoaning hamma o'yinchilari yo'lini to'sib olish. Agar hujum qilayotgan jamoaning o'yinchilari to'pni boshqarayotgan sheriklaridan qisqa yoki o'rtacha uzatish yetib boradigan masofada bo'lsa va to'pni to'ppa-to'g'ri ular

oyog'iga tushirib berishi yoki ochiq joyga chiqarib berishi mumkin bo'lsa, bu o'yinchilar yo'li shaxsan to'silgan bo'lishi kerak.

3. Straxovka va o'zaro straxovka prisiplariga qat'iy rioya qilish. Straxovka qilayotgan o'yinchi sherigining xatosini vaqtida tuzata oladigan pozisiyada bo'lishi kerak. Bunday pozisiya hariyb hamma vaqt straxovka qilinayotgan sherikning ortida, o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'ladi.

4. Aytib turishdan foydalanish. Odatda, o'z darvozasiga yaqinroq bo'lgan o'yinchi sheriklarining harakatini boshqaribturadi. Shu ma'noda darvozabonning o'rni alohidadir. Uning pozisiyasi raqiblar hujumi rivoji va sheriklarining mudofaadagi harakatlarini e'tibor bilan kuzatish, o'yin vaziyatini to'g'riroq baholab, vaqtida aytib turish bilan sheriklari xatosining oldini olish va uni tuzatish imkonini beradi.

5. Sun'iy "o'yindan tashqari" holatdan foydalanish. Agar raqiblar mudofaani yorib o'tishga juda qattiq kirishib ketgan, hujumchilar esa o'yinni keskin davom ettiradigan bo'sh joyga ochilib chiqishga zo'r berayotgan bo'lsalar, sun'iy "o'yindan tashqari" holatdan bemalol foydalansa bo'ladi. Bu taktik usulni qo'llaganda, darvozaga boshqalardan ko'ra yaqinroq turgan maydon o'yinchisiga eng ko'p huquq beriladi.

6. Raqib zarba berayotgan paytda o'z darvozasi tomonga chiqish. Raqib qaytgan to'pga zarba berib, darvozani zabt etmasin uchun u to'pga zarba berayotganda, o'yinchi undan oldin o'z darvozasiga tomon chiqib olishi kerak.

Jamoa harakatlari.

O'yinchilarning hujum qilayotgan raqiblarga qarshi uyushqoq taktik harakatlari mudofaada jamoa bo'lib o'ynash negizida yotadi. Bunday harakatlar hujumni muvaffaqiyatli qaytarish va mudofaa holatidan chiqib, hujumga o'tish imkonini beradi. Bu harakatlarning himoya qilish maqsadi havfli zonada tez kuch to'plab, o'yinchilarni qayta joylashtirish va bir-birini almashlashdan iborat bo'ladi. Ko'proq qanday vazifani hal etishga qaratilganligiga qarab, himoyadagi jamoa harakatlarini shaxsiy himoya, aralash himoya va zona himoyasiga bo'lish mumkin.

Shaxsiy himoya – bu mudofaa qilayotgan har bir o‘yinchi o‘ziga topshirilgan raqib o‘yinchisi uchun qat’iyan javobgar qilib uyushtirilgan mudofaa. Bunda jamoaning har bir o‘yinchisiga raqiblarning ma’lum bir o‘yinchisini qattiq "tutib", uning harakat qilishini, sheriklari bilan hamkorlik qilishini qiyinlashtirish topshirib qo‘yiladi.

O‘yinchini qattiq "tutish" dan ko‘zlangan maqsad raqibning o‘yin harakatlarini boshlashiga yo‘l qo‘ymaslik uning boshlab ulgurgan o‘yinini buzishdan ko‘ra oson ekanligidir.

Buning uchun hujumchi bilan oraliq masofani shunday saqlash kerakki, toki unga yo‘naltirilgan to‘pni olib qolish yoki hujumchi bilan birga harakatlana borish yoxud to‘pni qabul qilish paytida unga hujum qilish mumkin bo‘lsin.

Biroq, ko‘pincha shunday bo‘ladiki, unda qat’iyan shaxsiy himoyaga qarshi hujum to‘g‘ri uyushtirilsa, hujum qilayotgan tomon manyovrlar yordamida o‘ziga kerakli zonani bo‘shatib olish yoki qo‘riqlovchilarni ular uchun o‘rganish bo‘lmagan, qolaversa, o‘zlariga xos vazifalarni bajara olmaydigan pozitsiyalarga olib ketish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shunda himoyachilarning o‘zaro hamkorligi, straxovka qilish imkoniyati buziladi.

Shaxsiy qo‘riqlash o‘yinchilardan o‘yinni taktik jihatdan juda nozik tushunishni, tez harakat qilishni va o‘xshash vazifalarni bajara bilishni talab qiladi.

Hozirgi futbolda shaxsiy himoyada o‘ynash usuli sof ko‘rinishda ishlatilmaydi-yu, lekin himoyaning taktik vositalari xazinasida u hamon muhim rol o‘ynab kelmoqda.

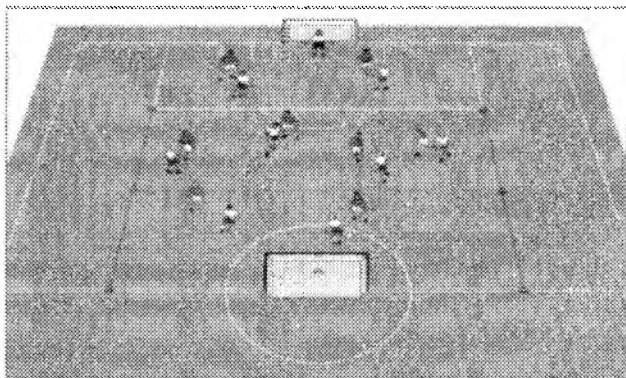
Zona himoyasi bu himoyada o‘yin olib borishning himoya qatori o‘yinchilaridan har biri maydonning ma’lum uchastkasini nazorat qilib, shu zona doirasida paydo bo‘lgan har bir raqib o‘yinchisi bilan to‘p uchun kurashga kirishadigan taktik usulidir.

Zona himoyasida mudofaadagi o‘yinchi darvozaga nisbatan paydo bo‘lgan har bir havf uchun o‘zini javobgar his etishi kerak. Bundan tashqari, zona himoyasida sheriklarning straxovka tarzida bir-biriga yordam berishi ham bo‘ladi.

Qo‘riqlanayotgan o‘yinchilarning bir-biriga "oshirishi" bunday himoyadagi zarur element hisoblanadi. Bu "oshirish" hujum bosh-

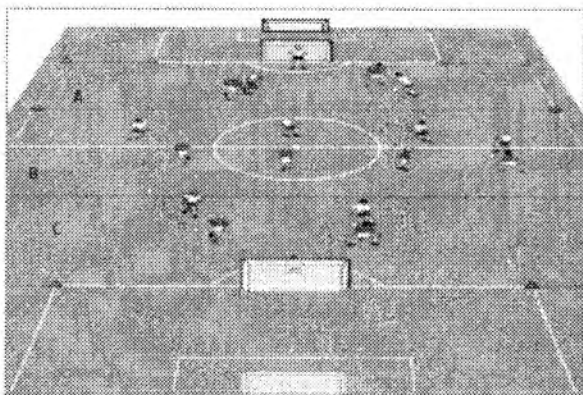
lanishi oldidan yoki u endigina boshlangan vaqtda amalga oshirilishi kerak. Hujumning yakunlovchi bosqichida o'yinchilarning bevosita o'z darvozasi yaqinida "oshirish" elementini bajarish tavsiya etilmaydi.

- Bunda orqadagi o'yinchining ahamiyati juda muhim bo'ladi. Voqealarning keyin qanday bo'lishi ko'p jihatdan uning kombinasiyasi qanday davom etishiga ko'ra bilishi, shuningdek, vaqtda yordamga kela bilishiga bog'liq Darvozabon 2x2 ga 4x4 ga 2x2 da darvozabon (119-rasm) Uch qismga bo'lingan maydonda odatdagi darvozadan maydon 2 hujumchiga qarshi 2 himoyachi maydon markazida o'rta chiziqda mos ravishda 4 yarim himoyachi bir biriga qarshi va o'rta chiziq ortida himoyachiga qarshi 2 hujumchi o'yinaydilar. Mashg'ulotdan maqsad har bir maydonchada to'pga egalik qilish hamda kichik to'p uzatmalari orqali hujumni samarali tashkillashtirishdan iborat



119-Rasm

- B maydonda turgan yarim himoyachilar o'zaro to'p uzatish orqali A va C moydonda joylashgan sherigiga to'pni uzatish kerak. A va C maydonchada turgan o'yinchilar esa to'pni qabul qilgach o'zaro to'p uzatish orqali darvozaga zarba yo'llash bunda himoyachilarning vazifasi hujumga o'tgan jamoa o'yinchilarini darvozaga zarba berishiga yo'l qo'ymaslik to'pni raqibdan olib qo'yish.



120-rasm

- Lekin yarimhimoyachi to'pni o'zining maydonidan uzatib boshqa maydonda bo'lishi mumkin.

Himoyadagi zonali o'yin tizimining shaxsan qo'riqlashga nisbatan afzalligi shundaki, bunda maydonning hech bir qismi mudofaadagilarning nazoratidan chetda qolmaydi. Biroq bu sistema ham kamchilikdan holi emas. Bunda hujumchilar nisbatan bemalol harakatlanib joylarini o'zgartiradigan bo'lib, bu ularga har qalay behalaqit to'p qabul qilish, son jihatdan ustunlik hosil qilish va h.k. imkoniyatlarini yaratadi.

Aralash himoya hozirgi futbolda himoyada o'ynashning eng tarqalgan va eng oqilona taktikasi hisoblanadi. Bunda shaxsiy himoya bilan zona himoyasining prinsiplari uzviy qo'shilgan bo'ladi: ba'zi bir o'yinchilar topshiriqqa binoan faqat o'ziga topshirilgan raqib o'yinchisini qo'riqlab yursalar, boshqa birlari ko'proq zonada o'ynaydilar.

Shuningdek, bitta o'yinchi ham bu ikkala metodni birga qo'shib qo'llashi mumkin. Shunday qila bilish himoyada o'ynash metodlarini ko'paytirib, jamoaning mudofaa harakatlari xazinasini boyitadi va bu harakatlarni kuchaytiradi.

4.5. Taktik tizimlar evolyutsiyasi

Taktik tizim – bu har bir o‘yinchining alohida xususiyatlari asosida futbol maydonida to‘g‘ri joylashtirilgan holda jamoa bo‘lib o‘ynash harakatlarini uyushtirish.

Har taktik tizimning ozmi-ko‘pmi doimiy alomatlari bo‘lib, o‘yinчилarning joylashtirilishi va o‘yinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shuningdek, o‘yinчилarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Hujum bilan himoya o‘rtasidagi kurash har qanday sport o‘yining rivojlana borishiga ta‘sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Xuddi shu kurash futbol taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag‘batlantirib boradi.

O‘z taraqqiyotida eng o‘zgaruvchani individual taktikadir. Burama zarba berish, to‘p to‘xtatish, fint qilish singari 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.

Jamoa o‘yinini uyushtirish esa boshqa gap. Taktik tizimlar ham jamoa o‘yining ifodasi hisoblanadi. Odatda, hujum bilan himoyadagi kuchlar nisbatan yaxshi balanslangan bo‘lsa, o‘yin juda qiziq o‘tadi. Biroq qaysidir bir murabbiy mudofaada jamoa harakatlarini uyushtirishning yangi variantini ishlab chiqdi, deylik. Ma‘lum paytgacha mudofaa hujumdan ustun kelib yuradi. Vaqti kelib qarshi chora tariqasida hujum harakatlarini uyushtirishning zarur usuli ishlab chiqiladi. Shunday qilib, bir taktik tizim o‘rniga boshqa, ilg‘or 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 stizimlar ancha-ancha vaqtda o‘zgaradi.

4.6. Foydalaniladigan tizimlarni aniqlash

Ma‘lumki, tizimlar qismlardan iborat bo‘lib, o‘zaro harakatlarni o‘z ichiga qamrab oladi. Bu qisqa tasdiqlangan qaror ma‘nosi shundan iboratki, tizim qismlardan iborat bo‘lgan bir butunlikni

ifodalaydi, ular bir-biri bilan bog‘liq va o‘zaro harakatlarni modeli yoki tashkil-lashtirishi 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 aniqlash-tirilsa, 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-qoidalarni 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 oiladigi vaziyat va vazifasiga bog‘liq holda jiddiy va arzimas bo‘lsa-da, oilaning boshqa a‘zolariga ham ta‘sir ko‘rsatadi. Agarda oilaning a‘zosi olamdan o‘tishi yoki uzoq safaga jo‘nashi, 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.

Tizimlarning 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 qisimlarni 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. Ular o‘zaro aloqlarini o‘rtangan taqdir-dagina, ular orasida o‘zaro harakatlar taktik tizim sifatida shakllana boshlaydi.

Yuqorida keltirilgan fikrlar to'g'ridan-to'g'ri futbol sport turiga taalluqlidir. Chunki, himoya va yarim himoya, markaz chizig'i va hujum orasidagi o'zaro harakatlarni borligi o'yin tizimining asosini tashkil etadi. Faqatgina, bu bo'g'implarning 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 tizimning asosini tashkil etadi. Bunda jamoa himoyachilar, 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 mustahkamlarshlari kerak.

Tizimning antiqa jihatlaridan biri shundan iboratki, tizimdagi turli bo'g'implarni bori 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 ampuada 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'yin-chilar 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 oshirini 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.

4.7. 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, asosiy sifut bolchilarni “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 alomatlar bo‘lib, o‘yinchilarning joylashtirilishi va o‘yin-

ning 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 rivojlanaborishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Xuddi shu kurash futbol taktikasini doimo tarzda taraqqiy etib turishini talab qiladi. Murabbiylar ham taktik tizimlarni tako-milashtirib, 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-ancha vaqtda 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'lmoqdi. Bu vositalarni o'zgarishi tez-tez kuzatilmoqda. Lekin, ikkinchi tomondan nazar tashlasak, jamoaviy

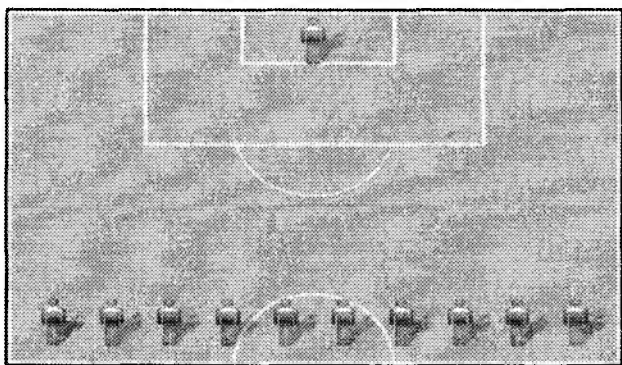
o'yinlarni tashkillashtirish butunlay o'zgacha taktik tizimlarni ko'rinishida namayon bo'ladi.

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 harakatidagi vaziyatlarni yutib chiqish 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 tinimisiz 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 eramidan 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.

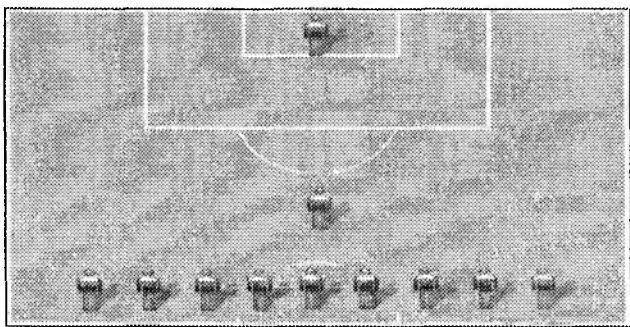
Ammo, bu harakatlar turli qismlari to'liq emasligi va turli fikrlarga egaligi o'yinni olib borish tizimlarini tashkillashtirish imkonini bermadi. O'yinni tizimlashtirishga bir qator omillar sabab bo'lgan bo'lsa, yagona va aniq qonun-qoidalarni yo'qligi asosiy omil sifati daqaralgan. Bundan tashqari 1863 yilgacha futbol o'yinida regbi texnik elementlari tashkil etgan. XIX asrning birinchi yarimida o'yinlar "1+10" tizimida (121-rasm), "to'pga zarba berib yugurish" tamoyili asosida olib borilgan. Bu holatda hamma futbolchilar hujumchi amplusida 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.

1963 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.

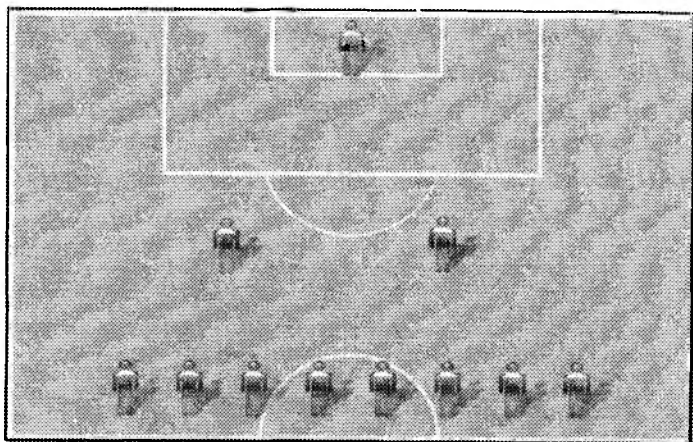


121-rasm. "1+10" dastlabki taktik tizim

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 (122-rasm), keyinchalik "1+2+8" (123-rasm), "1+1+1+8" (124-rasm), "1+1+2+7" (125-rasm) va "1+2+1+7" (126-rasm) tizimida o'yinlar tashkil etilgan.

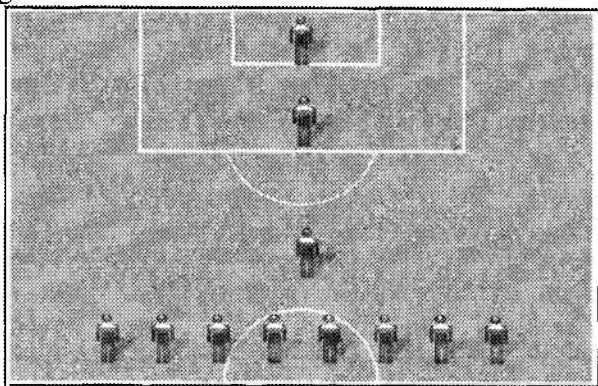


122-rasm. "1+1+9" dastlabki taktik tizimi



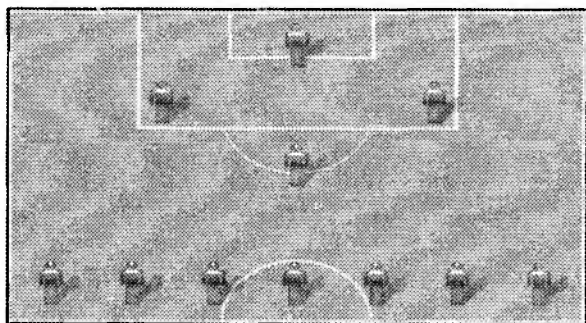
123-rasm. "1+2+8" dastlabki taktik tizimi

1853–1972 yillar davomida Angliyada ko‘p tarqalgan “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.



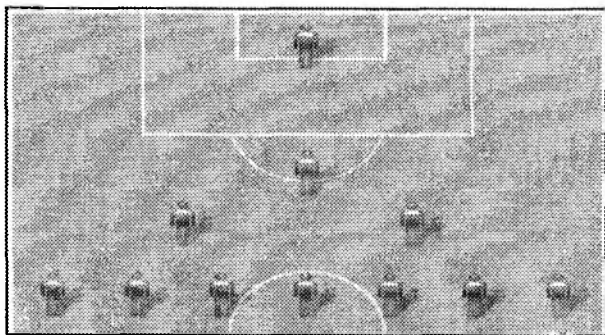
124-rasm. "1+1+1+8" taktik tizim

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'nggu 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.



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

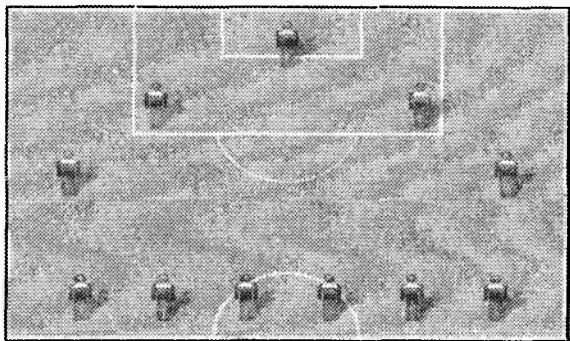
Futbolchilarni o'zaro harakatlari hozirda asosiy markazdan hujumlarni uyushtirish orqali harakatlanadigan "1+2+2+6" (127-rasm) taktik tizimni paydo bo'lishiga olib keldi.



126-rasm. "1+1+2+7" taktik 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 "Kuinz Parik" jamoasining futbolchilari to'pni oshirib berish mahoratini oshirishdiki, ular bekorga kuchlarini sarflab yugururish 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 futbolimizda 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.



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

“Qator besh kishi” (piramida) tizimi

Bu tizim bilan 1983 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 (128-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 hissani qo'shgan. Bundan tashqari makazlarda 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 (straxovka) kerak bo‘lgan.

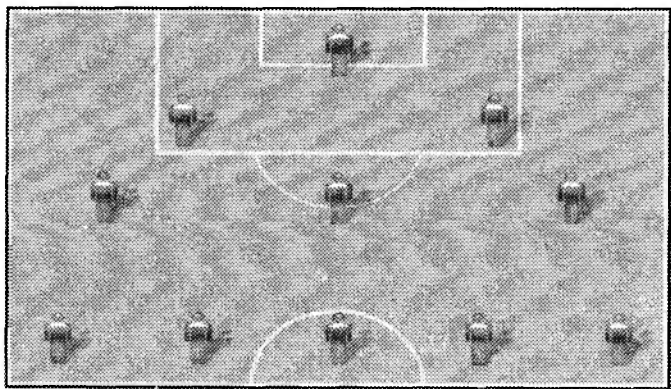
Shu sababdan tizimda harakatlanganda hujumchilarni soni ko‘pligi va asosiysi yuqoridan to‘plarni yetkazib berish orqali o‘yinlar olib borish, himoyachilardan uzoq masofaga to‘plarni yetkazib berish uchun yuqori darajada kuchga, tana tuzilishi ham baquvvat hamda bosh bilan o‘ynay olishlari majbur bo‘lgan. Yarim himoyachilar esa, markazdagi o‘yinchi yuqori darajada kombinatsion harakatlarni egallagan 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‘yinchi-larni tezkorlik sifatiga ega bo‘lsa, markazda esa aniq va yuqori darajada darvozaga zarba bera oladigan o‘yinchilar joylashgan. Mana shu tizimda guruhviy va jamoaviy taktik harakatlar tashkil etadigan o‘yinchilarning vazifalari paydo bo‘lgan. O‘yin davomida himoyachilar to‘plarni oldingi qismga, ya‘ni hujuchilarni 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 urishi mkon 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‘yin-chilarning 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” holatiga haqidagi moddasini igizohiga 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 jarimama ydoniga 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.



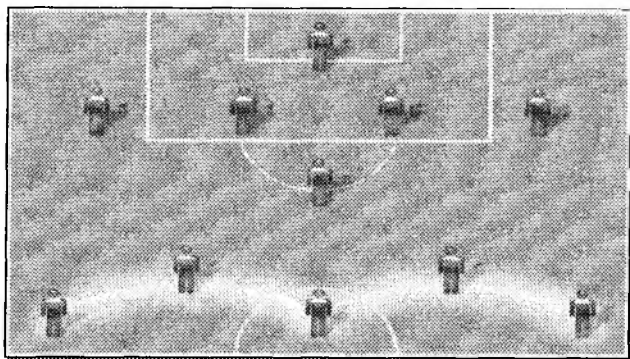
128-rasm. "Qator besh kishi" (piramida) tizimi

Shveysariya taktik tizimi

Shveysariya 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 (129-rasm).

Avstraliyaliklar tomonidan tavsiya etilgan 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

oldidan yaxshi rejalashtirilgan harakatlari bunday tizimning himoyachi chizig'ini barbos etishi mumkin bo'lgan.



129-rasm. Shveysariya taktik tizimi

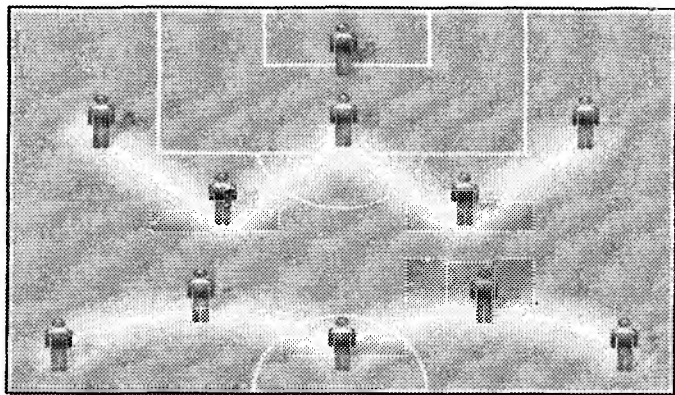
“W-M” yoki “dubl-ve” tizimi (1+3+2+5)

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'zgartirish kiritish oldidan “o'yindan tashqari” holat bo'yicha qoidada uch o'yinchi inobatga olingan edi. Mana shu qoida 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'yichilarni tortish kerak bo'ldi. Murabbiylar bu muammolarini hal qilish uchun ko'pgina ishlarni olib borishgan.

1930 yillar boshida mashhur ingliz klubi "Arsenal"ning murabbiysi Gerbert Chepmen tomonida orqa chiziqda uch himoyachi bo'lib harakatlanishni shakillantirishni joriy etishi, angliya chempionatida 8 yil davomida besh marotaba chempionlikni qo'lga kiritishiga yordam berdi. U g'ayrioddiy tizimni ko'pgina murabbiylar "W-M" yoki "dubl-ve" yoki 1-3-2-5 (130-rasm) nomi bilan ko'zga tashlandi. Gerbert Chepmen darvoza oldidagi eng havfli 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 qatorni hosil qiladilar, yarimmiyona hujumchilar esa sal orqaroqda o'ynaydigan bo'ldilar.



130-rasm. “W-M” yoki “dubl-ve” tizimi

Shunday qilib maydon o‘rtasida ikkita yarimmiyona 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 personal javobgarligi nazarda tutilgan, mudofaadagi boshqa o‘yinchi 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, yarimmiyona hujumchilarga qarshi o‘ynar edi.

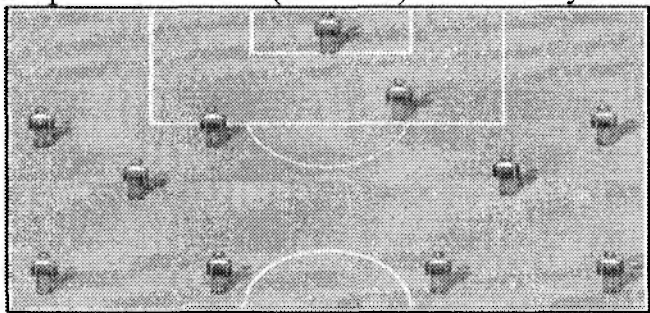
Ma‘lum vaqtga qadar hujum bilan mudofaadagi kuchlar nisbati teng bo‘lib keldi. Biroq, yaratishdan ko‘ra barbod etish hamma vaqt oson bo‘lgani uchun, himoya harakatlari ustunroq keladigan bo‘lsa, bu gollar miqdori kamayib ketishiga, binobarin o‘yinning tomosha tomonning susayib ketishiga olib keldi. Har bir o‘yinchi torgina cho‘ziq 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‘yinchi qayerda ekanligi mudofaadagilarga hamma vaqt ma‘lum bo‘lgan uchun ham harakatlari

qolipga tushib qolgan, bu esa mudofaadagi o‘yinchilarning vazifasini ancha osonlashtirib qo‘ygan.

1+4+2+4 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 bo‘sh holatga tayyor emasliklari oqibatida raqib jamoa hujumchilarni foydalanib 6:3 hisobida g‘alabaga erishdilar. Vengriya terma jamoasi birinchilar qatorida 1+4+2+4 (131-rasm) tizimidan foydalandi.



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

Bu tizim bo‘yicha Shvetsiyada bo‘lgan 1958 yilgi jahon chempionatida Braziliya terma jamoasining 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, hujumqatorida to'rt kishi va o'rta qatorida ikki kishi o'ynashar edi. Mudofaa qatorida o'yinchilarning ko'payganligi yangi tizimning afzalligi bo'lib, bu hol jamoada bo'lib harakat qilishning zona tizimiga o'tish va darvozaning zabt etilish havfi eng ko'p zonada ishonchliroq straxovka qilish imkonini berdi. Ikkita markaziy himoyachidan biri sal orqaroqda o'ynab, sheriklarini straxovka 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 qatorida o'yinchilar biroz 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 uchastkada raqiblarning bitt amarkaziy himoyachisiga qarshi ikkita hujumchi o'ynaydigan bo'lishi va qanot himoyachilarining hujumga faol qo'shilishi hisobiga bilinmasdi.

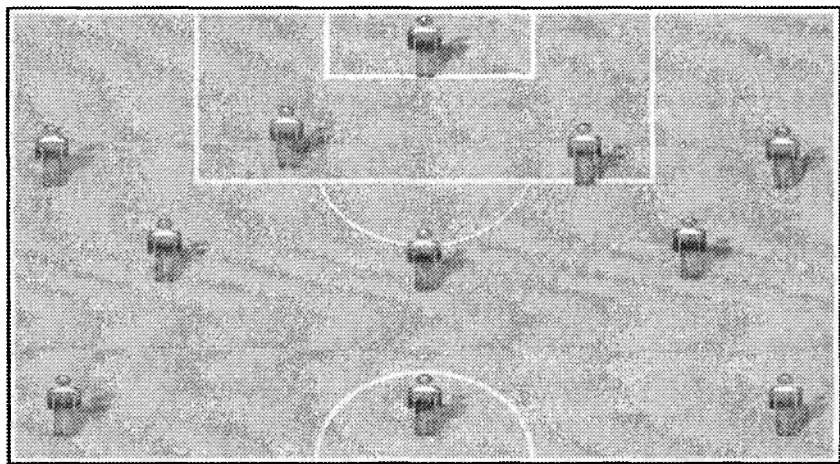
Yangi taktik tizimning afzalliklarini tez tushunib olib, hamma jamoalar shu taktikaga o'ta boshladilar. Natijada 1962 yili Chilida bo'lgan chempionatda hamma qatnashchilar "braziliya tizimi"da o'ynadilar. Biroq faqat bitta jamoa – Braziliya terma jamoasi boshqacha tizimda o'yinlarni olib borgan.

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.

Biz ta'rif bermoqchi bo'lgan 1+4+3+3 tizim ham o'z navbatida boshqa tizimlarni yaratilishi singani 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 jamoa navbatdagi jahon chempionati (1962 yili, Chilida) o'yiniga anchagina o'zgarishlar bilan kirib keldi. Ular himoya qatorini

o'zgartirmay qoldirdilar, 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 unutmash kerak. Bu hujum qilayotganlar harakatiga kutilmaganlik elementini kiritib, qarshi tomonning mudofaa uyushtirishini qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, qanot himoyachilari hujumga qo'shilganda, ularni straxovka 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 (132-rasm).



132-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 havfsizlashtirish 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 mukam-mallashgan va har tomonlama hozirgi kundagi tizimlarga 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'lardi.

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 olingi 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. Vahalonki, 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 chiziqdargacha harakatlanganlar.

Bu tizimdagi yarim himoya harakatlari

O'yin davomida uchta yarim himoyachilar bir-birlariga yaqin o'ynagan holda mudofaadagi barcha maydon kengligini bekitishari lozim bo'lgan. Bundan kelib chiqib ular zonalarda yaxshi o'ynay olishlari kerak. Tabiiy ravishda, bu vazifa qiyinligi uchun ula rtinimsiz 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, himoyalani va hujumda ishtirok etish qobiliyat bo'lishi, chidamkor va ish qobiliyat yuqori bo'lishi kerak.

Bu tizimdagi hujum harakatlari

Qanotdan harakatlanuvchi o'yinchilar bu tizimning asosiy va muhim kuchi hisoblanadi. Umumman olganda, qanotlardan

hujumlarni uyushtirish ko'pgina mutaxassislar fikricha eng qulay bo'lgan vaziyatlardan biri hisoblanadi. Bu vaziyatdan 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 markaz 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 hujumlarnidan 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 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 hisoblansa-da, 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.

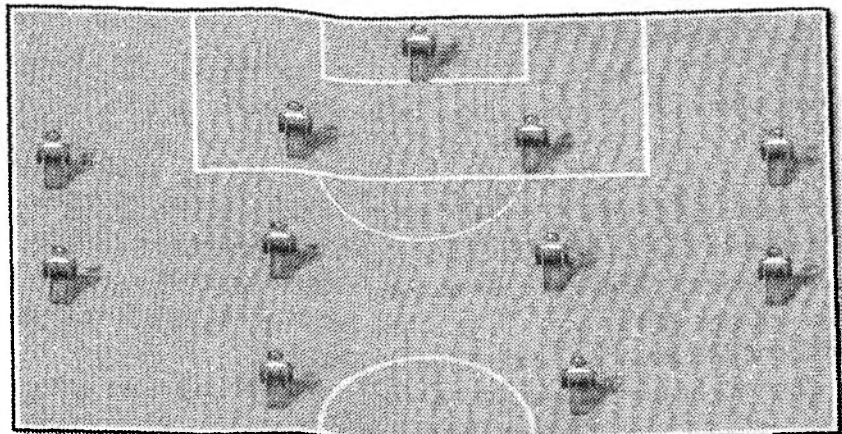
Hujumlarni samarali tashkil etish uchun yarim himoyachilar to'pni hujum amliuasidagilarga mohirlik bilan aniq yetkazib berishlari kerak bo'ladi. Asosiysi, uchta yarim himoyachi har tomonlama malakali bo'lishlari hujumni va himoyani tashkil etishga ta'sir ko'rsatadi.

“1+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 mudofaa qiyinlashtirayotgan maydon o'rtasi o'yinchilari, shuningdek, qanot himoyachilari hujumning bo'sh qolgan zonalarini to'ldirib turadilar. Ozgina 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 himoyalanuvchi tizim hisoblanadi.

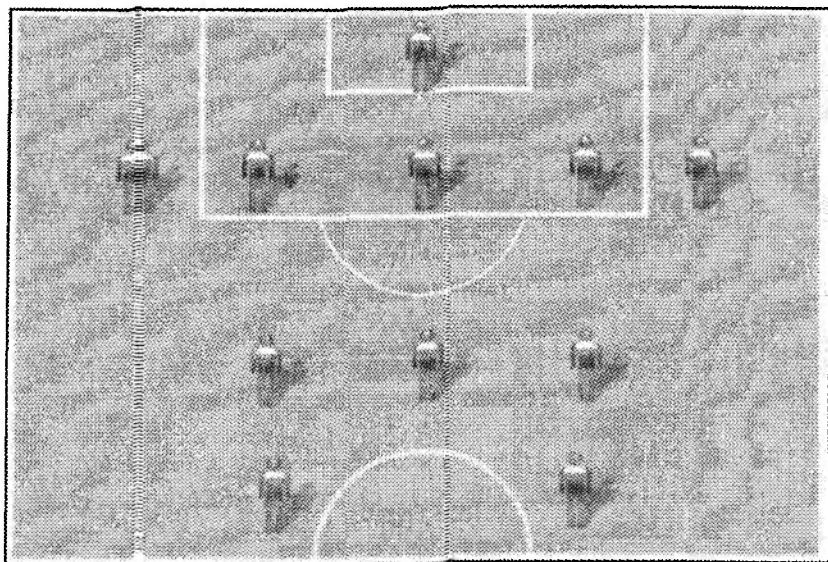


133-rasm. 1+4+4+2 tizimi

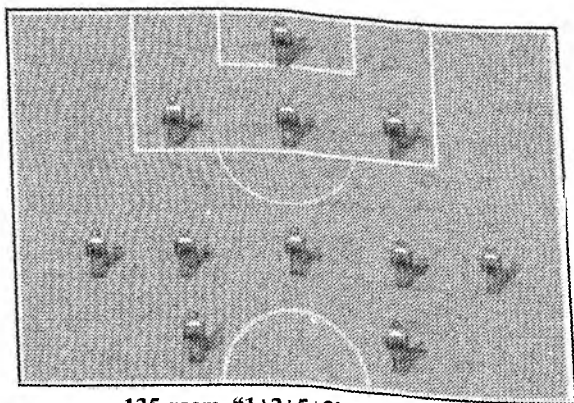
Negaki, ko'p jamoalar "1+4+2+3+1" va "1+4+3+3" tizimlarida o'yinlarni olib borishida markazda uchta yarim himoyachilarni harakatlanishni talab qiladi. Bu o'yin tizimida markazda uchta yarim himoyachiga qarshi ikkita markaziy himoyachilarni qarshilik ko'rsatishi mudofaa harakatlarini mustahkamlashga olib keladi. Shundan kelib chiqib markazdagi harakatlarda raqib o'yinchilari ustunlik qilsada, tadrijiy hujumlarni markazdan amalga oshirishga qiyinlashadi. Himoyachilarni to'pni olib qo'yishlari bilan to'p qanotlardan o'yinga kiritgan holda hujumchilarga yetkazib beriladi. Mohiyati bo'yicha jamoa o'yinlar 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 qiladi. Hujum amplasida harakatlanuvchi o'yinchilardan yuqori darajadagi himoya-lanayotgan jamoa hududida to'pni qabul qilib ularga qarshilik ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'lishi talab qilinadi. Bu tizim angliya futbolida klassik hisoblanib, o'ziga xos xususiyatiga ega. Qanotlarda oshirib beriladigan to'plarni yuqori malakali hujumchilarni maho-ratigina darvozani ishg'ol etishga olib keladi.

“1+5+3+2” yoki “1+3+5+2” taktik tizim

Futbol o‘yining taraqqiy etishi jarayonida yangi-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 harakatlantirishga majbur etgan. Keyingi “1+3+5+2” taktik tizim o‘yin jarayonida maydon markazini mustahkamlagan holda o‘yinlar olib borishga mo‘ljallangan.



134-rasm. “1+5+3+2” taktik tizimi



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

"Shveysariya qulfi" (Shveysarskiy zamok) va "Katenachcho" Italiya himoya tizimi

Shuni ta'kidlashimiz kerakki, XX asrning 70-yillarida turli amplua futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini o'sish taraqqiyot sifatida qayd etilgan. Ushbu holatdan kelib chiqib maydonda yangi va samarali taktik kurashlarini 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 imkomiyatini tug'diradi.

Bu tizimni mukammal darajada Italiya terma jamoasi 1982 yil jahon chempionati 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 joylash-

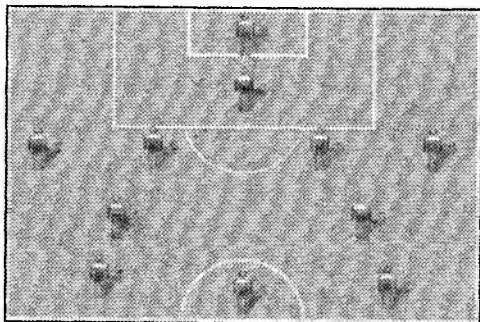
tirganlar. Mana shu tizimni hozirgi kunda ham ayrim jamoalarda ko'rishimiz mumkin. Bunday taktik tizimda o'yinchilarning maydondagi harakatlanish malakasining zimmasiga qaratilgan bo'lib, maydonda turli maydon joylarini almash-tirgan holda harakatlanishlari bog'liq bo'ladi. Qayd etish kerakki, "libero" sifatida harakatlanuvchi o'yinchining mas'uliyati faqatgina himoyada emas, balki hujumlarni tashkil etishda ham bilinadi.

Nereo 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.

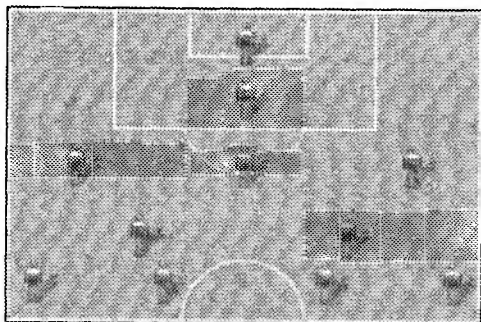
Italiyada Vittorio Potsso tomonidan o'zining jamoasiga eng qulay bo'lgan o'yin to'plarni uzoq masofaga yetkazib berishni joriy etgan. Shveysariyada esa, "Le Verrou" yoki "qulf" ("zamok") nomi bilan yangi tizim ishlab chiqildi. Bunda hujumkor bo'lgan markaziy yarim himoyachilar foydalanilsa, himoyachilar 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 havfli 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 eslatsa-da, 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 hujum-chilarni to'xtatib qolishdan iborat bo'lgan. Agar "Shvedqulfi"

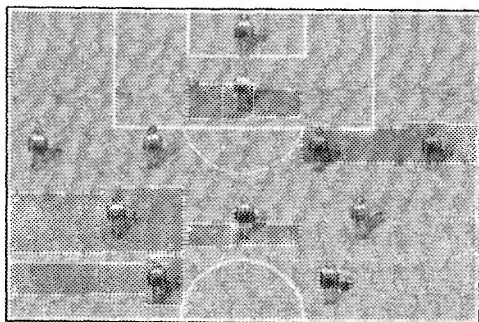
quyidagi “1+1+3+2+4” tartibda joylashgan bo‘lsa, “katenachcho” futbolchilarni joylashishi “1+1+3+3+3”, “1+1+3+4+2” yoki “1+1+4+3+2” quyida-gicha ko‘rinishga ega bo‘ldi.



136-rasm. “1+1+4+2+3” taktik tizim

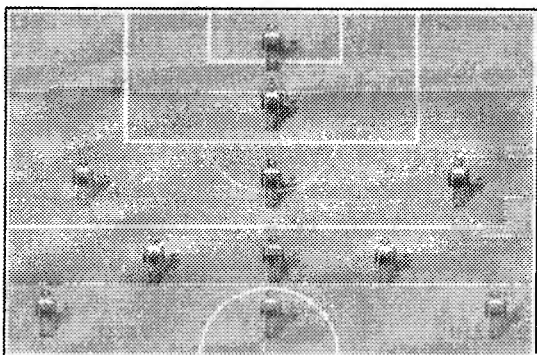


137-rasm. “1+1+3+2+4” taktik tizim

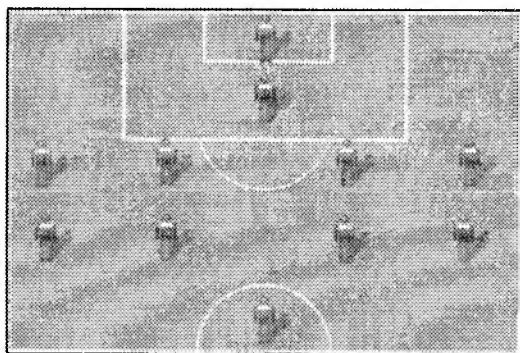


138-rasm. “1+1+4+3+2” taktik tizim

Yuqorida keltirilgan bu tizimning asosiy urg‘u beriladigan tomoni, himoyachilar orqasida faoliyat olib boruvchi “libero” o‘yin-chiga qartilgan. Bu o‘yinchining mahorati o‘yinni olib borishiga hamda o‘yinni o‘zgartirish kiritishda muhim hisoblanadi.



139-rasm. “1+1+3+3+3” taktik tizim



140-rasm. “1+1+4+4+1” taktik tizim

4.8. Hozirgi taktik tizimlar

Hozirgi futbol taktikasi o‘yinchilardan texnik jihatdan mohir bo‘lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo‘lishiniga 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 ham qanday holatda ularning juda faol bo'lishi tushuniladi. O'yinchilarning o'yinga har tomonlama tayyorgarligi total futbolning muhim xususiyatidir. Bunda ham hamma futbolchilar ilgari gidek 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 xarakterini 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 xattolar orasidagi tafovutni yo'qotishga yordam beradigan, o'yinchilar o'zaro almashib o'ynashga, ya'ni ular tayyorgarligini universal-lashtirishga 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 xarakterda 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 xislatlari, 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‘yinчилarning 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 insaydlardan iborat bo‘lgan ikkinchi “eshelon” hujumchilari – yarim-miyona hujumchilari bo‘lmaydi.

“Sehrlil 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‘yinчилarning yangicha joylashtirilishi jamoa qatorlari orasida yangicha taktik bog‘lanishlar yuzaga keltirdi. Jabha bo‘ylab va ichkariga bog‘lanishlar ko‘paydi. To‘g‘ri, yangi tizim qanot himoya-

chilari o'yiniga uncha ta'sir etmadi, ammo boshqa o'yinchilarning funktsiya va vazifalari anchagina o'zgardi. Masalan, mudofaaning markazi ikkita markaziy himoyachiga ishonib berildi. Qanot himoyachilari singari bular ham zona mudofaasi tamoyillariga rioya qilib, o'zlari qo'riqlaydigan o'yinchilarni darvozani zarbga tutish mumkin bo'lgan masofada qarshi oladilar. Bunda o'zaro straxovka qilish alohida rol o'ynaydigan bo'lib qoldi.

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, straxovka 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 sabab-

laridan biridir. Bundan tashqari, o'рта qatorni mustahkamlash maydon o'rtasini tuzukroq nazorat qilish imkonini berardi.

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 zonolari aniq chegaralanmay 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 bermalol harakat qilish, eng yaqindagi sherigini straxovka 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 ilgari 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 straxovka 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'рта qator o'yinchilari hujum va mudofaa harakatlarida faol qatnashishdan tashqari hujumchilarga raqiblar mudofaasini yorib o'tish uchun imkoniyat yaratib beradilar. Bunda dispetcher, ya'ni kombi-natsiyani 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 chiziq 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, manevrchanroq 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 tizimida "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 improvizatsiya qila oladilar, bunda jamoada manevrlari 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.

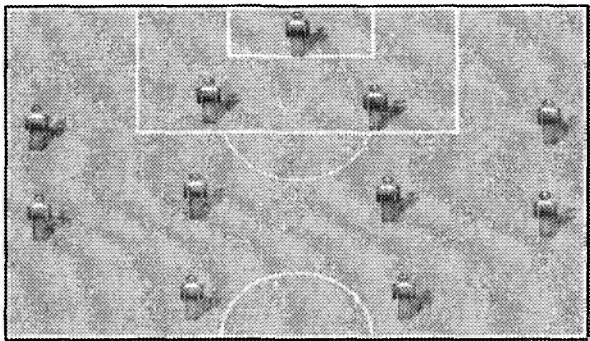
4.9. Zamoniviy futbolda jamoaviy taktik harakatlar va tizimlar

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 uslublarni ko'rsatishadi. Dunyoning yetakchi terma jamoalari o'z o'yinlari bilan muta-

xassislar 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 tandem hosil 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.

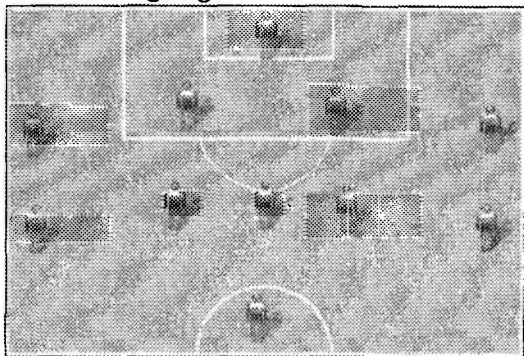


141-rasm. 1+4+4+2 tizimi

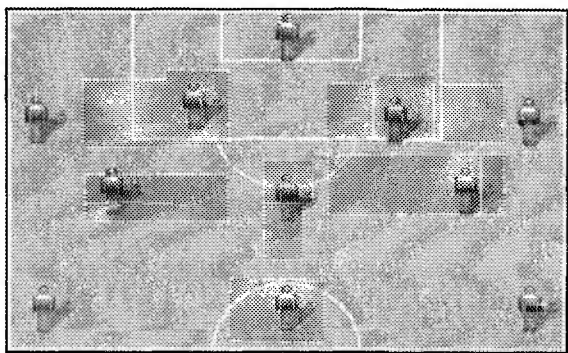
Ushbu taktik tizim ham futbol jamoalarining raqib ustidan g'alaba qozonishida ishlatiladigan samarali usuldir. 1+4+5+1 taktik tizimida Chelsi jamoasi ko'pgina uchrashuvlarida muvaffaqiyatli o'yin ko'rsatib kelmoqda. Aynan shu taktik tizim orqali Chelsi klubi so'nggi vaqtlarda xalqaro musobaqalarda g'olib 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‘tofiga 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 olishlarni ko‘rsatishmoqda. Ushbu taktik tizimda harakatlanish orqali Barselona jamoasi 2006–2012 yillar oralig‘ida deyarli barcha musobaqalarda sovrinlarga ega bo‘lishdi.



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



143-rasm. 1+4+3+3 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 xarakterida bo'lib, bu jamoa harkatlariga 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 tomonlarga 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 tomonlarga quyidagicha harkatlanishdi. Futbolchilarning maydonda kenglik bo'yicha joylashuvi har qanday chiziq o'yinchilarining almashib o'ynay olishi, universallik va ixtoslashuvi 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 foydalanabilish 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 sistemalarda 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 takti kusulini 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'lubitga uchrata oldilar.

Portugaliyada o'tkazilgan Yevropa chempionatidan keyin ko'plab futbol mutaxassislari terma jamoalarning taktik o'yinlari haqida shunday e'tiroflarni bildirishdi:

FIFA 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 himoya-viy 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 jamolari 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 – 2010da 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.

4.10. 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 Arabiston, Eron, Avstraliya terma jamoalari 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 stastitik ko'rsatkichlar bo'yicha Osiyo jamoalari yuqori ko'rsatkichga ega bo'lishgan. Osiyo terma jamoalari uchrashuvlarida o'z o'yin taktikalarida harakatlanishadi. Osiyo futbolning rivojlanishi terma jamoalarda ham o'yin uslublarning o'zgarishiga olib keldi. Osiyo terma jamoalari o'yini tahlil qilgani-mizda 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 harakatlanishadi. Jamoa futbolchilarda 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'yilangan kombinatsin o'yinlar va har qanday raqibga hujumkor taktikada harakatlanishadi.

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 (dispetchir) bilan harakatlanadi, bu esa Osiyoning boshqa hech qaysi vakiliga xos bo'lmagan xususiyat. Raqib jamoalariga qarshi ko'p hollarda hujumkor taktik usulini qo'llashadi.

Nazorat savollari:

1. Futbol o'yin taktikasi deganda nima tushuniladi?
2. Futbolda o'yin taktikasi, texnikasi va jismoniy tayyorgarligi orasida qanday aloqa mavjud?
3. Hujumni tashkillashtirishda darvozabon vazifasi?
4. Individual hujum taktikasi?
5. Guruhli hujum taktikasi?
6. Jamoaviy hujum taktikasi?
7. O'yin jarayonida hujumning asosiy fazalari?
8. Tez hujum uyushtirishda asosiy shartlari?
9. Pozitsion hujum uyushtirishda asosiy shartlari?
10. Individual himoya taktikasi?
11. Himoyada guruhli o'yin taktikasining asosiy vazifasi?
12. Jamoaviy himoya taktikasi nima?
13. Himoyadagi asosiy o'yin prinsiplari?
14. Taktik tizimlar evolyutsiyasi?
15. Taktik tizimlar qo'rinishi?

V BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir.

Futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinasiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko'proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o'stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg'ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba'zilari esa ertalabki mashg'ulotga kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – futbolchi uchun-gina xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'na-

lishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq futbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g'ayri tabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo'lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan holda to'pni samarali egallab olishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to'pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o'ylab ish tutib harakat qilsalar, futbol tomosha sifatida shuncha qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu ularning texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik trenirovka siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko'p yil shug'ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahoratini o'stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog'i asta-sekin ortib borish tomon o'zgartirilayotir. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarning futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillash-tirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

5.1. Kuchni tarbiyalash

Insonning kuchi mushaklar kuchi orqali tashqi qarshiliklarni yengishi yoki ularga qarshi tura olishida aniqlanadi.

Futbolchi o'z vazni va to'p og'irligi bilan ish tutadi. Boshqacha qilib aytganda, u, asosan, gavdasi va to'pning inersiyasini bartaraf qilish uchun o'z kuchidan foydalanadi. Harakatning boshlanishi, uni tezlashtirish, to'xtatish, harakatning yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pga zarba berish – mana shu aytib o'tilganlar futbolchilarning kuchini namoyon qiladigan sifatlardir. Ko'rinib turganidek, hamma holatlarda dinamik xarakterga egadir. Shunday qilib, o'yin faoliyatining xarakteri o'yinda namoyon qilinadigan kuchning rivojlanish darajasi va xususiyatlarini belgilaydi. Ko'p yillik tadqiqotlar yengib o'tiladigan qarshiliklarning miqdori qanchalik kam bo'lsa va mushaklarning qisqarish tezligi qancha ko'p bo'lsa, maksimal kuch kattaligining qiymati shuncha kam bo'lishini ko'rsatmoqda.

Futbolchiga muayyan miqdordagi kuch zarur bo'ladi va u bu kuchdan qandaydir qisqa vaqt ichida foydalanishi kerak. Mazkur kuch "dinamik kuchdir".

Kuchning darajasini ikki omil: mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirish va nerv-mushak boshqariluvini yaxshilash hisobiga oshirish mumkin ekanligi ma'lum.

Shu pozisiyadan turib futbolchilarda kuchni oshirishning maqsadga muvofiqligini ko'rib chihamiz. hamma mushaklar morfologik jihatdan qaraganda, bir qator bog'lamlardan tuzilgan koplekslardan iborat bo'lib, ularning har biri juda ko'p tolalardan tarkib topgan. Har bir tola nerv o'simtasi – akson shoxchasi bilan bog'langan bo'lib, bu harakat birligini tashkil qiladi. Ana shu morfologik xususiyati tufayli mushaklar but-butun holda ham, alohida tomirlar guruhi holida ham qisqara oladi. Mushaklar but-butun holda qisqarmay, balki bir nechtagina harakat birligi hisobiga

qisqara olishi harakatlarni koordinasiya qilishda mushaklar tizimining muhim xususiyati hisoblanadi. Mushaklararo va mushaklarning ichki koordinasiyasini futbolchi qanchalik differensial olib borsa, o'z gavdasi va to'pni shunchalik yaxshi boshqara oladi.

Aytaylik, biz kuchimizni mushakning ko'ndalang kesimini kattalashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishni mo'ljalladik. Bunday holda maksimal vaznning kamida 60–70% miqdorida og'ir snaryadlarni ko'tarishdan foydalanish kerak. Og'irliklarni ko'tarishni 2–6 oy mobaynida haftasiga 4–5 marta bir yarim-ikki soatdan mashq qilish lozim.

Futbol amaliyotida, odatda, maksimum vaznning 40–50% miqdoridagi shtanga va shu singari asboblar yordamida kuchni tarbiyalash 1–1,5 oy davom ettiriladiki, bu amalda kuchni oshirmay, mushaklararo koordinasiyaning yomonlashishiga olib keladi. To'g'ri, bunday trenirovkada absolyut kuch oshadi, ammo u ba'zi salbiy oqibatlariga ham olib keladi. Birinchidan, futbolchilarning o'z vazni ortib ketadi, bu esa yaxshi ko'rsatkich sanalmaydi. Ikkinchidan, mushaklarning ichki va o'zaro koordinasiyasi yomonlashadi. Og'irlik snaryadlari bilan mashqlar bajarish jarayonida mushaklarning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Doimo kuchli tashqi ta'sirga duch keladigan mushak tolalari bu ta'sirga qarshi turadi. Shu munosabat bilan, bir tomondan, tolalarning bir guruhga "birlashishi" ro'y beradi: ikkinchi tomondan esa uzoq muddat davom etgan trenirovka ta'siri ostida alohida tolalar har qanday tashqi qo'zg'atishga javoban birgalikda harakat qiladi. Shunday qilib, futbolchi uchun juda zarur bo'lgan qobiliyat, ya'ni javob harakatlarini nozik differensiyalash qobiliyati yo'qoladi.

U yoki bu harakatda ishtirok etuvchi harakatlar birligi miqdorini aniq yozib olish imkoniga egamiz, deylik. Kuch mashqlari boshlanguniga qadar futbolchiga "chapg'a soxta harakat qilib, o'ngga to'p bilan ketib qolish" texnik usulini bajarishni taklif qilamiz. Usul nihoyatda to'g'ri bajarilganda, bu harakatda oyoq mushaklari harakat birligining 50% ishtirok etgani ma'lum bo'ladi. Og'irliklar ko'tarish bilan o'tgan uzoq davom etgan mashg'ulotlardan keyin unga yana o'sha usulni bajarishni topshiramiz. Endi usulni bajarishda 50%

ko'proq harakat birligi ishtirok etar ekan. Bundan texnik usulning o'zi ham qo'polroq bajarilar, kuch ham ko'proq sarf bo'lar ekan. Binobarin, kuchni oshirib, to'pni olib yurish texnikasini, ya'ni futbolning eng asosiy komponentini yomonlashtirar ekanmiz.

Nihoyat, kuch oshgani bilan bu spesifik harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun kuch tayyorgarligi vositalarini tanlaganda, bajarilmoqchi bo'lgan harakat uchun rivojlantirilayotgan kuchning xususiyati va shartini juda ham aniq bilib olish kerak. Chindan ham, futbolchilar shtangani qo'lga tutgan holda cho'nqayib o'tirar ekan, shtangani yerdan dast ko'tarib olar ekan, uni oyoqda dam ko'tarib, dam tushirar ekan, katta tashqi qarshilik ostida sur'at jihatidan ham, tuzilishi jihatidan ham musobaqalardagidan farq qiladigan mashqlarni bajaradilar.

Tadqiqotlar mashqlar "tezkor" va "sust" harakat birligidan iborat ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham trenirovkaning yo'nalishi u yoki bu guruh nerv tolalari faolliliga ta'sir etishi, oqibatda esa kuch potentsiali ortiqcha bo'lib qolishi mumkin.

Nisbiy kuchlarning yuksak darajasi kishi jadal harakatlarda qisqa vaqt mobaynida shu kuchni namoyon qila olgandagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu, ayniqsa, to'pga zarba berilgandagina ko'zga yaqqol tashlanadi. To'pni oyoq mushaklari o'ynab turgan futbolchi mushaklari uncha ko'zga tashlanmayotgan o'yinchiga nisbatan kuchsiz tepadigan hollar uchrab turadi. Bu, aftidan, mushaklararo koordinasiya buzilganligi bilan bog'liq bo'lsa kerak. To'pga zarba berilayotganda, son orqa yuzasidagi mushak (mushak-antagonist)lar son oldi yuzasi mushaklariga oyoq kaftini maksimal tezlik bilan oldinga "uzatib" yuborishiga halaqit bermasligi uchun oyoq kafti to'pga tepish oldidagina harakatga qo'shiladi. Biroq katta salmoq bilan asta-sekin bajariladigan ishda ikkala guruh mushaklarining zo'riqishi to'pga zarb berishdek to'satdan bajariladigan harakatga salbiy ta'sir etadi. U yoki bu ixtisoslik bo'yicha kuchni oshirishda harakat tuzilishi o'xshashi zarur ekanligi yana bir bor tasdiqlanadi.

Shunday qilib, futbolchilarda kuch va tezkorlikni uyg'unlashtirishga erishish va bunda koordinasion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik hamda chidamlilikni so'saytirmaslikka erishish

uchun trenirovkaning shunday vosita va uslublaridan foydalanish zarurki, ular futboldagi harakat faoliyati talablariga muvofiq bo'lsin. Futbolchilarda kuch va tezkorlikni tarbiyalashning eng oqilona vositalari bular o'rin bo'shatish – yengib o'tish xarakteridagi kombinasiyalashgan dinamik ishlardir.

Sakragandan keyin yerga kelib tushishdagi amortizatsiya bunga misol bo'ladi. Bu ishda son oldi yuzasidagi mushaklar cho'ziladi.

O'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon qilish talab etiladi. Turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, klassik uch qatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa chuqurlikka sakrash (bunda kishi 70–110 sm balandlikdan sakraydi va shu zahoti qandaydir keyingi harakatlarni bajaradi) futbolchilarning maxsus "portlovchi" kuchlarini oshiruvchi samarali vositalardir.

Trenirovka jarayonida sportchi tayanch bilan qatnashishni tezroq bajarishiga e'tibor qilish kerak. Chunki ko'pchilik harakat birliklari sportchi uchun zarurat tug'ildi deguncha baravar ishga kirishishga "o'rgatilishi", ya'ni mushaklar ichki koordinasiyasi yaxshilanishi va shu yo'l bilan mushaklarning ko'ndalang kesimini o'zgartirmay turib, ularning kuchliroq bo'lishiga erishish lozim.

Biroq trenirovkada chuqurlikka sakrash qo'llanilar ekan, bunda sakrash balandligini asta oshirib borishni unutmashlik (ammo 110 santimetrdan oshirmaslik) zarur, aks holda amortizatsiya fazasi ancha ortib ketib, kuchning maksimal kattaligiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar dinamik kuch trenirovkasi o'rin bo'shatish - yengib o'tish xarakteridagi mashqlar bilan birgalikda statik kuchga nisbatan dinamik kuchning o'sishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Chunki bu holda ham, odatda, mushaklarning musobaqa paytidagiga o'xshash ish rejimi qo'llaniladi. Bu vaqtda kuch potensialigina yuqori darajaga ko'tarilmay, balki futbol o'yiniga xos maxsus morfologik va bioximik adaptasiya ham ta'minlanadi.

5.1.1. Og'irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi

Futbolchilar trenirovkasida asosiy mushak guruhlari kuchini tarbiyalashda og'ir narsalar bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Biroq muayyan darajada jismoniy kamol topgan, jumladan, kuchga ega bo'lgan malakali futbolchilar bilan ishlaganda, shtangachilarning klassik harakat mashqlaridan doimiy sur'atda foydalanish mumkin emas. Bunda og'irlik miqdori maxsus mushaklar va mushak guruhlari ishidagi zarur o'zaro aloqani buzmasligi va harakatning o'ziga xos strukturasi saqlaydigan bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan og'irlashtirilgan belbog' yoki nimchalardan foydalanish kerak, ularning og'irligi futbolchi vaznining 3–5%, ya'ni 3–4 kg atrofida bo'lsin. Bunda variantlashtirilgan va qo'shma ta'sir etuvchi uslublardan foydalangan ma'qul.

Variantlashtirilgan uslubning mohiyati og'ir narsalar bilan va ularsiz bajariladigan mashqlardan eng muvofiq miqdorda galma-gal foydalanishdir. Jumladan, yuqorida aytib o'tilgan 7–8 sakrashdan iborat mashqlar quyidagi tartibda bajarilishi kerak:

- birinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14–16 marta sakrash;
- ikkinchi seriya – og'ir nasalar (3–4 kg li belbog' yoki nimcha) bilan 14- 16 marta sakrash; bunda sakrash mashqini bajarishga qo'yiladigan talablarning hammasi to'la saqlab qolinadi (mashqning koordinasion strukturasi saqlash, poldan depsinishdagi tezkorlik);
- uchinchi seriya – og'ir narsalarsiz 14–16 marta sakrash.

Qo'shimcha ta'sir etuvchi uslubning mohiyati shundaki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. Futbolda bu uslubni texnika, taktika va o'yin mashqlarini takomillashtirish jarayonida qo'llash mumkin.

Texnik-taktik harakatlarni bajarayotganda futbolchi vaznining 3–5% iga teng belbog' yoki nimchadan foydalaniladi. Tabiiyki, butun trenirovka mobaynida mashqlarning hammasini og'ir narsalarni qo'llagan holda bajarilishi shart emas. Darsdan ko'zlangan maqsadga qarab nagruzkalarni ko'paytirish yoki ozaytirish, og'ir narsalar bilan mashq bajarishni mashg'ulotning boshida, oxirida yoki o'rtasida qo'llash mumkin. Og'ir narsalar hisobiga o'z vaznini

orttirib borish bilan siltanish, harakatda yo‘nalishni o‘zgartirish va sakrash vaqtida kinetik energiyani oshirish mumkin. Agar bunda og‘ir narsasiz bo‘lgani kabi, juda qisqa vaqtda bo‘lsa ham, inersiya yengib o‘tilsa, tabiiyki, tezlik-kuch potentsiali o‘sadi.

Tadqiqotlar maksimal og‘irlikning 20% gacha vaznli og‘ir narsalar bilan bajariladigan mashqlarni qo‘llash ham dinamik kuchni rivojlantirishga samarali ta‘sir etishi mumkin ekanligini ko‘rsatdi. Masalan, futbolchilar o‘rta hisobda 100 kg og‘irlikdagi yukni ko‘tarib o‘tira oladilar. Binobarin, ular uchun eng qulay og‘irlik 18-20 kg dir. Bu holda yuk va yuksiz harakat tezligi oshadi. Harakatni imkoni boricha bor kuch, maksimal tezlik bilan bajarish kerak.

Og‘ir yuk sifatida qum to‘lg‘azilgan ryukzakdan foydalangan ma‘qul. Birinchidan, bu tabiiy harakat qilishga halaqit bermaydi. Ikkinchidan, butun guruhga mashqlarni bir vaqtning o‘zida bajarish imkonini beradi. Uchinchidan, futbolchilar shtangadan foydalanganlarida, shtanga grifi ularning yelkalariga botib, og‘iritadiki, bu hol emosional shaylikni pasaytirib, kayfiyatni o‘zgartiradi va mashqning koordinasion strukturasi yomonlashtiradi.

Maksimal og‘irlikning 20%iga teng vaznli og‘ir narsalar bilan bajariladigan mashqlar:

1. 6–9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko‘tarilish va tushish.
2. Sakrab-sakrab yugurish.
3. Turgan joyida dam u, dam bu oyoqda sakrash.
4. Gimnastika skameykasida goh o‘ng, goh chap oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash.
5. "Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almash-tirish.
6. 10–15 m ga jadal yugurish.
7. Sakrab turib "lezginka" harakatlari bilan oldinga qarab yurish.
8. "Kenguru"simon ikki oyoqlab oldinga sakrash.
9. Cho‘nqayib o‘tirgan holdan qo‘lda tosh yoki qopcha ko‘tarib sakrash.
10. Gimnastika skameykasidan sakrab tushish va ikki oyoq bilan sakrab-sakrab osib qo‘yilgan to‘pni olish.

Harakat tezligi mazkur mashqlarni bajarishda asosiy shart bo‘lib qoladi. Futbolchilar eng katta tezlikka nihoyatda jadallik bilan

erishishga harakat qilishlarini kuzatib borish kerak. Mashqlararo dam olishni 2 minutdan 3 minutga yetkazish kerak, chunki mashqlar og'ir va bir urinishda 6–10 marta bajariladi. Mashqlar yo seriyali uslub bilan yoki trenirovkaning davra prinsipida bajarilishi mumkin. Mashqni bajarishda har bir urinish orasidagi, shuningdek, seriyalar orasidagi dam olishga alohida e'tibor berish lozim.

5.2. Tezlikni tarbiyalash

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq. Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak.

Futbolda darvozagacha eng yaqin yo'l ko'pincha to'ppa-to'g'ri bo'lmaydi. Maqsadga erishish, ya'ni darvozaga to'p kiritish uchun o'yinchi maydonda sheriklari va to'pning qayerda ekanligiga qarab joyini o'zgartirib, harakatlanib yuradi. O'z navbatida, bu ish yakkama-yakka kurashish asnosida ham amalga oshiriladi. Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavdani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavdalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatleri quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi.

5.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilar to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi hujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni birozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan – to'p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to o'yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Reaksiyaning latent davri trenirovka ta'sirida ma'lum darajada qisqaradi. Yuqori malakali futbolchilarning oddiy reaksiya vaqti 0,11–0,15 daqiqagacha qisqarishi ma'lum. Turli tezlikdagi mashqlar trenirovkasi reaksiya tezligini oyoqning "portlovchi" kuchi, ayniqsa,

uning "start" kuchi deb ta'riflanadigan turi hisobiga yaxshilaydi. "Start" kuchi - bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich momentida kuchlanishning tez rivojlanish qobiliyatidir. Binobarin, sakrash mashqlari va turli holatlardan start olish "start" kuchini oshirishga hamda harakatni boshlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5–7 metrga o'qdek tashlanish.

2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5–7 metrga o'qdek tashlanish.

3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5–7 metrga o'qdek tashlanish.

4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5–7 metrga o'qdek tashlanish.

5. Yuqoriga bir sakrab 5–7 metrga o'qdek tashlanish.

6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5–7 metrga tashlanish.

7. O'mbaloq oshgandan keyin 5–7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.

8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7–10 marta).

9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7–10 marta).

10. "Tashlanish" holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7–10 marta).

5.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan obyektini (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat obyektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7 dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi. Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham,

"start" kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan obyektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operasiasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, XORda asosiy narsa katta tezlik bilan ketayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. Uni laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamida takomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshibilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga yetib kelguncha 0,60–0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog'da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pningina ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boyisi – darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldindan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o'yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o'yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog'liq.

Zvenoning pishiq o'yiniga qaralsa, ularning ijodkorligi xuddi o'z-o'zidan bajarilayotgan harakatlar tufayli namoyon bo'layotgandek tuyuladi. Haqiqatan ham shunday, to'pni olib borayotgan o'yinchi bir sherigini ko'rgach, ikkinchi sherigining qayerda turganligini taxminan bila oladi. Ana shunday tanlash reaksiyasi yiqilib borib oddiy reaksiyaga aylanadi.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi obyektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi hayratiga bog'liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan "shaytoncha" ni (zaychik) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.

2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozini kuzatish.

3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.

4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5–7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

6. Ikki sherik bir chiziqda bir xil dastlabki holatda, oralaridagi tasavvur etiluvchi chiziqda to'p paydo bo'lishini kutib turadilar. To'p ko'rinishi bilan ular start olib, uni nazorat chizig'igacha quvadilar. To'pga kim birinchi bo'lib yetib borsa, shunisi to'pni uzatuvchi bilan almashadi.

7. Stol tennis o'yini.

8. Tennisbol o'yini (bunda o'yinchilar to'pni to'r ustidan tennis o'yini kabi oyoq yoki qo'l bilan urib o'tkazib yubordilar).

9. Basketbol o'yini. Ammo bu o'yinda to'pni yerga urmaslik va to'pni tutib bir joyda turmaslik shart.

5.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi

Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining "dum"dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachining esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir. Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7–15–20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda.

Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum. Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va, shuningdek, yerdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy "fazilat" bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarmas yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining "start" olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin deysinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana "portlovchi" kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10–15 metr orasida tezlik rezerva ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutloq tezligi durust bo'ladi. Ammo uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal – "yuksak" tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchilarning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyani uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik maholidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'ysinishi kerakligini

esdan chiharmaslik kerak. O‘yin jarayonida u taqqa to‘xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo‘shganda) 2,93–1 soniya da bosib o‘tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4–4,5 soniyada, mokisimon yugurib esa 5,0–5,1 soniyada o‘tishga qobiliyatli ekanliklarini ko‘rsatmoqda. Xususiy gavda inersiyasini tezda yengib o‘tish bilan bog‘liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho‘zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi. Amortizatsiya fazasi qanchalik "keskin" bo‘lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo‘ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo‘nalishda "otib yuborish" uchun shuncha kuchli cho‘ziladi. Demak, bu o‘rinda ham sakrash mashqlarini turli yo‘nalishlarda yugurish bilan qo‘shib olib borish kerak ekan.

5.2.4. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o‘tish tezligi

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi – uning bir yo‘nalishdagi tezligi bo‘lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilishi, ya‘ni tezkor texnikadir.

Ma‘lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog‘liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo‘ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog‘liq holda ularni tezda o‘zgartira oladi. harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o‘yinchilar to‘p bilan muayyan tezlikdagina samarali o‘ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone‘liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya‘ni maydon (joy) va vaqt yetishmovchiligi bo‘lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. O‘yin vaziyatida esa, ya‘ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o‘tish kerak bo‘lganda esa manzara darrov o‘zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvalo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur.

Yuqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishning qaysi yo'nalishda bajarilishini yugurib keta turib o'ylab oladilar. Tezlik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi.

Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

5.3. Epchillikni tarbiyalash

Epchillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zasiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'j avob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydonida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda keyin to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi. To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinasion imkoniyatlarni ko'rsatishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, dumalatib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, yerli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan

bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatleri futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlerini takomillashtirishda rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi.

Sport nazariyasida "ekstrapolyasiya", ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza olish qobiliyati tushunchasi keng qo'llaniladi. Futbolda oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin. Odatda, trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar.

O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

Shaxsning koordinasion imkoniyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, tatbiq qilish ham shunchalik yuqori darajada bo'ladi. Tabiiyki, muvofiqlashtirish imkoniyatlarining ko'pchiligi bolalik va o'spirinlik yoshlarida yaratilishi kerak. Bu gapdan malakali futbolchilarda epchillikni rivojlantirib va takomillashtirib o'tirishning hojati yo'q ekan-da, degan ma'no chiqmaydi. Biroq, shuni esda tutish lozimki, epchillikni o'rgatish qiyin, chunki u har kimning o'ziga xos sifattir. Futbolchining trenirovka paytida to'pni oyoq bilan, bosh va gavda bilan ming ohangga solib o'ynatishini, o'yin chog'ida uning eng oddiy vaziyatlarda nochor ahvolda bo'lib qolishini ko'p kuzatish mumkin. Shunga ko'ra, epchillikni shunday vositalar yordamida rivojlantirish ma'qulki, ular futbolchilarning o'yin faoliyatida "orttirgan" malakalari ko'magida foydalanish imkonini bersin.

O'yinchilarda muvofiqlash imkoniyatlarini yaxshilashga akrobatika, chang'ida to'siqlardan o'tish, suv chang'isida suzish, batutdagi sakrash, harakatli va sport o'yinlari ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Vaqt kam bo'lgan sharoitda va muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatda texnik mahoratni oshirishga qaratilgan mashqlar epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda analizatorlar faoliyatining ahamiyati kam emas. Sportchilarda harakatni aniq ilg'ab olish va yana uni qaytadan bajarish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, yangi malakalarni shunchalik yaxshi egallab oladilar. Epchillikni takomillashtirish uchun shunday mashqlar zarurki, ular harakat, vestibulyar apparatlari, ko'rish analizatorlariga teppa-teng ta'sir etsin.

5.3.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar

Agar futbolchilarning epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan haraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini talab qilishini payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'ida harakatni joyida aniq bajartirish uchun paydo bo'ladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb kuch va tezkorlikni uyg'unlashganiga aytilar ekan. Epchillikni tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi va buni unutmaslik kerak. Shu bilan birga, epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish mushaklar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm yana qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilish lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarli qolmagan vaziyatlarda bajariladi.

Futbolchilarda "portlovchi" kuchni, tezkorlikni va epchillikni hosil qilish qiyin ish, shuning uchun bu sifatlarni sportchi butun sport hayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga alohida diqqat bilan qarash kerak, chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlar xuddi ana shulardir.

Bu uch o'ziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning o'zida kompleks ravishda takomillashtiradi.

5.4. Chidamlilikni tarbiyalash

Futbolchilarning chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emosional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yondashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ularning zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilarning faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singarilar); boshqa tomondan – o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi.

Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, ishlarni hatto bir-biridan jiddiy tafovuti bo'lgan ishlarni o'rtacha darajada yoki oshiqmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik futbolchilardan talab etilgan sur'atni o'yinning oxirigacha saqlab tura olish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 m ga tez yurish, yugurish, 3-5 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi.

Futbolchi jamoada egallagan o'rniga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar

1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7–15–24 m dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 min ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarf bo'lgan juda katta kuch-quvvatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Agar futbolchi faoliyati kuchli ruhiy zo'riqish vaziyatida va ulkan his-hayajon bilan o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, bunga ham ozmuncha kuch-quvvat sarflanmaydi. Biroq o'yin faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kuchli harakat faoliyatidan keyin bo'ladigan tanaffuslarda umumiy dastlabki holatni tiklab olish uchun ularda yetarlicha vaqt bo'lar ekan. Binobarin, o'yinchilarni xuddi ana shunday faoliyat turiga tayyorlash kerak. Ba'zan mashg'ulotdagi ish hajmiga qarab, uning sifatini belgilashadi, bu batamom noto'g'ri. Katta hajmdagi yuklamani bajarishning o'zi maqsad qilib olinmasligi va ephillikni tarbiyalashning asosiy vositasi deb haralmasligi lozim.

Futbol sportning nosiklik turidir, unda bajarilayotgan harakat shiddati doimo o'zgarib turadi. Shuning uchun u o'ziga muvofiq tayyorgarlikni talab qiladi. Jadalligi tez o'zgarib turadigan faoliyat, jadalligi bir maromda bajariladigan faoliyatga qaraganda ko'p kuch-quvvat sarflashni taqozo qiladi. Futbolchilarda ephillikni tarbiyalayotganda ana shuni, albatta, hisobga olish kerak. Vegetativ vazifa hisoblangan nafas olishning bajarilayotgan harakat formasi va xarakteriga moslashishini unutmaslik lozim. Bunda nafas olish hamda nafas chiqarish uzviy ravishda harakat akti tarkibiga kiradi. Futbolchilarning nafas olishi chang'ichi yoki stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) ning nafas olishidan o'zgachadir.

Chidamlilikni tarbiyalashda irodaviy sifatlar ham oldingi o'rinlardan birida turadi. Muntazam uzoq davom etadigan ish sportchilardan ichki va tashqi qiyinchiliklarni kuchli, qat'iy, zo'r iroda bilan yengishni, ya'ni "barqaror iroda sifatlarini" talab qiladi. Sportchi nosiklik xarakterdagi ishini bajarar ekan, nisbatan qisqa vaqt ichidagi qiyinchilikni, ammo jadal takrorlanadigan zo'riqishni

boshdan kechiradi. Futbolchilar o'yindagi vaziyat talabi bilan takror-takror tez yugurishlardan keyin qattiq toliqish fonida yana biron-bir jadal harakat faoliyatini bajarish, buning ustiga ba'zan havo qarorati baland bo'lgan paytda o'zini shunga majbur etishning qanchalik og'ir ekanligini yaxshi biladilar.

Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda, asosan, organismning kislorodsiz sharoitdagi portlovchi qisqa muddatli ishiga katta o'rin beriladi. Jadal ish orasidagi tanaffuslarda boyagi kislorod "qarzi" qaytarib beriladi.

Maxsus funktsionol tayyorgarlikka xos vazifalar o'yin mashqlarini bajarish vaqtida ancha samarali hal qilinadi. O'z xarakteri va emosionalligi jihatidan ular o'yinga ancha mos tushadi. Biroq o'yin mashqlarini to'psiz mashqlar bilan birga qo'shib olib borish zarur.

Chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yuklamaning beshta belgisiga rioya qilgan holda o'tkazish darkor: a) ishlash vaqti; b) ishning murakkabligi; v) dam olish vaqti; g) dam olishning xarakteri; d) takrorlash miqdori. Mashg'ulotning biror-bir belgisi o'zgarsa, bu uning yo'nalishiga ta'sir etadi.

Futbolchilarni samarali o'yinga tayyorlash uchun trenirovkaning vosita va uslublarini bir-biriga ko'proq moslash kerak.

5.4.1. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi

O'yinchining o'yin paytidagi harakatlari samarali bo'lishi uchun, uning organizmi yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi zarur. Buning uchun YuQS (yurak qisqarishi sur'ati) va SH (sistolik hajmi) kuchli harakat faoliyati mahalida o'z optimumiga yetmog'i lozim. Agar optimal YuQS minutiga 180–190 martagacha bo'lsa, bu ko'pincha SHga bog'liq tarzda kechadi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, demak, SHni oshirish uchun qulay sharoit yaratishga ko'maklashgan uslub foydali uslubdir. Uncha uzoq bo'lmagan intervaldagi tanaffus bilan uzilib turadigan, qisqa-qisqa takrorlash shaklida bajariladigan anaerob ishning katta samara berishi ma'lum. Anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonida kuchli stimulyator bo'lib xizmat qiladi. Bunda SHning eng yuqori qiymati ish paytida emas, balki YuQS pasaya boshlaganda, ya'ni qisqa dam

olish paytida yuzaga keladiki, bu kislorodning ko'proq iste'mol qilinishiga olib keladi. Ish vaqti va dam olish qat'iy ravishda ma'lum tartibga solingan trenirovka uslubi intervalli uslub deb nomlanadi. Yuklama ana shu uslub bo'yicha bajarilganda YuQS minutiga 180–200 marta bo'lishi lozim, dam olishning so'nggi pallasida esa minutiga 120–140 martadan oshmasligi kerak. Ish va dam olish vaqti darsning maqsadiga muvofiq ravishda belgilanadi.

Quyida keltirilgan trenirovkaning interval uslubi variantlaridan futbolchilarning ish qobiliyatini yaxshilashda foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi (4-jadval).

Interval uslubidagi trenirovka mashqlari yugurishdangina iborat bo'lib qolmasligi lozimki, bunda ephillikni tarbiyalash texnik va taktik mahoratni takomillashtirish bilan yonma-yon, ya'ni birgalikda ta'sir etish uslubi bo'yicha borsin.

5.4.2. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlar

Mashgulot interval uslubining 1-ko'rinishi

a. To'psiz mashqlar:

1. 50–60 sm li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 sek davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

3. 5–7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100–120 sm li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi – 10 sek.

Interval uslubining variantlari

Trenirovkaning tarkibiy qismlari	1- variant. Interval sprint (anaerob mahsuldorlikni oshirish)	2- variant. Yurakning faoliyatini yaxshilash	3-variant. Aerob mahsuldorlikni oshirish
1) Ishning davomiyligi	1) 3-15 soniya	1) 30-90 soniya	1) 5-15 daqiqa
2) Tezlik	2) maksimalning 100%	2) 100%	2) 100%
3) Dam olish vaqti	3) 10-30 sek	3) Dam olish vaqti bilan barobar	3) 1-urinishdan so'ng 5 min, 2-dan so'ng 4 daqiqa, 3-dan so'ng 3 daqiqa.
4) Dam olishning xarakteri	4) yurish	4) yurish	4) yurish
5) Takrorlash soni	5) 5 ta takrorlashdan iborat seriya, 3-5 daqiqa	5) 10 martagacha takrorlash. Agar seriyali bajarilsa, har seriyada 5 mar-ta takrorlash.	5) 3-4 marta takrorlash
6) Dam olish vaqti	6) Seriyalar orasida - 2-4 daqiqa	6) Seriyalar orasida - 3-5 daqiqa	

5. Chalqancha yotgan holatdan jamoa bo'yicha holatlar quyidagicha o'zgartiriladi: "Qorin bilan!", "Chapga!", "O'ngga!", "O'tiring!", "Cho'nqayib o'tiring!", "Sakrang!", "Orqa bilan!" va boshqalar - 15 soniya.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar:

1. To'p bilan yon tomondagi chiziq bo'ylab 16–20 m ga burchakdagi bayroq tomonga tez yugurish, to'pni darvoza yoniga otish, tezda burilib - start joyiga o'ta tez qaytish 7–9 soniya.

2. Devor yoki batutdan 13–16 metr narida devorga parallel ikkita ustuncha (ular 5 m oralatib qo'yilgan) turibdi. To'pni devorga urish va ustunlar atrofidan "sakkiz" raqamini hosil qilib aylanib o'tish.

3. Juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Sheriklarning bittasi gimnastika o'rindig'i oldida, ikkinchisi qarama-qarshi tomonda, o'rindiqdan 3–4 metr narida qo'lida to'p ushlab turadi. U qo'lidagi to'pni shunday otadiki, sherigi sakrab turib, to'pni uning qo'lga qaytarib yubora olsun. Bunda sakrovchi skameykadan hatlab o'tadi, ikkinchi sakrashda dastlabki holatiga qaytadi. 15 soniya ishlagandan so'ng sheriklar o'rin almashadilar.

4. Ikki futbolchi start chizig'ida bir to'p bilan turadi. Signalga binoan birinchisi to'p bilan xuqqabozlik qiladi, boshqasi 12-15 m ga tez yugurib ketadi va start joyiga qaytib keladi, kelishi bilan to'pni o'lib o'ynata boshlaydi va sherigining yugurib borib kelishiga imkon tug'diradi. O'yinchilar mashqni 5 martadan bajaradilar.

5. Tarang tortilgan setka (batut) yoniga turib (setkadan 5–7 m narida) 15 soniya davomida turli usullar bilan to'xtovsiz, maksimal sur'atda tepish boshlanadi.

Interval uslubli mashg'ulotning 2-ko'rinishi:

a. To'psiz bajariladigan mashqlar:

1. Yuqoriga sakrab yugurish, 90° ga burilish – yo'rg'alab yugurish, 90° ga burilish va hokazolar.

2. Tomonlari 20 m dan oralatib qo'yilgan ikkita ustuncha, ikkinchisi tomonida 30–40 sm li to'siq, uchunchi tomondan - hech qanday to'siq yo'q.

3. Maksimal yugurish. Umumiy uzunligi 21 m keladigan masofa, uni 7 metrdan qilib chegaralangan. Shug'ullanuvchilar navbatma-navbat har bir nazorat chiziqqacha uch marta yugurib borib, start joyiga qaytadilar.

4. To'siqlardan yugurib o'tish. Futbolchi start olganidan so'ng 5 m dan yana start joyiga qaytadi, u yana tezlashib har bir tomoni teng bo'lgan (tomonlari 3 metr keladigan) uchburchak shaklida turgan

uchta ustundan aylanib o'tib, balandligi 30–40 sm keladigan to'siq oldiga yugurib keladi (to'siq har birining orasi 2 metrdan oralatib qo'yilgan) va tez yugurib startga qaytadi.

5. Orasi 15–20 metr keladigan ikki do'nglik o'rtasidagi pastlikda huddi soatning kapgiri singari u yoqdan bu yoqqa uzluksiz yugurish.

b. To'p bilan bajariladigan mashqlar.

1. Darvoza yonida uchovlashib mashq qilish. Ikkinchi sherik to'p bilan jarima maydoni oldida chizilgan nariroqda joylashadi, uchinchi – jarima maydoni radiusida turadi. Sheriklardan biri to'pni tepadan qattiq tepib 11 metrlik belgi tomonga uzatadi, jarima maydonida turgan ikkinchi sherik to'p tarafga yugurib, sakrab yoki sakramasdan oyoq yoki bosh bilan uni darvozaga urib kiritishga intiladi. To'pni tepgan o'yinchi tezda dastlabki joyiga qaytadi va boshqa sherigiga qarab turadi, unisi ham oldingisi singari to'pni balanddan oshirishi kerak va hokazo.

2. O'rtadagi chiziqdan 10–15 metr narida qanot tomonda 3 metrdan oralatib 4 ta ustun o'rnatiladi. Oxirgi ustundan keyin 2–3 ta to'p qo'yiladi. O'yinchilardan biri ustunga ro'para bo'lib keladi, birozdan keyin boshqasi markazni mo'ljallab start oladi. Birinchi to'rtta ustunni aylanib o'tadi va bitta to'pni oladi, uni darvoza chizig'igacha o'ynab boradi hamda darvoza bo'ylab o'qday tepadi. To'pni markazdan yugurib kelayotgan o'yinchi olishi kerak. Shundan keyin o'yinchilar joylariga boradilar. To'pni olgani uni jarima maydoni burchagiga uzatadi, o'zi tez yugurib start olgan joyiga qaytadi. To'pni o'qday uzatgan o'yinchi aylanib, tepadan kelayotgan to'pni oshirishga harakat qiladi; tez yugurib, keyin to'pni ustun oldiga olib keladi va uni shu yerda qoldiradi, o'zi maydon markazidan start olgan joyiga tez yugurib qaytadi. Mashqni ikki tomondan bajarish mumkin.

3. O'rtadagi chiziqning ikki tarafida 10–15 metr narida jarima maydoni burchagiga yonma-yon qilib 4 ustun qo'yilgan, har biri 3 metrdan oralatib qo'yilgan, ularga yaqinroq, o'rtadagi chiziqqa yaqin qilib ikkita to'siq qo'yilgan (balandligi 40–50 sm). Jarima maydonining birinchi burchagiga 2–3 to'p qo'yilgan. A o'yinchi (o'ngdan) va B o'yinchi (chapdan) bir vaqtning o'zida start oladi, ustunlarini aylanib o'tib jarima maydoni burchagiga qarab tez

yugurishda davom etadilar, o'sha yerda yo'nalishni keskin o'zgartiradilar, hamma jarima chizig'i bo'ylab bir-birlarining ro'parasiga harakat qiladilar. Bunda A o'yinchi jarima maydonining burchagida to'pni to'xtatib g'olib, yurishda davom etadi. Jarima maydoni radiusida "kesishish" kombinasiyasi hosil qilinadi. A o'yinchi to'pni B o'yinchiga beradi. B o'yinchi harakatni jarima maydonining burchagigacha davom ettiradi, shu payt sherigi to'pni darvozaga uradi-da, jarima maydonining boshqa burchagiga harakatini davom ettiradi.

180° li burchak bilan burilgan B o'yinchi boshqa to'pni oladi va uni sherigi tomonga olib keladi. Yana o'sha kombinasiyadan keyin A o'yinchi to'pni darvozaga tepadi, ikkala o'yinchi jarima burchagi tomonga yuradi, u yerdan to'siqlar tomonga burilib, uzoq va tez yugurib start joyiga boradi, keta turib ikkala to'siqdan sakrab o'tishadi.

4. Uchlik o'yin. Ikkita kichkina darvoza bir-biridan 20–30 metr uzoqlikda joylashtiriladi. Har bir darvoza yonida (A va B) o'yinchi bor, uchinchi (V) o'yinchi bir darvoza yonida o'yin boshlaydi. Har bir darvoza yonida 2–3 tadan to'p bo'ladi. Masalan, A o'yinchi to'pni qarshi tomondan darvoza yonida turgan V o'yinchiga uzatadi, u ham to'p bilan harakatni boshlaydi va yo'lda keta turib A o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi. A o'yinchi V o'yinchining darvozaga yetib kelishiga 7–10 metr qolganda, darvozadan unga qarshi chiqadi. V o'yinchi yakkama-yakka talashishni tugatib (to'xtovsiz yugurib keta turib), to'pni xoh oldirib qo'ygan bo'lsin, xoh oldirib qo'ymagan bo'lsin, shu zaxoti orqaga buriladi va B o'yinchidan to'pni oladi. Mashq yana boshdan oxirigacha takrorlanadi. 30–90 sek dan keyin V o'yinchi A yoki B o'yinchi bilan o'rin almashadi.

5. O'yinchilar quyidagicha joylashadilar: A o'yinchi bir nechta to'p yotgan darvoza maydoni burchagida, B o'yinchi 11 metrlik belgi qarshisidagi yon chiziqda, V o'yinchi jarima chizig'idan 10–12 metr narida joylashadi. A o'yinchi to'p bilan, B o'yinchi to'psiz bir vaqtning o'zida bir-biriga qarab harakat ?ila boshlaydilar va jarima maydonidan narida "kesishish" kombinasiyasini boshlaydilar. A o'yinchi B o'yinchining o'rniga tomon harakatni davom ettiradi, B

o'yinchi esa bu paytda to'pni jarima maydoni radiusiga uzatadi va V o'yinchi tomonga yuguradi. V o'yinchi tezlik bilan to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga uradi va harakatni darvoza maydonining bur-chagiga tomon davom ettiradi. Bunday "aylanma" o'yin yuqori sur'at bilan to'xtovsiz bajariladi.

Mashqlarning xarakterlaridan ko'rinib turibdiki, ularning qiyinligi faqat ish va dam olishning qat'iy belgilangan miqdorida emas, balki, futbolchilarning o'z harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishida, sakrash harakatlarini bajarishida, ya'ni mashq ichiga xuddi futbolchilarning o'yin faoliyatiga va o'yin xarakteriga mos to'sqinliklar kiritilishidadir.

Interval uslubli mashg'ulotning 3-ko'rinishi:

Trenirovkaning bu varianti doim to'p bilan bajariladi va u qo'shma, ya'ni futbolchilarning chidamliligi, o'yin texnikasi va takomillashtiriladigan uslubdan uncha farq qilmaydi.

Quyida ba'zi mashqlardan namunalar keltiriladi:

1. Maydonning chorak bo'lagidagi "kvadrat" o'yini; bunda futbolchilar yakkama-yakka, bir-birlariga qarshi hatto straxovka qilishga ham e'tibor bermasdan o'ynaydilar. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

2. Maydonning markaziy doirasida uchta uchlikning o'yini. Ikkita uchlik o'ynaydi, uchinchi dam oladi. 3 daqiqadan keyin o'rin almashadilar. Yuqori sur'atni saqlash maqsadida to'p doira tashqarisiga chiqib ketgan hollarda murabbiy boshqa ortiqcha to'pni zudlik bilan o'rta tashlab, o'yinni davom ettiradi.

A va B jamoalari o'rtasida – ikki raqib orasida ikki tomonlama uchrashuv. O'yin 15 daqiqadan davom etib, 4–6 bo'limdan iborat bo'ladi. Har bir bo'limning boshlanishida o'yinga yangi raqib, ya'ni avval A jamoasi, keyin B jamoasi, so'ngra yana A jamoasi kiritiladi.

3. Gandbol o'yini. Bu o'yinda to'pni yerga urish ham, qo'lda ko'tarib yurish ham mumkin emas, uni faqat oshirish mumkin; to'p kichik darvozaga faqat bosh bilan urib kiritiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

4. Ikkita jarima maydonidagi uchastkaga ikkita darvoza va darvozabon qo'yib o'tkaziladigan o'yin. 5 kishidan iborat ikkita jamoa maydonning hamma yerida o'ynash huquqiga ega. May-

donning istalgan nuqtasidan bosh va oyoq bilan yuqoridan gol uriladi. Yerdan esa o'z jarima maydonidagina urish mumkin. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning interval uslubiy yuklamasi va dam olish vaqtiga qat'iy amal qilishni talab etadi, shuning uchun murabbiy trenirovkani qat'iy ravishda sekundomerga qarab turib olib borishi lozim. O'yinchilar mashqlarini eng katta tezlikda bajarishlari lozim, dam olish daqiqalarini yurib o'tkazishlari darkor.

Darsni 1- va 2-ko'rinishdagi mashqlar bilan boshlab, 3-variantdagi mashqlar bilan yakunlagan ma'qul. Bunda mashqlarning me'yori trenirovkada yugurib o'tkaziladigan masofaga qarab belgilanadi. Bu masofa esa, o'z navbatida, har bir urinish va qator harakatlarda o'tiladigan masofaning uzunligidan tashkil topadi. Agar futbolchi o'yin davomida qattiq ishlash hisobiga 1500–2000 metr masofani yugurib o'tishini hisobga oladigan bo'lsak, ko'rinib turganidek, ana shu masofa yoki undan biroz ko'proqi bir dars hajmining mezonini bo'lishi mumkin.

5.4.3. Uzoq vaqt ishlash uslublari

Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashda kichik tanaffuslar bilan qisqa-qisqa takrorlar ko'rinishida bajariladigan anaerob xarakterli yuklama juda samaralidir. Biroq bu "qattiq" ishni boshlash uchun, avval o'rtacha jadallik bilan uzoq davom ettirish natijasida yuzaga keladigan "yumshoq zamin" tayyorlangan bo'lishi lozim. Aks holda, intervalli mashg'ulot juda mushkul oqibatlariga olib kelishi, ya'ni organizmda patologik o'zgarishlarni paydo qilishi mumkin. Bir me'yordagi va o'zgaruvchan trenirovka uslublari, shuningdek, "fartlek" uslublari uzoq davom etuvchi ish uslublari kiradiki, ular umumiy tayyorgarlik davrida haftasiga 4–6 marta qo'llanishi kerak. Shunday baza bo'lsagina jadal o'tuvchi qisqa takrorlar uslubidan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

To'xtovsiz davom etadigan ish avvalo o'rtacha jadallikda bir xil yugurish (1 km ga 5 minutda) bilan 30 min davomida (mashg'ulot boshlarida) va 60 min (o'rtada va oxirgi davrda) davomida bajariladi. Katta hajmdagi va o'rtacha jadallik bilan o'tuvchi mashg'ulot yurak hajmini kengaytirishga ham yurak-qon tomiri

tizimi imkoniyatlarini yaxshilashga ko'maklashadi. O'rtacha tezlik optimal darajadagi qon bilan ta'minlashga ko'maklashadi, u oyoq mushaklari mayda qon tomirlari ishini yaxshilaydi, pirovardida esa mushaklar kislorod bilan me'yorida ta'minlanadi.

O'zgaruvchan jadallik bilan yugurish ham ancha samaralidir. Bunda dastlabki tezlikni saqlagan holda, ya'ni 1000 metrga 5 minutda yugurish, har 200 metrda (agar yugurish yo'lkalarda bajarilayotgan bo'lsa, unda doira tugashi bilan) 30–50 metrga tezlikni "ohista" oshirish kerak va yana yugurishni oldingi sur'atda davom ettirish darkor. Tezlikni oshirish kislorod "qarzini" ko'paytiradi, bu "qarz" keyingi tezlashishgacha qaytarilishi kerak. Bunday ish futbolchilarning nafas imkoniyatlarini yanada yaxshilaydi.

Nihoyat, futbolchilar mashg'ulotida "fartlek" ("tezkor o'yin") dan foydalanish mumkin. Buning mohiyati shundaki, sportchi yana o'rtacha tezlikda, odatda, baland-past joylardan yuguradi, o'zining holatiga qarab ma'lum masofa bo'laklarida jadallikni oshiradi.

Yugurishdan tashqari, nafas olish imkoniyatlarini erkin suzish ham, suvdagi to'pli, to'psiz o'yinlar ham juda yaxshi oshiradi. Suv umumiy chidamlilikning oshirish va gigienik ta'sirdan tashqari, mushaklarni yoqimli bo'shashtiradi, bu holat esa og'ir mashqdan keyin organizm faoliyatining qayta tiklanishini yaxshilaydi. Qorda o'ynash, chang'ida uchish (bu o'rinda aynan sirpanish kim o'zarga uchish emas, albatta), qorda futbol o'ynash ham uzoq muddatli ish sirasiga kiradi.

Ikki tomonlama o'yinlar maxsus chidamlilikdan ko'ra umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq yordam beradi. O'yin sur'ati, kurash shiddati, hissiy ta'sir darajasi bu o'rinda rasmiy o'yinga nisbatan ancha past. Demak, ishning hajmi kam, haqiqiy o'yindagiga nisbatan hordiq chiqarish tanaffusi ko'proq va tomir urishi, odatda, minutiga 150–170 marta, undan oshmaydi.

Shunday qilib, futbolda chidamlilik sifatini muvofiq rivojlantirish uchun uzoq muddat o'rtacha jadallik bilan ishlash yordamida avval shart-sharoitni vujudga keltirish zarur. Keyinchalik, darsning vazifasidan kelib chiqib, ish miqdori, kuchi va takrorlar

miqdorini qat'iy nazorat qilgan holda, trenirovkani futbolchilarning o'yini faoliyatiga yaqinlashtirish kerak.

Nazorat savollari:

1. Futbolda jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati?
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'zaro bog'liqligi?
3. Harakat sifatlarini rivojlantirishning asosiy vazifalari?
4. Chidamkorlikni tarbiyalash uslubiyati?
5. Tezlik nima? Tezlikni tarbiyalash uslubiyati?
6. Kuchni tarbiyalash uslubiyati va vositalari?
7. Chaqqonlik tushunchasi? Chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun mashqlar keltiring?
8. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubiyati?

VI. BOB. FUTBOL O‘YIN QOIDALARI, MUSOBAQANI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH

6.1. Dastlabki futbol o‘yini qoidalari

Bizgacha yetib kelgan dastlabki qoidalar 1863-yili 26-oktyabr Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o‘yinning 13 moddadan iborat bo‘lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o‘yining asosi bo‘lib qoldi. 1863 yili, 8 dekabrda bu qoidalar e‘lon qilingan.

1. Maydonning bo‘yi 200 yard (183m)dan, eni 100 yard (91.5m)dan oshmaydi. Maydonning burchaklariga bayroqchalar o‘rnatiladi. Ustiga to‘sin yotqizilmagan darvoza 8 yard (7.32 m) oraliqda o‘rnatilgan bo‘lib, ikkita ustundan iborat.

2. Kim qay tomondan o‘ynashi qur‘a tashlab hal qilinadi. Qur‘ada yutqazgan jamoada maydon markaziga qo‘yilgan to‘pni tepib, o‘yinni boshlab beradi. Ikkinchi jamoa o‘yinchilari to‘p tepilgunga qadar unga 10 yard (9.1m)dan yaqin kela olmaydilar.

3. Darvozaga to‘p urilgandan keyin, jamoalar tomonlarini almashtiradilar.

4. To‘p qo‘lda uloqtirilmay, qo‘lda zarba berilmay yoki qo‘lda ko‘tarib kiritilmay, ikkita ustun oralig‘idan o‘tsa, darvoza zabt etilgan hisoblanadi.

5. Agar to‘p yon chiziqdan tashqariga chiqib ketsa, unda hammadan avval tega olgan o‘yinchi to‘pni chiziqni kesib o‘tgan joydan, chiziqqa nisbatan to‘g‘ri burchak hosil qiladigan yo‘nalishda to‘pni qo‘lda maydonga tashlab beradi. To‘pni yerga tekkan zahoti o‘yinga kirgan hisoblanadi.

6. O‘yinchi zarba berayotgan paytda uning jamoasining zarba beruvchidan ko‘ra raqib darvozasiga yaqinroq turgan hamma o‘yinchilari o‘yindan tashqari holatda hisoblanadi va ular to‘pga tega olmaydilar yoki raqiblarga halaqit bera olmaydilar.

7. To‘p darvoza chizig‘idan tashqariga chiqib ketib, chiziqning narigi betida himoyalalanayotgan jamoa o‘yinchisi birinchi bo‘lib unga tegsa, shu jamoada darvoza chizig‘ining o‘yinchi to‘pga tekkan joy ro‘parasidagi nuqtasidan to‘p tepish huquqini oladi: bordi-yu

hujum qilayotgan jamoa o'yinchisi to'pni birinchi tekkan joy ro'parasidagi nuqtasidan erkin to'p tepish huquqini oladi. Erkin to'p tepish paytida himoyadagi jamoa to'p tepilgunga qadar darvoza chizig'idan tashqarisida turadi.

8. Agar o'yinchi boshqa o'yinchi zarbasidan uchib kelayotgan to'pni bevosita qo'li bilan ilib olsa, shu holat ro'y bergan joyni belgilab olib, o'sha joydan erkin zarba berishi mumkin.

9. O'yinchilar to'pni qo'llariga olib yugura olmaydilar.

10. O'yinchilarni chalish va urish man etiladi, shuningdek o'yinchini qo'l bilan ushlab to'xtatib qolish yoki turtish man etiladi.

11. To'pni qo'l bilan uzatish man etiladi.

12. Maydon ichida to'pga qo'l tekkizish man etiladi.

13. Temir va guttaperchadan qiligan joylari turtib chiqqan poyavzallarda o'ynash man etiladi.

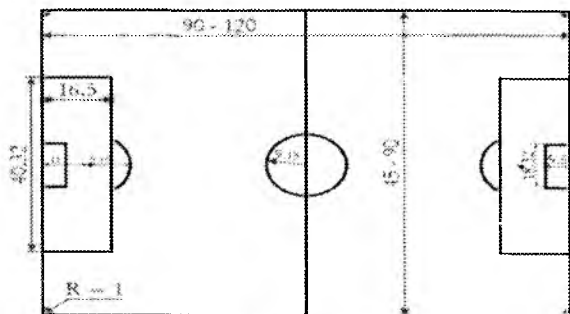
Ko'rinib turibdiki, 1863 yildagi qoidalar hozirgi qoidalardan anchagina farq qiladi. Bu hozirgi kungacha futbol qonun qoidalarini yillar o'tishi bilan o'zgarganligini ko'rsatadi.

1-OQIDA: Uchrashuv o'tkaziladigan maydon

O'yin o'tkaziladigan maydon to'rt burchak holatda bo'lishi zarur. Maydoning yon tomoni (yani bo'yi) darvoza ortidan (yani enidan) katta bo'lishi kerak. **Bo'yiga:** minimum 90 m, maksimum 120 m **Eniga:** minimum 45 m, maksimum 90 m.

Xalqaro o'yinlar uchun:

Bo'yiga: minimum 100 m, maksimum 110 m. **Eniga:** minimum 64 m, maksimum 75 m.



144 - rasm

Maydondagi chiziqlar. O‘yin o‘tkaziladigan maydon chiziqlari bilan belgilanadi va ushbu chiziqlar ham maydon tarkibiga kiradi. Ikkita uzun maydonni ajratuvchi chiziqlaryon chiziqlar, ikkita kichkina chiziqlar esa – darvoza chizig‘i deb ataladi. Maydon markazidagi chiziq o‘yin o‘tkaziladigan maydonni teng ikkiga ajratib turadi. Ushbu markazdagi chiziqning o‘rtasida markaziy belgi mavjud. Ushbu markaziy belgidan radiusi 9,15 m bo‘lgan aylana chiziladi.

Darvoza maydoni. Maydoning har ikki tamonida darvoza maydoni mavjud bo‘lib, u quyidagicha joylashgan: Darvoza chizig‘idan 5,5 metr masofada darvozani har bir ustunining ichki tomonidan parallel chiziq tortiladi. Bu chiziqning uzunligi ham 5,5 metr bo‘ladi. Bu uzunlikdagi chiziqning oxiri perpendekulyar tarzda darvoza chizig‘i bilan tutashadi. Shu shakildagi to‘rtburchak darvoza maydoni deb ataladi.

Jarima maydoni. Maydonning har ikki tomonida jarima maydoni mavjud bo‘lib, u quyidagicha joylashgan:

Darvoza chizig‘idan 16,5 metr masofada darvozani har bir ustunining ichki tomonidan parallel chiziq tortiladi. Bu kesmaning uzunligi ham 16,5 metr bo‘ladi. Bu uzunlikdagi chiziqning oxiri perpendekulyar tarzda darvoza chizig‘i bilan tutashadi. Shu shakldagi to‘rtburchak jarima maydoni deb ataladi.

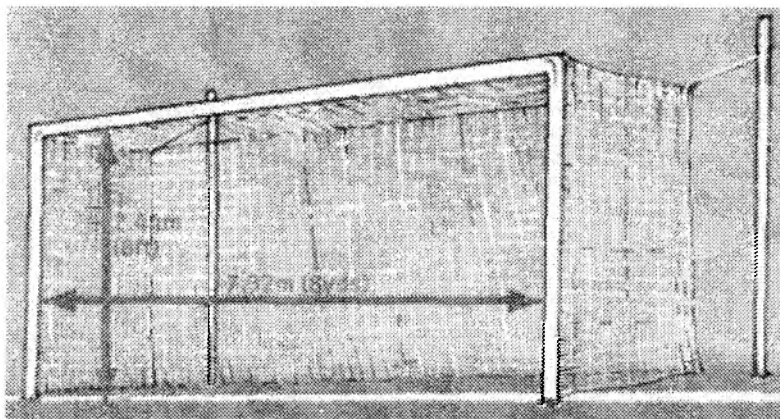
Har ikkala maydonlar o‘rtasida darvoza chizig‘idan 11 metr masofada hamda darvoza ustunlaridan teng masofada 11 metrlik belgi qo‘yiladi. Har bir jarima maydoni chizig‘i tashqarisidan radiusi 9,15 metr bo‘lgan yarim aylana chiziladi va uning markazi 11 metrlik nuqta vazifasini o‘taydi.

Maydon burchagidagi bayroqlar. O‘yin o‘tkaziladigan maydonning har bir burchagiga uzunligi 1,5 metrdan oshmagan ustunlar o‘rnatiladi. Bu ustunning tepa uchi o‘tkir bo‘lmasligi va ustunga qalin matoli bayroq ilingan bo‘lishi shart. Ushbu bayroqlar yana maydon markazini ajratib turuvchi chiziqning oxirlariga, maydondan tashqariga va yon chiziqdan 1 metr uzoqlikgacha o‘rnatilishi ham mumkin.

Burchak sektori.

Har bir maydon burchagidagi bayroq asosida oysimon chiziq o'tkaziladi, ushbu chiziq burchakdagi bayroqdan 1 mert radiusdagi o'lchamda chiziladi.

Darvoza



145 - rasm

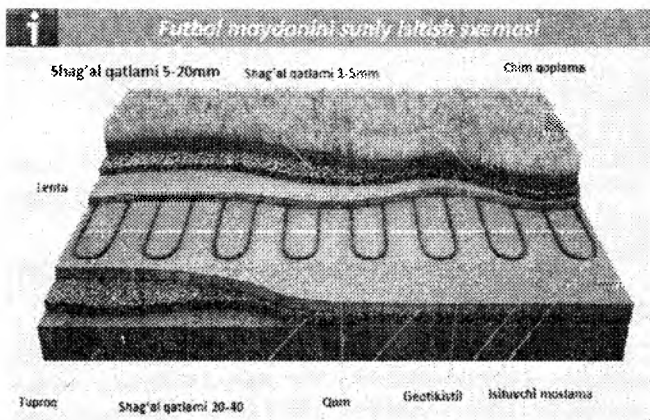
Har ikki darvoza chizig'ining o'rtasiga darvoza o'rnatiladi. Darvoza ikki vertikal ustundan iborat bo'lib, maydon burchagidagi bayroqlardan teng masofada joylashgan. Ushbu ikki ustunni bitta gorizintal joylashgan to'sin birlashtirib turadi.

Darvoza ustunlarining orasi 7,32 mert, darvoza to'sini yerdan 2,44 mert masofada joylashgan bo'lishi kerak. Ikkala ustun va to'sin ham bir xil kenglikda (12 sm gacha) bo'lishi zarur. Darvoza ichidagi chiziq ham ustunlar va to'sinning kengligida chizilgan bo'lishi zarur. Darvozaga va darvoza ichiga darvozabonlarga xalaqit qilmaydigan qilib darvoza to'rlarini o'rnatish kerak.

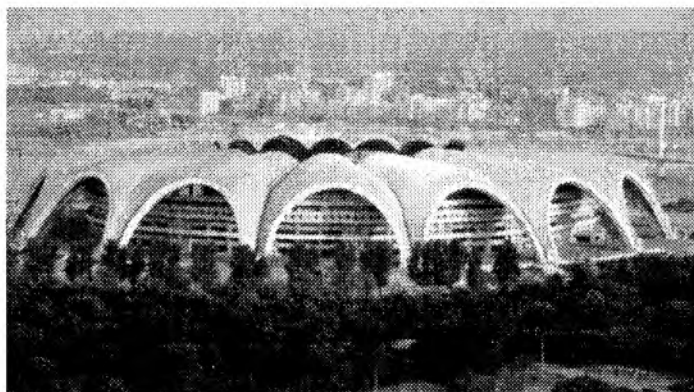
Darvoza ustunlari va to'sini oq rangda bo'lishi zarur.

Havfsizlik

Darvozalar yerga maxkam o'rnatilgan bo'lishi kerak, ko'chma darvozalar esa yuqoridagi talablarga javobb bersagina foydalanish mumkin.



146 - rasm



147 - rasm

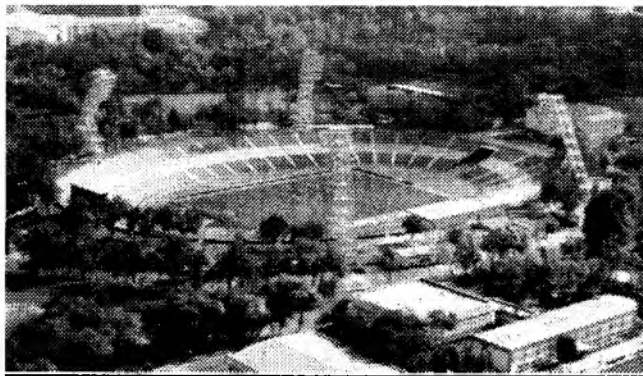
Shahar: Pxenyan, Shimoliy Koreya

Jamoa: KXDR

Sigimi: 150 000

Tashkil topgan yil: 1989

Muxlis sig'imi bo'yicha dunyodagi eng katta stadion. Ushbu stadion 1989 yilda yoshlar va talabalar festivaliga qurib bitqazilgan. Stadion 16 ta arkli, doira shaklida, magnoliya guli shakliga o'xshab ketadi. Stadionga « 1 may» nomi berilgan.



148 - rasm

"Paxtakor" Markaziy stadioni

Qurilish davri: 1954–1956

Ochilgan yili: 1956

Ta'mirdan chiqarilgan muddati: 1996, 2008

Chimi: tabiiy

Me'mor: Mitxat Bulatov

Sig'imi: 34000

Izoh: Dastlab Maydonning bo'yi 200 yard (183m) dan, eni 100 yard (91.5m) bo'lgan. Maydonning burchaklariga bayroqchalar o'rnatiladi. Ustiga to'sin yotqizilmagan darvoza 8 yard (7.32 m) oraliqda o'rnatilgan bo'lib, ikkita ustundan iborat.

1866 yilda yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yildi.

1875 yili arqonli darvoza ustuni o'rniga 2.44m balandlikda yotqizilgan to'singa almashtirildi.

2-OOIDA: To'p

To'p uchun xomashyo va texnik ma'lumotlar:

To'p:

Dumaloq shaklda bo'lishi;

Teri yoki shunga o'xshash xomashyodan tayyorlangan bo'lishi;

Hajmi 70 sm kubdan ko'p yoki 68 sm kubdan kam bo'lmasligi;

Uchrashuv boshlanish arafasida 410 gr–450 gr gacha bo'lishi;

To'p ichidagi bosim meyori 0,6–1,1 atm(600–1100 g/sm) ga teng bo'lishi kerak.

Yaroqsiz holatga kelgan to'pni almashtirish

Agar to'p o'yin paytida o'z holatini yo'qotsa, unda:

Uchrashuvni to'xtatish zarur, to'p almashtirilgandan so'ng o'yin to'xtagan nuqtadan «bahsli to'p»orqali davom ettirish zarur.




Agar to'p o'z holatini: maydon tashqarisiga chiqib ketgan-da, jarima to'pi belgilanganda, burchak to'pi tepilayotganda, 11-metrli jarima to'pi tepilayotganda, yon chiziqdan o'yinga kiritilayotgan paytda yo'qotsa, unda:









To'p almashtirilgandan so'ng o'yin to'p kiritilishi bilan davom ettirilishi ko'zda tutiladi.

O'yin paytida hakamning ruxsatisiz to'pni almashtirish mumkin emas.

2-jadval

Jahon chempionatlarida o'ynalgan barcha to'plar.

	
"T-Model" 1930 yil Urugvayda o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.	"Federale 102" 1934 yil Italiyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.
	
"ALLEN" 1938 yil Fransiyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.	"Super Duplo T" 1950 yil Braziliyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.

	
<p>"Swiss WC Match Ball" 1954 yil Shveysariyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>	<p>"TOP-STAR" 1958 yil Shvetsiyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>
	
<p>"MR. CRACK" 1962 yil Chilida o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>	<p>"Challenge 4-Star" 1966 yil Angliyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>
	
<p>Birinchi «rasmiy» to'p "Telstar" 1970 yil Meksikada bo'lgan jahon chempionatida o'ynalgan. Qo'lda tikilgan, 32 elementdan - 12 ta beshburchak, 20 ta oltiburchakdan iborat.</p>	<p>"Telstar Durlast" 1974 yil FRGda o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>
	
<p>"Tango Riverplate" 1978 yil Argentinada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>	<p>"Tango España" 1982 yil Ispaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>

	
<p>"Azteco Mexico" 1986 yil Meksikada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>	<p>"Etrusco Unico" 1990 yil Italiyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>
	
<p>"Questra" 1994 yil AQSH da o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>	<p>"EQT Tricolore" 1998 yil Fransiyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>
	
<p>"Fevernova" 2002 yil Janubiy Korea va Yaponiyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>	<p>"Teamgeist" 2006 yil Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>
	
<p>"Jabulani" 2010 yilda Janubiy Afrikada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>	<p>"Brazuka" 2014 yil Braziliyada o'tkazilgan jahon chempionatida o'ynalgan to'p.</p>

Izoh: 1872 yili ko'pchilik jamoalar yig'ilib bir qarorga kelishdiki, to'p yumaloq va uning sferik aylanasi taxminan 68.6–70 sm bo'lishi lozim. Shu yili to'pning og'irligi va hajmi rasman tasdiqlangan.

3-QOIDA:O'yinchilar soni

O'yinchilar:

O'yinda ikkita jamoa har birida 11 tadan ortiq bo'lmagan o'yinchi qatnashadi. 11 o'yinchidan bittasi darvozabon bo'lishi kerak. Agar jamoalarda 7 tadan kam o'yinchi bo'lsa, unda uchrashuvni boshlash mumkin emas.



149 - rasm

Rasmiy uchrashuvlar: FIFA, qit'a konfederasiyalari yoki milliy assosiatsiyalar tomonidan o'tkaziladigan uchrashuvlarda uchtagacha o'yinchi almashtirishga ruxsat etiladi. Agar musobaqa reglamentida ko'proq o'yinchi almashtirish mumkin bo'lsa, unda yettitagacha o'yinchi almashtirish mumkin.

Boshqa uchrashuvlar:

Boshqa uchrashuvlarda quyidagi shartlarga asosan 5 tagacha o'yinchi almashtirish mumkin:

Ikki uchrashadigan jamoa maksimal darajada o'yinchi almashirishga kelishganda, bosh hakam ushbu kelishuv haqida uchrashuv boshlanguniga qadar ogoh etilsagina. Agar uchrashuv hakami kelishuv haqida o'yin boshlanguniga qadar ogohlantirilmasa yoki

ikki jamoa maksimal darajada o'yinchi almashtirishga kelisha olmasa, uchrashuvda 3 tagacha o'yinchi almashtirish mumkin.

Barcha uchrashuvlar uchun: Barcha uchrashuvlarda o'yin boshlanguniga qadar zahira o'yinchilari ism-shariflari uchrashuv bayonnomasidagi ro'yxatga kiritilgan bo'lishi lozim. Uchrashuv bayonnomasidagi ro'yxatga kiritilmagan futbolchi o'yinda qatnasha olmaydi.

O'yinchi almashtirish holati

O'yinchi almashtirish uchun quyidagilarni bajarish zarur:

Bosh hakamni o'yinchi almashtirilishi to'g'risida ogohlantirish zarur,

Zahiradagi o'yinchi maydonga bosh hakam ruxsati va almashayotgan o'yinchi maydonni tark etgadagina tushishi mumkin,

Zahiradagi o'yinchi maydonga tushgandan so'ng almashtirish haqiqiy deb hisoblanadi.

Shu vaqtdan boshlab zahira o'yinchisi asosiy tarkib o'yinchisi hisoblanmaydi.

Almashtirilgan o'yinchi ushbu o'yinda boshqa qatnasha olmaydi, Hakam zahiradagi barcha o'yinchilarga (maydonga tushgan tushmaganligining ahamiyati yo'q) bir vaqtning o'zida ogohlantirish ko'rastish huquqiga ega.

Darvozabonni almashtirish

Maydondagi har qaysi o'yinchi darvozabon bilan vazifalarini almashishi mumkin, qachonki:

Uchrashuv bosh hakami oldindan ogohlantirilgan bo'lsa, darvozabonni almashtirish faqat o'yin to'xtatilganda yuz berishi mumkin.

Qoida buzarliklar, jarimalar

Zahiradagi o'yinchi hakamning ruxsatisiz maydonga tushsa, unda:

O'yinni to'xtatish zarur, bosh hakam qoidabuzarni sariq kartochka bilan ogohlantirib, o'yinchidan maydonni tark etishini talab qiladi.

O'yin to'xtatilgan joydan «bahsli to'p» orqali davom etirilishi zarur.

Agar maydondagi o'yinchi bosh hakamni ogohlantirmasdan darvozabon bilan almasha, unda:

Uchrashuvni to'xtatish zarur emas. To'p maydonni tark etgandan so'ng qoidani o'yinchini sariq kartochka bilan ogohlantirish kerak.

Boshqa barcha 3-qoida buzilgan hollarda:

Qoidani buzgan o'yinchi sariq kartochka bilan ogohlantirilishi zarur.

O'yinni davom ettirish.

Agar o'yinni bosh hakam faqat asosiy tarkib o'yinchisini ogohlantirish uchun to'xtagan bo'lsa, unda:

O'yin raqib jamoa tomondan erkin to'p tepish orqali uchrashuvlar to'xtatilgan joydan davom ettiriladi.

Asosiy tarkibdagi va zahiradagi o'yinchilarni maydondan chetlatish.

O'yin boshlanishiga qadar chetlatilgan o'yinchi o'rniga uchrashuv bayonnomasida qayd etilgan zahira o'yinchisi maydonga tushishi mumkin.

Uchrashuv bayonnomasiga kiritilgan zahira o'yinchisi uchrashuv boshida yoki oxirida maydondan chetlatilsa, uning o'rniga bayonnomaga boshqa zahira o'yinchisini kiritish mumkin emas.

XALQARO KENGASH QARORI

Qaror 1.

Agar hakamning nizomiga asosan «7tadan kam o'yinchi bo'lsa, unda uchrashuvni boshlash mumkin emas» degan qoidaga amal qilinsa va 3- qoidaning qolgan barcha shartlariga amal qilingan holda o'yindagi jamoalar futbolchilarining minimal sonini milliy assosiatsiyalar aniqlash huquqiga ega.

Qaror 2.

O'yin davomida murabbiy yoki rasmiy shaxslar texnik maydon chegarasidan chiqmagan holda maydondagi futbolchilarga taktik ko'rsatmalar berishi mumkin.

Izo: 1870 yili birinchi marta 11 o'yinchi maydonga chiqdi.

1933 yili birinchi marta 1-11 gacha o'yinchilar raqamda chiqishdi.

4-OOIDA:O'yinchilar kiyimi (ekipirovka)

Havfsizlik.

O'yinchi kiyimida o'ziga yoki bировga havf soladigan predmentlarni olishi yoki taqishi qattiyan man etiladi (bularga har xil yuvelir buyumlar ham kiradi).

O'yinchining asosiy kiyimi:

Futbolka yoki ko'ylak,



150 - rasm

Short (agar shortning ichida ichki kiyim bo'lsa, bu ham shortning rangida bo'lishi zarur)



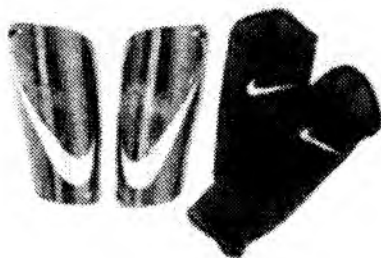
151 - rasm

Getralar



152 - rasm

Himoya vositalari (Shitki)



153 - rasm

Oyoq kiyim



154 - rasm

Himoya vositlari (Shitki)

Himoya vositasi getra bilan to'liq berkitilgan bo'lishi, rezina, plastmassa yoki shunga o'xshash xomashyodan tayyorlangan bo'lishi, yuqori darajadagi himoyani ta'minlash kerak.



Darvozabon kiyimi



155 - rasm



156 - rasm

Darvozabon kiyimi rangi maydondagi o'yinchilardan, bosh hakam yordamchilari kiyimi rangidan ajralib turishi kerak.

Qoida buzarlilar, jarimalar

Xar qanday 4- qoida buzilganda:

O'yinni to'xtatish shart emas,

Bosh hakam qoidani buzgan o'yinchiga kiyimi haqida e'tiroz bildirishi,

Agar qoidabuzar o'z kiyimini to'g'irlab olmagan bo'lsa, to'p maydonni tark etganda u o'z kiyimini to'g'irlash uchun maydonni tark etishi zarur,

Kiyimni to'g'irlab olish uchun maydonni tark etgan o'yinchi faqat bosh hakam ruxsat bergandan so'nggina maydonga tushishi mumkin,

Maydonga qaytishdan oldin hakam o'yinchining kiyimini ko'z-dan kechirishi lozim,

To'p maydondan chiqib ketgan vaqt kiyimini to'g'irlab olish uchun maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga tushishga ruxsat beriladi.

Agar 4-qoidalar asosida maydondan chetlatilgan futbolchi bosh hakamning ruxsatisiz maydonga qaytsa, unda qoidabuzar sariq kartochka bilan ogohlantirilishi kerak.

O'yinni davom ettirish

Agar o'yinni bosh hakam qoidabuzarni ogohlantirish uchun to'xtatgan bo'lsa, unda:

O'yin raqib jamoa tamonidan erkin to'p tepish orqali uchrashuv to'xtatilgan joydan davom ettiriladi.

5-QOIDA: Bosh hakam

Har bir o'yin futbol qonuni qoidalari asosida boshqarish uchun hakamlar tayinlanadi.



157 - rasm

Huquq va majburiyatlar

Hakam:

Uchrashuvda qonun-qoidalarni nazorat qilish ;

Uchrashuvni yon hakamlar va 4-hakam bilan birgalikda nazorat qilish:

2 -qoida talablariga asosan to'pni nazorat qilish:

4 -qoida talablariga asosan o'yinchilarning kiyimlarini nazorat qilish:

Uchrashuvni qayd etib borish:

Xar qanday qoida buzarlklarda uchrashuvni to'xtatish, uzib qo'yish yoki butunlay to'xtatish o'yindagi bosh hakam qarashiga bog'liq:

Bosh hakam uchrashuvni har qanday tashqi muhitning aralashuvida to'xtatish yoki butunlay tugatish mumkin:

Bosh hakam fikriga ko'ra maydondagi o'yinchi qattiq jarohat olganda yoki o'yinchilarni maydondan evakuatsiya qilish zarur bo'lganda uchrashuvni vaqtinchalik yoki butunlay to'xtatish mumkin;

Bosh hakam fikriga ko'ra o'yinchi yengil jarohat olganda to'p maydonda chiqib ketmaguncha uchrashuv davom ettiriladi;

Xar qanday o'yinchining jarohatidan qon chiqsa, ushbu o'yinchini maydon tashqarisiga chiqishini taminlash hamda ushbu o'yinchi maydonga qaytayotganda qon oqishi to'xtaganiga ishonch hosil qilgandan so'nggina unga ruxsat berilishi;

O'yin qoidasini buzgan jamoa darvozasi tamon hujum bo'layotgan bo'lsa o'yinni to'xtatish zarur emas, hujum tugaganda; so'ng yoki to'p maydondan chiqqandan qoidabuzarni ogohlantirish zarur;

Qoidabuzar yoki ogohlantirilgan o'yinchi yana bir bor qoidani buzsa, o'yinchi shu zaxoti qattiq ogohlantirish bilan jazolanishi kerak;

agar uchrashuvda qoida buzilsa, hakam to'p maydonni tark etgandan so'ng qoidabuzarni albatta ogohlashtirish zarur;

Jamoalardagi o'zini tuta olamyotgan rasmiy vakillarga nisbatan maydondan, zahira o'rindig'idan chetlatilishi yoki ularga jazo qo'llashi mumkin;

Bosh hakam yo'l qo'yilgan qoidabuzarlikni ko'rmay qolgan vaziyatlarda uning yordamchisi yetkazgan ma'lumotlar asosida jazo qo'llashi mumkin;

Maydonga futbolchilardan boshqalarini tushirmaslikni nazorat qilish;

O'yin to'xtatilganda davom ettirish;

O'yin bayonnomasi(bayonnomaga uchrashuv atrofida, uchrashuv boshlanishiga qadar, uchrashuv davomida, uchrashuvdan so'ng bo'lib o'tgan barcha voqealarni yozma ravishda)ni to'ldirish va uchrashuv tashkilotchilariga taqdim etish zarur.

Hakam qarori

Xar qanday o'yin holatida faqat bosh hakam yakuniy qaror chiqara oladi.

Agar hakam yordamchilari bilan maslaxatlashib noto'g'ri qaror qabul qilinganini tan olsa, unda faqat o'yin to'xtatilgan vaziyatda o'z qarorini o'zgartirishi mumkin.

Xalqaro kengash qarori

Qaror 1

Hakam (shu bilan birga, vaziyatga qarab hakam yordamchilari yoki to'rtinchi hakam) quyidagi holatlarda javobgarlikdan soqit qilinadi:

Jamoa futbolchilari, rasmiy vakillar yoki muxlislar tamonidan olingan har qanday jarohatlardan;

Xar kimning mulkiga zarar yetishidan;

Hakam tamonidan o'yin doirasida qabul qilingan har qanday qaror natijasi xususiy shaxslar, klub, kompaniya, assosiatsiya yoki boshqa tashkilotlarda yuzaga kelgan boshqa yo'qotishlardagi javobgarliklardan.

Hakam quyidagi holatlarda javobgar:

Maydon va unga qo'shimcha asbob – uskunalar borasidagi hakam qarori, ob-havo sharoitida o'yin o'tqazishga to'sqinlik qilish-qilmasligi;

Ob-havo sharoitidan kelib chiqib o'yinni bekor qilishda;

Maydonga qo'shimcha asbob- uskunalarining yaroqsizligi borasidagi hakam qarori, jumladan, darvoza ustunlari va to'sinlari, burchak bayroqlari shuningdek, to'plar talabga javob bermasa;

Muxlisalarning maydonga tushib ketganda yoki muxlislar bilan bog'liq vaziyatlardagi o'yinni to'xtatish yoki to'xtatmaslik borasidagi hakam qarori;

Futbolchi jarohat olgan vaqtda tibbiy yordam ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish yoki to'xtatmaslik borasidagi hakam qarori;

Futbolchi jarohat olgan vaqtda tibbiy yordam ko'rsatish uchun uni maydondan tashqariga olib chiqish yoki chiqmasligi borasidagi hakam qarori;

Futbolchining o'zida yoki libosida bazi predmentlarni osishga ruxsat berish yoki bermaslik borasidagi hakam qarori;

Bazi shaxslarni, jumladan, jamoa rahbarlarini, maydon ishchilarini, qo'riqlash xizmati xodimlarini, fotomuxburlarni yoki boshqa ommaviy axborot vositalari vakillarini maydonning yaqiniga yo'latish yoki yo'latmaslik borasidagi hakam qarori;

Qolgan barcha qarorlarda, yani futbol qoidalariga yoki o'zining vazifasi doirasi asosida, FIFA nizomlariga, qita konfederatsiya, milliy assosiatsiyalar va proffessionnal liga reglamentlariga asosan qabul qilingan qarorlarda hakam javobgardir.

Qaror 2

Agar musobaqa yoki turnirlarning har bir o'yiniga to'rtinchi hakam tayinlansa, unda uning huquq va majburiyatlari Xalqaro kengash tomonidan tasdiqlangan instruksiyaga mos kelishi lozim.

Qaror 3

O'yin bilan bog'liq bo'lgan faktlar, yani to'p darvozaga kiritilganmi yoki yo'qmi va o'yin natijasi.

Izoh: 1880 yili birinchi marta futbol o'yinida hakam ishtirok eta boshladi. Ungacha futbol jamolarining sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turganlar.

6-OOIDA: Bosh hakam yordamchilari

Majburiyatlar



158 - rasm

Har bir uchrashuvga bosh hakamga ikkita yordamchi tayinlanadi va ular bosh hakamga quyidagi(bosh hakam bilan kelishgan holda) hollarda o'z bayroqchasini ko'targan holda signal beradi:

To'p maydonni to'liq tark etganda;

To'pni qaysi jamoa o'yinga kiritishi, burchakdan to'p tepishi, yon chiziqdan o'yinga kiritish;

Jamoa o'yinchisi o'yindan tashqari holatda bo'lganda;

O'yinchi almashtirish zarur bo'lganda;

Bosh hakam ko'rmagan vaqtda o'yin qoidasi buzilgan vaziyatlarda yordam beradi.

Yordamchilarning bosh hakamga yordamlari

Uchrashuvni o'yin qoidalari asosida o'tishi uchun yordamchilar bosh hakamga yordam berishi zarur.

Agar hakam uning ishiga aralashishi yoki o'zini nomaqul tutsa, yordamchi hakamlikdan bosh tortishi mumkin va maxsus raportni uchrashuv tashkilotchilarga taqdim etishi shart.



159 - rasm

Izoh: 1891 yili birinchi marta hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqdi.

7-OOIDA: Uchrashuvning davom etishi

Agar bahslashayotgan jamoalar o'yinning davomiylik vaqtini kelishib olmagan bo'lsalar, har bir o'yin 45 daqiqadan ikki bo'lim davom etishi zarur. O'yin bo'limlari vaqtini (masalan, 40 daqiqadan, qorong'u tushib qolgan vaziyatlarda) o'zgartirishga kelishib olish, o'yin boshlanguncha amalga oshirilishi kerak. Bunday kelishuvlar faqat musobaqa reglamentida belgilangan holatlardagina yuz berishi mumkin.

Bo'limlar orasidagi tanaffus

O'yinchilar bo'limlar orasida tanaffusga chiqish huquqiga ega.

Bo'limlar orasidagi tanaffus 15 minutdan ko'p bo'lmasligi zarur.

Bo'limlar orasidagi tanaffus musobaqa reglamentida belgilangan bo'lishi zarur.

Bo'limlar orasidagi tanaffus vaqtini faqatgina hakam bilan kelishgan holda o'zgartirish mumkin.

Yo'qotilgan vaqtlar uchun qo'shimcha vaqt



160 - rasm

Har bir bo'limga quyidagi hollarda yo'qotilgan vaqtlarga qo'shimcha vaqt qo'shish mumkin:

O'yinchilar almashtirilganda;

O'yinchi jiddiy jarohat olgandagi vaqt uchun;

Jarohat olgan o'yinchini maydon tashqarisiga tibbiy yordam ko'rsatish uchun olib chiqqan vaqt uchun;

O'yin vaqtini ataylab cho'zganda;

Va boshqa sabablar uchun;

Yo'qotilgan vaqtga qo'shimcha vaqt faqat bosh hakam qo'shishi mumkin.

11-metrli jarima to'pi

Bo'limning so'nggi daqiqalarida yoki qo'shimcha vaqtning oxirida belgilagan 11 metrli jarima to'pini bajarish uchun vaqt berilishi shart.

Qo‘shimcha bo‘limlar

Musobaqa reglamentiga ko‘ra kerakli vaziyatlarda qo‘shimcha yana 2 ta bo‘lim o‘tgazilishi mumkin. Ushbu bo‘limlarda 8- qoidaga rioya qilgan holda o‘tqazish ko‘zda tutilgan.

To‘xtatilgan uchrashuv

To‘xtatilgan uchrashuv qaytatdan to‘liq o‘tkaziladi, agar musobaqa reglamentida boshqacha qaror qabul qilinmagan bo‘lsa.

Izoh:

1871 yildan uchrashuvlar 1.5 soat mobaynida o‘tqazila boshlagan.

1883 yildan boshlab uchrashuv ikkita bo‘limga bo‘linib, o‘sha 1.5 soat ikkiga bo‘lingan (45 daqiqadan).

8-OOIDA: Uchrashuv boshlanishi va o‘yinni davom ettirish

Uchrashuv boshlanishi arafasida

Har bir uchrashuv boshlanish arafasida ikki jamoa sardorlari orasida tanga orqali qura tashlanadi va qurada g‘olib chiqqan sardor jamoa uchun (birinchi bo‘limda) darvoza tanlash huquqini qo‘lga kiritadi.

Raqib jamoa esa o‘yinni boshlab beradi.

Qurada g‘olib chiqqan jamoa esa ikkinchi bo‘limni boshlab beradi.

Ikkinchi bo‘limda jamoalar o‘z darvozalarini almashtirishadilar.



161 - rasm

Boshlang'ich zarba

Boshlang'ich zarba uchrashuv boshlanganlik yoki uni davom ettirishni anglatib, u quyidagi hollarda yuz beradi:

Uchrashuv boshlanishida,

Har bir urilgan goldan so'ng,

Ikkinchi bo'lim boshlanishida,

Agar qo'shimcha bo'limlar belgilangan bo'lsa, ushbu qo'shimcha bo'limlarning boshlanishida.

Boshlang'ich zarba orqali bevosita to'pni darvozaga kiritish mumkin.

Boshlang'ich zarbani amalga oshirish tartibi:

ikkala jamoa ham o'zlarining yarim maydonida turishlari shart,

boshlang'ich zarbani amalga oshirmayotgan jamoa o'yinchilari boshlang'ich zarba amalga oshmaguncha to'pdan 9,15m radius masofada uzoqlikda turishlari shart,

to'p maydon markazida harakatsiz holda turishi kerak,

boshlang'ich zarba hakamning xushtagidan so'ng o'yinga kiritiladi,

oyoq bilan to'pga zarba berilgandan so'ng to'p joyidan surilsa, to'p o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi,

boshlang'ich zarbani bergan o'yinchi to'pga boshqa jamoadoshi kelib tegmaguncha yana zarba berishi mumkin emas.

To'p darvozaga kiritilgandan so'ng, to'p o'tkazib yuborgan jamoa boshlang'ich zarbani amalga oshiradi.

Qoida buzarlilar, jarimalar

Agar boshlang'ich zarbani bergan o'yinchi to'pga boshqa jamoadoshi kelib tekkunga qadar yana zarba bersa, unda:

O'yin raqib jamoa tomonidan erkin to'p tepish orqali qoida (ikkinchi zarba berilgan) buzilgan joydan davom ettiriladi.

Bundan boshqa barcha vaziyatlarda, boshlang'ich zarba kayta tepiladi:

Boshlang'ich zarba qaytariladi.

«Bahsli to'p»

«O'yin qoidalari»da ko'rsatilmagan hollar qoida buzilsa va uchrashuv vaqtinchalik to'xtatilsa, uchrashuvni «bahsli to'p» orqali davom ettirish kerak.

«Bahsli to‘p» quyidagicha amalga oshiriladi:

Bosh hakam to‘p tashab bergan holda uchrashuv to‘xtatilgan joydan «bahsli to‘p»ni amalga oshiradi

To‘p erga tegishi bilan o‘yin qayta boshlandi deb hisoblanadi.

Qoida buzarliklar, jarimalar

To‘p quyidagi hollarda qayta tashlanadi:

Agar biror jamoa o‘yinchisi to‘p yerga tushmasdan to‘pga teginsa,

To‘p yerga tushgandan so‘ng, hech kimga tegmay maydon tashqarisiga chiqib ketsa.

Eng muhim jihatlar quyidagicha:

Erkin yoki jarima to‘pi himoyalananayotgan jamoa foydasiga o‘zining jarima maydoni ichida yuz bersa, o‘yinni jarima maydonining xoxlagan nuqtasidan davom ettirish mumkin.

Agar erkin to‘p hujum qilayotgan jamoaning foydasiga raqib darvozasi maydoni ichida ro‘y bersa, o‘yinni qoida buzilgan joyga eng yaqin darvoza maydoni chizig‘idan o‘yinga kiritish zarur.

Agar «bahsli to‘p» himoyalananayotgan jamoaning darvoza maydoni ichida tasodifiy sabab tufayli buzilsa, o‘yinni qoida buzilgan joyga eng yaqin darvoza maydoni chizig‘idan to‘p qaytatdan tashlanadi.



162 - rasm

9-QOIDA: To‘p o‘yinda va o‘yindan tashqari holatlarda

To‘pning o‘yindan tashqari holatda bo‘lishi

To‘p quyidagi holatlarda o‘yin holatida bo‘ladi:

To‘p maydon chizig‘ini yerda yoki havoda to‘liq kesib o‘tsa;

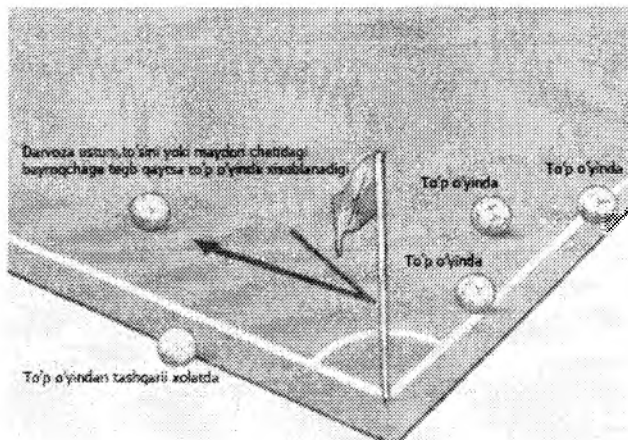
Bosh hakam xushtagini chalib o‘yinni to‘xtaganda.

To‘pning o‘yinda bo‘lishi

Yuqoridagi holatlardan tashqari barcha vaziyatlarda to‘p o‘yindan tashqari holatda bo‘ladi:

Darvoza ustuni, to'sini yoki maydon burchagidagi bayroqqa tegib maydonga qaytsa;

Bosh hakamga yoki uning yordamchilariga tegib maydonda qolsa.



163 - rasm

10-QOIDA: To'p darvoza to'ridaligini aniqlash usullari

To'p darvoza to'rida

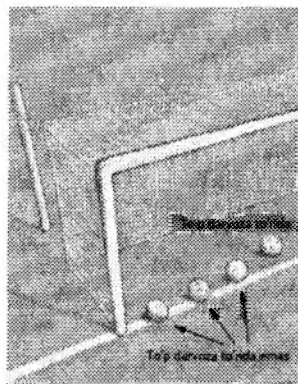
To'p darvoza chizig'ini, to'sin osti va ustunlar orasini to'liq kesib o'tsa va to'p kiritgan jamoa o'yinchilari to'p kiritilgunga qadar hech qanday qoidani buzmagani hollarda to'p darvoza to'rida deb hisoblanadi.

G'olib jamoa

Uchrashuv davomida ko'proq to'p kiritgan jamoa g'olib jamoa deb topiladi. Agar ikkala jamoa ham o'yin davomida bir xil to'p kiritmagan yoki umuman to'p kiritmagan bo'lsa o'yin durang deb hisoblanadi.

Musobaqa reglamenti

Keyingi bosqichga bitta jamoa yo'l olishi kerak bo'lsa-yu, lekin uchrashuv durang bilan yakunlansa, unda Xalqaro kengash tomonidan tasdiqlangan musobaqa reglamentiga ko'ra qo'shimcha bo'limlar yoki boshqa choralar ko'rilishi kerak.



164 - rasm

Izoh: 2014 yil Braziliyada o‘tkazilgan jahon chempionatida «Brazuka» to‘piga maxsus chip o‘rnatilib, to‘pni darvoza to‘ridaligini aniqlashda hakamni soatiga bevosita signal beriladi.

11-OOIDA: «O‘yindan tashqari» holat

«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 yarimmaydonida bo‘lsa,
Raqib jamoasining so‘nggi o‘yinchisi bilan bir

xil darajada bo‘lsa,

165 - rasm

Raqib jamoasining so‘nggi va so‘nggisidan bitta oldin turgan o‘yinchisi bilan bir xil darajada bo‘lsa.

Qoidabuzarlik

«O‘yindan tashqari» holatda qolgan futbolchini hakamning fikriga ko‘ra jamodoshlaridan bironta sherigi to‘pga teginish vaqtida o‘yinga aktiv tarzda halaqit qilsa, jazolash mumkin, ya’ni:
to‘p bilan harakat qilishda bevosita ishtirok etsa,
raqib harakatlariga halaqit qilsa,
o‘zining egallab turgan pozitsiyasidan yaxshiroq vaziyatga chiqishga urinsa.

Qoidabuzarlik yo‘q

«o‘yindan tashqari» holatda qolgan o‘yinchini jazolash kuza-tilmaydi, agar u bevosita to‘pni quyidagi holatlarda qabul qilib olsa:
Darvozadan erkin to‘p tepilgandan so‘ng,
Yon chiziqdan tashab berilganda,
Burchak to‘pi tepilganda.

Qoidabuzarlik, jarimalar

Har bir «o‘yindan tashqari» holat bilan bog‘liq qoidabuzarlikda hakam qoida buzilgan nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilashi kerak.

Izoh: 1866 yilda “o‘yindan tashqari holat” qoidasi yengillashtirildi. Endi raqiblar sirt chizig‘i bilan o‘zi o‘rtasida qarshi tomon o‘yinchilaridan uch kishi bo‘lsa, bu o‘yinchi “o‘yindan tashqari holat” da bo‘lmaydi.

12-QOIDA: Qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti-harakatlar

O‘yinchilar tomonidan qo‘llangan qoidaga zid va tartibsiz harakatlar quyidagicha jazolanadi:

Jarima to‘pi

Uchrashuv hakamining fikriga ko‘ra, o‘yinchi raqibiga nisbatan qo‘pol va havfli tarzda o‘ynab, quyidagi 6 holatlardan birini qo‘llagan vaziyatlarda raqib jamoa foydasiga jarima to‘pi belgilanadi:

raqib o‘yinchiga oyog‘i bilan zarba berish yoki bunga harakat qilsa;

raqib o‘yinchini chalib yiqitsa yoki bunga harakat qilsa;

raqib o'yinchi ustiga sakrab chiqib olsa;
raqib o'yinchiga nisbatan havfli hujum uyushtirsa;
raqib o'yinchiga qo'li bilan zarba bersa yoki bunga harakat qilsa;

raqib o'yinchini qo'pol tarzda turtib muvozanatdan chiqarib yuborsa.

Shuningdek, o'yinchi quyidagi 4 qoidabuzarlik holatidan biriga yo'l qo'ygan holatlarda raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi:

to'p uchun kurasha turib, oldin raqib o'yinchisi oyog'iga tegib, keyin to'pga o'ynasa;

raqib o'yinchini qo'llari yoki tanasi bilan ushlab qolsa;

raqib o'yinchiga qarata tupursa yoki bunga harakat qilsa;

to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa(darvozabonlar o'z jarima maydonchasi ichida qo'llari bilan o'ynashlari mumkin).

Jarima to'pi maydonning o'yin qoidasi buzilgan joyidan amalga oshiriladi.



166 – rasm

11-metrli jarima to'pi

Agar o'yinchi, to'p qayerda ekanligidan qat'iy nazar (faqat o'yin holatida bo'lishi kerak) o'z jarima maydonchasi ichida yuqorida ko'rsatib o'tilgan qoida buzilishlarning istalgan biriga yo'l qo'ysa, raqib jamoa foydasiga 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Erkin zarba

Agar darvozabon o'z jarima maydonchasi ichida turgan holda quyidagi 4 qoida buzilishi hollarining biriga yo'l qo'ysa, raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi:

to'pni qo'ldan chiqarib, hali to'pga hech kim teginmasdan turib yana to'pni qo'liga olsa;

o'z jamoadoshi tomonidan atayin yetkazib berilgan to'pni qo'llari bilan tegsa yoki egallab olsa;

o'z jamoadoshi tomonidan bevosita yon chiziqdan yetkazib berilgan to'pni qo'llari bilan tegsa yoki egallab olsa;

o'yinni cho'zishga qaratilgan taktik xatti-harakatlarni amalga oshirsa.

Shunindek, uchrashuv hakamining fikriga ko'ra, o'yinchi quyidagi qoida buzilishi holatlarining sodir bo'lishida aybdor deb topilsa, raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi:

raqib o'yinchisiga nisbatan havfli o'ynasa;

raqib o'yinchisining harakatlanishiga xalaqit qilsa;

raqib jamoa darvozabonining to'pni qo'li bilan o'yinga kiritishiga xalaqit qilsa;

12-qoidada ko'rsatib o'tilmagan boshqa qoida buzilish holatlari qayd etilganda, uchrashuv hakami o'yinchini ogohlantirish(sariq kartochka) yoki o'yindan chetlashtirish (kizil kartochka) maqsadida o'yinni to'xtatsa.

Erkin zarba maydonning qoida buzilgan joyidan o'yinga kiritiladi.

Intizomiy jazolar

Ogohlantirish ko'rsatish bilan jazolanuvchi qoida buzilish holatlari

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.

Maydondan chetlatish bilan jazolanuvchi qoida buzilish holatlari

Agar o'yinchi quyidagi 7 qoida buzilish holatlarining birini sodir etsa, hakam tomonidan qizil kartochka ko'rsatish orqali ogohlantiriladi:

o'ta qo'pol va havfli 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;

xaqoratli, odobsiz so'z va iboralarni ishlatrsa;

bir o'yinda ikki marta sariq kartochka bilan ogohlantirilsa.

Xalqaro kengash qarori

Qaror 1

Agar darvozabon o'z jarima maydonchasi ichida qo'lidagi o'yin holatidan chiqmagan to'p bilan raqib jamoa o'yinchisiga zarba bersa yoki bunga harakat qilsa, uchrashuv hakami 11 metrlik jarima to'pi belgilashi kerak.

Qaror 2

Ogohlantirish yoki maydondan chetlatish bilan jazolanuvchi qoidabuzarlikka yo'l qo'ygan o'yinchi, qoidani qaerda (maydonda yoki maydon tashqarisida) va kimga nisbatan (raqib o'yinchiga, jamoadoshiga, bosh hakamga, yordamchi hakamlarga yoki boshqa shaxsga) nisbatan buzganligidan qat'iy nazar, o'yin Qoidalariga binoan jazolanishi kerak.

Qaror 3

Darvozabon to'pni egallab oldi deb hisoblash uchun, u to'pga qo'lining istalgan qismi bilan to'pga tegib turgan vaziyatda bo'lishi kerak. Bundan tashqari, darvozabon o'zi tomon harakatlanayotgan to'pni oyoqlari bilan qisib olgan holatda ham to'pni darvozabon

egallab oldi deb hisoblanadi. Lekin, hakamning fikriga ko'ra, to'p tasodifan darvozabonning qo'llaridan chiqib ketsa, masalan darvoza tomon yo'naltirilgan zarbani qaytarishda darvozabon to'pni qo'llarida ushlab qola bilmasa, darvozabon to'pni egallab oldi deb hisoblanmaydi.

Darvozabon to'pni 5-6 sekunddan uzoq vaqt davomida qo'llarida yoki tanasiga qisgan holda ushlab tursa, o'yin vaqtini cho'zganlikda ayblanadi.

Qaror 4

12 – Qoidaning ko'rsatmalariga binoan o'yinchi to'pni boshi, ko'kragi, tizzasi va x.k. orqali o'z darvozaboniga yetkazib berishi mumkin. Biroq, hakamning fikriga ko'ra, agar o'yinchi o'yin paytida ongli ravishda 12 – Qoidada belgilab qo'yilgan cheklovlarni oshib o'tishga harakat qilsa, u sport qoidalariga xilof ravishda harakat qilganlikda ayblanadi. Bunday hollarda o'yinchi sariq kartochka ko'rsatish orqali ogohlantirilib, raqib jamoa foydasiga o'yin Qoidasi buzilgan joydan erkin zarba belgilanadi.

Jarima yoki erkin zarbani amalga oshirish vaqtida 12-qoidaga asosan cheklashlarni aylanib o'tish maqsadida akrobatik harakatlarni amalga oshirilsa, o'yinchi hakam tomonidan sariq kartochka bilan ogohlantirishi va zarba qaytatdan ijro etilishi lozim.

Yuqorida ko'rsatilgan holatda keyinchalik darvozabonning to'pga tegish yoki tegmasligi ahamiyat kasb etmaydi. Chunki bunday hollarda o'yin Qoidasini darvozabon emas, balki o'yinchi buzgan deb topiladi, ya'ni u 12 – Qoidaga rioya kilmaganlikda ayblanadi.

Qaror 5

To'pni orqadan raqib o'yinchiga jarohat yetkazish havfi bilan egallab olish uchun harakat qilish qo'pol qoida buzilishi sifatida jazolanishi kerak.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan 5 – Qarorda, bunday qoida buzilishga yo'l qo'ygan o'yinchi 12 – Qoidaning 1-bandi, ya'ni «Maydondan chetlatish» bandiga asosan maydondan chetlatilishi (qizil kartochka) kerakligini anglatadi.

13-QOIDA: Jarima to‘pi va erkin zarba

Rus va o‘zbek tillaridan boshqa barcha tillarda ushbu zarbalar erkin (free kick), jarima zarbasi esa — to‘g‘ri erkin zarba (direct free kick), erkin zarba esa — to‘g‘ri bo‘lmagan erkin zarba (indirect free kick) deb ataladi. Penalti (penalty-kick) 11 metr dan beriladigan jarima zarbasiga nisbatan ishlatiladi.

Maydonning turli nuqtalaridan beriladigan zarbalar turlari

Maydonning u yoki bu nuqtasidan ijro etiladigan zarba erkin yoki jarima zarbasi bo‘lishi mumkin.

Erkin yoxud jarima zarbasi ijro etilayotganda to‘p harakatsiz holda bo‘lishi shart. Zarba ijro etuvchi futbolchi to‘p boshqa bir futbolchining oyog‘iga tekkandan so‘nggina to‘pni tepishi mumkin.

Jarima zarbasi



Agar jarima zarbasi ijro etilganidan so‘ng to‘p futbolchilardan hech biriga tegmasdan raqib darvozasi to‘riga borib tushsa, "darvoza ishg‘ol etilgan", deb hisoblanadi.

Agar jarima zarbasidan so‘ng to‘p futbolchilardan hech kimga tegmay, o‘z darvozasiga borib tushsa, raqib komanda foydasiga burchak to‘pi belgilanadi. (Ya‘ni, AVTOGOL hisoblanmaydi!)

ERKIN ZARBA

Majburiy ishora

Erkin zarba berilishi oldidan hakam qo‘lini

167 – rasm boshi uzra ko‘tarib, zarba berilgach, to‘p o‘yinchilardan biriga tekkuncha, yoki maydonni tark etguncha qo‘lini tushirmaydi.

To‘p darvozaga borib tushdi

Erkin zarba yo‘llangandan keyin faqatgina to‘p o‘yinchilardan biriga tegib, darvozaga borib tushgan holdagina gol inobatga olinadi.

Agar erkin zarbadan so‘ng, to‘p hech kimga tegmasdan raqib darvozasi to‘riga borib tushsa, gol hisoblanmaydi va to‘p darvoza maydonchasidan o‘yinga kiritiladi.

Agar erkin zarba ijro etilgandan so'ng to'p hech bir o'yinchiga tegmasdan, o'z darvozasi to'riga borib tushsa, raqib komanda foydasiga burchak to'pi belgilanadi.

Maydonning turli nuqtalaridan zarba ijro etish

Jarima maydoni ichidan jarima yoki erkin zarba ijro etish

Erkin yoki jarima zarbasi ijro etilayotganda himoyalananayotgan jamoa o'yinchilari:

to'pdan kamida 9,15 m masofada turishadi;

to'p o'yinga kiritilgunga qadar, raqib jamoa o'yinchilari jarima maydoni tashqarisida turishi kerak;

To'pga oyoq bilan zarba berilgach, hech bir o'yinchiga tegmasdan jarima maydonini tark etgan lahzadan boshlab, to'p o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi;

darvoza maydonchasi ichida qayd etilgan qoida buzilishi uchun belgilangan erkin yoki jarima zarbasi bu maydonchani istalgan nuqtasidan amalga oshiriladi.

Hujum qilayotgan jamoa tomonidan erkin zarba ijro etilganda:

raqib jamoa o'yinchilarining barchasi to'p o'yinga kiritilgunga qadar, to'pdan kamida 9,15 m masofda turishi kerak, bunda ular o'z jamoasi darvozasi ustunlari orasida — darvoza chiziqlari ustida turishiga ham ruxsat etiladi;

to'pga oyoq tegib joyidan siljishi bilan, to'p o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi;

Darvoza maydonchasi ichida qayd etilgan qoida buzilishi uchun belgilangan erkin zarba, darvoza maydonchasini belgilab beruvchi, darvoza chizig'iga parallel chiziq ustidan, qoida buzilgan joyga maksimal yaqin nuqtadan ijro etiladi.

Jarima maydoni tashqarisidan erkin yoki jarima zarbasi ijro etish

raqib jamoaning barcha o'yinchilari to'p o'yinga kiritilgunga qadar, undan kamida 9,15 m masofda turishadi;

to'pga oyoq tegib joyidan siljirilishi bilan, o'yinga kiritilgan hisoblanadi;

erkin yoki jarima zarbasi qoida buzilgan nuqtadan ijro etiladi.

Qoida buzilishi, jazolar

Agar erkin yoki jarima zarbasi ijro etilishidan avval raqib jamoa o'yinchilaridan biri to'pgacha belgilangan masofadan yaqinroq joylashgan bo'lsa:

zarba qayta ijro etiladi.

Agar himoyalananayotgan jamoa o'yinchisi o'z jarima maydonchasi ichidan erkin yoki jarima zarbasi ijro etganda to'p o'yinga kirmasa:

zarba qayta ijro etiladi.

Maydondagi o'yinchi tomonidan erkin yoki jarima zarbasi ijro etilishi

To'p o'yinga kiritilgach, erkin yoki jarima zarbasini ijro etgan o'yinchi to'p boshqa o'yinchiga etib bormasdan yana to'pga tegsa (faqat qo'li bilan emas):

raqib jamoa foydasiga qoida buzilgan joydan erkin zarba berishi belgilanadi (to'pga ikki marta tegish).*

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng erkin yoki jarima zarbasini ijro etgan o'yinchi to'p o'yinchilardan biriga borib tegmasdan avval to'pni qo'li bilan qasddan ushlasa:

Qoida buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga jarima zarbasi belgilanadi; *

Agar qoida buzilishi zarbani ijro etgan o'yinchi jarima maydoni ichida yuz bergan bo'lsa, 11- metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Darvozabon tomonidan ijro etilgan erkin yoki jarima zarbasi

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng erkin yoki jarima zarbasini amalga oshirib bergan darvozabon to'p o'yinchilardan biriga borib tegmasdan o'zi ikkinchi bor to'pga tegsa (qo'li bilan emas):

raqib jamoa foydasiga qoida buzilgan joydan erkin zarba belgilanadi (to'pga ikki marta tegish).*

Agar to'p o'yinga kiritilgandan so'ng erkin yoki jarima zarbasini ijro etgan darvozabon to'p o'yinchilardan biriga borib tushmasdan avval to'pni qo'li bilan qasddan ushlasa:

agar qoida buzilishi jarima maydoni tashqarisida yuz bersa, qoida buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi; *

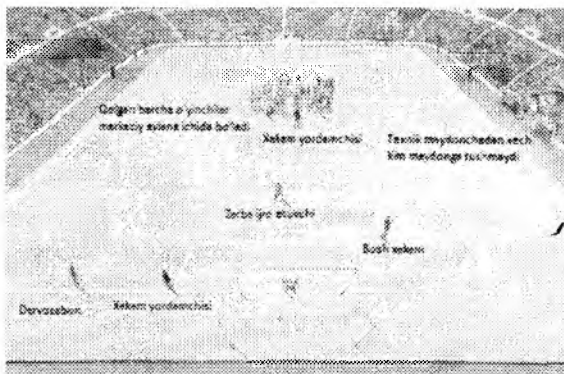
agar qoida buzilishi darvozabon jarima maydoni ichida yuz bergan bo'lsa, qoida buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga erkin jarima to'pi belgilanadi.

14-OOIDA: 11 metrlik jarima to'pi

O'z jarima maydonchasi ichida 10 xil qoida buzilish holatlaridan biriga yo'l qo'ygan o'yinchi jamoasi, qoida buzgan jamoa darvozasi tomon 11 metrlik jarima to'pi bilan jazolanadi. Bunda to'p o'yin holatida bo'lishi kerak.

To'p bevosita 11 metrlik jarima to'pidan kiritilsa, gol hisoblanadi.

Taym yoki qo'shimcha vaqt so'nggida 11 metrlik jarima to'pi belgilansa, uchrashuvga ushbu jarima to'pi amalga oshirilishi uchun qo'shimcha vaqt qo'shilishi kerak.



168 - rasm

To'pning o'rnatilishi va o'yinchilarning joylashishi

To'p:

11 metrlik nuqtaga o'rnatiladi.

11 metrlik jarima to'pini amalga oshiruvchi o'yinchi:

sezilarli darajada aniqlangan bo'lishi va ajralib turishi kerak.

Himoyalananayotgan jamoa darvozaboni:

zarba berilgunga qadar darvoza to'sinlari orasidagi chiziq ustida zarba beradigan raqibiga yuzma-yuz holatda turishi kerak.

Jarima to'pini amalga oshiruvchi va himoyalananayotgan jamoa darvozabonidan tashqari qolgan barcha o'yinchilar:

maydonda;

himoyalananayotgan jamoa jarima maydonchasi tashqarisida;

11 metrlik jarima nuqtasi orqasida;

11 metrlik jarima nuqtasidan 9,15 metrdan kam bo'lmagan masofada joylashishlari kerak.

Hakam

barcha o'yinchilar 14-Qoidada ko'rsatilgan tartibda joylashmagunga qadar 11 metrlik jarima to'pini amalga oshirish uchun xushtak chalinmasligi kerak.

11 metrlik jarima to'pi amalga oshirilishi yakunlanganligi to'g'risida qaror qabul qilishi kerak.

Jarima to'pini amalga oshirish tartibi va yo'l-yo'riqlari:

o'yinchi, jarima to'pini amalga oshirishda to'pni faqat oldinga yo'naltirishi kerak;

u zarba bergandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib, ikkinchi marta tegishga xaqqi yo'k;

oyoq bilan zarba berilgandan so'ng to'p nuqtadan oldinga qarab siljisa, to'p o'yinga kirgan deb hisoblanadi.

11 metrlik jarima to'pi amalga oshirilgandan so'ng, uchrashuvning asosiy vaqti yoki jarima to'pini amalga oshirish uchun qo'shib berilgan vaqt davomida to'p darvoza to'sinlari orasidagi va darvoza ustuni ostidagi chiziqni to'liq kesib o'tsa, gol hisobga olinadi:

to'p bir yoki bir necha marta darvoza to'sinlari, ustuni yoki darvozabonga tegib darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tadi.

Qoida buzarliklar, jazolar

Agar uchrashuv hakami 11 metrlik jarima to'pi belgilasa va to'p o'yinga kiritilgunga qadar quyidagi vaziyatlardan biri sodir etilganda qabul qilinishi kerak bo'lgan qarorlar:

11 metrlik jarima to'pini amalga oshiruvchi o'yinchi o'yin qoidasini buzsa:

hakam jarima to'pi amalga oshirilishi natijasini kutib turadi;

agar to'p darvozaga kiritilsa, zarba qaytadan amalga oshiriladi;

agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba qayta amalga oshirilmaydi.

Himoyalananayotgan jamoa darvozaboni o'yin qoidasini buzsa:

hakam jarima to'pi amalga oshirilishi natijasini kutib turadi;
agar to'p darvozaga kiritilsa, gol hisobga olinadi;
agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba qaytadan amalga oshiriladi.

Zarba beruvchi o'yinchining jamoadoshi jarima maydonchasi ichiga kirib olsa yoki darvoza chizig'iga 11 metr dan yaqinroq yoki 11 metrlik nuqtaga 9,15 metr dan yaqinroq masofaga joylashib olsa:

hakam jarima to'pi tepilishiga ruxsat beradi;
agar to'p darvozaga kiritilsa, zarba qaytadan amalga oshiriladi;
agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba qayta amalga oshirilmaydi.

agar to'p darvozabon, darvoza ustuni yoki to'sinlariga tegib maydonga qaytsa va ushbu o'yinchi to'pga tegsa, hakam o'yinni to'xtatadi va himoyalananayotgan jamoa foydasiga erkin zarba belgilaydi.

Himoyalananayotgan jamoa darvozaboni jamoadoshi jarima maydonchasi ichiga kirib olsa yoki darvoza chizig'iga 11 metr dan yaqinroq yoki 11 metrlik nuqtaga 9,15 metr dan yaqinroq masofaga joylashib olsa:

hakam jarima to'pi tepilishiga ruxsat beradi;
agar to'p darvozaga kiritilsa, gol hisobga olinadi;
agar to'p darvozaga kiritilmasa, zarba qaytadan amalga oshiriladi.

Ikkala jamoa o'yinchilari ham bir vaqtda o'yin qoidasini buzsa:

zarba qaytadan amalga oshiriladi.

Agar, 11 metrlik jarima to'pi amalga oshirilgandan so'ng:

Jarima to'pini amalga oshirgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi teginmasdan turib, ikkinchi marta tegsa (faqat qo'li bilan emas):

o'yin qoidasi buzilgan joydan himoyalananayotgan jamoa foydasiga erkin zarba belgilanishi kerak (to'pga ikkinchi bor teginani sabali). *

Jarima to‘pini amalga oshirgan o‘yinchi to‘pga boshqa o‘yinchi teginmasdan turib, atayin to‘pni qo‘li bilan o‘ynasa:

o‘yin qoidasi buzilgan joydan himoyalananayotgan jamoa foydasiga jarima to‘pi belgilanishi kerak.

11 metrlik jarima to‘pi amalga oshirilib, darvoza tomon yunaltirilgan to‘p begona shaxsga tegsa:

zarba qaytadan amalga oshiriladi.

11 metrlik jarima to‘pi amalga oshirilgandan so‘ng, to‘p darvozabon, darvoza ustuni yoki to‘sinlariga tegib maydonga qaytib begona shaxsga tegsa:

hakam o‘yinni to‘xtatishi kerak;

to‘p maydonning begona shaxsga tekkan joyidan «bahsli to‘p» orqali o‘yin davom ettiriladi.

Izoh: 1891 yili birinchi marta 11 metrlik penalti belgilandi.

Asoschisi Irlandiyalik mutaxassis Jon Mak Penalti.

15-OQIDA: To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish

To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish o‘yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Yon chiziqdan o‘yinga kiritilgan to‘p bevosita hech kimga tegmay darvoza chizig‘ini kesib o‘tsa, gol hisobga olinmaydi.

To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish:

to‘p yon chiziqni erda yoki havoda to‘liq kesib o‘tgandan so‘ng amalga oshiriladi;

to‘p aynan yon chiziqni kesib o‘tgan joyidan o‘yinga kiritish amalga oshiriladi;

yon chiziqni kesib o‘tishdan oldin oxirgi marta to‘pga tegingan jamoa o‘yinchisining raqiblaridan biri tomonidan amalga oshiriladi.

To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish tartibi va yo‘l-yo‘riqlari

O‘yinchi to‘pni yon chiziqdan maydonga tashab berayotgan paytda quyidagi talablarni bajarishi kerak:

maydonga yuzi bilan turishi kerak;

ikkala oyog‘i tovonlarini shunday holatda joylashtirishi kerakki, ularning hech bulmasa bir qismi yon chiziqning ustida, yoki 166 - maydonning tashqarisida turishi lozim;

to‘pni ikkala qo‘li bilan o‘yinga kiritishi kerak;

to'pni boshidan oshirib sezilarli harakat bilan o'yinga kiritish kerak.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegishga xaqqi yo'q.

To'p maydon ichiga kirishi bilan o'yin holatida deb hisoblanadi, ya'ni o'yin davom ettiriladi.

Qoida buzarlilar, jazolar

Agar o'yinchi to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegsa (faqat qo'li bilan emas):

o'yin qoidasi buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanishi kerak. *

Agar o'yinchi to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa:

o'yin Qoidasi buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanishi kerak;

agar o'yinchi o'z jarima maydonchasida to'pni qo'li bilan o'ynagan bo'lsa, 11 metrlik jarima to'pi belgilanishi kerak.

Darvozabon tomonidan to'pni yon chiziqdan tashlab berishda

Agar darvozabon to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegsa (faqat qo'li bilan emas):

o'yin Qoidasi buzilgan joydan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanishi kerak.

Agar darvozabon to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa:

agar bu qoidabuzarlik o'z jarima maydonchasining tashqarisida yoki raqib jamoa jarima maydonchasida sodir etilgan bo'lsa, o'sha nuqtadan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi; *



169 - rasm

agar bu qoidabuzarlik o‘z jarima maydonchasida sodir etilgan bo‘lsa o‘sha nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

Agar yon chiziqdan to‘pni o‘yinga kiritayotgan o‘yinchiga raqib o‘yinchisi noxaqlik bilan, qoidaga xilof ravishda to‘pni o‘yinga kiritishda xalaqit qilsa:

bu qoidabuzarlik sport qoidalariga xilof ravishda harakat qilish deb topilib, qoida buzgan o‘yinchi sariq kartochka ko‘rsatish bilan ogohlantirilishi kerak.

15-Qoida shartlarining qolgan istalgan buzilish holatlarida:

yon chiziqdan to‘pni o‘yinga kiritish huquqi raqib jamoaga beriladi .

Izoh: 1873 yili AUT to‘pni qo‘lda o‘yinga kiritish belgilangan.

16-QOIDA: To‘pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o‘yinga kiritish

To‘pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o‘yinga kiritish o‘yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Bevosita to‘pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o‘yinga kiritish orqali darvozaga kiritilgan to‘p hisobga olinadi, faqat to‘p raqib jamoa darvozasiga kiritilsa (o‘z darvozasiga urilgan to‘p hisobga olinmaydi).

Quyidagi holatlarda o‘yin to‘pni darvoza yonidan erkin zarba tepish bilan davom ettiriladi:



170-rasm

to‘p oxirgi marta hujum uyushtirayotgan jamoa o‘yinchisiga tekkan holda, yerda yoki havoda chiziqni to‘liq kesib o‘tgan bo‘lsa,

bunda 10-Qoida shartlariga muvofiq to'p darvozaga kiritilmagan bo'lishi kerak.

Amalga oshirish tartibi

zarba darvoza maydonchasining xoxlagan nuqtasiga urnatilib, himoyalananayotgan jamoaning istalgan o'yinchisi tomonidan amalga oshiriladi;

raqib jamoaning barcha o'yinchilari jarima maydonchasining tashqarisida joylashishlari va to'p o'yinga kiritilmagunga qadar jarima maydonchasiga kirmasliklari kerak;

zarbani amalga oshirgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchi teginmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegishga haqqi yo'q;

zarbadan so'ng to'p hech qaysi o'yinchiga tegmagan holda jarima maydonchasini tark etgan zaxoti to'p o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi.

Qoida buzarlilar va jazolar

Zarbadan so'ng to'p hech kimga tegmagan holda jarima maydonchasini tark etmasa:

zarba qaytadan amalga oshiriladi.

Maydondagi o'yinchi tomonidan darvoza yonidan erkin zarba bilan to'pni o'yinga kiritishda

Agar o'yinchi darvoza yonidan to'pni erkin zarba bilan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegsa(faqat qo'li bilan emas):

Qoida buzilgan, ya'ni o'yinchi ikkinchi marta to'pga tegingan nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

Agar o'yinchi darvoza yonidan to'pni erkin zarba bilan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa:

Qoida buzilgan, ya'ni o'yinchi ikkinchi marta to'pga tegingan nuqtadan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;

agar o'yin Qoidasi o'z jarima maydonchasi ichida sodir etilgan bo'lsa, raqib jamoa foydasiga 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Darvozabon tomonidan darvoza yonidan erkin zarba bilan to'pni o'yinga kiritishda

Agar darvozabon darvoza yonidan to'pni erkin zarba bilan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pga tegsa(faqat qo'li bilan emas):

Qoida buzilgan, ya'ni darvozabon ikkinchi marta to'pga tegingan nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

Agar darvozabon darvoza yonidan to'pni erkin zarba bilan o'yinga kiritgandan so'ng, to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan turib ikkinchi marta to'pni atayin qo'li bilan o'ynasa:

agar o'yin Qoidasi o'z jarima maydonchasi tashkarisida sodir etilgan bo'lsa, o'sha nuqtadan raqib jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;

agar o'yin Qoidasi o'z jarima maydonchasi ichida sodir etilgan bo'lsa, o'sha nuqtadan raqib jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

16-Qoida shartlarining qolgan istalgan buzilish holatlarida:

to'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish kaytadan amalga oshiriladi.

17-OOIDA: Burchak to'pi

To'pni burchakdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

Burchak to'pidan kiritilgan gol albatta hisobga olinadi, agar bu raqib darvozasiga kiritilsa.

Burchak to'plari quyidagi hollarda belgilanadi:

To'p darvoza chizig'idan erda yoki havoda to'liq kesib o'tgan bo'lsa va bu to'pga so'nggi bo'lib himoyalananayotgan futbolchi tekkan bo'lsa. Bundan oldin 10-qoidaga ko'ra to'p darvozaga kirmagan bo'lsa.

Burchak to'pini amalga oshirish tartibi:

To'p burchak sektori ichiga bayroqli ustunning atrofida joylashtiriladi. Hamda darvoza chizig'iga yaqinroq nuqtaga qo'yiladi;

Zarba berayotgan paytda bayroqli ustunga tegish ta'qiqlanadi;



171-rasm

To'p o'yinga kiritulguncha, raqib jamoa futbolchisi to'pdan 9,15 metrdan yaqin bo'lmagan masofada turishi lozim;

Burchak to'pi hujum qilayotgan jamoa a'zosi tomonidan oyoq bilan o'yinga kiritiladi;

To'p oyoq bilan joyidan siljishi

bilan o'yinga kiritilgan deb hisoblanadi;

Burchak to'pini kiritayotgan o'yinchi birinchi bor to'pga tegishgandan so'ng kema-ket ikkinchi bor tegina olmaydi, ya'ni to'pga ikkinchi marta uning jamoadoshi kelib teginadi.

Qoidabuzarlik, jazolar

Burchak to'pi maydonda harakat qilayotgan o'yinchi tomonidan kiritiladi

Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi futbolchi to'pga ikkinchi bor teginib (lekin qo'l bilan emas, unda boshqacha jazo qo'llanadi) ketsa, unda:

Qoida (to'pga ketma-ket ikkinchi bor teginish) buzilgan nuqtadan hakam tomonidan qarama-qarshi jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi;*

Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi futbolchi to'pga ikkinchi bor atayin qo'li bilan o'ynasa, unda:

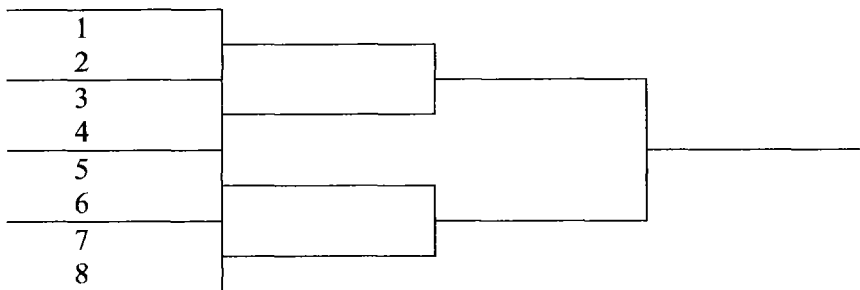
Hakam tomonidan qoida buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;

Agar himoyachi o'z jarima maydoni ichida qo'l bilan o'ynasa, hakam tomonidan 11 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

Burchak to'pining darvozabon tomonidan kiritilishi

Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi darvozabon to'pga ikkinchi bor teginib (lekin qo'l bilan emas, unda boshqacha jazo qo'llanadi) ketsa, unda:

Hakam tomonidan qoida (to'pga ketma-ket ikkinchi bor teginish) buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi;



172-rasm

Agar burchak to‘pini o‘yinga kirituvchi darvozabon to‘pga ikkinchi bor qo‘li bilan atayin teginib ketsa, unda:

Darvozabonning o‘z jarima moydoni tashqarisida bo‘lsa, hakam tomonidan qoida buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga jarima to‘pi belgilanadi;

Darvozabonning o‘z jarima moydoni ichida bo‘lsa, hakam tomonidan qoida buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga erkin zarba belgilanadi.

Burchak to‘plarini kiritish vaqtida qolgan barcha 17- qoida buzilish holatlarida:

Burchak to‘pi qaytadan kiritiladi.

Izoh: 1873 yili to‘p himoyadagi o‘yinchiga tegib, sirt chiziqdan maydon tashqarisiga chiqib ketganda burchakdan to‘p tepish qoidasi kiritildi.

6.2. Musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish.

Musobaqa turlari

Oldiga qo‘yilgan vazifalarga qarab musobaqalar quyidagi turlarga bo‘linadi:

-asosiy

-yordamchi

Yagona sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalariga ko‘ra sport tasnifi belgilanadigan hamda g‘olib yoki chempion degan nom beriladigan musobaqalar, asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalar bo‘lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasi nazarda tuziladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o‘tkaziladi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas’uliyatli musobaqalar bo‘lib, ularning natijalari bo‘yicha g‘olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o‘quv-tenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari – juda ko‘p jamoalarni jalb etish va g‘olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o‘tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan olish prinsipi bo‘yicha o‘tkaziladi.

Saralash musobaqalari – musobaqalarning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o‘tkaziladi.

Musobaqalarni yordamchi turi – futbol sport turini ommalashishi va ushbu sport turiga qiziquvchilar sonini ortishiga xizmat qiladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o‘rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo‘lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o‘tkaziladi.

O‘rtoqlik uchrashuvlari o‘quv-mashg‘ulot maqsadlarida yoki an’anaviy musobaqalar planida o‘tkaziladi.

Namunali uchrashuvlar futbolni ommalashtirishga va sport mahoratini ko‘rsatishga xizmat qiladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga' va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalarni o'tkazishda o'yin vaqti qisqartiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

O'yin tizimlari

Amalda o'yinning uchta asosiy tizimi mavjud:

-bir yoki ikki mag'lubiyatdan so'ng chiqib ketiladigan tizim

-davrali tizim

-aralash tizim (davrali hamda chiqib ketish tizimlari birlashmasi)

Bir yoki ikki mag'lubiyatdan so'ng chiqib ketiladigan tizim (olimpiyskiy)

O'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa tizimi, odatda, o'yinlar qisqa muddatda o'tkazilishi kerak bo'lganda va musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni ko'p bo'lgan taqdirda qo'llaniladi. Respublika va shahar kubogi o'yinlari odatda shu tizim bo'yicha o'tkaziladi. Mag'lubiyatga uchragan jamoa musobaqadan chiqib ketadi.

Bu tizim bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar tartibini aniqlashda avvalo musobakada qatnashish uchun talabnoma bergan jamoalar soniga mos setka tuzish zarur, shundan keyin qur'a tashlanadi. Jamoa o'zi tartib olgan raqamga muvofiq tuzilgan setkaga yoziladi. Shunday qilib, bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi. Setka jamoalar soniga qarab tuziladi. Agar jamoalar soni 2 sonining darajasiga teng bo'lsa ($2^2=4$; $2^3=8$; xokazo), xamma jamoalar o'yinni birinchi davradan boshlaydilar.

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 2^h ga teng bo'lmasa, u holda setka ikkinchi davraga kelib 2^h ga teng miqdorda jamoa qoladigan qilib tuzilishi kerak. Binobarin, jamoalarning bir qismi o'yinlarni ikkinchi davradan, bir qismi esa birinchi davradan boshlaydi.

O'yinni birinchi turdan boshlaydigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K1=(K0-2^h) \cdot 2$$

bunda: K1-musobaqada birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar soni;

K0-musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soni;

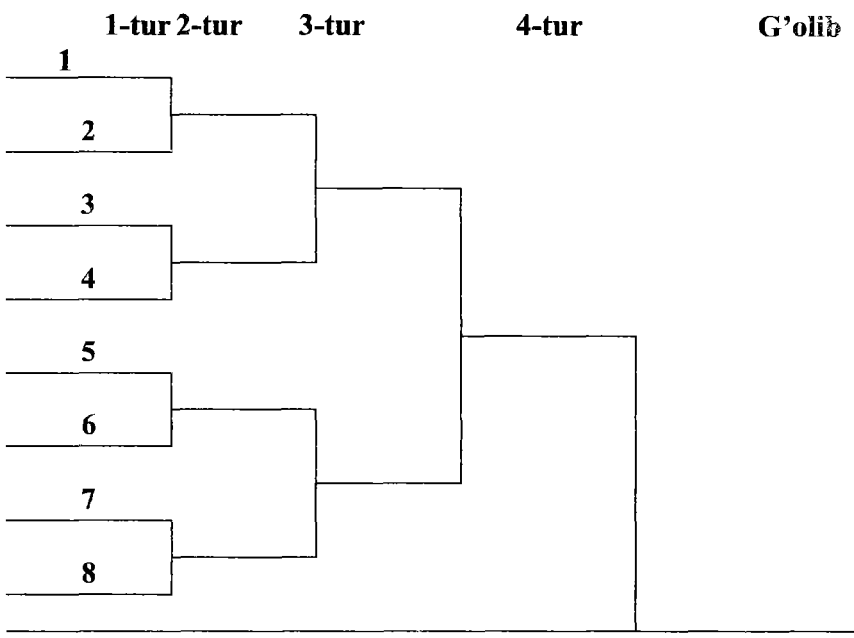
2^h -musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan kichik son;

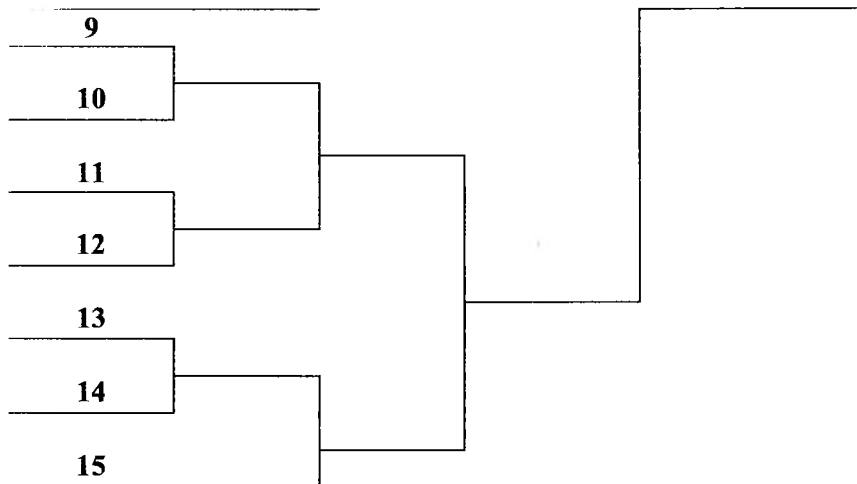
8 jamoa uchun setka

1-tur	2-tur	3-tur	Golib
(1/4 final)	(1/2 final)		(final)

h-musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga qarab tanlanadigan daraja ko'rsatkichi (butun son) ($h=2,3,4,5$ va xokazo).

Misol. Musobaqada 15 ta jamoa qatnashishi kerak, shu songa mos bo'lgan o'yinlar setkasini tuzish lozim.





173 – rasm

15 soni 2 sonining darajasi emas, shu sababli ikkinchi turga kelib 2^h ga teng sonli jamoalar qolishi uchun ma'lum miqdordagi jamoalar birinchi turda o'ynashi kerak.

Bu miqdordagi jamoalar yuqorida keltirilgan formula bo'yicha aniqlanadi:

$$K1=(K0-2^h)\cdot 2=(15-2^3)\cdot 2=(15-8)\cdot 2=7\cdot 2=14 \quad K1=14$$

$$15-14=1$$

Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar setkasining yuqori va pastidan teng qilib taqsimlanadi.

Jamoalar soni toq bo'lganda setkaning pastida o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar soni bita ko'p bo'lishi lozim.

Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan tizimning afzalligi shundaki, jamoalar soni ko'p bo'lishiga qaramay, g'olib qisqa muddatda aniqlanadi: masalan, 19 jamoa uchun atigi besh taqvim kuni talab etiladi.

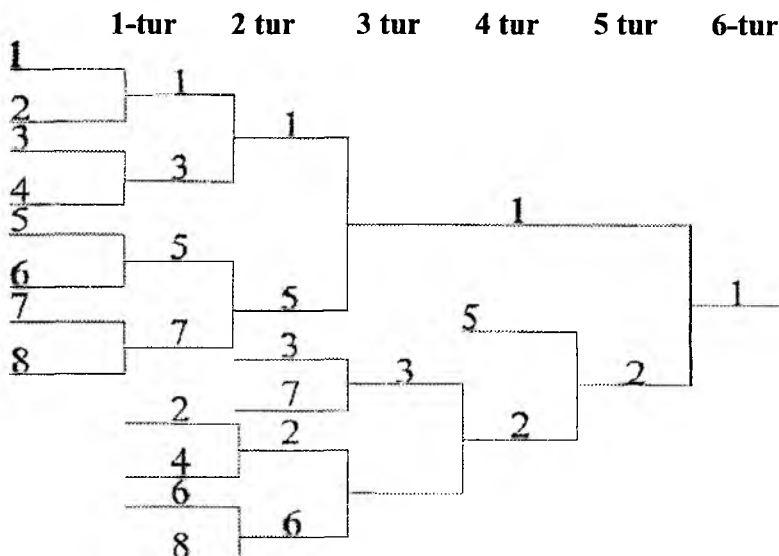
Biroq bu tizimning jiddiy kamchiligi shundaki, bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi, bu esa musobaqaga tasodifiylik elementini kiritadi. Shu tufayli, bir necha kuchli jamoalar musobaqalardan finalgacha chiqib ketishi lozim

bo‘lib qoladi. Pirovardida ancha kuchsiz jamoa finalga yo‘llanma oladi. Bunday holl yuz bermasligi uchun, kuchli jamoalarni sun‘iy ravishda bo‘lib yuboriladi. Bu maqsadda qur‘aga binoan setkasining turli tomonidan ularga raqam beriladi, keyin esa qolgan jamoalar uchun bo‘sh raqamlarga qur‘a tashlanadi.

Jamoalarning keyingi turlarda qaysi jamoa bilan uchrashishlarini bilmasliklari uchun mag‘lubiyatdan keyin chiqib ketish bilan o‘ynaladigan o‘yin tizimining biroz o‘zgartirilgan turi qo‘llaniladi: birinchi tur musobaqalaridan keyin qolgan jamoalar o‘rtasidan yangidan qur‘a tashlanadi va shu yo‘sinda ikkinchi turda bir-biri bilan o‘ynaydigan jamoalar aniqlanadi.

Ikki mag‘lubiyatdan keyin chiqib ketish bilan o‘ynaladigan o‘yin sistemasi mag‘lubiyatdan keyin chiqib ketish bilan o‘ynaladigan o‘yin tizimining bir turidir.

Ikki mag‘lubiyatdan keyin chiqib ketish bilan o‘ynaladigan tizimda qo‘llaniladigan setka



174 – rasm

Davrli tizim

Musobaqaning davrali tizimida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o'tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o'tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. Uning bunday tizim yoki adolatli musobaqalashuvchilar kuchlari nisbatini ancha oqilona belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi. Bu tizim bo'yicha musobaqalarni ikki davrali qilib o'tkazish eng to'g'ri hisoblanadi

Davrli tizimda musobaqa ishtirokchilarining barcha o'rinlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa (yoki jismoniy tarbiya kollektivi) g'olib hisoblanadi. Bir yoki bir necha jamoalarda ochkolar teng bo'lib qolganda, g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi avval o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan bo'lishi kerak.

Davrli tizim buyicha bir davrali musobakalar o'tkazishda kerak bo'lgan vaqtni aniqlash uchun o'yinlarning umumiy sonini bilish kerak.

Bu quyidagi formula buyicha aniqlanadi:

$$I = \frac{K(K-1)}{2}$$

bunda I – o'yinlar soni,

K – musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: $K = 10$

$$I = \frac{10(10-1)}{2} = 45$$

Turlar o'rtasidagi o'yinlar jadvalini tuzishda jamoalarning o'quv-trenirovka ishlarini o'tkazishda imkon beradigan darajada tanaffus bo'lishini nazarda tutish kerak.

Davrli tizim bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar taqvimini uch usul bilan tuzish mumkin.

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo‘lgan tok son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o‘tkaziladi. Masalan, 6 ta jamoa bo‘lganda, unga (ya’ni 6 soniga) yaqin bo‘lgan toq son 5 bo‘ladi. Demak, besh vertikal chiziq o‘tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo‘lganda, unga yaqin toq son – 9, demak, to‘qqizta vertikal chiziq chizilgan bo‘lishi kerak va xokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o‘ngga qaratib jamoalar nomeri ketma-ket tartibda birin-chidan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo‘lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi.

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzda yozish uchun dastlabki reja bo‘lib hisoblanadi. Birinchi kun o‘yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida, soat strelkasiga qarshi oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi nomerlar yozib chiqiladi. Qolgan o‘yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertical chiziqlar o‘rtasidagi barcha nomerlar, avval ularning ostiga va ustiga qo‘yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilon izi qilib qo‘yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o‘ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan taqvim kunlarida kunlarda bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi taqvim kundagi barcha raqamlar o‘zgarishsiz o‘tkazilishi kerak.

10 ta jamoa uchun o‘yinlar taqvimini tuzish

(10 ga eng yaqin bo‘lgan kichik son-9)

3-jadval

	6			7				8	
	5	7	6	8	7	9	8	1	9
6	5	7	6	8	7	9	8	1	8
	4	8	5	9	6	1	7	2	7
7	4	8	5	9	6	1	7	2	6
	3	9	4	1	5	2	6	3	

8	3	9	4	1	5	2	6	3	
	2	1	3	2	4	3	5	4	
9	2	1	3	2	4	3	5	4	
1			2			3			

4-jadval

Turlar bo'yicha o'yinlar

1 tur	2 tur	3 tur	4 tur	5 tur	6 tur	7 tur	8 tur	9 tur
1-10	10-6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

5-jadval

9 ta jamoa uchun o'yinlar taqvimini tuzish

	6			7			8		
6	5	7	6	8	7	9	8	1	9
	5	7	6	8	7	9	8	1	8
	4	8	5	9	6	1	7	2	7
7	4	8	5	9	6	1	7	2	6
	3	9	4	1	5	2	6	3	
8	3	9	4	1	5	2	6	3	
	2	1	3	2	4	3	5	4	
9	2	1	3	2	4	3	5	4	
1			2			3			

6-jadval

Turlar bo'yicha o'yinlar

1 tur	2 tur	3 tur	4 tur	5 tur	6 tur	7 tur	8 tur	9 tur
1-0	0-6	2-10	0-7	3-0	0-8	4-0	0-9	5-0
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Xamma grafalar to'ldirib chiqilgandan keyin o'yinlarning taqvimi tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok

etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, har bir vertikal chiziqning ostida yoki ustida turuvchi raqamlar mazkur takvim kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi.

Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni 10 ta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqam (o'ninchi) bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan so'nggi raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi.

Odatda tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. Shuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan musobaqada qatnashuvchi jamoalar 10 ta bo'lganda 10-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamlar boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat'iy rioya qilinadi.

Ikkinchi usul («qatorasiga»). O'yinlar taqvimini o'yinda ishtirok etuvchi xamma jamoalarni bir qatorga juft-juft qilib yozish usuli bilan tuzishda maydonlar almashishining avvalgidek shartlari, ya'ni uchrashuv «egasi» huquqi saqlanadi. Mazkur usulda jamoalarning juft soni olinadi (masalan, agar musobaqada 7 jamoa qatnasha, o'yinlar taqvimi 8 jamoaga tuziladi; agar 9 ta jamoada bo'lsa, 10 jamoaga tuziladi va xokazo)

8 ta jamoada bo'lganda birinchi taqvim kun quyidagi tartibda tuziladi: bir qatorda birinchi raqam oxirgi 8-raqam bilan, ikkinchi raqam oxirgi raqamdan oldingi 7-raqam bilan birlashtiriladi, ya'ni bir-biriga qarshi o'ynovchi jamoa aniqlanadi va xokazo. Shunda quyidagi jamoalar bellashadigan bo'lib chiqadi: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5.

7-jadval

8 jamoa uchun o'yinlar taqvimini «qatorasiga» tuzish

1-kun:	1-8	2-7	3-6	4-5
2-kun:	5-1	6-4	7-3	8-2
3-kun:	1-2	3-8	4-7	5-6
4-kun:	6-1	7-5	8-4	2-3

5-kun:	1-3	4-2	5-8	6-7
6-kun:	7-1	8-6	2-5	3-4
7-kun:	1-4	5-3	6-2	7-8

8-jadval

7 jamoa uchun o'yinlar taqvimini «qatorasiga» tuzish

1-kun:	1-0	2-7	3-6	4-5
2-kun:	0-5	6-4	7-3	1-2
3-kun:	2-0	3-1	4-7	5-6
4-kun:	0-6	7-5	1-4	2-3
5-kun:	3-0	4-2	5-1	6-7
6-kun:	0-7	1-6	2-5	3-4
7-kun:	4-0	5-3	6-2	7-1

Keyingi taqvim kunlaridagi o'yinlar jadvalini tuzish dastlabki juftlikdagi 1-raqamni avvalgi taqvim kundagi chekka o'ng tomondagi raqam bilan birlashtirishdan boshlanadi. Bunda maydonlar almashinishi uchun 1-raqam navbatma-navbat juftlikning gox o'ng, gox chap tomoniga qo'yiladi. Qolgan juftliklar (bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar) qolgan raqamlarni juft-juft qilib bir qatorga yozish bilan tuziladi, bunda birlashtirish o'ng tomondan boshlanadi. Shunday qilib, ikkinchi taqvim kuni quyidagi jamoalar bir-biri bilan bellashadi:

5-1, 6-4, 7-3, 8-2.

Ikkinchi va undan keyingi taqvim kunlarini tuzish uchun birinchi juftlikni 1-raqamdagi o'rniga boshqa raqamni (mazkur holda 8-raqamni) qoldiriladi, keyingi juftlarni birlashtirish prinsipi avvalgidek bo'ladi.

Nazorat qatorida hosil bo'ladigan juftliklarni (birinchidan tashqari) birinchi taqvim kundagi juftliklar bilan to'g'ri kelishi barcha kunlar bo'yicha tuzilgan o'yinlar taqvimining to'g'riligini tasdiqlaydi. O'yinlar taqvimi ikki davrali bo'lganda barcha juftliklardagi raqamlar almashtiriladi. O'yinlar taqvimini tuzish va uni nazorat qilishning oddiyligi-bu usulning afzalligidir.

Uchinchi usul. Bu usul avvalgi ikki usuldan ham oddiy: u musobaqa o'tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech

qanday ahamiyatga ega bo‘lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o‘tkazilganda) qo‘llaniladi.

Uchinchi usulga binoan o‘yinlar taqvimini bevosita turlar bo‘yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo‘lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo‘lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (butunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya‘ni 2-raqam ikkinchi ustunchaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo‘ylab qolgan raqamlar qo‘yib chiqiladi Keyingi tur o‘yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o‘z o‘rnida qoladi.

9-jadval

7 jamoa uchun turlar bo‘yicha o‘yinlarning taqsimlanishi

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo‘lsa, keyingi juft son o‘rniga «nol» raqami qo‘yiladi, qolganlari esa o‘zgarishsiz qoladi. Taqvim bo‘yicha «nol» raqami bilan o‘ynashi kerak bo‘lganlar mazkur turda o‘ynamaydi.

10-jadval

8 jamoa uchun turlar bo‘yicha o‘yinlarning taqsimlanishi

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
8-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	8-5	2-6	3-7	4-8	5-2	6-3
6-5	7-6	8-7	2-8	3-2	4-3	5-4

Aralash tizim

Aralash tizim futbol musobaqalarining ikki tizimi – davrali tizim va mag‘lubiyatdan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan tizimning kombinatsiyasidan iborat. Bu usulga binoan musobaqaning bir qismi

mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan tizim bo'yicha, boshqasi esa davrali tizim bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zan mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan tizim kichik guruhlariga bo'lingan jamoalar o'rtasidagi musobaqalarning dastlabki qismida qo'llaniladi, qolgan jamoalardan bitta kuchli jamoalar guruhi tashkil etiladi, bular musobaqalarning yakuniy qismida bir-birlari bilan davrali tizim bo'yicha uchrashadilar.

Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga xos bo'lgan tasodifiylik faktorini kamaytirish istagi musobaqa tashkilotchilarini musobaqa o'yinlarining tobora yangi tizimlarini izlashga majbur etadiki, bu tizimlar, odatda, aralash usullardan iborat bo'ladi.

Xilma-xil xalqaro musobaqalarda, jumladan jahon chempionatlari va olimpiada o'yinlarining final qismida keng qo'llanilgan o'yin tizimlari shu tariqa paydo bo'lgan.

Bu tizimga binoan musobaqada qatnashuvchi jamoalar guruhlariga bo'linadi. Masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 16 ta bo'lganda, ular har bir guruhda to'rttadan jamoa bo'lgan to'rt guruhga bo'lib yuboriladi. Guruhlardagi o'yinlar davrali tizim bo'yicha bir yoki ikki davrada o'tkaziladi. Jamoalarni qur'a tashlash bilan guruhlariga bo'lishni turli sharoitlarni hisobga olib o'tkazish mumkin. Bu sharoitlar oldindan Musobaqa nizomida ko'rsatib o'tiladi. Jamoalar qandaydir bir joyda yig'ilganda emas, balki turli guruhlar va xatto guruhga kiruvchi jamoalar territoriya jihatidan turli joylarda joylashtirilganda ham musobaqalarni bu tizim bilan o'tkazish mumkin. Guruhda birinchi yoki ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar keyingi musobaqalarda ishtirok etishga yo'l qo'yiladi. Bu musobaqalar mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan tizim bo'yicha o'tkaziladi, lekin bunda birinchi ikki tur o'yinlarida bir guruhdagi jamoalar bir-birlari bilan uchrashmasliklari kerak, chunki ular dastlab o'zaro o'yin o'tkazganlar.

Quyida musobaqa o'tkazishning shunday sxemasi keltiriladi, bu sxema musobaqaning birinchi qismida ham, ikkinchi qismida ham jamoalarning qur'a tashlashidan oldin tasdiqlangan bo'lishi kerak.

Yuqorida keltirilgan musobaqa tizimining avzalligi ravshan: bunda musobaqaning birinchi qismida mumkin bo'lgan tasodiflar

iloji boricha yo'qotiladi va musobaqalar jamoalar soni anchagina ko'p bo'lganda ham nisbatan qisqa muddat ichida o'tkaziladi.

Ma'lumki, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish tizimi bo'yicha o'ynaladigan o'yinlarda yoki aralash tizimda o'tkazilayotgan musobaqada, garchi o'yin asosiy va qo'shimcha vaqtda durang bilan tugallansa ham, bir o'yinda yoxud bir necha o'yinda keyingi musobaqalarda qatnashish uchun g'olibni aniqlash zarur, albatta. Buni aniqlashning bir necha usuli bor. Ulardan birining, hozirgi vaqtda eng keng tarqalganining mohiyati shundan iboratki, jamoalar o'zaro ikki marta: o'z maydonida va raqib maydonida uchrashadilar.

Ochkolar soni teng bo'lgan taqdirda kiritilgan va o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati e'tiborga olinadi, shu bilan birga raqib maydonida kiritilgan bir to'p ikkitaga hisoblanadi.

O'yinning oxiriga kelib (maazkur holda ikkinchi o'yinning oxiriga kelib) ochkolar va kiritilgan hamda o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati teng bo'lib qolsa (to'plar nisbati nolga teng), g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 15 daqiqadan 2 taym vaqt beriladi. Agar qo'shimcha vaqtda ham jamoalardan hech biri g'alabaga erishmasa, g'olib jamoa 11 metrlik to'p tepish bilan aniqlanadi. Bu to'plarni har ikki jamoa o'yinchilari, o'yin tugashi bilanoq darvozabon qo'riqlab turgan darvozaga 11 metrlik penaltini navbatma-navbat amalga oshiradilar.

6.3. Musobaqa nizomi

Musobaqa nizomi katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyor-garlik ko'rish uchun etarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Bu nizom futbol Federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

bilan tugallanganda yoki o'tka-zilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda. g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatil-gandan tashqari nechta o'yinchi almashtirish mumkinligi va hokazolar).

8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiy-lashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar jamoa-sining nomi.

10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni ko'rib chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.

11. O'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalar-ning javobgarligi hamda stadion va klublar ma'muriya-tining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yi-ladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Nazorat savollari:

1. O'yin qoidalarining asosiy maqsadi?
2. Futbol o'yinida nechta qoida mavjud?
3. Har bir qoidani mohiyatini tushuntiring?
4. Musobaqaning asosiy maqsadi?
5. Musobaqa turlari? Har biriga ta'rif bering?
6. Musobaqani o'tkazish asosiy tizimlari?
7. "Aylanma" tizim asosida kalendar o'yinlarni ?anday usullar bilan tuzish mumkin? Misollar keltiring?
8. "Chiqib ketish" tizim asosida qanday kalendar o'yinlari tuzib chiqiladi?
9. Musobaqa Nizomi?

VII. BOB. O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINI MODDIY TEXNIK TA'MINLASH

Mashg'ulotlar jarayonida vaqt o'tgan sayin kuplab zamonaviy turdagi texnik vositalar, maxsus anjom uskunalar, kuchma va ko'rgazmali jihozlar jalb kilinmokda.

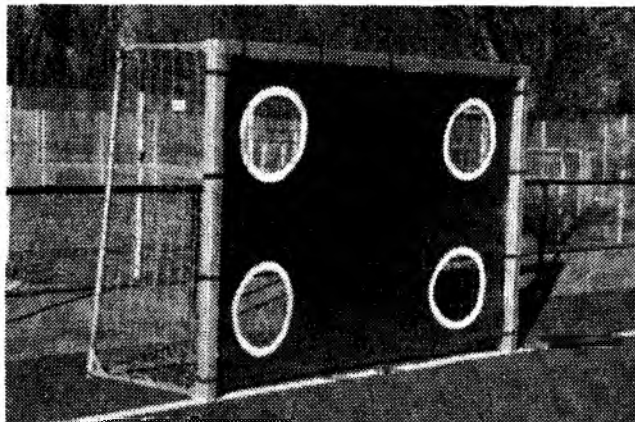
Yaxshi jihozlangan moddiy texnik baza murabbiyning mashg'ulot olib borishiga o'ziga xos ijobiy ta'sir kiladi. Futbolchilar ham mashg'ulotni o'zgacha tarzda, xohish bilan bajarishlari sir emas. Bunday bazada mashg'ulot jarayoning samaradorligi oshadi, o'yinchilarning turli sifatlari rivojlanishi tezlashadi, ularning tayyorgarlik darajasini obyektiv tarzda baxolab beradi.

O'quv-mashg'ulot jaryonida yordamchi jihozlarning qo'llanilishi futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Yanada takomillashgan jihozlarning paydo bo'lishi bilan ulardan o'qitish va mashg'ulotlarni tashkil etishning individual, uzluksiz va davrali formalarida samarali foydalanish mumkin bo'ladi. Yordamchi jihozlar mashqlarni ko'p marta takrorlash prinsipini amalga oshirish, bajariladigan mashqlarning murakkabligi va jadalligini tartibga solish, malakalarning barqarorligi va ko'p variantlilikini mustahkamlash, mashqlarni o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan rejimda bajarish imkonini beradi.

Futbol shaharchalari, futbol mashg'ulot maydonchalari va zallari yordamchi jihozlar bilan jihozlanadi. Ular statsionar va ko'chma jihozlarga bo'linadi.

Kichik o'lchamdagi maxsus darvoza. Ushbu darvozada mashg'ulotda futbolchilarning zarba berish texnikasini yaxshilash, zarbaning aniqligini oshirishda keng fooydalaniladi. Darvoza mashg'ulot o'tkaziladigan joyga maxsus tayyorlanidi, bunda darvozaning ulchamiga qarab, zarba beradigan nuktalarni belgilash yoki bo'lmasam berilgan zarabalarni darvoza turiga borib tushish uchun teshik doiralarni qoldirish mumkin. Mashg'ulotda darvoza tomon berilayotgan zarablarni aniqligini oshirishda darvozadagi maxsus belgilar yoki teshik doiralar to'plarning darvoza ichiga kirganinini yoki turga borib tushmagani ham aniqlab turadi.176-

rasmda yosh futbolchilar uchun maxsus ishlangan darvoza yukorida keltirilgan so'zlarga namuna sifatida ko'rsatilgan.



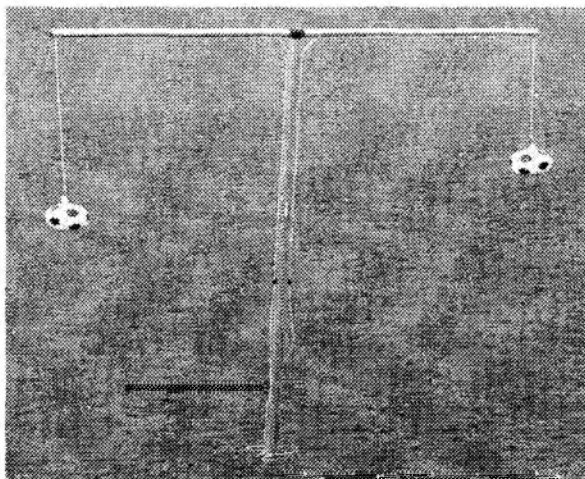
176-rasm. Maxsus darvoza

Ushbu darvozani mashg'ulotga tayyorlashda, darvoza umumiy yuzasiga yaqin kattik brezent olinib, brezentga maxsus belgilar yoki bulmasam teshik doiralar ishlab chikiladi. Brezent darvoza ustuni va tusiniga kattik kalin charm arkon bilan maxkamlanadi. Bunda berilayotgan zarabalar brezentni tushirib yubormasliki uchun, bog'lab kuyiladi.

7.1. Ko'chma jihozlar

Ko'chma jihozlar odatda konstruksiyasiga ko'ra oddiy bo'lib, ularni bir joydan ikkinchi joyga olib borish qulay. Batutlar, futbol darvozalari, osma to'p bo'lgan ustun kronshteyn, aldab o'tish ustunlari ko'chma jihozlar jumlasiga kiradi.

To'plar osilgan kronshteynlar (177-rasm). Futbol to'plari osilgan kronshteynlar futbol maydoniga, mashg'ulot o'tkaziladigan joygamahkamlanadi. Ular turgan joydan qadam tashlab va yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan depsinib, burilib va burilmay turib, to'pni tepib yuborib sakrashni mashq qilish imkonini beradi.



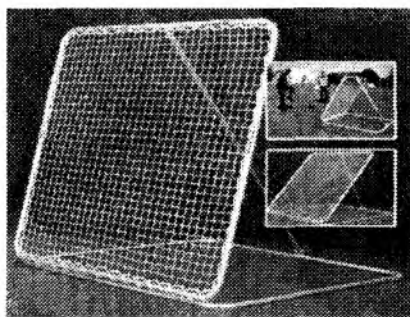
177-rasm

Ushbu jihozni o'yinchi bo'yiga qarab, to'pni har balandlikda regirovka kilish mumkin. Bunga to'p osilib qo'yilganda o'yinchining bosh bilan chap yoki o'ng chakasida, boshning peshona qismida zarba berish texnikalarni keng doirada rivojlantrish mumkin.

Bir tomonlama ko'chma batut. Kuchma batut alyumin metallardan tayyorlangan ikkita harakatlanuvchi ramadan iborat. Material: kesimi 25–30 *mm* bo'lgan truba, kataklari 50–100 *mm* bo'lgan ikkita kapron to'r va diametri 5–8 *mm* li amortizatsion tizimcha. Ko'chma batutlarning o'lchamlari: rama 2,5×2,5 *m*, 3,5×3,5 *m*, 4,5×3 *m*; to'r – 2×2 *m*, 3×2 *m*, 4×2,5 *m*.

Ko'chma batutni foydalanishga tayyorlashda avval rama burchaklariga to'r mahkamlanadi, so'ngra uni amortizatsion tizimcha yordamida rama bilan birlashtiriladi va bir tekisda tarang qilib rostlanadi.

Amortizatsion tizimcha rama burchagida to'rning eng chetki katagiga tortiladi hamda rama va to'rning butun uzunligi bo'yicha o'tkaziladi, so'ngra to'r bilan rama ham qarama-qarshi tomondan, so'ngra ikkita qolgan tomonlaridan birlashtiriladi. Rama bilan tarang tortilgan to'r orasidagi masofa 22 *sm* dan ko'p bo'lmasligi kerak.



178-rasm



179-rasm



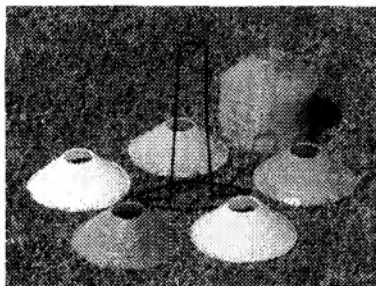
180-rasm

Ko'chma darvozalar (179-rasm) odatdagi va kichraytirilgan o'lchamda bajariladi. Ko'chma darvoza maydondagi chimlarni bosilib ketishdan saqlaydi. Buning uchun darvozalar o'rnatiladigan joy doimo o'zgartirib turiladi. Ko'chma darvozalar darvozabonlarni, shuningdek, darvozaga to'p tepishni bajaruvchi barcha qatorlardagi o'yinchilarni mashg'ulot qildirish uchun qo'llaniladi. Kichraytirilgan o'lchamdagi ko'chma darvozalar kichraytirilgan maydonchada kam sonli o'yinchilar bilan o'tkaziladigan o'quv o'yinlari uchun foydalaniladi.

Katta o'lchamdagi ko'chma darvoza ham hozirgi kundagi futbol mashg'ulotlarida keng foydalanilmoqda(5-rasm). Asosan yuqori malakali futbolchilarning mashg'ulotlarida ushbu kurinishdagi darvozalar ko'prok foydalaniladi. Hozirgi kunda suniy tipdagi chimdan tayyorlangan maydonlar kupayib bormoqda va ushbu

maydonlarda katta ko'rinishdagi kuchma darvozalarlarga mashg'ulot o'tkazish futbolchilarga qulaylik yaratadi. Futbolchilarga yoki bo'lmasam maydon vakillarga katta o'lchadagi darvozani kutarib surishda qiyinchilik tug'dirmasligi uchun darvozalariga maxsus g'ildiraklar o'rnatiladi va bu darvozani ko'proq sifatli foydalanishga olib keladi.

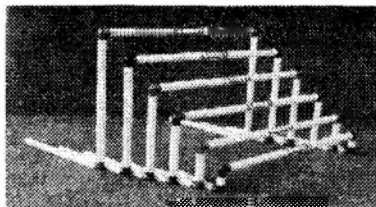
Turli ranglardagi fishkilar. Mashg'ulot jarayonida fishkilardan foydalanish, shug'ulanuvchilarda turli o'yin mashqlarni o'tkazish va



181-rasm



182-rasm



183-rasm

maydonning o'zida turli vaziyatlarni yuzaga keltirish, maydon qisqartirish yoki bo'lmasam kengaytirishda muhim vazifani bajaradi. Bugungi kunda fishkilarning turli ko'rinishlari ishlab chikilmoqda.

181-rasm da ko'rsatilgan fishkilar futbol mashg'ulotlarida ayniqsa kattalar mashg'ulotida kup ko'laniladi. Bunday fishkilar yengil va murabbiylarga hech qanda qiyinchiliksiz mashg'ulot maydoniga olib kelishda olib ketishda keng foydalaniladi. Mag'ulotda maydon chiziqlarini aniqlashda, turli harakatli o'yinlarni o'tkazishda kichik hajmdagi fishkilar keng foydalaniladi.

182-rasmda endi fikishlarning katta hajmadagisi ko'rsatilgan. Bunday fishkilar yosh o'spirin mashg'ulotlarida kuproq foydalaniladi. Katta xajimdagi fishkilar mashg'ulot jarayonida yosh futbolchilarni to'pni

olib yurish, turli xil kvadrat mashqlarni bajarish, maydon chiziqlarini begilash xatokki kichik darvozani rolni ham mufavvaqiyatli bajaradi. Katta hajmdagi fishkilar kattalar mashg'ulotida turli taktik mashqlarni bajarishda qo'shimcha sport jihozi sifatida foydalaniladi.

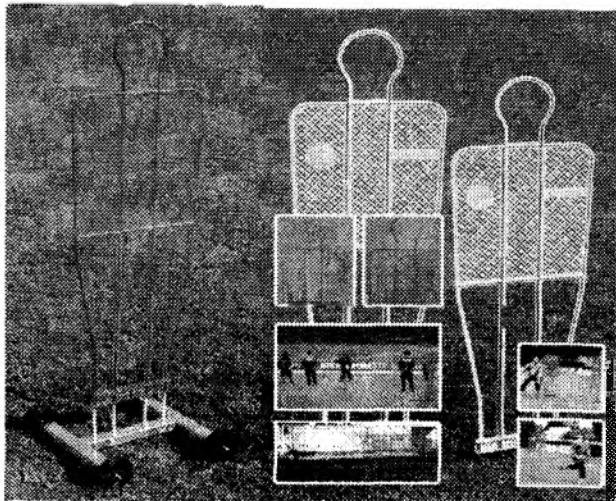
Futbolchilar uchun maxsus barerlar(183-rasm).Ushbu sport jihozi futbolchilar sakrovchanlik, turli vaziyatlarda to'pga birinchi bulish, oyoq muskullarni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bu barerlar qatiq elimdan tayyorlanadi va mashg'ulotda futbolchiga hech qanday ziyon yetkazmaydi. Malakali futbolchilar mashg'ulotlard maxsus barerlar keng foydalanishadi.

"Zenit" jamoasi futbolchilari mashg'ulotlarda maxsus barerlardan keng foydalanilmoqdalar.(9-10 rasmlar)



184-rasm

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan devor. Ushbu jihoz mashg'ulotda jonli devor va raqib o'yinchilarni (raqib o'yinchilarni hosil qilgan holda) aldab o'tishda keng qo'llaniladi. Mashg'ulotda raqib darvozasiga jonli devor ustidan to'pni o'tkazishda, jihozlarni () har xil uslubda qo'yib chiqish mumkin. Mashg'ulotda raqib o'yinchilarni maydoning turli xil zonalarida birin ketin aldab o'tish, raqiblar orasidan to'pni olib chiqishda ushbu jihozdan keng foydalaniladi.



185 - rasm

186 - rasm

Mashg'ulot uchun turli rangdagi nakitkalar. Mashg'ulotlarda taktik vazifalarni echishda murabbiylar rangli nakitkalarda foydalanishadi. Nakitkalarni murabbiylar o'yinchilarni guruhlariga yoki



188- rasm

ikki, uch jamoaga bo'lganda qullashadi. Nakitkalarini fakatgina mashg'ulotlarda emas o'rtoklik, ko'rgazmali uchrashauvlarda va jamoalarni ikki tomonlama katta futbol o'yinida ham qo'llash mumkin.

Maxsus devor kattik yilimdan tayyorlandi, bo'yi 170-180 sm oralikda chunki ushbu jihoz kulay bo'lishi uchun murabbiylarga hamda o'yinchilarga qiyinchilik tugdirish kerak emas. Maxsus devorni maydondan kuchirish, olib yurishda jihozning tagida g'ildiraklar o'rnatilgan. Ushbu jihozning mashg'ulotlarda jonli devorni ko'llashda, raqib o'yichilarni yuzaga keltirishda murabbiylarga barcha o'yinchilarni shug'ulantirishda muhimdir(185-186 rasmlar).



187- rasm

Italiyaning "Milan" jamoasining mashg'ulotlarida malakali futbolchilar nakitkalar yordamida ikki yoqlama o'yin jarayoni.

Futbol shaharchasi. Yordamchi jihozlar – statsionar va cheklangan maydonchada joylashgan ko'chma jihozlar kompleksidan iborat bo'ladi. Bu futbolchilarning texnik jihatdan samarali tayyorlanishlari uchun sharoit yaratadi. Trenajyorlarning ko'p bo'lishi o'quv-mashg'ulot jarayonini mashg'ulot-larning individual va guruhli formalaridan foydalangan holda maqsadga muvofiq tashkil etish imkonini beradi. Guruhli mashg'ulotlarda aylanma mashg'ulot alohida qiziqish uyg'otadi. Bir joydan ikkinchi joyga o'tish (siljib yurish) texnikasini takomillashtirishga mo'ljallangan

maxsus belgi beto'xtov yugurish va sakrash mashqlari o'tkazishini ta'minlaydi. Futbol shaharchasida yugurish yo'lakchalari, kvadratlar, aylana va yarim aylanalar chizib qo'yilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Futbolchilarning umumjismoniy tayyorgarligini rivojlantirida trenajyorlardan foydalanish. Maxsus trenajyorlar futbolchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljalanadi. Masalan, kuchni rivojlantirish uchun turli espander va tryonejerlardan qo'llaniladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan bir necha turdagi universal trennjyorlar ham mavjud. YA'ni bu universal trenajyorlarda yuklama turli mushak guruhlariga ta'sir qiladi. Trenjyor yuklama intensivligi va hajmini aniq taqsimlash imkonini beradi. Qaytarishlariga soniga qarab jismoniy sifatlari va harakat faolligi shuncha rivojlanadi. Umuman futbolchining tezligi, kuchi, egiluvchanligi va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun alohida alaoxida trenajyorlardan foydalanish mumkin.

Registratsion jihozlar. Futbolchi organizimining funktsional holatidagi siljishlar, rivojlanishlarini o'rganish uchun, shuningdek, mashg'ulot va musobaqa jarayoning turli ko'rsatkichlarni aniqlash uchun mo'ljallangan. Masalan, kuchni o'lchash uchun dinamometr foydalanish mumkin.

Registratsion jihozlar yordamida murabbiy va futbolchi tayyorgarlikning samradorligi haqida aniq ma'lumot olishadi. Muhim rolni bu yerda diktofon yoki bo'lmasam uyni yozib olingan holdagi diski o'ynidi. Ushbu jihozlar yordamida murabbiylar o'z futbolchilari haqida kerakli ma'lumotlarni oladi.

Ko'rgazmali jihozlar kinoprorektor, magnitli doska-maketlar o'yinidagi harakatlar va holatlarni hamda taktik harakatlar va holatlarni hamda taktik harakatlar tashkillashtirilishini o'rganishga yordam beradi. Mashg'ulotlardan oldin reja konspekt ko'rsatilgan barcha texnik ta'minotning holatini tayyorlab, ularni tekshirish lozim bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida murabbiy u yoki bu texnik ta'minot qay holatda ekanligini tekshirib, keraligicha xulosalar chiqaradi.

Nazorat savollari:

1. Yordamchi asbob-uskunalar futbolda qanday ahamiyatga ega?
2. Statsionar jihozlarni aytib o‘ting?
3. Qanday ko‘chma jihozlarni bilasiz?

GLOSSARIY

Atamalar	Uzbek tilida	Ingliz tilida
Taktika	Yunoncha "taktikos" soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida "tartiblashtirish" maʼnosini anglatadi.	word of Greek origin (tehnu) means art, mastery of movement (in the sport)
Futbolda oʻyin taktikasi	muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatini anglatadi.	a set tactical actions – individul and collective.
Taktik tayyorgarlik	taktik mahoratni Shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.	the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.
Taktik kombinatsiya	bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir.	of players, aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.
"Toʻlqin" kombinatsiyasi	ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.	game time when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.
"Krest"	kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yoʻnalishini kesib, muvofiq uzatilgan toʻpdan muvofiq hujumchi zarba	in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.

	beradi.	is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.
“Eshelon” kombinatsiyasi	ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to‘p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo‘lsa, shu hujumchi zarba beradi.	word of Latine, means the association, organization.
Federatsiya	lotincha so‘z birlaishma, jamlanma ma‘nosini anglatadi	word of Latine, means the meeting.
Kongress	lotincha so‘z uchraishuv, majlis ma‘nosini anglatadi.	word of Greek origin (zone) means the place characterized common symbols.
Zona	grekcha so‘z makon, ma‘lum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy ma‘nosini anglatadi.	word of Latine, means the
Antena	lotincha so‘z qurilma, radioto‘lqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.
Kibernetika	grekcha so‘z boshqaruv san‘ati – mexanik va tirik organizmlarga ma‘lumotni uzatish va boshqarish qoidalarini o‘rganuvchi fan	word of French, means the
Amplua	fransuzcha so‘z “emploi” rol, faoliyat turkumi.	word of Latine origin
Afferent	lotincha “afferentis” uzatuvchi asab tolalari	

	<p>bo'lib, qo'zg'atuvchini markaziy asab tizimiga to'qima orqali uzatib berishi tushuniladi.</p>	<p>“afferentis”, understanding transmission nerve fibers to central nervous systems through cell.</p>
<p>Efferent</p>	<p>lotincha so'z “efferentis” yuboruvchi asab tolalari bo'lib, qo'zg'atuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali to'qimaga yuborilishi tushuniladi.</p>	<p>word of origin “efferentis” transmission nerve fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. “ word of Latine origin “recipere” means the accept – understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroceptors) or internal (interoceptors) rans.</p>
<p>Retseptor</p>	<p>lotincha so'z “recipere” qabul qilmoq – afferent asab tolalari taishqi (eksterotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qo'zg'atuvchilari orqali asab impulsiga o'tkazishi tushuniladi.</p>	

ADABIYOTLAR

1. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash. T., 1989 y.
2. Bisanz G. Gerisch G. Fußball: Kondition-Technik-Taktik and Coaching. Meyer & Meyer Verlag. Germany, 2013. 560 p.
3. Davletmuratov S.R. Tayyorgarlik davrida malakali futbolchilar mashg'uloti. Uslubiy tavsiyalar. 2013. 47 b.
4. Futbol nazariyasi va uslubiyati. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. «ITA-PRESS». 364 b.
5. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish.o'quv qo'llanma. «ITA-PRESS» 2014. 460 b.
6. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
7. Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport va milliy o'yinlar (Futbol) «ITA-PRESS» 180 b.
8. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T.: 2012. 162 b.
9. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры.-Т.: Ибн-Сино, 1991. с.156.
10. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т.: Абу Али Ибн Сино,-2000.-.135.с
11. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культуры. – М.:ФиС, 1988-. 192С.
12. Годик М.А. Средства тренировки футболистов // Фан спортга - 2007, №1.- с. 29-32
13. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде // Ж. «Фан-спортга», 2007, №3 – 18-23 с.
14. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.-272 с.
15. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001. – 57 с.
16. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации., Т., 2005.

17. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочных процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000. С. 68.

18. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юных футболистов. Т., 2007 г.

19. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.-М.: 2006.-432с.

20. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методики совершенствования /Г.В. Монаков. – Псков, 2009 – 200 с.

21. Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.

22. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Т., 2000 г.

23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – Москва, АСТ, Арстел, 2002

24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

25. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей/Под общей редакцией Л.Р Айрапетянца.-Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с.

26. Галицджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие.- Т.: 2011. 159 с.

MUNDARIJA

Soʻz boshi	3
I BOB. FUTBOL OʻYININING PAYDO BOʻLISHI VA RIVOJLANISHI.....	4
1.1. Oʻzbekistonda futbolning rivojlanishi	6
II BOB. FUTBOLNING UMUMIY TAVSIFI.....	19
2.1. Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi	19
2.2. Zamonaviy futbol tavsifi.....	21
III BOB. OʻYIN TEXNIKASI.....	24
3.1. Futbol texnikasining tasnifi	24
3.2. Harakatlanish texnikasi.....	27
3.3. Maydon oʻyinчисining texnikasi.....	32
3.3.1. Toʻpga zarba berish	33
3.3.2. Toʻpni toʻxtatish	48
3.3.3. Toʻp olib yurish	58
3.3.4. Aldash harakatlari (fintlar).....	62
3.3.5. Toʻpni olib qoʻyish	68
3.3.6. Toʻpni tashlash.....	71
3.4. Darvozabonning oʻyin texnikasi.....	73
3.4.1. Toʻpni ilib olish	75
3.4.2. Toʻpni qaytarib yuborish	80
3.4.3. Toʻpni tepadan oshirib yuborish	83
3.4.4. Toʻpni tashlab berish	84
IV BOB. OʻYIN TAKTIKASI.....	88
4.1. Oʻyinчилarning vazifalari.....	91
4.1.1. Darvozabon vazifalari.....	92
4.1.2. Himoya qatorining oʻyinчилari vazifalari	92
4.1.3. Hujum qatori oʻyinчилari vazifalari	96
4.2. Darvozabonning oʻyin taktikasi.....	98
4.3. Hujum taktikasi.....	103
4.3.1. Individual taktika	103
4.3.2. Guruh taktikasi.....	117
4.3.3. Jamoa taktikasi.....	135
4.4. Himoya taktikasi.....	154
4.4.1. Individual taktika	154
4.4.2. Guruh taktikasi.....	159
4.4.3. Jamoa taktikasi.....	165

4.5. Taktik tizimlar evolyutsiyasi	174
4.6. Foydalaniladigan tizimlarni aniqlash.....	174
4.7. Taktik tizimlar bo‘yicha ma’lumot.....	177
4.8. Hozirgi taktik tizimlar.....	201
4.9. Zamoniviy futbolda jamoaviy taktik harakatlar va tizimlar.....	207
4.10. Osiyo futbol jamoalarining maydondagi taktik o‘yinlari tahlili.....	212
V BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK.....	214
5.1. Kuchni tarbiyalash	216
5.1.1. Og‘irliklar bilan kuchni tarbiyalash uslubi	220
5.2. Tezlikni tarbiyalash.....	222
5.2.1. Oddiy vaziyatda start tezligi	223
5.2.2. Murakkab vaziyatda start tezligi.....	224
5.2.3. Startdagi harakat tezligi, mutloq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi	227
5.2.4. Texnik usullarni bajarish tezligi va bir harakat usulidan boshqasiga o‘tish tezligi	228
5.3. Epchillikni tarbiyalash	229
5.3.1. Futbolchilarning tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlar.....	231
5.4. Chidamlilikni tarbiyalash.....	232
5.4.1. Futbolchilar chidamliligini tarbiyalashning interval uslubi	234
5.4.2. Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko‘maklashuvchi mashqlar.....	235
5.4.3. Uzoq vaqt ishlash uslublari.....	241
VI. BOB. FUTBOL O‘YIN QONUN QOIDALARI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH	244
6.1. Dastlabki futbol o‘yini qonun qoidalarini.....	244
6.2. Musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish.....	288
6.3. Musobaqa nizomi.....	301
VII. BOB. O‘QUV MASHG‘ULOT JARAYONINI MODDIY TEXNIK TA‘MINLASH.....	304
7.1. Ko‘chma jihozlar	305
Glossariy	313
Adabiyotlar	316

**Sh.X. Isroilov, Z.R. Nurimov, Sh.U. Abidov,
S.R. Davletmuratov, A.A. Karimov**

SPORT VA HARAKATLI O‘YINLAR

Muharrirlar: A.Tilavov
A.Abdujalilov
Texnik muharrir: Y.O‘rinov
Badiiy muharrir: I.Zaxidova
Musahhiha: N.Muxamedova
Dizayner: Y.O‘rinov

Nash.lits. № AI 245. 02.10.2013.

Terishga 10.09.2017-yilda berildi. Bosishga 11.11.2017-yilda ruxsat etildi. Bichimi: 60x84 1/16. Ofset bosma. «Times» garniturası. Shartli b.t. 20,0.Nashr b.t. 18,06. Adadi 300 nusxa. Buyurtma №139.
Bahosi shartnoma asosida.

«Sano-standart» nashriyoti, 100190, Toshkent shahri,
Yunusobod-9, 13-54. e-mail: sano-standart@mail.ru

«Sano-standart» MCHJ bosmaxonasida bosildi.
Toshkent shahri, Shiroq ko‘chasi, 100-uy.
Telefon: (371) 228-07-96, faks: (371) 228-07-95.



«Sano-standart»
nashriyoti

ISBN 978-9943-5000-7-5



9 789943 500075