

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI



Sport mahoratini oshirish

(BASKETBOL)

(O`QUV QO`LLANMA)

5112000-jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun

GULISTON 2021

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanmada basketbol 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.

АННОТАЦИЯ

В это учебное пособие включены история баскетбола, правила игры, игровая техника и тактика, методы их обучения, основы судейства, организация и проведение соревнований и оно рекомендуется для пользования студентам и магистрам направления физической культуры учителям физического воспитания общеобразовательных школ, академических лицеев и профессиональных колледжей.

THE SUMMARY

This tutorial includes the history of basketball, the rules of the game, the game technique and tactics, the methods of their training, foreign basketball 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.

Mualliflar: Nosirov E.Sh. Sultonov R.O'. Tagiev S.A.

Taqrizchilar:

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda kuchli ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy o'zgarishlarni boshidan kechirayotgan bir vaqtda jamiyatimizga yetuk, malakali mutaxassislar tayyorlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Bunga Respublikamizda «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» (1997), «Sog'lom avlod davlat dasturi» (1999), «Davlat ta'lim standartlari» (1999), «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlarining qabul qilinishi orqali asosiy e'tibor aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

Bolalarning jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalaridan biri hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo'ygan birinchi kunidan boshlaboq, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan bolalarni sevimli o'yinlaridan foydalanish ayni muddaodir. Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya mutaxasislari tayyorlovchi yonalishlar uchun mo'ljallangan bo'lib, unda tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa nizomini tuzish, musobaqa turlarini anglatish, hakamlilik qilish va uni kuzatish, tahlil qilish hamda hakamlarni vazifalari ma'lumotlar berilgan.

Boshqa sport turlari qatorida basketbol ham "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi musobaqalar dasturiga kiritilishi basketbol bilan shug'ullanuvchilar sonini oshishiga olib keldi.

Ushbu o'quv qo'llanmada basketbol sport o'yinining jahonda va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi asoslarining tasnif va tavsiflari ochib berilgan. O'yin qoidasi va musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish xususiyatlari va basketbolga dastlabki o'rgatishda zamonaviy uslublardan foydalanish keng yoritilgan.

Basketbol sport turi barcha ta'lim muassasalarining "Sport mahoratini oshirish" fani dasturiga kiritilgan bo'lib, asosiy bo'lim sifatida o'qitiladi. Ushbu o'quv qo'llanma talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMlari, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi.

I bob. BASKETBOLNING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISHI

Basketbol **1891-yilda** AQShning Massachusets shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi **Jeyms Neysmit** tomonidan “kashf” etilgan. Bu o‘yinni yaratishda **Neysmit** uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan t‘p bilan o‘tkaziladigan oddiy o‘yinlar haqidagi tarixiy ma’lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin.

Kollejda o‘tkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish haqida topshiriq olgan **Jeyms Neysmit** yopiq xonalar uchun yangi o‘yin o‘ylab chiqadi. U balkon panjaralariga shaftoli solinadigan savatlardan ikkitasini osib qo‘yadi. O‘yinga erkaklar bilan ayollar birgalikda qatnashardilar. **Neysmit** taklif qilgan o‘yin birinchi kundanoq talabalar orasida katta qiziqish uyg‘otdi.

Gimnastika guruhida 18 kishi bo‘lgani uchun, ular ikki jamoaga bo‘linib o‘ynay boshladilar. Keyinchalik har bir jamoadagi o‘yinchilarning soni 7 va 5 nafargacha kamaytiriladi.

To‘p savatga tashlanganligi uchun bu o‘yin (*basketbol*) (basket- savat, bol-to‘p) deb atala boshladi.

Keyingi yillarda basketbol o‘yini asta-sekin o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lgan sport turiga aylandi.

1892- yilda Neysmit o‘yin qoidalarining 13-moddasini tuzib chiqdi. **1892-yilda Jeyms Neysmit** o‘zining “**Qoidalar kitobi**”ni birinchi marta chop etdi. Bu kitobda to‘pni yerga urib yurish mumkinligi haqida birinchi marta yozilgan edi. Shundan so‘ng maxsus musobaqalar o‘tkazish boshlandi va bu qoidalar yildan – yilga mukammallasha bordi.

Masalan, 1893 – yilda birinchi bo‘lib temir halqali turli savatlar paydo bo‘ldi. Yana bir yildan so‘ng to‘pning aylana uzunligi 30-32 dyuym (76,2-81,3 sm) gacha ko‘paytirildi. 1895-yilda 15 fut (5m. 25sm) masofada bajariladigan jarima to‘plari kiritildi.

Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari 1894-yilda AQSH da e‘lon qilingan edi. 1895-yilda boshlab AQSH da basketbol bo‘yicha rasmiy musobaqalar o‘tkazila

boshlandi. O'yin yildan – yilga rivojlana borib, uning texnikasi va taktikasi vujudga keldi. 1896-yildan boshlab to'pni yerga urib yurishga ruxsat berildi.

Basketbol avvaliga Amerikadan Sharq mamlakatlari –Yaponiya, Xitoy, Filippinga, undan so'ng Yevropa mamlakatlari-Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiya va nihoyat Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Dunyodagi ko'pgina mamlakatlarda basketbolning keng tarqalishi natijasida 1919-31 yillarga kelib milliy basketbol federatsiyalari tashkil qilina boshlandi. **1932-yilning 18-iyunida** Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA)ning tashkil qilinishi esa bu o'yinning yanada rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Shvetsariya va Chexoslovakiya mamlakatlari Xalqaro basketbol federatsiyasiga birinchilar qatorida a'zo bo'lib kirdilar. O'yin butun dunyoga tezlik bilan keng tarqala boshladi.

1930-yillarda AQSHning Stenford universiteti jamoasining “yulduzi” Xenk Luizetti basketbol tarixida birinchi bo'lib to'pni savatga sakrab otish usulini qo'lladi. Hozir esa bu usul ommaviy tus olgan.

1935-yilda Jenevada erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi. Bunda Boltiqbo'yi mamlakatlarining jamoalari ustun keladilar. Yevropa chempioni unvoniga Latviya terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi.

1936-yilgacha to'p savatga tushgandan so'ng o'yin maydon o'rtasida baxs to'pini tashlash bilan davom ettirilgan bo'lsa, undan keyin to'p savatga tushgandan so'ng o'yin shit ortidagi yuz chizig'ini tashqarisidan o'yinga kiritiladigan bo'ldi. Bu o'yin intensivligini ancha oshiradi.

1936-yilda basketbol birinchi marta olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Berlinda bo'lib o'tgan XI olimpiada o'yinlarining basketbol turnirida 21 mamlakatning erkaklar jamoalari qatnashdi. Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati **1938 yilda** Rimda bo'lib o'tdi. Bunda Italiya milliy jamoasi g'alaba qozondi.

1948-1956 yillarga kelib Xalqaro basketbol federatsiyasi boshqa xalqaro sport birlashmalari ichida yuqori oʻrinlardan birini egalladi. Dunyo va Yevropa chempionatlari kabi katta musobaqalar FIBA rahbarligi ostida oʻta boshladi. Xalqaro musobaqalarning barchasiga sotsialistik mamlakatlar faol qatnasha boshladilar. 1948-yilga kelib 50 mamlakat Xalqaro basketbol federatsiyasiga aʼzo boʻlib kirdi. Basketbol texnikasi va taktikasi rivojlana bordi. Toʻpni uzatish, uni yerga urib yurish va chalgʻitishlarning yangi usullari vujudga keldi. Masalan, toʻpni savatga bir qoʻllab otish, soʻngra esa sakraganda bir qoʻllab otish kabi usullarning paydo boʻlishi basketbol texnikasi va taktikasiga juda katta taʼsir koʻrsatadi. Agarda ilgari musobaqa hisobi 20-30 ochkodan oshmasdan tugaydigan boʻlsa endi uchrashuv hisobi 90-100 ochkoga yeta boshladi.

Taktikada markaziy oʻyinchi orqali hujum uyushtirish sistemasi erkaklar jamoalari oʻrtasida vujudga keladi.

1950-yilda Argentinada birinchi dunyo chempionati boʻlib oʻtdi. Ayollar jamoalari uchun birinchi dunyo chempionati 1953-yilda oʻtkazildi va AQSH ayollar terma jamoasi **jahon chempioni** unvoniga sazovor boʻldi.

Hozirda jahon chempionati ayollar va erkaklar jamoalari uchun har toʻrt yilda bir marta oʻtkazilib kelinmoqda.

1950- yillarning boshida basketbol oʻyinining musobaqa qoidalariga quyidagi oʻzgartirishlar kiritildi:

30 soniya qoidasi (bunda, asosan toʻpni egallab turgan jamoa 30 soniya vaqt ichida uni raqib savatiga otishi lozim);

30 soniya qoidasi va jarima maydonchasining kengaytirilishi (bunda, asosan hujumchining raqib jarima maydonchasi ichida 3 soniyaan ortiq turishi taʼqiqlandi); bugunda bu qoida 24 soniyaga oʻzgartirilgan

toʻpni yerga urib yurishni boshlashda toʻp basketbolchining qoʻlidan chiqqandan soʻnggina tayanch oyoqni yerdan uzishga ruxsat berildi va hokazo.

Bu yillarda basketbol oʻyinining bir qoʻllab toʻp uzatish, faqat panja harakati bilan toʻp uzatish, chalgʻitib uzatish hamda toʻpga qaramasdan uni yerga urib

yurish, sakraganda bir va ikki qo'llab savatga to'p otish kabi texnik usullari takomillashdi va keng tarqaldi.

1957-yildan so'ng basketbol juda katta rivojlanish davrini boshidan kechirdi. O'yinining rivojlanishiga sotsialistik mamlakatlar katta hissa qo'shdilar. Sotsialistik mamlakatlarning vakillari **FIBA** o'tkazayotgan kongress va konferensiyalarga borib, o'yin jarayoniga ta'sir ko'rsatadigan hamma masalalarni hal qilishda faol qatnashmoqdalar.

Yevropa mamlakatlarining juda ko'pchiligi **FIBA** rahbarligi ostida har yili muntazam o'tkazilayotgan **Yevropa chempionati Kubogi** va **Kubok egalari Kubogi** musobaqalarida qatnashib kelmoqdalar.

Hozirgi kunda basketbol bilan boshqa sport turlariga nisbatan ko'p kishi shug'ullanmoqda.

XXI Olimpiada o'yinlari dasturiga (**1976, Monreal**) basketbol bo'yicha ayollar bellashuvining kiritilishi esa o'yinning bundan keyingi rivojlanishiga yanada katta ta'sir ko'rsatdi.

1.1. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi

O'zbekiston hududida basketbol 1913-14 yillarda tarqala boshlaganligi haqida malumotlar bor. Ammo, o'lkamizda basketbol faqat Ulug' Oktyabr inqilobidan keyingina chinakamiga rivojlana boshladi. O'zbek fizkulturachilarning basketbol bilan tanishish Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. 1920 yilda u Farg'onada birinchi bor basketbolchilar jamoasini tuzdi.

Har bir jamoa 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular 28-16 metrli maydonchada mashg'ulot o'tkazishardi. Maydoncha chiziqlar bilan 3 qismga bo'linib, basketbolchilar 3 himoyachi, 3 yarim himoyachi va 3 hujumchiga ajratiladi. Ular to'pni savatga ikki qo'llab pastdan otar edilar.

Toshkentda basketbol kamandasini birinchi bo'lib Vseobuch instruktori **S. Starshiy** tashkil qildi. **P. Taranov, A. Bogachenkov, Yu. Beloserkovskiylar** bu jamoaga a'zo edilar. Basketbol seksiyalari keyinchalik *Namangan, Samarqand* va

respublikamizning turli shaxarlaridagi fabrika, zavod hamda boshqa tashkilotlarida ham tashkil qilina boshladi. 1924 yilda Sirdaryo viloyatida o'tkazilgan Olimpiada programmasiga basketbol birinchi marta kiritildi. Musobaqalar 1922 yildagi Moskva qoidolari asosida o'tkazildi. O'yin vaqti 40 minut bo'lib, har bir jamoa besh kishidan iborat edi (*ikkita himoyachi, markaziy o'yinchi va ikkita hujumchi*). Faqatgina markaziy xujumchi himoyaga qaytib kelar va o'yinda hech qanday kombinasiya qo'llanilmasdi. Jarima to'plarini otish esa jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin davomida basketbolchini faqat jarohatlangandagina almashtirish mumkin edi. Dastlabki to'p otishda markazdan boshlanadigan basketbolchilar bitta qo'llarini orqalariga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa, old zonaga o'tib turishlari lozim edi.

Basketbolchining bir joyda to'pni ikki soniyadan oshiq tutib turishi taqiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan yelkadan otish keng qo'llaniladigan usullardan bo'lib hisoblangan.

Musobaqa qoidolari bu yillarda takomillashadi. Sport maydonni chegaralovchi chiziqda 60 sm. ishkariga o'rnatiladigan bo'lgan.

Basketbolchilarning texnikasida tupni harakat vaqtida tezlik bilan uzatish va shit tagidan uni bir va ikki qo'llab savatga otish kabi usullar payda bo'ladi.

Respublika bo'ylab keng tarqalayotgan basketbol oyini **1927 yilda Butuno'zbek spartakiadasi** dasturiga kiritildi. Bu sportdagi tayyorlanish davrida ko'pgina shaharlarda basketbol musobaqalari bo'lib o'tdi. Spartakiadada Toshkent, Andijon, Farg'ona va Samarqand viloyatlarining jamoalari qatnashdilar.

1928 yilda II Butuno'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakidada Toshketning erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egalladilar Bu bellashuvda qatnashadigan terma jamoa a'zolari aniqlanadi.

Bu sportagi O'zbekiston basketbolchilari birinchi xalqaro uchrashuni o'tkazdilar. Ular Fransiya terma jamoasi bilan uchrashib 49:12 (erkaklar) va 24:12 (ayollar) hisoblari bilan g'alaba qozondilar.

1928 yilldagi sportagi tayorgarlik natijasida respublikada basketbolning rivojlanishi birmuncha jonlangan bo'lsa ham biroq doimiy musobaqa taqvimining

yoʻqligi, basketbol maydonchalarining kamligi, jamoalarda murabbiylarning yetishmasligi bu oʻyinnig chinakam ommaviy tus olishiga toʻsqinlik qilardi.

1929- yildagi shaharlar birinchiligi uchun olib borilgan kurashga ishlab chiqarish birlashmalari bilan bir qatorda oliy oʻquv yurtlarining jamoalari ham qatnashdilar.

Oʻzbekiston KP (b) Markaziy Komitetining 1933-yil 10-yanvarda qabul qilgan “Oʻzbekistonning fizkultura ishlari haqida”gi qarori respublikamizda jismoniy tarbiya ishlarining rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatdi.

Shu yildan boshlab basketbol Butunoʻzbek spartakiadasi dasturiga kiritildi va muntazam ravishda respublika birinchiliklari oʻtkazila boshlandi. 1934 yilda basketbol boʻyicha oʻtkazilgan birinchi Oʻrta Osiyo spartakiadasida esa Oʻzbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi oʻrinlarni egalladilar.

Respublikamiz basketbolchilari Oʻrta Osiyo respublikalari va Qozogʻiston oʻrtasida oʻtkazilgan hamma spartakiadalarda 1952 yilgacha birinchilikni qoʻldan bermadilar. 1952-yilda va undan soʻng ham ayollar jamoasi musobaqalarda kuchliligicha qoldi, ammo erkaklar jamoasi 1973-yilgacha Qozogʻiston jamoasini oldinga oʻtkazib, ikkinchi oʻrin bilan kifoyalanib qoldi.

Respublika basketbolchilari 1935-yilda Leningradda oʻtkazilgan Butunittifoq musobaqalarida qatnashib, erkaklar-12, ayollar 11-oʻrinlarni egalladilar.

Butunittifoq musobaqalaridan soʻng terma jamoa aʼzolari respublika shaharlariga borib seminarlar, murabbiylar yigʻilishlari oʻtkazib, basketbolni targʻib qila boshladilar.

1936-37-yillar va undan keyingi koʻp musobaqalarda Toshkent shahri jamoalari respublikamizning boshqa shaharlari jamoalaridan ancha ustunlik qilishardi. Lekin oʻzbek basketbolchilari texnik va taktik tayyorgarlik jihatidan Sovet Ittifoqining ilgʻor jamoalaridan ancha orqada edilar.

1939-yilda mamlakatimizda musobaqaning yangi qoidalari joriy etildi. Bu qoidalar xalqaro musobaqalar qoidalariga munosib tuzilgandi. Masalan, musobaqalar “toza” oʻyin vaqti boʻyicha oʻtkaziladigan boʻldi. Jamoalar boshqa zahira (zapas) basketbolchilarga ega boʻlishiga va bu basketbolchilarni

xohlagancha almshtirib o`ynashiga ruxsat berildi. Yangi qoida bo`yicha maydon ikki zonaga bo`linib, “zona” qoidasi kiritildi. Basketbolchilarning to`pni orqa zonada 10 soniyadan ortiq ushlab turish ta`qiqlandi. Yangi qoida bo`yicha savatiga to`p tushgan jamoa basketbolchilari o`yinni markazdan emas, balki to`pni o`z zonalarining shit ortidagi chiziq orqasidan o`yinga kiritadigan bo`lishdi. Jarima to`pni endi “jabrlangan” basketbolchining o`zigina uradigan bo`ldi. Yangi qoidaning qo`llanilishi o`yinni bir muncha tez olib borishga, o`yin texnikasi va taktikasining takomillashuviga olib keldi. Respublikaning kuchli basketbolchilari to`pni ko`krakdan ikki qo`llab va yelkadan bir qo`llab uzatish kabi usullarni qo`llay boshladilar.

Vatan mudofaasi uchun kurashga respublikamizning basketbo`lchilari ham faol qatnasadilar. Bir nechta orden va medallar bilan mukofotlangan A.P. Kirillov, M.A.Fyodorov, S.I. Utkin, V.F. Timofeyevlar shular jumlasidandir.

Bu yillarda **A.Kirillov, R. Yampoliskiy, B. Mironov, E. Podsar, B. Timofeyev, T. Agiyev, M. Levin, O. Shutova, A. Ritikova, M.Malinina, V.Stolbova, T.Ageyeva, Z.Straxova va A.Doroxov**lar respublikaning eng kuchli bosketbolchilari bo`lib hisoblanardilar. O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan murabbiy O.G.Shutovaning shogirdlari Y.Ushakov va T.Yakunin SSSR terma jamoasining a`zolari edilar. Bu yillarda Bseobuch punktlarida, stadionlarda, suv havzalarida va sport zallarida kuchli, chidamli, epchil, tezkor jangchilar tayyorlandi. Shu bilan birga sanoat, qishloq xo`jaligida ham ish unumi oshdi va hamma narsa dushman ustidan g`alaba qozonishga qaratildi. Lekin basketbolning rivojlanishi birmuncha susaydi. Basketbol seksiyalari bir necha (Toshkent, Samarqand va boshqa) viloyatlardagina ishlab turdi. 1944-yilda respublikada atigi 91 ta basketbol maydonchasi mavjud bo`lib, 2104 kishi basketbol bilan shug`ullanardi. Sportchilar ustidan olib boriladigan nazorat birgina Respublika Sport komitetining vrachi tomonidan amalga oshirildi.

Mahalliy millat erkaklar jamoalari o`rtasidagi respublika chempionati 1945-yilda Andijonda bo`lib o`tdi. Musobaqalarda 4 jamoa qatnashib, birinchi o`rinni

Samarqand, ikkinchi o`rinni Namangan, uchinchi o`rinni Andijon, to`rtinchi o`rinni Toshkent shaharlarining jamoalari egalladilar.

1945 yilda Toshkentda *III Butuno`zbek* spartakiadasi bo`lib o`tdi. Spartakiadaning basketbol turnirida ayollar va erkaklarning 7 tadan jamoalari qatnashdi. Birinchi o`rinni Toshkent shahrining ayollar va erkaklar jamoalari egalladilar.

1946 yilda Andijonda mahalliy millat erkaklarining jamoalari o`rtasida ikkinchi respublika chempionati o`tkazildi. Bu musobaqalarda respublikamizning 8 viloyatidan 50 kishi qatnashdi. Musobaqalar juda qiyin sharoitda: zalning kattaligi 20 X 10,4 metr bo`lib, shit devorga mahkamlangan, yorug`lik manbalari o`rnatilmagan ahvolda o`tkazilgan edi. Qizig`i shundaki, musobaqa uchun Andijon shahrida faqat bitta basketbol to`pi topilgan edi.

Bu musobaqalarda **U.Bektemirov, U.Umarov, A.Shermuhamedov, Minovarxo`jayev, T. Isoxo`jayev, X. Sultonov** va **Musaxo`jayev**lardan tashkil topgan Toshkent shahri jamoasi birinchi o`rinni egalladi.

1946 yilda o`zbek basketbolchilari SSSR birinchiligining II gruppasida qatnashib, ayollar -6 , erkaklar -11 o`rinlarni egalladilar.

Biroq basketbol hali studentlari va maktab o`quvchilari orasida keng ommalashgan edi. Masalan, Toshkent shahrining studentlaridan faqat 556 kishi, maktab o`quvchilaridan 962 nafari basketbol seksiyalariga qatnashadilar.

So`nggi yillarda bosketbol bo`yicha musobaqalar soni oshib bordi. Mehnatkashlar jismoniy tarbiya bilan ommaviy ravishda shug`ullanishga jalb qilinib, sport - texnika natijalarini yuksaltirish shiorlari ostida katta ishlar olib borildi. Ammo O`zbekiston terma jamoalarining Butunittfoq musobaqalarida qatnashish natijalari hali talabga javob bermasdi.

1947 yilda mahalliy millat erkaklar jamoalari o`rtasida uchinchi respublika chempionati o`tkazildi. Bu musobaqalarda 7 jamoa qatnashib, **O`. Orifxonov, M. Toyirxo`jayev, U. Mirzaahmedov, Ch. Botishev, R. Sodiqov, B. G`ofurov, R. Odilov, A. Shermuhamedov**lardan tashkil topgan Toshkent shahri jamoasi birinchi o`rinni, Samarqand shahri jamoasi ikkinchi va Toshkent viloyati jamoasi

uchinchi o'rinni egalladi. Xullas, 1946-60 yillarda respublika basketbol o'yinining rivojlanishida muhim bosqich bo'ldi.

1960 yildan boshlab O'zbekistonda basketbolning rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda ko'pgina yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg'ulotlarini yil bo'yi muntazam olib borish yaxshi yo'lga qo'yildi.

1960-1966 yillarda Toshkentning "Mehnat" jamoasi va shu jamoa bazasida tuzilgan respublika ayollar terma jamoasi yuqori natijalarga erishdi. Jamoa a'zolari 1961 yildan boshlab SSSR chempionatining "A" klassi bo'yicha musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ladilar.

1962 yilda SSSR birinchiligida "**mehnat**" ayollari jamoasi 7- o'rnini egalladi. Bu musobaqalarda jamoaning olti a'zosi (R. Salimova, T. Volkoba, R. Belousova, N. Chernishova, A. Itsikova va T. Tomina) O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonda Xotin-qizlar o'rtasida birinchi bo'lib (basketbol bo'yicha) "SSSR sport ustasi" normasini bajaradilar. Shunisi qiziqki, O'zbekiston basketbolchilari o'sha yilgi chempionatda Riganing jamoasi ustidan g'alaba qozonishgan edilar.

Jamoaning bu muvaffaqiyati SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy **L. K. Velichkov**ning nomi bilan bog'liq. Yana shunisi quvonarliki, jamoa asosan respublikamizda tarbiyalangan basketbolchilardan tashkil topgan edi.

U. S. Bektemirov va **K. K. Morozovlarning** O'zbekistonda basketbolni rivojlantirishdagi xizmatlari hisobga olinib, ularning nomlari bilan ataluvchi respublika an'anaviy musobaqalari tashkil qilindi.

O'zbekiston basketbolining bir necha vakillari SSSR terma jamoalari a'zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keladilar. *Ikki marta* jahon va Yevropa chempioni, SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi

R. Prokopenko (Salimova); qizlar o'rtasida Yevropa chempionlari, SSSRda sport ustalari **T. Volkova** va **T. Xabibulina**; Olimpiada o'yinlari va yevropa chempioni, SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi **A. Jarmuhamedov**; xalqaro toifadagi sport ustasi **E. Kovalenko**; SSSR sport ustalari **G. Avdeyev** va **R. Abelyanovlar** shular jumlasidandir.

O`zbekiston basketbol jamoalarining SSSR xalqlari Spartakiadalarida egallagan o`rinlarini quyidagi jadvalda keltiramiz.

Jamoalar	I Sparta kiada	II Sparta kiada	III Sparta kiada	IV Sparta kiada	V Sparta kiada	VI Sparta kiada	VII Sparta kiada	VIII Sparta kiada
Ayollar	15	13	7	8	9	8	12	12
Erkaklar	14	15	12	10	11	10	9	10

II bob. O'YIN TEXNIKASI

O'yin texnikasi – bu musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Basketbolchi yahshi natijaga erishmoqchi bo'lsa, u ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi, aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi lozim.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davrdagi sportchi texnikasi – bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarini eng yaxshi natijalarga erishish uchun, basketbolchi har xil texnik malakalar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Basketbol o'yini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun tasnifdan foydalaniladi.

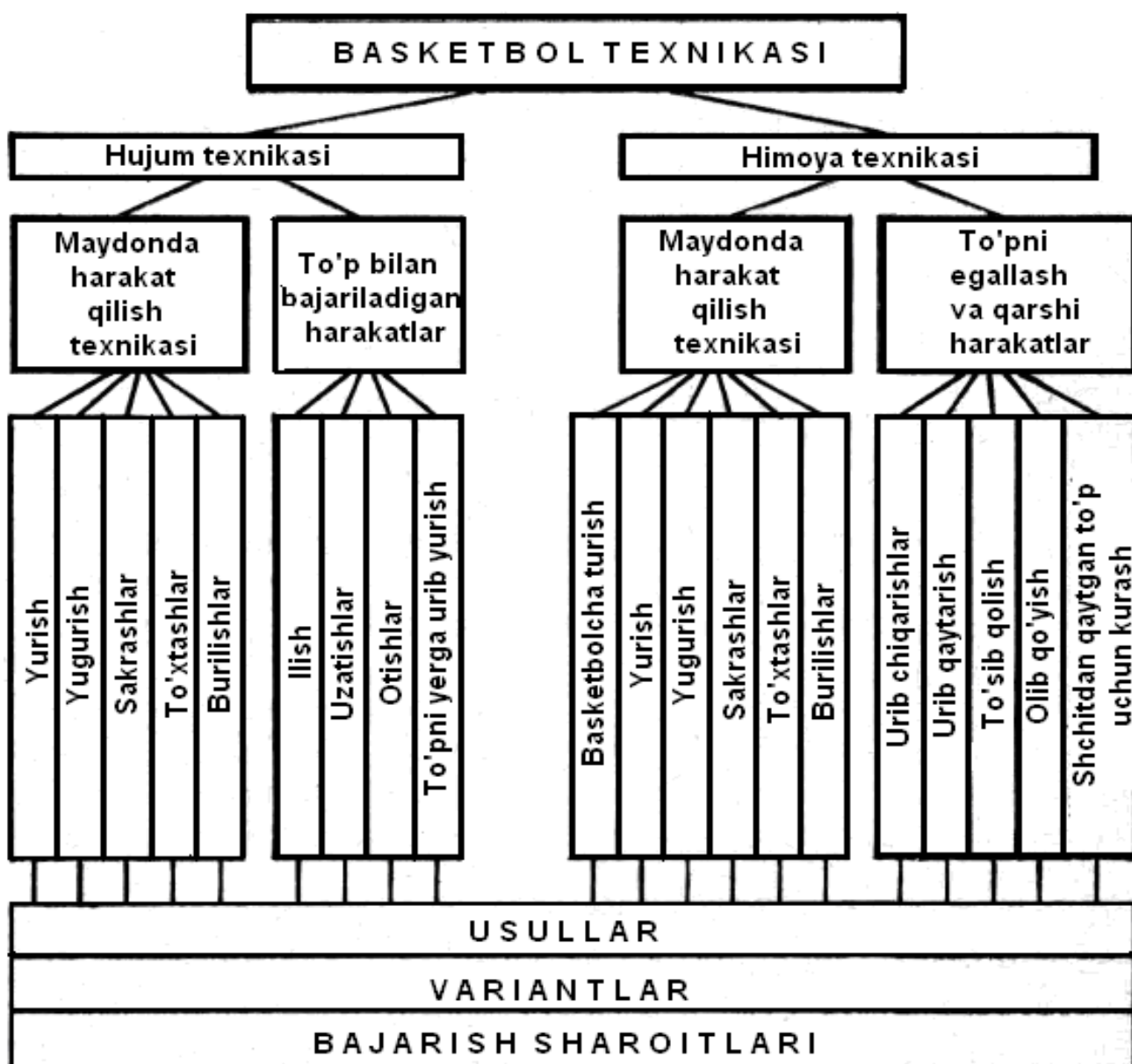
2.1. O'yin texnikasining tasnifi

O'yin texnikasini tasniflash – bu ma'lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasini ikkita katta bo'limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi. Har bir bo'limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida – maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to'pni

egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko'rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko'rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasiga, o'yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo'nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir ko'rsatadi. Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato reaksiya tug'dirish maqsadi (niyati) bilan o'yinchi qulay holatga erishishdir.

O'yin texnikasi tasnifining prinsipial chizmasi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:



2.1.1. Hujum texnikasi

Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

Yurish. Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish. Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga oid holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan

qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi.

Sakrashlar. Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan foydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shitdan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bug'imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga – yuqoriga tez siltab, tana og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan o'tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza bug'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga yetgandagi ko'tarilishdan keyin oyog'ini to'g'rilaydi va depsinuvchi oyog'i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To‘xtashlar. Vaziyatga qarab o‘yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo‘nalishini o‘zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta‘qibidan bir oz bo‘lsa ham qutilishga, bo‘sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo‘lish maqsadida kutilmagan (qo‘qqisdan) to‘xtashlardan foydalanadi.

To‘xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilishlar. Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to‘pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so‘ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orqaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo‘lsa, shu tomonga qadam tashlab o‘tish yo‘li bilan bajariladi, orqaga burilish esa – u orqasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab o‘tish yo‘li bilan bajariladi.

To‘p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To‘p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to‘pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to‘pni savatga otishni o‘z ichiga oladi.

To‘pni ilib olish – bu malakaning yordamida o‘yinchi ishonarli ravishda to‘pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

To‘pni ilib olish, keyinchalik to‘pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o‘z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta‘minlashi lozim. O‘yinchi to‘pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

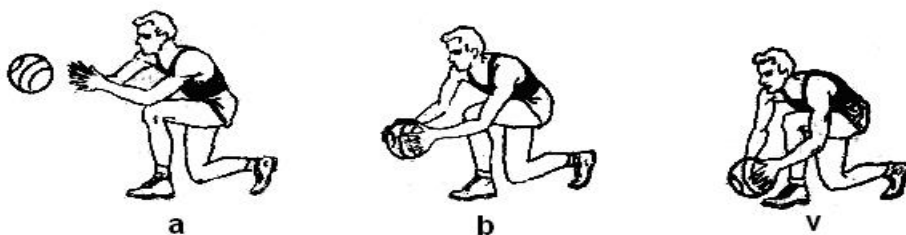
To‘pni ikki qo‘l bilan ilib olish. To‘pni ikki qo‘l bilan ilib olish, to‘pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

Tayyorlov qismi: agar to‘p o‘yinchiga ko‘krak yoki bosh balandligiga yaqinlashayotgan bo‘lsa, unda qo‘llarni to‘pga qarshi chiqarish, bo‘sh barmoqlar va panja bilan to‘pni tutish, to‘p hajmiga nisbatan kattaroq voronkani hosil etish kerak.

Asosiy qismi: to‘p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlash kerak (kaft bilan emas), qo‘llarni esa ko‘krakka tortib,

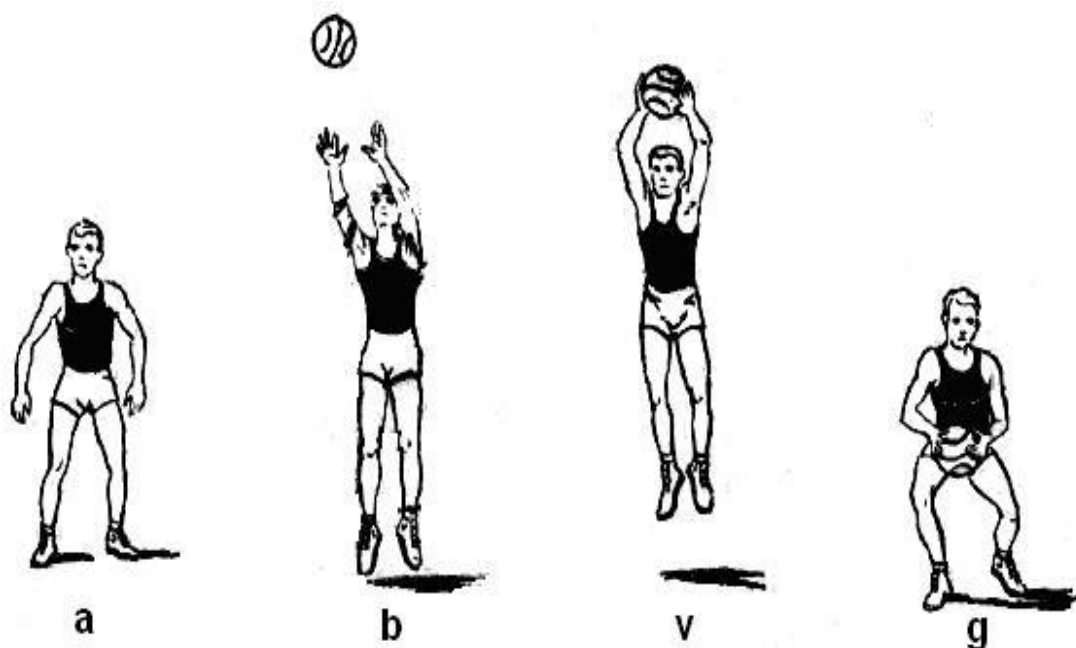
tirsak bo'g'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsiyon harakat hisoblanadi.

Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavgani yana o'zina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to'pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to'p ko'krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pning uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko'ra pastroq o'tiradi (1-rasm).

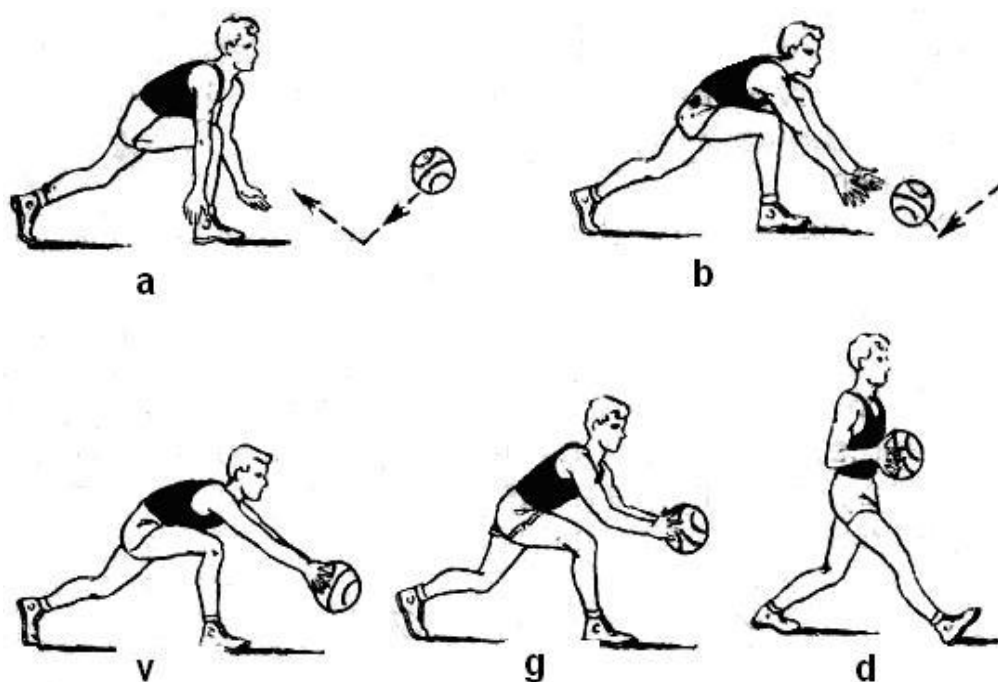


1-rasm. Pastlashib kelayotgan to'pni ilish.

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan payitda, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni mahkam ushlashadi, qo'llarni esa tirsak bo'g'imlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavgaga tortishadi (2-rasm). Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashkil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i o'rtasidagi oraliq bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).



2-rasm. Yuqori trayektoriya bilan uzatilgan to‘pni sakrab ilish: a – dastlabki holat; b – sakragan holat; v – to‘pni ilib olish holati; g – so‘nggi holat.

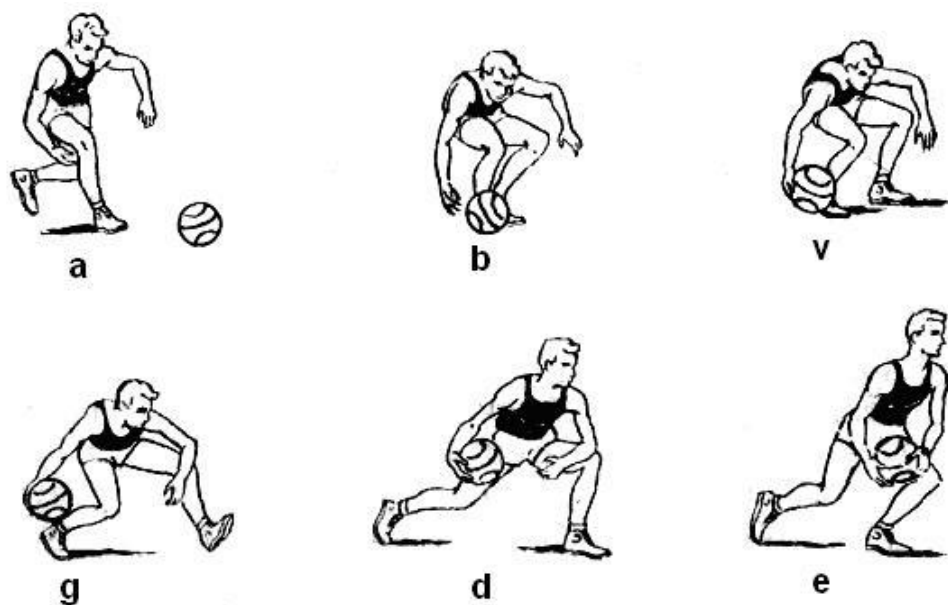


3-rasm. Maydondan sapchigan to‘pni ilish.

Maydondan sapchiyotgan to‘p uchun kurash, to‘pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang‘ich paytida tutish kerak. O‘yinchi to‘pga tomon engashadi, tezda gavgdani oldiga egadi, qo‘llarni oldinga-pastga tushiradi, tashqi tomondan panjalarni to‘pga

olib keladi, lekin tepadan emas. To'pni ushlab olgach, u darhol to'g'rilanadi va uni o'ziga tortadi (3-rasm).

To'pni harakatda ilish, o'ziga uzatish yoki savatga otish maqsadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo'llashadi. Agar o'yinchi to'pni tutgandan keyin yugirayotgan oshirishni yoki otishni darhol amalga oshirmoqchi bo'lsa, aytilgan bir qo'l bilan, u chap oyog'i bilan turtki bajarilgan va o'ng oyog'i oldinga chiqarilgan paytda, to'pni yengil sakrab, uni ilib olishi kerak. So'ng o'ng oyoq bilan turtish (birinchi qadam), chap oyoq bilan turtish (ikkinchi qadam) va sakrash davomida to'pni o'ng qo'l bilan oshirishi yoki otishi kerak. Agar o'yinchi harakatda ilib olgandan keyin darrov chap oyog'ini o'q chizig'ida qoldirish uchun ikkala oyog'i bilan to'xtamoqchi bo'lsa, u holda o'yinchi o'ng oyog'i bilan turtki berish bajarilgan va chap oyog'i oldinga chiqqan paytda to'pni ilib olishga harakat qilishi kerak. So'ng birinchi sekinlashtiruvchi chap oyoq bilan, ikkinchi to'xtatuvchi qadam o'ng oyoq bilan va o'ng oyoqda burilishlarni bajarish imkoniyatini beradigan qilib to'xtash kerak (4-rasm).



4-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish.

To'pni bir qo'l bilan ilish: uchib kelayotgan to'pga yetib borish va uni ikki qo'l bilan ilishga sharoit, yo'l qo'ymagan holda uni bir qo'l bilan ilish kerak.

Tayyorlov qismi: o'yinchi qo'lni shunday qilib chiqaradiki, to'pning uchish yo'ini kesib o'tsin (panja va barmoqlar bo'sh).

Asosiy qism: to'p barmoqlarga tegishi bilan qo'lni orqaga-pastga olib borishi kerak, xuddi shu harakat bilan to'pni uchishi davom ettirilayotgandek (amortizatsiyon harakat). Bu harakatga gavdaning ilib oluvchi qo'l tomon bir oz burilishi yordam beradi.

Yakunlovchi qism: to'pni bir qo'l bilan ushlab, so'ng qo'l bilan mahkam ushlashi, so'ng esa tezda harakat qilishga tayyor bo'lishi kerak. Baland uchib kelayotgan to'pni uni qo'lidan urib chiqarib yubormasligi uchun tirsaklarni kerib (biroz yoyib) muvozanat holatiga keladi.

2.1.2.To'pni uzatish

Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir.

To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublari va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Preferik ko'rish, qo'l harakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir.

Uzatishning uslublari bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o'shanda uzatish yo'nalishini aniqlash raqibga qiyin bo'ladi. To'pni qabul qilayotgan sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim, bo'lmasa uzatishga mo'ljallangan yo'nalish raqib tomondan to'sib yo' to'p olib qo'yilishi mumkin, o'yinchi esa beihattor xato "yugurish" qilib qo'yadi (uchinchi qadam qo'yadi yoki joyidan siljiydi).

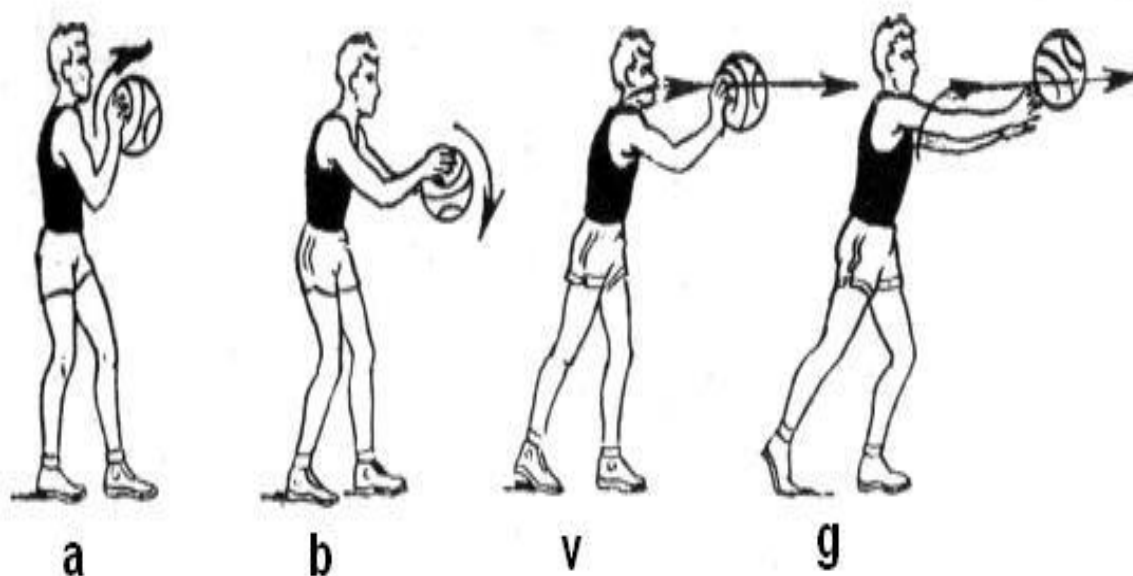
To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (5-rasm).

Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi.

Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga halaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma harakat berishadi.

Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko'proq bukish, qo'llarni esa to'p bilan oldinga-pastga yo'naltirish lozim.



5-rasm. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish.

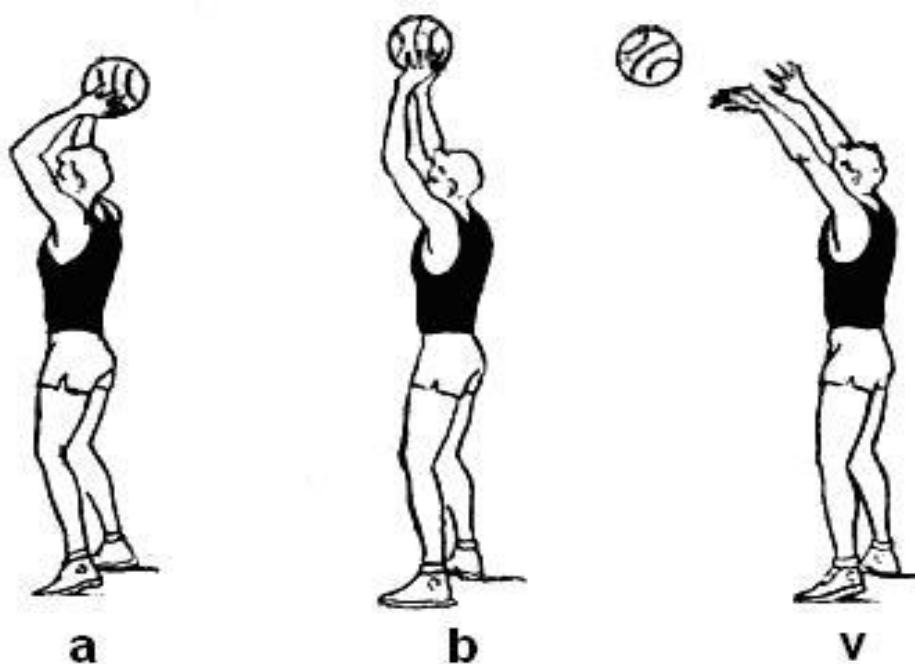
Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o'rtacha masofalarda foydalaniladi (6-rasm).

To'pning bosh ustidagi holati uning o'yinchi o'z sherigiga himoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni bir oz bukilgan qo'llari bilan bosh ustiga ko'taradi va uni bosh orqasiga o'tkazadi.

Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l harakatlari bilan, ularni tirsak bo'g'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash harakat qilib, to'pni sherigiga yo'naltiradi.

Yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo'shimcha harakati o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirishga imkon beradi (7-rasm).

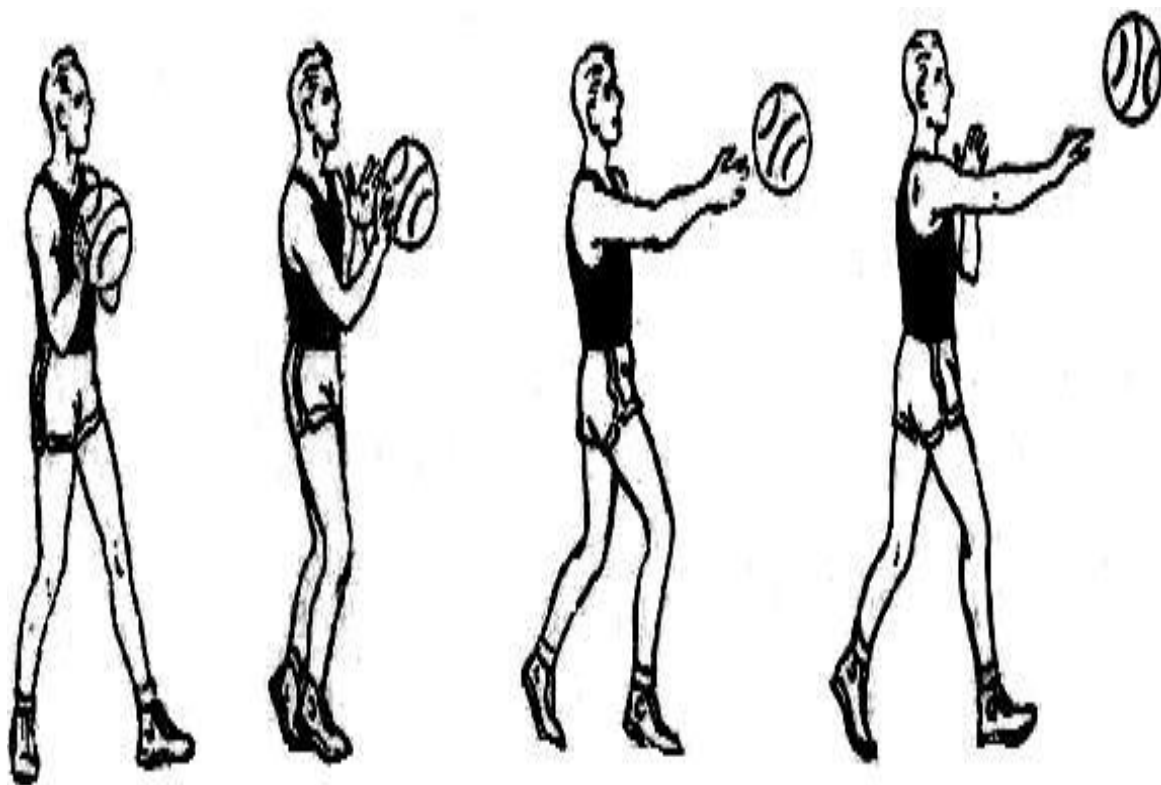


6-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan o'ng yelkaga olib borishdi (o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo'l bilan yo'rdam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.

Asosiy qism: to'p o'ng qo'lda, uni tez rostlashadi va shu zahoti panja bilan siltash harakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to'p uchib chiqqandan keyin o'ng qo'lda uni biron (lahza) kuzatib qo'yadi, so'ngra pastga tushirishadi. O'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda muvozanat holatiga qaytadi.

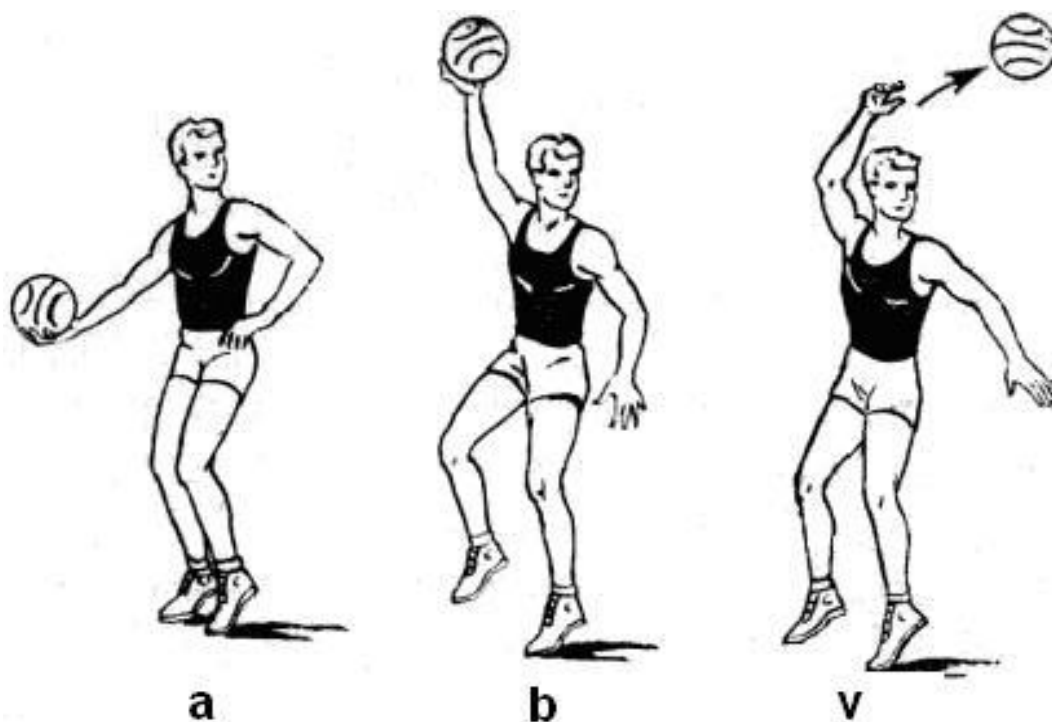


7-rasm. Yelkadan bir qo'llab uzatish.

Yuqoridan bir qo'llab “kryuk” usuli bilan uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (8-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orqa-yon tomonga o'tkazadi – to'p kaftda yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chiqargan boshqa qo'li bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kaftda yotgan to'pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yo'naltirish.



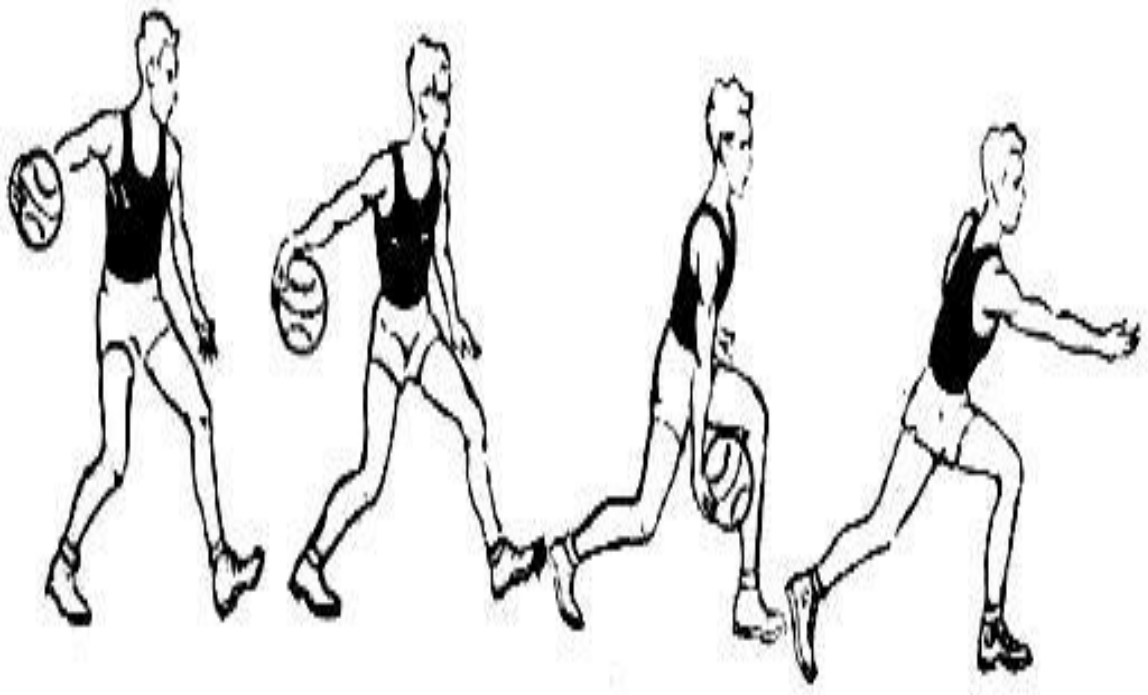
8-rasm. Yuqoridan bir qo‘llab (“kryuk” usuli bilan) uzatish.

Pastdan bir qo‘llab uzatish: yaqin va o‘rtacha masofalarga, raqib to‘pni yuqoriga tutib olishga zo‘r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To‘pni sherigiga raqibning qo‘l ostidan yo‘naltirishadi (9-rasm).

Tayyorlov qismi: to‘g‘ri yoki bir oz bukilgan qo‘lni to‘p bilan orqaga o‘tkaziladi, to‘p kaftda yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tufayli ushlab turiladi.

Asosiy qism: qo‘lni to‘p bilan sonni yonidan oldinga-yuqoriga chiqariladi. To‘pning uchib chiqishi uchun panja yoyiladi va barmoqlar uni itarib yuboradi.

Tayyorlov qism: qo‘lni to‘p bilan o‘ng yyelkaga olib boriladi, o‘ng qo‘l bilan uzatishda to‘p o‘ng qo‘l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo‘l bilan yordam beriladi, tirsak ko‘tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o‘yinchi o‘ng tomonga buriladi.



9-rasm. Pastdan bir qo‘llab to‘p uzatish.

2.1.3.To‘pni urib yurish

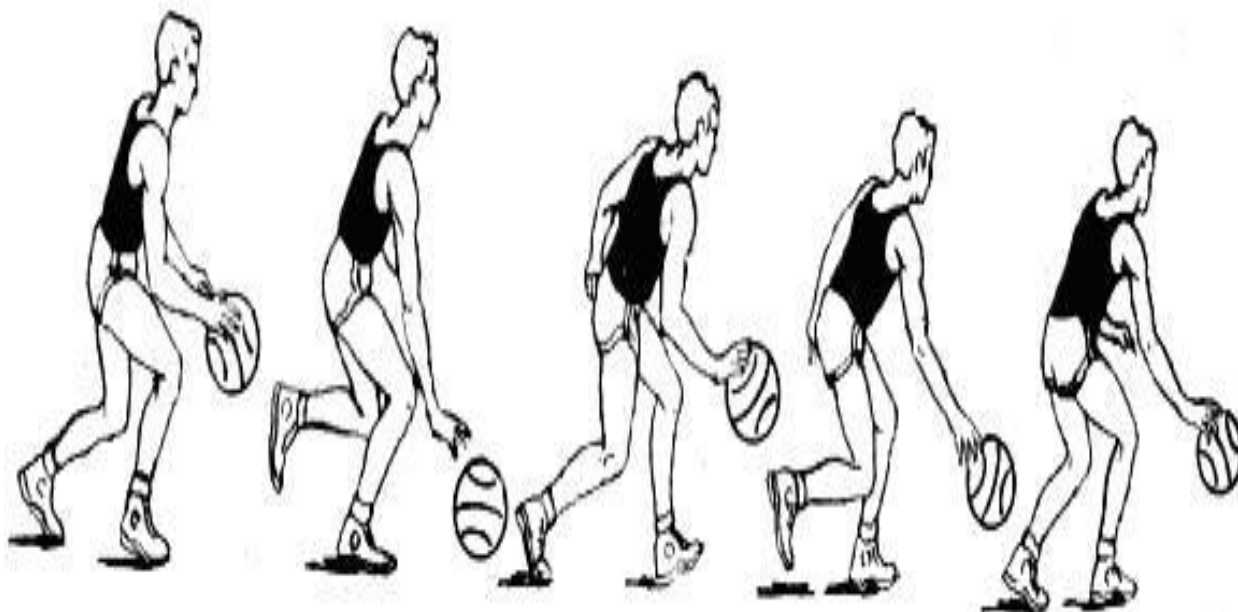
To‘pni urib yurish – o‘yinchiga to‘p bilan maydon bo‘ylab hohlagan tezlikda va istalgan yo‘nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

To‘pni urib yurish ta‘qib qilayotgan raqibdan qochishga, to‘p uchun muvaffaqiyatli kurashdan so‘ng to‘p bilan shit ostidan chiqishga va tez jadal qarshi hujumni tashkil etishga; sherikka to‘siq qo‘yishga yoki nihoyat, so‘ng sherigiga to‘siq qo‘yishga yoki to‘pni uzatish va uni to‘sayotgan raqibini biroz chalg‘itishga imkon beradi.

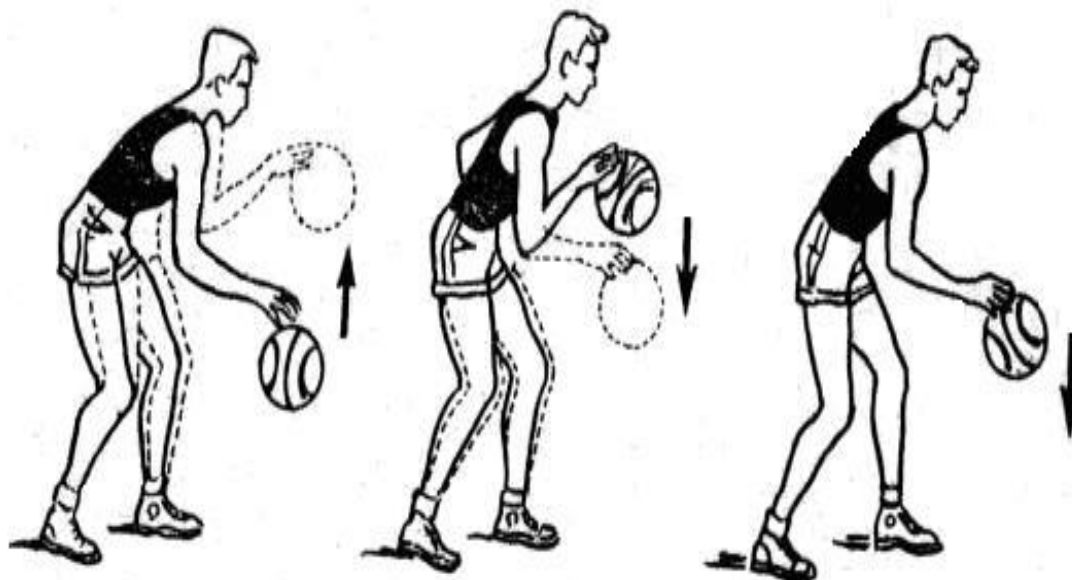
Boshqa barcha holatlarda qarshi hujum tezligini pasaytirmaslik uchun va o‘yin jarayonini buzmaslik uchun to‘pni urib yurishdan bekordan-bekorga foydalanmaslik kerak. Olib yurish to‘pni bir qo‘l bilan yengil ketma-ket pastga oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal o‘ng va chap qo‘l bilan), oyoqlardan biroz chapga va oldinga yo‘naltiriladi. Asosiy harakatlarni tirsak va bilak bo‘g‘inlari bajaradi. Muvozanat holatini saqlash va harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak.

Basketbolchi to'pni urib yurishni o'ng va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda o'rganishi shart (10,11,12,13-rasmlar).

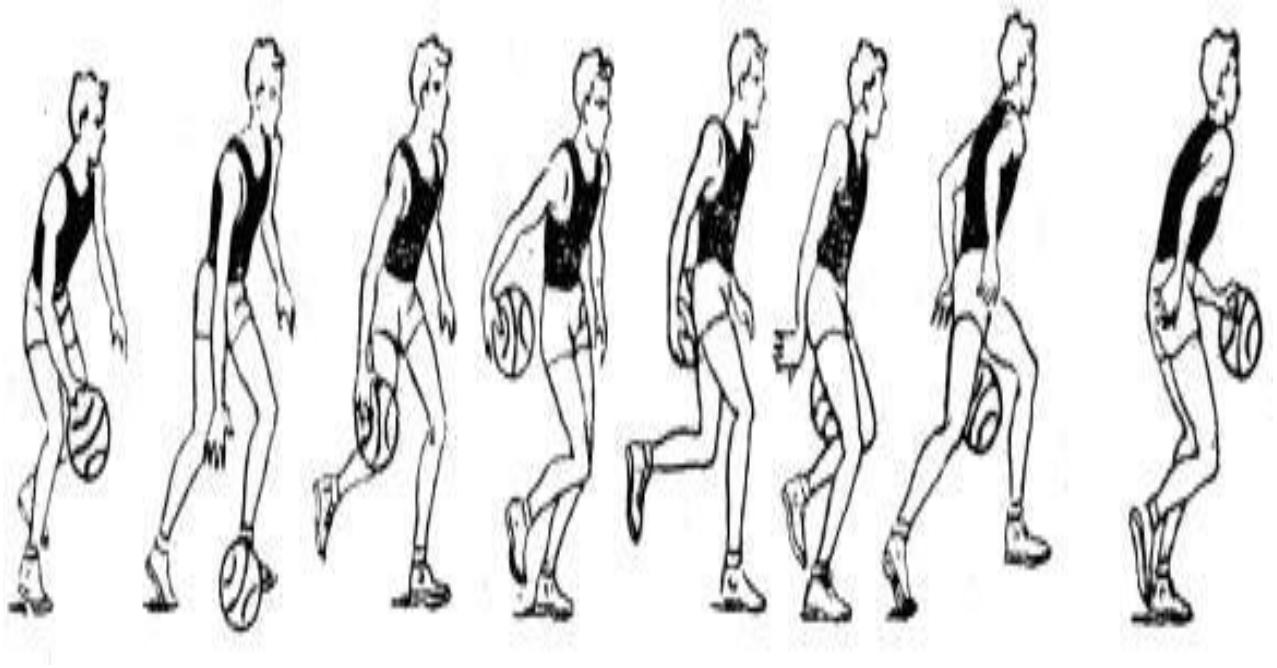
Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Himoyachidan qutilish uchun to'p olib yurishni tezligining kutilmagan o'zgarishidan foydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'liq. To'p bilan oldinga harakat qilish tezligi avvalo to'pni sakrash balandligiga va uning sapchish burchagiga bog'liq. Tikkaga yaqin va past sakrashda buyurilsa yurish sekinlashadi va butunlay joyida bajarilishi mumkin.



10-rasm. To'pni past olib yurish.



11-rasm. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurish.



12-rasm. To'pni orqadan o'tkazib, yo'nalishni o'zgartirib olib yurish.



13-rasm. To'pga qaramasdan yerga urib yurish.

Yo'nalishni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Asosan bu harakatdan raqibni aldab o'tish va hujum uchun halqa tomon o'tish uchun foydalaniladi. Yo'nalishni quyidagicha qilib o'zgartirishadi: to'pning yon sirtini hohlagan nuqtalariga panja qo'yiladi va kerakli yo'nalishga qo'lni to'g'rilanadi. Shuningdek, sapchish balandligini o'zgartirib, burilishlar va to'pni u yoqdan bu yoqqa o'tkazib

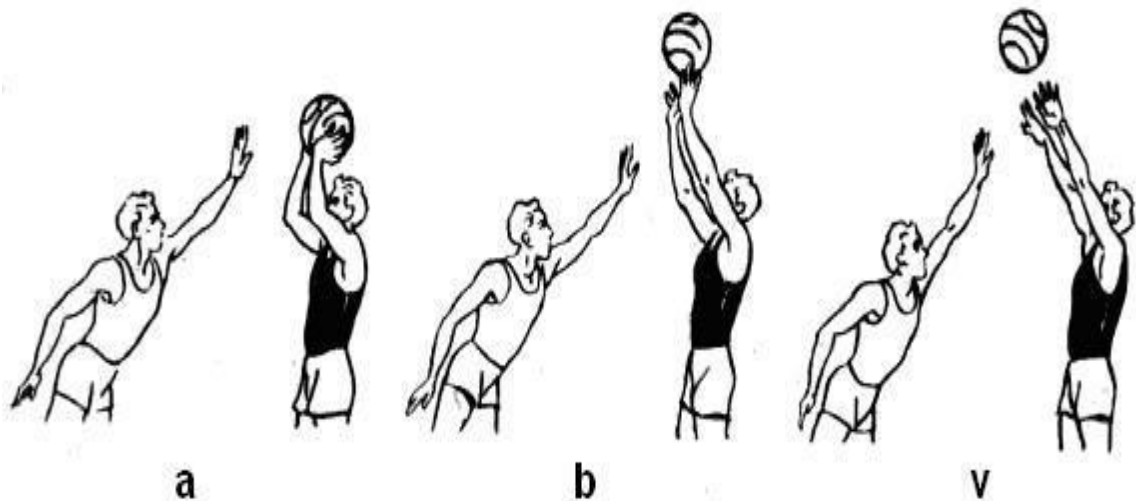
ham aldab o'tish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga o'tqazish bilan yashirincha, orqadan yoki to'pni oyoq ostidan o'tkazish bilan ham raqibni aldab o'ttish usulidan keng foydalaniladi.

2.1.4. Savatga to'p otishlar

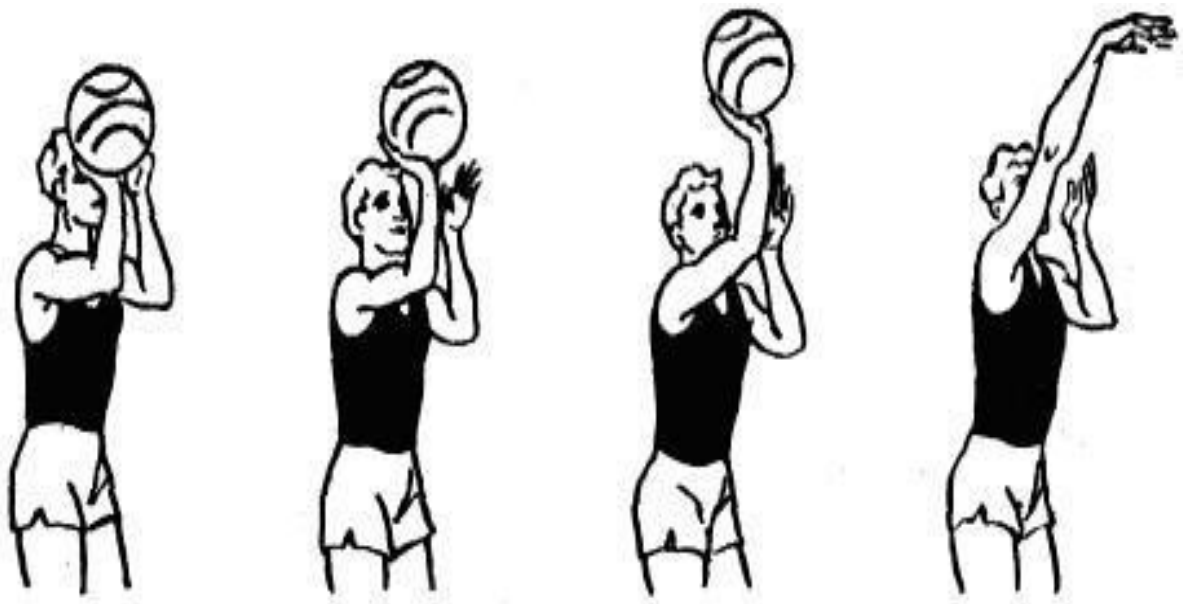
To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmuni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki har xil holatlardan, raqib qarshiligiga qaramay istalgan masofadan to'p otishni bajarishi, halqaga aniq hujum qilishi kerak. O'yinchining o'zgarayotgan vaziyatni va hujum uchun har bir qulay vaqtdan foydalanishga harakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini hisobga olgan holda, otishning usullarini har xil ko'rinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, harakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishi to'g'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningdek, to'pning optimal uchish trayektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi. Agar himoyachi faol qarshilik qilyotgan bo'lsa, otishning usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtiradi, modomiki unung tuzilishi to'pni o'sha usul bilan uzatishning tuzilishiga yaqin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalardan bajarish maqsadga muvofiq (14-rasm).



14-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.



15-rasm. Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash.

Yelkadan bir qo'llab to'p otish o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi (15-rasm).

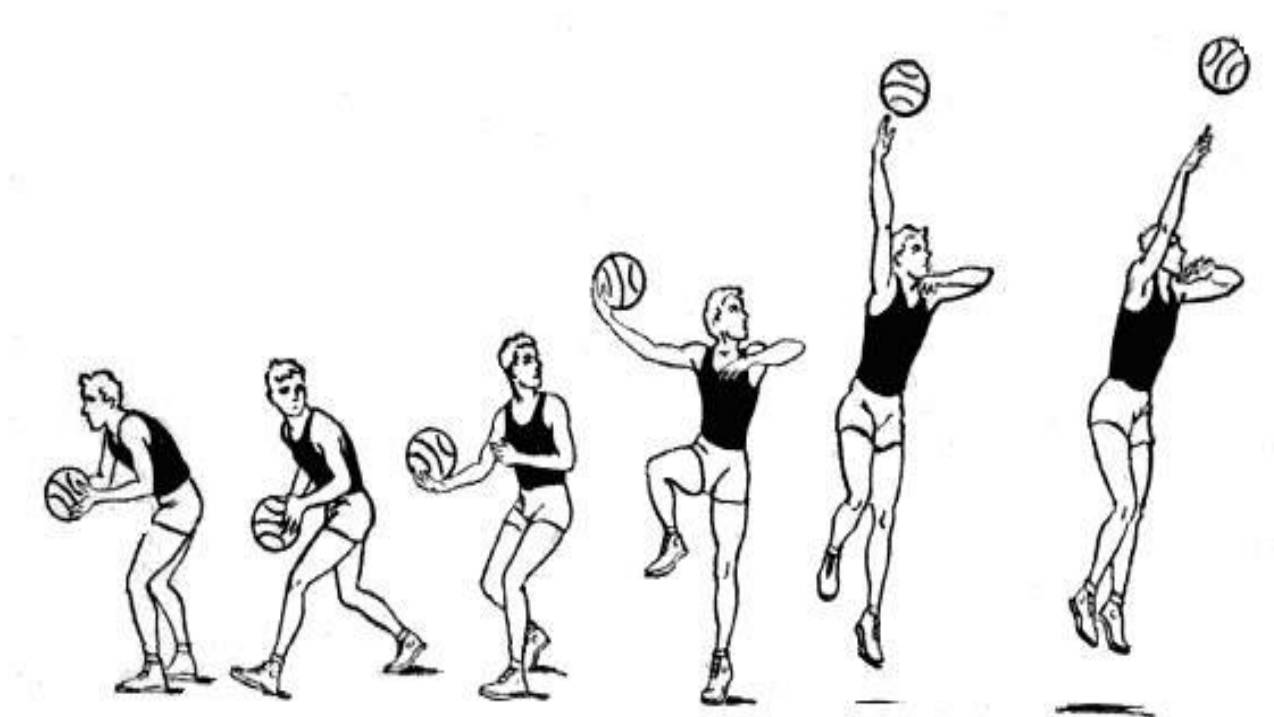
Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan ko'proq harakatda yaqin masofalardan va bevosita shit tagidan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi (16-rasm).

Tayyorlov qismi: to'pni o'ng oyoq ko'tarilganda tutiladi (o'ng qo'llab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, to'xtatadigan bo'lishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq depsinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan

depsinilgan paytda to'pni yelka ustiga chiqariladi va o'ng qo'lning burilgan panjasiga qo'yiladi.

Asosiy qism: sakrashning yuqori nuqtasida to'pning halqaga iloji boricha yaqinlashish uchun qo'l to'g'rilangan, to'p barmoq panjasining yumshoq harakati bilan itarib chiqariladi, unga qarama-qarshi (teskari) aylanish beriladi.

Yakunlovchi qism: o'yinchi halqaga yaqin joyda bukilgan oyoqlar bilan yerga tushadi, muvozanat holatini qabul qiladi va to'p tushmagan holda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.



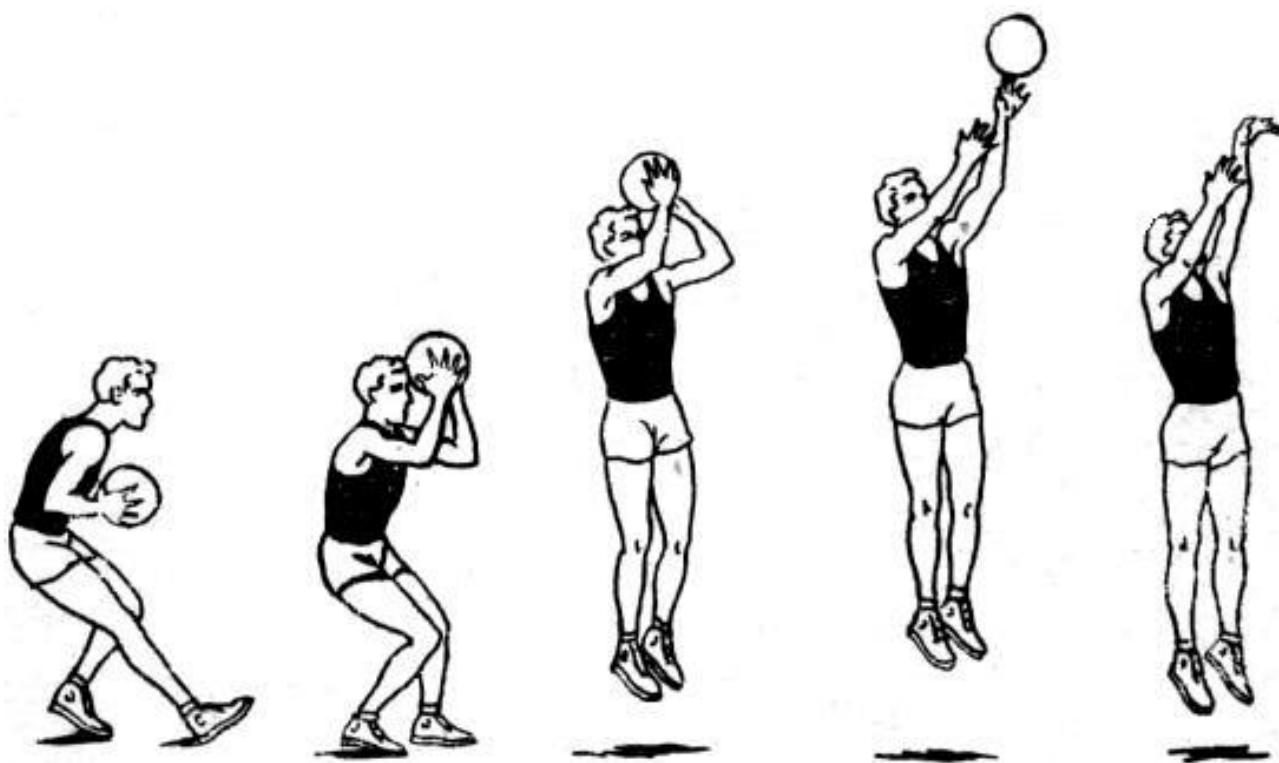
16-rasm. Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi hujumning asosiy vositasidir. Jahonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi hamma to'p otishlarning 70 foizgachasi huddi shu usul bilan har xil masofalardan bajariladi, bu otishning bir qancha ko'rinishlari bor. Ularni masofaga qarab va himoyachining qarshi harakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sifatida bu otishning o'rta masofadan otish holatini tahlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni harakatda oladi va darhol o'ng oyoq bilan to'xtatuvchi qadam qo'yadi. So'ng o'ng oyog'i yoniga chap oyog'ini qo'yadi,

tirsaklarini bukib to'pni chap qo'l bilan yuqoridan-yonidan ushlagan holda uni o'ng qo'l bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan deysinib sakraydi, bunda gavda to'g'ri halqa tomonga burilgan, oyoqlar biroz bukilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga yetgan paytda o'yinchi o'ng qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'rilanishi bilan to'pni hamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin harakati bilan yo'naltiradi. To'pga teskari aylanma harakat beriladi. O'ng qo'l panjasining harakati boshlangan paytda chap qo'l to'pdan olinadi (17-rasm).



17-rasm. Sakraganda bir qo'llab to'p otish.

Bir qo'l bilan «kryuk» (aylanma) usuli bilan to'p otishni ko'proq markaziy o'yinchilar baland bo'yli himoyachining faol qarshi harakati paytida yaqin va o'rta masofa oraliqlardan hujum qilish uchun foydalaniladi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi chap oyoq bilan raqibni qarshi tomonga qadam qo'yadi, chap oyog'ini yengil bukib, shit tomonga chap yoni bilan buriladi. To'p tushirilgandan o'ng qo'lining bukilgan panjasida va yuqoridan chap qo'l bilan yo'rdamida ushlab turiladi, savat tomonga boshni buriladi.

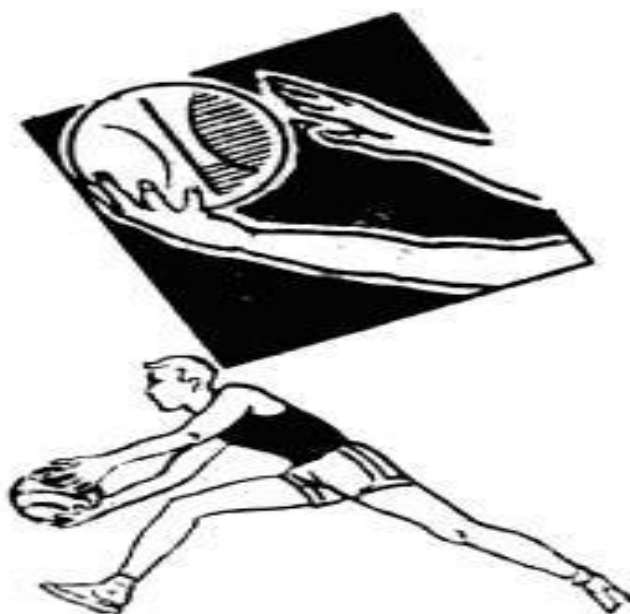
Asosiy qism: chap oyoq bilan yerdan itarilib, o'yinchi yuqoriga sakraydi, shu bilan bir vaqtda o'ng qo'lni to'p bilan gavdadan uzoqlashtiradi va yoysimon harakat bilan yuqoriga ko'taradi. To'g'ri burchak ostida tirsak bo'g'imida bukilgan chap qo'l to'pni himoyachidan to'sganday bo'ladi, o'ng oyoqning tizzasini yuqoriga tortib olinadi. Qo'l boshga yaqinlashayotganda eng yuqori nuqtada to'pni chiqariladi. Uni bosh ustidan savatga yo'naltirishadi.

Kuchli ta'qib va straxovka qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qo'l bilan to'liq yoysimon harakat qilishni afzal ko'rishmaydi. Ular to'pni ikki qo'l bilan himoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, so'ng bir qo'l bilan yoysimon yakunlovchi qismini o'tkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim «kryuk» (aylanma) qilib tashlashadi.

Pastdan bir qo'llab to'p otish harakatda va sakrab pastdan ikki qo'llab otish kabi holatlarda qo'llaniladi. Bundan tashqari, ba'zi markaziy o'yinchilar raqib shiti yaqinidagi kurash paytida burilish va chalg'ituvchi harakatlarni birga qo'shib muvaffaqiyat bilan bu otish usulidan foydalanishadi (18-rasm).

To'pni savatga qayta otish. Savatga otilgan to'p unga tushmay shitdan sapchib yoki savat yaqinidan o'tib ketgan hollarda o'yinchi sakrab to'pni havoda ilib olgandan keyin to'p bilan yerga tushib, nishonga olib tashlash uchun vaqt bo'lmaydi. Bunday hollarda ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan to'pni savatga yana tashlash kerak.

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yengil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi harakat qilib, shu yerning o'zida qo'lni to'g'rilaydi. Halqa tepasida to'pni qayta otish paytida panja harakatlari. To'p halqaga juda yaqin bo'lsa, eng yaxshisi uni panjada ushlab qolmasdan, balki turtib yuborish kerak.



18-rasm. Pastdan bir qo'llab to'p otish.

2.2. Himoya texnikasi

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik arsenali bayroq tajriba ko'rsatadiki, himoya malakalarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlarga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;
- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.

Maydonda harakat qilish texnikasi

Himoyaning maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa harakatlari va sheriklari bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bogliqdir.

2.2.1. Himoyacha turish

Himoyachi biroz bukilgan oyoqlarda mustahkam holatda turish va hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak. O'zi ta'qib qilayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni va raqibning boshqa o'yinchilarini maydonida ushlashi kerak.

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish.

To'pli o'yinchini ta'qib qilinganda unga savatga otish yoki shit ostiga o'tishga halaqit berish kerak bo'lganda qo'llaniladi. O'yinchi odatda hujumchi va shit o'rtasida joylashadi. Bir oyog'ini oldinga chiqarib qo'yadi, kutilayotgan savatga otishi to'sish yuqoriga oldinga, boshqa qo'li esa savat uchun xavfliroq yo'nalishda olib borishda halaqit berish uchun yoniga-pastga tushiradi.

Bir chiziqda turish (parallel turish).

Himoyachi hujumchini to'p bilan o'rtacha oraliqdan sakrashda otishga tayyorlanayotganda ta'qib qilayotganda u xavfli raqib bilan shunday nomlanuvchi parallel turishga yaqinlashadi va nishonga olish uchun yuqoriga chiqishni qiyinlashtirishga harakat qilib, qo'lini to'g'ri tutib to'p tomonga chiqaradi.

Shuni ko'zda tutish kerakki, oyoqni oldinga chiqarib turishga nisbatan parallel turish chidamsizroq va muvafaqiyatsizroq bo'lishiga qaramay, shu vaqtning o'zida tezroq kirishga, tashlanishga faol harakat qilishni boshlashga va ma'lum darajada raqibning o'ng va chap tomonga o'tish yo'lini berkitishga imkon beradi.

Shuningdek himoya o'yinchining hujumchiga yaqin, unga yuzi bilan turganda, uning to'pni olishga imkon bermay, unga shit oldiga bo'lgan yo'lni kesishga harakat qilib faol himoya qilganda, shunday nomlanuvchi, "yopiq turishdan" ham foydalaniladi.

Himoyachining maydonda harakat qilishi xarakteri va yo'nalishi odatda, hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, har vaqt yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga (ko'p hollarda orqa bilan oldinga) o'zgartirib, oraliqning qisqa bo'lishida tezlikni oshirib, qisqartirilgan

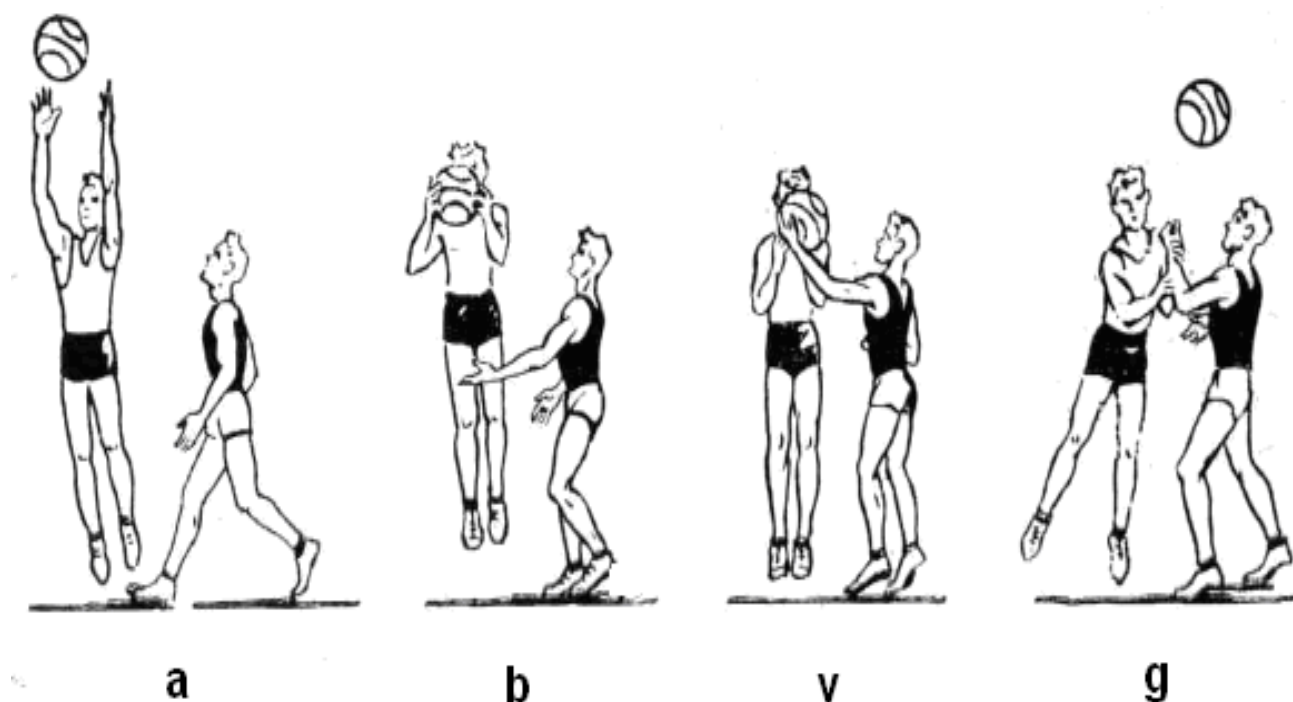
to'xtalish yo'lini va qo'qqis to'xtalishni ta'minlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining siljish tezligini boshqarish kerak.

Himoyachi foydalanadigan yugurish, keskin yugurish, to'xtasdan, sakrash usullari hujumda foydalanadigan tavsiflangan usullarga o'xshash.

Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qo'yilgan) qo'shimcha qadam sirpanchiq bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va deysinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

2.2.2. To'pni egallash va unga qarshi harakatlar texnikasi

To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga eng avvalo uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun iloji boricha ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlashi lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan gorizontaal o'qi atrofida aylantirish kerak (19-rasm).



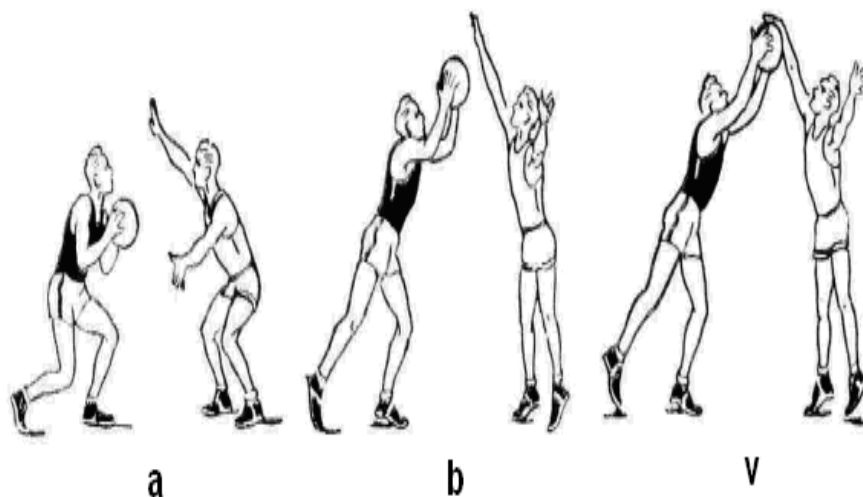
19-rasm. To'pni tortib olish.

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim punktlarining yangi izohlanishi sababli ancha o'sdi (20,21,22--rasmlar).

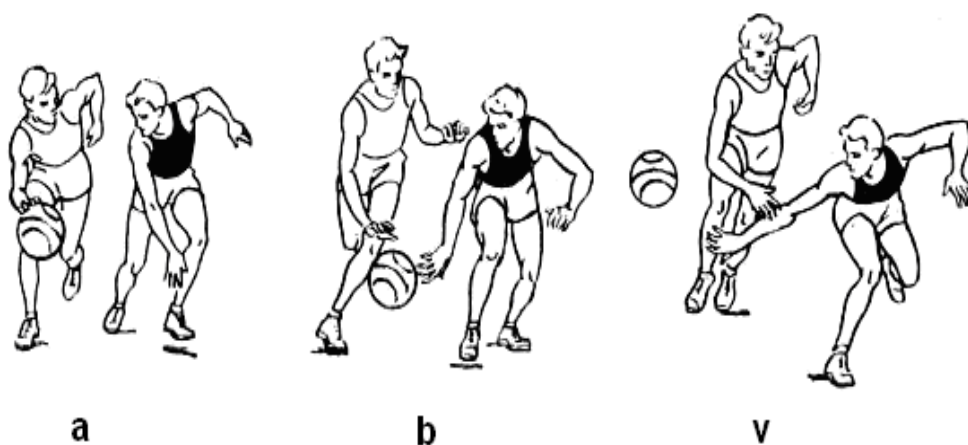
To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish. Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va panjaning keskin qisqa harakati bilan (yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni ilib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda (sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga tushayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.

To'pni olib yugurgan paytida urib chiqarish. Hujumchining to'p olib yurish bilan o'tishning boshlanish paytida himoyachi raqibga savatga tomon to'g'ridan yo'l qoldirib orqaga bir oz chekinadi yoki yengil sakraydi va uni ta'qib qilib, yon chiziqqa qisadi, so'ng himoyachi hujumchidagidek tezlik olib va olib yurish maromini aniqlab, maydondan sakragan to'pni qabul qilish paytida raqibga yaqinroq qo'li bilan to'pni urib chiqaradi. To'pni hujumchidan o'tishning boshlang'ich davrida oraqadan ham urib chiqarish mumkin.

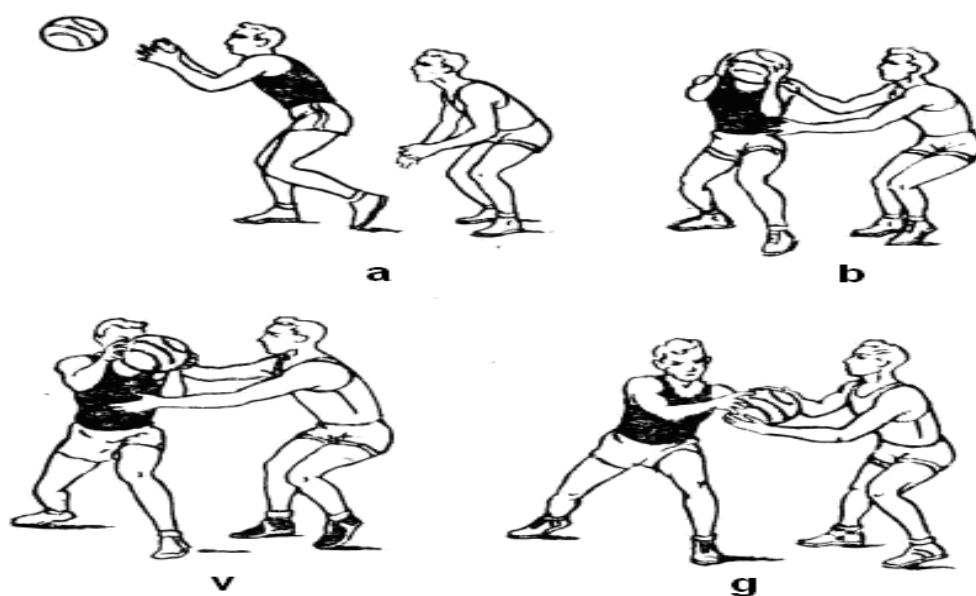
To'pni to'sib olib qo'yish. To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish nisbatan qiyin emas keskin harakat qilib, sakrab bir yoki ikki qo'l bilan to'pni to'sib olib qo'yish kerak.



20-rasm. To'pni yerga urib yurilayotganda urib chiqarish.



21-rasm. Maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqarish.



22-rasm. To'pni olib qo'yish.

Odatda hujumchi to'pga yetarli darajada tez chiqadi. Bunday holda himoyachi qisqa oraliqda mumkin bo'lgan maksimal tezlikni olib, uchayotgan to'p tomondagi yo'lda raqibning o'zi o'tishi kerak. Yelka yoki qo'llar bilan to'p tomonga raqib yo'lini kesadi va to'pga ega bo'ladi.

Hujumchi bilan turtishib ketmaslik uchun, himoyachi, uning yonidan zich (yopishgan) holda o'tayotib, yo'n tomonga ancha og'adi. To'pni egallagandan keyin xato qilib qoymasligi uchun darhol to'pni urib yurishga o'tishi ma'qul.

To'pni olib yurganda to'sib olib qo'yish. To'pni olib borayotgan hujumchiga himoyachi yetib olgan paytda amalga oshiriladi. Buning uchun unga to'pni urib yurishning tezligi maromi moslashishi kerak, so'ng esa, hujumchining orqasidan chiqib, undan bir lahza avval hujumchiga yaqinroq qo'li panjasiga sakrayotgan to'pni qabul qilish va o'zi to'pni urib yurishni davom ettirishi kerak, lekin boshqa yo'nalishda.

To'pni otish paytida ushlab olish. Bo'yda va sakrash balandligida hujumchi oldida ba'zi afzalliklarga ega bo'lgan himoyachi savatga otish paytida to'pni qo'ldan uchib chiqishiga halaqit qilishi kerak. Otishga qarshi harakat paytida himoyachi bevosita to'p yaqinida bo'lishi kerak. O'shanda bukilgan panjani to'pga yonidan – tepasidan qo'yishadi, natijada hujumchi savatga otishni bajara olmaydi. To'pni to'sish o'yinchi sherikning straxovka qilishi davomida ham amalga oshishi mumkin. Masalan, markaziy o'yinchi to'pni olgan zahoti sakrab burilib savatga hujum qiladi. Biroq straxovka uchun tomonga boshqa himoyachi burilib, otishning asosiy davrini boshlang'ich paytida to'pni orqasidan to'sadi. To'pni ushlab olish paytida butun qo'l bilan (qo'llar bilan) yuqoridan pastga harakat qilishdan qochish kerak, ayniqsa, ikki yoki bir qo'l bilan pastdan tashlashga harakat paytida.

Sakrab savatga otish paytida to'pni qaytarish. Sakrab savatga to'p otishga samarali qarshi harakat eng qiyin vazifa hisoblanib, himoyachidan butun kuchni safarbar qilishini, mahoratini va e'tiborini talab qiladi. To'p barmoq uchlaridan chiqqanda va hujumchi tomonidan nazorat qilinmayotgan payt, to'pni halqa tomon uchish yo'nalishidan qaytarish uchun eng yaxshi payt hisoblanadi.

O‘zining shiti oldida (yoki ostida) sapchigan to‘p uchun kurashda to‘pni egallash. Hujumchi savatga to‘p otganidan keyin himoyachi shit tomonga raqib o‘tishi mumkin bo‘lgan yo‘lni to‘sishi, mustahkam holatni egallashi, so‘ng esa sapchigan to‘pni tez va o‘z vaqtida egallash uchun sakrab, kurashish kerak. Sakrash ozgina yugurishdan keyin yoki joyida turib, ikki oyoq bilan bo‘lganidek, bir oyoq bilan depsinib bajariladi. Baland sakrab va to‘pni egallab, o‘yinchi yerga tushayotganda, to‘p yoki shitga taalluqli bo‘lgan qulay holatni raqibning egallashiga halaqit berish uchun kuchli kurashda oyoqlarni keng qo‘yadi va gavdasini bukadi.

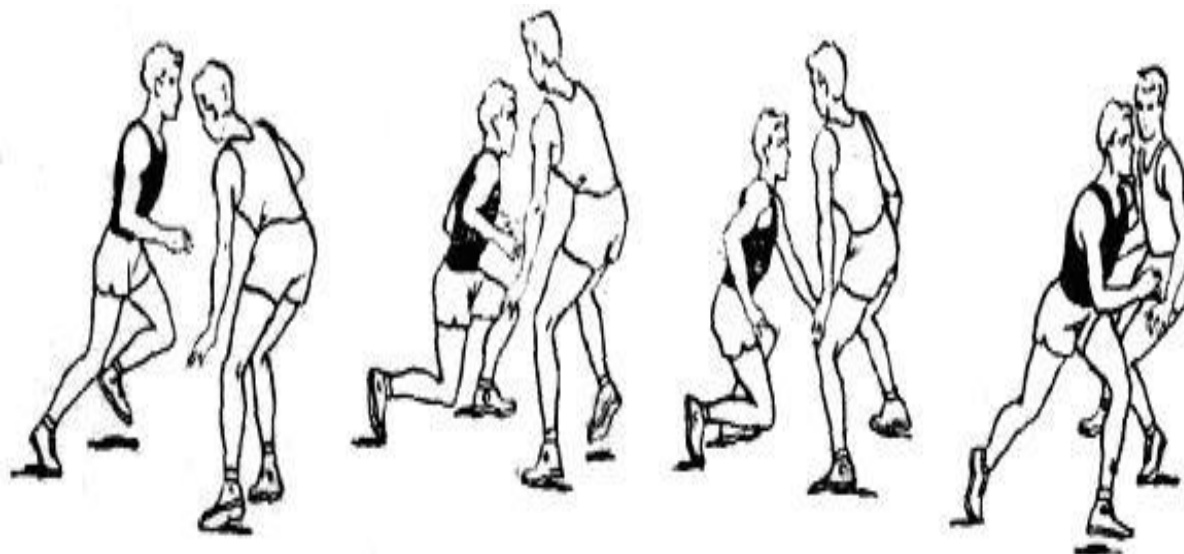
Fintlar va usullarning birga qo‘shilishi. Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba’zi usullarni o‘rganishga asoslanadi. Biroq musobaqalar amaliyotida hamma bu usullardan alohida ko‘rinishda deyarli kam foydalaniladi. Aniq bir o‘yin holatida qiyin taktik vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun ko‘proq ulardan bir usulning ikkinchi usul bilan yoki fint bilan birin-ketin qoyilishi kompleksi qo‘llaniladi.

Keskin yugurish finti – keskin yugurish. O‘yinchi chap oyog‘ini oldinga-chapga chiqarib qo‘yadi, gavdasini chapga bir oz egadi va himoyachiga uni chap tomonga aylanib o‘tishga tayyorlanayotganini ko‘rsatgan holda xuddi o‘sha tomonga qarashini (nigohini) o‘tkazadi. Agar himoyachi fintga javob qaytarsa, u holda gavdani egish bilan himoyachi yonidan o‘ng oyog‘i bilan shiddatli qadam qoyish kerak.

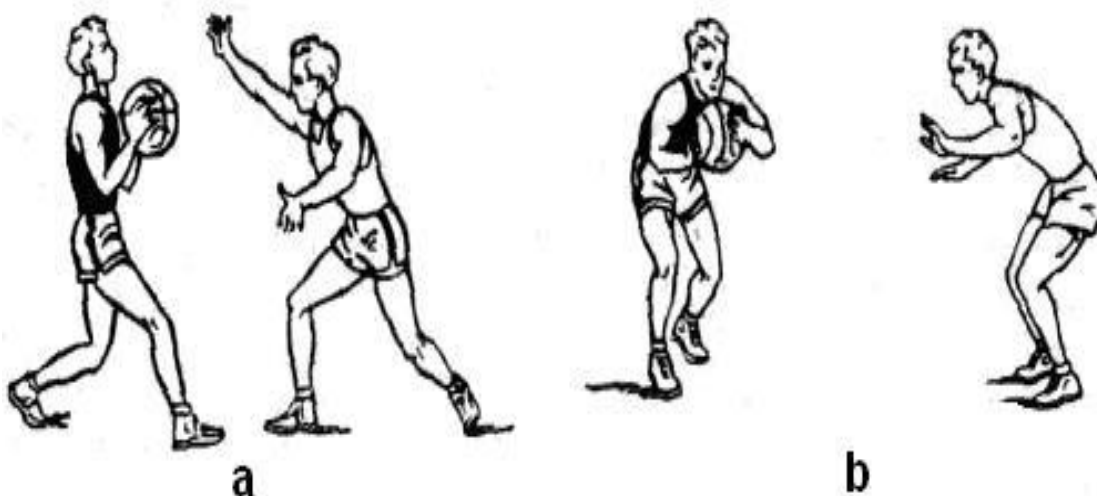
O‘tish uchun finti – o‘tish. O‘tishga imitatsiya qilib o‘yinchi oldinga – chapga qadam qo‘yadi, xuddi o‘sha yo‘nalishida qo‘llar to‘p bilan buriladi. Himoyachi fintga javob qaytarganda, o‘yinchi darhol zarb bilan tepinib itariladi (turtiladi) va chap oyog‘i qadami bilan himoyachi yonidan to‘p bilan o‘ng tomonga o‘tib ketadi.

Savatga to‘p otish finti – uzatish. O‘yinchi chap oyog‘ini oldinga-o‘ngga qo‘yib otish fintini bajaradi. O‘sha yo‘nalishda qo‘lini to‘p bilan oldinga chiqaradi. Bir oz tanaffus bo‘ladi: o‘yinchi oldingi holatda qolgan holda, nigoh va boshining burilishi bilan, himoyachiga faol harakatlar boshqa tomonga yo‘naltirilganini

ko'rsatadi. Himoyachi qarshi harakatlarga tayyorlanadi, lekin bu vaqtda o'yinchi huddi oldinroq qilingan fintni davom ettirayotganday, usha tomonga o'tadi. To'psiz va to'p bilan fintlar (23,24-rasmlar).



23-rasm. To'psiz chalg'itish.



24-rasm. To'pni uzatish imitatsiyasi bilan chalg'itish.

III bob. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

Asosiy tushunchalarning ta'rifi

Taktika – bu sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, tadbirlarini o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsiyonal qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko‘rinishdagi kombinatsiyalarni o‘rganishni taqoza etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo‘naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o‘yinchilari tomonidan ilgaridan o‘rganilgan va o‘zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, tipovoy o‘zaro harakatlar, ularning uyg‘unligi va yig‘ilgan musobaqa tajribalari asosida o‘yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo‘lishi mumk.

Basketbol taktikasi o‘yinini olib borishda qo‘llanadigan juda ko‘p vositalarga, usullarga va sistemalarga boydir. Jamoalar hujumni yoki himoyani yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradilar.

3.1. Taktika tasnifi

O‘yinning asosiy mazmuniga muvofiq taktika hujum va himoya taktikasiga bo‘linadi. Uning har bir bo‘limi o‘yinchilari harakatini tashkil qilish prinsipiga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo‘linadi. O‘z navbatida, har bir guruh o‘yinni olib borish ko‘rinishini hisobga olib, ko‘rinishlarga bo‘linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o‘yinchilarning to‘psiz harakati va o‘yinchining to‘p bilan harakati ham bo‘lishi mumkin). O‘yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko‘rinishlar usullarga bo‘linadi. Bajarishning har xil xususiyatlarga ega bo‘lgan usullar variantlarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishadi. Masalan, markaziy o‘yinchi orqali hujum qilish sistemasi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o‘zida tayangan markaziy o‘yinchilar sonini hisobga olib, bu sistema uchta variantga ega bo‘lishi mumkin: bitta markaziy o‘yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o‘yinchilar orqali hujum qilish.

3.1.1. Hujum taktikasi

To‘pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo‘lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o‘yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari yordamida jamoa tashabbuskorlikni qo‘lga kiritadi va raqibni o‘ziga bo‘lgan taktik reja qabul qilishga majbur qiladi. Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi raqib savatiga to‘p

tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgari o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shiddat qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini taminlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining xarakteriga qarab yakka (individual) va jamoali hujumga bo'linadi. Taktika tasnifiga muvofiq harakatlar guruhli va jamoaliga bo'linadi.

3.1.2. Yakka (individual) harakatlar

Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos pozisiya va harakatlarni tez xamda to'g'ri tanlay olishi kerak.

Joy tanlash va himoyachi taqibidan qutilish. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'pni qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachini taqibidan ozod bo'lishida yordam berishi uchun maydonda ma'lum pozisiyani tanlaydi. Joy tanlash to'htashlar, burilishlar bilan birga yo'nalish malakalarini tezlik bilan o'zgartirib maydonda harakat qilish bilan bajariladi. Savatga tushmay o'tayotgan to'pni ilish uchun joyni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutilishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarni diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi.

To'pni uzatish. Eng asosiysi taktik harakat bo'lib, savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liq. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimligini hal qilish bilan birga mavjud vaziyatda yahshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtni tanlashi lozim.

To'pni yerga urib yurish. Bu to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan joyga ko'chish vositasi bo'lib hisoblanadi. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurushda katta ahamiyatga ega.

Savatga to'p otish. Bu katta mas'uliyat bilan bajariladi, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval o'zining va raqib jamoa basketbolchilarining maydonda joylashishini, shitga nisbatan o'zining pozitsiyasini hisobga olishi, qulay holatni egallashi lozim.

3.1.3. Guruhli harakatlar

Guruhli harakatlar bu nihoyatda zarur taktik ma'lum tipovoy bloklardir, ulardan jamoaning tartibga solingan kombinasiyon harakatlarining fundamenti yig'iladi. Guruhli harakatlarda o'yinchilarning ijodiy malakalarining birikmalari paydo bo'ladi. Taktik sxemalar uchun ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakatlarining ma'lum usullari universal hisoblanadi.

Ikki o'yinchining o'zaro harakatlari. Ikki o'yinchining o'zaro harakatlarining asosiy usullariga "uzat va chiq" usuli, shuningdek, to'siq to'qnashtirish va kesishlar kiradi.

"To'pni uzat va chiq". O'yinchi to'pni sherigiga uzatadi, keskin yugurish finti bajarib himoyachiga yaqinlashadi, uni muvozanat holatidan chiqaradi, so'ng esa to'g'ri chiziq bo'yicha harakat qilib shit oldiga chiqadi va savatga hujum qilish uchun to'pni oladi.

"To'pni uzat va chiq" o'zaro harakatning muvaffaqiyatli chiqishi uchun ko'proq yolg'ondakam taktik yo'llardan foydalaniladi. "To'pni uzat va chiq" usuli raqib shitgacha bo'lgan masofani harakatda bosib o'tish va son jihatdan ustunlik – ikki kishi bir kishiga qarshi 2x1 amalga oshirishda hamda tez yorib o'tish davomida ham keng qo'llaniladi. Ma'lum o'zaro harakatlarda foydalanishning ustunligi ko'pincha basketbolchining shit tomonga qisqaroq yo'l bo'yicha jasurona, qat'iy keskin yugurushi va raqibning to'sib qolishidan va itarib yuborishlaridan qurqmasdan to'pni olishga tayyorgarligiga bogliq.

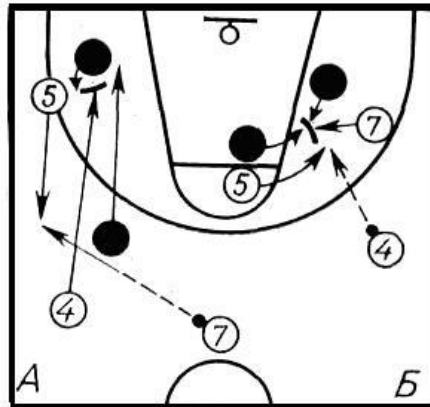
To'siq. To'siq mohiyati qoyidagidan iborat: o'yinchi, o'z sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yaqinida shunday qilib joy tanlaydiki, u ta'qib qilayotgan o'yinchini ketidan kuzatishi mumkin bo'lgan qisqa yo'lni tosib qoysin. O'yinchi himoyachini harakat qilib o'tishga yo'l qo'ymaydi yoki sherigining yo'lga qaraganda uzunroq yo'ldan harakat qilishga majbur qiladi, hamda o'zi uchun qisqa vaqt ichida ta'qibdan qutilishga va savatga hujum qilishga imkon yaratadi. Bunda to'siq qoygan o'yinchi harakatsiz qolmaydi: himoyachi bilan to'qnashgach u buriladi va hujumga yordam berish uchun shit tomonga chiqadi. Topli o'yinchi doim to'siq qo'ygandan keyin darhol hujumga kirgan sherigi raqib uchun xavfliroq bo'lishini nazarda tutishi kerak.

Tosiqning uch xili: yondan, orqadan va oldindan qo'yiladigan varianti bor.

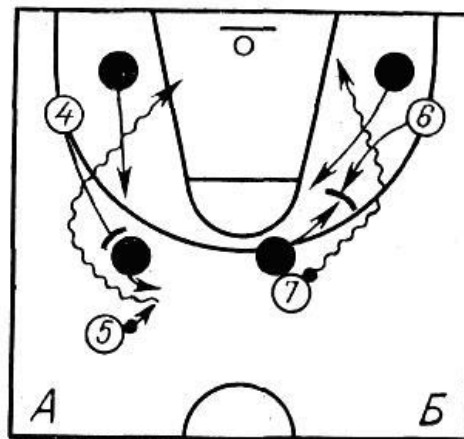
Agar to'siq qo'yaotgan sherigini ta'qib qilayotgan himoyachining orqasida yoki yonida joylashsa, unda bu mos ravishda yoki orqadan qo'yilgan to'siq deb hisoblanadi. Uning maqsadi to'pli va to'psiz sherigini kerakli yo'nalishda to'pni urib yurishi yoki kerakli joyga chiqishi uchun ozod qilishdir. Agar to'siq qoytgan o'yinchi, sherigi va uni ta'qib qilayotgan himoyachi o'rtasida (orasida) yuzi yoki orqasi bilan turgan bo'lsa, u oldingi (ichki) to'siq qo'ygan isoblanadi, uning maqsadi – to'pni sherigini savatga to'p otish uchun ozod qilishdir. To'siqdan foydalanib o'yinchi hech qanday qarshiliksiz to'pni savatga otishi mumkin yoki agar ikkala himoyachi ham unga qarshi kelayotgan bo'lsa, to'siq qoygandan keyin tezda raqib shiti oldiga chiqqan o'yinchiga to'pni uzatish mumkin.

To'psiz o'yinchi uchun to'siqlarni qo'llash, to'pli o'yinchiga qo'llashga nisbatan, ba'zan taktik jihatdan maqsadga muvofiqroq, chunki e'tiborsizroq ta'qib qilishadi (25-rasm).

To'siqqa to'qnashtirish. Hujumchi ma'lum vaqtda static holatda turgan o'z sheriklarining hoxlaganidan, ta'qib qiluvchi himoyachi yo'lida to'siq sifatida foydalanishi mumkin. Sherikning yo'nginasidan katta tezlik bilan yugurib o'tayotib, hujumchi uni ta'qib qilayotgan himoyachini sherigiga yoki himoyachiga to'qnashishga majbur qiladi. Bu bilan hujumchi huddi uni ta'qib qilayotgan himoyachini ko'zlagan pozisiyada turgan sherigiga to'qnashtiradi.



25-rasm. To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.



26-rasm. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.

To'qnashtirishni to'psiz hamda to'pli o'yinchilar bilan amalga oshirish mumkin. To'p olib ketayotgan o'yinchi to'pni uzatib, himoyachini sherigiga to'qnashtirishga erishganidan keyin, undan to'pni qaytarib olish yo'li bilan savatga hujum qilishni yakunlashi mumkin. Bunday holda, to'qnashtirishni uyushtirayotgan o'yinchi to'qnashtirish amalga oshgan zahoti raqib shiti tomonga tezda chiqishi kerak.

To'qnashtirishning hamma variantlarida asosiysi — raqibni to'qnoshtirmoqchi bo'lgan o'yinchi o'z jamoadoshi yonidan unga juda yaqinlashib tez o'tishdir. Bu o'zaro harakatni qiynalmasdan amalga oshirish uchun bir oz

oldinroq keskin yugurish finti bajariladi va bu bilan lozim bo'lgan yonalishni (bo'shatib) ozod qilib, himoyachiga yaqinlashadi. Boshqa qator hollarda himoyachilar, to'qnashish natijasida hujumchining savat tomonga yo'lini to'sishga harakat qilib, ilgariroq o'z shiti tomon chekinishadi. Unda to'qnashtirishning shit ostiga chiqish bilan yakunlash ma'noga ega bo'lmaydi. Ikkilanmasdan o'rta masofadan to'pni savatga otish kerak.

“Uchburchak”. Hujumdagi qulay o'yin o'yin vaziyatlari uchburchak bo'yicha o'zaro harakat yordamida vujudga kelishi mumkin. Bunda uchburchakning chuqqisida turgan to'pli hujumchi, oldinga chiqishlari bilan savatga xavf solayotgan boshqa ikki sherigiga qaraganda raqib shitidan uzoqroq bo'lishi kerak. Kanot bo'yicha harakat qilayotgan o'yinchi to'pni olgach, uni yana sherigiga uzatadi (uchburchak chuqqisiga), to'p u erdan darhol hujumni yakunlash uchun boshqa kanotga yuboiladi. “Uchburchakning” o'zaro harakati uzatishni taz bajarishni talab qiladi: u joyni almashtirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Bu o'zaro harakat ayniqsa, hujumchilarning tez yo'rib o'tishida himoyachilar ustidan son jihatidan ustunlikni (3x2) amalga oshirish paytida samaraliroq.

“Uchlik”. Uchburchak holati bu o'zaro harakatda ham saqlanib qolib, to'pni bir tomonga uzatib, hujumning boshqa tomonga to'siq qo'yilishiga asoslangan. Masalan, maydonda 5-o'yinchi to'pni bir tomonga 4-sherigiga uzatayapti, o'zi esa maydonning boshqa tomonida 7-o'yinchi uchun to'siq qo'yapti. To'siqdan foydalanib 7-o'yinchi tezlik bilan jarima zonasiga kiryapti (to'siq qoygandan keyin shit tomonga chiqqan 5-o'yinchi yordamida) 4-o'yinchidan to'pni oladi va savatga hujum qiladi.

Bu vaqtda, o'rta masofadan savatga to'pni tashlashga yoki to'p yoqotilgan himayani ta'minlash uchun 4-o'yinchi maydon markaziga o'tadi. “Uchlik”ni bajarishda har xil chalg'ituvchi variantlardan foydalaniladi. Masalan, agar 1-himoyachi to'siqdan qochib, jarima otish zonasiga chekinsa, unda 7-o'yinchi yon chiziq bo'ylab raqib shiti tomoniga keskin yugurishi mumkin yoki 5-o'yinchi sherigi 7-ga o'zining to'siq qoyish maqsadini himoyachilarga ko'rsatib, yarim

yoʻlda yugurish yoʻnalishini oʻzgartirish va shit tomonga 4-oʻyinchidan toʻpni olish va savatga tashlash uchun shiddat bilan chiqishi mumkin.

“Kichik sakkiz”. Uch oʻyinchi toʻpni urib yurish bilan birin-ketin kesishishdan foydalanib, shu qatnashchilarning harakat qilgan yoʻllari “8” sonini eslatadigan “kichik sakkiz” deb nomlanuvchi oʻzaro harakatni bajarishlari mumkin. Usul siklik xarakterga ega va savatga hujum qilish qulay vaziyat kelmaguncha hujumda ketma-ket 4-5 marta qaytarilishi mumkin.

“Kesishib chiqish”. Uch oʻyinchining bu oʻzaro harakati, raqib shitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) oʻyinchidan bevosita oqish joyda ikki oʻyinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni oʻzida mujassamlashtirgan. Masalah 6-oʻyinchi toʻpni 5-markaziy oʻyinchiga uzatdiyapti va sherigi 4 bilan birga, deyarli u bilan bir vaqtda fintlarni bajargandan keyin toʻpni u yoki bu sherigiga savatga hujum qilish uchun oshirib berishi yoki oʻrta masofadan savatga otishi mumkin boʻlgan markaziy 5-oʻyinchi yonidan yugurib oʻtishadi. Bu vaziyatda 6 va 4 himoyachilar oldida toʻqnashishdan qochish hamda markaziy oʻyinchi himoyachi juftiga urilib ketmasligi vazifasi turadi.

“Kesishib chiqish”ni faqat shit toʻgʻrisida emas, balki yoʻn chiziqli tomonidan ham oʻtkazish mumkin.

3.1.4. Jamoa harakatlari

Basketbolida hujum muvaffaqiyatining asosi rasiyonal yoʻllar bilan va iloji boricha tezroq oʻyinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yoʻnaltirilgan jamoa harakatlardir. Butun jamoa maqsadlariga shaxsiy harakatlarning boysinishini, bir-birini tushunishni, aniq tashkily formulalarni talab qiladigan jamoa harakatlarisiz, hujumda toʻlaqonli oʻyin boʻlishi mumkin emas. Juda kuchli, lekin sheriklari bilan birgalikda toʻgʻri (oqilona) harakat qila olmaydigan oʻyinchilardan tuzilgan hujum qiluvchi jamoa, malakali raqib ustidan kamdan-kam gʻalabaga erishishi mumkin.

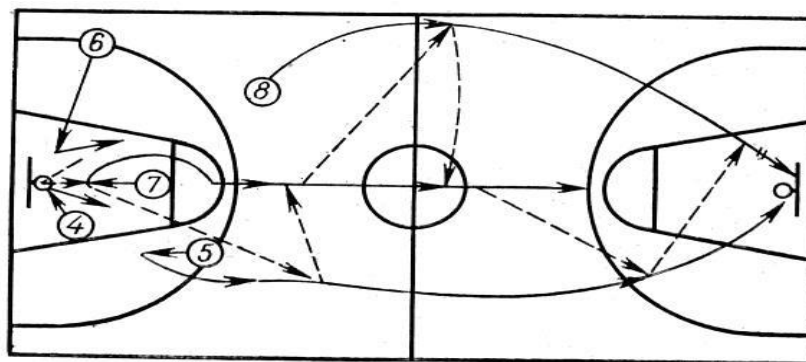
3.1.5. Jadal hujum

Tez yorib oʻtish. Bu – raqib ustidan jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi ustunlikdan foydalanishga imkon beradigan, hujumning juda samarali sistemasidir.

Uning mohiyati shundaki, to'pni egallagan o'yinchilar har gal qarshi hujumga o'tishadi, raqib shitgacha bo'lgan masofani qisqa vaqt ichida engishga, son jihatdan ustunlikka erishishga va bundan foydalanib, yaqin masofadan savatga hujum qilishga harakat qilishadi.

Tez yorib o'tishga hammadan ko'proq, agar jamoa to'pni raqibdan olib qo'ysa yoki o'zining shitidan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lganda amalga oshiriladi. Biroq, to'pni yo'n yoki en chiziqdan o'yinga kiritilishi zahoti, shuningek, agar raqiblar qarshi hujumga o'tgan o'yinchilarga tez oshirib berishga faol qarshi harakat qila olmasalar, baxs va boshlang'ch to'pni o'yinga tashlash paytida son jihatdan ustunlikka erishish mumkin. Son jihatdan o'yinchilar barobar bo'lgan paytda (1x1 yoki 2x2) jasurona va qatyi yakka kurashish uchun imkoniyat borligini ham hisobga olish kerak.

Tez yo'rib o'tishni uch qismga bo'lish mumkin: boshlanish, rivojlanish va yakunlash. Birinchi qismning muvaffaqiyati, oldinga keskin chiqishning tezligi bilan, har bir qatnashchining oldinga chiqishga harakat qilishi, to'pni birinchi uzatishning (ortiqcha harakatlarsiz) o'z vaqtida uzatilganligi bilan aniqlanadi. Agar, albatta, to'pni sherigi egallashiga ishonch bo'lsa, u to'pni egallashga tayyorlanayotganda, oldinga harakat qilishni boshlashi bilanoq, o'yinchilar raqiblardan uzoqlashadi. Odatda, yo'rib o'tishda, himoyaning birinchi chizig'ida joylashgan 2-3 o'yinchi faol qatnashadilar, to'rtinchi o'yinchi ularga ko'mak beradi, beshinchi o'yinchi esa orqa tomonni straxovka qilishni ta'minlaydi. Bu o'yinchilarning harakat yo'nalishi ularning maydonda joylashganiga va jamoa to'pni egallay olgan joyiga bog'liq. To'psiz o'yinchilar keskin yugirgan vaqtda, ularning to'p egallagan sherigi raqibdan oldinda paydo bo'lgan o'yinchiga to'pni tezda uzatishi kerak (27-rasm).



27-rasm. Uch basketbolchining o‘zaro to‘p uzatib tez yorib o‘tishi.

Jamoa o‘yinda tez yo‘rib o‘tishdan foydalanishga harakat qilsa, u buning uchun kerakli zamin yaratishi kerak. Gap to‘pli o‘yinchiga qarshi himoyada doim faol ta’sir qilish to‘g‘risida, o‘zining shiti va oldida sapchigan to‘p uchun yaxshi tashkil qilingan kurash to‘g‘risida, to‘pni olib qo‘yish uchun bo‘ladigan harakatchanlik to‘g‘risida ketyapti.

Tez yo‘rib o‘tishning ikkinchi qismi – rivojlanish, o‘yinchilar keyingi to‘g‘ri yo‘l bo‘ylab harakat qilishlarini, to‘pni urib yurishni va maydonning o‘rta qismini tezroq o‘tish uchun hujumchilar o‘rtasidagi to‘pni bir-ikki uzatishni o‘z ichiga oladi. Vaqt bo‘yicha bu qism 2-3 soniyagacha cho‘ziladi.

Yo‘rib o‘tishning yakunlovchi qismi - raqib yaqinida bo‘lib o‘tadi va 1,5 soniya atrofida davom etadi. Savatga yakunlovchi otishni odatda, to‘pni urib yurishdan keyin yoki o‘yinchining shiti ostiga to‘p uchun tez chiqishdan keyin bajariladi. Umuman, yaxshi tayyorlangan jamoa, to‘pni uzatishni uch martadan orttirmasdan tez yorib o‘tishni 4-6 soniya ichida amalga oshiradi.

Tez yo‘rib o‘tish uch usulda bajariladi:

- raqib shiti tomon uzun uzatish bilan, bunda aslida ikkinchi qism chiqib ketadi;
- maydon o‘rtasidan (to‘pni urib yurish bilan va olib yurmasdan);
- yo‘n chiziqlar bo‘ylab.

Pozitsion hujum. O‘yin davomida jadal hujumni yakunlashga har doim erishilavermaydi. Raqib jamoali himoyani yushtirishga ulguradigan va hamma hujumchilarni to‘sadigan holler bo‘libturadi. Ushanda jamoa, yaxshi yushtirilgan

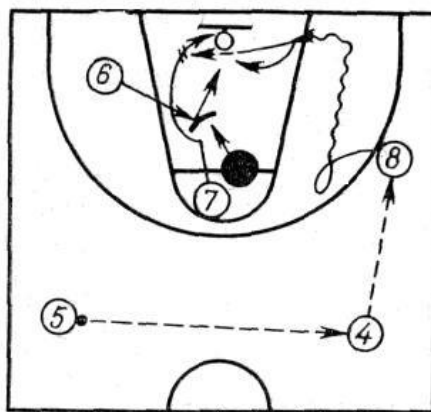
himoyaga hamma beshtala o'yinchi qatnashadigan pozitsion hujumni qarshi qoyishi kerak. Pozitsion hujumda basketbolchilar yakunlovchi to'p otishni tayyorlashib raqib himoyasiga bosqichma-bosqish (ketma-ket) engishadi. O'yin qoidasi bo'yicha bunday tayyorgarlikka 30 soniyagacha vaqt beriladi. Bu vaqt ilgari o'rganilgan har qanday qiyinchilikdagi kombinatsiyani qo'llash uchun yetarlidir, agar u barbod bo'lsa (amalga oshmasa) o'rta yoki uzoq masofadan taktik jihatdan asoslangan otishga sharoit yaratish kerak.

Pozitsion hujumda, jadal hujumdagi kabi, uchta fazani ajratish mumkin; boshlanish – jamoaning yushgan holi oldingi zonaga o'tishi va o'yinchilarni ko'zlagan pozisiyalarga joylashtirish; rivojlanish savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadida bir qator o'aro harakatlari (seriyalarni) o'tkazish (hujumchini ta'qibdan ozod qilish, yakka olishishning qulay sharoitlarini ta'minlash va hakoza); yakunlash – o'yinchi tomonidan savatga hujum qilishni bevosita o'tkazish va sapchigan to'p uchun faol kurashni ta'minlash.

Pozitsion hujumda ikki sistema tashkil topgan: “markaziy o'yinchi orqali” va “markaziy o'yinchisiz”.

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi, ayniqsa, (hammadan ko'ra) maqsadga muvofiqdir. Buni (sistemani) qo'llayotgan jamoaning harakatlari, istalgan daqiqada to'pni olish imkoniyatiga ega bo'lish uchun odatda shitda shitga orqasi bilan o'zining sheriklariga yuzi bilan turgan markaziy o'yinchining etakchilik rolga (asoslanadi) tayanadi. Markaziy o'yinchi hujum tayo'rgarligining huddi o'zagidek hisoblanadi. Hamma kelgan sheriklari, unga faol kelishilgan harakatlari bilan qullab quvvatlab, qulayroq vaziyatga unga to'pni oshirib berishga harakat qiladilar (28-rasm). Qulay vaziyatda to'pni olgan markaziy o'yinchi:

- uni savatga otishga urinib ko'rishi;
- uni ta'qib qilayotgan himoyachini yakka olishishda aldab o'tishi, shit oldiga chiqishi va to'pni savatga otishi;
- to'pni sheriklardan birortasiga uzatishi;
- uch ochkoli otish uchun to'pni uzoqqa maydon ichida uzatishi mumkin.



28-rasm. Ikki markaziy hujumchining o‘zaro harakatlari.

Markaziy o‘yinchi orqali hujum qilish sistemasining asosiy variantlari – bitta markaziy o‘yinchi orqali va ikkita markaziy o‘yinchi orqalidir. Hozirgi zamon sport amaliyotida uchta markaziy o‘yinchi orqali hujum qilish juda kam qo‘llaniladi.

Markaziy o‘yinchlarning va ularning sheriklarining shaxsiy imkoniyatlariga shuningdek jamoaning umumiy taktik maqsadlariga qarab musobaqalarda boshlang‘ich joylashishning har xil sistemalarini (pozitsiyalarini) qo‘llashadi.

To‘pni markaziy o‘yinchiga uzatgandan keyin shit tomonga to‘g‘ri chiziq bo‘ylab chiqishdan tashqari, hujum qilayotgan jamoa, pozitsion hujum uchun jamoaning asosiy boshlang‘ich joylanishi bilan ikki yoki uch o‘yinchlarning ma’lum bo‘lgan o‘zaro harakatlarining birin-ketin qo‘shilib ketishiga asoslangan, ilgari o‘rganilgan taktik kombinatsiyalardan foydalanishi kerak.

Kombinatsiyada deyarli har doim jamoaning hamma o‘yinchlari qatnashishadi, ba’zi birlari asosiy hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirishadi, boshqalari – ozod qiluvchi yoki chalg‘ituvchi, uchinchlari – orqa xavfsizligini ta’minlaydigan harakatlarni amalga oshirishadi.

3.1.6. Shaxsiy pressingga qarshi hujum

Shaxsiy pressingga qarshi kurashayotgan jamoa taktik va texnik xarakterga ega bo‘lgan bir qator sharoitlarni bajarish kerak:

- 1) to‘pni tezda o‘yinga kiritish;

2) tezlik bilan himoyani yo‘rib o‘tish uchun operativ kenglikka chiqishi yoki hech bo‘lmaganda 10 soniya ichida to‘p bilan raqibning maydoniga o‘tishi;

3) zich ta‘qib paytida hujumning shiddati va taktik tizimini saqlash;

4) hujumning boshqa, maqsadga muvofiq sistemalari vavariantlariga (tezkor ravishda) tezda o‘tish.

Shaxsiy pressinga qarshi hujum taktikasi qo‘llanishi qo‘yidagi holatlardan kelib chiqadi:

1) raqib shiti tomonga tez yo‘rib o‘tishni qo‘llash uchun o‘z yarimida maydonning hamma beshta o‘yinchining dastlabki boshlang‘ich joylashishini qo‘llash;

2) hujumning oldingi va keyingi chiziqlari o‘rtasidagi yetarli darajada katta oraliqni ta‘minlash (himoya chiziqlari o‘rtasidagi o‘zaro harakatlarni tuzilishini va hamkorligini qiyinlashtirish uchun), harakatchan markaziy o‘yinchini yoki kanot hujumchini orqaga maydon markaziga to‘pni olish uchun jalb qilish va u orqali tezda hujum yushtirish;

3) jamoaning mohir driblerining (to‘pni mohirona olib yuradigan) himoyachi yakka kurashishishi uchun maydonning bir tomoni ni bo‘shatish;

4) maydonning raqib yarimiga to‘p bilan kirish paytida raqib shitidan uzoqqa ketgan markaziy o‘yinchisiz hujumni yushtirish bilan tarqoq pressingdan pozitsion kurashda foydalanish (ikkala ko‘rsatilgan sistemalar jarima maydonni ochiq qoldirib hujumchilarga birdaniga u yoqqa yorib o‘tishga va savatga hujum qilishga imkoniyat beradi).

3.2. Himoya taktikasi

Yaxshi tashkil etilgan himoya nafaqat hujum tufayli erishilgan muvaffaqiyatni mustahkamlaydi, balki jamoaning keyingi harakatlari xarakteriga ham ta‘sir qiladi. Ishonchli himoyaga ega bo‘lgan jamoa o‘yinni keskinlashtira borishga, o‘rtacha va oils masofalardan savatga to‘p otishni dadillik bilan qo‘llashga qurmaydi hamda shitdan qaytgan to‘p uchun astoydil kurashadi.

Himoyalanuvchi jamoaning harakatlari hujum qiluvchi jamoaning harakatlariga javob bo'lib, raqib taktikasining xususiyatlariga qarab tashkil etiladi.

Himoyalanayotgan jamoa oldida to'rtta asosiy vazifa turadi:

- 1) raqib savatga aniq, to'siqsiz to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslik;
- 2) raqibdan to'pni olib qo'yish va qarshi hujum uchun sharoit yaratish;
- 3) raqibning ba'zi bir aloqalarini va o'yin liniyalari orasidagi aloqa va o'yinchilar o'zaro harakatlarini buzib, hujum qilish uchun tayyorlov operatsiyalarini o'tkazishga qarshilik ko'rsatish;
- 4) raqibni tez qarshi hujumga o'tishga yo'l qo'ymaslik.

3.2.1. Yakka harakatlar

To'pli yoki to'psiz hujumchiga qarshi harakatlar turlicha, garchand, ikkala holda ham raqibning kuzatish va u bilan faol kurashish kerak.

To'psiz hujumchiga qarshi harakatlar. To'psiz hujumchini ta'qib qilganda, himoyachi:

- a) hujumchiga savatga hujum qilish uchun qulay pozisiyaga chiqib ishga yoki shu pozisiyada to'pni qabul qilib olishga yo'l qo'ymaslik;
- b) raqib hujumchisi yoki lideriga yo'naltirilgan to'pni olib qo'yish;
- v) raqibning o'zaro harakat qilish uchun siljishlarga, ayniqsa maydonning o'rtasidan shit tomonga keskin qo'yiladigan blokirovkaga e'tibor bergan holda qarshilik ko'rsatish kerak.

Himoyachi o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilar va o'zining savati ostida shunday joylashishi kerakki, bunda u hujumchini ham, to'pni ham ko'rishi lozim. Himoyachining hujumchiga nisbatan holati va ular orasidagi masofa har qanday aniq vaziyatga raqibning tezligi, bo'yi va og'irligi hisobga olingan holda aniqlanishi kerak. Raqibning markaziy o'yinchisini ta'qib qilayotgan himoyachi, u bilan qulay pozisiya va to'pni olish uchun kurashishi kerak. Markaziy o'yinchiga to'pni shitdan uzoqlashib, u qo'shimcha harakat qilgan holdagina to'pni

egallashiga yo‘l qo‘yish mumkin. Agar u shitning yaqinida bo‘lsa, himoyachi uning oldida to‘pni uzatishiga halaqit berish uchun turadi.

To‘pli hujumchiga qarshi harakatlar. To‘pli hujumchiga qarshi kurashda himoyachi:

- a) raqibga to‘pni savatga aniq otishda yo‘l qo‘ymaslik;
- b) raqibning shit tomonga o‘tishiga (ayniqsa kuchli, odatda, o‘ng tomondan);
- v) to‘pni xavfli yo‘nalishda uzatilishiga (ayniqsa, jamoa lideri yoki markaziy o‘yinchisiga, aniq otuvchi (snayperga) merganga halaqit berish);
- g) to‘pni egallab olishga yo‘l qo‘ymaslik;
- d) raqibning oldindan tayyorlangan o‘zaro harakatlanishiga yoki kombinatsiyalariga o‘tkazish uchun qilayotgan harakatlarga halaqit berishishga erishish uchun harakat qilishi kerak.

O‘zining raqibini ta‘qib qilayotgan vaqtda maydondagi umumiy vaziyatni ham kuzatib turishi shart. Bu esa o‘zgarib borayotgan holatni o‘z vaqtida baholash va o‘z sheriklari bilan muvaffaqiyatli o‘zaro harakat qilish imkonini beradi.

3.2.2. Guruh harakatlari

Himoyadagi guruh harakatlari deganda o‘yin vaziyatida hujumchilarga qarshi harakat uchun yo‘nalgan ikki yoki uch o‘yinchining o‘zaro harakati ko‘zda tutiladi. Ikki o‘yinchining o‘zaro harakati usullariga straxovka qilish, o‘yinchini almashish, sirg‘anib o‘tish, chekinish (shorigiga yo‘l berish); uch o‘yinchining o‘zaro harakat usullariga maxsus tashkil etilgan ikki o‘yinchiga to‘qnashtirishga qarshi qaratilgan, ikki basketbolchi qo‘ygan to‘siqqa qarshi harakatlar, “uchlik”, “kichik sakkizlik”, “kesib chiqish”ga qarshi o‘zaro harakatlar kiradi. Shitdan sapchigan to‘p uchun qarshi taktika masalasi alohida ko‘riladi.

Ikki o‘yinchining o‘zaro harakati. Himoyachilarning o‘zaro yordam usullaridan biri – straxovka qilish. O‘yinchilar doim bir-biriga yordam berishga hamda himoyachini aldab o‘tish, savatga xavf solayotgan hujumchini ta‘qib qilishga tayyor turishlari kerak. Straxovka qilish to‘pni savatga aniq ota oladigan,

tez o'tib keta oladigan, har xil chalg'ituvchi harakatlarni qullay biladigan, tezkor hujumchilarga qarshi qo'llaniladi.

Huddi shunga o'xshash raqibning yaqindagi baland bo'yli markaziy o'yinchisi to'pni egallab olmasligi uchun ta'qib etib yurgan himoyachiga ham yordam beriladi.

Agar to'p markaziy o'yinchiga tekkan taqdirda straxovka qilayotgan o'yinchi to'pni uning qo'lidan urib chiqarishga yoki to'p bilan oldinga o'tishga, to'pni savatga otishga halaqit berishga urinib ko'rishi kerak. Odatda straxovkani savatga xavf solaolmaydigan masofada turgan o'yinchini ta'qib qilishni bo'shashtirib yoki raqibning savatga juda kam va beqaror xavf solayotgan kamroq ta'qib etish bilan amalga oshiriladi.

Chekinish va sirg'alib o'tish. Tez almashish hech qachon ham himoyalanoyatgan jamoa uchun foydali emas, chunki ba'zi hollarda u yakka kurashdagi kuchlar muvozanatini buzatadi (baland bo'yli hujumchi past bo'lib himoyachi bilan, tez hujumchi esa, tezligi kichik o'yinchiga qarshi bo'lib qolishi va h.k.), raqib jamoa o'yinchilariga chalg'ituvchi va aldovchi harakat o'tkazish imkonini beradi. Shuning uchun himoyachilar bor kuch va bilimlarini blokirovka qilish va har xil harakatlar qilish yo'rdamida raqibning o'zaro harakat qilishini mushkullashtirishga, to'siq qo'yishga yo'l qo'ymaslikka sarflashlari kerak. Va faqat shitga to'g'ridan-t'g'ri xavf tug'dirilayotgan paytdagina o'yinchilarni almashishlari kerak.

Hujumchilar o'zaro harakatlari maydonda ko'ndalang bo'lib to'psiz yoki savatga uzoqdan harakat qilayotganda to'siq qo'yilgan himoyachilar ta'qib qilayotgan o'yinchilarni almashtirish o'rniga himoyachi tez chekinib, to'siq o'yinchini aylanib o'tib sherigi bilan yaqinlashib olishi kerak. To'siq shit yaqinidagi to'pli o'yinchiga qo'yilganda, chekinish qisman xavf bilan bog'liq – bu vaqtda hujumchi hech qanday to'siqsiz to'pni savatga otishi mumkin.

Guruh bo'lib to'pni olib qo'yish. O'zaro harakat qilishninh bu usulini ko'proq pressingda, ya'ni to'p bo'lgan o'yinchini bir vaqtda ikki himoyachi hujum qilayotganda ishlatiladi. Guruh bo'lib to'pni olib qo'yishning ikkita varianti bor.

Birinchisida, to'p bolgan o'yinchini ta'qib qiluvchi himoyachi uni burchak tomon yoki yo'n chiziq yoniga to'pni olib borishga, keyin esa maydonga orqa tomoni bilan burilishga majbur qiladi. Shu paytda ikkinchi himoyachi unga qarshi harakatga qo'shiladi. Ikkala himoyachi hujumchini to'pni nianiq uzatishga yoki "Besh sekund" qoidasini buzishga majbur qiladi. Ikkinchi usulda esa to'qnashtirish va kesib o'tish prinsipi o'zaro harakat qilish uchun to'pni olib kelayotgan o'yinchini boshqa himoyachi to'xtatadi, ta'qib qilayotgan o'yinchi esa uning yonidan yoki orqasidan to'pni urib chiqarib yuborishga harakat qiladi.

Har qanday guruh bo'lib to'pni olib qo'yishda qolgan himoyachilar straxovka qilish va to'pni olib qo'yish bilan bog'liq harakatlarni amalga oshirilishi tushunarli.

Uch o'yinchining o'zaro harakati. Uch o'yinchining himoyadagi o'zaro harakati "uchlik", "sakkizlik", "kichik sakkiz" ikki basketbolchi qoyadigan juft to'siq, ikki o'yinchiga to'qnashtirishni bartaraf qilishning konkret usuli.

Buning uchun yaxshi tashkil etilgan, himoyachilarni hamjihat kuchlari zarur.

"Kichik sakkizlik"ka (ayniqsa markaziy o'yinchi atrofida o'tkazilayotgan bo'lsa), va almashish yo'rdamida ikki basketbolchiga to'qnashtirishga qarshilik ko'rsatish har qachon ham samarali bo'lavermaydi. Shuning uchun bunday o'zaro harakatga qarshi kurashda hujumchilarni shaxsiy ta'qib qilishdan voz kechish va onda-sonda himoyachilarning zona prinsipini qo'llash maqsadga muvofiq.

Himoyachilar (uch kishi) to'rt kishi hujumiga qarshi harakat qilayotgan paytda, ular jarima otish maydonchasiga muntazam chekinib, zona prinsipiga asoslanib uchburchak hosil qilib mudofaa tashkil etadi.

Shitdan sapchigan to'p uchun kurash. O'zining shiti oldida sapchib qaytgan to'p uchun kurash musobaqaning o'tishi va uning natijasiga kuchli ta'sir etuvchi muhim holdir. Bu kurashning muvaffaqiyati raqibning shitga boradigan yo'lini kesib qo'yishga urinib jarima otish maydonchasida "shitdan sapchigan to'p uchun kurash uchburchagi"ni tashkil qilgan uch himoyachining o'zaro harakatiga bo'g'liq. Bundan tashqari to'rtinchi himoyachi to'pning shitdan uzoqqa sapchib ketishi holatiga qo'shimcha straxovkani ta'minlaydi.

3.2.3. Jamoa harakatlari

Jamoa butun tarkibi bilan taktik maqsadga muvofiq jamoa harakatlari orqali mohirlik bilan himoyalayotganda, eng qiyin masalani ham muvaffaqiyatli echishning yetarlicha imkoniyatiga ega bo'ladi. Jamoa harakatlari u yoki bu asosiy vazifani echishga qaratilgan mo'ljaliga qarab himoyaning ikkita turiga bbo'linadi: zichlashtirilgan va tarqoq himoya.

Zichlashtirilgan himoya. Bu avallo raqibga shitga yaqin kelishi va to'pni yaqin yoki o'rta masofadan tashlash imkoniyatini bermaslikka qaratilgan. Shuning uchun hamn hujumchilar bi9lan kurash odatda himoyaning barcha o'yinchilari to'planadigan jarima otish maydonchasi yaqinida bo'ladi. Zichlashtirilgan himoya ikkita sistemada tashkil etiladi: shaxsiy va zonali himoyada. Shuningdek, o'z ichiga shaxsiy va zonali himoyani, ba'zan esa shaxsiy pressing elementlarini oluvchi aralash himoya sistemasi ham bor.

Shaxsiy himoya sistemasi. Himoyaning bu universal sistemasida jamnoaning har bir raqibni ta'qib etish topshiriladi. "O'yinchi-o'yinchini" ushlash shaxsiy ta'qib prinspi yakka himoya hissini tarbiyalashga yordam beradi, himoyadagi o'yinchilarni shaxsiy xususiyatlariga qarab taqsimlash imkonini beradi: baland bo'yli hujumchiga qarshi, tezkor o'yinchi tezkorga qarshi, sekin harakatlanuvchi qarshi va h/k/ har bir o'yinchi ta'qib qilayotgan o'yinchini o'rganish, kurashga moslashish uning nozik tomonlaridan foydalanishga qodir.

Bu sistemaning kamchiligi shundaki, hujumchilar erkinroq harakat qilaoladilar, oldindan o'ynalgan va tayyorlangan hujumchilarni amalga oshirish uchun yetarli vaqt va imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Zonali himoya sistemasi. Bu sistema ham himoyalayotgan jamoa o'yinchilarini jarima otish maydonchasi atrofida to'playdi. Har bir o'yinchi shit yaqinidagi ma'lum zonani qurqlaydi, o'yin davomida uning zonasiga kirgan har qanday raqib hujumchisini ta'qib qiladi. Bunday himoya asosan nisbatan sekin harakat qiladigan markaziy o'yinchilarini shit yaqinida ishlatishga harakat qilayotgan va o'rta va uzoq masofadan to'pni savatga aniq tashlayolmidigan

hamda to'pni tez va aniq uzata olmaydigan baland bo'yli o'yinchilari ko'p bo'lgan jamoaga qarshi qo'llaniladi.

Sistemaning ijobiy tomonlari shundaki, u raqibning orqasidan tinmay yugurishni talab qilmaydi, o'zining shiti yaqinida shitdan sapchigan to'p uchun kurashga yengillashtiradi, rejali ravishda tez qarshi hujumga o'tish imkonini beradi, raqibning oldindan o'rganilgan to'siq, to'qnashtirish, kesishib o'tish bilan bo'g'liq kombinatsiyalarini amalga oshirishini qiyinlashtiradi.

Sistemaning salbiy tomonlari shundaki, qurqlanayotgan uchastkadan tashqarida to'pni egallash uchun kurashning faolligini susaytiradi, tashabbus hujum qilayotgan jamoaga o'tadi, to'siqsiz savatga to'p otishga yo'l qo'yiladi va birinchi hujumchining bir ikki qatnashuvchi doyrasiga gruppirovka bo'lsa, himoyaning balansi ta'minlanmaydi.

Tarqoq himoya. Avvaliga bu himoya raqiblarni o'zini shitidan uzoqda har qanday huqtada kurash olib borishga majbur qiladi, shu bilan birga o'yinchilar to'pni olib qo'yishga yoki hujumchilarning rejalangan kombinatsiyali o'yinini buzishga, ularni shoshilishiga, ma'lum bir rejasiz harakat qilishga majbur etishadi.

Tarqoq himoya ikkita sistemada amalga oshiriladi; shaxsiy pressing va zonali pressingda.

Shaxsiy pressing himoyaning eng faol sistemasidir. Buning mohiyati shuki, to'p raqibning qo'lga o'tishi bilan himoyalananayotgan jamoaning har bir o'yinchisi "o'zini" hujumchisini butun maydon bo'ylab unga erkin harakat qilishga yo'l bermay, to'pni olish va o'zi xohlagan yo'nalishda uzatishga yo'l qo'ymay ta'qib qila boshlaydi. Pressing yo'rdamida hujumkor o'yin olib boorish sur'atni ko'tarish, raqibni o'yinini olib boorish uchun mo'ljallangan rejadan voz kechishga majbur qilish mumkin.

Agar hujum qilayotgan jamoa pressinga qarshi hujumni jarima otish maydonchasining yarim doyrasiga chiqarilgan markaziy o'yinchi orqali o'tkazishga harakat qilsa, markaziy o'yinchini to'p olishiga yo'l qo'ymay, uni orqa – yo'n tomondan ta'qib qila boshlash kerak. Himoyachi tepasidan hujumchiga

yuqoridan uzatilgan to'pga qarshi straxovkani shu paytda to'pdan ancha uzoqdagi o'yinchini ta'qib etib yurgan o'yinchi amalga oshirishi kerak.

Zonali pressing. Buning mohiyati shundaki, to'p bilan bo'lgan o'yinchini doim ikki kishi bo'lib hujum qilib, to'pni uzatishi mumkin bo'lgan yo'nalishlarni to'sib, zona prinspi asosida asosan raqib maydonida jamoaviy faol himoya tashkil etadi. To'pli hujumchilar III yoki IV mintaqada kirib kelganda zona pressingi vaqtincha birmuncha oldinga surilgan 3-2 zona himoyasi xarakterini qabul qiladi. Bu holda biron-bir hujumchining zonali himoya orqasiga yoki jarima otish maydonchasiga xavfli kirib kelganda, himoyalalanayotgan jamoa bu hujumchini vaqtincha shaxsiy ta'qib qiladi. Maydon burchaklarida to'pli hujumchiga guruh bo'lib to'pni olish uchun hujum qilinadi.

Zonali pressingning afzalligiga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

a) raqib uchun kutilmaganlik;

b) raqib jamoaning to'pni juda yaxshi olib yuruvchi etakchi o'yinchilariga butun maydon bo'ylab qarshi harakat imkoniyati;

v) o'yinchiga ta'sir etib to'pni noto'g'ri uzatish, qoida buzishga olib keluvchi, to'pni guruh bo'lib olib qo'yishni muntazam qo'llash;

g) bir-birini straxovka qilishni yengillashtiruvchi va to'pni olib qo'yishga chiqqanda tavakkalga yo'l qo'yuvchi butun maydon bo'lab barqaror himoya muvozanati;

d) aniq paytda (vaziyatda) hamjihatlik va harakat qilish qoidalarining oddiy va oydin tushunarlilikligi.

O'z maydonidagi faol himoya. Bu sistemada jamoa harakatlarning zichlanish va taqoqo prinsplari birlashadi, shu bilan birga qarshi harakatlarning struktura va intensivligi o'yinchining shit va maydonning to'p bo'lgan tomonga, yoki to'psiz tomonga nisbatan egallagan pozitsiyaga bog'liq ravishda farqlanadi. To'p turgan tomonga to'p bilan bolgan o'yinchiga qattiq va doymiy ta'sir ko'rsatiladi, qolgan sheriklari to'pni uzatilishgi mumkin bo'lgan yo'nalishlarda raqibni zich ta'qib qiladi: markaziy o'yinchi – oldidan yoki yonidan, kanot hujumchisi – to'pni olish imkonini bermaslik va raqib burilib mo'ljallovchi aloqani

yoqotmasdan orqaga o'yib olganda, uning orqasidan yugurib ulgurish uchun yo'piq turishda (yuzma-yuz) turishi kerak.

Shaxsiy zonali pressing. Jamoali himoyaning intensivligini oshirish uchun aralash shaxsiy-zonali pressingni qo'llab erishish mumkin.

Musobaqa amaliyotida ba'zida bir to'pni o'ynab maqsadga erishish uchun o'yinchilarni almashib pressing qilish qo'llaniladi; jamoa o'z oldiga maydonning o'rta qismini yaxshi berkitish, 1x2 tuzog'ini qo'yish vazifasini qo'yib, sof zonali pressing bilan boshlaydi; tuzoq ishga tushganda jamoa aralash pressing va hihoyat, o'z maydonida faol shaxsiy himoyaga o'tadi.

Shuni e'tiborga olish kerakki, maydon o'rta qismini to'sish uchun 2-2-1 zona pressingini ochiqdan-ochiq juda toraytirib yuborish raqibga yon chiziq bo'ylab o'tib himoyani yo'rib kirishiga imkon yaratishi mumkin.

Keyin barcha himoyachilarning tuzoq hosil qilish uchun yo'n chiziqlardan biriga harakat qilganda, raqibning to'pni qarama-qarshi kanotga uzatishi himoyachilarni qiyin ahvolga solib qo'yishi mumkin.

Shiddatli hujumga qarshi himoya. Shiddatli hujum qilishni yaxshi egallab olgan jamoaga qarshi o'yinda raqib uchun qulay bo'lgan o'yin sur'atini pasaytirishga harakat qilish kerak. Buning uchun pozitsion hujumni odatdagidan sekinroq o'tkazish bilan o'ynash, qaltis to'p uzatish va tayyorlanmasdan to'pni savatga otishdan saqlanish kerak. O'zining orqa zonasini kamida ikki o'yinchi kuchi bilan juda ham etiborlik bilan straxovka qilish kerak. Shitdab sapchigan to'p uchun kurashda yoki boshqa paytda to'pni egallab olgan o'yinchini himoyani yorib o'tish maqsadida birinchi to'pni uzatishiga halaqit berishi uchun unga qurmasdan hujum qilish kerak. Raqibning ijobiy natijali to'p otgandan so'ng hujumchilar vaqti-vaqti bilan maydon bo'ylab ta'qib qilish va yana o'zining jarima to'pi otish maydonchasiga qaytib kelish kerak.

IVbob. O'YIN QOIDASI VA MUSOBAQA TASHKIL QILISH ASOSLARI

Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak.

Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqlarning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal hamda kontinental musobaqalarda zonal komissiya yoki ichki musobaqalar uchun Milliy Federasiya mavjud o'yin maydonlarining quyidagicha o'lchovini tasdiqlash huquqiga ega: o'zgartirishlar bir-biriga proporsional bo'lish sharti bilan, 4 m uzunligiga va 2 m eniga qisqartirish mumkin.

Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun xos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28 m x 15 m bo'lishi lozim.

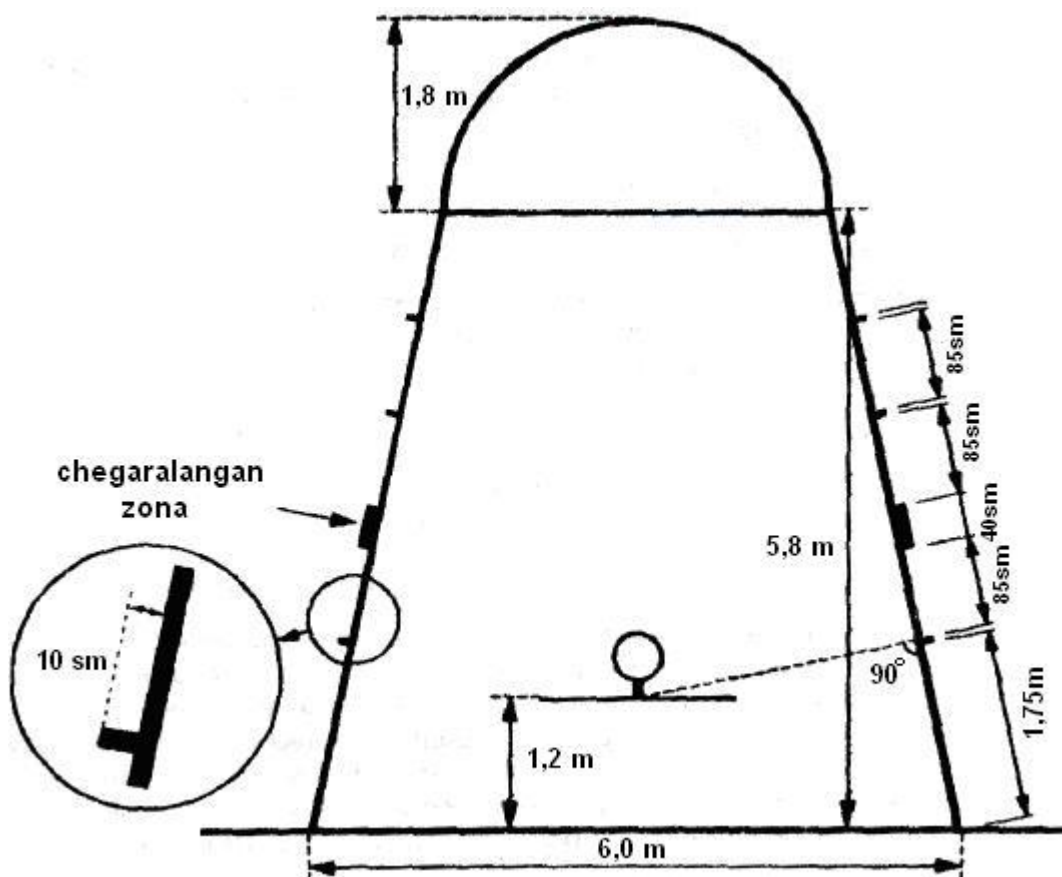
Shift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va etarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur. Yorug'lik manbalari o'yinchilarga xalaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart.

O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va eni 0,5 sm bo'lishi kerak. Markaziy doira radiusi 1,80 m ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak. Radius doiraning tashqi chekkasigacha o'lchanishi shart. Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon

chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak. Maydonning raqib shiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydoning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning orqa zonasi hisoblanadi. Polning maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi o'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalarini bo'lib hisoblanadi. Har bir yoy savatning mutloq markaziga to'g'ri perpendikulyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 6,25 radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib, en chiziqlarida tugaydi (29-rasm).

Maydonda ajratiladigan en chiziqlari, jarima to'pini tashlash chiziqlari va en chiziqlaridan o'tkaziladigan chiziqlar bilan chegaralangan pol qismi chegaralangan zonalar hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari en chiziqlarining o'rtasidan 3 m uzoqlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi chekkasida tugaydi.

Jarima to'pini tashlash joyi – bu o'yin maydonida 1,80 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalaridir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarining ichida nuqtali chiziqlar bilan o'tkaziladi (30,31-rasm).



31-rasm. Chegaralangan zona.

Jarima to'pini tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pi tashlanayotganda egallaydilar. Bunday joylar quyidagicha belgilanadi: jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, en chizig'ining ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30 sm bo'lgan betaraf xona joylashadi. Ikkinchi joy betaraf zona ketida joylashadi va eni 85 sm bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 0,5 sm bo'ladi. Bu chiziqlar jarima

maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendikulyar bo'lib, tashqi tomondan chizilgan bo'lishi kerak.

Jarima to'pini tashlash chizig'i har ikkala en chizig'iga parallel holda o'tkaziladi. Uning uzoq chekkasi en chizig'ining ichki chekkasidan 5,80 m uzoqlikda turishi va u 3,60 m uzunlikda bo'lishi kerak. Uning o'rtasi esa ikkala en chiziqlarning o'rtasini tutashtiruvchi chiziqda bo'lishi lozim.

Jamoa o'rindig'i zonasi maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari uchun joy ajratilgan tomonda joylanadi. Zona, en chizig'idan tashqariga chiqib turadigan, uzunligi 2 m bo'lgan chiziq va markaziy chiziqdan hamda perpendikulyar yon chizig'idan 5 m narida chiziladigan boshqa chiziq bilan belgilanadi.

2 m uzunlikdagi chiziqlarning rangi va yon chiziqlari rangiga qarama-qarshi bo'lishi kerak.

Ikkala shitning har biri qalinligi 0,3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan (yog'ochning qattiqligiga o'xshash qattiqlikdagi bir bo'lakdan) tayyorlanishi lozim.

Olimpiada o'yinlari va jahon Birinchiligi musobaqalari uchun shit o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak. Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAg tegishli strukturalar, masalan, zonal va kontinental musobaqalar o'tkazilganda zonal komissiya yoki barcha ichki musobaqalar uchun milliy federasiya shitlarining quyidagicha o'lchovlarini tasdiqlashga haqqilari bor: shitlar gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,20 m bo'lishi, pastki qirrasi maydon yuzasidan 2,75 m balandlikda turishi mumkin yoki gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasi maydon yuzasidan 2,90 m. balandlikda turishi mumkin. Bundan qat'iy nazar, barcha yangi qurilayotgan shitlar xuddi Olimpiadalar va jahon Birinchiligi uchun mo'ljallangandek, gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m qilib tayyorlanishi kerak.

Agar shit yuzi silliq va oynadan tiniq bo'lmagan ashyodan tayyorlangan bo'lsa, oq rangda bo'lishi shart. Uning sirti quyidagicha belgilanadi: halqa orqasiga

eni 0,5 sm ga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rtburchak chiziladi. To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Agar shit tiniq bo'lsa, u oq chiziqlar bilan, boshqa hollarda esa, qora bilan hoshiyalanadi. Shitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.

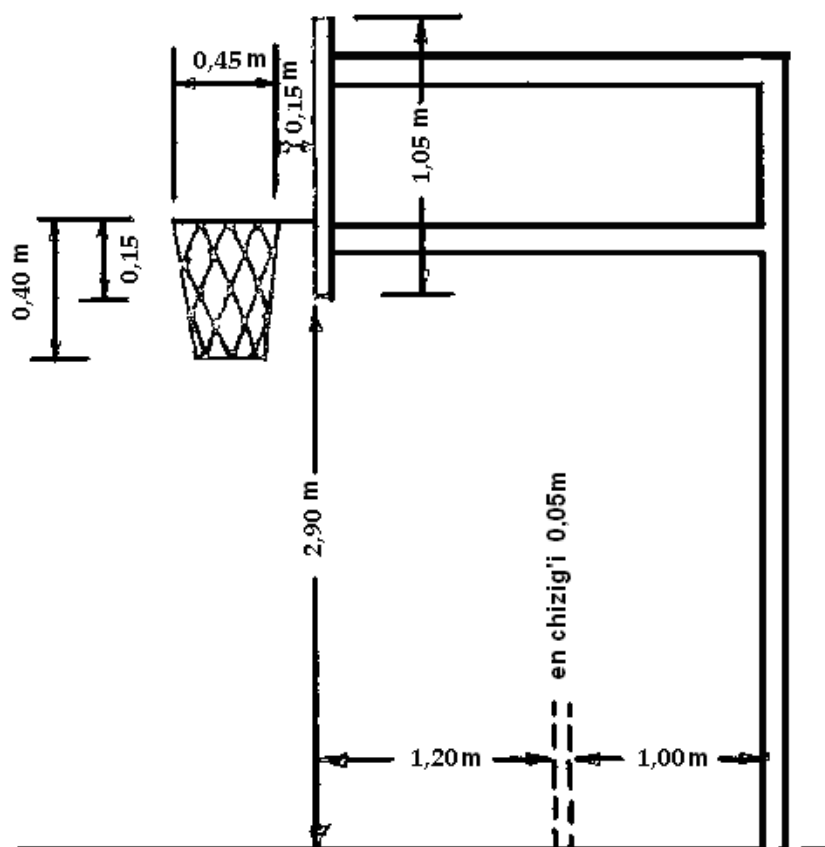
Shitlarni mustahkam qilib, maydonning ikkala chekkasiga en chiziqlariga parallel holda, to'g'ri burchak ostida polga o'rnatiladi. Ularning markazlari har biri yon chiziqlari o'rtasining ichki chekkasidan 1,20 m narida maydondan chiqarilgan nuqtalarga perpendikulyar ravishda joylashadi.

Shitlarni ushlab turadigan qurilmalar en chiziqlarining tashqi chekkasidan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi shart va ular o'yinchilarning ko'ziga yaqqol tashlanadigan darajada ochiq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim.

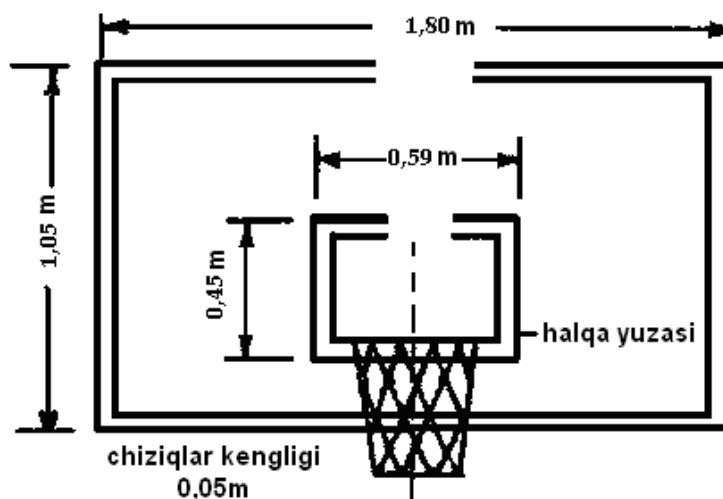
Ikkala shit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shitlarning pastki qirrasi va yon tomonlari uchun yumshoq o'ram tagidan kamida 35 sm uzoqlikda tag sirtini va yonlarning ustini qoplaydi. Oldingi va orqa sirtlar tagidan kamida 0,2 sm uzoqlikda qoplanadi va to'ldirilgan material kamida 0,2 sm qalinlikda bo'lishi lozim. Shitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.

Qurilmalar yumshoq material bilan quyidagicha qoplanadi: shitning har qanday qurilmasi shit orqasidan va poldan kamida 2,75 m balandlikda, shitning sirt yuzasidan 60 sm uzoqlikda, tag yuzasi bo'ylab yumshoq material bilan qoplangan bo'lishi kerak.

Hamma ko'chma shitlarning tagi maydon tomonidan sirti bo'ylab 2,15 m balandlikda yumshoq material bilan o'ralgan bo'lishi lozim (32-rasm).



32-rasm. Halqa shit qurilmasi.

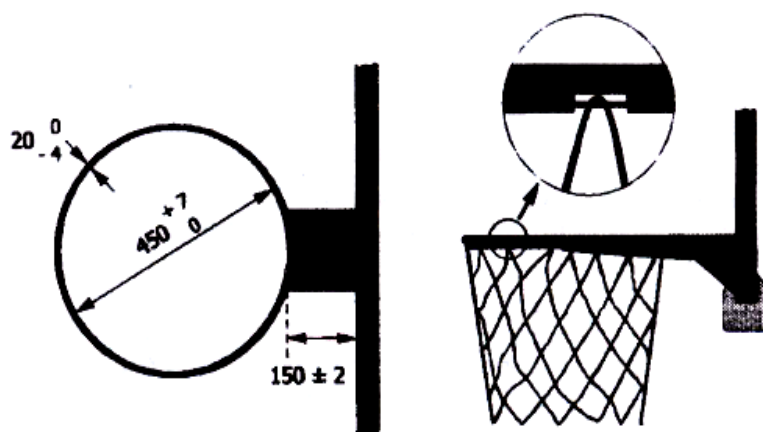


33-rasm. Shit. Uning o'lchovlari.

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metallardan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 sm ga teng bo'lib, to'q sariq (apelsin) rangga bo'yaladi. Halqalarning metalli kami bilan 0,17 sm va ko'pi bilan 0,2 sm diametrda ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir xil kichik ilmoqlar yoki

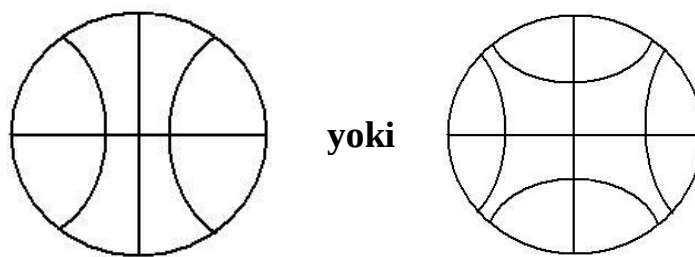
shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontal holatda, 3,05 m balandlikda shitlarga mustahkam o'rnatiladi va shitning har ikkala vertikal chekkalaridan bir xil uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi kerak (33-rasm).

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi mumkin bo'lsin. To'rlarning uzunligi 40 sm bo'lishi shart (34-rasm).



34-rasm. Halqa.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy xomashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 749 sm dan kam va 780 sm dan ko'p bo'lmashligi lozim; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,80 m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtda to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim. To'pning choklari yoki chuqurliklarining kengligi 0,635 sm dan ortiq bo'lmashligi kerak (35-rasm).



35-rasm. Basketbol to'pi.

Maydon egasi bo'lgan jamoa yuqorida aytib o'tilgan shartlarga javob beradigan, kamida bitta avval ishlatilgan to'p bilan ta'minlanishi lozim. Katta hakam to'pning yaroqliligini aniqlab beruvchi yagona shaxs bo'lib hisoblanadi va u mehmon jamoa taqdim qilgan to'pni o'yin uchun tanlab olishi mumkin.

Quyidagi texnik jihozlar maydon egalari tomonidan tayyorlangan bo'lishi va hakamlar hamda ularning yordamchilari ixtiyoriga havola qilinishi kerak:

a) O'yin vaqtini belgilovchi soat va tanaffuslarni hisoblaydigan soat; soniya hisoblovchi, hech bo'lmaganda bitta o'yin vaqtini belgilovchi soat yoki bitta soniya o'lchagich bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. O'yin bo'limlarini va ular orasidagi tanaffuslarni hisoblashda ishlatiladigan soat hamda tanaffus vaqtini belgilashda ishlatiladigan soniya o'lchagich shunday joylashgan bo'lishi kerakki, ularni ham soniya hisoblovchi, ham kotib aniq va ravshan ko'rib turishlari lozim;

b) 24 soniya qoidasiga rioya qilinishini nazorat qilish uchun barcha o'yinchilar va tomoshabinlarga ko'rinadigan tegishli moslama bo'lishi kerak. Uni 24 soniya vaqtini belgilovchi operator boshqaradi.

v) Halqaro basketbol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan qaydnoma rasmiy hisoblanib, undagi qoidalarga asosan o'yin boshlanishidan oldin va o'yin davomida kotib tomonidan to'ldirib boriladi;

g) Juda bo'lmaganda ushbu qoidalarda ko'zda tutilgan uchta signal uchun moslamalar bo'lishi lozim.

O'yinchilar, tomoshabinlar va kotibga ko'rinadigan qo'shimcha hisob tablochi bo'lishi kerak;

d) 1-chi raqamdan 5-raqamgacha bo'lgan ko'rsatkichlar kotib ixtiyorida bo'lishi zarur. Har safar u yoki bu o'yinchi fol qilganida, kotib o'yinchi nechanchi fol olganligiga qarab shu raqamli ko'rsatkichni har ikkala murabbiy ko'ra oladigan darajada yuqoriga ko'taradi. Ko'rsatkichlar oq rangda bo'lishi, raqamlari o'lchov bo'yicha 2 sm va eniga 1 sm, hamda 1-chidan 4-chi raqamgacha qora rangda, 5-chi qizil rangda bo'lishi kerak;

e) Kotib jamoa follarini belgilovchi ikkita ko'rsatkichlar bilan ta'minlangan bo'lishi shart. Ko'rsatkichlar qizil rangda va shunday tayyorlangan bo'lishi kerakki, kotib stoli ustida turganida o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar yaqqol ko'rib turishsin;

to'p jamoa o'yinchisi beshinchi fol qilinganidan so'ng o'yinga kirgan vaqtda, ko'rsatkich kotib stoli ustiga, ya'ni o'yinchisi beshinchi fol qilgan jamoa o'rindig'i yaqinidagi chekkaga qo'yilishi kerak;

j) Jamoa follarini belgilash uchun ishlatiladigan munosib moslama.

4.1. Jamoalar, o'yinchilar, zahiradagi o'yinchilar, sardor, murabbiylar

Har bir jamoa murabbiy va ko'pi bilan 10 ta o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yinchilardan biri sardor bo'lib hisoblanadi. Har bir jamoa tarkibida murabbiy yordamchisi bo'lishi mumkin. Agar jamoa biron bir turnirda uchtdan ortiq o'yinda ishtirok etadigan bo'lsa, har bir jamoaning o'yinchilari soni 12 tagacha ortishi mumkin. O'yin paytida har ikkala jamoadan beshtadan o'yinchi maydonda bo'lishi kerak. Ular qoidalariga muvofiq almashishlari mumkin.

Agar jamoa a'zosi maydonda bo'lsa, u o'yinchi bo'lib hisoblanadi va o'yinda qatnashish huquqiga ega. Boshqa hollarda u zaxiradagi o'yinchi bo'lib hisoblanadi.

Agar hakam zahiradagi o'yinchiga maydonga tushish uchun ruxsat bersa, unda u o'yinchiga aylanadi.

Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'lishi kerak. Bu raqamlar tushunarli va bir xil rangda, maykaning rangidan yaqqol ajralib turishi

zarur. Raqamlar aniq ko‘rinib turishi lozim: orqadagi raqamlarning balandligi kamida 2 sm, ko‘krakdagi raqamlarning balandligi kamida 1 sm bo‘lishi shart. Raqamlar uchun ishlatiladigan ashyoning eni 0,2 sm dan kam bo‘lmasligi kerak. Jamoalar 4-chidan 15-chigacha bo‘lgan raqamlarni ishlatishlari lozim. Bir jamoa o‘yinchilari takrorlanadigan raqamli maykani kiyib chiqishlari mumkin emas.

O‘yinchining sport kiyimi quyidagilardan iborat:

- bir jamoaning hamma o‘yinchilari old va orqa tomonlari bir xil va umumiy rangda bo‘lgan maykalarni kiyishlari shart. Yo‘l-yo‘l maykalarni kiyish man etiladi;
- bir jamoaning hamma o‘yinchilari bir xil va umumiy rangda bo‘lgan shortik kiyishlari kerak;
- maykalar tagidan kalta yengli maykalar kiyish mumkin. Lekin kalta engli maykalar kiyilsa, ularning rangi mayka rangiga mos bo‘lishi shart;
- kalta shim tagidan pastga chiqib turadigan ichki kiyim kiyilsa, uning rangi kalta shim rangiga mos kelishi kerak.

Sardor zaruriyati tug‘ilganda maydonda o‘z jamoasining vakili bo‘lib hisoblanadi. Bu qoidalarni izohlash bilan bog‘liq bo‘lgan savollar bo‘yicha yoki kerakli ma’lumot olish uchun hakamga murojaat qilish mumkin. Bu narsa xushmuomalalik bilan qilinishi lozim. Sardor biron-bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishdan oldin, katta hakamga o‘yinchilardan qaysi biri uning o‘rniga sardor sifatida qolayotganligini ma’lum qiladi.

Tartib bo‘yicha o‘yin boshlanishiga hech bo‘lmaganda 20 daqiqa qolganida har bir murabbiy kotibga o‘yinda qatnashadigan o‘yinchilarning familiyalari va raqamlarini, shuningdek jamoa sardori, murabbiyi va murabbiy yordamchisining familiyalarini ma’lum qilishi kerak.

O‘yin boshlanishiga 10 daqiqa qolganida murabbiylar o‘z o‘yinchilarining familiyalari va raqamlarni tasdiqlaydilar va qaydnomaga qo‘l qo‘yadilar hamda shu vaqtning o‘zida o‘yinni boshlaydigan 5 ta o‘yinchini belgilab qo‘yadilar. «A» jamoasi murabbiyi shu ma’lumotni birinchi bildirayotgan bo‘lib hisoblanadi.

Agar o'yinchi o'yin jarayonida o'z raqamini o'zgartiradigan bo'lsa, unda bu haqida kotib va katta hakamga ma'lum qilishi zarur.

Bir daqiqalik tanaffuslar haqidagi iltimoslarni murabbiy yoki murabbiy yordamchisi qilishlari mumkin. Agar murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchini almashtirish kerakligi to'g'risida bir qarorga kelsalar, unda zahiradagi o'yinchi shu iltimosni etkazish uchun kotibga murojaat qilishi kerak va o'yinga darhol tushish uchun tayyor turishi zarur.

Agar jamoada murabbiy yordamchisi mavjud bo'lsa, uning familiyasi o'yin boshlanishidan oldin qaydnomaga yozilgan bo'lishi shart.

Agar murabbiy turli sabablarga ko'ra o'z vazifasini davom ettira olmasa, bunda murabbiy yordamchisi murabbiy vazifasini bajaradi.

Jamoa sardori murabbiydek harakat qilishi mumkin. Agar u biron bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishi kerak bo'lsa, unda u murabbiy sifatida harakatini davom ettirishi mumkin. Lekin, agar u qoidani buzganligi tufayli o'yinda qatnashish huquqidan mahrum etilgan bo'lsa yoki og'ir jarohatlanganligi sababli murabbiylik vazifasini bajara olmasa, uning o'rniga sardor sifatida o'yinga tushgan o'yinchi uni murabbiy sifatida ham almashtirish kerak.

4.2. Murabbiy va murabbiy yordamchisining stol atrofidagi

hakamlar bilan muloqoti

Murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yin paytida stol atrofida o'tirgan hakamlar bilan muloqot qila oladigan jamoaning yagona vakili bo'lib hisoblanadi. U istagan paytida, masalan, hisob, vaqt tabloga yoki follar soniga tegishli bo'lgan ma'lumotni olmoqchi bo'lganida hamda bir daqiqali tanaffus olish uchun murojaat qilganida bu ishni qilishi mumkin. Uning hakamlar stoli atrofida o'tirgan hakamlar bilan o'zaro muloqot har vaqt o'yinning bir me'yorda kechishiga xalaqit bermaydigan bo'lishi va osoyishtalik hamda vazminlik bilan o'tishi kerak. Agar murabbiy o'yinchini almashtirmoqchi bo'lsa, u zaxiradagi o'yinchiga almashish to'g'risida kotibga murojaat qilishni taklif etadi. Bu iltimosni aytish uchun murabbiy hakamlar stoli oldiga borishi shart emas.

4.3. O'yin holatlari

O'yin vaqti – «toza» vaqt 40 daqiqa davom etadi. U to'rtta 10 daqiqalik choraklardan iborat. Birinchi va uchinchi choraklardan so'ng 2 daqiqalik tanaffus bo'ladi. Ikkinchi chorakdan keyin 10-15 daqiqalik tanaffus bo'ladi. O'yin natijasi durang bo'lsa, 5 daqiqalik taymlar beriladi.

O'yin soati:

a) bahsli to'pni yuqoriga otib berish vaqtida to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga etganidan so'ng, to'p o'yinchilarning biri tomonidan urib yuborilgan paytida, yoki;

b) agar jarima to'pi noaniq tashlangan bo'lsa va maydondagi biron o'yinchi to'pni egallab olgan paytida to'p o'yinda qolishi kerak bo'lsa, yoki;

v) maydondagi biron o'yinchi to'pga tekkan paytda o'yin to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettirilsa, yoqiladi.

O'yin soati:

a) o'yinning har ikkala yarmi yoki qo'shimcha davr oxirida yoki;

b) hakam hushtak chalgan vaqtda yoki;

v) 24 soniya operatorining signali chalingan paytda yoki;

g) agar tanaffus talab qilgan murabbiy jamoasining savatiga to'p tushsa, ammo shu to'p savatga tashlayotgan o'yinchining qo'lidan murabbiy iltimosiga nisbatan keyin chiqib ketgan bo'lsa, to'xtatiladi.

Agar o'yinning ikkinchi yarmi tugagan vaqtda hisob durang bo'lsa, hisobdagi tenglikni buzish maqsadida 5 daqiqalik qo'shimcha davr yoki muvozanat buzilgunga qadar bir necha 5 daqiqalik davrlar belgilanadi. Jamoalar birinchi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin qur'a tashlash yo'li bilan savatlarni tanlab oladilar va har bir keyingi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin savatlarni almashtiradilar. Har bir qo'shimcha davr orasida 1 daqiqalik tanaffuslar ko'zda tutiladi. Har bir qo'shimcha davr boshida o'yin markaziy doirada bahsli to'p otib berilishi bilan boshlanadi.

O'yin markaziy doirada bahsli to'p tashlab berilishi bilan boshlanadi. Katta hakam ikki raqib o'rtasida to'pni yuqoriga otib beradi. Bu narsa o'yinning ikkinchi

yarmi boshlanishida, agar kerak bo'lsa, har bir qo'shimcha davr oldidan ham bajariladi.

Mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlab olish huquqiga ega bo'lishi kerak. Agar o'yin betaraf maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, bu huquqni jamoalar o'zaro qur'a tashlash yo'li bilan aniqlaydilar. O'yinning ikkinchi yarmida jamoalar savatlarini almashadilar. Agar jamoalardan birida o'yinga tayyor beshta o'yinchi maydonda bo'lmasa, o'yin boshlanishi mumkin emas. Agar o'yin boshlanishi vaqtidan 15 daqiqa o'tganidan so'ng qoidani buzayotgan jamoa yo'q bo'lsa yoki maydonga 5 ta o'yinchisini chiqara olmasa, unda bu jamoa o'ynash huquqidan mahrum qilinganligi sababli mag'lubiyatga uchraydi va g'alaba boshqa jamoaga beriladi.

I-II chorakdan keyin jamoalar hujum qilish tomonlarini almashtiradilar. Qo'shimcha choraklarda hujum qilish tomonlari bilan almashinmaydi. To'rtinchi chorakda qaysi savat tomon hujum bo'lgan bo'lsa, shu tomonga hujum qiladilar.

a) hakam bahsli to'pni otib berish uchun doira ichiga kirgan paytda yoki;

b) hakam jarima to'pi otilishini boshqarish uchun jarima to'pini tashlash maydoniga kirgan paytda, yoki;

v) maydon tashqarisidagi vaziyatda, to'p to'pni o'yinga kiritish joyida turgan o'yinchining ixtiyorida bo'lgan paytda, to'p o'yinga kiritildi deb hisoblanadi.

Agar jonli to'p yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o'tib pastga tushsa, to'p savatga tushdi deb hisoblanadi. To'p o'yin jarayonida maydondan savatga tushsa, 2 ochko, uch ochko keltiradigan chiziqli orqasidan savatga tushsa 3 ochko hisoblanadi.

Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p 1 ochko hisoblanadi. Qaysi jamoa hujum uyushtirib savatga to'p tushirsa, maydondan tashlangan bunday to'p shu jamoa hisobiga yoziladi. Agar to'p pastdan yuqoriga chiqayotib bexosdan savat ichiga kirib qolsa, bu to'p jonsiz hisoblanadi va o'yin to'pni o'yinga galma-gal kiritish qoidasi bilan davom ettiriladi. Lekin agar o'yinchi ataylab to'pni pastdan savatga kiritib, bu qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi va raqib o'yin jamoasi tomonidan to'pni qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon

chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi. Bu bahs to'pi vaziyati sodir bo'lganda bahs to'pi otish o'rniga to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritib, to'pni jonli qilish usulidir.

O'yin boshlanganida biron jamoa to'pni nazorat qilgan zahoti, to'pni galma-gal o'yinga kiritilishini anglatuvchi strelka to'pni egallab olgan jamoa tomoniga qaratiladi (). Yana bahsli to'p vaziyati sodir bo'lsa, strelkaning uchi qaratilmagan jamoa o'yinchisi shu joy yaqinidagi yon chiziq tashqarisidan to'pni o'yinga kiritadi. To'p o'yinchining qo'lidan chiqqan zahoti strelka to'p uzatgan o'yinchining jamoasi tarafga qaratiladi ().

Zahiradagi o'yinchi maydonga tushishidan oldin almashish haqida kotibga murojaat qilishi va darhol o'yinga kirish uchun tayyor turishi lozim. Kotib to'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtatilishi bilan, ammo to'p qaytadan o'yinga kiritilishidan oldin, o'z signalini berishi shart. O'yin qoidasi buzilganidan so'ng qoidani buzmagani jamoa to'pni maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishi kerak bo'lsa, faqat shu jamoagina o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Agar shunday vaziyat yuzaga kelsa, raqib jamoasi ham keyinchalik o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Zaxiradagi o'yinchi hakam maydonga tushishga ruxsat berguniga qadar maydon chegarasi tashqarisida turishi lozim va ruxsat olinganidan so'ng darhol o'yinga tushishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish imkoni boricha tez amalga oshirilishi kerak. Agar hakamning fikricha, biron bir jamoa o'yin vaqtini asossiz cho'zayotgan bo'lsa, qoida buzayotgan jamoa hisobiga tanaffus yozilishi zarur. Bahsli to'p uchun kurashda qatnashadigan o'yinchi boshqa o'yinchi bilan almashtirilishi mumkin emas. Almashtirilgan o'yinchi bir almashtirish davri ichida yana qaytadan maydonga chiqishga haqqi yo'q.

Quyidagi hollarda:

a) agar talab qilib olinadigan tanaffus berilgan yoki fol belgilangan bo'lmasa, maydondan tashlangan to'p savatga tushganidan so'ng;

b) birinchi yoki yagona jarima to'pini tashlash uchun to'p o'yinga kiritilgan paytdan boshlab, to'p o'yin vaqti hisobining ma'lum bir davridan so'ng to'p yana

jonsiz holatga o'tmagunicha, fol yoki qoida buzilishi soatda hisob qilishni boshlashdan oldin qayd qilinmagunicha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berilmaydi. Bunday qoidabuzarlik uchun jarima to'pini yoki to'plarni tashlash, galma-gallik qoidasi berish yoki maydonning yon chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi.

O'yinning birinchi yarmida 2 ta, ikkinchi yarmida 3 ta, shu bilan birga har bir qo'shimcha davrda har bir jamoa bir daqiqali tanaffus olishi mumkin. Foydalanilmagan 4 daqiqali tanaffus 1 chi chorakda olinmasa, 2 chi chorakka o'tishi mumkin, yoki o'yinchi chorakda olinmagan daqiqalik tanaffus to'rtinchi chorakka o'tishi mumkin, lekin o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanaffuslar ikkinchi yarmiga o'tmaydi, berilmaydi. O'yin vaqtining har ikkala yarmida har bir jamoaga ikkita talab qilib olinadigan tanaffuslar va qo'shimcha davrning har birida bir marta shunday tanaffus berilishi mumkin. Talab qilib olinmagan tanaffuslar o'yinning keyingi yarmi yoki qo'shimcha davrga ko'chirilishi mumkin emas. Murabbiy va murabbiy yordamchisi talab qilib olinadigan tanaffusni so'rashiga haqqilari bor. Buni ular shaxsan kotibga borib, qoidalarda ko'rsatilgan ishoralar orqali «tanaffus» olishlarini qo'llari bilan ko'rsatishlari lozim. Kotib talab qilingan tanaffus haqidagi iltimosni to'p jonsiz holatga o'tgan paytda, hamda albatta, to'p o'yinga kiritilishidan oldin hakamlarga ma'lum qiladi.

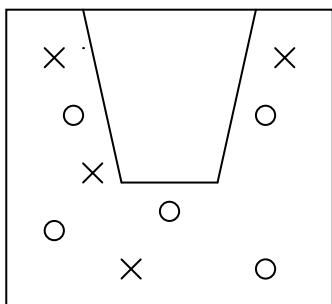
Shuningdek, murabbiy yoki murabbiy yordamchisining talab qilib olinadigan tanaffus haqidagi iltimosidan so'ng, raqib jamoasi maydondan savatga to'p tashlasa, bu iltimos savatga to'p tashlanishidan oldin, ya'ni to'p otayotgan o'yinchining qo'lidan chiqib ketishidan oldin qilingan bo'lsagina, ularga tanaffus berilishi mumkin. Bu holda soniya hisoblovchi o'yin soatini darhol to'xtatishi lozim. Shundan so'ng, kotib o'z signalini chaladi va talab qilib olinadigan tanaffus haqida iltimos bildirilganligini hakamlarga ma'lum qiladi. To'p birinchi yoki yagona jarima to'pi tashlanganidan keyin, o'yinga kirgan paytdagi daqiqadan to'p o'yin vaqti tugab, to'p yana jonsiz holatga o'tmagunicha, quyidagi hollardan tashqari:

a) jarima to'plarini tashlash oralig'ida fol qilingan paytda jarima to'plarini tashlash oxiriga etkaziladi, tanaffus esa fol uchun yangi jazo berilganda, to'p o'yinga kirishidan oldin olinadi;

b) o'yin soati yurgazilishidan oldin qoida buzilishi qayd qilinsa, bunda bahsli to'p tashlab berish yoki maydonning en chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi, talab qilib olinadigan tanaffusni olishga ruxsat berilmaydi.

Bir daqiqa davom etadigan tanaffus ushbu shartlarga binoan jamoa hisobiga yoziladi. Agar tanaffusga javobgar jamoa talab qilib olingan tanaffus vaqti tamom bo'lmasidan o'yinni boshlashga tayyor bo'lsa, katta hakam darhol o'yinni boshlaydi. Tanaffus vaqtida o'yinchilarga o'yin maydonini tashlab chiqish va jamoa o'rindig'ida o'tirishga ruxsat etiladi.

To'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtalishi bilan, ammo to'p o'yinga kiritishdan oldin kotib signal berganidan keyin maydondagi hakam ruxsat berganidagina amalga oshishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish ikkala jamoani xohlagan paytida amalga oshiriladi.



Jarima to'pini otish belgilanganda, o'yinchilar jarima to'pi otiladigan savat tagidagi 3 soniyali maydoncha atrofida quyidagi tartibda joylashishlari shart. Uch soniyali zonani, ya'ni trapesiyani shitga yaqin tomonidagi ikkala birinchi joyni himoyachilar egallaydilar, betaraf zonada hech kim turmaydi. Betaraf zonadan keyingi ikkinchi joyni hujumchilar egallaydilar, undan keyingi uchinchi joylardan birini bitta himoyachi egallashi kerak.

Hammasi bo'lib 3 soniyali zona atrofida oltita o'yinchi joylashishi kerak. Qolgan o'yinchilar orqa tomonda joylashadilar.

O'yin natijasi o'yin davomida to'plangan eng ko'p ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

3 soniya qoidasi. To'pni nazorat qilayotgan jamoa o'yinchisi to'p bilan yoki to'psiz bo'lishidan qat'iy nazar raqib jamoaning trapetsiya shaklidagi chegaralangan zonasida qatorasiga 3 soniyadan ortiq turishi mumkin emas.

Uch soniyali zonani chegaralab turgan chiziqlar shu zonaning qismi bo'lib hisoblanadi. Shu chiziqlarning birini bosib turgan o'yinchi zona ichida turgandek hisoblanadi.

5 soniya qoidasi. To'pni egallab turgan hamda raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi, to'pni sheriklariga 5 soniya ichida uzatmasa, savatga otmasa, yumalatmasa yoki olib yurmasa, qoida buzilgan hisoblanadi. Maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga hamda jarima to'pini otishga ham 5 soniya vaqt beriladi.

Agar qoida buzilsa, to'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan yon (en) chiziq tashqarisidan o'yinga kiritiladi.

8 soniya qoidasi. Agar o'yinchi o'zining orqa zonasida jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi 8 soniya ichida to'pni o'zining old zonasiga albatta o'tkazishi kerak (agar raqib o'yinchisi to'pni maydon tashqarisiga urib chiqarsa, u holda 8 soniya boshidan sanaladi, 24 soniyali vaqt esa davom etaveradi.).

Agar to'p old zonada turgan sherigiga yoki old zonaga tegsa, to'p jamoaning old zonasiga o'tgan hisoblanadi. Qoida buzilganda to'p qoida buzilgan joy yaqinidagi yon (en) chiziq tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi.

24 soniya qoidasi. Agar o'yinchi maydonda jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi 24 soniya ichida raqibi savati tomon to'p otishi kerak. Ushbu qoidaga rioya qilmaslik qoidaning buzilishi hisoblanadi.

4.4. Qoidalarga rioya qilmaslik va jazo

Qoida buzilishi - bu qoidalarga rioya qilmaslikdir. Bunda qoidani buzgan jamoa tomonidan to'pning yo'qotilishi jazo bo'lib hisoblanadi.

Fol - bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning moddalari shartlariga muvofiq munosib darajada

jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy fol - bu to'p o'yinda jonli yoki jonsiz bo'lishi yoki bo'lmasligidan qat'iy nazar, raqib bilan to'qnashuvni sodir qilgan o'yinchiga berilgan foldir.

O'yinchi qo'llari, elkalari, sonlari va tizzalarini qo'yib, o'z tanasini odatdagidan tashqari holatda bukib, raqibning harakatlanishiga xalaqit berishi, to'qnashishi, oyog'idan chalishi, itarishi, oyog'idan ushlab qolishi, yo'lini to'sishi hamda qanday bo'lsa ham qo'pol taktika qo'llashi mumkin emas.

Ikki tomonlama fol – ikkita raqib o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga qarshi fol sodir qilgan vaziyatda belgilanadi.

Texnik fol o'yinchilarga, zahiradagilarga, murabbiyga va uning yordamchisiga berilishi mumkin. Agar o'yinchi hakamlar ko'rsatmalarini mensimasa yoki sportchilarga xos bo'lmagan "taktika" qo'llasa texnik fol beriladi.

Ataylab qilingan fol – hakamning fikricha, o'yinchi tomonidan to'p bilan yoki to'psiz harakatlanayotgan raqibiga nisbatan qasddan qilingan shaxsiy foldir. Bu qilingan hatto-harakatning jiddiyligi bilan belgilanmaydi, balki oldindan o'ylangan yoki mo'ljallangandek ko'rinadigan to'qnashuv bo'lib hisoblanadi. Ataylab qilingan follarni takrorlagan o'yinchi o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi mumkin.

O'yinda qatnashish huquqidan mahrum (diskvalifikatsiya) qilinadigan fol. Shaxsiy va texnik follarda qayd qilinganlarga sportchilarga xos bo'lmagan darajada rioya qilmaslik – o'yinda qatnashish huquqidan mahum qiladigan fol (diskvalifikatsiya foli) hisoblanadi. Ikkita jarima to'pi tashlanadi hamda to'p "zona chizig'i"dan jarima to'pi otgan jamoa o'yinchisi tomonidan o'yinga kiritiladi.

Jarima to'plarini otish bilan jazolanadigan fol. Hakam fol bo'lganligini qayd qilganda, agar bu fol uchun jarima chizig'idan savatga to'p (to'plar) otish bilan aybdor jamoni jazolash lozim bo'lsa, u barmoqlari bilan aybdor jamoaning jarima chizig'ini ko'rsatadi.

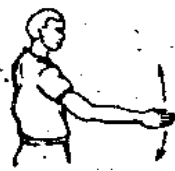
Jamoaning to'rtta foli. Har bir jamoa o'yinchisining yoki o'yinchilarining olgan follarini soni 4 ta bo'lsa, bundan keyingi oladigan follari uchun jarima

chizig‘idan 2 ta jarima to‘pi otish imkoniyati raqib jamoasiga beriladi. Har bir chorakda jamoani 4 ta foli alohida-alohida hisoblanadi.

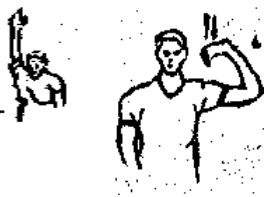
4.5. Hakamlar

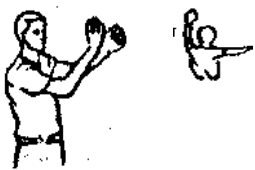
Hakamlar deyilganda katta hakam va hakam tushuniladi. Ularga soniya hisoblovchi, kotib va 24 soniya operatori yordam beradilar. Shuningdek, texnik komissar ham qatnashishi mumkin.

Hakamlarning imo-ishoralari

1. Ikki ochko (bir ochko - bir barmoq)  Panja harakati orqali ko‘tarish va tushirish	2. 3 ochkoli to‘p tashlashga urinish  3 barmoq ko‘rsatiladi (katta, ko‘rsatkich, o‘rta)	3. Muvaffaqiyatli bajarilgan 3 ochkoli to‘p  3 barmoq ko‘rsatiladi (katta, ko‘rsatkich, o‘rta)
4. Tashlangan to‘p hisoblanmaydi, o‘yin harakati hisoblanmaydi  Gavda oldida qo‘llarni yozish	5. Soatni to‘xtatish yoki o‘yin soatini ishga solmaslik  Kaft ko‘tariladi, barmoqlar birga	6. O‘yin vaqti ishga tushirilsin  Ochiq kaftli qo‘l bilan yuqoriga va pastga harakatlantirish
7. O‘yinchini almashtirish	8. O‘yinda talab qilib olingan tanaffus	9. To‘p bilan harakatlanayotganda qoida buzilishi 

 Ko'krak oldida qo'llarni chalishtirish	 Kaft va barmoq "t" hosil qiladi	 Ikkala qo'l mushtini o'zaro aylantirish
10. To'pni noto'g'ri olib yurish  Qo'llarni tepaga-pastga harakatlantirish	11. 3 soniya qoidasining buzilishi  Qo'lni oysimon harakatlantirish	12. To'pni ushlab qolish  Kaftni oldinga yarim doira shaklida aylantirish

13. 5 soniya yoki 10 soniya qoidasining buzilishi  10 soniya uchun 2 qo'l ishlatiladi	14. To'pning orqa zonaga qaytarilishi  Barmoqni burib ko'rsatish	15. Oyoq bilan ataylab o'ynash  Barmoq bilan oyoq ko'rsatiladi
16. 30 soniya qoidasining buzilishi  Barmoqlar elkaga	17. 30 soniyani yangidan hisoblash  Barmoqni aylantirish	18. Bahsli to'p  Katta barmoqlar ko'tariladi

tegadi		
19. Fol paytida soatlarni to'xtatish  Qo'l musht qilib siqilgan, kaft bel darajasida qoida buzgan o'yinchi tomonga yo'naltirilgan	20. Jarima to'plarisiz belgilangan shaxsiy fol  Barmoq yon chiziq tomonni ko'rsatadi	21. Qoida buzuvchini belgilash uchun  O'yinchi raqamini ko'rsatish
22. Ushlab qolish  Bilakni siqib ushlash	23. To'psiz itarib yuborish yoki to'qnashish  Itarib yuborishni imo-ishora bilan ko'rsatish	24. Qo'llar bilan noto'g'ri o'ynash  Panja bilan bilakni urish
25. Qurshab olish (hujumda va himoyada)  Ikkala qo'l bilan	26. Tirsaklarni haddan tashqari yozib yuborish  Tirsaklarni yonga va orqaga harakatlantirish	27. To'pli o'yinchining raqib bilan to'qnashishi (zo'ravonlik qilib o'tish)  Ochiq kaftga musht bilan urish

V bob. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH

5.1. Musobaqalarning ahamiyati

Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilinayotgan mehnatni natijasini ko‘rsatadi.

To‘g‘ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik sifatlarga ham katta ta‘sir ko‘rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o‘zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o‘z maqsadidan yuqori qo‘ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalombor, tajriba almashadilar, murabbiylar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ‘ib qilishning eng yaxshi va hammabop shakllaridan hisoblanadi.

5.2. Musobaqalarning turlari

Musobaqalar qo‘yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, klassifikasiya va saralash musobaqalari, match va o‘rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo‘linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo‘lib, ularda kollektiv, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular yilda bir marta o‘tkaziladi. Birinchilik g‘oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari “yutkazgan chiqib ketish” prinsipida o‘tkaziladi. Bu musobaqalar ko‘p vaqt talab qilmaydi va ko‘p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar)da ko‘p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o‘tkaziladi. Buning uchun o‘yin vaqti 30 daqiqagacha

qisqartiriladi. Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlarga bag'ishlab o'tkaziladi.

Baravarlashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo'lgan jamoalar orasida o'tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qolish uchun kuchsizrok jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo'lgandan so'ng qo'shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikasiyasining razryad talablarini bajarish maqsadida o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o'yinchilarni) aniqlab, keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o'tkaziladi.

Match uchrashuvlari musobaqalar kalendarida ko'zda tutilgan va an'anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar orasida do'stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'rtoqlik uchrashuvlari bo'lajak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba'zi bir bo'limlari bo'yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o'rtasida o'tkaziladi.

5.3. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa paytida hamma jamoalariga g'alaba uchun kurashishga bir xil sharoit yaratib berishga va g'oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash kerak.

Musobaqalarni o'tkazish sistemalari har xil bo'lishi mumkin. Lekin u yoki bu sistemalarni tanlashda quyidagi sharoitlarni hisobga olishlozim:

- 1) musobaqa oldida turgan vazifalarni;
- 2) musobaqa o'tkazish shartlarini;
- 3) qatnashuvchi jamoalarning sonini;
- 4) o'tkazilayotgan musobaqalarning turlarini;
- 5) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi va ishlab chiqarishda bandligini;

6) musobaqa o`tkazish joylarining bandligi, soni va territorial joylashuvini.

Sport o`yinlari musobaqalarinio`tkazish amaliyotida asosan (aylanma va chiqib ketish) sistema qo`llaniladi. Bu ikki sistemaningqo`shilishi natijasida uchinchi – aralash sistema paydo bo`ladi.

5.3.1. Chiqib ketish sistemasi

. Bu sistema bo`yicha musobaqalar o`tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxiridabiror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g`olib hisoblanadi. Oxirgi uchrashuvda (final) uchrashuvda g`olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi.

Bu sistemaning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma sistema bo`yicha musobaqa o`tkazish uchun 63 kalendar kuni talab qilinadigan bo`lsa chiqib ketish sistemasi bo`yicha esa fasqat 6 kalendar kunining o`zi kifoya. Lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega.Bu sistema barcha jamoalarning haqiqiy o`rinlarinianiqlash imkonini bermaydi va shu usul qo`llanilganda aksaryat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi.

Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o`zidan mag`lubyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish sistemasi bo`yicha o`tkazilgan musobaqada hamda uchrashuvlar biror jamoaning g`alabasi bilan tugallanishi lozim.

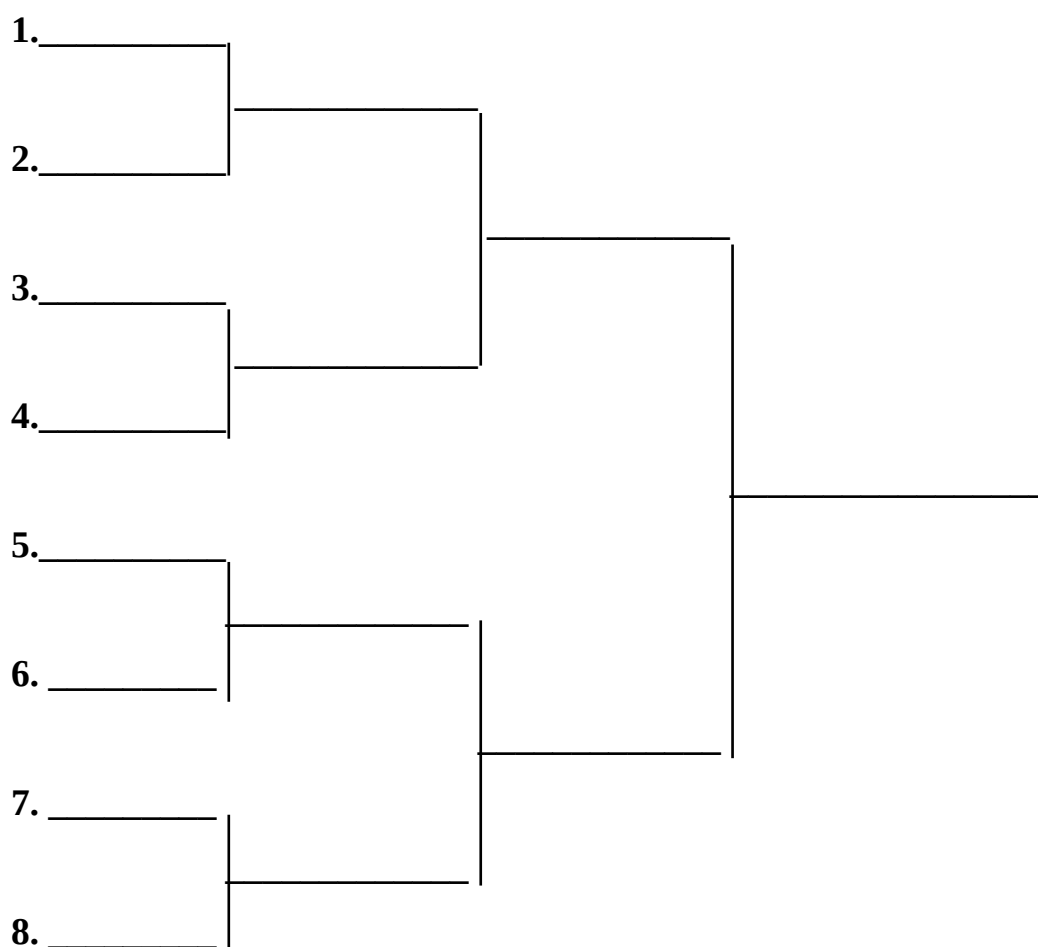
Bu sistema ikki variantdan iborat.

- a) bir marta mag`lubyathga uchraganidan keyin chiqib ketish;
- b) ikki marta mag`lubyatga uchragandan keyin chiqib ketish.

Bir marta mag`lubyatga uchragandan keyin chiqib ketish usuli bilan o`tkaziladigan musobaqa uchun quyidagicha kalendar tuziladi. Avvalo musobaqada kalendarga jamoalarning uchrashuv tartibini belgilaydigan jadval tuziladi. So`ng qur'a tashlanib, har bir jamoaning jadvaldagi tartib nomeri belgilanadi.

Agarda qatnashayotgan jamoaning soni 2 darajasi (4,8,32,64 va boshqa) ga teng bo'lsa, u holda hamma jamoalar musobaqaga birinchi kalendar kunida qatnashadilar. Birinchi turda jadvalda yonma-yon yurgan jamoalar qatnashadi: birinchi ikkinchi bilan uchinchi to'rtinchi bilan va hokazo. Ikkinchi turda birinchi turning g'oliblari qatnashadilar: birinchi juftning g'olibi ikkinchi juft g'olibi bilan uchrashadi va hokazo. Masalan, musobaqalarda sakkiz jamoa qatnashayotgan bo'lsa, bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish usuli bo'yicha o'tkaziladigan musobaqaning ko'rinishi 3 – sxemada keltirilgan.

I tur (chorak final), II tur (yarim final), III tur (final).



Birinchi turda hamma jamoalar musobaqada qatnashmagan paytlarda sxemaning o'rtasidagi jamoalar birinchi turda, chetdagi (yuqoridagi va pastdagi) jamoalar esa ikkinchi turda musobaqalarga qatnasha boshlaydilar.

Jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridagi va pastdagi bab-baravar sonidagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi.

Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda birinchi tur o'yinlarida jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan 1 jamoa ortiq ozod qilinadi.

Kuchli jamoalar birinchi turning o'zida mag'lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarining oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

Ayrim vaqtlarda kuchli jamoalar musobaqalarga birinchi turdan emas, balki keyingi turlardan, masalan, chorak finaldan qo'yiladi.

Ikki mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli qatnashayotgan jamoalarning soni ko'p bo'lmagan paytlarda qo'llaniladi. Bunda jamoa ikki marta mag'lubiyatga uchragandan so'ng musobaqalardan chiqib ketadi.

5.3.2. Aylanma sistema

Musobaqalar aylanma sistemada o'tkazilganda hamma jamoalar bir-birlari bilan uchrashib chiqadilar. Ular bir-birlari bilan bir, ikki yoki undan ham ko'proq uchrashib chiqishlari mumkin. Pirovardida butun musobaqa davomida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

Aylanma sistema eng takomillashgan sistema hisoblanadi. Chunki u faqat birinchi o'rinni egallagan jamoanigina aniqlab qolmay, balki musobaqada qatnashayotgan hamma jamoalarning tayyorgarligiga munosib o'rinlarni aniqlab beradi. Bu sistema qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va basketbolchilarning butun musobaqa davrida yuqori sport formasida bo'lishlarini talab qiladi.

Lekin aylanma sistemaning salbiy tomoni shundaki, bunda musobaqa o'tkazish uchun ko'p vaqt talab qilanadi. Buning uchun jamoalar gruppalariga bo'lindai.

Aylanma sistema bo'yicha musobaqalarda jamoalar bir-birlari bilan bir martadan uchrashtirilib, musobaqa tur yoki turnir sifatida o'tkazilishi ham mumkin.

Aylanma sistemasi bo'yicha kalendar tuzishda eng avval musobaqalar o'tkazish uchun kerakli kalendari kunlari quyidagich aniqlanadi: qatnashuvchi kamandalarning soni juft bo'lgan paytda musobaqalar uchun kerakli kalendar kunlarining soni kamandalarning sonidan bitta kam bo'ladi, toq bo'lganda teng bo'ladi.

Aylanma sistemasi bo'luvch kalendar ikki usulda tuzulish mumkin: *takomillashgan* va *soddalashtirilgan*. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi. Jamoalarning soni juft bo'lganda oxirgi son vaqtincha hisoblanmay turiladi. Avval kalendar kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziqning tepasiga birinchi nomir, shu chiziqning atrofiga esa qolgan nomerlar soat strelkasining harakati bo'ylab joylashtiriladi. Boshqa vertikal chiziqlar orasiga nomerlar ketma-ket "ilon izi" shaklida yozib chiqiladi. Masalan 5-6-jamoa uchun o'yin kalendari quyidagicha tuziladi.

I kun	III kun	V kun
1	2	3
5 2 1	3 2	4
4 3 5	4 1	5
4	5	
II kun	IV kun	

Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda vertikal chiziqlarning yuqorisidagi va pastdagi jamoalar shu o'yin kunlari musobaqalarda qatnashmaydilar. jamoalarning soni juft bo'lgan paytlarda esa vaqtincha hisoblanmay turilgan oxirgi juft son vertikal chiziqlarning yuqorisida va pastida joylashgan sonlarga chap tomondan, pastdagilarga u o'ng tomondan, qo'shiladi.

I kun	III kun	V kun
(6)- 1	(6)- 2	(6)-3
5 2 1	3 2	4
4 3 5	4 1	5
4 -/6/	5-/6/	
II kun	IV kun	

Shundan so`ng har bir kalendar kunida avval o`ng tomondan joylashgan son, so`ng esa chap tomonda joylashgan son ko`chirib yoziladi. Bunda yana bir narsaga ahamiyat berish lizim: birinchi kalendar kuni yuqoridan pastga, ikkinchi kalendar kuni pastdan yuqoriga, uchinchi kalendar kuni yuqoridan pastga qarab va hokazo tartibda ko`chiriladi.

I kun	II kun	III kun	IV kun	V kun
1 - (6)	(6) - 4	2 – (6)	(6) – 5	3 – (6)
2 - 5	5 - 3	3 – 1	1 – 4	4 – 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Shunday qilib, takomillashgan usul bo`yicha kalendar tuzilganda har bir jamoa o`z maydoni va raqib maydoniga galma gal musobaqalashish imkoniga ega bo`ladi.

Soddalashtirilgan usul tur va turnir musobaqalarning kalendarini tuzishlarda qo`llaniladi. Jamoalarning soni toq bo`lgan paytlarda shartli ravishda “0” nomeri qo`shiladi. Qaysi jamoaning kalendar kuni “0” bilan juftlansa, o`sha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi).

Masalan, 7-jamoa uchun o`yin kalendarini quyidagicha tartibda tuzsa bo`ladi:

I kun	II kun	III kun	IV kun	V kun	VI kun	VII kun
1-0	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	0-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-0
3-6	2-5	0-4	7-3	6-2	5-0	4-7
4-5	3-4	2-3	0-2	7-0	6-7	5-6

Jamoalarning soni juft bo`lgan paytlarda shartli qo`yilgan “0” o`rniga oxirgi juft son yoziladi.

5.3.3. Aralash sistema

Musobaqalar aralash sistemasi bo`yicha o`tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma sistemasida o`tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamoalarning soni ko`p hamda ular bir birlaridan

territorial jihatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunda hamma jamoalar zonalarga yoki gruppalariga bo'linadi. Musobaqalar zonalarda va gruppalarda chiqib ketish sistemasi bo'yicha o'tkazilsa final musobaqalari esa aylanma sistema bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Aksincha agar musobaqalar zonalarda va gruppalarda aylanma sistemasida o'tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish sistemasi bo'yicha o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa o'tkazish sistemalarida musobaqa kalendarining har bir juftidan birinchi bo'lib yozilgan kamanda mezbon, ikkinchi bo'lib yozilgan jamoa mehmon bo'lib hisoblanadi.

No	Jamoalar	1	2	3	4	5	6	7	8	To'plar farqi	Ochkarlar	O'rin
1	Toshkent		79:82 0	105:94 1	83:66 1	100:71 1	79:60 1	87:76 1	92:60 1	625-509= +116	6	I
2	Navoiy	87:79 1		88:91 0	101:83 1	79:71 1	84:60 1	93:85 1	102:99 1	629 – 568= +61	6	II
3	Buxoro	94:10 0	91:88 1		83: 70 1	114:71 1	103:89 1	94:76 1	115:94 1	574 – 587= -13	6	III
4	Andijon	66:83 0	83:101 0	70:83 0		84:75 1	85:80 1	97:98 0	80:79 1	665 – 590= -34	3	IV
5	Samarqand	71:10 0	71:79 0	71:114 0	75:84 0		93:91 1	102:86 1	73:86 0	556 – 640= -84	2	V
6	Farg'ona	60:79 0	60:84 0	89:103 0	80:85 0	91:93 0		73:68 1	75:14 1	528 – 586= -58	2	VI
7	Xorazm	76:87 0	85:93 0	76:94 0	98:97 1	86:102 0	68:73 0		79:54 1	568 – 600= -32	2	VII
8	Qashqadaryo	60:92 0	99:102 0	94:115 0	79:80 0	86:73 1	74:75 0	54:79 0		546 – 616= -70	1	VIII

Ma'lumki o'tkaziladigan musobaqalarda uchrashayotgan jamoa a'zolarining sport formalari boshqa – boshqa rangda bo'lganligi ma'qul. Shuning uchun zarur

boʻlgan paytda mezbonlar formalarini almashtirishlari kerak. Mezbonlar uchrashuv boshlanishidan avval mehmonlarga maydonchani tanlashga imkoniyat berishlari lozim.

5.4. Musobaqa natijalarini hisoblash

Musobaqa natijalarini quyidagi tartibda hisoblash mumkin: gʻalaba uchun – 1 ochko, magʻlubiyat uchun – 0 ochko. Musobaqa oxirida ochkolar soni qoʻshib chiqiladi. Eng koʻp ochko toplagan jamoa birinchi oʻrinni egallaydi. Qolgan jamoalar ham yiqqan ochkolarining soniga qarab tegishli oʻrinlarni egallaydilar. Birinchi oʻringa daʼvogar jamoalarning ochkolari soni agar teng boʻlib qolsa, u holda shu jamoalar oʻzaro qoʻshimcha uchrashuv oʻtkazadilar. Uchrashuvda gʻalaba qilgan jamoa yuqori oʻrindan joy oladi.

Agarda uch va undan ortiq jamoalarning ochkolari soni barobar boʻlib qolsa, unda oʻzaro uchrashuvlarning natijalari hisobga olinadi. Bu koʻrsatkich ha bir xil boʻlganda esa shu uchrashuvlarning natijalari hisoblab chiqiladi (yutgan va yutqazgan jamoalar).

Musobaqalarda har bir kollektivdan bir nechta jamoa qatnashgan boʻlsa, unda har bir jamoaning natijasi alohida baholanadi. Bunday baholash standart ravishda boʻlmasdan, balki har bir musobaqadan koʻzlangan maqsadga qaraladi.

Masalan, oʻsmirlar komandalarning ishlariga koʻproq eʼtibor berish lozim boʻlsa, shu komandalar oʻyinlarining natijalari yuqoriroq baholanadi.

Aylanma sistema boʻyicha oʻtkazilgan musobaqalarning texnik natijalarini quyidagicha yozish mumkin.

5.5. Musobaqalar toʻgʻrisida nizom

Tasdiqlangan sport musobaqalarining kalendari asosida har bir musobaqa uchun alohida “Nizom” tuziladi. Kalendar musobaqalarini tayyorlash va oʻtkazish “Nizom” ishlab chiqishdan boshlanadi va bu “Nizom” musobaqa oʻtkazishda asosiy hujjat boʻlib hisoblanadi.

Musobaqa “Nizom”i fizkultura kollektivining o`quv-trenirovka va sport ishlariga katta ta`sir ko`rsatadi. “Nizom”ni oldindan aniq bilish o`quv-sport ishlarini to`g`ri planlashtirishga yordam beradi. “Nizom” musobaqada qatnashadigan barcha tashkilotlarga oldindan keragicha yuboriladi.

Musobaqa o`tkazayotgan tashkilot “Nizom” tuzishda quyidagilarni ko`rsatishi lozim.

1. Musobaqaning maqsadi va vazifalari. Ular quyidagilardan iborat bo`lishi mumkin:

- a) o`quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;
- b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlarni aniqlash;
- v) sportchilarning sistematik ravishda trenirovka qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo`lgan qiziqishlarini oshirish;
- g) basketbol o`yinini omma o`rtasida keng yoyish va boshqalar.

2. Musobaqalarni o`tkazish vaqti va joyi ko`rsatiladi.

Agar musobaqalar sportchilarning doimiy turar joylarida o`tkazilmasa, u holda yetib kelish va ketish kunlari ko`rsatiladi.

3. Musobaqalar o`tkazishga rahbarlik.

Musobaqalarni o`tkazish bevosita qaysi tashkilot zimmasiga yuklanganligi va musobaqalarni ta`minlaydigan sudyalarning kollegiyasini kim tasdiqlashi ko`rsatiladi.

4. Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar.

Qaysi tashkilotlar va jamoalar musobaqalarga qo`yilishi, qatnashuvchilar qanday talablarga javob berishlari lozimligi ko`rsatiladi.

5. Musobaqalarni o`tkazish tartibi (programma).

Musobaqalar qaysi sistema (aylanma, olimpiya, aralash) bo`yicha o`tkazilishi batafsil ko`rsatiladi. Qur`a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy

prinsiplari ma'lum qilinadi. Musobaqa natijalarini aniqlash tartiblari belgilanadi (ochkolar soni bir hil, during, o`yinga kelmaslik va boshqa hollar).

6. Tashkilotlarni, jamoalarni, qatnashchilarni va murabbiylarni mukofotlash.

Tashkilotlar, jamoalar, qatnashchilar va murabbiylar qaysi o`rin uchun nima bilan mukofotlanishlari ko`rsatiladi.

7. Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalarni qabul qilish shartlari.

Musobaqa qatnashchilari musobaqa o`tkazish joylarida qaysi vaqt davomida, qaysi tashkilot hisobiga nimalar bilan ta'minlanishi ma'lum qilinadi.

8. Zayavkalar (talabnomalar).

Musobaqalarda qatnashish uchun dastlabki va oxirgi zayavkalarni berish tartibi, muddati hamda zarur bo`lgan qo`shimcha hujjatlar (pasport, klassifikatsiya bileti va boshqalar) ko`rsatiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi Qonun. // Oʻzbekistonning yangi qonunlari 2015 yil
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Oʻzbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi 29 avgust 2004 yil 3481-son Farmoni.
3. Oʻzbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” 1997 yil 29 avgust.
4. Oʻzbekiston Respublikasi “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonun 1997 yil 29 avgust.
5. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Qaror 27 may, 1999 yil.
6. “Oʻzbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi faoliyatini tashkil etish toʻgʻrisida”gi Vazirlar Mahkamasining 31 oktyabr 2002 yil 374-son Qarori.
7. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Т.: Ибн Сино, 1991.-160 с.
8. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер с англ. Nik Sortel/-М.:AST: Astrel, 2005.-237 с.
9. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С.Нестеровского.-М.: Академия, 2004.-336с.
10. Ganieva F.V. Basketbol oʻyinining rasmiy qidalari. –Т., 2007.
11. Краузе Д., Мейер Д.Баскетбол-навыки и упражнение. –М.: АСТ, Астрел, 2006.-216с.
12. Официальные правила баскетбола FIBA 2015. Утверждены TSB FIBA 2015.
13. Портнов Ю.М. Баскетбол.// Учебник для ВУЗов физическое культуры.-М: Астрел семь, 1997.-480 с.
14. Rasulyev A.T. Basketbol. // Oliy oʻquv yurtlari uchun darslik. OʻzDJTI nashriyot boʻlimi, 1998.-278 b.
15. Usmonxoʻjayev...”Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari” T-2005yil.

16. Sh.Qosimov “Basketbol” T 1982.
17. F.Xo‘jayev...”Sport o‘yinlari” T 2007.
18. A.Akromov “O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi” O‘zDJTI-1997.

Internet manbalari

1. www.fiba.org
2. www.allbasketball.ru
3. www.basket.ru
4. www.rsl.ru

ILOVALAR

Maydonda harakat qilish

Himoyachining maydonda harakat qilish xarakteri va yo'nalishi odatda hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishiga tayyor bo'lishi har vaqt yugurish yo'nalishini yonga oldinga orqaga ko'p xollarda orqa bilan oldinga o'zgartirib oraliqning qisqa bo'lishida tezlikni oshirib qisqartirilgan to'xtalish yo'lini va to'satdan to'xtalishi ta'minlab raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining siljish tezligini boshqarish kerak.

Himoyachi foydalaniladigan yugurish keskin yugurish to'xtash sakrash usullar hujumida foydalaniladigan tavsiyalangan usullarga o'xshash.

Biroq hujumchidan farqlanishi bir qator xollarda himoyachi yonga qadalib biroz buqo'lgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning moxiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi qo'yilgan qadam sirpanchiq bo'lishi kerak.

Bu paytda tezlik va chaqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va deysinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

Himoyachi harakatidagi o'ziga xos jihatlar:

- dastlabki holatni doimiy ommalanishi;
- raqib hujumni boshlagunga qadar mo'jallangan (oldindan bo'ladigan) yo'nalishi xaqida ma'lumotga ega bo'lmaslik;
- oldinga tezlanishlardan keyin keskin yugurishi bajarish, har doim xarakteristikalarini jiddiy farqlanadigan yo'nalish, usul boshqa knematik va dinamik daqiqalar;
- boshlang'ich harakat parametirining to'pning uchish yo'nalishi va tezligi parametiriga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerakligi;

-“ishga soluvchi” signallarning (tovushli, raqibning qarash nigoxi yo‘nalishi sherik yoki raqib harakatining boshlanishi murabbiyning aytib berish va boshqalar) har xil yo‘nalganligi va har xilligi;

- portlovchi xarakterdagi kuchlar yordami bilan oldindan bir oz sakrab faol start olish mumkunligi;

To‘pni egallash texnikasi

To‘pni tortib olish.

To‘pni urib chiqarish.

To‘pni raqib qo‘llaridan urib chiqarish.

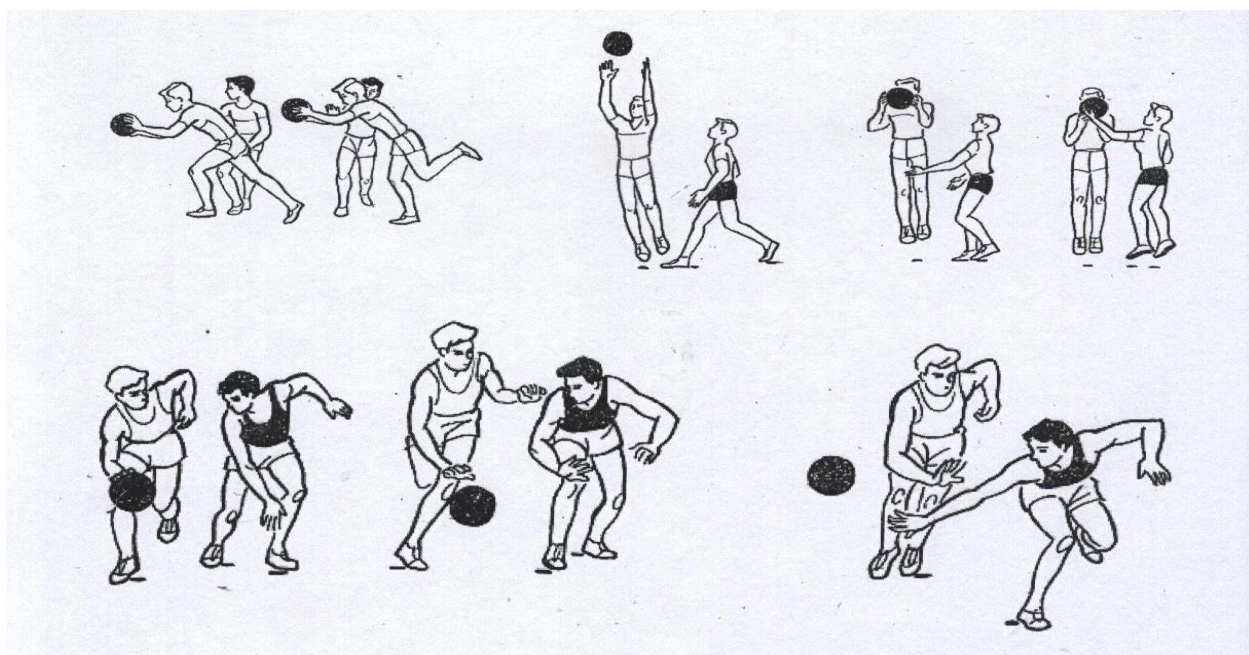
To‘pni olib yugurish paytida urib chiqarish

To‘pni to‘sisib olib qo‘yish

To‘pni olib yugurganda to‘sisib olib qo‘yish

To‘pni otish paytida ushlab olish

Sakrab savatga otish paytida to‘pni qaytarish



O‘zining shchiti oldida yoki ostida sapchigan to‘p uchun kurashda to‘pni egallash. (80-rasm)

Strategiya va taktika

Sport kurashi olib borishning ob'ektiv qonuniyatlarini uning masshtablariga muvofiq strategiya va taktikaga bo'linadi. Strategiya sport kurashining amaliyoti va nazariyasini butun musoboqa hajmida hamda asosiy raqib bilan, taktika esa shu jarayonlarni bitta uchrashuv masshtabida o'rganadi.

Strategiya taktika bilan uzviy bog'liq. U yetakchi hisoblanadi, chunki sport kurashini, kuchini, tadbirini yakunlovchi maqsadini va uning yechish usulini aniqlaydi. Strategiya va taktikaning o'zaro bog'lanishi va strategiyaning yetaklovchi holati shu bilan tushintiriladiki, taktik muvoffaqiyat, ya'ni alohida uchrashuvda muvoffaqiyat, umumiy strategik maqsadni yechish taktik vazifalarini muvoffaqiyatli bajaraishga to'g'ridan – to'g'ri bog'liq bo'ladi.

Taktika – strategiya qismidir. Bu unga bo'ysinadi.(yani straktegiyasi).

Strategiyaning bosh vazifalaridan biri- oldinda turgan musobaqalar xarakteri va sharoitlarini o'rganish tayyorgarlik (forma) ko'rinishlari usullarini va kurash olib borishni ishlab chiqarish. Shundan xulosa chiqarib, strategiya maqsadga erishish uchun kerak bo'lgani kuch va tadbirlarni, binobarin, jamoning musobaqalarga tayyorlanishi umumiy strategik yo'nalishini aniqlashi shart. Strategiya hamma bu masalalarni o'yin jarayonini rivojlanishi qonuniyatlariga musobaqa kurashi tajribasiga, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlariga hamda jamoaning imkoniyatlariga muvofiq o'rganiladi.

Musobaqaga tayyorlanish davrida strategiya tomonidan o'rganiladigan misollar doirasiga quydagilar kiradi:

- 1.O'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlari va tendensiyalari (moyillik).
- 2.Musobaqalarda qatnashish tajribasi.
- 3.Jamoaning musobaqalarga tayyorlanishini boshqarish, asoslari.
- 4.Rezervlarni(zahiralarni) tayyorlash.
- 5.Musobaqalarning shartlari va xarakterli xususiyatlari.
- 6.Raqiblarnig qarashlari va imkoniyatlari
- 7.Tayyorgarlikning asosiy starotegik yo'nalishlari va uning rejalashtirish prinsiplari;
8. Kurash olib borishning tadbir, usul va vositalari;

9. Jamoani material – texnik, ilmiy – uslubiy va tibbiy ta'minlash asoslari.

Musobaqalarda qatnashish davomida strategiyaning bosh vazifalari deb quyidagilar hisoblanadi:

- 1) Musobaqa rejimini (tartibini) tuzish asoslari;
- 2) Vosita va kuchlarni asosiy bosh yo'nalishlar bo'yicha joylashtirish.
- 3) operativ boshqarish usullari.

Strategiya o'zida musobaqa kurashi qonuniyatlari haqidagi bilimlar yig'indisini mujasamlashtirgan. Bu qonuniyatlarni bilish murabbiyga oldinda turgan musobaqalarning xarakter va sharoitlarini oldindan ko'rishga va jamoani boshqarishga imkon beradi.

O'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlarini o'rganish musobaqalarga tayyorlash va qatnashish tajribasi, jamoaning imkoniyatlari, musobaqa kurashiga tayyorlash va olib borishlik ya'ni tadbir va usullari, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlari asosida strategik rejim tuziladi. Strategiya oldinda turgan musobaqalar xakteri va sharoitlarini, ularga tayyorlanish usullari va ko'rinishlarini, kurash tadbirlarini, shuningdek musobaqalar jarayonida jamoani boshqarish asoslarini qidiradi.

Shu bilan birga strategiya – bu jamoaning musobaqaga tayyorlash jarayoniga va musobaqalar jarayonida uni boshqarishga tegishli bo'lgan amaliy faoliyat hisoblanadi.

Taktika

Asosiy tushunchalarning ta'rifi.

Taktika – bu sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, o'yinning rivojlanishi qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsional ko'llashni amaliy va nazariy jihatidan o'rganadigan bo'limdir.

O'yin olib borish tadbirlariga texnika usullari ta'luqli. Aslini olganda, texnikani egallamay turib o'yinash mumkin emas. Biroq texnik tayyorgarlik u yoki bu harakatning tarkibini o'rganishga yo'nalgan bo'lsa, unda taktik tayyorgarlik basekitbolchini ikki jamoa kurashi sharoitlarida o'rganilgan usullarni maqsadga muvofiq qo'llashning mahorati va bilimlari bilan qurollantiradi.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil kurashdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqazo qiladi. Kombinatsiya deganda, basketboldan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari, tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari, kambinatsiya, tipavoy o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumkin.

Taktika tasnifnomasi

O'yinning asosiy mazmuniga muvofik taktika hujum va himoya taktikasiga bo'linadi. (. a,b -rasm)

Uning har bir bo'limi o'yinchilar harakatini tashkil qilish prinsipiga qarab yaqin, guruhli va jamoaga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinini olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi. (Masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchining to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlariga ega bo'lgan usullar variantlarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladilar. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi pazitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu sistemasi ichiga uchta variantga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yincha orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.

Basketbol taktikasi klassifikatsiyasi

O'yin taktikasi					
Hujum taktikasi					
<i>Yakka harakat</i>		<i>Guruhli harakatlar</i>		<i>Jamoa harakatlar</i>	
O'yinchining to'psiz harakatlari	O'yinchining to'p bilan harakatlari	o'yinchining o'zoro harakatlari	Uch o'yinchini o'zoro harakatlari	Shiddatli hujum	Pozitsion hujum

To'pni olish uchun kurash
O'yinchini chaqirish uchun kurash
To'p bilan o'ynash
Savatga hujum qilish
To'pni osib berib va chiqish"
To'psiz
To'qnashtirish
Kesishish
Uchburchak
Uchlik
Kichik sakkizlik
Keksishib chiqish
Ikki o'yinchiga o'qashtirish
Tez yorib o'tish sistemasi
Eshelonlangan yorib o'tish
Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi
Markaziy o'yinchisiz hujum qilish sistemasi

VARIANTLAR

Basketbol taktika tasnifnomasi

O'yin taktikasi		
Himoya taktikasi		
<i>Yakka harakat</i>	<i>Guruhli harakatlar</i>	<i>Jamoa harakatlar</i>

To'psiz o'yinchiga qarshi harakat	To'pli o'yinchiga qarshi harakat	Ikki o'yinchining o'zoro harakati	Uch o'yinchini o'zoro harakati	Konsentratsi ya-langan himoya (tanlanganhi)	Bo'lib yuborilgan (tarqoq) harakt
---	--	---	--------------------------------------	---	---

Toʻpni olish qarshi harakat	VARIANTLAR
Boʻsh joyga chiqishga qarshi harakat	
Toʻpni oʻynashga qarshi harakat	
Savatga hujum qilishga qarshi harakat	
Extiyot qilish	
Uzatish	
Sezdirmay oʻtish	
Toʻpni guruh boʻlib olish	
Uchlikka qarshi	
Kichik sakkizlikka qarshi	
Kesishib chiqishga qarshi	
Ikki oʻyinchi toʻsiqqa qarshi	
Ikki oʻyinchi toʻqnashtirishga qarshi	
Shaxsiy himoya sistemasi	
Zona himoyasi sistemasi	

O'yin texnikasini o'rgatish metodikasi.

O'yin texnikasi

O'rgatishni harakatlanish texnikasi bilan birga to'pni ilib olish uzatish, tishlash va olib yurishdan boshlash kerak.

Harakatlanish: harakatalagishga yugurish, sakrash, burulish va boshqa usullar kiradi. Dastlab yugurish bilan to'xtashni keyin sakrash bilan burilishni o'rgatish lozim

Yugurish: yugurish yordamida shug'ullanuvchi bir joydan ikkinchi joyga tez ko'chadi. Bu esa o'yin suratini oshiradi. Yugurish mashqlarini ketma – ket ravishda tanlab olish kerak oddiy yugurish, yo'nalishni o'zgartirish bilan to'g'g'ri tez yugurish (zigzaksimon, yoysimon va burilishlar bilan), yugurish tezligini o'zgartirib tashlanib va to'xtab har xil masofaga yugurish. Asosiy diqqatni yugurish tezligiga, startdan chiish tezligiga qaratish kerak. Bu mashqlarni muntazam ravishda bajarib turish lozim

Yugurishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Oddiy yugurish, signal bo'yicha oddiy yugurishdan tez yugurishga o'tish.

Turli holatlardan yarim cho'qqayib va cho'qqayib o'tirgan holda signal bo'yicha tez yugurish.

Yonlama qadam va oyoqni chalishtirib yugurish bilan almashtirib yugurish.

Turli holatlardan oldi, yon va orqa tomonga qarab turganda signal bilan tez yugurish.

Signalidan so'ng 1-1,5 metr oraliqda turgan sherigiga tez yugurib yetib olish.

Harakatli o'yinlar. Kun va tun «Chumchuq va qarg'alar»

To'xtash: to'xtash dastlab ikki qadam bilan keyin sakrash bilan o'rgatiladi.

To'xtashni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

To'g'ri yugurish va to'xtash.

Oldindan mo'ljallangan joyda to'xtash.

Signal bo'yicha to'xtash.

Burilishlar: burilishlarni o'rgatish, qadamlashdan boshlanadi. Asosiy oyoqni joydan sijitmay har tomonlarga qadamlab burila oladi. Burilish mashqlarni bajarishda o'ng va chap oyoqlarni almashtirib bajarilishi lozim

Sakrash: sakrashni dastlab turgan joyda keyin harakat vaqtida o'rgatiladi. Sakrashni o'rgatishda yengil atletika mashqlaridan foydalaniladi. Asosiy diqqatni to'g'ri yerga qo'yimoqqa hamda oyoqlarni to'g'ri buqo'l ishi va to'g'ri joylashishiga qaratiladi.

Sakrashni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Bir oyoqda sakrash (o'ng, chap) joyda, oldinga qarab harakat qilib, xuddi mashqni ikki oyoqda.

Gimnastik o'rindiq ustidan har xil dastlabki holatda turib sakrash. (bir va ikki oyoqda).

Zinadan balandaga va pastga bir va ikki oyoqda sakrash.

Cho'qqayib o'tirgan holda yuqoriga sakrash.

Harakatli o'yinlar "qarmoq", sakrash elementlari bor estafetalar.

Hujum texnikasi

To'p bilan bajariladigan usullarni o'rganishdan oldin, to'pni shakli, tarangligi va egiluvchanlik hislatlari bilan tanishish kerak. Bu texnika usullari tez o'rganishga yordam beradi. Buning uchun umurivojlantiruvchi mashqlarni to'p bilan olib borishsa maqsadaga muvofiq bo'ladi.

To‘p bilan bajariladigan mashqlarni o‘rgatish uchun namunaviy mashqlar

Tana atrofidan to‘pni bir qo‘lda ikkinchi qo‘lga o‘tkazib aylantirish.

Oldinga egilib oyoqlar orasidan to‘pni aylantirish.

To‘pni ikki qo‘llab oldinga otib, qo‘lni orqaga qilib ilib olish va aksincha. Xuddi shu mashqni bir qo‘lda bajariladi.

Yerga o‘tirgan holda to‘pni yerga urib ilib olish.

Shunga o‘xshash ko‘p qiziqarli mashqlar o‘ylab topish mumkin.

To‘pni ilib olish: To‘pni ilib olishni o‘rganishda ko‘pgina qiziqarli mashqlardan foydalanilsa bo‘ladi. Hamma vaqt diqqatni to‘pni yo‘nalishiga qaratish kerak. To‘pni ilib olish bilan to‘pni uzatishni har doim mashq qilib borish bu usullarni o‘zlashtirishga yordam beradi.

To‘pni uzatish. Dastlab to‘pni uzatishni ko‘krakdan ikki qo‘llab va yelkadan bir qo‘llab uzatishni o‘rgatish lozim. Bu usullar o‘rgatishda mashqlar joyda o‘rgatiladi, keyin harakatda sakrab bajariladi.

To‘pni uzatishni o‘rgatish uchun namunaviy mashqlar

Bir qator bo‘lib saflanib to‘pni juftlikda bir – biriga uzatish.

Bir qator bo‘lib saflanib to‘pni zigzagsimon shaklda bir – biriga uzatish.

Xudi shu mashq lekin to‘pni uzatishdan so‘ng shug‘ullanuvchi qarama – qarshi turgan sherigi joyiga yugurib boradi. 38 – rasm

Shug‘ullanuvchilar qarama – qarshi kolona bo‘lib saflanadilar navbati bilan to‘pni bir kolonadan ikkinchi kolonaga uzatadilar. 39 – rasm

Shug‘ullanuvchilar aylana bo‘lib saflanadilar, aylana ichida bir kishi aylana bo‘ylab to‘pni uzatadi va ilib oradi.

To‘pni ilib olish va uzatishga oid estafeta o‘yinlari.

To'pni uzatishni o'rgatishda diqqatni to'pni ushlash vaqtiga qaratish kerak. To'pni ushlashda ilib olishda qadam tashlash bilan bog'liq xatolar paydo bo'lsa, quyidagi mashqlar bilan bartaraf etish mumkin:

To'pni yerga urish chap yoki o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlash bir vaqtda bo'lishi kerak.

Xuddi shu mashq lekin qadamni keng tashlash kerak, yugurishdagidek.

Xuddi shu mashq to'xtamasdan darrov ikkinchi qadamni tashlash kerak.

To'pni ilib olish va uzatishni o'zlashtirgandan so'ng ko'pgina murakkab mashqlarni bajarish mumkin.

To'pni tashlash. To'pni tashlashni asosiy vazifasi uning aniqligidir. To'pni tashlashni to'pni uzatishdan so'ng o'rganiladi. Asosiy diqqat to'pni tashlash vaqtida qo'llarni yuqoriga cho'zilganligiga, qo'l va oyoq harakatlarini birligiga va to'pni tashlash vaqtini oxirida gavdani ko'tarishga qaratish lozim To'pni tashlashni o'rgatish dastlabki mashqlar savatsiz shitga tashlash bilan boshlagan maqul.

Chunki savatga to'p tashlansa unda shug'ullanuvchi o'z harakatlarini nazorat qila olmaydi. Savatga to'pni tashlash mashqlari boshlanganda, birinchi navbatda diqqatni to'g'ri mo'ljalga olishga qaratish kerak. Dastlabki mashqlar shitga yaqin masofadan bo'rchakdan tashlanadi.

To'pni tashlashni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Shitga yaqin masofadan burchakda shug'ullanuvchilar 1 qator turib to'pni savatga tashlaydi va to'pni ilib oladi, keyin qatorni oxiriga borib to'radi.

Xuddi shu mashq faqat shug'ullanuvchilar ikki qator bo'lib turadilar va navbati bilan to'pni savatga tashlaydila.

To'pni tashlashda to'g'ri mo'ljalga olishni o'rgangandan so'ng, yaqin masofadan harakatdan to'pni savatga tashlashni o'rgatiladi.

qatordan yugurib kelib shitni tagidan sakrab to'pni tashlashni mashq qilinadi.

Murabbiy to'pni ushlab turadi, shug'ullanuvchi yugurib kelib murabbiyni qo'lidan to'pni olib sakrab to'pni savatga tashlaydi.

Xuddi shu mashq lekin murabbiy to'pni har xil yo'nalishda uzatadi.

O'rta va uzoq masofadan to'pni tashlashni o'rganishda bir xil nuqtadan 8 – 10 marta to'pni tashlashdan boshlanadi. Jarima to'pini savatga tashlash aloxida o'rgatiladi.

Jarima to'pini tashlashni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Dastlabki holatda turib, turib jarima chizig'ini bosmasdan to'pni to'g'ri tashlash.

Xuddi shu mashq lekin to'pni tashlashdan oldin to'pni yerga bir – ikki marta urib olish va oyoqlarni yerdan uzmasdan to'pni tashlash.

Xuddi shu mashq to'pni tashlashdan oldin nafas olish va nafasni chiqargandan keyin to'pni tashlash.

To'pni savatga tashlashni muntazam ravishda mashq qilib borish kerak. To'pni savatga tashlashni musobaqa tarzida olib borilsa malaka oshib boradi.

To'pni olib yurish. To'pni olib yurishni oddiy olib yurishdan boshlash kerak. To'pni bir qo'lda yerga urib to'pni qaytishini to'g'ri nazorat qilinadi. Shundan so'ng qo'llarning harakatlari oyoqlarning harakati bilan birga uyg'unlashtiriladi. Bu usullar yurish va to'g'ri chiziq bo'ylab har xil tezlikda yugurish paytida bajariladi.

Bunda shug'ullanuvchining o'z turish holatini qanday saklay olishiga va harakat tezligiga qarab to'pni yerdan sapchish burchagini o'zgartirishga katta e'tibor beriladi.

Yoysimon, doira chiziqlari bo'ylab va yo'nalishni o'zgartirib, to'pni yerga urib yurish mashqlarni o'zgartirib, to'pni yerga urib yurish mashqlarini qo'llash yaxshi natija beradi. To'pni yerga urib olib yurishni taqqoslashtirish uchun quyidagi mashqlar katta ahamiyat ga ega.

To'pni olib yurishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Bir qator bo‘lib turib, aniq belgiga qadar to‘pni olib borib va orqaga qaytish.
O‘rtada turgan to‘siqlarni orasidan to‘pni olib yurish (chap va o‘ng qo‘llarda).
Yugurish tezligini o‘zgartirib to‘pni olib yurish.
To‘pni harakatda ilib olishdan so‘ng olib yurish.
Yon tomon bilan yurib to‘pni olib yurish.
Yuqori tezlikda boshqa usullarni qo‘shib to‘pni yerga urib olib yurish.

Himoya texnikasi

Himoyada harakat qilishning xususiyatlari o‘rganilayotganda orqa bilan yurishga yon bilan qadamlab yugurishga ko‘proq e‘tiborni qaratish kerak. Maydonda qilinayotgan harakat vaqtida to‘pni holatiga qarab qo‘llarning joylanishi ham o‘rganiladi. Himoya usullari quyidagi ketma – ketlikda to‘pni urib yuborish, to‘pni tortib olish, to‘pni to‘sishtirish va qaytgan to‘pni ilib olish o‘rgatish lozim

To‘pni urib yuborish. Bunda eng avvalo bir joyda turganda raqibni qo‘lidagi to‘pni urib chiqarish o‘rgatiladi. Shundan so‘ng to‘pni harakat vaqtida urib chiqarish o‘rgatiladi.

To‘pni urib yuborishni o‘rgatish uchun namunaviy mashqlar

Juftlik bir – biriga yuzma – yuz bo‘lib turadilar. Sherigini qo‘lidagi to‘pni yuqoridan yoki pastdan urib yuboriladi.

Xuddi shu mashq lekin to‘pni egasi har xil tomonga to‘pni yashirishga harakat qiladi.

Xuddi shu mashq burulishlarni bajariyotgan o‘yinchini qo‘lidagi to‘pni urib yuborish.

To‘pni tortib olish. To‘pni tortib olishga o‘rgatishda birinchi navbatda qo‘llar bilan to‘g‘ri ushlab va harakatni to‘g‘ri bajarishga, so‘ng bu usulni bajarish uchun qulay vaqt tanlashga o‘rgatiladi. Bu usulni birinchi navbatda joyda turib bajariladi.

To'pni to'sish. shug'ullanuvchi sherigiga to'pni uzatayotgan vaqtda bu usldan qo'llanidai. Bu usulni joyda sekin to'pni olib yurish vaqtida to'pni to'sish o'rgatiladi.

To'pni to'sishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Shug'ullanuvchilar aylana shaklida turadilar, aylana ichdagi o'yinchi uzatilayotgan to'plarni to'sib ilib olishga harakat qiladi.

Juftlik 4 – 5 metr oraliqda bir – biriga qarab turadi. To'pni uztish vaqtida o'rtada turgan himoyani to'pni to'sib ilib oladi.

qaytgan to'pni ilib olish. Bu usulni yaxshi bajarish quyidagi malakalarni tartiblash kerak: To'pni shitga uchib borish va qaytishni kuzata olish, raqiblari harakatini kuzatish, joydan va yugurib kelib balandga sakray olish va sakrab burilishlarni bajarish.

Qaytgan to'pni ilib olishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

Mustaqil ravishda davraga to'pni otib, davradan qaytgan to'pni sakragan holda baland nuqtada ilib olish.

Juftlikda to'pni yuqoriga otib baland sakrab ilib olish.

Juftlikda hujumni va himoyani bir – biriga qarab turadi. Hujumni to'pni savatga tashlaydi, himoyani shitdan qaytgan to'pni burilishi bilan baland sakrab to'pni ilib oladi.

O'yin taktikasini o'rgatish metodikasi

Taktik tayyorgarlik o'quv-mashq jarayonining eng murakkab bo'limlaridan biridir. Basketbolchilarning taktik fikr yurita bilishlik darajasi va jamoa dagi boshqa

basketbolchila bilan o‘zaro muvaffaqiyatli harakat qila bilishlik qobiliyati o‘larning taktik mahoratini belgilaydi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Taktik nazariyasining umumiy qonuniyatlarini va zamonaviy basketbolda o‘ning rivojlanish g‘oyalarini o‘rganish.

Taktik fikr yuritishning intensivligini, chuqurligini, elastikligini takomillashtirish.

Individual, grupp va jamoa harakatlarining asoslarini egallash.

Murakkab usullar variantlar va sistemalarni ayrim basketbolchilarning hamda butun jamoa ning imkoniyatlarini hisobga olgan holda egallab, taktik mahoratini kamol toptirish.

Kutilmagan ob‘ektiv va sub‘ektiv qiyinchiliklarga qaramasdan musobaqa o‘yinini oldindan ishlab chiqilgan plan asosida olib borish malakalarini shakllantirish.

O‘yin jarayonida har xil taktik variantlar va sistemalarni ishlata bilishni o‘rganish.

Ko‘rsatilgan vazifalar ikki bosqichda xal qilinadi.

Birinchi bosqichda taktikaning umumiy masalalari va uning basketboldagi mazmuni o‘rganiladi; taktik fikr yuritish rivojlantiriladi; taktikaning asosiy usul hamda harakat qilish variantlari o‘rganiladi va takomillashtiriladi; asosiy o‘yin sistemalar o‘rganiladi.

Ikkinchi bosqichda birmuncha murakkab vazifalar ochiladi. Bunda kuchli jamoa larning tajribasi, taktika nazariyasi o‘rganiladi, o‘zi va raqib harakatlarini mufassal ravishda analiz qilish qobiliyati shakllantiriladi, o‘yinning murakkab taktik vaziyatlari amaliy ravishda egallanadi, musobaqa jarayonida oldtn tshlab chiqilgan plan amalga oshirish va taktik arsenalni ustalik bilan ishlata bilish qobiliyati tarbiyalanadi.

Taktik tayyorgarlik – ko‘rsatilgan bosqichlarning har birida taktik bilimning umumiy qonuniyatlari nazariyasini o‘rganib olish va amaliy egallash yo‘li orqali olib boriladi. Taktik tayyorgarlikning vazifalari turlicha xalqilinadi.

Mustaqil mashg'ulotlarda maxsus adabiyotlar o'rganiladi va individual taktik harakatlar amalda mukammallashtiriladi. Umumjamoa nazariy mashg'ulotlarida va mashq qildirish larida individual, grupp va jamoa haraklari takomillashtiriladi. Musobaqa vaqtida raqibning taktik imkoniyatlari analiz qilinadi va umumlashtiriladi, o'rganilgan taktik variantlar va sistemalar tekshirib ko'riladi.

O'yin taktikasini o'rganish individual hujum harakatlari asoslarini, keyinroq esa himoya harakatlarini egallashdan boshlanadi.

Vaziyatga mos texnik usullar o'rganilayotganda vaziyatna qarab maqsadga muvofiq harakatlarni tanlay bilish usuli rivojlantiriladi. Taktik harakatlarning umumiy asoslari egallangandan keyin ularni tatbiqiy o'yinning ma'lum sistemalarida qo'llash o'rgatila boshlanadi.

Taktik sistemalarning variantlari quyidagi tartibda o'rganiladi:

- ko'rib chiqilayotgan hujum yoki himoya sistemasining asosiy maxmuni va uning variantlari bilan tanishish;

- muayyan variant uchun xarakterli bo'lgan individual taktik harakatlarni egallash;

- shu variantda jamoaviy harakatlar asosini tashkil qiladigan gruppali o'zaro harakatlarni egallash;

- o'rganilayotgan variantni boshqa variantlar bilan o'zaro bog'lab takomillashtirish. Bunda mashqlarni bajarish shart-sharoitlarini quyidagicha murakkablashtirish maqsadga muvofiqdir; mashqni vazifaga ko'ra himoyachining passiv qarshiligi bilan sekin sur'atda bajarish; mashqni himoyachining aktiv qarshiligi bilan bajarish; murakkab sharoitlarda o'rganilayotgan harakatlarni maxsus vazifalarga ko'ra harakat qilayotgan himoyachilar yordamida hal xil variantlarda yakunlash; mashqni himoyachilarning ixtiyoriy ravishda aktiv qarshiligi ostida qaytarish; o'quv o'yinlarida maxsus vazifalarga ko'ra (kamaytirilgan sostavlar bilan, maydonning yarmida, raqibning ma'lum harakatlaridan keyin va hakazo) mustahkamlash.

Taktik haraktlarni o'rganish jarayonida o'rganilayotgan o'zaro harakatlarni har xil (musobaqa sharoitlaridan yengilroq, unga teng va undan og'irroq) sharoitlarda bir necha marta qaytarish zarur.

Yangi taktik harakatlarni o'rganishdan avval texnik usullar egallangan hamda psixologik va jismoniy tayyorgarlik tegishli darajaga ko'tarilgan bo'lishi lozim

Guruh harakatlarini o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

1. Uch kishi bo'lib saflanish bir hujumchi va ikki himoyachi. Hujumchi to'pni olib yuradi, unga yaqin bo'lgan himoyachi faol qarshilik ko'rsatadi, ikkinchi himoyachi uni straxovka qiladi.

2. To'rt kishi bo'lib saflanish. Ikki hujumchi va himoyachi. Hujumchilar to'pni bir – birlariga erkin uzatadilar. Himoyachilar ularni taqib qiladilar. Keyin bir hujumchi sherigi bilan joy almashishga harakat qiladilar himoyachilar ham joy almashadilar.

3. Besh kishi bo'lib saflanish: uch hujumchi va ikki himoyachi. Hujumchilar «ber va chiq» ishora ostida harakat qiladilar. Himoyachilar jarima maydoniga tez himoyalaniş uchun joylashib oladilar. To'pni savatga tashlash yo'llarini to'sadilar.

Guruh harakatlarini o'rgatish jarayonida himoya va hujum taktikalarini parallel olda o'rgatish kerak.

Jamoa harakatlari: Dastlab konsentratsiyali himoya sistemasi o'rgatiladi. O'rgatish shaxsiy himoya keyin zonali himoya va pressing o'rgatish ko'p vaqtni talab qiladi. Buning uchun o'quv mashqlarni maydonning yarmida o'rgatish tavsiya etiladi. O'rganilayotgan mashqlarni to'g'riligiga va qo'yilayotgan xatolarga e'tibor berish imkoni bo'ladi.

Shaxsiy himoya. Himoyani bu usulida jamoaning har bir o'yinchisiga ma'lum bir raqib taqib etish topshiriladi. «O'yinchi – o'yinchini» ushlash shaxsiy ta'qib prinsipi yakka himoya xissini tarbiyalashga yordam beradi, himoyadagi o'yinchilarni shaxsiy xususiyatlarga qarab taqsimlash imkonini beradi. Baland

bo'yli hujumchiga qarshi, tezkor o'yinni – tezkorga qarshi, sekin harakatlanuvchi – sekin harakatlanuvchiga qarshi va x.k.

Bu usulning kamchiligi shundaki, hujumchilar erkinroq harakat qila oladilar, oldindan o'ylangan va tayyorlangan hujumlarni amalga oshirish uchun yetrli vaqt va imkoniyatga ega bo'ladilar.

Zonali himoya. Himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarini jarima maydonchasi atrofida to'playdi. Har bir o'yin shit yaqinidagi zonani qo'riqlaydi. O'yin davomida uning zonasiga kirgan har qanday raqib hujumchisini ta'qib qiladi. Zonali himoyani ijobiy tomonlari shundaki, u raqibning orqasidan tinmay yugurishni talab qilmaydi, shitni tagida va shitdan qaytgan to'pni egallashga va to'p uchun kurashishga yengillik yaratadi va rejani tez qarshi hujumga o'tish imkonini beradi. Salbiy tomoni esa qo'riqlayotgan zonadan tashqarida to'pni egallash uchun kurashning faolligini susaytiradi, tashabbus hujum qilayotgan jamoaga o'tuvchi to'siqsiz savat to'p otishga yo'l qo'yiladi. Zonali himoyani o'rgatishni asosiy maqsadi shundaki, o'z vaqtida zonali egallash. Keyin esa zonadan – zonaga to'g'ri harakatlanish va faol qarshi harakatni o'rgatishdir.

Yakka tartibdagi taktik harakatlar shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatlarini analiz qila bilish, shu asosda o'yin sharoitlariga mos keladigan usul va usullarni tanlab, ularni amalga oshira bilish qxobiliyatini shakllantirish lozim Bunda basketbolchilarning taktik fikr yuritishlarini rivojlantirish asosiy masala bo'lib hisoblanadi. Birinchi galda hujum taktikasining haraktarini egallash amalga oshiriladi. Dastlab maydonda to'g'ri joy tanlay bilish hamda himoyachidan keskin yugurish, to'xtash, burilish, chalg'itishlardan samarali foydalanib ozod bo'lish takomillashtiriladi. So'ng har xil sharoitlarda to'p ilish bilan bog'liq bo'lgan harakatlar o'zlashtiriladi. Keyinchalik to'p bilan bajariladigan individual harakatlar o'rganiladi.

Hujum harakatlariga qaratilgan individual himoya harakatlari birmuncha kech o'rganiladi. Dastlab himoyachiga har xil o'yin vaziyatlarida to'g'ri joylashishni va musobaqa davomida sharoitga qarab o'zi ta'qib qilayotgan hujumchigacha bo'lgan

masofani o'zgartirishni o'rganish lozim Bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilarga maydonda hujumchilarning usullari bilan bog'liq bo'lgan harakat lish usullarini bajarish o'rgatiladi. Bu harakatlar avval bir joydatugan va harakat qilayotgan to'psiz basketbochiga qarshi, so'ng to'pni yerga urib yurish xuquqini yoqotgan va bu xuquqini saqlab qolgan to'pli basketbolchiga qarshi va nixoyat to'p bilan harakat qilayotgan basketbolchiga qarshi o'rganiladi. Keyinchalik shchitdan sapchip qaytayotgan to'pni egallashdagi taktik harakatlar o'rganilada. Shug'ullanuvchilar o'zlari ta'qib kilayotgan basketbolchilarning shchit tomonga o'tish yo'lini o'z vaqtida to'sishni, keyin esa uni tez yorib o'tishni tashkil qilish bilan birga qo'shib o'rganiladi. Shchitdan qaytayotgan to'pni egallab, qarshi hujumga o'tish qo'shib o'rganilayotganda basketbolchining tezlik bilan birinchi to'pni sherigiga uzatishga yoki to'p bilan oldinga harakat qilishga ahamiyat beriladi. Keyingi bosqichda to'pni tortib olish, urib chiqarish, to'pni olib qo'yish va yuqoridan to'sish uchun qulay vaziyatlardan foydalanishga o'rgatiladi.

Guruhda harakatlarni egallash «to'pni uzat va chiq» o'zaro harakatidan boshlanadi. Bu ikki basketbolchi orasida bir shchitdan ikkinchi shchitga birlarining oldinga chiqishlarini mo'ljallab to'p uzatib, tez yorib o'tish sistemasida bajarilishi mumkin. Pozitsion hujum uchun gruppada harakatlar maydonning birorta qismida to'pga ko'ndalangiga yoki uzunasiga keskin chiqib, amalga oshiriladi. Eng avval basketbolchilarning maydonda uchburchak joylashib, o'zaro harakat qilishi o'rganiladi. Bunda to'p har doim maydon o'rtasida, ikki sherigidan orqaroqda qolib harakat qilayotgan basketbolchi orqali uzatiladi va basketbolchilarning shunday joylashishi mashq oxirigacha saqlanib qolinadi. Keyinchalik bu o'zaro harakatlar oldingi zonaning kichik qismlarida o'rganiladi.

Guruhli himoya harakatlari birmuncha kechroq o'rganila boshlanadi. Dastavval straxovka qilish va shchitdan sapchip qaytgan to'p uchun kurash harakatlari ta'qib qilinayotgan o'yinchilarni almashtirish hamda himoyachilar kam bo'lganda o'zaro bajariladigan harakatlar o'rganiladi. Bu mashqlarda o'rganilayotgan usullarga qarshi harakat qilayotgan huchmlarning harakatlari oldindan aniq kelishilgan va chegaralangan bo'lishi kerak.

Jamoada o‘zaro harakatlarni o‘rganish basketbolchilar tayorgarligining eng murakkab va davomli bosqichidir.

Jamoada o‘zaro harakatlarining asosiy maqsadi-tanlangan jamoa o‘yin variantiga bo‘ysungan ayrim basketbolchilar va zvenolarning kelishilgan harakatlarini bajarishlariga erishishdir. Jamoa harakatlarini o‘rganish quyidagi bosqichlar amalga oshiriladi:

1. Basketbolchilarning joylashishi va ular pozitsiyalarining o‘yin sistemasiga muvofiq o‘rganish xususiyatlari bilan tanishish;
2. Yaxshi tashkil qilingan holda himoyadan hujumga va aksincha, hujumdan himoyaga o‘tishni egallash;
3. Jamoaning maydonda qanday joylashish variantiga qarab individual harakatlardan samarali foydalana bilish;
4. Basketbolchilarning umumiy qabul qilingan joylashishida ayrim zvenolar bilan harakat qila bilish;
5. Turli zvenolarning harakatlarini maqsadga muvofiq ravishda birga qo‘sha bilish;
6. Standart holatlarda jamoa ning kombinatsiyalarini o‘yin jarayonida o‘rganish;
7. Muayyan raqibga qarshi o‘yin sistemalarining variantlarini maqsadga muvofiqlashtirib qo‘llay bilish;
8. Musobaqa o‘yinlari jarayonida o‘yin sistemalari va variantlaridan ustalik bilan foydalana bilish;

O‘yin sistemalaridan tez yorib o‘tish va pozitsion hujum birinchi bo‘lib o‘rganiladi. Bir oz keyinroq shaxsiy ta‘qib qilish sistemasi, so‘ng zona va aralash himoya sistemalari o‘rganiladi. Undan keyin asosiy o‘yin sistemalari paralel takomillashtiriladi. Bunda egallanayotgan variantlar har bir sistema ichida va turli sistemalar o‘rtasida ma’lum tartibda o‘rganilishi kerak.

Boshlang‘ich bosqichda tez yorib o‘tish sistemasining maydon o‘rtasida harakat qilayotgan birinchi guruh basketbolchilari yordamida tez yorib o‘tish variantlari pozitsion hujumda -«uzat va chiq», yoysimon, qarama qarshi va «kichik

sakkiz» bo‘ylab harakat qilish, yakka to‘siqli va bir markaziy hujumchi bilan o‘zaro harakat qilish variantlari va shaxsiy himoyaning zichlashtirilgan hamda tarqoq variantlari o‘rganiladi. Keyingi bosqichda yon chiziq bo‘ylab tez yorib o‘tish, pozitsion hujumda ikki markaziy hujumchi bilan o‘zaro harakatlar, ikki kishi orqali va qayta qo‘yilgan to‘siqlar;

himoyada zichlashtirilgan va tarqoq zonali himoya hamda aralash himoya sistemalarini o‘rganishga kirishiladi. O‘yin sistemalarini o‘rganish guruhli tez yorib o‘tish, erkin hujum, shaxsiy va zonali pressing sistemalarini o‘rganish bilan yakunlanadi.

Hamda asosiy variantlar o‘rganib bo‘lingandan keyin, endi asosiy e‘tibor o‘ylab qo‘yilgan taktik plani amalga oshira olishga hamda musobaqa jarayonida o‘yin sistemalaridan va ularning variantlaridan ustalik bilan amaliy foydalana bilishga qaratiladi. Buning uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

shartlashilgan hisobgacha o‘yin vaqtini o‘zaytirish; taktik vazifalarni basketbolchilarga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi faktorlar ta’siri ostida bajarish; son jihatdan ko‘p bo‘lgan basketbolchilarning qarshilik ko‘rsatishidan foydalanish;

o‘ynning bir taktik variantidan ikkinchisiga kutilmagan signallar orqali o‘tish; bo‘lajak raqib vazifasini o‘taydigan basketbolchi va jamoalar bilan o‘quv va o‘rtoqlik uchrashuvlari o‘tkazish.

Tez yorib o‘tishni o‘rgatish va takomillashtirish

Tez yorib o‘tishni yegallashtirishdagi asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- 1) basketbolchilar yuqori sur’atda bo‘ladigan o‘chrashuvga doimo tayyor turish hamda raqib shchiti tomonga katta tezlikda harakat qilish uchun har qanday qulay vaziyatdan foydalanishga intiluvchanlik ruhini tarbiyalash;
- 2) tezkorlikning har xil tomonlarini takomillashtirish;
- 3) texnik usullarni tezlik bilan bajarishga erishish;
- 4) tez yorib o‘tish sistemasining asosiy variantlarini egallash;

5) o‘yin vaziyatini, raqibning imkoniyatlarini jamoa sostavining xususiyatlarini hisobga olib, turli variantlarni maqsadga muvofiq qullay bilishni rivojlantirish.

Tez yorib o‘tish o‘zaro harakat qilish variantlari quyidagi tartibda o‘rganilishi maqsadga muvofiqdir:

1) maydon o‘rtasida o‘rinlarini almashtirmasdan harakat qilayotgan basketbolchilarning o‘zaro qisqa masofaga to‘p uzatishi;

2) basketbolchilarning uzoq masofaga to‘p uzatishi

3) maydon o‘rtasida o‘rinlarini almashtirib, qisqa masofaga to‘p uzatishlari;

4) to‘pni uzoq vaqt yerga urib yurishi;

5) basketbolchilarning yon chiziq bo‘ylab tez yorib o‘tishi bilan bog‘liq o‘zaro harakatlar. Har bil variantda dastavval birinchi grupp basketbolchilarining o‘zaro harakatlari ikkinchi grupp basketbolchilari yordamida takomillashtiriladi. Ular oldinda yugurayotgan sheriklariga to‘p uzatib va ularni kuzatib boradilar. So‘ng shchitdan qaytgan to‘pni egallash uchun kurashadilar. Shundan so‘ng ikkinchi grupp basketbolchilarining to‘p bilan bajaradigan harakatlari o‘rganiladi. Birinchi grupp basketbolchilari oldinda to‘psiz harakat qiladilar. Ular to‘pni faqat hujumni yakunlash uchungina oladilar. Shundan so‘ng to‘p bilan hamma harakatlarni ikkinchi grupp basketbolchilari bajaradilar. Eng oxirida jamoa ning gruppalashgan harakatlari takomillashtiriladi.

Tez yorib o‘tishning hamma o‘zaro harakat variantlarini o‘rganishda yorib o‘tishning rivojlanish fazasi asosiy o‘rinni egallaydi. Keyin diqqat yakunlovchi fazaga va eng oxirida boshlang‘ich fazaga jalb qilinadi. Basketbolchilarning birinchi mashqlardagi o‘zaro harakatlari bir joyda turib to‘pni sheriklaridan, devordan va shchitdan qaytgach ilib, so‘ng uni raqibdan olib qo‘yishdan boshlanadi. Mashqlarni bajarish sharoitlarini quyidagicha qiyinlashtirish maqsadga muvofiq bo‘ladi: basketbolchilarning harakat yo‘llariga har xil to‘siqlar qo‘yish; maydonchaning chegaralangan bir qismida ma‘lum maqsadni ko‘zlab passiv va aktiv harakat qilayotgan himoyachilar qarshiligini kiritish. qarshiliklar avval

rivojlanish fazasiga, so'ng yakunlovchi fazaga va nihoyat, tez yorib o'tishning boshlang'ich fazasiga kiritiladi.

Tez yorib o'tishning gruppali va jamoa harakatlarini o'rganishda gruppalarda tezkor basketbolchilarning bo'lganliklari ma'qul. O'quv o'yinlarida hamma basketbolchilar ham to'psiz oldinga yuguradiganlar, ham to'p uzatadiganlar rolini bajarishlari kerak. Yorib o'tish uchun ketayotgan vaqtni tekshirib turish va ma'lum miqdordagi hujumlarning har bir gruppaga uchun belginlangan vaqtda bajarilishi kuzatib turiladi.

Tez yorib o'tishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

1. Hujumchi himoyachi raqib yoniga to'pni yerga urib boradi va shchit tomonga chiqayotgan sherigiga uzatadi. Himoyachi raqib hujumchini o'rta zona shchit yaqinida kutib oladi.

2. Yuqoridagi mashqda ko'rsatilganidek ikki himoyachiga qarshi harakat qilish. Himoyachilarning biri to'pni basketbolchiga hujum qiladi, ikkinchisi esa uning sheriklaridan birini to'sadi.

Ikkala mashq ham shchitdan qaytgan to'p erkin ilingandan so'ng yoki o'rtada yugurib borayotgan basketbolchi bilan shchitdan qaytgan to'pni egallash uchun bo'lgan kurashdan keyin bajariladi.

3. Shu mashqning o'zi, faqat birinchi fazada qarshilik ko'rsatish. Bu mashqda himoyachi to'p qabul qilgan basketbolchiga yoki xohlagan to'psiz basketbolchiga qarshi chiqadi.

4. Shu mashqning o'zi, lekin farqi – himoyachilarning biri to'pli hujumchiga, ikkinchisi esa xohlagan bo'sh hujumchiga qarshi chiqadi.

5. Shu mashqning o'zi to'p tutib oligandan so'ng.

6. Shu mashqning o'zi – ikkinchi gruppadagi basketbolchilarning harakatlari bilan hujumni oxiriga yetkazish.

7. Uch basketbolchining o'zaro harakat qilib, himoyachilarning harakatlariga qaragan holda u yoki bu basketbolchining hujumni oxiriga yetkazishi.

Boshlang'ich fazada qanday qarshiliq ko'rsatilganda qarab, u yoki bu yon chiziq bo'ylab yuqorida ko'rsatilgan harakatlarni bajarish.

8. Xuddi shu mashqning o'zi shchit tagida ikkita uchlikning kurashidan keyin:

a) shit tomonga tashlangan to'pni egallash uchun har ikkala uchlikdan ikkitadan basketbolchi kurashadi, uchinchi basketbolchilar jarima to'pi otiladigan chiziqda turadilar va sheriklari to'pni egallaganlaridan so'ng o'yinga kiradilar.

Boshlang'ich fazada – to'pni egallay olmagan ikkita basketbolchi, yakunlovchi fazada esa – boshqa ichki himoyachi qarshilik ko'rsatadi; b) basketbolchilar bir savat yonida $X \times 3$ bo'lib o'ynash jarayonida shchitdan qaytgan to'pni egallash uchun kurashadilar. To'pni egallab olmagan jamoa avvaliga kurashadi. To'pni egallab olmagan jamoa avvaliga qarshilik ko'rsatmaydi, so'ng topshiriq bo'yicha, keyinroq esa ixriyoriy harakat qiladi.

9. To'rt basketbolchining to'p bilan harakat qilishi va qarama-qarshi tomondagi yon chiziq bo'ylab chiqayotgan basketbolchilar tomonidan yakunlanadigan o'zaro harakatlari.

10. Besh basketbolchining bir yo'nalishda o'zaro harakatlari; mashqni turli yon chiziqlari bo'ylab orqa tomonga takrorlash; to'pga nisbatan qarama-qarshi tomondan shchit tarafga chiqayotgan basketbolchilar bilan hujumni yakunlash.

Pozitsion hujumni o'rganish va uni takomillashtirish

Pozitsion hujumni o'rganish va uni takomillashtirish tez yorib o'tishni egallash bilan barvar amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish lozim: 1) maydondagi asosiy joylashishga binoan hamda to'pli va to'psiz sheriklarining harakatlarini hisobiga olib shchit yaqinidagi qulay joydan foydalanish; 2) asosiy variantlarni bilish; 3) o'yin jarayonida muayyan sharoitlarga muvofiq asosiy usullarni ishlata bilish.

Basketbolchilarni eng avval maydon bo'ylab qanday joylashish, har qaysi pozitsiyadagi harakatning xarakteri va o'zaro harakatlarning eng oddiylari bilan

tanishtirish lozim Maydon bo'ylab asosiy joylashish tushuntirilgandan va ko'rsatilgandan keyin to'pli va to'psiz ikki basketbolchi o'rtasida pozitsiyalarni to'g'ri almashtirishga oid mashqlar qo'llaniladi. Eng oddiy gruppali harakatlarning mashqlari quyidagicha murakkablashtiriladi: qo'shimcha vazifalar bilan (uzatishlar, to'pni yerga urib yurishlar va boshqalar); mo'ljalga olish sharoitini qiyinlashtirish bilan (to'siqlarni qo'llash); muntazam kuchaytirib boriladigan qarshilik bilan. Keyinchalik basketbolchining uchburchak shaklida, kesilib va «kichik sakkiz» bo'ylab o'zaro harakatlari o'rganiladi. «Kichik sakkiz» bo'ylab o'zaro harakatlarda sharx variantlarda bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi.

To'siqlar bilan gruppali harakatlarni o'rganish alohida o'rinni egallaydi. Dastavval shug'ullanuvchilarda to'siqlar haqida umumiy tushuncha hosil qilinadi. shu maqsada harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Masalan, «Uch o'yin chilik quvlashmachoq». Bunda qochayotgan o'yinchi uchinchi o'yinchidan to'siq qilayotgan hujumchiga yaqin joylashgan himoyachining ishtirokida bajariladigan maxsus mashqlarda raqibga to'siq qo'yish va shundan keyingi harakatlar o'rganiladi. Bunda asosiy e'tibor ko'p uchrab turadigan xatolarni yo'qotishga qaratiladi. Chunonchi: a) to'siq qo'yayotgan basketbolchi himoyachining yon-orqa tomoniga o'tib olib, uning yonida yoki yon-oldi tomonida joylashadi; raqibga «yotib oladi», ta'qib qilayotgan basketbolchisining ketidan borishga harakat qilgan himoyachini oyoqlari yoki qo'llari bilan to'xtatib qoladi; b) qulay vaziyatga chiqayotgan basketbolchi harakatni to'siq qo'yilmagan tomonga boshlaydi, to'siq qo'yilishidan oldin chiqadi, himoyachining diqqatini o'ziga jalb qilmasdan to'siq qo'yilishini passiv kutadi. To'psiz hujumchilar bilan bajariladigan to'siqlar birinchi bo'lib o'rganiladi.

Takomillashtirish bosqichida qayta, juft va ayniqsa harakatda qo'yiladigan to'siqlarga kata e'tibor beriladi. Harakatda qo'yiladigan to'siqlar avval pozitsion hujumning gruppali harakatlarida, so'ngra tez yorib o'tishda takomillashtiriladi.

To'siqlar bilan bajariladigan harakatlarni egallash uchun taxminiy mashqlar

1. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilarning to'siqlar qo'yishi;
a) to'pli hujumchini ozod qilish uchun to'psiz hujumchining to'siq qo'yishi;
b) to'pni yerga urib yurayotgan basketbolchini ozod qilish uchun to'siq qivyish.

2. Uch hujumchining to'siqlar bilan o'zaro harakatlari. Mashqni 4-basketbolchi boshlaydi, shchit tomonga 5-basketbolchi chiqqanidan keyin himoyachi ta'qib qilayotgan 9-basketbolchi uning o'rnini egallaydi va 6-, 7-basketbolchilar bilan o'zaro harakat qiladi.

3. To'siq bilan bajariladigan kombinatsiyani va basketbolchilarning boshqa harakatlarining birga qo'shish

Pozitsion hujumning jamoa harakatlaridan birinchi bo'lib markaziy hujumchilar ishtirokidagi variantlar quyidagi tartibda o'rganiladi:

1) jarima to'pi otiladigan chiziq oldida joylashgan markaziy hujumchi bilan o'zaro harakatlar;

2) jarima maydonchasining yonida joylashgan markaziy hujumchi Bilan o'zaro harakatlar;

3) har xil pozitsiyalarda – jarima to'pi otiladigan chiziq oldida va yonida hamda jarima maydonchasining ikki yon tomonida joylashgan ikkita markaziy hujumchi bilan o'zaro harakatlar;

4) jarima maydonchasining bir tomonida yonma-yon joylashgan ikkita markaziy hujumchi bilan o'zaro harakatlar.

Dastavval markaziy hujumchi bilan bir basketbolchining o'zaro harakatlari, so'ngra hujumchining va undan keyin ikki basketbolchining hamda butun zvenoning o'zaro harakatlari o'rganiladi. Birinchi bo'lib «uzatish va chiqish», keyin markaziy hujumchi yonidan «kesishib» chiqish tipidagi harakatlar va oxirgi navbatda to'siqlar bilan harakatlar bajariladi.

Dastlabki bosqichda hamma basketbolchilar markaziy basketbolchilar va uning sheriklari rolida o'ynaydilar. Markaziy hujumchi Mashq paytida to'pni savatga otish uchun oldin sheriklariga uzatadi va uni shchitdan qaytgach ilihda

aktiv qatnashadi, keyinchalik o‘zi savatga hujumni yakunlaydi. Bunday usulda markaziy hujumchining harakat diapozoni muntazam oshib boradi, uning vazifalari kengayadi, pozitsiyalar bir necha marta o‘zgartiriladi.

Takomillashtirish bosqichida markaziy hujumchilarning o‘zaro harakatlariga va shunidek, jamoa zvenolarining markaziy hujumchilar bilan bo‘ladigan o‘zaro harakatlariga katta e‘tibor beriladi. Bunda sharoitlarni murakkablashtirish uchun jamoa ning harakatlari ikkita to‘p bilan bajariladi.

O‘yin to‘xtab qolgan paytlarda qo‘llaniladigan kombinatsiyalar

O‘yin to‘xtab qolgan paytlarda qo‘llaniladigan kombinatsiyalar hujumga gruppali va jamoa harakatlarini egallash jarayonida o‘rgatiladi. Bu, eng avval, bahsli va dastlabki to‘p otishlarda, so‘ngra, to‘p maydon yon chiziqlarining orqasidan o‘yinga kiritilganida va nihoyat, jarima to‘plarini otishlarda qo‘llaniladigan kombinatsiyalar o‘rgatiladi. Himoyachilarning harakatlarini o‘zgartirib, har bir kombinatsiyaning bir necha yakunlovchi variantlarini o‘rgatish lozim

Shaxsiy himoyaga o‘rgatish usullari va uni takomillashtirishdagi asosiy vazifalar

- 1) raqib bilan kurashishning hamma shaxsiy usullarini ishlata bilishga o‘rgatish;
- 2) gruppali o‘zaro harakatlarning kelishlgan holda bajarilishini egallash;
- 3) mavjud variantlarni o‘rganish va xarakterli jihatdan barcha beshlik bilan bir bo‘lgan harakatlarni amalga oshira bilishga erishish.

Birinchi bo‘lib **zichlashtirilgan**, so‘ngra **tarqoq** himoya o‘rganiladi. Yuqorida ko‘rsatilgan variantlar egallangandan keyin hamda jismoniy texnik va irodan so‘ng shaxsiy pressing o‘rganila boshlanadi. Shaxsiy pressingning alohida variantini o‘rganish unga harakatlarni takomillashtirishdan boshlanadi. Mashqlar

himoyachilarning hujumchilarga va to'pga nisbatan joylashishi, ularning aktivligi va harakatlar bajariladigan maydon qismlariga qarab farqlanadi.

Zichlashtirilgan himoyani o'rganishning birinchi bosqichida eng ko'p vaqt gruppali harakatlardan straxovkaga, keyinchalik esa shchitdan qaytgan to'p uchun kurashishdagi o'zaro mashqlarga ajratiladi. Bularning birinchisida pozitsisni to'g'ri tanlash va uni to'pning harakatiga qarab tezlik bilan almashtirish, ikkinchisida shchit oldida to'p egallash uchun «uchburchak» tashkil qilish mashqlari keng qo'llaniladi.

Tarqoq himoyani egallashda avval raqib almashish, so'ng sirg'anib o'tish o'rganiladi. Raqib almashish mashqlarida o'z vaqtida va kelishilgan holda ta'qib qilayotgan hujumchilari bilan almashishga, sirg'anib o'tish mashqlarida o'zaro harakat qilayotgan raqiblarning harakatlarini, ularning maqsadlarini payqab olish va tez qaror qabul qila olishlariga ahamiyat beriladi.

Shaxsiy pressingni o'rganishga o'tishda uzoq masofalarda raqib almashish, bitta hujumchiga ikki himoyachi bilan hujum qilish va son jihatidan ko'p bo'lgan raqibga qarshi harakatlar amalga oshiriladigan mashqlarga ko'proq ahamiyat berila boshlanadi. Bundan tashqari, mo'ljallash (orientatsiya) tezligiga va himoyachilarning tezda bir qarorga kelishlariga; ta'qib qilayotgan hujumchilarni majburiy almashtirishlarga; to'pli hujumchiga ikkinchi himoyachi tomonidan hujum qilinishi uchun zarur bo'lgan shariotni vujudga keltirishga; hujumning rivojlanishini shchitdan ma'lum masofada to'xtatish va to'pli hujumchi tomonga tezlik bilan o'ta bilishga ko'proq e'tibor berilishi kerak.

Zichlashtirilgan himoyani o'rganishda mashqlar maydonning kichik qismlarida, shaxsiy pressingni o'rganishda esa aksincha, butun maydon bo'ylab bajariladi.

Shaxsiy priessingni egallash qiyin, ancha murakkab va uzoq muddatli bosqich hisoblanadi. Shaxsiy pressingni o'rganish to'psiz hujumchiga qarshi individual usullarni takomillashtirish mashqlarida, himoyachilar harakatlarini muntazam aktivlashtirish jarayonida olib boriladi. So'ng to'pni egallash hamda to'p va ta'qib qilinayotgan basketbolchi orasida joylashib qarshilik ko'rsatish usullari

o'rganiladi. Bunda aktiv qarshilik ko'rsatish mashqlari, chunonchi, ma'lum vaqt davomida hujumchilarga to'pni tashqaridan kiritishga imkon bermaslikka va to'p o'yinga kiritilgandan so'ng hujumchilarning qulay pozitsiyalarga chiqishlariga aktiv qarshilik ko'rsatishga o'rgatuvchi mashqlar qo'llanila boshlanadi (1x1, 2x2, 3x3). Gruppali mashqlarda, asosan, quyidagi konkret vazifalar qo'yiladi: har qanday sharoitlarda ham o'ziga birkirilgan hujumchini ta'qib qilish; o'yinchilarni almashish, to'pli raqibga ikki himoyachi bilan hujum qilish va hokazolar.

Jamoa harakatlarni takomillashtirish mashqlari va o'yinlarida shaxsiy pressing dastlab orqasidan o'yinga kiritilayotganda shaxsiy pressing maydonning yarmida qo'llaniladi. So'ng bu usulni qo'llash onlari sistemali osha boradi va nihoyat, uni har bir to'p yo'qotilgandan keyin qo'llash vazifasi bajariladi. Butun maydon bo'ylab shaxsiy pressingni qo'llash mashqlari ham xudi shunday yo'l bilan qiyinlashtirilib boraveriladi.

Basketbolchilarning psixologik tayyorgarligi ham shaxsiy pressingni egallashda xalqiluvchi ahamiyatga ega. Shaxsiy himoyani takomillashtirish jarayoning oxirgi vazifasi ana shu himoyaning variantlarini maqsadga muvofiq qo'llay bilishdir. Shu maqsadda qo'llaniladigan mashq va o'yin variantlari murabbiyning ko'rsatmasi bilan ma'lum vaziyatlardan so'ng yoki uchrashuvda kuchlar nisbatining o'zgarishiga qarab almashtirib turiladi.

TESTLAR

Tartib	Test topshirig'i	To'g'ri javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Muqobil javob
1	Basketbol o'yinini kim kashf etgan?	*Djeys Neysmit	Forest Allen	Kris Volyun	Karl Bolyun
2	Maydonni chegaralovchi chiziqlarga qaysi chiziqlar kiradi?	*yon va yuz chiziqlari	3-ochkoli zona chiziqlari	markaziy doira chiziqlari	jarima tashlash chiziqlari
3	Jamoani 1-ta savatga hujum qilishiga necha sekund beriladi?	*24 sek.	30 sek.	28 sek.	35 sek.
4	Basketbol to'pini ogirligi qancha?	*600-650gr.	650-670gr.	670-700gr.	700-730gr.
5	O'yinni birinchi yarmida, nechta minutlik tanaffus olish mumkin?	*2 ta	4 ta	1 ta	6 ta
6	Qaysi o'yinchi hujumchi deb ataladi?	*to'pni nazorat kilaetgan jamoa o'yinchisi	himoyada turgan jamoani o'yinchisi	to'p ulik hisoblagan da	hakam qoida buzilganligi xakida signal beradi
7	Markaziy doira radiusi qanday?	*180	170	160	190
8	Pastda sanab utilganlar ichidan kim oxirgi karorni kabul kiladi?	*maydondagi hakam	musobakani bosh hakami	texnik komissar	kotib
9	O'yinga necha daqiqa kolganda hakamlar maydonga kirishlari kerak?	*20 - daqiqa	10 - daqiqa	15 - daqiqa	25 - daqiqa
10	Shchit o'lchamlari qancha (sm. larda)?	*180-105 sm.	180-120 sm.	160-130 sm.	200-150 sm.
11	Savatdagi turning uzunligi qancha?	*40-45sm.	20-25sm.	50-60sm.	70-75sm.
12	3-ochkoli to'plarni tashlash zonasi maydonni qaysi nuktasidan ulchanadi?	*savatni markazidan tugri perpendiqo'ly	yuz chiziqning markazidan	yon chiziqning markazidan	jarima to'pi otiladigan chiziqdan

		ar bo'lgan chiziq tushiriladi va poldagi nuktani markaz kilib belgilab, usha nuktadan chiziladi			
13	Agar to'p maydondan tashkariga chikib ketsa, hakam faqat signal berishi kerakmi yoki qo'l harakatlarini ishlatishi kerakmi?	*signal ham bir vaktida qo'l harakatlarini kursatish kerak	faqat signal bilan chegaralanib kolish	qo'l harakatlari bilan chegaralanib kolish	signal va qo'l harakatlarini kotib kursatadi
14	O'yin paytida texnik komissarni qaysi harakatlari xakli deb hisoblanadi?	*kuzatish, yordam, aytib turish	maydondagi hakamlar karorini bekor qilish	oxirgi karorni kabul qilish	o'yin olib borayotgan hakamlarni almashtirib turish
15	O'yin durrang bilan tugasa, necha marta "besh minutlik" qo'shimcha vakt berish mumkin?	*hisobni tenglash uchun qancha-kerak bulsa, shuncha olish mumkin	bir marta	ikki marta	uch marta
16	Jamoa o'rindigi zonasi markaziy chiziqdan qanday oraliqda turishi kerak?	*5m.	2m.	3m.	4m.
17	To'p tashlash 3-ochkoli zonadan bajarildi. 2-ochkoli zonada turgan himoyachi xavodagi to'pga tegadi. Keyin to'p savatga tushadi. Bunda necha ochko deb belgilanadi?	*uch	ikki	baxslashuv to'pi otiladi	hisoblanmaydi
18	FIBA kachon, qaysi yili tashkil kilingan?	*1932y.	1940y.	1956y	1948y.
19	Halqaning diametri qancha?	*45sm.	48sm.	52sm.	56sm.

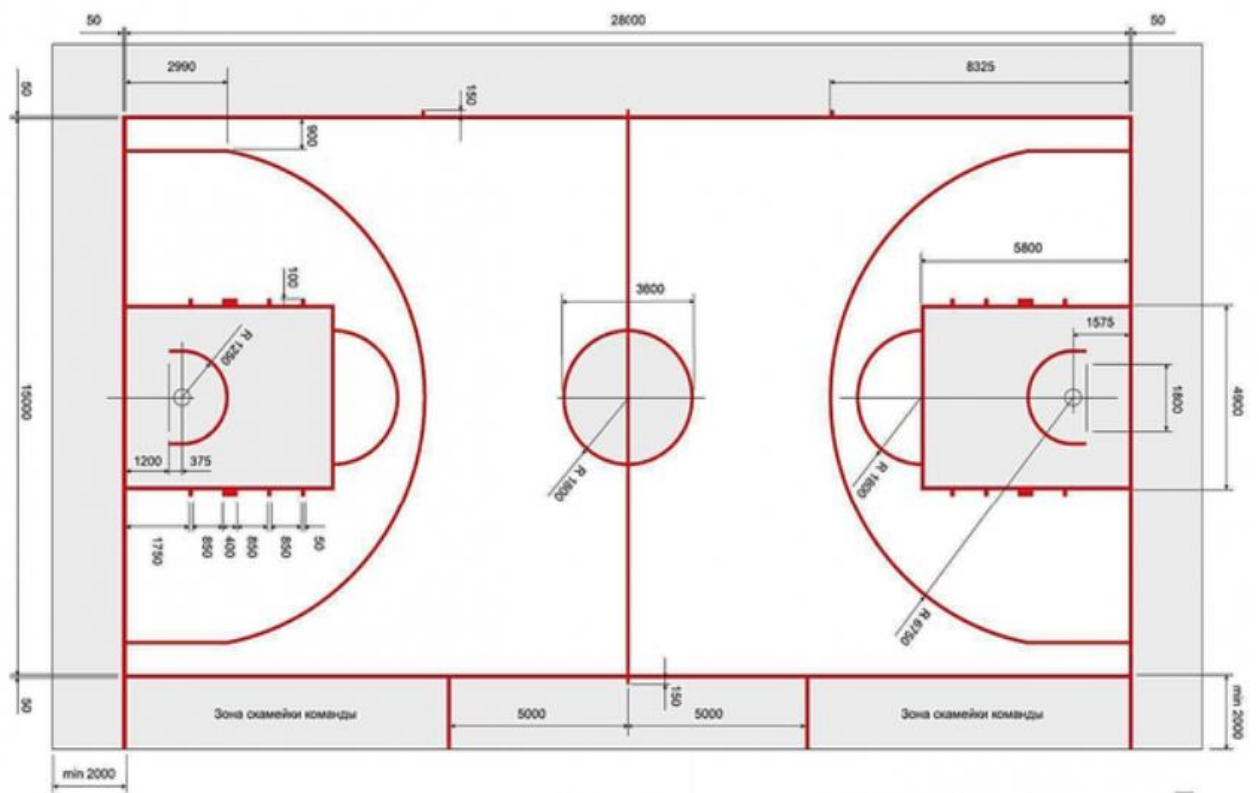
20	O'yinchilar maykalarini orqadagi nomerlari razmeri necha sm. gacha bulishi kerak?	*20sm.	25sm.	35sm.	30sm.
21	Ayollar basketbolini boshlovchisi kim?	*Mod Sherman	Lilian Ronketti	Keroll Vashington	Beatris-Lu
22	Markaziy chiziq eniga qaysi zonalar kiradi?	*orqa zona	old zona	yon chiziq	jarima tashlash maydoni
23	Maydon polidan, shchit chetigacha bo'lgan masofa qancha?	*290sm.	270sm.	295sm.	280sm.
24	O'yinchiga shikast yetkazilganini kim aniklaydi va o'yinchini qanday almashtiradi?	*katta hakam	jamo'a sardori	trener	shifokor
25	Agar o'yinchi kaidnomada yozilgan bulsa, kechib kolsa o'yinda ishtirok etishi mumkinmi?	*xa	yuk	kotib o'yinga kirgizmasligi mumkin	trenerga fol beriladi
26	O'yinchining 1-chi yarmi tugashi bilan fol kilindi. Folni o'yinni qaysi yarmiga yoziladi?	*birinchi yarmiga yoziladi	kaydnomaga umuman fol yozilmidi	ikkinchi yarmiga yoziladi	qo'shimcha besh daqiqalik vaktda
27	Basketbolni 13-ta band qoidasi qaysi yili chop etildi?	*1892y.	1812y.	1894y.	1874y.
28	To'p maydondan tashkariga chikib ketdi. O'yinchilar to'pni o'yinga kiritishga shoshilmayaptilar. Hakamlarning xolati, javobi qanday buladi?	*to'pni to'p tashlanadigan joyga kuyishi va 5sek. sanash	baxslashuv to'pini otishni belgilash	follarni belgilash	boshka jamoaga to'pni berish
29	Kim 1-daqiqalik tanaffusni surashga xakki bor?	*jamo'a treneri	maydondagi o'yinchi	kotib	maydondagi hakam
30	O'yinga shchitga uzatish to'pini otadi va	*qoida buzilgan,	qoida buzilmagan,	baxslashuv to'pi	to'p tashlash urniga

	uni ilib, savatga to‘p tashlaydi, bunda qoida buzilgan hisoblanadimi?	chunki o‘yinchi faqat to‘pni savatga tashlashi kerak edi	o‘yinchi ikki kadamni bajargan	belgiladani	uzatishni bajargani uchun, o‘yinchiga fol belgilanadi
31	Jarima to‘pini bajariladigan, chegaralangan zona chiziqlari yoni buyicha nechta o‘yinchi joylashish xukukiga ega?	*himoyachilar dan 3-ta, hujumchilardan 2-ta	har bir jamoadan 4-ta o‘yinchidan	turish chegaralan magan	hamma o‘yinchilar 3-ochkoli zona tashkarisida joylashdilar
32	Jarima to‘pini 1-tasi otilgandan so‘ng to‘p, sapchimasdan, halqa ustida aylanayapti, o‘yinchilardan qaysi biri to‘pga tegishi mumkin?	*o‘yinchilardan xech qaysisi	faqat himoyachilar	faqat hujumchilar	faqat markaziy o‘yinchi
33	O‘yinni 1-chi yarmi orasidagi tanaffusda 4-ta fol olgan o‘yinchiga 5-chi folni beradi. Bunda o‘yin qanday davom ettiriladi?	*o‘yinchini o‘yindan chikarib yuboriladi, fol kaydnomaga yoziladi, II yarimni boshlanishi oldidan 2-ta jarima to‘pi belgilanadi	o‘yinchi o‘yindan chetlatiladi, jarima to‘pi otilmaydi, fol kaydnomaga yoziladi	texnik folni trenerga yoziladi, jarima to‘pi otilmaydi	texnik folni trenerga yoziladi, jarima to‘pi otiladi
34	Hujum texnikasi qanday guruxlarga bulinadi?	*maydoncha harakat qilish va to‘p bilan bajariladigan harakatlar	yugurish, sakrash mashklari	to‘p uzatishlar, olib yurishlar, to‘pni savatga otishlar	burilishlar, tuxtashlar, kadamlashlar
35	Maydonda harakat qilish texnikasiga qaysi harakatlar kiradi?	*yurish, yugurish, sakrash, tuxtash, burilishlar	to‘pni urib chikarish, to‘pni tusib kolish	harakatda savatga to‘p otish	to‘pni yunalishni o‘zgartirib olib yurish
36	To‘p bilan bajariladigan	*ilish, uzatish, otish, to‘pni	harakatda bir qo‘llab	sapchish balandligini	bir qo‘llab pastdan

	harakatlarga qaysi harakatlar kiradi?	yerga urib yurish	yelkadan to'pni savatga otish	o'zgartirib to'pni olib yurish	to'pni uzatish
37	O'yin paytida basketbolchi bir qo'llab to'p tashlashni qaysi usulini bajaradi?	*bosh ortidan, yuqoridan-pastga, ko'krakdan	elkadan, yuqoridan, pastdan	elkadan, yuqoridan-pastga, kryuk bilan	ko'krakdan, bosh oldidan, kryuk bilan
38	Basketbolchi tayanch oyokning qaysi kismida burilish harakatini bajaradi?	*oldi	orqa	ichki	kaftni hamma kismida
39	Ikki qo'llab to'p uzatishni qanday usullari mavjud?	*ko'krakdan, pastdan, yuqoridan	elkadan, yendan, chap oyoq yenidan	chap oyok yenidan, pastdan, yuqoridan-pastga	kryuk bilan, yondan-pastdan
40	Basketbolchi rakibini aldab utish uchun nima kiladi?	*sapchish balandligi va burchagini o'zgartiradi	sapchish balandligini va yunalishini o'zgartiradi	sapchish balandligini, tezligi va yunalish harakatini o'zgartiradi	sapchish burchagini, tezligi va harakat yunalishini o'zgartiradi
41	Ikki qo'llab pastdan to'p uzatishni bajarishdagi tugri xolatni kursating?	*orqa oyoqni soni yenigacha	orqa oyoqni tizza bugimigacha	orqaga ko'krakgacha	oldinda turgan oyoqni sonigacha
42	O'yin priemlarini qarshiliksiz bajarish uchun, basketbolchi to'p bilan qaysi harakatlarni bajaradi?	*to'p otish, to'pni urib yurish, uzatishlar	to'p ilish, tuxtash, burilishlar	harakatlani sh, sakrash, tuxtashlar	to'p otish, uzatish, tuxtash, burilishlar
43	O'yin paytida basketbolchi ikki qo'llab to'p tashlashni qaysi usulini bajaradi?	*yuqoridan-pastga, ko'krakdan	elkadan, tepadan-pastga	kryuk bilan, yelkadan	enboshdan, kryuk bilan
44	To'p olib yurishni qanday usullari mavjud?	*past urta va baland olib yurish	to'p olib yurish faqat chap qo'l bilan, tugri yunalishda	to'p olib yurish faqat ung qo'l bilan tugri yunalishda	to'p olib yurish faqat chap qo'l bilan yunalishni o'zgartirib
45	Burilishlarni qanday usullari mavjud?	*oldinga-orqaga	unga-chapga	chapga-unga	chap oyoqda
46	O'yin sharoitida to'p	*bir qo'llab	uzok, urta,	nuktalardan	to'pni

	uzatishni qaysi xillarini qo'llaniladi?	va ikki qo'llab	yakin	, harakatda, sakrashda	tashlash qo'llab
47	Basketbolchi maydoncha to'psiz qanday harakatlarni bajaradi?	*yugurish, sakrash, tuxtashlar	to'pni ilish, uzatish, tuxtash	uzatish, to'pni olib yurish, sakrash	to'p tashlash, yugurish, burilishlar
48	To'pni ilgandan so'ng basketbolchi qaysi harakatlarni bajaradi?	*to'pni uzatish, savatga tashlash, olib yurish	to'pni uzatish, olib yurish, yugurish	to'pni tashlash, tuxtash, burilish	to'pni olib yurish, tez yugurish, tuxtash
49	Maydonda harakat qilish himoya texnikasiga o'yinchini qaysi asosiy harakatlari kiradi?	*yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish, yonbosh bilan qadamlab yugurish	to'pni tortib olish, urib chiqarish olib qo'yish	maydonda hujumchini ta'qib qilish va himoyachini to'pga nisbatan turishi	son jixatidan kam bo'lmaganda harakatlanish
50	To'pni olib qo'yishda himoyachini harakatlari qanday?	*xavoda uchib ketayotgan to'pni ilayotganda olib qo'yish	to'pni uzatilayotganida olib qo'yish	to'pni olib yurayotganda olib qo'yish	to'pni savatga otayotganda olib qo'yish

Basketbol maydoni



Shit



To'plar

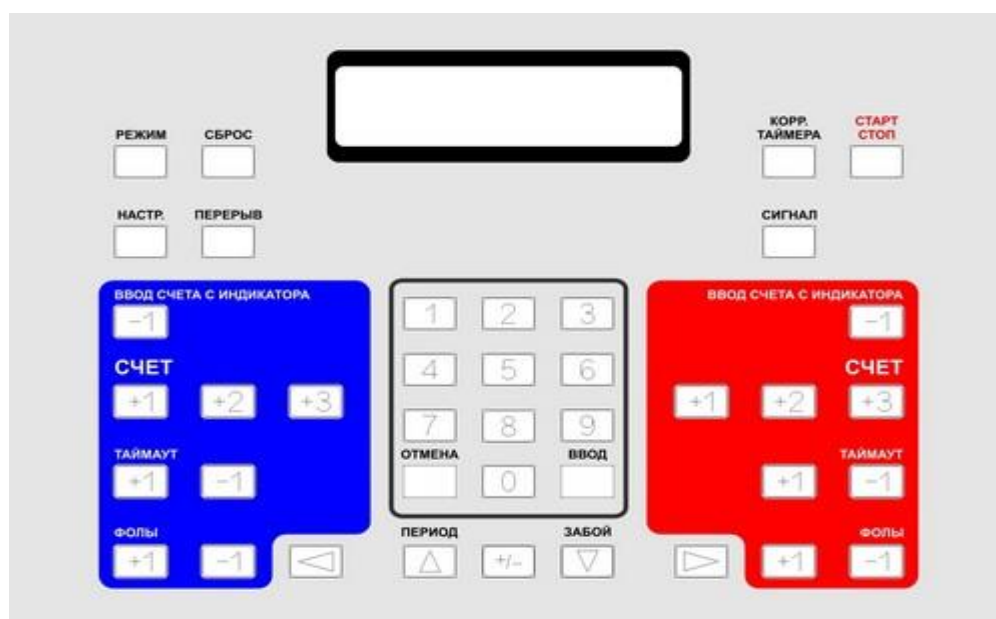


Elektron tablo



ELPN.RU





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-chalg'itish, 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.

Foydalanilgan 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.
4. Коненко И., Малахов Г. Спортивные сооружения. Профиздат, 1960.
5. Raximov M.M. Sport trenirovkasining nazariyasi va metodikasining asoslari.- T., 2000
6. Лопачёв Ю.Н. “Келинг тўп тепамиз”. -Т. “Медицина” 1998.
Ковалёв В.Д. Спортивные игры.- М., 1988.
7. Лобановский В.В. Бесконечный матч. -М., 1989.
8. M.B.Aliyev, T.S.Usmonxo'jayev, H.H.Sagdiyev. Sport o'yinlari. –Т., 2007.

M U N D A R I J A

KIRISH.....	3
I bob. BASKETBOLNING PAYDO BO`LISHI VA RIVOJLANISHI	5
1.2. O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishi.....	8
II bob. O‘YIN TEXNIKASI.....	15
2.1. O‘yin texnikasining tasnif.....	15
2.1.1. Hujum texnikasi.....	17
2.1.2.To‘pni uzatish.....	23
2.1.3.To‘pni urib yurish.....	28
2.1.4. Savatga to‘p otishlar.....	31
2.2. Himoya texnikasi.....	36
2.2.1. Himoyacha turish.....	37
2.2.2. To‘pni egallash va unga qarshi harakatlar texnikasi.....	38
III bob. O‘YIN TAKTIKASI ASOSLARI.....	44
3.1. Taktika tasnifi.....	44
3.1.1. Hujum taktikasi.....	45
3.1.2. Yakka (individual) harakatlar.....	45
3.1.3. Guruhli harakatlar.....	46
3.1.4. Jamoa harakatlari.....	50
3.1.5. Jadal hujum.....	51
3.1.6. Shaxsiy pressingga qarshi hujum.....	55
3.2. Himoya taktikasi.....	56
3.2.1. Yakka harakatlar.....	56
3.2.2. Guruh harakatlari.....	57
3.2.3. Jamoa harakatlari.....	60

IVbob. O‘YIN QOIDASI VA MUSOBAQA TASHKIL QILISH ASOSLARI.....	64
4.1. Jamoalar, o‘yinchilar, zahiradagi o‘yinchilar, sardor, murabbiylar.....	73
4.2. Murabbiy va murabbiy yordamchisining stol atrofidagi hakamlar bilan muloqoti.....	75
4.3. O‘yin holatlari.....	76
4.4. Qoidalariga rioya qilmaslik va jazo.....	82
4.5. Hakamlar.....	83
Hakamlarning imo-ishoralari.....	83
V bob. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH	86
5.1. Musobaqalarning ahamiyati.....	
5.2. Musobaqalarning turlari.....	86
5.3. Musobaqa o‘tkazish tizimlari.....	87
5.3.1. Chiqib ketish sistemasi.....	88
5.3.2. Aylanma sistema.....	90
5.3.3. Aralash sistema.....	92
5.4. Musobaqa natijalarini hisoblash.....	94
5.5. Musobaqalar to‘g‘risida nizom.....	94
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	97
ILOVALAR	99
GLOSSARY.....	140

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Возникновение и развитие баскетбола.....	5
1.1. Развитие баскетбола в Узбекистане	8
Глава II. Техника игры.....	15
2.1. Классификация техники игры.....	15
2.1.1. Техника нападения	17
2.1.2. Передача мяча	23
2.1.3. Введение мяча	28
2.1.4. Броски мяча в корзину	31
2.2. Техника защиты	36
2.2.1. Стойка на защите	37
2.2.2. Техника овладения мяча и сопротивления.....	38
Глава III. Основы тактики игры	44
3.1. Классификация тактики	44
3.1.1. Тактика нападения.....	45
3.1.2. Индивидуальные действия	45
3.1.3. Групповые действие.....	46
3.1.4. Командные действия	50
3.1.5. Скоростная атака	51
3.1.6. Нападение на индивидуального прессинга.....	55
3.2. Тактика защиты.....	56
3.2.1. Индивидуальные действия	56
3.2.2. Действие группы.....	57
3.2.3. Действие команды.....	60
Глава IV. Основы правила игры и организации соревнований.....	64
4.1. Команды, игроки, резервные игроки, капитан, тренеры	73

4.2. Общения тренера и помощника тренера с судьями	75
4,3.Игровые моменты	76
4.4. Несоблюдение правил и наказание.....	82
4.5. Жесты судей	83
Глава V. Организация и проведение соревнований.....	83
5.1. Значения турниров	86
5.2. Типы соревнований	86
5.3. Системы проведения соревнований	87
5.3.1.Система с выбиванием.....	88
5.3.2. Круговая система	90
5.3.3. Смешанная система	92
5.4. Итоги результатов соревнований	94
5.5. Положение соревнований.....	94
Используемая литература	97
Приложения.....	99
Глоссарй.....	140

Content

Introduction.....	3
Chapter I. The emergence and development of basketball	5
1.1. Development of basketball in Uzbekistan	8
Chapter II. Gaming Technology	15
2.1. Classification of gaming equipment	15
2.1.1. Attack methods	17
2.1.2. Transfer	23
2.1.3. Bullet training	28
2.1.4. Throws in the basket	31
2.2. Methods of protection	36
2.2.1. Stand on protection	37
2.2.2. The technique of catching and fighting the ball	38
Chapter III. The basis of the tactics of the game	44
3.1. Tactical classification	44
3.1.1. Attack tactics	45
3.1.2. Individual actions	45
3.1.3. Group activities	46
3.1.4. Community Action	50
3.1.5. Quick attack	51
3.1.6. Attack on personal pressure	55
3.2. Security tactics	56
3.2.1. Individual actions	56
3.2.2. Group activities	57
3.2.3. Command Actions	60
Chapter IV. The rules of the game and the basics for classes ...	64
4.1. Teams, players, reserve players, captain, coaches	73
4.2. Coach and assistant coach around the table interviews with judges .	75

4.3. Game statistics	76
4.4. Referee. Non-observance of rules and punishment	82
4.5. Gestures of Judges	83
Chapter V. Organization and conduct of competitions	83
5.1. The role of tournaments	86
5.2. Types of competitions	86
5.3. Systems of competitive translation	87
5.3.1. Olympic system	88
5.3.2. Rotating system	90
5.3.3. Mixed system	92
5.4. Calculation of the results of the tournament	94
5.5. Position of the competition	94
Used Books	97
Apps.....	99
Glossary.....	140