

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

Guliston davlat
UNIVERSITETI

Sh.Sultonov

Sport mahoratini oshirish
(futbol)

5112000-jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi uchun

O‘QUV QO‘LLANMA

Guliston – 2021

~ 1 ~

ANNOTATSIYA

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

ANNOTATsIYa

V eto uchebnoe posobie vklyucheno' istoriya futbola, pravila igro', igrovaya texnika i taktika, metodo' ix obucheniya, osnovo' sudeystva, organizatsiya i provedenie sorevnovaniy i ono rekomenduetsya dlya polzovaniya studentam i magistram napravleniya fizicheskoy kulturo' uchitelyam fizicheskogo vospitaniya obheobrazovatelno'x shkol, akademicheskix litseev i professionalno'x kolledjey.

THE SUMMARY

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

Muallif

Sultonov Sh.N. -Guliston davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasini mudiri

Taqrizchilar

Kipchakov B. - Samarqand davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti dekani dotsent

Maxamadjonov F. -O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti/

*Jismoniy va ma'naviy yetuk yoshlar – ezgu
maqsadlarimizga yetishda tayanchimiz va
suyanchimizdir*
O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.Mirziyoyev

KIRISH

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

O'zbekistonimizning ko'p asrlik tarixi va keyingi 29 yillik rivojlanish davri, o'z davlat mustaqilligi va suverentetini mustahkamlashga qaratilgan taraqqiyoti bu haqiqatni yana bir bor yaqqol tasdiqlab berdi. Ana shu bunyodkorlik jarayonining qudratli va hal qiluvchi kuchi, hech shubhasiz, ko'p millatli xalqimizdir.

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

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

Bugungi kunda Respublikamizda prezidentimiz ilgari surgan "Beshta muxim tashabbusi"ning ikkinchisi yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularni sport soxasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan shuningdek «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» (1997), «Sog'lom avlod davlat dasturi» (1999), «Davlat ta'lim standartlari» (1999), «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risda" gi 2015 yil 4 sentyabrdagi va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

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

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

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

I BOB. FUTBOLNING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISHI

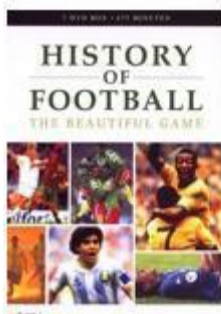


Futbol o‘yini barcha mamlakatlarda o‘ynaladi. O‘yinlar turi ichida futbol eng keng tarqalgan o‘yin.

Futbol o‘yinini umuman butun yil davomida o‘ynash mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan qaralganda muskullar ish faoliyatini jadal o‘zgaruvchan sur‘atda ishlashni talab etadi to‘p uchun kurash o‘yinchilardan bardamlilikni, qat’iylilikni, ustuvorlikni, o‘yinchilardan turli ko‘rinishdagi aldamchi harakatlarni epchillik va zehnni rivojlantiradi.

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



Futbol inglizcha so‘zdan olingan bo‘lib, "fut"-"oyoq", "ball"-"to‘p" degan ma‘noni anglatadi. Shu nom yozilishi farqi bilan Ispaniya, Rossiya, Fransiya, O‘zbekistonda saqlanib qolgan. Nemislarda u "Fusbal", Vengerlarda "Labduragash", Amerikada "sokker" deyiladi.

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

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

Angliyadan futbol butun dunyoga tarqaldi. 1875 yildan boshlab futbol Gollandiyada, keyinroq esa Daniyada va boshqa Markaziy Yevropa mamlakatlarida keng tarqaldi.

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

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

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

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

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

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

1.1.O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

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

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

1935 yili Toshkentda birinchi bor o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston

Kubogi uchun futbol musobaqa birinchiligi o'tkazildi. 1937 yili Sobiq Ittifoq chempionatida birinchi bor Toshkentning "Dinamo" futbol jamoasi ishtirok etib, 8-o'rinni (4 g'alaba, 3 durrang va 4 mag'lubiyat) egalladilar. 1939 yili 28 avgustda Moskvaning "Dinamo" stadionida Sobiq Ittifoq Kubogi uchun o'tkazilgan futbol musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi yarim finalga chiqishdi.

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

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

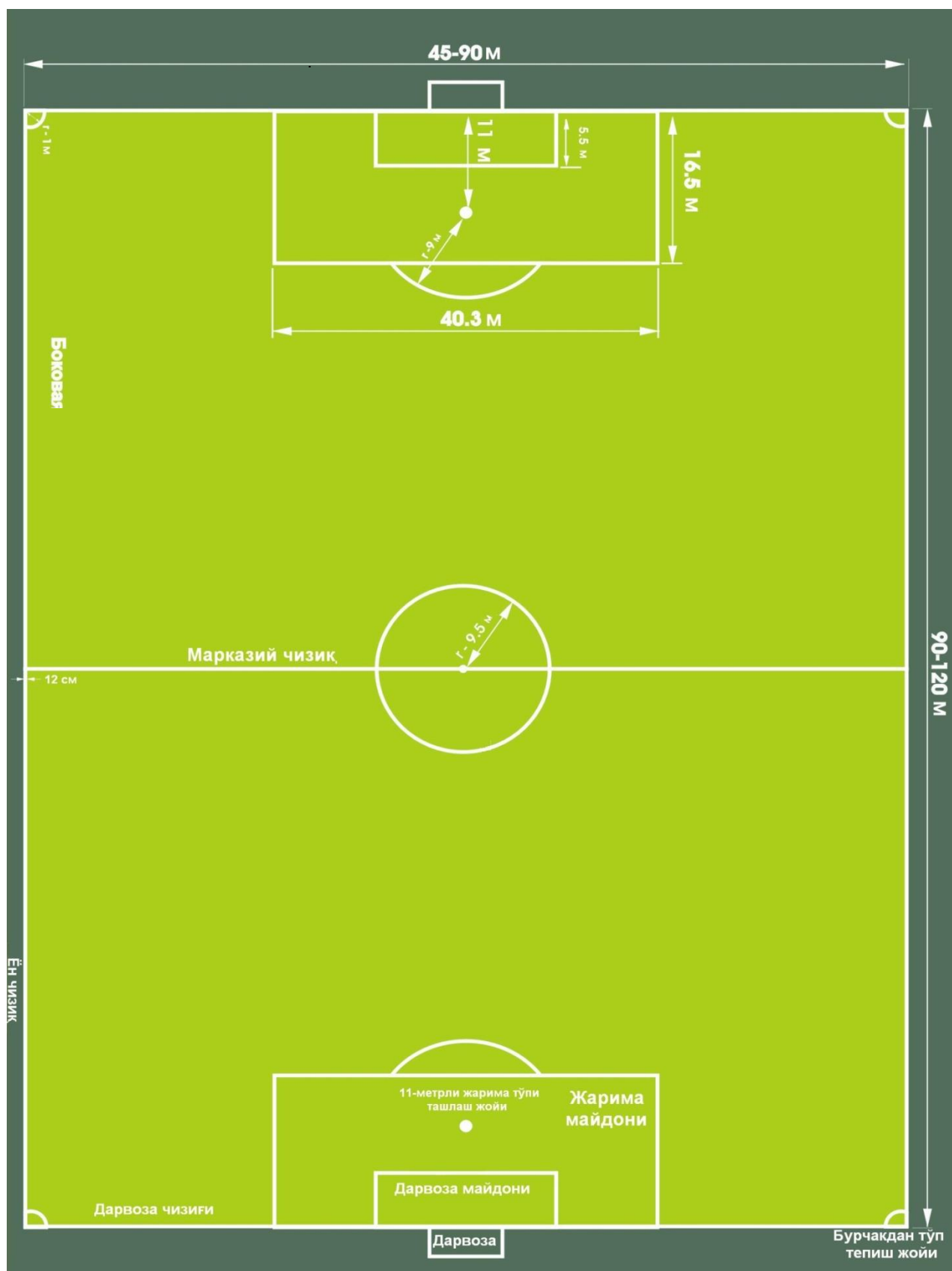
1992 yili O'zbekiston Respublikasi chempionatini 17 jamoa oliy ligada va 18 ta jamoa birinchi ligada va 42 ta jamoa ikkinchi ligada to'p surish bilan boshlab berdilar. 1994 yili 7 iyunda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi (UFF) tashkil etildi va shu yili O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga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

1994 yili dekabrda O'zbekiston Futbol Federatsiyasi (UFF) Osiyo Futbol Federatsiyasiga a'zo bo'ldi. 1994 yili O'zbekistonlik futbolchilar Yaponiyada

bo‘lib o‘tgan XII Osiyo o‘yinlarida qatnashib chempionlikni qolga kiritishdi. 1994 yili Farg‘onaning “Neftchi” futbol jamoasi birinchi bor Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar. 2002 yili Qarshining “Nasaf” futbol jamoasi Osiyo Kubogi chempionatida qatnashdilar.

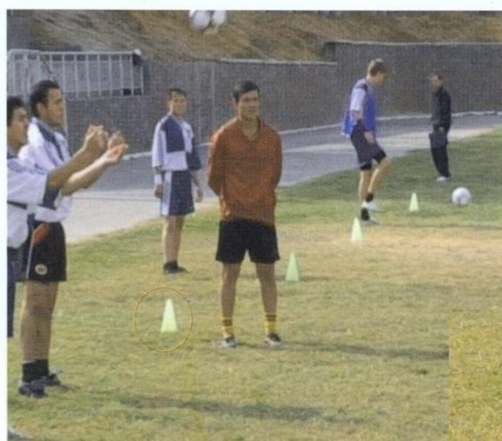
Hozirga kelib oliy ligamiz super liga nomini oldi. Bu ligada to‘p surayotgan yetakchi xalqaro musobaqalarda qatnashib, Vatanimiz sharafini munosib himoya qilmoqdalar.

Futbol maydoni





To'plar



To'p bilan aylanib o'tish uchun ustunlar.

~ 11 ~

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

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

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

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

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

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

1. To'pni oyoqda o'ynash o'yinlari o'ynalganligi haqidagi ilk ma'lumotlar qayerdan olingan?
2. Yevropa futbol Ittifoqi (UEFA) qachon tashkil topdi?
3. Futbol bo'yicha Jahon Crempianati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
4. Futbol Olimpiya sport o'yinlari turiga qachondan boshlab kiritildi?

5. Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) qachon tuzildi?
6. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga qachon a'zo bo'ldi?
7. Mamlakatimizda birinchi futbol jamoasi qachon va qayerda tashkil topdi?
8. Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida birinchi musobaqalar qachon o'tkazildi?
9. Futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol bo'yicha musobaqaga birinchiligi qachon o'tkazildi?
10. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFAgacha qachon a'zo bo'ldi?
11. Futbol bayrami kuni qaysi kunda nishonlanadi?
12. O'yin o'tkaziladigan maydon haqida so'zlab bering.
13. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda qaysi o'yin qoidalaridan foydalaniladi?
14. Futbol sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1.Futbol o'yini qachon va qayerda tashkil topgan?

- A) Angliyada 1863-yil
- B) Shotlandiyada 1864-yil
- C) Angliya va Shotlandiyada 1863-yil.
- D) Germaniyada 1863-yil

2.Nechanchi yil FIFA tashkil topgan?

- A) 1904-yil
- B) 1805-yil
- C) 19052-yil
- D) 1909-yil

3.Futbol o'yini rasman nechanchi yili Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan?

- A) 1903-yil
- B) 19084-yil
- C) 1906-yil
- D) 1908-yil

4.Nechanchi yil UEFA tashkil topgan?

- A) 1957-yil
- B) 1950-yil
- C) 1954-yil
- D) 1955-yil

5.Futbol bo'yicha UEFA rahbarligida qanday Kubok o'yinlari o'tkaziladi?

- A) Evropa chempionlar ligasi, UEFA Evropa ligasi
- B) Evropa chempionati, Shaxar chempionati
- C) Evropa chempionlar ligasi,Kubok egalar Kubogi, UEFA Kubogi
- D) UEFA kubogi va jahon chempionati

6.Futbol bo'yicha nechanchi yildan beri Evropa chempionlar Kubogi (Evropa chempionlar) ligasi o'tkazilmoqda?

- A) 1955-yil
- B) 1956-yil
- C) 1954-yil
- D) 1953-yil

7.Futbol bo'yicha birinchi Jaxon chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?

- A) 1930-yil Urugavayda
- B) 1929-yil Italiyada
- C) 1931-yil Angliyada
- D) 1932-yil Frantsiyada

8.Futbol bo'yicha birinchi Jaxon chempionatida qaysi terma jamoalar faxrli 1- 4 o'rinni egallagan?

- A) 1.Urugvay 2. Argentina 3. AQSH 4. YUgoslaviya
- B) 1. Italiya 2. Argentina 3. Yugoslaviya 4. AQSH
- C) 1. Angliya 2. Italiya 3. Argentina 4. Braziliya
- D) 1. Urugvay 2. Frantsiya 3. Braziliya 4. Rossiya.

9.Futbol bo'yicha birinchi Evropa chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?

- A) 1960-yil Frantsiyada

- B) 1962-yil Angliyada
- C) 1964-yil Germaniyada
- D) 1961-yil SSSRda

10. Futbol bo'yicha birinchi Evropa chempionatida qaysi terma jamoalar faxrli 1-4 o'rinni egallagan?

- A) 1. SSSR 2. YUgoslaviya 3. CHexoslovakiya 4. Frantsiya
- B) 1. Angliya 2. SSSR 3. Frantsiya 4. Germaniya
- C) 1. SSSR 2. Frantsiya 3. Germaniya 4. Yugoslaviya
- D) 1. Angliya 2. Frantsiya 3. Germaniya 4. SSSR

II BOB. O‘YIN TEXNIKASI

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

Texnik usullar – bu futbol o‘yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko‘p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to‘liq bilishiga, raqib jamoa o‘yinchilari qarshilik ko‘rsatayotgan paytda, 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 evolyutsiyaning asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to‘pni boldir bilan to‘xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo‘llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to‘pni son va ko‘krakda to‘xtatish, to‘pni qo‘l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish darajasi oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko‘paydi.

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

2.1. Futbol texnikasining tasnifi

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

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

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

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

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

2.1.1. Harakatlanish texnikasi

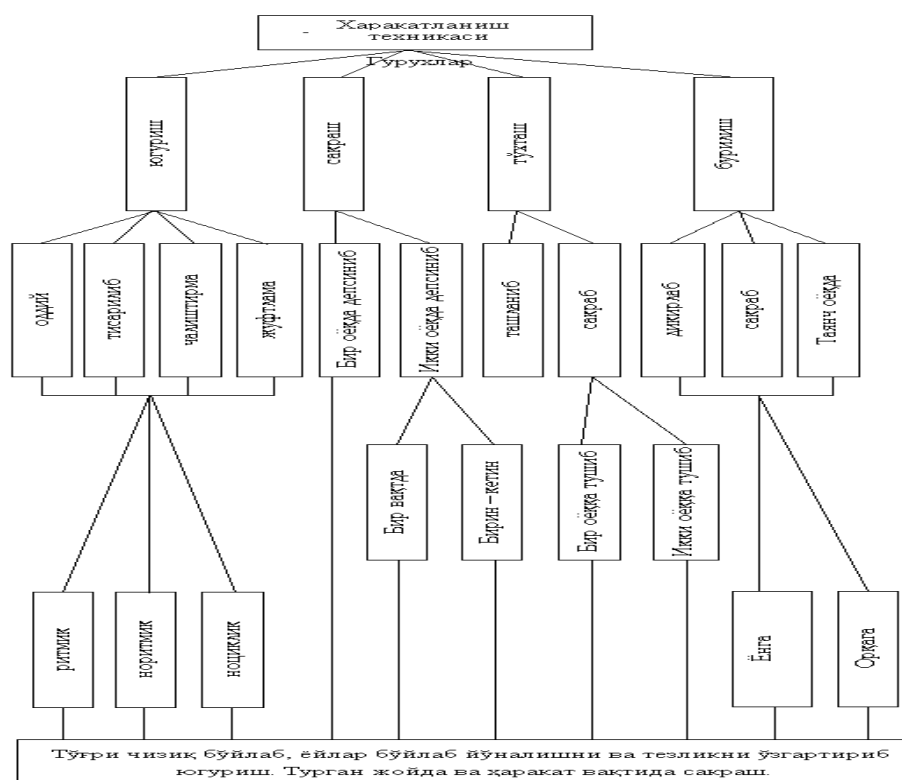
Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda ko'rsatilgan.

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

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-расм. Ҳаракатланиш техникасининг таснифланиши

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 yoʻqligi unga xos xususiyatdir. Buning sababi siltanish oyogʻi orqaga uzatilganda sonning yozilishi cheklanganligidadir.

Oʻyin sharoiti koʻpincha maksimal tezlikda tisarilib yugurishni talab qilib qoladi. Bunda tezlik qadam chastotasini oshirish hisobiga orttirilib, bu koʻproq oyoqning orqaga faol harakat qilishiga bogʻliq.

Tisarilib yugurayotganda, oʻyinchi baʼzan muvozanatni yoʻqotib yiqilib tushadi. Tayanch oyoq vertikal turgan paytda gavdaning ogʻirlik markazi oʻqi tayanch yuzasining tepasida turishi oʻyinchi holatining turgʻun boʻlishi shartlaridan biridir.

Chalishtirma qadam tashlab yugurishdan harakat yoʻnalishini oʻzgartirish uchun, turgan joydan oʻngga yoki chapga siltanib yugurish paytida, burilib olgandan keyin foydalaniladi. U harakatlanishning spetsifik vositasi boʻlib, asosan boshqa yugurish turlari bilan birga qoʻshib qoʻllaniladi.



1-rasm. Chalishtirma qadam
bilan yugurish



2-rasm. Chalishtirma qadam
bilan yugurish

Chalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi. Qadam tashlash siklining birida (qoʻshaloq qadam) siltanuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib oʻtkaziladi. Yugurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

Juflama qadam tashlab yugurishdan taktik jihatdan zarur holatga oʻtishda (masalan, oʻyinchi oldini toʻsib olishda) foydalaniladi. U dastlab harakatlanish fazasi sifatida qoʻllaniladi. Keyinroq oʻyindagi vaziyatga qarab, harakatlanish texnikasining turli usullari sifatida ijro etiladi.

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi (4-rasm). Birinchi qadamni harakat yoʻnalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zoʻr berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yoʻnaltiriladi.

Sakrashlar. Toʻxtash va burilish usullarining baʼzilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, toʻpni oyoqda, koʻkrakda, kalla bilan toʻxtatib qolish va baʼzi fintlar texnikasining qismiga kiradi. Oʻyindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yoʻnalishlarda sakraladi. Oʻyindagi vaziyat koʻpincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalarini optimal boʻlgan harakatlar qilishi kerak boʻladi.

Barcha xil sakrashlarda depsinish, havoda uchish va yerga tushish fazalari boʻladi.

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 ogʻirlik markazining oʻqi sakrash tomonga oʻtkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi oʻyindagi vaziyatga bogʻliq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda yerga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyingi harakatlarga tezroq va samaraliroq oʻtish imkonini beradi. Ogʻirlik markazi oʻqining proektsiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida boʻlishi ham shunga yordam beradi.

Sakrab toʻpga bosh urayotganda, koʻpincha maksimal baland koʻtarilish kerak boʻladi. Bunda yugurib kelib depsinadigan oyoqni taqqa toʻxtaydigan qilib (tayanchga nisbatan burchak hosil qilib) qoʻyish yordam beradi. Sal choʻnqaygandan keyin yuqoriga yoki yuqorilab oldinga tomon faol depsinish kerak boʻladi, bunda qoʻllarni koʻkrak baravar silkitib koʻtarish depsinishning samarasini oshiradi.

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

Turgan joydan sakraganda oʻyinchi depsinish oldidan tezda salgina choʻnqayadi. Oyoqlarni faol toʻgʻrilash bilan birga gavda ogʻirlik markazining oʻq sakrash tomoniga oʻtkaziladi va qoʻllar silkitiladi. Yugurib kelib sakrayotganda soʻnggi qadamda bir oyoqni taqqa toʻxtaydigan qilib qoʻyiladi. Choʻnqayish paytida ikkinchi oyoq birinchisi bilan tezgina juftlanadi. Depsinishda havoda uchish va yerga tushish fazalari turgan joydan sakragandagi kabi boʻladi.

Toʻxtashlar. Harakatlanish texnikasida toʻxtashga harakat yoʻnalishini oʻzgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. Toʻsatdan toʻxtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib toʻp bilan ham, toʻpsiz ham oʻsha ketayotgan tomonning oʻziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, oʻngga yoki chapga qochib qolinadi.

Toʻxtashda ikki xil usul qoʻllaniladi: sakrab toʻxtash va tashlanib toʻxtash.

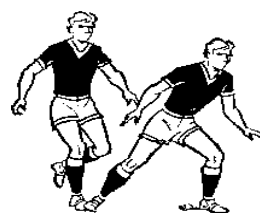
Sakrab toʻxtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda yerga tushiladi – bunda turgʻunlik boʻlishi uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo koʻpincha yerga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib toʻxtash soʻnggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladida, keyin oyoqni rostmana yerga qoʻyiladi. Tashlanib toʻxtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi.

Barcha xil toʻxtashlardan keyin, odatda, turli yoʻnalishlarda harakat davom ettiriladi. Shuning uchun toʻxtashdagi soʻnggi holat keyingi harakatning start holati boʻlishi kerak.



3-rasm. Sakrab toʻxtash



4-rasm. Oldinga tashlanib toʻxtash

Burilishlar. Burilish yordamida futbolchilar tezlikni minimal kamaytirib, yugurish yoʻnalishini oʻzgartiradilar. Odatda, turgan joyda burilgandan keyin start harakatlari boshlanadi. Burilish, shuningdek, zarba berish, toʻpni toʻxtatish, toʻpni olib yurish va fintlarning ayrim usullarini bajarish texnikasi tarkibiga ham kiradi.

Burilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: hatlab oʻtib burilish, sakrab burilish, tayanch oyoqda burilish. Oʻyin sharoitiga qarab yon tomonlarga va orqaga burilish mumkin. Burilish turgan joyda ham, harakat paytida ham ijro etilaveradi.

Hatlab oʻtib burilganda, qisqa-qisqa 2-3 qadam tashlash hisobiga kerakli yoʻnalishga qarab olinadi.

Harakat yoʻnalishini toʻsatdan va tez oʻzgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol deysinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland boʻlmasa ham, toʻla-toʻkis bajariladi. Tayanch oyoqda burilishning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yoʻnalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda ogʻirlik markazi oʻqining proektsiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yoʻnalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda ogʻirlik markazining oʻqi burilish tomonga koʻchadi. Oʻtkaziladigan oyoqni ham shu yoʻnalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qoʻyiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

2.2. Maydon oʻyinchisining texnikasi

Maydon oʻyinchisining texnikasi ikkita kichik boʻlimdan iborat. Bulardan biri harakatlanish texnikasi boʻlsa, ikkinchisi toʻpni boshqarish texnikasidir.

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

Toʻpni boshqarish texnikasiga quyidagi usullar guruhi kiradi: zarba berish, toʻpni toʻxtatish, toʻpni olib yurish, aldash harakatlari (fintlar), toʻpni olib qoʻyish.

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

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

2.2.1. To'pga zarba berish

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

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 tasir etuvchi bo'g'inlarning massasi nisbatan muhim bo'lgani sababli to'pning uchish tezligini oshirish uchun zarba beruvchi bo'g'in tezligini oshirishi kerak bo'ladi.

2.2.2. To'pga oyoq bilan zarba berish.

To'pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni bilan, oyoq yuzasining ichki, o'rta va tashqi qismlari bilan, oyoq uchi bilan, tovon bilan bajariladi. Zarbalar harakatsiz turgan 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.

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 chap tomonga qo'yiladi.

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

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

Zarba paytidagi o'zaro 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. Oyoq to'pga tegib turgan vaqtni mumkin qadar uzoqroq davom ettirish kerak. Chunki to'pning uchish tezligi berilgan kuch (F) bilan kuch tahsiri qancha vaqt (t) davom etganiga bog'liq. Shunday qilib, ishchi faza surib borish degan faoliyat bilan tugaydi. Bunda zarba beruvchi oyoq to'p bilan birga harakat qilib boradi. Surib borish kattaroq kuch 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 harakati tomonga ko'chadi.

Shu tariqa keyingi harakatlar uchun eng yaxshi sharoit vujudga keladi.

Oyoq bilan to'p tepishning ko'p usullariga bu singari harakat tuzilmasi xosdir. Yuqorida bayon etilgan talablarga 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 spetsifik xususiyatlar ham bor.

2.2.3. 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 yoʻnalishiga nisbatan qatʻiy toʻgʻri burchak ostida joylashgan boʻlishi kerak. Oyoq uchi sal koʻtarilgan boʻladi.



5-rasm. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish

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

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepilganda, toʻpga oyoqning kattaroq sathi tekkani uchun bunday tepish anchagina aniq boʻladi. Biroq zarba beruvchi oyoqning orqaga tortilishi maksimal darajaga yetmagani sababli, bu usulda berilgan zarbaning kuchi boshqa usullardagiga nisbatan kamroq boʻladi. Bu esa toʻs son boʻgʻimining chekka holatdagi baquvvat paylari yozilayotganda son suyagi boshini boʻgʻim chuqurchasiga siqib, sonning zarba berish harakati uchun zarur boʻlgan supinatsiyasini yoʻq qilib qoʻyishi bilan bogʻliq. Oyoq yuzining ichki qismi bilan tepish «oʻrtacha» va «uzun» uzatishlarda, darvoza boʻylab «oʻqdek» uzatib berishlar va hamma masofalardan nishonga tepish paytlarida qoʻllaniladi.

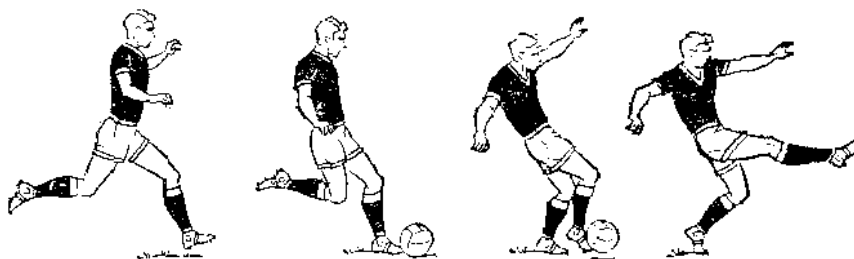
Mazkur tepishni bajarishda toʻp va nishonga nisbatan 45° hosil qilib yugurib kelinadi. Yoʻl qoʻyish mumkin boʻlgan xususiy chetlanishlar 30° dan 60° gacha boʻlishi mumkin. Bunda zarba beruvchi oyogʻining orqaga tortilishi maksimal darajaga yaqin boʻladi. Tizzasi sal bukilgan tayanch



6-rasm. Oyoq yuzining ichki qismi bilan zarba berish

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



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

Yugurib kelish chizig'i, to'p va nishon taxminan bir chiziqda bo'ladi. Oyoqni orqaga tortish ham, zarba berish harakati ham qat'iyan sagittal (old-orqa) tekislikda bajariladi. Tayanch oyoqning to'voni 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’iyan 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.



8-rasm. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoq uchida tepish kutilmaganda, tayyorgarlik ko‘rmay turib, nishonga tepib qolish zarur bo‘lib qolganda bajariladi. Bundan tashqari, bu tepish raqibdagi to‘pni tashlanib yoki shpagat qilib tepib yuborishda ancha samaralidir (8-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. Ishchi faza – tepish oyoqni orqaga keskin harkatlantirish bilan bajariladi. Zarba berish paytida oyoq taranglashgan bo‘lib, oyoq kafti yerga parallel turadi.



9-rasm. Tovon bilan zarba berish



10-rasm. Tovon bilan «kesishtirib» zarba berish

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

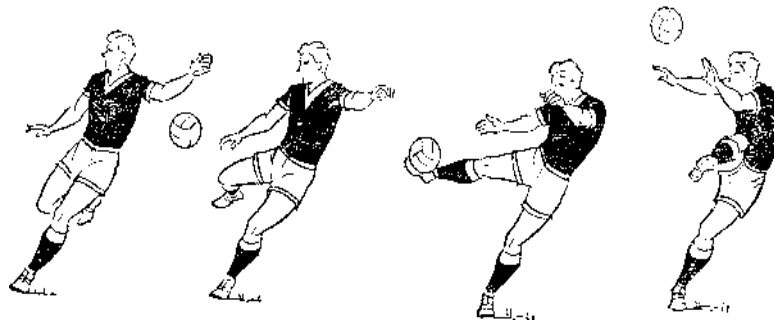
Tayanch oyoqni yerga qo'yish, ya'ni kichik fazani qanday bajarishning xususiyatlari ana shu yo'nalishlarga qarab belgilanadi. O'yinchidan nariga dumalab ketayotgan to'pni tepishda tayanch oyoq to'pdan nariroq o'tkazilib, uning yon tomoniga qo'yiladi. Ro'paradan dumalab kelayotgan to'pni tepishda tayanch 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 maqul.

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

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

Tushib kelayotgan yoki pastlab uchib kelayotgan to'pni tepishda harakat strukturasi dumalab kelayotgan to'pni tepishda qanday bo'lsa, shundaydir. To'pning harakat yo'nalishi dumalab kelayotgan to'pni tepishdagi singari bunda ham tayanch oyoqni aniq mo'ljallab yerga qo'yishga muayyan 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 uchrashadigan joyni mo'ljal qilish va to'sishdan 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 (11-rasm).



11-rasm. Burilib zarba berish

Tayyorlov fazasida – to‘p tomonga yugurishda qo‘yilgan so‘nggi qadamdagi depsinish zarba beruvchi oyoqning tortilishi bo‘lib xizmat qiladi. Tayanch oyoq tizzasi sal bukilib, to‘pning uchib ketishi mo‘ljallangan tomonga burilib, kaftning tashqi yoniga qo‘yiladi. Gavda tayanch oyoq tomonga og‘diriladi. Gavdani burish bilan birga oyoqning gorizontal tekislikdagi tepish harakati boshlanadi. Surib borish tugagandan keyin, zarba beruvchi oyoq olg‘a tomon harakatda davom etib, yerga tayanch oyoq bilan chalishib tushadi.

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



12-rasm. Boshdan oshirib zarba berish

Oyoqni tortish to‘p tomonga yugurishda qo‘yilgan so‘nggi qadamdagi depsinish hisobiga bajariladi. Tayanch oyoq tovonidan boshlab oldinga qo‘yiladi. Gavdaning olg‘a harakati tormozlanib, endi bu harakat orqa tomon o‘tadi. Zarba berish harakati oldinga, yuqoriga va orqaga tarzda bajariladi. Bu vaqtda tayanch oyoqda tovonidan oyoq uchiga o‘tildi. Ozroqqina surib borilgandan keyin zarba

beruvchi oyoq pastga tushib, gavda to'g'rilanadi. Oyoq bilan to'p qancha pastroqda uchrashsa, to'pning uchish traektoriyasi shuncha baland bo'ladi. To'pni pastroq traektoriya bo'ylab yo'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 deysinib, tushib kelayotgan to'p tomon sakraladi. Deysinuvchi oyoq yuqoriga harakatlandi. Gavda orqaga og'a boshlaydi. Keyin deysinish oyog'i zarba beruvchi bo'lib, yuqoriga keskin ko'tariladi. Deysinuvchi oyoq esa pastga tushadi. Gavda gorizontol holatda ekanida to'p orqaga tepiladi. Oldin ikki qo'l, keyin ko'rak yerga tegadi.



13-rasm. Boshdan oshirib qaychisimon zarba berish



14-rasm. Yarim uchish holatida zarba berish

Endigina sapchigan to'pni tepish, odatda, u yerdan salgina sapchigan zahoti bajariladi. Bunday tepishni oyoq yuzining o'rta va tashqi qismi bilan bajargan ma'qul. 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.

2.2.4. To'pga bosh bilan zarba berish

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

Peshona bilan zarba berish va shuning variantlari bu usuldagi eng ko'p foydalaniladigan usullardir. Ammo o'yin vaziyatlari shunchalik ko'p, to'pning yo'nalishi, trayektoriyasi va tezligi shu qadar xilma-xilki, o'yin jarayonida kalla bilan zarba berishning asosiy usuli turlarini 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 gavgdani 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 gavgdani keskin rostlashdan boshlanadi. Bevosita zarba berish gavgda 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 zarba 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 turi qo‘llaniladi: sakramay zarba berish va sakrab zarba berish.

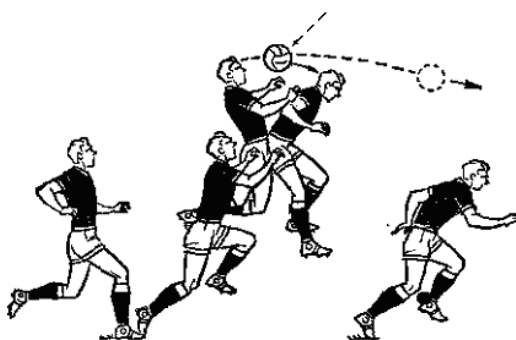
Sakramay peshona bilan zarba berishdagi dastlabki holat kichikroq (50-70 sm) odimlab tik turishdir. Kallani orqaga tortishda o‘yinchi gavdasini orqaga engashtiradi, orqadagi oyog‘ini bukib, gavda og‘irligini shu oyoqqa o‘tkazadi. Qo‘llar tirsakdan sal bukilgan bo‘ladi (15-rasm).

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

Sakrab peshona bilan zarba berish bir oyoq yoki ikki oyoqda depsinib, yuqoriga qarab bajariladi (16-rasm). Sakrash zarbaning tayyorlov fazasi bo‘ladi.



15-rasm. peshonaning
o‘rtasi bilan zarba
berish



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

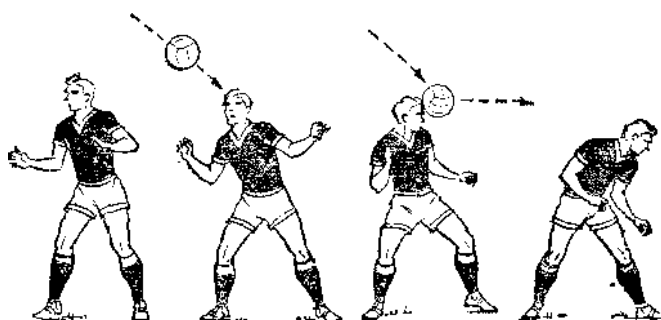
Tirsagi sal bukiladi va qo'llar ko'krakkacha shiddat bilan ko'tariladi, bu esa sakrash balandligini oshirishga yordam beradi. Depsingan zahoti kalla orqaga tortiladi – gavda orqaga engashtiriladi. Zarba berish harakati sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda yoki sal oldinroq boshlanadi.

To'pning uchib kelayotgan traektoriyasi 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'lishi uchun oyoqlar sal bukiladi.

Burilib peshona bilan zarba berish to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirish kerak bo'lganda qo'llaniladi (17-rasm).

Bu usul bilan sakramay zarba berganda orqaga engashiladi va ayni vaqtda gavda zarba mo'ljal qilingan tomonga (ko'pincha 90^0 gacha) buriladi. 30-50 sm oraliqda bir-biriga parallel turgan oyoqlar ham gavda bilan birga buriladi. Oyoqlar uchida burilish qulayroq.



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

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

Sakrab turib burilib zarba berishda 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.

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

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

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



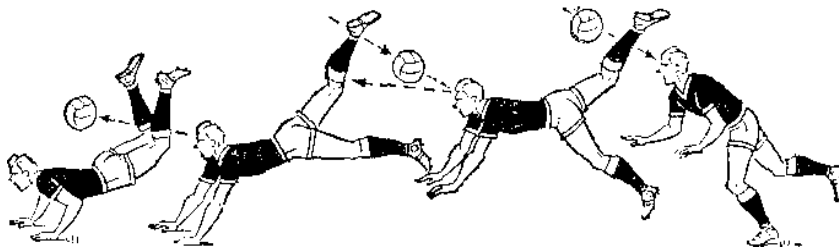
18-rasm. Peshonaning chekkasi bilan zarba berish



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

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

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



20-rasm. Yiqila turib bosh bilan zarba berish

Zarbaning tayyorlov fazasi depsinish va uchishning kichik fazasi hisoblanadi. Yugurib kelishning so'nggi 3-4 qadamida gavda bir qadam oldinga engasha boradi. Depsinish to'p bilan to'qnashish kutilgan tomonga bir oyoqda bajariladi. O'yinchi yerga paralel 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 sirg'anib ketib, uning traektoriyasi butunlay o'zgarib qolishi mumkin.

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

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

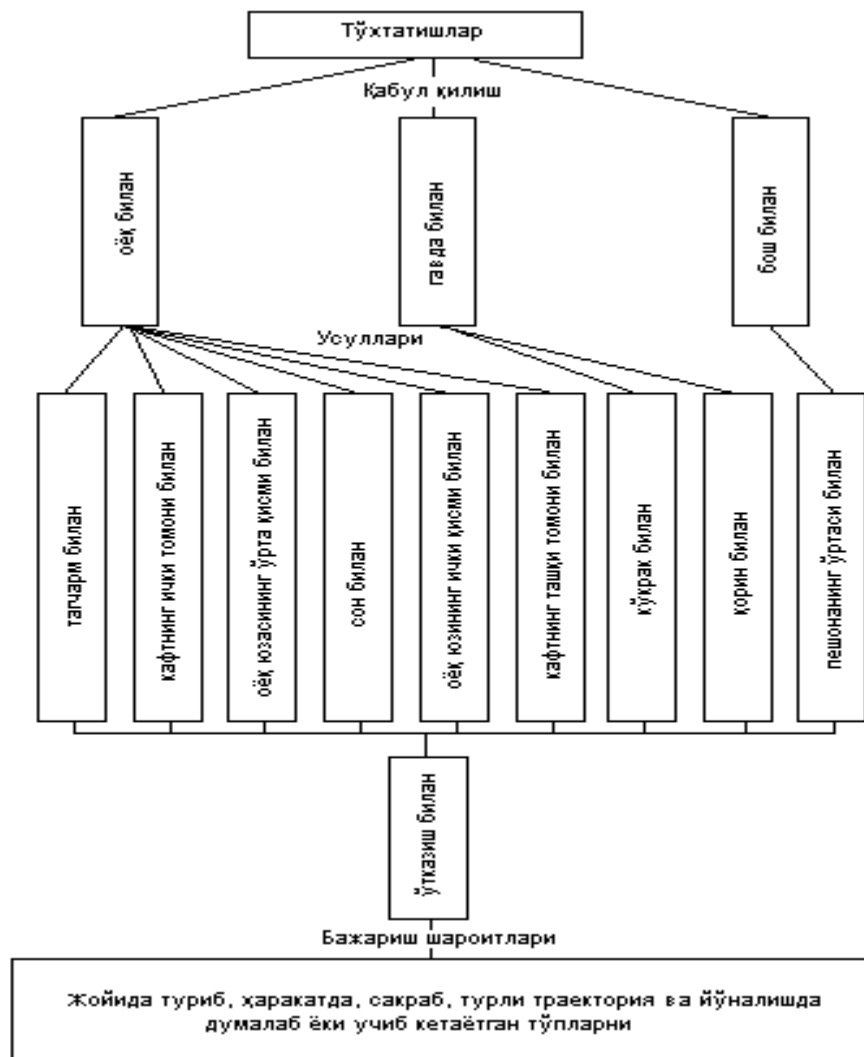
2.2.5. To'pni to'xtatish

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. «To'pni to'xtatish» terminini ba'zida «to'pni moslash», «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan 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'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. U 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'lishi uchun gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi. To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi.

4-andoza



To'pni to'xtatish usullari tasnifi

Ishchi faza bir oz 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 bir oz sekinlatib boriladida, 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 uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi.

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



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

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

Pastlab, 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. 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 30⁰-40⁰ yoziq bo'ladi. Tovon yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.



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



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

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

To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib 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 90^0 bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi.

Baland 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 (24-rasm).



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



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

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

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

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

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



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

Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'p o'tkazish misolida ko'rib chiqamiz. To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180^0 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 90⁰ buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi.

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

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

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish. To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladida, 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.



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

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

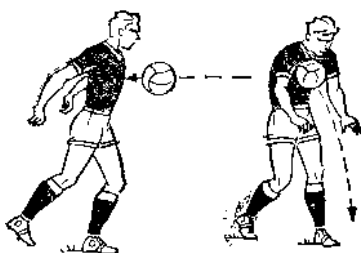
Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan 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. 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.



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



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

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180^0 burilib, to'pni egallab oladi.

Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish (30-rasm). Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180^0 burilib, diqqat qilib kuzatadi.

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

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

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

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

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

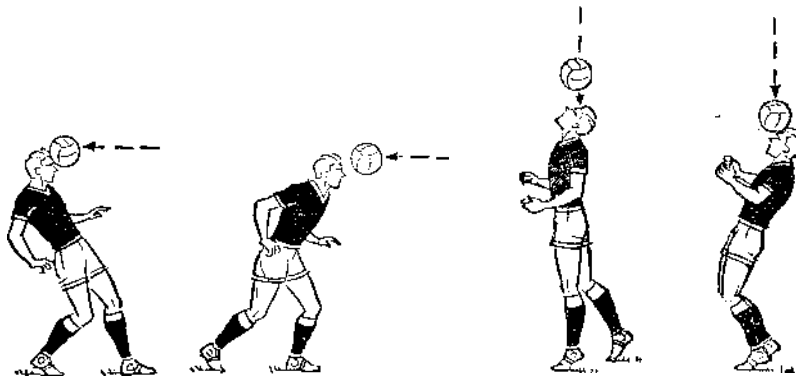
Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatsa bo'ladi.

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



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

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



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

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

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

O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda depsinib 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.

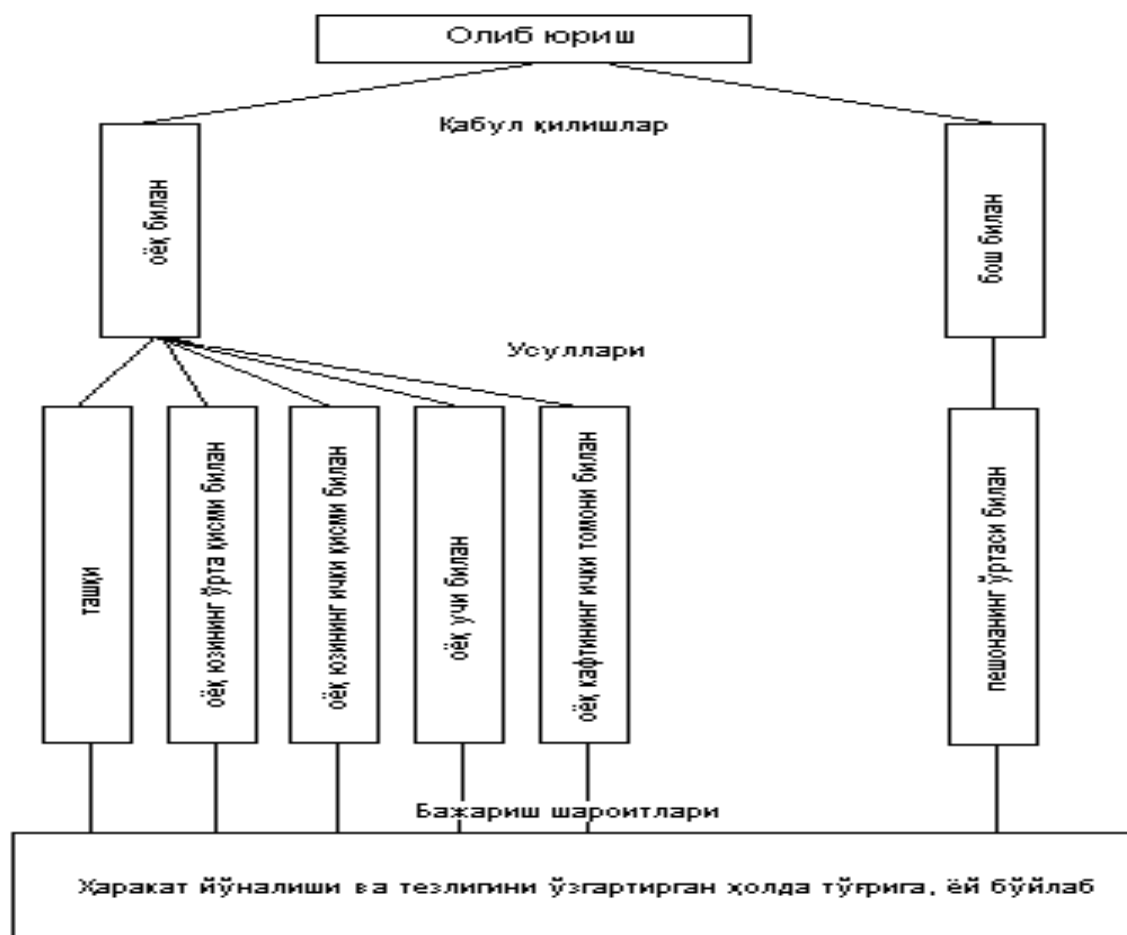
2.2.6. To'pni olib yurish

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 33-rasmida 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, oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o‘tiladi.

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

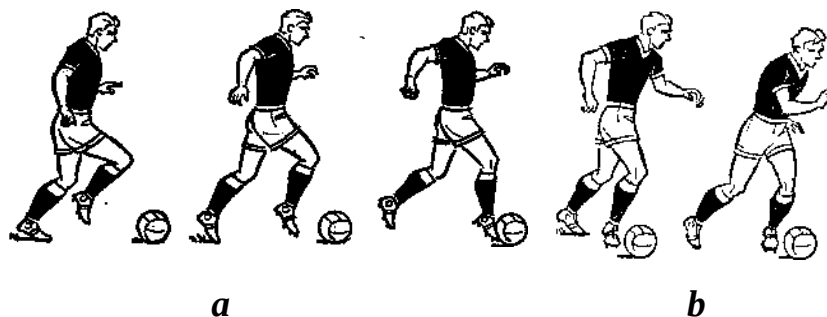
To‘p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to‘pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o‘tish kerak bo‘lsa, to‘pni o‘zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko‘rsatsa, to‘pni oldirib qo‘yish mumkin. Shuning uchun to‘pni uzluksiz nazorat qilib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

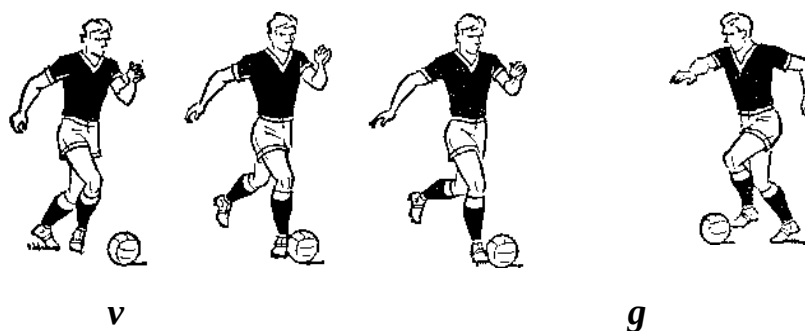


1-andoza. To'pni olib yurish usullari tasnifi

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 (33-rasm).





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

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

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

Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikasining raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda 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 quyidagi 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 usullarining ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga xos xususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p bilan (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli usullari 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 printsipiga 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 tahminlaydi.

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

Futbolchining chap tomonga qochish harakatini qilib, o'ng tomonga qochib qolishi jarayonini ko'rib chiqamiz. O'yinchi raqibga 1,5-2 m cha qolganda o'ng

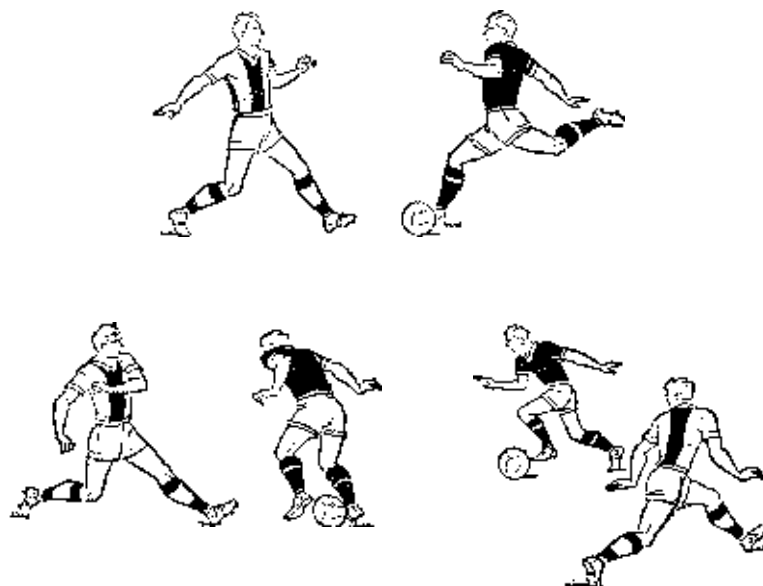
oyog'ida depsinib, oldinga – chapga odim tashlanadi. Lekin og'irlik markazi o'qining traektsiyasi tayanch sathga yetib bormaydi. Bunda muvozanat qandaydir omonatroq bo'lib qolsa ham, uning shundan keyingi harakatga yordami tegadi. Raqib uning o'tib ketish zonasini to'smoqchi bo'lib, tashlanish tomoniga o'tadi. Shunda fint qilayotgan o'yinchi o'ng tomonga qadam tashlaydi. To'pni o'ng oyoq yuzining tashqi qismi oldinga – o'ng tomonga yo'naltiradi.

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

To'pni «tepib» fint qilish. Shu fintni bajarishning ba'zi xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Yakkama-yakka tortishuvda qatnashayotgan raqib ro'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 qadam vaqt kerak bo'ladi. O'yindagi vaziyat, sheriklar-u raqiblarining turishi, qarshilik ko'rsatayotgan raqibning holati qandayligiga qarab, asl niyatni amalga oshirish bosqichini tegishli usulda sekingina tepilib, raqibdan oldinga, o'ngga, chapga yoki orqaga qochib ketiladi.



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



35-rasm. Oyoq bilan «zarba berish» finti

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



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

2.2.7. To'pni olib qo'yish

Asosan, raqib to'pni olib ketayotganda yoki qabul qilib olayotganda, undan to'pni olib qo'yishga harakat qilinadi. To'pni olib qo'yishning samarali chiqishi futbolchining vaziyatni baholash qobiliyatiga, 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 xujum qilish kerak. Shu paytda hujum qilayotgan o'yinchi otilib boradi, to'pni tepib, to'xtatib yoki raqibni oyoq bilan turtib, to'pni tortib oladi.

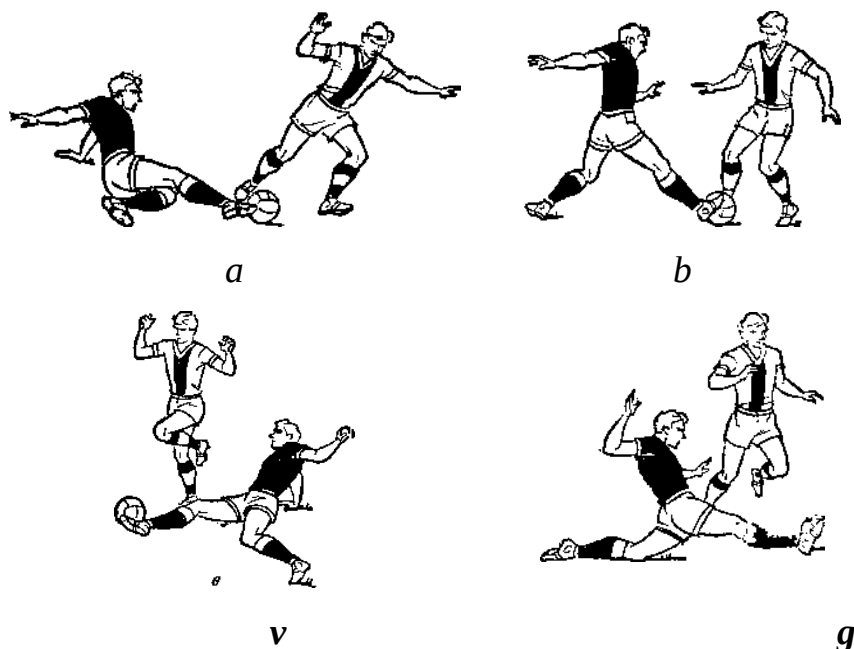
To'p olib qo'yish ikki xil bo'ladi: to'la olib qo'yish va chala olib qo'yish. To'la olib qo'yishda olib qo'yuvchining o'zi yoki uning sherigi to'pni egallab oladi. Chala olib qo'yishda esa to'p ma'lum masofaga tepib yoki yon chiziqdan chiqarib yuboriladi. Bunda to'pni raqib egallab olsa ham uning hujum 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 37-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 unga tashlanadi (38-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 oyog'idagi to'p ko'proq oyoq uchi bilan tepib yuboriladi. To'xtatishga harakat qilganda esa oyoq kafti bilan to'p yo'li to'siladi va uning harakat yo'nalishida olib ketilishiga imkon berilmaydi.

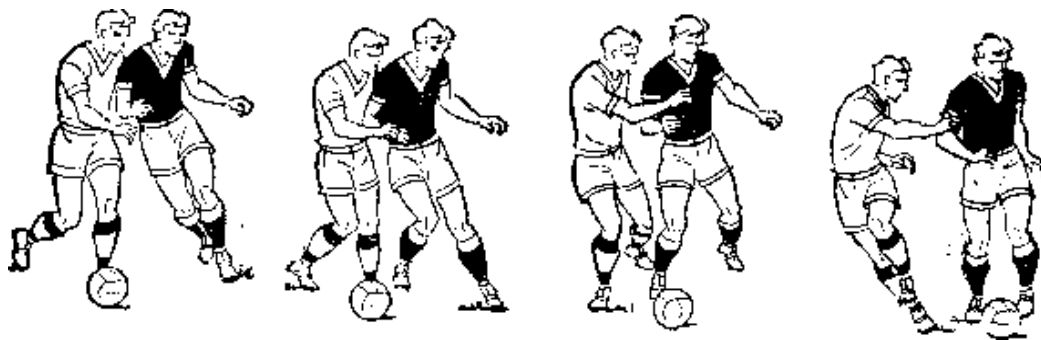
Sirg'anib to'pni olib qo'yish o'yinchiga 2 m dan ham uzoqroqda bo'lgan to'pni egallab olish imkonini beradi. Bunda to'p ko'proq orqadan yoki yon

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



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

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



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

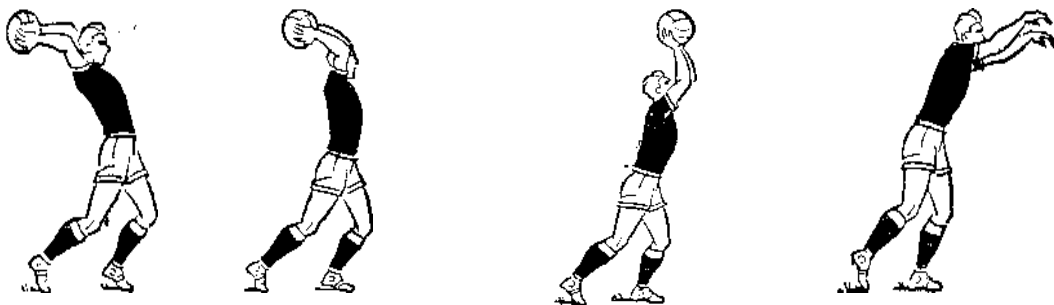
2.2.8. To'pni tashlash

To'pni tashlash – maydon o'yinchilari qo'lda 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 ushlash kerak.



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



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

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

Ishchi bosqich – oyoqlar, gavda, qo'llarni keskin 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 oldinga pastga tomon harakat davom etadi. Qo'llar gavdadan ilgarilab ketib, yerga tushadi-da, yiqilishni amortizatsiyalaydi.

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

2.3. 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.

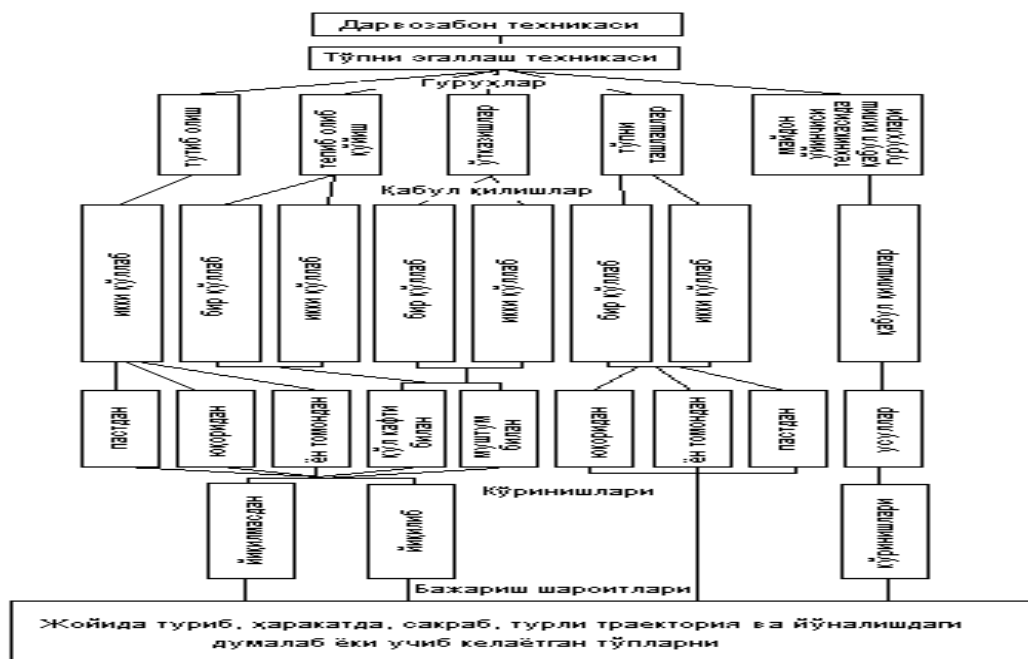
Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib komandasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil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

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

Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday

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

1- andoza



Darvozabon texnikasining tasnifi

2.3.1. To'pni ilib olish

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

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

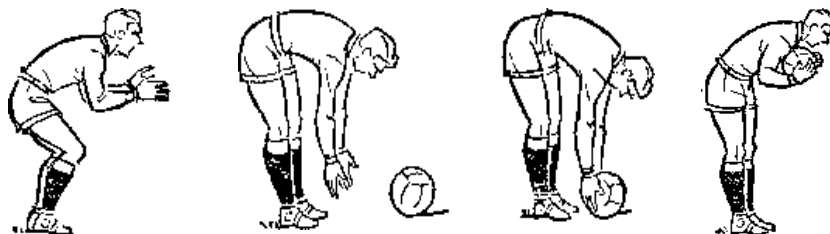
To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi.

Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi. 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 50-80⁰ tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi. Tizzasi 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 yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'rilash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish sathi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir.

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



41-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni pastdan ilish



42-rasm. Uchib kelayotgan to'pni pastdan ilish

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

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

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

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

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

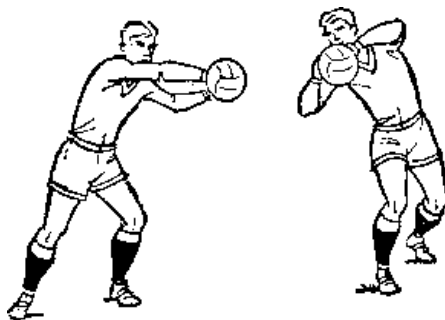


43-rasm. To'pni yuqoridan ilish

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



44-rasm. To'pni sakrab turib yuqoridan ilish



45-rasm. To'pni yon tomondan ilish

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

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

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

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

Birinchi variant, odatda, darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m narida yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik 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.



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



47-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. 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 gavgani 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 yelka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar.

2.3.2. To'pni qaytarib yuborish

To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan

g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib 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.

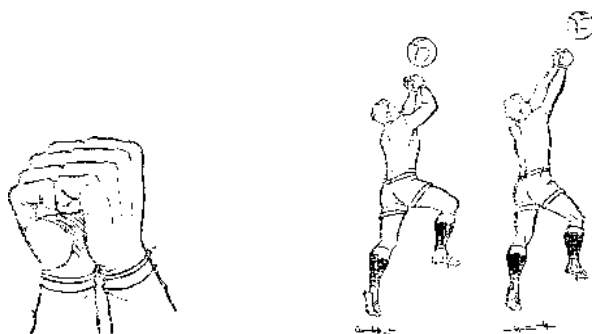
Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: yelkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish.

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

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



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



49-rasm. To‘pni mushtumlar bilan urib yuborish

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

To‘pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va, ayniqsa, sakrab turib bitta yoki ikkala qo‘lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to‘p qaytarish darvozabonga baland to‘plar uchun raqib bilan

muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib yuqoriga – oldinga tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga yetganda boshlanadi. Yerga oyoqlarni sal bukib tushiladi.

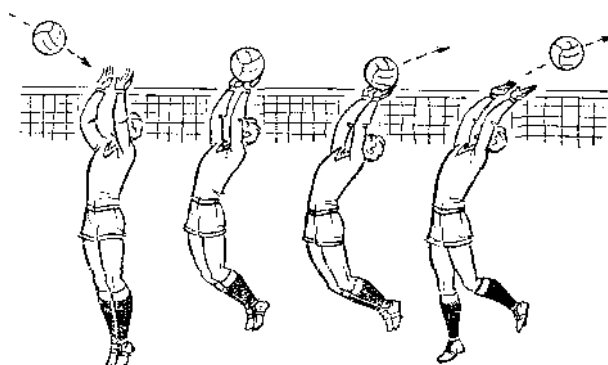
To'pning qo'ldan sirg'anib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berish kerak.

2.3.3. To'pni tepadan oshirib yuborish

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

Darvozaabonning 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. 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'siq 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 tepada oshirib



yuboriladi. Bunda yuqoriga – orqaga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi.

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

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

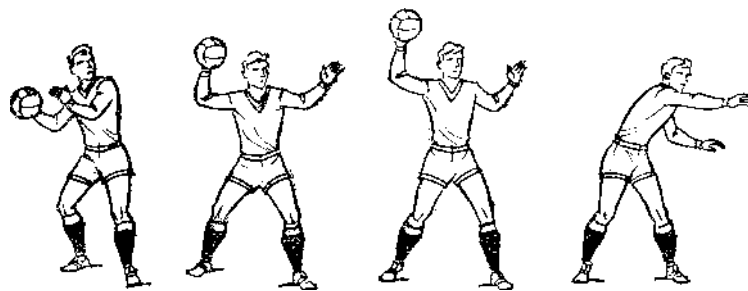
2.4. To'pni tashlab berish

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

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

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

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



51-rasm. To'pni yuqoridan tashlab berish

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

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

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

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



52-rasm. To'pni yon tomondan tashlab berish

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



53-rasm. To'pni pastdan tashlab berish

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

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

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

1. To'pni oyoqda o'ynash o'yinlari o'ynalganligi haqidagi ilk ma'lumotlar qayerdan olingan?
2. Yevropa futbol Ittifoqi (UEFA) qachon tashkil topdi?

3. Futbol bo'yicha Jahon Chempianati qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
4. Futbol Olimpiya sport o'yinlari turiga qachondan boshlab kiritildi?
5. Osiyo futbol Konfederatsiyasi (OFK) qachon tuzildi?
6. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFA va OFK tashkilotiga qachon a'zo bo'ldi?
7. Mamlakatimizda birinchi futbol jamoasi qachon va qayerda tashkil topdi?
8. Toshkent va Farg'ona futbolchilari o'rtasida birinchi musobaqalar qachon o'tkazildi?
9. Futbol klubi jamoalari o'rtasida O'zbekiston Kubogi uchun futbol bo'yicha musobaqaga birinchiligi qachon o'tkazildi?
10. O'zbekiston Futbol Federatsiyasi FIFAgacha qachon a'zo bo'ldi?
11. Futbol bayrami kuni qaysi kunda nishonlanadi?
12. O'yin o'tkaziladigan maydon haqida so'zlab bering.
13. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishda qaysi o'yin qoidalaridan foydalaniladi?
14. Futbol sport anjom va jihozlari haqida so'zlab bering.

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Futbol maydoni o'lchami?

- A) Eniga 45-90 m. uzunligi 90-120 m. gacha
- B) Eniga 35-60 m. uzunligi 70-90 m. gacha
- C) Eniga 40-80 m. uzunligi 100-150 m. gacha
- D) Eniga 35-70 m. uzunligi 95-105 m. Gacha

2. Futbol to'pining og'irligi?

- A) 410-450 gr
- B) 300-400 gr.
- C) 350-450 gr.
- D) 340-450 gr

3. Futbol to'pining diametri?

- A) 65-80 sm.
- B) 68-71 sm

C) 61-78 sm.

D) 70-81 sm.

4.Futbol o‘yini darvozasini uzunligi va balandligi?

A) Uzunligi 7,35 balandligi 2,45

B) Uzunligi 7,34 balandligi 2,41

C) Uzunligi 7,20 balandligi 2,40

D) Uzunligi 7,32 balandligi 2,44

5.Futbol darvozabon o‘yin maydoni va jarima maydonini o‘lchami?

A) 6,0 m. - 6,0 m va 17,0 m-17,0 m.

B) 5,5 m. - 5,5 m. va 16,5 m. -16,5 m

C) 6,5 m. - 6,5 m. va 18,0 m.-18,0 m.

D) 4,5 m. - 4,5 m. va 17,5 m. -17,5 m.

6.O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 27 sonli O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslar va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori qachon qabul qilingan?

A) 1996-y.17-yanvarda

B) 1994-y. 30-yanvarda

C) 1995-y.15-yanvarda

D) 1997-y.19-yanvarda

7.Futbol bo‘yicha XII Osiyo o‘yinlari qachon va qayerda o‘tkazilgan hamda O‘zbekiston terma jamoasi finalda qaysi terma komanda bilan o‘ynab 1 o‘rinni egalladi?

A) 1994 y. Xirosimada Xitoy terma komandasi

B) 1993-y. Eronda Xitoy terma komandasi

C) 1995-y. Xirosimada Eron terma komandasi

D) 1994-y. Xitoyda Eron terma komandasi

8.Paxtakor futbol jamoasi qachon tashkil topgan?

A) 1956 yil

B) 1957 yil

C) 1955 yil

D) 1958 yil

9.Futbol o‘yin texnikasi nechta bo‘limga bo‘linadi?

A) 2 ta

B) 4 ta

C) 3 ta

D) 5 ta

10.Futbol o‘yinida harakatlanish texnikasi qanday priyomlarni o‘z ichiga oladi?

A) Yugurish, to‘xtash, burulish, sakrash

B) Yugurish, to‘xtash, to‘pga zarba berish, sakrash

C) Yugurish, to‘xtash, to‘pni to‘xtatish, sakrash

D) Yugurish, to‘xtash, to‘pni to‘xtatish, burilish

III bob. O‘YIN TAKTIKASI

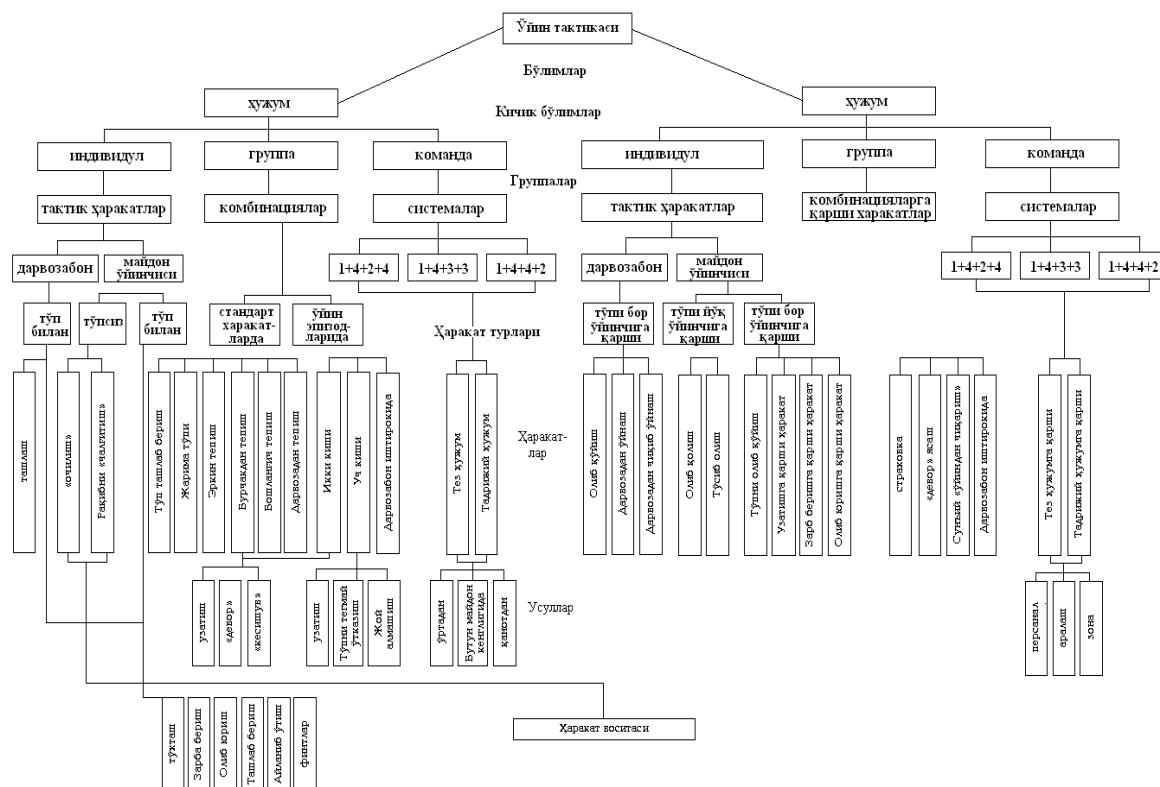
Taktika deganda o‘yinchilarning raqib ustidan g‘alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qilishi, ya’ni komanda futbolchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu muayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

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

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda komanda oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o‘yinchilarning o‘zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog‘liq. Futbol matchi ko‘p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o‘tishdan iborat bo‘lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi komandaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo‘lishi kerak.

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

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



Futbol taktikasi tasnifi

Murabbiy o‘yinning taktik rejasini qanday qilib tuzgan bo‘lmasin, bu reja alohida futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham individual taktik kamolotga erishmay turib, komandaning o‘yinini chiroyli va risoladagidek qiladigan aniq taktik harakatlarni oshirishni xayolga ham keltirib bo‘lmaydi.

Futbol o‘yinida taktika bilan texnika bir-biriga chirmashib ketgan bo‘ladi. To‘pni kimga va qanday uzatish lozim, raqibni dog‘da qoldirish uchun aylanib o‘tishni ishlatish kerakmi yoki to‘pni sherikka oshirgan ma’qulmi, darvozaga qaysi paytda zarb berish zarur ekanligini hal qilayotgan o‘yinchi taktik tafakkurdan foydalanadi, axd 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 komandalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini tahminlab beradigan muhim omildir. Yirik musobaqalardagi ko'plab misollar shundan dalolat beradi.

Ustalik bilan ishlatilgan taktikagina muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zan komandalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir komanda, ayniqsa, yuqori darajali komanda xilma-xil taktik 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, komanda 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.

3.1. O'yinchilarning vazifalari

Raqibga qarshi kurashayotgan komanda 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 bajara oladi degan so'z emas, albatta. Ammo har bir futbolchi o'yinning hamma texnik usullarini egallagan bo'lishi, hujumda ham, himoyada ham bilib harakat qilishi kerak. O'yindagi ayrim vazifalarni esa o'yinchi ayniqsa yaxshi ijro etadigan bo'lishi lozim.

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

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

3.1.2. Darvozabon

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

Odatda, darvozabon – baland bo'yli (175 sm va undan ortiq), 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 nechog'lik 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.

3.1.3. Himoya qatorining o'yinchilari

Qanot himoyachilari.

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

Ish hajmining juda ortib, harakat turlarining ko‘payib ketishi himoyachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishini – kuchi, tezkorligi, tezlik chidamliligi, epchilligi, sakrovchanligi, start tezligining yuksakligini 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 darvoza bonniham straxovka qilish;
- d) raqib zarba berganda va to‘p uzatganda, shunga yarasha vaqtida harakat qilish.

Hujumda qanot himoyachilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:

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

3.1.4. Markaziy himoyachilar

Mudofaaning markaziy qismida o‘ynaydigan futbolchilar haqli ravishda asosiy o‘yinchilar hisoblanadi. Chunki ular darvoza zabt etiladigan eng xavfli 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 to‘shirilgan 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, raqiblarining taktik yo‘llarini «o‘qiy» olishi hamda to‘pni egallab olish va sheriklarini straxovka qilish uchun mudofaada to‘g‘ri pozitsiya tanlashi kerak. Uning asosiy ishi – mudofaa qiluvchilarning hamma harakatlarini muvofiqlash, zonada o‘ynash, darvozabon va sheriklar bilan hamkorlik qilish. Sunhiy «o‘yindan tashqari holat»ni to‘g‘ri uyutirishga hammadan ko‘p javob beradigan ham shu o‘yinchidir.

Hujumga o‘tayotganda, orqa chiziq markaziy himoyachisi darvozabon yoki sheriklaridan to‘p olish uchun ochiq joyga chiqadi, keyin esa aniq va xilma-xil uzatishlar qilib, hujumning davom ettirilishiga imkon yaratadi. Keskin holatlar yaratishda nisbiy erkinlikdan maksimal 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.

3.1.5.O'rta qator o'yinchilari

Hozirgi futbolda o'rta qator o'yinchilarining harakatlariga ko'p jihatdan komandaning muvaffaqiyat qozonishiga aloqador omillardan biri deb qaraladi. Bu ixtisosdagi futbolchilar butun match davomida yuksak ishchanlikni ta'minlaydigan a'lo darajadagi har tomonlama tayyorgalikka ega bo'lishlari kerak. Ular hujum va mudofaa harakatlarida faol bo'lishlari, o'yinni yuksak sur'atda o'tkazishlari va uni bir dam ham susaytirmasliklari darkor. Taktik tayyorlik buyicha, komanda 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 komanda 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 qatordagi yuksak mahoratli o'yinchilar kuchli, a'lo darajali, zarba bera oladilar.

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

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

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

- a) maydonning bo'yi va eni bo'ylab to'g'ri taqsimlanib, joylashish hisobiga raqibning javob hujumi tez rivoj to'ishiga to'sqinlik qilish;
- b) o'zi turgan zonadagi eng yaqin raqib o'yinchisini yoki shaxsan birkitib qo'yilgan raqibni kuzatib borish;

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

g) sheriklarni straxovka qilish va ular bilan hamkorlik qilish.

Komandaning o'rta qatori ko'pincha turli taktik planda harakat qiluvchi futbolchilardan tuzilib, yarim hujumchi, dispetcher 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. Dispetcher hujumda guruh va komanda harakatlarini uyushtiradi hamda ularni ikkinchi eshelondagi harakatlar bilan birga qo'shib olib boradi. Yarim himoyachi birinchi galda o'z darvozasi mudofaasini tashkil etishga yordam berib, ba'zi-ba'zidagina komandasining hujum qatorlariga yorib kirib boradi.

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

3.1.6. Hujum qatori o'yinchilari

Qanot hujumchilari

Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak. Harakat 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, kombinatsion o'yinda sheriklar bilan mohirona, bahamjihat harakat qilishlari, buni individual improvizatsiya bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo‘yiladigan asosiy talablar:

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

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

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

g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o‘tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini 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.

3.1.7. Markaziy hujumchi

Hujumni keskin davom ettirish yo‘llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o‘ynash, komanda urinishlarini natijali yakunlashda faol qatnashish bu 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. Kurash-da qo‘rqmaslik, qat‘iylilik, fidoyilik – bu xislatlarning hammasi yuqori mahoratli markaziy hujumchilarga xos fazilatlardir.

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 xujumchi 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.

3.2. Darvozabonning o‘yin taktikasi

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

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

Darvozabon taktikasini quyidagilarga bo‘lish mumkin:

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

3.2.1. Darvozabonning mudofaadagi harakatlari

Darvozabonning asosiy vazifasi bevosita o'z 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. Pozitsiya (joy) tanlash. To'g'ri tanlangan pozitsiya darvozabonga eng kam kuch sarflab, raqiblar darvozaga yo'naltirgan to'plarni ishonchli qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda hujum qilayotgan komandaning to'pni boshqarayotgan o'yinchisi holatini, 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 kolsa), darvozabon to'pni egallab turgan o'yinchi tomondagi ustunga shunchalik yaqinlasha boradi. Markazdan hujum bo'lganda darvozabon nishonga urish burchagini toraytirish va darvozaning istalgan burchagiga yo'naltirilgan to'pni olishni osonlashtirish uchun bir oz oldinroqqa chiqishi kerak, pozitsiyani yaxshi tanlovchi darvozabon to'pga kamdan-kam yiqilib tashlanadi. Bu esa hujumchi go'yo darvozabonni poylab to'p yo'naltirganday taassurot hosil qiladi. Xuddi shuning o'zi pozitsiya tanlay bilishga berilgan eng yuksak bahodir.

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

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

pozitsiya tanlash imkonini beradi. Joy tanlashni takomillashtirish uzviy sur'atda 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 zarbani qaytaruvchi texnik usulni to'g'ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozdagi o'z pozitsiyasini, to'pning uchish trayektoriyasini (to'p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini); zarba kuchini, 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.

3.2.2. Darvozadan chiqqandagi harakatlar

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

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqishi mumkin.

- darvozadan chiqish nihoyatda zarur bo'lsa;
- darvozabon tepalatib uzatilgan to'pga yeta olishiga, ya'ni o'z o'yinchilarining va raqib tomon o'yinchilarining joylashishi birmuncha bemalol harakat qilish imkonini berishiga ishonsa;

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

Darvozabon quyidagi hollarda darvozani tashlab chiqmasligi kerak:

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

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

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

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

3.2.3. Darvozabonning hujumdagi harakatlari

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

Darvozadan tepishda hujum uyushtirish.

Darvozadan tepishda hujum uyushtirishning ikki xil varianti bor:

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

Darvozadan tepib o‘yin boshlaganda, hamma kombinatsiyalar 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 koladi.

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

Javob hujumi uyushtirish.

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

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

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

- darvozadan tepish yoki darvozabon boshlaydigan javob hujumida komanda harakatlarini uyushtirish rejas;
- o'yindagi vaziyat va sheriklardan har birining bu vaziyatni qanchalik tez baholay bilishi;
- o'z hujumchilarining «neytral to'p» uchun raqiblarga qarshi, ayniqsa havoda yakkama-yakka kurashi natijalar (agar himoyachilar osongina yutib

chiqishayotgan bo'lsa, to'pni yuqorilatib maydon markaziga tepib berish maqsadga muvofiq emas va, aksincha, raqib to'pni yo'lda tutib qolishga intilib o'ynayotgan bo'lsa, unda to'pni uzoq joyga – himoyachilar orqasiga uzatib berishdan foydalanish mumkin va hokazo);

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

Sheriklar faoliyatini boshqarish.

Hozirgi vaqtda butun komandaning hujumi va, ayniqsa, mudofaasini uyushtirishni boshqarmaydigan 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, vaqtda 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.

3.3. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda to'p ixtiyorida bo'lgan komandaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujum harakatlari tuzilishining xilma-xilligi, hujum rivoji 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 koldiradi.

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

3.3.1.Individual taktika

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

To'psiz harakatlar

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

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

Hujumchilar asosan maydon bo'ylab manyovr qilib, to'psiz harakatlanib yuradilar. Manyovr qilish – bu futbolchining ochilib chiqishga va raqibni chalg'itishga qaratilgan ko'p martalab joy almashtirishi. Hamma harakatlarning natijasi, pirovardida matchning qanday tugashi, o'yinchilar qanchalar to'g'ri pozitsiya 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 65-rasmda ko'rsatilgan. 3-o'yinchi to'pni qanotga uzatib bermoqchi; uning sherigida ochilishning ikkita varianti bor: a) to'pning himoyachi orqasiga, uzoqdagi bo'sh joyga uzatilishi uchun qulay sharoit yaratib, himoyachi bilan qariyb bir chiziqqa chiqish (bu variant hujumchi himoyachiga nisbatan tez yugura olsagina ish beradi); b) o'zi bilan himoyachi orasidagi masofani uzoqlashtirib hamda shundoqqina oyog'iga uzatib berishlari yoki «chala» uzatishlari uchun sharoit yaratib, uz darvozasi tomon harakatlana boshlash.

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

Hamma hollarda ham futbolchi pozitsiya tanlashda quyidagilarga amal qilishi kerak:

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

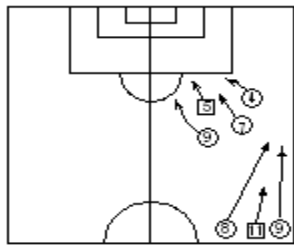
2. Ochilish hali to'p tegmagan sheriklar harakatini qiyinlashtirib qo'ymasligi lozim.

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

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

To'p 8-o'yinchida, 9 va 7-hujumchilar chap tomonga harakatlanib, qo'riqchilarini ergashtirib ketadilar-da, 2-qanot himoyachi hujumga bimalol

qo'shilishi uchun zonani ochiq koldiradilar. Bu paytda maydonning darvozani zabt etish eng qulay bo'lgan qismiga to'p uzatish uchun juda yaxshi imkoniyat yuzaga keladi.



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



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

55-rasmda hujumchi o'yinchilarning ikkinchi eshelondan hujum qiluvchi 8-o'yinchiga qulay sharoit yaratadigan chalg'itish harakatlari ko'rsatilgan. 9 va 4-o'yinchilar oldinga yon tomonga keskin yugurib, himoyachilarni ergash-tirib ketadilar-da, 8-o'yinchiga yanada ilgarilab borishi va darvozaga qarata zarba berishi uchun yaxshi sharoit yaratib beradilar. Bordiyu 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, yahni chinakam xavf solib, himoyachilarni harakatlanayotganlar ortidan quvishga majbur etadigan bo'lishi zarur.

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

3. Chalg'itish harakatlarining bir qancha variantlarini bilgan 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 kombinatsiya yordamida erishiladi. Bu taktik yo'l ko'pincha hujumga anchagina o'yinchilar qo'shiladigan tadrijiy hujum paytida ishlatiladi.



56-rasm. Son jihatdan ustunlikni yuzaga keltirish

6-o'yinchi to'pni boshqarib turgan 7-o'yinchi tomonga o'tib, son jihatdan ustunlik hosil qiladi. Bordiyu 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 tahminlanadi. To'pni boshqarayotgan jamoaning o'yinchilari qanchalik faol manyovr qilsalar, hujumni rivojlantirishda turli kombinatsiya variantlaridan shunchalik ko'p foydalanish mumkin va aynan bir hujumning muvaffaqiyatli tugashi aniqroq bo'ladi. Ayrim o'yinchining ham, umuman jamoaning ham taktik jihatdan qanchalar savodli ekanini manyovr qilishga qarab aytsa bo'ladi.

To'p bilan harakatlar

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

O'yinchilarning hamma texnik harakatlari «O'yin texnikasi» bobida mufassal tahlil qilingan. Bu yerda esa turli o'yin vaziyatlarida qaysi bir harakatdan foydalanish 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'lishi uchun harakatlanish tez bo'lmazligi lozim;

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

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 pozitsiyaga chiqib, to'p olmaganlaridan keyin yana pozitsiya almashtirishga majbur bo'ladilar.

Aylanib o'tish. 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 xavfliroq bo'la boradi.

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

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

Harakat yo'nalishini o'zgartirib aylanib o'tishning ikki asosiy varianti bor. Bulardan birinchisi himoyachi to'pni boshqarayotgan o'yinchidan oldinda bo'lganida ishlatiladi. To'pi bor o'yinchi o'rtacha tezlikda to'pga 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 koldirib ketish mumkin. Bordi-yu, himoyachi to'pi bor o'yinchining yangi harakat yo'nalishini to'smoqchi bo'lib, shu tomonga o'ta boshlasa, unda to'la tezlikda yo'nalishni o'zgartirib, olg'a tomon o'ngga ketib qolsa bo'ladi. Agar himoyachi to'pni egallagan o'yinchi harakatining yo'nalishlari o'zgarishiga tez 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, 180^0 ga burilib, o'tib ketib qolgan himoyachini chetlab harakatda davom etadi. Aylanib o'tishning bu turi maydonda uzunasiga ham, ko'ndalangiga

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

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

1. Zarba berib fint qilish. To'pi bor o'yinchi himoyachiga yaqinlasha turib, unga 3-4 m qolganda, go'yo to'pni shundoqqina raqibga tepmoqchidek, oyog'ini qattiq orqaga tortadi. Raqib zarba tegishiga chog'lanib, odatda, o'yinchi yonidan utib ketganiga tez 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 qolib fint qilish. To'pi bor hujumchi to'ppa-to'g'ri himoyachiga qarab ketaveradi. Orada 2-3 m masofa kolganida hujumchi chap tomonga ketmoqchidek harakat qiladi-da, keyin maksimal tezlikda himoyachining o'ng tomonidan aylanib o'tib ketishga harakat qiladi. Aylanib o'tishning bu turi maydonning istalgan joyida va turlicha o'yin vaziyatida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

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

Fint qilib aylanib o'tishning umumiy printsiplari. 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 utib olgandan keyin to'pni gavda bilan to'sib olib, raqib to'pni ololmaydigan 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 xavfli 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 zoya 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.

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

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

Guruh taktikasi.

Futbol matchi davomida yuzaga keladigan taktik vazifalarning ko'pchiligi kombinatsiyalar vositasida hal etiladi. Kombinatsiya – bu muayyan taktik vazifani hal etayotgan ikki yoki bir necha o'yinchining harakatlari bo'lib, butun o'yin kombinatsiyalar va unga qarshi harakatlar zanjiridan iborat. Bunda kombinatsiyalar oldindan 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, kombinatsiya qatnashchilarining hammasi bir-biriga mos harakat qilsalargina muvaffaqiyat qozonsa bo'ladi. Ana shuning uchun ham muayyan kombinatsiya tanlash va amalga oshirishda bir-birini tushunish yoki 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 kombinatsiya tanlab, uni muvaffaqiyatli amalga oshira olishlari mumkin.

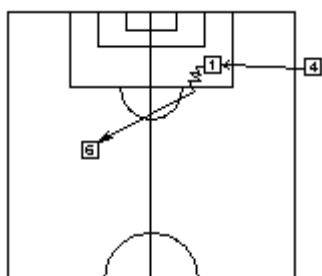
Kombinatsiyalarning ikkita asosiy turi bor, deb hisoblanadi: standart holatlardagi kombinatsiyalar va o'yin epizodi davomidagi kombinatsiyalar.

Standart holatlardagi kombinatsiyalar. Bunday holatlardagi (to'pni yon chiziqning narigi tomonidan tashlab berish, jarima to'pini tepish, erkin to'p tepish, darvozadan tepish paytidagi) kombinatsiyalar o'yinchilarni maydon zonalarida kombinatsiyani amalga oshirish uchun eng qulay qilib joylashtirib

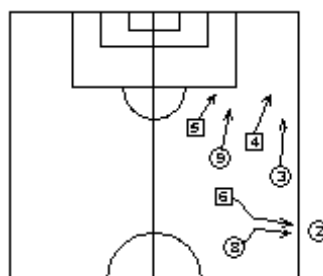
olish imkonini beradi. Odatda har qaysi kombinatsiyaning variantlari ham bo‘ladi.

Yon chiziqning narigi tomonidan to‘p tashlab berishdagi kombinatsiya. Birinchi variantda to‘pni o‘z komandasiyada saqlab qolish ko‘zda tutiladi. Ikkinchi variantning maqsadi esa o‘yinchini zarba berish pozitsiyasiga olib chiqishdir.

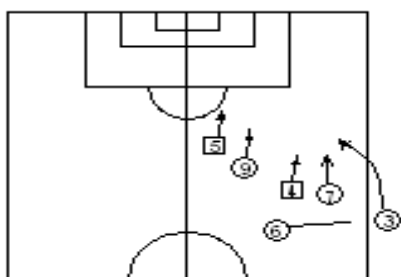
Burchakdan to‘p tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant – to‘pni jarima maydoniga oshirish. To‘p, odatda, yuqorilatib uzatiladi, bunda futbolchi to‘pni darvoza tomonga qayirib (to‘p darvoza to‘riga bevosita borib tushadigan hollar ham bo‘ladi), yoy bo‘ylab uchadigan qilib



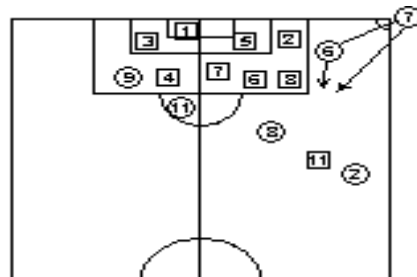
57-rasm. To‘pni tashlab berishdagi kombinatsiya



58-rasm. To‘pni tashlab berishdagi kombinatsiya



59-rasm. To‘pni tashlab berishdagi kombinatsiya



60-rasm. Burchakdan to‘p tepish varianti

burab tepishga harakat qiladi. Bu darvozabon bilan himoyachilar faoliyatini qiyinlashtirib qo‘yadi. Gohida to‘pni darvozadan (darvozabondan ham) uzoqlashadigan, ammo yugurib kelayotgan hujumchiga yetib boradigan, yoy bo‘ylab uchadigan qilib burab tepiladi. Kamdan-kam hollarda sherigining

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

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

Bevosita raqib darvozasi yaqinida jarima to‘pi tepishdagi kombinatsiyalar. Birinchi variant bevosita darvozani mo‘ljallab tepish. Bunda ko‘pincha burama to‘p tepishdan foydalaniladi, chunki raqiblar to‘p yo‘lini to‘sish uchun, odatda, «devor» yasaydilar. Darvozaning «devor» yopib turgan 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.



61-rasm. Jarima to‘pi tepishdagi kombinatsiya

62-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 boshlaydida, to‘pga tegmay o‘tib

ketadi. Bu bilan himoyachilarning 9-o'yinchining harakatlarini kuzatishlarini qiyinlashtiradi. 9-o'yinchi esa kutilmaganda oldinga – o'ng tomonga jarima maydoni yaqinida turgan 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 kombinatsiyalar. Bu kombinatsiyaning 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.

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

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

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

O'yin epizodlaridagi kombinatsiyalar komanda to'pni olishga erishganidan keyin yuzaga keladi. Ravshanki, to'p olgan komandaning o'yinchilari kombinatsiyani amalga oshirish davomida joydan-joyga o'tib harakatlanib turishlari zarur. Shuning uchun ham bu xildagi kombinatsiyalar tayyorgarliksiz bajarilganga o'xshab ketadi. Aynan shu xildagi

kombinatsiyaning asosiy printsiplarini saqlab qolgan holda o‘yin vaziyatiga qarab uning mazmunini o‘zgartira bilish faqat taktik tafakkuri yuksak darajada bo‘lgan futbolchilarninggina qo‘lidan keladi.

Shunday qilib, ayrim futbolchilarning va, umuman, komandaning taktik tayyorgarligi eng yuqori darajada bo‘lishi treyner belgilagan rejani ijodiy bajara bilishdan, tayyorlab qo‘yilgan kombinatsiyalar bilan tayyogarliksiz yuzaga kelgan kombinatsiyalarni 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 kombinatsiyalar tafsilotiga o‘tishdan oldin uzatishlar taktikasiga to‘xtalib o‘tish lozim.

Uzatish taktikasi. Futboldagi hamma uzatishlarni mazmuniga binoan quyidagi tarzda tasniflasi 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‘ylab.

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

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

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

Uzatishlarning har biri muayyan sharoitdagina (himoyachining tezkor yoki sustkashligiga, to'pni olib qolishga ustaligi yoki olib qo'yishni 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 xavfli uchastkasida qayta guruhlab olish imkonini beradi. Uzoq masofaga, uzunasiga va diagonaliga (qisman o'rtacha masofaga) uzatish esa yuqori tezlikda hujum qilish imkonini beradi. Bunga kutilmaganlik elementi qo'shiladida, mudofaadagilar harakatini qiyinlashtiradi. Natijada, o'yinchilarga zarba berish pozitsiyasiga chiqish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Shubhasiz, bu xil uzatishlarda to'pni oldirib qo'yish xavfi oz emas. Biroq bundan qo'rqmaslik kerak, chunki uzatish yaxshi chiqib qolsa, raqib darvozasi bevosita xavf ostida qoladi.

Shunday qilib, uzatish qanchalik qisqa bo'lsa, to'p shuncha kam oldirib qo'yiladi, qanchalik uzoq va keskin uzatilsa yo'l qo'ysa bo'ladigan oldirib qo'yish xavfi shunchalik ko'p bo'ladi. Biroq har ikkala holda to'pni boshqarayotgan futbolchining uzatganda to'pni oldirib qo'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 (shariklar va raqiblar qayerda va qanday pozitsiyada turganini) ko'ra bilishi; to'pni boshqarayotgan o'yinchining taktik fikrlashi, uning to'pni mazkur o'yin vaziyatida shariklaridan qaysi biriga va qanday tarzda uzatib berish ma'qul ekanini tez va to'g'ri aniqlay bilishi; shariklarining manyovrchanligi, ya'ni to'pni boshqarayotgan o'yinchiga qilinayotgan «takliflar» miqdori.

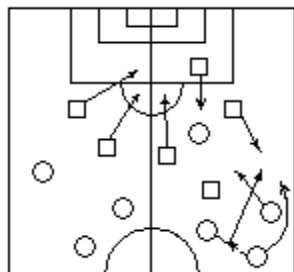
Ikki kishilik kombinatsiyalar. Quyidagi kombinatsiya turlari ikki sherik o'rtasidagi o'zaro hamkorlikka kiradi: «devor», «kesishuv» va «to'p uzatish».

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

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

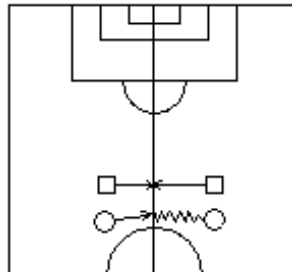
«Kesishuv» kombinatsiyasi (to'pi bor o'yinchi bilan uning sherigi ro'para-ro'para kela turib, uchrashuv nuqtasida to'pni sherigiga qoldirib ketadigan hamkorlik) ko'proq maydon o'rtasida yoki jarima maydoni bo'sag'asida qo'llaniladi. O'yinchilarning «kesishuv» dagi hamkorligi 75-rasmda yaxshi ko'rinib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

ketidan qolmasa, unda 8-o'yinchi individual harakat qilaverishi uchun zo'r imkoniyat paydo bo'ladi. Bordiyu, 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.



62-rasm. «Devor»

kombinatsiyasi

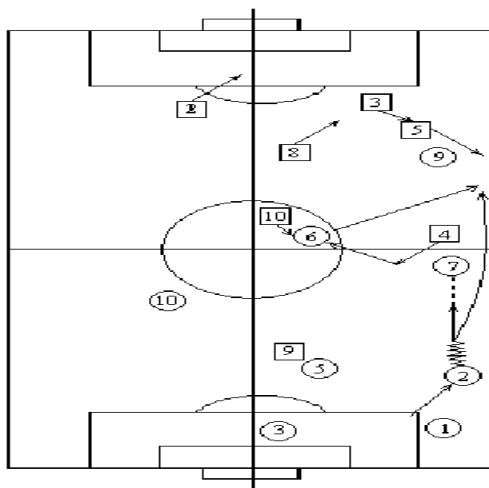


63-rasm. «Kesishuv»

kombinatsiyasi

«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».



64-rasm. «Joy almashish» kombinatsiyasi

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

66-rasmda «joy almashuv» kombinatsiyasi ko‘rsatilgan. O‘ng qanot himoyachisi hujumga qo‘shiladi. To‘pni 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. Kombinatsiya natijasida maydonning o‘zi tomonidagi yarmidan chiqib kelib hujumga qo‘shilgan o‘ng qanot himoyachisi uchun o‘yin joyi kengayadi. Maydonning istalgan qismida «joy almashuv» kombinatsiyasini muvaffaqiyat bilan qo‘llasa bo‘ladi. Buning ustiga, shu xildagi bir nechta kombinatsiyaning ishlatilishi hujumning muayyan uchastkasidagi miqdor ustunligi hosil qilish hisobiga raqiblarni yutib chiqish bilan ancha vaqtgacha olg‘a tomon boraverish imkonini beradi.

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

Qanot bo'ylab hujumni yakunlayotgan hujumchilar ko'pincha darvozaning uzunasi bo'ylab ko'ndalangiga kuchli (g'izillatiladigan) to'p uzatishadi. Bunday uzatish, odatda, oldinda turgan yoki yugurib chiqayotgan sherikka yo'naltirilgan bo'ladi. Biroq bu futbolchini raqiblar, odatda, juda qattiq qo'riqlashadi, sharoit yo'qligidan darvozaga tepish yoki to'pni moslab olishning 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 boradida, 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 printsiplar asosida bajariladi. Farq faqatgina shundan iboratki, endi to'p boshqa-boshqa yo'nalishlarda uzatilishi mumkin bo'ladi. Ko'proq uchburchak shaklida kombinatsiya qilinadi. Bir tegishdayoq uzatish hujumning rivojlanish yo'nalishini kutilmaganda, katta tezlik bilan o'zgartirib yuborish, zarur bo'lib kolganda esa kuchlarni qayta jamlab olish yoki pozitsiyalarni o'zgartirib olish uchun vaqtdan yutish imkonini beradi.

Kombinatsion o'yin yuzasidan umumiy ko'rsatmalar

1. Trenirovkalar vaqtida kombinatsiya tuzilmasini, uning mazmuni, bajarish printsiplarini 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 kombinatsiyani amalga oshirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

3. Futbol uchrashuvi boshdan-oyoq oddiy, o'ynab tobiga yetkazilgan va amalga oshirishda ko'p o'yinchilar ishtirok etadigan, murakkab, ko'p yurishli

taktik kombinatsiyalardan iborat. Lekin ko‘p yurishli kombinatsiyalar ham, aslida, ketma-ket bajariladigan bir nechta oddiy kombinatsiyalardan tashkil topadi. Ko‘p yurishli kombinatsiyalarni mashq qilish anchagina qiyin bo‘lib, ular uchrashuv davomida yuzaga kelib, ko‘pincha tayyorgarliksiz bajariladigan bo‘lsa ham, ularning qanday saviyada bajarilishi ko‘p jihatdan futbolchining oddiy, yaxshi ishlov berilgan kombinatsiyalarni bajara olish mahoratiga bog‘liq.

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

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

Jamoa taktikasi.

Jamoa taktikasi bu muayyan o‘yin sharoitida paydo bo‘lgan vazifalarni hal qilishda butun jamoa harakatlarini uyushtirishdir. Butun komandaning 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.

Futbolning yuz yildan ortiqroq tarixi mobaynida o‘yinchilarni aniq joylashtirib, ular o‘rtasida vazifalar aniq taqsimlanishini nazarda tutgan ko‘plab taktik tizimlar yaratilgan. Hujumdagi komanda taktikasini, yani muayyan o‘yin sharoitida paydo bo‘ladigan vazifalarni hal qilishda butun komanda jamoaviy harakatlarini uyushti-rishning asosiy printsiplarini ko‘rib chiqamiz.

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

Tezkor hujum.

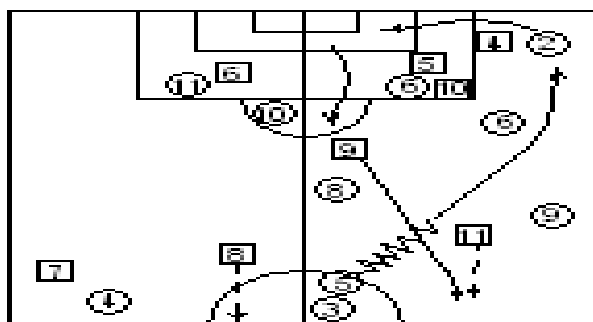
Tezkor hujum komanda hujum harakatlarining eng samarali usuli hisoblanadi. Buning mohiyati shundan iboratki, unda bitta uchta uzatishda o'yinchilardan birini darvozani zabt etish uchun qulay pozitsiyaga chiqaradigan hujum yoki javob hujumi uyushtiriladi. Hujum – bu komandaning raqib darvozasini zabt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

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

Birinchi faza – «o'tish», yani mudofadan 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», yani raqiblar hujumning oldini olish hamda bartaraf etish harakatlarini kuchaytirish va uyushtirishga ulgurmasdanoq, uning mudofaasini yorib o'tish.

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



65-rasm. Tez hujum

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

O‘z-o‘zini tekshirish savollari va topshiriqlar

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

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1.O'zbekiston futbol federatsiyasi nechanchi yili Osiyo futbol Konfederatsiyasiga a'zo bo'lgan?

- A) 1992-yil
- B) 1994-yil
- C) 1997-yil
- D) 1996-yil

2.O'zbekiston futbol federatsiyasi nechanchi yili FIFA ga a'zo bo'lgan?

- A) 1992-yil
- B) 1994-yil
- C) 1993-yil
- D) 1995-yil

3.FIFA prezidenti?

- A) Z.Blatter
- B) J.Infantino
- C) L.Yuxaneson
- D) M.Platini

4.Nechanchi Osiyo o'yinlarida futbol bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi g'olib bo'ldi?

- A) XII
- B) XV
- C) XIII
- D) XIV

5.Futbolda texnik mag'lubiyat hisobi qaydnomaga qanday kiritiladi?

- A) 3 – 0
- B) 2 – 0
- C) 1 – 0
- D) 2 – 1

6.OFK tomonidan eng yaxshi o'zbek hakami kim bo'lgan?

- A) Ravshan Ermatov

B) Abdulhamid Rasulov

C) Rustam Saidov

D) Rustam Hamdamov

7.Futbol bo'yicha 5 karra jahon chempioni bo'lgan jamoa?

A) Braziliya

B) Fransiya

C) Italiya

D) Germaniya

8.Futbolda o'yin vaqtini kim tasdiqlaydi?

A) Bosh hakam

B) Inspektor

C) Murabbiy

D) Nazoratchi hakam

9.O'yinchilar intizomini kim nazoratlaydi?

A) Bosh hakam

B) Inspektor

C) Murabbiy

D) O'yinchilar

10.Futbol bo'yicha Xalqaro miqyosdagi ilk uchrashuv qaysi jamoalar o'rtasida o'tkazildi?

A) Angliya-Uel's

B) Fransiya-Italiya

C) Angliya-Shotlandiya

D) Fransiya - Germaniya

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

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

4.1. So'zdan foydalanish uslublari:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2.Ko'rgazmali usullar

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

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

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

4.3.Amaliy usullar

Bu uslublar shug'ullanuvchilarning faol harakatlariga asoslanadi.

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

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

shugʻullanuvchilarning qiziqishini orttiradi, oʻyin mashqi yoki oʻyin uslubini bajarishda, koʻnikma hosil qilishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Sport oʻyinlarida oʻyin uslubini takomillashtirish chegaralanmaydi, ular musobaqalarda takomillashtiriladi va mustahkamlanadi.

Musobaqa usuli oʻqitish jarayonida muxim ahamiyatga ega. Bolalar boshlangʻich davrda taktik va oʻyin mashqlarni alohida-alohida bajaradilar, keyin esa oʻyin qoidalari murakkablashtiriladi va oxiri rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul oʻyin jarayonini toʻgʻri baholab undan kelib chiqqan holda samaraliroq texnik uslublarni qoʻllashga imkon beradi.

Musobaqa oʻyinlarini yanada takomillashtirish maqsadida har bir shugʻullanuvchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qoʻllaniladi.

Sport oʻyinlari mashgʻulotining asosibu oʻyin. Oʻyindan tashqarida oʻrganiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda koʻp vaqt sarflanadi. SHuning uchun shugʻullanuvchilar usullarni soddalashtirilgan holda oʻyin vaqtida oʻrganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashgʻulotta ikki uchdan ortiq usullarni oʻrgatish tavsiya etilmaydi.

4.4.Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik – bu sogʻlikni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon. U texnik va taktik uslublarni tezda egallab olishda katta samara beradi. Sport oʻyinlarida yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega boʻlmay turib murakkab texnik uslublarni muvaffaqiyatli oʻzlashtirib boʻlmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy yordamchi va maxsus tayyorgarlikka boʻlinadi.

4.4.1.Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Bu sportchining boshlangʻich tayyorlov bosqichi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qoʻllaniladigan koʻpgina mashqlar

organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

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

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

4.4.2.Yordamchi jismoniy tayyorgarlik.

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

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

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

4.4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak:

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

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

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

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

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

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

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

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

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;

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

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

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

Texnik tayyorgarlik

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

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

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

4.5.Taktik tayyorgarlik

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

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

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

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

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

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

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

4.6. Ruhiy tayyorgarlik

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

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

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

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

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

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

4.7.Nazariy tayyorgarlik

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

4.8.Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash asoslari

Sportchilarni psixologik tayyorlash masalasini hal etilishi rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bu rejani kim tuzadi? Albatta, mazkur reja sportchining murabbiysi tomonidan tuziladi. Ushbu rejani tuzish chog'ida bir qator xususiyatlarni hisobga olish kerak bo'ladi. Jumladan: sport turini, sportchining yoshi va mahoratini, uning individual xususiyatlarini. Psixologik tayyorgarlikning umumiy rejasini nisbatan uzoqroq davr uchun, masalan bir mavsumga tuzish maqsadga muvofiq. Bunday reja ikkita bo'limdan iborat bo'ladi: birinchi bo'lim — musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlik, ikkinchi bo'lim esa — muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikni qamrab oladi. Birinchi reja nisbatan uzoq maqsadni ko'zlagani uchun u ma'lum darajada barqaror boladi, ikkinchisi esa muayyan musobaqaga moslab tuziladi, shu sababli ham oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlaridan kelib chiqqan holda o'zgartirilishi, to'ldirilishi, qisqartirilishi mumkin.

Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorlash uchun quyidagilar zarur:

1. Reja tuzilayotgan sportchining yoshini bilish;
2. Uning sport mahorati darajasini hisobga olish;

3. Psixologik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini belgilash va ulardan kelib chiqqan holda aniq chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

4. Sport turining psixogrammasini aniqlashtirish, ya'ni ushbu sport turini takomillashtirish uchun qanday shaxsiy, psixik, psixomotor sifatlar talab etilishini, musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun qanday psixik holatlarni shakllantirish lozimligini aniqlash;

5. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchining motivatsiya vositalarini aniqlash;

6. Psixodiagnostika vositalarini aniqlash (shaxs rivojlanishi va sport mahoratining oshib borish dinamikasini aniqlashtirish uchun), psixogigiena vositalarini (sportchining psixik holatini kuzatuvchi nazorat vositalari, sportchini jismoniy jihatdan qayta tiklash), xotirani, aqliy qobiliyatni, irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan umumiy psixik rivojlanish vositalarini kiritish;

7. Mashg'ulot jarayonida va undan keyingi psixik holatlarni boshqarish va sportchining o'z-o'zini tartiblashi uchun zarur vositalarni tanlash;

8. Sportchilarning musobaqalashuv xarakteridagi ekstremal vaziyatlarda emotsional barqarorligini shakllantirishga yo'naltirilgan vositalarni belgilash.

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

1. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
2. O'quv mashq jarayoni qanday rejalashtiriladi?
3. Mashq jarayonida nechta asosiy o'qitish uslublarini bilasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
5. Ruhiy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
6. Nazariy tayyorgarlik qanday jarayon?
7. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
8. Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» haqida tushuncha bering.
9. Chaqqonlikni rivojlantirishda qanday metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak?

10. Guruhli taktik harakatlar deganda nimalar tushuniladi?
11. Jismoniy tayyorgarlik nechta qismga bo'linadi ?
12. Musobaqa usuli haqida tushuncha bering

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1. Ilk bor futbol ligasi paydo bulgan mamlakat?

- A) Italiya
- B) Angliya
- C) Fransiya
- D) Germaniya

2.FIFA tashkiliy asosi nechta tashkilotdan iborat?

- A) 3
- B) 4
- C) 5
- D) 6

3.«Paxtakor» ning sobik ittifoq chempionatida eng yaxshi natijasi?

- A) 5
- B) 6
- C) 3
- D) 4

4.Futbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionatining ilk o'yinlari?

- A) 1992 yil
- B) 1993 yil
- C) 1995 yil
- D) 1994 yil

5.O'zbekistonda ilk bor futbolni qaysi shaxarda o'ynalgan?

- A) 1912, Kokand
- B) 1910, Tashkent
- C) 1920, Samarkand
- D) 1914, Andijon

6.Penalti» jazosi nechanchi yildan qo`llaniladi?

A) 1899 yil

B) 1891 yil

C) 1893 yil

D) 1897 yil

7.Futbol bo'yicha Hakamlilik etish qaysi yili paydo bo'lgan?

A) 1884 yil

B) 1887 yil

C) 1886 yil

D) 1880 yil

8.Futbol bo'yicha Xushtak bilan o'yinni boshqarish qachon kiritilgan?

A) 1878 yil

B) 1871 yil

C) 1877 yil

D) 1873 yil

9.Futbol buyicha 1-xalqaro o'yin qachon o'tkazilgan?

A) 1873 yil

B) 1877 yil

C) 1850 yil

D) 1879 yil

10.Futbol bo'yicha Ilk bor rasmiy qoidalar qachon paydo bo'lgan?

A) 1873 yil

B) 1863 yil

C) 1864 yil

D) 1865 yil

V BOB. Halqaro futbol qoidolari va hakamlik qilish asoslari

5.1. FUTBOL ASSOTSIATSIYALARI XALQARO KENGASHI NIZOMI (Xalqaro Kengash (XK) tomonidan 1993 yil fevralida ma'qullangan.)

• Nomlanish va tarkib

Kengash quyidagi nomlarga ega:

"Futbol assotsiatsiyalari Xalqaro Kengashi ". Uning tarkibiga Futbol assotsiatsiyasi (Angliya), SHotlandiya futbol assotsiatsiyasi, Uels futbol assotsiatsiyasi, Irlandiya futbol assotsiatsiyasi (SHimoliy Irlandiya) kiradi va Futbol assotsiatsiyalari Xalqaro Ittifoqi (FIFA) XKda to'rt nafar delegati bilan vakolatli.

• Maqsad va vazifalari

XKning maqsad va vaziyaalari shundan iboratki, O'yin qoidalariga tadbiq etilishi uchun taklif etilgan o'zgarishlar, shuningdek, XKda ko'rib chiqilishi maqsadga muvofiq deb topilgan, alohida mamlakatlardagi futbolni rivojlantirish muammolarini muhokama qilish va qaror chiqarish. Qarorlar yillik umumiy yig'ilish yakunlariga ko'ra yoki XK tarkibiga kiruvchi assotsiatsiyalar, qit'a federatsiyalari yoki oddiy milliy assotsiatsiyalar tomonidan berilgan takliflar yuzasidan o'tkaziluvchi maxsus yig'ilishlarda chiqariladi.

• HK yig'ilishlari

XK bir yilda ikki marta yig'iladi. Yillik umumiy yig'ilish 14 fevraldan 14 martgacha bo'lgan muddatning bir kunida o'tkaziladi. Yillik ishchi yig'ilish avvaldan rejalashtirilgan holda sentyabr yoki oktyabr oylarida o'tkaziladi. Har ikkala yig'ilishning o'tkazilish sanasi va joyi XKning avvalgi yillik umumiy yig'ilishida belgilab olinadi.

Har joriy yilda ikki (umumiy va ishchi) yig'ilish milliy assotsiatsiyasi XKga a'zo bo'lgan mamlakatda o'tkaziladi. Ushbu yig'ilishlarda qabul qiluvchi mamlakat assotsiatsiyasining vakillari raislik qilishadi. Keyingi yilda yig'ilishlarni o'tkazish huquqi navbat bilan XKning vakili bo'lmish boshqa assotsiatsiyaga beriladi.

Yillik umumiy yig'ilish

Yillik umumiy yig'ilish O'yin qoidolari yuzasidan berilgan takliflar bo'yicha o'zgarishlar, shuningdek, XK tasarrufidagi alohida mamlakatlardagi futbolning rivojlanishi yuzasidan barcha masalalarni muhokama etib bo'lgach, qaror chiqarish vakolatiga ega.

Yillik ishchi yig'ilish

Yillik ishchi yig'ilish avvaldan tuzilgan bitim bo'yicha sentyabr yoki oktyabr oylarida o'tkaziladi. Yig'ilishda umumiy masalalar ko'rib chiqiladi va XKga taqdim etilgan iqtisodiy xarakterdagi takliflar o'rganiladi. Biroq, bu yig'ilish O'yin qoidalariga o'zgartirishlar kiritish vakolatiga ega emas.

• Protsedura masalalari

Yillik umumiy yig'ilish

XK e'tiboriga havola etish uchun biror material kirituvchi har bir assotsiatsiya o'yin qoidalariga tavsiya, takliflari va o'zgartirishlari, o'yin qoidolari yuzasidan tajriba o'tkazish bo'yicha takliflari va yig'ilishda muhokama

etiladigan boshqa materiallarini avvaldan — 1 dekabrga qadar umumiy yig'ilish o'tadigan davlat milliy assotsiatsiyasi kotibiga yozma ravishda taqdim etishi kerak. XK e'tiboriga havola etilgan materiallarga o'zgartirish kiritish zarurati tug'ilsa, umumiy yig'ilish o'tadigan davlat milliy assotsiatsiyasi kotibiga 14 yanvarga qadar yozma ravishda taqdim etilishi kerak. Ushbu o'zgarishlar 1 fevralgacha chop etib, tarqatiladi.

Yillik ishchi yig'ilish

XK e'tiboriga biror material kiritishni istagan har bir assotsiatsiya, yig'ilish o'tadigan davlat milliy assotsiatsiyasi kotibiga o'zining O'yin qoidalari yuzasidan o'tkazilgan tajriba bo'yicha takliflari, e'tirozlari va muhokama uchun boshqa materiallarni ishchi yig'ilishdan to'rt hafta oldin taqdim etishi kerak.

Kun tartibi va boshqa zarur materiallar XK ga a'zo assotsiatsiyalarga yig'ilishdan ikki hafta muqaddam yetkaziladi.

Istalgan qit'aviy konfederatsiya yoki milliy assotsiatsiya avvaldan o'z taklifi, tavsiyasi, iltimosi, muammoli masalalarini FIFAda to'g'ri kelgan muddatda ko'rib chiqilishi uchun FIFA Bosh Kotibiyatiga va zarurat tug'ilganda XKga muhokamasiga taqdim etilishi uchun yoki XSning ishchi yig'ilishi bo'lib o'tadigan davlat milliy assotsiatsiyasi kotibiga yig'ilish o'tkazilishidan to'rt hafta avval yozma ravishda kiritishi mumkin.

• Yig'ilishlar bayonnomalari

Yig'ilishlar bayonnomalari yig'ilish o'tayotgan davlat milliy assotsiatsiyasi kotibi tomonidan olib boriladi. Ushbu bayonnomalar rasmiy Bayonnomalari kitobiga kiritiladi va u aylanma shaklida XKning keyingi umumiy yig'ilishni qabul qilib oluvchi davlat milliy assotsiatsiyasi kotibiga yaqin 1 fevralgacha taqdim etiladi.

• Kvorum va ovozlarning taqsimlanishi

XK yig'ilishi qatnashchilari kamida 4 ta assotsiatsiyadan iborat bo'lsa va ulardan biri FIFA bo'lgandagina huquqiy hisoblanadi. FIFA XKga a'zo bo'lgan assotsiatsiyalarning barchasinikiga teng bo'lgan 4 ta hal qiluvchi ovozga ega. Qolgan assotsiatsiyalarning har biri 1 tadan ovozga ega. Qaror qabul qilinishi uchun yig'ilishda qatnashayotgan assotsiatsiyalarning to'rt dan uch qismi ovozi ma'qullashi kerak.

O'yin qoidalaridagi o'zgarishlar

O'yin qoidalaridagi o'zgarishlar qonuniy bo'lishi uchun ular XKning yillik umumiy yig'ilishida ko'rib chiqilgan bo'lishi kerak va yig'ilishda qatnashayotgan hamda hal qiluvchi ovozga ega assotsiatsiyalar vakillarining 75 foiz ovozi bilan ma'qullashi kerak.

• Maxsus yig'ilishlar

Joriy yil)* da XK yig'ilishlarini o'tkazuvchi assotsiatsiya FIFA va XK tarkibiga kiruvchi ikki boshqa assotsiatsiya tomonidan imzolangan yozma ariza hamda XK muhokamasiga havola etilgan taklif nusxasini olishi bilan, ariza kelib tushgan muddatdan 28 kun ichida XKning maxsus yig'ilishini chaqirishi kerak. XKga a'zo assotsiatsiyalar 21 kundan kam bo'lmagan muddat ichida

belgilangan yig'ilish haqida ogohlantirilib, ilgari surilgan takliflar nusxasini olishi lozim.

*) Joriy yil deganda XKning so'nggi umumiy yig'ilishi o'tkazilgandan so'ng sanalgan yil tushuniladi.

5.1.1. Xalqaro kengash qarorlari

XK yillik ishchi yig'ilishida chiqarilgan qarorlar bu masala bo'yicha qo'shimcha shartlar kiritilmagan bo'lsa, yig'ilish o'tkazilgan kundan kuchga kiradi. Yillik umumiy yig'ilishning O'yin qoidalariga o'zgartirishlar kiritish yuzasidan chiqarilgan qarorlari esa joriy yilning 1 iyulidan barcha qit'aviy konfederatsiyalar va milliy assotsiatsiyalar tomonidan bajarilishi shart bo'ladi, biroq, bu muddatda mavsumi nihoyasiga yetmagan qit'aviy konfederatsiyalar va milliy assotsiatsiyalar yangi mavsum boshlangunga qadar o'z chempionatlarida O'yin qoidalariga o'zgartirishlar kiritishga doir qarorning bajarilishini kechiktirishi mumkin. Hech bir qit'aviy konfederatsiya va milliy assotsiatsiya agar Xalqaro Kengash tomonidan tasdiqlanmagan bo'lsa, O'yin qoidasiga biror-bir o'zgartirish kiritishga haqli emas. **)

O'yin o'tkaziladigan maydon to'rtburchak holatda bo'lishi zarur. Maydonning yon tomoni (ya'ni bo'yi) darvoza ortidan (ya'ni enidan) katta bo'lishi kerak. Bo'yiga: minimum 90 m, maksimum 120 m Eniga: minimum 45 m, maksimum 90 m

Halqaro o'yinlar uchun: Bo'yiga: minimum 100 m, maksimum 110 m Eniga: minimum 64 m, maksimum 75 m

Maydondagi chiziqlar O'yin o'tkaziladigan maydon chiziqlar bilan belgilanadi va ushbu chiziqlar xam maydon tarkibiga kiradi. Ikkita uzun maydonni ajratuvchi chiziqlar – yon 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.

5.1.2. Xalqaro kengash qarori

Agar HKning 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 assotsiatsiyalar aniqlash huquqiga ega.

- Qaror 2.

O'yin davomida murabbiy yoki rasmiy shaxslar texnik maydon chegarasidan chiqmagan holda maydondagi futbolchilarga taktik ko'rsatmalar berishi mumkin.

Xavfsizlik.

O'yinchi kiyimida o'ziga yoki birovga xavf soladigan predmetlarni olishi yoki taqishi qat'iy man etiladi (bularga har xil yuvelir buyumlar ham kiradi).

O'yinchining asosiy kiyimi:

- Futbolka yoki kuylak

- SHort (agar shortning ichida ichki kiyim bo'lsa, bu xam shortning rangida bo'lishi zarur)

- Getralar
- Himoya vositalari (shitki)
- Oyoq kiyim

Himoya vositalari (shitki)

- Himoya vositasi getra bilan to'liq berkitilgan bo'lishi,
- Rezina, plastmassa yoki shunga o'xshash xom-ashyodan tayyorlangan bo'lishi,

- YUqori darajadagi himoyani ta'minlashi kerak.

Darvozabon kiyimi

- Darvozabon kiyimi rangi maydondagi o'yinchilardan, bosh hakam va bosh hakam yordamchilari kiyimi rangidan ajralib turishi kerak.

Qoida buzarliliklar/jarimalar

Har 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,
- Kiyimini 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'zdan kechirishi lozim,

- To'p maydondan chiqib ketgan vaqtda 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 tomonidan erkin to'p tepish orqali uchrashuv to'xtatilgan joydan davom ettiriladi.

Xar bir o'yinni futbol qonun qoidalari asosida boshqarish uchun hakamlar tayinlanadi.

Huquq va majburiyatlari

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;
- Har qanday qoida buzilishlarda uchrashuvni to'xtatish, uzib qo'yish yoki butunlay to'xgatish o'yindagi bosh hakam qarashiga bog'liq;

- Bosh hakam uchrashuvni har qanday tashqi muxitning aralashuvida to'xtatishi yoki butunlay tugatishi mumkin;
- Bosh hakam fikriga ko'ra maydondagi o'yinchi qattiq jaroxat olganda yoki o'yinchilarni maydondan evakuatsiya qilish zarur bo'lganda uchrashuvni vaqtinchalik yoki butunlay to'xtatishi mumkin;
- Bosh hakam fikriga ko'ra o'yinchi yengil jaroxat olganda to'p maydondan chiqib ketmaguncha uchrashuv davom ettiriladi;
- Har qanday o'yinchining jaroxatidan qon chiqsa, ushbu o'yinchini maydon tashqarisiga chiqishini ta'minlash hamda ushbu o'yinchi maydonga qaytayotganda qon oqishi to'xtaganiga ishonch xosil qilgandan so'nggina unga ruxsat berishi;
- O'yin qoidasini buzgan jamoa darvozasi tomon hujum bo'layotgan bo'lsa o'yinni tuxtashish zarur emas, hujum tugagandan so'ng yoki to'p maydondan tashqariga chiqqanda qoidabuzarni ogohlantirish zarur;
- Qoidabuzar yoki ogohlantirilgan o'yinchi yana bir bor qoidani buzsa, o'yinchi shu zaxoti qattiq ogoxlantirilish bilan jazolanishi kerak;
- Agar uchrashuvda qoida buzilsa, hakam to'p maydonni tark etgandan so'ng qoidabuzarni albatta ogohlantirishi zarur;
- Jamoalardagi o'zini tuta olmayotgan rasmiy vakillarga nisbatan maydondan, zaxira o'rindig'idan chetlatishi 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 boshqalarni tushirmaslikni nazorat kilish;
- 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

Har qanday o'yin holatida faqat bosh hakam yakuniy qaror chiqara oladi.

Agar hakam yordamchilari bilan maslaxatlashib noto'g'ri qaror qabul qilganini tan olsa, unda faqat o'yin to'xtatilgan vaziyatda o'z qarorini o'zgartirishi mumkin.

5.1.3. Xalqaro kengash qarori

Hakam(shu bilan birga, vaziyatga qarab hakam yordamchilari yoki to'rtinchi hakam) quyidagi holatlarda javobgarlikdan soqit qilinadi:

- Jamoa futbolchilari, rasmiy vakillar yoki muxlislar tomonidan olingan har qanday jarohatlardan;
- Har kimning mulkiga zarar yetishidan;
- Hakam tomonidan o'yin doirasida qabul qilingan har qanday qaror natijasida xususiy shaxslar, klub, kompaniya, assotsiatsiya yoki boshqa tashkilotlarda yuzaga kelgan boshqa yo'qotishlardagi javobgarliklardan.

Hakam quyidagi holtalarda javobgar:

- Maydon va unga qo'shimcha asbob – uskunalar borasidagi hakam qarori, ob – xavo sharoiti o'yin o'tkazishga to'sqinlik qilish – qilmasligi;
- Ob – xavo 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;
- Muxlislarning maydonga tushib ketganda yoki muxlislar bilan bog'liq vaziyatlardagi o'yinni to'xtatish yoki tuxtatmaslik borasidagi hakam qarori;
- Futbolchi jarohat olgan vaqtda tibbiy yordam ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish yoki tuxtatmaslik 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 ba'zi predmetlarni osishga ruxsat berish yoki ruxsat bermaslik borasidagi hakam qarori;
- Ba'zi shaxslarni, jumladan, jamoa rahbarlarini, maydon ishchilarini, qo'riqlash xizmati xodimlarini, fotomuxbirlarni yoki boshqa Ommaviy axborot vositalari vakillarini maydonning yaqiniga yo'latish yoki yo'latmaslik borasidagi hakam qarori;
- Qolgan barcha qarorlarda, ya'ni futbol qoidalariga yoki o'zining vazifasi doirasi asosida, FIFA nizomlariga, qit'a konfederatsiya, milliy assotsiatsiyalar va professional liga reglamentlariga asosan qabul qilingan qarorlarda hakam javobgardir.

• Qaror 2

Agar Musobaqa yoki turnirning har bir o'yiniga to'rtinchi hakam tayinlansa, unda uning huquq va majburiyatlari Halqaro kengash tomonidan tasdiqlangan instruksiyaga mos kelishi lozim.

• Qaror 3

O'yin bilan bog'liq bo'lgan faktlar, ya'ni to'p darvozaga kiritilganmi yoki yo'qmi va o'yin natijasi.

5.2. Darvoza maydoni

Maydonning xar ikki tomonida 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 shakldagi to'rtburchak darvoza maydoni deb ataladi.

Jarima maydoni

Maydonning xar ikki tomonida jarima maydoni mavjud bulib, u kuyidagicha 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 uzoqlikkacha o'rnatilishi ham mumkin.

Burchak sektori

Har bir maydon burchagidagi bayroq asosida oysimon chiziq o'tkaziladi, ushbu chiziq burchakdagi bayrokdan 1 metr radiusdagi o'lchamda chiziladi.

Darvoza



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 gorizontal joylashgan to'sin birlashtirib turadi.

Darvoza ustunlarining orasi 7,32 metr, darvoza to'sini yerdan 2,44 metr masofada joylashgan bo'lishi kerak.

Ikkala ustun va to'sin ham bir xil kenglikda (12 sm gacha) bo'lishi zarur. Darvoza ichida 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'sin oq rangda bo'lishi zarur.

Xavfsizlik

Darvozalar yerga mahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak, ko'chma darvozalar esa yuqoridagi talablarga javob bersagina foydalanish mumkin.

To'p uchun xom-ashyo va texnik ma'lumotlar:

To'p:

- Dumaloq shaklda bo'lishi;
- Teri yoki shunga o'xshash xom-ashyodan tayyorlangan bo'lishi;
- Hajmi 70 sm kubdan ko'p yoki 68 sm kubdan kam bo'lmasligi;
- Uchrashuv boshlanish arafasida 410gr-450 gr gacha bo'lishi;
- To'p ichidagi bosim me'yori 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 «baxsli to'p» orqali davom ettirish zarur.

Agar to'p o'z holatini: maydon tashqarisiga chiqib ketganda, 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.



O'yinchilar:

O'yinda ikki jamoa har birida 11 tadan oshiq 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.

Rasmiy uchrashuvlar: FIFA, qit'a konfederatsiyalari yoki milliy assotsiatsiyalar tomonidan o'tkaziladigan uchrashuvlarda uchtagacha o'yinchi almashtirishga ruxsat etiladi. Agar musobaqa reglamentida ko'prok 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 almashtirishga 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 zaxira o'yinchilari ism – shariflari uchrashuv bayonnomasidagi ro'yxatga kiritilgan bo'lishi lozim. Uchrashuv bayonnomasidaga 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,
- Zaxiradagi o'yinchi maydonga bosh hakam ruxsati va almashayotgan o'yinchi maydonni tark etgandagina tushishi mumkin,

- Zaxiradagi o'yinchi maydonga tushgandan so'ng almashtirish haqiqiy deb hisoblanadi,
- SHu vaqtdan boshlab zaxira o'yinchisi asosiy tarkib o'yinchisi hisoblanadi, almashtirilgan o'yinchi esa asosiy tarkib o'yinchisi xisoblanmaydi,
- Almashtirilgan o'yinchi ushbu o'yinda boshqa katnasha olmaydi,
- Hakam zaxiradagi barcha o'yinchilarga(maydonga tushgan tushmaganligining ahamiyati yo'q) bir vaqtning o'zida ogohlantirish ko'rsatishi huquqiga ega.

Darvozabonni almashtirish

Maydondagi har qaysi o'yinchi darvozabon bilan vazifalarini almashishi mumkin, kachonki:

- Uchrashuv bosh hakami oldindan ogohlantirilgan bo'lsa,
- Darvozabonni almashtirish faqat o'yin to'xtatilganda yuz berishi mumkin.

Qoida buzarliklar/jarimalar

Zaxiradagi o'yinchi hakamning ruxsatisiz maydonga tushsa, unda:

- O'yinni tuxtatish zarur,
- Bosh hakam qoidabuzarni sariq kartochka bilan ogohlantirib, o'yinchidan maydonni tark etishni talab qiladi.
- O'yin to'xtatilgan joydan «baxsli to'p» orqali davom ettirilishi zarur.

Agar maydondagi o'yinchi bosh hakamni ogohlantirmasdan darvozabon bilan almasha, unda:

- Uchrashuvni tuxtatish zarur emas,
- To'p maydonni tark etgandan so'ng qoidani buzgan 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'xtangan bo'lsa, unda:

- O'yin raqib jamoa tomonidan erkin to'p tepish orqali uchrashuv to'xtatilgan joydan davom ettiriladi.

Asosiy tarkibdagi va zaxiradagi o'yinchilarni maydondan chetlatish

O'yin boshlanishiga qadar chetlatilgan o'yinchi o'rniga uchrashuv bayonnomasida qayd etilgan zaxira o'yinchisi maydonga tushishi mumkin.

Uchrashuv bayonnomasiga kiritilgan zaxira o'yinchisi uchrashuv boshida yoki oxirida maydondan chetlatilsa, uning o'rniga bayonnomaga boshqa zaxira o'yinchisini kiritish mumkin emas.

5.2.1. Majburiyatlar

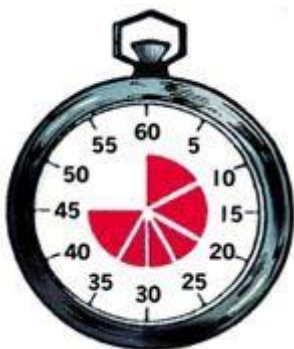
Har bir uchrashuvga bosh hakamga ikkita yordamchi tayinlanadi va ular bosh hakamga quyidagi (bosh hakam bilan kelishgan holda) xollarda o'z bayroqchasini ko'targan xolda signal beradi:

- To'p maydonni to'liq tark etganda;
- To'pni qaysi jamoa o'yinga kiritishi, burchakdan to'p tepishi, yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritishi;
- 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 aralishishi yoki o'zini no'maqul tutsa, yordamchi hakamlikdan bosh tortishi mumkin va maxsus raportni uchrashuv tashkilotchilariga taqdim etishi shart.



Agar baxslashayotgan 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 begilangan holatlardagina yuz berishi mumkin.

Bo'limlar orasidagi tanaffus

O'yinchilar bo'limlar orasida tanaffusga chiqish xuquqiga 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

Xar bir bo'limga quyidagi hollarda yo'qotilgan vaqtlarga qo'shimcha vaqt qo'shish mumkin:

- O'yinchilar almashtirilganda;
- O'yinchi jiddiy jaroxat olgandagi vaqt uchun;
- Jaroxat olgan o'yinchini maydon tashqarisiga tibbiy yordam ko'rsatish uchun olib chiqqan vaqt uchun;
- O'yin vaqtini ataylab cho'zganda;
- Va boshqa sabablar uchun.

Yukotilgan vaqtga qo'shimcha vaqtni faqat bosh hakam qo'shishi mumkin.

11-metrli jarima to'pi

Bo'limning so'nggi daqiqalarida yoki qo'shimcha vaqtning oxirida belgilangan 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'tkazilishi mumkin. Ushbu bo'limlarda 8-Qoidaga rioya qilgan holda o'tkazish ko'zda tutilgan.

To'xtatilgan uchrashuv

To'xtaligan uchrashuv qaytatdan to'liq o'tkaziladi, agar musobaqa reglamentida boshqacha karor qabul qilinmagan bo'lsa.

Uchrashuv boshlanish arafasida

Har bir uchrashuv boshlanish arafasida ikki jamoa sardorlari orasida tanga orqali qur'a tashalanadi va qur'ada g'olib chiqqan sardor jamoa uchun (birinchi bo'limda) darvoza tanlash huquqini qo'lga kiritadi.

Raqib jamoa esa o'yinni boshlab beradi.

Qur'ada g'olib chiqqan jamoa esa ikkinchi bo'limni boshlab beradi.

Ikkinchi bo'limda jamoalar o'z darvozalarini almashtirishadilar.

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 xarakatsiz 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 buzarliklar/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.

«Baxsli to'p»

«O'yin qoidalari»da ko'rsatilmagan hollar qoida buzilsa va uchrashuv vaqtinchalik to'xtatilsa, uchrashuvni «baxsli to'p» orqali davom ettirish kerak.

«Baxsli to'p» quyidagicha amalga oshiriladi:

Bosh hakam to'p tashab bergan holda uchrashuv to'xtatilgan joydan «baxsli to'p»ni amalga oshiradi

To'p yerga tegishi bilan o'yin qayta boshlandi deb hisoblanadi.

Qoida buzarliklar/jarimalar

To'p quyidagi xollarda 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 muxim jixatlar kuyidagicha:

Erkin yoki jarima to'pi ximoyalalanayotgan 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 «baxsli to'p» ximoyalalanayotgan jamoaning darvoza maydoni ichida tasodifiy sabab tufayli buzilsa, o'yinni qoida buzilgan joyga eng yaqin darvoza maydoni chizig'idan to'p qaytatdan tashlanadi.

To'pning o'yindan tashqari holatda bo'lishi

To'p quyidagi holatlarda o'yin holatida bo'ladi:

- To'p maydon chizig'ini yerda yoki xavoda to'liq kesib o'tsa;
- Bosh hakam xushtagini chalib o'yinni to'xtanganda.

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.



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 xollarda 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 kiritisa yoki umuman to'p kiritma olmasa o'yin durang deb xisoblanadi.

Musobaqa reglament

Keyingi bosqichga bitta jamoa yo'l olishi kerak bo'lsa-yu, lekin uchrashuv durang bilan yakunlansa, unda Halkaro kengash tomonidan tasdiqlangan musobaqa reglamentiga ko'ra qo'shimcha bo'limlar yoki boshqa choralar ko'rilishi kerak.

«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,
- 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 kuzatilmaydi, 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.

* 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 metrdan 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 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 flaqatgina 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 yetib 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'yin 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

O'z jarima maydonchasi ichida 10 xil qoida buzilish holatlaridan biriga yo'l qo'ygan o'yinchi jamoasi, qoida buzgan jamoa darvozasi tomon 11-metrli jarima to'pi bilan jazolanadi. Bunda to'p o'yin holatida bo'lishi kerak.

To'p Bevosita 11-metrlik jarima to'pidan kiritilsa, gol xisoblanadi.

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.

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.

Ximoyalanayotgan 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 himoyalanayotgan jamoa darvozabonidan tashqari qolgan barcha o'yinchilar:

- maydonda;
- himoyalanayotgan jamoa jarima maydonchasi tashqarisida;
- 11-metrlik jarima nuqtasi orqasida;
- 11-metrlik jarima nuqtasidan 9,15 metrdan kam bo'lmagan masofada joylashishlari kerak.

Xakam

- 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 xisobga olinadi:

- to'p bir yoki bir necha marta darvoza to'sinlari, ustuni yoki darvoza bonga tegib darvoza chizig'ini to'liq kesib o'tadi.

Qoida buzarliklar/jazolar

Agar uchrashuv xakami 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.

Himoyalalanayotgan jamoa darvozaboni o'yin Qoidasini buzsa:

- hakam jarima to'pi amalga oshirilishi natijasini kutib turadi;
- agar to'p darvozaga kiritilsa, gol xisobga 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 metrdan yaqinroq yoki 11-metrlik nuqtaga 9,15 metrdan 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 himoyalalanayotgan jamoa foydasiga erkin zarba belgilaydi.

Ximoyalalanayotgan jamoa darvozaboni jamoadoshi jarima maydonchasi ichiga kirib olsa yoki darvoza chizig'iga 11 metrdan yaqinroq yoki 11-metrlik nuqtaga 9,15 metrdan yaqinroq masofaga joylashib olsa:

- hakam jarima to'pi tepilishiga ruxsat beradi;
- agar to'p darvozaga kiritilsa, gol xisobga 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 tegingani 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 «baxsli to'p» orqali o'yin davom ettiriladi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

YOn chizikdan o'yinga kiritilgan to'p bevosita hech kimga tegmay darvoza chizig'ini kesib o'tsa, gol xisobga olinmaydi.



To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish:

- to'p yon chiziqni yerda yoki xavoda 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 xech bulmasa bir qismi yon chiziqning ustida, yoki 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 xisoblanadi, ya'ni o'yin davom ettiriladi.

5.2.2. Qoida buzarliliklar/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(fakat 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; *

- 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 kritishda xalaqit qilsa:

- bu qoidabuzarlik sport qoidalariga xilof ravishda harakat kilish deb topilib, Qoida buzgan o'yinchi sariq kartochka ko'rsatish bilan ogoxlantirilishi kerak.

15 – Qoida shartlarining qolgan istalgan buzilish holatlarida:

- yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish xuquqi raqib jamoaga beriladi .

To'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri xisoblanadi.

Bevosita to'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish orqali darvozaga kiritilgan to'p xisobga olinadi, faqat to'p raqib jamoa darvozasiga kiritilsa (o'z darvozasiga urilgan to'p xisobga olinmaydi).

Quyidagi holatlarda o'yin to'pni darvoza yonidan erkin zarba tepish bilan davom ettiriladi:

- to'p oxirgi marta hujum uyushtirayotgan jamoa o'yinchisiga tekkan holda, yerda yoki xavoda 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 xisoblanadi.

Qoida buzarliklar/jazolar

Zarbadan so'ng to'p xech 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.

To'pni burchakdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri xisoblanadi.



Burchak to'pidan kiritilgan gol albatta hisobga olinadi, agar bu raqib darvozasiga kiritilsa.

Burchak to'plari quyidagi hollarda belgilanadi:

- To'p darvoza chizig'idan yerda 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;
- 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;

Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi darvozabon to'pga ikkinchi bor qo'li bilan atayin teginib ketsa, unda:

- Darvozabonning o'z jarima maydoni tashqarisida bo'lsa, hakam tomonidan qoida buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;
- Darvozabonning o'z jarima maydoni 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 qaytatdan kiritiladi.

O'yin durang natija bilan yakunlangan paytda, turnir reglamentida ishtirokni davom ettirish uchun keyingi bosqichga jamoalardan biri chiqishi talab qilinsa, 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbalar g'olibni aniqlash uchun yagona yo'l hisoblanadi.



Amalga oshirish jarayoni

- Bosh hakam zarbalar yo'llanadigan davrozani aniqlaydi.
- Bosh hakam qur'a tashlaydi va qaysi jamoa sardori qur'ada yutib chiqsa o'sha jamoa birinchi bo'lib zarbani ijro etish huquqini qo'lga kiritadi.
- Bosh hakam ijro etilgan zarbalarni yozma ravishda qayd etib boradi.
- Quyida keltirilgan shartlarga asosan jamoalar 5 marotabadan zarba ijro etadi.
 - Har bir jamoa o'yinchisi navbat bilan zarbani ijro etadi.
 - Agar penaltilar seriyasiga tugaguncha jamoalardan biri 5ta zarbadan kiritgan gollari soni, ikkinchi jamoa ham xuddi shuncha zarba ijro etib kiritgan gollari soniga amaliy jihatdan yeta olmasa, unda 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbalar to'xtatiladi.
 - Agar ikkala jamoa ham 5ta zarbadan urgan gollari soni teng bo'lsa yoki umuman urilmagan bo'lsa, unda jamoalardan biri 1tdan zarba ijro etishda raqibidan bitta gol ko'p urguncha o'sha tartibda davom etaveradi.
 - Darvozabon, penaltilar seriyasi davomida darvozaga tur olmaydigan darajada jaroxat olsa, unda musobaqa reglamentiga ko'ra maksimal darajada o'yinchilarni almashtirmagan bo'lsa, zaxirdagi futbolchi bilan almashtirishlari mumkin.
 - Ikkinchi bo'limning asosiy vaqti yoki qo'shimcha vaqti (agar qo'shimcha taym musobaqa reglamentida mavjud bo'lsa) tugagan mahallada maydonda harakat qilgan o'yinchilar 11-metrlik nuqtadan zarba ijro etish huquqiga ega.
 - Futbolchilar bir marotabadan zarba berishadi, agar barcha o'yinchilar bir martadan zarba ijro etib bo'lishsagina, ularga yana tepish huquqi beriladi.
 - 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbalar vaqtida, har bir o'yinchi hakam ruxsati asosida o'z darvozabon bilan zarba berishda almashishi mumkin.
 - 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbadan oldin faqatgina zarba beruvchi futbolchi bilan hakamga jarima maydoni ichida turish huquqi beriladi.

- Ikkala jamoa darvozaboni va zarba ijro etuvchi futbolchidan tashqari barcha o'yinchilar markaziy aylana ichida turishlari shart.

- Zarba ijro etayotgan futbolchi jamoasi darvozaboni zarba ijro etilayotgan vaqtda jarima maydonidan tashqarida, ya'ni darvoza chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i kesishgan nuqtada turishi lozim.

- 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbalar jarayonida O'yin qoidalariga va HK qaroriga amal qilishlari talab etiladi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri hisoblanadi.

YOn chizikdan o'yinga kiritilgan to'p bevosita hech kimga tegmay darvoza chizig'ini kesib o'tsa, gol xisobga olinmaydi.

To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish:



- to'p yon chiziqni yerda yoki xavoda 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 xech bulmasa bir qismi yon

chiziqning ustida, yoki 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 xisoblanadi, ya'ni o'yin davom ettiriladi.

Qoida buzarliklar/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(fakat 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; *

- 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 kritishda xalaqit qilsa:

- bu qoidabuzarlik sport qoidalariga xilof ravishda harakat kilish deb topilib, Qoida buzgan o'yinchi sariq kartochka ko'rsatish bilan ogoxlantirilishi kerak.

15 – Qoida shartlarining qolgan istalgan buzilish holatlarida:

- yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish xuquqi raqib jamoaga beriladi .

To'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri xisoblanadi.

Bevosita to'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish orqali darvozaga kiritilgan to'p xisobga olinadi, faqat to'p raqib jamoa darvozasiga kiritilsa (o'z darvozasiga urilgan to'p xisobga olinmaydi).

Quyidagi holatlarda o'yin to'pni darvoza yonidan erkin zarba tepish bilan davom ettiriladi:

- to'p oxirgi marta hujum uyushtirayotgan jamoa o'yinchisiga tekkan holda, yerda yoki xavoda 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 xisoblanadi.

Qoida buzarliklar/jazolar

Zarbadan so'ng to'p xech 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.

To'pni burchakdan o'yinga kiritish o'yinni davom ettirish usullaridan biri xisoblanadi.



Burchak to'pidan kiritilgan gol albatta hisobga olinadi, agar bu raqib darvozasiga kiritilsa.

Burchak to'plari quyidagi hollarda belgilanadi:

- To'p darvoza chizig'idan yerda yoki havoda to'liq kesib o'tgan bo'lsa va bu to'pga so'nggi bo'lib himoyalayotgan futbolchi tekkan bo'lsa. Bundan oldin 10-qoidaga ko'ra to'p darvozaga kirmagan bo'lsa.

5.7 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;

- 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;

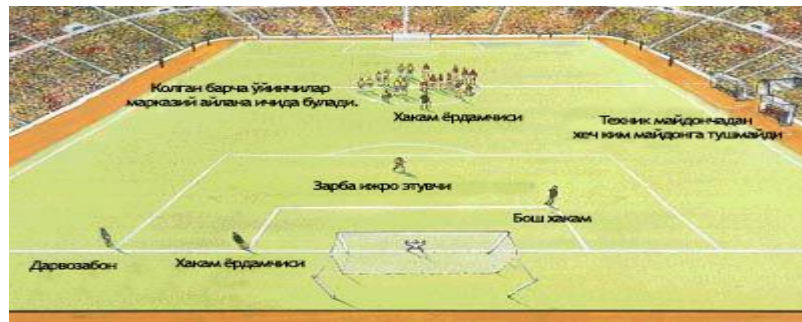
Agar burchak to'pini o'yinga kirituvchi darvozabon to'pga ikkinchi bor qo'li bilan atayin teginib ketsa, unda:

- Darvozabonning o'z jarima maydoni tashqarisida bo'lsa, hakam tomonidan qoida buzilgan nuqtadan qarama-qarshi jamoa foydasiga jarima to'pi belgilanadi;
- Darvozabonning o'z jarima maydoni 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 qaytatdan kiritiladi.

O'yin durang natija bilan yakunlangan paytda, turnir reglamentida ishtirokni davom ettirish uchun keyingi bosqichga jamoalardan biri chiqishi talab qilinsa, 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbalar g'olibni aniqlash uchun yagona yo'l hisoblanadi.



Amalga oshirish jarayoni

- Bosh hakam zarbalar yo'llanadigan davrozani aniqlaydi.
- Bosh hakam qur'a tashlaydi va qaysi jamoa sardori qur'ada yutib chiqsa o'sha jamoa birinchi bo'lib zarbani ijro etish huquqini qo'lga kiritadi.
- Bosh hakam ijro etilgan zarbalarni yozma ravishda qayd etib boradi.
- Quyida keltirilgan shartlarga asosan jamoalar 5 marotabadan zarba ijro etadi.
 - Har bir jamoa o'yinchisi navbat bilan zarbani ijro etadi.
 - Agar penaltilar seriyasiga tugaguncha jamoalardan biri 5ta zarbadan kiritgan gollari soni, ikkinchi jamoa ham xuddi shuncha zarba ijro etib kiritgan gollari soniga amaliy jihatdan yeta olmasa, unda 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbalar to'xtatiladi.
 - Agar ikkala jamoa ham 5ta zarbadan urgan gollari soni teng bo'lsa yoki umuman urilmagan bo'lsa, unda jamoalardan biri 1tdan zarba ijro etishda raqibidan bitta gol ko'p urguncha o'sha tartibda davom etaveradi.
 - Darvozabon, penaltilar seriyasi davomida darvozaga tur olmaydigan darajada jaroxat olsa, unda musobaqa reglamentiga ko'ra maksimal darajada o'yinchilarni almashtirmagan bo'lsa, zaxirdagi futbolchi bilan almashtirishlari mumkin.
 - Ikkinchi bo'limning asosiy vaqti yoki qo'shimcha vaqti (agar qo'shimcha taym musobaqa reglamentida mavjud bo'lsa) tugagan mahalida maydonda harakat qilgan o'yinchilar 11-metrlik nuqtadan zarba ijro etish huquqiga ega.
 - Futbolchilar bir marotabadan zarba berishadi, agar barcha o'yinchilar bir martadan zarba ijro etib bo'lishsagina, ularga yana tepish huquqi beriladi.
 - 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbalar vaqtida, har bir o'yinchi hakam ruxsati asosida o'z darvozabon bilan zarba berishda almashishi mumkin.
 - 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbadan oldin faqatgina zarba beruvchi futbolchi bilan hakamga jarima maydoni ichida turish huquqi beriladi.
 - Ikkala jamoa darvozaboni va zarba ijro etuvchi futbolchidan tashqari barcha o'yinchilar markaziy aylana ichida turishlari shart.
 - Zarba ijro etayotgan futbolchi jamoasi darvozaboni zarba ijro etilayotgan vaqtda jarima maydonidan tashqarida, ya'ni darvoza chizig'i bilan jarima maydoni chizig'i kesishgan nuqtada turishi lozim.
 - 11-metrlik nuqtadan beriladigan zarbalar jarayonida O'yin qoidalariga va HK qaroriga amal qilishlari talab etiladi.

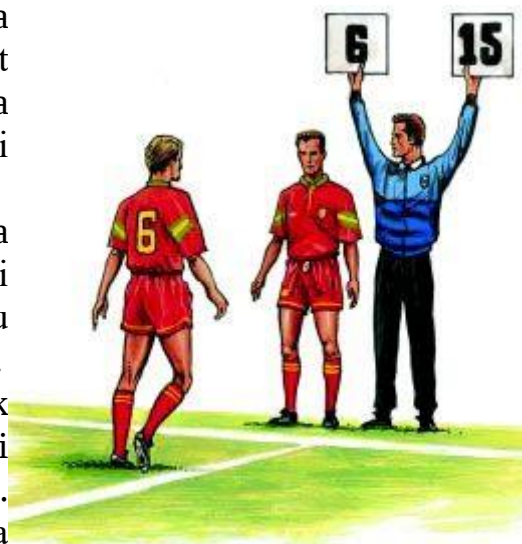
TEXNIK MAYDONCHA



Rasmda ko'rib turganingizdek, maydonda bo'ladigan uchrashuvlarda zaxira futbolchilari uchun maxsus o'rindiq va jamoa rahbariyati uchun mo'ljallangan 3-qoida va 2-qarordagi kabi texnik maydoncha bo'ladi.

Texnik maydonchalar turli maydonlarda bir – biridan farq qilishi mumkin. Masalan, kattaligi va o'rnatilgan joyi bilan farq qiladi. Lekin bu maydonchalarni aniqlash uchun quyidagi bir xil pirsiplarga asoslanadi:

- Texnik maydoncha zaxira o'rindig'idan barcha tomonlarga 1 metr masofada chiziq tortilib chegaralanadi. Maydonning yon chizig'idan ham 1 metr masofada ajralib turadi.
- Texnik maydonchani chegarasini aniqlash uchun aniq belgilardan foydalanish tavsiya etiladi.
- Musobaqa reglamentiga ko'ra texnik maydoncha ichidagi shaxslar soni aniqlanadi.
- Texnik maydonchada turishga musobaqa reglamentiga ko'ra aniqlanagan shaxslarga ruxsat beriladi. Ularning familiyalari musobaqa bayonnomasiga o'yin boshlanguncha kiritilishi shart.
- Hamma vaqt faqat bitta shaxsga o'yinchilarga ko'rsatma berishga ruxsat beriladi va ko'rsatmalarni berib bo'lingandan keyin u darhol o'rindiqdagi o'zining joyiga qaytishi shart.
- Murabbiy va rasmiy shaxslar texnik maydonchadan tashqariga chiqish huquqi berilmagan. Faqat shifokorlar bundan mustasno. Ular maydondagi bosh hakam ko'rsatmasiga asosan jarohat olgan futbolchiga tibbiy yordam ko'rsatish maqsadidagina texnik maydonchadan tashqariga chiqishi mumkin.
- Texnik maydonchadagi murabbiy va rasmiy shaxslar o'zlarining javobgarlik doirasiga kiradigan darajada to'g'ri tutishlari lozim.



TO'RTINCHI HAKAM

- Musobaqa reglamentiga ko'ra har bir o'yinga to'rtinchi hakam tayinlanishi mumkin. Agar maydonda harakat qilayotgan 3 hakamdan birontasi o'zining vazifasini bajara olmaydigan darajadagi vaziyatga tushib qolsa, unda 4-hakam uning o'rniga almashtiriladi.
- Agar hakam o'z vazifasini bajara olmaydigan darajadagi vaziyatga tushib qolsa unda hakamlarni almashtirish tartibi musobaqa reglamenti asosida amalga oshiriladi.

- Bosh hakam ko'rsatmasiga binoan to'rtinchi hakam o'yingacha, o'yin paytida va o'yindan keyin bosh hakamga barcha tashkiliy ishlarda yordam berishi mumkin.
- To'rtinchi hakam o'yin paytida futbolchilarning almashtirish jarayoniga bevosita yordam berishga majbur.
- Agar o'yin jarayonida o'yindagi to'pni almashtirish zaruriyati tug'ilsa, unda to'rtinchi hakam bu ishga ma'suldir. O'yin vaqtini cho'zmaslik uchun to'rtinchi hakamda zaxira to'pi bo'lishi lozim.
- To'rtinchi hakam futbolchi zaxiradan maydonga tushishidan oldin o'yinchini tekshirib ko'rish huquqiga ega. Agar futbolchining kiyinishda xatolikni sezsa buni darhol bosh hakam yordamchisiga ma'lum qiladi. U esa o'z o'rnida bosh hakamga bu haqda ma'lumot beradi.
- To'rtinchi hakam barcha masalalarda bosh hakamga yordam beradi.
- O'yin tugashi bilan to'rtinchi hakam o'yin haqidagi bayonnomona musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga olib borib beradi. Agar o'yin vaqtida bosh hakam va uning yordamchilari rasmiy shaxslarning o'zlarini noto'g'ri tutishi va baxtsiz hodisalarni nazaridan chetda qoldirgan bo'lsa, unda to'rtinchi hakam hakamlar jamoasi bilan kelishilgan holda bu haqda bayonnomada aks ettirish lozim.

5.3. BOSH HAKAM ISHORALARI



Indirect free kick

Erkin zarba
Ogohlantirish



Direct free kick

Jarima zarbasi



Advantage

O'yinni davom ettirish
CHetlatish

BOSH HAKAM YORDAMCHILARINING ISHORALARI



Substitution

O'yinchi
almashtirish



O'yindan
holat



Throw-in

tashqari Yon chiziqdan to'pni
o'yinga kiritish



Offside on the near
side of the field

O'yindan tashqari
holat, yaqin nuqtadan



Offside in the centre
of the field

O'yindan tashqari
holat, maydonning
o'rtarog'idan



Offside on the
far side of the field

O'yindan tashqari
holat, maydonning uzoq
nuqtasidan

5.3.1. O'yin qoidalari va reglament

To'rtinchi hakam tomonidan o'yindagi to'xtalishlar hisobiga yo'qotilgan vaqtni e'lon qilish

7 – Qoida: O'yining davomiyligi. Vaqt qo'shib berish.

O'yinning har bir bo'limida quyidagi holatlar uchun vaqt yo'qotilishi tufayli qo'shimcha vaqt qo'shib beriladi:

- o'yinchi (lar) almashtirish,
- o'yinchi jarohati darajasining jiddiyligini baholash,
- kuzatib qo'yish (o'yinchiga yordam ko'rsatilishi uchun maydondan tashqariga chiqarish),
- o'yinni cho'zish,
- boshqa biror sabab.

Vaqt qo'shish bosh hakam ko'rsatmasiga binoan amalga oshiriladi.

Musobaqalar reglamentida belgilanishicha, o'yin vaqtida stadionlardagi soatlar ishlashi mumkin, yagona shart shundan iboratki har bir bo'lim, ya'ni 45 va 90 daqiqa tugagach, soatlar to'xtatiladi. Ushbu shart final o'yinlarining

qo'shimcha bo'limlari uchun ham taalluqli. (YA'ni, soatlar 15 va 30 daqiqa o'tgach, to'xtatiladi).

O'yindagi to'xtalishlar hisobiga yo'qotilgan vaqtni e'lon qilish

Agar o'yin tugamagan bo'lsa, bosh hakam o'yindagi to'xtalishlar uchun qo'shimcha vaqt ajratsa, unga juda katta bosim o'tkaziladi. O'yinchilar, murabbiylar, jamoalar rahbarlari va axborot vositalari qancha vaqt qo'shilganidan bexabar bo'lishadi va bosh hakam tomonidan qo'shib berilgan vaqtda gol urilsa, bu holat bosh hakamga e'tirozlarni kuchaytirib yuboradi.

Hakamlar Qo'mitasi qiziqayotgan tomonlar o'yindagi to'xtalishlar uchun qancha vaqt qo'shib berilayotgani to'g'risida ogohlantirilsa, bosh hakamga bosim keskin kamayadi degan to'xtamga keldi.

Bosh hakam va to'rtinchi hakam o'yindagi to'xtalishlar hisobiga vaqt yo'qotilishiga ko'proq e'tibor berishlariga to'g'ri keladi. Hakamlar Qo'mitasi oddiy holatlarda o'yinchi almashtirishga 30 soniya, jarohatlangan

o'yinchini maydon tashqarisiga kuzatish uchun 1 daqiqa qo'shib berishni tavsiya etadi. Alohida hollarda bosh hakam yuqorida qayd etilgan holatdan farqli o'laroq, vaqt yo'qotilishini aniqroq hisoblashi zarur bo'ladi. (Masalan, maydonda darvozabonga yordam ko'rsatilganda).

Italiyada keyingi yillarda to'plangan ijobiy tajribaga asoslanib, Hakamlar Qo'mitasi UYEFA musobaqalarining barcha o'yinlarida e'lon qilishning quyidagi qoidalariga asosan, to'rtinchi hakam tomonidan qo'shib berilayotgan vaqtni e'lon qilishni tavsiya etadi:

- Har bir bo'limda asosiy o'yin vaqti tugagandan so'ng (45- va 90-daqiqalar o'tib bo'lgach) bosh hakam to'rtinchi hakamga imo-ishora yoki ovoz chiqarib, qancha vaqt qo'shishga qaror qilganini bildiradi. O'yinga yarim daqiqa yoki soniyalar emas, to'liq daqiqalar qo'shib beriladi. Ushbu qoida qo'shimcha bo'limlarda ham amal qiladi (15- va 30-daqiqalar tugagandan so'ng).

- To'rtinchi hakam o'yinchilar, murabbiylar, tomoshabinalar va axborot vositalariga eng kamida qo'shib berilayotgan daqiqalarni o'yinchi almashtirishda foydalaniladigan raqamlangan (oddiy yoki elektron) tablichkalar yordamida ko'rsatadi.

- Bir marta va tomoshabinlar uchun ushbu axborot stadionning retranslyatsion tizimi yordamida e'lon qilinishi mumkin, shuningdek, qisqa vaqt mobaynida stadiondagi gigant monitorda ham ko'rsatilishiga ruxsat beriladi.

- O'yinning asosiy vaqti tugagach, ya'ni 45- va 90-daqiqalar o'tib bo'lgach, stadiondagi soat to'xtatiladi, agar qo'shimcha bo'limlar o'tkazilsa, 15- va 30-daqiqalardan so'ng soat yana to'xtatilishi kerak.

O'yinga qo'shib berilgan daqiqalarda biror holat yuz bersa va bu holat o'z-o'zidan yana vaqt qo'shishni talab qilsa, na bosh hakam, na to'rtinchi hakam yana qancha vaqt qo'shilishini ko'rsatmaydi. O'yin qoidalariga muvofiq, qo'shib berilgan vaqtda o'yin to'xtalishlari uchun, shubhasiz, yana bir qancha vaqt qo'shib beriladi.

<u>1-Qoida:</u>	Uchrashuv o'tkaziladigan maydon
<u>2-Qoida:</u>	To'p
<u>3-Qoida:</u>	O'yinchilar soni
<u>4-Qoida:</u>	O'yinchilar kiyimi (ekipirovka)
<u>5-Qoida:</u>	Bosh hakam
<u>6-Qoida:</u>	Bosh hakam yordamchilari
<u>7-Qoida:</u>	Uchrashuvning davom etishi
<u>8-Qoida:</u>	Uchrashuv boshlanishi va o'yinni davom ettirish
<u>9-Qoida:</u>	To'p o'yinda va o'yindan tashqari holatlarda
<u>10-Qoida:</u>	To'p darvoza to'ridaligini aniqlash usullari
<u>11-Qoida:</u>	«O'yindan tashqari» holat
<u>12-Qoida:</u>	Qoida buzilish holatlari va qoidaga zid xatti-harakatlar
<u>13-Qoida:</u>	Jarima to'pi va erkin zarba*
<u>14-Qoida:</u>	11-metrlik jarima to'pi
<u>15-Qoida:</u>	To'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish
<u>16-Qoida:</u>	To'pni darvoza yonidan erkin zarba bilan o'yinga kiritish
<u>17-Qoida:</u>	Burchak to'plari
<u>18-Qoida:</u>	11-metrlik nuqtadan zarbalar
<u>19-Qoida:</u>	Texnik maydoncha va to'rtinchi hakam
<u>20-Qoida:</u>	Hakam ishoralari
<u>21-Qoida:</u>	Yo'qotilgan vaqt kompensatsiyasi

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

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

O‘z-o‘zini tekshirish uchun test savollari

1.Futbolda hakam qo‘lidaydigan sariq va qizil kartochkalarining ulchami qanday?

- A) 15 x 10 sm
- B) 14 x 12 sm
- C) 10 x 10 sm
- D) 12 x 9 sm

2.Futbolda Jamoa sardorini bog‘ichi necha sm bo‘ladi?

- A) 10 sm
- B) 15 sm
- C) 12 sm
- D) 13 sm

3.«Penalti» so‘zini ma’nosi?

- A) 11 m
- B) erkin to‘p tepish

C) Gol

D) burchak to'pi

4.«Asr futbolchisi» nomini olgan futbolchi?

A) Pele

B) Zidan

C) Maradona

D) Eysebio

5.Futbol bo'yicha maydondagi hakamlar xarakati kim tomonidan nazorat qilinadi?

A) jamoa boshqaruvchisi

B) o'yinchilar

C) Murabbiy

D) O'yin inspektori

6.O'yinchini almashtirish zonasi maydonni qaerida joylashgan?

A) maydonning o'rtasida

B) darvoza yonida

C) maydonning burchagida

D) o'rta chiziq birikkan yerida

7.Futbolda darvozabon to'pni jarima maydonidan tashqarida o'ynashi mumkinmi?

A) Qo'ldan tashqari gavdani boshqa a'zolari bilan mumkin

B) Faqat qo'l va gavdani boshqa a'zolari bilan mumkin

C) Gavdani barcha a'zolari bilan mumkin

D) Umuman mumkin emas

8.Futbol musobaqasida o'yinchi ketma-ket 2 ta o'yinda sariq kartochka bilan jazolansa 3 o'yinda o'ynaydimi?

A) Musobaqa nizomiga ko'ra o'ynamaydi

B) Musobaqa nizomiga ko'ra o'ynaydi

C) Hakamga etiroz bildiradi

D) 3 o'yindagi hakam va murabbiy roziligi bilan o'ynaydi

9.Futbol bo'yicha joxon chempionati musobaqa o'tkazishning qaysi usulida o'tkaziladi?

- A) Aralash usulda o'tkaziladi
- B) Olimpia usulida o'tkaziladi
- C) Aylanma usulda o'tkaziladi
- D) Yangi usulda o'tkaziladi

10.Futbol bo'yicha joxon chempionatida o'yinchi ketma-ket 2 ta o'yinda qizil kartochka bilan jazolansa 3 o'yinda o'ynaydimi?

- A) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka berilmaydi 1 qizil kartochkadan so'ng 2 o'yinga qo'yilmaydi
- B) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka olgach musobaqa nizomiga ko'ra o'ynaydi
- C) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka olgach hakamga etiroz bildiradi
- D) 3 o'yindagi hakam va murabbiy roziligi bilan o'ynaydi

VI bob. MUSOBAQA QOIDALARI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Erkin to'p va jarima to'p tepish qanday amalga oshiriladi?
2. O'yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?
3. Darvozabon asosiy vazifalari nimalardan iborat?
4. O'yin texnikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Oyoqda beriladigan zarbalar haqida ma'lumot bering.

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1.Futbol o'yinida maydon o'yinchisi to'pni sherigiga uzatmasdan necha

daqiqa oyoqda olib yurishi mumkin?

- A) To'pni sherigiga uzatmasdan olib yurish cheklanmagan
- B) To'pni olib yurish jismoniy va texnik qobiliyatiga qarab cheklangan
- C) 45 daqiqa to'pni oyoqda va qo'lda olib yurishi mumkin
- D) To'pni sherigiga uzatmasdan olib yurish 2 daqiqadan oshmasligi kerak

2.Futbol buyicha eng yirik musobaqa?

- A) Jahon Chempionati
- B) Olimpiada o'yinlari
- C) Evropa chempionati
- D) Osiyo chempionati

3.O'yinchini almashtirish zonasi maydonni qaerida joylashgan?

- A) maydonning o'rtasida
- B) darvoza yonida
- C) maydonning burchagida
- D) o'rta chiziq birikkan yerida

4.Futbol bo'yicha joxon chempionatida o'yinchi ketma-ket 2 ta o'yinda qizil kartochka bilan jazolansa 3 o'yinda o'ynaydimi?

- A) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka berilmaydi 1 qizil kartochkadan so'ng 2 o'yinga qo'yilmaydi
- B) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka olgach musobaqa nizomiga ko'ra o'ynaydi
- C) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka olgach hakamga etiroz bildiradi
- D) 3 o'yindagi hakam va murabbiy roziligi bilan o'ynaydi

5.Futbol o'yinida harakatlanish texnikasi qanday priyomlarni o'z ichiga oladi?

- A) Yugurish, to'xtash, burulish, sakrash
- B) Yugurish, to'xtash, to'pga zarba berish, sakrash
- C) Yugurish, to'xtash, to'pni to'xtatish, sakrash
- D) Yugurish, to'xtash, to'pni to'xtatish, burilish

6.1. Musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish

Ochiq havoda o`tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb qilish bilan futbolni targ'ib qilish va ommalashtirishning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi tahsir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Futbol hakamining tarbiyachi – pedagog va o'yin rahbari sifatidagi ahamiyati juda katta. Aniq hakamlilik qilish, maydonda ro'y beradigan qo'`olliklarga va ayrim futbol-chilarning intizomsizligiga qarshi qathiy kurashish, musobaqalashayotgan komanda o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqani taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

Musobaqa turlari

Oldiga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

Yagona sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalariga ko'ra sport tasnifi belgilanadigan hamda g'olib yoki chem'ion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tuziladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi.

Qo'yidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mashuliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib komandaga chem'ionlik nomi beriladi.

Musobaqalarni tashkil etishning bu turi komandalar kuchini oqilona baholashga, olib borilayotgan o'quv-tenirovka ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari juda ko'p komandalarni jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan olish printsipli bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqalarning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli komandalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga qo'yidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlari;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari komandalarni bo'lajak musobaqa-larga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki anhanaviy musobaqalar 'lanida 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 yo'ilish kunlariga rejalash-tiriladi.

Bunday musobaqalarni o'tkazishda o'yin vaqti qisqar-tiriladi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

6.2 Musobaqalarni rejalashtirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya harakatining tashkiliy tuzilish xususiyatlarini hisobga olgan xolda respublikalar, viloyatlar, shaharlar va jismoniy tarbiya jamoalarida o'tkaziladigan futbol musobaqalarining muayan

tizimi qaror topgan. Bu tizim turli ko‘lamdagi musobaqalarning mintaqaviy va muassasa ‘ritsi’ini hisobga olgan holda muttasil, izchil bo‘lishini va almashinib turishini talab etadi.

Bu musobaqalarning bir yo‘la ikki joyda bo‘lishi, jamoalarning haddan tashqari band bo‘lib qolishi, uzoq vaqt yo‘lda bo‘lishning oldini olishga hamda jamoalarda to‘la qimmatli o‘quv-mashg‘ulot ishlari uchun sharoit yaratishga imkon beradi. Musobaqaning umumiy yig‘ma taqvim rejasi faqat tadbirlar ro‘yxati emas, balki sport tashkilot-larining futbolini yanada rivojlantirish yuzasidan birgalikda olib boradigan ishlarning chuqur o‘ylangan rejasidir.

U territorial va idoralar bo‘yicha uyushtiriladigan musobaqalarni o‘tkazish bilan aloqador barcha masalalarni o‘z ichiga oladi. Respublika, viloyat o‘lka va shahar musobaqalarining yig‘ma taqvim rejasini yuqori tashki-lotlar tomonidan rejalashtiriladigan musobaqalarni hisobga olgan holda, 4 yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir. Zarur o‘zgartirishlar kiritilgandan keyin futbol bo‘yicha umumiy yig‘ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo‘mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotchilari uchun majburiy hisoblanadi.

O‘yin tizimlari

Amalda o‘yinining uchta asosiy tizimi qaror topgan: davrali tizim, bir yoki ikki marta yutqazgandan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan tizim, avvalgi ikki tizimning kombinatsiyasidan iborat bo‘lgan aralash tizim.

Davrali tizim

Musobaqaning davrali tizimida har bir komanda, 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 mahlum 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 bo‘yicha o‘ynash tartibida qurha tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi komandalarning nomerlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o‘yinlar jadvali (kalendari) tuziladi. Musobaqalar bir davrali qilib o‘tkazilganda, o‘yin bir-biri bilan bella-shuvchi ikki jamoadan dastlabkisining maydonida o‘tkazi-ladi Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo‘lsa, ikkinchi o‘yin keyingi jamoa maydonida o‘tkazilishi kerak.

Davrli tizim bo‘yicha o‘tkaziladigan o‘yinlar kalendarini uch usul bilan tuzish mumkin.

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi koman-dalar 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 (yahni 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, ‘astdan boshlab cha’dan o‘ngga qaratib jamoalar nomeri ketma–ket tartibda birinchidan musobaqada qatnashuvchi jamoalar-ning umumiy soniga eng yaqin bo‘lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi (10-jadval).

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzida yozish uchun dastlabki reja bo‘lib hisoblanadi. Birinchi kun o‘yinlar taqvimini tuzish uchun birinchi raqamdan boshlab vertikal chiziq atrofida soat strelkasiga qarshi yo‘nalishda oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan

o‘yin kunlarining taqvimini tuzish uchun vertikal chiziqlar o‘rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo‘yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilonizi qilib qo‘yib chiqiladi. Suni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlar-ning o‘ng tomonidan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi. Shundan keyin ikkinchi va qolgan taqvim kunlarida bellashuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning cha’ tomoniga avvalgi taqvim kunidagi barcha raqamlar o‘zgarishsiz o‘tkazilishi kerak.

10 jamoa uchun o‘yinlar taqvimini tuzish

(10 ga eng yaqin bo‘lgan kichik toq son – 9)

6					7					8								
9																		
6	5	5	7	7	6	6	8	8	7	7	9	9	8	8	1	1	9	
7	4	4	8	8	5	5	9	9	6	6	1	1	7	7	2	2	8	
8	3	3	9	9	4	4	1	1	5	5	2	2	6	6	3	3	7	
9	2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	5	5	4	4	6	
1					2					3					4			
5																		

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

Hamma grafalar to'ldirilib chiqilganidan 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 taqvim kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi.

Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni o'nta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqamlar (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 (yuqoridagi misolda 1-raqam bilan, 10-raqam bilan va hokazo).

Odatda, tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. SHuning uchun qurhaning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar o'nta bo'lganda 10-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qathiy rioya qilinadi.

Ikkinchi usul («qatorasiga»). O'yinlar taqvimini o'yinda ishtirok etuvchi hamma jamoalarni bir qatorga juft-juft qilib yozish usuli bilan tuzishda maydonlar almashishining avvalgidek shartlari, yahni uchrashuv «egasi» huquqi saqlanadi. Mazkur usulda jamoalarning juft soni olinadi (masalan, agar

musobaqada 7 jamoa qatnashsa, o‘yinlar taqvimi 8 jamoaga tuziladi; agar 9 ta jamoa bo‘lsa, 10 jamoaga tuziladi va hokazo).

8 ta jamoa bo‘lganda birinchi taqvim kuni quyidagi tartibda tuziladi: bir qatorda birinchi raqam oxirgi 8-raqam bilan, ikkinchi raqam oxirgi raqamdan oldingi 7- raqam bilan birlashtiriladi, yahni bir-biri bilan o‘ynovchi jamoa aniqlanadi va hokazo. Shunda quyidagi jamoalar bellashadigan bo‘lib chiqadi: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5.

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
Nazorat qatori	8-1	2-7	3-6	4-5

Keyingi taqvim kunlaridagi o‘yinlar jadvalini tuzish dastlabki juftlikdagi 1-raqamni avvalgi taqvim kunidagi o‘ng tomondagi chekka raqam bilan birlashtirishdan boshlanadi. Bunda maydonlar almashinishi uchun 1- raqam navbatma-navbat juftlikning goh o‘ng, goh cha’ 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 juftlikning 1-raqamdagi o‘rin boshqa raqamdagi (mazkur holda 8-raqamni) qoldiriladi, keyingi juftliklarni birlashtirish printsipli avvalgidek bo‘ladi.

Nazorat qatorida hosil bo‘ladigan juftliklarning (birinchidan tashqari) birinchi kalendar kunidagi 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 taqvimi 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 cha’ ustunchaning te’asidan boshlanadi). SHundan keyin ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, yahni 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.

8 komanda 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 «nolg‘» raqami qo‘yiladi, qolganlari esa o‘zgarishsiz qoladi. Taqvim

bo'yicha «nolg'» raqami bilan o'ynashi kerak bo'lganlar mazkur turda o'ynamaydi.

7 komanda bo'lganda o'yinlarni turlar bo'yicha taqsimlash

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

Davrali tizim bo'yicha bir davrali musobaqalar o'tkazishda kerak bo'lgan vaqtni aniqlash uchun o'yinlarning umumiy sonini bo'lish kerak.

Bu quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$H = \frac{K(K-1)}{2}$$

bunda I – o'yinlar soni,

K – musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: K q 16

$$H = \frac{16(16-1)}{2} = 120$$

Turlar o'rtasidagi o'yinlar jadvalini tuzishda jamoalarning o'quv-mashg'ulot ishlarini o'tkazishga imkon beradigan darajada tanaffus bo'lishini nazarda tutish kerak.

O'yinlar (musobaqa)da o'rinlarni aniqlash

O'tkazilgan musobaqa natijasida g'olib va musobaqada ishtirok etgan jamoalar egallagan keyingi o'rinlar aniqlanadi. SHu musobaqada jamoaning o'tkazgan har bir o'yini uning natijasiga qarab, ochkolar berish yo'li bilan baholanadi. Kollektivdan bitta jamoa qatnashadigan davrlar tizimi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda quyidagicha hisobga olish shkalasi keng tarqalgan bo'lib, unga binoan g'alaba uchun – 2, durang uchun – 1, mag'lubiyat uchun -0 ochko beriladi. Jamoalarning o'yinga kelmaganligini mag'lubiyat bilan tenglashtirmaslik uchun boshqacha hisoblash shkalasi qabul qilinadi, masalan: g'alaba –3 ochko, durang – 2 ochko, mag'lubiyat – 1 ochko, o'yinga kelmaslik – 0 ochko.

Klublar bo'yicha hisobga olishda, jismoniy tarbiya jamoalari musobaqalarda bir necha jamoalar bilan qatnashganda (viloyat, shahar va tuman birinchiliklari o'ynalayotgan vaqtda shunday bo'lishi mumkin) hisobga olish shkalasi har bir jamoaga alohida-alohida ochkolar yozishni talab qiladi.

Natijalar klublar bo'yicha hisobga olinadigan musobaqada oltita jamoa bilan qatnashuvchi jismoniy tarbiya kollektivi jamoalariga beriladigan baholash ochkolari shkalasi misol tariqasida keltirilgan.

Alohida – alohida baholashning taxminiy shkalasi

Natija	Jamoalar bo'yicha baholash ochkolari					
	1	2	3	4	5	6
G'alaba	18	15	12	9	6	3
Durang	12	10	8	6	4	2
Mag'lubiyat	6	5	4	3	2	1
O'yinga kelmaganlik	0	0	0	0	0	0

Musobaqa o'tkazishning muayyan sharoitlari va oldinga qo'yilgan vazifalarga qarab ochkolar differentsiatsiyasi turli jamoalar uchun boshqacha bo'lishi mumkin. Biroq, odatda, mag'lubiyat g'alaba uchun beriladigan ochkolarning 1G'3 ni, durang uchun beriladigan ochkolarning 2G'3 ni, kelmaganlik uchun 0 qismini berishini nazarda tutish kerak.

Musobaqada o'rinlar jamoalarning hamma o'yinlarda to'plagan ochkolari yig'indisiga qarab uzil-kesil aniqlanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar dastlabki bir necha jamoalarning to'plagan ochkolari soni bir xil bo'lsa, g'olibni uzil-kesil aniqlash uchun ular o'rtasida qo'shimcha o'yinlar o'tkazilishi mumkin yoki o'rinlar kiritilgan va o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati bo'yicha, yoki ular o'rtasida musobaqa jarayonida o'tkazilgan o'yin natijalari bo'yicha aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya kollektivining barcha jamoalari musobaqada ishtirok etish natijasida to'plagan ochkolari yig'indisiga qarab klublar bo'yicha g'oliblar aniqlanadi.

Quyida nisbatan qisqa muddatlarda ko'p komanda ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalarda qo'llaniladigan davrali o'yin tizimining xillarida biri keltiriladi. Bu tizimda hamma jamoalar bir necha guruhga bo'linadi. Har bir kichik guruhdagi o'yinlar davrali tizim bo'yicha ochkolar berish yo'li bilan o'tkaziladi. SHundan so'ng kichik guruh g'oliblaridan yoki kichik guruhlarda 1-2-o'rinlarni olgan jamoalardan yangi guruhlar tuziladi va bu guruhlar ham davrali tizim bo'yicha o'yinlar o'tkazadi. G'olibni aniqlash uchun bo'ladigan final o'yin guruh g'oliblari o'rtasida o'tkaziladi. Qolgan hamma o'rinlar kichik guruhlarda tegishli o'rinni egallagan jamoalar o'rtasida o'yinlar o'tkazish bilan aniqlanadi.

Masalan: Germaniyada bo'lib o'tgan 16 jamoa o'rtasidagi 1974 yilgi jahon birinchiligi musobaqalari shunday tizim bo'yicha o'tkazilgan. Dastlabki bosqichda hamma jamoalar to'rtta guruhga bo'lingan edi:

I guruh: 1, 2, 3, 4-nomerlar III guruh: 9, 10, 11, 12-nomerlar

II guruh: 5, 6, 7, 8-nomerlar IV guruh: 13, 14, 15, 16-nomerlar

Jamoalar raqamlari qurha tashlash bilan aniqla-nadi. Ayrim hollarda, jahon birinchiligida bo'lgani kabi, har bir guruhga avvalgi jahon birinchiligida katta natijalar ko'rsatgan jamoalardan ajratiladi.

Kichik guruhlarda jamoalar davrali tizim bo'yicha o'ynaydilar. Kichik guruhlarda o'tkazilgan o'yin natija-lariga qarab, har birida 4 tadan jamoa bo'lgan ikkita guruh tuziladi (mazkur musobaqada 1-bosqichdan keyin 8 ta komanda o'yindan chiqib ketar va ularning o'zni aniqlanmas edi, garchi buni xuddi shunga o'xshash tizim bo'yicha aniqlash mumkin bo'lsa ham):

<i>«A» guruh</i>	<i>«B» guruh</i>
<i>I guruh 1- o'rin</i>	<i>I guruhdagi 2- o'rin</i>
<i>II guruh 2 - o'rin</i>	<i>II guruhdag 1- o'rin</i>
<i>III guruh 1 –o'rin</i>	<i>III guruhdagi 2- o'rin</i>
<i>IV guruh 2- o'rin</i>	<i>IV guruhdagi 1- o'rin</i>

«A» va «B» guruhlarda jamoalar davrali tizim bo'yicha bir davra o'yin o'tkazadilar. Finalda birinchi o'rin va chempionlik unvonini olish uchun «A» va «B» guruhlarining g'olib jamoalari o'ynaydilar, 3-4 o'rinlar uchun esa guruhlarda ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar kuch sinashadilar. SHunday sxema bo'yicha 16 jamoa bo'lganda, dastlabki to'rt o'rinni aniqlash uchun 38 ta o'yin o'tkazilgan bo'lishi kerak.

Guruhlarda tegishli o'rinlarni egallagan jamoalar o'rtasida o'tkaziladigan shunday o'yinlar yordamida barcha sakkiz o'rinni aniqlash mumkin.

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

1. Erkin to'p va jarima to'p tepish qanday amalga oshiriladi?
2. O'yin taktikasi deganda nimani tushunasiz?
3. Darvozabon asosiy vazifalari nimalardan iborat?
4. O'yin texnikasi deganda nimani tushunasiz?

5. Oyoqda beriladigan zarbalar haqida ma'lumot bering.
6. Boshda beriladigan zarbalar haqida ma'lumot bering.
7. Fint qanday amalga oshiriladi?
8. To'pni o'yinga kiritishda qo'l barmoqlarining holati qanday bo'lishi kerak?
9. O'yinda nechta hakam ishtirok etadi?
10. Hakamlar maydonda qanday harakatlanadi?
11. Hakam belgilari va imo-ishoralari qanday amalga oshiriladi?
12. 11-metrlik jarima chizig'i qanday amalga oshiriladi?

O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

1.Futbolda hakam qo'llaydigan sariq va qizil kartochkalarining ulchami qanday?

- A) 15 x 10 sm
- B) 14 x 12 sm
- C) 10 x 10 sm
- D) 12 x 9 sm

2.Futbolda Jamoa sardorini bog'ichi necha sm bo'ladi?

- A) 10 sm
- B) 15 sm
- C) 12 sm
- D) 13 sm

3.«Penalti» so'zini ma'nosi?

- A) 11 m
- B) erkin to'p tepish
- C) Gol
- D) burchak to'pi

4.«Asr futbolchisi» nomini olgan futbolchi?

- A) Pele
- B) Zidan

C) Maradona

D) Eysebio

5.Futbol bo'yicha maydondagi hakamlar xarakati kim tomonidan nazorat qilinadi?

A) jamoa boshqaruvchisi

B) o'yinchilar

C) Murabbiy

D) O'yin inspektori

6.O'yinchini almashtirish zonasi maydonni qaerida joylashgan?

A) maydonning o'rtasida

B) darvoza yonida

C) maydonning burchagida

D) o'rta chiziq birikkan yerida

7.Futbolda darvozabon to'pni jarima maydonidan tashqarida o'ynashi mumkinmi?

A) Qo'ldan tashqari gavdani boshqa a'zolari bilan mumkin

B) Faqat qo'l va gavdani boshqa a'zolari bilan mumkin

C) Gavdani barcha a'zolari bilan mumkin

D) Umuman mumkin emas

8.Futbol musobaqasida o'yinchi ketma-ket 2 ta o'yinda sariq kartochka bilan jazolansa 3 o'yinda o'ynaydimi?

A) Musobaqa nizomiga ko'ra o'ynamaydi

B) Musobaqa nizomiga ko'ra o'ynaydi

C) Hakamga etiroz bildiradi

D) 3 o'yindagi hakam va murabbiy roziligi bilan o'ynaydi

9.Futbol bo'yicha joxon chempionati musobaqa o'tkazishning qaysi usulida o'tkaziladi?

A) Aralash usulda o'tkaziladi

B) Olimpia usulida o'tkaziladi

C) Aylanma usulda o'tkaziladi

D) Yangi usulda o'tkaziladi

10. Futbol bo'yicha jahon chempionatida o'yinchi ketma-ket 2 ta o'yinda qizil kartochka bilan jazolansa 3 o'yinda o'ynaydimi?

A) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka berilmaydi 1 qizil kartochkadan so'ng 2 o'yinga qo'yilmaydi

B) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka olgach musobaqa nizomiga ko'ra o'ynaydi

C) Ketma-ket 2 ta qizil kartochka olgach hakamga etiroz bildiradi

D) 3 o'yindagi hakam va murabbiy roziligi bilan o'ynaydi

FUTBOLDA HARAkatLI O'YINLAR

Hujumchilar (Italiya o'yinlari)

Ikkita hujumchi jarima maydonchasidan 10–12 qadam narida turadilar va signal berilishi bilan to'pni bir-birlariga uzatib, oldinga harakat qila boshlaydilar.

Ularning vazifasi jarima maydonchasida turgan himoyachilarni aldab o'tish va darvozaga to'p kiritishdir. Hujumchilar to'pga ikki martadan ortiq tegish huquqiga ega emas. Himoyachilar faqatgina jarima maydonchasida, darvozabonlar esa darvoza maydonchasida harakat qiladilar. Raqiblar vaqti-vaqti bilan joylarini almashtirib turadilar.

O'yinning boshqa turi. Huddi shuning o'zi, lekin yosh futbolchilar tayyorgarligini hisobga olgan holda to'pga tegish sonini 3–4 tagacha oshirish mumkin.

To'p uzat (Avstraliya o'yinlari)

Jarima maydonchasida ikkita komanda musobaqalashadilar. Birinchisida 5–6 ta hujumchi, ikkinchisida 3–4 himoyachi bo'ladi. Hujumchilar iloji boricha to'pni ko'proq uzatishga harakat qiladi, ularning sheriklari himoyachilar bunga qarshilik qiladi. To'pni aniq uzatgan hujumchilarga bir ochko beriladi. To'pni olib qolgan himoyachilar ikki ochko oladilar. Har 4 minutdan keyin ular o'rin almashadilar. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning boshqa turi. Har bir qoidani buzishda aybdor komanda 3 jarima ochko bilan jazolanadi; agar to'p 3 m masofadan kamroq joydan uzatilsa, bu hisobga olinmaydi.

To'pni qaytarib ber

(Fransiya o'yinlari)

Shug'ullanuvchilar bir-birining qarshisida 10–15 m masofada turadilar.

O'yinchilardan biri to'pni oyoq bilan tepib, yuqoridan raqibiga oshiradi, u esa o'z navbatida to'pni kalla bilan urib orqaga qaytaradi. To'pni 10 marta tepilgandan yoki urilgandan keyin raqiblar joylarini almashadilar.

Aniq to'p tepish

O'yin futbol darvozasi chizilgan mashq qilish devorchasi yonida o'tkaziladi.

Darvoza bir necha sektorlarga bo'linib, 3, 4, 5 raqamlari bilan belgilanadi.

Darvozaning yaxshi himoya qilinmaydigan yuqori burchagi 5 raqami bilan belgilanadi. Shu burchakka tepilgan aniq to'p uchun 5 ochko beriladi.

Darvozaning pastki burchagiga tushgan to'pga 4 ochko beriladi va hokazo.

Devorchadan 11 m nariga to'p qo'yilgan bo'ladi. O'ynovchilar to'pni galma-galdan tepib, darvozaning yaxshi himoya qilinmaydigan joyiga tushirishga va ko'p ochko yig'ishga harakat qiladilar.

Oyoq yuzining xohlagan qismidan yoki faqatgina shu darsda takomillashtirilgan usulda tepishga ruxsat beriladi. O'yin 30 ochko to'planguncha davom etadi.

Kelishib olingan ochkolar sonini birinchi bo'lib to'plagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Hujumchilar konkursi

Jarima maydonchasi chizig'idan 30 m narida start chizig'i belgilanadi. Signal berilishi bilan navbatda turgan o'yinchi 20 m masofaga to'g'ri yo'nalish bo'ylab to'pni olib boradi, keyin ilon izi bo'lib to'rtta ustunchani aylanib o'tadi (ustunchalardan biri jarima maydonchasidan 10 m masofada, boshqalari bir-biridan 2 m masofada joylashgan), yana 10 m dan to'pni olib borib, jarima

maydonchasi chizig'idan darvoza tomon to'p tepadi. To'p darvoza chizig'ini kesib o'tgandan keyingina hakam sekund o'lchovini to'xtatadi. Agar to'p darvoza yonginasidan o'tib ketsa, mashqning bajarilganligi hisoblanmaydi. Har bir o'yin qatnashchisiga uchtdan imkoniyat beriladi, ulardan eng yaxshisi hisobga olinadi. Mashqni bajarishda kam vaqt sarflagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Janglyorlar

Har bir komandada 3–4 o'yinchi bo'ladi. Signal berilishi bilan ular o'yinni baravar boshlaydilar. Ular to'pni xohlagan usulda bir-birlariga oshirib, havoda ko'proq ushlab turishga harakat qiladilar. To'pni yerga tushirgan komanda o'yindan chiqadi. To'pni havoda eng ko'p ushlab turgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Futbol sprinti

O'yinchilar galma-galdan yuqori startdan 40 m masofaga futbol to'pini olib, yugurib o'tadilar. To'pni xohlagan usulda olib yurish mumkin. O'yin shartiga ko'ra o'ynovchilar marra chizig'i orqasida to'xtashlarini hisobga olmaganda, kamida 5 marta to'pga tegishlari mumkin. O'ynovchi to'pni marra chizig'i orqasida to'xtagandan keyin mashq tugagan hisoblanadi. Start chizig'ida turgan hakam startning to'g'riligini va necha marta to'pga tekkanligini aniqlaydi. Marradagi hakam esa yugurish vaqtini hisobga oladi. Yaxshi natija ko'rsatgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Uch komanda

O'yinda bir vaqtning o'zida uchta komanda qatnashadi. Har bir komandada uchtdan o'yinchi bo'ladi. Maydonchanning kattaligi 30 x 15 m. Qo'l to'pi darvozasining old chiziqlarida o'yin oldidan chek tashlash bilan har bir komandaning vazifalari aniqlanadi. Biri bir tomondagi darvoza, ikkinchisi – boshqa tomondagi darvoza vazifasini bajaradi. Ikkinchi komanda – boshqa tomondagi darvozani himoya qiladi uchinchisi – hujum vazifasini bajaradi. O'qituvchi signalidan keyin uchinchilarning komanda gohi u, gohi bu darvozaga hujum qilib, to'p kiritishga harakat qiladi. Himoya qiluvchi komanda esa faqatgina o'z

darvozasi atrofida oldindan belgilangan joyda harakat qilish huquqiga ega. Hujum qiluvchi komanda 5 minutdan keyin birorta himoya vazifasini bajaruvchi komanda bilan joylarini almashadi. Agarda hujum qiluvchi komanda darvozalardan birortasiga to'p kiritisa, unda boshqa darvoza hujum qilishni boshlaydi.

O'yin burchakdagi to'p tepishsiz, to'pni yon tomondagi chiziqdan otib kiritish bilan o'tkaziladi. Agar to'p maydondan tashqariga chiqsa, unda rezervdagi boshqa to'p o'yinga kiritiladi. Ko'p to'p kiritgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

Oltita darvoza

O'yinda ikkita komanda o'ynaydi. Har birida beshtadan o'yinchi bo'ladi. Maydonning kattaligi 40 x 22 m. Bunda ixtiyoriy tartibda oltita darvoza bayroqchalar bilan (balandligi 1 m) belgilanadi, darvoza eni 1 m bo'ladi. Signal berilishi bilan komandalardan biri o'yinni boshlaydi. U xohlagan darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladi. Boshqa komanda esa himoya vazifasini bajaradi. Har bir kiritilgan to'p uchun komandaga bir ochko beriladi. Himoya qiluvchi komanda o'yinchilari to'pni to'xtatib, darvozaning birortasiga to'p kiritishga harakat qiladi. O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa tomonga beriladi. Agar to'p darvoza ichiga kirib, keyin shu komandaning birorta o'yinchisiga tekkan bo'lsa, to'p kiritilgan hisoblanadi. Bitta darvozaga ikki marta to'p kiritishga ruxsat berilmaydi. Agar to'p bayroqchaning yuqorisidan o'tib ketsa, unda to'p hisoblanmaydi, O'yin 10–15 minut davom etadi. Ko'p to'p kiritgan komanda yutgan bo'ladi.

Aldovchi harakat

Maydonchanning yarmida beshta hujumchiga beshta himoyachi o'ynaydi. Darvozada esa darvozabon bo'ladi. Hujumchilar himoyachilarni aldab o'tib, to'pni darvozaga yo'naltiradilar va unga tushiradilar. Himoyachilarning vazifasi to'pni raqibidan olib va uni tepib, yuqoridan maydon orqasidagi chiziqqa tushirishdir. Bunday holatda ular 1 ochko oladi. Hujumchilar aldovchi

harakatdan keyin darvozaga kiritilgan to'p uchun 5 ochko oladi. Har bir 5 minutdan keyin komandalar o'rinlarini almashadilar. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

O'yinning boshqa turi. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab himoyada kamroq (3–4 ta) himoyachi harakat qilishi mumkin.

Birga bir

Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Biri kengligi 3 m li, uzunligi 8–10 m bo'lgan yo'lakcha bo'ylab to'pni surib, raqibini aylanib o'tishga harakat qiladi va to'p bilan oldinga o'tadi. Ikkinchisi esa hujumchidan to'pni olishga harakat qiladi. Raqiblar vaqti-vaqti bilan o'rinlarini almashtirib turadilar. Raqibni aldab o'tish maqsadida qilingan har bir muvaffaqiyatli harakat uchun o'yinchiga bir ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

Futbolga oid attraksion

O'yinchi qo'lida to'p bilan darvozadan 35 m masofadagi chiziqda turadi. Signal berilishi bilan to'pni yuqoriga irg'itib, u boshida to'p bilan jonglyorlik qiladi. To'pni bosh bilan 10 marta urgandan keyin, yana 10 marta son yordamida to'pni urib jonglyorlik qilishga o'tadi. So'ngra oyoq yuzasi bilan jonglyorlik qila boshlaydi. O'yin yakunida esa u to'pni zarb bilan tepib, darvozaga yo'naltiradi. Jonglyorlik qilish vaqtida yerga tushgan har bir to'p uchun o'yinchiga 3 ta jarima ochko beriladi, darvozaga urish vaqtida yanglishgani yoki xatoga yo'l qo'ygani uchun – 5 jarima ochko, jonglyorlik qilish vaqtida to'pni har bir ortiqcha urgani uchun – 1 jarima ochko beriladi. Jarima ochkoni kam olgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning boshqa turi: shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda har bir jonglyorlik qilish turlarida to'pning yerga 2–3 martadan tushishiga ruxsat etiladi; to'pni faqat yerga tushganda va to'xtagandan keyin darvozaga yo'naltirish mumkin.

Himoyani mustahkamlash

Kattaligi 12 x 12 m li maydoncha oʻrtasida diametri 1–1,5 m keladigan aylana chiziladi (asfalt qilingan maydonchada aylanani boʻr bilan chizish, tuproqli yerda – gimnastika chambaragidan foydalanish mumkin). Aylananing markaziga kegli qoʻyiladi. Oʻyinda bir vaqtda 10–12 oʻquvchi qatnashadi. Oʻyinda onaboshi saylanadi, u aylana oldida turadi. Qolgan oʻyinchilar esa maydoncha boʻylab bir tekisda joylashtiriladi.

Oʻquvchi signalidan keyin bolalar toʻpni bir-biriga uzata boshlaydilar, qulay vaqtni tanlab, toʻp bilan keglini aniq urib, agʻanatishga harakat qiladilar.

Onaboshi esa toʻpning yoʻlini toʻsib, keglini siqib qoladi. Keglini urib yiqitgan oʻyinchi onaboshi bilan joy almashadi.

Oʻyinchilar toʻpni uzatish va tepishda chiziqdan chiqishi mumkin emas.

Onaboshi keglini himoya qiladi, unga aylananing ichiga kirish man etiladi.

Oʻyin vaqti oʻqituvchi bilan oldindan kelishib olinadi va vaqt sekundomer bilan nazorat qilinadi. Keglini koʻproq himoya qilgan oʻyinchi yutgan hisoblanadi.

Faqat bosh bilan

Oʻyin oʻlchami 20 x 20 m keladigan maydonchada oʻtkaziladi. Oʻyinda 8–10 ta oʻyinchi qatnashadi, ulardan bittasi – quvlovchi qoʻl toʻpi darvozasida turadi, qolganlari esa butun maydon boʻylab joylashadilar.

Oʻqituvchining signalidan keyin darvozabon toʻpni maydonga tepadi. Maydonda turgan oʻyinchilar toʻpni bir-birlariga tepib uzatib, darvozaga yaqinlashib keladilar va toʻp boshda darvozaga kiritiladi. Oʻyin darvozabon uchta toʻp oʻtkazib yuborguncha yoki maydondagi oʻyinchilardan birortasi toʻpni boshi bilan emas, balki oyogʻi bilan yoki maydondan tashqariga chiqarib yuborguncha davom etishi mumkin. Xatoga yoʻl qoʻygan oʻyinchi darvozabon bilan joy almashadi. Maydonchaning xohlagan nuqtasidan toʻpni bosh bilan darvozaga urishga ruxsat beriladi.

Ikkita toʻp bilan futbol oʻynash

Oʻyin futbol maydonchasida oʻtkaziladi. Har birida 6–10 oʻyinchi boʻlgan ikkita komanda qatnashadi. Ikkala komanda ham oʻz darvozalaridan toʻpni tepib, oʻyinga kiritadilar. Har bir toʻp alohida rangda boʻladi. Oʻyin futbol qoidalari

bo'yicha ayrim o'zgarishlar bilan o'tkaziladi. Agar to'p darvoza chizig'ini kesib o'tsa, burchakdan va erkin to'p tepmasdan, balki to'p qo'l bilan maydonga tashlanadi. Shuningdek o'yindan tashqari holat ham hisoblanmaydi. Har bir o'yinchi xohlagan to'p uchun kurashib, raqibining darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladi. Darvozaga to'p kiritilgandan keyin darvoza to'pni tepib, o'yinga kiritadi. Darvozaga ko'p to'p kiritgan komanda g'olib chiqadi. Ikki kishi hakam bo'ladi, har bir hakamga tegishli urilgan to'p alohida baholanadi.

Doira bo'ylab olib yurish

O'ynovchilardan har biri 3–4 kishidan iborat bo'lgan bir necha komanda tuziladi (har bir komandaga bittadan to'p beriladi va o'yinchilar doira hosil qilib turadilar, ular orasidagi masofa 3–4 m bo'ladi).

O'qituvchining signalidan keyin qo'lida to'pi bo'lgan o'yinchi o'zining komandasi atrofidan ilon izi bo'lib aylanib o'tadi va to'pni oldinda turgan o'yinchiga beradi. Hamma o'yinchilar shunday vazifani bajarib bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi. To'pni olib yurish estafetasini xatosiz va boshqalarga nisbatan oldin tugatgai komanda yutgan hisoblanadi.

Havoda yakkama-yakka olishuv

O'yin qatnashchilari voleybol to'pini galma-galdan bosh bilan ura boshlaydi.

Uch urinishda kim ko'p to'pni boshi bilan ursa, o'sha o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Futbol slalomi

Maydonchani birinchi yarmida start chizig'i belgilanadi. Start chizig'i oldiga bir-biridan 2,5 – 3 m masofaga 6 ta bayroqcha o'rnatiladi. Chaqirilgan o'yin qatnashchilari voleybol to'pini oladilar. Signal berilishi bilan o'yinchi to'p bilan bayroqchalarni ilon izi usulida aylanib o'tishga intiladi va shunday holda orqaga qaytib keladi. Start – finish chizig'ida o'yinchi to'pni to'xtatadi, ayni shu vaqtda

hakam o'yinchining slalomi yo'lni qancha vaqtda o'tganini qayd qiladi. Ozgina vaqt ko'rsatgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

GLOSSARIY

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

Bitum –bitum (karbon vodorodlardan iborat smolali moddalar)

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

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

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

Krossovka - krossovka. Sportchilar kiyadigan maxsus yengil oyoq kiyimi.

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

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

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

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

Taym aut- taym aut. Tanaffus.

Fint-chalgitish, raqibni aldaydigan harakatlar.

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

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

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

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

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

FIFA- Xalqaro Futbol Federatsiyasi.

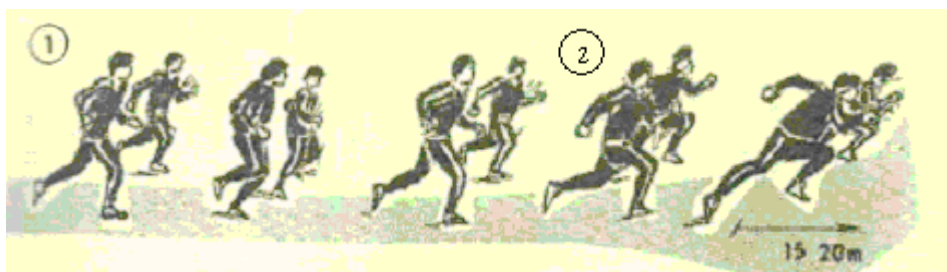
UEFA-Yevropa futbol ittifoqi.

OFK - Osiyo futbol konfederatsiyasi.

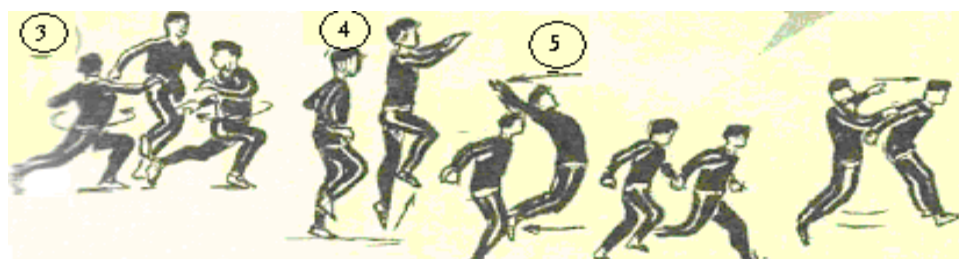
ILOVALAR

SPORT O'YINLARI UCHUN MAXSUS MASHQLAR MAJMUASI BARCHA YOSHDAGI GURUHLAR UCHUN.

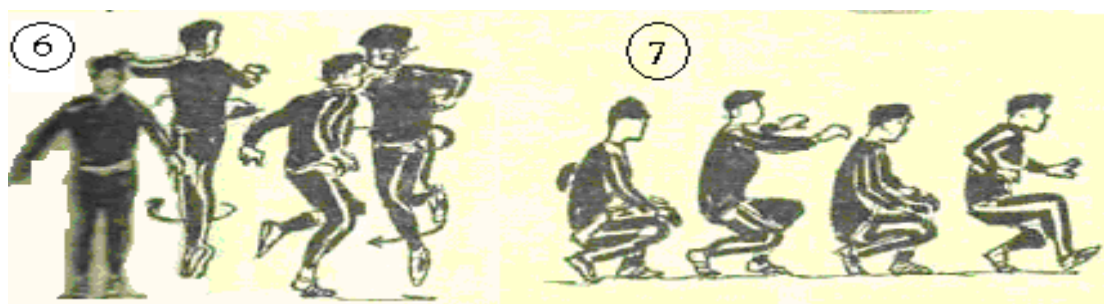
1 - variant



1. Ikki kolonnadan erkin yurish.
2. Erkin yugurish. Komanda signali bo'yicha – tezkor yugurish (15 – 20m).



3. O'ng (chap) oyoq almashlab o'tirib yurish, tanani o'ng (chap) tomonga harakat moslab burish.
4. Bir oyoqda sakrab ikkinchisini tizzadan bukish bilan yugurish.
5. Erkin yugurish. Signal bo'yicha sakrab to'pni boshda o'ynayotgan holatdagidek gavdani bukib usul bajarish.



6. Erkin yugurish. Signal bo'yicha bir yoki ikki oyoqda 180° burilishi, vaqti – vaqti bilan 360° ga o'ng, chap tomonlarga sakrab burlishlarni bajarish.

7. Oyoq uchlarida o'tirib yurish.

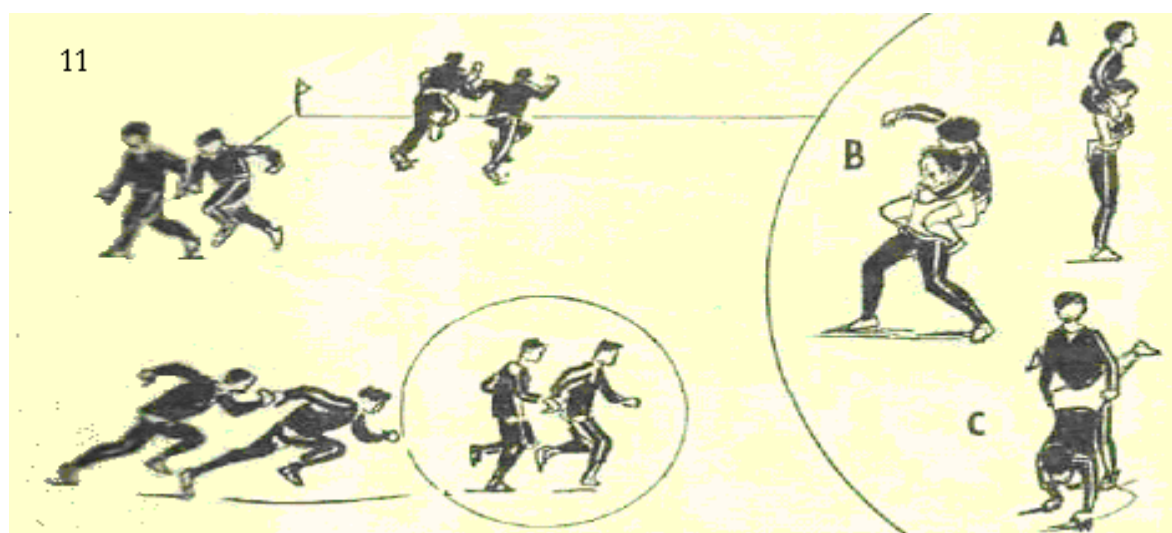


8. Erkin yugurish. Signal bo'yicha oldindan (orqaga) harakat qobiliyatini hisobga olgan holda shiddat bilan yugurish.



9. O'tirgan holatdan (chukkalab) juft oyoqda sakrash («qurbaqacha sakrash»).

10. Ikki kishi bir – biriga ketma – ket turishib, biri qo'llarini sherigining yelkasiga qo'yadi va uni belgilangan joyga surib chiqarishga harakat sherigi esa unga qarshilik qiladi.



11. «Juftlikda quvlamachiq». Har qaysi juftliklar sherigining qo‘lidan ushlagan holda qolgan juftliklarni ortda qoldirishi kerak. Variantlar: A – shiriklardan biri («chavandoz») ikkinchisining yekasiga o‘tirgan holda yugurish; V – («Chavandozlar») sherigini ortida opchilab olgan holda yugurish; S – juftlikdan biri qo‘llariga tayanadi, ikkinchisi uning oyoqlaridan tutgan holda oldinga harakatlanadi («Aravakash»).



12. Oyoqlar baland ko‘tarib erkin yugurish.

13. Yurish jarayonida (davomida) nafas mashqlari.

Uslubiy ko‘rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi

2 - variant



1. Ikki kolonnada erkin yugurish.

2. Erkin yugurish murabbiy signali bo‘yicha oldinga o‘mbaloq oshib, turish zaxoti oldga shiddat bilan yugurib ketish.



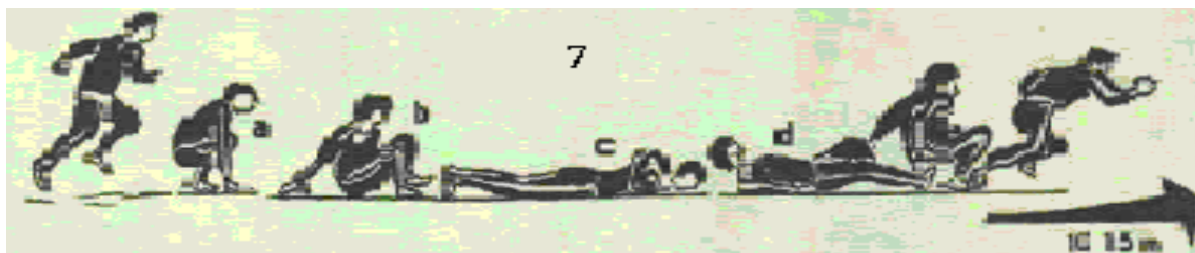
3. Yurish davomida boshni (oldinga va orqaga) egiltirib nafas mashqini bajarish,

4. Yurish. Har uch qadamda chap qo'l uchini o'ng oyoqning cho'zilgan uchlariga tegish va qarama – qarshi harakatni bajarish.



5. Yurish. Har uch qadamda oldinga engashish (oyoqlarni navbat bilan almashtirish) har oyoqqa engashganda purjina simon harakatlanish.

6. Oyoqlarni tizzadan bukib yuqoriga ko'tarish va qo'llarda (bir vaqtda) aylanma harakatni bajarish.



7. Erkin yurish signal bo'yicha – (A) o'tirish, (B) chalqoncha o'girilish, (S) ko'krakka yotish, (D) chalqoncha yotgan holatda turib 10 – 15 metrga yuqori tezlikda yugurish.



8. Erkin yurish jarayonida chap oyoqda ikki marta oldinga sakrab o'nga oyoqni oldinga siltash va o'ng oyoqda huddi shu harakatni tamomlash.

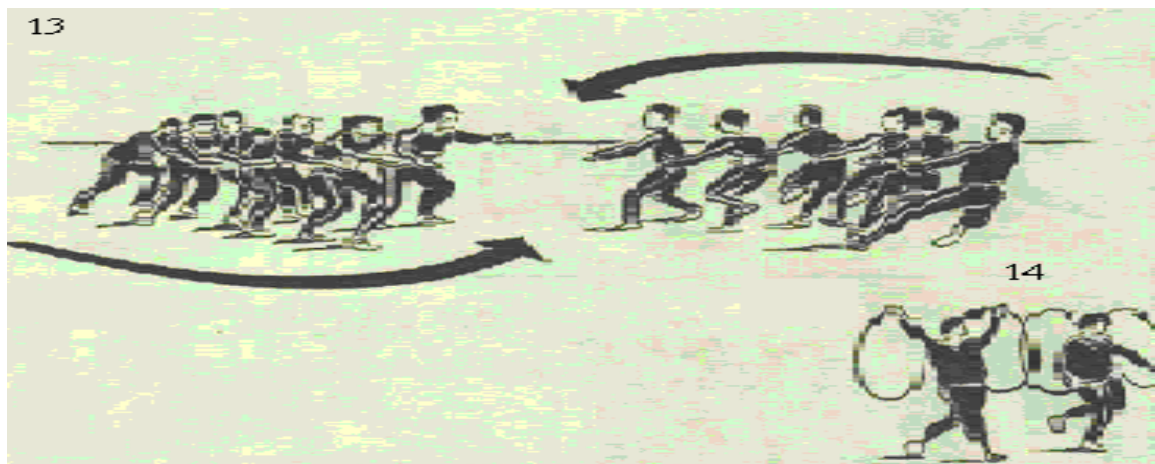
9. Erkin yugurish. Signal bo'yicha bir oyoqda depsinib 360° burilish, huddi shu harakatni qarama – qarshi oyoqda bajarish.

10. Yugurish. Signal bo'yicha o'tirib sakrash bilan qo'llarni yuqoriga cho'zish.



11. Yugurish. Signal bo'yicha oldinga – orqaga sakrash (1 yoki 2 oyoqda sakrash).

12. Erkin yugurish. Signal bo'yicha 4 ta ketma – ket uzun sakrash, bir oyoqda depsinish.

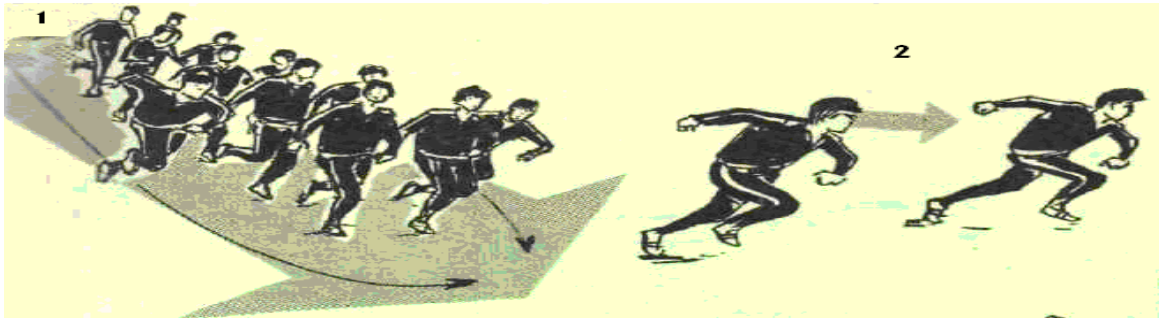


13. O'yin. D.H. Ikki qarama – qarshi tomonda saflanib, safdagilar bir – birini bellaridan opichlab ushlashadi. Birinchi qatordagilar qo'llarini cho'zib raqib jamoa a'zosini ushlashga harakat qiladi. O'z vaqtida raqib jamoa himoyalanadi.

14. Almashlab yurish va nafas mashqlari.

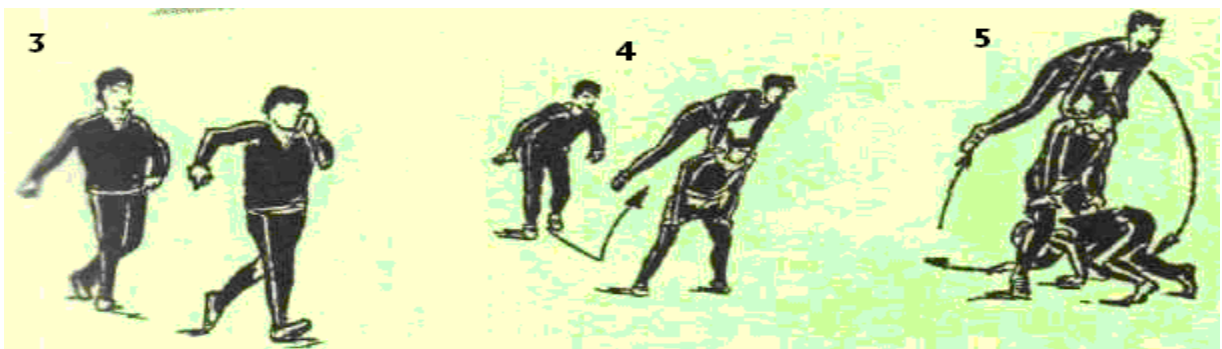
Uslubiy ko'rsatma: Har bir mashqlar 8 ta 10 ta martalab takrorlanadi.

3 - variant



1. Ikki kolona bo‘lib erkin yurish. Murabbiyning signali bo‘yicha kolonnalarning orqa qatoridagilari shiddat bilan olidinga yurib o‘tishadi.

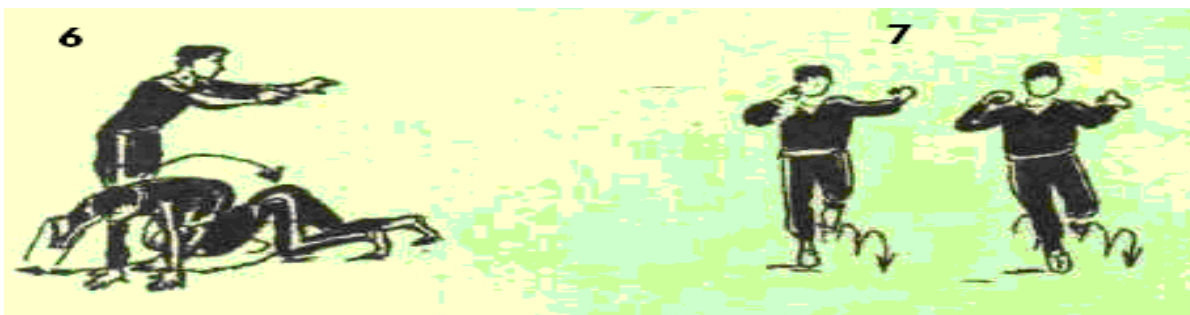
2. Juft bo‘lib erkin yurish. Kutilmaganda yuguruvchilarning biri tezkor yurishini amalga oshiradi. Ikkinchisi esa uni quvib yetishi lozim va oldindagi yuguruvchilarga tenglashib yugurishi kerak.



3. Oddiy yurushni murakkablashtirib sportcha yurish.

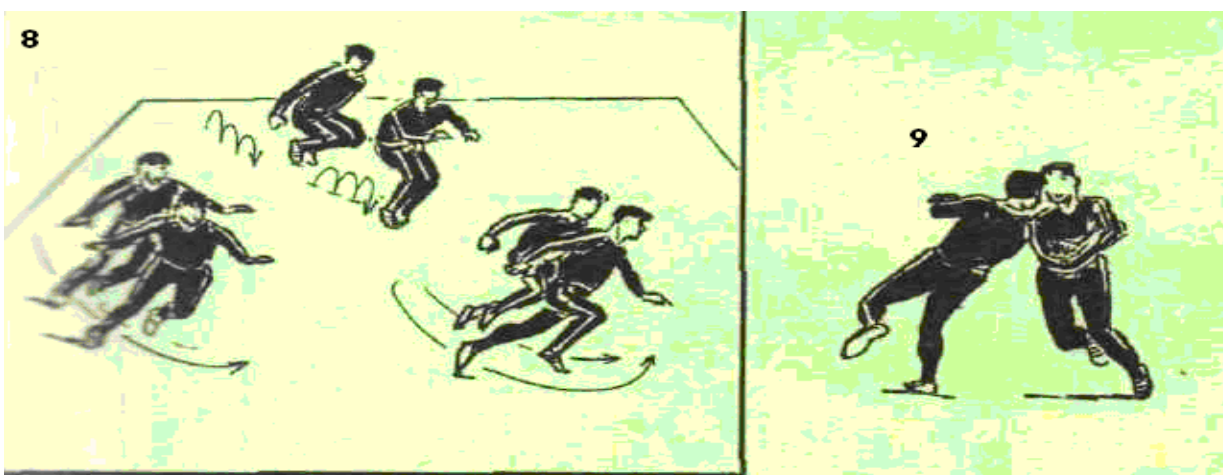
4. Juft bo‘lib erkin yugurish. Signal bo‘yicha yuguruvchilardan 1,5 engashib turadi, ikkinchisi uni ustidan tayanib sakrab o‘tadi. Erkin yugurishni davom ettirishi bajaruvchilar o‘rin almashishadi.

5. Huddi shu harakatni davom ettirib faqatgina bu mashqda sherigi ustidan oshib o‘tish bilan birga uning oyoqlari orasidan emaklab o‘tishi lozim.



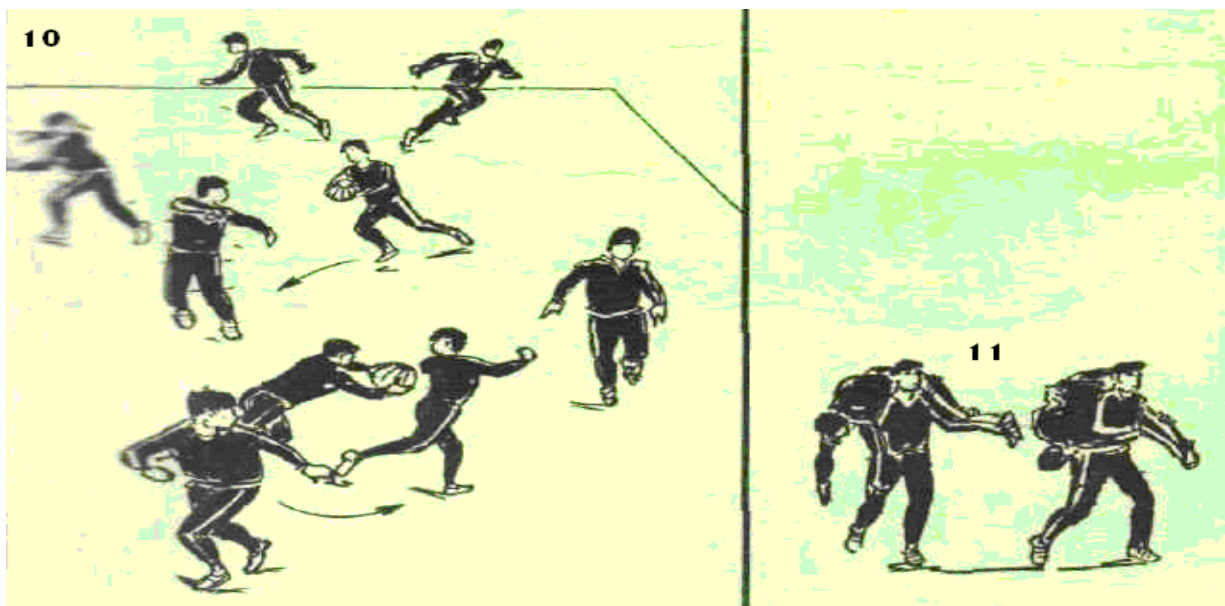
6. Erkin yugurish mobaynida sportchilardan biri 4 oyoqlab turadi. Sherigi uning ustidan oshib o'tadi, keyin tagidan emaklab o'tadi.

7. Erkin yugurish. Signal bo'yicha chap va o'ng oyoqlarda sakrab harakatni davom ettirishadi (oyoqlar navbati bilan almashtiriladi).



8. «Qaytarish» o'yini juft bo'lib erkin yurish. Signal bo'yicha yuguruvchilardan biri tezkor harakatni amalga oshiradi (sakrash, o'mbaloq oshish va sh.k), ikkinchisi uning harakatini davom ettiradi. Navbat bilan o'yinchilar o'rnini almashtiradi.

9. «Xo'rozlar jangi» o'yini musobaqa xarakteriga ega. Bir oyoqda sakrab o'yinchilar sherigini joydan surib tashlashga harakat qilishadi.

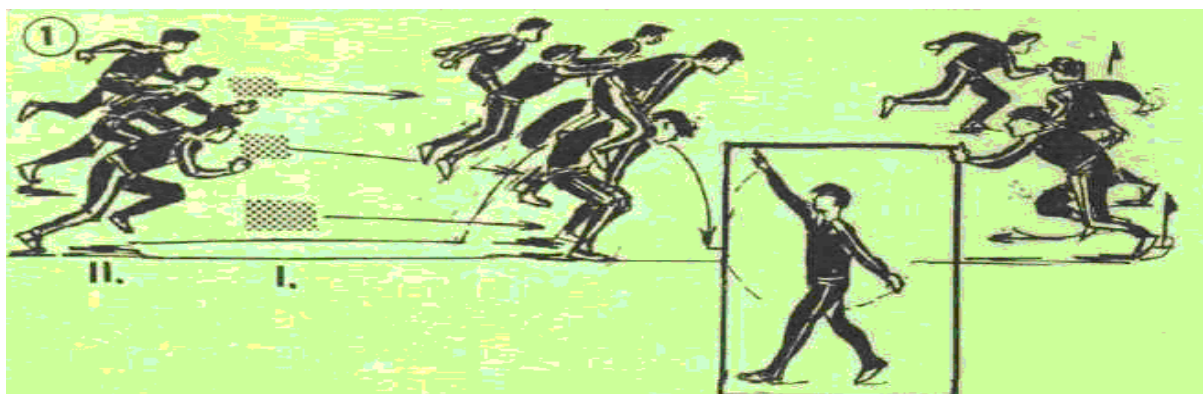


10. «To‘ldirma to‘p bilan quvlashmashoq» chegaralagan maydoncha ichida ikkita sportchi to‘ldirma to‘pni ushlagan holda qolganlarini quvib yetishga harakat qiladilar. To‘p bilan tekkan sportchi o‘yin almashib o‘yin davom etadi (to‘pni otish taqiqlanadi - xavfli). Sportchi yutqazish bilan besh marta yotgan holda qo‘llarni yerga tirab bukib yozishi shart.

11. O‘yinchilar juft holda sherigini yelkalarida ko‘tarib kelishi kerak, sherigining yelkasida yotgan sportchi o‘zini erkin bo‘shashgan holda tutishi kerak.

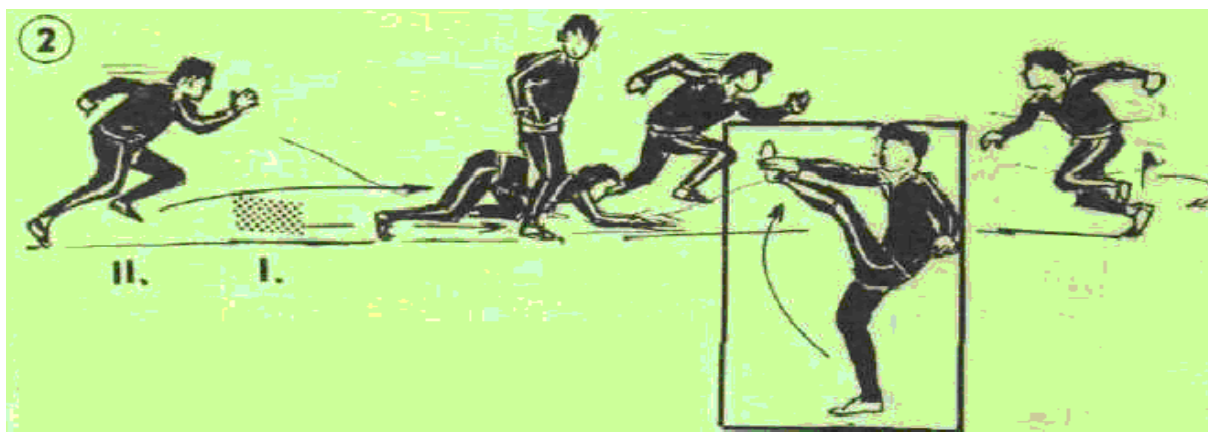
Uslubiy ko‘rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi.

4 – variant

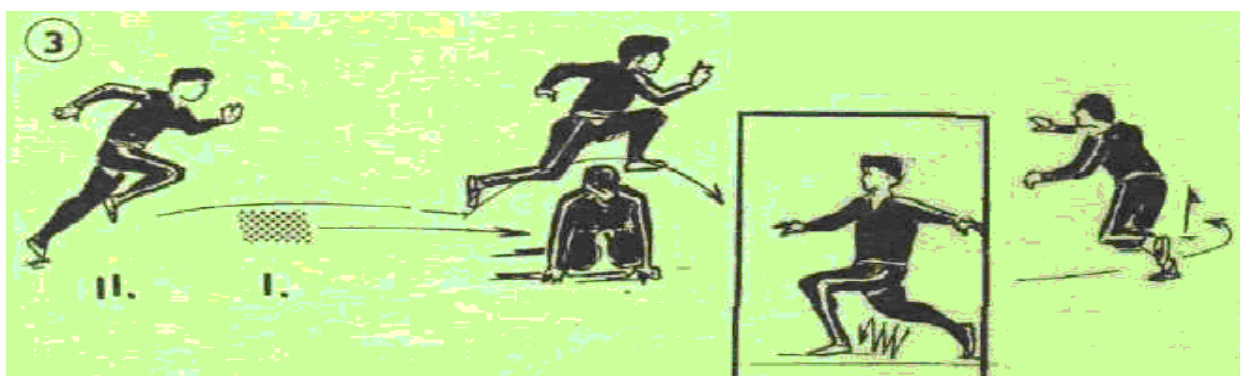


1. Shug‘ullanuvchilar ikki sheringaga (bir ikkinchisini ortidan) saflanishadi. Ikkinchi sheringadan birinchi sheringaga 10 – 15 metr oldinda yarim engashgan

holatda tayanch sifatida turadi. Ikkinchi sheringadagilar yuugurib kelib ularni ustidan tayanii sakraydilar va 10 – 15 metrga erkin yugurib ketadilar, qaytishda esa qo‘llarini oldinga va orqaga harakatlantirib erkin yurish bilan qaytadilar. Sheringalar o‘rinlarini almashtirib o‘yin davom etirishadilar.

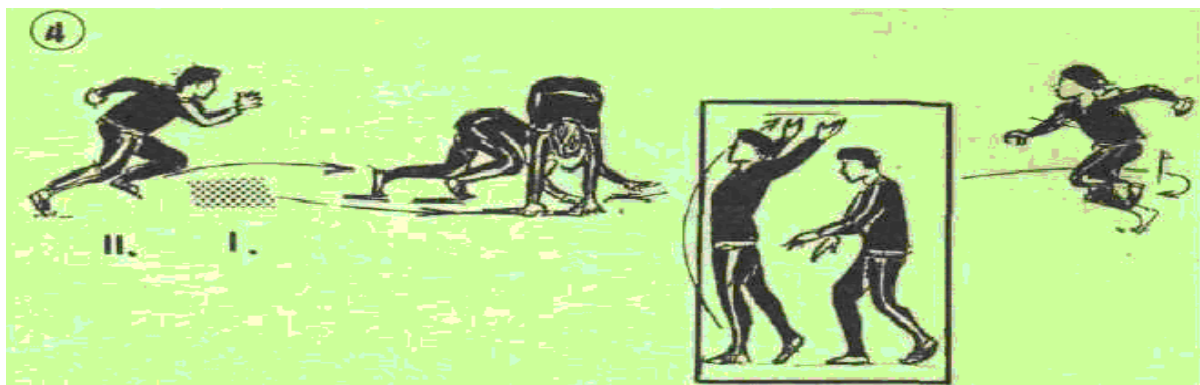


2. Huddi shu mashq lekin bunda birinchi sheringadagilar oyoqlarini eniga kengroq yozib turishadilar. Ikkinchi sheringa raqiblari esa yugurib borishi ularni oyoqlari orasidan emaklab o‘tishadilar, qaytida esa galmagal oyoqlarini yuqoriga ko‘tarib qarama-qarshi qo‘llar uchiga tekizgan hola qaytishadi. Sheringalar almashib mashq bajariladi.

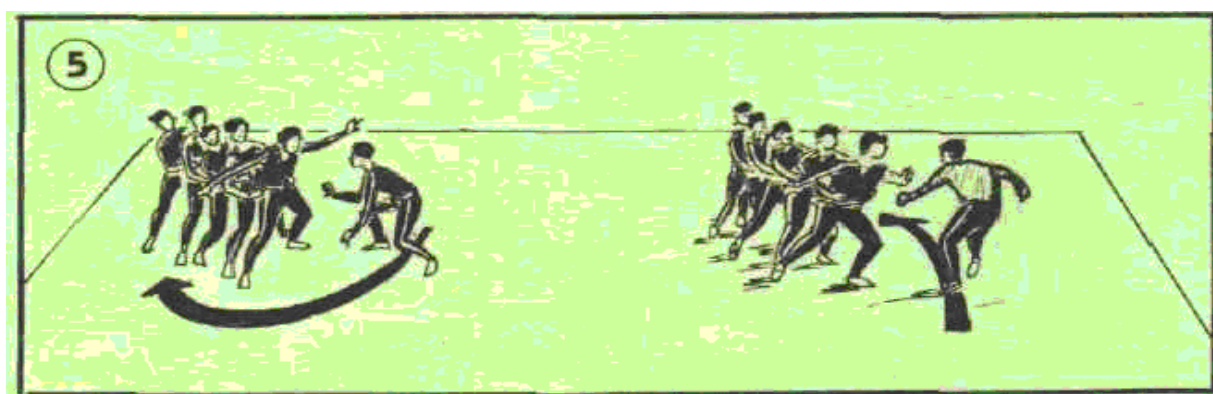


3. Huddi shu mashqlar birinchi sheringa to‘rt oyoqlab yonlamasiga tizzanlab turadi. Ikkinchi sheringa yugurib kelib ularni ustidan sakrab o‘tishadi. Qaytishda esa oyoqni galma-gal oldinga tashlab yarim o‘tirgan holda qo‘llarni yon

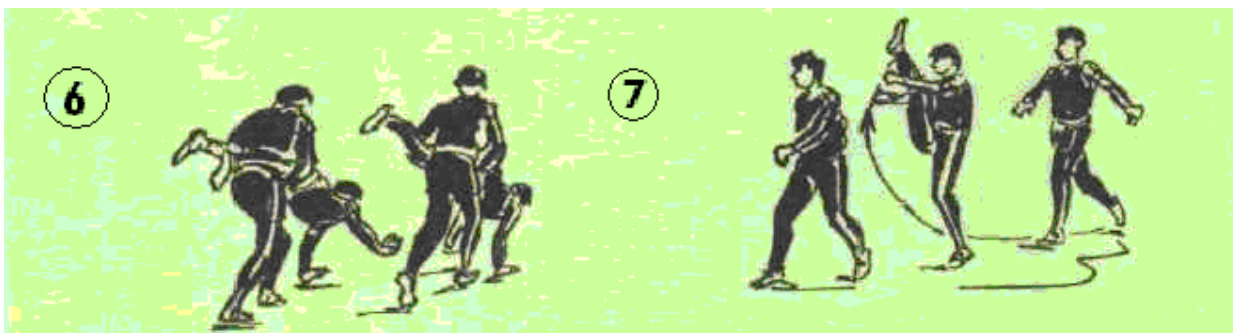
tomonga keng yozib qaytishadi. Mashqni sheringalar almashib davom ettirishadi.



4 Huddi shu mashq lekin oldingi sheringadagilar oqlari va qo'llari uchida to'rt oyoqlab turishadi. Ikkinchi sheringadagilar yugurib kelib ularni tagidan emaklab o'tishadi. Dastlabki holatlariga qaytishlarida esa har qadamda esa ikki qo'llarini baravariga yuqoridan orqaga kerib kamon mashqini bajarib qaytadilar. Shu holatda sheringalar almashib mashqni davom ettirishadi.



5. «Lochin va tovuqlar» o'yini. O'yinchilar bellaridan ulagan holda bir qator bo'lib turadilar, oldinda turgan («Ona tovuq») o'zlariga qarama-qarshi turgan («Lochin»)ga qator oxirida turgan tovuqni ushlashga halaqt beradi.



6. Juftlikda: sherigiga oyog‘ini ushlatgan holda qo‘li bilan ma’lum masofagacha yurib borish. Murabbiy signali bilan o‘rinlar almashadi.

7. Yurish: har uchini qadamda oyoqlarini yuqoriga tezkor siltanish harakatini bajarish.

Uslubiy ko‘rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi.

5 – variant



1. 1-2 metrlar oralig‘ida joylashtirilgan to‘ldirma to‘plar orasidan ilon izi bo‘lib yugurish.



2. Huddi shu mashqni teskari yugurishda amalga oshirish.



3. To'plar ustidan bir oyoqlab sakrab o'tishlar.



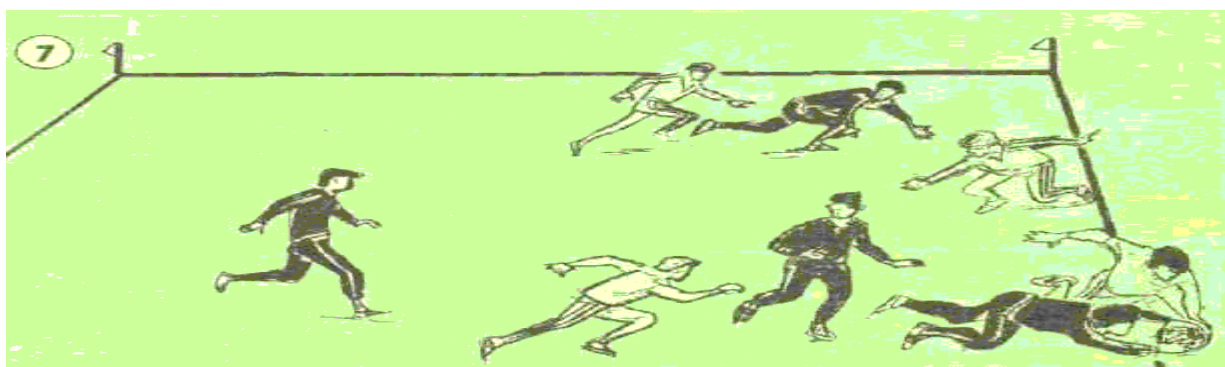
4. To'plar ustidan bir oyoqlab (teskaricha) orqachalab sakrab o'tishlar.



5. Juft oyoqlab to'plar utidan sakrab o'tishlar.



6. Juft oyoqlab to'plar ustidan teskari sakrab o'tishlar.



7. «Kichik regbi» (o'yin). Ikki jamoa to'ldirma to'p bilan chegaralangan maydonchada o'ynashadi. To'pni belgilangan joyga birinchi bo'lib yetkazib borgan jamoaga ochko beriladi.

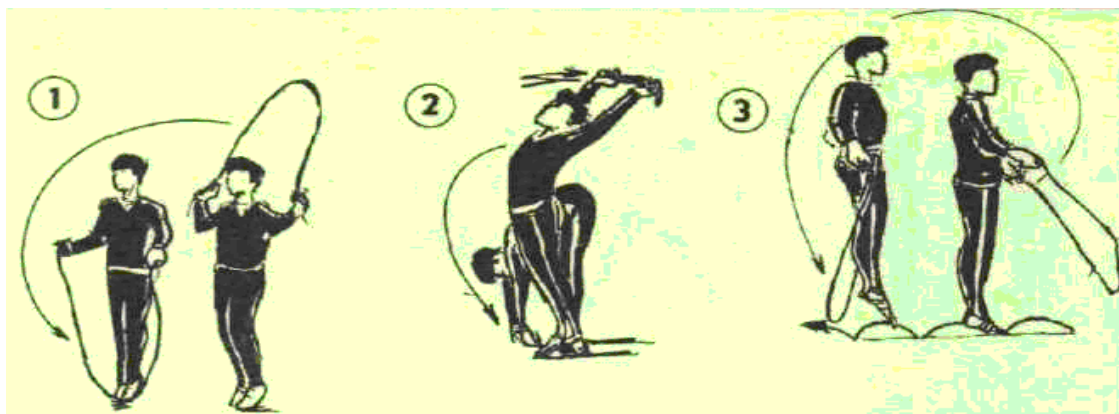


8. To'ldirma to'pni bel orqasida ushlagan holda yurish. Boshni (chap va o'ng tomonlariga navbati bilan egib) nafas olish mashqini bajarish.

9. To'ldirma to'pni boshini tepasiga qo'yib yurish. Qo'llarning yordamisiz to'pni bosh ustiada iloji boricha uzoqroq olib yurish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi.

6 – variant



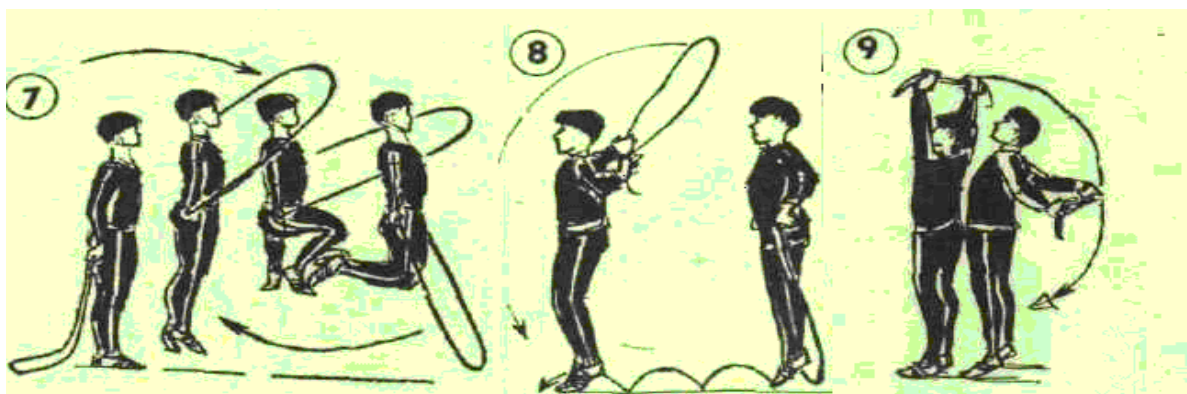
1. D.H. oyoqlar juft holda arg'imcha bilan sakrash.

2. D.H. oyoqlar juft holda qo'l yuqorida arg'imcha bilan oldinga va orqaga chuqur engashish.

3. D.H. oyoqlar juft holda arg'imcha bilan orqaga harakat qilib sakrash.



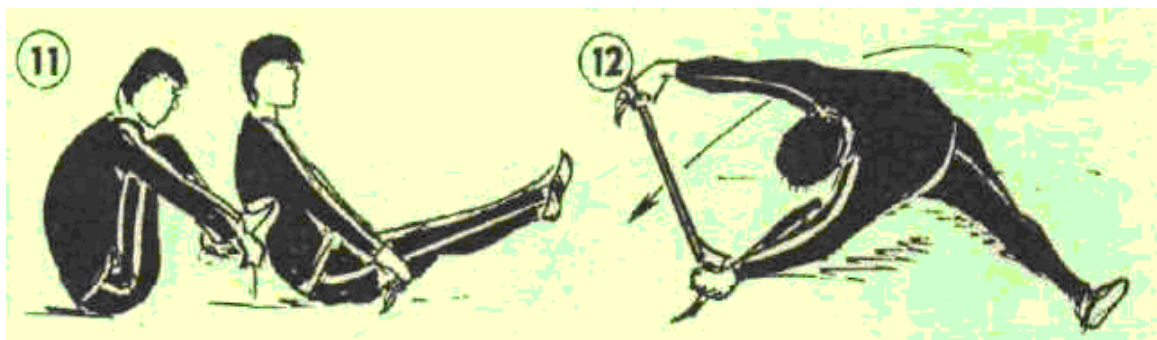
4. D.H. oyoqlar yelka kengligidan keng qo'llar yuqorida arg'imcha bilan gavgani navbat bilan chapga va o'nga burish.
5. D.H. oyoqlar juft holda tizzalarni baland ko'tarib arg'imcha bilan sakrash.
6. D.H. oyoqlar juft holda, qo'llar oldinda arg'imcha bilan oyoqlarni navbati bilan arg'imcha ustidan oldinga va orqaga olib o'tish.



7. D.H. Oyoqlar juft xolda argimcha bilan sakrash va navbati bilan oyoqlarni oldinga va orqaga bukish
8. D.H. oyoqlar juft holda arg'imcha bilan oldinga harakat qilib sakrash.
9. D.H. oyoqlar juft holda, qo'llar yuqorida arg'imcha bilan qo'llarni orqaga qilib kerishish.



10.D.H. oyoqlar juft holda arg'imcha bilan oldinga va orqaga sakrash.



11.D.H. o'tirgan holda qo'llar oldinda arg'imcha bilan oyoqlarni arg'imcha ustidan olib

12.D.H. oyoqlar yelka kengligidan keng qilib o'tirgan holda qo'llar yuqorida arg'imcha bilan chap va o'ng oyoq uchiga navbat bilan engashish.



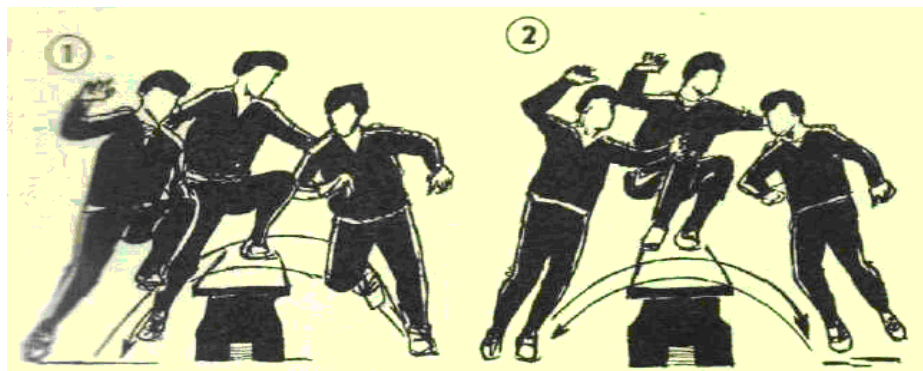
13.D.H. oyoqlar juft holda chap va o'ng tomonga arg'imcha bilan sakrash.

14.D.H. oyoqlar yelka kengligidan keng qo'llar yuqorida arg'imcha bilan.

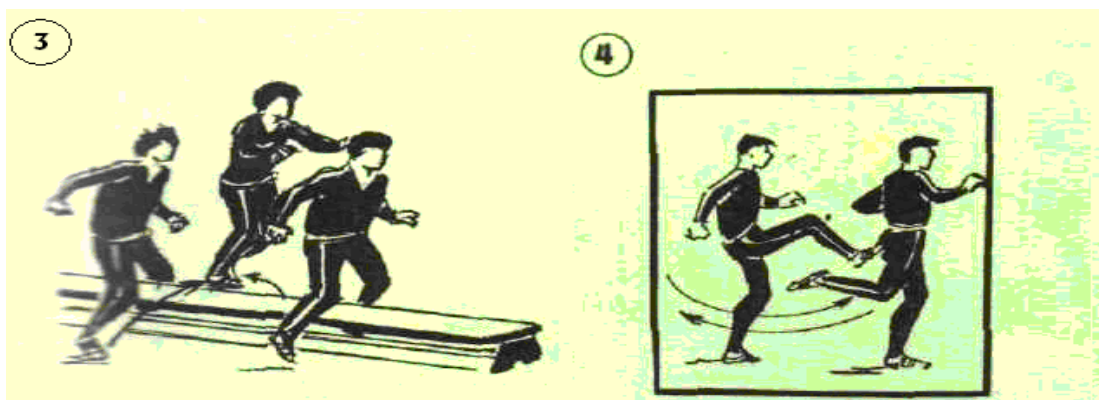
Navbat bilan chap va o'ng tomonga gavdani bukish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi.

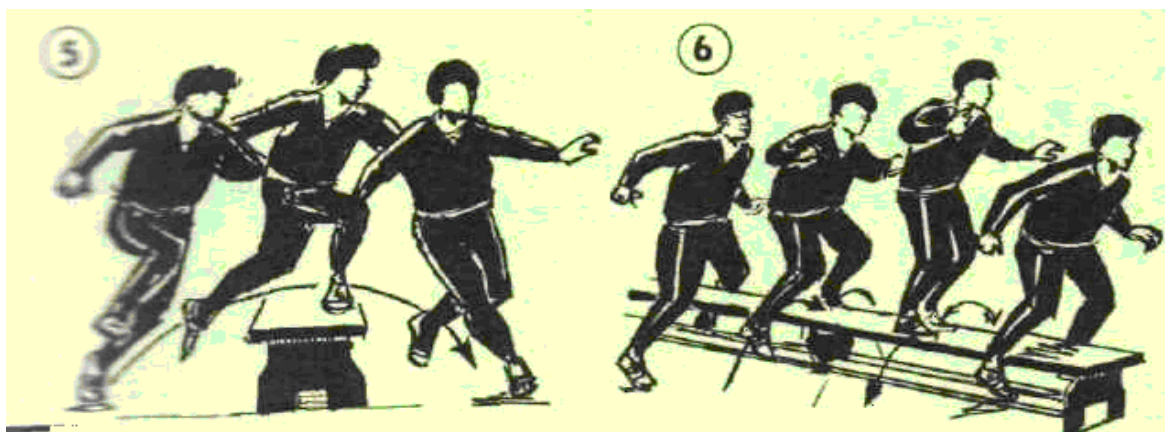
7 – variant



1. O'rindiq ustidan yon tomonga bir oyoqda, oyoqdan oyoqga sakrash.
2. Xuddi shu mashq faqat ikki oyoqlab sakrash.

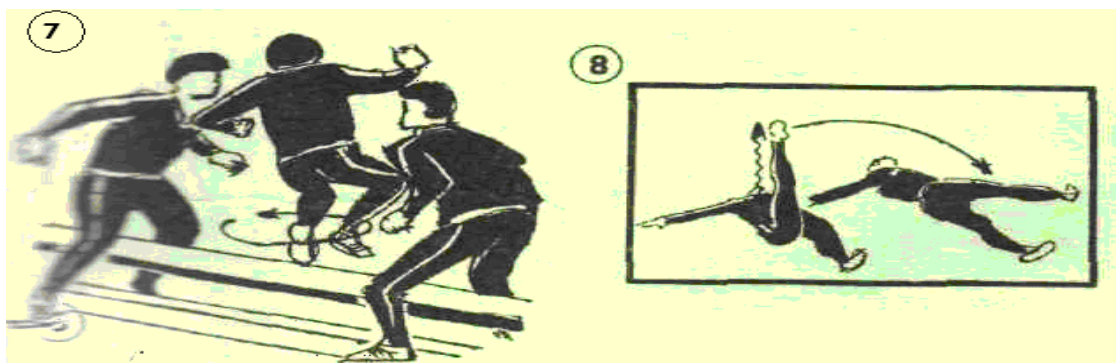


3. D.H. o'rindiq oyoqlar orasida yuqoriga sakrab oyoqlarni bir – biriga tegizish.
4. D.H. navbati bilan chap va o'ng oyoqda turib chap va o'ng oyoqni siltab, oyoq mushaklarini berish bo'shashtirish.



5. O'rindiq ustidan chap oyoqda sakrash o'n oyoqda qo'nish va o'ng oyoqda sakrash chap oyoqda qo'nish.

6. D.H. O'rindiq oyoqlar orasida oldinga sakrab oyoqlarni bir-biriga tekkizish.

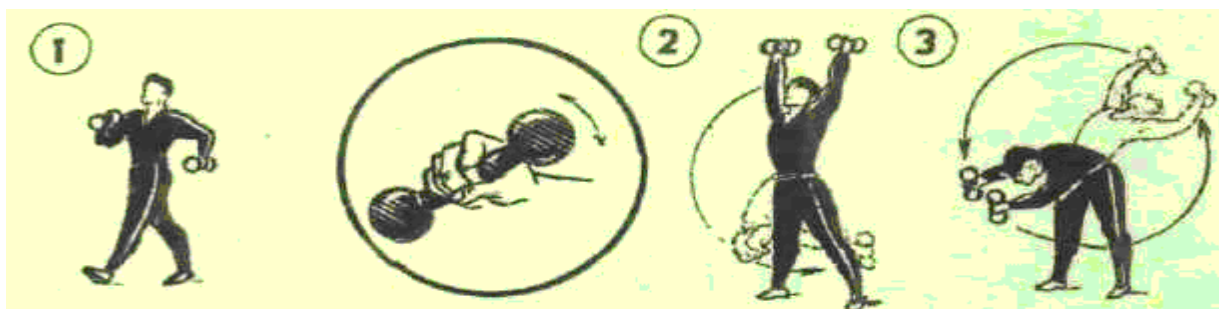


7. D.H. O'rindiq oyoqlar orasida yuqoriga sakrab navbat bilan chap va o'ng tomonga 180° ga burilib qo'yish.

8. D.H. Yozgan holda qo'llar yonda navbat bilan chap va o'ng oyoqni ko'tarib o'ng tomonga burilish o'ng oyoqni ko'tarib chap tomonga burilish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashqlar 8 – 10 marta takrorlanadi.

8 - variant



1. Qo'llarni yarim bukilgan holda gantel bilan yurish. Asta – sekin tezlashtiriladi.

2. D.H. Oyoqlarni yelka kengligida qo'llar gantel bilan yuqorida. Oldinga oyoqlar orasidan ichkariga engashish.

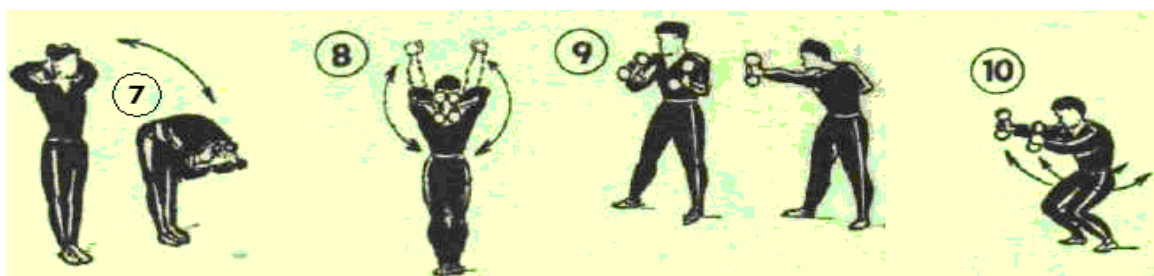
3. D.H. Oyoqlarni yelka kengligida qo'llar gantel bilan yuqorida chap va o'ng tomonga navbat bilan gavdani aylantirish.



4. D.H. Oyoqlar juft holatida qo'llarda gantel bilan yonda qo'llar oldinga aylanma harakat qiladi.

5. D.H. Oyoqlar yelka kengligidan keng chap qo'l oldinda o'ng qo'l orqada navbat bilan qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.

6. D.H. Oyoqlar juft holatida qo'llar pastda gantel bilan qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib tushirish.



7. D.H. Oyoqlar juft holatida qo'llar boshni orqasida gantel bilan oldinga engashib va D.H. ga qaytish.

8. D.H. Oyoqlar juft holatida qo'llar boshni orqasida gantel bilan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va D.H. ga qaytish.

9. D.H. Oyoqlar yelka kengligida qo'lda gantel bilan bokschilar zarbasini imitatsiya qilish.

10. D.H. Yarim o'tirgan holat qo'llar oldinga gantel bilan tirsaklarni bukmasdan qo'llarni oldinga va orqaga siltash.

HARAKATLI O'YINLAR

Hujumchilar (Italiya o'yinlari)

Ikkita hujumchi jarima maydonchasidan 10–12 qadam narida turadilar va signal berilishi bilan to'pni bir-birlariga uzatib, oldinga harakat qila boshlaydilar. Ularning vazifasi jarima maydonchasida turgan himoyachilarni aldab o'tish va darvozaga to'p kiritishdir. Hujumchilar to'pga ikki martadan ortiq tegish huquqiga ega emas. Himoyachilar faqatgina jarima maydonchasida, darvozabonlar esa darvoza maydonchasida harakat qiladilar. Raqiblar vaqti-vaqti bilan joylarini almashtirib turadilar.

O'yinning boshqa turi. Huddi shuning o'zi, lekin yosh futbolchilar tayyorgarligini hisobga olgan holda to'pga tegish sonini 3–4 tagacha oshirish mumkin.

To'p uzat (Avstraliya o'yinlari)

Jarima maydonchasida ikkita komanda musobaqalashadilar. Birinchisida 5–6 ta hujumchi, ikkinchisida 3–4 himoyachi bo'ladi. Hujumchilar iloji boricha to'pni ko'proq uzatishga harakat qiladi, ularning sheriklari himoyachilar bunga qarshilik qiladi. To'pni aniq uzatgan hujumchilarga bir ochko beriladi. To'pni olib qolgan himoyachilar ikki ochko oladilar. Har 4 minutdan keyin ular o'rin almashadilar. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning boshqa turi. Har bir qoidani buzishda aybdor komanda 3 jarima ochko bilan jazolanadi; agar to'p 3 m masofadan kamroq joydan uzatilsa, bu hisobga olinmaydi.

To'pni qaytarib ber

(Fransiya o'yinlari)

Shug'ullanuvchilar bir-birining qarshisida 10–15 m masofada turadilar. O'yinchilardan biri to'pni oyoq bilan tepib, yuqoridan raqibiga oshiradi, u esa o'z navbatida to'pni kalla bilan urib orqaga qaytaradi. To'pni 10 marta tepilgandan yoki urilgandan keyin raqiblar joylarini almashadilar.

Aniq to'p tepish

O'yin futbol darvozasi chizilgan mashq qilish devorchasi yonida o'tkaziladi. Darvoza bir necha sektorlarga bo'linib, 3, 4, 5 raqamlari bilan belgilanadi. Darvozaning yaxshi himoya qilinmaydigan yuqori burchagi 5 raqami bilan belgilanadi. Shu burchakka tepilgan aniq to'p uchun 5 ochko beriladi. Darvozaning pastki burchagiga tushgan to'pga 4 ochko beriladi va hokazo.

Devorchadan 11 m nariga to'p qo'yilgan bo'ladi. O'ynovchilar to'pni galma-galdan tepib, darvozaning yaxshi himoya qilinmaydigan joyiga tushirishga va ko'p ochko yig'ishga harakat qiladilar.

Oyoq yuzining xohlagan qismidan yoki faqatgina shu darsda takomillashtirilgan usulda tepishga ruxsat beriladi. O'yin 30 ochko to'planguncha davom etadi. Kelishib olingan ochkolar sonini birinchi bo'lib to'plagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Hujumchilar konkursi

Jarima maydonchasi chizig'idan 30 m narida start chizig'i belgilanadi. Signal berilishi bilan navbatda turgan o'yinchi 20 m masofaga to'g'ri yo'nalish bo'ylab to'pni olib boradi, keyin ilon izi bo'lib to'rtta ustunchani aylanib o'tadi (ustunchalardan biri jarima maydonchasidan 10 m masofada, boshqalari bir-biridan 2 m masofada joylashgan), yana 10 m dan to'pni olib borib, jarima maydonchasi chizig'idan darvoza tomon to'p tepadi. To'p darvoza chizig'ini kesib o'tgandan keyingina hakam sekund o'lchovini to'xtatadi. Agar to'p darvoza yonginasidan o'tib ketsa, mashqning bajarilganligi hisoblanmaydi.

Har bir o'yin qatnashchisiga uchtdan imkoniyat beriladi, ulardan eng yaxshisi hisobga olinadi. Mashqni bajarishda kam vaqt sarflagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Janglyorlar

Har bir komandada 3–4 o'yinchi bo'ladi. Signal berilishi bilan ular o'yinni baravar boshlaydilar. Ular to'pni xohlagan usulda bir-birlariga oshirib, havoda

ko'proq ushlab turishga harakat qiladilar. To'pni yerga tushirgan komanda o'yindan chiqadi. To'pni havoda eng ko'p ushlab turgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Futbol sprinti

O'yinchilar galma-galdan yuqori startdan 40 m masofaga futbol to'pini olib, yugurib o'tadilar. To'pni xohlagan usulda olib yurish mumkin. O'yin shartiga ko'ra o'ynovchilar marra chizig'i orqasida to'xtashlarini hisobga olmaganida, kamida 5 marta to'pga tegishlari mumkin. O'ynovchi to'pni marra chizig'i orqasida to'xtagandan keyin mashq tugagan hisoblanadi. Start chizig'ida turgan hakam startning to'g'riligini va necha marta to'pga tekkanligini aniqlaydi. Marradagi hakam esa yugurish vaqtini hisobga oladi. Yaxshi natija ko'rsatgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Uch komanda

O'yinda bir vaqtning o'zida uchta komanda qatnashadi. Har bir komandada uchtdan o'yinchi bo'ladi. Maydonchaning kattaligi 30 x 15 m. Qo'l to'pi darvozasining old chiziqlarida o'yin oldidan chek tashlash bilan har bir komandaning vazifalari aniqlanadi. Biri bir tomondagi darvoza, ikkinchisi – boshqa tomondagi darvoza vazifasini bajaradi. Ikkinchi komanda – boshqa tomondagi darvozani himoya qiladi uchinchisi – hujum vazifasini bajaradi. O'qituvchi signalidan keyin uchinchi komanda goh u, goh bu darvozaga hujum qilib, to'p kiritishga harakat qiladi. Himoya qiluvchi komanda esa faqatgina o'z darvozasi atrofida oldindan belgilangan joyda harakat qilish huquqiga ega. Hujum qiluvchi komanda 5 minutdan keyin birorta himoya vazifasini bajaruvchi komanda bilan joylarini almashadi. Agarda hujum qiluvchi komanda darvozalardan birortasiga to'p kiritisa, unda boshqa darvoza hujum qilishni boshlaydi.

O'yin burchakdagi to'p tepishsiz, to'pni yon tomondagi chiziqdan otib kiritish bilan o'tkaziladi. Agar to'p maydondan tashqariga chiqsa, unda rezervdagi boshqa to'p o'yinga kiritiladi. Ko'p to'p kiritgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

Oltita darvoza

O'yinda ikkita komanda o'ynaydi. Har birida beshtadan o'yinchi bo'ladi. Maydonning kattaligi 40 x 22 m. Bunda ixtiyoriy tartibda oltita darvoza bayroqchalar bilan (balandligi 1 m) belgilanadi, darvoza eni 1 m bo'ladi. Signal berilishi bilan komandalardan biri o'yinni boshlaydi. U xohlagan darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladi. Boshqa komanda esa himoya vazifasini bajaradi. Har bir kiritilgan to'p uchun komandaga bir ochko beriladi. Himoya qiluvchi komanda o'yinchilari to'pni to'xtatib, darvozaning birortasiga to'p kiritishga harakat qiladi. O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa tomonga beriladi. Agar to'p darvoza ichiga kirib, keyin shu komandaning birorta o'yinchisiga tekkan bo'lsa, to'p kiritilgan hisoblanadi. Bitta darvozaga ikki marta to'p kiritishga ruxsat berilmaydi. Agar to'p bayroqchanning yuqorisidan o'tib ketsa, unda to'p hisoblanmaydi, O'yin 10–15 minut davom etadi. Ko'p to'p kiritgan komanda yutgan bo'ladi.

Aldovchi harakat

Maydonchanning yarmida beshta hujumchiga beshta himoyachi o'ynaydi. Darvozada esa darvozabon bo'ladi. Hujumchilar himoyachilarni aldab o'tib, to'pni darvozaga yo'naltiradilar va unga tushiradilar. Himoyachilarning vazifasi to'pni raqibidan olib va uni tepib, yuqoridan maydon orqasidagi chiziqqa tushirishdir. Bunday holatda ular 1 ochko oladi. Hujumchilar aldovchi harakatdan keyin darvozaga kiritilgan to'p uchun 5 ochko oladi. Har bir 5 minutdan keyin komandalar o'rinlarini almashadilar. Ko'p ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

O'yinning boshqa turi. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab himoyada kamroq (3–4 ta) himoyachi harakat qilishi mumkin.

Birga bir

Ikkita o'yinchi mashq qiladi. Biri kengligi 3 m li, uzunligi 8–10 m bo'lgan yo'lakcha bo'ylab to'pni surib, raqibini aylanib o'tishga harakat qiladi va to'p bilan oldinga o'tadi. Ikkinchisi esa hujumchidan to'pni olishga harakat qiladi.

Raqiblar vaqti-vaqti bilan o‘rinlarini almashtirib turadilar. Raqibni aldab o‘tish maqsadida qilingan har bir muvaffaqiyatli harakat uchun o‘yinchiga bir ochko beriladi. Ko‘p ochko to‘plagan komanda o‘yinda yutgan hisoblanadi.

Futbolga oid attraksion

O‘yinchi qo‘lida to‘p bilan darvozadan 35 m masofadagi chiziqda turadi. Signal berilishi bilan to‘pni yuqoriga irg‘itib, u boshida to‘p bilan jonglyorlik qiladi. To‘pni bosh bilan 10 marta urgandan keyin, yana 10 marta son yordamida to‘pni urib jonglyorlik qilishga o‘tadi. So‘ngra oyoq yuzasi bilan jonglyorlik qila boshlaydi. O‘yin yakunida esa u to‘pni zarb bilan tepib, darvozaga yo‘naltiradi. Jonglyorlik qilish vaqtida yerga tushgan har bir to‘p uchun o‘yinchiga 3 ta jarima ochko beriladi, darvozaga urish vaqtida yanglishgani yoki xatoga yo‘l qo‘ygani uchun – 5 jarima ochko, jonglyorlik qilish vaqtida to‘pni har bir ortiqcha urgani uchun – 1 jarima ochko beriladi. Jarima ochkoni kam olgan komanda o‘yinda yutgan hisoblanadi.

O‘yinning boshqa turi: shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda har bir jonglyorlik qilish turlarida to‘pning yerga 2–3 martadan tushishiga ruxsat etiladi; to‘pni faqat yerga tushganda va to‘xtagandan keyin darvozaga yo‘naltirish mumkin.

Himoyani mustahkamlash

Kattaligi 12 x 12 m li maydoncha o‘rtasida diametri 1–1,5 m keladigan aylana chiziladi (asfalt qilingan maydonchada aylanani bo‘r bilan chizish, tuproqli yerda – gimnastika chambaragidan foydalanish mumkin). Aylananing markaziga kegli qo‘yiladi. O‘yinda bir vaqtda 10–12 o‘quvchi qatnashadi. O‘yinda onaboshi saylanadi, u aylana oldida turadi. Qolgan o‘yinchilar esa maydoncha bo‘ylab bir tekisda joylashtiriladi.

O‘quvchi signalidan keyin bolalar to‘pni bir-biriga uzata boshlaydilar, qulay vaqtni tanlab, to‘p bilan keglini aniq urib, ag‘anatishga harakat qiladilar. Onaboshi esa to‘pning yo‘lini to‘sib, keglini siqib qoladi. Keglini urib yiqitgan o‘yinchi onaboshi bilan joy almashadi.

O'yinchilar to'pni uzatish va tepishda chiziqdan chiqishi mumkin emas. Onaboshi keglini himoya qiladi, unga aylananing ichiga kirish man etiladi. O'yin vaqti o'qituvchi bilan oldindan kelishib olinadi va vaqt sekundomer bilan nazorat qilinadi. Keglini ko'proq himoya qilgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Faqat bosh bilan

O'yin o'lchami 20 x 20 m keladigan maydonchada o'tkaziladi. O'yinda 8–10 ta o'yinchi qatnashadi, ulardan bittasi – quvlovchi qo'l to'pi darvozasida turadi, qolganlari esa butun maydon bo'ylab joylashadilar.

O'qituvchining signalidan keyin darvozabon to'pni maydonga tepadi. Maydonda turgan o'yinchilar to'pni bir-birlariga tepib uzatib, darvozaga yaqinlashib keladilar va to'p boshda darvozaga kiritiladi. O'yin darvozabon uchta to'p o'tkazib yuborguncha yoki maydondagi o'yinchilardan birortasi to'pni boshi bilan emas, balki oyog'i bilan yoki maydondan tashqariga chiqarib yuborguncha davom etishi mumkin. Xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi darvozabon bilan joy almashadi. Maydonchani xohlagan nuqtasidan to'pni bosh bilan darvozaga urishga ruxsat beriladi.

Ikkita to'p bilan futbol o'ynash

O'yin futbol maydonchasida o'tkaziladi. Har birida 6–10 o'yinchi bo'lgan ikkita komanda qatnashadi. Ikkala komanda ham o'z darvozalaridan to'pni tepib, o'yinga kiritadilar. Har bir to'p alohida rangda bo'ladi. O'yin futbol qoidolari bo'yicha ayrim o'zgarishlar bilan o'tkaziladi. Agar to'p darvoza chizig'ini kesib o'tsa, burchakdan va erkin to'p tepmasdan, balki to'p qo'l bilan maydonga tashlanadi. Shuningdek o'yindan tashqari holat ham hisoblanmaydi. Har bir o'yinchi xohlagan to'p uchun kurashib, raqibining darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladi. Darvozaga to'p kiritilgandan keyin darvozabon to'pni tepib, o'yinga kiritadi. Darvozaga ko'p to'p kiritgan komanda g'olib chiqadi.

Ikki kishi hakam bo'ladi, har bir hakamga tegishli urilgan to'p alohida baholanadi.

Doira bo'ylab olib yurish

O'ynovchilardan har biri 3–4 kishidan iborat bo'lgan bir necha komanda tuziladi (har bir komandaga bittadan to'p beriladi va o'yinchilar doira hosil qilib turadilar, ular orasidagi masofa 3–4 m bo'ladi).

O'qituvchining signalidan keyin qo'lida to'pi bo'lgan o'yinchi o'zining komandasi atrofidan ilon izi bo'lib aylanib o'tadi va to'pni oldinda turgan o'yinchiga beradi. Hamma o'yinchilar shunday vazifani bajarib bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi. To'pni olib yurish estafetasini xatosiz va boshqalarga nisbatan oldin tugatgai komanda yutgan hisoblanadi.

Havoda yakkama-yakka olishuv

O'yin qatnashchilari voleybol to'pini galma-galdan bosh bilan ura boshlaydi. Uch urinishda kim ko'p to'pni boshi bilan ursa, o'sha o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Futbol slalomi

Maydonchanning birinchi yarmida start chizig'i belgilanadi. Start chizig'i oldiga bir-biridan 2,5 – 3 m masofaga 6 ta bayroqcha o'rnatiladi. Chaqirilgan o'yin qatnashchilari voleybol to'pini oladilar. Signal berilishi bilan o'yinchi to'p bilan bayroqchalarni ilon izi usulida aylanib o'tishga intiladi va shunday holda orqaga qaytib keladi. Start – finish chizig'ida o'yinchi to'pni to'xtatadi, ayni shu vaqtda hakam o'yinchining slalomi yo'lni qancha vaqtda o'tganini qayd qiladi. Ozgina vaqt ko'rsatgan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. Nurimov R.I. Futbol. Darslik. T.: 2005
2. Xolmirzayev E.J., Nematov B.I., Xo'janiyozov B.I. Sport anjomlari va jihozlari – T., 2010.
3. Imomxujayev A. Futbol - quvonchim, dardim, faxrim.- T., 1996.
4. Sergeev G.M. Istoriya futbola v Uzbekistane. V sbornike nauchno'x trudov. Tashkent, 2001.
5. Simakov V.I. Futbol. Prosto'e kombinatsii. M., FiS, 1987. Futbol. Pravila sorevnovaniy. M., RFS, 1997.

O'zbek tilidagi manbalar:

1. Davlatmuratov S.R. Tayyorgarlik davrida malakali futbolchilar mashg'uloti. Uslubiy tavsiyalar. - T.: O'zDJTI, 2013.
2. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. – T.: UzDJTI, 2005.
3. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. – T., 2012.
4. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash., 1989.
5. Raximov M.M. Sport trenirovkasining nazariyasi va metodikasining asoslari.- T., 2000
6. Lopachyov Yu.N. "Keling to'p tepamiz". -T. "Meditsina" 1998.

Rus va xorijiy tillardagi manbalar:

1. Ayrapetyants R.A., Godik M.A. Sportivno'e igro'. – T.: Ibn Sino, 1991.
2. Akramov R.A. Igrovo'e i trenirovochno'e nagruzki v futbole. Uchebnoe posobie. – T.: Abu Ali ibn Sino, 2000.
3. Godik M.A. Sportivnaya metrologiya: uchebnik dlya institutov fiz. Kulturo'. – M.: FiS, 1988.
4. Godik M.A. Sredstvo trenirovki futbolistov G'G'Fan sportga, №1. –T., 2007.
5. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov v podgotovitelnom periode G'G' Fan sportga, №3. –T., 2007.

6. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. – M.: Terra-Sport, Olimpiya Press, 2006.
7. Koshbaxtiey I.A. Upravlenie podgotovkoy futbolistov. – T., 2001.
8. Koshbaxtiey I.A., Nurimov R.I. Programmirovaniye podgotovki futbolistov vo'sokoy kvalifikatsii. – T., 2005.
9. Kurbanov Z.A. Organizatsiya uchebno-trenirovochno'x protsessov futbolistov v usloviya Uzbekistanayu. Uchebnoe posobie. – T., 2000.
10. Kurbonov O.A. Sovershenstvovaniye tochnosti peredach i udarov myacha golovoy yuno'x futbolistov. – T., 2007.
11. Lyukshinov N.M. Isskustvo podgotovki vo'sokokklassno'x futbo-listov. –M., 2006.
12. Manakov G.V. Podgotovka futbolistov: Metodiki sovershenstvovaniye G'G.V. Monakov. - Pskov, 2009.
13. Nurimov Z.R. mSovershenstvovaniye gruppovo'x takticheskix deystviy futbolistov. Uchebno posobie. – T., 2005.
14. Nurimov R.I. Sovershenstvovaniye takticheskix deystviy futbolistov vo'sokoy kvalifikatsii. – T., 2000.
15. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. Nauka pobejdat professiya – trener. – M.: AST, Arstel, 2002.
16. Platonov V.N. Sistema podgotovok sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obhaya teoriya i eyo prilozheniya. – Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2004.
17. Sportivno'e igro': texnika, taktika, metodika obucheniya. Uchebnoe posobie dlya professionalno'x kolledjey G' Pod obhey redaktsiye L.R. Ayrapetyantsa. – T., ILM ZIYO, 2012.
18. Talipdjanov A.I. Sovremennaya sistema podgotovki vo'sokokvalifitsirovanno'x futbolistov. Uchebnoe posobie. T., 2011.
19. Kovalyov V.D. Sportivno'e igro'. - M., 1988.
20. Zelentsov A.M., Lobanovskiy V.V., Tkachuk V.G., Kondratev A.I. Taktika i strategiya v futbole. Kiev, 1989.
21. Lobanovskiy V.V. Beskonechno'y match. -M., 1989.

22.Yakushin M.I. Vechnaya tayna futbola. -M., 1988.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1.Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

2.Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

3.Mirziyoyev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

Elektron ta’lim resurslari:

Internet saytlari

1. www.bilim.uz
2. www.wada.com.
3. www.sport.com.
4. www.edu.uz – Vazirlik sayti.
5. www.ziyo.edu.uz – Vazirlik sayti.
6. www.sportbox.com.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I bob. Futbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	5
1.1. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi.....	7
1.2. Maydon jihoz va anjomlari.....	10
II bob. O'yin texnikasi	16
2.1. Futbol texnikasining tasnifi.....	16
2.1.1. Harakatlanish texnikasi.....	17
2.2. Maydon o'yinchisining texnikasi.....	23
2.2.1. To'pga zarba berish.....	24
2.2.2. To'pga oyoq bilan zarba berish.....	24
2.2.3. To'p trayektoriyasi xususiyatlari.....	27
2.2.4. To'pga bosh bilan zarba berish.....	36
2.2.5. To'pni to'xtatish.....	40
2.2.6. To'p olib yurish.....	50
2.2.7. To'pni olib qo'yish.....	57
2.2.8. To'pni tashlash.....	59
2.3. Darvozabonning o'yin texnikasi.....	60
2.3.1. To'pni ilib olish.....	61
2.3.2. To'pni qaytarib yuborish.....	66
2.3.3. To'pni tepadan oshirib yuborish.....	69
2.4. To'pni tashlab berish.....	70
III bob. O'yin taktikasi.....	76
3.1. O'yinchilarning vazifalari.....	78
3.1.2. Darvozabon.....	79
3.1.3. Himoya qatorining o'yinchilari.....	79
3.1.4. Markaziy himoyachilar.....	80
3.1.5. O'rta qator o'yinchilari.....	82
3.1.6. Hujum qatori o'yinchilari.....	83
3.1.7. Markaziy hujumchi.....	84
3.2. Darvozabonning o'yin taktikasi.....	85

3.2.1. Darvozabonning mudofaadagi harakatlari.....	86
3.2.2. Darvozadan chiqqandagi harakatlar.....	87
3.2.3. Darvozabonning hujumdagi harakatlari.....	88
3.3. Hujum taktikasi.....	90
3.3.1. Individual taktika.....	91
IV bob. Futbolda o‘qitish uslublari asoslari va tayyorgarlik turlari.....	114
4.1. So‘zdan foydalanish uslublari.....	114
4.2. Ko‘rgazmali usullar.....	116
4.3. Amaliy usullar.....	116
4.4. Jismoniy tayyorgarlik.....	117
4.4.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	117
4.4.2. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik.....	118
4.4.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	119
4.5. Taktik tayyorgarlik.....	126
4.6. Ruhiy tayyorgarlik.....	127
4.7. Nazariy tayyorgarlik.....	128
4.8. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash asoslari	128
V bob. Halqaro qoidalari va hakamlik qilish asoslari.....	132
5.1. Futbol assotsiatsiyasi halqaro kengash nizomi	132
5.1.1. Halqaro kengash qarorlari.....	134
5.2. Darvoza maydoni	137
5.2.1 Majburiyatlar.....	141
5.2.2 Qoida buzarliklar jazolar.....	150
5.3 Bosh hakam ishoralari	160
5.3.1 O‘yin qoidalari va reglamentlar	161
VI bob. Musobaqa qoidalari.....	167
6.1. Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish.....	170
6.2 Musobaqalarni rejalashtirish	172
Futbolda harakatli oyinlar.....	184
Glossariy.....	192
Ilovalar.....	193
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	218

OGLAVLENIE

Vvedenie.....	3
Glava 1. Vozniknovenie i razvitie futbola	5
1.1. Razvitie futbola v Uzbekistane	7
1.2. Futbolnoe pole i inventari.....	9
Glava 2. Texnika igro'	17
2.1. Klassifikatsiya texniki futbola.....	17
2.1.1. Texnika peredvijeniya.....	18
2.2. Texnika polevogo igroka.....	24
2.2.1. Udaro' po myachu.....	25
2.2.2. Udaro' po myachu nogoy.....	25
2.2.3. Osobennosti traektorii myacha.....	28
2.2.4. Udaro' po myachu golovoy.....	37
2.2.5. Ostanovka myacha.....	41
2.2.6. Vedenie myacha.....	51
2.2.7. Otbor myacha.....	57
2.2.8. Vbraso'vanie iz za bokovoy linii.....	59
2.3. Texnika vratarya.....	60
2.3.1. Lovlya myacha.....	62
2.3.2. Otbivanie myacha.....	67
2.3.3. Otbivanie myacha s verxu.....	69
2.4. Vedenie myacha v igru.....	71

Glava 3. Taktika igro'.....	76
3.1. Obyazannosti igrokov.....	78
3.1.2. Vratar.....	79
3.1.3.Igroki zahitnoy linii.....	79
3.1.4. Tsentralno'e zahitniki.....	80
3.1.5.Igroki sredney linii.....	82
3.1.6. Igroki napadayuhey linii.....	83
3.1.7. Tsentralno'y napadayuhiy.....	84
3.2. Taktika igro' vratarya.....	85
3.2.1. Deystviya vratarya v zahite.....	86
3.2.2. Deystviya pri otxode ot vorot.....	87
3.2.3. Deystvie vratarya v napadenii.....	88
3.3. Taktika ataki.....	90
3.3.1.Individualnaya taktika.....	91
Glava 4. Osnovo' metodov obucheniya v futbole i vido' podgotovok....	114
4.1.Slovesno'e metodo'.....	114
4.2.Naglyadno'e metodo'.....	114
4.3.Prakticheskie metodo'.....	116
4.4.Fizicheskaya podgotovka.....	117
4.4.1. Obshaya fizicheskaya podgotovka	117
4.4.2. Prikladnaya fizicheskaya podgotovka	118
4.4.3. Spetsialnaya fizicheskaya podgotovka	119
4.5. Takticheskaya podgotovka	126
4.6. Psixologicheskaya podgotovka	127
4.7. Teoriticheskaya podgotovka	127
4.8. Osnovo' psixologicheskoy podgotovki sportsmenov.....	128
Glava 5. Osnovo' sudeystva.....	132

5.1.Sudi.....	132
5.2.Sudeyskie jesto'	134
5.3.Jesto' s flajkami lineyno'x sudey.....	135
Glava 6. Pravila sorevnovaniy.....	140
Glava 7. Organizatsiya i provedenie sorevnovaniy.....	143
Glossariy.....	158
Prilozhenie.....	159
Spisok ispolzovanno'x literatur.....	183

CONTENTS

Introduction	3
Chapter 1. The emergence and development of football	5
1.1. Development of football in Uzbekistan	7
1.2. Football field and inventory	9
Chapter 2. The technique of the game.....	17
2.1. Classification of football technique	17
2.1.1. Technique of movement	18
2.2. Field player technique	24
2.2.1. Blows on the ball	25
2.2.2. Blows on the ball with his foot	25
2.2.3. Features of the trajectory of the ball	28
2.2.4. Blows on the ball head	37
2.2.5. Stopping the ball	41
2.2.6. Dribbling.....	51
2.2.7. Selection of the ball	57
2.2.8. Throw in from behind the sideline	59
2.3. Goalkeeper technique	60
2.3.1. Catching the ball	62
2.3.2. Beating the ball	67
2.3.3. Beating the ball from the top	69
2.4. Keeping the ball in the game	71
Chapter 3. The tactics of the game	76
3.1. Duties of players	78
3.1.2. Goalkeeper.....	79
3.1.3. The players of the protective line	79
3.1.4. Central defenders	80
3.1.5. Players of the middle line	82
3.1.6. Players of the attacking line	83

3.1.7. Central Attacker	84
3.2. Goalkeeper tactics	85
3.2.1. Goalkeeper's actions in defense	86
3.2.2. Actions at departure from the gate	87
3.2.3. The goalkeeper's action in the attack	88
3.3. Attack tactics	90
3.3.1. Individual tactics	91
Chapter 4. Fundamentals of teaching methods in football and types of training	114
4.1. Wave methods	114
4.2. Clear methods	114
4.3. Practical methods	116
4.4. Physical training	117
4.4.1. General physical training	117
4.4.2. Applied physical training	118
4.4.3. Special physical training	119
4.5. Tactical training	126
4.6. Psychological training	127
4.7. Theory training	127
4.8. Fundamentals of psychological training of athletes	128
Chapter 5. Bases of refereeing	132
5.1. Seeds	132
5.2. Judicial gestures	134
5.3. Gestures with flags of line judges	135
Chapter 6. Competition Rules	140
Chapter 7. Organization and conduct of competitions	143
Glossary	158
Applications	159
List of used literatures	183