

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ**  
**ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

З.М.Бобур номли

Андижон давлат университети

*Жисмоний маданият факультети*

*3-босқич “Б” талабаси*

*Ниязалиев Улуғбекнинг*

“Футболчиларнинг химоя тактикаси ва дарвозабоннинг техникаси”  
мавзусидаги

# КУРС ИШИ

Илмий раҳбар:

С.Юлдашев

Бажарди:

У.Ниёзалиев

*Андижон-2014*

## **Мавзу: Футболда алдов ҳаракатлари ва дарвозабоннинг ўйин техникаси**

**Режа**

### **КИРИШ.**

1. Футболда алдаш ҳаракатлари (финтлар).
2. Дарвозабоннинг ўйин техникаси.
3. Дарвозабоннинг ўйин тактикаси.

### **Хулоса.**

### **Фойдаланилган адабиётлар.**

## **Кириш.**

1991-йилда Ўзбекистон Мустақилликка эришгач, Ўзбекистон Футбол Федерацияси (ЎФФ) 1994-йилдан бошлаб, Осиё Футбол Конфедерацияси (ОФК) ҳамда ФИФАнинг тўлақонли аъзосига айланди. Шу йўл билан мамлакат жамоалари йирик халқаро турнирларда иштирок этиш ҳуқуқини қўлга киритди. Жаҳон ва Осиё чемпионати бахслари, Олимпиада ва Осиё ўйинлари мусобақалари ўз навбатида Федерация раҳбарларини футбол мутахассислари, мураббийлар ва барча даражадаги мураббийларига бўлган муносабатларини тиклаш ва қайта йўлга қўйиш имкониятини яратиб берди.

Ана шу эътибор ва ҳаракатлар боис, турли йилларда Фарғонанинг Нефтчи ҳамда Қаршининг Насаф жамоалари Осиёнинг клублар ўртасидаги нуфузли Қитъа Кубоги ўйинларида муваффақиятли иштирок этди. Ютуқлардан бир шингил сифатида, Ўзбекистон терма жамоасининг 1994-йилда, Япониянинг Хиросима шаҳрида ўтказилган Осиё ўйинларида чемпион бўлганини алоҳида тилга олиш мумкин. Бу ҳозирга қадар, Ўзбекистон терма жамоасининг энг катта ютуқларидан бири саналади. Шунингдек, 2000-йилда Футзал, яъни мини-футбол бўйича Ўзбекистон терма жамоаси Осиё чемпионати иккинчи ўринни эгаллади. 2002-йилга бориб, 20-ёшгача бўлган футболчилардан иборат Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси Жаҳон Чемпионатининг финал қисмига йўлланмани қўлга киритди.

Терма жамоаларнинг муваффақиятли иштироклари, клуб ва болалар футболининг тезкор равишда ривожланишини Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Абдуғаниевич Каримов ҳамда мамлакат ҳукуматининг диққат ва эътибори билан боғлаш мумкин. Ўзбекистоннинг мустақиллик йилларида Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда футболни ривожлантириш борасидаги қарорлари футболни ривожлантиришга хизмат қилди. Бу орада, мини-футбол, аёллар ҳамда болалар ва ўсмирлар футболли, оммавий футболни ривожлантириш борасида барча масалаларни ҳал қиладиган, турли саволларга жавоб берадиган норматив база юзага келди. Бу эса, халқаро мусобақаларда терма жамоалар ва клубларнинг муваффақиятли иштирокига сабаб бўлди.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия спортни ривожлантиришнинг кейинги истиқболларини кўзлаган ҳолда, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги» қонун лойиҳаси 2000-йилнинг 26-майида қабул қилинди.

Шундан сўнг, Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамасининг ана шу борадаги қатор қонунлари эълон қилинди:

«Ўзбекистон Республикасида футболнинг кейинги истиқболларини белгилаш тўғрисида»ги Қонуни (144-сонли; 18/03/1993)  
«Ўзбекистонда футбол тараққиётининг принциплари ва асосларини тубдан амалга ошириш тўғрисида»ги Қонуни (27-сонли, 17/01/1996)  
«Ўзбекистонда Футбол тараққиёти жамғармасининг фаолиятини яхшилаш ва уни қўллаб қувватлаш тўғрисида»ги Қонуни 1998-йилнинг 6-июлида қабул қилиб, 238-сонли қонун этиб белгилаб қўйилди.

Бу қонун Ўзбекистонда футболни ривожлантириш бўйича 2006-йилгача амалда бўладиган миллий дастурга ишора эди. 1996-йилнинг 17-январида қабул қилинган 27-сонли қонун ёрдамида профессионал клублар тизими орқали республикада футболни ривожлантириш сиёсати аниқлаб олинди. Ўзбекистон чемпионатининг Олий Лигасида ҳозирга келиб, 14 та жамоа иштирок этади.

Биринчи Лигада эса, 20 га яқин профессионал футбол клублари кураш олиб бормоқда. 200 дан ортиқ клублар эса, иккинчи лигада биринчи лига йўлланмаси учун курашни давом эттирмоқда. Ўлкадаги футбол клублари ҳамда терма жамоаларга ўринбосарлар тайёрлаш мақсадида мамлакатнинг барча туманларида футбол бўйича ихтисослашган мактаб-интернатлар очилган.

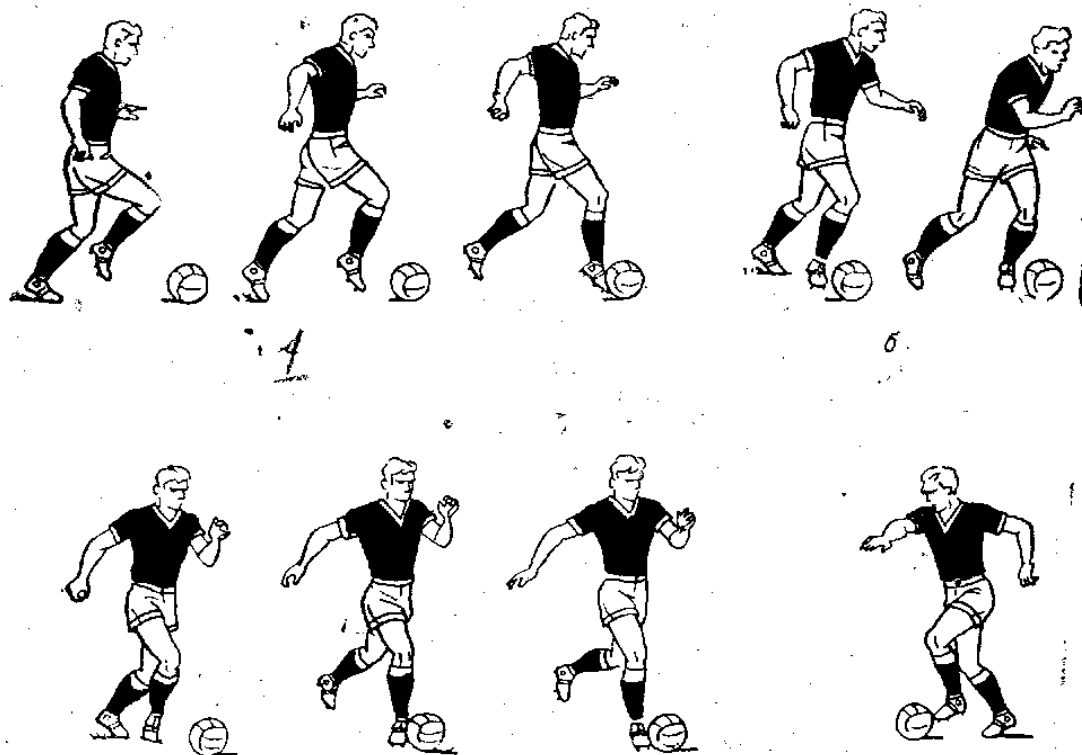
## **1. Футболда Алдаш ҳаракатлари (финтлар)**

Футбол техникасининг рақиб билан бевосита яккама-якка курашда бажариладиган усуллар(УСУЛ) группаси алдаш ҳаракатларини ташкил этади. Алдаш ҳаракатлари (финтлар) рақиб қаршилигини енгиш ва ўйинни давом эттириш учун қулай шароит яратиш мақсадида ишлатилади.

Финтлардан фойдаланиш ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам кўп тактик масалаларни муваффақиятли ҳал қилиш имконини беради.

Футбол техникасида алдаш ҳаракатларининг қуйидаги асосий усуллари кўзга ташланади: «қоча туриб» алдаш, «зарба бериб» алдаш, «тўпни тўхтатиб» алдаш. Бу финтларни ва уларнинг турларини бажаришнинг хилма-хил усуллари бор.

Финт итальянча *finta* сўзидан олинган бўлиб, «муғомбирлик», ёлғон» деган маъноларни билдиради. Спорт тажрибасида бу сўз алдаш ҳаракатининг синоними сифатида ишлатилади.



Алдаш ҳаракатлари техникасини таҳлил қилганда иккита умумий босқич ажратиб кўрсатилади. Булардан бири тайёрлов босқичи бўлса, иккинчиси асл ниятни амалга ошириш босқичидир. Алдаш ҳаракатлари биринчи босқичда рақибда қаршилиқ кўрсатиш учун жавоб реакцияси уйғотишга қаратилган бўлади. Шу босқичдаги ҳаракатнинг табиийлиги рақибнинг жавоб реакцияси қандай бўлишини белгилаб беради. Иккинчи босқичда алдаш ҳаракатига жавобан рақиб реакциясидан кейин футболчининг асл нияти амалга оширилади. Ўйиндаги вазият ва тактик мулоҳазаларга қараб вариантлар кўп бўлиши асл ниятни амалга ошириш босқичига хос хусусият-дир. Финтларни бажаришда тўп билан (олға, ўнгга, чапга, орқа-га) қочиб қолиш, тўпни олиб қочиш, келаётган тўпга тегмай шеригига ўтказиб юбориш ҳамда шуларнинг биргаликдаги турли вариантлари қўлланилади.

Алдаш ҳаракати биринчи босқичининг тезлиги қўлланилаётган техник усулнинг тайёрлов босқичини табиий қилиб бажариш учун зарур бўлган вақт билан белгиланади. Иккинчи босқични бажариш тезлиги эса тактик шароитга боғлиқ бўлиб, одатда максимумга яқин бўлади.

«Қочиб қолиш» финти. Турли усулларда бажариладиган бу техник усул ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартириш принципига асосланган. Ўйинчи

тайёрлов босқичида муайян йўналишда рақибдан қочиб қолмоқчи эканини кўрсатмоқчидай ҳаракат қилади. Рақиб ҳам шу томонга интилиб, бунинг ўтмоқчи бўлган зонасини тўсиб чиқмоқчи бўлади. Ўйинчи асл ниятни амалга ошириш босқичида тезда ҳарака йўналишини ўзгартириб, тўпни қарама-қарши томонга олиб қочади. Қочиб қоладиган алдаш ҳаракатлари кўпинча оёқларни ярим букиб бажарилади, чунки бу ҳол ҳаракат амплитудаси кенг бўлишини, демак рақиб анча четда қолишини, шунингдек ҳаракат йўналишини тез ўзгартиришни таъминлайди. Т а ш л а н и б «қ о ч и ш». Рақиб олдиндан хужум қилганида, ўйинчи унинг ўнг ёки чап томонидан ўтиб кетмоқчидек ҳаракат қилади.

Футболчининг чап томонга алдаш ҳаракати қилиб, ўнг томонга қочиб қолишидаги ҳаракатини кўриб чиқамиз. Ўйинчи рақибга 1,5—2 м ча яқин қолганда ўнг оёғида депсиниб, олдинлатиб чап томонга катта одимлаб ташланади. Лекин оғирлик маркази ўқининг проекциясининг таянч сатҳигача етиб бормайди. Бунда мувозанат қандайдир омонатроқ бўлиб қолса ҳам, у шундан кейинги ҳаракатга ёрдами тегади. Рақиб бунинг ўтиб кетиш зонасини тўсмоқчи бўлиб, ташланиш томонига ўтади. Шунда финт қилаётган ўйинчи ўнг томонга катта қадам ташлайди. Тўпни ўнг оёқ юзининг ташқи қисми билан олдинлатиб ўнг томонга йўналтирилади.

О ё қ н и т ў п у с т и д а н ў т к а з и б «қочиш». Бу финт кўпинча рақиб орқадан хужум қилганда қўлланилади. Тўп ўзида бўлган ўйинчи тайёрлов ҳаракатларида ён томонга (масалан, чапга) кетмоқчи эканини кўрсатади. Гавдасини чап томонга буради, ўнг оёғини чалиштириб тўп устидан ўтказида, чап томонга ташланади. Орқадан хужум қилаётган рақиб тўпни кўрмайди.

Ташланган ўйинчига эргашиб, у ҳам чапга ташланади. Ана шу пайтда тўп ўзида бўлган ўйинчи тезлик билан ўнгга айланиб, тўпни оёқ юзининг ташқи қисми билан олға йўналтирадида, кейин ўйиндаги вазиятга қараб, ҳаракатини давом эттиради.

Тўпни «тепиб» финт қилиш. Ана шу финтни бажаришнинг баъзи хусусиятларини кўриб чиқамиз. Яккама-якка тортишувда катнашаётган рақиб рўпарадан ёки олдидан сал ён томондан келаётган бўлса, унга яқинлашаётиб, зарба берувчи оёқ орқага тортилади. Бундай ҳолат тўп нишонга тепилиши ёки узатиб юборилишидан далолат беради. Буни кўрган рақиб тўпни тортиб олишга ёки тўп учиб ўтиши керак бўлган зонани тўсишга ҳаракат қилади. Бунинг учун у ҳаракатни секинлаштирадиган ва тўхтатиб қўядиган ташланиш, шпагат, сирпаниш ҳаракатларини бажаради. Бундан ташқари, ана шундай ҳолатлардан яккама-якка тортишув ҳаракатларига ўтиш учун бир



кадар вақт керак бўлади. Ҳайдаги вазият, шериклари-ю рақибларнинг туриши, қаршилик кўрсатаётган рақибнинг ҳолати қандайлигига қараб, асл ниятни амалга ошириш босқичини тегишли усулда секингина тепилиб, рақибдан олдинга ўнғга, чапга ёки орқага қочиб кетилади.

Борди-ю, тўп узатилган бўлиб, шериклардан бири тўпнинг ҳаракат йўлида (қулайроқ) вазиятда турган бўлса, асл ниятни амалга ошириш босқичида тўп очиқ турган шерикка ўтказиб юборилади.

Тўпга калла «уриб» финт қилиш. Тайёрлов босқичида тўпга калла билан зарба бериладиган дастлабки ҳолатга ўтилади. Гавда орқага энгашиб, зарба бермоқчидек ҳаракат қилинади. Тўп олаётган ўйинчи олдида ёки ён томонида бўлган рақиб буни кўриб, зарба берилишини кутиб тўхтади (олд томондаги рақиб) ёки тўп учиб кетиши керак бўлган томонга ҳаракатланади. Ўйинчи калла уриш ўрнига ўз тактик режасини амалга ошириб, тўпни кўкрак билан тўхтатади (кўпинча ўнғга, чапга, орқа томонга ўтказиб) ёки тўпни тегмай ўтказиб юбориб, кейин 180° айланади ва тўпни эгаллаб олади.

Тўпни оёқда «тўхтатиб» финт қилиш. Тўпни оёқда тўхтатиб қилинадиган алдаш ҳаракати тўп олиб юрганда ва уни шериклари-дан бири ошириб бергандан кейин турли усулларда бажарилади.

Тўп олиб кетаётганда рақиб уни ён томондан ва ёндан-у орқа-роқдан келиб олиб қўйишга ҳаракат қилганда тўпни тагчарм билан босиб ва босмасдан «тўхтатиш» финти ишлатилади: Биринчи ҳолда тўп олиб кетаётгандаги югуриш қадамнинг

навбатдагисида ўйинчи таянч оёғини тўла тўп ортига тўп билан бирга тўхтамоқчидек алдамчи ҳаракат қилинади. Рақиб бунга жавобан ҳаракатини секинлаштиради, ана шу пайтда тўпни олга томон секингина тепиладида, яна олиб кетилаверади.

Иккинчи ҳолда эса тайёрлов босқичида тўпни тўхтатаётганга ўхшаш ҳаракат қилинади. ўйинчи ҳаракатини сал секинлатиб, оёқ кафтини тўп устига қўяди. Асл ниятни амалга ошириш босқичи олдинги йўналишда тезлаб кетилаверади. Шерик тўпни узатгандан кейин «тўхтатиб» алдаш ҳаракатини бажаришда бир оёққа таянган ҳолатга ўтиб, тўхтатувчи оёқ тўп келаётган томонга узатилади. Рақиб тўпни қабул қилиб олаётган ўйинчига ҳужум қилади. Ана шу пайтда ўйинчи тўпни тўхтатиш ўрнига, уни ўтказиб юборади-ю, 80° га ай-ланиб, яна эгаллаб олади. Тўпни кўкракда ва каллада «тўхтатиб» финт қилиш. Тўпни каллада ва кўкракда «тўхтатиб» алдашдаги тайёрлов босқичи шу усулда тўпни чинакам тўхтатиш техникаси» даги тайёрлов босқичига ўхшайди. Асл ниятни амалга ошириш босқичига эса тўхтатиб қолиш ўрнига тўпни ўтказиб юбориладида, ўйинчи 180° айланиб, тўпни эгаллайверади.

#### Т ў п н и о л и б қ ў й и ш

Асосан рақиб тўпни олиб кедаётганда ёки қабул қилиб олаётганда ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилинади. Тўпни олиб қўйишнинг самарали чиқиши футболчининг вазиятни баҳолаш қобилиятига, яъни рақибгача ва тўпгача бўлган масофани, уларнинг ҳаракатланиш тезлигини, ўйинчилар қандай турганлигини ва ҳ. к. ни аниқ мўлжаллай билиш, қобилиятига боғ-лиқ. Рақибга яқинлаша бораётиб ёки ун-гача бўлган оралиқ масофани сақлаб туриб, рақиб тўпни сал ўзидан узоқлаштирганда унга ҳужум қилиш керак. Ана шу пайтда ҳужум қилган ўйинчи отилиб бориб, тўпни тепиб, тўхтатиб ёки рақибни елка билан туртиб, тўпни тортиб олади.

Тўп олиб қўйиш икки хил бўлади: тўла олиб қўйиш ва чала олиб қўйиш. тўласида олиб қўювчининг ўзи ёки унинг шериги тўпни эгаллаб олади. Чаласида эса тўпни маълум масофага тепиб юборилади ёки ён чизикдан чиқариб юборилади. Бунда тўпни рақиб эгаллаб олса ҳам унинг ҳужум қи-лиш ҳаракатига ҳалақит берилади ва ҳимояни оқилона қайта тузиб олиш учун вақтдан ютилади. Рақиб ҳужум суръати ва жабҳасини ўзгартиришга мажбур бўлади. Мураккаб ўйин вазиятларида тўпни олиб қўйиш мақсадида ташланиб олиб қўйиш, сирпаниб олиб қўйиш деган мураккаб усуллар қўлланилади. Тўпни олиб қўйишнинг классификацияси қуйида берилган.

Тўпни ташланиб олиб қўйиш рақибдан ўзиб 1,5—2 м масофадаги тўпни олиб қўйиш имконини беради. Рақиб ўнг ёки чап томондан ўтиб кетмоқчи бўлганида шу усул қўлланилади. Тўп томонга тез ҳаракат қилиб унга ташланади. Ташланиш кенглиги

тўпгача бўлган масофа қанчалигига боғлиқ. Етиш қийин бўлган тўпларни ярим шпагат ёки шпагат қилиб олиб қўйилади. Ташланиб тўпни олиб қўйишда тўпни тепиш ёки тўхтатишдан фойдаланилади. Биринчисид рақиб оёғидаги тўп кўпроқ оёқ учи билан тепиб юборилади. Тўхтатишга ҳаракат қилинганда эса оёқ кафти билан тўп йўли тўсилади ва унинг ҳаракат йўналишида олиб кетилишига имкон берилмайди.

Сирпаниб тўпни олиб қўйиш ўйинчидан 2 м дан ҳам нарида бўлган тўпни эгаллаб олиш имконини беради. Бунда тўп кўпроқ орқадан ёки ён томондан келиб олиб қўйилади. Хужум қилувчи ўйинчи рақибга яқинлашиб қолганда йиқила туриб оёқларини олдинга узатиб юборади. Ўйинчи ўт устида сирпаниб бориб, тўп йўлини тўсиб қўяди ёки уни тепиб юборади.

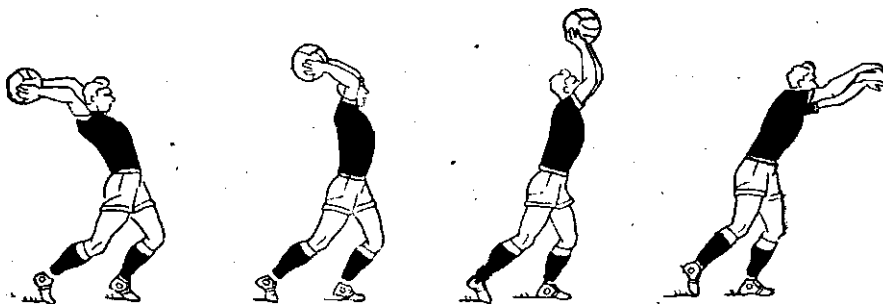
Рақибни елкада туртиб юбориб тўпни олиб қўйиш ўйин қоидаларига мувофиқ ижро этилиши керак. Тўпни бошқараётган ўйинчи ўйин масофасида фақат елка билан рақибнинг елкасига туртишга рухсат этилади. Фақат тўпни олиб қўйиш мақсадида туртиш мумкин бўлиб, бу ҳеч қачон қўпол ва хавфли характерда бўлмаслиги лозим. Бу усулдан муваффақиятлироқ фойдаланиш учун елкада туртишни рақиб бир оёққа (узоқроқдаги оёғига) таяниб турганида бажариши керак.

### **Тўпни ташлаш**

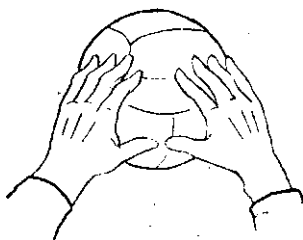
Тўпни ташлаш — майдон ўйинчилари қўлда бажарадиган ягона усул. Тўп ташлаш ҳаракатининг структураси кўп жиҳатдан футбол қоидаларининг талабига қараб белгиланади ва унчалик мураккаб ҳисобланмайди. Бироқ тўпни узоқроқ (25— 30 м) масофага етказиб ташлаш учун махсус кўникма ҳосил қилинган бўлиши ва қорин, елка камари ҳамда қўлдаги мушак группаларига муайян даражада куч берилиши керак.

Тўпни ташлашда уни кенг ёзилган бармоқлар ён томонларидан (ўйинчига қараган томонига яқинроқ) қамраб турадиган қилиб, бош бармоқлари қарийб бирига тегадиган даражада қўлга олинади.

Тўпни ташлаш 49- расмда кўрсатилган. Қўлни юқоридан орқага тортиш тайёрлов босқичи ҳисобланади. Дастлабки ҳолат—оёқларни (елка кенглигида) кериб туриш ёки бир қадам ташлаган ҳолатда туриш. Тўпни тутган қўллар тирсакдан сал букилади ва юқори кўтарилиб, бошдан орқага ўтказилади. Гавда орқага эгилади, оёқлар тиззаси букилиб, гавданинг оғирлиги. Тўп ташлашда Дам ташлаб турган ҳолатда орқадаги бармоқларнинг ҳолати оёққа тушади.



**Тўпни ён чизик «орқасидан ташлаш**



Ишчи босқич — оёқлар, гавда, қўлларни кескин ростлашдан бошланган тўпни ташлаш ҳаракати улоқтириш томонга бармоқлар ёрдамида куч бериш билан тугалланади.

Яқунлаш босқичини бажариш ташлаш вақтида футболчининг иккала оёғи ерга тегиб туриши "лозимлиги тўғрисидаги қоида талабларига мувофиқ бўлиши керак. Шунга биноан яқунловчи босқични бажаришнинг бир қанча вариантлари бор. Биринчи ҳолда ўйинчи қўллари фронтал текисликдан ўтаётганда тўпни қўйиб юборади ва гавданинг олға томон ҳаракати дарҳол тормозланади. Баъзан улоқтириш пайтида орқадаги оёқни олдинги оёқда келтириб жуфтланади.

Ниҳоят, яқунловчи босқичда атайлаб йиқилиш мумкин. Бунда гавда фронтал текисликдан ўтгандан кейин тўп ташлаб юборилган заҳоти олға томон пастга ҳаракат давом этади. Қўллар гавдадан илгарилаб кетиб, ерга тушадида, йиқилишни амортизациялайди.

Ташлаш узоқлигини ошириш учун баъзан югуриб келиб улоқтирилади. Югуриб келиш тўпни ташлашда қатнашадиган аъзоларнинг тезлигини оширишга ёрдамлашади.

## **2. Дарвозабоннинг ўйин техникаси.**

Майдон ўйинчисининг ўйин техникасидан тубдан фарқ қилади. Бу дарвозабонга қоидага биноан жарима, майдони ичида қўл билан тўп ўйнашга рухсат этилгани билан боғлиқдир. Жуфтланган ёқнинг қайсидир бир қисми ерга тегиб туриши керак.

Қуйидаги усуллар группаси дарвозабоннинг ўйин техникасига киради: тўпни илиб олиш, кайтариш, ўтказиб юбориш ва ташлаш. Ўйинда шериклар ва рақиб командаси ўйинчиларининг қаерда турганига, шунингдек тўп ҳаракатининг йўналиши, траекторияси ва тезлигига қараб дарвозабон ҳаракатининг хилма-хил усуллари, усул ва турлари қўлланилади. Уларнинг классификацияси берилган.

Ўйин жараёнида дарвозабон майдон ўйинчиси ихтиёридаги керакли техник усуллардан фойдаланаверади.

Техник усулларнинг муваффақиятли бажарилиши кўп жиҳатдан дарвозабоннинг ҳаракатга қанчалик тайёр турганлиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг тўғри дастлабки ҳолатда бўлиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги омилларидандир. Бундай дастлабки ҳолат оёқларни елка кенглигида кериб, сал букиб туриш билан характерланади. Ярим букик қўллар кўкрак баландлигида олдинга узатиғлиқ. Кафтлар олға томон ичкарига қараган. Бармоқлар сал бўшаштирилган. Дастлабки ҳолатнинг тўғри бўлиши дарвозабонга оғирлик маркази ўқини тезлик билан таянч сатҳидан ташқари чиқариб олиб, лозим бўлган ҳаракатларни оддий, куфтлама ёки чалиштира қадам ташлаб, сакраб ва йиқилиб бажариш имконини беради.

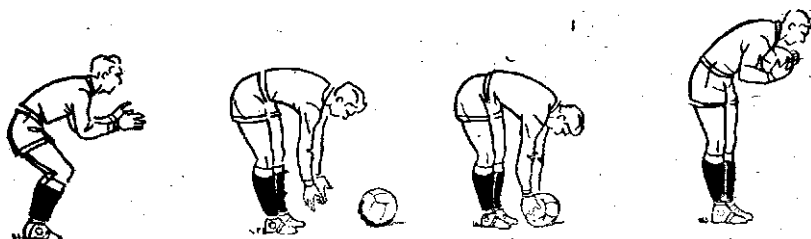
#### Т ў п н и и л и б о л и ш

Тўпни илиб олиш — дарвозабон ўйин техникасининг асосий воситаси. Бу кўпинча икки қўллаб амалга оширилади.

Тўпнинг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандайлигига қараб, уни пастдан, юқоридан ёки ёндан илиб ушлаб олинади. Дарвозабондан анчагина наридан учиб бораётган тўпларни йиқила туриб олинади.

Т ў п н и п а с т д а н и л и б о л и ш дарвозабон томон юмалаб келаётган, юқоридан тушиб келаётган ва паст (кўкрак баландлигида) учиб келаётган тўпларни эгаллаб олишда қўлланилади.

Юмалаб келаётган тўпни илиб олишнинг тайёрлов босқичида дарвозабон олдинга энгашиб, қўлларини пастга туширади. Бунда кафтлар тўпга қараган, сал ёзиқ, ярим букик бармоқлар ерга тегай деб туради. Қўллар ҳаддан ташқари таранг



**Юмалаб келаётган тўпни пастдан илиб олиш**

тутилмаслиги керак. Оёқлар жуфтланган, ҳеч букилмаган ёки сал букилган бўлади.

Ишчи босқич шундан иборатки, тўп қўлга тегиш пайтида бармоқлар уни остидан тутиб олади, қўллар тирсакдан букилиб, тўпни қорин томон торта бошлайди. Пастга туширилган қўллар вазнининг амортизацияси таъсири ва букилиши ҳисобига тўпнинг тезлиги сўндирилади.

Якунловчи босқичда дарвозабон қадини ростлайди.

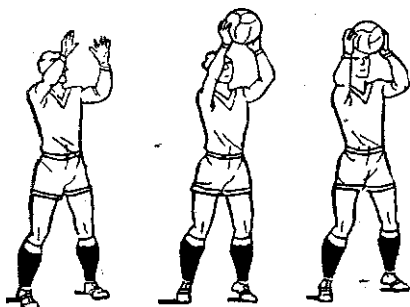
Ҳозирги замон футболда юмалаб келаётган тўпни икки қўллаб пастдан илиб олишнинг бошқа вариантлари қўлланилади. Бу вариантнинг хусусияти шўндаки, унда олдинга энгашиш ўрнига тахминан  $50\text{—}80^\circ$  ташқарига буриб туриб бир оёқда чўнкайилади. Тиззаси анчагина букилиб, учига таяниб турилган иккинчи оёқ ҳам ташқарига бурилади. Пастга туширилган қўл-ларнинг кафти тўпга тўғриланган бўлади. Тўпни бевосита илиб олиб юқорида тасвирланган вариантдаги сингари бўлади. Якунловчи босқичда оёқларни буриш ва тўғрилаш ҳисобига дарвозабон қадини ростлаб, кейинги ҳаракатлар учун керакли дастлабки ҳолатни олади. Тўсиқнинг страховка қилиш сатҳи анчагина бўлгани учун тўп илиб олишнинг бу вариантга динамик ишончлироқдир.

Паст (қорин баландлиги даражасида) учиб келаётган **ва** дарвозабоннинг олд томонида юқоридан тушиб келаётган тўпларни илиб олишда тайёрлов босқичида салгина букилган қўллар кафтлари олдинга қаратиб, тўп қаршисига узатилади (52-расм). Бармоқлар бир оз ёзиқ ва ярим букик бўлади. Айти вақтда гавда озроққина олдинга энгашади, оёқлар эса сал букилади. Оёқларнинг қай даражада букилиши тўпнинг учиб келиш траекториясига боғлиқ. Тўп қўлга тегиш пайтида дарвозабон уни остидан бармоқлари билан тутиб оладида, қорни ёки қўкраги томон торта бошлайди. Тўп анчагина тез келаётган бўлса, оёқларни тўғрилаш ва гавдани олдинга энгаштириш ҳисобига орқага томон қўшимча сўндирувчи ҳаракат қилинади.

Ўйин жараёнида дарвозабоннинг ён томонига юмалаб **ва** паст учиб келаётган, шунингдек унинг олд томонида анча нарига тушаётган тўпларни олишга ҳам тўғри келади. Бундай йўллардан олдин тўпнинг ҳаракат йўналиши томонга қараб жилшГади:



Учиб келаётган тўпни пастдан илиб олиш



Тўпни юқоридан илиб олиш

Бу иш югуриш қадами, жуфтлама кадам ёки чалиштира кадам билан, шунингдек кўпроқ бир оёқда депсиниб юқорига, олдинлаб юқорига ёки ён томонга юқорилаб сакраш билан амалга оширилади. Шундан кейинги хара-катлар системасининг таҳлили юқорида берилган.

Тўпни юқоридан илиб олиш ўртача траекторияда (кўкрак ва бўй баравар) учиб келаётган, шунингдек баланд учиб келаётган ва пастга тушиб келаётган тўпларни эгаллаб олиш учун қўлланилади.

Дарвозабон тайёрлов босқичида дастлабки ҳолатни эгаллаётганда қўлларини сал букиб, олдинга ёки юқорилашиб олдинга (тўпнинг учиб келиш баландлигига қараб) узатади. Олдинга қаратилган қафтларнинг бармоқлари ёзик, ярим букилган бўлиб, «ярим сфера» сингари шакл ҳосил қилиб туради. Бош бармоқлар бир-биридан унча узоқ бўлмайди (3—5 см дан ошмайди).

Ишчи босқичда тўп қўлга тегиш пайтида бармоқлар уни сал олдинроқ ёнидан тутиб олади, бармоқлар бир-бирига салгина яқинлашади. Бармоқларнинг сўндирувчи ҳаракати ва қўллар букилиши ҳисобига тўпнинг тезлиги сўндирилади.

Яқунловчи босқичда дарвозабон қўлларини максимал даражада букиб, тўпни энг қисқа йўл билан кўкрагига тортади.

Ўйин шароитида дарвозабон тўпни асосан у учиб келаётган томонга кераклигича жилгандан кейингина илиб олади. Бунинг учун ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари ва уларнинг бирга қўшилган вариантлари қўлланилади.

Баланд тўпларни, яъни баланд траекторияда учиб келаётган тўпларни қўлга киритиш учун сакраб икки қўллаб юқоридан илиб олиш қўлланилади. Тўпнинг учиб келишига қараб бир ёки икки оёқда депсиниб юқорига, юқорилаб олдинга ёки юқорилаб ёнга сакралади. Ҳаракатланаётган пайтда асосан бир оёқда, жойда турганда эса икки оёқда депсиниб сакралади. Депсиниш пайтида қўллар силкинч ҳаракат қилиб, тўп томон юқорига узатилади. Тўпни илиб олгандан кейин оёқларни бир оз букиб ерга тушилади.

Тўпни ёндан илиб олиш дарвозабоннинг ён томонига ўртача траекторияда учиб келаётган тўпларни қўлга киритиш учун қўлланилади.

Тайёрлов босқичида қўллар олдинлатиб ёнга, тўп учиб келаётган томонга узатилади. Панжалар деярли параллел, бармоқлар сал ёзиқ ва ярим букиқ. Гавданинг оғирлиги туп илинадиган томондаги оёққа ўтказилади. Гавда ҳам шу томонга сал бурилади. Ишчи ва якунловчи босқичлар бажарилиш структураси жиҳатидан тўпни юқоридан икки қўллаб илиб олишдагига ўхшайди.

Тўпни йирлатуриб илиб олиш дарвозабондан четга қўқисдан, аниқ, гоҳо эса жуда каттиқ йўналтирилган тўпларни қўлга киритишнинг самарали воситасидир. Тўп узатилганда (дарвоза бўйлаб «ғизиллатиб» берилганда) ушлаб қолиш ва ракиб оёғидаги тўпни олиб қўйишда қўлланилади.

Йиқила туриб тўп илишнинг икки варианты бор: учиш босқичисиз илиш ва учиш босқичи бўлганда илиш.

Биринчи вариант одатда дарвозабоннинг ён томонига ундан 2—2,5 м нарида юмалаб ёки паст учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун қўлланилади (56-расм). Тайёрлов босқичида тўп ҳаракати томонга катта қадам ташланади. Тўпга яқин турган оёқ каттиқ букилади. Оғирлик марказининг ўқи таянч сатҳидан чиқарилиб, пастроқ туширилади. Қўллар тўп томон кескин узатилади, бу гавданинг ҳаракатланишига ҳам, йиқилишга ҳам ёрдам беради. Ерга тушиш бундай тартибда бўлади: олдин оёқнинг болдир қисми, кейин тос-сон ва гавданинг ён қисмлари ерга тегади. Параллел узатилган қўллар тўп йўлини тўсиб чиқади. Панжаларнинг туриши, шунингдек бевосита тўп илиб олиш йиқилмай икки қўллаб юқоридан илишда қандай бўлса, шундай. Дарвозабон ғужанак бўлаётганда қўлларини букиб, тўпни кўкрагига тортади. Айни вақтда оёқларини ҳам букади.

Дарвозабондан анча нарида думалаб ва учиб келаётган тўпларни илиб олиш учун учиш босқичли йиқилиш қўлланилади. Дастлабки босқичда дарвозабон учиб келаётган томонга тезда битта ёки иккита жуфтлама ёки чалиштира қадам ташлайди. Бундай пайтда қайси ҳаракатланиш усулини танлаш ва ундан фойдаланиш дарвозабоннинг ҳосил қилган шахсий кўникмаларига боғлиқ. Депсинишга тайёрланиш гавдани олдинга энгаштириб, оғирлик маркази ўқини таянч сатҳидан четга чиқаришдан бошланади. Тўп келаётган томонга яқин оёқда депсинилади. Қўллар тўп томонга кескин узатилади. Уларнинг ҳаракати ва иккинчи оёқнинг силкиб букилиши депсиниш кучи ошишига ёрдам беради. Депсиниш бурчагининг қандай бўлиши тўпнинг учиш баландлигига боғлиқ. Баланд келаётган тўпларни илиб олишда юқорилаб ён томонга, ўртача баландликда келаётганларини илишда эса ён томонга депсиниб чиқилади.

Думалаб келаётган ва паст учиб келаётган тўпларни илиб олишда гавда кўпроқ энгашади, депсинувчи оёкнинг букилиши кўпроқ, дарвозабоннинг учиш траекторияси паст, ер билан параллел бўлади. Тўп дарвозабоннинг учиш боскичида илиб олинади. Тўп қўлга киритилгандан кейин ғужанак бўлинади (оёкнинг тос-сон бўғими ва қўллар букилади), бу олд-орт ўқи атрофида олға томон айланишга олиб келади. Тортиш кучи таъсирида қўйидаги тартибда ерга тушилади: олдин билак, кейин елка, гавда ва тоснинг ён қисмлари, оёқлар ерга тегад.

### **Тўпни қайтариб юбориш**

Тўпни илиб олиш мумкин бўлмаган ҳолларда (рақибнинг халақит бериши, жуда қаттиқ тепилганлиги, тўпга етиш қийинлиги ва ҳ. к. сабабли тўп қайтариб юборилади. Дарвозабоннинг дарвозага кетаётган тўп йўлини тўсишдаги, тўғридан ғизиллатиб узатилган ва юқоридан узатиб туширилган тўпларни олиб қолишдаги ҳаракатлари тўпни қайтариб юборишга киради. Бунда дарвозабон тўпни эгаллаб олмайди.

Тўпни икки қўллаб ҳам, бир қўллаб ҳам қайтариб юборилади. Биринчи усул ишончлироқ, чунки бунда тўсиб қолувчи сатҳ каттароқ бўлади. Бироқ иккинчи усул дарвозабондан анча наридан ўтаётган тўпларни қайтариб юбориш имконини беради.

Тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб қайтаришда дастлабки ва тайёрлов босқичларидаги ҳаракатлар кўп жиҳатдан тўпни юқоридан ва ёндан илиб олишдаги ҳаракатларга ўхшайди. Тўпнинг ҳаракат йўналиши ва траекториясига мослаб, дарвозабон таранглашган, бармоқлари сал ёзиқ битта қўлини ёки иккала қўлини тезлик билан тўп қаршисига узатади. Тўпни кўпинча кафтлар билан қайтарилади. Гоҳида тўп билакка тегиб қайтади. Тўпни қайтариб юборганда дарвозадан ён томонга йўналтириш тавсия қилинади.

Дарвозабондан анча наридаги тўпларни йиқила туриб бир ёки икки қўллаб қайтариб юбориш керак. Бунда қайтариб юбориш қийинроқ бўлган тўпларга бир қўлда етиб олиш мумкинлигини назарда тутиш керак.

Тўп ҳаракатининг йўналиши, траекторияси ва тезлиги қандайлигига қараб, йиқила туриб тўп илишдаги сингари дастлаб тўп томонга жилинадида кескин депсинади. Таранг узатилган бир ёки иккала қўл тўп қаршисига чиқиб, бир ёки иккала кафт билан ёхуд бир ёки иккала қўлни мушт қилиб тўп қайтариб юборилади. Якунловчи босқичда тўпни йиқила туриб илишдаги ҳаракатларга ўхшаб ғужанак бўлиб ерга тушилади.

Тўғридан ғизиллатиб узатилган ва юқоридан узатиб туширилган тўпларни тўсиб қолаётганда дарвозабон рақиб ўйинчилари билан курашда тўпни анчагина нарига

қайтариб юбориши керак. Бунинг учун тўпни у бир ёки иккала қўлини мушт қилиб уриб юборади.

Мушт билан тўп қайтаришда зарба беришнинг икки варианты бор: елкадан бошлаб уриш ва бош ортидан бошлаб уриш.

Елкадан бошлаб уришнинг тайёрлов босқичида дарвозабон тирсаги букилган зарба берувчи қўлини елкаси томон тортади (58-расм). Гавдани ҳам шу томонга бурилади. Зарба бериш ҳаракати гавдани дастлабки ҳолат томонга буришдан бошланиб, қўлни кескин тўғрилаш билан тугайди. Қўл тўла тўғриланиб олгунга қадар тўп муштга тегади. Зарба бармоқларнинг биринчи суягига тўғри келади.

Бош ортидан бошлаб уриш учун сал букилган қўл юқори кўтарилиб, бош орқага тортилади. Гавда ҳам орқага эгилади. Гавда билан қўлнинг кескин тўғриланиши ҳисобига зарба берилади. Тўпга у дарвозабондан сал олдинда пайтида бевосита зарба бериш керак. Зарба бармоқларнинг ўрта суяги билан берилади.

Тўпни иккала қўлни муштлаб қайтариб юбориш ишончлироқ бўладиган вазиятлар ҳам (масалан, тўп ҳўл ва оғир бўлса) учраб туради. Зарба беришдан олдинги дастлабки ҳолат — тирсаклар букилган, мушт тугилган қўллар кўкрак олдида. Бунда ҳар иккала мушт тугилган қўл бармоқлари жуфтланнб, бир-бирига Бир мушт билан. Иккала мушт билан тўпни тўпни қайтариш қайтариш

(елкадан бошлаб уриб)

тегиб туриши керак. Таранг тутилган иккала қўлни бараварига тўғрилаб, муштлар билан тўпга зарба берилади.

Тўпни жойда туриб, қадам ташлаб, турли ҳаракатланишлардан кейин ва айникса сакраб туриб битта ёки қўлни мушт қилиб уриб қайтариб юбориш мумкин. Сакраб тўн қайтариш дарвозабонга баланд тўплар учун рақиб билан муваффақиятли курашиш имконини беради. Бунга: бир ёки иккала оёқда депсиниб, юқорилатиб олға томон сакралади. Учиш босқичида тайёргарлик ҳаракатлари қилинади. Зарба бериш ҳаракати кўтарилишнинг энг юқори нуктасига етганда (ёки шундан сал олдинроқ) бошланади. Ерга оёқларни сал букиб тушилади.

Тўпнинг қўлдан сирғаниб кетишига йўл қўймаслик учун барча ҳолларда тўпга муштнинг ўрта қисми билан зарба берилиши керак.

Тўпни тепадан ошириб юбориш

Дарвозага учиб келаётган тўпни юқори тўсин устидан ўтказиб юборишга тепадан ошириб юбориш дейилади. Асосан дарвозабондан юқори ёки унинг ён томонидан қаттиқ, ва баланд траекторияда учиб келаётган тўп тепадан ошириб юборилади. . Дарвозабоннинг тўпни тепадан ошириб юборишдаги ҳаракатлари кўп

жиҳатдан тўпни қайтариб юборишдаги ҳаракатларга ўхшайди. Тепадан ошириб юбориш ҳам бир ёки икки қўллаб бажарилади. Етиш қийин бўлган тўпларни йиқила туриб тепадан ошириб юборилади.

Тайёрлов босқичида бир ёки икки қўлни таранг қилиб, тўпнинг учиш йўналишига узатилади. Учиб келаётган тўп тўсиқда — бурчак ҳосил қилиб қўйилган бир ёки иккала қўл кафтига тегиб, траекториясини ўзгартиради. Тўпни кафтлар билан тепадан ошириб юбориш энг ишончли усул. Лекин ҳамма вақт Тўпни сакраб икки қўллаб ўтказиб юбориш бунинг иложи бўлавермайди. Кўпинча юқори тўсин тагига кириб бораётган тўпни тепадан ошириб юбориш учун таранг бармоқларни унга етказиб, йўлини тўсиш ва траекториясини ўзгартириш кифоядир. Бундай тўплар мушт билан ҳам тепадан ошириб юборилади. Бунда юқорилашиб орт томонга йўналтирилган мушт билан секингина уриш ҳисобига тўпнинг учиш траекторияси ўзгартирилади. Бир қўллаб тепадан ошириб юбориш дарвозабондан анчагина нарида учиб келаётган тўп йўлини тўсиш имконини беради. Бунда йиқила туриб тўпни четдан ўтказиб юбориш самаралироқ чиқади. Тайёрлов босқичининг (депсиниш ва учишнинг) ва яқунловчи босқичнинг бажарилиши дарвозабоннинг тўп қайтариб юборишдаги ҳаракатларига ўхшашдир. Асосий босқичда тўп кафт ёки мушт билан тепадан ошириб юборилади.

Тўпнинг учиш йўналиши ва дарвозабондан унгача бўлган масофа қанчалигини ҳисобга олган ҳолда тўп кераклича жилгандан кейин жойда туриб, сакраб ва ҳаракатлана туриб тепадан ошириб юборилади.

#### Т ў п н и т а ш л а б ю б о р и ш

Ҳозирги футболда дарвозабонлар тўпни кўпинча ташлаб берадилар, чунки бунда тўпни тепгандагидан кўра аниқроқ йўналтириб бериш мумкин. Ташлаш масофасига келганда эса, тегишлича жисмоний тайёргарлиги ва аъло даража рационал техникаси бўлган дарвозабон тўпни анчагина (35—40 м) масофага ташлаб бера олади.

Бу техник усул одатда асосан бир қўллаб, ахён-ахёнда икки қўллаб бажарилади.

*Тўпни бир қўллаб ташлаб бериш* юқоридан, ёндан ва пастдан бажарилади.

Тўпни ю қ о р и д а н т а ш л а б б е р и ш — энг кўп тарқалган усул. Бу усулда шерикларга турли траекторияда, анчагина масофага ва етарлича аниқ тўп ташлаб бериш мумкин.

Тўп ташлашдан олдинги дастлабки ҳолат — бир қадам ташлаб тик туриш. Тўп шундоққина кафт устида бўлиб, ёзиқ ва ярим букилган бармоқлар уни тутиб туради. Тайёрлов босқичида қўл тортилади. Тўп тутган қўл тирсаги букилиб, ён тарафдан орқага тортилиб, бош баландлигида (ёки яна сал баландроқ) юқори кўтарилади. Гавда

шу қўл тортилган томонга бурилиб, сал олдинга энгашади. Тана оғирлиги орқадаги сал букилиб турган оёққа ўт-казилади. Олдиндаги оёқнинг учи ерда бўлади. Асосий босқичдаги ташлаш ҳаракати оёқларни тўғрилаб, гавдани буришдан бошланади. Шундан кейин қўл актив ёзилиб, улоқтириш томонга ҳаракатланадида, бу ҳаракат панжанинг кескин йўналтирувчи ҳаракати билан тугайди. Тананинг оғирлиги орқадаги оёққа ўтказилади.

Тўпни ёндан ташлаш дауанчагина узоққа етиб борса ҳам унинг аниқлиги унчалик бўлмайди.

Тайёрлов боскичида бир қадам ташлаб турган дастлабки ҳолатда қўл тортилади. Тўп тутган қўл ёнлатиб орқага (елкадан сал пастрок) узатилади. Гавда шу томонга бурилади. Тана оғирлиги орқадаги сал букилган оёқда. Тўп ташлаш оёқнинг учига кўтарилиб, кескин тўғриланиш ва гавданинг бурилиши ҳисобига бажа. Тўпни ёндан ташлаш Тўпни пастрокдан ташлаш

рилади. Бу узувчи ҳаракатлар қўлнинг тўғри тутилиб, ён томондан олға кескин ҳаракат қилиши билан тугайди. Тўп фронтал текисликка яқинлашиб қолганда панжадан «узилади». Ташлашнинг бундан олдин бўлиши ёки кеч қолиши тўпнинг учиш йўналишида анчагина хатолар бўлишига олиб келади.

Тўпни пастрокдан ташлаш - уни пастрок траекторияли қилиб (асосан ерда думалатиб) ташлашда ишлатилади.

Дастлабки ҳолатда бир қадам ташланган ҳолда оёқлар анчагина букилиб туради (63-расм). Панжаси тўпни тагидан тутиб турган қўл қуйи туширилади. Кейин дарвозабон қўлини орқага тортиб, танаси оғирлигини олдиндаги оёғига ўтказди. Тўп тутган қўл ерга параллел тарзда олға томон кескин ҳаракат қилади. Гавда озгина **энгашади**. Шу тарзда **энг** охириги ҳолатда туп қўлдан тушиб, мўлжал томон отилиб кетади.

Тўпни икки қўллаб ташлаш кўпинча юқоридан, бош ортидан бошлаб бажарилади. Бундаги ҳаракатлар кўп жиҳатдан ён чизик нариёғидан тўп ташлашдаги ҳаракатларга ўхшаш, шуни қайд этиш лозимки, қонданинг тўп ташлаш пайтида икки оёққа таяниб туриш ҳақидаги талаби дарвозабоннинг тўп ташлашига алоқадор эмас.

Тўпни жойда туриб, қадам қўйиб ташлайверса бўлади. Юриб ёки югуриб бориб тўп ташлаб бериш қоидада қатъий чегараланган бўлади.

### **3. ДАРВОЗАБОННИНГ ЎЙИН ТАКТИКАСИ**

Ҳозирги футбол дарвозабондан усталик билан дарвозани **химоя** қилишнигина эмас, балки жарима майдони ичида актив ҳаракат қилишни, шунингдек ҳамма химоячиларни бошқариб туришни ҳам талаб қилади. У командасининг ҳамма муҳофизат

ҳаракатларини мувофиқлаштириб туради. Дарвозабон турадиган (ҳаммадан орқадаги) жойнинг ўзи унга ҳужумчилар қандай тизилиб келаётгани ва улар нима мақсадда эканини кўриб туриш имконини беради. Ваҳоланки, бу нарса баъзида майдоннинг айрим жойларидаги ўйинчилар назаридан четда қолади. Шунинг учун мудофаадаги шерикларига вақтида «шипшитиб кўйиш» ҳимоя ҳаракатларининг мустаҳкамлигига муҳим таъсир кўрсатиши мумкин. Бунинг устига, дарвозабон ўз командасининг кўпгина ҳужумларини бошлаб берадиган (тўпни қўлга киритганида ёки дарвозадан тўп тепиб берганида) футболчи, шунинг учун ҳам ҳужум қаторларида ташаббус ва изчилликнинг сақланиб туриши кўп жиҳатдан унинг маҳоратига боғлиқ.

Команданинг ҳимоя ва ҳужумдаги умумий ўйини дарвозабоннинг индивидуал тактик тайёргарлигига анчагина боғлиқ. Дарвозабон техник маҳорат ва жисмоний тайёргарликдан ўйинда тўлароқ фойдаланишига унинг тактик билими янада кўпроқ таъсир қилади. Ана шунинг учун ҳам дарвозабонларнинг тактик тайёргарлик масаласига ниҳоятда жиддий эътибор бериш керак. Дарвозабон тактикасини қуйидагиларга бўлиш мумкин:

- а) мудофаадаги ҳаракатлар;
- б) ҳужумдаги ҳаракатлар;
- в) шериклар ҳаракатини бошқариш.

Дарвозабоннинг мудофаадаги ҳаракатлари

Дарвозабоннинг асосий вазифаси бевосита ўз дарвозасини ҳимоя қилишдир. Бунда «дарвозадаги ҳаракатлар» билан «дарвозадан чиққандаги ҳаракатлар»ни ажратиш кўрсатиш мумкин.

Д а р в о з а д а г и ҳ а р а к а т л а р

Рақибнинг якунловчи зарбаларидан дарвозани бевосита ҳимоя қилишда дарвозабон қуйидагиларга риоя қилиши керак:

**1. Позиция (жой) танлаш.** Тўғри танланган позиция дарвозабонга энг кам куч сарфлаб, рақиблар дарвозага йўналтирган тўпларни ишончли қабул қилиб олиш имконини беради. Бунда ҳужум қилаётган команданинг тўпни бошқараётган ўйинчиси ҳолатини, яъни қандай бурчак ҳосил қилиб зарба берилишини ҳисобга олиш зарур. Бурчак қанчалик ўткир бўлса (масалан, рақиблар командасининг ўйинчиси қанотда дарвоза чизигига етиб қолса), дарвозабон тўпи бор ўйинчи томондаги устунга шунчалик яқинлаша боради. Марказдан ҳужум бўлганда дарвозабон нишонга уриш бурчагини торайтириш ва дарвозанинг исталган бурчагига йўналтирилган тўпни олишни осонлаштириш учун бир оз олдинроққа чиқиши керак. Позицияни яхши танловчи дарвозабон тўпга камдан-кам йиқилиб ташланади. Бу эса ҳужумчи гўё

дарвозабонни пойлаб тўп йўналтиргандай таасурот ҳосил қилади. Худди шунинг ўзи позиция танлай билишга берилган энг юксак баҳодир.

2. Қайси ҳужумчи қандай йўналишда зарба беришни яхши кўришини билиш. Тажрибали дарвозабонлар рақиблар ҳаракатини синчиклаб ўрганиб, баъзан ҳар қайси етакчи ҳужумчига картотекадек бир нима тузиб борадилар. Бу умумий қонунийятларгагина эмас, балки мазкур конкрет рақибнинг хусусиятларига асосланиб позиция танлашни кўп жиҳатдан осонлаштиради. Шунинг учун дарвозабон гоҳида «тўғри позиция»га нисбатан у ёки бу томонга кўпроқ силжиб фикран тўғри қилади.

3. Ўз ҳаракатларининг кучли ва заиф томонларини билиш. Айрим ҳолларда дарвозабон йиқила туриб тўп олиш қулайроқ томонда дарвозанинг каттароқ қисмини қолдиради. Бу ҳол дарвозанинг каттароқ қисмини тўсиш учун энг қулай позиция танлаш имконини беради. Жой танлашни такомиллаштириш систематик суратда тренировка қилишни, ҳар бир матч давомида йиғинчоқ-ликни, ниҳоятда эътибор бериб ўйнашни, босиқлик ва шошилмасликни талаб қилади.

Ҳаракат усулини танлаб олиш дарвозабонга берилган зарбани бир ёқлик қиладиган техник усулни тўғри ижро этиш имконини беради. Бунда дарвозабон қуйидагиларни эътиборга олади: дарвозадаги ўз позициясини, тўпнинг учиш траекториясини (тўп юқоридан, пастдан, ён томонга яқинроқдан ёки узоқроқдан ва ҳоказо келаётганини); зарба кучини, яъни тўпнинг учиш тезлигини (тўпни илиб олиш томонига сурилиш ёки уни йиқила туриб олиш кераклиги шунга боғлиқ); ўз ўйинчилари ва рақиб ўйинчилари қандай жойлашганини (шунга қараб тўпни илиб олиш, қайтариб юбориш ёки ташқарига ўтказиб юбориш кераклиги ҳал қилинади); майдон ва тўпнинг аҳволини (тўпнинг сирти ва ер ҳўлми ёки қуруқ экани ва ҳоказо).

Ҳаракат усулини аниқлаб олгандан кейин дарвозабон тегишли техник усул ёрдамида уни амалга оширади.

#### Д а р в о з а д а н ч и қ қ а н д а г и ҳ а р а к а т л а р

Ўйиндаги аҳвол дарвозабонни кўпинча дарвозани ташлаб чиқиб, жарима майдони доирасида ҳаракат қилишга мажбур этади. Бундай ҳолларда лган дарвозабон ё жарима майдони доирасига йўналтирилган (узатиш ёки ғизиллатилган) тўпларни тутиб қолади,. ё бўлмаса, тўпни қўлга киритиш учун рақиб билан яккама-якка кураш бошлайди (бунда тўп дарвозабон билан яккама-якка чиқиб ҳужумчи назоратидя бўлиши, учиб келаётган туп эса «ҳеч кимда» бўлмаслиги керак).

Дарвозабон қуйидаги ҳолларда дарвозани ташлаб чиқиши мумкин:

дарвозадан чиқиш ниҳоятда зарур бўлса;

дарвозабон тепалатиб узатилган тўпга ета олишига, яъни ўз ўйинчиларининг ва нариги томон ўйинчиларининг жойлашиши бирмунча бемалол ҳаракат қилиш имконини беришига ишонса;

рақиб ғизиллатиб узатган тўп дарвоза яқинидан ўтаётган бўлса.

Дарвозабон қуйидаги ҳолларда дарвозани ташлаб чиқмаслиги керак:

тўпни қўлга киритиш учун керакли позицияга ўтиб улгуришига ишонмаса;

ҳимоячилардан бирортаси тўпи бор ҳужумчи билан ёки «нейтрал тўп» учун курашиб турган бўлса;

жарима майдони ўйинчиларга тўлиб кетиб, улар дарвозабоннинг керакли позицияга чиқишига халақит бериши мумкин бўлса.

Ташлаб чиқилган дарвоза рақиб учун очилиб қолишини дарвозабон ҳамма вақт эсда тутиши, шунинг учун ҳам қандай бўлмасин, тўпни қўлга киритиб, ҳужумдагиларни зарба бериш имкониятидан маҳрум қилиши керак.

#### Дарвозабоннинг ҳужумдаги ҳаракатлари

Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин ёки дарвозадан тепиш ҳуқуқини олгандан кейин ўз командасининг ҳужум ҳаракатлари бошланғич босқичини уюштириб бериш дарвозабоннинг муҳим вазифаси ҳисобланади.

#### Д а р в о з а д а н т е п и ш д а ҳ у ж у м у ю ш т и р и ш

Дарвозадан тепишда ҳужум уюштиришнинг икки хил варианты бор:

1. Дарвозабон тўпни қўлга киритиш ҳуқуқини олиш кўзланган комбинация. Дарвозабон тўпни ҳимоячилардан бирига, кўпроқ қанот ҳимоячисига оширади, у эса тўпни дарвозабоннинг ўзига қайтаради. Дарвозабон тўпни қўлга киритиб, ҳужумни турли усулда (қўлда ташлаб бериб, қисқа, ўртача ва узоқ масофаларга тепиб бериб) давом эттириши мумкин.

Дарвозадан тепиб ўзаро ўйнашдаги ҳамма комбинациялар тренировкалар пайтида тўпни рақиб тутиб қолишига йўл қўймайдиган даражада обдон ишланган бўлиши керак.

2. Тўпни очилган шериклардан бирига узатиб бериш. Дарвозабон тўпни қулай позицияга чиқиб очилган шерикларидан бирига оширади. Тўп қанча узоқ масофага узатилса, ҳужум шунчалик тез ривож топа олади, чунки бу хилдаги биринчи узатишдаёқ рақибнинг бир қатор ўйинчилари мудофаада актив қатнашишдан маҳрум бўлиб қолади.

Дарвозабон турли масофаларга тўп узатишнинг умумий қонунларини билиши шарт: тўп қанчалик қисқа масофага узатилса, уни олдириб қўйиш процента шунчалик

кам; қанчалик узок; масофага узатилса, ўйин шунчалик кескинроқ бўлади. Шунинг учун қанот томонда ўйинчи очик жойга чиққандагина қисқа масофага узатган маъқул, чунки рақиб тўпни тутиб қолганда ҳам **дарвозага** бевосита хавф сола олмайди.

Дарвозабонни ж а в о б ҳ у ж у м и у ю ш т и р и ш

Ўйин вақтида тўпни қўлга киритгандан кейин дарвозабон уни қўли билан узатиб, жавоб ҳужуми ҳаракатлари бошлаб беради ёки оёқ билан тепиб узатади.

Дарвозабон жавоб ҳужуми бошланаётганда муайян тактик вазифани ҳал қилади, чунки бу вақтда унинг шериклари команда ҳаракатларининг тактик планини амалга ошириш учун энг қулай позицияга чиқиш ниятида манёврлар қилишаётган бўлади. Бу вазифанинг тўғри ҳал этилиши командага ташаббусни қўлда сақлаш, ўзи учун қулай ўйин шароитида ўйнашга рақибни мажбур қилиш имконини беради. Дарвозабон жавоб атакаси уюш-тираётганда **ундан нима талаб** қилинишини яхши **билиши** керак. Агар команда қанот ҳужумчиларининг тезкор ҳаракатларидан бот-бот фойдаланаётган бўлса, тўпни қанотдаги узок жойга узатиб берган маъқул.

Тўпни ўйинга киритиш усулини танлаш ёки жавоб ҳужумини бошлашда дарвозабон учун қуйидагилар:

дарвозадан тепиш ёки дарвозабон бошлайдиган жавоб ҳужумида команда ҳаракатларини уюштириш плани;

ўйиндаги вазият ва шериклардан ҳар бири позицияни қанчалар тез баҳолай билиши;

ўз ҳужумчиларининг «нейтрал тўп» учун рақибларга қарши, айниқса ҳавода яккама-якка кураши натижалари қандайлиги (агар химоячилар осонгина ютиб чиқишаётган бўлса, тўпни тепалатиб майдон марказига тепиб берган ва, аксинча, рақиб тўпни йўлда тутиб қолишга интилиб ўйнаётган бўлса, унда тўпни узок жойга, химоячилар орқасига узатиб беришдан фойдаланиш мумкин ва ҳоказо);

ўз дарвозаси хавфсизлигини (айниқса қўл билан тўп узатаётганда) максимал сақлаб қолиш вазифаси асос бўлади.

### **Шериклар фаолиятини бошқариш**

Ҳозирги вақтда бутун команданинг ҳужум қилишини ва айниқса мудофаасини уюштиришни бошқармайдиган дарвозабонни тасаввур ҳам қилиб бўлмайди. Дарвозабон ўйин вазиятини тезгина баҳолаб, ҳужумнинг қандай йўналиши ҳақида, страховка қилиш учун қандай жойлашиб олиш тўғрисида шерикларига қисқа ва лўнда кўрсатма бериши шарт. Бу ишни у тўпни эътибордан четда қолдирмай, хатто ўзи кураш олиб бораётган пайтларда ҳам қилиши керак. Мудофаада ишонч билан ҳаракат қилиш, мудо-фаанинг муҳим ва мустаҳкам бўлиши кўп жиҳатдан дарвозабон билан

ҳимоячиларнинг (биринчи галда марказий ҳимоячиларнинг) бир-бирларини ниҳоятда яхши тушунишларига боғлиқ. Бевосита дарвоза яқинида жарима ёки эркин тўп тегилаётганда, шунингдек, бурчакдан тегиш пайтларида «девор» ясашга дарвозабоннинг бир ўзи бошчилик қилади.

Дарвозабоннинг тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда қуйидагилар кўзда тутилиши:

- а) танланадиган ҳаракатларни белгилаб олиш аниқ, вақтида ва тез бўлиши;
- б) дарвозада, жарима майдонида мўлжал ола билиши;
- в) юксак маҳорат билан «ўйинни уқий билиш», яъни мудофаа ва ҳужумда ўйин шароитини аъло даражада тушуниш асосида шериклар билан ҳамкорлик қила олиши керак.

*Дарвозадан тегишдаги комбинациялар.* Бу комбинациянинг икки кўриниши бор. Биринчи ҳолда дарвозабон очилган шерикларидан бирига, кўпинча ён чизиқ яқинида очилган шеригига тўпни тегиб чиқариб беради. Иккинчисида эса дарвозабон жарима майдонининг ён чизиғи яқинида очилган ҳимоячига тўпни тегиб чиқариб беради, ҳимоячи эса тўпни дарвозабонга қайтаради. Кейин дарвозабон тўпни оёғи билан тегиб майдонга чиқаради, ёки кўли билан шерикларидан бирига ташлаб беради.

Майдоннинг бошқа қисмларида жарима тўпи тегиш ва эркин тўп тегишдаги комбинациялар комбинацияси «ўйин эпизодларидаги комбинациялар» бўлимида қараб чиқилади, чунки улар аслида бир-биридан кам фарқ қилади.

Стандарт ҳолатлардаги комбинациялар бир хилда бўлади, деб ўйлаш керак эмас. Юксак маҳоратли команда бир хилдаги дастлабки ҳолатда ҳам хилма-хил комбинациялар чиқара билиши керак.

Қўйилган вазифа қандайлигига қараб комбинацияни ё кучли, ёки аъло даражада тўғри тепа оладиган, ёки тактик тафаккури зўр ўйинчи бошлаб беради. Шунда рақиблар тўп дарвозани мўлжаллаб тегиладими ёки ўйинга тегиб бериладими — олдиндан била олмайдилар.

Ўйин эпизодларидаги комбинациялар команда тўпни олишга эришгандан кейин юзага келади. Равшанки, тўп олган команданинг ўйинчилари комбинацияни амалга ошириш давомида жойдан-жойга ўтиб, ҳаракатланиб туришлари зарур. Шунинг учун ҳам бу хилдаги комбинациялар тайёргарликсиз бажарилганга ўхшаб кетади. Айнан шу хилдаги комбинациянинг асосий принципларини сақлаб қолган ҳолда ўйин вазиятига қараб унинг мазмунини ўзгартира билиш фақат тактик тафаккури юксак даражада бўлган футболчиларнинггина қўлидан келади.

Шундай қилиб, айрим футболчиларнинг ва умуман команданинг тактик тайёргарлиги энг юқори даражада бўлишини тренер белгилаган планни ижодий бажара билишдан, тайёрлаб қўйилган комбинациялар билан тайёргарликсиз юзага келган комбинацияларни моҳирона бирга қўшиб олиб боришдан иборат.

Ўйин эпизодларидаги группа ҳаракатлари икки киши, уч киши ва ҳ. к. ўртасида ҳамкорлик қилишга бўлинади. Бироқ, бевосита комбинациялар тафсилотига ўтишдан олдин узатишлар тактикасига тўхталиб ўтиш лозим.

Комбинациялар манёвр қилиш ва узатишлар ёрдамида амалга оширилиши юқорида айтилган эди. Бироқ, ўйинчилар қанча манёвр қилишмасин, тўпни узатиш уларни бир-бирига боғловчи бўғин «комбинация тили» бўлиб қолаверади.

**Узатиш тактикаси.** Футболдаги ҳамма узатишларни мазмунига биноан қуйидаги тарзда классификацияласа бўлади:

1. Нимага мўлжалланганига қараб: а) оёққа бориб тушадиган; б) югуриб боришга — ҳимоячилар орқасига, бўш жойга; в) зарба беришга; г) «чала»—ўз дарвозаси томонга ёки майдоннинг кўндалангига — очилган шеригига; д) ғизиллатиб.

2. Масофасига қараб: а) қисқа (5—10 м); б) ўртача (10—25м); в) узок. (25 м дан ортик).

3. Йўналишига қараб: а) узунасига; б) кўндалангига; в) диагонаliga.

4. Траекториясига қараб: а) пастлатиб; б) тепалатиб; в) ёй бўйлаб.

5. Ижро усулига қараб: а) секингина (аник, мўлжаллаб); б) бурама; в) орқага.

6. Улгуришга қараб: а) вақтида; б) кечикиб; в) барвақт. Хужум қилаётганлар хилма-хил узатишлар ишлатиш натижасида ҳимоячиларни гоҳ олдинга чиқиб (кўндалангига узатганда), гоҳ қанот томонларга яқинлашиб (узунасига узатганда) ҳаракатланиб юришга мажбур, қиладилар, шунингдек хужум йўналишини тезлик билан қанотдан-қанотга ўтказиб (узок жойга диагонаliga узатганда) ўйнайдилар.

Узатишларнинг ҳар бири муайян шароитдагина (ҳимоячининг тезкор ёки сусткашлигига, тўпни олиб қолишга усталиги ёки олиб қўйишни маъқул кўришига, калласи билан яхши ёки ёмон ўйнашига ва ҳ. к. қараб) самарали чиқиши мумкин. Тўп узатаётган ўйинчи буларни албатта ҳисобга олиши керак.

Майдоннинг кўндалангига қисқа ва ўртача масофага узатиш ишончлироқ бўлади. Бироқ бундай узатишлар хужумда тезкор маневр қилишни қийинлаштиради, рақибларга ўз кучини атаканинг энг хавфли участкасида қайта группалаб олиш имконини беради. Узок масофага, узунасига ва диагонаliga (қисман ўртача масофага) узатиш эса юқори тезликда хужум қилиш имконини беради. Бунга кутилмаганлик элементи қўшилади, мудо-фаадагилар ҳаракатини қийинлаштиради. Натижада

ўйинчиларга зарба бериш позициясига чиқиш учун қулай шароит юзага келади. Шубҳасиз, бу хил узатишларда тўпни олдириб қўйиш хавфи оз эмас. Бироқ бундан қўрқмаслик керак, чунки узатиш яхши чиқиб қолса, рақиб дарвозаси бевосита хавф остида қолади.

Шундай қилиб, узатиш қанчалик қисқа бўлса, тўп шунча кам олдириб қўйилади, қанчалик узоқ ва кескин узатилганда эса йўл қўйса бўладиган олдириб қўйиш хавфи шунчалик кўп бўлади.

Бироқ ҳар иккала ҳолда тўпни бошқараётган футболчи узатганда тўпни олдириб қўйиши минимум даражага туширилишига, ҳар галги узатиш ўйинни кескинлаштирадиган бўлишига эришиш кераклигини ёдда тутиши лозим.

Қўйидагилар узатиш самарадорлигига таъсир кўрсатадиган омиллар ҳисобланади: футболчининг техник маҳорати; майдонни (шериклари ва рақиблар қаерда ва қандай позицияда турганини) кўра билиши; тўпни бошқараётган ўйинчининг тактик тафаккур қилиши, унинг тўпни мазкур ўйин вазиятида шерикларидан қайси бирига ва қандай тарзда узатиб бериш маъқул эканини тез ва тўғри аниқлай билиши; шерикларининг манёврчанлиги, яъни тўпни бошқараётган ўйинчига қилинаётган «таклифлар» миқдори.

### **Хулоса.**

Ўзбекистон спорти миллий маданиятимизнинг узвий қисми ҳисобланади. У кенг халқ оммасини юксак ахлоқий руҳда тарбиялашда ва саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим воситалардан бири бўлиб қолди. Мамлакатимизда яшовчи халқлар асрлар давомида хилма-хил жисмоний машқлар ва миллий мусобақалар турларини яратдики, бу ўз навбатида ёшларнинг жисмоний ва маънавий тарбиясига жиддий таъсир кўрсатди.

Спорт Ўзбекистонда минг йиллар оша шаклланиб келган қадимий маданиятнинг бир кўринишидир. Турли туманларда яшовчи айрим уруғларнинг

алоҳида жисмоний машқ ва ўйинлари мавжуд бўлиб, мазкур турлари мунтазам ривожланиш тарихига эга.

Ҳозирги кунда мамлакатимизда спортнинг 50 дан зиёд тури оммалашган. Бу спорт турларининг энг сеvimлилари каторида сўзсиз ФУТБОЛ ўйини туриши шубҳасиз. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг спортга доир бир қанча қарорлари спортни ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга бўлди.

Эндиликда Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни оддий жисмоний машқ ва ўйинлардан замонавий олимпия спорт турларига қадар юксак тараққиёт йўлини босиб ўтди.

Ватанимиз шаънини ҳимоя қилиб жаҳон ареналарида юртимиз байроғини юксакларга хилпиратган Миржалол Қосимов ва бошқа кўпгина спортчилар жаҳонга машҳур.

Спорт ҳозирги жамиятнинг янада тараққий этишида ёрдам берувчи давлатнинг қудратли воситасидир. Мустақиллик йилларида жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлиги янада кенгайди. Республика аҳолисининг катта қисми спортнинг ҳар хил турлари билан шуғуллана бошлади.

## ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

- 1.Каримов И. А. Ўзбекистон миллий, иқтисод, сиёсат, мафкура. И жилд. Т.: Ўзбекистон, 1996.
- 2.Каримов И. А. Биздан озод ва обод ватан қолсин. 2 жилд.-Т.: Ўзбекистон, 1996.
- 3.Каримов И. А. Юксак маъавият – енгилмас куч. –Т., “Маънавият” , 2008. - 176 бет
- 4.Ўзбекистон республикаси Президентининг “Соғлом авлом учун” ордени тастиклаш тўғрисидаги Фармони (1993, 4 март) Туркистон Тошкент 1993. 6-март
- 5.Ўзбекистон республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни (1997,29 август) Туркистон – Тошкент 30 август
- 6.Ўзбекистон республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” Марифат. – Тошкент, 1998. 1 апрел
- 7.Ўзбекистон республикаси Вазирлар маҳкамасининг “ Ўзбекистон жисмоний тарбия спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

(1999.27 май) Халқ сўзи.-Тошкент, 1999. 29 – май.

8.Ўзбекистон республикаси “ Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни ( 2000.26 май), Халқ сўзи.- Тошкент 2000. 21 июн.

9.Ўзбекистон республикаси Президентининг “ Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғ’армасини тузиш тўғ’рида”ги Фармони (2002 й. 24 октябр) Спорт – Тошкент 2002. йил. 30 октябр.

10.Акрамов Р.А. Отбор и подготовка юных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, "Медитсина", 1989.

11.Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994

12.Акрамов Р.А. Футбольные университеты ХВИА Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.

13.Акрамов Р. А. Футбол Тошкент 2006